

بررسی نقش آموزگاران در کاهش استرس و اضطراب دانش‌آموزان دوره ابتدایی

نازیلا کباری صدیق - پژوهشگر و آموزگار

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش آموزگاران دوره ابتدایی در کاهش استرس و اضطراب دانش‌آموزان انجام شده است. استرس و اضطراب در دوران کودکی از شایع‌ترین مشکلات روان‌شناختی محسوب می‌شوند که می‌توانند تأثیرات عمیقی بر یادگیری، سلامت روان و مسیر تحصیلی آینده دانش‌آموزان بر جای گذارند. با توجه به اینکه دانش‌آموزان دوره ابتدایی زمان قابل‌توجهی از روز را در مدرسه سپری می‌کنند، آموزگاران به‌عنوان نخستین و مؤثرترین عامل تربیتی در مدرسه، نقشی کلیدی در پیشگیری، کاهش و مدیریت استرس و اضطراب دانش‌آموزان ایفا می‌کنند. این پژوهش به روش تحلیلی-کیفی و با مرور نظام‌مند منابع علمی معتبر شامل مقالات پژوهشی، کتاب‌ها و گزارش‌های آموزشی داخلی و بین‌المللی انجام شده است. یافته‌ها نشان می‌دهد که آموزگاران از طریق ایجاد محیط کلاسی امن و حمایت‌گر، برقراری ارتباط عاطفی مثبت با دانش‌آموزان، به‌کارگیری روش‌های تدریس مشارکتی و غیرتنش‌زا، ارائه بازخوردهای سازنده، افزایش قابلیت‌پیش‌بینی‌پذیری محیط کلاس، و آموزش مهارت‌های مقابله‌ای و تنظیم هیجان، نقش تعیین‌کننده‌ای در کاهش استرس و اضطراب دانش‌آموزان ایفا می‌کنند. همچنین، کیفیت رابطه معلم-دانش‌آموز و سبک مدیریت کلاس تأثیر مستقیمی بر سطح اضطراب فراگیران دارد؛ به‌گونه‌ای که روابط پرتعارض با آموزگار با سطوح بالای اضطراب عمومی در دانش‌آموزان مرتبط است. نتایج پژوهش بر ضرورت توانمندسازی آموزگاران دوره ابتدایی در حوزه مهارت‌های روان‌شناختی و تربیتی و توجه به آموزش‌های ضمن خدمت در زمینه مدیریت استرس و اضطراب دانش‌آموزان تأکید دارد.

واژگان کلیدی: استرس، اضطراب، آموزگاران دوره ابتدایی، رابطه معلم-دانش‌آموز، محیط یادگیری، سلامت روان.

۱. مقدمه

دوره ابتدایی، حساسترین و بنیادی‌ترین مرحله رشد شناختی، عاطفی و اجتماعی کودکان به‌شمار می‌آید. در این دوره، دانش‌آموزان نه‌تنها با مفاهیم بنیادین آموزشی آشنا می‌شوند، بلکه هویت فردی و اجتماعی خود را شکل می‌دهند و الگوهای رفتاری و هیجانی پایداری را کسب می‌کنند. با این حال، پژوهش‌های روان‌شناختی نشان می‌دهد که استرس و اضطراب در میان کودکان دبستانی به‌طور فزاینده‌ای رو به افزایش است؛ به‌گونه‌ای که نزدیک به ۴۰ درصد از اختلالات اضطرابی پیش از سن ۱۴ سالگی بروز می‌یابند.

استرس و اضطراب در دوران کودکی پیامدهای گسترده‌ای بر عملکرد تحصیلی، روابط اجتماعی و سلامت روان دانش‌آموزان دارد. اضطراب می‌تواند منجر به اختلال در عملکرد تحصیلی، تخریب توانایی‌های هوشی و یادگیری، کاهش تفکر انتزاعی و افت انگیزه تحصیلی شود. از سوی دیگر، مدارس به‌عنوان بستر اصلی تعاملات روزمره کودکان، نقشی حیاتی در شناسایی زودهنگام و مداخله در زمینه مشکلات اضطرابی ایفا می‌کنند.

در این میان، آموزگاران دوره ابتدایی جایگاهی بی‌بدیل دارند. دانش‌آموزان دوره ابتدایی معلم خود را مرجع اصلی و الگوی رفتاری خویش می‌دانند؛ به‌گونه‌ای که در این دوره، آموزگار بیشترین تأثیر را بر دانش‌آموزان می‌گذارد.

آموزگاران نه تنها انتقال دهندگان دانش، بلکه تنظیم کنندگان تجربه هیجانی یادگیری هستند و می‌توانند با رویکردی آگاهانه، اضطراب تحصیلی را به فرصتی برای رشد، یادگیری و افزایش تاب‌آوری تبدیل کنند.

با وجود اهمیت این موضوع، بسیاری از آموزگاران دوره ابتدایی از دانش و مهارت کافی برای شناسایی و مدیریت استرس و اضطراب دانش‌آموزان برخوردار نیستند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که آموزش معلمان برای شناسایی و کمک به دانش‌آموزان مضطرب، مداخله‌ای شدنی و امیدوارکننده در کاهش اضطراب و اختلالات مرتبط با آن است. از این رو، پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش آموزگاران دوره ابتدایی در کاهش استرس و اضطراب دانش‌آموزان و شناسایی راهکارهای مؤثر در این زمینه انجام شده است.

سؤال اصلی پژوهش این است که آموزگاران دوره ابتدایی از چه راهکارها و روش‌هایی می‌توانند در جهت کاهش استرس و اضطراب دانش‌آموزان گام بردارند و چه عواملی بر موفقیت آنان در این زمینه تأثیر می‌گذارد؟

۲. چارچوب نظری

۱-۲. مفاهیم استرس و اضطراب در دوران کودکی

استرس به عنوان پاسخ جسمی و روانی فرد به فشارها و تهدیدهای درک شده تعریف می‌شود، در حالی که اضطراب حالتی از نگرانی، دلواپسی و تشویش است که معمولاً با نشانه‌های جسمانی مانند تپش قلب، تعریق و تنش عضلانی همراه است. در دانش‌آموزان دوره ابتدایی، منابع شایع استرس و اضطراب شامل فشار تحصیلی، ترس از امتحان، انتظارات بالای والدین و معلمان، مشکلات ارتباطی با همسالان، و محیط‌های کلاسی غیرقابل پیش‌بینی و تنش‌زا هستند.

اضطراب تحصیلی یکی از شایع‌ترین مشکلات روان‌شناختی در دوره ابتدایی است که می‌تواند یادگیری، انگیزش، سلامت روان و مسیر تحصیلی آینده دانش‌آموزان را به طور معناداری تحت تأثیر قرار دهد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که اضطراب مزمن در دوران کودکی با پیامدهای منفی بلندمدتی از جمله افت تحصیلی، مشکلات رفتاری، انزوای اجتماعی و حتی اختلالات روان‌شناختی در بزرگسالی همراه است.

۲-۲. نظریه دلبستگی و نقش معلم

نظریه دلبستگی که توسط جان بالبی مطرح شده است، بر اهمیت روابط اولیه در شکل‌گیری سلامت روان تأکید دارد. بر اساس این نظریه، کودکان نیازمند دلبستگی ایمن به چهره‌های مراقبتی هستند تا بتوانند با آرامش به کشف محیط بپردازند. در محیط مدرسه، آموزگار می‌تواند به عنوان یک چهره دلبستگی جایگزین عمل کند و با ایجاد رابطه‌ای گرم، حمایت‌گر و قابل اعتماد، احساس امنیت روانی را در دانش‌آموز تقویت نماید. پژوهش‌ها نشان داده است که کیفیت رابطه معلم-دانش‌آموز نقش مهمی در بهزیستی روانی دانش‌آموزان ایفا می‌کند.

۳-۲. نظریه یادگیری اجتماعی و نقش الگویی معلم

بر اساس نظریه یادگیری اجتماعی بندورا، کودکان از طریق مشاهده و تقلید از الگوهای رفتاری اطراف خود یاد می‌گیرند. آموزگاران دوره ابتدایی به عنوان مهم‌ترین الگوهای رفتاری در محیط مدرسه، تأثیر بسزایی در شکل‌گیری نگرش‌ها، باورها و رفتارهای دانش‌آموزان دارند. آموزگاری که خود توانایی مدیریت استرس و تنظیم هیجانات را دارد، می‌تواند این مهارت‌ها را به طور غیرمستقیم به دانش‌آموزان منتقل کند. همچنین، رفتارها و واکنش‌های معلم در مواجهه با چالش‌ها و اشتباهات دانش‌آموزان، الگویی برای نحوه برخورد آنان با موقعیت‌های استرس‌زا فراهم می‌آورد.

۲-۴. نظریه خودکارآمدی

خودکارآمدی به باور فرد نسبت به توانایی‌های خود در انجام موفقیت‌آمیز وظایف اشاره دارد. آموزگاران با ایجاد فرصت‌های موفقیت تدریجی، ارائه بازخوردهای مثبت و تشویق دانش‌آموزان، می‌توانند خودکارآمدی تحصیلی آنان را افزایش دهند. افزایش خودکارآمدی به نوبه خود با کاهش اضطراب همراه است؛ چراکه دانش‌آموزانی که به توانایی‌های خود باور دارند، موقعیت‌های چالش‌برانگیز را کمتر تهدیدآمیز درک می‌کنند.

۳. روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و به روش تحلیل اسنادی (کتابخانه‌ای) انجام شده است. داده‌ها از طریق مرور نظام‌مند منابع علمی شامل مقالات پژوهشی منتشرشده در پایگاه‌های علمی معتبر داخلی (مانند SID، Magiran)، ScienceDirect، Noormags، Civilica و Elmnets و پایگاه‌های بین‌المللی (مانند ERIC، Springer، PubMed) و گردآوری و تحلیل شده‌اند. معیارهای انتخاب منابع شامل ارتباط مستقیم با موضوع پژوهش، اعتبار علمی، و انتشار در بازه زمانی عمدتاً پس از سال ۲۰۱۵ بوده است. داده‌های گردآوری‌شده با استفاده از روش تحلیل محتوای کیفی، کدگذاری و مقوله‌بندی شده و سپس در قالب یافته‌های پژوهش ارائه گردیده‌اند.

۴. یافته‌های پژوهش

۴-۱. راهکارهای کاهش استرس و اضطراب توسط آموزگاران

یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که آموزگاران دوره ابتدایی از طریق راهکارهای متعددی می‌توانند به کاهش استرس و اضطراب دانش‌آموزان بپردازند:

ایجاد محیط کلاسی امن و حمایت‌گر: آموزگاران با ایجاد فضایی که دانش‌آموزان در آن احساس امنیت روانی کنند، بدون ترس از قضاوت و تمسخر به بیان افکار خود بپردازند و اشتباه را بخشی طبیعی از فرایند یادگیری بدانند، زمینه مناسبی برای کاهش اضطراب فراهم می‌آورند. معلمانی که محیطی امن، حمایت‌گر و عاری از تهدید روانی ایجاد می‌کنند، با تأکید بر فرایند یادگیری به جای نتیجه، اضطراب تحصیلی را به طور چشمگیری کاهش می‌دهند.

افزایش قابلیت‌پیش‌بینی‌پذیری در کلاس درس: پژوهش‌ها نشان می‌دهد که فشار و عدم قطعیت از عوامل کلیدی افزایش اضطراب در کلاس درس هستند. آموزگاران می‌توانند با افزایش قابلیت‌پیش‌بینی‌پذیری از طریق ایجاد روال‌های منظم کلاسی، اعلام واضح انتظارات، و آماده‌سازی دانش‌آموزان برای رویدادهای مهم مانند امتحانات، سطح اضطراب آنان را کاهش دهند.

برقراری ارتباط عاطفی مثبت و همدلانه: کیفیت رابطه معلم-دانش‌آموز تأثیر مستقیمی بر سطح اضطراب فراگیران دارد. پژوهش‌ها نشان داده است که روابط نزدیک و حمایت‌گرانه معلم-دانش‌آموز به طور معناداری با کاهش رفتارهای مسئله‌دار و بهبود عملکرد تحصیلی و اجتماعی دانش‌آموزان همراه است. در مقابل، روابط پرتعارض با معلم با سطوح بالای اضطراب عمومی، رفتارهای مسئله‌دار و افت عملکرد تحصیلی مرتبط است. همدلی معلم توانایی او در درک هیجانات دانش‌آموزان، نقش مهمی در کاهش اضطراب، افزایش اعتماد به نفس و تقویت احساس امنیت در آنان ایفا می‌کند.

استفاده از روش‌های تدریس مشارکتی و غیرتنش‌زا: به کارگیری روش‌های تدریس مشارکتی که در آن دانش‌آموزان به جای رقابت، به همکاری با یکدیگر تشویق می‌شوند، فشار روانی را کاهش می‌دهد. همچنین، استفاده از

ارزشیابی‌های توصیفی به جای ارزشیابی‌های کمی صرف، کاهش مقایسه‌های اجتماعی، و پرهیز از تأکید افراطی بر نمرات، از جمله راهکارهای مؤثر در کاهش اضطراب تحصیلی محسوب می‌شوند.

ارائه بازخوردهای سازنده و تشویق‌کننده: نحوه بازخورددهی معلم تأثیر بسزایی بر سطح اضطراب دانش‌آموزان دارد. بازخوردهایی که بر نقاط قوت تأکید دارند، فرایند یادگیری را به جای نتیجه نهایی مورد توجه قرار می‌دهند، و از مقایسه دانش‌آموزان با یکدیگر پرهیز می‌کنند، به کاهش اضطراب و افزایش اعتمادبه‌نفس کمک می‌کنند. معلمانی که از بازخوردهای مثبت و تشویق‌کننده استفاده می‌کنند، احساس شایستگی را در دانش‌آموزان تقویت می‌نمایند.

آموزش مهارت‌های مقابله‌ای و تنظیم هیجان: آموزگاران با آموزش مهارت‌های مقابله‌ای مانند تکنیک‌های تنفس عمیق، آرام‌سازی، حل مسئله، و مدیریت هیجانات به دانش‌آموزان، آنان را برای مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا توانمند می‌سازند. پژوهش‌ها نشان داده است که آموزش مهارت‌های هیجانی و اجتماعی توسط معلمان می‌تواند به کاهش چشمگیر اضطراب دانش‌آموزان منجر شود.

مدیریت مؤثر کلاس درس: سبک مدیریت کلاس آموزگار تأثیر مستقیمی بر سطح اضطراب دانش‌آموزان دارد. پژوهش‌ها نشان داده است که کلاس‌های مستبدانه، کنترل‌گر و تنبیه‌محور ممکن است با سطوح بالاتر اضطراب در کودکان همراه باشند. در مقابل، مدیریت کلاس مبتنی بر احترام متقابل، قوانین شفاف و منصفانه، و رویکردهای انضباطی مثبت، به ایجاد محیطی آرام و عاری از تنش کمک می‌کند.

کاهش فشارهای آموزشی و انتظارات غیرواقع‌بینانه: تعیین اهداف آموزشی متناسب با توانایی‌های دانش‌آموزان، پرهیز از انتظارات غیرواقع‌بینانه، و ایجاد تعادل میان اهداف آموزشی و نیازهای روانی دانش‌آموزان، از عوامل مهم در کاهش استرس و اضطراب محسوب می‌شوند.

۲-۴. تأثیر کیفیت رابطه معلم-دانش‌آموز بر اضطراب

یکی از مهم‌ترین یافته‌های این پژوهش، تأثیر مستقیم و معنادار کیفیت رابطه معلم-دانش‌آموز بر سطح اضطراب فراگیران است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که رابطه نزدیک و صمیمی معلم با دانش‌آموزان، حس پذیرش و تعلق‌خاطر را در آنان افزایش می‌دهد و به‌عنوان یک عامل محافظتی در برابر استرس و اضطراب عمل می‌کند.

در پژوهشی که بر روی دانش‌آموزان دوره ابتدایی ایتالیا انجام شد، نتایج نشان داد که رابطه نزدیک معلم-دانش‌آموز به‌طور معناداری با کاهش رفتارهای مسئله‌دار و بهبود عملکرد تحصیلی و موقعیت اجتماعی دانش‌آموزان همراه است. از سوی دیگر، داده‌ها حاکی از آن بود که رابطه پرتعارض با معلم با سطوح بالای اضطراب عمومی مرتبط است و این اضطراب به‌نوبه خود با رفتارهای مسئله‌دار بیشتر و عملکرد تحصیلی و اجتماعی ضعیف‌تر همراهی دارد.

همچنین، پژوهش‌ها نشان داده است که حمایت عاطفی معلم با کاهش اضطراب دانش‌آموزان (به‌ویژه در دانش‌آموزان دختر) همراه است، در حالی که حمایت ابزاری (ارائه راهنمایی‌های عملی) با افزایش لذت از یادگیری و کاهش اضطراب در هر دو گروه ارتباط دارد. همدلی معلم نیز به‌عنوان عاملی کلیدی در کاهش اضطراب، افزایش اعتمادبه‌نفس و تقویت احساس امنیت در دانش‌آموزان شناسایی شده است.

۳-۴. تأثیر هوش هیجانی و توانمندی‌های روان‌شناختی معلم

یافته‌ها نشان می‌دهد که ویژگی‌های شخصی و توانمندی‌های روان‌شناختی خود آموزگاران تأثیر مستقیمی بر موفقیت آنان در کاهش اضطراب دانش‌آموزان دارد. معلمانی که از هوش هیجانی بالاتری برخوردارند و خود توانایی مدیریت استرس و تنظیم هیجانات را دارند، بهتر می‌توانند محیطی آرام و حمایت‌گر برای دانش‌آموزان ایجاد کنند.

پژوهش‌ها نشان داده است که صلاحیت‌های هیجانی معلمان به‌طور معناداری با سطوح پایین‌تر اضطراب دانش‌آموزان همبستگی منفی دارد. مدرسی که معلمان آن‌ها در زمینه سواد هیجانی آموزش دیده‌اند، رفتار دانش‌آموزان به‌مراتب بهتری داشته و غیبت‌های مرتبط با اضطراب در آن‌ها کمتر گزارش شده است.

علاوه بر این، اضطراب ریاضی معلمان نیز می‌تواند به دانش‌آموزان منتقل شده و سطح اضطراب آنان را افزایش دهد. این یافته بر اهمیت توجه به سلامت روان و توانمندی‌های هیجانی خود معلمان در فرایند توانمندسازی حرفه‌ای تأکید دارد.

۴-۴. مداخلات مبتنی بر معلم در کاهش اضطراب دانش‌آموزان

پژوهش‌های بین‌المللی نشان داده است که مداخلات مبتنی بر معلم در کاهش اضطراب دانش‌آموزان مؤثر و شدنی هستند. برنامه Teacher Anxiety Program for Elementary Students (TAPES) یکی از این مداخلات است که در آن معلمان دوره ابتدایی آموزش می‌بینند تا دانش‌آموزان مبتلا به اضطراب را شناسایی کرده و مداخلات مؤثری را در قالب جلسات مدرسه-خانه ارائه دهند.

در یک کارآزمایی بالینی تصادفی‌شده، ۷۸ معلم دوره ابتدایی در نیوانگلند به‌طور تصادفی برای ارائه برنامه TAPES یا آموزش کنترل آموزش دیدند. نتایج نشان داد که ۷۲ درصد از معلمان آموزش‌دیده، یک دانش‌آموز را در برنامه ثبت‌نام کردند و وفاداری معلمان به اجرای برنامه در سطح مطلوبی بود. دانش‌آموزانی که برنامه TAPES را دریافت کردند، در مقایسه با گروه کنترل، بهبود بیشتری در اضطراب نشان دادند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که آموزش معلمان برای شناسایی و کمک به دانش‌آموزان مضطرب، رویکردی شدنی و امیدوارکننده در کاهش اضطراب و اختلالات مرتبط با آن است.

پروژه دیگری در بریتانیا با هدف بررسی نقش معلمان در مدیریت و کاهش اضطراب کودکان دوره ابتدایی انجام شد. این پروژه با استفاده از رویکرد روش‌های ترکیبی، به بررسی تأثیر شیوه‌های روزمره کلاسی معلمان بر اضطراب کودکان پرداخت و برنامه آموزشی مبتنی بر شواهد را برای کارکنان مدارس توسعه داد. یافته‌های این پروژه نشان داد که آموزش کارکنان مدرسه در زمینه مدیریت اضطراب از طریق تدریس روزمره، هم مورد نیاز است و هم شدنی می‌باشد.

۵-۴. چالش‌های پیش روی آموزگاران

با وجود نقش کلیدی آموزگاران، پژوهش‌ها نشان می‌دهد که چالش‌هایی نیز در این مسیر وجود دارد:

آگاهی محدود از نشانه‌های اضطراب: بسیاری از آموزگاران توانایی کافی در تشخیص نشانه‌های اضطراب در دانش‌آموزان ندارند و ممکن است رفتارهای اضطرابی را به‌عنوان تنبلی، بی‌علاقگی یا بیش‌فعالی تفسیر کنند.

کمبود آموزش‌های تخصصی: نظام‌های آموزشی معمولاً آموزش کافی در زمینه سلامت روان و مدیریت اضطراب دانش‌آموزان به معلمان ارائه نمی‌دهند. در حالی که پژوهش‌ها نشان می‌دهد آموزش معلمان در این زمینه هم ضروری و هم مؤثر است.

محدودیت‌های ساختاری: کلاس‌های پرجمعیت، کمبود زمان، و فشارهای ناشی از الزامات آموزشی و ارزشیابی، امکان توجه کافی به نیازهای روان‌شناختی هر دانش‌آموز را برای معلمان دشوار می‌سازد.

استرس خود معلمان: خود معلمان نیز با استرس‌های شغلی متعددی مواجه هستند که می‌تواند بر توانایی آنان در حمایت عاطفی از دانش‌آموزان تأثیر منفی بگذارد.

۵. بحث و تفسیر

یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که آموزگاران دوره ابتدایی نقشی محوری و چندوجهی در کاهش استرس و اضطراب دانش‌آموزان ایفا می‌کنند. این نقش نه تنها به روش‌های تدریس و مدیریت کلاس محدود نمی‌شود، بلکه به کیفیت روابط عاطفی، توانمندی‌های روان‌شناختی خود معلم، و رویکردهای کلی او در مواجهه با یادگیری و خطاهای دانش‌آموزان نیز گسترش می‌یابد.

آنچه از بررسی منابع به دست می‌آید، حاکی از آن است که محیط کلاس درس به عنوان یک نظام اجتماعی-هیجانی عمل می‌کند که در آن کیفیت تعاملات معلم-دانش‌آموز تأثیر عمیقی بر سلامت روان فراگیران دارد. پژوهش‌ها به وضوح نشان داده است که رابطه نزدیک و حمایت‌گرانه معلم با دانش‌آموزان، به عنوان یک عامل محافظتی در برابر اضطراب عمل می‌کند، در حالی که روابط پرتعارض با معلم، سطوح بالای اضطراب و پیامدهای منفی تحصیلی و رفتاری را به دنبال دارد.

این یافته با نظریه دلبستگی همسو است؛ چراکه معلم می‌تواند به عنوان یک چهره دلبستگی جایگزین در محیط مدرسه عمل کند و با ارائه امنیت عاطفی، زمینه را برای کشف، یادگیری و رشد سالم دانش‌آموزان فراهم آورد. همچنین، تأثیر همدلی معلم بر کاهش اضطراب دانش‌آموزان، بر اهمیت بعد عاطفی-ارتباطی نقش معلم تأکید دارد که گاه در رویکردهای صرفاً آموزشی-محتواگرا نادیده گرفته می‌شود.

نکته قابل تأمل دیگر، تأثیر متقابل سلامت روان معلم و دانش‌آموز است. معلمانی که خود از هوش هیجانی بالا و توانایی مدیریت استرس برخوردارند، بهتر می‌توانند محیطی آرام و حمایت‌گر ایجاد کنند. این یافته بر لزوم توجه به بهزیستی روان‌شناختی خود معلمان در نظام‌های آموزشی تأکید دارد؛ چراکه معلم مضطرب و پریشان، به سختی می‌تواند منبع آرامش و امنیت برای دانش‌آموزان باشد.

موفقیت مداخلات مبتنی بر معلم مانند برنامه TAPES نشان می‌دهد که با توانمندسازی مناسب، معلمان می‌توانند نقش مؤثری در شناسایی و کاهش اضطراب دانش‌آموزان ایفا کنند. این یافته، امیدوارکننده است؛ چراکه نشان می‌دهد راهکارهای کم‌هزینه و مقیاس‌پذیر برای ارتقای سلامت روان دانش‌آموزان در بستر مدرسه وجود دارد.

با این حال، چالش‌های موجود از جمله کمبود آموزش‌های تخصصی، محدودیت‌های ساختاری کلاس‌ها، و استرس‌های شغلی خود معلمان، موانع جدی در مسیر تحقق کامل این نقش ایجاد می‌کنند. بنابراین، توانمندسازی نظام‌مند آموزگاران در حوزه مهارت‌های روان‌شناختی و تربیتی، از ضرورت‌های اساسی به شمار می‌آید.

۶. نتیجه‌گیری و پیشنهادها

پژوهش حاضر نشان داد که آموزگاران دوره ابتدایی نقش تعیین‌کننده‌ای در کاهش استرس و اضطراب دانش‌آموزان ایفا می‌کنند. این نقش از طریق ایجاد محیط کلاسی امن و حمایت‌گر، برقراری ارتباط عاطفی مثبت و همدلانه، افزایش قابلیت‌پیش‌بینی‌پذیری محیط یادگیری، استفاده از روش‌های تدریس مشارکتی و غیرتنش‌زا، ارائه بازخوردهای سازنده، آموزش مهارت‌های مقابله‌ای، و مدیریت مؤثر کلاس درس تحقق می‌یابد. کیفیت رابطه معلم-دانش‌آموز و توانمندی‌های روان‌شناختی خود معلم، از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر موفقیت در کاهش اضطراب دانش‌آموزان هستند.

بر اساس یافته‌های پژوهش، پیشنهادهای زیر ارائه می‌شود:

۱. توانمندسازی آموزگاران: برگزاری دوره‌های آموزش ضمن خدمت برای آموزگاران دوره ابتدایی با محوریت شناسایی نشانه‌های استرس و اضطراب، مهارت‌های ارتباطی و همدلانه، روش‌های مدیریت کلاس غیرتنش‌زا، و آموزش مهارت‌های مقابله‌ای به دانش‌آموزان. پژوهش‌ها نشان داده است که چنین آموزش‌هایی هم مورد نیاز است و هم شدنی می‌باشد.

۲. توجه به سلامت روان معلمان: طراحی و اجرای برنامه‌های حمایت از سلامت روان و کاهش استرس شغلی معلمان، به منظور افزایش توانایی آنان در ارائه حمایت عاطفی مؤثر به دانش‌آموزان.

۳. بازنگری در رویکردهای ارزشیابی: کاهش تأکید بر ارزشیابی‌های کمی و نمره‌محور، و گسترش استفاده از ارزشیابی‌های توصیفی و فرایندمحور که بر رشد و یادگیری تأکید دارند، نه بر نتیجه نهایی.

۴. کاهش فشارهای آموزشی: تعدیل انتظارات آموزشی، کاهش حجم تکالیف، و ایجاد تعادل میان اهداف آموزشی و نیازهای روانی دانش‌آموزان.

۵. اصلاح ساختار کلاس‌ها: کاهش تعداد دانش‌آموزان در کلاس‌های دوره ابتدایی و افزایش زمان‌های اختصاص یافته به فعالیت‌های گروهی و تعاملی، به منظور فراهم آوردن فرصت کافی برای ارتباط مؤثر معلم با هر دانش‌آموز.

۶. ترویج فرهنگ گفت‌وگو و همدلی: تشویق معلمان به ایجاد فضای باز برای گفت‌وگو درباره هیجانات و نگرانی‌های دانش‌آموزان و ترویج فرهنگ همدلی و پذیرش در محیط مدرسه.

۷. انجام پژوهش‌های بیشتر: توصیه به انجام پژوهش‌های تجربی و مداخله‌ای برای بررسی تأثیر دقیق‌تر روش‌های مختلف آموزشی بر کاهش استرس و اضطراب دانش‌آموزان و نیز شناسایی عوامل مؤثر دیگر در این زمینه. همچنین، پژوهش در زمینه تأثیر برنامه‌های توانمندسازی معلمان بر پیامدهای روان‌شناختی دانش‌آموزان ضروری به نظر می‌رسد.

منابع

بابایی، ژیلا و صادقی، لیلا. (۱۴۰۴). نقش معلم در کاهش اضطراب تحصیلی دانش‌آموزان ابتدایی. مقاله کنفرانس، PMISCONF ۵۱۸۴_۰۲.

پژوهش‌های نوین در آموزش و پرورش، سال ششم، شماره ۴ (زمستان ۱۴۰۴). نشریه.

سلمانی، امیرحسین. (۱۴۰۲). نقش معلم در ایجاد اضطراب دانش‌آموز چگونه است. SID.

صالحی، مهدیه؛ کریمی‌زاده، زهرا و همکاران. بررسی تأثیر رفتارهای معلم بر کاهش اضطراب امتحان و بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان مقطع ابتدایی. Elmnet.

ظفرقندی، سمیرا؛ رفیعی، اعظم؛ عزیزی، زهره و اسمعیلی، نیلوفر. تأثیر همکاری معلم و والدین بر کاهش اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان خجالتی ابتدایی. Elmnet.

مقاله نقش معلمان در کاهش اضطراب دانش‌آموزان. (۱۴۰۳). Civilica. (، ESPE ۰۱_۰۵۳).

نقش ارزشیابی توصیفی در کاهش اضطراب، افزایش اعتماد به نفس و یادگیری دانش‌آموزان دوره ابتدایی از دیدگاه آموزگاران. Magiran.

Ginsburg, G. S., Pella, J. E., & Chan, G. (۲۰۲۴). A Pilot RCT of a Teacher Delivered School-Home Intervention to Reduce Student Anxiety. *School Mental Health*, ۱۶(۲), ۳۱۴-۳۳۰.

The Teacher's Role in Managing and Reducing Anxiety Among Primary School Children. (n.d.). ARC Oxford Thames Valley.

The Relationship between Teachers' Day-to-Day Classroom Management Practices and Anxiety in Primary School Children: A Systematic Review. ERIC.

Investigating the Interplay of Student-Teacher Relationships, General Anxiety, and School Adjustment among Italian Primary School Children. (۲۰۲۴).

Teachers' Attachment Moderates Links between Students' Internalizing and Externalizing Problems, Teacher-Student Relationships, and Students' School-Related Attitudes. (۲۰۲۵). ERIC.