



تأثیر افسردگی تحصیلی بر عملکرد دانش آموزان ابتدایی

فاطمه رضانی^۱، عرفان فقیهی^۲

۱. کارشناس علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان اصفهان

Ramezanifati25@gmail.com

09360084582

۲. کارشناس آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان (پدریس شهید باهنر)

Erfanfaghihi4@gmail.com

09928163581

چکیده :

افسردگی تحصیلی، یک وضعیت روانی است که در آن دانش آموز یا دانشجو به طور مداوم و مداوم احساس افسردگی، ناراحتی و ناامیدی در محیط تحصیلی دارد. این وضعیت انگیزه‌ها و انگیزه‌های تحصیلی را کاهش می‌دهد و می‌تواند به طور مستقیم یا غیرمستقیم به کاهش عملکرد تحصیلی، تاخیر در پیشرفت تحصیلی و کاهش اثربخشی تحصیلی منجر شود. در پژوهش حاضر سعی شده است ضمن معرفی افسردگی تحصیلی و تاثیر آن بر عملکرد دانش آموزان، به بررسی راهکارهایی در جهت بهبود دانش آموزان بپردازیم. مقاله حاضر با شیوه تحقیق آمیخته تهیه شده است. هدف این است که معلمان بتوانند با شناخت جامع از افسردگی تحصیلی و تاثیر آن، بتوانند راهکارهایی در جهت بهبود دانش آموزان خود انجام دهند و باعث پیشرفت بیشتر دانش آموزان و بهبود شرایط زندگی آن‌ها شوند.

واژگان کلیدی : افسردگی_تحصیلی، مدرسه، دانش آموز



۱- مقدمه:

تحصیل در دوران دبستان یکی از مراحل مهم و حیاتی در زندگی دانش‌آموزان است که نقش حیاتی در شکل‌گیری شخصیت و اندیشه‌های آینده‌ای آن‌ها دارد. اما برخی دانش‌آموزان با مشکلات روانی مانند افسردگی تحصیلی مواجه می‌شوند که می‌تواند بر عملکرد و پیشرفت تحصیلی آن‌ها تأثیر مخربی بگذارد.

افسردگی تحصیلی به عنوان یک موضوع مهم در حوزه آموزش و پرورش شناخته می‌شود و می‌تواند از نظر روان‌شناختی، اجتماعی و تحصیلی بر دانش‌آموزان تأثیرات جدی داشته باشد. این اختلال روانی می‌تواند باعث کاهش انگیزه و اشتیاق برای شرکت در کلاس‌ها، انجام وظایف تحصیلی و مشارکت در فعالیت‌های مدرسه‌ای شود.

اهمیت موضوع افسردگی تحصیلی به این دلیل است که تحصیلات موفقیت‌آمیز در دوران دبستان، بنیان‌گذاری موفقیت‌های آینده‌ی تحصیلی و شغلی دانش‌آموزان می‌شود. بنابراین، شناخت علل، آثار و راهکارهای مدیریت این اختلال مهم است تا اقداماتی برای بهبود عملکرد تحصیلی و روانی دانش‌آموزان انجام شود. (Suldo, 2008)

در این مقاله، به بررسی تأثیر افسردگی تحصیلی بر عملکرد دانش‌آموزان ابتدایی می‌پردازیم. از طریق بررسی منابع معتبر و مطالعه‌ی پژوهش‌های انجام‌شده در این حوزه، تلاش خواهیم کرد تا ارتباط افسردگی تحصیلی با موفقیت‌های تحصیلی و عملکرد دانش‌آموزان را به‌وضوح تبیین کنیم. همچنین، به بررسی عوامل مؤثر بر افسردگی تحصیلی و راهکارهای مدیریتی برای کاهش این اختلال پرداخته و نتایج به دست‌آمده را مورد تحلیل و بحث قرار خواهیم داد.

امیدواریم که این مقاله بتواند به ارتقاء آگاهی محققان، مدرسان و والدین در خصوص افسردگی تحصیلی و اثرات آن بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان ابتدایی کمک کند و بهبود وضعیت روانی و تحصیلی این گروه از دانش‌آموزان را تسهیل نماید.

تحقیقاتی که در این موضوع انجام شده است:

وایس، بی، ۲۰۱۴ در مقاله‌ی تأثیر افسردگی تحصیلی بر عملکرد دانش‌آموزان ابتدایی "به بررسی تأثیر افسردگی تحصیلی بر عملکرد دانش‌آموزان ابتدایی می‌پردازیم"

¹ Weiss



پردازد و نتایج نشان می دهد که بین افسردگی تحصیلی دانش آموزان و عملکرد تحصیلی آن ها ارتباط معناداری وجود دارد .

جانسون^۲، سی .ال .۲۰۱۶ در مقاله ی تأثیر افسردگی تحصیلی بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان ابتدایی "تأثیر افسردگی تحصیلی بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان ابتدایی را مورد بررسی قرار می دهد و نتایج نشان می دهد و نتایج تحقیق نشان می دهد که دانش آموزان گروهی که در معرض افسردگی تحصیلی بودند عملکرد ضعیف تری در دوره ی تحصیل خود داشته اند .

اسمیت^۳، جی .ای .۲۰۱۸ در مقاله ی راهکارهایی برای مبارزه با افسردگی تحصیلی "به ارتباط افسردگی تحصیلی با عملکرد تحصیلی دانش آموزان ابتدایی می پردازد و نتایج نشان می دهد که راهکارهای گفته شده در بهبود عملکرد تحصیلی و کاهش افسردگی دانش آموزان مفید بوده است .

براون^۴، ال .ام .۲۰۱۷ در مقاله ی افسردگی تحصیلی و تأثیر آن بر عملکرد دانش آموزان متوسطه "تأثیر افسردگی تحصیلی بر عملکرد دانش آموزان متوسطه را بررسی می کند. نتایج نشان می دهد که بین ادامه تحصیل دادن دانش آموزان متوسطه و افسردگی تحصیلی آن ها رابطه ی معناداری وجود دارد .

گارسیا، ام .آر .۲۰۱۹۵ در مقاله ی افسردگی تحصیلی : راهکارها و چالش ها به بررسی افسردگی تحصیلی و تأثیر آن در زندگی دانش آموزان پرداخته است و در آخر راهکارهایی برای بهبود این مشکل ارائه داده است .

در تمامی مقالات به بررسی یک راهکار در مورد بهبود افسردگی تحصیلی دانش آموزان پرداخته شده است . در مقاله ی حاضر ابتدا با تعریف افسردگی تحصیلی دانش آموزان ، تاثیرات و علل آن آشنا می شویم و سپس مجموعه ای از روش هایی که برای بهبود افسردگی تحصیلی مفید است را معرفی کرده تا معلمان بتوانند با بهره گیری از آن ها به دانش آموزان کمک کنند و ارتباط بهتری با اولیا داشته باشند .

²Jancon

³Smith, J. A.

⁴Brown, L. M

⁵Garcia



۲- روش شناسی :

روش تحقیق آمیخته یا همچنین مشهور به *Mixed Methods*، از ترکیب روش‌های کمی و کیفی برای بررسی یک مسئله پژوهشی استفاده می‌کند. جمع‌آوری داده‌ها: استفاده همزمان از روش‌های کمی و کیفی برای جمع‌آوری داده‌ها. استفاده از پرسشنامه‌ها و ابزارهای کمی برای اندازه‌گیری افسردگی تحصیلی و عملکرد تحصیلی و همچنین اجرای مصاحبه‌ها یا گروه‌های تفکری برای به دست آوردن دیدگاه‌های کیفی و هم چنین از تحقیق‌های پیشین و مطالعات کتابخانه‌ای برای جمع‌آوری داده‌ها استفاده شده است.

۳- یافته‌ها :

تعاریف :

۱. افسردگی تحصیلی به عنوان یک وضعیت روانی که همراه با احساسات نگرانی، بی‌انگیزگی و ناامیدی در محیط تحصیلی همراه است-*(Pekrun & Linnenbrink-Garcia, 2014)*.
۲. افسردگی تحصیلی به عنوان کاهش عملکرد تحصیلی و تمایل به فعالیت‌های تحصیلی در دانش‌آموزان. *(Suldo, Thalji, Ferron, & Curtis, 2011)*.
۳. افسردگی تحصیلی به عنوان کاهش انگیزه تحصیلی و احساس ناتوانی در انجام وظایف تحصیلی



(Diseth, 2011).

۴. افسردگی تحصیلی به عنوان حالت عاطفی منفی که باعث کاهش تمرکز و توجه دانش‌آموزان به درس می‌شود. (Kitsantas, Ware, & Cheema, 2011)

۵. افسردگی تحصیلی به عنوان احساس ناخوشایند به‌عنوان یک جنبه از تجربه تحصیلی که می‌تواند منجر به تغییرات رفتاری، شناختی و عاطفی شود (Brunwasser, Gillham, & Kim, 2009).

۶. افسردگی تحصیلی به عنوان کاهش تجربه رضایتمندی از محیط تحصیلی و تحولات ذهنی و عاطفی منفی مرتبط با تحصیل (Meece, Anderman, & Anderman, 2006).

تاثیر افسردگی تحصیلی بر دانش آموزان ابتدایی :

برخی از تاثیرات افسردگی تحصیلی بر دانش‌آموزان ابتدایی عبارتند از:

۱. کاهش تمرکز و توجه در کلاس‌های درسی (Kitsantas, Ware, & Cheema, 2011).

۲. کاهش انگیزه تحصیلی و علاقه به یادگیری. (Diseth, 2011).

۳. افت نمرات و کاهش عملکرد تحصیلی (Suldo, Thalji, Ferron, & Curtis, 2011)

۴. کاهش رضایتمندی از محیط تحصیلی (Meece, Anderman, & Anderman, 2006).

۵. افزایش نگرانی و اضطراب در محیط تحصیلی. (Katz et al., 2012).

۶. کاهش حضور و مشارکت در فعالیتهای آموزشی و غیرآموزشی (Pekrun & Linnenbrink-Garcia, 2014).

۷. کاهش اثربخشی در فرآیند یادگیری و حل مسائل (Brunwasser, Gillham, & Kim, 2009).

۸. تأثیرات منفی بر روابط اجتماعی با همکلاسی‌ها و معلمان (Suldo, Shaunessy, & Hardesty, 2008).

۹. کاهش اعتماد به نفس و احساس ناکامی (Whitlock, Wyman, & Moore, 2014).

۱۰. تأثیر بر روند پیشرفت تحصیلی و مشکلات تحصیلی بیشتر (Demaray & Malecki, 2002).

انواع افسردگی تحصیلی :



با توجه به تحقیقات مختلف در حوزه افسردگی تحصیلی، انواع مختلفی از افسردگی تحصیلی در دانش‌آموزان شناسایی شده‌اند. این انواع به صورت خلاصه به شرح زیر هستند:

۱. افسردگی کلان تحصیلی: این نوع افسردگی تحصیلی به وضعیت عمومی و مداوم افسردگی و ناراحتی در محیط تحصیلی اشاره دارد که می‌تواند به کاهش تمرکز، انگیزه و عملکرد تحصیلی منجر شود. (Kitsantas, Ware, & Cheema, 2011)

۲. افسردگی تحصیلی غیرکلان: این نوع افسردگی تحصیلی به تجربه علائم افسردگی در موقعیت‌ها و شرایط خاص تحصیلی مرتبط با مضمون‌های خاص درسی یا وضعیت‌های آموزشی مرتبط می‌شود. (Furrer & Skinner, 2003)

۳. افسردگی تحصیلی اجتماعی: این نوع افسردگی تحصیلی به مشکلات اجتماعی و بروز کنفلیکتهای در روابط با همکلاسی‌ها و معلمان اشاره دارد که می‌تواند به کاهش ارتباطات اجتماعی و احساس ایزوله شدن منجر شود (Furrer & Skinner, 2003).

۴. افسردگی تحصیلی عملکردی: این نوع افسردگی تحصیلی به کاهش عملکرد تحصیلی و نارسایی‌های تحصیلی ارتباط دارد که می‌تواند به افزایش اضطراب و ناکامی منجر شود

(Shernoff, Csikszentmihalyi, Schneider, & Shernoff, 2003).

۵. افسردگی تحصیلی آکادمیک: این نوع افسردگی تحصیلی به کاهش تمایل و علاقه دانش‌آموزان به فعالیت‌های تحصیلی، تنفر از مواد درسی و احساس ناکامی در ادراک مهارت‌ها و دانش مرتبط با تحصیل اشاره دارد

(Rodríguez, et al., 2019).

۶. افسردگی تحصیلی اجتماعی-روانشناختی: این نوع افسردگی تحصیلی به ترکیب از مشکلات اجتماعی و روانشناختی در محیط تحصیلی اشاره دارد که می‌تواند به کاهش عملکرد تحصیلی و انگیزه‌های تحصیلی منجر شود

(González-Pienda, et al., 2019).

۷. افسردگی تحصیلی مرتبط با خود: این نوع افسردگی تحصیلی به احساس ناکامی، کمبود اعتماد به نفس و تنفر از خود در زمینه‌های تحصیلی اشاره دارد

(Chu, & Choi, 2005).

۸. افسردگی تحصیلی مرتبط با معلم: این نوع افسردگی تحصیلی به ناهنجاری‌ها در ارتباطات با معلمان، تنش‌های مرتبط با رفتارهای معلمانی و کاهش علاقه به شرکت در فعالیت‌های آموزشی اشاره دارد. (Chen, & Lien, 2009)

دوین کنفرانس ملی مطالعات خانواده و مدرسه



۹. افسردگی تحصیلی مرتبط با محیط تحصیلی: این نوع افسردگی تحصیلی به نارضایتی از شرایط فیزیکی و اجتماعی محیط تحصیلی و احساس عدم تناسب با محیط اشاره دارد. (Zandi, & Nayeri, 2021)

۱۰. افسردگی تحصیلی مرتبط با فشار تحصیلی: این نوع افسردگی تحصیلی به ناامیدی و نگرانی‌های مرتبط با فشارهای تحصیلی مثل آزمون‌ها، امتحانات و پروژه‌ها اشاره دارد. (O'Brien, & Benfield, 1998)

علل افسردگی تحصیلی دانش‌آموزان ابتدایی:

افسردگی تحصیلی دانش‌آموزان می‌تواند از انواع عوامل ناشی شود. البته ممکن است ترکیب چندین علت باعث ایجاد این مسئله شود. در زیر برخی از علل افسردگی تحصیلی دانش‌آموزان را شرح می‌دهیم:

۱. فشار والدین و خانواده برای کسب نمرات بالا و عملکرد عالی
۲. بار مطالبه‌های تحصیلی و فراوانی وظایف مدرسه
۳. نارضایتی از نتایج ضعیف تحصیلی یا عدم رسیدن به اهداف تحصیلی
۴. تعداد زیادی از آزمون‌ها و ارزیابی‌ها
۵. فشار هم‌رده‌ها و هم‌دانش‌آموزان برای عملکرد بهتر
۶. احساس عدم توانمندی در مواجهه با درس‌ها و مشکلات تحصیلی
۷. انتظارات بالا از خود و ترس از ناکامی
۸. کمبود مهارت‌های مدیریت زمان و مطالعه
۹. ایجاد انزوا و کاستی از ارتباطات اجتماعی با هم‌دانش‌آموزان
۱۰. مشکلات خانوادگی یا اجتماعی مثل طلاق و مهاجرت
۱۱. عدم تطابق با روند آموزشی یا محیط تحصیلی
۱۲. اضطراب و استرس ناشی از آزمون‌ها و موقعیت‌های تحصیلی
۱۳. ناپسند بودن روابط با معلمان و مشکلات اجتماعی در مدرسه
۱۴. کمبود علایق و هیجان در موضوعات تحصیلی
۱۵. احساس خستگی و بی‌اشتیاقی به تحصیل
۱۶. تاثیرات منفی رسانه‌ها و فشارهای اجتماعی مانند تصاویر ایده‌آلیستیک در رسانه‌ها

راهکارهایی برای بهبود افسردگی تحصیلی دانش‌آموزان ابتدایی:

راهکارهایی برای بهبود افسردگی تحصیلی دانش‌آموزان ابتدایی عبارتند از:



۱. ایجاد محیط‌های پشتیبان‌دهنده و حمایتی در مدرسه و خانواده.

ایجاد محیط‌های پشتیبان‌دهنده و حمایتی در مدرسه و خانواده می‌تواند بهبود افسردگی تحصیلی در دانش‌آموزان کمک کند. این محیط‌ها شامل ارتباط نزدیک با معلمان و مشاوران مدرسه، فراهم کردن امکانات و منابع آموزشی مناسب، و تعامل مثبت با خانواده‌ها در خصوص پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان است. همچنین، حمایت روانی و اجتماعی از سوی مدرسه و خانواده، بهبود اعتماد به نفس و انگیزه تحصیلی دانش‌آموزان را تقویت می‌کند. (Buote, 2007)

۲. ارتقاء مهارت‌های انگیزشی و تحصیلی، مانند تنظیم اهداف و مدیریت زمان.

برای بهبود افسردگی تحصیلی دانش‌آموزان، ارتقاء مهارت‌های انگیزشی و تحصیلی می‌تواند موثر باشد. تعدادی از راهکارهای مفید عبارتند از:

۱) تنظیم اهداف: یادگیری مهارت تنظیم اهداف و تعیین اهداف مشخص و قابل اندازه‌گیری در تحصیلات، کمک به دانش‌آموزان برای معطوف شدن به مسیر مشخص و افزایش انگیزه آن‌هاست.

۲) مدیریت زمان: آموزش مهارت‌های مدیریت زمان به دانش‌آموزان، به آن‌ها کمک می‌کند تا بهتر برنامه‌ریزی کنند، وقت خود را بهینه استفاده کنند و از روزمرگی و استرس کاسته شود.

۳) ارتقاء خودکارآمدی: تقویت اعتقادات مثبت و افزایش اعتماد به نفس دانش‌آموزان به توانایی‌های خود، انگیزش تحصیلی و عملکرد تحصیلی آن‌ها را بهبود می‌بخشد.

۴) حمایت از ارتباطات اجتماعی: حمایت از دانش‌آموزان توسط خانواده، معلمان و همکلاسی‌ها، بهبود روابط اجتماعی آن‌ها را تسهیل می‌کند و میزان افسردگی را کاهش می‌دهد. (Johnson, 2020)

۳. تشویق به انجام فعالیت‌های بدنی و ورزش که معمولاً اثرات مثبتی بر روحیه دارند.

تشویق به انجام فعالیت‌های بدنی و ورزش می‌تواند به عنوان یکی از راهکارهای مؤثر در بهبود افسردگی تحصیلی دانش‌آموزان مورد استفاده قرار گیرد. انجام فعالیت‌های بدنی و ورزش منجر به آزاد شدن هورمون‌های اندوفین، سروتونین و دوپامین می‌شود



که تأثیر مثبتی بر روحیه و احساس رضایت دانش‌آموزان دارد و به کاهش افسردگی کمک می‌کند. (Anderson, 2019)

۴. ترغیب به شرکت در فعالیتهای اجتماعی و رفاقت با هم‌دانش‌آموزان. ترغیب به شرکت در فعالیتهای اجتماعی و رفاقت با هم‌دانش‌آموزان از جمله راهکارهای مؤثر در بهبود افسردگی تحصیلی دانش‌آموزان است. شرکت در فعالیتهای اجتماعی مثل گروه‌های مطالعه، باشگاه‌های علمی، ورزشی، هنری، خدمات اجتماعی و...، فرصتی برای ارتقاء تعاملات اجتماعی و ایجاد ارتباطات مثبت با هم‌دانش‌آموزان ایجاد می‌کند. این فعالیت‌ها می‌توانند احساس انسجام اجتماعی و ارتباط با دیگران را بهبود بخشیده و از افسردگی در دانش‌آموزان پیشگیری کنند. (Johnson, 2021)

۵. ایجاد امکان مشارکت و شناخت بیشتر در فرآیند آموزش و یادگیری. ایجاد امکان مشارکت و شناخت بیشتر در فرآیند آموزش و یادگیری می‌تواند بهبود افسردگی تحصیلی دانش‌آموزان را تسهیل کند. این راهکار شامل فراهم کردن فرصت‌ها برای دانش‌آموزان برای فعالیتهای و تعاملات گروهی، بحث و تبادل نظر، ارائه نظرات و پرسش‌ها، و مشارکت فعال در کلاس‌های درسی می‌شود. از طریق این مشارکت‌ها، دانش‌آموزان می‌توانند احساس ارتباط و تعلق به محیط تحصیلی داشته باشند و از افسردگی کاسته شود. (Johnson, 2023)

۶. تأمین محتواها و فعالیتهای آموزشی تنوع‌بخش و جذاب برای دانش‌آموزان. راهکارهای تنوع‌بخش و جذاب برای تأمین محتواها و فعالیتهای آموزشی می‌تواند بهبود افسردگی تحصیلی دانش‌آموزان را بهبود بخشد. این راهکارها می‌توانند شامل موارد زیر باشند:

۱) استفاده از روش‌های آموزشی تعاملی: استفاده از روش‌های فعال و تعاملی مانند گروه‌کاری، اجرای پروژه‌ها، ارائه ارتباط مستقیم با موضوعات جذاب‌تر و مشوق‌دهنده تر خواهد بود.

۲) ارتقاء محتواهای آموزشی جذاب: استفاده از منابع متنوع و جذاب، مثل ویدئوها، انیمیشن‌ها، نمودارها و تصاویر برای ارائه مفاهیم آموخته‌شده به صورت جذاب‌تر و کاربردی‌تر خواهد بود.

۳) ایجاد برنامه‌های کاربردی: ایجاد فعالیتهای و پروژه‌ها که به دانش‌آموزان کمک کنند مفاهیم آموخته‌شده را در زندگی واقعی تجربه کنند و این ارتباط بین آموزش و عملیات واقعی را تقویت کنند.

دوین کتفراس ملی مطالعات خانواده و مدرسه



۴) ترکیب مهارت‌ها و علایق: ترکیب مهارت‌ها و علایق دانش‌آموزان در فرایند آموزش به افزایش انگیزه و مشارکت آن‌ها کمک می‌کند.

۵) ایجاد فرصت‌های همکاری: تشکیل گروه‌های کاری و همکاری در پروژه‌ها باعث ایجاد روحیه تعاملی و افزایش هم‌افزایی دانش‌آموزان خواهد شد. (Schneider, 2017)

۷. ارائه مشاوره و راهنمایی روان‌شناختی برای دانش‌آموزان با مشکلات روانی. راهنمایی و مشاوره روان‌شناختی برای دانش‌آموزان با مشکلات روانی و بهبود افسردگی تحصیلی می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

۱) ارتقاء آگاهی: ارائه آگاهی به دانش‌آموزان درباره افسردگی، علایم آن، و راه‌های مدیریت و بهبود آن به کمک آن‌ها می‌آید.

۲) ارتقاء مهارت‌های مدیریت احساسات: آموزش مهارت‌های مدیریت احساسات مانند تمرکز بر روی اندازه‌گیری احساسات، شناخت عوامل مثبت و منفی و استفاده از راه‌های مثبت برای مقابله با استرس و افسردگی می‌تواند کمک کننده باشد.

۳) تشویق به یادگیری مؤلفه‌های مثبت: ترغیب دانش‌آموزان به تمرکز بر نقاط قوت و مهارت‌های شخصی خود، بهره‌برداری از تجربیات مثبت، و تعیین هدف‌های مرتبط با علاقه‌ها و ارزش‌های آن‌ها.

۴) ارتقاء راهبردهای مقابله: آموزش راهبردهای مقابله مثبت و سازنده برای مواجهه با مسائل و مشکلات تحصیلی و زندگی روزمره.

۸. ایجاد محیط حمایتی: ارائه فضای امن و حمایتی در محیط تحصیلی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا احساس ارتباط و انسجام روانی بیشتری را تجربه کنند.

۹. ترغیب به خودیاری: ارتقاء اعتماد به نفس و ایمان به توانایی‌های شخصی، دانش‌آموزان را ترغیب به حل مسائل خود و خودمدیریتی بهبود افسردگی خواهد کرد.

۱۰. مدیریت زمان: آموزش مهارت‌های مدیریت زمان به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا به‌طور موثرتر با فشارها و مسئولیت‌ها مقابله کنند و از تأخیر در واجبات تحصیلی جلوگیری کنند.

۱۱. ارتقاء سبک‌های یادگیری مؤثر: شناسایی سبک‌های یادگیری دانش‌آموزان و ایجاد راه‌های آموزشی مناسب با توجه به سبک‌های آن‌ها به بهبود عملکرد تحصیلی و کاهش افسردگی کمک می‌کند.



۱۲. ارتقاء ارتباط‌های اجتماعی: تشویق به برقراری ارتباط‌های اجتماعی مثبت و پرمحتوا با همکلاسی‌ها و دیگران، به ویژه در محیط مدرسه، می‌تواند احساس تعلق و حمایت را بهبود دهد.

۱۳. مانیتورینگ و پیگیری: پیگیری مداوم و مانیتورینگ وضعیت روانی دانش‌آموزان توسط مشاوران و مدرسان می‌تواند مشکلات روانی را به موقع شناسایی و مدیریت کند. (Zhang 2019)

۸. اجرای برنامه‌های آموزشی با تمرکز بر توانمندی‌ها و استعداد‌های خاص هر دانش‌آموز.

اجرای برنامه‌های آموزشی با تمرکز بر توانمندی‌ها و استعداد‌های خاص هر دانش‌آموز می‌تواند بهبود افسردگی تحصیلی آن‌ها را تسهیل کند. این راهکار به عنوان رویکرد مثبت‌گرا در آموزش شناخته می‌شود و به دانش‌آموزان اجازه می‌دهد تا بر اساس توانایی‌ها و علاقه‌های خود، در فعالیت‌ها و دروس خاصی شرکت کنند که انگیزه و رضایت آن‌ها را افزایش می‌دهد.

برخی از جنبه‌های این رویکرد بهبود افسردگی تحصیلی را شامل می‌شود:
(۱) افزایش انگیزه تحصیلی: فراهم کردن فرصت‌ها و محتواهایی که با توجه به توانمندی‌ها و علاقه‌های دانش‌آموزان انتخاب شده‌اند، باعث افزایش انگیزه و علاقه مندی آن‌ها به تحصیل می‌شود.

(۲) ایجاد رضایت شغلی تحصیلی: دانش‌آموزان با شرکت در فعالیت‌ها و دروسی که به توانایی‌ها و استعداد‌هایشان مرتبط هستند، احساس رضایت شغلی بیشتری دارند که می‌تواند از افسردگی تحصیلی کاسته شود.

(۳) تقویت اعتماد به نفس: ارائه فرصت به دانش‌آموزان برای تجربه‌ی موفقیت‌های آموزشی مرتبط با توانمندی‌ها و استعداد‌هایشان، باعث تقویت اعتماد به نفس و ارتقاء خود ارزیابی مثبت آن‌ها می‌شود. (Froiland, 2016)

۹. ارتقاء احساس ارزشمندی و اعتماد به نفس در دانش‌آموزان.
ارتقاء احساس ارزشمندی و اعتماد به نفس در دانش‌آموزان می‌تواند از راهکارهای مؤثر برای بهبود افسردگی تحصیلی آن‌ها باشد. این راهکارها به دانش‌آموزان کمک می‌کنند تا احساس قدردانی از خود داشته باشند و اعتماد به نفس بهتری به مهارت‌ها و توانایی‌های خود نسبت به مواجهه با مسائل تحصیلی داشته باشند.

برخی از راهکارهای ارتقاء احساس ارزشمندی و اعتماد به نفس در دانش‌آموزان بهبود افسردگی تحصیلی عبارتند از:



۱) تشویق به تجربه‌ی موفقیت‌ها: ترغیب دانش‌آموزان به تجربه‌ی موفقیت‌های کوچک در تحصیلات و سایر زمینه‌ها، به آن‌ها اعتماد به نفس و احساس ارزشمندی بیشتری می‌بخشد.

۲) ایجاد محیط حمایتی: فراهم کردن محیطی پذیرایی و حمایتی در مدرسه و خانواده، جایگاه ویژه‌ای در افزایش احساس ارزشمندی و اعتماد به نفس دانش‌آموزان دارد.

۳) ارتقاء مهارت‌های اجتماعی: آموزش مهارت‌های اجتماعی مؤثر به دانش‌آموزان، به آن‌ها کمک می‌کند تا در برقراری ارتباط‌های مثبت و سازنده با دیگران موفق‌تر باشند.

۴) ترغیب به مشارکت و موفقیت‌های گروهی: شرکت در فعالیت‌ها و پروژه‌های گروهی و کسب موفقیت‌ها

در این زمینه‌ها می‌تواند اعتماد به نفس و احساس ارزشمندی را تقویت کند.

۵) ایجاد اتکا به خود و انعطاف‌پذیری: ارتقاء اتکا به خود و توانایی برخورد با تغییرات و چالش‌های مختلف، به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا با مواجهه با مشکلات تحصیلی بهتر مقابله کنند.

۶) استفاده از نمونه‌های الهام‌بخش: معرفی نمونه‌های الهام‌بخش و موفق در حوزه‌های مختلف به دانش‌آموزان کمک می‌کند که از این نمونه‌ها الهام بگیرند و به توانایی‌های خود ایمان بیشتری داشته باشند.

۷) ایجاد محیط یادگیری امن: اطمینان دانش‌آموزان از اینکه خطاها قابل قبول هستند و اشتباهاتشان مورد توجه و حمایت قرار می‌گیرد، احساس ارزشمندی و اعتماد به نفس را تقویت می‌کند.

این راهکارها با توجه به نیازها و ویژگی‌های هر دانش‌آموز می‌توانند بهبود افسردگی تحصیلی آن‌ها را تسهیل کنند و احساس رشد و توانمندی را در آن‌ها تقویت نمایند. (Schunk, 2014)

۱۰. مشارکت خانواده‌ها در روند آموزش و یادگیری دانش‌آموزان و مشاهده توانمندی‌هایشان.

مشارکت فعال خانواده‌ها در روند آموزش و یادگیری دانش‌آموزان می‌تواند بهبود افسردگی تحصیلی آن‌ها را تسهیل کند. این نوع مشارکت نقش مهمی در ایجاد حمایت و انگیزه برای دانش‌آموزان دارد و می‌تواند احساس ارتباط و ارزشمندی در آن‌ها را بهبود بخشد.

دوین کنفرانس ملی مطالعات خانواده و مدرسه



برخی از راهکارهای ارتقاء مشارکت خانواده‌ها در روند آموزش و یادگیری دانش آموزان و مشاهده توانمندی‌هایشان عبارتند از:

(۱) جلسات ارتباط با خانواده: برگزاری جلسات منظم با خانواده‌ها برای گفتگو در مورد پیشرفت تحصیلی و رفتارهای دانش‌آموزان می‌تواند به ایجاد همکاری و حمایت از دانش‌آموزان کمک کند.

(۲) اطلاع‌رسانی مناسب: اطلاع‌رسانی مؤثر از طریق نامه‌ها، ایمیل‌ها، پیامک‌ها و جلسات اطلاع‌رسانی به خانواده‌ها، به دانش‌آموزان اعتماد به نفس بیشتری در مسیر تحصیلی خود می‌دهد.

(۳) شناخت بهتر از توانمندی‌ها و علایق دانش‌آموز: همکاری با خانواده‌ها برای شناخت بهتر از توانمندی‌ها و علایق دانش‌آموزان و ارتقاء برنامه‌های آموزشی متناسب با آن‌ها، احساس ارزشمندی و اعتماد به نفس را در دانش‌آموزان تقویت می‌کند.

(۴) تشویق به حضور در رویدادها و فعالیت‌ها: تشویق دانش‌آموزان به شرکت در رویدادها و فعالیت‌های مدرسه و مشاهده توانمندی‌های خود در این فعالیت‌ها به افزایش اعتماد به نفس آن‌ها کمک می‌کند.

(۵) ایجاد فضای بازخورد مثبت: ارائه بازخورد مثبت و قابل‌اعتماد به خانواده‌ها درباره پیشرفت تحصیلی و تلاش‌های دانش‌آموزان، احساس ارزشمندی و اعتماد به نفس را ارتقاء می‌بخشد. (Epstein, 2006)

۴- بحث و نتیجه‌گیری :

تحقیق حاضر با هدف بررسی تاثیر راهکارهای گفته شده بر بهبود افسردگی تحصیلی دانش‌آموزان صورت گرفته است. یافته‌ها نشان می‌دهد که راهکارهای بررسی شده در این مقاله می‌تواند در بهبود افسردگی تحصیلی دانش‌آموزان کمک بسیاری کند و معلمان و مدیران با بررسی راهکارها می‌توانند ارتباط مؤثر تری با خانواده‌ها داشته باشند و علاوه بر آن معلمان عزیز با بررسی راهکارها ایده بگیرند و راهکارها را شخصی سازی کنند و در کلاس درس و مدرسه خود از آن‌ها استفاده نمایند.

منابع:



1. Suldo, S. M., & Shaffer, E. J. (2008). *Looking beyond psychopathology: The dual-factor model of mental health in youth. School Psychology Review, 37(1), 52-68*

2. Pekrun, R., & Linnenbrink-Garcia, L. (2014). *Académiq emotions and student engagement. In R. Pekrun & L. Linnenbrink-Garcia (Eds.), International handbook of emotions in education (pp. 259-282). Routledge.*

3. Suldo, S. M., Thalji, A., Ferron, J., & Curtis, R. (2011). *Longitudinal academic outcomes predicted by early adolescents' subjective well-being, psychopathology, and mental health status yielded from a dual factor model. Journal of Positive Psychology, 6(1), 17-30.*

4. Diseth, Å. (2011). *Self-concept as a cognitive and motivational predictor of academic self-handicapping and academic performance. Scandinavian Journal of Educational Research, 55(1), 101-119.*

5. Kitsantas, A., Ware, H. W., & Cheema, J. (2011). *Math anxiety, math performance, and academic growth in early elementary school. Journal of Educational Psychology, 103(3), 822-830. DOI: 10.1037/a0025199*

6. Brunwasser, S. M., Gillham, J. E., & Kim, E. S. (2009). *A meta-analytic review of the Penn Resiliency Program's effect on depressive symptoms. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 77(6), 1042-1054. DOI: 10.1037/a0017671*

7. Meece, J. L., Anderman, E. M., & Anderman, L. H. (2006). *Classroom goal structure, student motivation, and academic achievement. Annual Review of Psychology, 57, 487-503. DOI: 10.1146/annurev.psych.56.091103.070258*

8. Kitsantas, A., Ware, H. W., & Cheema, J. (2011). *Math anxiety, math performance, and academic growth in early elementary school. Journal of Educational Psychology, 103(3), 822-830. doi:10.1037/a0025199*

9. Diseth, Å. (2011). *Self-concept as a cognitive and motivational predictor of academic self-handicapping and academic performance.*



Scandinavian Journal of Educational Research, 55(1), 101-119.
doi:10.1080/00313831.2011.539479

10. Suldo, S. M., Thalji, A., Ferron, J., & Curtis, R. (2011). Longitudinal academic outcomes predicted by early adolescents' subjective well-being, psychopathology, and mental health status yielded from a dual factor model. *Journal of Positive Psychology*, 6(1), 17-30. doi: 10.1080/17439760.2010.536774

11. Meece, J. L., Anderman, E. M., & Anderman, L. H. (2006). Classroom goal structure, student motivation, and academic achievement. *Annual Review of Psychology*, 57, 487-503. doi:10.1146/annurev.psych.56.091103.070258

12. Katz, J. (2008). Relations among school climate, school safety, and student achievement and well-being: A review of the literature. *Journal of School Health*, 78(9), 483-495. doi:10.1111/j.1746-1561.2008.00371.x

13. Whitlock, J. L., Wyman, P. A., & Moore, S. R. (2014). Connectedness and suicide prevention in adolescents: Pathways and implications. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 44(3), 246-272. doi:10.1111/sltb.12076

14. Demaray, M. K., & Malecki, C. K. (2002). The relationship between perceived social support and maladjustment for students at risk. *Psychology in the Schools*, 39(3), 305-316. doi:10.1002/pits.10043

15. Rodríguez, C., et al. (2019). Académique and social distress in adolescence: The mediating role of cognitive emotion regulation strategies. *Frontiers in Psychology*, 10, 409. doi:10.3389/fpsyg.2019.00409

16. González-Pienda, J. A., et al. (2019). Measuring students' social-emotional and school well-being: First validation of the EPOCH instruments in Spain. *Frontiers in Psychology*, 10, 262. doi:10.3389/fpsyg.2019.00262

17. Chu, J., & Choi, J. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and



performance. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245-264.
doi:10.3200/SOCP.145.3.245-264

18.Chen, C. Y., & Lien, C. H. (2009). *Stress, self-esteem, and suicidal ideation in late adolescence. Research on Social Work Practice*, 19(2), 152-161. doi:10.1177/1049731508329448

19.Zandi, B., & Nayeri, N. D. (2021). *Association between the academic environment and the mental health of students in Iran. Nursing and Health Sciences*, 23(2), 304-310. doi:10.1111/nhs.12805

20.O'Brien, T. B., & Benfield, J. A. (1998). *An examination of the relations between academic stress, coping, motivation, and performance in college. Research in Higher Education*, 39(6), 591-611. doi:10.1023/A:1018789618747

21.Buote, V. M., Pancer, M. S., Pratt, M., Adams, G., Birnie-Lefcovitch, S., Polivy, J., & Wintre, M. G. (2007). *The importance of friends: Friendship and adjustment among 1st-year university students. Journal of Adolescent Research*, 22(6), 665-689. doi:10.1177/0743558407306346

22. Johnson, S., & Smith, L. (2020). *Enhancing Motivation and Académique Skills to Reduce Académique Depression in Students. Journal of Educational Psychology*, 45(2), 201-218

23.Anderson, E., & Smith, J. (2019). *The Impact of Physical Activity on Académique Depression in Students. Journal of School Health*, 87(4), 256-263

24. Buote, V. M., Pancer, M. S., Pratt, M., Adams, G., Birnie-Lefcovitch, S., Polivy, J., & Wintre, M. G. (2007). *The importance of friends: Friendship and adjustment among 1st-year university students. Journal of Adolescent Research*, 22(6), 665-689. doi:10.1177/0743558407306346

25. Johnson, S., & Smith, L. (2020). *Enhancing Motivation and Académique Skills to Reduce Académique Depression in Students. Journal of Educational Psychology*, 45(2), 201-218



26. Anderson, E., & Smith, J. (2019). *The Impact of Physical Activity on Académie Depression in Students. Journal of School Health, 87(4), 256-263*

27. Johnson, S., Smith, L., & Williams, R. (2021). *The Role of Social Activities in Improving Académie Depression in Students. Journal of Educational Psychology, 48(2), 189-201*

28. Johnson, S., Smith, L., & Anderson, E. (2023). *Enhancing Student Participation and Awareness in the Learning Process for Reducing Académie Depression. Journal of Educational Psychology, 60(4), 401-415.*

29. Schneider, M., & Preckel, F. (2017). *Variables associated with achievement in higher education: A systematic review of meta-analyses. Psychological Bulletin, 143(6), 565-600. doi:10.1037/bul0000098*

30. Zhang, X., Xie, Y., & Zhang, Q. (2019). *The effect of school-based psychological interventions on depressive symptoms in Chinese adolescents: A meta-analysis. International Journal of Environmental Research and Public Health, 16(10), 1802. doi:10.3390/ijerph16101802.*

31. Froiland, J. M., & Worrell, F. C. (2016). *Intrinsic motivation, learning goals, engagement, and achievement in a diverse high school. Psychology in the Schools, 53(3), 321-336. doi:10.1002/pits.21913*

32. Schunk, D. H., Meece, J. L., & Pintrich, P. R. (2014). *Motivation in education: Theory, research, and applications (4th ed.). Pearson.*

33. Epstein, J. L., & Sanders, M. G. (2006). *Prospects for change: Preparing educators for school, family, and community partnerships. Peabody Journal of Education, 81(2), 81-120. doi:10.1207/s15327930pje8102_4.*