

## بررسی نتایج سوء استرس و اضطراب در کاهش بازدهی فعالیت‌های آموزشی دانش‌آموزان

حامد خاجوی ۱، قمر هزاریان ۲ و معصومه هاشمی پور ۳

۱. کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوشهر Hamedkhajavi136@gmail.com

۲. کارشناس ارشد مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن Gh.1400hezarian@gmail.com

۳. کارشناس ارشد روان‌شناسی گرایش عمومی دانشگاه پیام نور آستانه اشرفیه masihashemipour@gmail.com

### چکیده

اضطراب و استرس، واکنشی است بدنی- روانی در برابر شرایط ناخوشایندی که انسان با آن‌ها مواجه می‌شود و چون توان کافی و آمادگی لازم را برای برخورد ایجابی با آن در خویش نمی‌یابد، به واکنش‌های سلبی ناخودآگاه روی می‌آورد و مجموع آن حالات و رفتارها که در این اوضاع بر او مستولی می‌شود، اضطراب یا استرس خوانده می‌شود. اضطراب، همراه همیشگی زندگانی بشر از گذشته‌ای دور تا اکنون بوده‌است و از حسن اتفاق موجب آثار نیکویی نیز بوده‌است از جمله تلاش انسان برای رهایی از استرس، موجب تلاش بیش‌تر وی برای رفع مشکلاتی می‌شود که عامل ایجادکننده استرس هستند و از این جهت، انسان بی‌استرس ممکن است که به سوی انسان بی‌تلاش و بی‌انگیزه سوق یابد. با این حال استرس باعث عدم تمرکز فکری، عدم تمرکز رفتاری، شتاب‌زدگی در تصمیم و عمل، بدبینی به چشم‌انداز آینده و گاه ناامیدی و دست کشیدن از تلاش می‌شود. چنین عواقب ناخوشایندی بر دانش‌آموزان نیز تأثیر منفی می‌گذارد و موجب افت تحصیلی آنان می‌شود. در این مقاله برآنیم که ضمن توصیف پدیده استرس و اضطراب به تحلیل آثار و عواقب سوء آن بر بازدهی آموزشی دانش‌آموزان بپردازیم. یافته‌های این پژوهش، گویای آن است که استرس ضمن آنکه ذاتی زندگانی بشر است و می‌تواند موجب فوایدی شود، اما در کلیت امر، حالتی منفی است که تأثیرات سوء بر یادگیری دانش‌آموزان دارد.

واژگان کلیدی: استرس، اضطراب، دانش‌آموزان، آموزش و پرورش، افت تحصیلی.

**۱- مقدمه**

اضطراب از جمله اختلالات روحی روانی است که به دلیل شیوع و گسترش آن در اشکال مختلف میان همه سنین، با عنوان بیماری قرن شناخته شده است. اضطراب از شیوع بسیار بالایی برخوردار است و فقط در ایالات متحده بیش از ۶۵ میلیون نفر را درگیر کرده است (قراچه‌داغی، ۱۳۷۱: ۵۱). بسیاری از ما در طول زندگی خود به درجاتی از اضطراب دچار شده یا می‌شویم. اضطراب مادر و پایه پیدایش دیگر بیماریهای روحی روانی و یکی از شایعترین بیماریهایی است که آثار فراوانی بر فرد و زندگی روزمره او بر جا می‌گذارد. دلهره و اضطراب آن چیزی است که هر روزه در روابط کاری، اجتماعی، تحصیلی و حتی در زندگی خانوادگی در ارتباط با موضوعات متفاوت تجربه می‌کنیم، به عقیده روانشناسان لازمه زندگی و باعث تلاش و تکاپو در امور روزمره انسان است. بر همین اساس روان‌شناسان می‌گویند وجود استرس نشانه وجود فهم و شعور است و هر موجودی که "فکر" داشته باشد با استرس و اضطراب نیز آشنا است زیرا وجود اضطراب زبانی برای انسان ندارد بلکه این ترس از آینده و خطرهای قریب‌الوقوع است که مشکلاتی را به همراه دارد (پورافکاری، ۱۳۷۳: ۲۸). اما در این میان نبود شناخت از شرایط و فقدان اعتماد به نفس کافی برای افراد در مدیریت، مشکلات و مسایل مختلف در اغلب موارد منجر به بروز اضطراب به شکل و شمایلی می‌شود که خواب و آرامش را از انسان ربوده و همچون آفتی سلامت روانی و حتی جسمی را تهدید می‌کند.

**۱-۱- بیان مسئله**

در این تحقیق به بررسی تاثیر گذاری اضطراب بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پرداخته شده است. در چارچوب تعاریف روان‌پزشکی، اضطراب، حالتها و فشارهای روحی و روانی است که انسان را دچار سردرگمی می‌کند و به نوعی احساس نگرانی او را بالا می‌برد. به گفته آنان فرد مضطرب بی‌دلیل و بی‌اراده اسیر تخیلاتی است که از ترس و تشویش ذهنی او نشأت گرفته است. نزدیک به یک چهارم ما دچار درجاتی از اضطراب و اختلالات اضطرابی هستیم و بقیه نیز بیش از حد مورد قبول از نگرانی، دلهره و هیجانات رنج می‌بریم. اضطراب، به صورت موزیانه و ناپیدا با بیقراری و زیرکی خاصی، به مرور تمام گوشه‌های ذهن را اشغال می‌کند و آرام آرام به پیش می‌تازد و مثل خوره همه جای وجود فرد را درگیر می‌کند. برای کاستن از این اختلالات روحی، روانی و رفتاری خصوصاً در نسل آینده ساز دنیای نو، باید عوامل و علل را شناخت و باندبیر و کمک از اهل فن و متخصصان در جهت رفع و پیشگیری این بیماری گاهی مؤثر برداشته شود (معانی، ۱۳۵۸: ۲۸).

اغلب ما متوجه نمی‌شویم که اضطراب تمام وجود ما را در بر گرفته و ممکن است بدون اینکه بدانیم احمی روی پیشانی مان نقش بسته یا در حالی که به آرواره‌هایمان فشار می‌آوریم وارد محل کار می‌شویم. همه انسانها اضطراب را در زندگی خود تجربه می‌کنند و طبیعی است که مردم هنگام مواجهه با موقعیتهای تهدیدکننده و تنش‌زا مضطرب می‌شوند. جامعه بشری در طی چند دهه اخیر شاهد پیشرفت‌های شگرفی در رشته‌های مختلف علمی بوده است. در میان نقش و ارزش پیشرفت‌های، به عمل آمده در علم روان‌شناسی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، چرا که این علوم با سلامتی روان انسان ارتباطی تنگاتنگ دارند. شناخت هر چه بیشتر علل و عوامل ایجاد کننده بیماری‌های روانی، افزایش توانایی در روش‌های تشخیص، شناخت روش‌های پیشگیری و سرانجام کشف و ابداع داروها و روشهای درمانی مؤثر همگی باعث بهبود کیفیت زندگی و افزایش طول عمر متوسط انسان در جوامع مختلف شده است (نیکخواه، ۱۳۷۱: ۷۲، ۷۳).

تحقیقات مختلف در مورد انواع بیماری‌ها این نکته را بیش از پیش به اثبات رسانیده که همواره پیشگیری بهتر از درمان است. پیشگیری از بروز یک بیماری علاوه بر شناخت اصول و روش‌هایی جهت مقابله زودرس با عوامل ایجاد کننده آن، شامل شناخت اولیه و مشخصات کل بیماری نیز می‌باشد و آشنایی با این علائم اولیه و مشخصات کلی بیماری نیز می‌باشد. آشنایی با این علائم و مشخصات باعث مراجعه زود هنگام بیمار به پزشک و انجام درمان‌های لازم و ضروری می‌گردد و تجربیات متعدد ثابت کرده اند که احتمال بهبود بیماری‌های مختلف در مراحل اولیه به مراتب بیشتر از مراحل پیشرفته می‌باشد (پورافکاری، ۱۳۷۳: ۱۲).

برای رسیدن به این منظور باید به انجام پژوهش‌ها و تحقیقات در زمینه‌های علوم تربیتی و روان‌شناسی پرداخت تا از وارد آمدن آسیب‌های روانی بیشتر به انسان‌ها جلوگیری شود. این تحقیق به بررسی میزان تاثیر گذاری اضطراب بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان می‌پردازد و میزان اضطراب در گروه را بررسی می‌کند و نتایج این تحقیق برای کلیه نهادهایی که به نوعی با مدارس سروکار دارند از قبیل آموزش و پرورش، سازمان بهزیستی و ... مفید و موثر خواهد بود. بررسی میزان تاثیر یا رابطه عوامل گوناگون از قبیل میزان اضطراب، میزان تحصیلات، سن، سطح درآمد، نبود انگیزه، مسائل خانوادگی، مشکلات اجتماعی و ... با بیماری اضطراب که باعث تاثیر بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود (قراچه‌داغی، ۱۳۷۱: ۷۱).

## ۱-۲- پیشینه تحقیق

بیشتر مطالعات انجام شده در مورد اضطراب نشان داده که دانش‌آموزان شدیداً مضطرب در مقیاس‌های گوناگون و از جمله در نمرات درسی عملکرد پایین‌تری نسبت به همسالان غیر مضطرب خود دارند این نکته به خصوص در مورد دانش‌آموزانی صدق می‌کند که خود را دست کم گرفته‌اند و می‌ترسند نمره‌ی خوب نیاورند (کوی دوری، ۱۹۶۸: ۳۶). به نظر می‌رسد هنگامی که اضطراب از حد معمول و معین افزایش یابد باعث کاهش عملکرد فرد می‌شود در حالیکه اضطراب خفیف یا مقطعی ممکن است موجب افزایش کار و فعالیت شود. برخی از پژوهش‌های انجام شده در این حوزه عبارت است از:

- عباس‌آبادی، بتول. (۱۳۹۴). «رابطه بین اضطراب و پیشرفت تحصیلی». *پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی تهران*. در چکیده این پایان‌نامه می‌خوانیم: موضوع تحقیق این رساله بررسی رابطه بین سطح اضطراب و میزان پیشرفت تحصیلی می‌باشد. سوالات تحقیق چنین بوده است که: آیا اضطراب تاثیری بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دارد؟ آیا سطح اضطراب دانش‌آموزان قوی - ضعیف تفاوت معنا داری دارد؟ میزان و مقدار این همبستگی چقدر است، در صورت چنین رابطه‌ای جهت مثبت است یا منفی؟ آیا با کاهش و کنترل اضطراب، میزان موفقیت تحصیلی تغییر می‌کند. مقطع دانش‌آموزی مورد نظر با طیف سنی پیوستاری از (۱۸-۱۵) سال را در بر گرفت که در مقطع دبیرستان دوره نظام جدید و از بین دانش‌آموزان دختر بودند. در بخش نظری، روند کار از اعم به اخص بود یعنی ابتدا به تعریف و مسایل کلی در ارتباط با اضطراب و درمان با تکیه بر دیدگاه شناختی پرداختیم و سپس مساله یادگیری و پیشرفت تحصیلی و جو آموزشی را مورد بحث قرار داده و در ارتباط با اضطراب به عنوان یک حالت و یک خصیصه ثابت بحث شد. روشی که این تحقیق به آن متکی است روش علمی - مقایسه‌ای است. و داده‌های تحقیق از طریق اجرای آزمون اضطراب "اشپیل برگر" و تکمیل پرسشنامه تامین گردید. در تحقیق فوق معدل درسی به عنوان شاخص پیشرفت تحصیلی مورد استفاده واقع شد. در نهایت آنچه که بر اساس ابزارهای تحقیق دریافتیم این است که: بین سطح اضطراب آشکار و پنهان و میزان پیشرفت تحصیلی رابطه معنی دار معکوس وجود دارد و همبستگی متوسط و منفی را نشان می‌دهد. و با تفکیک دانش‌آموزان به دو گروه قوی - ضعیف بر اساس معیار معدل درسی، این نتیجه دریافت شد که بین دو گروه از نظر سطح اضطراب تفاوت معنی داری وجود دارد. و سطح اضطراب دانش‌آموزان ضعیف بیشتر از دانش‌آموزان قوی است. در هر دو گروه سطح اضطراب پنهان از اضطراب آشکار بیشتر است. البته این یافته‌ها جهت رابطه علی را نشان نمی‌دهند بنابراین باید عوامل مختلف را در افت تحصیلی علل ایجاد اضطراب مورد بررسی قرار داد. اما از آنجا که اضطراب در یادگیری در تحول ذهنی فرد تاثیر عمده‌ای دارد لازم است که آموزش‌های خانوادگی در ارتباط با نیازهای جوانان - تغییر ساختار برنامه‌های تحصیلی - تغییر نگرش دانش‌آموزان به خود و تواناییهای خود در عوامل مدرسه صورت می‌پذیرد، و این امر ضرورت وجود مشاوره دوران درمانی را ایجاب می‌نماید.

- مرادی ابدال آبادی، مراد. (۱۳۹۴). «بررسی همه‌گیر شناسی استرس، اضطراب و افسردگی در دانش‌آموزان دبیرستانهای تایباد». *پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه سیستان و بلوچستان*. در این پایان‌نامه آمده است: هدف از پژوهش حاضر بررسی همه‌گیر شناسی استرس، اضطراب و افسردگی در دانش‌آموزان مقطع دبیرستان و پیش‌دانشگاهی شهرستان تایباد بوده است. در این پژوهش ۶۰۵ دانش‌آموز (۲۶۴ دختر و ۳۴۱ پسر) ۱۴ تا ۱۹ سال از کلیه پایه‌های دبیرستان و پیش‌دانشگاهی تایباد شرکت

داشتند. برای جمع آوری اطلاعات از سه آزمون، مقیاس استرس ادراک شده (PSS)، مقیاس اضطراب کنترل و مقیاس افسردگی کودکان (CDS-A) استفاده شد. چون آزمون PSS و CDS-A فاقد هنجار ایرانی بودند، با استفاده از داده های بدست آمده، این تست ها نیز اعتبار یابی شدند. اعتبار حاصل برای PSS از طریق د نیمه کردن اسپیرمن- براون ۰/۷۶ و با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۷ و برای CDS-A به ترتیب برابر ۰/۹۰ و ۰/۸۹ بود. سپس برای تعیین روایی این دو آزمون، همبستگی هر آیتام با کل هر آزمون گرفته شد که در سطح  $P < 0.001$  معنی دار بودند. از تحلیل عاملی نیز استفاده شد و بررسی آیتام های که دارای بیشترین بار روی هر یک از آیتام ها بودند نشان داد که آیتامهای این دو آزمون برای سنجش اهداف مورد نظر به خوبی دارای قدرت تفکیک بوده و قابل اعتماد هستند. نتایج همه گیر شناسی شیوع استرس را در پسران ۹/۱ درصد و در دختران ۲۲ درصد و در کل نمونه ۱۴/۷ درصد را نشان میدهند که میزان ابتلای دختران ۲/۵ برابر پسران است. در رابطه به اضطراب، شیوع در سه سطح پنهان، آشکار و کلی، بررسی شد. در این مورد، اضطراب پنهان در پسران ۱۰/۳ درصد و در کل نمونه ۱۳/۶ درصد بود. اضطراب آشکار در پسران ۷ درصد و در کل نمونه ۱۳/۴ درصد و اضطراب کلی در پسران ۱۱/۱ درصد و در دختران ۲۳/۵ درصد و در کل نمونه ۱۶/۵ درصد بوده است. در اینجا نیز میزان ابتلای دختران در هر سه سطح بیشتر از پسران بود (پنهان ۱/۷ برابر پسران، آشکار ۳ برابر و کلی ۲/۱ برابر پسران). میزان شیوع افسردگی در پسران ۸/۵ درصد و در دختران ۲۴/۲ درصد و در کل نمونه ۱۵/۴ درصد به دست آمد. این میزان نشان می دهد که در حوزه مورد مطالعه این پژوهش (شمال شرقی خراسان) میزان ابتلای دختران بیشتر از پسران است و این میزان ۲/۸ برابر می باشد. نتایج این پژوهش موید پژوهش های پیشین هستند که میزان ابتلای زنان را بیشتر از مردان گزارش نموده اند.

### ۳-۱- ضرورت و اهمیت تحقیق

با توجه به اهمیت تعلیم و تربیت دانش آموزان و سهم آنان در پی ریزی جامعه آینده و با توجه به نقشی که اضطراب و استرس در سطح کیفی بشر و مخصوصاً سطح یادگیری دانش آموزان دارد، بررسی نقش استرس در یادگیری دانش آموزان بسیار مهم و ضروری است تا بتوان به درستی با آن مواجه شد و برنامه درست و دقیقی برای مقابله با آثار سوء آن ریخت.

### ۲- بحث

#### ۲-۱- تعریف اضطراب

اضطراب، دارای مفهومی بسیار گسترده است و باید از دو منظر مورد بحث قرار گیرد. از منظر نخست، اضطراب، یک حالت برانگیختگی بدنی و روانی است که زمینه حرکت انسان را به سوی هدف فراهم می کند. بنابراین انسان برای تحقق اهداف خود، به طور طبیعی در حالت برانگیختگی عمومی یا اضطراب (و به اصطلاح علمی: سائق) قرار دارد. مفهوم اضطراب در منظر دوم به برانگیختگی بدنی و روانی ای اشاره دارد که حاصل آن، دور کردن انسان از هدف است و در «فرهنگ نامه روان شناسی» از این نوع اضطراب با معنای ناخوشایند و نامطلوب، یاد می شود. فردی که دچار اضطراب ناخوشایند است، خودآگاه و ناخودآگاه از اهداف، گریزان است (پورافکاری، ۱۳۷۱: ۱۲).

روان شناسان درباره تعریف اضطراب، به جهت موضع گیری از زوایای گوناگون، تعاریف مختلفی ارائه کرده اند: «در یک تعریف کلی می توان اضطراب را به عنوان احساس رنج آوری که با یک موقعیت ضربه آمیز کنونی یا با انتظار خطری که به شیء غیر معین وابسته است، تعریف کرد». و در تعریفی ساده، اضطراب، عبارت است از: «ترسی که بر اثر به خطر افتادن یکی از ارزش های اصولی زندگی شخص، ایجاد می شود». اضطراب شامل احساس عدم اطمینان، درماندگی و برانگیختگی فیزیولوژیکی است. به طور کلی اضطراب یک احساس منتشر، بسیار ناخوشایند و اغلب مبهم دلوپسی است که با یک یا چند حس جسمی مانند احساس خالی شدن سر دل، تنگی قفسه سینه، طپش قلب، تعریق، سردرد و غیره همراه است (قراچه داغی، ۱۳۷۱: ۱۸).

ممکن است اضطراب را بشود یک نوع درد داخلی دانست که سبب ایجاد هیجان و به هم ریختن تعادل موجود گردد و چون بشر دائماً به منظور برقراری تعادل کوشش می کند. ادراک اعتقاد دارد که اضطراب احساس حقارت کردن است.

اضطراب در نظریه راجرز عبارت است از وجود تجارت و ادراکات ناهماهنگ با خود پنداره فرد. به عقیده راجرز فرد روان نژند (روان رنجور) مضطرب فردی است که تجارت زندگی او با خویشتن پنداره او گاهی ناهماهنگ و گاهی حتی در تضاد است (پورافکاری، ۱۳۷۳: ۲۳).

از دیدگاه فروید اضطراب به سه نوع تقسیم شده است که عبارتند از:

۱- اضطراب واقعی: هنگامی تجربه می شود که شخصی با خطرات یا تهدیدهای بیرونی مواجه است.  
۲- اضطراب نوروتیک: زمانی بروز می کند که تکانه های (نهاد) موجب تهدید فرد در برابر قطع کنترل های (من) و ظهور رفتارهایی می شود که منجر به تنبیه وی خواهد شد.

۳- اضطراب اخلاقی: وقتی ظاهر می شود که فرد عملی خلاف وجدان اخلاقی یا ارزش های اخلاقی خویش انجام داده است یا حتی در نظر دارد انجام بدهد و به این دلیل احساس گناه می کند. فروید، اضطراب را درد روانی نامیده است یعنی به همان صورت که اگر بدن دچار زخم و بیماری گردد، اولین نشانه آن بصورت تب ظاهر می شود اگر فرد از نظر روانی دچار مسئله و مشکل شود، اولین نشانه آن به صورت اضطراب است همچنین هر گاه شخص با یک مساله و شکل روانی مواجه گردد که موجب به هم خوردن تعادل روانی وی می گردد. احساس اضطراب می کند. او می افزاید وقتی خطری من را تهدید می کند دچار اضطراب می شود. اضطراب را نتیجه طرز تفکر غیر منطقی و غیر عقلانی می داند (نیکخواه، ۱۳۷۱: ۵۸).

## ۲-۲- تفاوت اضطراب و ترس

آلبرت الیس و رابرت هارپر، تفاوت اضطراب و ترس را این گونه تعریف می کنند: ترس و اضطراب دو حالت متفاوتند. اضطراب عبارت است از نگرانی مفرط یا ترس مبالغه آمیز و غیر ضروری که عمدتاً ربطی به صدمات جسمی یا بیماری ندارد بلکه با «صدمات» روانی رابطه دارد. در واقع ۹۸ درصد از آنچه که ما به آن اضطراب می گوئیم، محصول نگرانی شدید و افراطی ما در مورد نظر دیگران راجع به ماست و این نوع اضطراب درست مثل ترس افراطی از صدمات جسمی مخرب و بی فایده است. اضطراب عبارت است از وجود تجارت و ادراکات ناهماهنگ با خود پنداره فرد. فرد روان نژند (روان رنجور) مضطرب، فردی است که تجارت زندگی او با خویشتن پنداره او گاهی ناهماهنگ و گاهی حتی در تضاد است. به همین دلیل راجرز معتقد است برای جلوگیری و کاهش اضطراب، فرد مضطرب از طریق استفاده از دو مکانیزم انکار و تحریف سعی می کند بین خود واقعی و زمینه تجربی خود تعادل ایجاد کند (معانی، ۱۳۵۸: ۷۸).

## ۲-۳- علل بروز اضطراب

اضطراب می تواند ناشی از یک وضعیت روحی - اجتماعی، فیزیکی، زیست شناختی، اختلالات طبی، اثرات جانبی داروها و یا ترکیبی از این موارد باشد. فعال شدن مکانیسم های دفاعی بدن برای مبارزه یا فرار ترشح آدرنالین از غدد فوق کلیوی افزایش می یابد و موادی که از تجزیه آدرنالین در بدن جمع می شوند (کاتکول آمین ها) نهایتاً بخشهای مختلف بدن را تحت تأثیر قرار می دهند (قراچه داغی، ۱۳۷۱: ۳۲). تلاش برای پرهیز از اضطراب خود موجب اضطراب بیشتر می شود. استرس با هر منشاء (مثلاً مشکلات اجتماعی یا مالی)، سابقه خانوادگی اضطراب، خستگی یا کار زیاد، وقوع مجدد موقعیتهایی که قبلاً استرس زا بوده اند یا طی آنها به فرد آسیب رسیده است، بیماری جسمانی، تکامل طلبی غیرمنطقی، ترک اعتیاد و ... خطر بروز اضطراب را تسریع می کند. به طور کلی علل اضطراب به سه عامل زیر برمی گردد:

### ۱-۳-۲- عوامل زیست شناختی و جسمانی

در افراد مضطرب، میزان بعضی از هورمون های موجود در خون غیرعادی است. بنابراین هر آنچه که باعث اختلال در سیستم هورمونی شود، برای بدن خطر محسوب می شود. بارداری، کم کاری یا پرکاری تیروئید، پایین بودن قند خون، وجود غده های در غدد فوق کلیوی که هورمون اپی نفرین تولید می کند و بی نظمی ضربان های قلب از این عوامل هستند (پورافکاری، ۱۳۷۱: ۷۲).

### ۲-۳-۲- عوامل محیطی و اجتماعی

عوامل اجتماعی و محیطی بسیاری باعث به وجود آمدن اضطراب در افراد می‌شود، مانند:

#### ۱- عوامل اجتماعی

- حالات درونی فرد و انگیزه‌های ناخودآگاه
- ناتوانی فرد در مقابله با فشارهای محیطی مانند کار، ازدواج و مبادلات بازرگانی
- احساس جدایی یا طرد شدن
- احساس فقدان یا از دست دادن حمایت‌های عاطفی مثل مرگ همسر
- یادگیری در منزل و محیط مثل یادگیری اضطرابها و ترسهای والدین
- افکار و عقاید غیرمنطقی، غلط و اغراق‌آمیز در مورد خطرات موجود در موقعیتها مثل اضطراب امتحان که همراه با افکار عقاید غلوآمیز می‌باشد (پورافکاری، ۱۳۷۳: ۷۱).

#### ۲- عوامل محیطی

تغییرات ناگهانی محیطی یا حوادث غیرمنتظره و خطرناک از قبیل:

- حوادث طبیعی مثل زلزله
- استرس ناشی از یک بیماری طبی
- استرس ناشی از داروها
- استرس ناشی از مصرف مواد مخدر مثل کوکابین (قراچه‌داغی، ۱۳۷۱: ۸۲)

#### ۳-۲- عوامل ژنتیکی و ارثی

اضطراب اغلب از زمان کودکی و طفولیت شروع می‌شود. بنابراین تشخیص علائم زود هنگام این اختلالات از اهمیت خاص کلینیکی برخوردار است. یکی از مهم‌ترین عوامل اضطراب ژنتیک است و احتمال اضطراب در فرزندان افراد مضطرب بسیار بالا است. البته الگو قرار دادن رفتار پدر و مادر و یادگیری و تکرار کارهای آنان نقش مهمی در اضطراب فرزندان دارد (عامل اجتماعی)، ولی تحقیقات و بررسی‌های انجام‌شده بر روی حیوانات و دوقلوهایی که با هم یا جدا از هم زندگی می‌کنند و از والدین مضطرب به دنیا آمده‌اند، نشان می‌دهند که عوامل ژنتیکی نیز بسیار مؤثرند. با این وجود باور نمی‌رود که ژن به خصوصی در این مورد نقش داشته باشد، بلکه ترکیب بعضی از ژن‌ها چنین پیامدی را به دنبال دارد. طبق آخرین تحقیقات به نظر می‌رسد که عوامل ژنتیکی در بعضی انواع اضطراب مانند اختلال هراس و ترس از مکان‌های باز نقش زیادی دارد (وهاب‌زاده، ۱۳۶۶: ۸۲).

#### ۴-۲- اضطراب در کودکان و نوجوانان

بسیاری از کودکان هنگام قرارگیری در وضعیت جدید مثل روبرو شدن با افراد جدید، احساس اضطراب کرده و به‌طور خجالت‌آوری به مادر و پدر، افراد فامیل و یا وابستگان به اصطلاح «آویزان» می‌شوند. معمولاً والدین می‌توانند آنها را تشویق به خروج از «منطقه امن» بکنند. هر چند بعضی از کودکان در مقابل این شرایط مقاومت کرده و آنها را نمی‌پذیرند. به‌منظور کمک به کودکان در این موقعیت باید صبر و حوصله کافی داشت به‌طوری‌که آنها احساس اعتماد به نفس کافی جهت مقابله با مسائلی که به نظرشان مشکل می‌آید را کسب کنند. بسیاری از والدین از این احساس کودکانشان آگاه نیستند تا روزی که آنان به مشکلی برخورد می‌کنند مثل روز رفتن به مدرسه و ... منشاء این اضطراب در کودکان ناشناخته می‌باشد. اغلب ترکیبی از یک ترس ناشناخته و فقدان کنترل همراه با یک طبیعت ناشی از شرم و خجالت زمینه بسیاری از اضطراب کودکان را تشکیل می‌دهد. بسیاری از شکایتهای کودکان در دوران ابتدائی مدرسه همچون درد معده یا سوزش سر دل و یا دردهای پراکنده دیگر، ناشی از وجود یک اضطراب نهفته در کودکان است که وجود اختلاف در خانواده و نگرانی در پدر و مادر می‌تواند از علل آن باشد که این نگرانی مستقیماً به کودک انتقال یافته و با این شکایات بروز می‌کند (وهاب‌زاده، ۱۳۶۶: ۹۳). شایع‌ترین اختلالات اضطرابی در کودکان و نوجوانان:

#### ۱-۴-۲- اضطراب جدایی

اختلال اضطراب از جدایی شایع ترین اختلال اضطرابی در دوران کودکی است. عوامل خانوادگی نقش مهمی در شکل گیری و تداوم اختلال اضطراب جدایی بازی می کند. در خانواده های این گونه از کودکان پدر و کودک به منظور کسب توجه و علاقه ی مادری با یکدیگر رقابت می کنند. زیرا مادر و کودک نمی تواند از فرایند دلبستگی و پیوستگی مربوط به دوران اولیه زندگی کودک دست بکشند. اغلب مادران کودکان مبتلا به اختلال اضطراب جدایی می ترسند کودکان را تنها به جایی بفرستند مانند اردو و یا زمین بازی و این مادران به مادر خودشان نیز بسیار وابسته بوده اند (پورافکاری، ۱۳۷۱: ۶۳).

#### ۲-۴-۲- اضطراب اجتماعی

فوبی اجتماعی، ترس است و اضطراب نیست. در واقع، فرد از قرار گرفتن در موقعیت های اجتماعی فرار می کند و این امر را آگاهانه انجام می دهد. بدین معنا که فرد می داند از چه چیزی فرار می کند و محرک را کاملاً می شناسد. از طرفی دیگر، برانگیختگی وی پس از گریز و دور شدن از عامل اضطراب، پایان می یابد و دلهره پایداری در وی ایجاد نمی شود (قراچه داغی، ۱۳۷۱: ۶۱).

#### ۳-۴-۲- اضطراب امتحان

اضطراب امتحان نوعی خود اشتغالی ذهنی است که با خود کم انگاری و تردید در باره تواناییهای خود، مشخص می شود و غالباً به ارزیابی شناختی منفی، عدم تمرکز حواس، واکنشهای جسمانی نامطلوب و افت عملکرد تحصیلی فرد منجر می گردد. گیودا و لودلو اضطراب امتحان را نوعی واکنش ناخوشایند و هیجانی نسبت به موقعیت ارزیابی در مدرسه و کلاس درس تعریف کرده اند. این حالت هیجانی معمولاً با تنش، تشویق، نگرانی، سردرگمی، برانگیختگی سیستم اعصاب خود مختار همراه است. اضطراب امتحان عبارت است از نگرانی فرد در مورد عملکرد (انتظار شکست) استعداد و توانایی خویش به هنگام امتحان و موقعیتهای ارزیابی. اضطراب امتحان را ناشی از احساس ناکارآمدی و درماندگی دانسته، آن را با کاهش عملکرد مرتبط تلقی می کنند. اضطراب امتحان به عنوان پدیده ای رایج که به وفور در مراکز آموزشی و تحصیلی دیده می شود، همبستگی زیادی با عملکرد موفق یا ناموفق دانش آموز دارد. وقتی که فرد در خصوص کارایی و توانایی ذهنی خود در موقعیت امتحان دچار نگرانی و اضطراب گردد، به نحوی که موجب کاهش و افت عملکرد واقعی وی شود، می توان گفت که او دچار اضطراب امتحان است. دانش آموز دارای اضطراب امتحان فردی است که به خوبی مواد و موضوعات درسی کلاس و دوره را فرا گرفته، اما به دلیل نگرانی قادر به بیان دانسته های خویش در امتحان نیست (پورافکاری، ۱۳۷۳: ۶۴).

در زمینه تفاوت های جنسی پژوهش های چندی نشان داده اند که اضطراب امتحان به صورت معنی داری بین این دو جنس متفاوت است. نتایج به دست آمده حاکی از این بوده اند که دختران مضطرب تر (در زمینه امتحان) از پسران هستند. در بررسی علل این موضوع می توان به مسائل فرهنگی و نقش های جنسیتی اشاره کرد. به نظر می رسد ابراز و اظهار اضطراب توسط زنان و دختران پذیرفته است.

#### ۵-۲- مقابله با اضطراب در دانش آموزان و روش هایی برای رفع آن

مسئله اضطراب به علت های گوناگون و به شکل های گوناگون بوجود می آید. امروزه اضطراب و دلواپسی برای میلیون ها انسان به صورت مشکلی غیر قابل حل و خسته کننده در آمده است، ولی باید در نظر داشت که نگرانی ها همه مخرب نیستند و به کمک یک برنامه ریزی دقیق می توان آنها را از بین برد. برخی از اضطرابها علل خاص و مشخصی دارند و برخی از آنها علل واضحی ندارند. برخی بسیار شدید هستند و برخی خفیف تر بروز می کنند. مسلماً بسته به اینکه علت اضطراب مشخص باشد یا نه یا میزان و درجه آن چقدر باشد روشهایی که باعث کاهش اضطراب می شوند، متفاوت خواهد بود. اما تعدادی روش عمومی وجود دارد که می توان در کلیه شرایط اضطرابی آنها را بکار برد. اما باید توجه داشت این روشهای عمومی شاید به تنهایی قادر به کنترل اضطرابهای شدید نباشند (معانی، ۱۳۵۸: ۷۱).



اضطراب صرف نظر از نوع و ریشه و علتش، آثار مخربی در یادگیری دانش‌آموزان دارد به ویژه اگر از جنس اضطراب امتحان باشد. به همین سبب لازم است که این گونه اضطراب شناسایی و با آن برخورد شود و زمینه‌های آن رفع شود. بدین منظور، این روش‌ها پیشنهاد می‌شود:

#### ۵-۲-۱- فعالیتهای آرامش‌ورزی

آرامش‌ورزی که با معادل انگلیسی (relaxation) معروفیت بیشتری دارد، روشی بسیار عالی برای کنترل اضطراب است. از این روش عمدتاً در جریان روان درمانی انواع اضطرابها، وسواسها و ... استفاده می‌شود. اما افراد می‌توانند با یادگیری این روش بدون قرار گرفتن در جلسات روان درمانی آرامش روزمره خود را تامین کنند. استفاده طولانی مدت از این روش حفظ آرامش روزمره را در زندگی فرد ایجاد می‌کند و موجب می‌شود فرد کنترل بیشتری روی علائم اضطرابی خود داشته باشد. در این روش به فرد آموزش داده می‌شود به انبساط و شل کردن عضلات خود بپردازد. انقباض عضلات یکی از علائم اساسی اضطراب است و احساس چنین علائمی متقابلاً شدت اضطراب فرد را افزایش می‌دهد (قراچه‌داغی، ۱۳۷۱: ۵۱).

#### ۵-۲-۲- فعالیتهای منظم ورزشی

بعد از ورزش احساس می‌کنید نگرانی تان کمتر شده است. ورزش کردن و انجام تمرینات بدنی هیجانات را کاهش می‌دهد، نگرانی را کم کرده و اثر آن را خنثی می‌کند، احساس خوب و مثبتی را در وجودتان افزایش می‌دهد، مقدار خواب را زیاد می‌کند، باعث می‌شود شما در مواجهه با شرایط اضطراب‌زا خونسردی و آرامش بیشتری داشته باشید، به قدرت تمرکز انسان کمک فراوان می‌کند و بالاخره ورزش تأثیرات فیزیولوژیکی بر بدن دارد که این تأثیرات فیزیولوژیک فراهم کننده آرامش در افراد هستند (نیکخواه، ۱۳۷۱: ۷۲).

#### ۵-۲-۳- تمرینات کنترل تنفس

افراد در حالت‌های اضطرابی تنفس درستی ندارند. دم و بازدم آنها معمولاً به صورت سطحی انجام می‌پذیرد و خود این شیوه نادرست موجب می‌شود فرد دی‌اکسید کربن خود را بطور کامل تخلیه نکرده و اکسیژن کافی جایگزین آن نکند. به این ترتیب سطح اضطراب معمولاً افزایش بیشتری می‌یابد. با استفاده از این روش فرد یاد می‌گیرد تنفس خود را آگاهانه و ارادی انجام دهد. همچنین فرد می‌تواند به کمک آموزش در تمرینات تنفسی، نگرانی و اضطراب خود را ساماندهی کند.

#### ۵-۲-۴- ارتباط رفتن با دیگران

سعی کنید با دیگران ارتباط برقرار کنید و از انزوا خارج شوید. با افزایش سطح ارتباطات می‌توانید اعتماد به نفس خودتان را تقویت کنید و احساسات منفی و مخرب را کاهش دهید. پیامبر گرامی اسلام فرموده اند: اگر همه شما در راه نیکی و نیکوکاری به هم بییونید، دوستدار و علاقه‌مند به یکدیگر خواهید شد (پورافکاری، ۱۳۷۱: ۱۱).

#### ۵-۲-۵- غافل نشدن از دعا

به طور کلی، اضطراب، محصول احساس ناتوانی و ضعف، احساس پوچی و بی معنا دانستن زندگی، عدم دریافت حمایت از سوی دیگران، درماندگی در برابر موقعیت‌های تنیدگی‌زا و بحران‌های زندگی، ترس از شکست و نداشتن کنترل بر محیط است. جهان بینی توحیدی تفسیر واقع بینانه‌ای از حوادث و رویدادها ارائه نموده و برای پیشگیری و درمان اضطراب، روش‌های بسیار مؤثری را تدارک دیده است.

در قرآن کریم، درمان تمام نگرانی‌ها و اضطراب‌ها یاد و ذکر خدا معرفی شده است: «بدانید و آگاه باشید که یاد خدا و ذکر او باعث آرامش دل هاست». یکی از مصادیق کامل ذکر خدا «نماز» است و خداوند متعال فلسفه نماز را تجلی یاد خدا در دل‌ها بیان کرده است: «نماز را به خاطر ذکر من و یاد من به پا دارید».



تحقیقات تجربی نشان داده است افرادی که اهل دعا و نیایش هستند و در مراسم مذهبی شرکت می کنند، از اضطراب کمتری برخوردارند. در ایران نیز پژوهش ها نشان می دهد که هر قدر جوانان و نوجوانان به نماز مقیدترند، اضطراب آنها کمتر است (معانی، ۱۳۵۸: ۶۲).

### ۶-۵-۲- توکل به خداوند متعال

یکی از روش های مؤثر در پیشگیری و درمان اضطراب، توکل به خداوند است. علامه طباطبایی(ره) کاربرد توکل به خدا را در پیشگیری و درمان اضطراب، این گونه تبیین نموده است: «در برخورد با رویدادهای جهان دو نوع بینش وجود دارد: ایمان به خدا یا عدم ایمان. فردی که به پروردگار هستی ایمان ندارد، در پدیده های جهان، تنها به علل و اسباب ظاهری توجه می کند و از آن جا که علل و اسباب طبیعی همیشه فراهم نیستند و کارایی لازم را ندارند، فرد، دچار اضطراب و افسردگی می شود. اما انسان مؤمن، اداره جهان را در تصرف خدا و در احاطه اداره او می داند (پورافکاری، ۱۳۷۳: ۷۱).

### ۵-۲-۷- نگرش مثبت به زندگی

روانشناسان معتقدند که اضطراب، از باورهای غلط و افکار منفی ناشی می شود. در اسلام، سعی شده است با ارائه نگرشی مثبت به افراد و تفسیر واقع بینانه از پدیده ها و رویدادهای زندگی، از اضطراب و نگرانی و احساس پوچی در زندگی، جلوگیری شود. این نوع شناخت باعث می شود انسان، جهان هستی را پدیده نظام مند، درهم تنیده و دارای قانون بداند که حتی در پس پدیده های به ظاهر ناخوشایند و متناقض نیز نوعی اراده، تدبیر و معنا نهفته است. از این رو، در انسان معتقد به دین، احساس آشفتگی، پوچی و بی معنایی رخ نمی دهد. اعتقاد به مصلحت الهی سبب می شود که شخص در برابر پدیده ها و رویدادهای زندگی و نیز وقایع غیرقابل کنترل، چون بیماری، بلایای طبیعی، مرگ عزیزان، شکست ها و ناکامی ها، به سادگی دچار اضطراب و نگرانی نگردد و انسجام شخصیتی و سلامت روانی خود را حفظ نماید (قراچه داغی، ۱۳۷۱: ۶۴).

### ۵-۲-۸- برنامه ریزی داشتن در کارها

بسیاری از نگرانی های روزانه ما به خاطر نداشتن نظم و ترتیب در کارهاست. برنامه ریزی چه در مورد کارهای روزمره زندگی و چه در فعالیتهای تخصصی با ایجاد نظم در فعالیتها، احساس آرامش را در شما ماندگار می کند. شرایط بهم ریخته موجب استرس و نگرانی خواهد شد. سوالاتی نظیر چه چیز را فراموش کرده ام؟ چه چیز را گم کرده ام؟ به دنبال چه می گردم و ... سوالاتی است که بر نگرانی ما می افزاید. برای درمان این مشکل می توانید لیستی تهیه کنید و در آن برنامه روزانه را یادداشت نمایید (معانی، ۱۳۵۸: ۵۱).

### ۵-۲-۹- الگو برداری از انسان های آرام

برخی افراد خیلی آرام و راحت به نظر می رسند، کارها و فعالیتهای خود را با آرامش بیشتری انجام می دهند و کنترل خوبی روی رفتار خود در شرایط اضطراب زا دارند. الگوهای رفتاری این افراد با افراد اضطرابی متفاوت است. می توان برای کاهش اضطراب رفتار چنین افرادی را به عنوان یک الگو تمرین کرد. آنها چگونه حرف می زنند؟ چگونه راه می روند؟ چگونه نگاه می کنند؟ در شرایط اضطراب زا چه عکس العملی دارند؟ می توان با بازی نقش این فرد رفتارهای اضطرابی را در خود کاهش داد (پورافکاری، ۱۳۷۱: ۴۵).

### ۳- نتیجه گیری

اضطراب و استرس، واکنشی است در برابر اوضاع ناخوشایند که در حالات روانی و گفتاری و رفتاری بروز می کند. اضطراب، با ترس تفاوت دارد. ترس، حالتی است ناگهانی و زودگذر، اما اضطراب، حالتی پایا و ماندگار است. اضطراب تا حدی برای حیات بشر لازم است، اما به طور کلی تأثیر منفی بر حیات بشر دارد. بین اضطراب و پیشرفت تحصیلی رابطه منفی وجود دارد و با توجه به همبستگی به دست آمده در پژوهش ها که منفی است، اضطراب بر پیشرفت تحصیلی اثر معکوس و منفی دارد. با توجه به آثار سوئی که اضطراب بر عملکرد جسم و جان انسان دارد تلاش در جهت از بین بردن و تضعیف آن کاری بسیار ضروری و مهم به نظر می رسد. همچنین آگاهی از میزان اضطراب دانش آموزان نوجوان و تأثیر آن بر روی پیشرفت تحصیلی آنان بسیار ضروری

می‌باشد. اضطراب در همه لایه‌های فعالیت‌های آموزشی، اثر منفی دارد به ویژه برای امتحان و باید با آن مقابله کرد. در این مقاله راه‌هایی برای مقابله با اضطراب پیشنهاد شد که از مهم‌ترین آن‌ها می‌توان به توکل به خدا، دعا، ده‌ها الگوبرداری از انسان‌های آرام و داشتن برنامه‌ریزی اشاره کرد.

#### فهرست منابع

- پورافکاری، نصرت‌الله. (۱۳۷۱). *افسردگی واکنش یا بیماری*. تهران: انتشارات آزاده. (پورافکاری، ۱۳۷۱: ۴۵)
- \_\_\_\_\_ . (۱۳۷۳). *روان‌شناسی ناپهنجاری*. تهران: انتشارات آزاده.
- قراچه‌داغی، مهدی. (۱۳۷۱). *از حال بد به حال خوب*. تهران: انتشارات آراین‌کار.
- معانی، ایرج. (۱۳۵۸). *بیماری نامرئی افسردگی روانی*. تهران: انتشارات چاپ نقش.
- نیکخواه، محمدرضا و همکاران. (۱۳۷۱). *روان‌پزشکی بالینی*. تهران: انتشارات رشد.
- وهاب‌زاده، جواد. (۱۳۶۶). *مباحث عمده در روان‌پزشکی*. تهران: انتشارات انقلاب.