

به نام خدا

اضطراب در دانش آموزان

مولفان :

بهرروز علمی مریان
عزت الله عزت نژاد
سولماز ناظری نیا
امین امامی خطبه سرا
رضا نورائی طولارود

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: علمی مریان، بهروز، ۱۳۶۳
عنوان و نام پدیدآور: اضطراب در دانش آموزان/مولفان بهروز علمی مریان، عزت الله عزت نژاد،
سولماز ناظری نیا، امین امامی خطبه سرا، رضا نورائی طولارود.
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری: ۱۰۶ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۴۹۹-۶
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: کتابنامه.
موضوع: دانش آموزان - اضطراب
شناسه افزوده: عزت نژاد، عزت الله، ۱۳۷۷
شناسه افزوده: ناظری نیا، سولماز، ۱۳۶۶
شناسه افزوده: امامی خطبه سرا، امین، ۱۳۶۵
شناسه افزوده: نورائی طولارود، رضا، ۱۳۶۹
رده بندی کنگره: RJ۵۲۵
رده بندی دیویی: ۶۱۸/۹۲۸۵۹۰۱
شماره کتابشناسی ملی: ۹۸۰۲۴۲۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: اضطراب در دانش آموزان
مولفان: بهروز علمی مریان - عزت الله عزت نژاد - سولماز ناظری نیا
امین امامی خطبه سرا - رضا نورائی طولارود
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳
چاپ: زبرجد
قیمت: ۱۰۶۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۴۹۹-۶
تلفن مرکز بخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست

- مقدمه: ۹
- بخش اول: ۱۰**
- فصل اول: مفهوم اضطراب در دانش آموزان ۱۱**
- راهنمایی‌های ارزشمند برای مدیریت اضطراب در دانش‌آموزان ۱۱
- راهکارهای آرامش بخش برای درخشش تحصیلی ۱۴
- راهکارهای کاهش اثرات اضطراب در دانش آموزان ۱۵
- راه‌های موثر برای کمک به دانش‌آموزان با اضطراب ۱۶
- رهایی از زنجیر اضطراب: راهنمای تشخیص و مداخله ۱۷
- راهی برای موفقیت: تاثیر اضطراب بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان ۱۸
- فصل دوم: علل و عوامل موثر در بروز اضطراب ۱۹**
- تأثیرات نامطلوب روابط دوستانه بر اضطراب دانش‌آموزان ۱۹
- تأثیر نگرانی‌های خانوادگی بر اضطراب دانش‌آموزان ۲۰
- رازهای خواب در دانش‌آموزان: آیا کمبود خواب اضطراب را تشدید می‌کند؟ ۲۰
- رابطه بین تغذیه و اضطراب در دانش‌آموزان ۲۱
- تاثیر ورزش بر اضطراب دانش‌آموزان ۲۲
- نقش انتظارات بالا در بروز اضطراب دانش‌آموزان ۲۳
- تأثیر مشکلات مالی خانواده بر اضطراب دانش‌آموزان ۲۴
- پرنده‌های بی‌قرار: تأثیر عوامل محیطی بر اضطراب دانش‌آموزان ۲۵
- فصل سوم: نشانه‌ها و علائم اضطراب در دانش‌آموزان ۲۷**

رازهای اضطراب در دانش‌آموزان: زبان بدن ما را می‌خواند.....	۲۷
راهکارهای موثر برای مشکلات خواب در دانش‌آموزان.....	۲۸
جاده‌ای به سوی آرامش: راهکارهای موثر برای کاهش اضطراب در دانش‌آموزان... ..	۲۸
رویارویی با تغییرات: اضطراب در دانش‌آموزان.....	۲۹
راهکارهای موثر برای مقابله با اضطراب در دانش‌آموزان.....	۳۰
آرامش در آینده: راهکارهایی برای کاهش اضطراب دانش‌آموزان.....	۳۱
راهکارهای موثر برای مدیریت اضطراب در دانش‌آموزان.....	۳۲
راهکارهای موثر برای مدیریت اضطراب در دانش‌آموزان.....	۳۳
بخش دوم:	۳۵
فصل چهارم: تأثیر اضطراب بر عملکرد تحصیلی.....	۳۵
عنوان: رازهای اضطراب و تأثیر آن بر حافظه و یادگیری دانش‌آموزان.....	۳۵
نقش اضطراب در تحصیلات: اثر منفی بر عملکرد دانش‌آموزان.....	۳۶
تأثیر اضطراب بر عملکرد دانش‌آموزان در آزمون‌ها.....	۳۶
راهکارهای شناسایی و بهبود اضطراب دانش‌آموزان.....	۳۷
شیشه‌ی اضطراب: پیامدهای نهان اضطراب بر عملکرد تحصیلی.....	۳۸
زخم‌های نهفته: اضطراب و اعتماد به نفس در دانش‌آموزان.....	۳۹
راهکارهای منحصر به فرد برای کاهش اثرات منفی اضطراب بر عملکرد تحصیلی	
دانش‌آموزان.....	۴۰
اضطراب و تأثیر آن بر فهم مطالب درسی در دانش‌آموزان.....	۴۱
فصل پنجم: راه‌های تشخیص و تشخیص اضطراب در دانش‌آموزان.....	۴۳

جنگل احساسات: تأثیر اضطراب بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان ۴۳

راهکارهای تشخیص اضطراب در دانش‌آموزان ۴۴

راهکارهای روانشناختی برای تشخیص اضطراب در دانش‌آموزان ۴۵

راهنمایی شگفت‌آور برای مقابله با اضطراب در دانش‌آموزان ۴۶

عنوان: راهکارهای کاهش اضطراب در دانش‌آموزان ۴۷

راهکارهای آرامش‌بخش برای کنترل اضطراب در دانش‌آموزان ۴۸

برهانی شکننده: ارتباط بین اضطراب و عوامل فیزیولوژیک ۴۹

روش‌های کارآمد برای جلوگیری از اضطراب در دانش‌آموزان ۵۰

فصل ششم: راه‌های مدیریت اضطراب در دانش‌آموزان ۵۱

راه‌های موثر برای آموزش مهارت‌های مدیریت اضطراب در دانش‌آموزان ۵۱

قدرت تغییر با ورزش: راهکاری موثر برای مدیریت اضطراب در دانش‌آموزان ۵۲

نغمه‌ای آرام برای ذهن: تکنیک‌های تنفسی برای کنترل اضطراب در دانش‌آموزان ۵۲

روش‌های تسکین‌دهنده اضطراب در دانش‌آموزان ۵۳

روزی آرام و بی‌اضطراب ۵۴

راهکارهای روان‌درمانی برای مقابله با اضطراب در دانش‌آموزان ۵۶

راهکارهای نوین برای مدیریت اضطراب در دانش‌آموزان ۵۷

بخش سوم : ۵۹

فصل هفتم: نقش خانواده در کاهش اضطراب دانش‌آموزان ۵۹

رازهای افزایش اعتماد به نفس دانش‌آموزان از دید یک نویسنده تخصصی ۵۹

راز آرامش: نقش خانواده در کاهش اضطراب دانش‌آموزان ۶۰

- ۶۱ استقرار آرامش: راه‌های بهتر برای خلق محیط امن و آرام برای دانش‌آموزان
- ۶۲ نقش حمایتی پدر و مادر در کاهش اضطراب دانش‌آموزان
- ۶۲ راز نجات: نقش والدین در کاهش اضطراب دانش‌آموزان
- ۶۳ راه‌های کمک به کاهش اضطراب در دانش‌آموزان
- ۶۳ عنوان: پرورش امید با انگیزه: راه‌های کمک به کاهش اضطراب در دانش‌آموزان
- ۶۴ راه‌های نوین برای کاهش اضطراب در دانش‌آموزان
- ۶۵ اهمیت احترام به مرزها و محدودیت‌ها در کاهش اضطراب دانش‌آموزان
- ۶۷ فصل هشتم: نقش مدرسه و محیط آموزشی در مدیریت اضطراب**
- ۶۷ هنر مدیریت اضطراب در دانش‌آموزان
- ۶۸ راه‌های کاهش اضطراب در دانش‌آموزان
- ۶۹ راهکارهای نوین برای کاهش اضطراب دانش‌آموزان
- ۶۹ رقص بین دانش‌آموزان و معلمان: کلید بهبود اضطراب
- ۷۰ راهکارهای شناسایی دانش‌آموزان با اضطراب
- ۷۰ عنوان: راهنمایی برای شناسایی اضطراب در دانش‌آموزان
- ۷۱ راهکارهای افزایش رفاه اندیشه‌ای در محیط آموزشی
- ۷۲ راهکارهای موثر برای مدیریت اضطراب در دانش‌آموزان
- ۷۳ راهکارهای کارآمد برای مدیریت اضطراب دانش‌آموزان
- ۷۵ فصل نهم: راهکارهای روانشناختی برای کاهش اضطراب در دانش‌آموزان**
- ۷۵ راهکارهای ذهنی برای کاهش اضطراب در دانش‌آموزان
- ۷۶ راهکارهای منحصر به فرد برای مدیریت اضطراب در دانش‌آموزان

- راز انسجام: روزمرگی به عنوان درمانی برای اضطراب در دانش‌آموزان ۷۶
- نقش انرژی مثبت و محیط آرام در کاهش اضطراب دانش‌آموزان ۷۷
- عنوان: نقش بی‌قیدوشرط انرژی مثبت و آرامش در آرامش دانش‌آموزان ۷۷
- روش‌های اثبات شده برای کاهش اضطراب در دانش‌آموزان ۷۸
- راهکارهای تمرین تمرکز برای مدیریت اضطراب در دانش‌آموزان ۷۹
- راه‌های خودکامه برای افزایش اعتماد به نفس دانش‌آموزان ۸۰
- برجستگی شادی در حرکت: تاثیر ورزش بر کاهش اضطراب دانش‌آموزان ۸۱
- فصل دهم: اهمیت حمایت اجتماعی در کنترل اضطراب ۸۳**
- نقش آموزشی خانواده در کنترل اضطراب دانش‌آموزان ۸۳
- سرزنش نکنید، به جای همکاری کنید: راه‌های معلمان برای ایجاد محیط حمایتی
برای دانش‌آموزان ۸۴
- نقش همکلاسی‌ها در تقویت حمایت اجتماعی دانش‌آموزان ۸۵
- راه‌های حمایت اجتماعی برای کنترل اضطراب در دانش‌آموزان ۸۵
- عنوان: نقش حمایت اجتماعی در کنترل اضطراب دانش‌آموزان ۸۵
- راهکارهای گروهی برای تقویت حمایت اجتماعی ۸۶
- راز موفقیت: راهنمایی برای ارزیابی حمایت اجتماعی در دانش‌آموزان ۸۷
- نقش حمایت اجتماعی در کاهش اضطراب دانش‌آموزان ۸۸
- روش‌های پیشگیری از اضطراب در دانش‌آموزان با افزایش حمایت اجتماعی ۸۹
- راهکارهای ورزشی برای کنترل اضطراب ۹۰
- راه‌های خلاص از اضطراب: نقش فعالیت‌های بدنی ۹۱

- روانی آرام، نقش ورزش در کاهش اضطراب دانش‌آموزان ۹۲
- زیبایی و تاثیر ورزش‌ها بر مدیریت اضطراب ۹۲
- روش‌های تمرینی متنوع: کلید به آرامش دانش‌آموزان ۹۳
- روش‌های تمرینی برای مدیریت اضطراب: باشگاه یا طبیعت؟ ۹۴
- قدرت تحرک: راهکاری جنسیت‌دار برای کنترل اضطراب ۹۵
- روانی تندرستی از ورزش شروع می‌شود ۹۶
- فصل یازدهم: تأثیر ورزش و فعالیت‌های بدنی بر مدیریت اضطراب ۹۷**
- راهکارهای قدرتمند برای کنترل اضطراب در دانش‌آموزان ۹۷
- نور مثبت: تاثیر ورزش بر کاهش اضطراب در دانش‌آموزان ۹۸
- رژیم غذایی و تأثیر آن بر کنترل اضطراب دانش‌آموزان ۹۹
- نفس عمیق: راهی برای آرامش ذهن دانش‌آموزان ۱۰۰
- سپیده‌ای از آرامش: نقش مدیران و معلمان در مدیریت اضطراب دانش‌آموزان ... ۱۰۱
- سحر موسیقی و هنر در تسکین اضطراب دانش‌آموزان ۱۰۲
- راهکارهای موثر برای کاهش اضطراب دانش‌آموزان ۱۰۳
- منابع ۱۰۵**

مقدمه:

آیا گاهی احساس می‌کنید که دنیای اطرافتان به یک نوع سرعت بالا حرکت می‌کند؟ آیا احساس می‌کنید که نمی‌توانید با این شتاب زندگی کنار بیایید؟ این احساس اضطراب را تجربه کرده‌اید اضطراب یکی از شایع‌ترین مشکلات روانی در دنیای امروز است و به ویژه در دانش‌آموزان بسیار رایج است.

اضطراب می‌تواند اثرات منفی زیادی بر زندگی شما داشته باشد از افزایش استرس و نگرانی تا کاهش عملکرد تحصیلی و اجتماعی، این احساس می‌تواند شما را از راه راست خارج کند اما مهمترین نکته این است که اضطراب قابل درمان است و شما می‌توانید یاد بگیرید چگونه با آن کنار بیایید.

در این کتاب، به بررسی علت‌ها و علائم اضطراب در دانش‌آموزان می‌پردازیم و راهکارهای موثر برای مدیریت و کاهش آن را معرفی می‌کنیم با خواندن این کتاب، شما قدرتمندتر خواهید شد و می‌توانید با اضطراب‌های خود بهتر کنار بیایید.

پس همراه ما باشید و به دنیای جذاب و پر از انرژی این کتاب وارد شوید .

بخش اول :

فصل اول:

مفهوم اضطراب در دانش آموزان

راهنمایی‌های ارزشمند برای مدیریت اضطراب در دانش آموزان

اضطراب یک وضعیت ذهنی است که می‌تواند بر توانایی یادگیری و رشد دانش آموزان تأثیر منفی بگذارد عوامل مختلفی می‌توانند باعث ایجاد اضطراب در دانش آموزان شوند، از جمله:

فشار والدین: انتظارات بالا، نگرانی‌های مداوم و فشارهای روانی از سوی والدین می‌تواند احساسات ناامنی و اضطراب در دانش آموزان ایجاد کند.

فشار محیط تحصیلی: امتحانات، پروژه‌ها، مسابقات و فشارهای اجتماعی می‌توانند باعث افزایش استرس و اضطراب در دانش آموزان شوند.

ناتوانی‌های آموزشی: عدم درک مطالب درسی، مشکلات در تکلیف‌ها یا ناتوانی در حل مسائل می‌تواند باعث ایجاد اضطراب شود.

مسائل اجتماعی: مشکلات خانوادگی، دوستان، روابط بین فردی و مسائل اجتماعی می‌توانند به عنوان عوامل تشدید کننده اضطراب عمل کنند.

عدم اعتماد به نفس: اندازه‌گیری خود به دیگران، نگرانی از قضاوت دیگران و عدم اعتماد به توانایی‌های خود می‌تواند احساسات اضطرابی را افزایش دهد.

برای مدیریت اضطراب در دانش آموزان، ارتباط صمیمانه با آن‌ها، ارائه حمایت و معنا، ایجاد فضای امن و ارائه راهکارهای موثر برای مواجهه با اضطراب از اهمیت بالایی برخوردار است به دانش آموزان اجازه دهید که احساسات خود را بیان کنند و آن‌ها را به شنوایی و حمایت

بپذیرند ایجاد برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای نیز می‌تواند به بهبود وضعیت اضطراب کمک کند اهمیت ایجاد یک محیط خوب و پذیرایی برای دانش‌آموزان نمی‌تواند اغفال شود. در نهایت، ارتقاء آگاهی و شناخت از علل اضطراب و استفاده از روش‌های موثر مدیریت اضطراب برای کمک به دانش‌آموزان در مواجهه با این چالش ضروری است این روش‌ها می‌توانند به دانش‌آموزان کمک کنند تا احساسات خود را درک کنند و راه‌حل‌های مناسب برای مدیریت اضطراب را پیدا کنند.

اضطراب یا نگرانی؛ جایی که دانش آموزان با ترس و استرس معمولی تفاوت می‌کنند

اضطراب یکی از مسائل رایج و مهم در دانش‌آموزان است که می‌تواند بر تحصیلات، روابط اجتماعی و حتی سلامت روانی آنها تاثیر بگذارد برای تفکیک اضطراب از ترس و استرس معمولی، نیاز است که به مفاهیم زیر توجه کنیم:

شدت و مدت زمان: اضطراب معمولاً با شدت بالا و برای مدت زمان طولانی ایجاد می‌شود، در حالی که ترس و استرس معمولی معمولاً به موقتیت و کوتاه مدت بودن مشکلات مربوط می‌شود.

تاثیر بر زندگی روزمره: اضطراب می‌تواند به طور قابل ملاحظه‌ای بر زندگی روزمره و عملکرد دانش‌آموز تاثیر بگذارد، در حالی که ترس و استرس معمولی معمولاً تاثیر کوتاه مدت و محدودتری دارد.

علائم فیزیکی: اضطراب ممکن است با علائم فیزیکی مانند درد شکم، سردرد، تعریق بیش از حد و تنش عضلانی همراه باشد، در حالی که ترس و استرس معمولی ممکن است بیشتر با علائم روحی و احساسی همراه باشد.

عیلام روحی: افراد مبتلا به اضطراب معمولاً با افکار منفی، ناامیدی و نگرانی مداوم روبه‌رو هستند، در حالی که ترس و استرس معمولی معمولاً به موقتیت و ناشی از وقوع واقعه‌ای خاص مربوط می‌شود.

با توجه به این مفاهیم، می‌توانیم اضطراب را از ترس و استرس معمولی تفکیک کنیم و به دانش آموزان کمک کنیم تا با شناخت درست از وضعیت خود، راه‌های مدیریت و کنترل اضطراب را بیاموزند.

راهکارهای موثر برای کمک به دانش‌آموزان مبتلا به اضطراب می‌توانند به شدت تأثیرگذار باشند و به آن‌ها کمک کنند تا با این وضعیت مقابله کنند و عملکرد تحصیلی و روانی‌شان را بهبود بخشند.

اولین راهکار مهم برای کمک به دانش‌آموزان با اضطراب، ایجاد یک محیط حمایتی و امن در محل تحصیل است این محیط باید شامل پشتیبانی از استرس و اضطراب دانش‌آموزان باشد و آن‌ها را تشویق به ابراز احساسات و نگرش‌های خود کند.

دومین راهکار، ارائه مهارت‌های مدیریت استرس به دانش‌آموزان است این مهارت‌ها شامل تنفس عمیق، تمرینات آرامش، و تمرینات مرتبط با تمرکز و تمرینات ورزشی می‌شود که به کنترل استرس و اضطراب کمک می‌کند.

راهکار بعدی، مشاوره و پشتیبانی روان‌شناختی است مشاوره با متخصصین روان‌شناسی و روان‌پزشکی می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا به شناخت عمیق‌تری از اضطراب خود بپردازند و راه‌حل‌های مناسب را برای مدیریت آن پیدا کنند.

همچنین، تشویق به فعالیت‌های تفریحی و هنری می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا استرس خود را کاهش دهند و از اضطراب رهایی یابند.

در نهایت، ایجاد ارتباط مثبت بین دانش‌آموزان و خانواده و مربیان نیز باعث افزایش اعتماد به نفس و احساس تحمل در برابر فشارهای مدرسه و زندگی می‌شود.

به طور خلاصه، ایجاد محیط حمایتی، ارائه مهارت‌های مدیریت استرس، مشاوره روان‌شناختی، تشویق به فعالیت‌های تفریحی و هنری، و ایجاد ارتباط مثبت با خانواده و مربیان، به دانش‌آموزان مبتلا به اضطراب کمک خوبی خواهد کرد.

راهکارهای آرامش بخش برای درخشش تحصیلی

اضطراب یکی از مشکلات رایج در بین دانش‌آموزان است که می‌تواند تأثیرات مخرب زیادی بر عملکرد تحصیلی آنها داشته باشد و وجود اضطراب می‌تواند باعث کاهش توجه، حافظه ضعیف، افزایش استرس و افزایش خطاهای تحصیلی شود.

اولین تأثیر اضطراب بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان، کاهش توجه آنهاست افرادی که زیر فشار و استرس قرار دارند، قادر به تمرکز و توجه به درس‌ها و تمرینات نیستند که منجر به درک ناقص مطالب و کاهش عملکرد در آموزش و پرورش می‌شود.

ثانیاً، حافظه آسیب می‌بیند اضطراب می‌تواند باعث کاهش عملکرد حافظه، فراموشی مطالب یادگرفته شده و دشواری در بازخوانی اطلاعات آموزشی شود که این موضوع نقصان آموزشی را تشدید می‌کند.

همچنین، وجود اضطراب می‌تواند باعث افزایش استرس و اضطراب بیشتر در مواجهه با آزمون‌ها و امتحانات شود که ممکن است منجر به پیچیدگی و شکست در ادامه تحصیلات شود.

در نهایت، اضطراب می‌تواند باعث ایجاد خطاهای تحصیلی شود فشارهای روانی و اضطراب می‌تواند باعث اشتباهات و خطاهای غیر قابل جبران در تمرینات و آزمون‌ها شود که به طور غیر مستقیم منجر به کاهش عملکرد تحصیلی می‌شود.

به طور کلی، اضطراب می‌تواند تأثیرات مخرب زیادی بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان داشته باشد و برای موفقیت تحصیلی آنها باید راهکارهای مناسب برای مدیریت اضطراب و ایجاد آرامش مناسب ارائه شود.

راهکارهای کاهش اثرات اضطراب در دانش آموزان

اضطراب یکی از مسائل روانی مهم است که بسیاری از دانش‌آموزان با آن روبرو هستند اما خوشبختانه، مداخلات و راهبردهای موثری وجود دارند که می‌توانند به کاهش اثرات اضطراب کمک کنند و زندگی دانش‌آموزان را بهبود بخشند.

یکی از اصلی‌ترین راهکارها برای کاهش اضطراب، تمرین روش‌های تنفس عمیق است تنفس عمیق و آرام باعث آرامش و تمرکز بیشتر می‌شود و به کاهش استرس و اضطراب کمک می‌کند همچنین، ورزش و فعالیت بدنی منظم نیز اثرات مثبتی بر روحیه و احساسات دانش‌آموزان دارد ورزش باعث ترشح هورمون‌های خوشبختی می‌شود و به کاهش اضطراب کمک می‌کند.

برای مقابله با اضطراب، اهمیت دادن به تغذیه سالم نیز حائز اهمیت است مصرف غذاهای سالم و متنوع باعث افزایش انرژی و کاهش تنش ناشی از اضطراب می‌شود همچنین، تمرین روزانه تکنیک‌های مدیتیشن و آرامش بخشی نیز می‌تواند به کاهش اثرات منفی اضطراب کمک کند.

در پایان، ارتباط خوب با خانواده و دوستان نیز می‌تواند به کاهش اضطراب کمک کند صحبت کردن با افراد نزدیک و به اشتراک گذاشتن احساسات می‌تواند به تسهیل در مقابله با اضطراب کمک کند و احساس پشتیبانی را به دانش‌آموزان بدهد.

به طور خلاصه، استفاده از تمرین‌های تنفسی، ورزش، تغذیه سالم، مدیتیشن و حفظ ارتباط‌های اجتماعی می‌تواند به کاهش اثرات اضطراب در دانش‌آموزان کمک کند و زندگی آن‌ها را بهبود بخشد.