

به نام خدا

# بررسی دلایل بروز استرس در دانش آموزان

مولفان :

مژگان شینی

زیور نصیریان

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: شینی، مژگان، ۱۳۵۰  
عنوان و نام پدیدآور: بررسی دلایل بروز استرس در دانش آموزان/ مولفان مژگان شینی، زیور نصیریان.  
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.  
مشخصات ظاهری: ۱۰۷ ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۵۵-۳۱۹-۵  
وضعیت فهرست نویسی: فیپا  
موضوع: دانش آموزان - دلایل بروز استرس  
شناسه افزوده: نصیریان، زیور، ۱۳۴۲  
رده بندی کنگره: LB۱۰۲۸/۹  
رده بندی دیویی: ۳۷۱/۵۶  
شماره کتابشناسی ملی: ۹۹۲۰۷۹۴  
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

نام کتاب: بررسی دلایل بروز استرس در دانش آموزان  
مولفان: مژگان شینی - زیور نصیریان  
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)  
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر  
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد  
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳  
چاپ: زیرجد  
قیمت: ۱۰۷۰۰۰ تومان  
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۵۵-۳۱۹-۵

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



## فهرست

مقدمه:	۷
بخش اول: عوامل محیطی و اجتماعی	۹
فصل یک: نقش خانواده در ایجاد استرس دانش‌آموزان	۹
سایه‌های تنش خانوادگی بر رشد جوانان: تأثیر پنهان اختلافات	۹
پیوندهای خانوادگی: گره‌های استرس یا ریسمان‌های آرامش؟	۱۰
نقش سبک فرزندپروری در فرس موزاییکی استرس دانش‌آموزان	۱۲
مغازه‌ی اضطراب دانش‌آموزان: ریشه‌های پنهان توقعات	۱۴
پیچ و خم‌های استرس در مسیر دانش‌آموزی: نقش تعامل والدین	۱۶
آینه شکسته‌ی آرامش: نقش کمبود حمایت عاطفی در استرس دانش‌آموزان	۱۷
نقش پنهان نیازهای جسمی و روحی در آستانه‌ی استرس تحصیلی	۱۹
نقش پل ارتباطی: تأثیر ارتباط والدین و دانش‌آموز بر استرس تحصیلی	۲۱
فصل دوم: تأثیر فشارهای اجتماعی و همسالان	۲۳
طنین تشویش: ریشه‌های اجتماعی استرس در دانش‌آموزان	۲۳
مکاشفه در پیچ و خم تعاملات: نقش تعاملات اجتماعی در استرس دانش‌آموزان	۲۴
نقش سایه‌ها در آینه: تحلیل تفاوت‌های استرس اجتماعی در دانش‌آموزان	۲۶
ابر شبکه و سایه استرس: نقش رسانه‌های اجتماعی در فشارهای روانی دانش‌آموزان	۲۷
نقش گروه‌های تفکیک‌کننده در شکل‌گیری استرس دانش‌آموزی	۲۹
بحران مقایسه: نقش والدین در کاستن از فشارهای اجتماعی در دانش‌آموزان	۳۱
نقش احساس انزوا در استرس دانش‌آموزان: ریشه‌ها و راه‌های کاهش آن	۳۲
آینه‌ای از آرزوها: فشار همسالان و انتخاب تحصیلی	۳۴

## فصل سوم :استرس ناشی از محیط مدرسه و آموزش ..... ۳۷

آیا روش‌های تدریس و ارزیابی، بذر استرس در باغچه‌ی ذهن دانش‌آموز می‌کارند؟ ..... ۳۷

بحران هویت در کلاس درس: نقش مقایسه و رقابت در استرس دانش‌آموزان ..... ۳۸

سیمای پنهان استرس؛ نقش تعاملات آموزشی در تجربه دانش‌آموزان ..... ۴۰

سنگینی بارِ علم؛ آهِ استرس در مدرسه ..... ۴۱

ابهامات آموزشی و طوفان اضطراب دانش‌آموزان: نقش عدم شفافیت در قوانین ..... ۴۳

نقش محیط آموزشی در پیکره‌بندی استرس دانش‌آموزی ..... ۴۵

آیا باغچه‌ی یادگیری، گل‌های خلاقیت را پرورش می‌دهد؟ ..... ۴۶

روند پیچیده‌ی استرس تحصیلی: نقش فرهنگ مدرسه و دیدگاه معلم و دانش‌آموز ..... ۴۸

## بخش دوم :عوامل فردی و روانی ..... ۵۱

## فصل چهارم :عوامل اقتصادی و فرهنگی در بروز استرس ..... ۵۱

سایه سنگین استرس: ریشه‌های پنهان در دل دانش‌آموزی ..... ۵۱

بافت فرهنگی و اجتماعی: نقش پنهان در فشارهای تحصیلی دانش‌آموزان ..... ۵۲

نقش ریشه‌های فرهنگی و قومی در تنش‌های تحصیلی دانش‌آموزان ..... ۵۴

رازِ تنشِ نوجوانان در دنیای دیجیتال: بررسی ابعاد استرسِ ناشی از دسترسی به امکانات ..... ۵۶

آینه‌ای از اضطراب: منشوری بر تاثیر فرهنگ مصرف‌گرایی بر استرس دانش‌آموزان ..... ۵۷

نقش پله‌های نابرابری: بررسی تأثیر تفاوت‌های اقتصادی و فرهنگی بر دسترسی دانش‌آموزان ..... ۵۹

به منابع آموزشی و مشاوره‌ای ..... ۵۹

سایه سنگین انتظارات: نقش فشار اجتماعی و تحصیلی در استرس دانش‌آموزان ..... ۶۱

ابر سایه نابرابری: ریشه‌های استرس در دانش‌آموزان ..... ۶۲

## فصل پنجم :ویژگی‌های شخصیتی و استعدادها دانش‌آموز ..... ۶۵

آهنگ استعدادها: ریتم استرس در مسیر دانش‌آموزی ..... ۶۵

نقش اثرانگشت یادگیری در چالش‌های استرس تحصیلی ..... ۶۶

۶۸	گروه‌های فکری: نقش تفکر در تجربه استرس دانش‌آموزان.....
۷۰	رازهای نهفته در اوج استرس دانش‌آموزان: نقش استعدادها بالقوه.....
۷۲	کلامی بر ریشه‌های تنش در فرایند آموزش: آیا استعداد، زنجیره‌ای از فشار است؟.....
۷۳	آینه‌های پرخروش: چالش‌های استعدادها نهفته و استرس در دانش‌آموزان.....
۷۵	آینه‌های بازتابنده: نقش ارتباطات در استرس دانش‌آموزان.....
۷۷	نقش نگاره‌ی استعدادها و شخصیت در کاهش استرس تحصیلی.....
<b>۷۹</b>	<b>فصل ششم: سبک‌های یادگیری و عملکرد تحصیلی.....</b>
۷۹	آهنگ ناهماهنگی یادگیری؛ ریشه‌های استرس در دانش‌آموزان.....
۸۰	راز گنجینه یادگیری: نقش شناخت سبک یادگیری در کاهش استرس تحصیلی.....
۸۲	نقش تفاوت‌های یادگیری در پیدایش تنش‌های تحصیلی دانش‌آموزان.....
۸۴	آهنگ زمان، ریتم یادگیری و کاهش استرس دانش‌آموزان.....
	آینده‌ی آرامش در کلاس درس؛ نقش فناوری و روش‌های نوین در کاهش استرس دانش‌آموزان.....
۸۵	بحران یادگیری: ریشه‌های استرس در کلاس درس.....
۸۷	نقش ارزیابی و امتحان در پیدایش استرس تحصیلی دانش‌آموزان.....
۸۹	نقش خانواده در نقشه راه کاهش استرس دانش‌آموزان.....
<b>۹۳</b>	<b>فصل هفتم: اضطراب امتحان و نگرانی‌های تحصیلی.....</b>
	رازهای استرس در کلاس درس: آیا دانش‌آموزان برای مواجهه با فشارهای تحصیلی آماده‌اند؟.....
۹۳	رازهای پنهان اضطراب امتحان: نقش عوامل خانوادگی.....
۹۴	نقش دسترسی به اطلاعات در کاهش دلهره‌های تحصیلی دانش‌آموزان.....
۹۶	هم‌خوانی سبک‌های یادگیری، روش‌های مطالعه و کاهش اضطراب تحصیلی دانش‌آموزان.....
۱۰۰	نقش فضای آموزشی در شکل‌گیری آرامش و استرس دانش‌آموزان.....

نقش تعاملات دانش‌آموزی در پویایی فضای آموزشی و کاهش استرس ..... ۱۰۱

معمای استرس در فضای آموزشی: آیا دانش‌آموزان، سلاحی برای مقابله با فشارهای روزمره

دارند؟ ..... ۱۰۳

شبکه پیچیده فشارهای روحی در دانش‌آموزان: ریشه‌های اجتماعی و فرهنگی اضطراب

امتحان ..... ۱۰۵

منابع ..... ۱۰۷

## مقدمه:

امروزه، استرس یکی از چالش‌های اساسی در زندگی روزمره، به‌خصوص برای دانش‌آموزان، محسوب می‌شود. ما در دنیایی پر از تحولات سریع، انتظارات بالا و فشارهای مختلف زندگی می‌کنیم، و این فشارها به‌طور مستقیم و غیرمستقیم بر دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارند. از فشارهای درسی گرفته تا مسائل اجتماعی، خانوادگی و حتی سلامت جسمی، عوامل بسیاری می‌توانند منجر به بروز استرس در آنها شوند. این استرس می‌تواند بر عملکرد تحصیلی، سلامت روانی و رفاه کلی دانش‌آموزان تأثیر منفی بگذارد و حتی زمینه‌ساز مشکلات طولانی مدت شود. این کتاب به‌دنبال بررسی دقیق و جامع دلایل و ریشه‌های این استرس در دانش‌آموزان است. ما در این بررسی، به دنبال شناخت عوامل مختلفی هستیم که می‌توانند در بروز استرس در آنها نقش داشته باشند، از جمله فشارهای ناشی از سیستم آموزشی، توقعات خانواده‌ها، رقابت‌های تحصیلی، مسائل عاطفی و اجتماعی و سایر عوامل محیطی. هدف اصلی، ایجاد درکی عمیق‌تر از این چالش‌هاست تا بتوانیم راهکارهای مؤثری برای کاهش و مدیریت استرس دانش‌آموزان ارائه دهیم. با شناسایی ریشه‌ها، می‌توانیم پیشگیری و درمان را هدفمندتر و مؤثرتر انجام دهیم، و به دانش‌آموزان کمک کنیم تا با استرس به روش‌های سالم و سازنده‌ای مقابله کنند و زندگی شاداب‌تری را تجربه نمایند.



## بخش اول:

### عوامل محیطی و اجتماعی

#### فصل یک:

### نقش خانواده در ایجاد استرس دانش آموزان

#### سایه‌های تنش خانوادگی بر رشد جوانان: تأثیر پنهان اختلافات

استرس، امری اجتناب‌ناپذیر در دنیای امروز، به ویژه برای دانش‌آموزان، به نظر می‌رسد. این فشار، که گاه به صورت خفیف و گاه با شدت قابل توجهی تجربه می‌شود، می‌تواند ریشه‌های متعددی داشته باشد. یکی از این ریشه‌ها، که اغلب نادیده گرفته می‌شود، تعارضات و اختلافات خانوادگی است. این تنش‌های درون‌خانوادگی، چگونه می‌توانند بر عملکرد تحصیلی و سلامت روانی دانش‌آموزان سایه افکنند؟

خانواده، نخستین و بنیادی‌ترین محیط اجتماعی هر فرد است. نقش خانواده در شکل‌گیری شخصیت، تعیین ارزش‌ها و ایجاد حس امنیت، غیرقابل انکار است. اما گاه، این محیط امن، تبدیل به منبعی از استرس و نگرانی می‌شود. اختلافات میان والدین، عدم درک متقابل، مشکلات مالی، یا حتی عدم توافق در مورد مسائل ساده زندگی روزمره، می‌توانند به محیطی پر از تنش و اضطراب مبدل شوند. این تنش‌ها، در حالتی نامحسوس و بدون آنکه در سطح آشکار قرار بگیرند، می‌توانند تأثیرات زین‌بار خود را بر روند رشد و سلامت دانش‌آموزان بگذارند.

دنیای در حال تغییر و پیچیده امروزی، وظایف و مسئولیت‌های والدینی را به چالش می‌کشد. فشارهای اقتصادی، مسئولیت‌های شغلی و انتظارات اجتماعی، می‌تواند سبب بروز تنش‌های خانوادگی شود. در این میان، دانش‌آموزان که به طور معمول نقش «ناظر» را در این تعارضات ایفا می‌کنند، به طور مستقیم درگیر این ناملایمات می‌شوند. استرس مزمن ناشی از این نوع شرایط می‌تواند منجر به کاهش تمرکز و انگیزه برای انجام تکالیف درسی شود. اهمیت درک و

مدیریت درست این تنش‌ها در بهبود عملکرد آموزشی دانش‌آموزان، بسیار حیاتی به نظر می‌رسد.

این اختلافات خانوادگی، علاوه بر تأثیر بر عملکرد آموزشی، می‌تواند تأثیرات منفی شدیدی بر سلامت روان دانش‌آموزان داشته باشد. احساس ناتوانی، ترس از آینده، اضطراب، و حتی افسردگی از جمله پیامدهای بالقوه‌ای هستند که می‌توانند به دلیل استرس مداوم ناشی از تعارضات خانوادگی ایجاد شوند. بحران‌های عاطفی و شخصیتی که در این شرایط پدید می‌آیند، می‌توانند رشد و بالندگی سالم دانش‌آموز را مختل کرده و در مراحل توسعه شخصیت او مشکل ایجاد کنند.

علاوه بر این، دانش‌آموزان در معرض این نوع تنش‌ها، ممکن است به دنبال راه‌های نامناسب و ناسالم برای کنار آمدن با این شرایط باشند. از خودخواهی گرفته تا گوشه‌گیری و انزوا، احتمال بروز رفتارهای پرخطر در این دانش‌آموزان، به مراتب افزایش می‌یابد.

نقش ارتباطی و همدلی میان اعضای خانواده، برای کاهش این نوع استرس‌ها و به حداقل رساندن آسیب‌های احتمالی، اهمیت ویژه‌ای دارد. درک واکنش‌های هیجانی دانش‌آموزان در برابر این شرایط، و ارائه محیطی ایمن و پشتیبانی‌کننده بسیار مهم است.

این فقط بخشی از تأثیرات پنهان تعارضات خانوادگی بر دانش‌آموزان است. در بررسی عمیق‌تر این موضوع، باید به عوامل متعددی از جمله سبک‌های فرزندپروری، ساختار خانواده، و ویژگی‌های شخصیتی دانش‌آموزان نیز توجه کرد. نقش مشاوره خانواده و درک درست این چالش‌ها، در کاهش این نوع استرس و حمایت از دانش‌آموزان بسیار حائز اهمیت است.

### پیوندهای خانوادگی: گره‌های استرس یا ریسمان‌های آرامش؟

استرس، همدم همیشگی دوران نوجوانی و جوانی، به طور شگرف بر سلامت روانی و تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد. این آسیب‌پذیری نوجوانان در برابر استرس، گاه ریشه در عوامل بیرونی مانند رقابت‌های تحصیلی و فشارهای اجتماعی دارد. اما نقش ارتباطات درون‌خانوادگی،

به عنوان نیروی محرک یا مانع در این مسیر، کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد. در حقیقت، چگونگی تعاملات و ارتباطات بین اعضای خانواده، می‌تواند نقش اساسی در افزایش یا کاهش سطح استرس دانش‌آموز ایفا کند.

از نگاه روانشناسی، خانواده، جایگاه اول و بنیادی در شکل‌گیری شخصیت و سلامت روانی فرزندان است. ارتباطات سالم و سازنده بین اعضای خانواده، به مثابه بستر امن و قابل اطمینانی عمل می‌کند که در آن، دانش‌آموز احساس امنیت، پذیرش و حمایت می‌کند. گفتگوهای باز، صادقانه و احترام‌آمیز، فضای مناسبی را برای بیان نگرانی‌ها، مشکلات و دغدغه‌های دانش‌آموز فراهم می‌آورد. این تعاملات، علاوه بر کاهش فشار روانی ناشی از چالش‌های تحصیلی، به دانش‌آموز کمک می‌کنند تا احساس کنترل بیشتری بر زندگی خود داشته باشند و با مشکلات به شیوه‌ای سازنده‌تر برخورد کنند.

علاوه بر این، حضور پدر و مادر در کنار دانش‌آموز و توجه به نیازهای عاطفی او، تأثیر قابل توجهی بر میزان استرس وی دارد. اعتماد به نفس، انگیزه و پشتکار، به طور مستقیم در ارتباط با کیفیت ارتباطات خانوادگی استوار است. به عبارت دیگر، اگر دانش‌آموز در خانواده‌ای حس حمایت و همراهی می‌یابد، احتمال بیشتری برای رویارویی با چالش‌ها با اعتماد به نفس و پشتکار خواهد داشت.

از سوی دیگر، عدم وجود ارتباطات باز، اعتماد، و احترام در خانواده، می‌تواند به افزایش استرس دانش‌آموز منجر شود. اختلافات خانوادگی، بی‌تفاوتی نسبت به احساسات دانش‌آموز، عدم درک نیازها و انتظارات نادرست، همگی به عنوان عوامل فشاری بر دانش‌آموز عمل می‌کنند. احساس طرد شدن، بی‌اعتمادی، و ناامیدی، می‌تواند به اضطراب مزمن و اختلالات روانی منجر شود و بر عملکرد تحصیلی او اثر منفی بگذارد. عدم توجه به فرایندهای ارتباطی سالم در خانواده، به دانش‌آموز پیامی مبنی بر فقدان حمایت و عدم درک صحیح می‌فرستد که می‌تواند به طور غیرمستقیم بر نحوه برخورد او با استرس تأثیرگذار باشد.

نحوه مدیریت بحران‌ها و چالش‌ها در خانواده نیز بر میزان استرس دانش‌آموز تاثیرگذار است. به طور مثال، اگر والدین با بحران‌ها و مشکلات به صورت منطقی و با آرامش مقابله کنند، این امر می‌تواند به دانش‌آموز نیز در توسعه مهارت‌های مقابله‌ای مفید واقع شود. همچنین، الگوهای رفتاری والدین در مواجهه با استرس، نقش مهمی در شکل‌گیری استراتژی‌های مقابله‌ای دانش‌آموز خواهد داشت.

در نهایت، بررسی عمیق‌تر و دقیق‌تر نقش و نوع ارتباطات خانواده بر میزان استرس دانش‌آموز، نیازمند توجه به سایر متغیرهای فردی، اجتماعی و فرهنگی است. عوامل مختلفی مانند سبک فرزندپروری، ارزش‌های خانواده، و حتی نوع روابط بین اعضای خانواده، می‌توانند بر این ارتباط تاثیر گذار باشند.

با در نظر گرفتن جنبه‌های مختلف این موضوع، می‌توان گفت که خانواده به عنوان یک نهاد کلیدی، نقشی اساسی در تعیین میزان استرس دانش‌آموز ایفا می‌کند. اهمیت ارتباطات سالم و سازنده و الگوهای رفتاری درست، در این زمینه بسیار زیاد است.

### نقش سبک فرزندپروری در فرس موزاییکی استرس دانش‌آموزان

استرس، تجربه‌ای همگانی و در عین حال پیچیده است، که در هر مرحله از زندگی، اعم از کودکی و نوجوانی، نمودهای گوناگونی دارد. دانش‌آموزان، در دوران پر تحرک و پر از تغییرات رشد خود، با چالش‌های فراوانی روبرو هستند که می‌توانند منجر به احساس استرس در آنها شوند. در این بین، نقش و تأثیر سبک فرزندپروری خانواده، به‌عنوان یکی از متغیرهای کلیدی، قابل بررسی و تامل است.

تحقیقات نشان می‌دهند که سبک فرزندپروری، الگوی رفتاری والدین در تربیت فرزند، از اهمیت بالایی برخوردار است. سه سبک اصلی فرزندپروری، یعنی سبک مستبدانه، سهل‌گیرانه و دموکراتیک، هر کدام با ویژگی‌ها و پیامدهای خاصی در ارتباطند که می‌توانند بر میزان استرس دانش‌آموز تاثیرگذار باشند.

سبک مستبدانه، مشخص می‌شود با قاطعیت و کنترل شدید والدین همراه با انتظارات بالا و محدودیت‌های زیاد. این سبک، اگرچه ممکن است در کوتاه مدت، انضباط را به ارمغان آورد، اما در درازمدت می‌تواند منجر به احساس ناکامی، عدم اعتماد به نفس و در نهایت، افزایش استرس در دانش‌آموز شود. فقدان استقلال و آزادی عمل، و عدم امکان بیان نظرات و نیازهای شخصی، می‌تواند به طور قابل توجهی به شکل‌گیری استرس مزمن در دانش‌آموز منجر شود. در این سبک، فرآیند تصمیم‌گیری، از دانش‌آموز سلب شده و به والدین سپرده می‌شود، که این خود می‌تواند به شکل‌گیری اضطراب و فقدان توانایی‌های حل مسئله در دانش‌آموز منجر شود.

از سوی دیگر، سبک سهل‌گیرانه، با کم‌توجهی و انعطاف‌پذیری زیاد والدین در تربیت فرزند مشخص می‌شود. در این سبک، عدم تعیین مرزهای مشخص و انتظارات کم، سبب فقدان جهت‌گیری و ضعف در ایجاد حس مسئولیت‌پذیری در دانش‌آموز می‌شود. فقدان نظارت و راهنمایی درست، سبب افزایش تردید در خود و شکل‌گیری احساس بی‌هدفی در دانش‌آموز خواهد شد، و در نهایت منجر به افزایش استرس در آنها خواهد گشت. احساس بی‌ثباتی و نبود ساختار مناسب، دانش‌آموز را در معرض آسیب‌پذیری بیشتر در برابر تنش‌ها و چالش‌های زندگی قرار می‌دهد.

سبک دموکراتیک، ترکیبی از قاطعیت و آزادی است. والدین در این سبک، تلاش می‌کنند تا مرزها و قوانین را با احترام و در نظر گرفتن نیازهای فرزندشان مشخص کنند. آنها به دانش‌آموز فرصت مشارکت و تصمیم‌گیری داده و به او در حل مشکلاتش کمک می‌کنند. این امر منجر به افزایش اعتماد به نفس، مهارت‌های اجتماعی و بهبود توانایی‌های حل مسئله در دانش‌آموز می‌شود. این محیط امن و احترام‌آمیز، می‌تواند نقش اساسی در کاهش استرس و ارتقای سلامت روان دانش‌آموز ایفا کند. اما این سبک نیز بدون چالش نیست و به تلاش و مهارت از سوی والدین نیاز دارد.

علاوه بر این، عوامل دیگری همچون انتظارات تحصیلی، روابط بین فردی، مشکلات شخصی و محیطی مدرسه، نقش بسزایی در ایجاد استرس در دانش آموزان دارند. بررسی ارتباط و تداخل این عوامل با سبک فرزندپروری، برای درک کامل تأثیر آنها بر میزان استرس، امری ضروری به نظر می‌رسد. اهمیت در نظر گرفتن همه این متغیرها در یک مدل جامع و کامل، برای درک بهتر و عمیق‌تر از این موضوع ضروری است.

بررسی دقیق‌تر و عمیق‌تر روابط بین سبک فرزندپروری و میزان استرس دانش آموز، نیازمند پژوهش‌های گسترده و متنوعی است. درک این پیچیدگی‌ها، می‌تواند ما را در جهت ایجاد محیطی آرام‌تر و مطمئن‌تر برای دانش آموزان هدایت کند.

#### مغازه‌ی اضطراب دانش آموزان: ریشه‌های پنهان توقعات

هر دانش آموزی، به مثابه یک بذر جوان، در زمین پر رمز و راز نوجوانی می‌روید. این جوانه، با ریشه‌های ظریف و حساس، در معرض طوفان‌های متعدد و غالباً نامرئی قرار می‌گیرد. یکی از این طوفان‌ها، متاسفانه، توقعاتی است که گاه، مانند سایه سنگینی، بر سر دانش آموز سایه می‌اندازد و می‌تواند بذر آرامش را به خاکستر تبدیل کند. آیا این توقعات، بخصوص در حوزه تحصیلی و سایر زمینه‌ها، می‌توانند منجر به استرس و نگرانی در این موجودات کوچک، ولی بزرگ، شوند؟

بررسی این موضوع، نیازمند نگاهی دقیق و ژرف به نحوه تعامل و روابط میان خانواده و دانش آموز است. شاید به جرأت بتوان گفت که توقعات ناهمگون، گاهی به شکل یک چکش سنگین، به روح و روان دانش آموز ضربه وارد می‌کنند.

این توقعات، که می‌توانند از سوی والدین یا حتی خود دانش آموز نشأت بگیرند، اغلب به دلیل انگیزه‌های نیک و مطلوب به نظر می‌رسند. والدین، از روی دلسوزی و عشق، می‌خواهند فرزندشان در مسیر موفقیت قرار گیرد. اما این «می‌خواهند»ها می‌توانند گاهی به «باید»های سنگینی تبدیل شوند. فشار برای کسب نمرات بالا، رسیدن به جایگاه‌های تحصیلی خاص، یا

حتی موفقیت‌های اجتماعی، می‌تواند به نوعی «مدیریت اضطرابی» تبدیل شده و دانش‌آموز را در چنگال استرس اسیر کند.

اهمیت یافتن و شناخت «ابعاد شخصی» دانش‌آموز در این رابطه بسیار چشمگیر است. هر دانش‌آموز دارای توانایی‌ها و استعداد‌های منحصر به فردی است. توقعاتی که با توجه به این ابعاد شخصی، مناسب و متناسب نباشند، ممکن است به عدم تطابق بین انتظارات و توانایی‌های دانش‌آموز منجر شود. این حس عدم تطابق، موجب ایجاد تنش و استرس در دانش‌آموز می‌شود.

علاوه بر توقعات تحصیلی، توقعات در زمینه‌های اجتماعی و رفتاری نیز می‌توانند به عنوان محرک‌های استرس‌زا عمل کنند. انتظاراتی که از سوی خانواده برای سبک زندگی، رفتار یا روابط اجتماعی مطرح می‌شود، اگر با ویژگی‌های شخصیتی دانش‌آموز هماهنگی نداشته باشند، به طور بالقوه می‌توانند منبع استرس باشند. شاید این موضوع را بتوان در قالب «فرهنگ مقایسه» مطرح کرد.

لازم به ذکر است که نقش سبک تربیتی خانواده در شکل‌گیری توقعات و واکنش‌های دانش‌آموز نیز بسیار مهم و تأثیرگذار است. شیوه‌های تربیتی تحکیم‌کننده یا مداخله‌گر، می‌توانند مسیر توقعات را در دانش‌آموز رقم بزنند. به عنوان مثال، یک سبک تربیتی غیرمستقیم یا مورد قضاوت قرار دادن می‌تواند مانع از رشد اعتماد به نفس دانش‌آموز شده و استرس را تشدید کند.

علاوه بر موارد فوق، نقش فشار اجتماعی و مسائل مربوط به «خودپنداره» در ایجاد استرس در دانش‌آموزان، قابل چشم‌پوشی نیست. جامعه امروزی با قضاوت‌های گوناگون خود، می‌تواند به عنوان عاملی برای توقعات ناهمگون و ناگهانی عمل کند. این عوامل، می‌توانند در ترکیب با فشارهای دیگر، به یک «طوفان فکری» برای دانش‌آموز تبدیل شوند.