

ترس دانش آموزان از مدرسه در دوره ابتدایی

اسماعیل الیاسی

دانشجوی کارشناسی آموزش و پرورش ابتدایی دانشگاه آزاد ماکو، ماکو، ایران

Elyasiesmaeil78@gmail.com

مائده عباسی باغچه جوق

دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی دانشگاه آزاد ماکو، ماکو، ایران

Abbasimaede83@gmail.com

چکیده

مقاله حاضر ابتدا به تعریف ترس و علل ترس در کودکان و تقسیم بندی آن ها می پردازد و سپس عوامل موثر در اختلال روان و مدرسه هراسی را مورد بررسی قرار داده است. در ادامه به ارائه راهکار و راه درمان آن می پردازد. در این مقاله همچنین به بررسی مسائل کودکان کلید به دست و همچنین کودکانی که امتناع شدید از مدرسه رفتن دارند و تفاوت آنها و ارائه راهکار و کمک به آنها پرداخته است. نتایج بدست آمده از پژوهش های انجام گرفته در این زمینه بیانگر آن است که بیشترین علل ترس کودک از مدرسه، عدم تمایل به ترک مادر، ترس از همکلاسی، درس، معلم و فضای فیزیکی مدرسه، کودکان طلاق و کودکان کلید به دست هستند.

ما در این مقاله به بررسی چگونگی حل مشکلات این گونه دانش آموزان پرداخته و راهکار هایی را ارائه خواهیم داد تا از ترس دانش آموزان به حدی جلوگیری شود.

واژگان کلیدی: ترس از مدرسه، دانش آموزان، مدرسه، ترس

۱- مقدمه

از زمان تولد تا هنگام مرگ هر انسانی در موقعیت های گوناگون بالندگی درگیر مسائل و مشکلاتی میشود که به نحوی روان او را متأثر می سازد. از جمله این مسائل می توان ترس را نام برد که در تمام دوره های زندگی ممکن است بر انسان چیره شود.

اصطلاح ترس طوری بیان شده است که با شنیدن این کلمه ذهن انسان درگیر میشود، حال اصطلاح ترس دانش آموزان از مدرسه، موضوعی است که خیلی ها را دچار نگرانی کرده است.

ترس از مدرسه از مسائل رایج و مهم در بین دانش آموزان و همچنین موضوعات مهم و پررونق در زمینه آموزش و پرورش است ترس می تواند تاثیر عمیق و بسیاری به رشد و زندگی دانش آموزان داشته باشد این ترس تنها به دوره یا یک پایه خاص از دانش آموزان محدود نمی شود بلکه در تمام سنین و سطوح تحصیلی ممکن است وجود داشته باشد اما بیشتر این درس در سنین کودک و نوجوان قابل ملاحظه می باشد و میتواند دلایل متفاوتی داشته باشد. (راحمی، غلامی، ۱۳۹۶)

هدف تحقیق با موضوع ترس دانش آموزان از مدرسه علاوه بر درک عمیق تر این مسئله، می توانیم به خوبی درک کنیم که چرا بعضی از دانش آموزان از مدرسه ترس دارند و چگونه می توانیم آنها را در این مسیر یاری دهیم. همچنین، تحقیق در این زمینه می تواند به نقش والدین و معلمان در کمک به دانش آموزان در مقابله با این ترس کمک کند و راهبردهای موثری را برای مدیریت و حل این مشکل ارائه دهد.

در این مقاله، به بررسی علل و عوامل موجب ترس دانش آموزان از مدرسه و تأثیرات آن بر زندگی تحصیلی و راهکارهای موثر برای مدیریت آن می پردازیم.

۱-۱- بیان مسأله

ترس از مدرسه یک پدیده روانی اجتماعی در زندگی کودکان است که به ویژه در ابتدایی و ورود به مدرسه نمود می یابد و به لحاظ آثار سوء بالقوه ای که در رفتار کودک داد از دیگر ترس های دوران کودکی مهم تر است. در واقع مدرسه نماینده دنیای خارجی و نوعی واقعیت است که با واقعیتی که کودک در خانه تجربه کرده متفاوت است (زینب البوعلی و محمد مکنونی، سال ۱۴۰۲). کودکان مدرسه هراسی مواجه با این واقعیت را نمی توانند تحمل کنند. مدرسه هراسی میتواند به اختلال یادگیری در دانش آموزان باشد و باعث آسیب جدی برای خانواده ها، مدرسه و جامعه باشد. (قائدی، مریم و سایر همکاران ۱۳۹۲) حال علل و راه های جلوگیری از «ترس از مدرسه در دوره ابتدایی» موضوعی است که در این مقاله به آن خواهیم پرداخت.

۱-۲- اهمیت موضوع

ترس، یکی از هیجانات متداول همه افراد از جمله کودکان است و هیچ کودکی نیست که ترس را تجربه نکرده باشد یا با آن مواجه نشده باشد؛ ولی در مواقعی میزان این هیجان طبیعی در افراد به حدی می رسد که در کارکرد آن ها اختلال ایجاد می کند و مشکلاتی در خانه، مدرسه، برخورد با افراد دیگر و همسالان به وجود می آورد. چنانچه این هیجانات با این شدت در کودکی شناخته نشوند و مداخله ای در آن ها صورت نگیرد؛ پیچیده تر می شوند؛ در ذهن و بدن تأثیرات پایداری می گذارند و حل مسائل ناشی از آن ها سخت تر می شود. (منصوری، ن، و موحد، م، ۱۳۹۱)

یکی از مهمترین سرمایه های آتی کشور تربیت نیروی انسانی ماهر و کار آزموده از طریق آموزش و پرورش برای توسعه اقتصادی و اجتماعی کشور میباشد (تقی پور، ۱۳۹۳) افت تحصیلی یکی از بزرگترین معضلات نظام آموزشی است که سالانه هزینه های کلانی را برای کشور تحمیل می کند. بررسی دلایل افت تحصیلی و روشهای مقابله با آن به ویژه در حوزه عوامل اجتماعی همچنین آسیب شناسی و شناخت مشکلات و موانع میتواند با تبادل اطلاعات میان خانواده و معلم میسر شود. (نورستن و همکاران، ۱۳۶۷)

کودکان در دوره ابتدایی دارای ویژگیهایی هستند که آنها را از دیگر دوره ها متمایز میسازد و مهمترین آن این است که این دوره پنجره فرصت در تعلیم و تربیت قلمداد میشود. فرصتی ارزشمند که وقتی از دست برود، دیگر کاری نمیتوان کرد. «دوره ابتدایی یکی از دوره های با اهمیت در نظام های آموزش و پرورش است، چراکه زمینه و شرایط شکل گیری شخصیت و رشد همه جانبه افراد در این دوره فراهم میشود. به اعتقاد برخی از صاحب نظران، این دوره مناسب ترین فرصت برای تحصیل و یادگیری و سرآغاز رشد استعداد های کودک است. چنانچه کودکان در این سنین مهارت های لازم را نیاموزند، فرصت جبران آن در مراحل بعدی رشد وجود نخواهد داشت. (ملکی و عربانی دانا، ۱۳۹۱)

از این رو انتظار میرود که آموزش و پرورش در حکم یک نهاد تاثیر گذار نظام آموزشی به طور متوازن و متعادل با همکاری و هماهنگی خانواده ها، زمینه ها و امکانات لازم را برای رشد همه جانبه دانش آموزان به ویژه با کاهش عوامل اجتماعی مدرسه هراسی فراهم نماید.

۱-۳- پیشینه

زینب البوعلی و محمد مکوندی در مردادماه ۱۴۰۲ با همکاری یکدیگر در مقاله ای تحت عنوان « چگونه توانستم ترس دانش آموز ام را از مدرسه برطرف کنم؟ » بیان داشتند که ترس از مدرسه یک پدیده روانی اجتماعی در زندگی کودکان است که به ویژه در ابتدایی و ورود به مدرسه نمود می یابد و به لحاظ آثار سوء بالقوه ای که در رفتار کودک داد از دیگر ترس های دوران کودکی مهم تر است. در واقع مدرسه نماینده دنیای خارجی و نوعی واقعیت است که با واقعیتی که کودک در خانه تجربه کرده متفاوت است. کودکان مدرسه هراسی مواجه با این واقعیت را نمی توانند تحمل کنند. مدرسه هراسی میتواند به اختلال یادگیری در دانش آموزان باشد و باعث آسیب جدی برای خانواده ها، مدرسه و جامعه باشد.

۱-۴- اهداف و فرضیه های پژوهش

هدف اصلی ما از این مقاله افزایش آگاهی و درک جامع تر از این مسئله است. همچنین قصد داریم عوامل موثر بر ایجاد و تشدید ترس دانش آموزان را شناسایی کنیم و راهکارهایی را برای کاهش این ترس ارائه دهیم. همچنین، در میانه گیری بین نقش والدین و معلمان در کمک به دانش آموزان برای مقابله با ترس، راهبردهای موثر را مورد بررسی قرار می دهیم. هدفمان این است که اطلاعات و شواهد کافی را جمع آوری کرده، بهبود رویکردها و سیاستها در برابر ترس دانش آموزان ارائه دهیم و در نهایت به بهبود زندگی و رشد آنان کمک کنیم.

۱-۵- پرسش های تحقیق

در این میان لازم است به جهت شفافیت موضوعی که در پی آن هستیم سؤالاتی مطرح کنیم:

الف) ترس از مدرسه چگونه در دانش آموزان بوجود می آید، دارای چه ویژگی هایی هستند و چگونه میتواند عملکرد تحصیلی دانش آموزان را مداخله کند؟

ب) آیا این ترس میتواند باعث اختلال در روان دانش آموز شود و چه راه حلی برای جلوگیری از این گونه ترس وجود دارد؟

ج) چه عواملی باعث ایجاد ترس از مدرسه در دانش آموزان میشود و چه تاثیراتی میتواند بر روی دانش آموزان بوجود آورد؟

۲- روش تحقیق

برای انجام این تحقیق روش کتابخانه ای در مدت دو ماه با بهره گیری از منابع معتبر علمی صورت گرفت. ابتدای امر، ترس دانش آموزان در مدرسه را بیان می نماییم و به این می پردازیم که چه عللی باعث ترس دانش آموزان می باشد. در نهایت راه های مقابله با ترس دانش آموزان را مورد راکاوی قرار می دهیم.

۳- یافته ها

در ادامه به پرسش های مطرح شده در بخش پرسش های تحقیق پاسخ می دهیم:

سوال اول) ترس از مدرسه چگونه در دانش آموزان بوجود می آید، دارای چه ویژگی هایی هستند و چگونه میتواند عملکرد تحصیلی دانش آموزان را مداخله کند؟

احساس ترس از مدرسه در اوایل سال تحصیلی برای کودکان اول ابتدایی طبیعی است مخصوصاً کودکانی که دوره پیش دبستانی خود را به طور منظم نگذرانند قابل رویت میباشد. ترس از مدرسه برای دانش آموزان ممکن است به معنای متفاوتی باشد. (زارعی و بازرگان، ۱۳۹۷) برخی از آنها ممکن است احساس ترس و استرس نسبت به عملکرد تحصیلی داشته باشند، حتی اگر توانمندی داشته باشند. برخی دیگر ممکن است به علت مشکلات اجتماعی یا رفتارهای بد رفتار دیگر دانش آموزان ترس داشته باشند.

ویژگی دانش آموزانی که نسبت به مدرسه هراس دارند عبارتند از:

- ۱) اضطراب: در مواجهه با محیط مدرسه نگرانی شدید، تنش و استرس دیده میشود.
- ۲) اجتناب اجتماعی: کودکان از تعامل اجتماعی اجتناب و تمایل به محبت یا همکاری با معلمان را نیز ندارند.
- ۳) انزوا: کودکانی که به تلاش برای فرار از مدرسه هستند به نوعی انزوا را انتخاب می کنند، این کودکان در فعالیت های گروهی نیز شرکت نمی کنند.
- ۴) احساس تنهایی در مدرسه: کودکانی که زنگ های تفریح خود را تنها قدم زده یا اغلب تنها دیده می شوند.
- ۵) وابستگی شدید کودک به مادر: کودکانی که به هیچ عنوان برای چند ساعت از مادرش دور نشده باشد در ورود به مدرسه نیز دچار مشکل هراس از مدرسه خواهند شد. (باباپور ک. و هانی اسدی نژاد، ۱۳۹۸)

چنانچه ترس بیش از حد شدت یابد، موجب می گردد تا دانش آموزان از توجه مستقیم به وظایف دور شوند و ترس عملکرد تحصیلی در آنان آشکار گردد. به علاوه برخی از رفتارهای دانش آموزان موجب می شود تا نا آرامی در آنها افزایش یابد. برخی دانش آموزان با توجه مداوم به حواس پرتی و ناراحتی خود، ترس خود را تشدید می کنند و به انتقاد از خود می پردازند. آثار چنین ترسی به کاهش و تضعیف حافظه و توانمندی های شناختی منجر شده و بر وظایف تحصیلی و آموزشی مسلط می گردد. بطور کلی ادراکات فرد، تشدید کننده ترس تلقی می شوند. حتی این امکان وجود دارد که دانش آموزان به دلیل اشتغال فکری مبنی بر عملکرد خوب، فرآیند تفکری خود را آسیب بزنند و عملکرد خود را تضعیف نمایند. چنین سیکل معیوبی (Vicious Circle) نگرانی را افزایش می دهد و فرآیند های شناختی و حافظه فرد را چند برابر دچار مشکل می کند. (زارعی و بازرگان، ۱۳۹۷)

سوال دوم) آیا این ترس میتواند باعث اختلال در روان دانش آموز شود و چه راه حلی برای جلوگیری از این گونه ترس وجود دارد؟

بله، ترس از مدرسه می تواند به عنوان یک عامل موثر در اختلال روانی دانش آموزان نقش داشته باشد. این ترس ممکن است از موارد مختلفی ناشی شود، از جمله:

- ۱) ترس از عملکرد ناکام: دانش آموزان ممکن است احساس کنند که نتوانستند انتظارات معلم یا والدین را برآورده کنند. این امر می تواند منجر به کاهش اعتماد به نفس، اضطراب و استرس شود.
- ۲) ترس از ارتباطات اجتماعی: در مواجهه با مسائلی مانند ترس از رفتار همکلاسی ها، ترس از عدم پذیرش در گروه های همسالانه و یا ترس از بروز مشکلات در ارتباط با دیگران، دانش آموزان ممکن است اضطراب بیشتری را تجربه کنند.
- ۳) ترس از موقعیت های خاص: مثلاً ترس از شرکت در امتحانات، انجام ارائه ها، یا شرکت در فعالیت های گروهی نیز می تواند به افزایش استرس و اضطراب دانش آموزان منجر شود. (زارعی، اکبر، ۱۳۹۷)

با توجه به اینکه هر دانش آموز دارای شخصیت و نیازهای منحصر به فردی است، راهکارهای مختلفی برای مدیریت ترس از مدرسه وجود دارد. این شامل حمایت از سوی خانواده، معلمان و مشاوران مدرسه، ارائه محیطی حمایتی و دوستانه در مدرسه، و ارتقاء مهارت های اجتماعی و احساساتی دانش آموزان می شود. به طور کلی، درک و حمایت از دانش آموزان، همکاری میان خانواده و مدرسه، و ایجاد محیطی حمایتی می تواند به کاهش ترس از مدرسه و ارتقاء روحیه تحصیلی آنها کمک کند. (روشنکار، ۱۳۹۷) از راه های جلوگیری از ترس میتوان به چند مورد اشاره کرد که عبارتند از:

- ۱) ایجاد محیط پذیرایی و امن: مهمترین راهکار برای کاهش ترس دانش آموزان از مدرسه، ایجاد یک محیط پذیرایی و امن در مدرسه است. این می تواند توسط معلمان و مدیران مدرسه از طریق حمایت، پشتیبانی و ایجاد ارتباط دوستانه با دانش آموزان انجام شود.
- ۲) ارائه اطلاعات و آمادگی: ارائه اطلاعات دقیق و کافی درباره محتوا و فرایند تحصیلی به دانش آموزان می تواند از نگرانی ها و ترس های آنان کاسته و آنان را برای مواجهه بهتر با مدرسه آماده کند.
- ۳) تقویت مهارت های اجتماعی: آموزش مهارت های اجتماعی می تواند به دانش آموزان کمک کند تا با موفقیت در محیط مدرسه تعامل کنند و به ارتباطات مثبت با همکلاسی ها و معلمان
- ۴) ارتباط با معلم: با معلم جلسه ی خصوصی داشته و سپس در روزهای آتی اطمینان حاصل شود که کودک با معلم در ارتباط بوده و اگر این دانش آموز احساس راحتی در حضور معلم نکند ترس از مدرسه نیز کاهش می یابد
- ۵) تشویق و تقویت اعتماد به نفس: تشویق در روح و روان اثر می گذارد. جایزه دادن به کودک میتواند نوعی راه برای کاهش استرس باشد، ولی این جایزه نباید به طور خرید اشیای گران قیمت باشد. خرید یک بسته ی کوچک مداد رنگی، گاهی تشویق، روبوسی و یا جملاتی همانند آفرین، مرحبا، نوازش و صحبت، تعریف قصه و... تشویق باید به جا بوده و بیش از حد نباشد.
- ۶) تقویت اعتماد به نفس: به دانش آموز یادآوری کنید که توانایی لازم برای مواجهه با موقعیت مدرسه را دارد و قادر است با آن ها مقابله کند.
- ۷) بازی نقش: در خانه، کودک خود را با موقعیت مدرسه آشنا و با بازی نقش معلم و دانش آموز ترس کودک را کمتر کنیم.
- ۸) حمایت از دوستیابی: کمک کنید تا با دیگران دوست شود و روابطی اجتماعی برقرار کند.

سوال سوم) چه عواملی باعث ایجاد ترس از مدرسه در دانش آموزان میشود و چه تاثیراتی میتواند بر روی دانش آموزان بوجود آورد؟

ترس تاثیر عمیق و بسیاری به رشد و زندگی دانش آموزان دارد که در هر دوره سنی کودک و نوجوان قابل ملاحظه بوده و به یک پایه یا یک دوره خاص از دانش آموز محدود نمی شود. (ملکی، صفی اله و همکاران ۱۳۹۷) ترس دانش آموزان از مدرسه می تواند به دلایل مختلفی برگردد برخی از این دلایل عبارتند از:

- ۱) فشار درسی: بسیاری از دانش آموزان نگران هستند از اینکه نتوانند با سایر همکلاسی های خود رقابت کنند و همواره از نوع عملکرد خوب یا بد خودشان در درس ها ترس دارند و همچنین استرس امتحانات و ارزیابی تحصیلی می تواند یک عامل اصلی ترس از مدرسه مطرح شود.
- ۲) مسائل عاطفی: بسیاری از دانش آموزان با ورود به مدرسه، به دلیل این که نمیتوانند برای خود دوستی پیدا کنند و یا اینکه نمیتوانند با همکلاسی هایشان ارتباط برقرار کنند، سعی بر این دارند که از رفتن به مدرسه اجتناب کنند.
- ۳) شرایط زندگی: از جمله مشکلات خانواده یا بیماری شدید یکی از اعضای خانواده و سایر عواملی که موجب شود توجه و فکر دانش آموز به جای مدرسه به آن مشغول باشد باعث ایجاد حس آشفتگی و بی ثباتی برای کودک شود.
- ۴) مسائل خانوادگی: برخی از دانش آموزان با دلایل وضعیت مالی ضعیف جدایی والدین اعتیاد خانواده وجود خشونت در خانواده و همچنین در برخی از خانواده ها ممکن است بیان و توجه به نیاز به عواطف کم رنگ بوده و منجر به احساس کمبود ارزش و ترس در دانش آموز از مدرسه شود.
- ۵) مشکلات اجتماعی: از جمله موقعیت های غیر مطلوبی که باعث به وجود آمدن ترس در آنها می شود همانند برخورد با دعوی خشونت نقش همسالان و روابط نامناسب با معلم که موجب شود دانش آموز از مراجعه به مدرسه گریز کند
- ۶) جدایی از خانه و خانواده: برای بسیاری از دانش آموزان، مدرسه به معنای جدایی از محیط آشنا و امن خانه است. این جدایی می تواند باعث ترس و نگرانی شدید در دانش آموزان شود.
- ۷) تجربه های نامطلوب: تجربه های نامطلوبی مانند تنبیه های سخت، آزار و اذیت، یا سوءاستفاده از قدرت توسط همکلاسی ها یا حتی معلمان می تواند ترس دانش آموزان را افزایش دهد.
- ۸) عدم اطمینان از موفقیت: برخی دانش آموزان از نظر توانایی و موفقیت خود در مدرسه مطمئن نیستند و این امر می تواند منجر به ترس شدیدی در آنان شود.

موضوع ترس دانش آموزان از مدرسه موضوعی است که میتواند تاثیرات زیادی را بر روی دانش آموزان ایجاد کند، برخی از این تاثیرات عبارتند از:

- ۱) کاهش عملکرد تحصیلی: ترس مدرسه می تواند منجر به کاهش تمرکز، اشتباهات درک و یادگیری ناکافی شود و در نتیجه، عملکرد تحصیلی دانش آموزان را تحت تاثیر قرار دهد. (منصوری، ن، و موحد، م. ۱۳۹۱)
- ۲) کاهش اعتماد به نفس: ترس مدرسه می تواند باعث کاهش اعتماد به نفس دانش آموزان شود و آنان را در مواجهه با چالش های تحصیلی و اجتماعی ضعیف کند.
- ۳) ایجاد مشکلات رفتاری: برخی دانش آموزان به دلیل ترس از مدرسه، ممکن است به مشکلات رفتاری مانند انزوا، عدم مشارکت در کلاس، یا حتی خشونت نسبت به همکلاسی ها نیز متوجه شوند.

۴) ناراحتی روانی: ترس دانش آموزان از مدرسه می تواند به صورت پیشرونده به مشکلات روانی مانند اضطراب، افسردگی و استرس منجر شود.

۴- بحث و نتیجه گیری

این مقاله به بررسی ترس دانش آموزان از مدرسه در دوره ی ابتدایی پرداخته است. ابتدا ترس از مدرسه، تعریف گردید سپس به علل و چگونگی جلوگیری از ترس و ویژگی های آن مورد بررسی قرار گرفت. در تحقیقی در سال ۱۴۰۱، زینب البوعلی و محمد مکنونی نشان دادند که علت ترس دانش آموزان ابتدایی از مدرسه، اضطراب جدایی از والدین، ترس از کلاس درس و خجالتی بودن است ولی ما با انجام تحقیقات بیشتر به این نتیجه رسیدیم که، ترس دانش آموزان از مدرسه یک مسئله جدی است که میتواند مشکلات روانی بیشتری در مغز و حافظه ی دانش آموزان ایجاد کند و باید مورد توجه قرار گیرد. با ارائه محیط مدرسه دوستانه، آموزش مهارت های اجتماعی، تشویق به همکاری و مشارکت، و ارائه پشتیبانی روانشناختی، می توان به دانش آموزان کمک کرد تا ترس خود را کاهش دهند و راهی برای موفقیت در محیط مدرسه پیدا کنند.

منابع

۱. ارحمنی، غلامی، مجله روانشناسی و تربیتی، ۱۳۹۶. میزان ترس دانش آموزان از مدرسه و عوامل موثر بر آن در ایران.
۲. روشنگار، نشریه مشاوره و روان درمانی خانواده، ۱۳۹۸. شیوع ترس و اضطراب دانش آموزان در مقاطع مختلف تحصیلی و راهکارهای مقابله ای.
۳. باباپور ک. و هانی اسدی نژاد، نشریه روزنامه علمی روانشناسی تطبیقی، ۱۳۹۸ تحلیل رابطه میان عوامل موثر بر استرس دانش آموزان از مدرسه.
۴. منصوری، ن. و موحده، م. فصلنامه علمی، پژوهشی روانشناسی مدرسه، ۱۳۹۱. میزان ترس دانش آموزان از مدرسه و تاثیر آن بر عملکرد تحصیلی.
۵. قانادی، مریم و شریفی، مهدی، فصلنامه پژوهش در سلامت روانشناختی، ۱۳۹۲، بررسی ترس تحصیلی و عوامل موثر بر آن در دانش آموزان دبیرستانی شهر یزد، سال دوم، شماره ۶.
۶. زارعی، اکبر و بازرگان، علی، فصلنامه روانشناسی مدرسه، ۱۳۹۷، بررسی ترس از مدرسه و عوامل موثر بر آن در دانش آموزان شهرستان ساوه، دوره ۷، شماره ۳.
۷. ملکی، صفی اله، انصاری، حمید، مهاجری، اصغر، فصلنامه خانواده و پژوهش، ۱۳۹۷، عوامل اجتماعی موثر بر مدرسه هراسی دانش آموزان دوره ابتدایی.