



تأثیر اضطراب بر خطای نوشتاری در دانش آموزان

حسین مبارک آبادی^۱، مائده غلامی^۲، سید محمد قبادی^۳، سمیه بهمنی^۴

^۱ کارشناسی ارشد، بیوشیمی، دانشگاه تهران، آموزش و پرورش استان البرز
Gmail: faezeh310578@gmail.com

^۲ کارشناسی ارشد، آموزش شیمی، دانشگاه زنجان، اداره آموزش و پرورش شهرستان ایجرود
Gmail: faezeh310578@gmail.com

^۳ کارشناسی ارشد، تکنولوژی آموزشی، مدیر آموزگار آموزش و پرورش بیجار
Gmail: qobadimohammad93@gmail.com

^۴ آموزگار ابتدایی آموزش و پرورش شهرستان ابهر استان زنجان
Gmail: somayehbahmani23@gmail.com

چکیده :

دانش آموزان امیدها و سرمایه های آینده جامعه محسوب می شوند لذا هر گونه سرمایه گذاری برای این گروه در جهت رشد و شکوفایی به عنوان پشتوانه اساسی، ضروری است. با توجه به این که تعداد بسیاری از نوجوانان ما در مدارس مشغول به تحصیل هستند، باید توجه داشت که حصول به اهداف آموزشی با وجود آشفتگی ها و ناسازگاری های عاطفی و رفتاری امری مشکل و غیر ممکن است و با توجه به این که نوجوانان در مقطع سنی خود با مسایل و مشکلاتی در امور مربوط به تحصیل مواجه می شوند ایجاد شایستگی های لازم برای مقابله مؤثر و کارآمد با چالش های حال و آینده ضروری به نظر می رسد. هدف از این مقاله بررسی ارتباط میان احساسات اضطراب و خطای نوشتاری در دانش آموزان کلاس دوم و تعیین راهکارهایی برای کاهش تأثیرات منفی اضطراب بر کیفیت نوشتار دانش آموزان است. با توجه به اهمیت مهارت نوشتاری در دوره های ابتدایی و تأثیر احساسات نامطلوب مانند اضطراب بر عملکرد تحصیلی، بررسی عمیق این ارتباط می تواند به معلمان و ارائه دهندگان آموزش الگوها و راهکارهای موثری را برای مدیریت و کاهش اثرات منفی اضطراب بر نوشتار دانش آموزان ارائه کند.

واژگان کلیدی: استرس- اضطراب- اختلال نوشتن- اختلال یادگیری- خطای نوشتاری



۱. مقدمه :

استرس^۱ به معنای تحت فشار روانی آقرار گرفتن تعریف شده است و نوعی واکنش جسمی، ذهنی و شیمیایی در برابر رویدادهایی است که موجب ترس، هیجان،^۲ دستپاچگی، احساس خطر یا خشم می‌شود. تجربه استرس می‌تواند تأثیرات زیان‌آوری بر سلامت جسمی و روانی وارد آورد (ادی و وانگ، ۲۰۰۶). استرس به مجموعه واکنش‌های عمومی انسان نسبت به عوامل ناسازگار و پیش‌بینی نشده داخلی و خارجی اطلاق شده، بدین گونه که هر گاه تعادل داخلی یا خارجی از میان برود، پدید می‌آید، هر چند فشار عصبی به شکل‌های مختلف تعریف شده است، اما زمینه مشترک همه آن تعریف‌ها این است که علت ایجاد فشار عصبی وجود محرکی به صورت فیزیکی یا روانی است و به فرد به طریقی خاص نسبت به آن عکس‌العمل نشان می‌دهد. در اینجا فشار عصبی را به عنوان عکس‌العمل فرد برای سازگاری نسبت به محرکی که الزامات فیزیکی و روانی گسترده‌ای را برای او به وجود می‌آورد، تعریف می‌کنیم (الوانی و معمارزاده، ۱۳۸۶). اضطراب به منزله بخشی از زندگی هر انسان در همه افراد در حد اعتدال‌آمیز وجود دارد در این حد به عنوان یک پاسخ سازش یافته تلقی می‌شود. فقدان اضطراب ممکن است فرد را با مشکلات و خطرهای قابل ملاحظه‌ای مواجه گرداند. اضطراب در حد متوسط و سازنده فرد را وادار می‌کند که در جهت انجام امور خود، به موقع و مناسب تلاش کرده و زندگی خود را با دوام‌تر و بارورتر سازد (ابوالقاسمی، ۱۳۹۱). وقتی فردی دچار استرس می‌شود، سعی می‌کند آن احساس ناخوشایند را کاهش دهد تلاش برای کاهش استرس، مقابله کردن خوانده می‌شود. وقتی که مقابله با استرس ناموفق باشد و فروکش نکند، فرد بر اثر برانگیختگی فیزیولوژیکی، دچار مشکلات جسمانی و آسیب فعالیت شناختی می‌گردد و مشکلات رفتاری به صورت احساس اضطراب و افسردگی فراخوانده می‌شود. لذا زمانی که افراد تحت استرس هستند، باید مهارت‌های مقابله‌ای لازم را داشته باشند تا بتوانند اثر آن را کاهش دهند چنانچه استرس، مدیریت شود و مهارت‌های مقابله‌ای مؤثر فراهم شود، فرد قادر خواهد بود تا با نیازها و چالش‌های زندگی خود به شیوه بهتری کنار آید (شیربیم، سودانی و شفیع آبادی، ۱۳۸۷).

گونه‌های مختلف استرس :

استرس‌ها انواع مختلفی دارد که به انواع مثبت، منفی، خنثی، یو استرس، دیسترس، خفیف و شدید، حاد یا مزمن، فردی و یا جمعی، بیرونی و درونی، کوتاه مدت و بلند مدت، عاطفی و جسمی، سازمان یافته و جانشین و اجتماعی طبقه بندی می‌شوند که در زیر به آنها اشاره می‌شود. سلیه برای استرس‌های خوشایند کلمه فشار روحی خوب (یو دیسترس) را ابداع کرد. یو یک پیشوند یونانی است که معنای خوب و مطلوب را می‌دهد فشارهای روحی خوب «یو استرس» ما را وادار می‌سازند که در زندگی از خود، رشد و سازگاری نشان دهیم و راه حل‌های بدیع بیابیم. کلمه رنج (دیسترس) به اثرات منفی استرس اشاره دارد که می‌تواند انرژی حیاتی ما را بیش از حد مصرف کند و یا حتی آن را به نابودی بکشاند. در بهترین حالت، سطح استرس زندگی ما باید جهت ایجاد انگیزه برای برآوردن نیازهایمان کافی باشد ولی در عین حال، فزونی آن، موجب اختلال در توانایی ما در رسیدن به حداکثر ظرفیت نگردد. یعنی پس از کوک شدن بدن به سطح نرمال کارکرد فیزیکی خود باز گشته و فشار را بیشتر از زمان لازم در خود نگه ندارد.

استرس منفی یا احساس پریشانی^۳ معمولاً استرس را با کلماتی هم چون اضطراب، ناکامی، فشار و «تنش، فشار، درد» که در آگهی‌های پر هیاهو به آن برمی‌خوریم، مرتبط می‌دانیم، استرس منفی که از خشم یا ترس و خستگی روزمره نشأت می‌گیرد و منشاء این گونه هیجانات، وضعیت‌های پر فشار، احساسات گره خورده به هم، تنش‌های عصبی و حواج شخصی و دیگر رویارویی‌های ناخوشایند می‌باشد.

استرس خنثی: کلماتی مانند تغییر، مسأله، تعارض،^۴ بحران، سر و صدا، پول، انتقاد، عدم توازن، ابهام، غیر منتظره بودن، و ... کلمات، نگرش‌ها و رفتارهایی است که در ابتدا احساسات منفی را بر می‌انگیزد اما باید آنها را خنثی بدانیم یعنی اگر این احساسات را به نحو مناسبی کنترل نماییم و

1 . Stress
2 . mental pressure
3 . fear
4 . emotion
5 . Anger
6 . Addae
7 . Wong
8 . Feel distressed
9 . Conflict



دیدگاه محیط در مورد آنها اتخاذ کنیم حتی می‌توانند تجارب مثبتی به شمار آیند. مثلاً تعارض ما را به یاد رویارویی‌های ناخوشایند با همکاران می‌اندازد. در حالی که این رویارویی‌ها می‌تواند باعث تغییرات مثبت، تخلیه احساسات، نوآوری و خلاقیت هم بشوند. در این مورد «تغییر» می‌تواند مثال خوبی باشد زیرا در حد متوسط خود می‌تواند چاشنی زندگی باشد و در شکل افراطی خود موجب خشم، ناکامی و سر درگمی شود.

استرس‌های بیرونی: منابع خارجی استرس همه جا هستند هر روزه انواع مختلف استرس را تجربه می‌کنیم. زمانی که کلید را پیدا نمی‌کنیم، ترافیک سنگین می‌شود زمانی که با این قبیل استرس‌های روزمره مواجه می‌شوید مانند این است که آرام آرام مثل شمع ذوب می‌شوید.

استرس‌های درونی: به نظر می‌رسد بیشتر استرس‌ها را خودمان ایجاد می‌کنیم. مثلاً سبک زندگی ضعیفی را انتخاب می‌کنیم. ویژگی‌های شخصیتی استرس‌آور داریم، بر خودمان سخت می‌گیریم، به دام ذهنی غیر مولد می‌افتیم، بسیاری از ما به خودمان تلقین می‌کنیم که در اغلب موارد با دیگران قابل مقایسه نیستیم و هرگز در زندگی و شغل خود پیشرفت نخواهیم کرد.

استرس‌های سازمان یافته: بدین معنی که با مشکلاتی مواجه می‌شوید و هنگامی که سعی دارید بر آنها غلبه کنید، تفکرتان ضایع شده در درون قوانین نظم‌ها و نوار قرمزی محسوب می‌شوید.

استرس‌های اجتماعی: استرس‌های اجتماعی پایداری در زندگی افراد درست در لحظه‌ای که فرد زندگی خود را شروع می‌کند وجود دارند. فرد با خلق و خوی افراد دیگر، پرخاشگری و عصبانیت مواجه می‌شود. البته در این بین نباید وقایع بزرگ زندگی را فراموش کنید، زمانی که شغل خود را از دست می‌دهید، ترفیع درجه دریافت نمی‌کنید، صاحب فرزند می‌شوید، یا مرگ یکی از عزیزان خود را تجربه می‌کنید.

استرس‌های کوتاه‌مدت: اگر استرس کوتاه‌مدت باشد معمولاً اشکال بروز نمی‌کند. زیرا بدن شما بعد از آن فرصتی برای استراحت پیدا می‌کند. این زمانی اتفاق می‌افتد که استرس بخشی از یک بازی، یک ورزش و یا حتی یک رابطه عاشقانه باشد. احساس هیجانی که در این وقع می‌گوید استرس خوب است و از فعالیت‌هایی نشأت می‌گیرد که تحریک کننده‌اند و به اراده انسان پایان می‌گیرند.

استرس بلند مدت: اما اگر استرس بلند مدت باشید و شما به آن کنترل نداشته باشید بدنتان فرصتی برای استراحت پیدا نمی‌کند و اثرات این استرس بد، خودش را نشان می‌دهد قلب در نهایت یک عضله است. یک ماشین دائمی نیست دیری نمی‌پاید که با ضربان جا افتاده و یا تندی ضربان قلب مواجه می‌شود و بعید نیست که روی قلبشان نیز درد بگیرد.

استرس‌های خفیف: عبارتند از: از دست دادن اتوبوس، گم کردن بلیط بخت‌آزمایی، تصادف حیوانی با ماشین. استرس‌های متوسط: دیرتر از بین می‌روند و مواجهه با آن سخت‌تر است: دیر به اداره رسیدن به طور مکرر، دوری موقت از همسر یا کودک. استرس‌های شدید و مزمن: مرگ همسر یا کودک، طلاق (نایک، ۲۰۰۵، ترجمه اخباری آزاد، ۱۳۸۳).

مراحل استرس:

مرحله اعلام خطر: در این مرحله بدن با افزایش فشار خون، ترشح برخی هورمون‌ها و کشیدگی عضلات آماده مقابله با موقعیت به وجود آمده است.

مرحله مقاومت: در این مرحله ادامه و افزایش محرک‌های تنش را به مقاومت بدن منجر می‌شود تا فرد بتواند در مقابله با عوامل استرس‌زا استقامت ورزد. البته در این مرحله برخی از هورمون‌های بدن نقش دفاعی مهمی دارند و هر فرد باید تا حد معینی قدرت مقابله در برابر عوامل استرس‌زا را دارد.

مرحله فرسودگی: مرحله به مخاطره افتادن توانایی بدن برای پاسخ به محرک‌های شدید تنش‌زای پیاپی و جدید می‌باشد. به عبارتی دیگر اگر استرس تا حد زیادی به درازا بکشد توان فرد تحلیل رفته و موجب بروز بیماری‌های روان تنی می‌شود. به طور مثال، شما اگر هر روز با یک رئیس پر توقع که همیشه در حال انتقاد است و هیچ گاه لب به تشویق نمی‌گشاید، روبرو شوید، نهایتاً از پای در خواهید آمد یا اگر شما ملزم به نگهداری از یکی از خویشاوندان بیمار یا علیل خود باشید و این کار را به تنهایی انجام دهید. خود شما به زودی دچار بیماری‌های جسمی و یا روحی خواهید شد (علوی، ۱۳۸۲).

استرس را می‌توان به عنوان یک تجربه هیجانی منفی که با تغییرات بیوشیمیایی، روان شناختی، شناختی و رفتاری همراه می‌باشد، تعریف کرد. با توجه به تعریف استرس می‌توان راهبردهای مقابله سازگارانه با استرس را روی یک طیف گنجانده. یک سر این طیف توصیه‌های کوچک ساده‌ای است که هر انسانی می‌تواند برای مقابله مؤثر با استرس‌های کوچک زندگی از آنها استفاده کند. سر دیگر این طیف راهبردهای اساسی و کلیدی



است که شیوه زندگی را به طور اصولی تغییر می دهد و آن مقابله با افکار ناکارآمدی است که جلوی مقابله های شناختی منطقی را گرفته و راه را برای مقابله های هیجانی ناکارآمد هموار می سازد (کانگ و کیم، ۲۰۱۴).

نوشتن یک فعالیت عصبی پیچیده است که به هماهنگی مکانیسم های چند گانه مغز مرتبط است. نوشتن نیازمند تحریک ادغام زنجیره منابع اطلاعاتی چند گانه، توجه، حافظه، مهارت های حرکتی، زبان و شناخت است. فرآیند انتقال تفکرات بر روی کاغذ را نوشتن یا بیان نوشتاری می نامند؛ بیان نوشتاری مستلزم به کار گیری مهارت های گوناگونی است؛ مهارت های مکانیکی نوشتن مانند دستخط، هجی کردن و نقطه گذاری؛ مهارت های زبانی مانند درک معانی کلمه ها و دستور زبان و مهارت های تفکر، مانند سازمان دهی و برقراری ارتباط میان مطالب، از مهمترین مهارت هایی هستند که در نوشتن نقش دارند (شکوهی یکتا و پرند، ۱۳۸۵). نوشتن برای بسیاری از افراد به ویژه دانش آموزان مبتلا به اختلال های یادگیری، فرآیند چالش انگیزی است؛ حتی نویسندگان ماهر هم گاهی در طرح ریزی، ویرایش و ارزیابی نوشته های خود، دچار مشکل می شوند؛ لذا جای تعجب نیست که بسیاری از دانش آموزان، در فرآیند نوشتن با مشکل مواجه می شوند؛ برای مثال پژوهش های اخیر نشان داده اند که از هر پنج دانش آموز ابتدایی فقط یک نفر، دانش و مهارت های نوشتن را به دست می آورد (سانتانگلو، هریس و گراهام، ۲۰۰۸).

دانش آموزان امیدها و سرمایه های آینده جامعه محسوب می شوند. نقش بی بدیل این قشر در روند رشد، توسعه و تعالی کشور بر هیچ کس پوشیده نیست، لذا هر گونه سرمایه گذاری برای این گروه در جهت رشد و شکوفایی به عنوان پشتوانه اساسی، ضروری است. با توجه به این که تعداد بسیاری از نوجوانان ما در مدارس مشغول به تحصیل هستند، باید توجه داشت که حصول به اهداف آموزشی با وجود آشفتگی ها و ناسازگاری های عاطفی و رفتاری امری مشکل و غیر ممکن است و با توجه به این که نوجوانان در مقطع سنی خود با مسایل و مشکلاتی در امور مربوط به تحصیل مواجه می شوند ایجاد شایستگی های لازم برای مقابله مؤثر و کارآمد با چالش های حال و آینده ضروری به نظر می رسد (حبیبی، ۱۳۸۲). موضوع ارتباط بین اضطراب و خطای نوشتاری در دانش آموزان، یک حوزه مهم و تأثیرگذار در آموزش است که به طور گسترده ای مورد توجه قرار گرفته است. دانش آموزان در دوره های ابتدایی، زمانی که در حال یادگیری مهارت های ابتدایی نوشتاری هستند، ممکن است با مشکلاتی مانند خطای نوشتاری روبه رو شوند. ارتباط بین اضطراب و خطای نوشتاری یک موضوع جذاب است زیرا اضطراب به عنوان یکی از احساسات مهم روانی می تواند بر کارایی نوشتاری دانش آموزان تأثیر بگذارد. اضطراب می تواند باعث اشتباهات نوشتاری، ناپایداری در تمرکز، و کاهش اعتماد به نفس شود که در نتیجه می تواند به کاهش عملکرد نوشتاری دانش آموزان منجر شود. با توجه به اهمیت توانایی نوشتاری در دوره های ابتدایی و نقش اساسی آن در فرآیند یادگیری، درک و مدیریت اضطراب می تواند به معلمان و ارائه دهندگان آموزش الگوها و راهکارهای مؤثری را برای کمک به دانش آموزان در مواجهه با این چالش های نوشتاری ارائه کند. بنابراین، این پژوهش با هدف بررسی عمیق تر ارتباط میان اضطراب و خطای نوشتاری در دانش آموزان ابتدایی، و همچنین ارائه راهکارها و رویکردهای مؤثر برای کمک به دانش آموزان برای مدیریت این احساسات، طراحی شده است. هدف از این مقاله بررسی ارتباط میان احساسات اضطراب و خطای نوشتاری در دانش آموزان کلاس دوم و تعیین راهکارهایی برای کاهش تأثیرات منفی اضطراب بر کیفیت نوشتار دانش آموزان است.

۲. روش شناسی:

پژوهش حاضر از نوع توصیفی می باشد و به صورت میدانی انجام گرفته است و به دنبال توصیف نمونه دانش آموز دارای اختلال نوشتاری و بررسی ارتباط اختلال در نوشتن با اضطراب و مسائل روانی دانش آموز صورت گرفته است. نمونه برداری در این پژوهش از نوع هدفمند بوده و دانش آموزی که از سمت معلم خود به عنوان دانش آموز مشکوک به داشتن اختلال معرفی شده به عنوان نمونه پژوهش مورد بررسی قرار گرفته است. نمونه بررسی شده در این پژوهش دانش آموز کلاس دوم ابتدایی مدرسه فاطمه معلمیان بوده است. در این پژوهش برای تشخیص اختلال از روش مشاهده تاملی و مصاحبه استفاده شده است. تشخیص اختلال یادگیری در مدارس به چندین نوع آزمون نیاز دارد:

۱. پرسشنامه مشکلات یادگیری کلورادو ویلکات و همکاران: پرسشنامه مشکلات یادگیری کلورادو توسط ویلکات و همکاران (۲۰۱۱) تهیه شده و مشکلات یادگیری را متشکل از پنج عامل اساسی خواندن، حساب کردن، شناخت اجتماعی، اضطراب اجتماعی و عملکردهای فضایی می داند که موجب مشکلات یادگیری می شوند. پرسشنامه مشکلات یادگیری از ۲۰ آیتم تشکیل شده است، توسط والدین دانش آموزان تکمیل می شود. پاسخ به هر عبارت در یک مقیاس لیکرت ۵ درجه ای از اصلاً (۱) تا همیشه (۵) می باشد.

۲. آزمون های ارزیابی مربوط به اختلال خواندن و نوشتن:



۱،۲. ارزیابی ادراک و ارتباط فضایی ۲،۲. ارزیابی هماهنگی چشم و دست ۳،۲. ارزیابی حافظه، دقت، تمییز و توالی دیداری ۴،۲. ارزیابی حافظه و تمییز شنیداری ۵،۲. ارزیابی توجه، توالی، ادراک و حساسیت شنیداری گام های اجرایی:

1. شناسایی دانش آموز دارای اختلال نوشتن.

2. پرسشنامه بالینی

3. چک لیست مربوط به معلم

4. املا

5. ارزیابی

6. طرح درمان

۳- بحث درباره یافته ها

مهدی دانش آموز کلاس دوم در مدرسه معلمان است. اینجانب آموزگار کلاس دوم از همان ابتدای سال متوجه اختلال در نوشتار این دانش آموز شدم پس از بررسی دفتر املا و کتاب نگارش دانش آموز ضمن مشورت با معاون و سایر همکاران آنان نیز وجود اختلال شدید در خط و نوشتار مهدی را تایید کردند لذا طی جلسه ای با حضور اولیا مهدی آگاه به وجود ریشه های اضطرابی و هیجانی در دانش آموز شدم و ضمن معرفی به مرکز اختلالات از مادر او خواستم تا با مشاور هم مشورت کند و در مجموع با هماهنگی مدرسه، مشاور کودک و مرکز اختلالات تمرین هایی را جهت حل مشکل به دانش آموز ارائه دادیم.

مدیریت اضطراب کودکان می تواند از طریق روش های متنوعی صورت بگیرد. اینجا چند راهکار مهم برای کمک به کودکان در مدیریت اضطراب آورده شده است: ۱. اطمینان و حمایت: فراهم کردن یک محیط امن و پذیرشی برای کودکان به اندازه کافی مهم است. ایجاد اطمینان در آنها و ابراز حمایت به آنها کمک می کند. ۲. تمرکز بر روی احساسات: آموزش به کودکان که چگونه احساسات خود را تشخیص دهند و به صورت سالم با آنها برخورد کنند، می تواند اثربخش باشد. ۳. تکنیک های آرامش بخش: آموزش به کودکان تکنیک هایی مانند تنفس عمیق، مدیتیشن یا تمرینات آرامشی ساده می تواند در مدیریت اضطراب کمک کند. ۴. برنامه ریزی و پیش بینی: ایجاد یک برنامه روزانه و پیش بینی اتفاقات مهم به کودک کمک می کند تا احساس کنترل بیشتری داشته باشد و از اضطراب کاسته شود. ۵. حرکت و ورزش: فعالیت های بدنی و ورزشی برای کودکان می تواند بهبود وضعیت روحی آنها را تسهیل کند و به کاهش اضطراب کمک کند. ۶. مشارکت والدین و معلمان: همکاری و هماهنگی بین والدین و معلمان برای ارائه حمایت و راهنمایی های لازم به کودکان می تواند موثر باشد.

مشکلات بدخطی در کودکان می تواند با انجام تمرینات مختلفی بهبود یابد. اینجا چند تمرین برای کمک به حل مشکل بدخطی در کودکان آورده شده است: تمرین های نوشتاری مداوم: تمرین مداوم و روزانه برای بهبود نوشتار کودکان می تواند شامل تمریناتی باشد که آنها را به نوشتن کلمات، جملات یا حتی داستان های کوتاه تشویق کند. تمرین دقت و تمرکز: تمریناتی که به کودک کمک کند تا دقت و تمرکز بیشتری در حین نوشتن داشته باشد می تواند کمک کننده باشد؛ مثلاً تمرین دقت در نوشتن اعداد یا کلمات دشوار. تمرین حروف الفبا و قلم نویسی: تمرین مداوم برای نوشتن حروف الفبا و ارتباطی که آنها با قلم نویسی دارند می تواند بهبود بدخطی را تسهیل کند. تمرین های مختلف دستی: استفاده از تمرینات مختلف دستی مانند نقاشی، ارتباط بین دست و چشم و تمریناتی که دست را قوی و مهارت مند کنند. استفاده از الگوهای نوشتاری: ارائه الگوهای نوشتاری یا استفاده از کتاب ها و موارد آموزشی با الگوهای خطی ممکن است به کودک کمک کند تا نحوه صحیح نوشتار را یاد بگیرد.

۴- نتیجه گیری

این پژوهش نشان داد که اضطراب می تواند به طور مستقیم یا غیرمستقیم بر کیفیت و دقت نوشتاری کودکان اثرگذار باشد. در حالی که این ارتباط پیچیده است و عوامل متعددی نقش دارند، اما داده های جمع آوری شده نشان می دهد که وجود اضطراب می تواند به عنوان یک عامل مؤثر در کاهش کیفیت نوشتاری و افزایش اشتباهات نوشتاری در کودکان تلقی شود. همچنین، نتایج این پژوهش نشان دادند که استفاده از راهکارهای مدیریتی برای کاهش و مدیریت اضطراب می تواند تأثیر مثبتی بر کیفیت نوشتاری کودکان داشته باشد. این راهکارها شامل آموزش مهارت های مدیریت استرس، تمرینات آرامشی، و توجه به نیازهای روانی کودکان می باشد. مدیریت اضطراب در دانش آموزان اهمیت بسیار زیادی دارد. این موضوع به چندین نحو بر تحصیلات و زندگی دانش آموزان تأثیر می گذارد:



عملکرد تحصیلی بهتر: اضطراب می تواند بر عملکرد تحصیلی تأثیر منفی بگذارد. مدیریت این احساس ناشی از استرس و اضطراب می تواند کمک کند تا دانش آموزان بتوانند به بهترین شکل ممکن درس بخوانند. سلامت روانی و اجتماعی: مدیریت اضطراب در دانش آموزان می تواند به بهبود سلامت روانی و اجتماعی آنها کمک کند. کاهش استرس و اضطراب می تواند به کودکان کمک کند روابط بهتری را با همکلاسی ها و اطرافیان شان برقرار کنند.

اعتماد به نفس: کاهش اضطراب می تواند باعث افزایش اعتماد به نفس و احساس قدرت شخصیتی دانش آموزان شود. این مسئله می تواند به آنها کمک کند تا بهترین توانایی های خود را در محیط تحصیلی نشان دهند. بهبود تمرکز و یادگیری: کاهش اضطراب می تواند بهبود تمرکز و توجه دانش آموزان را فراهم آورد، که این موضوع می تواند به بهتر یادگیری آنها کمک کند. استفاده بهینه از توانمندی ها: مدیریت اضطراب می تواند به کودکان کمک کند تا از توانمندی های شان به شکل بهینه استفاده کنند و در مسیر پیشرفت و موفقیت قرار بگیرند. بنابراین، آموزش و پشتیبانی در مدیریت اضطراب در دانش آموزان از اهمیت بسیاری برخوردار است و می تواند بهبود چشمگیری در زندگی تحصیلی و روانی آنها داشته باشد.

پیشنهادهای:

۱. انجام تحقیقات بیشتر در این حوزه با تأکید بر ارتباطات عمیق تر بین اضطراب و خطای نوشتاری در دانش آموزان مختلف و شرایط مختلف آموزشی.
۲. آزمایش راهکارهای جدید: امتحان راهکارهای متفاوت تر، مثل استفاده از فناوری های آموزشی یا روش های جدید مدیریت اضطراب برای ارتقاء مهارت های نوشتاری.
۳. مشارکت دانش آموزان و والدین: جمع آوری بازخورد و مشارکت فعال دانش آموزان و والدین در ارزیابی و اجرای راهکارها.

منابع

- ابوالقاسمی، عباس و نجاریان، بهمن. (۱۳۹۱). اضطراب امتحان: علل، سنجش و درمان. مجله پژوهش های روان شناختی، دوره ۵، شماره ۳ و ۴، ص ۵۰-۶۸.
- الوانی، سید مهدی و معمارزاده، غلامرضا. (۱۳۸۶). مدیریت رفتار سازمانی. انتشارات مروارید. تهران.
- حسینی، سیدمحمد مهدی (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مهارت های مدیریت استرس بر کاهش اضطراب دانش آموزان، مشاوره و روان درمانی کودکان و نوجوانان
- شفیع آبادی، عبدالله. (۱۳۸۹). نظریه های مشاوره و روان درمانی. تهران. انتشارات نشر.
- شکوهی یکتا، محسن؛ پرند، اکرم (۱۳۸۵). ناتوانی های یادگیری. چاپ اول تهران: نشر طبیب
- علوی، امین اله. (۱۳۸۲). فشارهای عصبی و روانی در سازمان (استرس). مجله مدیریت دولتی. ص ۳۴-۳۵.
- موسوی، پریسا (۱۳۹۵). ارتباط بین خطای نوشتاری و اختلالات یادگیری
- موسوی، محمد کاظم (۱۳۸۷). تحلیل نوع و فراوانی اشتباهات نوشتاری دانش آموزان دبستانی، روان شناسی و علوم تربیتی

Addae, H. M., & Wong, M. (2006). **Stress at work :Linear and Curvilinear Effects of Psychology, Job, and Organization – Related factors: An exploratory study of Trinidad and Tobago.** International Journal of Stress Management, 13,479-493.

Kang S ,Kim Y (2014),**Effects of job stress and coping behavior on job satisfaction in Korean male nurses . J Nurs Edu Pract**;4:111-9.



Santrock, J. W. (2004). **Educational Psychology** (2nd & 3rd ed). New York. Mc Graw- Hill.