

به نام خدا

یادگیری با آرامش: روش های کاهش اضطراب در فرآیند آموزش و ارزشیابی

مولفان:

ایمان اکبری

لیلا محمدی

سجاد محمدپور

سینا دهقانی نیا

سیروس کریمی باوندپوری

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: اکبری، ایمان، ۱۳۶۸
عنوان و نام پدیدآورندگان: یادگیری با آرامش: روش های کاهش اضطراب در فرآیند آموزش و ارزشیابی /
مولفان ایمان اکبری، لیلا محمدی، سجاد محمدپور، سینا دهقانی نیا، سیروس کریمی باوندپوری
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۴.
مشخصات ظاهری: ۱۰۴ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۱۱۷-۲۸۶-۳
شناسه افزوده: محمدی، لیلا، ۱۳۷۲
شناسه افزوده: محمدپور، سجاد، ۱۳۶۹
شناسه افزوده: دهقانی نیا، سینا، ۱۳۷۷
شناسه افزوده: کریمی باوندپوری، سیروس، ۱۳۶۷
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: کتابنامه.
موضوع: یادگیری با آرامش - کاهش اضطراب - فرآیند آموزش و ارزشیابی
رده بندی کنگره: TP ۹۸۳
رده بندی دیویی: ۵۵/۶۶۸
شماره کتابشناسی ملی: ۹۹۷۶۵۸۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

نام کتاب: یادگیری با آرامش: روش های کاهش اضطراب در فرآیند آموزش و ارزشیابی

مولفان: ایمان اکبری - لیلا محمدی

سجاد محمدپور - سینا دهقانی نیا - سیروس کریمی باوندپوری

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: ۱۰۴۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۱۱۷-۲۸۶-۳

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



فهرست

پیشگفتار.....	۵
مقدمه.....	۷
فصل اول: مبانی اضطراب و استرس در دانش آموزان.....	۱۳
تعریف اضطراب و استرس در سنین کودکی:.....	۱۵
عوامل ایجاد اضطراب در دانش آموزان :.....	۱۷
نشانه‌های رفتاری، هیجانی و جسمی اضطراب:.....	۱۹
تفاوت اضطراب طبیعی و اضطراب اختلالی:.....	۲۱
پیامدهای اضطراب بر یادگیری و روابط اجتماعی:.....	۲۳
فصل دوم: علل و زمینه‌های اضطراب در مدرسه.....	۲۵
نقش خانواده در ایجاد یا کاهش اضطراب:.....	۲۸
سبک‌های فرزندپروری و تأثیر آن بر اضطراب:.....	۳۰
استرس ناشی از امتحانات و تکالیف:.....	۳۲
فشار همسالان و روابط اجتماعی در مدرسه:.....	۳۶
محیط آموزشی و نقش معلم در اضطراب دانش آموز:.....	۳۹
فصل سوم: راهکارهای پیشگیری و کاهش اضطراب در کلاس درس.....	۴۳
تکنیک‌های آرام‌سازی و تنفس عمیق برای دانش آموزان:.....	۴۵
بازی‌درمانی و هنردرمانی در کاهش استرس:.....	۴۸
استفاده از داستان و قصه‌گویی برای مدیریت هیجان:.....	۵۰

۵۱	ایجاد فضای امن و حمایتگر در کلاس درس:
۵۵	نقش زبان بدن و رفتار معلم در آرامسازی دانش آموز:
۵۷	فصل چهارم: مداخلات تخصصی برای مدیریت اضطراب
۵۹	روش های شناختی - رفتاری ساده برای دانش آموزان:
۶۰	آموزش خودتنظیمی هیجانی:
۶۴	تقویت عزت نفس و خودکارآمدی:
۶۷	نقش مشاور مدرسه و همکاری با روان شناس:
۷۱	تعامل مؤثر معلم - والدین در حمایت از کودک مضطرب:
۷۵	فصل پنجم: برنامه های عملی و کاربردی برای مدارس
۸۱	طراحی کارگاه های کاهش اضطراب برای معلمان:
۸۲	آموزش والدین برای مدیریت اضطراب فرزندان:
۸۴	فعالیت های گروهی و برنامه های فوق برنامه آرام ساز:
۸۸	اهمیت آموزش مهارت های زندگی از سنین:
۹۳	توصیه های سیاست گذاری آموزشی برای مدارس:
۹۶	نتیجه گیری:
۱۰۱	منابع

پیشگفتار

در مسیر یادگیری، آرامش نه فقط یک احساس مطلوب است بلکه یک مهارت بنیادین است. اضطراب می‌تواند ستون‌های اعتماد به نفس را لرزان کند، نگاه به خود و توانمندی‌های فرد را تار کند و توانایی پاسخ‌دهی به رقابت‌ها و چالش‌های آموزشی را کاهش دهد. کتاب «یادگیری با آرامش: روش‌های کاهش اضطراب در فرآیند آموزش و ارزشیابی» با این باور نوشته شده است که یادگیری مؤثر، زمانی رخ می‌دهد که ذهن پرتنش به سوی آرامش هدایت شود و محیط آموزشی، به جای فشار و ترس، فرصتی امن برای رشد باشد.

ما در این کتاب از رویکردی دو سویه صحبت می‌کنیم: از یک سو، راهکارهای عملی و قابل اندازه‌گیری برای کاهش اضطراب در کلاس و ارزیابی‌های گوناگون ارائه می‌دهیم؛ از سوی دیگر، به عمق تجربه زیسته معلمان و دانش‌آموزان می‌پردازیم تا بفهمیم اضطراب با چگونه رفتار می‌کند و چگونه می‌توان با همدلی و احترام فراگیری را طراحی کرد. هدف ما ساختن فضایی است که در آن هر پرسش، هر اشتباه و هر موفقیت، به عنوان گامی رو به جلو دیده شود و ارزش یادگیری به جای صرفاً رسیدن به پاسخ، در فرایند آموختن پررنگ باشد.

کتاب با نگاهی انسانی به کلاس‌ها و آزمون‌ها می‌نگرد: چگونه می‌توان با تنظیم فضا، زبان گفت‌وگو، ساختار محتوا و روایی ارزیابی، اضطراب را کنترل کرد؛ چگونه می‌توان اعتماد به نفس را تقویت کرد تا یادگیرنده جرأت کند تجربه‌هایش را به اشتراک گذارد؛ و چگونه می‌توان به والدین، همیاران آموزشی و مدیران مدرسه کمک کرد تا با هم، محیطی آرام، همدل و پربار بسازند. این کتاب، مجموعه‌ای از اصول بنیادین، استراتژی‌های عملی و نمونه‌های ملموس را در اختیار شما می‌گذارد تا بتوانید همزمان به یادگیری عمیق و سلامت روانی فرایند آموزشی اهمیت بدهید.

در پایان، امیدواریم هر مدرس، هر دانش‌آموز و هر بخشی از محیط آموزشی بتواند با استفاده از این راهنما، به آرامش فعالیت‌های یادگیری دست یابد و هر روز در مسیر یادگیری با اختیار، آرامش و امید گام بردارد.

مقدمه

هدف این مقدمه تخصصی آن است که به طور روشن و جامع نشان دهد چرا اضطراب در فرایندهای آموزش و ارزشیابی یک مسئله حیاتی است و چه راهبردهای علمی و عملی می‌تواند به کاهش آن منجر شود. اضطراب یادگیری پدیده‌ای پیچیده است که نمی‌توان آن را به صورت یک عامل منفرد تفسیر کرد. این اضطراب هم از جنبه‌های عاطفی مانند ترس از شکست یا قضاوت دیگران نشأت می‌گیرد، هم از جنبه‌های شناختی مانند بار پردازشی بیش از حد یا کارکرد حافظه، و هم از جنبه‌های اجتماعی که به روابط بین یادگیرنده، هم‌کلاسی‌ها و معلم برمی‌گردد. از همین رو، برای بهبود یادگیری به رویکردی چندلایه نیاز داریم که هم فضای کلاس را امن و پذیرنده کند و هم فرایندهای ارزیابی را به شکلی طراحی کند که اضطراب به عنوان محرک یادگیری عمل کند، نه به عنوان مانعی دائمی. سلامت روانی بخشی از زیرساخت یادگیری است؛ فضایی که در آن یادگیرندگان احساس امنیت می‌کنند، اعتماد به نفس دارند، با کنجکاوی سؤال می‌کنند و اشتباهاتشان را فرصت‌هایی برای بازاندیشی می‌بینند، به یادگیری عمیق و پایدار می‌انجامد. بنابراین هدف اصلی این کتاب، ارائه چارچوبی است که از نظر نظریه‌های روان‌شناسی آموزشی و تربیتی پشتوانه دارد و به طور عملی برای معلمان، مدیران و پژوهشگران کارآمد باشد.

در این کتاب، اضطراب یادگیری هم‌سو با سلامت یادگیری تعریف می‌شود و از منظر **pedagogical psychology** و روان‌شناسی آموزشی به مسئله می‌نگرد. در نتیجه می‌توانیم به سه سطح کلیدی توجه کنیم: نخست طراحی فضایی و زبانی برای کلاس که به کاهش فشارهای غیرضروری کمک کند؛ دوم طراحی ارزیابی‌هایی که بازخورد سازنده، راهنمایی دقیق و فرصت‌های بازنگری را فراهم آورند؛ و سوم مداخلات رفتاری و شناختی کوتاه‌مدت همراه با مداخلات ساختاری بلندمدت که در برنامه‌های درسی جای می‌گیرند. این سه سطح، به طور هم‌افزا عمل می‌کنند تا یادگیری عمیق، پرسشگری فعال و مشارکت معنادار را تقویت کنند و هم‌زمان سلامت روانی دانش‌آموزان و معلمان را حفظ یا ارتقا دهند.

از منظر چارچوب مفهومی، این کتاب اضطراب یادگیری را به عنوان یک متغیر چندوجهی می‌سنجد که می‌تواند بر توجه، پردازش حافظه کاری، انگیزش و خودکارآمدی تأثیر بگذارد. برای روشن شدن این مسئله، ما سه مؤلفه اصلی را مدنظر قرار می‌دهیم: نخست، طراحی فضا

و زبان آموزشی است تا محیطی آرام، آشفته نبودن و پذیرش اختلافها پدید آید؛ دوم، ارزیابی و بازخورد است تا فرایند ارزشیابی فقط به سنجش پاسخها محدود نشود، بلکه به بازنمایی مسیر یادگیری و ارائه راهکارهای بهبود منتهی شود؛ و سوم، مداخله‌های رفتاری و شناختی که می‌تواند با تمرین‌های کوتاه‌مدت تنفسی، توقف‌های آرامشی و ساختارهای زمانی منعطف، سطح استرس را در لحظات بحرانی کاهش دهد.

همچنین، کتاب به اهمیت رویکردهای بلندمدت و ساختاری توجه می‌کند. طراحی واحدهای درسی با مسیرهای یادگیری روشن، فراهم‌سازی فرصت‌های متنوع برای نشان‌دادن یادگیری و ارائه کارگاه‌های توسعه حرفه‌ای برای معلمان از جمله کارکردهای کلیدی‌اند. ارزیابی سلامت روانی و پیگیری اثرات مداخله‌ها نیز به‌عنوان بخشی از فرایند پیوسته گنجانده شده است تا بتوان با بازخورد داوطلبانه از دانش‌آموزان و معلمان، رویکردها را بهبود بخشید و تغییرات مثبت را اندازه‌گیری کرد. در این راستا، کتاب با ارائه ابزارها و منابع عملی همچون چک‌لیست‌ها، قالب‌ها و شاخص‌های ارزیابی، به خواننده امکان می‌دهد تا به سرعت از تئوری به عمل **moving** شود و تجربه‌های کلاس را بهینه سازد.

چارچوب ساختاری کتاب نیز به‌گونه‌ای طراحی شده است که پژوهشگران و معلمان بتوانند به راحتی با آن کار کنند: اصول بنیادین برای تثبیت مفاهیم، مجموعه‌ای از روش‌ها و رویه‌های قابل اجرا در کلاس و مدرسه، مدل‌هایی برای ارزیابی و بازنگری، روایت‌های واقعی از مطالعات موردی و تجربه‌های کلاس، و منابع عملی که می‌تواند فرایند پیاده‌سازی را تسهیل کند. هدف از این تقسیم‌بندی، حفظ همدلی با بافت‌های مختلف آموزشی و ارائه راهکارهایی است که هم با کلاس‌های بسیار متنوع هم‌خوانی دارد و هم امکان همسان‌سازی با سیاست‌های آموزشی موجود را فراهم می‌کند.

در نهایت، تعهد عملی کتاب این است که به‌طور روشن و قابل اندازه‌گیری راهنمایی‌هایی ارائه دهد: توضیح دقیق هر روش، پاسخ به این که چگونه ارزیابی انجام می‌شود و چگونه می‌توان ارزش آرامش را سنجید، و همچنین راهنمایی‌هایی برای سنجش اثرات این رویکردها در فرایند یادگیری. به‌عنوان نتیجه، کتاب بر تقویت شایستگی‌های معلم، تیم‌های مدرسه و والدین و همیاران آموزشی تمرکز دارد تا فضای آموزشی آرام، همدل و پربار پدید آید. این مقدمه در عین حال با توجه به تفاوت‌های بافتی و فرهنگی مدارس، به دنبال ارائه راهکارهایی است که بتوانند با کمترین تغییر در ساختارهای موجود، بیشترین اثربخشی را داشته باشند.

اضطراب و استرس، مفاهیمی هستند که شاید در نگاه نخست بیشتر به دنیای بزرگسالان تعلق داشته باشند، اما واقعیت این است که دانش آموزان نیز به همان اندازه، و گاه حتی بیشتر، در معرض این پدیده‌های روان‌شناختی قرار دارند. سال‌های تحصیل، نخستین تجربه رسمی کودک از ورود به یک ساختار اجتماعی سازمان‌یافته است؛ جایی که او با معلم، همکلاسی‌ها، قوانین، انتظارات و وظایف تازه‌ای روبه‌رو می‌شود. این تغییر بنیادین در زندگی، هرچند می‌تواند سرشار از فرصت‌های رشد و شکوفایی باشد، اما در عین حال زمینه‌ساز بروز نگرانی‌ها و فشارهای روانی نیز هست. کودک شش یا هفت ساله‌ای که تا دیروز دنیای خود را تنها در آغوش خانواده جست‌وجو می‌کرد، اکنون باید هر روز صبح در محیطی تازه و پر از ناشناخته‌ها حضور یابد. این تغییر اگر با حمایت مناسب همراه نباشد، به راحتی به اضطراب و استرس تبدیل می‌شود.

اضطراب در دانش آموزان اغلب با نشانه‌های جسمانی همراه است. دل‌درد، سردرد، تهوع، بی‌اشتهایی یا حتی بی‌میلی به مدرسه رفتن، همه می‌توانند بازتابی از اضطراب پنهان کودک باشند. بسیاری از والدین در مواجهه با این نشانه‌ها ابتدا به مشکلات جسمی فکر می‌کنند، در حالی که ریشه اصلی ممکن است در هیجان‌های کنترل‌نشده باشد. کودک قادر نیست احساسات خود را مانند بزرگسالان بیان کند و به همین دلیل بدن او به زبان دیگری سخن می‌گوید. معلمی که این نشانه‌ها را بشناسد و با حساسیت و درک متقابل به آن پاسخ دهد، می‌تواند از تشدید اضطراب جلوگیری کند. دوران، دورانی است که کودک مهارت‌های بنیادین یادگیری، مانند خواندن، نوشتن و حساب را می‌آموزد. اگر اضطراب بر ذهن او سایه بیفکند، تمرکز، توجه و انگیزه یادگیری به شدت کاهش خواهد یافت. اضطراب نه تنها به جنبه‌های شناختی آسیب می‌زند، بلکه روابط اجتماعی کودک را نیز مختل می‌کند. دانش‌آموزی که دچار استرس شدید است، ممکن است از برقراری ارتباط با همکلاسی‌های خود اجتناب کند، در فعالیت‌های گروهی شرکت نکند و به مرور احساس انزوا نماید. این چرخه معیوب به کاهش اعتمادبه‌نفس و افزایش اضطراب می‌انجامد و کودک را در مسیری دشوار قرار می‌دهد.

نقش معلم در این میان بسیار حیاتی است. معلم نه تنها انتقال‌دهنده دانش، بلکه الگوی هیجانی و رفتاری برای دانش‌آموزان است. دانش‌آموزانی که معلمی مهربان، صبور و حمایتگر دارند، اضطراب کمتری را تجربه می‌کنند. در مقابل، معلمی که با فریاد، تنبیه یا بی‌توجهی رفتار کند، فضای کلاس را به محیطی پرتنش تبدیل خواهد کرد. زبان بدن، لحن صدا، انتخاب

واژگان و حتی نگاه معلم، همه پیام‌هایی به کودک منتقل می‌کنند که می‌توانند او را آرام کنند یا بر اضطرابش بیفزایند. خانواده نیز نقشی انکارناپذیر در کنترل یا تشدید اضطراب کودک ایفا می‌کند. دانش آموزانی که در خانه احساس امنیت و محبت می‌کنند، با اعتماد بیشتری وارد محیط مدرسه می‌شوند. در مقابل، محیط خانوادگی پرتنش، انتقادهای مداوم، مقایسه‌های تحقیرآمیز و انتظارات بیش از حد، همه عواملی هستند که زمینه اضطراب را در کودک تقویت می‌کنند. والدینی که فرزند خود را بی‌قید و شرط می‌پذیرند و تلاش‌های کوچک او را تحسین می‌کنند، سپری محافظ در برابر استرس برای او می‌سازند.

یکی از مهم‌ترین منابع اضطراب در دوران ، مسئله ارزشیابی و امتحان است. دانش آموزان غالباً از همان سال‌های نخست می‌آموزند که ارزش آنها با نمره و کارنامه سنجیده می‌شود. این نگاه نمره‌محور فشار روانی شدیدی ایجاد می‌کند. دانش آموزانی که توانایی‌های متفاوتی دارند، وقتی با یک معیار ثابت سنجیده می‌شوند، احساس ناکامی می‌کنند. این احساس ناکامی اگر تکرار شود، به تدریج به اضطراب فراگیر نسبت به مدرسه و یادگیری تبدیل می‌شود. اضطراب در دانش آموزان تنها به مسائل درسی محدود نمی‌شود. روابط اجتماعی، جایگاه در گروه همسالان و ترس از طرد شدن نیز از منابع اصلی استرس هستند. کودکی که در گروه همسالان پذیرفته نمی‌شود، احساس تنهایی و بی‌ارزشی می‌کند. این تجربه تلخ، اضطرابی عمیق در او بر جای می‌گذارد. وظیفه معلم است که فضای کلاس را به محیطی دوستانه تبدیل کند، از قلدری و تمسخر جلوگیری کند و فرصت مشارکت برابر برای همه دانش‌آموزان فراهم آورد.

در کنار نقش معلم و خانواده، وجود مشاور مدرسه نیز اهمیت فراوان دارد. مشاور می‌تواند با برگزاری جلسات فردی و گروهی، دانش آموزان را با مهارت‌های مدیریت هیجان آشنا کند. آموزش تنفس عمیق، تمرین‌های آرام‌سازی، بازی‌درمانی و هنردرمانی، ابزارهایی هستند که در دست مشاور قرار دارند. همچنین مشاور می‌تواند واسطه‌ای میان خانواده و مدرسه باشد تا هماهنگی لازم برای حمایت از کودک مضطرب ایجاد شود. اضطراب اگر در دوران کنترل نشود، پیامدهای بلندمدتی بر زندگی کودک خواهد داشت. بسیاری از اختلالات اضطرابی در نوجوانی و بزرگسالی ریشه در تجربیات دوران کودکی دارند. اگر کودک یاد نگیرد چگونه با نگرانی‌هایش مواجه شود، در آینده با چالش‌های تحصیلی، شغلی و اجتماعی بیشتری روبه‌رو

خواهد شد. در مقابل، آموزش مدیریت استرس از سنین پایین می‌تواند او را برای زندگی سالم‌تر و موفق‌تر آماده کند.

ضرورت نگارش این کتاب از همین جا ناشی می‌شود. هدف آن است که والدین، معلمان و مشاوران درک عمیق‌تری از ماهیت اضطراب در دانش‌آموزان پیدا کنند و به مجموعه‌ای از راهکارهای علمی و عملی برای مواجهه با آن دست یابند. این کتاب می‌کوشد پلی باشد میان نظریه و عمل، میان پژوهش‌های روان‌شناختی و نیازهای روزمره مدارس و خانواده‌ها. خواننده در این مسیر با عوامل ایجاد اضطراب، نشانه‌های آن، راه‌های شناسایی زودهنگام و مهم‌تر از همه، روش‌های کاهش و کنترل آن آشنا خواهد شد. پیام اصلی این مقدمه آن است که اضطراب در دانش‌آموزان نه نشانه ضعف، بلکه بخشی طبیعی از فرآیند رشد است. آنچه اهمیت دارد، نحوه مواجهه ما با این اضطراب است. اگر کودک را تنها بگذاریم یا او را سرزنش کنیم، اضطرابش تشدید خواهد شد. اما اگر به او گوش دهیم، احساساتش را بپذیریم و ابزارهای لازم برای آرام‌سازی در اختیارش بگذاریم، اضطراب می‌تواند به فرصتی برای رشد و یادگیری تبدیل شود.

فصل اول

مبانی اضطراب و استرس در دانش آموزان

اضطراب و استرس در دانش آموزان از جمله موضوعاتی است که همواره مورد توجه روان‌شناسان، معلمان و والدین قرار گرفته است، زیرا این دو پدیده می‌توانند بر جنبه‌های مختلف زندگی کودک تأثیر بگذارند و مسیر رشد او را تغییر دهند. دانش آموزان در دوران در مرحله‌ای حساس از تحول روانی و اجتماعی قرار دارند. این دوره، زمان شکل‌گیری هویت اولیه، یادگیری مهارت‌های بنیادین و ساختن روابط اجتماعی است. هرگونه فشار روانی یا هیجانی شدید می‌تواند موجب اختلال در این فرآیند شود. استرس در معنای عام به واکنش بدن و ذهن نسبت به محرک‌های بیرونی و درونی گفته می‌شود که از سوی کودک به عنوان تهدید یا فشار ادراک می‌شوند. اضطراب نیز حالتی هیجانی و همراه با نگرانی از آینده است که غالباً با نشانه‌های جسمانی مانند تپش قلب، تعریق یا دل‌درد همراه می‌شود. تفاوت اصلی میان این دو مفهوم در آن است که استرس اغلب پاسخی به یک موقعیت مشخص است، اما اضطراب بیشتر حالت درونی و پیش‌نگرانه دارد که حتی در نبود محرک بیرونی نیز می‌تواند ادامه یابد. دانش آموزان به دلیل ناتوانی در بیان دقیق احساسات خود، اغلب اضطراب و استرس را به شکل‌های غیرمستقیم نشان می‌دهند. ممکن است کودکی از رفتن به مدرسه خودداری کند، بهانه‌جویی کند یا شکایت‌های مکرر جسمانی داشته باشد. در چنین شرایطی بزرگسالان باید به جای تفسیر سطحی رفتار کودک، به لایه‌های عمیق‌تر روان او توجه کنند. مبانی اضطراب در دانش آموزان ریشه در تعامل میان عوامل زیستی، روانی و محیطی دارد. از منظر زیستی، تفاوت‌های ژنتیکی و ویژگی‌های خلق‌و‌خو می‌توانند زمینه‌ساز حساسیت بیشتر به اضطراب باشند. برخی دانش آموزان از بدو تولد هیجانی‌تر، حساس‌تر و واکنش‌پذیرترند و این امر احتمال تجربه اضطراب را افزایش می‌دهد. از منظر روان‌شناختی، سبک‌های شناختی و نحوه درک کودک از موقعیت‌ها تعیین می‌کند که آیا او یک موقعیت را تهدید تلقی می‌کند

یا نه. دانش آموزانی که افکار فاجعه‌آمیز دارند یا آینده را به صورت منفی پیش‌بینی می‌کنند، بیشتر دچار اضطراب می‌شوند.

از منظر محیطی، خانواده و مدرسه نقش اساسی دارند. سبک فرزندپروری والدین، روابط میان اعضای خانواده، و میزان امنیت عاطفی در خانه، همه بر سطح اضطراب کودک اثرگذارند. دانش آموزانی که در خانه با تنش، دعوا یا انتقادهای مکرر روبه‌رو هستند، احساس ناامنی می‌کنند و این ناامنی را به سایر حوزه‌های زندگی نیز تعمیم می‌دهند. مدرسه نیز می‌تواند منبعی برای اضطراب باشد، به ویژه زمانی که محیط آموزشی رقابتی، خشک و فاقد حمایت هیجانی باشد. امتحانات، انتظارات بالا از سوی معلم یا والدین، و ترس از تنبیه عواملی هستند که سطح استرس دانش‌آموزان را بالا می‌برند. عزیزی، ن. (۱۳۹۹).

مبانی اضطراب در دانش‌آموزان را می‌توان با نظریه‌های مختلف روان‌شناسی توضیح داد. رویکرد روان‌تحلیلی بر این باور است که اضطراب ناشی از تعارض‌های درونی ناخودآگاه است که کودک توانایی حل آنها را ندارد. رویکرد رفتاری، اضطراب را نتیجه یادگیری می‌داند؛ یعنی کودک از طریق شرطی‌سازی و مشاهده یاد می‌گیرد که در برابر برخی موقعیت‌ها واکنش مضطربانه نشان دهد. نظریه‌های شناختی نیز تأکید می‌کنند که افکار غیرمنطقی و باورهای منفی، زمینه‌ساز اضطراب‌اند. ترکیب این رویکردها نشان می‌دهد که اضطراب پدیده‌ای چندعاملی است و نمی‌توان آن را تنها به یک عامل فروکاست.

نشانه‌های اضطراب در دانش‌آموزان تنوع زیادی دارد. برخی دانش‌آموزان به شکل کناره‌گیری اجتماعی واکنش نشان می‌دهند، برخی دیگر با پرخاشگری یا بی‌قراری. عده‌ای از دانش‌آموزان نشانه‌های جسمی مانند دردهای شکمی و سردرد مکرر بروز می‌دهند. شایع‌ترین شکل اضطراب در این سنین، اضطراب جدایی است. کودک از دوری والدین می‌ترسد و هنگام رفتن به مدرسه یا ماندن در محیط‌های جدید گریه یا مقاومت می‌کند. اگر این اضطراب تداوم یابد و شدید شود، می‌تواند به اختلال اضطراب جدایی منجر گردد.

استرس نیز در دانش‌آموزان به اشکال مختلف دیده می‌شود. تغییر محیط زندگی، جدایی والدین، فقدان یکی از عزیزان، یا حتی تغییر معلم می‌تواند منبع استرس باشد. همچنین فشار ناشی از انجام تکالیف سنگین یا آماده شدن برای امتحان از جمله موقعیت‌های استرس‌زا در

مدرسه است. دانش آموزانی که مهارت‌های مقابله‌ای محدودی دارند، بیشتر آسیب‌پذیرند. آنها ممکن است برای فرار از موقعیت‌های استرس‌زا، دست به اجتناب بزنند و این اجتناب خود به تداوم اضطراب منجر می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد که اضطراب در دانش آموزان اگر در مراحل اولیه شناسایی و مدیریت نشود، احتمال بروز مشکلات جدی‌تری مانند افت تحصیلی، مشکلات رفتاری، افسردگی و حتی اختلالات اضطرابی مزمن را افزایش می‌دهد. بنابراین توجه به مبانی اضطراب و استرس در دانش آموزان نه تنها برای والدین و معلمان، بلکه برای سیاست‌گذاران آموزشی نیز ضرورتی انکارناپذیر است. هرچه زودتر به این موضوع پرداخته شود، فرصت بیشتری برای مداخله مؤثر وجود دارد. حسینی، ف. (۱۳۹۷).

تعریف اضطراب و استرس در سنین کودکی:

اضطراب و استرس در سنین کودکی مفاهیمی هستند که گرچه ریشه در تجربه‌های هیجانی عمومی انسان دارند، اما ویژگی‌های خاصی به خود می‌گیرند که آنها را از اضطراب و استرس در بزرگسالی متمایز می‌سازد. کودک موجودی است در حال رشد، در حال تجربه جهان و در حال ساختن برداشت‌های اولیه خود از واقعیت. در این مرحله، هر رخداد تازه‌ای می‌تواند به عنوان منبعی برای نگرانی یا فشار روانی ادراک شود. به همین دلیل، تعریف اضطراب و استرس در دانش آموزان تنها بر مبنای معیارهای بزرگسالان کافی نیست، بلکه باید با در نظر گرفتن سطح رشدی، ظرفیت‌های شناختی و هیجانی و همچنین نیازهای خاص این دوره تبیین شود. اضطراب در دانش آموزان به طور کلی به حالت هیجانی ناخوشایندی اطلاق می‌شود که در آن کودک دچار نگرانی، دلواپسی یا ترس از موقعیت‌های واقعی یا خیالی می‌گردد. این نگرانی‌ها اغلب با پیش‌بینی خطر یا تهدیدی همراه است که ممکن است برای دیگران چندان مهم یا واقعی نباشد، اما برای کودک بسیار جدی و تهدیدکننده به نظر برسد. استرس در دانش آموزان به واکنش کلی بدن و ذهن نسبت به محرک‌هایی گفته می‌شود که کودک آنها را فراتر از توان سازگاری خود تجربه می‌کند. این واکنش می‌تواند منشأ بیرونی داشته باشد، مانند تغییر در محیط خانواده یا فشارهای مدرسه، و یا منشأ درونی، مانند افکار منفی و نگرانی‌های مکرر. تعریف استرس در سنین کودکی به این معناست که کودک در برابر چالش‌ها احساس فشار کرده و نمی‌تواند با ابزارهای موجود درونی یا بیرونی به خوبی مقابله کند. به بیان دیگر،