

مطالعه روایت پژوهی تأثیر استرس بر یادگیری دانش آموزان

مجید کهرازی^{۱*}، عزیزاله رودینی^۲، سجاد شواکندی^۳

۱. دانشجوی کارشناسی پیوسته، گروه علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، پردیس شهید مطهری زاهدان، زاهدان، ایران. (نویسنده مسئول)

۲. عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان، پردیس شهید مطهری زاهدان، ایران.

۳. دانشجوی کارشناسی پیوسته، گروه علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، پردیس شهید مطهری زاهدان، زاهدان، ایران.

فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره چهارم، شماره چهاردهم، تابستان ۱۴۰۱، صفحات ۱۴۳-۱۳۰

چکیده

استرس به عنوان یک مکانیسم واقعیت انکارناپذیر در زندگی کنونی است که سن و سال نمی‌شناسد و گریزی از آن نیست و در بین دانش آموزان در مدارس بسیار دیده می‌شود. از این رو باید شیوه‌های صحیح مقابله با استرس و مدیریت آن را، به دانش آموزان به عنوان یک مهارت اساسی در زندگی آموزش داد. در واقع بهترین زمان، برای مقابله و شیوه‌های کنترل استرس و مدیریت آن، از همان کودکی و در مدارس است. در همین راستا، پژوهش حاضر باهدف بررسی مهم‌ترین عوامل ایجاد استرس و تأثیر آن بر یادگیری دانش آموزان به صورت مطالعه کیفی و از نوع تحلیل روایی صورت گرفت. به این منظور، ۹ روایت به طور تصادفی (از دانش آموزانی که سابقه تجربه استرس‌های شدید و مکرر را داشته‌اند) همراه با توصیف، تحلیل و تفسیر آن‌ها، برگزیده شده است. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، مراحل سه گانه کدگذاری انجام شد و پس از استخراج کدهای اولیه و نام‌گذاری محورها، بر اساس اطلاعات به دست آمده از روایات، مهم‌ترین عوامل ایجاد استرس در دانش آموزان و تأثیرگذار بر فرآیند یادگیری پدید آمد. بر اساس یافته‌ها، آشنایی معلمان با فن‌های کنترل و مدیریت استرس و خنثی کردن عوامل ایجاد استرس در مدارس، با مشارکت خانواده‌ها و خود فرد، باهدف پیشگیری از اختلال در فرآیند یادگیری مؤثر ناشی از استرس‌های شدید و مکرر در دانش آموزان، امری ضروری محسوب می‌شود.

واژه‌های کلیدی: روایت پژوهی، استرس، دانش آموزان، یادگیری.

مقدمه

هانس سلیه^۱، جزو نخستین کسانی است که اولین پژوهش‌ها و بررسی‌ها را درباره‌ی استرس انجام داده است. دیدگاه او در سال ۱۹۵۸ این بود که «استرس لزوماً چیز بدی نیست و فقط به این بستگی دارد که شما چگونه دچار آن می‌شوید. استرسی که ناشی از کار خلاقانه‌ی چالش‌برانگیز باشد، مفید است درحالی‌که استرس ناشی از ناتوانی، احساس حقارت یا ضعف باشد، زیان‌آور و همراه تأثیرات منفی در درازمدت است»؛ اما در قرن حاضر، استرس، به‌عنوان یکی از مهم‌ترین زمینه‌های پژوهش در علوم مختلف به شمار می‌آید. این موضوع، توجه دانشمندان رشته‌های مختلف اعم از پزشکان، روانشناسان، فیزیولوژیست‌ها، رفتارشناسان و جامعه‌شناسان را به خود جلب کرده است. هر یک از آنان جنبه‌هایی از استرس را موردبررسی قرار داده‌اند. هنگامی‌که فرد در زندگی با شرایطی روبه‌رو می‌شود که این شرایط با ظرفیت‌ها و امکانات کنونی وی هماهنگی ندارد، دچار تعارض و کشمکش‌های درونی می‌شود که به آن استرس می‌گویند (پزشکیان، ۱۳۷۴). استرس به تعامل پویا و تغییرات میان فردی و محیط بستگی دارد؛ به‌عبارت‌دیگر، نیروها و فشارهای روانی و اجتماعی هنگامی‌که به شکل رخداد یا موقعیت‌های خاص تعادل شخص را بر هم بزنند، استرس ایجاد می‌شود (زارعی و همکاران، ۱۳۹۵؛ به نقل از لازاروس و فلکمن، ۱۹۸۴). بروز استرس (stress)، دلایل مختلفی دارد. ممکن است این وضعیت به دلیل فکر امتحان، رانندگی در مواقع خطر، ملاقات یک شخص مهم، گرفتن یک تصمیم مهم و اساسی، ازدواج، تصادف، مجروح شدن، فشار کاری طاقت‌فرسا و یا مرگ یکی از اعضای خانواده باشد (گرگ و یلکینسون، ۱۳۹۱). استرس در طول زمان همیشه وجود دارد و یکی از مهم‌ترین مشکلات جامعه بشری محسوب می‌شود. دنیای کودکان، دنیایی آشفته و مملو از ترس است. این حالت تا زمانی در کودک ادامه دارد که او شناخت و معرفتی از روابط علت و معلولی، پدیده‌ها و منشأ امور وقایع به دست آورد و امور و اشیاء را به همان‌گونه که هستند دریابد (باقری فر و همکاران، ۱۳۹۵). از طرفی استرس مزمن، حالتی از حس استرس زائی است که به شکل یک مشکل بهداشت روانی به وجود می‌آید. بعضی مواقع به حدی شدت می‌گیرد که برای ما یا اطرافیانمان زندگی رنج‌آور می‌شود و مانع رسیدن ما به اهدافمان شده و یا در انجام کارهای روزمره و عادی ما اختلال ایجاد می‌کند (حسن‌زاده، ۱۳۹۶). استرس‌های مکرر، دائمی و شدید دارای یک اثر ضعیف‌کننده و مأیوس‌کننده هستند که ممکن است انجام هر کاری برای برطرف کردن عوامل ایجادکننده این استرس‌ها را مشکل‌تر نماید. نحوه پاسخ گفتن ما به فشارهایی که بر ما وارد می‌شود. بر اساس ویژگی‌ها، توانایی‌ها و ناتوانی‌ها می‌باشد (گرگ و یلکینسون، ۱۳۹۶).

در تحقیقی که در کشور انگلستان انجام‌شده است نشان داده‌شده که نیم میلیون نفر از افراد آن کشور، دچار بیماری‌هایی هستند که بر اثر وجود استرس در کارشان ایجادشده است. حتی احتمال می‌رود که خیلی بیشتر از این تعداد دچار مشکل باشند (گرگ و یلکینسون، ۱۳۹۶)؛ که عدم توجه به استرس، می‌تواند پیامدهای جبران‌ناپذیری به همراه داشته باشد. از طرفی، استرس همراه با اضطراب و نگرانی یکی از عواملی است که موجب رکود ذهن در مرحله فکر کردن می‌شود. درواقع استرس در دو مرحله باعث اختلال در عمل حافظه می‌شود؛ یکی در مرحله ثبت اطلاعات و دیگری در مرحله یادآوری اطلاعات (بوستانی کاشانی، ۱۳۹۱).

¹ Hans Seley

وجود استرس در بین دانش‌آموزان و کودکان، از مهم‌ترین چالش‌های همیشگی در محیط آموزشی مدارس بوده که علائمی همچون اضطراب، نگرانی، ترس، گریه، کم‌حرفی، زودرنجی، جویدن ناخن‌ها، تکرار ادراک و گوشه‌گیری در کودکان، را به همراه دارد. همچنین وجود بیش‌ازاندازه استرس، سبب برهم زدن تعادل بدن و حتی اختلال کارایی مطلوب بدن می‌شود. درواقع استرس بیش‌ازاندازه، عامل بازدارنده‌ای است که قوه خلاقیت را از کودکان می‌گیرد. به‌طوری‌که توان شرکت در فعالیت‌های جدید و مبتکرانه را از دست می‌دهند و درنتیجه، موجب افت تحصیلی در عملکرد تحصیلی آن‌ها می‌شود.

به‌طور طبیعی، استرس یک مکانیسم واکنش فیزیکی به شمار می‌رود؛ که سن و سال نمی‌شناسد؛ و گریزی از آن نیست. لذا موضوع استرس در مدارس و بین دانش‌آموزان نیز وجود داشته و به‌عنوان یکی از شایع‌ترین مشکلات روحی و روانی شناخته‌شده است. مسلماً ممکن است همه دانش‌آموزان، با توجه به درجه و میزان شدت (نوع مثبت و نوع منفی استرس) در شرایط مختلف در محیط آموزشی مدرسه، استرس را تجربه کرده باشند؛ اما در بسیاری از مواقع این موضوع باعث ایجاد مشکلات زیادی در وضعیت رفتار، تحصیل و حتی روح و روان آن‌ها خواهد شد که تبعات و عواقبی نیز به همراه خواهد داشت. اگر استرس همراه با فشار عصبی، اضطراب، ترس، نگرانی، تشویش و مواردی از این قبیل باشد. تأثیرات جدی بر سلامت روان، اختلال در توانایی انجام کارها، اختلال در فرایند یادگیری مثل توانایی کمتر در تفکر، آموختن و کندی یادآوری چیزها و مطالب مختلف، و حتی هراس از نحوه برقراری ارتباط و تعامل با معلم، کارکنان مدرسه و همسالان، را به همراه خواهد داشت.

با توجه به اهمیت موضوع، معلمان، مدیران و کارکنان آموزشی در محیط آموزشی، هرکدام بنا به وظیفه‌ای که دارند. باید به بررسی ابعاد مختلف موضوع و ارائه راه‌حل مناسبی برای جلوگیری از این معضلات باشند؛ که لازم است آن‌ها خود در وهله اول با پیامدهای استرس، مدیریت استرس، تکنیک‌های کاهش آن و شناسایی عوامل ایجاد استرس و خنثی کردن آن‌ها، یا همان راهبردهای مقابله با استرس، آشنایی و شناخت کافی داشته باشند. تا بتوانند از ایجاد مشکلات و دردهای ناشی از وجود استرس در دانش‌آموزان، پیشگیری کنند. در حقیقت، بهترین زمان برای مقابله و کنترل استرس و مدیریت آن می‌تواند زمان کودکی در مدارس باشد و باید از پایه و در همان ابتدا شیوه‌های صحیح مقابله با استرس و مدیریت آن را، به‌عنوان یک مهارت در زندگی، به کودکان آموزش داد. لزوم تحقق این امر می‌تواند باعث تأثیر مثبت بر عملکرد تحصیلی آن‌ها در مدرسه و همچنین سبب برخورد مناسب و صحیح آن‌ها با یکدیگر یا سازگاری با شرایط و موقعیت‌های مختلف، در زندگی روزمره می‌شود؛ که به‌نوعی می‌تواند از بسیاری از پیامدهای استرس در آینده، و همچنین میزان عملکرد ضعیف فرد جلوگیری کند؛ زیرا، هر چه میزان استرس بیشتر شود میزان عملکرد در فرد، ضعیف‌تر صورت می‌گیرد.

ازاین‌رو پژوهش حاضر، به مبحث استرس در دانش‌آموزان، و تأثیر آن بر یادگیری با استفاده از روش روایت پژوهی پرداخته است. به این منظور، ۹ روایت از بین چند دانش‌آموز، به‌صورت تصادفی را با موضوع استرس موردبحث، بررسی و تحلیل همراه با کدگذاری، قرار داده‌ایم. از تحلیل و کدگذاری روایت‌ها، به‌قصد بررسی مهم‌ترین عوامل ایجاد استرس در بین دانش‌آموزان، و چگونگی تأثیر آن‌ها بر یادگیری، استفاده‌شده است. برای بررسی این مهم، در ابتدا به اهمیت و ضرورت تأثیر استرس بر یادگیری دانش‌آموزان، به‌واسطه اهمیت روش تحلیل روایی پرداخته‌ایم. همچنین پژوهش حاضر، در پایان با ارائه راهکارهایی برای مدیریت

و کاهش استرس در دانش‌آموزان، نیز همراه است. تا معلمان و دانشجو معلمان را با این موضوع بسیار پراهمیت که در آینده با آن سروکار خواهند داشت آشنا کنیم.

روش پژوهش

این پژوهش به صورت روایت پژوهی که نوعی از پژوهش کیفی است انجام شده است. در مطالعات روایتی نیز از رویکردهای تحلیل داده‌های کیفی استفاده می‌شود. به طور کلی روش‌های مختلفی برای تحلیل داده‌های کیفی وجود دارد. ولی جمع‌آوری داده‌ها، کدگذاری و گروه‌بندی داده‌ها در طبقات معنی‌دار و تحلیل و تفسیر داده‌ها، در اغلب مطالعات کیفی مورد استفاده قرار می‌گیرد (کرمی و همکاران، ۱۳۹۶). در تحلیل روایت پژوهانه، پژوهشگر توصیفات رویدادها یا اتفاقات را گردآوری می‌کند و آن‌ها را با استفاده از یک پیرنگ به صورت یک داستان ارائه می‌دهد (طلوعی و خالق پناه، ۱۳۸۷). درواقع پژوهش روایی به فرآیند جمع‌آوری اطلاعات از راه داستان‌سرایی اطلاق می‌شود و پژوهشگر از این رویکرد بهره می‌گیرد تا روایتی از تجربه را به تصویر می‌کشد. بنابراین پژوهش روایی به منزله مطالعه روش‌هایی است که بشر جهان را تجربه می‌کند (شعبانی ورکی، ۱۳۸۵).

پژوهش حاضر با توصیف، تحلیل و تفسیر ۹ روایت به صورت تصادفی (از دانش‌آموزانی که سابقه تجربه استرس را داشته‌اند). باهدف بررسی عوامل ایجاد استرس و تأثیر آن بر یادگیری دانش‌آموزان، صورت گرفته است. ابزارهای گردآوری داده‌ها، نیز یادداشت‌های میدانی، دفترچه یادداشت روزانه و استفاده از تجربه‌های مشترک است. پس از مطالعه، بازنویسی و توصیف و تحلیل همه روایت‌ها، مراحل سه‌گانه کدگذاری صورت گرفت. در فرایند تحلیل، همه متون (روایات)، مطالعه و کدگذاری شد. سپس کدها مرور و کدهای مشابه یا اضافی یا بی‌ارتباط مجدداً نام‌گذاری یا حذف شد. در مرحله بعد به معنای ایجاد ارتباط میان کدهای استخراج‌شده بر اساس مشابهت و قرابت معنایی با یکدیگر، مقوله کشف‌شده و درنهایت بر اساس مقوله‌های انتخابی، مفاهیم و مضامین اصلی در قالب یک کد منتخب یافت شده است (سید کلان و همکاران، ۱۳۹۶).

گردآوری داده‌ها (روایات)

روایت اول: حالت تهوع حاصل از استرس قبل از شروع امتحان

در روزهای پایانی خردادماه بود. من به پدر و مادرم قول بهترین نمرات را داده بودم. همچنین برای اینکه نمره کمی نگیرم و پیش پدر و مادرم و معلمانم شرمنده نشوم. مدت زیادی را به مطالعه پرداختم و تا نزدیکای صبح بیدار ماندم. خیلی تمرین کردم اما نمی‌دانستم چرا خوب یاد نمی‌گرفتم. مطالبی زیادی باقی ماند و کتابم را تمام نکرده بودم. صدای اذان می‌آمد بلند شدم و برای نمازخواندن اقدام کردم. بعد از اینکه نماز را خواندم با اینکه استرس بسیار زیادی نیز داشتم اما خستگی و خواب بر من مسلط شد ناخودآگاه به خواب فرورفتم. وقتی بیدار شدم نگاهی به ساعت انداختم. دیدم خیلی دیر شده است و باعجله لباس‌هایم را پوشیدم و بدون خوردن صبحانه راهی مدرسه شدم. دوان‌دوان به سوی مدرسه رفتم. وقتی به داخل سالن مدرسه رسیدم دیدم دانش‌آموزان همه نشسته‌اند و منتظر دادن برگه‌های امتحانی هستند. در همین حال ناظم مرا دید و با لحنی عصبانی گفت کجا بودی؟ چرا این قدر دیر آمده‌ای؟ ترس و استرس مرا فراگرفته بود تا خواستم سخنی بگویم. سریع گفت: برو سر جات بشین؛ اما دیگه تکرار نشه!! بر

روی صندلی خود نشستم و منتظر برگه امتحانی بودم؛ اما در همین حال بود که از شدت استرس و ضعف کردن، حالت تهوع به هم‌دست داد و مجبور شدم با سرعت خود را به سرویس‌های بهداشتی برسانم؛ و بعد سریع برگشتم به سر جلسه آزمون؛ اما در پایان، آن امتحان را خراب کردم و نتوانستم نمره‌ی خوبی کسب کنم.

روایت دوم: لکنت زبان در هنگام صحبت در جمع دانش‌آموزان

در سال اول دبیرستان، یکی از قوانینی که مدرسه‌ی ما داشت این بود که همه افراد باید به‌نوبت کلاسی، مراسم صبحگاهی را انجام می‌دادند. یکی از دوستانم که علی نام داشت قرار بود به‌عنوان اولین نفر در شنبه‌ی هفته‌ی بعد مراسم صبحگاهی را با دوستش رضا اجرا کند؛ اما او فرد درون‌گرا و خجالتی بود ولی نمی‌خواست که جلوی دیگران در اوایل سال تحصیلی از خود ضعف نشان دهد. علی استرس بسیار شدیدی داشت که نکند برنامه‌اش خراب شود و بقیه دانش‌آموزان او را مورد تمسخر قرار دهند پس برای اینکه برنامه جذاب و دیدنی درست کند بسیار متن برنامه را با خود تمرین کرد.

روز شنبه فرا رسید در ابتدای برنامه قرار بود که علی شروع به صحبت کردن کند. برنامه‌ی صبحگاهی را جلو ببرد و قسمت پایانی برنامه‌ام با دوستش رضا بود. علی صحبت کردن را شروع کرد؛ اما به دلیل استرس زیاد و بالایی که داشت در ابتدا صدایش کمی می‌لرزید. همین موضوع باعث شد تمرکزش را از دست بدهد و کلمه‌ای را اشتباه بخواند، تا کلمه را اشتباه خواند تعدادی از بچه‌ها خندیدند. در همین حین وقتی علی شرایط را چنین دید. دیگر کنترل خود را از دست داد؛ و اضطراب بیش‌ازحد باعث شد دست‌هایش شروع به لرزیدن کند و لکنت زبان بگیرد؛ و در پایان مجبور شد ادامه برنامه صبحگاهی را بر عهده‌ی دوستش رضا بگذارد و مراسم را ترک کرد. بعد از آن ماجرا علی مدت‌ها ناراحت بود و در جمع دوستان حاضر نمی‌شد و سخن نمی‌گفت.

روایت سوم: لرزیدن در هنگام رفتن پای تخته

دقیق در خاطرم هست سال اول راهنمایی بودیم. تازه‌وارد فضایی جدید شده بودیم و مدتی از سال تحصیلی نیز گذشته بود. معلم ریاضی‌مان مقداری درس داده بود. در یکی از جلسات گفت: مطالب درس داده‌شده را مطالعه کنید که در جلسه‌ی بعد یک نفر را تصادفی انتخاب خواهم کرد تا بیاید پای تخته و با یک مثال موضوع را برای دوستانش توضیح دهد. به عبارتی او از ما می‌خواست که خود را برای یک کنفرانس آماده کنیم.

جلسه بعد که فرا رسید وقتی معلم وارد کلاس شد و احوال‌پرسی کرد؛ و بعد از حضور و غیاب گفت: من خودکارم را برای لیست اسامی شما می‌اندازم. سر خودکار روی نام هر کس بود، او باید بیاید و ارائه بدهد. همه‌ی بچه از نگرانی به همین دیگر نگاه می‌کردند زیرا تا به حال کنفرانس نداده بودند. در همین حال و هوا ناگهان معلم اسم دوستم، محمد را خواند. من می‌دانستم که او بسیار تلاش کرده بود و امید داشتم که ارائه‌ی خوبی بدهد؛ اما وقتی محمد پای تخته رفت و خواست مثالی روی تخته بنویسد. ناگهان دستانش شروع به لرزیدن کرد و نمی‌توانست بنویسد. معلم نگاهی به او کرد و گفت: چرا کاری نمی‌کنی؟؟ استرس محمد بیشتر شد و دیگر کل بدنش شروع به لرزیدن کرد. معلم وقتی حال پریشان او را دید. او را به بیرون کلاس برد و با او صحبت‌هایی درباره نداشتن استرس انجام داد. بعد معلم و محمد وارد کلاس شدند و معلم خودش شروع کرد به توضیح دادن یک مسئله و پس‌از آن که تمام شد در مورد نحوه‌ی ارائه گفت و صحبت‌هایی کرد تا از استرس ارائه دادن و آمدن پای تخته دانش‌آموزان بکاهد.

روایت چهارم: گریه در هنگام گرفتن نمره‌ی پایین

به اواسط سال تحصیلی رسیده بودیم و نزدیک امتحانات نوبت اول بود؛ که معلم علوم دریکی از جلسات خود اعلام کرد که هفته‌ی بعد شنبه آزمون مستمر شما را برگزار می‌کنم. من هم سن بالایی نداشتم در آن دوران سوم دبستان، فکر می‌کردم نمره‌ی خوب، فقط بیست است. اگر نمره‌ای غیر آن را می‌گرفتم احساس می‌کردم که دیگر نمره‌ی خوبی نگرفتم. به همین دلیل بسیار تلاش می‌کردم تا نمره‌ی بیست را کسب کنم. پس از مدت‌ها تلاش و گذراندن لحظاتی پر از استرس که نکند بیست نگیرم زمان امتحان فرا رسید. خیلی نگران بودم. امتحان برگزار شد و امتحانم را خوب دادم. حدس می‌زدم که مثل قبل بیست بگیرم. معلم پس از امتحان به ما گفت که تعدادی صفحه را آرام مطالعه کنیم تا برگه‌هایمان را تصحیح کند.

حال به پایان کلاس نزدیک بودیم و معلم می‌خواست نمرات را اعلام کند. استرس و نگرانی مرا فراگرفته بود که چه نمره‌ای خواهم گرفت. تا اینکه معلم اسم مرا خواند و گفت نوزده شدی. تا نمره‌ام را شنیدم انگار زندگی را از من گرفته بودند. اشک چشمانم را فراگرفت و دیگر نتوانستم خود را کنترل کنم. معلم وقتی حال مرا دید من را صدا زد و گفت چه شده است تو که نمره‌ای خوبی گرفته‌ای!! من نیز ماجرا را برای او تعریف کردم. معلم نیز مرا راهنمایی کرد و از این ذهنیت غلط آگاه نمود.

روایت پنجم: خوردن ناخن‌ها سر کلاس بر اثر استرس

یکی از دوستان اسمش مهدی بود که مثل خودم یکم استرسی بود. یکی از روزها که بشدت داشت بارون می‌آمد. بابای مهدی اون روز برای این‌که خیابون‌ها خلوت باشه و داخل آب‌گرفتنی‌ها گیر نکنه. صبح زود، باعجله راه افتاد؛ و مهدی رو به مدرسه آورده بود. وقتی مهدی به مدرسه رسید. رفتم پیشش و در مورد درس‌های اون روز خواستیم بحث کنیم. من از مهدی پرسیدم امروز ریاضی تمرینی نداشتیم؟ تا اینو گفتم دیدم با نگرانی رفت سراغ کیفش و کتاب هاشو نگاه می‌کرد. پریدم چیشدا؟ با ناراحتی گفت که کتاب ریاضی خودمو، خونه جا گذاشتم.

او خیلی می‌ترسید و استرس داشت که مبادا معلم ببینه که کتاب نیاورده. پس برخلاف روزای قبل رفت گوشه‌ی آخر کلاس نشست. سپس معلم وارد کلاس شد؛ و در حین کلاس بعضی اوقات به مهدی نگاه می‌کردم که دیدم مهدی از شدت استرس داره ناخن‌هاشو می‌خوره؛ و سرشو پایین انداخته. یهویی معلم نگاهش کرد و حال شو جويا شد و فهمید که چون کتاب نیاورده حالش بده و استرس داره. به همین خاطر بهش گفت که این دفعه که کتاب نیاوردی اشکال نداره از روی کتاب دوستت نگاه کن. این اتفاق ممکنه برای همه پیش بیاد.

روایت ششم: تکرار ادرار و اجازه گرفتن‌های مکرر جهت رفتن به سرویس بهداشتی

یک روز که معلم برای زنگ سوم یک امتحان تعیین کرده بود. یکی از دوستانم از صبح فقط داشت می‌خوند و از شدت استرس راه می‌رفت تا این‌که زمان امتحان فرا رسید و دوستم با استرس و لرز بر روی صندلی نشست معلوم بود که دستشویی دارد که پایش را تکان می‌دهد؛ اما اقدامی برای دستشویی رفتن نمی‌کرد تا این‌که معلم را صدا زد و اجازه گرفت. او رفت و بعد از چند لحظه برگشت. بر روی صندلی‌اش نشست؛ اما همچنان پاهایش می‌لرزید گویی دستشویی نکرده بود و سریع برگشته بود که به امتحان برسد. او

دستشویی داشت اما می‌ترسید که اجازه بگیرد. چون احتمالاً گمان می‌کرد که معلم دعوايش کند. امتحان که شروع شد. استرس دوباره بر او غالب شد و دیدیم که ناگهان دوستم بدون اجازه گریه‌کنان از کلاس خارج شد و مسیر حرکتش به بیرون خیس شد. گویی او دستشویی کرده بود. معلم به بیرون رفت و او را دلداری داد و به والدینش زنگ زد تا او را به خانه ببرند؛ و در پایان دوستم آن امتحان را شرکت نکرد.

روایت هفتم: گریه حاصل از رفتن والدین و تنها شدن در مدرسه

تازه هفت سالم شده بود که منو داخل یه مدرسه ثبت‌نام کردند؛ و از قبل پیش‌دستانی نرفته بودم و مستقیم رفتم دبستان. در روز اول مهر مادرم منو برای اولین بار مدرسه برد. تا سر کلاس بروم؛ اما منم از بچگی فقط با مامان و بابام بودم و مثل بقیه بچه‌ها تابه‌حال تنها نشده بودم. به همین خاطر جایی که خانواده‌ام نبودند را ناامن می‌دونستم و دوست نداشتم اونجا بمونم. بعد وقتی دیدم که مادرم قراره بره؛ و من تنها بمونم. می‌ترسیدم و استرس منو فرا گرفت؛ و شروع کردم به گریه کردن؛ و مادرم مجبور می‌شد که یا پیشم بمونه یا منو با خودش به خانه ببره.

تا اینکه یکی از معلم‌ها آمد. با مهربانی با من صحبت کرد و از خوبی‌های مدرسه گفت و اینکه میشه داخل مدرسه کلی دوست پیدا کرد و از بازی کردن و یاد گرفتن چیزای جدید، لذت برد. با صحبت‌های معلم و گذشتن زمان کم‌کم برام مدرسه رفتن عادی شد و تونستم مدرسه رو هم به‌عنوان بخشی از زندگی بپذیرم.

روایت هشتم: عدم توانایی برای گرفتن مداد در دست و نوشتن

اوایل سال دوم دبستان بود تازه قلم به دست گرفتن و نوشتن رو یاد گرفته بودیم. خیلی از بچه‌ها کلمات و حروف سال قبل یادشون رفته بود. چون داخل تابستون تمرین نکرده بودند. معلم‌ها بار و بارها توضیح میداد تا اینکه قرار شد هفته‌ی بعد معلم یک املا بگیره. یکی از بچه‌ها که هنوز خوب براش یادآوری نشده بود. همش داخل توضیحات معلم هم اشتباه می‌گفت شهاب بود، شهاب تا روز امتحان هیچ تلاشی نمی‌کرد حتی سوالاتی از بچه‌ها یا معلم نمی‌پرسید که براش توضیح بدن و مشکل شو حل کنند، تا اینکه روز املا گرفتن فرا رسید.

معلم با آرامش شروع به خواندن کلمات کرد تا بنویسم. چند کلمه‌ای که گفته شد معلم متوجه شد که شهاب نمی‌نویسد. به سمت او رفت تا دلیل را پرسد، شهاب با صدایی لرزان گفت: نمی‌تونم بنویسم. وقتی به او نگاه کردم دیدم که از استرس اینکه چیزی برای نوشتن بلد نیست. نمی‌تواند مداد را در دستش بگیرد. معلم وقتی شرایط او را دید برای اینکه بچه‌ها او را مسخره نکنند اجازه داد که از کلاس بیرون برود؛ و بعد از املا با او در دفتر مدرسه صحبت کرد تا مشکالش را حل کند.

روایت نهم: احساس دل‌درد‌های بی‌دلیل بر اثر اضطراب

تازه چند ماهی از سال تحصیلی گذشته بود. معلم زبان فارسی ما، با ما خیلی خوب بود. رابطه ما با هم مثل دوست و رفیق بود نه یک معلم و شاگرد. تا اینکه یک روز سر کلاس منتظر بودیم تا معلم ما بیاد و درس رو شروع کند دیدیم مدیر مدرسه آمد داخل کلاس؛ و رو به ما کرد و گفت: خبری نسبتاً بدی دارم براتون دبیر درس شما به دلیل مشکلاتی که داشتند به شهر دیگه ای منتقل

شده و هفته جدید که از راه برسه دبیر جدیدی بجاش برای شما خواهد آمد. همچنین مدیر گفت او در درسش بسیار جدی است و با کسی که درس را به شوخی بگیرد. بر خورد میکند؛ و گفت دبیر جدید مانند دبیر قبلی شما خوش اخلاق نیست و کمی تند خو است. پس در درس خواندنتون جدی باشید. از آنجا که ما به دبیر قبلی خیلی عادت کرده بودیم و همه‌ی بچه‌ها دچار استرس شدیم که نکند این دبیر جدید ما رو تنبیه یا دعوا کند. تا اینکه جلسه‌ی هفته‌ی بعد فرا رسید و معلم جدید وارد کلاس شد؛ و در همان ابتدای کار یک آزمون از آموخته‌های قبلی از ما گرفت؛ و بعد کلی ما را سرزنش کرد و برای ما خط و نشان کشید که در ادامه باید بسیار تلاش کنید.

از قضا، یکی از بچه‌های کلاس که دارای مشکل گوارشی هم بود از شدت ترس و اضطرابی که در سر کلاس‌های این معلم داشت همیشه دچار دل‌درد می‌شد و مجبور بود که کلاس را ترک کند؛ و به همین دلیل گاهی اوقات هم معلم به دلیل این دل‌درد‌های او تذکریایی نیز به او می‌داد.

تحلیل و تفسیر داده‌ها (کدگذاری)

جدول شماره ۱. کدگذاری باز

کد	مفاهیم
پیشینه	<ol style="list-style-type: none"> ۱. من به پدر و مادرم قول بهترین نمرات را داده بودم. ۲. پیش پدر و مادرم و معلمانم شرمندۀ شوم. ۳. مدت زیادی را به مطالعه پرداختم و تا نزدیکی صبح بیدار ماندم. ۴. مطالبی زیادی باقی ماند و کتابم را تمام نکردم. ۵. نگاهی به ساعت انداختم. دیدم خیلی دیر شده است باعجله لباس هایم را پوشیدم و بدون خوردن صبحانه راهی مدرسه شدم. ۶. دوان‌دوان تا مدرسه رفتم. ۷. وقتی به داخل سالن مدرسه رسیدم. دیدم همه دانش‌آموزان نشسته‌اند و منتظر دادن برگه‌های امتحانی هستند. ۸. با لحنی عصبانی گفت کجا بودی؟ چرا این قدر دیر آمده‌ای؟ ۹. برو سر جات بشین؛ اما دیگه تکرار نشه!!! ۱۰. از شدت استرس و ضعف کردن حالت تهوع به هم‌دست داد. ۱۱. همه افراد باید به ترتیب مراسم صبحگاهی را انجام می‌دادند. ۱۲. نمی‌خواست که جلوی دیگران در اوایل سال تحصیلی از خود ضعف نشان دهد. ۱۳. در ابتدا صدایش کمی می‌لرزید همین موضوع باعث شد تمرکزش را از دست بدهد و کلمه ای را اشتباه بخواند. ۱۴. تا کلمه را اشتباه خواند تعدادی از بچه‌ها خندیدند و او را مسخره کردند. ۱۵. دستهایش شروع به لرزیدن کند و لکنت زبان بگیرد. ۱۶. سال اول راهنمایی بودیم. تازه وارد فضایی جدید شده بودیم. ۱۷. بیاید پای تخته و با یک مثال موضوع را برای دوستانش توضیح دهد. ۱۸. گفت: چرا کاری نمی‌کنی؟؟؟ ۱۹. در مورد نحوه‌ی ارائه گفت و صحبت هایی کرد تا از استرس ارائه دادن و آمدن پای تخته دانش‌آموزان بکاهد. ۲۰. هفته‌ی بعد شبیه آزمون مستمر شما را برگزار می‌کنم. ۲۱. اگر نمره‌ای غیر بیست را می‌گرفتم احساس می‌کردم که دیگر نمره‌ی خوبی نگرفتم. ۲۲. اشک چشمانم را فراگرفت و دیگر نتوانستم خود را کنترل کنم. ۲۳. مهدی ام صبح باعجله خودش رو آمده کرده تا بتونه با باباش بیاد مدرسه. ۲۴. ناراحتی گفت که کتاب ریاضی مو جا گذاشتم. ۲۵. گفت که این دفعه که کتاب نیابودی اشکال نداره از روی کتاب دوست نگاه کن، اتفاق برای همه پیش می‌یاد. ۲۶. معلوم بود که دستشویی دارد که پایش را تکان می‌دهد. ۲۷. ناگهان دوستم بدون اجازه گریه کنان از کلاس خارج شد و مسیر حرکتش به بیرون خیس شد گویی او دستشویی کرده بود.

۲۸. معلم به بیرون رفت و او را دلداری داد.
۲۹. بعد وقتی دیدم که مادرم می خواد بره و من تنها بمونم داخل مدرسه، استرس و ترس منو فرا می گرفت و شروع می کردم به گریه کردن.
۳۰. تا اینکه یکی از معلم ها آمد و با مهربونی باهم صحبت کرد و از خوبی های مدرسه گفت و اینکه داخل مدرسه میشه کلی دوست پیدا کرد.
۳۱. از استرس اینکه چیزی برای نوشتن بلد نیست نمی تواند مداد را در دستش بگیرد.
۳۲. مدیر گفت او در درسش خیلی جدی است و با کسی که درس را به شوخی میگیرد بر خورد میکند.
۳۳. گفت دبیر جدید مانند دبیر قبلی شما خوش اخلاق نیست و کمی تند خو است.
۳۴. کلی ما را سرزنشت کرد و خط نشان کشید که در ادامه باید بسیار تلاش کنیم.
۳۵. یکی از بچه های کلاس که مشکل گوارشی هم داشت از شدت ترس و اضطرابی که داشت در سر کلاس های این معلم دچار دل درد میشد و مجبور میشده که کلاس را ترک کند.
۳۶. گاهی اوقات هم معلم به دلیل این دل درد های او تذکری های نیز به او میداد.
۳۷. گفت چه شده است تو که نمره ای خوبی گرفته ای!!!

جدول شماره ۲. کدگذاری محوری روایت ها

مؤلفه اصلی	گزاره ها	عناوین و مفاهیم	کدها
استرس	<p>- با لحنی عصبانی گفت کجا بودی؟ چرا این قدر دیر آمده ای؟</p> <p>- تا کلمه را اشتباه خواند تعدادی از بچه ها خندیدند و او را مسخره کردند.</p> <p>- گفت: چرا کاری نمی کنی؟؟؟</p> <p>- مدیر گفت او در درسش خیلی جدی است و با کسی که درس را به شوخی می گیرد بر خورد میکند.</p> <p>- گفت دبیر جدید مانند دبیر قبلی شما خوش اخلاق نیست و کمی تند خو است.</p> <p>- کلی ما را سرزنشت کرد و خط نشان کشید که در ادامه باید بسیار تلاش کنیم.</p> <p>- گاهی اوقات هم معلم به دلیل این دل درد های او تذکری های نیز به او می داد.</p>	صحبت های استرس زا	<p>پ ۸- پ ۱۴- پ ۱۸- پ ۳۲</p> <p>پ ۳۳- پ ۳۴- پ ۳۶</p>
	<p>- وقتی به داخل سالن مدرسه رسیدم دیدم دانش آموزان همه نشستند و منتظر دادن برگه های امتحانی هستند.</p> <p>- سال اول راهنمایی بودیم تازه وارد فضایی جدید شده بودیم.</p> <p>- بیاید پای تخته و با یک مثال موضوع را برای دوستانتش توضیح دهد.</p> <p>- بعد وقتی دیدم که مادرم می خواد بره و من تنها بمونم داخل مدرسه، استرس و ترس منو فرا می گرفت و شروع می کردم به گریه کردن.</p> <p>- مدت زیادی را به مطالعه پرداختم و تا نزدیکای صبح بیدار ماندم.</p> <p>- مطالبی زیادی باقی ماند و کتابم را تمام نکردم.</p> <p>- نگاهی به ساعت انداختم دیدم خیلی دیر شده است و باعجله لباس هایم را پوشیدم و بدون صبحانه راهی مدرسه شدم.</p> <p>- دوان دوان تا مدرسه رفتم.</p> <p>- از شدت استرس و ضعف کردن حالت تهوع به هم دست داد.</p> <p>- در ابتدا صدایش کمی می لرزید همین موضوع باعث شد تمرکزش را از دست بدهد و کلمه ای را اشتباه خواند.</p> <p>- دستهایش شروع به لرزیدن کند و لکنت زبان بگیرد.</p> <p>- هفته ی بعد شبیه آزمون مستمر شما را برگزار می کنم.</p> <p>- اشک چشمانم را فراگرفت و دیگر نتوانستم خود را</p>	محیط استرس زا	<p>پ ۷- پ ۱۶- پ ۱۷- پ ۲۹</p> <p>پ ۳- پ ۴- پ ۵- پ ۶- پ ۱۰- پ ۱۳- پ ۱۵- پ ۲۰- پ ۲۲- پ ۲۳- پ ۲۴- پ ۲۶- پ ۲۷- پ ۳۱- پ ۳۵</p> <p>اتفاقات و حالات استرس زا</p>

<p>کنترل کنم.</p> <p>- مهدی ام صبح باعجله خودش رو آمده کرده تا بتونه با باباش بیاد مدرسه.</p> <p>- ناراحتی گفت که کتاب ریاضی مو جا گذاشتم.</p> <p>- معلوم بود که دستشویی دارد که پایش را تکان می دهد.</p> <p>- ناگهان دوستم بدون اجازه گریه کنان از کلاس خارج شد و مسیر حرکتش به بیرون خیس شد گویی او دستشویی کرده بود.</p> <p>- از استرس اینکه چیزی برای نوشتن بلد نیست نمی تواند مداد را در دستش بگیرد.</p> <p>- یکی از بچه های کلاس که مشکل گوارشی هم داشت از شدت ترس و اضطرابی که داشت در سر کلاس های این معلم دچار دل درد میشد و مجبور می شد که کلاس را ترک کند.</p>	
<p>انتظارات استرس زا</p> <p>پ ۱- پ ۲</p> <p>پ ۱۱- پ ۱۲</p> <p>پ ۲۱</p>	<p>- من به پدر و مادرم قول بهترین نمرات را داده بودم.</p> <p>- پیش پدر و مادرم و معلمانم شرمندۀ نشوم.</p> <p>- همه افراد باید به ترتیب مراسم صبحگاهی را انجام می دادند.</p> <p>- نمی خواست که جلوی دیگران در اوایل سال تحصیلی از خود ضعف نشان دهد.</p> <p>- اگر نمره ای غیر بیست را می گرفتم احساس می کردم که دیگر نمره ای خوبی نگرفتم.</p>
<p>صحبت های کاهنده استرس</p> <p>پ ۹- پ ۱۹- پ ۲۵- پ ۲۸</p> <p>پ ۳۰- پ ۳۷</p>	<p>- برو سر جات بشین؛ اما دیگه تکرار نشه!!!</p> <p>- در مورد نحوه ای ارائه گفت و صحبت هایی کرد تا از استرس ارائه دادن و آمدن پای تخته دانش آموزان بکاهد.</p> <p>- گفت چه شده است تو که نمره ای خوبی گرفته ای!!!</p> <p>- گفت که این دفعه که کتاب نیاوردی اشکال نداره از روی کتاب دوست نگاه کن، اتفاق برای همه پیش می یاد.</p> <p>- معلم به بیرون رفت و او را دلداری داد.</p> <p>- تا اینکه یکی از معلم ها آمد و با مهربونی باهم صحبت کرد و از خوبی های مدرسه گفت و اینکه داخل مدرسه میشه کلی دوست پیدا کرد.</p>

جدول ۳. مجموع فراوانی عناوین و مفاهیم

عنوان پژوهشی	عناوین و مفاهیم	فراوانی	درصد
تأثیر استرس بر یادگیری دانش آموزان	صحبت های استرس زا	۷	۱۸/۹۲
	محیط استرس زا	۴	۱۰/۸۱
	اتفاقات و حالات استرس زا	۱۵	۴۰/۵۴
	انتظارات استرس زا	۵	۱۳/۵۱
	صحبت های کاهنده استرس	۶	۱۶/۲۲
	مجموع	۳۷	۱۰۰

بحث و نتیجه گیری

استرس، واکنشی فیزیکی است که فرد در برابر یک محرک (درونی یا بیرونی) در یک موقعیت و شرایطی خاص و حساس از خود نشان می‌دهد. عواملی مختلفی سبب ایجاد استرس در فرد می‌شوند. مهم‌ترین عوامل ایجادکننده استرس، شامل عوامل ایجادکننده استرس فردی، عوامل ایجادکننده استرس گروهی، علائم فیزیولوژیک استرس، علائم روانی استرس، عوامل ایجادکننده استرس درون‌سازمانی و عوامل ایجادکننده استرس برون‌سازمانی می‌باشد (کریمی شهرکی و بخشی ارجنکی، ۱۳۹۵).

امروزه، وجود استرس در مدارس و در بین دانش‌آموزان و تأثیر آن در فرآیند یادگیری برای معلمان و کارکنان مدارس همواره به‌عنوان یک چالش اصلی مطرح بوده است. لذا اولیاء، مربیان، روانشناسان و مشاوران تحصیلی درصدد کشف راه‌حل‌هایی هستند تا بتوانند عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را بهبود بخشند. یکی از این موارد، «راهبردهای مقابله با استرس» است که بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان تأثیرگذار می‌باشد.

بر اساس یافته‌های این پژوهش که از روایت‌های واقعی است که دانش‌آموزان در مدارس تجربه کرده‌اند. می‌توان استنباط کرد که بیشترین عامل ایجادکننده استرس در بین دانش‌آموزان، اتفاقات و حالات استرس‌زا، چه به‌صورت جسمی یا روحی است. درواقع، همین اتفاقات و حالت‌های مختلف روزمره است که سبب ایجاد استرس می‌شود. در مدارس و کلاس‌های درس روزانه اتفاقات و تعاملات گوناگونی بین معلم و مدیران آموزشی با دانش‌آموزان، و همچنین دانش‌آموزان با خودشان، رخ می‌دهد. درنتیجه می‌توان گفت: اولین و مهم‌ترین عامل ایجاد استرس در بین دانش‌آموزان در مدارس و به‌خصوص کلاس‌های درس، معلمان و حتی مدیران و سایر کارکنان در مدارس می‌باشند. عدم رفتار مناسب، بکارگیری سخت‌گیرانه غیراصولی قوانین و حاکم کردن فضایی خشک همراه با تهدید و اضطراب در فضای آموزشی مدرسه، انتظارات نابجا و عدم درک توانایی هر یک از آن‌ها، اولویت نمره محوری در کلاس درس و ایجاد فضای رقابتی نامناسب همراه با تنش، دادن فعالیت‌های استرس‌زا و خارج از حد توان آن‌ها، و غیره از جانب معلم، از دلایل مهم ایجاد استرس در بین دانش‌آموزان و کودکان، در مدارس بشمار می‌روند. در مقابل ایجاد محیطی شاد و فعال به‌دوراز استرس، ارتباط و تعامل صحیح، مستمر و دوستانه با دانش‌آموزان با رفتار و گفتار مناسب، توجه به نیازها، توانایی‌ها و تفاوت‌های فردی آن‌ها، ایجاد حس باورپذیری به خود و علاقه‌مندی در آنان نسبت به محیط آموزشی مدرسه، اهمیت دادن به دانش‌آموزان و حمایت و پشتیبانی از آن‌ها در شرایط و موقعیت‌های مختلف، و غیره از جانب معلم می‌تواند در کاهش استرس دانش‌آموزان و کودکان در مدارس، نقش پررنگی ایفا کند. ازاین‌رو باید معلمان در برخوردهای خود با دانش‌آموزان، روحیات و شرایط موجود را بسنجند و سنجیده رفتار کرده و عجولانه تصمیم نگیرند.

عامل دیگر در ایجاد استرس در بین دانش‌آموزان در مدارس، استفاده از صحبت‌هایی از طرف معلم و حتی مدیران آموزشی است که سبب ایجاد استرس شده و در مواردی همراه با اضطراب و نگرانی است. گفتار یا چگونه صحبت کردن معلمان نیز به‌اندازه، چگونگی برخورد و رفتار، در تربیت انسان نیکو، آموزش و یادگیری و همچنین کاهش استرس نیز مؤثر است؛ زیرا، معلمان با رفتار و گفتار دوستانه و صمیمانه خود می‌توانند برای کودکان الگوی مناسبی باشند. درنتیجه قدرت نفوذی و تأثیرپذیری بالایی

در دانش‌آموزان دارند. از طرفی اگر معلم رفتار و گفتار شایسته‌ای نداشته باشند. نه تنها باعث الگوپذیری معلم نخواهد شد بلکه باعث بیزاری و دور شدن دانش‌آموز از معلم و حتی دل‌زدگی از محیط مدرسه و در مواردی نیز شکست و سرخوردگی را در پی دارد؛ به عبارت دیگر، یک معلم می‌تواند با یک دل‌گرمی دادن و درک شرایط دانش‌آموز، باعث شود استرس از او دور شود و یادگیری او بهبود یابد؛ و نیز می‌تواند با یک جمله یا برخورد چنان در دانش‌آموز استرس ایجاد کند. که به‌طور کلی تمرکز خود را از دست بدهد و آنچه را که یاد دارد هم از یاد ببرد. حتی در مواردی سبب می‌شود. تا خاطره‌ای بد از آن معلم، محیط آموزشی مدرسه و همچنین درس در ذهنش برای همیشه باقی بماند.

معلمان باید در برخورد هایی که با دانش‌آموزان دارند از جملاتی که بر استرس دانش‌آموز می‌افزاید استفاده نکنند؛ و در عوض از صحبت‌هایی استفاده کنند که کاهنده استرس در بین دانش‌آموزان بوده و همچنین سبب ایجاد ارتباط دوستانه و صمیمانه بین آن‌ها نیز می‌شود؛ که در اینجا اهمیت و آشنایی با مسائل روان‌شناسی توسط معلمان بیشتر احساس می‌شود. هرچند که این موارد از وظایف اصلی روان‌شناس، مشاور و معلمان پرورشی در مدارس است؛ اما آشنایی معلم با کلیات روان‌شناسی و چگونگی رفتار و گفتار با دانش‌آموزان در کلاس درس و مدرسه، به عنوان یک مهارت حرفه‌ای بسیار ضروری است. برای نمونه دانش‌آموزی که در طول سال تحصیلی منظم بوده است. اگر روزی تأخیر داشته باشد حتماً ممکن است اتفاقی برایش افتاده باشد؛ و معلم به جای بازخواست کردن، باید دوستانه با او صحبت کرده و مشکلیش را جویا شود.

استرس‌های بین کودکان، همگی نشأت گرفته از معلمان و محیط آموزشی مدرسه نیستند. خانواده‌ها نیز در ایجاد استرس در کودکان نیز به همان اندازه سهم دارند. عدم درک و توجه کافی به نیازها و توانایی‌های کودکان، عدم رفتار مناسب و انتظارات بالا و ناهنجاری‌ها از کودکان خود، پافشاری و تحمیل خواسته‌های خود بر کودکان، حساسیت و سخت‌گیری بیش‌ازحد از آن‌ها در فرآیندهای آموزشی، تنبیه و تهدید کردن آن‌ها در عدم کسب نتیجه مناسب، دادن وعده‌های تشویقی و سوسه‌انگیز به کودکان، (که کودکان برای رسیدن به آن دست به هر کاری می‌زنند)، نامناسب بودن محیط خانه و فشار روانی بر کودکان از جانب خانواده‌ها همگی در ایجاد استرس در بین دانش‌آموزان نقش دارند. خانواده‌ها، برای پیشگیری از ایجاد استرس در کودکان، در وهله اول با محیط آموزشی مدرسه و معلمان هماهنگی و مشارکت داشته باشند؛ زیرا، دو ارکان مهم (خانواده و محیط آموزشی مدرسه) در مکمل هم عمل می‌کنند؛ و هیچ‌کدام به تنهایی نمی‌توانند در موفقیت تحصیلی کودکان و کنترل استرس آن‌ها نقش ایفا کنند. آشنایی و شناخت خانواده‌ها بر عوامل ایجاد استرس و شناخت عوامل کنترل و مدیریت آن، نیز به کاهش استرس در کودکان تأثیرگذاری فراوانی دارد. محیط و فضای آموزشی مدرسه، نیز در مواردی می‌تواند منجر به استرس در کودکان شود. عدم وجود امنیت روانی در مدارس، محیط غیرفعال، خشک و کسل‌کننده مدارس، عدم برقراری ارتباط‌گیری نامناسب با معلمان و همسالان و گوشه‌گیری و منزوی بودن، برخورد نامناسب و سخت‌گیرانه مدیران در مدارس و معلمان در کلاس درس، نداشتن نظم و برنامه‌ریزی مناسب در مدارس، و غیره همگی در محیط آموزشی مدرسه، در ایجاد استرس در کودکان مؤثر هستند. در نتیجه، اولین اقدام در مدرسه، ایجاد یک محیط امن از هر لحاظ، دوستانه، شاد و فعال به‌دوراز استرس است. درواقع معلم باید محیط امنی برای دانش‌آموز

به منظور دور کردن فشارهای روانی از آن‌ها، ایجاد کند. که دانش‌آموز از او گریزان نباشد؛ و بتواند مشکلات و نیازهای خود را به راحتی و دوستانه، در قالب تعامل و گفتگو با معلم خود در میان بگذارد.

در مدرسه برای مقابله با استرس دانش‌آموزان، به عنوان اعضای مدرسه باید عوامل ایجادکننده استرس در مدرسه را از میان برداریم و یا از شدت آن‌ها بکاهیم. از این رو شیوه‌هایی از قبیل ایجاد محیط حمایتی برای دانش‌آموزان، غنی سازی شخصیت آن‌ها، کاهش تعارضات مدرسه، پرهیز از برقراری قوانین خشک و غیرقابل انعطاف در محیط در حد امکان، ایجاد محیط فیزیکی مناسب برای دانش‌آموزان و ... همه به نوعی می‌توانند در حل مسائل استرس کارکنان مفید و چاره‌ساز باشند (کریمی شهرکی و بخشی ارجنکی، ۱۳۹۵). در مجموع، می‌توان گفت استرس، می‌تواند باعث اختلال در فرآیند یادگیری شود. هرچند باید توجه داشت که استرس به چند صورت در فرد ظاهر می‌شود و گاهی بعضی از استرس‌ها حالت طبیعی و جنبه مثبت دارند؛ اما در شرایطی که استرس شدید، و دائمی باشد. همراه با نگرانی، اضطراب، ترس، پرخاشگری و حتی افسردگی بروز می‌دهد. ممکن است آثار مخرب ویرانگری در پی داشته باشد؛ که در این شرایط، فشارخون بالا رفته و فرآیند خون‌رسانی، دچار اختلال می‌شود که نتیجه آن کاهش دقت و مانعی برای یادگیری است. از این رو آشنایی معلمان با فن‌های کنترل و مدیریت استرس، و خنثی کردن عوامل ایجاد استرس در مدارس با مشارکت خانواده‌ها، و خود فرد، باهدف یادگیری مؤثر، امری ضروری محسوب می‌شود. همچنین وجود مشاور، روانشناس و معلمان پرورشی در کنار معلمان، نیز باعث تسهیل کار شده و بهتر می‌توان با مدیریت و کنترل استرس در کودکان در مدارس، مقابله کرد.

اولین اقدام در مقابله و مدیریت با استرس، پیدا کردن منشأ استرس و خنثی کردن آثار آن با یک نفس عمیق است. برای مقابله با استرس باید از منشأ و ریشه‌ای با مسئله روبرو شد و آن را مدیریت کرد. برقراری ارتباط صمیمانه در قالب گفت‌وگو حمایت و پشتیبانی از کودکان در مدیریت استرس آن‌ها نیز مؤثر است. انجام فعالیت‌های شاد، فعال در مدارس و کلاس درس، به صورتی که تمام تمرکز خود را بر روی فعالیت‌های کلاسی داشته باشند؛ و به چیز دیگری فکر نکنند نیز از اهمیت بالایی برخوردار است. همچنین ورزش کردن، تفریح‌های شاد با بازدید از طبیعت، خندیدن، و برقراری ارتباط دوستانه و صمیمانه با همسالان و معلمان در محیط آموزشی مدرسه، از دیگر عواملی است که می‌توان در مواقع ایجاد استرس، به کاربرد.

منابع

- آسا برگر، آرتور. روایت در فرهنگ عامیانه، رسانه و زندگی روزمره (۱۳۸۰). ترجمه محمد رضا لیراوی، تهران: کانون اندیشه اداره کل پژوهش‌های سیما.
- آقای میبیدی، فروغ (۱۳۹۲). پیش درآمدی بر مطالعه روایت و روایت پژوهی، کهن نامه ادب پارسی، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، ۴(۲)، ۱-۱۹.
- باقری فر، علی؛ قنبری، مهدی؛ رسولی، مریم و سرگل زاده حسین زاده، احسان (۱۳۹۵). اهمیت استرس، اضطراب در دانش‌آموزان، کنفرانس ملی دانش و فناوری روانشناسی، علوم تربیتی و جامع روانشناسی ایران، تهران.
- بوستانی کاشانی، افسانه (۱۳۹۱). استرس: قاتل مخفی موفقیت‌ها، چاپ اول، کاشان: انتشارات مرسل.

- پزشکیان، فریبا (۱۳۷۴). بررسی شیوه‌های مقابله با استرس در نوجوانان ۱۳-۱۷ سال شهر مشهد و ارتباط آن با شیوه‌های مقابله والدین و پیشرفت تحصیلی آنان، پایان نامه کارشناسی ارشد، تهران: دانشگاه الزهرا.
- حسن زاده، علی اکبر (۱۳۹۶). مدیریت استرس _ چگونه استرس خود را مدیریت کنیم، چاپ اول، تهران: نشر پلک.
- زارعی، مهناز؛ یزدخواستی، فریبا و عریضی، حمید رضا (۱۳۹۵). اثر بخشی آموزش روان نمایشگری بر پاسخ به استرس، احساس تنهایی و تعاملات اجتماعی همسران کارکنان اقماری، مجله مطالعات روان‌شناسی صنعتی و سازمانی، ۳ (۱)، ۱-۱۸.
- سید کلان، سید محمد؛ بازدار قمچی قیه، مرتضی؛ ابراهیمی، ایوب و عیاری، لیلا (۱۳۹۶). بازسرایی روایات و تجارب دانشجو معلمان به منظور شناسایی عوامل مؤثر در تکوین هویت حرفه‌ای آنان، دوفصلنامه پژوهش در تربیت معلم، ۱ (۳۳)، ۴۵-۷۲.
- شعبانی ورکی، بختیار (۱۳۸۵). منطق پژوهش در علوم تربیتی و اجتماعی: جهت گیری نوین، مشهد: انتشارات به شهر.
- طلوعی، وحید و خالق پناه، کمال (۱۳۸۷). روایت شناسی و تحلیل روایت، مجله خوانش، ۵۲، ۱۴-۴۵.
- کادن، جی، ای. فرهنگ ادبیات و نقد. (۱۳۸۰). ترجمه کاظم فیروز مند، تهران: انتشارات شادگان.
- کرمی، زهره؛ سراجی، فرهاد و معروفی، یحیی (۱۳۹۶). برنامه درسی روایت پژوهی و توسعه حرفه‌ای دانشجویان دانشگاه فرهنگیان: طراحی الگوی برنامه درسی، دو فصلنامه نظریه و عمل در برنامه درسی، ۵ (۹)، ۶۹-۱۰۴.
- کریمی شهرکی، مهدی و بخشی ارجنکی، نرگس (۱۳۹۵). مدیریت استرس در دانش‌آموزان و راهکارهای مقابله با آن، پنجمین کنفرانس بین‌المللی حسابداری و مدیریت و دومین کنفرانس کارآفرینی و نوآوری باز، تهران.
- گرگ ویلکینسون. راهنمای پزشکی خانواده «استرس». (۱۳۹۰). ترجمه فرهاد همت خواه، چاپ چهارم، تهران: انتشارات عصر کتاب.
- ویستر، راجر. پیش در آمدی بر مطالعه نظریه ادبی. (۱۳۸۲). ترجمه الهه دهنوی، تهران: انتشارات سپیده سحر.
- Seley, H. (1958). General syndrome adaptation in life space. *Physiological Research*, (11), 195-204.