

به نام خدا

استرس و اضطراب در محیط آموزشی

مولفان :

اعظم پیرداده بیرانوند

افسانه بیرانوند

نسرین پیرداده بیرانوند

سکینه کریمی نژاد

فائزه بیرانوند

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۴)

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

chaponashr.ir

سرشناسه: پیرداده بیرانوند، اعظم، ۱۳۵۸
عنوان و نام پدیدآور: استرس و اضطراب در محیط آموزشی / مولفان اعظم پیرداده بیرانوند، افسانه
بیرانوند، نسرین پیرداده بیرانوند، سکینه کریمی نژاد، فائزه بیرانوند.
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۴.
مشخصات ظاهری: ۱۰۵ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۵۵-۲۰۶-۸-۱
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
موضوع: محیط آموزشی - استرس و اضطراب
شناسه افزوده: بیرانوند، افسانه، ۱۳۵۴
شناسه افزوده: پیرداده بیرانوند، نسرین، ۱۳۶۴
شناسه افزوده: کریمی نژاد، سکینه، ۱۳۵۸
شناسه افزوده: بیرانوند، فائزه، ۱۳۶۹
رده بندی کنگره: Q۴۱۴
رده بندی دیویی: ۰۱۹/۴
شماره کتابشناسی ملی: ۹۷۲۷۸۹۴
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

نام کتاب: استرس و اضطراب در محیط آموزشی
مولفان: اعظم پیرداده بیرانوند - افسانه بیرانوند - نسرین پیرداده بیرانوند
سکینه کریمی نژاد - فائزه بیرانوند
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۴
چاپ: زبرجد
قیمت: ۱۰۵۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان:
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۵۵-۲۰۶-۸-۱
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست

مقدمه:	۷
بخش اول :شناخت استرس و اضطراب در محیط آموزشی	۹
فصل اول :تعریف و انواع استرس و اضطراب در دانش آموزان	۹
سیمای دوگانه نگرانی در محیط آموزش: بررسی تفاوت‌های استرس و اضطراب دانش‌آموزان	۹
هم‌پیوندی اضطراب و استرس؛ ریشه‌های آموزشی آن در دانش‌آموزان	۱۰
تفاوت‌های نهفته در تجربه استرس و اضطراب: نگاهی به دو جنس در محیط آموزشی ...	۱۲
رنج خاموش دانش‌آموزان: آیا استرس و اضطراب، با سن تحصیلی فرق می‌کند؟	۱۳
بافت اجتماعی: نقش عوامل بیرونی در استرس و اضطراب دانش‌آموزان	۱۵
نقش تدریس و ارزیابی در پدیدارشناسی اضطراب تحصیلی	۱۶
نقش ابزارهای روان‌سنجی در تشخیص استرس و اضطراب دانش‌آموزان	۱۸
نقش هنر آرامش در پردیس دانش: کاهش استرس و اضطراب در محیط آموزشی	۱۹
فصل دوم :عوامل ایجاد کننده استرس و اضطراب در مدرسه	۲۳
سنگین بار دانش، بارقه‌های اضطراب: نقش برنامه‌ی درسی در فضاهای آموزشی	۲۳
سایه سنگین انتظارات: نقش استانداردهای سخت‌گیرانه در اضطراب دانش‌آموزان	۲۴
سایه رقابت: استرس و اضطراب در محیط آموزشی	۲۶
آینه‌های خاموش کلاس؛ بازتاب استرس و اضطراب در محیط آموزشی	۲۷
بافت پیچیده: ریشه‌های استرس و اضطراب در مدرسه در دل خانواده نهفته است؟	۲۹
آزمون‌ها و ارزشیابی‌ها: میدان نبردی خاموش در کلاس درس؟	۳۰
آینه‌های خاموش: آیا فقدان تعامل معلمان و دانش‌آموزان، اضطراب می‌آفریند؟	۳۱
بافت اجتماعی و تنیدگی در آموزش: نقش پنهان همسالان و فرهنگ	۳۳

فصل سوم :تأثیرات استرس و اضطراب بر عملکرد تحصیلی.....۳۵

پازل پیچیده استرس و عملکرد تحصیلی: بررسی پیوند ظریف دانش آموز و تکلیف..... ۳۵

بحران خاموش در کلاس درس: تأثیر استرس مزمن بر فرایند یادگیری..... ۳۶

پیچ و خم‌های یادگیری: نقش روش‌های تدریس در سلامت روان دانش‌آموزان..... ۳۸

نقش سنت‌مند و راهگشا در کاهش فشار روانی دانش‌آموزان..... ۳۹

آیا سایه اضطراب، حضور در کلاس را کمرنگ می‌کند؟..... ۴۱

نقش تحمل استرس فردی بر مسیر موفقیت تحصیلی..... ۴۲

نقش روان‌شناسی در کاستن از فشار تحصیلی: نگاهی به راه‌های مداخله..... ۴۴

سکوت اضطراب در کلاس درس: آیا می‌تواند به ترک تحصیل بیانجامد؟..... ۴۶

بخش دوم :مدیریت استرس و اضطراب در دانش‌آموزان.....۴۹

فصل چهارم :ارتباط بین استرس و اضطراب با سلامت جسمی و روانی دانش‌آموزان

..... ۴۹

آهنگ ناهنجار خواب، ریتم اضطراب: پیوند پنهان در کلاس درس..... ۴۹

آینه ای از رنج: ارتباط پنهان استرس آموزشی و سلامت پوست..... ۵۰

نقشه‌ی اضطراب: شناسایی و مدیریت چالش‌های ارزیابی در دانش‌آموزان..... ۵۲

سایه رقابت: تأثیر مقایسه و رقابت بر سلامت روان دانش‌آموزان..... ۵۳

آهنگ استرس در کلاس درس: آیا ریتم اضطراب، نغمه‌ی افت تحصیلی است؟..... ۵۵

موزاییک آرامش: راهکارهای عملی برای کاهش استرس و اضطراب در محیط مدرسه.... ۵۶

نقش مدیریت استرس در ارتقاء تعاملات اجتماعی دانش‌آموزان..... ۵۸

نقش ارزیابی در شناسایی تنش‌های پنهان: گشودن دریچه‌ای به سوی آرامش در محیط

آموزشی..... ۶۰

فصل پنجم :تکنیک های آرام سازی و تنفس عمیق.....۶۳

نغمه‌های آرامش: نقش تنفس عمیق در کاهش اضطراب آموزشی..... ۶۳

آرامشِ ذهن، گام نخستِ یادگیری: بررسی نقش تنفس عمیق در محیط آموزشی.....	۶۴
آرامش در کلاس درس: فراتر از نفس عمیق.....	۶۶
فضاهای تنفس: ایجاد آرامش در محیط‌های آموزشی.....	۶۷
نقش شگفت‌انگیز تنفس در باغچه‌ی یادگیری.....	۶۹
آرامش و تعادل: ریشه‌های مشترک سلامت جسم و روان در مدرسه.....	۷۱
نغمه‌های آرامش: هم‌افزایی تنفس عمیق در محیط آموزشی.....	۷۲
نقش فناوری در تنفس عمیق و مدیریت استرس دانش‌آموزان.....	۷۴
فصل ششم: راهکارهای مقابله با فشارهای درسی و امتحانی.....	۷۷
نقشه‌ی راهی برای عبور از طوفان‌های ذهنی امتحانی.....	۷۷
نقش تن‌آرامی در آرامش خاطر: مدیریت استرس امتحانی با روش‌های ریلکسیشن.....	۷۸
کاشت بذر آرامش: نقش والدین و معلمان در کاهش استرس تحصیلی.....	۸۰
نقش یادگیری فعال در کاهش فشارهای درسی.....	۸۱
نقشه‌راهی برای کاهش تنش‌های درسی: ریشه‌یابی و روبه‌رو شدن با اضطراب.....	۸۳
آیا روش‌های نوین یادگیری، بار سنگین استرس را از دوش دانش‌آموزان سبک می‌کنند؟ بحرانِ خاموشِ کلاس: دریچه‌ای بر راهکارهای حمایتی برای کاهش استرس و اضطراب	۸۵
تحصیلی.....	۸۶
نقش «خودگردانی تحصیلی» در کاستن از فشارهای آموزشی.....	۸۸
فصل هفتم: تقویت مهارت‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری.....	۹۱
نقش‌آفرینی ذهنی: آموزش درک و تحلیل مسائل در دانش‌آموزان.....	۹۱
نقشه‌برداری فکری در مسیر انتخاب‌های آگاهانه: رویکردی نوین برای بهبود تصمیم‌گیری	۹۲
دانش‌آموزان.....	۹۲
کاشت بذر خردمندانه: پرورش مهارت جستجوی منابع در دانش‌آموزان.....	۹۴
نقشه‌ی راهی برای کشف افق‌های حل مسئله در آموزش.....	۹۶

نقشه راهی برای مدیریت زمان و اولویت‌بندی: هدایت دانش‌آموزان به سوی بهره‌وری تحصیلی	۹۷
نقشه راهی برای انتخاب‌های آگاهانه: توسعه مهارت‌های تصمیم‌گیری در محیط آموزشی	۹۹
نقشه راهی برای پیمایش معماهای آموزشی: گام‌به‌گام به سوی موفقیت	۱۰۱
کاهیدن سایه بازخورد منفی: راهی به سوی یادگیری پویا	۱۰۲
منابع	۱۰۵

مقدمه:

سلام! خوش اومدید به دنیای استرس و اضطراب در محیط آموزشی. شاید اسمش کمی ترسناک به نظر برسه، اما باور کنید این حس‌ها خیلی رایج‌تر از چیزی هست که فکر می‌کنید. همه ما، دانش‌آموز، دانشجو، معلم و حتی والدین، در مقطعی از زندگی‌مون با استرس و اضطراب مواجه می‌شیم. این احساس‌ها مثل یه موج می‌تونن انرژی‌مون رو ببرن و تمرکزمون رو کم کنن. همین‌طور ممکنه روی روابطمون، عملکرد تحصیلی‌مون و حتی سلامت جسمی‌مون تأثیر منفی بذارن.

این کتاب به دنبال اینه که بفهمیم استرس و اضطراب دقیقاً چه هستند، چطوری ایجاد میشن و چه علائمی دارن. می‌خوایم ببینیم که چطوری می‌تونیم این احساسات رو شناسایی و مدیریت کنیم. هم‌زمان با این موضوع، راهکارهای مفید و عملی رو برای مقابله با این مشکلات در محیط آموزشی، چه برای دانش‌آموزا و دانشجوها و چه برای معلمان و والدین، بررسی می‌کنیم. هدفمون اینه که بدونید استرس و اضطراب قابل کنترل هستن و شما می‌تونید روشی رو پیدا کنید که با اون‌ها کنار بیاین و از محیط آموزشی‌تون لذت ببرید. امیدواریم که این کتاب راهنمای مفیدی برای شما باشه و بتونید با آگاهی و اطلاعات بیشتر با این چالش‌ها روبه‌رو بشید.

بخش اول:

شناخت استرس و اضطراب در محیط آموزشی

فصل اول:

تعریف و انواع استرس و اضطراب در دانش آموزان

سیمای دوگانه نگرانی در محیط آموزش: بررسی تفاوت‌های استرس و اضطراب دانش آموزان

در محیط پویا و پر از چالش‌های آموزشی، دو احساس نگرانی متداول، استرس و اضطراب، در دانش‌آموزان پدید می‌آیند. هرچند این دو مفهوم اغلب به جای یکدیگر به کار برده می‌شوند، اما تفاوت‌های ظریفی در ماهیت و منشأ آن‌ها وجود دارد که تشخیص صحیح آن‌ها را برای کمک به دانش‌آموزان ضروری می‌سازد.

استرس را می‌توان به عنوان واکنش روانشناختی به یک رویداد یا موقعیت فشارزا تعریف کرد. این واکنش می‌تواند موقتی و ناشی از یک تحریک مشخص باشد. برای مثال، هراس از امتحان، فشار برای کسب نمره بالا یا حتی هیجان قبل از یک نمایش صحنه‌ای، همگی می‌توانند به عنوان نوعی استرس در دانش‌آموزان شناسایی شوند. استرس همراه با تنش‌های فیزیولوژیکی مانند افزایش ضربان قلب، تنفس سریع و تنش عضلانی ظاهر می‌شود. این واکنش‌ها اغلب در برابر محرک‌های مشخص و قابل شناسایی روشن می‌شوند. ویژگی مهم استرس، ارتباط آن با یک عامل محرک خاص است که با اتمام یا حل آن، استرس نیز کاهش می‌یابد.

اضطراب، از سوی دیگر، یک حالت نگرانی مکرر، غیرمستمر و مداوم است که بدون وجود یک تحریک مشخص یا رویداد معین ایجاد می‌شود. دانش‌آموزی که دچار اضطراب است، ممکن است دائماً نگران عملکرد تحصیلی خود، روابط اجتماعی، یا حتی آینده خود باشد، بدون اینکه یک عامل محرک واضحی برای این نگرانی وجود داشته باشد. اضطراب با علائم روانشناختی مانند نگرانی بیش از حد، وحشت، ترس، و گاهی حتی احساس وحشت و پریشانی همراه است.

شاید دانش‌آموز در معرض موقعیت‌های اجتماعی یا امتحانی قرار نگیرد، اما در حال دایمی و بدون دلیل در مورد آن‌ها نگران باشد. این نگرانی در پس زمینه وجود دارد و به طور مداوم با دانش‌آموز همراه است. ویژگی کلیدی اضطراب، عدم ارتباط آن با یک محرک مشخص و دائمی بودن آن است.

تمایز دیگر، میزان بهره‌گیری از مهارت‌های مدیریت استرس است. دانش‌آموزانی که با استرس مواجه می‌شوند، معمولاً می‌توانند به کمک راهبردهایی مانند تنفس عمیق یا فعالیت‌های فیزیکی، وضعیت خود را بهبود دهند. اما دانش‌آموزان مبتلا به اضطراب، به دلیل ماهیت مداوم نگرانی، به طور معمول کاهش قابل ملاحظه‌ای در مقابله با استرس را تجربه می‌کنند و در مقابله با موقعیت‌های اضطراب‌آور به مشکلات بیشتری برمی‌خورند.

اهمیت فراگیری تفاوت‌های ظریف میان استرس و اضطراب در دانش‌آموزان، به طور ویژه، در برنامه ریزی آموزشی و روانشناختی آنها، انکارناپذیر است. درک دقیق از این تفاوت‌ها، با توجه به چگونگی بروز علائم و نحوه برخورد با آنها، برای ارائه راهکارهای مناسب و توسعه مهارت‌های مقابله‌ای ضروری است.

هم‌پیوندی اضطراب و استرس؛ ریشه‌های آموزشی آن در دانش‌آموزان

فضای آموزشی، محیطی پیچیده و چندوجهی است که علاوه بر انتقال دانش، نقش بسزایی در شکل‌گیری سلامت روانی دانش‌آموزان ایفا می‌کند. رابطه میان اضطراب و استرس در دانش‌آموزان با محیط آموزشی‌شان، به گونه‌ای همبسته و متقابل است که بررسی آن، نیازمند شناختی جامع از عوامل متعدد و پیچیده این محیط است. این هم‌پیوندی را می‌توان از منظرهای گوناگون مورد بررسی قرار داد.

یکی از جنبه‌های کلیدی این ارتباط، ساختار و رویه‌های آموزشی است. روش‌های تدریس، میزان انتظارات، نظام ارزیابی و شرایط کلاس درس، همگی بر سطح استرس و اضطراب دانش‌آموزان تأثیرگذارند. یک برنامه آموزشی که بر یادگیری سطحی و حفظیات تأکید می‌کند و به جای تشویق به خلاقیت، به ارزیابی‌های تکرارشونده و مقایسه‌ای می‌پردازد، می‌تواند منجر به افزایش اضطراب و استرس در دانش‌آموزان شود. در مقابل، رویکردی که بر تعامل، یادگیری

فعال و تشویق تفکر انتقادی تمرکز دارد، می‌تواند شرایطی آرام‌تر و انگیزه‌بخش‌تر برای دانش‌آموزان ایجاد کند.

علاوه بر ساختار آموزشی، روابط بین فردی در محیط مدرسه نیز نقش حیاتی ایفا می‌کنند. رابطه دانش‌آموز با معلم، همسالان و مدیران می‌تواند به عنوان یک عامل مهم در بروز یا کاهش استرس و اضطراب شناخته شود. رابطه‌های ناسالم و ناکارآمد، فقدان حمایت عاطفی و بروز رفتارهای پرخاشگرانه و طردکننده، همگی می‌توانند محیطی پر استرس و اضطراب‌زا برای دانش‌آموزان ایجاد کنند. از سوی دیگر، فضای گرم، حمایتی و مشارکتی، می‌تواند تأثیر آرام‌بخش و تسکین‌دهنده‌ای بر استرس و اضطراب داشته باشد.

عوامل محیطی نیز در این همبستگی قابل‌توجه هستند. شرایط فیزیکی کلاس درس، از قبیل نور، تهویه، دما و وسعت فضا، می‌تواند تأثیر قابل‌توجهی بر سطح اضطراب دانش‌آموز داشته باشد. همچنین، فشارهای ناشی از ترافیک، مشکلات اجتماعی و اقتصادی خانواده‌ها، نیز می‌توانند از طریق انتقال به محیط مدرسه، استرس و اضطراب را تشدید کنند.

انتظارات و مقایسه‌های اجتماعی نیز در شکل‌گیری اضطراب نقش قابل‌ملاحظه‌ای دارند. مقایسه‌های مداوم دانش‌آموزان با همسالان، انتظارات نامناسب و فشارهای اجتماعی ناشی از محیط مدرسه و خانواده‌ها می‌توانند حس ناکافی بودن و اضطراب را در دانش‌آموزان افزایش دهند. در این راستا، ارتقاء اعتماد به نفس و تمرکز بر پیشرفت فردی، به جای مقایسه‌های اجتماعی، می‌تواند مؤثر واقع شود.

باید توجه داشت که این عوامل، به ندرت به صورت مجزا عمل می‌کنند، بلکه به صورت یک شبکه پیچیده و متقابل، بر هم اثر می‌گذارند. به طور مثال، برنامه آموزشی ضعیف، روابط ناسالم در مدرسه و فشارهای اجتماعی ناشی از مقایسه با دیگران، می‌توانند همگی به ایجاد اضطراب مزمن در دانش‌آموز منجر شوند.

با در نظر گرفتن همه این ابعاد، ضرورت دارد که برای کاهش استرس و اضطراب در دانش‌آموزان، به جای تمرکز صرف بر حل یک عامل خاص، یک رویکرد جامع و چندبعدی را

مدنظر قرار دهیم. این رویکرد باید بر بهبود فضای آموزشی، ارتقای روابط بین فردی، ایجاد محیطی حمایتی و تقویت مهارت‌های مقابله‌ای دانش‌آموزان متمرکز باشد.

تفاوت‌های نهفته در تجربه استرس و اضطراب: نگاهی به دو جنس در محیط آموزشی

در محیط پویا و پر تحرک مدارس، استرس و اضطراب، دو عنصر پنهان و گاه آشکار، همواره نقش آفرینی می‌کنند. اما آیا این تجربه‌ها در دانش‌آموزان دختر و پسر به یک شکل ظهور می‌یابند؟ آیا شدت و نوع استرس و اضطراب، در دو جنس متفاوت است و اگر چنین است، ریشه این تفاوت‌ها در چیست؟

بررسی دقیق این پرسش، مستلزم درک پیچیدگی‌های فرایند رشد و بلوغ، نقش‌های اجتماعی‌فرهنگی و عوامل روان‌شناختی در دو جنس است. مطالعات نشان می‌دهند که تفاوت‌هایی در بروز و تجربه استرس و اضطراب میان دانش‌آموزان دختر و پسر وجود دارد، اما این تفاوت‌ها را نمی‌توان به سادگی به جنسیت تقلیل داد.

یکی از مهم‌ترین تفاوت‌ها، در نحوه‌ی "خودتنظیمی" استرس و اضطراب دیده می‌شود. مطالعات نشان می‌دهند که دختران ممکن است بیشتر تمایل به بیان احساسات و جستجوی راه حل‌های حمایتی داشته باشند، در حالی که پسران به طور سنتی بیشتر به سمت "کنترل" و "پنهان‌سازی" استرس و اضطراب گرایش دارند. این تفاوت، ناشی از انتظارات اجتماعی و هنجارهای فرهنگی است که بر هر دو جنس تحمیل می‌شود.

عوامل اقتصادی و اجتماعی، نیز بر نوع و شدت استرس و اضطراب تأثیرگذارند. شرایط خانوادگی، فشارهای تحصیلی، و انتظارات اجتماعی ممکن است در دختران و پسران به صورت متفاوتی بروز کنند. به عنوان مثال، فشارهای ناشی از انتظارات اجتماعی برای دستیابی به موفقیت در حوزه‌های خاص، ممکن است در دختران بیشتر منعکس شود. در عین حال، پسران ممکن است با انتظارات اجتماعی برای نمایش قدرت و کنترل بیشتر، دست به گریبان باشند.

همچنین، عوامل مربوط به رشد عاطفی و شناختی نیز در ایجاد تفاوت‌ها نقش دارند. شیوه‌ی پردازش اطلاعات، سبک‌های مقابله‌ای و مهارت‌های حل مسئله، در دو جنس ممکن است

متفاوت باشد. این تفاوت‌ها، می‌توانند بر نحوه‌ی درک، پاسخ به و مدیریت استرس و اضطراب تأثیر بگذارند.

تفاوت‌های فیزیولوژیکی، با توجه به هورمون‌ها و تغییرات فیزیکی در دوره‌های مختلف رشد، ممکن است در تجربه استرس و اضطراب نقش داشته باشند. مثلاً، دوره‌های هورمونی خاص در دوران بلوغ، می‌تواند واکنش‌های متفاوتی را در دختران و پسران به همراه آورد.

علاوه بر این، نقش "شبکه‌های حمایتی" در دو جنس نیز قابل توجه است. دختران ممکن است از شبکه‌های حمایتی گسترده‌تری برخوردار باشند که می‌تواند بر نحوه‌ی تجربه و مدیریت استرس و اضطراب آن‌ها مؤثر باشد. پسران نیز به شبکه‌های حمایتی نیاز دارند، اما گاهی ممکن است به دلیل انتظارات اجتماعی برای استقلال و خودمختاری، کمتر از این شبکه‌ها استفاده کنند.

در نهایت، باید توجه داشت که متغیرهای فردی بسیار مهم هستند. تجربه‌های شخصی هر فرد، ویژگی‌های شخصیتی و ویژگی‌های ارثه شده توسط سیستم آموزشی و محیط خانوادگی بر شدت و نوع استرس و اضطراب تأثیرگذار است.

بررسی دقیق‌تر این حوزه‌ها، نیازمند پژوهش‌های گسترده‌تر و درک عمیق‌تر از تجربه‌های هر دو جنس در محیط‌های آموزشی مختلف است. درک تفاوت‌های نهفته در نحوه‌ی تجربه استرس و اضطراب، گامی مهم در جهت ایجاد محیطی امن‌تر و حمایتی‌تر برای تمام دانش‌آموزان است. با شناخت این تفاوت‌ها، می‌توانیم مداخلات مؤثرتری را برای مدیریت و کاهش این مسائل در دانش‌آموزان ارائه دهیم.

رنج خاموش دانش‌آموزان: آیا استرس و اضطراب، با سن تحصیلی فرق می‌کند؟

در محیط پویا و پیچیده مدرسه، استرس و اضطراب دانش‌آموزان، همواره، موضوعی حائز اهمیت است. این دو احساس انسانی، چه در مراحل ابتدایی، چه در دوره‌های متوسطه و دانشگاهی، حضور دارند. اما آیا این رنج خاموش، صرفاً از جنس یکسان است؟ آیا تجربه‌های اضطرابی دانش‌آموز ابتدایی، با دانش‌آموز دبیرستانی، شباهتی دارد؟ پاسخ، به وضوح، منفی

است. استرس و اضطراب در دانش‌آموزانِ مقاطع مختلف تحصیلی، به دلایل متعدد، تفاوت‌هایی اساسی دارد.

در مقاطع تحصیلی ابتدایی، فشارهای ناشی از تنظیم هنجارهای اجتماعی و ورود به محیطی جدید، نقش تعیین‌کننده‌ای دارد. انتظارات والدین، معلمان و خود دانش‌آموز، در کنار تحولات جسمی و روانی این دوره، می‌توانند منجر به بروز اضطراب جدایی، نگرانی از پیشرفت تحصیلی و همچنین ترس از شکست شوند. درک انتزاعی، همچنان در حال شکل‌گیری است و دانش‌آموزان کوچک، ممکن است مسائل را به صورت کاملاً عینی ببینند. عدم توانایی در بیان احساسات، خود می‌تواند به تشدید استرس این دانش‌آموزان منجر شود. عوامل بیرونی، نظیر تعارضات خانوادگی، مشکلاتی در خانه یا فشارهای اجتماعی، هم می‌توانند به عنوان محرک‌های اصلی اضطراب ایجاد شوند.

در دوره‌های متوسطه، رشد هویت و نیاز به استقلال، به همراه افزایش مسئولیت‌ها و انتظارات تحصیلی و اجتماعی، معمولاً باعث ایجاد نوعی استرس متنوع می‌شود. اضطراب ناشی از آزمون‌ها و امتحانات، انتخاب رشته تحصیلی، تلاش برای ورود به دانشگاه و فشارهای اجتماعی و عاطفی دوستی و رابطه، به عنوان مهم‌ترین مصادیق استرس در این دوره مطرح هستند. دانش‌آموزان این مقطع، به واسطه رشد شناختی بیشتر، می‌توانند استرس خود را به صورت مختلف، به ویژه استرس مرتبط با آینده، تجزیه و تحلیل کرده و ابراز کنند، ولی ممکن است به دلیل نامشخص بودن آینده و فشارهای اجتماعی، از توانایی خود برای مهار و مدیریت آن احساس ناتوانی کنند.

در سطح دانشگاهی، استرس و اضطراب از منظر فشارهای ناشی از مسئولیت شخصی، انتظارات اجتماعی و شغلی آینده، تغییر می‌کند. نگرانی از پیشرفت تحصیلی، یافتن شغل، استقرار آینده شغلی، و همچنین تغییرات روانی ناشی از استقلال کامل از خانواده و محیط امن مدرسه، در دانشجویان جوان، به عنوان عوامل اصلی استرس و اضطراب در این دوره نقش اساسی را بازی می‌کنند. عوامل اجتماعی و فرهنگی، نظیر فشارهای خانوادگی برای انتخاب رشته‌های تحصیلی خاص، نیز، به تشدید این فشارها می‌انجامد.

در واقع، استرس و اضطراب، در طول مقاطع تحصیلی، با پیشرفت سن دانش آموز و تغییرات روانی و شناختی او، از نظر نوع و شدت، متفاوت است. به منظور کمک به دانش آموزان در این دوره، درک عمیق نیازهای هر مرحله و ارائه راهکارهای متناسب و جامع، ضروری است.

بافت اجتماعی: نقش عوامل بیرونی در استرس و اضطراب دانش آموزان

در دنیای پویای امروز، محیط آموزشی تنها به کلاس درس و کتاب محدود نمی شود. شبکه پیچیده‌ای از روابط و عوامل بیرونی، تأثیر شگرفی بر سلامت روانی دانش آموزان، و در نتیجه، بر میزان استرس و اضطراب آنان دارد. این عوامل بیرونی، مانند ریشه‌های یک درخت، به طور مستقیم و غیرمستقیم، بر روان دانش آموزان اثر می گذارند و می توانند به شکل های گوناگون، آرامش و تمرکز آنها را برهم زنند.

خانواده، نخستین و مهم ترین بافت اجتماعی دانش آموز است. نوع ارتباط و روابط حاکم بر خانواده، به طور چشمگیری می تواند شکل گیری وجدان و شخصیت کودک را تحت تاثیر قرار دهد. انتظارات بیش از حد، تنش ها و اختلافات خانوادگی، به عنوان عوامل استرس زا، می توانند اطمینان و ثبات روانی کودک را به چالش بکشند. عوامل اقتصادی خانواده، مانند فقر و نگرانی های مالی، نیز می توانند به عنوان منابع اضطراب مزمن در دانش آموزان عمل کنند و تمرکز آنها را بر امور تحصیلی کاهش دهند.

از سوی دیگر، تأثیر دوستان و همسالان، نباید نادیده گرفته شود. همنشینی با گروه های اجتماعی خاص، و فشار برای همگامی با ارزش های حاکم بر این گروه ها، به ویژه در دوره نوجوانی، می تواند به عنوان عاملی قدرتمندی در ایجاد اضطراب اجتماعی در دانش آموزان عمل کند. شاید انتظارات دوستان در مورد عملکرد تحصیلی، یا فشار برای پذیرش توسط آنها، عامل مهمی در ایجاد استرس و اضطراب شود.

علاوه بر این، جامعه و محیط اجتماعی گسترده تر نیز نقش مهمی در شکل گیری چالش های روانی دانش آموزان ایفا می کنند. نگرانی های اجتماعی، مانند نگرانی در مورد مسائل جهانی یا محلی، فشار برای موفقیت در اجتماع و یا مقایسه خود با دیگران، می تواند به عنوان مخاطرات پنهان در محیط آموزشی شناخته شود. موضوعات حساس، مانند خشونت یا بحران های