



ارتباط استرس تحصیلی با اشتیاق به تحصیل در دانش آموزان ابتدایی

نرگش شهولی

کارشناس ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایزه

nargesshahvali72@gmail.com

چکیده

این مقاله به بررسی عوامل مؤثر در ایجاد استرس در دانش آموزان نحوه تشخیص آنها و نحوه مقابله با آن ها و همچنین ارتباطی که استرس تحصیلی میتواند با میزان اشتیاق به تحصیل در دانش آموزان داشته باشد می-پردازد. عواملی مانند تکالیف زندگی، اجتماعی فشار، والدین درخ واستهای معلمان و حجم کاری بی پایان همگی باعث ایجاد استرس میشوند اگرچه تحقیقات نشان میدهد که میزان متوسط استرس میتواند مفید باشد و به عنوان انگیزه ای برای دانش آموزان به خوبی عمل کند استرس بیش از حد می تواند بر رفاه کلی آنها تأثیر بگذارد. تحقیقات نشان میدهد که وقتی دانش آموزان استرس شدید مربوط به مدرسه را احساس میکنند نه تنها آنها را برای انجام کار بی انگیزه میکند، بلکه پیشرفت کلی تحصیلی را کاهش میدهد و میتواند منجر به افزایش نرخ ترک تحصیل شود ناگفته نماند که احتمال بروز پیامدهای منفی سلامتی از جمله افسردگی کم خوابی سوء مصرف مواد و اضطراب وجود دارد در واقع علائم استرس می تواند بر بدن، افکار و احساسات و رفتار دانش آموزان تأثیر بگذارد استرس تحصیلی به عنوان وضعیت روانشناختی دانش آموز ناشی از فشارهای مداوم اجتماعی و خود تحمیلی در محیط مدرسه است که ذخایر روانی دانش آموز را تحلیل میبرد مشکلات سلامت روان ناشی از استرس میتواند بر سطح انرژی، تمرکز قابلیت اطمینان توانایی ذهنی و خوش بینی دانش آموز تأثیر بگذارد و مانع عملکرد شود. تحقیقات نشان میدهد که درصد بالایی از استرس تحصیلی می تواند اشتیاق و میل به مدرسه رفتن را در دانش آموزان کاهش دهد.

کلمات کلیدی: استرس تحصیلی، اشتیاق تحصیلی، دانش آموزان ابتدایی



مقدمه

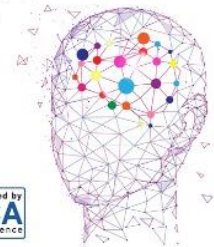
برخی از کودکان زمانی که تحت فشار هستند استرس در آن‌ها به عنوان یک محرک عمل می‌کند و میزان یادگیری کودکان را افزایش می‌دهد. اما افزایش بیش از حد استرس موجب کاهش یادگیری می‌شود و دانش‌آموزان و کودکان را از درس خواندن فراری می‌دهد. هنگامی که استرس دارند بدن دانش‌آموزان مواد شیمیایی را به مغز دانش‌آموزان آزاد می‌کند تا به تمرکز آن کمک کند و آدرنالین را به جریان خون فشار می‌دهد تا حواس دانش‌آموزان را تقویت کند به نوبه خود حواس تقویت شده دانش‌آموزان به دانش‌آموزان کمک میکند تا بر روی کار انجام شده تمرکز کنند؛ بنابراین کمی استرس میتواند برای دانش‌آموزان مفید باشد؛ اما برای مدت بسیار کوتاه سواز ترکی و همکاران (۲۰۱۲). اما جنبه منفی استرس اینجاست که با گذشت زمان تنش افزایش می‌یابد و دانش‌آموزان را وادار میکند تا تلاش بیشتری برای تسکین موفقیت آمیز علل استرس انجام دهند. سپس مغز دانش‌آموزان به جای کار کردن روی یک کار، با خودش مبارزه میکند یونی و همکاران (۲۰۱۸). احساس استرس هنگام یادگیری رایج است از تلاش برای سر درآوردن یک مفهوم یا نظریه خاص گرفته تا نگرانی در مورد امتحان یا آزمون عملی، آتی درست مانند تمام جنبه های زندگی وقتی صحبت از یادگیری میشود اضطراب عمومی در دوره های مطالعه شدید رایج است (بوث و همکاران، ۲۰۱۵). در حالی که استرس زیاد میتواند مانعی ایجاد کند و برای رشد دانش‌آموزان مضر باشد جالب است بدانید که چگونه کمی استرس میتواند به انگیزه دانش‌آموزان برای مطالعه کمک به شکل گیری حافظه و بهبود حفظ اطلاعات کمک کند. با این حال، استرس دقیقاً چگونه بر یادگیری و حافظه تأثیر میگذارد؟ استرس از چه نقطه ای شروع به مهار یادگیری میکند؟ چگونه استرس میتواند نقش مهمی در روشهای مطالعه ما داشته باشد؟ در این مقاله به بررسی پاسخ این سؤالات پرداخته میشود (لی و هاوانگ، ۲۰۱۶)

استرس در محیط کلاس درس بر احتمال بروز مشکلات یادگیری مشکلات (در توجه تداوم تکلیف و انعطاف پذیری)، مشکلات بیرونی (تکرار مشاجره دعوا اختلال در فعالیت های جاری و رفتار تکانشی توسط کودک مشکلات تأثیر میگذارد. تعامل با همسالان مشکل در ایجاد دوستی برخورد با کودکان، دیگر ابراز احساسات و نشان دادن حساسیت یا درونی کردن مشکلات) وجود اضطراب، تنهایی عزت نفس پایین و غمگینی در کودک این یافته ها نشان می دهد که استرس - در شکل شرایط منفی کلاس - بر نحوه توجه کودکان در کلاس ماندن در کار و توانایی حرکت از یک فعالیت به فعالیت دیگر تأثیر منفی می گذارد. اما متغییری که می تواند با استرس تحصیلی رابطه ی تنگاتنگی داشته باشد، اشتیاق تحصیلی است. اشتیاق تحصیلی اشاره دارد به کیفیت ارتباط و تعامل دانش‌آموزان با مشارکت و تعامل همراه با جدیت در تلاش برای تحصیل و کسب دانش (اسکینر، کیندرمن و فورر، ۲۰۰۹) و معمولاً در مقابل بی میلی و بی علاقه می آید. اشتیاق تحصیلی شرایط مطلوبی را برای دانش‌آموزان می سازد تا آنها به معنای واقعی بیشتر یاد بگیرند (روئل و همکاران، ۲۰۱۵) و همچنین به عنوان ورود فعال فرد در یک تکلیف یا فعالیت نیز تعریف شده است (ریو همکاران، ۲۰۰۴).

علل احتمالی استرس

ما میدانیم که دانش‌آموزان استرس دارند اما چه چیزی باعث آن میشود؟ در اینجا برخی از شایع ترین علل استرس برای دانش‌آموزان آورده شده است (فادیل و همکاران، ۲۰۲۰)

- بارهای سنگین دوره



• آشفته گی خانواده و از دست دادن عزیزان

• روابط با دیگران

• فشار برای عملکرد خوب در امتحانات محیط ناآشنا

• زندگی در میان غریبه ها

• نامناسب بودن محیط آموزش

کلاس هایی که فاقد مواد ضروری برای یادگیری هستند مانند کتابهای درسی و مواد، آموزشی گرمایش و تهویه مطبوع کافی، فقدان امکانات تدریس و انباشته شدن زباله ها باعث ایجاد احساسات منفی در کودکان میشود شاید حتی از دست دادن احساس ارزش و اهمیت یادگیری هر روزه در یک محیط نامناسب ممکن است تأثیرات منفی بر نحوه ارزش گذاری کودکان برای آموزش و توانایی آنها در انجام وظیفه در کلاس داشته باشد (هوائی، ۱۳۹۶) مکانیسم هایی که محیط کلاس درس از طریق آن بر یادگیری تأثیر میگذارد هنوز نامشخص است - آیا استرس از معلم به دانش آموز منتقل میشود یا دانش آموزان به طور مستقیم تحت تأثیر شرایط کلاس مانند کمبود منابع هستند. اما، بهبود محیط کلاس مطمئناً پتانسیل بهبود یادگیری و مشکلات عاطفی کودکان را در مدرسه دارد.

کودکانی که وضعیت اجتماعی - اقتصادی پایین تری دارند درآمد تحصیلات والدین شغل احتمال بیشتری دارد که در مدارس با محیطهای کلاسی ضعیفتر - استرس بیشتر - شرکت کنند به طور خلاصه کودکان کم درآمد بیشتر با محیطهای پر استرس کلاس مواجه میشوند علاوه بر این با کنار گذاشتن محیط کلاس درس از معادله وضعیت اجتماعی اقتصادی کودکان تأثیر مهم و قابل توجهی بر احتمال بروز مشکلات سلامت روان در مدرسه دارد با این حال نتایج نشان نمیدهد که شرایط استرس زای کلاس در مقایسه با کودکان پردرآمد تأثیر بدتری بر سلامت روان کودکان کم درآمد داشته باشد برای درک تأثیرات تجمعی محیط کلاس بر سلامت روان کودکان و متعاقباً روشی که مشکلات سلامت روان در مدرسه ابتدایی ممکن است بر مسیرهای آموزشی کودکان تأثیر بگذارد مطالعات نشان میدهد که تجربه کلاس اول کودکان واقعاً می تواند زمینه را برای نتایج آینده آنها فراهم کند این تجربیات و مشکلات شکل دهنده میتوانند تأثیرات ماندگاری داشته باشند. راه حل های عملی وجود دارد که میتوان برای این یافته ها به کاربرد - واضح تر از همه بهبود منابع مادی در دسترس کودکان و محیط فیزیکی که آنها را احاطه کرده است اما این یافته جدیدی برای سیاست آموزشی. نیست آنچه در اینجا جالب است این است که در حالی که ما اغلب میزان تأثیر مخارج بر نمرات آزمون کودکان را آزمایش میکنیم تحقیقات کمی در مورد روش هایی وجود دارد که منابع مادی یا افزایش هزینه ها برای سلامت روان کودکان اهمیت دارد. از نظر راه حل های دیگر، متوجه میشویم که منابع مادی حمایت، همکاران تعداد کودکانی که در سطح پایین تر از کلاس در کلاس کار میکنند کاغذبازی بیش از حد، و استانداردهای پایین در مدرسه همه بر جنبه های سلامت روانی کودکان تأثیر میگذارد من فکر میکنم که گنجاندن معلمان ابتدایی و مدیران در فکر کردن به بهترین نحو برای کاهش این نوع فشارها در کلاس درس راه بسیار خوبی برای شروع است (هوائی، ۱۳۹۶).

تأثیر استرس بر یادگیری و حافظه

دوره های آموزش معمولاً شامل یادگیری زیادی است با توجه به ضرب الاجل های درسی و امتحانات در طول دوران دانش آموزی که برای ارزیابی نحوه پیشرفت دانش آموزان طراحی شده اند معمولاً در برخی نقاط احساس استرس یا حتی کمی غرق شدن می کنند با این حال این استرس تا چه اندازه بر توانایی دانش آموزان در یادگیری و به خاطر سپردن اطلاعات تأثیر می گذارد



خوب، به بیان ساده، استرس حاد در یک دوره زمانی می تواند بر نحوه پردازش و ذخیره سازی خاطرات مغز ما تأثیر بگذارد که به نوبه خود میتواند بر نحوه حفظ اطلاعات و یادگیری ما تأثیر منفی بگذارد. در واقع طبق تحقیقاتی که انجام شده است، استرس میتواند مستقیماً بر تواناییهای ما برای ایجاد خاطرات کوتاه مدت تأثیر بگذارد به این معنی که حفظ اطلاعات جدید و نزدیک نگه داشتن آنها دشوارتر است و از فرآیندهای یادگیری طبیعی ما جلوگیری میکند. هنگامی که در طول یک رویداد یا کار خاص استرس دارند - به عنوان مثال، هنگامی که سعی میکنند برای امتحان نهایی مدرسه یا یک آزمون مهم به عنوان بخشی از دوره آموزش خود آماده سازی کنند - انسانها معمولاً در یادآوری دقیق جزئیات آن رویداد یا کار مشکل بیشتری دارند (سالاری، ۱۴۰۰)

همان طور که در بالا به طور خلاصه به آن اشاره کردیم در حالی که دلایلی را بررسی کرده ایم که چرا سطوح بالای استرس میتواند بر توانایی یادگیری دانش آموزان تأثیر منفی بگذارد، کسانی نیز هستند که معتقدند «دوزهای کوچک استرس میتواند در واقع شکل گیری حافظه را تقویت کرده و به یادگیری کمک کنند. این به این معناست که در موقعیتهای خاص، استرس های کوچک در واقع میتوانند ذهن دانش آموزان را متمرکز کنند و به دانش آموزان کمک کنند تا وظایف را به طور مؤثرتری انجام دهند

در ساده ترین شکل خود استرس اساساً یک سیستم هشدار داخلی است که با واکنش ذاتی جنگ یا گریز ما مرتبط است. مواد شیمیایی مانند اپی نفرین نوراپی نفرین و کورتیزول در هنگام استرس وارد بدن میشوند که در مدت زمان کوتاهی میتواند به تقویت تمرکز کمک کند و باعث شود که خاطرات سریعتر از حد معمول شکل بگیرند محققان همچنین معتقدند که برخی از اشکال استرس کوتاه مدت حتی میتواند به تقویت سیستم ایمنی بدن ما کمک کند (لی و هاوانگ، ۲۰۱۶) در این راستا، مقدار قابل کنترل استرس در یک دوره زمانی کوتاه - مثلاً چند روز قبل از امتحان یا مهلت مقرر - میتواند به یادگیری و پیشرفت ما کمک کند با این حال همچنان مهم است که تأکید کنیم همان طور که در بالا توضیح داده شد، استرس بیش از حد - چه اضطراب فلج کننده باشد یا استرس منظمی که در یک دوره زمانی طولانی با آن دست و پنجه نرم میکنند - میتواند برای یادگیری مضر باشد.

از آنجایی که والدین و مدارس در تلاش برای غلبه بر چالشهایی که در این زمانها بر یادگیری تأثیر میگذارند، به انتقال یادگیری آنلاین خود ادامه میدهند یک عامل وجود دارد که بسیاری از آن غافل شده اند نقشی که افزایش سطح استرس بر تواناییهای ما برای یادگیری بازی میکند در حالی که آموزش الکترونیکی مزایای گسترده ای دارد به ویژه در آموزش، از تأثیرات بیرونی مانند وجود استرس مستثنی ثنی نیست. در سالهای گذشته مطالعات متعدد نشان داده اند که هورمونهای استرس و انتقال دهنده های عصبی آزاد شده در زمانهای استرس را میتوانند تأثیر مستقیمی بر تواناییهای حافظه او داشته باشند. در حالی که استرس در محیطهای آموزشی غیر معمول نیست نمیتوان انکار کرد که دانش آموزان و معلمان در سراسر جهان در حال حاضر سطوح بالاتر استرس را تجربه میکنند و اثرات آن از کاهش حافظه گرفته تا تأثیرگذاری بر توانایی دانش آموزان در نگهداری و پردازش اطلاعات جدید را درک میکنند

نشان داده شده است که ترشح هورمون های استرس بر توانایی های حافظه کوتاه مدت و بلند مدت تأثیر می گذارد. در یک مطالعه مدرسه شرکت کنندگانی که در طول یک فعالیت یادآوری سطح بالاتری از کورتیزول در مغزشان وجود داشت، یادآوری فعالیتهای خاص دشوارتر بود برای دانش آموزان این به اصطلاح متداول فکر خالی مربوط میشود که بسیاری از دانش آموزان را در موقعیتهای پرفشار از جمله امتحانات و سخنرانیها تحت تأثیر قرار میدهد وجود هورمونهای استرس نیز میتواند اطلاعات ذخیره شده را تغییر دهد تحقیقات قبلی نشان داده است که چگونه حافظه یک فرد میتواند تحت تأثیر اطلاعات نادرست و ایجاد خاطرات نادرست قرار گیرد و منجر به سردرگمی و یادآوری اطلاعات تحصیلی نادرست برای دانش آموزان شود (شیخ الاسلامی و همکاران، ۱۳۹۱)

تأثیر استرس بر سطح مشارکت دانش آموزان

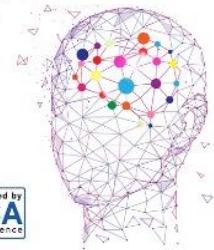


در گذشته مطالعات در محل کار نشان داده است که سطوح استرس میتواند بر مشارکت و بهره وری کارکنان تأثیر بگذارد. برای دانش آموزان فرقی نمیکند وقتی دانش آموزی در مورد چیزی نامربوط به درس خود استرس یا نگرانی دارد، توانایی او برای تمرکز بر سخنرانی یا موضوع مورد نظر کاهش مییابد یک ارزیابی سلامت نشان داد که بیش از ۲۵ درصد از دانش آموزان گفتند که سطح استرس آنها نمرات با ظرفیت آنها را برای تکمیل دوره هایشان کاهش میدهد همچنین سطح استرس بر کیفیت خواب دانش آموزان تأثیر میگذارد خواب بارها و بارها با عملکرد شناختی مرتبط شده است و افرادی که عادات خواب بهتری دارند عملکردهای شناختی بهتری از جمله بهبود حافظه و تواناییهای یادآوری دارند. برای دانش آموزان این به معنای کاهش توانایی در یادآوری مطالب مدرسه و ایجاد ارتباط بین دانش ذخیره شده و دانش جدید در طول یادگیری مداوم است (شیخ الاسلامی و همکاران، ۱۳۹۱)

تأثیر منفی استرس بر عملکرد دانش آموزان

دانش آموزان امروزی ممکن است بیش از هر زمان دیگری استرس داشته باشند در واقع نتایج یک تحقیق نشان داد که ۸۵٫۶ درصد از دانش آموزان در سال گذشته احساس خستگی کرده اند فشارهای کسب نمرات، عالی ایجاد تعادل بین فعالیتهای فوق برنامه با مطالعه و گذراندن وقت با خانواده همگی افزایش مییابد علاوه بر این دانش آموزان هویت دیگری را در دنیای دیجیتال مدیریت می کنند پلتفرمهای رسانه های اجتماعی یکی دیگر از مواردی هستند که باید با آن همراه باشید و اغلب مملو از مقایسه های استرس زا شایعات و قلدری هستند تغییرات مهم زندگی - مانند مرگ در خانواده نقل مکان به مکان ناآشنا یا طلاق - احتمالاً باعث افزایش شدید استرس میشود. مطالعه ای که در سال ۲۰۱۶ منتشر شد نشان میدهد که استرس های روزانه به همان اندازه نقش مهمی در تأثیرگذاری بر سلامت روان دارند

باور به خود برای به حداقل رساندن تأثیر منفی استرس حیاتی است همان طور که در اینجا ذکر شد مدیران و مربیان میتوانند مراکز مشاوره منابع آنلاین و سایر خدمات را برای کمک به دانش آموزان برای مقابله با استرس ارائه دهند. دانش آموزانی که می توانند استرس خود را بهتر مدیریت کنند بیشتر در کلاس درگیر هستند به احتمال زیاد آنچه را که می آموزند جذب می کنند و بیشتر از کلاس درس برتری می یابند وقتی دانش آموزان خود را در معرض عوامل استرس زا می بینند محرکهایی که استرس را تحریک میکنند نتیجه مجموعه ای از واکنشهای عاطفی، فیزیکی شناختی و رفتاری است که شامل موارد مختلفی میشود. در اینجا چند راه مهم وجود دارد که استرس بیش از حد بر دانش آموزان تأثیر منفی می گذارد. بین سطح استرس و خواب ضعیف ارتباط وجود دارد بر اساس گزارشات ۷۰ درصد از کسانی که استرس مداوم را گزارش می کنند، مشکل خواب دارند نوجوانان حداقل به هشت ساعت خواب نیاز دارند تا در بهترین عملکرد خود عمل کنند، با این حال تنها حدود ۱۵ درصد از نوجوانان به میزان کافی خواب دارند خواب ضعیف مدیریت استرس را دشوارتر میکند، درحالی که بر تمرکز یادگیری گوش دادن حافظه و حل مسئله نیز تأثیر منفی میگذارد (فلنن، ۲۰۱۶). استرس ممکن است دارای تأثیر بر دانش آموزانی باشد که مستعد قلدری دیگران هستند استرس احساس تحریک پذیری و عصبانیت را افزایش میدهد که احتمال بروز خشم و کناره گیری اجتماعی را افزایش میدهد دانش آموزانی که استرس دارند، علاوه بر هدایت خشم به سایر دانش آموزان ممکن است در برابر پیروی از دستورالعملهای مدرسه مقاومت نشان دهند و محترمانه با مربیان ارتباط برقرار کنند آنها همچنین ممکن است رفتار بی احترامی را در فضای مجازی از خود نشان دهند. تمرکز آنها بر خشم ممکن است باعث شود که کار کلی آسیب ببیند. وقتی دانش آموزی تحت استرس و مشغله قرار میگیرد توانایی تمرکز در حین تمرین یا مطالعه را از بین میبرد. استرس حتی ممکن است باعث شود دانش آموزان ترک تحصیل کنند یا کلاس را ترک کنند بیش از ۲۵ درصد از دانش آموزان اعتقاد دارند که برای مربیان حیاتی است که تأثیر استرس بر نوجوانان و جوانان را تشخیص دهند و برای ایجاد یک محیط آموزشی حمایتی و آرام تلاش کنند مدیران مدارس که میخواهند دانش آموزانشان از نظر تحصیلی موفق شوند باید به طور منظم با دانش آموزان کنند و در صورت لزوم دانش آموزان را به مشاوران و برنامه های بهداشت روان راهنمایی کنند و خانواده ها را در مورد تأثیر بررسی منفی استرس بر دانش آموزان آموزش دهند. زمانی که هورمون های استرس سیستم عصبی سمپاتیک دانش آموزان



را فعال میکنند ماهیچه های دانش آموزان فعال میشوند. اعصاب فعال باعث میشود که هنگام نشستن در کلاس دچار تنش شوند یا عضلات خاصی را خم کنند که باعث درد آنها میشود. نتیجه یک اختلال دائمی است که تمرکز دانش آموزان را در کلاس کاهش میدهد

نشانه های رفتاری افرادی که استری تحصیلی دارند:

- دانش آموز زود عصبانی میشود
- آنها هنگام از دست دادن عصبانیت فریاد میزنند
- آنها بیش از حد مضطرب هستند.
- آنها اغلب گریه میکنند
- آنها تحریک پذیر هستند
- آنها صبر زیادی ندارند
- به نظر میرسد آنها در کنترل و تنظیم خلق و خوی خود مشکل دارند.

نتیجه گیری

این مقاله به بررسی ارتباط بین استرس تحصیلی و اشتیاق تحصیلی دانش آموزان ابتدایی در مدارس می پردازد و از روش مرور مقالات برای این منظور استفاده نموده است. عواملی مانند تکالیف زندگی، اجتماعی فشار والدین، درخواستهای معلمان و حجم کاری بی پایان همگی باعث ایجاد استرس میشوند.

اگرچه تحقیقات نشان میدهد که میزان متوسط استرس میتواند مفید باشد و به عنوان انگیزه ای برای دانش آموزان به خوبی عمل کند، استرس بیش از حد میتواند بر رفاه کلی آنها تأثیر بگذارد تحقیقات نشان میدهد که استرس تحصیلی منجر به رفاه کمتر و افزایش احتمال ابتلا به اضطراب یا افسردگی میشود علاوه بر این دانش آموزانی که استرس تحصیلی دارند در مدرسه عملکرد ضعیفی دارند. در صورت درمان نشدن اختلالات اضطرابی میتواند انجام تکالیف مدرسه یا مطالعه را برای دانش آموزان دشوار کند. ممکن است بر روابط آنها با همسالان و معلمان نیز تأثیر بگذارد.

در برخی موارد، دانش آموزان مبتلا به اختلالات اضطرابی روزهای زیادی از مدرسه را از دست میدهند یا ممکن است کلاً از مدرسه اجتناب کنند استرس میزان کارایی دانش آموزان را کاهش میدهد توانایی یادگیری در کلاس را کاهش میدهد و باعث عدم تمرکز در کلاس میشود این به نوبه خود منجر به یادگیری بیکیفیت و کاهش عملکرد تحصیلی می شود؛ بنابراین استرس تحصیلی با عملکرد



دانش آموزان رابطه منفی دارد در این مقاله علائمی که به وسیله آن معلمان میتوانند وجود استرس در دانش آموزان را به موقع شناسایی کرده و نیز راهکارهایی برای مقابله با استرس در مدارس ارائه شده است .

منابع

۱ هوائی، علیرضا (۱۳۹۶) تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر خودکارآمدی و استرس تحصیلی مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی ۱۲(۳)، ۱۸۲-۱۶۶ .

۲. شیخ الاسلامی، علی، در تاج، فریبرز، دل‌اور، دل‌اور، ابراهیمی، یقوام صغری (۱۳۹۱) تأثیر آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان دانش آموزان پژوهش در نظام‌های آموزشی، ۶(۱۸) ۱-۱۵.

Onuigbo, L. N., Eseadi, C., Ugwoke, S. C., Nwobi, A. U., Anyanwu, J. I., Okeke, F. C., Eze, P. (۸). Effect of rational emotive behavior therapy on stress management and irrational beliefs of special education teachers in Nigerian elementary schools. *Medicine*, ۹۷ (۳۷)

O'Neal, C. R. (۲۰۱۸). The impact of stress on later literacy achievement via grit and engagement among dual language elementary school students. *School Psychology International*, (۳), A-100.

Padilla, A. M., Alvarez, M., & Lindholm, K. J. (۱۹۸۶). Generational status and personality factors as predictors of stress in students. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, (۳) ۲۷-۲۸

Sawatzky, R. G., Ratner, P. A., Richardson, C. G., Washburn, C., Sudmant, W., & Mirwaldt, P. (۲۰۱۲). Stress and depression in students: the mediating role of stress management self-efficacy. *Nursing research*, (۱), 15-F1. V. Flinn, J. T., Miller, A., Pyatka, N., Brewer, J., Schneider, T., & Cao, C. G. (1). The effect of stress on learning in surgical skill acquisition. *Medical teacher*, (۹) ۹۷-

A. Bothe, D. A., Grignon, J. B., & Olness, K. N. (۲۰۱۴). The effects of a stress management intervention in elementary school children. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, (۱), -TV.

Lee, C., & Hwang, Y. (1). The effects of hope, emotional intelligence, and stress on the self-esteem of rural elementary school students in Korea: The mediating effect of social support. *Indian Journal of Science and Technology*, (۲۶) ۱

Yunarti, B. S., Asaloei, S. I., Wula, P., & Werang, B. R. (۲۰۲۰). Stress and performance of elementary school teachers of Southern Papua: A survey approach. *Universal Journal of Educational Research*, A(۱), 9-95 . \. Fadillah, M. F., Muslim, E., & Pane, F. E. S. (., May). Analysis of environmental factors effect on cognitive performance and stress level in elementary school students. In *AIP Conference Proceedings* (Vol. ۲۲۲۷ No. 1, p. ۰۴۰۰۲۰). AIP Publishing LLC.

