

## بررسی مدیریت و آموزش برنامه ریزی بر کاهش اضطراب و افزایش اعتماد به نفس در بین دانش آموزان مقطع ابتدایی و متوسطه

مریم رحیمی جعفری

کارشناسی الهیات تهران جنوب

### چکیده

هدف تحقیق بررسی تاثیر دانش آموزان مقطع ابتدایی و متوسطه و کاهش اضطراب و بالا بردن اعتماد به نفس در همه دانش آموزان که فاقد اعتماد به نفس و یا استرس هستند. اگر همه انسانها به درک رسیده باشند بر مسائل زندگی مسلط باشند. اما از حس اعتماد به نفس برخوردار نباشند به ندرت می توانند رشد شخصیت خود را کامل کنند. ممکن است انسانهایی را دیده باشید که در ظاهر موفق به نظر می رسند، ولی اعتماد به نفس آنها پوسته ای بسیار شکننده دارد. در واقع آنها کودکانی آسیب پذیرند، که به دلیل عدم اطمینان نسبت به محبت والدین شان، دچار کمبود اعتماد به نفس هستند. که البته با دوباره میتوانند اعتماد به نفس واقعی پیدا کنند. بعضی اوقات نداشتن مهارتهای خاص به اضطراب منجر می شود پس نداشتن اعتماد به نفس و اضطراب رابطه تنگاتنگی باهم دارند که غلبه بر اضطراب نیز با قابل درمان است.

**واژگان کلیدی:** دانش آموزان، تکنیک، اعتماد به نفس، اضطراب، افزایش اعتماد به نفس

## ۱- مقدمه

در این مقاله سعی شده است که چگونه برنامه ریزی بر کاهش اضطراب و افزایش اعتماد به نفس در هر مکان و زمان استفاده کنید تا اعتماد به نفس دانش آموزان در مقطع ابتدایی افزایش پیدا کند و بر اضطراب خود در سر کلاس های درسی و پاسخگویی به معلمان غلبه پیدا کنید. اگر بخواهیم در مورد اعتماد به نفس توضیح بدهیم، شاید از خودتان بپرسید. چه طوری امکان پذیر است که اعتماد به نفس خود را بالا ببریم. واقعیت این است که همه ما تواناییهای لازم را در درون خود داریم فقط باید باور داشته باشیم و این باور را به دانش آموزان آموزش دهیم و به درون خودمون تمرکز داشته باشیم. و این تمرکز و آرامش را به دانش آموزان یاد آوری کنیم. اگر همه ما دارای خلق و خوی خوب بودیم دیگر نیازی به مشاوره های زیاد بر دانش آموزان نداشتیم. ما اگر در یک جنبه از زندگی خود با اعتماد به نفس باشیم معنایش این نیست که در جنبه دیگر دارای اعتماد به نفس هستیم. بنا بر این چه چیزی شما و دانش آموزان را از دست یابی به اعتماد به نفس باز می‌دارد؟ پاسخ آن احساسات شماست و این به مقدار زیاد شامل مشکلاتی مانند ترس \_ اضطراب بی اعتمادی به خود و افسردگی می شود که همگی شما را همراه می کند و احساس اعتماد به نفس شما را متوقف می کند پس کمبود اعتماد به نفس عامل تشدید کننده اضطراب است و آنچه که ان ال پی انجام می دهد، احساس بازدارنده را که عامل باز دارنده توانایی های شما هست را پیدا می کند و به شما کمک می کند تا بتوانید به احساسات دلخواه خود برسید. به همین علت ابتدا به تعریف ان ال پی و اینکه این علم از چه زمانی بنیان گذاری شد و در مورد اعتماد به نفس واقعی و کاذب به توضیح پرداختیم. و همچنین در مورد بالا بردن اعتماد به نفس با ان ال پی راهکارهایی ارائه شده است. و در پایان به مبحث غلبه بر استرس اختصاص داده شده است.

اعتماد به نفس واقعی به دانش آموزان خود آموزش و کلاس ها استفاده کنید.

آنچه که شما کشف خواهید کرد

- نوعی اعتماد به نفس کذب و نوعی اعتماد به نفس واقعی وجود دارد
- انسانهایی که در نظر شما اعتماد به نفس هستند، شاید فقط در زمینه شغلی اعتماد به نفس داشته باشند.
- اعتماد به نفس واقعی از یک سناریو به سناریو دیگر، آن هم با همان سطح خود باوری و خود آگاهی یکسانی که در سناریوی نخست داشته اید، قابل انتقال است.

ما در زمینه کاری حقیقتاً ه صد ها دانش آموز گوناگون بر میخوریم که در سناریوی معینی اعتماد به نفس دارند. اما زمانیکه پای به یک قلمرو نا آشنا می گذارند اعتماد به نفسشان کاهش می یابد.

اعتماد به نفس واقعی به معنای آن است که به قدر کافی با خودتان راحت باشید که بتوانید به قلمرو نا آشنایی پا بگذارید. و در آنجا نیز به تلاش خود ادامه دهید و بتوانید اعتماد به نفس خود را از یک سناریو به به سناریوی بعدی تعمیم دهید. وقتی شما اعتماد به نفس ندارید ظاهر خود را از همه چیزهای پیش روی خود پنهان می سازید و در عین حال در صدد یافتن راهی هستید که احساس بهتری نسبت به خود پیدا کنید شما برای آن که احساسات خود را دور

نگه دارید، سعی خواهید نمود وضعیتی را که در آن قرار دارید، کنترل کنید در نتیجه این الگو با این روند ادامه میابد. اعتماد به نفس واقعی آن است که با روحیه ترس غیر منطقی از شکست در دانش آموزان در مدارس

بنابراین چه چیزی است که شما را از یافتن اعتماد به نفس مورد جستجوی تان باز می دارد؟ شاید وضعیت های فراوانی وجود داشته باشند که شما در آنجا اعتماد به نفس نداشته باشید اما همه این وضعیتها وجه مشترک دارند همه آن هاریشه در ترس دارند دانش آموزان از محیط مدارس یا ترس درونی دارد ترسی که با توان موفق شدن شما مرتبط است این ریشهها شاید دیرینه باشند و تا عمق ضمیر نا خود آگاه شما رخنه کرده باشد و به همین علت است که احساس اعتماد به نفس پایین اغلب غیر منطقی به نظر می رسد ساده می توانید به خودتان بگویید که به خوبی از عهده انجام دادن کاری بر می آید اما وقتی احساس ترس یا اضطراب به شما غلبه میکند هیچ مقدار دلیل تراشی شما را نجات نخواهد داد.

بازی مقایسه کردن دانش آموزان با دیگران می تواند فقدان اعتماد به نفس شما را دوچندان کند .

مقایسه کردن دانش آموزان با سایر دانش آموزان در موفقیت دیگر شیوه مرسوم است که فقدان اعتماد به نفس را تشدید می کند. ذهن دانش آموز بسته به این که دانش آموز انسان مثبت یا منفی اندیش هست، ظرفیت آن را دارد که مقایسه های سطح بالا (مثبت) یا مقایسه های سطح پایین (منفی) انجام دهد. آنچه که شما مشاهده می کنید ونحوه ای که شما خودتان را با دیگران مقایسه می کنید فقط در تخیل شما وجود دارد و واقعی نیست [می توان گفت آنوعی توهم است.

پنهان سازی فقدان اعتماد به نفس

خجالت و اضطراب در بین دانش آموزان مقاطع مختلف

معلمها و مدیران مدارس سخت تلاش می کنند تا فقدان اعتماد به نفس دانش آموزان که پنهان سازند جبران و همراهی کنند. آنها بعضی مواقع این کار را عمدا انجام می دهند و بعضی مواقع هم از یک فرایند نا خود آگاهانه عمیق تر ناشی میشود.

اگر دانش آموز شما شبیه بسیاری از دانش آموزان کمبود اعتماد به نفس شده اید احتمال دارد با آن مسأله به یکی دوشیوه به مقابله پرداخته اید. نخست، پس از اینکه تصور کرده اید که چه قدر کار پیش روی با این دانش آموزان دشوار یا غیر ممکن است و پس از اینکه پیامد منفی آن را پیش بینی کرده اید، احتمالا یکی از دو راهبرد زیر را بر گزیده اید .

۱\_ برای این که احساس اعتماد به نفس پیدا کنید، احتمالا راهبردهای ساختگی مانند

- شیک لباس پوشیدن و مرتب بودن دانش آموزان
- از حفظ کردن اطلاعات با هدف تحت تاثیر قرار دادن مردم

• پر حرفی کردن به منظور جلوگیری از سکوت‌های آزار دهنده را امتحان کرده اید در دانش‌آموزان کنترل شود.

دانش‌آموزان فاقد اعتماد به نفس معمولاً یک نوع رفتاری دارند که به آن خو گرفته‌اند و برای شان به شکل یک عادات معمول در می‌آید که می‌توانند از آن برای محافظت خود در ه دانش ر موقعیت لازم . استفاده کنند.

دانش‌آموزانی که از راهبردهای ساختگی استفاده می‌کنند تا روی اعتماد به نفس پایین خو سرپوش گذارند اغلب نمایش‌های خوبی از خود به اجرا می‌گذارند اما در لایه زیرین یک نوع احساس تشویش و نگرانی جریان دارد به دنبال راه‌هایی هستید که به احساس خوب دست یابید و یک وضعیت خوشی ولدت بخش موقتی برای خود ایجاد کنید... (ما).... این نوع احساسات خوب به هیچ وجه به اعتماد به نفس مرتبط نباشند و عمداً با احساس رضایتمندی و آسودگی مرتبط‌اند

۲\_ راهبرد "منحرف ساختن افکار" که ایجاد وقفه یا به طفره رفتن (taking comfort break) مرسوم است و آنها عبارتند از .

وقتی دانش‌آموزی عملاً احساس کنید که اعتماد به نفس پایین است، به دنبال راه‌هایی می‌گردد که به او احساس خوب بدهند و نوعی وضعیت لذت بخش موقتی در او ایجاد کنند. همیشه می‌توانید در زمینه مرتب کردن اشیاء روی میز خود اطو کشیدن لباس‌هایتان یا شستن ظروف موفق عمل کنید اما احساس خوبی که با اینها به دست می‌آورد از هیچ نظر ربطی به اعتماد به نفس ندارند و عمداً با احساس رضایتمندی و آسوده خاطر ساختن او است. این قبیل فعالیتها هرگز اعتماد به نفس را افزایش نمی‌دهند. بر عکس این قبیل فعالیتها در واقع مانع برخورد شما با وضعیت‌هایی که باعث اعتماد به نفس پایین در شما می‌شوند، می‌گردند و مشکل ریشه‌ای اصلی "هرگز از بین نخواهد رفت در نتیجه احساس قدیمی در شما ادامه می‌یابند .

پیامد "طفره رفتن" این است که دانش‌آموز در نتیجه آن از وضعیت‌های معینی اجتناب می‌ورزید و علاوه بر آن باعث می‌شود که حتی احساس بدتری به دانش‌آموز دست بدهد .

غلبه بر اضطراب و افزایش اعتماد به نفس پایین در دانش‌آموزان با متد بین الملل

اضطراب یکی از شایعترین بیماریها در جهان امروز مخصوصاً در دنیای صنعت است. آن را از مهمترین اختلالات عصبی و روانی به حساب آورده و نیز آن را منشای بسیاری از عصبیتها و ناراحتی‌ها ذکر کرده‌اند. (قاعمی \_ ۱۹۸۹). به نظر میرسد که در این عصر به اصطلاح تمدن، مشکلات دانش‌آموزان رو به ازدیاد بوده و جنگ زندگی را به مخاطره انداخته‌اند او را در اندوه و نا آرامی‌های اجتماعی رها کرده است و دچار اضطراب میکند (صادق زاده \_ ۲۰۰۴) اضطراب می‌تواند در درون فرد به طور تثبیت باقی بماند و باعث تاثیرات منفی بسیاری در فرد گردد از جمله کاهش اعتماد به نفس که از زوایای زندگی می‌تواند در درون دانش‌آموز باعث کاهش کارایی ارتباطی فرد با دیگران گردد و بر عکس اگر کنترل گردد می‌تواند فرد را به رشد و ترقی برساند. اضطراب و اعتماد به نفس

همواره به هم مربوط بوده است. اعتماد به نفس در طی سال‌ها پرورش می‌یابد و از تفکر مثبت و مثر و تجارب موفقیت آمیز حاصل می‌شود. ارتباط مستقیم بین اعتماد به نفس و موفقیت یکی از پایدارترین یافته‌ها در منابع روانشناسی مربوط به عملکرد عالی است. حال اگر دانش آموزی بتواند اعتماد به نفسش را بالا ببرد میزان اضطرابش کم می‌شود. یکی از ویژگی‌های گیج‌کننده ورزشکاران را از سایرین متمایز می‌سازد، اعتماد به نفس یا خودباوریست (واعظ موسوی و مسیبی، ۲۰۰۷). امروزه علوم آموزشی داده می‌شود که بتواند در کاهش اضطراب و بالا بردن اعتماد به نفس در دیگران و از جمله در ورزشکاران موثر واقع شود. یکی از موارد آموزش ارتباط موثر با (ان ال پی) می‌باشد

معلمان یا آموزش دهندگان در طول فرایند آموزشی خود با روش‌های متعددی از ارائه مطالب برخوردار داشته‌اند. نیز در این راستا مباحث خاصی در زمینه آموزشی و فرایند یادگیری مطرح می‌کند و به دانش‌آموزان کمک بسیار موثر در زمینه شناخت هدف‌های آموزشی و ارتباطی مختلف همچنین کار برد ارتباط موثر خواهد داد. (دیمیگ، ۱۹۵۸، به نقل از اسماعیلی، ۱۹۹۰)

یادگیری فنون و تکنیکها زمانی در افراد موثر واقع می‌شوند که یادگیرنده از لحاظ جسمی و ذهنی و احساسی برای آن مهارت خاص، آمادگی پیدا کرده باشد. اعتماد به نفس ورزشی در یادگیری مهارت‌های ورزشی حائز کمال اهمیت است. دانش‌آموزان باید باور کنند که بهبود و پیشرفت امکان پذیر است و می‌توانند بر اضطراب، احساس خود کم بینی و عدم کفایت خود فایق آیند و به تدریج بر احساس اطمینان و اعتماد به نفس خود بیافزینند (پویا نفر و عینی، ۱۹۹۳). با توجه بر اینکه در ایران روی ورزشکاران محدود کار شده است و با توجه به مزایایی که میتواند آموزش آن برای کاهش ورزشکاران و بالا بردن اعتماد به نفس آنان همراه داشته باشد این امر را محقق امری ضروری دانسته توجه کردن به آن میتواند دانش‌آموزان را در امر ارتقای ورزش‌های تیمی اثر بخش بنماید. همچنین نتیجه خاص آن به بهتر شدن تیم‌های رشته‌های ورزشی بالا رفتن سطح کیفی مسابقات تیمی کشور و در نهایت در سطح بین‌المللی شود یا برنامه به معنای برنامه ریزی در سیستم عصبی ماست. تجربه‌های ما در زندگی از طریق سیستم عصبی و پنج حس بینایی، شنوایی، لامسه، بویایی، به مغزمان راه می‌یابد و به پردازش این تجربه حسی و برگرداندن آن در ذهن نا خود آگاه و نا خود آگاه می‌پردازد (ویز، به نقل از ملکوتی، ۲۰۱۳)

بخش (زبانی این عبارت حاکی از این است که ما از زبان استفاده می‌کنیم تا به تفکرات و رفتارهای خود دستور دهیم، با دیگران ارتباط برقرار نماید بخش برنامه ریزی) نیز به شیوه اشاره دارد که از آنها برای سازماندهی اندیشه‌ها و عملکرد خود استفاده کرده تا در نهایت به نتایجی دست یابیم.

موثرترین راه‌ها برای غلبه بر اضطراب‌های غیر ضروری و ناسالم، راه‌های زیر هستند:

۱- ببینید این اضطرابها را با کدام باورها درست می‌کنید. اگر این کار را بکنید متوجه خواهید شد صریحاً و تلویحاً به خودتان می‌گویید "وحشتناک نیست که؟" و "افتضاح نیست اگر؟" بعد خیلی محکم از خودتان بپرسید "چرا وحشتناک است که؟" آیا واقعاً افتضاح است که؟" بی شک بعضی از تجربه‌های فعال کننده، ناخوشایند، آزار دهنده و بدبختی هستند، اما واقعاً می‌توانید ثابت کنید وحشتناک و افتضاح هستند؟ چون اگر صادق باشید

منظور شما از به کار بردن این الفاظ آن نیست که اگر چنین اتفاقی بیفتد خیلی بد می شود شاید منظور تان این است که کاملا بد یا صد در صد بد هستند. که اصلا نباید رخ بدهند خوب این چه طور؟

۲\_ وقتی خطری شمارا تهدید میکند. برای مثال سوار ماشین زپرتی هستید \_ می توانید (الف) وضعیت خودرا عوض کنید (برای مثال از ماشین پیاده شوید) یا (ب) آن خطر را یکی از حقایق تاسف بار بدانید. (یعنی بپذیرید اگر میخواهید زندگی خوبی داشته باشید باید قدری خطر کنید) اگر می توانید خطر را به حد اقل برسانید حتما این کار را بکنید. اما اگر نمی توانید و ضرر پرهیز از آن بیشتر از ضرر مواجهه شدن با آن است. خطر مورد نظر را بپذیرید هرچه قدر هم دست و پا بزنید. چیزی که اجتناب ناپذیر است اجتناب نا پذیر است و نگرانی سودی ندارد. (صفیه تقی زاده)

۳\_ اگر قرار است اتفاقی بیفتد و نمی توانید جلوی آنرا بگیرید احتمال وقوع آن را بسنجید و به شکل واقع بینانه‌ای بنبید وقوع آن چه قدر به شما لطمه خواهد زد. اگر این امکان وجود دارد که فردا جنگ جهانی دیگری رخ بدهد، ولی چه قدر احتمال دارد؟ اگر این اتفاق افتاد، آیا حتما ناقص یا کشته می شوید؟ اگر قرار است بمیرید از مردن در رختخواب با بیست سال بعد مردن فاجعه بارتر است؟

۴\_ بهتر است برای غلبه بر اضطراب اغراق آمیز، از فکر و عمل استفاده کنید. نخست باید اضطراب را که با باورهای نا معقول ایجاد میکنید به جنگ این باور ها بروید و آن هارا زیر سوال ببرید. سپس خودرا مجبور کنید کاری که بی جهت از آن می ترسید را انجام دهید و دائما علیه ترستان عمل کنید.

هرچه علیه ترس های نا معقول خود بیشتر اقدام کنید و بیشتر فاجعه سازی خود ساخته خود را زیر سوال ببرید، کمتر وحشت خواهید کرد.

۵\_ اکثر اضطراب ها به این برمیگردند که می ترسیم در حضور دیگران اشتباه کنیم، دیگران با ما دشمن شوند و محبت مردم را از دست بدهیم. فرض کنید پشت ترس های "عینی" شما، ترس شدید عدم تایید نهفته است. با نشان دادن این نکته به خودتان اگر چه تایید نشدن از طرف دیگران ضرر دارد، ولی یک "وحشت" خود ساخته است با وحشت تان مبارزه کنید.

۶\_ خودتان را متقاعد کنید که نگرانی، اوضاع را بدتر می کند. به جای آن که به خودتان بگویید چه افتضاح فلان اتفاق نا خوشایند افتاد، بگویید اگر یکسره نگران این اتفاق افتضاح باشم خیلی احمقانه است و این نگرانی جز نا کامی برای من چیزی ندارد. ولی خودتان را بابت این نگرانی بی جهت سرزنش نکنید.

۷\_ در مورد چیزهای مهم اغراق نکنید همان طور که اپیکتتوس قرن ها پیش گفته است فنجان محبوب شما فنجانی است که به آن علاقه مندید حتی زن و بچه شما که خیلی شیرین هستند یک روز می میرند. منظور ما این نیست که نگرش تدافعی "چه اهمیتی دارد" را دنبال کنید و به خودتان بگویید "خوب چه اهمیتی دارد که فنجانم بشکند یا زن و بچه ام بمیرند؟ کی اهمیت می دهد؟ چون بهتر است از فنجان و زن و بچه ی خود مراقبت کنید این تنها فنجان دنیا است. یا بدون بچه زندگی پوچ و توخالی خواهد شد. در مورد ارزشمندی آنها اغراق و خودتان را در برابر احتمال از دست دادن آنها بی جهت آسیب پذیر کرده اید. یادتان باشد این که اگر از چیزی

خیلی لذت ببرید دلیل نمی شود وقتی آن را از دست می دهید فاجعه بسازید شما میتوانید از فنجان و بچه خود لذت ببرید و مراقب آنها باشید. در عین حال اگر یک دفعه آنها را از دست دادید برای آنها سوگواری کنید ولی از آن مصیبت نسازید. این فقدان اگر خیلی بزرگ باشد، فقط شمارا از چیزی که خیلی به آن تمایل و خیلی دوست داشته اید محروم میکند. نه این که شمارا از خودتان محروم می کند. مگر آن که خودتان را با چیزهایی دوست دارید یکی بدانید و به همین دلیل، وقتی آنها را از دست می دهید به شدت ناراحت شوید.

۸\_ پرت کردن حواس میتواند موقتا ترس بی پایه و اساس شمارا رفع کند برای مثال وقتی نگران سقوط هواپیما هستید با تمرکز بر روی فیلم یا کتاب میتوانید وحشت تان را کم کنید. اگر از صحبت کردن در جمع میترسید، با تمرکز بر روی صحبت تان به جای تمرکز روی مخاطبان تان میتوانید ترستان را فرو بنشانید.

۹\_ یکی از فنون کاهنده اضطراب این است که ریشه های ترس های فعلی خود را بیابید و ببینید اگر چه زمانی واقع بدبینانه بوده اند ولی حالا بی پایه و اساس هستند. شما در کودکی از خیلی چیزها می ترسیدید، از جمله از تاریکی یا دعوا با کردن با بزرگترها ولی نا سلامتی حالا بزرگ شده اید! این را به خود بفهمانید و به خودتان ثابت کنید میتوانید از خیلی چیزهایی که در کودکی می ترسیده اید، نترسید.

۱۰\_ اگر هنوز اضطراب دارید خجالت نکشید، حالا هر چه قدر مسخره باشند، بی شک غلط است منظورم این است که اشتباه است که آدم بزرگسالی مثل شما خودش را قربانی ترس های مسخره کند. البته غلط و اشتباه به معنای مجرم و ملعون نیست. اگر مردم به خاطر وحشت تان از شما متنفر باشند، خیلی بد می شود ولی ناپود نمی شوید. قبول کنید که ترس شما بی جهت است؛ بی رو در بایستی با نگرانی های ابلهانه خود بجنگید؛ ولی یک دقیقه به خودتان بگویید چرا خودتان را مضطرب کرده اید از وقت وانرژی خود می توانید بهتر استفاده کنید!

۱۱\_ صرف نظر از این که با اضطراب خود چه قدر خوب می جنگید، اگر اضطراب تان برگشت تعجب نکنید. شاید به راحتی از آنچه قبلا می ترسیده اید بترسید. ولی مهم آن است که دیگر همیشه از آن نمی ترسید. اگر از صحبت کردن در جمع می ترسیده اید. حالا میتوانید به راحتی برای جمع صحبت کنید. هنوز این احتمال هست که گاهی اوقات ترس از سخنرانی بر شما حاکم شود. پس اگر دوباره ترس بر شما حاکم شد، خیلی راحت بپذیرید که ترستان برگشته، دوباره علیه آن اقدام کنید. به این ترتیب ترس خود را رفع کنید.

یادتان باشد آدم ها فانی هستند؛ محدودیت های مشخصی دارند؛ نمی توانند به طور کامل بر ترس ها و اضطراب های بی اساس خود غلبه کنند و زندگی نبرد بی پایانی است علیه نگرانی های نامعقول، اگر در این نبرد هوشمند باشید تقریباً همیشه میتوانید از نگرانی های تان خلاص شوید. چیز دیگری می خواهید؟ (آلبرت آلیس رابرت هاربر ۱۹۱۵)

افسردگی می تواند ذات شخصیت داش آموزان شما را از بین ببرد و باعث ایجاد احساس غم، ناامیدی یا عصبانیت شود. بسیاری از رفتارها یا نگرش های سرکش و ناسالم در دانش آموزان می تواند نشانه افسردگی باشد. موارد زیر برخی از روش های دانش آموزان برای تلاش به منظور مقابله با درد عاطفی خودشان است:

ایجاد مشکل در مدرسه‌ها و افسردگی می‌تواند باعث مشکل کمبود انرژی و تمرکز شود. در مدرسه، این امر ممکن است منجر به ضعف در هشیاری، افت نمرات یا ناامیدی از انجام تکالیف مدرسه در یک دانش‌آموز با سابقه مثبت شود.

گریختن و فرار بسیاری از دانش‌آموزان افسرده از خانه فرار می‌کنند یا در مورد فرار صحبت می‌کنند. چنین تلاش‌هایی معمولاً به نشانه فریادی برای کمک است.

مواد مخدر و الکل  
دانش‌آموزان در تلاش برای خود درمانی افسردگی، ممکن است از الکل یا مواد مخدر استفاده کنند. متأسفانه سوء مصرف مواد مخدر فقط اوضاع را بدتر می‌کند.

عزت نفس پایین افسردگی دانش‌آموزان می‌تواند احساس زشتی، شرم، شکست خوردگی و بی‌لیاقتی را تحریک و تشدید کند.

اعتیاد به تلفن‌های هوشمند دانش‌آموزان ممکن است برای فرار از مشکلات خود به شبکه‌های اجتماعی پناه ببرند. اما استفاده بیش از حد از تلفن‌های هوشمند و اینترنت فقط باعث انزوا و افسردگی بیشتر آنها می‌شود.

رفتار بی‌پروا دانش‌آموزان افسرده ممکن است رفتارهای خطرناک یا پرخطری مانند رانندگی بی‌پروا، مصرف بیش از حد مشروبات الکلی و رابطه جنسی پرخطر داشته باشند. خشونت برخی از دانش‌آموزان افسرده ممکن است پرخاشگر و خشن شوند.

افسردگی دانش‌آموزان همچنین با تعدادی از مشکلات دیگر سلامت روان از جمله اختلالات تغذیه‌ای و آسیب به خود همراه است. در حالی که افسردگی می‌تواند درد بزرگی برای نوجوان شما ایجاد کند و زندگی خانوادگی روزمره را مختل می‌کند، کارهای زیادی وجود دارد که می‌توانید برای کمک به فرزندتان در جهت بهبود این احساسات انجام دهید. بنابراین اولین قدم این است که یاد بگیرید افسردگی دانش‌آموزان چیست و در صورت مشاهده علائم هشدار دهنده چه باید کرد.

### علائم و نشانه‌های افسردگی دانش‌آموزان

بر خلاف بزرگسالان که به تنهایی توانایی جستجوی کمک را دارند، نوجوانان تنها به والدین، معلمان یا سایر مراقبان خود متکی هستند تا رنج آنها را تشخیص دهند و از آنها کمک لازم را بگیرند.

اما این کار همیشه آسان نیست. اولین مورد اینکه دانش‌آموزان مبتلا به افسردگی لزوماً غمگین به نظر نمی‌رسند. در عوض، ممکن است برجسته‌ترین علائم شامل تحریک پذیری، عصبانیت و آشفتگی باشد. از دیگر نشانه‌های افسردگی دانش‌آموزان می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

غم یا ناامیدی

تحریک پذیری، عصبانیت یا خشم

گریه مکرر

کناره‌گیری از دوستان و خانواده



از دست دادن علاقه به شرکت در فعالیت‌ها  
عملکرد ضعیف در مدرسه  
تغییر در عادات غذایی و خوابیدن  
بی‌قراری و تحریک‌پذیری  
احساس بی‌ارزشی و گناه  
عدم اشتیاق و انگیزه  
خستگی یا کمبود انرژی  
مشکل در تمرکز  
دردهای بدون دلیل  
افکار مرگ یا خودکشی

افسردگی در دانش‌آموزان در مقایسه با بزرگسالان

- افسردگی در دانش‌آموزان می‌تواند بسیار متفاوت از افسردگی در بزرگسالان باشد. علائم زیر در نوجوانان بیشتر از بزرگسالان است:

روحیه تحریک‌پذیر یا عصبانیه‌مانطور که گفته شد، حالت غالب در دانش‌آموزان افسرده معمولاً به جای غم و اندوه، تحریک‌پذیری است. یک نوجوان افسرده ممکن است بدخلق، خشن، ناامید یا مستعد طغیان‌های عصبی باشد.

دردهای بدون دلیل نوجوانان افسرده اغلب از بیماری‌های جسمی مانند سردرد یا معده درد شکایت دارند. اگر با معاینه کامل بدنی علت پزشکی این دردها مشخص نشود، ممکن است نشان‌دهنده افسردگی باشد. حساسیت شدید به انتقاد نوجوانان افسرده دچار احساس بی‌ارزشی می‌شوند و این امر آنها را در معرض انتقاد، طرد و شکست بسیار آسیب‌پذیر می‌کند. این یک مشکل خاص برای "افراد کمالگرا" است. کناره‌گیری از برخی، اما نه همه مردم‌دوستانه‌ها که بزرگسالان در هنگام افسردگی تمایل به انزوا دارند، نوجوانان معمولاً حداقل برخی از دوستان خود را حفظ می‌کنند. با این حال، نوجوانان مبتلا به افسردگی ممکن است کمتر از گذشته معاشرت کنند، از والدین خود دور شوند و یا با گروه دیگری صمیمی شوند

علائم هشدار دهنده خودکشی در نوجوانان افسرده

نوجوانان دارای افسردگی شدید، به ویژه آنهایی که دچار سوء مصرف الکل یا مواد مخدر نیز هستند، اغلب در مورد خودکشی فکر می‌کنند، صحبت می‌کنند یا اقدام به خودکشی می‌کنند.

در این میان تعداد نگران‌کننده و فزاینده‌ای از این موارد هم با موفقیت خودکشی می‌کنند. بنابراین بسیار مهم است که شما هرگونه افکار یا رفتارهای خودکشی را بسیار جدی بگیرید. برخی از مهمترین این علائم عبارتند از:

صحبت یا شوخی در مورد خودکشی

گفتن جملاتی از قبیل: "بهتر بود می‌مردم"، "کاش می‌توانستم برای همیشه ناپدید شوم" یا "هیچ راه چاره‌ای نیست"

صحبت‌های مثبت یا رماتیک در مورد مرگ. مانند: "اگر من می‌مردم، ممکن بود مردم من را بیشتر دوست داشته باشند"

نوشتن داستان و شعر درباره مرگ، مردن یا خودکشی  
انجام رفتارهای بی پروا یا تصادفات زیادی که منجر به جراحت می‌شود

بخشش اموال با ارزش  
خداحافظی با دوستان و خانواده مثل اینکه آخرین دیدارشان باشد  
گشتن به دنبال اسلحه، قرص یا راه‌های دیگر برای خودکشی

چگونه به یک دانش‌آموز افسرده کمک کنیم؟

افسردگی در صورت عدم درمان بسیار آسیب‌زننده است. بنابراین منتظر نمانید تا علائم نگران‌کننده خودبه‌خود از بین بروند. اگر شک دارید که نوجوان شما افسرده است. نگرانی‌های خود را به روشی محبت‌آمیز و بدون قضاوت با آنها مطرح کنید.

حتی اگر مطمئن نیستید که مسئله آنها افسردگی است، رفتارها و احساساتی که می‌بینید نشان‌دهنده مشکلاتی است که باید برطرف شود. از این رو بهتر است گفتگویی را آغاز کنید و به نوجوان خود اطلاع دهید که متوجه برخی از علائم افسردگی در وی شده‌اید و این علائم شما را نگران کرده است.

سپس از فرزند خود بخواهید آنچه را که تجربه کرده است با شما به اشتراک بگذارد. به واقع آماده و مایل به شنیدن آن باشید. از پرسیدن بسیاری از سوالات خودداری کنید. زیرا بیشتر نوجوانان دوست ندارند که احساس کنند تحت کنترل یا فشار هستند. اما به صراحت بگویید که آماده و مایل به ارائه هرگونه حمایت مورد نیاز به آنها هستید.

مقابله با افسردگی دانش‌آموز: آن‌ها را به ارتباط اجتماعی تشویق کنید

دانش‌آموز افسرده تمایل دارند که از دوستان و فعالیتهایی که قبلاً از آنها لذت می‌بردند، کناره‌گیرند. اما انزوا فقط افسردگی را بدتر می‌کند. بنابراین کاری را که می‌توانید انجام دهید تا به نوجوان خود کمک کنید دوباره ارتباط بگیرد.

صحبت حضوری را در اولویت قرار دهید هر روز زمانی را به گفتگو کردن اختصاص دهید. در این گفتگو باید بدون حواس‌پرتی یا تلاش برای انجام چند کار به شکل همزمان، کاملاً روی نوجوان خود تمرکز کنید. عمل ساده صحبت چهره‌به‌چهره می‌تواند نقش مهمی در کاهش افسردگی نوجوان شما داشته باشد. به یاد داشته باشید که صحبت در مورد افسردگی یا احساسات نوجوان شما وضعیت را بدتر نخواهد کرد. اما حمایت شما می‌تواند در بهبود آنها تفاوت بزرگی ایجاد کند.

با انزوای اجتماعی مبارزه کنید آنچه می‌توانید انجام دهید تا نوجوان خود را با دیگران در ارتباط نگه دارید. آنها را تشویق کنید که با دوستانشان بیرون بروند یا دوستانشان را به خانه دعوت کنید. در فعالیت‌هایی شرکت کنید که خانواده‌های دیگر را ملاقات کنید و به فرزندتان فرصتی برای ملاقات و ارتباط با بچه‌های دیگر بدهید.

نوجوان خود را درگیر کنید فعالیت‌هایی مانند ورزش، باشگاه بعد از مدرسه، یا یک کلاس هنری رقص یا موسیقی را پیشنهاد دهید که علاقه و استعداد نوجوان شما را برمی‌انگیزد. اگر چه نوجوان شما ممکن است در ابتدا فاقد انگیزه و علاقه باشد، اما احساس بهتری خواهند داشت و شور و شوق خود را باز می‌یابند. فعالیت‌های داوطلبانه را افزایش دهید انجام کارهای خیرخواهانه در قبال دیگران ضد افسردگی و تقویت کننده عزت نفس است. به نوجوان خود کمک کنید کاری را که به آن علاقه‌مند است پیدا کند. این باعث می‌شود که او هدف خودش را نیز در این کار برانگیزد. اگر در کارهای داوطلبانه با آنها همراه شوید، می‌تواند تجربه پیوند عاطفی خوبی باشد.

مقابله با افسردگی نوجوانان: سلامت جسمی را در اولویت قرار دهید  
سلامت جسمی و روانی به طور جدایی ناپذیری با هم ارتباط دارند افسردگی در اثر کم تحرکی، خواب ناکافی و تغذیه نامناسب بیشتر می‌شود. متأسفانه نوجوانان به داشتن عادت‌های ناسالم معروف هستند. بیدار ماندن تا دیر وقت، خوردن غذاهای با ارزش غذایی پایین و صرف ساعت‌ها با تلفن‌های هوشمند از جمله این عادت‌های ناسالم هستند. اما شما به عنوان والدین آنها می‌توانید با ایجاد یک محیط سالم و حمایتی در خانه با این رفتارها مبارزه کنید.

• به نوجوان خود تحرک بدهید!

ورزش برای سلامت روان کاملاً ضروری است. بنابراین نوجوان خود را درگیر فعالیت کنید. در حالت ایده آل، نوجوانان باید حداقل در روز یک ساعت فعالیت بدنی داشته باشند. اما نیازی نیست که این فعالیت حوصله سر بر و بدون هیجان باشد. متفاوت فکر کنید. رقصیدن، تیراندازی، پیاده روی، دوچرخه سواری، اسکیت برد و سایر فعالیت‌ها در این زمینه مفید است.

برای استفاده از صفحه نمایش محدودیت‌هایی را تعیین کنید  
نوجوانان اغلب برای فرار از مشکلات خود وارد فضای مجازی می‌شوند. اما وقتی زمان آن زیاد می‌شود، فعالیت بدنی و زمان وقت گذراندن با دوستان کاهش می‌یابد. هر دو آنها عواملی برای بدتر شدن علائم هستند. (نیازی، محمدی ۱۴۰۰)

وعده‌های غذایی مغزی و متعادل تهیه کنید اطمینان حاصل کنید که نوجوان شما تغذیه مورد نیاز برای پشتیبانی از سلامت مطلوب مغز و خلق و خویش را دریافت می‌کند. مواردی مانند چربی‌های سالم، پروتئین‌های با کیفیت و محصولات تازه. خوردن بسیاری از غذاهای شیرین و سرشار از نشاسته‌دهر بسیاری از دانش‌آموزان افسرده فقط تأثیر منفی بر روحیه و انرژی آنها خواهد داشت. (محمودی، معروفخانیها ۱۳۸۹)  
آنها را تشویق به خواب زیاد کنید دانش‌آموزان برای عملکرد مطلوب خود بیشتر از بزرگسالان، حدود ۹-۱۰ ساعت در شب به خواب نیاز دارند. اطمینان حاصل کنید که نوجوان شما تا دیر وقت بیدار نمی‌ماند و استراحت لازم برای آرامش خود را دریافت می‌کند.

۳) مقابله با افسردگی دانش‌آموزان: بدانید چه زمانی باید از مشورت با افراد متخصص بگیری  
حمایت و تغییر در سبک زندگی سالم می‌تواند تغییرات خیلی زیادی را در نوجوانان افسرده ایجاد کند. اما این موضوع همیشه کافی نیست. هنگامی که افسردگی شدید است، از با سابقه برای درمان نوجوان خود کمک بگیرید. (محمد پور، علیپور ۱۳۹۶)

به فرزند خود در گزینه های درمانی حق انتخاب بدهید، (بابایی، رضاوند ۲۰۰۶) هنگام انتخاب یک متخصص یا پیگیری گزینه های درمانی، همیشه انتخاب نوجوان خود را مدنظر قرار دهید. اگر می خواهید نوجوان شما با انگیزه پیگیر درمان باشد، انتخاب های او را نادیده نگیرید، یا تصمیمات یک جانبه نگیرید. هیچ یک از درمانگران معجزه گر نیستند، و هیچ درمانی برای همه مفید نیست. اگر کودک شما احساس ناراحتی می کند یا با روانشناس یا روانپزشک ارتباط برقرار نمی کند، به دنبال گزینه بهتری باشید. (معصومی، رضایی)

• گزینه های خود را کاوش کنید

در مورد گزینه های درمانی برای نوجوان خود با متخصصی که انتخاب کرده اید گفتگو کنید. گفتگو درمانی اغلب یک درمان اولیه مناسب برای موارد خفیف تا متوسط افسردگی است. در طول دوره درمان، ممکن است افسردگی نوجوان شما برطرف شود. اگر این گونه نباشد، ممکن است نیاز به استفاده از دارو باشد. (فاطمی، نعیمی، ۱۳۹۶)

متأسفانه، برخی از والدین احساس می کنند که مجبور به انتخاب داروی ضد افسردگی نسبت به سایر روش های درمانی هستند که ممکن است هزینه بر و طولانی باشد. با این حال، شما وقت دارید که گزینه های خود را با دقت بسنجید، مگر اینکه کودک شما به طور خطرناکی رفتار کند یا در معرض خطر خودکشی باشد. در همه موارد، داروهای ضد افسردگی زمانی موثر هستند که بخشی از یک برنامه درمانی گسترده تر باشند. (کیایی، رضاوند ۱۳۹۶)

داروهای ضد افسردگی روی بزرگسالان طراحی و آزمایش شده اند، بنابراین تأثیر آنها بر روی مغزهای جوان و در حال رشد هنوز کاملاً درک نشده است. برخی از محققان نگرانند که قرار گرفتن در معرض داروهای ضد افسردگی ممکن است در رشد طبیعی مغز، به ویژه کنترل استرس و تنظیم احساسات توسط مغز اختلال ایجاد کند. (احمدی، نیازمند ۱۳۸۰)

داروهای ضد افسردگی همچنین خطرات و عوارض جانبی، از جمله نگرانی های ایمنی مخصوص کودکان و بزرگسالان را به همراه دارند. همچنین مشخص شده است که خطر افکار و رفتارهای خودکشی در برخی از نوجوانان و جوانان را افزایش می دهد. به ویژه نوجوانان مبتلا به اختلال دوقطبی، افراد دارای سابقه خانوادگی اختلال دوقطبی یا سابقه اقدام به خودکشی قبلی، آسیب پذیر هستند. (محمدی، امینی ۱۴۰۰)

خطر خودکشی در دو ماه اول درمان ضد افسردگی در بیشترین حد خود است. بنابراین نوجوانانی که داروهای ضد افسردگی مصرف می کنند باید از نظر هر گونه علائم مبنی بر بدتر شدن افسردگی تحت نظارت دقیق قرار گیرند. از این رو لازم است که در صورت مشاهده این موارد با پزشک تماس بگیرید:

افکار / صحبت های جدید بیشتر خودکشی

حرکات یا اقدام به خودکشی

افسردگی از نوع جدید یا بدتر شدن

اضطراب از نوع جدید یا بدتر شدن

تحریک پذیری یا بی‌قراری

موارد وحشت زدگی

مشکل خوابیدن (بی‌خوابی)

تحریک پذیری از نوع جدید یا بدتر شدن

رفتار پرخاشگرانه، عصبانی یا خشونت آمیز

اقدام به رفتارهای خطرناک

گفتار یا رفتار بیش‌فعالی (شیدایی)

سایر تغییرات غیرمعمول در رفتار

مقابله با افسردگی دانش‌آموزان: از طریق درمان‌های افسردگی از نوجوان خود حمایت کنید (رضایی، کیایی ۲۰۲۲)

همانطور که نوجوان افسرده شما طول درمان خود را طی می‌کند، مهمترین کاری که می‌توانید انجام دهید این است که به او اطلاع دهید که برای شنیدن صحبت‌هایش و پشتیبانی از او در کنارش هستید. اکنون بیش از هر زمان دیگری، نوجوان شما باید بداند که برای او ارزش، پذیرش و مراقبت قایل شده‌اید. (کیمیا ۱۹۹۷)

او را درک کنید. زندگی با یک نوجوان افسرده ممکن است دشوار و طاقت فرسا باشد. در بعضی مواقع، ممکن است دچار احساس خستگی، طرد شدن، ناامیدی، بدتر شدن یا مواردی دیگری از احساسات منفی شوید. در طول این زمان مهم است که به یاد داشته باشید کودک شما از روی عمد این رفتار را انتخاب نکرده است. نوجوان شما رنج می‌برد، بنابراین تمام تلاش خود را انجام دهید تا صبور باشید و او را درک کنید. (رحیمی ۲۰۰۷)

خودتان را درگیر درمان کنید. مطمئن شوید نوجوان شما، چه در دوره مشاوره شرکت می‌کند. چه داروی تجویز شده را به درستی مصرف می‌کند و تمام دستورالعمل‌های درمانی را دنبال می‌کند. تغییرات وضعیت نوجوان خود را پیگیری کنید و در صورت بدتر شدن علائم افسردگی با پزشک تماس بگیرید.

صبور باشید. ممکن است راه بهبودی نوجوان افسرده شما پر از دست‌انداز باشد، بنابراین صبور باشید. از پیروزی‌های کوچک شاد شوید و برای شکست‌های گاه و بی‌گاه آماده شوید. مهم‌تر از همه، خودتان را قضاوت نکنید و خانواده خود را با دیگران مقایسه نکنید. تا زمانی که تمام تلاش خود را می‌کنید تا کمک لازم را به نوجوان خود برسانید، وظیفه خود را به درستی انجام می‌دهید. (هرمس ۲۰۰۶)

۵) مقابله با افسردگی دانش آموز: مراقب خود و بقیه اعضای خانواده باشید (محمدی، کیانی ۱۳۹۸) به عنوان یک والد، ممکن است متوجه شوید که تمام انرژی و توجه خود را بر روی نوجوان افسرده خود متمرکز کرده‌اید و از نیازهای خود و سایر اعضای خانواده تان غافل شده‌اید. با این حال، بسیار مهم است که در این دوران سخت همچنان به مراقبت از خود ادامه دهید. (امینی، همتی)

مهمتر از همه، این کار به معنای دستیابی به پشتیبانی مورد نیاز است. نمی‌توانید همه کارها را به تنهایی انجام دهید. بنابراین از خانواده و دوستان خود کمک بگیرید. داشتن یک شبکه حمایتگر به شما کمک می‌کند تا در تلاش برای کمک به فرزند خود سالم و مثبت عمل کنید. (محمدی، مقصودی ۱۴۰۰)

احساسات خود را سرکوب نکنید. اشکالی ندارد که احساس خستگی، ناامیدی، درماندگی و عصبانیت کنید. با دوستان خود تماس بگیرید، به یک گروه حمایتگر بپیوندید، یا به یک درمانگر مراجعه کنید. صحبت درباره احساسات تان به کاهش شدت این احساسات کمک می‌کند. (رستمی، احمدزاده ۱۳۸۹)

مراقب سلامتی خود باشید. استرس ناشی از افسردگی نوجوان شما می‌تواند بر روحیه و احساسات شما تأثیر بگذارد، بنابراین با غذا خوردن صحیح، خواب کافی و اختصاص وقت کافی برای چیزهایی که از آنها لذت می‌برید، از سلامتی و شادابی خود حمایت کنید.

با خانواده روراست باشید. در تلاش برای "محافظت" از کودکان دیگر، درمورد مسئله افسردگی نوجوانان طفره نروید. بچه‌ها می‌دانند که چه مشکلی پیش آمده است. وقتی به آنها آگاهی ندهید، تصورات آنها اغلب به نتایج بدتر منتهی می‌شود. در مورد آنچه اتفاق می‌افتد روراست باشید و فرزندان خود را به سوال پرسیدن و صحبت کردن در مورد احساسات خود دعوت کنید. (همتی، امینی)

فرزندان دیگر را نیز از یاد نبرید. افسردگی در یک کودک می‌تواند باعث استرس یا اضطراب در سایر اعضای خانواده شود. بنابراین اطمینان حاصل کنید که کودکان "سالم" نادیده گرفته نمی‌شوند. خواهران و برادرها برای رسیدگی به احساسات خود در مورد شرایط ممکن است به توجه خاص فردی یا کمک حرفه‌ای نیاز داشته باشند. (کیایی، رحیمی، ۱۴۰۰).

از سرزنش کردن پرهیز کنید. به راحتی می‌توانید خود یا یکی دیگر از اعضای خانواده خود را به دلیل افسردگی نوجوان خود سرزنش کنید. اما این کار فقط منجر به یک وضعیت استرس‌زا می‌شود. علاوه بر این، افسردگی به طور معمول توسط عوامل مختلفی ایجاد می‌شود. بنابراین بعید است که یکی از عزیزانتان "مسئول" این مشکل باشد. (همتی، امینی ۱۳۹۷).

## ۲- نتیجه گیری

اضطراب و استرس در دانش آموزان می تواند منجر به ایجاد مشکلات تحصیلی و حتی مشکلات جسمی و روانی پیچیده تری شود. بنابراین، لازم است که دانش آموز مضطرب با همکاری معلمان و والدین خود هر چه سریع تر برای برطرف کردن این مشکل اقدام کند. در صورتی که با رعایت نکات و توصیه هایی که در مقاله بیان شده، اضطراب و استرس دانش آموز کاهش نیافت، حتما باید به یک مشاور یا روانشناس مراجعه کند.

## منابع

- ۱\_ موفقیت با تکنیکهای رضا عمرایی
- ۲\_ چگونه با تکنیکهای قدرتمند اعتماد به نفس خود را افزایش دهید. دیوید مولدن \_یات هاچینسون . مترجمان محبوبه زرین پر \_ محمد علی شیخ علیان
- ۳\_ تاثیر آموزش برنامه ریزی عصبی کلامی ان ال پی بر کاهش اضطراب صفتی و افزایش اعتماد به نفس ورزشی ورزشکاران دختر رشته های تیمی. ( صفیه تقی زاده )
- ۴\_ تکنیک دوصندلی . ( سهیلا دادخواه مستر ترینر بین المللی و انجمن آلمان)
- ۵\_ زندگی عاقلانه آلبرت ایس - رابرت ای . هارپر . Harper Robert Allun مترجم مهرداد فیروز بخت
- ۶- راه های غلبه بر استرس با تکنیکهای (گوگل \_ مهدی عرب زاده)

Success Master With prof.Reza.omraewww.innlpacademy.com

2\_How to confident with nlp.

Ghaemy, A (1989).dear and anxiety in childrenThran Amiri

Sadegh made, L(2013) Anxietyin themirror of life.Thran garden fulcher.

-Vaz Mousavi, Mohamad kazemi.Mosaybi.(2012).Rzsh.thran.Psichology Prees Smt.Pp 211\_207

\_Dymyk Year.(2005)Its successful NLP.Treanlater.Ali Ismaili.4

svardlavr,Ali(2011).Neuro linguistic programming and cognitive function

Rftary.thran.the venerable.Pp:19\_6

Puyanfar, AR.(1993)Guid to teaching physical education in

schools.Secoudary.Thran\_Department of Physical Education.101\_51

Faculty of Humanities\_Kohn, stefan(2013) Effects of confidence and anxiety on flow state in competition .European journal of sport science.13 (5),Pp:543\_550