

به نام خدا

دانش آموزان و سلامت روان ؛ آموزش مهارت های مقابله با اضطراب

مؤلفان :

سارا نبوی مفرد

فاطمه دشتستانی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۵)

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

Chaponashr.ir



سرشناسه: نبوی مفرد، سارا، ۱۳۵۹
عنوان و نام پدیدآورندگان: دانش آموزان و سلامت روان؛ آموزش مهارت های مقابله با اضطراب/ مولفان
سارا نبوی مفرد، فاطمه دشتستانی
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۵.
مشخصات ظاهری: ۱۱۰ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۱۱۷-۹۹۵-۴
شناسه افزوده: دشتستانی، فاطمه، ۱۳۶۰
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: کتابنامه.
موضوع: دانش آموزان - سلامت روان - آموزش مهارت های مقابله با اضطراب
رده بندی کنگره: TP ۹۸۳
رده بندی دیویی: ۵۵/۶۶۸
شماره کتابشناسی ملی: ۸۳۷۶۱۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

نام کتاب: دانش آموزان و سلامت روان؛ آموزش مهارت های مقابله با اضطراب

مولفان: سارا نبوی مفرد - فاطمه دشتستانی

ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: محدثه فرهمند

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۵

چاپ: زیرجد

قیمت: ۱۶۵۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۱۱۷-۹۹۵-۴

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



فهرست

مقدمه:	۵
بخش اول: مبانی و مفاهیم پایه	۷
فصل یکم: مفاهیم سلامت روان در دانش‌آموزان	۷
فصل دوم: اضطراب و انواع آن در کودکان و نوجوانان	۱۷
فصل سوم: عوامل موثر بر سلامت روان و اضطراب در دانش‌آموزان	۲۷
فصل چهارم: آموزش مهارت‌های کنترل استرس و آرام‌سازی	۳۷
فصل پنجم: تشکیل و تقویت مهارت‌های شناختی و هیجانی	۴۷
فصل ششم: نقش خانواده و مدرسه در کاهش اضطراب دانش‌آموزان	۵۹
بخش سوم: کاربردها و مداخلات موثر	۶۹
فصل هفتم: برنامه‌های مداخلاتی در مدارس	۶۹
فصل هشتم: تمرینات عملی و تکنیک‌های مقابله با اضطراب	۷۹
فصل نهم: ارزیابی و پیگیری سلامت روان دانش‌آموزان	۸۹
فصل دهم: پیشگیری و ارتقاء سلامت روان در دانش‌آموزان	۹۹
منابع	۱۰۹

مقدمه:

در دهه‌های اخیر، سلامت روان و به‌ویژه مهارت‌های مقابله‌ای در مواجهه با اضطراب به عنوان یکی از مهم‌ترین موضوعات در حوزه روان‌شناسی و آموزش عمومی مورد توجه فزاینده قرار گرفته است. اضطراب، که به عنوان یکی از رایج‌ترین و پیچیده‌ترین اختلالات روانی شناخته می‌شود، می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر کیفیت زندگی فردی و اجتماعی افراد داشته باشد و در صورت عدم مدیریت صحیح، منجر به مشکلات جدی در روند تحصیل، کار و روابط اجتماعی گردد. آموزش مهارت‌های مقابله با اضطراب نه تنها به کاهش و کنترل علائم این اختلال کمک می‌کند بلکه نقش مهمی در ارتقاء سطح سلامت روان و افزایش تاب‌آوری افراد در برابر چالش‌های روزمره ایفا می‌نماید.

در این راستا، پژوهش‌های متعددی نشان می‌دهند که آموزش مهارت‌های مقابله‌ای مؤثر، می‌تواند افراد را در شناخت بهتر علائم اضطراب، کاهش نگرانی‌های غیرضروری و تغییر الگوهای منفی افکار یاری کند. این مهارت‌ها شامل تکنیک‌های مدیریت استرس، تمرین‌های تنفسی، تکنیک‌های تمرکز و ذهن‌آگاهی، و رویکردهای شناخت‌رفتاری است که با هدف کاهش حس بی‌قراری و اضطراب‌های مزمن طراحی شده‌اند. تمرکز بر ارتقاء مهارت‌های مقابله‌ای در دانش‌آموزان اهمیت ویژه‌ای دارد، زیرا این گروه سنی در مرحله حساس رشد روانی و شناختی قرار دارند و توانایی آنان در مواجهه با استرس‌های تحصیلی، خانوادگی و اجتماعی، مستقیماً بر سلامت روان بلند مدت آنان تأثیر می‌گذارد.

از جمله چالش‌های مهم در آموزش این مهارت‌ها، نیاز به رویکردهای علمی و مؤثر است که با درنظر گرفتن ویژگی‌های فرهنگی و سنی، بتواند بیش‌ترین اثربخشی را داشته باشد. بر اساس یافته‌های پژوهش‌های داخلی و خارجی، برنامه‌های آموزش مهارت‌های مقابله با اضطراب باید به صورت منسجم، ساختاریافته و مبتنی بر شواهد علمی طراحی شوند تا بتوانند در ارتقاء تاب‌آوری، کاهش سطح اضطراب و افزایش کیفیت زندگی دانش‌آموزان نقش مؤثری ایفا نمایند. اهمیت این مداخلات زمانی بیشتر آشکار می‌شود که بدانیم، توسعه مهارت‌های مقابله‌ای در دوره کودکی و نوجوانی، زمینه‌ساز سلامت روان پایدار در بزرگسالی است.

در این کتاب، سعی شده است با بهره‌گیری از منابع معتبر داخلی و خارجی، مفاهیم اساسی اضطراب، راهکارهای علمی مقابله و تمرین‌های عملی متناسب با سن و ظرفیت دانش‌آموزان ارائه گردد تا اولاً سطح آگاهی آنان در زمینه سلامت روان ارتقاء یابد و ثانیاً بتوانند به مهارت‌های مؤثر در مدیریت اضطراب دست یافته و این مهارت‌ها را در زندگی روزمره به کار گیرند. نهمین و اصلی‌ترین هدف، تقویت توانمندی‌های فردی و اجتماعی برای مواجهه مؤثر با استرس‌ها و تنش‌های زندگی است که در نهایت منجر به بهبود کیفیت زندگی و سلامت روان جامعه می‌شود.

بخش اول:

مبانی و مفاهیم پایه

فصل یکم:

مفاهیم سلامت روان در دانش‌آموزان

سلامت روان در دانش‌آموزان به وضعیت کلی استقرار عاطفی، شناختی، اجتماعی و رفتاری اشاره دارد که فرد در آن توانایی مدیریت استرس، مقابله با چالش‌ها، برقراری روابط مؤثر، و داشتن احساس رضایت از زندگی و تحصیل را دارا می‌باشد. سلامت روان نه تنها به نبود اختلالات روانی محدود نمی‌شود بلکه شامل حالت‌های مثبت روانی، احساس تعادل، و توانمندی‌های روانی است که فرد را قادر می‌سازد با مسائل روزمره به طور مؤثر برخورد کند و همچنین نیازهای روانی و اجتماعی خود را برآورده سازد.

در فضای آموزشی، سلامت روان نقش مهمی در پیشبرد فرآیندهای یادگیری و توسعه فردی ایفا می‌کند. احساس امنیت روانی، اعتماد به نفس و توانایی کنترل اضطراب‌های مرتبط با فشارهای تحصیلی و اجتماعی، از جمله عوامل مؤثر در بهره‌وری و انگیزش دانش‌آموزان هستند. زمانی که سلامت روان در سطح مطلوب قرار دارد، دانش‌آموزان قادرند تمرکز بیشتری بر وظایف تحصیلی خود داشته باشند، خلاقیت و تفکر انتقادی شان توسعه یافته و به راحتی با همکلاسی‌ها و معلمان ارتباط برقرار کنند.

علاوه بر این، سلامت روان به رشد صلاحیت‌های اجتماعی و هیجانی کمک می‌کند و نقش تعیین‌کننده‌ای در ساختن هویت فردی و شکل‌گیری مهارت‌های مقابله دارد. دانش‌آموزانی که از سلامت روان برخوردارند، بیشتر قادرند رویدادهای منفی را به عنوان چالش‌های قابل مدیریت ببینند و مسیرهای مقابله کارآمد را انتخاب کنند. این ویژگی‌ها، در کنار افزایش اعتماد به نفس، محرک‌های مثبتی هستند که سطح موفقیت تحصیلی و رضایت از زندگی را ارتقاء می‌بخشند.

در جهت توسعه سلامت روان، آموزش مهارت‌های مقابله نقش حیاتی دارد. این مهارت‌ها، از جمله تکنیک‌های تنفس عمیق، تمرین‌های تمرکز، مهارت‌های حل مسئله و مهارت‌های تنظیم هیجان، ابزارهای عملی هستند که به دانش‌آموزان کمک می‌کنند تا بر اضطراب‌ها و فشارهای روانی غلبه کنند. آموزش به دانش‌آموزان در این حوزه‌ها، نه تنها به کاهش میزان اضطراب و استرس‌های تحصیلی می‌انجامد، بلکه پایه‌های لازم برای خودمراقبتی و خودمدیریتی در زندگی آینده را فراهم می‌سازد.

در نهایت، توجه به سلامت روان در نظام آموزشی باید به عنوان یک عنصر استراتژیک توسط سیاست‌گذاران و مسئولان نظام تعلیم و تربیت مدنظر قرار گیرد. سرمایه‌گذاری در سلامت روان دانش‌آموزان، باعث تقویت هوش هیجانی، کاهش نرخ غیبت و افت تحصیلی، و ارتقاء سطح رضایت و بهزیستی کلی آنان می‌شود. ایجاد محیط‌های آموزشی حمایتی، برنامه‌های آموزشی جامع و دسترسی آسان به خدمات مشاوره، سهم بسزایی در ارتقاء سلامت روان و در نتیجه موفقیت‌های تحصیلی و رشد فردی آنان ایفا می‌نماید.

در حوزه سلامت روان دانش‌آموزان، عوامل متعدد محیطی، روانی و اجتماعی نقش بسزایی در شکل‌گیری، تثبیت و توسعه وضعیت روانی آنان دارند. شناخت دقیق و مبنایی این عوامل، امکان اتخاذ راهکارهای مؤثر در پیشگیری، مداخله و ارتقاء سطح سلامت روان را فراهم می‌آورد. در ادامه، به تحلیل این عوامل و تأثیرات‌شان پرداخته می‌شود.

عوامل محیطی نقش اولیه در شکل‌گیری سلامت روان دارند. محیط خانوادگی، مدرسه و جامعه، سه عامل کلیدی هستند که تعامل پیچیده‌ای با هم دارند. در خانواده، میزان حمایت، ارتباط مؤثر و ثبات عاطفی از عوامل مهم محسوب می‌شوند. خانواده‌هایی که فضای مثبت، ارتباطات باز و رفتارهای تشویقی دارند، روحیه و اعتماد به نفس دانش‌آموزان را تقویت می‌کنند. برعکس، خانواده‌های تنش‌زا، ناپایدار یا غیرفعال ممکن است منجر به اضطراب، کاهش اعتماد به نفس و احساس ناامنی روانی شوند. در مدرسه، فضای آموزشی، رابطه معلمان با دانش‌آموزان و میزان امنیت در محیط کلاسی نقش مهمی در سلامت روان دارند. محیطی که دانش‌آموز در آن احساس پذیرش، عدالت و احترام می‌کند، انگیزه

و احساس تعلق را تقویت می‌نماید. ضعف در این زمینه‌ها می‌تواند به احساس انزوا، استرس و مشکل در اعتمادسازی منجر شود. علاوه بر این، عوامل اجتماعی مانند فشارهای اقتصادی، تبعیض، نابرابری و موانع فرهنگی، شرایط زندگی دانش‌آموزان را تحت تأثیر قرار داده و سطح اضطراب و نگرانی‌های روانی را افزایش می‌دهند.

در حوزه عوامل روانی، عوامل درونی مانند باورهای منفی درباره خود، اضطراب‌ها، استرس‌های ناشی از فشارهای تحصیلی و تعادل هیجانی اهمیت دارند. دانش‌آموزانی که از مهارت‌های مقابله با استرس برخوردار نیستند، در مواجهه با چالش‌ها احساس ناتوانی می‌کنند و ممکن است به اختلالات روانی مانند اضطراب و افسردگی دچار شوند. سطح خودپذیری و اضطراب اجتماعی نیز بر نحوه مواجهه دانش‌آموز با موقعیت‌های مختلف تأثیرگذاری می‌گذارد. دانش‌آموزانی که بر توانایی‌های خود باور دارند و مهارت‌های تنظیم هیجان را تمرین می‌کنند، مقاومت بیشتری در برابر فشارهای روانی نشان می‌دهند. عوامل روانی خودتلقینی، سبک‌های مقابله و انعطاف‌پذیری هیجانی، نقش اساسی در افزایش یا کاهش خطر ابتلا به مشکلات روانی دارند.

از سویی دیگر، عوامل اجتماعی به‌ویژه بر کیفیت روابط اجتماعی، میزان حمایت‌های اجتماعی و تجربیات همسالان تأکید دارند. روابط دوستانه مثبت، احساس پذیرش در محیط‌های گروهی و نبود تبعیض و قلدری، نقش مهمی در ایجاد حس امنیت و رضایت روانی دارند. برعکس، تنش‌های اجتماعی، انزوا و تجربیات منفی در محیط‌های همسالان می‌تواند به افزایش اضطراب، کم‌رویی و کاهش اعتماد به نفس بینجامد. عوامل فرهنگی و اقتصادی نیز در این زمینه نقش مؤثر دارند؛ طبقات اقتصادی پایین و نابرابری‌های اقتصادی، فشارهای روانی ناشی از نگرانی‌های معیشتی یا تبعیض‌های فرهنگی، استرس روانی دانش‌آموزان را تقویت می‌کند.

در مجموع، تأثیرگذاری این عوامل بر سلامت روان دانش‌آموزان، قدرت و شدت آن‌ها بسته به زمینه‌های فردی، محیطی و اجتماعی متنوع است. اجرای برنامه‌های جامع و چندبعدی، که شامل اصلاح فضای خانواده، مدرسه و جامعه است، می‌تواند عوامل منفی را کاهش

دهد و شرایط پدیدآورنده سلامت روان مثبت را تقویت کند. در این فرآیند، توانمندسازی دانش آموزان در مهارت های مقابله، ارتقاء کیفیت روابط اجتماعی و ایجاد محیط های حمایتی، از اصلی ترین استراتژی ها به شمار می رود.

نشانه های اولیه بروز اضطراب در دانش آموزان معمولاً در بستر رفتارها، حالات جسمانی و فرآیندهای شناختی آنان ظاهر می شوند. شناسایی این علائم نیازمند توجه دقیق به تغییرات رفتاری، عاطفی و فیزیولوژیکی است که ممکن است در نتیجه اضطراب ظاهر شوند و به مرور زمان قابل مشاهده باشند. بهره گیری از یک رویکرد جامع و چندبُعدی در فرآیند شناسایی این نشانه ها اهمیت فراوانی دارد، چراکه هر فرد ممکن است واکنش های متفاوتی نسبت به اضطراب نشان دهد و ترکیب این علائم می تواند تعیین کننده تشخیص اولیه باشد.

از نظر رفتاری، دانش آموزانی که دچار اضطراب هستند، ممکن است تغییراتی در فعالیت های روزمره خود نشان دهند. این تغییرات شامل کاهش تمایل به مشارکت در فعالیت های اجتماعی، تمایل به کناره گیری یا انزوا، عدم تمرکز بر دروس و کاهش انگیزه تحصیلی می شود. همچنین، ناگهان بروز ناپایداری در رفتارهای روزمره، پرخاشگری، بی قراری، شکندگی در روابط با همکلاسی ها و معلمان یا واکنش های افراطی در مواجهه با موقعیت های معمولی، می تواند نشانه های هشداردهنده باشد.

در حوزه حالات جسمانی، دانش آموزان ممکن است نشانه های فیزیولوژیکی اضطراب مانند تپش قلب، عرق کردن، احساس تنگی نفس، دلشوره، احساس ضعف یا خستگی، اختلالات خواب مانند کابوس یا مشکل در خوابیدن، و مشکلات گوارشی مانند دل درد یا تهوع باشند. این علائم به طور معمول در زمان هایی بروز می کنند که دانش آموز در معرض استرس یا فشار قرار دارد و ممکن است نسبت به آنها بی تفاوت یا ناآگاه باشند، بنابراین ارتباط این نشانه ها باید در قالب یک مجموعه کلی دیده شود.

در حوزه فرآیندهای شناختی، دانش آموزان مبتلا به اضطراب ممکن است دچار افکار منفی مذهب، ترس های غیرمنطقی، نگرانی درباره آینده، شکست یا ارزیابی منفی از خود شوند.

احساس بی‌اعتمادی به توانایی‌های خود و کاهش اعتماد به نفس، تمرکز کم، مشکل در حافظه کوتاه‌مدت و اضطراب مربوط به انجام دادن وظایف تحصیلی می‌تواند نمایانگر اضطراب اولیه باشد.

پیشنهاد می‌شود معلمان و والدین در فرآیند مراقبت، به بازخوردهای عاطفی و رفتاری دانش‌آموزان توجه ویژه داشته باشند و در صورت مشاهده تغییرات ناگهانی یا مداوم در رفتار، حالات جسمانی و فرآیندهای شناختی، اقدام به بررسی و ارزیابی تخصصی نموده و در صورت نیاز، از نظر روان‌شناسان مدرسه یا متخصصان سلامت روان بهره‌مند شوند. آموزش مهارت‌های شناسایی زودهنگام و توسعه آگاهی در سطح خانواده و مدرسه، نقش کلیدی در پیشگیری از تشدید علائم و کاهش عوارض درازمدت اضطراب دارد و می‌تواند منجر به تسهیل فرآیندهای مداخله و درمان شود.

تأثیر استرس و اضطراب بر عملکردهای شناختی، عاطفی و رفتاری دانش‌آموزان به شدت و ماهیت متفاوتی ظاهر می‌شود، و آگاهی کامل از این اثرات برای طراحی مداخلات مؤثر در حوزه بهداشت روانی اهمیت حیاتی دارد. در ادامه، تأثیرات این شرایط بر ابعاد مختلف عملکرد دانش‌آموزان مورد بررسی قرار می‌گیرد.

در حوزه عملکردهای شناختی، استرس و اضطراب می‌توانند منجر به کاهش تمرکز، مشکل در حافظه کوتاه‌مدت و ناتوانی در پردازش موثر اطلاعات شوند. این عوامل باعث می‌شوند دانش‌آموزان در انجام وظایف تحصیلی، حل مسائل ریاضی یا درک مطالب دشواری داشته باشند و در نتیجه سطح یادگیری به طور قابل توجهی کاهش یابد. ترس‌های غیرمنطقی و افکار منفی نیز قدرت تصمیم‌گیری صحیح و ارزیابی منطقی وضعیت‌ها را مختل می‌کنند، که این امر ممکن است به شکست در آزمون‌ها و کاهش اعتماد به نفس منجر شود.

در حوزه عاطفی، اضطراب می‌تواند به شدت احساس ناامنی، بی‌قراری، ترس و نگرانی شدید را افزایش دهد. دانش‌آموزان ممکن است احساس دل‌سردی، شکست‌ناپذیری و بی‌اعتمادی به توانایی‌های خود داشته باشند. این حالت‌ها در شکل‌گیری و تثبیت احساسات منفی نقش مهم ایفا می‌کنند و در برخی موارد منجر به بروز اضطراب مزمن،

افسردگی و کاهش رضایت‌مندی از زندگی و فعالیت‌های روزمره می‌شوند. همچنین، اضطراب می‌تواند احساس تنش بسیار بالا و واکنش‌های افراطی نسبت به محرک‌های محیطی را تقویت کند که این موضوع بر روابط بین‌فردی و تعاملات اجتماعی تأثیر منفی خواهد داشت.

در حوزه رفتاری، اثرات اضطراب غالباً در قالب تغییرات قابل مشاهده بروز می‌یابد. کم‌توجهی و کاهش مشارکت در فعالیت‌های گروهی، انزوا، بی‌حوصلگی، واکنش‌های پرخاشگرانه یا نشان‌دهنده ناآرامی، ناپایداری در روابط فردی و ناتوانی در مدیریت تنش‌ها، نمونه‌هایی از این تغییرات هستند. همچنین، دانش‌آموزانی که اضطراب دارند ممکن است به دلیل ناکامی در کنترل احساسات، احساس خستگی و بی‌حوصلگی همیشگی را بروز دهند که این حالت‌ها منجر به کاهش انگیزه تحصیلی و تضعیف بهره‌وری آموزشی می‌شود. رفتارهای اضطرابی ممکن است در امتحانات، ارائه پروژه‌ها و فعالیت‌های مختلف نمایان شوند که توانایی‌های شناختی و عاطفی آنان را تحت فشار قرار می‌دهد و فرآیند یادگیری را مختل می‌سازد.

در نتیجه، اثرات استرس و اضطراب بر عملکردهای شناختی، عاطفی و رفتاری دانش‌آموزان، علاوه بر کاهش سطح عملکرد تحصیلی، می‌تواند بر سلامت روان آنان تأثیرات جدی بر جای گذارد و در صورت عدم مداخله زودهنگام و مؤثر، منجر به تشدید مشکلات و کاهش کیفیت زندگی آموزشی و شخصی گردد. بنابراین، مداخلاتی که به توسعه مهارت‌های مقابله، کنترل استرس و ارتقاء مهارت‌های شناختی و شناختی-رفتاری می‌پردازند، ضروری هستند تا سلامت روان و کارایی آنان در حوزه‌های مختلف حفظ و ارتقاء یابد.

در مسیر تحصیل و زندگی دانش‌آموزان، تمایز میان اضطراب طبیعی و اضطراب ناتوان‌کننده اهمیت اساسی دارد، زیرا هر کدام تأثیرات متفاوتی بر عملکردهای شناختی، عاطفی و رفتاری فرد بر جای می‌گذارند و راهکارهای مداخله‌ای متفاوتی را می‌طلبند. تفاوت‌های بنیادی میان این دو نوع اضطراب در ماهیت، شدت و تأثیرات آن‌ها بر بنیه‌های روانی و کارکردهای روزمره مشاهده می‌شود.

اضطراب طبیعی یک واکنش عاطفی سالم و سازگار است که در مواجهه با موقعیت‌های چالشی یا مهم، به‌منظور آماده‌سازی فرد برای مقابله مؤثر با آن‌ها بروز می‌یابد. این نوع اضطراب به فرد انگیزه می‌دهد تا برای رویارویی با مسائل، برنامه‌ریزی کند، تمرکز خود را افزایش دهد و اعتماد به نفس نسبی برای اقدام داشته باشد. در فرآیند یادگیری، اضطراب طبیعی می‌تواند محرک پیشرفت و توسعه مهارت‌های جدید باشد، زیرا حس ضرورت و حساسیت نسبت به نتیجه، فرد را به سمت کاربرد راهبردهای مؤثر ترغیب می‌کند. این نوع اضطراب معمولاً کوتاه‌مدت است، علائم آن متعادل و غیر مانع است و فرد توانایی مدیریت آن را دارد، به گونه‌ای که سطح آن در حد مطلوب باقی می‌ماند و مانع عملکرد روزمره نمی‌شود.

در مقابل، اضطراب ناتوان‌کننده که غالباً به عنوان اضطراب مزمن یا مرضی شناخته می‌شود، تداوم یافته و شدت آن بسیار زیاد است. این نوع اضطراب معمولاً در نتیجه تجربیات منفی مکرر، ترس‌های غیرمنطقی و ضعف در مهارت‌های مدیریت استرس شکل می‌گیرد. در اثر این نوع اضطراب، عملکردهای شناختی شامل تمرکز، حافظه و حل مسئله دچار اختلال می‌شود و فرآیند یادگیری دچار توقف یا کاهش می‌یابد. همچنین، اضطراب ناتوان‌کننده عاطفی به شدت موجب احساس ناامنی، ترس نامعقول، بی‌اعتمادی و نارضایتی می‌شود که در نتیجه، انگیزه و اعتماد به نفس فرد کاهش یافته و احساس بی‌ارزشی در او تقویت می‌شود. اثرات روان‌شناختی این نوع اضطراب عمدتاً در قالب اضطراب دائمی و نگرانی مفرط بروز می‌کند، که ممکن است منجر به شکل‌گیری اختلالات روانی مانند افسردگی، اضطراب مزمن و ناتوانی در انجام مسئولیت‌ها شود.

از منظر رفتاری، اضطراب ناتوان‌کننده اثرات شدیدی دارد و اغلب با فاصله گرفتن از فعالیت‌های اجتماعی، کاهش مشارکت در فعالیت‌های تحصیلی و تمایل به انزوا ظاهر می‌شود. دانش‌آموزان مبتلا به این نوع اضطراب ممکن است ناتوانی در کنترل واکنش‌های عاطفی، واکنش‌های پر استرس و ناتوانی در مدیریت تنش‌ها را نشان دهند، که این موارد بر روی روابط فردی و وضعیت روانی کلی آنان تاثیر منفی می‌گذارد. این اختلالات رفتاری

روند یادگیری و توسعه مهارت های اجتماعی را مختل کرده، عملکرد تحصیلی را کاهش می دهد و احساس ضعف و ناتوانی در مواجهه با چالش ها را تقویت می کند.

در نتیجه، تفاوت اصلی میان اضطراب طبیعی و اضطراب ناتوان کننده در میزان شدت، مدت زمان بروز، تأثیر بر عملکردهای مهم فرد و قابلیت کنترل آنها است. اضطراب طبیعی به عنوان یک واکنش تطابقی و عملکردی شناخته می شود که در مسیر رشد و توسعه فردی ۱۷۵٪افیت آمیز است، در حالی که اضطراب ناتوان کننده برعکس، مانع برقراری عملکردهای طبیعی، برخورداری از زندگی روانی متعادل و بهره مندی صحیح از فرآیندهای تحصیلی است و نیازمند مداخلات تخصصی، کنترل و مدیریت مناسب می باشد.

در زمینه ارتقاء سلامت روان و مقابله با اضطراب در مدارس، بهره گیری از رویکردهای آموزشی چندجانبه و مبتنی بر شواهد علمی اهمیت ویژه ای دارد. این رویکردها هدفمندانه باید به ایجاد محیطی حمایتی، آموزشی و انگیزشی برای دانش آموزان بپردازند، به گونه ای که آنان بتوانند مهارت های مقابله با استرس و اضطراب را توسعه دهند و به سلامت روان خود اهمیت دهند.

یکی از مهم ترین روش ها آموزش مهارت های مقابله ای است که بر توسعه مهارت های شناختی، رفتاری و عاطفی تمرکز دارد. این مهارت ها شامل تکنیک های تنفس عمیق، مدیتیشن، تمرین های ذهن آگاهی و روش های رهاسازی تنش است. آموزش این تکنیک ها به دانش آموزان، به ویژه در قالب کارگاه های کوتاه مدت یا برنامه های ادغام شده در برنامه درسی، قادر است سطح اضطراب آنان را کاهش دهد و توانایی مدیریت احساسات منفی را تقویت کند. برگزاری جلسات منظم با کمک مربیان مجرب یا روانشناسان مدرسه، می تواند در این مسیر اثربخش باشد، زیرا این متخصصان با ارزیابی دقیق نیازهای فردی و دسته جمعی، برنامه های مداخله را مطابق با آنها طراحی می کنند.

همچنین، ترویج روش های روان آموزی، شامل آموزش های مربوط به خودآگاهی، تنظیم هیجان و مهارت های حل مسئله، نقش حائز اهمیتی دارد. این رویکردها باید به صورت فعال و مشارکتی در قالب فعالیت های گروهی، ورزش های تیمی و برنامه های کاهش

استرس اجرایی شوند. برقراری فضای آموزش سالم، با تمرکز بر ارزشمندسازی احساسات، پذیرش و احترام متقابل، می‌تواند به کاهش احساس شرم و ترس در دانش‌آموزان کمک کند و اعتماد به نفس آنان را تقویت نماید.

افزون بر آن، آموزش خانواده‌ها و کادر مدرسه در زمینه شناسایی علائم اضطراب و روش‌های حمایت و همدلی، ضروری است. آگاهی‌بخشی درباره اثرات منفی اضطراب مزمن و نحوه پیشگیری یا مداخله به موقع، موجب ایجاد حلقه حمایتی پیرامون دانش‌آموزان می‌شود. برنامه‌های آموزش خانواده می‌تواند در قالب کارگاه‌ها یا نشست‌های مشورتی برگزار شود و بر اهمیت نقش خانواده در سلامت روان تأکید کند.

در زمینه بهره‌گیری از فناوری، استفاده از برنامه‌ها و اپلیکیشن‌های سلامت روان، که تمرینات روزانه کنترل اضطراب و مدیریت استرس را تسهیل می‌کنند، به عنوان یک ابزار مکمل مطرح است. این فناوری‌ها با فراهم کردن راهنمایی‌های شخصی‌سازی شده، ارتباط مداوم و قابل دسترسی بودن، به دانش‌آموزان فرصت می‌دهند تا در هر زمان و مکان، تمرینات لازم را انجام دهند و سطح اضطراب خود را کنترل کنند.

تمرکز بر توسعه سیاست‌های جامع سلامت روان در مدارس، با تدوین راهبردهای مدرسه محور، ارزیابی دوره‌ای و پشتیبانی مداوم، رویکردی ساختاری و پایدار است که می‌تواند اثربخشی برنامه‌های اصلاح‌گرایانه را تضمین کند. برنامه‌ریزی برای اصلاح محیط‌های آموزش و پرورش، در جهت کاهش فشارهای غیرضروری و ایجاد فضایی آرام و ایجاد حس امنیت، نقش مهمی در کاهش اضطراب و ارتقاء سلامت روان دانش‌آموزان دارد.

در نهایت، آموزش مهارت‌های خودمراقبتی و توسعه برنامه‌های خودتوانمندسازی آموزش‌پذیر، به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا به صورت مستقل و موثر، وضعیت روانی و احساسی خود را مدیریت کنند. این رویکردها باید از سطح فردی تا سطح جمعی در مدرسه به صورت نظام‌مند و پیوسته اجرا شوند و به صورت مداوم مورد ارزیابی و اصلاح قرار گیرند، تا سلامت روان دانش‌آموزان به عنوان یکی از اولویت‌های بنیادین سیاست‌های آموزشی تثبیت گردد.