

# استرس‌های آموزشی

احمد صادقی \* - فاطمه معتمدی \*\*

## چکیده

استرس نیروی خارجی است که سبب تنش یا ناراحتی فرد می‌شود یا به‌نوعی حالت انگیختگی درونی و یا پاسخ فیزیکی بدن به‌خواسته‌های گوناگون می‌باشد. استرس شاید عمومی‌ترین مسأله زندگی روزمره انسان باشد. همه‌ی انسان‌ها در زندگی روزمره در معرض انواع فشارهای روانی قرار دارند. کارگراها در محیط کارخانه، پزشکان در بیمارستان، معلم‌ها سر کلاس، ورزشکار در مسابقه، و... و دانش‌آموزان در محیط آموزشی از این امر استثناء نیستند. دانش‌آموزان در هر ترم تحصیلی استرس‌های شدیدی که به‌وظایف مدرسه مربوط می‌شود، تجربه می‌کنند (میسرا<sup>(۱)</sup>، a، ۲۰۰۰). چون مدرسه یک واقعیت اجتناب‌ناپذیر در زندگی همه‌ی کودکان است و می‌تواند یکی از منابع مهم استرس در زندگی آنان باشد (رومانو<sup>(۲)</sup>، ۱۹۹۷ ص ۲۷۳)، در این مقاله سعی شده است به‌تیین و توضیح استرس‌های آموزشی دانش‌آموزان و ضرورت بررسی، شناخت و کنترل آن پرداخته شود.

## مقدمه

استرس نیروی خارجی است که سبب تنش یا ناراحتی فرد می‌شود یا به‌نوعی حالت انگیختگی درونی و یا پاسخ فیزیکی بدن به‌خواسته‌های گوناگون می‌باشد (رحیمیان و همکاران، ۱۳۷۹). اصطلاح استرس معمولاً به‌دو معنی به‌کار می‌رود: ۱- محرکی که در فرد ایجاد استرس می‌کند یعنی عامل استرس‌زا ۲- فرآیند پیچیده و پیشرونده‌ای که با پدید آمدن عامل استرس‌زا و تحمیل خواستی بر ارگانیزم شروع می‌شود و به‌مجموعه‌ای از واکنش‌ها در فرد می‌انجامد (راس و آلتمایر، ۱۳۷۷، ص ۱۰)

تعریف‌های گوناگون از استرس به‌علت وجود دیدگاه‌های مختلف در مورد استرس است. به‌نظر هانس سلیه<sup>(۳)</sup> (۱۹۵۶) استرس عبارت از پاسخ‌های خاص هستند که انعکاس یک موقعیت

را روی فردی که تحت فشار و استرس قرار دارد، تعیین می‌کند. یعنی استرس را یک پاسخ ارگانیسمی می‌دانند (همان منبع). هولمز و راهه<sup>(۴)</sup> (۱۹۶۷) معتقدند محرکات معینی که از محیط به‌فرد وارد می‌شود و او را تحت فشار قرار می‌دهد، استرس اطلاق می‌شود و به‌عبارت دیگر واکنش به‌استرس‌ورهای خارجی است که استرس نام دارد (همان منبع).

ریچارد لازاروس<sup>(۵)</sup> (۱۹۸۴) ابراز می‌دارد، استرس از طریق ارتباط ویژه بین شخص و محیط حاصل می‌شود. بر اساس این اعتقاد، فرد یک عامل فعال در جریان استرس تصور شده است (همان منبع). استرس شاید عمومی‌ترین مسأله زندگی روزمره انسان باشد. همه‌ی انسان‌ها در زندگی روزمره در معرض انواع فشارهای روانی قرار دارند. کارگراها در محیط کارخانه، پزشکان در بیمارستان، معلم‌ها سر کلاس، ورزشکار در مسابقه، ... و دانش‌آموزان در محیط آموزشی از این امر استثناء نیستند. دانش‌آموزان در هر ترم تحصیلی استرس‌های شدیدی که به‌وظایف مدرسه مربوط می‌شود، تجربه می‌کنند (میسرا<sup>(۱)</sup>، a، ۲۰۰۰). از آن‌جا که در جهان امروز، انسان‌های فردا، بخش عمده‌ای از حیات فردی و اجتماعی خود را در محیط‌های درس و مدارس سپری می‌کنند و هم‌اینک نزدیک به ۲۰ میلیون دانش‌آموز کشور ما در دوره‌های مختلف تحصیلی به‌کسب علم اشتغال دارند، توجه به‌مسائل مرتبط با بهداشت روانی دانش‌آموزان و مدارس، امری اساسی و لازم است. چرا که بسیاری از افراد علت شکست‌های پی‌در پی بعدی خود را و علل بسیاری از نابهنجاری‌های زندگی خویش را ناشی از

\* - کارشناس ارشد مشاوره \*\* - کارشناس

روانشناسی

1- Misra

2- Romano

4- Holmse & Rahe

3- Hans Selye

5- Richard Lazarus

سر خوردگی‌ها و شکست‌های دوران تحصیلی ذکر می‌کنند (آقایی و آتش‌پور ۱۳۸۰ ص ۸۷)

مک کان<sup>(۱)</sup> (۱۹۹۰) دریافت دانش‌آموزانی که کنترل بیشتری بر استرس‌ها دارند، موفقیت بیشتری در زندگی و کارشان گزارش کرده و تنش جسمی کمتری را تجربه می‌کنند. در این مقاله نیز سعی شده است بر اساس تعریفی که هولمز و راهه از استرس کرده‌اند (استرس به معنی محرک)، به بررسی استرس‌های آموزشی دانش‌آموزان پرداخته شود.

### استرس و مدرسه

استرس تنها ویژه‌ی بزرگسالان نمی‌باشد. بیشتر تحقیقات و مطالبی که در مورد استرس نوشته شده در مورد استرس و شیوه‌های مقابله‌ای بزرگسالان بوده است و نظریه‌ی خاصی که به استرس‌ها و شیوه‌های مقابله‌ای کودکان پردازد، وجود ندارد (ریان<sup>(۲)</sup>، ۱۹۸۹، ریان و ونگر<sup>(۳)</sup>، ۱۹۹۲، به نقل از لاسو) عمده‌ترین استرس‌های کودکان مرگ یکی از والدین، تغییر مدرسه، پذیرش در بین دوستان و پیشرفت‌های فردی است (جانسون و مک کات چون<sup>(۴)</sup>، ۱۹۸۰، به نقل از لاسو). بی‌شک مدرسه از عواملی است که باعث استرس می‌شود (لاسو ۱۹۹۹ ص ۳).

کودکان ایرانی در ۶ سالگی وارد مدرسه می‌شوند و اکثر آنان، وقتی از مدرسه بیرون می‌آیند، به سن بزرگسالی رسیده‌اند، بنابراین طبیعی است که انتظار داشته باشیم این مدت طولانی بر تک تک آنان اثر عمیقی گذاشته باشد (گنجی ۱۳۷۶ ص ۱۸۶).

مدرسه محیطی است که کودک در آن‌جا شایستگی، شکست، موفقیت، محبوبیت، انزوا، طرد و غیره را تجربه می‌کند. به نظر اکثر دانش‌آموزان پیامد مردود شدن، بیزاری از مدرسه و قوانین آن است. کودک به کمک موفقیت‌های خود اعتماد به نفس پیدا می‌کند و برعکس، در اثر شکست‌های خود حقارت و خودکم بینی را احساس می‌کند. کودک به تدریج می‌فهمد که باید مقرراتی را رعایت کند، به موقع سر کلاس حاضر شود، در غیر این صورت فرد دیگری غیر از معلم، به نام ناظم، معاون یا مدیر مدرسه، او را کنترل می‌کند. تعداد رویدادهایی که در مدرسه و به ویژه در کلاس اتفاق می‌افتد و هر کودک آن‌را تجربه می‌کند، زیاد است و می‌توان گفت انواع رویدادهایی که در زندگی واقع بزرگترها و اجتماع پیش

می‌آید، در مقیاس کوچکتر در مدرسه پیش می‌آید (همان منبع، ص ۱۸۷). بنابراین با توجه به طولانی بودن دوران تحصیل و حساس بودن آن، باید انتظار داشت که مدرسه بتواند در تضمین بهداشت روانی دانش‌آموزان نقش مهمی داشته باشد. هر یک از رویدادهایی که در مدرسه اتفاق می‌افتد، قوانینی که باید رعایت شود، تکالیفی که به عهده‌ی دانش‌آموزان گذاشته می‌شود، توقعاتی که مدرسه و خانه در قبال نقشش از او دارند و خلاصه محیط مدرسه و آموزشگاه همه می‌توانند استرس‌های متعددی را در طول تحصیل به کودکان و نوجوانان وارد کند. کودکان ناراحتی در مقابل مردود شدن را از شکم مادر به دنیا نمی‌آورند، یا به میل خود انتخاب نمی‌کنند، آنان در مدرسه مزه‌ی فشار روانی در مقابل شکست را می‌چشند (گنجی ۱۳۷۸ ص ۱۸۷).

جونز و جونز (۱۹۹۵) تحقیقات زیادی را بررسی کردند که در آن‌ها سعی شده بود علت‌های دشواری‌های دانش‌آموزان از نظر معلمان بررسی شود. طبق یافته‌های این تحقیقات، اکثر معلمان معتقدند دشواری‌های رفتاری دانش‌آموزان از نگرش منفی آنان نسبت به مدرسه، دشواری‌های اقتصادی یا فرهنگی خانواده یا از دشواری‌های بسیار وسیع جامعه نشأت می‌گیرد. تعداد کمی از معلمان معتقدند که مدرسه عامل دشواری‌های رفتاری است. متأسفانه این باور تعداد زیادی از معلمان را منفعلی می‌کند و بر بهداشت روانی دانش‌آموزان یا حتی معلمان آسیب می‌رساند (همان منبع، ص ۱۸۸).

در تحقیقی میسرا (b ۲۰۰۰) برداشت مفهوم استرس از نظر کارکنان مدرسه و دانش‌آموزان را بررسی و مقایسه کرد. نتایج تحقیق نشان داد تفاوت بسیار زیادی بین نظر کارکنان و دانش‌آموزان در مورد نوع و میزان استرس دانش‌آموزان است. بررسی بیشتر مشخص کرد علت این امر این است که معلمان و کارکنان تنها اظهاراتشان بر اساس مشاهداتشان از دانش‌آموزان در کلاس و در حین اتفاق افتادن استرس بوده است.

در بحث استرس‌های آموزشی باید به دو جنبه‌ی مهم توجه

- 1- Mc-can
- 2- Ryan
- 3- Wenger
- 4- Johnson & Mc Cutcheon

داشت. اول: فضای فیزیکی مدرسه، دوم: فضای روانی - عاطفی مدرسه (آقایی و آتش پور، ۱۳۸۰ ص ۸۸).

۱- فضای فیزیکی مدرسه: یادگیری، آرامش، تحرک و لذت از تحصیل نیاز به فضای مناسبی دارد که از نظر حجم، گرما، سرما، تهویه، نور، رنگ و ... مناسب و متعادل باشد. آقایی و آتش پور (۱۳۸۰) اظهار می‌دارند که عمده‌ی مسائل مربوط به فضای فیزیکی مدارس که باعث استرس و برهم خوردن بهداشت روانی دانش‌آموزان می‌شود عبارتند از: کلاس‌های پر جمعیت، نیمکت‌هایی که گنجایش کمی دارند، حیاط‌هایی که امکان جست و خیز ندارند، کمبود سرویس‌های بهداشتی مناسب، آلودگی صدا و هوا، مدرسی که در مسیر رفت و آمد عابران و وسایل نقلیه قرار دارند، درها و دیوارهای تخریب شده و رنگ و رو باخته، برخی کلاس‌های سرد در زمستان و گرم در فصل گرما، فقدان فضای فیزیکی مناسب برای امتحان و سایر امکانات فیزیکی لازم برای تبیین و تفهیم آموخته‌های نظری و عملی است (آتش پور، ص ۸۸). در تحقیقی که آقایی (۱۳۷۴) انجام داد، ۱۶ آموزشگاه دوره راهنمایی و دبیرستان در شهر اصفهان پیرامون جو حاکم بر فضای فیزیکی و روانی امتحان را بررسی کرد و مشاهده شد که تعداد بسیاری از دانش‌آموزان فضای فیزیکی مناسبی برای برگزاری امتحان ندارند و شرایط بسیار نامناسب است (آتش پور، ص ۸۹). فهم اهمیت رنگ در آموزش و یادگیری مشکل می‌باشد. عموماً رنگ می‌تواند بر حس تشخیص زمان یادگیرنده اثر گذارد. نورهای قرمز منجر به تخمین بیش از اندازه زمان در شخص می‌گردند، در صورتی که در مورد رنگ‌های سبز و آبی بر عکس است. در کلاس‌های درس معمول می‌توان از رنگ‌های روشن استراحت بخش مانند زرد هلویی، رنگ گلی، آبی روشن یا سبز دریایی استفاده کرد. رنگ هم‌چنین می‌تواند تغییرات در ادراک اندازه ایجاد نماید. رنگ‌آمیزی دیوارهای کلاس درس به رنگ‌های روشن، کلاس را در ظاهر بزرگتر نمایان می‌سازد. راهروهای طولانی را می‌توان به وسیله رنگ‌آمیزی درها و فضاهای موجود راهرو با رنگ روشن ولی با تنی تیره و رنگ روشن برای دیواره‌های راهرو کوتاه‌تر جلوه داد. هم‌چنین می‌توان راهروهای دراز را با رنگ روشن و درخشان انتهای آن، آن‌را کوتاه جلوه داد (امین، ۱۳۷۸، ص ۹۳).

رنگ‌های شدید در صورتی که در سطوح بزرگ مثل یک کلاس درس به کار برده شوند، حالت بی‌قراری و فشار چشم را منجر می‌شود. در جدول ۱ رنگ‌های مناسب مکان‌های مختلف آموزشی بیان شده است (همان منبع، ص ۹۳).

مکان	نوع رنگ
مقطع ابتدایی	رنگ‌های قرمز، آبی، زرد، مخلوط با رنگ سفید
راهنمایی و دبیرستان	آبی، سبز، قهوه‌ای روشن مایل به زرد
غذاخوری	صورتی، فیروزه‌ای، زرد هلویی
سالن‌های ورزشی	تن‌های سرد یا خنثی (جهت کاهش آشفستگی و حواس‌پرتی)
سالن کنفرانس	سبز، زرد هلویی

جدول شماره ۱: نوع رنگ‌های انتخابی برای فضاهای مختلف (نقل از امین، ۱۳۷۸، ص ۵)

۲- فضای روانی - عاطفی مدرسه: منظور نحوه ارتباط معلمان و مسئولین مدرسه با دانش‌آموزان در زمینه آموزش و اجرای مقررات است (آقایی و آتش پور، ۱۳۸۰، ص ۸۸). متخصصان پرورشی مانند سیلبرمان (۱۹۷۰) و وبر (۱۹۷۱) مصرانه اظهار می‌دارند که قلمرو کلاس درس چنان آکنده از محدودیت و انحصار است که مانع تفکر، یادگیری و کنجکاوی می‌شود و عده‌ای دیگر از پژوهشگران معتقدند که کلاس‌های درسی مُصر در اجرای قواعد و مقررات، به کودک می‌آموزد که آرام و سر به‌زیر باشد (نلسون و ایرزائیل، ۱۳۷۶ ص ۲۲۱). آقایی و آتش پور (۱۳۸۰) اظهار می‌دارند که فشار مقررات و قوانین خشک، خصوصاً زمانی که فرد توانایی تغییر و کنترل آن‌را نداشته باشد، حداقل فرد را به سمت درماندگی آموخته شده و نهایت سر خوردگی و احساس افسردگی می‌رساند.

فعالیت‌های درسی و رفتار در مدرسه و نگرش نوجوانان نسبت به درس و تحصیل و انتخاب رشته تحصیلی نیز تنش‌های قابل توجهی را برای والدین و نوجوانان به وجود می‌آورد. نمره‌های امتحانی و وضعیت کارنامه‌ی تحصیلی، انجام تکالیف درسی و عادات درس خواندن، نظم و انضباط در مدرسه و دیدگاه‌های نوجوانان نسبت به دبیران و اولیای مدرسه در شمار عوامل تنش‌زا است (لطف‌آبادی، ۱۳۸۰). امروزه خوشبختانه نگرش نظام‌های آموزشی در مورد کودکان ناموفق و به‌طور کلی در مورد اهداف و برنامه‌های آموزشی و پرورشی کاملاً تغییر کرده است. در دنیای امروز یکی از مهم‌ترین هدف‌های آموزش همگانی، سازگار کردن مدرسه با انتظارات و نیازهای فردی و گروهی دانش‌آموزان است

(بازرگان، ۱۳۷۶ ص ۵۴) و لذا بررسی آن چه موجب به هم خوردن سازگاری دانش‌آموزان و بهداشت روانی آنان می‌گردد، در رسیدن به این هدف کمک بسزایی می‌نماید.

### استرس‌های آموزشی

چون مدرسه یک واقعیت اجتناب‌ناپذیر در زندگی همه کودکان است، هم‌چنین می‌تواند یکی از منابع مهم استرس در زندگی آنان باشد (رومانو، ۱۹۹۷ ص ۲۷۳). دو مورد از منابع اولیه‌ی استرس مدرسه، استرس‌های مربوط به ارتباط و استرس‌های مربوط به عملکرد تحصیلی است که می‌تواند شامل شکست تحصیلی، عملکرد تحصیلی، ارتباط با معلم‌ها، فعالیت‌های عملی و تعاملات اجتماعی باشد (بوونز هورکد<sup>(۱)</sup>، ۱۹۹۲). استرس‌های آموزشی شامل استرس‌های ناشی از دروس پیچیده و وقت ناکافی برای آماده شدن دانش‌آموزان برای آن دروس می‌باشد (کاروت، گس و موس<sup>(۲)</sup>، ۱۹۹۶).

در تحقیقی که لاسو<sup>(۳)</sup> (۱۹۹۹) انجام داد، دریافت که بیشتر دانش‌آموزان سطح کمی از استرس که مربوط به آموزشگاه است را تجربه می‌کنند و بعضی از آنان تجارب بسیار جدی و فلج‌کننده از استرس‌ها داشتند و عده‌ای از دانش‌آموزان، نشانه‌های جدی از احساس موقت ضعف در توانایی انجام کارهای مدارس داشتند، به طوری که نیاز به کمک حرفه‌ای پیدا می‌کردند. وی هم‌چنین اظهار می‌دارد دانش‌آموزان به‌ویژه در اوایل سال تحصیلی با موفقیت‌های جدیدی مواجه می‌شوند و با موضوع‌های پیچیده‌ای درگیر می‌شوند که هر یک از آن‌ها منحصر به فرد و بعضی از موارد به صورت عمومی و همه گیر است. بسیاری از دانش‌آموزان در اوایل سال تحصیلی تشخیص می‌دهند که ساعات کافی در طول روز برای مطالعه ندارند و همه مباحثی که برای کلاس مورد نیاز است را نمی‌فهمند. این‌ها موجب بروز استرس در دانش‌آموزان می‌شود و روابط وضعیت تحصیلی و زندگی خانوادگی آنان صدمه می‌بیند. حتی دانش‌آموزانی که سعی می‌کنند زندگی متعادلی داشته باشند در طول مدرسه و سال تحصیلی با استرس‌هایی برخورد می‌کنند که به علت ناتوانی آنان برای کامل کردن تمام توقعات کلاس می‌باشد (لاسو، ۱۹۹۲، ص ۳). هم‌چنین مشاهده شده است که اکثر استرس‌های دانش‌آموزان به علت وظایف مدرسه، فشارهای پایان ترم و فقدان مهارت‌های مدیریت وقت است و زمانی که استرس

به صورت مداوم و بیش از حد اتفاق بیفتد می‌تواند بر عملکرد تحصیلی و سلامت دانش‌آموزان تأثیر بگذارد (کمپ بل و سونسون، ۱۹۹۲ ص ۵۵۲). میسرا<sup>(۴)</sup> (۲۰۰۰) در یک پژوهش میزان استرس ۲۴۹ دانش‌آموز را مورد بررسی قرار داد و نظر ۶۷ نفر از کارمندان آموزشگاه‌ها را در زمینه‌ی استرس‌های آموزشی مورد سؤال قرار داد. نتایج نشان دهنده‌ی تفاوت بسیار زیادی بین نظرات دانش‌آموزان و کارکنان در مورد نوع و میزان استرس‌های آنان بود. کارکنان میزان بالایی از سطوح استرس را در مورد دانش‌آموزان پیش‌بینی کرده بودند که معمولاً از استرس‌هایی بود که دانش‌آموزان سر کلاس ابراز می‌کردند.

شانون<sup>(۴)</sup> (۱۹۹۹) منابع استرس در مورد دانش‌آموزان را مورد بررسی قرار داد. او پژوهش خود را روی ۱۰۰ دانش‌آموز با تفکیک سال تحصیلی، سن، جنس انجام داد. وی برای بررسی منابع استرس دانش‌آموزان از فرم بررسی استرس دانش‌آموزان (SSS)<sup>(۵)</sup> استفاده کرد که شامل منابع استرس بین فردی، آموزشی و محیطی بود. نتایج نشان داد که در بخش استرس‌های بین فردی دانش‌آموزان رویدادهای روزانه را بیشتر از اتفاق‌های مهم زندگی استرس‌زا دانسته‌اند.

پنج رتبه‌بندی اول منابع استرس در این پژوهش به ترتیب شامل:

- ۱ - تغییر عادات فرد به خاطر شروع مدارس.
  - ۲ - تغییر ساعات کاری.
  - ۳ - تغییر عادات خوردن.
  - ۴ - کاهش میزان فعالیت‌های شغلی.
  - ۵ - مسئولیت‌های جدید مربوط به مدرسه بودند که منابع استرس آموزشی در بین پنج رتبه اول مشاهده می‌شوند. در تحقیقی که ابراهیمی (۱۳۷۲) در مورد رتبه‌بندی استرس‌های دانش‌آموزان انجام داده است به تأثیر استرس بر عملکرد یا کارکرد دانش‌آموزان به شرح ذیل اشاره دارد.
- الف - عملکرد ضعیف مدرسه: مقصود نوعی از ضعف

1- Bauwens & Hourcade

2- Corveth, Gesse & Moss

3- Lasso

4- Shanon

5- Student stress survey

تحصیلی - آموزشی است که با هوش نرمال یا حتی برتر از نرمال همراه می‌باشد.

ب - امتناع از مدرسه: که امتناع از مدرسه واقعاً به دلیل وجود مشکلات در مدرسه و کلاس مانند: ورود کودک به مدرسه‌ای تازه و در سطحی متفاوت با مدرسه قبلی کودک و مورد تمسخر هم‌کلاسی‌ها واقع شدن یا وجود معلمی که به شدت سخت‌گیر می‌باشد. این طفل خاص لااقل موقتاً هم که شده نمی‌تواند تاب تحمل همه‌ی این فشار را بیاورد و دچار اختلال سازگاری موقتی می‌گردد.

هم‌چنین رضویه (۱۳۷۴) در شیراز میزان و منابع استرس تحصیلی در میان دانش‌آموزان دبیرستانی شهر شیراز را بررسی کرد. او تعداد ۶۵۹ نفر از دانش‌آموزان شهر شیراز از ۴ دبیرستان پسرانه و ۴ دبیرستان دخترانه از نواحی چهارگانه‌ی آموزش و پرورش شهر شیراز را مورد مطالعه قرار داد. برای این بررسی از دو مقیاس اضطراب کتل و مقیاس استرس‌های تحصیلی استفاده کرد. نتایج به دست آمده از این تحقیق نشان داد که چهار عامل اصلی در پیش‌بینی میزان استرس تحصیلی دانش‌آموزان عبارتند از: اضطراب امتحان، ترس از شکست، نمره و انضباط.

در نتایج تحقیق کججاف‌نژاد (۱۳۷۴) مشخص شد که کلیه‌ی دانش‌آموزان دبیرستانی شرکت‌کننده در پژوهش در طول یک سال گذشته با رویدادها و تجربیات فشارزای متعددی مربوط به مدرسه مواجه بوده‌اند و به‌میزان‌های مختلف تحت تأثیر آن قرار گرفته‌اند. منابع متعددی در مدرسه ممکن است موجب بروز استرس در دانش‌آموزان شوند. عمده‌ترین منابع استرس در مدرسه عبارتست از شرایط مدرسه، انتظارات مدرسه، عدم پذیرش در گروه، ازدحام، سرو صدای آموزشی، جو مدرسه، شکست تحصیلی، روش‌ها و مقررات آموزشی مدرسه، امتحانات، نگرانی از نتیجه‌ی امتحانات (کججاف‌نژاد، ۱۳۷۴). نوایی‌نژاد (۱۳۷۲) معتقد است هر نوع اتفاق و اشکالی که در مدرسه در ارتباط با دانش‌آموز اتفاق بیفتد، می‌تواند نوعی فشار روانی محسوب شود که به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم دانش‌آموزان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. مانند مقررات انضباطی مدرسه، ازدحام کلاس، نظام اداری مدرسه، نبودن وسایل و امکانات لازم اعم از کتاب و وسایل کمک آموزشی، زمین بازی و غیره، عدم سازماندهی فعالیت‌ها، نامناسب بودن کمی و کیفی تکالیف درسی و بالاخره عدم شناخت معلم از

دانش‌آموزان و یا عدم توانایی وی در تدریس و تفهیم مطالب درسی، عدم تجانس و هم‌خوانی مواد و برنامه درسی با نیازهای کودکان و نوجوانان از جمله مواردی هستند که می‌توانند شرایط نامطلوب و نامناسب فشارزایی در مدرسه فراهم آورند و باعث مشکلات رفتاری دانش‌آموزان شوند. وی علاوه بر مسائل فوق، ناکامی در مدرسه را یکی از فشارهای روانی مهم دوران تحصیل می‌داند که زمینه‌ساز پیدایش و بروز احساس حقارت در دوره‌های بعدی زندگی است. هم‌چنین اظهار می‌دارد زمانی که دانش‌آموز از محیط گرم و صمیمی خانواده به سمت مدرسه می‌رود نیاز دارد که در مجموعه‌ای جدید که معلمان، هم‌کلاسی‌ها و هم‌سالان در آن هستند، پذیرفته شود و جایگاهی مناسب و متناسب با شایستگی‌اش به دست آورد. او ممکن است در بین هم‌سالان پذیرفته شود و پانادیده گرفته شده، مورد استهزا و تمسخر آنان قرارگیرد (نوایی‌نژاد، ۱۳۷۲).

در *DSM-IV* مسأله تحصیلی در صورتی که ناشی از اختلال روانی یا اختلال یادگیری ارتباطی نباشد و یا اگر ناشی از اختلال روانی است شدت آن به قدری است که نیازمند مداخلات بالینی می‌باشد، به‌عنوان اختلال مطرح می‌شود (کاپلان، سادوک و گرب ۱۹۹۸). در سبب‌شناسی مسأله‌ی تحصیلی به‌عنوان اختلال بروز استرس‌هایی از قبیل سازگاری و موفقیت در مدرسه، جدایی از والدین و انطباق با محیط تازه، سازش با تماس‌های اجتماعی، رقابت، اظهار وجود، صحبت در جمع و پرسیدن سؤال ترس در زمینه‌ی نتایج و موفقیت تحصیلی، تکالیف درسی، سطح اجتماعی - اقتصادی خانواده، میزان سواد والدین، نژاد، مذهب، عملکرد خانواده، معلمان و انتظارات معلم در عملکرد دانش‌آموز واکنش عاطفی معلم نسبت به‌محصل عواملی مؤثر در بروز مسأله‌ی تحصیلی می‌باشد (کاپلان، سادوک و گرب، ۱۹۹۸).

### بحث و نتیجه‌گیری

بی شک مدارس یکی از عواملی است که باعث استرس می‌شوند. خصوصاً در اوایل سال تحصیلی، دانش‌آموزان با موقعیت‌های جدیدی روبرو می‌شوند و با موضوع‌های پیچیده‌ای درگیر می‌شوند که هر یک از آن‌ها منحصر به‌فرد و بعضی اوقات به‌صورت عمومی هستند. بسیاری از دانش‌آموزان در اوایل سال تحصیلی تشخیص می‌دهند که ساعات کافی در طول روز برای



مطالعه ندارند و همه مباحثی که برای کلاس مورد نیاز است را نمی‌فهمند. این‌ها موجب بروز استرس در دانش‌آموزان می‌شود و روابط و وضعیت تحصیلی و زندگی خانوادگی آنان صدمه می‌بیند. حتی دانش‌آموزانی که سعی می‌کنند زندگی متعادلی داشته باشند، در طول مدرسه با استرس‌هایی برخورد می‌کنند که به‌علت ناتوانی آنان برای کامل کردن تمام توقعات کلاس می‌باشد (لاسو، ۱۹۹۹). هم‌چنین مشاهده شده است که اکثر استرس‌های دانش‌آموزان به‌علت وظایف مدرسه، فشارهای پایان ترم و فقدان مهارت‌های مدیریت وقت است و زمانی که استرس به‌صورت بیش از حد و مداوم اتفاق بیفتد می‌تواند بر عملکرد تحصیلی و سلامت دانش‌آموزان تأثیر بگذارد (کمپ بل و سونسون ۱۹۹۲).

با مروری بر منابع، می‌توان استرس‌های آموزشی را به‌شرح زیر بیان کرد:

- ۱ - استرس‌های مربوط به محیط آموزشگاه.
- ۲ - استرس‌های مربوط به وضعیت ساختمانی آموزشگاه.
- ۳ - استرس‌های مربوط به مقررات آموزشگاه.
- ۴ - استرس‌های مربوط به وظایف تحصیلی.
- ۵ - استرس‌های مربوط به امکانات آموزشگاه.

موارد فوق فقط به‌منابع اصلی که استرس‌های آموزشی از آن‌ها ناشی می‌شود اشاره می‌کند. تحقیقات مختلفی که در داخل و خارج انجام شده است به‌طور ریز استرس‌های هر دوره‌ی تحصیلی و یا هر پایه‌ی تحصیلی را بررسی نکرده است و هنوز این سؤال باقی است که استرس‌های آموزشی دوره‌های مختلف تحصیلی ابتدایی، راهنمایی و متوسطه چیست؟ استرس‌های آموزشی هر پایه در این دوره‌های تحصیلی کدام است؟ آیا این استرس‌ها در مقاطع مختلف و در دانش‌آموزان دختر و پسر متفاوت است؟ آیا استرس‌هایی که از این منابع ناشی می‌شوند بر دانش‌آموزان تأثیری دارند و اگر تأثیر دارند این تأثیر چقدر است؟

## منابع

- آقایی، اصغر، آتش‌پور، سید حمید (۱۳۸۰) استرس و بهداشت روانی، اصفهان: پروژه
- ابراهیمی، معصومه (۱۳۷۳) شناخت عوامل استرس‌زای ناشی از محیط مدارس از دیدگاه دانش‌آموزان سوم و پنجم شهری دوره ابتدایی استان مازندران در سال تحصیلی ۱۳۷۲ - ۱۳۷۳، طرح پژوهشی وزارت آموزش و پرورش، اداره کل آموزش و پرورش استان مازندران، شورای تحقیقات.
- امینی، علیرضا (۱۳۷۸) ارگونومی در رنگ، تهران

بازرگان، زهرا (۱۳۷۶) مدرسه‌های دیگر، تهران: انجمن اولیا و مربیان راس، آلتمایر (۱۳۷۸) استرس شغلی، ترجمه خواجه پور، انتشارات تهران رضویه (۱۳۷۴) بررسی میزان و منابع استرس تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستانی شهر شیراز، طرح پژوهشی آموزش و پرورش، آموزش و پرورش استان فارس

سلطانی، مرضیه (۱۳۸۱) بررسی رابطه خلاقیت و مکانیسم‌های مقابله‌ای دانش‌آموزان دبیرستانی شهر اصفهان در مقابل استرس، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، اصفهان: دانشگاه اصفهان کاپلان، هارلود، سادوک، بنیامین (۱۳۷۸) خلاصه روانپزشکی علوم رفتاری روانپزشکی بالینی، ترجمه نصرت‌اله پورافکاری، شهرآب کجیاف نژاد، هادی (۱۳۷۴) ساخت و اعتباریابی پرسشنامه‌ای برای سنجش رویدادهای فشارزای زندگی وارده بر دانش‌آموزان پسر دبیرستانی شهرستان اهواز و بررسی رابطه این عوامل با عملکرد تحصیلی آنان، طرح پژوهشی آموزش و پرورش استان خوزستان گنجی، حمزه (۱۳۷۶) بهداشت روانی، تهران: ارسباران لطف‌آبادی، حسین (۱۳۸۰) نوجوانان و جوانان و خانواده آن‌ها، سازمان ملی جوانان

لو، هنری، لو، پیر (۱۳۷۱) استرس دایمی، ترجمه عباس قریب، درخشش نوایی‌نژاد، شکوه (۱۳۷۲) هنجار و ناهنجار، تهران: انجمن اولیا و مربیان

**Campbell, R.L., Svenson, L.W. (1992). Perceived level of stress among university undergraduate students in Edmonton, Canada, perceptual and motor skills. 75(2).552-554**

**Caplan, H.I., Sadock B.J. (1998) Synopsis of psychiatry behavioral sciences/ clinical psychiatry. Willians & Wilkins.**

**Dimatteo, M.R. (1997). The psychology of health illness medical care assessment of stress in children. Journal of psychosomatic medicine 50-484-799.**

**Lazarus, R.S. (1966) Psychological stress and the copying process. New York, McGraw - Hill.**

**Mac an, T.H., Shahane, C., Dipboye, R.L., & phillips, A.P. (1990) College student time management: correlations with academic performance and stress Journal of education psychology. 82(4) 760 - 768.**

**Misra. R. (2000a) Collegestudent academic stress and relation to their anxiety time managment and leisure satisfaction. American Journal of health studies.**

**Misra, R. (2000b). Academic stress of college student: comparison of student an faculty perceptions. Journal of college student.**

**Ross, S.E. (1999). Sources of stress among college students. Journal of collegestudent.**

**Romamo, J.L., (1997) stress and coping: A qualitative study of 4th and 5th graders. Elementary school guidance and counseling. 31,273-282.**

**Sarafino, E. (1994) Health psychologybiopsychosocial interdiction. New York: Wailly.**

**Lasso, R. (1999) the secrets to relieving law school stress. www. classes. washburnlawedu. schoolstress.**