



## چگونگی بالا بردن سطح سلامت روان در دانش آموزان و کاهش استرس در آنها

آرزو بیرامی ۱، مریم مسیبی و سمه جانی ۲، فائزه رحمتی ۳

۱- کارشناسی ارشد شیمی تجزیه، دانشگاه ارومیه

beyrami.ab@gmail.com

۲- دانشجوی کارشناسی ارشد شیمی تجزیه، دانشگاه گیلان

mmosayyebi90@gmail.com

۳- کارشناسی، آموزش ریاضی دانشگاه فرهنگیان تهران مرکز شرافت

faeze.rahmati77@gmail.com

### مقدمه

رسیدن به اهداف آموزشی که مدارس به عنوان هدف اساسی خود به آنها توجه دارند مستلزم تامین بهداشت روانی دانش آموزان است. تحقیقات متعدد نشان می دهند که سلامت روانی دانش آموزان با پیشرفت تحصیلی آنها ارتباط دارد و دانش آموزانی که به نحوی از مشکلات روانی یا از نبود بهداشت روانی مناسب رنج می برند، اغلب با افت تحصیلی مواجه هستند. بنابراین ضروری به نظر می رسد جهت تامین شرایط مناسب برای نیل به اهداف آموزشی، تربیتی و تضمین سلامت افراد جامعه در سنین مختلف، عوامل بازدارنده آن را مورد بررسی قرار داد. کلمه ی استرس را به شیوه های مختلف استفاده می کنند بعضی از استرس برای مراجعه به خواسته ها و فشارهایی استفاده می کنند که شخص با آنها روبه روست و گرفتگی و تنش را واکنش مشخصی در برابر آن موقعیت می دانند. برخی دیگر استرس را سطحی از حالات منفی که شخص با آن روبه روست می دانند و دسته سوم معتقدند اگر تقاضا از شخص بیش از توان او باشد. شخص دچار استرس می شود. عوامل فردی و شخصیتی دانش آموز مانند اضطراب عمومی، پایین بودن سطح عزت نفس، هوش ارزیابی شناختی، عدم آمادگی، عدم توجه و تمرکز، روش های مطالعه نادرست و انتظارات سطح بالا. عوامل آموزشی و اجتماعی مانند انتظارات معلمان، رقابت سیستم آموزشی حاکم بر مدارس، نوع درس، موقعیت مراقبان امتحان و مدرک گرایی. عوامل خانوادگی چون شیوه تربیتی والدین، انتظارات سطح بالای آنها، جو عاطفی حاکم بر خانواده، ویژگی های شخصیتی والدین و طبقه اقتصادی اجتماعی (خدایاری فرد سال ۳۱۷۳ ص ۷۷).

### بیان مسئله:

استرس خیلی زود و از دوران مدرسه شروع می شود. استرس بازی را به رقابت در ورزش و کوشش برای برتری و دوستی را به روابط اجتماعی تبدیل می کند. به گفته یکی از کارشناسان دانش آموزان در وضعیتی قرار می گیرند که باید مرتباً پیشرفت کنند و آن ها احساس می کنند که از هیچ حمایتی برخوردار نیستند. دانش آموزان در محیطی قرار گرفته اند که آنها را بخاطر خودشان نمی خواهند بلکه آنها را برای موفقیت هایشان دوست دارند همه این عوامل استرس را می سازند. در تمام تئوری های اصلی یادگیری استرس وجود دارد اما اگر استرس با تکامل تداخل داشته باشد این یک مشکل است. گاهی با استرس خیلی زیاد اطفال کارآئی خود را از دست می دهند. این یک مسیر باریک و ظریفی است که والدین باید تعادل را در آن حفظ کند از طرفی هر دانش آموز نیاز به محدودیت ها و راهنمایی های متناسب با سن خود را دارد. و از طرف دیگر اغلب والدین مانع طی شدن روند طبیعی یادگیری می شوند. یک متخصص تکامل دانش آموزان می گوید: برای اینکه دانش آموزان وظایف خود را انجام دهند نیاز نیست آنها را تحت فشار قرار دهیم ولی همچنین می گوید: بازسازی انگیزه درونی دانش آموزان مهمترین نکته می باشد. بجای دادن پاداش نقدی برای نمرات عالی به آنها بگوئیم که به آنها افتخار می کنیم. انجام وظایف برای جایزه مهمترین چیزی نیست که باید یاد بگیرند.



این عمل آنها را طوری بار می آورد که در آینده فقط برای پول کار کنند و همیشه از شغل خود ناراضی باشند. این مسئله عادلانه نیست که پدر و مادر بیش از آنچه از آنجیزی که خود انجام می داده اند از دانش آموزان خود بخواهند همچین والدین اغلب فقط به موقعیت فرزندان خود می اندیشند و تحمل هیچ چیز بجز عالی بودن را ندارند. ما بعنوان اولیاء مدرسه و والدین باید به خود یادآوری کنیم که معمولاً همه افراد همیشه در سطح عالی نیستند و ما نیز اینطور نبوده ایم. اگر دانش آموزی بعلت استرس دچار عدم تحمل شود خانواده باید مشکل دانش آموز را با یک روانپزشک یا روانشناس در میان بگذارند.

### راه حل های پیشنهادی

در مورد رفع یا کاهش اضطراب در نوجوانان راهها و اقدامات متعددی وجود دارد که مربیان و معلمان آگاه می توانند بوسیله ی آنها در کمک به نوجوانان اقدام کنند. ضوابطی که در این مسئله باید مورد نظر باشد بدین شرح است:

#### ۱- شناخت منشاء:

نخستین قدمی که در این راه باید برداشته شود کشف عامل یا عواملی است که نوجوانان را مضطرب ساخته است. مادام که منشاء آن شناخته نشود امکان درمان نیست. البته شناخت همه آنها امکان پذیر نیست، ولی شناسایی بعضی عوامل می تواند از شدت یافتن و گسترش اضطراب، به خوبی جلوگیری نماید.

#### ۲- واداشتن به بیان:

«بیان کنند که چه دردی دارند» با ملاحظت و مهر می توان افراد مضطرب را واداشت که هرچه دارند بگویند مشکل آنان چیست؟ زیرا بیان درد تا حدود زیادی مشکل گشای آن است. برای اینگونه جوانان می توان برنامه صحیح مشاوره و راهنمایی گذشت و مفیدترین راه مقابله با اضطراب را برایشان گفت.

#### ۳- واداشتن به اشتغال:

بیکاری به هر میزان افزایش یابد برای مضطرب، خطرآفرین تر است باید او را دائماً مشغول داشت کارهای مفید را به آنان واگذار نموده و فکر و جسم آنان را به تلاش بیشتر تشویق نمود، دادن مسئولیت های آموزشی گام مهمی در جهت حل مشکل می باشد.

#### ۴- واداشتن به معاشرت:

در کنار او باشید، با او حرف بزنید و امکان معاشرت به او بدهید تا امکان اصلاح نوجوان زیاد شود بگذارید او در میان جمع باشد، حرف بزند، داستان بگوید، شرح حال خود را مطرح نماید و شما هم او را با بیانات خود سرگرم نمائید.

#### ۵- تقویت روحیه:

بسیاری از اینان که دچار نگرانی و ترس از مسئله ای هستند وحشت از این دارند که مبدا رسوا شوند و از این امر نگرانند که مبدا در خلال امر شکست بخورند، به آنها روحیه بدهید و تقویتشان کنید که یکی از راههای درمان است.

#### ۶- استراحت و خواب کافی :

بگذارید در اثر کار، نوجوان خسته شود و بهتر بتواند بخوابد هر چه خواب او بیشتر باشد آرامش و آسایش او زیادتر است.

#### ۷- ابراز عاطفه:

به او به مهر و محبت بنشینید، عاطفه به او نشان دهید، تفهیم کنید که قصد کمک به او را دارید و می خواهید زندگی او شیرین باشد. این امر در ایجاد زمینه برای آرامش او مؤثر است.

#### ۸- نزدیک کردن به خدا:

رابطه نوجوان را با خدا بیشتر کنید او را به عبادت و به دعا سرگرم کنید و از آشفتگی و افسردگی خود با خدا سخن بگویند و از او کمک بخواهد و به او متوسل شود. ترسی از عدم موفقیت در امتحانات، کوتاهی در انجام تکالیف و مورد سرزنش و تحقیر معلمان قرار گرفتن که به آنها ترسهای آموزشی گفته می شود(خدایاری فرد سال ۳۱۷۳ ص ۷۷).



هنگامی که بچه ها پیوسته تحت فشار پدر و مادر و آموزگاران شان قرار می گیرند تا به بهترین نتایج دست یابند، چنانچه برخورداری آنان از عشق و محبت و رضایت خود و دیگران تنها به موفقیت ایشان در انجام امور شخصی یا تحصیلی بستگی داشته باشد، برخی از آنان به درون فکنی چنین موقعیتهایی می پردازند و شیوه ی زندگی خود را بر این اساس پس می ریزند (ورا پیفر سال ۳۱۸۷ ص ۹۲ یک پیشنهاد نهایی برای کسانی که در حین امتحانات دچار اضطراب می شوند این است که یاد بگیرند چگونه خودشان را از انواع افکار زیر که می تواند مانع از تفکر خلاقانه شود بازدارند: من خیلی خوب پیش نمی روم معلم من درباره ی من چه فکری خواهد کرد. سایر شاگردان بهتر از من پیش می روند (کریس ال کلانیک سال ۳۱۸۹ ص ۹۷۷).

#### منابع و مأخذ:

- ۱- وراپیفر، اصول کنترل استرس، ترجمه دکتر آرین ابوک، انتشارات نسل نواندیش تهران چاپ دوم سال ۳۱۸
- ۲-گرد آورنده زهرا عبدی آموزش و پرورش تهران منطقه ۳۹
- ۳-خدایاری فرد محمد، مسائل نوجوانان و جوانان، انتشارات انجمن اولیاء و مربیان، تهران چاپ اول سال ۳۱۷۳
- ۴- ساده ئی علی، ۰۷ تجربه تربیتی، انتشارات شلاک تهران چاپ اول سال ۳۱۲۷
- ۵-قمی فر محمد، روشهای هدایت رفتاری نوجوانان و جوانان انتشارات محیا تهران چاپ اول سال ۳۱۸۱
- ۶- کریس ال کلانیک، مقابله با مشکلات زندگی، ترجمه عزیزه افخم ابراهیمی انتشارات علوم پزشکی ایران تهران نوبت اول سال ۳۱۸۹