

## راههای مقابله با ترس و اضطراب در بین دانش آموزان پسر

رسول حسینی

مشاور مدرسه، کارشناس علوم تربیتی گرایش مدیریت و برنامه ریزی

### چکیده

در اوایل سال تحصیلی ۹۸-۹۹ در بین دانش آموزان پسر متوجه شدم که یکی از دانش آموزانم در درس دین و زندگی فعال نیست و اگر از او پرسیده می شد شدت ترس و اضطراب در او به حدی بود که شروع به گریه و زاری می کرد.

تصمیم گرفتم که با خانواده (محمد) در این زمینه صحبت کنم و ریشه ی اصلی این اضطراب را در او پیدا کنم با توجه به این که این اضطراب یا ریشه در محیط مدرسه داشت یا در محیط خانواده باید امنیت و آرامش روحی را در محیط های مذکور از طریق دادن مسئولیت - تشویق و ... فراهم می کردم.

بعد از مدتی نتایج روش های به کاربرده شده به وضوح در دانش آموز قابل مشاهده بود و وضعیت درس دین و زندگی و روحی او بهتر از گذشته شد.

واژگان کلیدی: ترس، اضطراب، مدرسه

## مقدمه

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

بخشی از رشد دانش آموز، متضمن آموختن و کنترل اضطراب و ترس است، دانش آموزان ترس های بسیاری دارند و ممکن است برخی از آن ها در بزرگسالی هم دچار ترس باشند. اما بسیاری از استرس های و اضطرابهای دوران دانش آموزی در اثر گذشت زمان و تجربه از بین می روند و تنها بخشی از آنها تغییر شکل می دهد و بصورت نیرویی مؤثر در رفتار درمی آیند. اما ترس و اضطراب به یک مفهوم نیستند، ترس علت و موقعیت مشخص دارد و در اکثر موارد، کاربرد و تأثیر مثبت دارد. مثلاً دانش آموزان با وجود ترس می تواند از جان خود حفاظت کنند. اما اضطراب هم کاربرد مثبت دارد و هم کارکرد منفی. یا به عبارت بهتر، احساس اضطراب تا یک جای خاص کارکرد افراد را بهتر می کند و از یک جایی به بعد، افزایش اضطراب باعث افت کارکرد می شود.

تفاوت دیگری که اضطراب با ترس دارد این است که علت شفاف و واضحی برای اضطراب نمی توان یافت. اگر چه برای برخی افراد، اضطراب ناشی از موقعیت خاصی است که در آن قرار می گیرند (در یک جمع جدیدی از انسان ها، زمان امتحان هنگام جدایی از خانواده و ...) اما در هیچ یک علت بیرونی دلیل قابل استناد و ملموس برای این نگرانی و اضطراب وجود ندارد. بلکه تصور فرد نسبت به این موقعیت ها مثبت نیست.

## توصیف وضعیت موجود:

در طول این مدت همیشه سعی کرده ام نسبت به شاگردانم در درس دین و زندگی احساس مسئولیت داشته باشم، در سال تحصیلی در پسر. در این کلاس دانش آموزان مشغول به تحصیل بودند؛ طبق روال هر سال روزهای ابتدای سال تحصیلی جدید را به ارزش ورودی دانش آموزان پرداختیم تا حدودی از وضعیت درس دین و زندگی دانش آموزان آگاه شدم. در این بررسی و ارزش یابی متوجه شدم که هر وقت به یکی از دانش آموزان به اسم محمد تکلیفی می دادم یا سوالی می پرسیدم با ترس و لرز می گفت که امروز امادگی ندارد و فردا از روی متن می خواند و هر وقت علتش را جویا شدم با گریه و زاری التماس می کرد که امشب حتما می خوانم مدتی همین روال گذشت و دانش آموز تغییری نکرد و متوجه شدم این دانش آموز دارای اضطراب شدید و با توجه به مسئولیت ها در قبال او احساس می کردم تصمیم گرفتم که در صورت رفع مشکل او بایم.

## طرح و بیان مساله:

بسیارند دانش آموزانی که به خاطر ترس از مدرسه و معلم و ناظم و ... در دوره های مختلفی از درس و تحصیل عقب افتاده اند و در مقاطع مختلف زندگی به خاطر ترس های که سرکوب نشده اند با شکست مواجه می شوند. چه بسا دانش آموزی به دلایل مختلف از مدرسه یا عوامل دیگر می ترسد و نمی تواند در زندگی موفق باشد. بعضی دانش آموزان استعدادهای درخشانی دارند که اگر شکوفا نشوند (به دلایل مختلف) در زندگی با شکست مواجه شده و نمی توانند مراحل موفقیت را طی کنند. وظیفه معلمین این است که این ترسها و اضطراب ها را شناخته و در صدد سرکوب آنها بر آییم، چون مقطع ابتدایی از دوره های مختلف تحصیلی یکی از دوره های مهم و شاید بتوان گفت مهم ترین دوره می باشد که اگر دانش آموزان و عوامل موثر بر روحیه آنها و مسائل و مشکلات مختلف آنها بیان و رفع نشود در دوره های دیگر زندگی به مراتب با مشکلات بیشتری روبرو خواهند شد. در این تحقیق ما مشکل یکی از دانش آموزان را بررسی می کنیم و سعی بر این است که هرچه بهتر ترس و اضطراب را در وجود این دانش آموز از بین ببریم، امید است این کار بتواند مقدمه ای باشد برای شناسایی مشکلات دانش آموزان دیگر.

**\*گرد آوری اطلاعات ( شواهد ۱):**

برای حل این مشکل تصمیم گرفتم موضوع را با دیگر معلمان و همچنین خانواده محمد در میان گذاشتم و حتی با بعضی از دانش آموزان که احساس کردم کمی به او نزدیک هستند سؤالاتی در مورد محمد پرسیدم اما جواب قانع کننده ای از آنها نگرفتم آنها اظهار داشتند که محمد چند سالی است که این وضعیت را دارد و گوشه گیر است. در جلسه ای که با دیگر معلمان داشتم آنها نیز مدعی شدند که خیلی سعی کرده اند اما فایده ای نداشته و خانواده اش نیز حاضر به همکاری با آنها نشده اند.

من هم با کمک مدیر مدرسه تصمیم گرفتم که مسئله را به طور جدی پی گیر شوم علت این اضطراب و همچنین راه حل های مناسبی را برای رفع آن پیدا کنم تا وظیفه خود را به عنوان یک معلم در قبال او انجام داده باشم. از محمد خواستم که اولیاء خود را به مدرسه بیاورد ولی او از این کار خودداری کرد پس مجبور شدم خود به دیدار آنها بروم و از نزدیک با آنها صحبتی داشته باشم. بعد از صحبت هایی که با مادر محمد داشتم متوجه شدم که محمد در خانه آرامش چندانی ندارد چون پدر و مادرش با هم مشکل دارند و محیط خانه آنها محیطی پر از مشاجره و بحث و جدال است چند جلسه ای با پدر و مادر محمد در این مورد گفتگو کردم و از پیامدهایی که بعداً ممکن است گریبانگیر محمد و دیگر فرزندان آنها شود برای آنها صحبت کردم و به آنها گفتم به جای مشاجره ایجاد تنش و بر هم ریختن آرامش خانواده می توانند مشکلات خود را به دور از چشم فرزندان با یک گفتگوی ساده برطرف نمایند آنها نیز قبول کردند که در این زمینه اشتباه کرده اند و من بعد سعی بر جبران آن می کنند.

**\* تجزیه و تحلیل داده ها:**

پس از جمع آوری اطلاعات مورد نیاز در مورد وضعیت خانوادگی و چگونگی برخورد او با دیگر دانش آموزان و معلمان وضعیت درس دین و زندگی محمد باید علل ایجاد چنین اضطرابی را که ممکن است باعث ایجاد اختلال رفتاری در محمد شده بود را فهرست وار می نوشتم و سعی بر جبران آنها می کردم البته برای این کار، باید از دیگر دانش آموزان، خانواده محمد کمک می گرفتم که آنها نیز حاضر به همکاری با من شدند.

**\* خلاصه یافته های اولیه:**

پس از مطالعات انجام شده و صحبت های به عمل آمده نتایج زیر را بدست آوردیم.

- اینکه اضطراب می تواند ریشه در یکی از مورد زیر داشته باشد:

۱- حالات درونی فرد و انگیزه های ناخودآگاه

۲- ناتوانی فرد در مقابله با فشارهای محیطی

۳- احساس جدایی یا طرد شدن

۴- احساس فقدان و یا از دست دادن حمایت های عاطفی

۵- تغییرات ناگهانی محیطی یا حوادث غیر منتظره

**ویژگی راههای پیشنهادی برای تغییر:**

برای این منظور کلیه ی وظایف تعیین شده هم برای محمد به عنوان کسی که دچار اضطراب شده. من به عنوان معلم و مدیر مدرسه و خانواده محمد و حتی دوستان او پس نتیجه ای که حاصل می شد به همکاری افراد گفته شده بستگی داشت.

**چگونگی اجرای راه جدید:**

با توجه به وظایف گفته شده به کمک دانش آموزان د محیط کلاس فضایی ایجاد کردیم که دانش آموز (محمد) در آن احساس امنیت و آرامش کند. با گروه بندی نمودن دانش آموزان و تقویت ارتباط مؤثر و ایجاد فضایی آرام و صمیمی در کلاس و نزدیک شدن هر چه بیشتر به دانش آموزان، دادن مسئولیت به محمد شور و اشتیاق بیشتری برای وجود کلاس نشان می داد.

### \*گرد آوری اطلاعات (شواهد ۲):

گرچه از رفتار و اظهار دانش آموزان پیدا بود که تغییر و تحولی در دانش آموز مورد نظر به وجود آمده است برای این که دقیقاً مشخص شود که روشهای به کار گرفته شده مؤثر بوده است یا نه تصمیم گرفتم درباره ی آنچه انجام داده ام اطلاعات عینی و مؤثق جمع آوری کنم.

- ۱- ارزشیابی از درس های تدریس شده
  - ۲- مقایسه ی نمرات دانش آموز مورد نظر پیش از آموزش و پس از آن
  - ۳- نظرخواهی از دانش آموزان و اولیاء دانش آموز مورد نظر درباره روش های جدید و نتایج آن
  - ۴- نظرخواهی از افراد اهل فن درباره نمونه ما و گزارش ها و روش های به کار گرفته شده
  - ۵- جواب دادن به سؤالات با اعتماد به نفس کامل در حضور دانش آموزان و دیگر کارکنان مدرسه
- شواهد به دست آمده نشان داد که روش ها مؤثر بوده و همه ابراز رضایت نمودند

### \* چگونگی ارزیابی راه حل جدید:

پس از مشخص شدن وظایف مربوط و به کارگیری آن در بهبود بخشیدن به وضعیت محمد پس از مدتی تغییر رفتار در محمد قابل مشاهده بود.

- به طوری که وضعیت درس دین و زندگی محمد روز به روز بهتر می شد
- در بحث ها کلاسی و فعالیت های محوله مشتاقانه شرکت می کرد
- دانش آموز اعتماد به نفس را در خود پیدا کرد
- مسئولیت هایی که در کلاس به او داده می شد به نحو احسن انجام می داد
- رابطه اش با دوستانش روز به روز صمیمی تر می شد
- از آن شخصیت گوشه گیر و مضطرب که قبلاً بود حال به یک شخصیت شاد و با انگیزه تبدیل شده بود
- پدر و مادرش مرتباً وضعیت درس دین و زندگی او را جویا می شدند و در جلسات اولیاء مربیان شرکت می کردند
- با توجه به وضعیت ایجاد شده در محمد مشخص بود که پدر و مادرش نیز در این زمینه همکاری لازم را داشته اند و محیط خانه را به یک محیط آرام و صمیمی تبدیل کرده بودند
- دانش آموز با مطالب و دیدگاه های تجربه های جدیدی آشنا شد
- والدین از پیشرفت تحصیلی دانش آموز اظهار رضایت کردند
- مهارت سخن گفتن در دانش آموز در میان جمع تقویت شد
- درس دین و زندگی به محیطی گرم و دوست هم برای دانش آموز و معلم تبدیل شد
- مشارکت در میان دانش آموزان و معلمان و دیگر کارکنان مدرسه افزایش یافت

### نتیجه گیری:

اضطراب یک بخش طبیعی زندگی است در مورد دانش آموزان اضطراب اغلب واکنشی به بعضی آشفتگی های فضای زندگی و هیچ اقدام خاصی به جز مراقبت آرام، متضمن رفع آن نیست. وقتی که اضطراب دانش آموزی آن چنان ناتوان کننده است که با عملکرد طبیعی تداخل می نماید، بعضی از اقدامات شدید همچون اطمینان بخشی، حمایت و آرامش دانش آموزی باید اعمال گردد. همچنین توانایی ارتباط مؤثر به ما می آموزد که برای درک موقعیت دیگران - چگونه فعالانه به سخنان آنها گوش دهیم. اگر این اقدامات روان شناختی مؤثر واقع شدند استفاده از آرام بخش های خفیف ممکن است در نظر گرفته شود دانش آموز باید به دقت ارزیابی شود تا احتمال افسردگی رد شود. تنها وقتی شیوه های دیگر مؤثر واقع نشوند باید آرام بخش های مدنظر قرار گیرند و فقط به طور متناوب و غیر مستمر و همراه دیگر اقدامات درمانی موجود استفاده قرار گیرند - روابط میان والدین مهمترین عامل در

تعیین رفتار غیرعادی خصوصاً اضطراب و ترس می باشد هرگاه مادر در خانه بطور طبیعی قادر به بیان احساسات درونی خود نباشد موجب خواهد شد که، تنگ کردن روابط اجتماعی خود در خانواده منشأ نوعی نگرانی و اضطراب ابتدایی برای دانش آموزان را در خانه فراهم نماید.

ما به عنوان معلم باید سعی کنیم دانش آموزان خود را بیشتر بشناسیم و با خانواده های آنها ارتباط بیشتری برقرار کنیم تا مشکلات دانش آموزان کمتر شود و روحیه شان شاد و روانشان آرام شود و بهتر بتوانند درس بخوانند.

#### منابع :

- ۱- جمال فر ، ترجمه، روانشناسی شخصیت ، انتشارات بعثت ، ۱۳۷۳ .
- ۲- شاملو ، سعید، آسیب شناسی روانی ، انتشارات رشد ، ۱۳۶۸ .
- ۳- آتش پور ، سید حمید، اضطراب ، مجله بهداشت جهان ، سال دهم ، شماره ششم ، ۱۳۷۵ .
- ۴- احمدی ، سید احمد، مقدمه ای بر مشاوره و روان درمانی ، انتشارات دانشگاه اصفهان ، ۱۳۷۱ .
- ۵- بیرجندی ، پروین، روانشناسی رفتار غیرعادی ، نشر دهخدا ، ۱۳۷۵ .
- ۶- سرمد ، غلامعلی نشر، روانشناسی دانش آموز ، دورونی راحرز ، ترجمه آوای نور ، ۱۳۷۳ .
- ۷- مهری نژاد ، سیدابوالقاسم ، مشاوره و روان درمانی دانش آموزان مشکل دار ، ترجمه، انتشارات ابجد
- ۸- شکرکن ، حسین ، روانشناسی اجتماعی ، ترجمه انتشارات رشد .
- ۹- احمدیه ، ملک سیما ، بازیابی ارزشها در دانش آموزان و نوجوانان ، انتشارات نشرنی ، ۱۳۷۵ .
- ۱۰- ماهنامه آموزشی ، تحلیلی و اطلاع رسانی رشد ، شماره ۱۰۵ ، ۱۰۷ و ۱۰۸ .