



نگاهی به اثرگذاری اضطراب در بهبود یادگیری دانش آموزان

ماه منیر نگهداری^۱. ماندانا ایران^۲. حمیده شیروانی^۳. زکیه حسینی^۴. فاطمه کشاورزی^۵

۱ - لیسانس علوم اجتماعی . آموزگار رسمی اداره آموزش و پرورش استان فارس.ایران

۲ - لیسانس مترجمی زبان انگلیسی . آموزگار رسمی اداره آموزش و پرورش استان فارس.ایران

۳ - لیسانس ادبیات فارسی . آموزگار رسمی اداره آموزش و پرورش استان فارس.ایران

۴ - لیسانس ادبیات فارسی . آموزگار رسمی اداره آموزش و پرورش استان فارس.ایران

۵ - لیسانس آموزش ابتدایی . آموزگار رسمی اداره آموزش و پرورش استان فارس.ایران

چکیده:

انسان موجودی است که زندگی اش ساختار بسیار متفاوتی دارد و اضطراب به عنوان بخشی از زندگی هر انسانی بوده که به تبع شرایط و عوامل می تواند در برخی از مواقع سازنده و در برخی از موارد مضر به نظر می رسد. یکی از بزرگترین مشکلات عصر حاضر، دلهره و اضطراب است دلواپسی و پریشانی کودکان ، آنان را از یادگیری در مدرسه باز می دارد.

اضطراب بر دو نوع؛ اضطراب واقع گرایانه(معقول) و اضطراب روان رنجوری (موهوم) می باشد که در این مقاله درباره نوع دوم بحث خواهد شد.از سوی دیگر می توان برخی از عوامل را به عنوان منشأ اضطراب معرفی نمود که عبارتند از: دوری از یاد خدا ،



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

کمبود اعتماد به نفس، نداشتن هدف، امتحان درسی، طلاق والدین، عدم توجه والدین، سخت بودن امتحانات درسی، ترس از شکست، هوش پایین، مشکلات جسمی، فشار والدین، فشار همسالان و ...

پژوهش حاضر به بررسی تاثیر اضطراب در یادگیری دانش آموزان در کلاس درس می پردازد. روش پژوهش از نوع کاربردی و کتابخانه ای است.

کلید واژه: اضطراب، یادگیری، دانش آموزان، کلاس درس.

مقدمه :

یکی از بزرگترین مشکلات عصر حاضر در بین دانش آموزان، دلهره و اضطراب و به دنبال آن، تهی بودن است، معنی تهی بودن انسان، خالی بودن فرد از احساس و توانایی احساسی نیست، بلکه به معنای ایستا بودن و بی خاصیت بودن است (می، ۱۳۹۲)

از سوی دیگر هر چند اضطراب در حد طبیعی یک عامل تحرک در هر دانش آموزی است، اما اگر از حد طبیعی بگذرد، همه اعمال فرد را تحت الشعاع قرار می دهد بنابراین پرداختن به بحث اضطراب و ناامنی ضروری می نماید.

اضطراب یکی از رایج ترین اختلالات در بین دانش آموزان است که می تواند به عنوان ریشه بعضی از مشکلات از آن نام برد. بسیار شنیده ایم که کودکان به دلیل اضطراب به مدرسه نرفته اند. یا اضطراب از امتحان باعث افت درسی آنها شده است یا یک اضطراب اجتماعی به کناره گیری آنان انجامیده است، کم نیستند دانش آموزانی که حتی یک کلمه سرکلاس حرف نمی زنند. و یا در یک بازی دسته جمعی شرکت نمی کنند، اگر به همه این رفتارها توجه کنیم ریشه ای از اضطراب را در آن ها می بینیم، قرن بیستم را قرن " اضطراب " نامیده اند. در جوامع صنعتی انسانها دائماً در معرض حوادث گوناگون قرار دارند و نگران حال و آینده خود هستند به عبارت دیگر زندگی مدرن امروزی با پیچیدگی خاص خود شرایط زیستی بشر را تغییر داده و موجب شده است تا آدمی شیوه زندگی گذشته را رها کند و برای سازگاری با شرایط جدید تلاش نماید. کودکان و نوجوانان که بیش از هر گروه دیگر در معرض خطر روزافزون ناشی از اضطراب قرار گرفته اند. اثر آن را می توان در رفتارهای اجتماعی و فعالیتهای ذهنی آنها مشاهده کرد، در یادگیری های کلامی نوجوانان مضطرب پاسخ های نامربوط و نامفهوم می دهند و هر قدر مطلب مورد یادگیری دشوارتر باشد این نوع پاسخ ها شدت زیادتری خواهند داشت گاه حتی صدای و تکلم او را نیز تحت تاثیر قرار می دهد بدیهی است که اضطراب در نوجوانان مزاحمت بیشتری ایجاد خواهد کرد (عظیمی - ۱۳۶۳)



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

اساساً خانواده ، مدرسه و جامعه، سه عامل مهم در بروز و ظهور اختلالات رفتاری در افراد محسوب می‌شوند. محیط زندگی، طرز رفتار اطرافیان ، تصویرهایی را در ذهن نوجوان به جای می‌گذارد. که ممکن است اثرات مطلوب و نامطلوب آن در تمام مدت زندگی باقی بماند و نتایج آن هم تنها به خود فرد منتهی نمی‌شود. بلکه در چگونگی روابط او با افراد دیگر هم تاثیر می‌گذارد ، علمای امر تعلیم و تربیت در مورد نقش مدرسه و نوع نگرش

دانش آموزان به محیط مدرسه و اهمیت تاثیر نوع روابط بین دانش آموزان و مربیان ، معتقدند که هرگاه نوجوان از اعتماد به نفس ، آرامش درون ، صفای قلب و نگرش مثبت به مربی خود ، برخوردار است آموزش نیز برایش لذت بخش خواهد بود و بالعکس ، موجب اضطراب و دلهره و مدرسه گریزی وی می‌گردد(سبحانی نیا، ۱۳۹۰).

با مطالعه و جست و جو در متون دینی می توان چنین گفت که سر منشأ اضطراب در اغلب دانش آموزان دوری از یاد خدا، غوطه ور شدن در گناه، حسادت ورزی، بیماری و مشکلات مادی و معیشتی می باشد و در ضمن راهکارهایی که قرآن و روایات برای از بین بردن این عامل معرفی کرده اند عبارتند از:

یاد خدا، توکل کردن، دعا و مناجات، اطاعت و عبادت خداوند و صبر و

تعریف و بیان مسئله :

اضطراب در یادگیری نقش مهمی دارد. اضطراب ، ذکاوت و هوش انسانی را فعال می‌کند و راه حل مستحکمی برای تمرکز و رسیدن به نتیجه و پاداش رضایت بخش است. ناراحتی ناشی از اضطراب متوسط ، ما را وادار می‌کند تا راههای مختلف دوری از اضطراب را کشف کنیم و این فی نفسه یک فرآیند یادگیری است. با وجود این بین اضطراب و یادگیری ارتباطی پیچیده وجود دارد. افزایش اضطراب تا میزان معینی ، محرکی است برای بالابردن یادگیری ، ولی پس از این میزان معین افزایش اضطراب باعث کاهش دریادگیری می‌شود و اگر میزان اضطراب بازهم افزایش یابد ، باعث عدم وجود محرک یادگیری شده و به ایجاد خطر بیشتر در خطاها و اشتباهات منجر خواهد شد. این موضوع بدان معنی است که یک سطح مطلوبی از اضطراب برای یادگیری بهینه وجود دارد ، که پس از این سطح افزایش اضطراب نتیجه معکوس داده و ضد سازنده است.

اضطراب بسیار کم مساوی است با رخ ندادن چیزی و اضطراب بسیار زیاد مساوی است با اشتباه کردن.

در مورد هر فردی سطح مطلوب اضطراب از زمانی به زمان دیگر و از موقعیتی به موقعیت دیگر تغییر می‌یابد ، این تفاوت ناشی از تجارب قبلی یادگیری است که میتواند فرد را به مقدار زیاد یا کم اضطراب ، حساس کند. (راس. میچل)

(ارمنست - ر- هیلگارد) گاهی اضطراب را مقدم بر هر چیز و یک حالت ترس و نگرانی و ناراحتی می‌داند.

اضطراب با ترس ارتباط نزدیک دارد اما ترسی است که گاهی در مقابل امر مبهم به وجود می‌آید و زمانی موضوع معینی ندارد. خلاصه می‌توان گفت اضطراب گاهی به معنای ترس مبهم است و گاهی به معنای یک ترس مبهم محدود نیز استعمال می‌شود



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

و آن ترس از ناامنی است. اضطراب در این معنی جنبه اجتماعی دارد و از لحاظ منشاء امری است اجتماعی که از کودکی شروع می‌شود، محرومیت از محبت یا غفلت والدین از این لحاظ و فقدان محبت در کودک احساس ناامنی به وجود می‌آورد، در دوره بالاتر در موقع حمله و تعرض، موقعی که در معرض آسیب بدنی قرار می‌گیرد و از این که در انجام کارها متکی به والدین است دچار اضطراب و ناراحتی می‌شود. شریعتمداری- (۱۳۹۶)

در این پژوهش بر آنیم تا به به تاثیر میزان اضطراب بر یادگیری دانش آموزان بپردازیم.

اهمیت و ضرورت تحقیق :

از آنجا که سن کودکی و نوجوانی مخصوصاً دوران تحصیلی یکی از بحرانی‌ترین مرحله از زندگی هر فرد است لذا باید بر آن باشیم تا خصوصیات فردی در کودکان را در این دوره از زندگی او بدقت بشناسیم و درباره آن تحقیق کنیم تا در برخورد و روبرو شدن با یک کودک و یا نوجوانان که این برهه بسیار حساس زندگی خود را می‌گذرانند هوشیارانه و با اطلاع کافی عمل نمائیم.

از طرفی وجود اضطراب در کودکان و نوجوانان اگر از حد متوسط آن بالاتر رود باعث می‌شود که روی یادگیری و پیشرفت تحصیلی آنها تاثیر گذارد و باعث به وجود آمدن پی‌آمدهای ناگوار و گاهی غیرقابل جبران می‌گردد.

این پیامدها ممکن است به اشکال گوناگون مانند : خلق و خوی نامناسب - بدبینی - زودرنجی - نارضایتی - احساس گناه - نفرت از خود - اتهام به خود - گوشه‌گیری از اجتماع - بی‌تصمیمی و مشکلات در تصمیم‌گیری - اختلال در خواب و خوراک - بی‌اشتهایی و اشتغالات ذهنی بروز کند.

این موارد که ذکر گردید می‌تواند موانعی در سر راه پیشرفت فرد باشد. لذا شناخت انواع اضطراب‌ها و نگرانی‌ها، انسان را بدنبال راههای مقابله با آن راهنمایی خواهد کرد.

در این تحقیق به دنبال آن هستیم که عواملی را که باعث بروز اضطراب در دانش‌آموز می‌شود را بیابیم و تاثیر آن را بر یادگیری دانش آموزان بسنجیم.

اهداف تحقیق

اضطراب اثرات نامطلوب زیادی بر پیشرفت تحصیلی، سلامت روانی و کارکرد دانش‌آموزان دارد، دانش‌آموز در حالت اضطراب اعتماد به نفس و آرامش خود را از دست می‌دهد. دانش‌آموزان بی‌خیال و خونسرد می‌توانند مقدار زیادی فشار عصبی را قبل از این که به حد اضطراب برسد تحمل می‌کنند. اما برخی که احتمالاً حساس‌تر بوده و دارای قوه تخیل قوی‌تر هستند، بیشتر از خود واکنش نشان می‌دهند، سریع‌تر مضطرب و پریشان شده و میزان اضطراب آنها نیز بیشتر خواهد شد.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

یکی از اهمیت‌های این تحقیق در مورد اثری است که " اضطراب " می‌تواند بر روی یادگیری و نهایتاً " پیشرفت تحصیلی " داشته باشد. از طرف دیگر اولیاء و مربیان می‌خواهند بدانند که چه عواملی کنجکاوای دانش‌آموزان را برای " یادگیری " برمی‌انگیزند ، و چه مسائلی بر سر راه پیشرفت آنها " مانع " ایجاد می‌کند زیرا آنها نه تنها برای علاقه انگیزش و آرامش روانی در مدرسه ارزش قائلند بلکه اثرات مثبتی که این عوامل در دراز مدت بر عزت نفس دانش‌آموزان می‌گذارد نیز واقف هستند (اسکینر و بلمونت ۱۹۹۳)

بندرت اتفاق می‌افتد که در خلال دوره نوجوانی ، بحرانهای اضطراب مشاهده نگردد. گاهی این اضطراب به طور ناگهانی و زمانی به صورت تدریجی ظاهر می‌شود ، گاهی هفته‌ها طول می‌کشد و زمانی بالعکس فقط در خلال چند ساعت پایان می‌پذیرد.

اما صرف نظر از چگونگی بروز ، شدت و مدت آن ، اضطراب یک احساس بنیادی است که کمتر نوجوانی با آن بیگانه است. (دادستان. ۱۳۷۰)

اضطراب به میزان کم غالباً اثرات سازنده‌ای دارد و به عنوان محرکی برای خلاقیت حل مسائل و فعالیت موثر می‌باشد. اضطراب در نوجوانی علل مختلفی دارد ، گاهی ناشی از رفتار غلط والدین و در اثر شکست‌های مکرری است که برای فرد پیش‌آمده و یا در اثر سرزنش و تحقیر و یا در اثر برداشت غلط و تعبیر و تفسیرهای نادرستی می‌باشد که نوجوان از خود دارد در تحقیقی که تحت عنوان شناسایی و نوع و فراوانی ناهنجاریهای دانش‌آموزان کشور در سال ۷۱- ۷۰ توسط سازمان مشاوره و تحقیق وزارت آموزش و پرورش با نظارت خانم شکوه نوابی نژاد انجام شده از میان انواع اختلالات رفتاری در میان دانش‌آموزان استان اصفهان ، یک نوع اختلال ، اضطراب ، است.

ما در این تحقیق برآنیم تا فرضیه‌های زیر را ثابت کنیم .

تعاریف واژه‌ها و اصطلاحات پژوهش :

تعریف اضطراب بر اساس (DSM- IV- بیم- تنش ، یا ناراحتی ، بر اثر انتظار خطر از سوی منبعی که عمدتاً ناشناخته یا نامعلوم است .) ما اضطراب را براساس تست استاندارد کتل می‌سنجیم.

تعاریف نظری

(برای تعریف اضطراب در ابتدا باید ترس از اضطراب متمایز شود. ترس و اضطراب اغلب به جای یکدیگر به کار برده می‌شوند. شاید از این رو که علایم بدنی این دو بسیار شبیه یکدیگر است.

ترس با اضطراب از این جهت تفاوت دارد که ترس اختصاصی است و منبع مشخص و عینی دارد. فرد می‌داند از چیزی می‌ترسد و این ترس ممکن است با فعالیت منطقی بازداشته شود.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

عامل و منبع ترس ممکن است چیزی باشد که ریشه در زمان حال دارد و یا چیزی باشد که قابل پیش بینی در آینده است. در مقابل منبع اضطراب مشخص و عینی نبوده و می‌تواند غیر منطقی باشد.

این واژه یکی از واژه‌های مطرح شده در علم روانشناسی می‌باشد که بر این اساس نویسندگان تعاریف متعددی از آن ارائه داده اند که بدین شرح است:

مصدر اضطراب: شورش، آشوب، اغتشاش، ناآرامی، بی‌تابی، آشفتگی و بی‌قراری است و در اصطلاح پزشکی: بیماری، ناخوشی و کسالت عوامل ایجاد کننده آن هستند (قیم، ۱۳۹۲)

علاوه بر آن اضطراب، وضعیت تشدید شده‌ی تحریک هیجانی است که احساس نگرانی یا ترس را نیز در بر دارد مثل ترس، فرد احساس می‌کند که تهدید می‌شود ولی بر خلاف ترس، اغلب منبع تهدید را به شکل مبهم یا نه چندان دقیق ادراک می‌کند (سبحانی نیا، ۱۹۳۱).

اضطراب: در اثر احساس یک خطر دائمی و نامشخص به وجود می‌آید و فرد مضطرب طعمه اضطراب خود است و ذهن او صحنه‌هایی را تولید می‌کند که عینیت ندارد (دکتر گنجی)

تعریف اضطراب: به منزله بخشی از زندگی هر انسان در همه افراد در حدی اعتدال آمیز وجود دارد و در این حد به عنوان پاسخی سازش یافته تلقی می‌شود به گونه‌ای که می‌توان گفت "اگر اضطراب نبود همه ما پشت میزهایمان به خواب می‌رفتیم" (استیفن ۱۹۸۲)

تعریف یادگیری روانشناس آمریکایی هیلگارد: تعریف جامع یادگیری را اینگونه بیان می‌کند.

"تغییرات نسبتاً پایدار در رفتار که بر اثر تجربه در توانایی‌های بالقوه فرد بوجود می‌آید"

اضطراب و ترس از بزرگترین دشمنانی هستند که بشر مجبور است با آن روبرو شود.

اضطراب درباره آسیب پذیری خودمان و ترس برای بقای خود. ما در دنیای بیرون خودمان، از جنگ، ومصائب دیگر درهراسیم. ولی در ضمن از درون به وسیله نیروی شوم قدرتمندی درباره آینده نزدیک خود نیز هراسانیم. با توجه به اطمینان درباره چیزی که برای ما ممکن است اتفاق بیفتد، ما مضطرب می‌شویم و احساس عدم امنیت می‌کنیم. در زندگی ما لحظاتی وجود دارد که باعث نگرانی می‌شود. همه ما مجبوریم با موقعیتهای دشوار و ناراحت کننده در زندگی روزمره خود روبرو شویم،

اضطراب وضعیت تحریک شده هیجانی است که احساس نگرانی را هم دربردارد. زمانی که نگرانی‌های فرد شدت یابد، فرد دچار اضطراب می‌گردد. فرد مضطرب در مورد خود و هر چیز دیگر دچار تنش، دلشوره و نگرانی است و پیوسته نیازمند است که به او اطمینان خاطر بدهند (دکتر منینج) در کتاب شناخت خود در مورد اضطراب می‌نویسد که نگرانی معمول ترین علامت بیماری یا اختلالات روانی است.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

منظور از نگرانی در اینجا عدم تمرکز است که بر یادگیری تاثیر دارد.

اصولاً اضطراب یک حالت تاثیرگذار است، از آنجا که یادگیری روندی اساساً ادراکی دارد، اضطراب می‌تواند بر یادگیری فقط به طور غیرمستقیم و به وسیله اثر بر روندهای یادگیری ادراکی در حالت‌های مختلف اثر بگذارد. اضطراب می‌تواند به طرق گوناگون فرد را احاطه کند که یکی از مهمترین عوامل در مورد ارتباط بین اضطراب و روش‌های ارائه مطالب با آموزش برنامه‌ای بوده است. به طوری که آزمایش کننده در موقعیت تدریس برنامه‌ای نسبت به روش‌های سنتی تر ارائه یافته‌ها، نظارت بیشتری بر فعالیتهای ویژه دانش آموزان دارد و معمولاً امکان دارد که برآورد بهتری از آنچه را که یاد گرفته است بدست آورد تا در کلاس معمولی که ممکن است به معلم گوش دهد و یا در حال خیال پردازی باشد.

پیشینه نظری

اضطراب یکی از شایع ترین پدیده های مرضی است که آدمی در تمامی اعصار در طیف گسترده ای به شکل مبهم و پیچیده با آن دست به گریبان بوده است. (صادقی ۱۳۷۳)

فروید: هسته مرکزی حالات نورروتیک را اضطراب می داند. در مکتب فروید اضطراب یک ترس درونی شده است ترس از اینکه مبدا تجارب دردآور گذشته یادآوری شوند. تجاربی که با تنبیه و ممانعت از ارضای کششهای غریزی همراه بوده اند.

آدلر: اضطراب یک خصوصیت فوق العاده گسترده و همه گیر است و از همان روزهای اول کودکی تا سن پیری با کودک همراه است. اضطراب زندگی فرد را تا حد زیادی تلخ می کند و او را از تمام تماسهای انسانی باز می دارد و امید او را به ایجاد یک زندگی آرام نابود می کند.

هورنای: مفهوم اضطراب را با نیازهای نابهنجار که محصول تجارب گذشته فرد است پیوند داد.

یونگ: اضطراب را در مقوله عوامل نا خودآگاه شخص و جمعی قرار داد.

پرز: اضطراب فاصله و شکاف میان حال و آینده است. انسان بدان دلیل مضطرب می شود که وضعیت موجود را رها می کند و درباره آینده و نقشهای اجتماعی که ایفاء خواهد نمود به تفکر می پردازد.

گلاسر: رفتار غیر مسئولانه باعث بروز اضطراب و ناراحتی روانی می شود.

چهار مکتب عمده تفکر روانکاو، رفتاری، وجودی و بیولوژیکی فرضیه های مهمی در مورد علل اضطراب بیان کرده اند که هر یک از آنها از نظر مفهومی و علمی در درمان بیماران مبتلا به اختلالات اضطرابی مزایایی دارند.

انواع اضطراب



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

به نظر میلر و دلارڈ هفت نوع اضطراب گریبانگیر انسان می شود که ضعیف ترین آنها مرضی و شدید ترین آنها هیستری می باشد

۱- ترس مرضی ۲- وسواس ۳- اضطراب عمومی ۴- بیماری خیالی

۵- اضطراب غیر عادی ۶- انفکاک ۷- هیستری

اضطراب در یک تقسیم بندی دیگر دو نوع است :

الف) اضطراب طبیعی ب) اضطراب بیمار گونه (سید محمدی به نقل از هالچین ۱۴۰۱).

اضطراب و یادگیری

کیت راسل مدیر مرکز بهداشت روانی ایالت ماساچوست در یک بررسی با همیاری معلم مدارس ابتدایی نتیجه گیری کرده است ، دلواپسی و پریشانی کودکان ، آنان را از یادگیری در مدرسه باز می دارد. به نوشته روزنامه واشنگتن پست ۱۲۰ معلم مدارس ابتدایی در یکی از شهرهای ماساچوست تحت راهنمایی کیت راسل از دانش آموزان خود خواستند، مشکلات احساسی خود را بر روی کاغذ بیاورند، بررسی نوشته های دانش آموزان نشان می دهد آنان همان دلواپسی ها را دارند که بزرگسالان فعلی در زمان کودکی خود داشته اند، مثلاً اغلب بچه ها نگرانند که برای پدر و مادرشان اتفاق بدی در خانه رخ دهد. بر اساس این نوشته ها، کودکانی که پدرشان خشن است غالباً بیم دارند در زمانی که آنان در مدرسه هستند به مادرشان صدمه بزنند، این تصور باعث می شود که آنان با تظاهر به بیماری از رفتن به مدرسه خودداری کنند . بیماری مادر، مرگ یکی از اعضای خانواده و محبت بیشتر به کودک دیگر، نیز باعث می شود که بچه ها به وحشت از دست دادن مادر و بی پناهی گرفتار شوند.

این تحقیق نتیجه گیری کرده است که همه این پریشانی ها و اضطراب ها مانع می شود که کودک به درس و تکلیف خود برسد.

" اضطراب " یک حالت منتشر ، بسیار ناخوشایند و اغلب مبهم دلواپسی است که بایک یا چند احساس جسمی همراه می گردد. این احساسات عبارتند از : احساس خالی شدن سر دل ، تنگی قفسه سینه ، تپش قلب ، تعریق سر درد ، میل جبری برای دفع ادرار ، بیقراری و میل برای حرکت ، (کاپلان و سادوک ، ترجمه پورافکاری ۱۳۹۸)

" هیلگارد" اضطراب را این گونه تعریف می کند : حالت نگرانی و دلشوره با ترس پیوند دارد معمولاً نامشخص و غیر اختصاصی از موضوع ترس (مانند یک حیوان وحشی) است.

سازمان بهداشت جهانی (WHO) اضطراب را چنین تعریف می کند " مجموعه ای از تظاهرات عضوی و روانی که نتوان به خطر مشخصی نسبت داد و علائم آن به صورت حمله یا حالت مداومی ادامه یابد. (صادقی ۱۳۹۶).

زیانهای اضطراب



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

۱- زیانهای زیستی جسمانی ۲- عوارض عاطفی ۳- اثرات روانی ۴- زیانهای تحصیلی ۵- زیانهای اجتماعی ۶- زیانها برای زندگی افراد.

به دو مورد که در ارتباط با تحقیق است می پردازیم:

الف) زیانهای اجتماعی

گاهی اضطراب زمینه ساز انحراف در افراد است، ناسازگارتهای کودکان و رفتار ناخوشایند آنان در مواردی ناشی از اضطراب است این امر گاهی افراد را عصبانی و نا آرام می سازد مکانیسم دفاعی او را بر می انگیزد که برخوردش همراه با حمله و موضع گیریهای نادرست باشد.

ب) زیانها برای زندگی افراد

اضطراب زندگی را برای افراد چون جهنم می سازد که در آن آرام و قرار نیست نیروهایی که باید صرف زندگی و اصلاح گردد، صرف تسکین و تخفیف اضطراب می شود اینان در شرایطی بسیار سخت و ناگوار بسر خواهند برد و دامنه اختلال به جسم کشانده شده و او را در عذاب قرار خواهد داد. (خسروی و همکاران، ۱۳۹۶).

البته قبلاً به زیانهای زیستی- جسمانی اضطراب

روشهای پیشگیری و کنترل اضطراب در دانش آموزان

۱- نقش معلم در کاهش اضطراب دانش آموزان

به نظر بسیاری از روان شناسان یکی از بهترین شرایط یادگیری می تواند ساعت امتحان باشد، معلم متعهد از هر موقعیتی برای یاد دادن و افزایش معلومات دانش آموزان خود و ایجاد تغییرات رفتاری پایدار در آنها بهره می گیرد. معلم مجرب و دلسوز هرگز جلسه امتحان را به یک صحنه دادگاه و یا حسابرسی تبدیل نمی کند. معلم مهربان با چهره ای گشاده سعی می کند که در محیط کلاس و در جلسات امتحان با چهره ای متبسم و خندان و با بیان جملاتی گیرا و خوشایند دانش آموزان را از حالت هیجان زدگی و تنش روانی بیرون آورد.

معلم با چند جمله کوتاه همراه با شوخ طبعی می تواند آرامش روانی، را به همه دانش آموزان ارزانی دارد.

معلم توانا و دلسوز می داند که هر گونه تهدید، تحقیر و تنبیه اضطراب بچه ها را بیشتر می کند و در عوض چهره گشاده، صدای آرام و جملات دلنشین و اطمینان بخش او می تواند اضطراب آنها را کاهش داده، اعتماد به نفسشان را تقویت کند. (غلامعلی افروز ۱۳۷۳)

۲- استفاده از مذهب در کاهش اضطراب



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

این روش شاید درباره کودکان چندان صادق نباشد ولی درباره افراد نوجوان و بزرگسال راه و روش مهم و چاره ساز باشد، روانکاوان بزرگی چون «یونگ» آن را مورد توجه قرار داده اند.

توصیه روانکاوان است که برای درمان اضطراب به خدا ایمان پیدا کنیم و حتی گفته اند آنهایی که به اختلالات روانی دچار بوده اند و نتوانسته اند جنبه های ایمانی و عقیدتی خود را باز یابند درمان نشده اند.

در اسلام نیز به این امر بسیار توصیه شده است و آیه شریفه قرآن که می فرماید:

«أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» اشاره ای به همین امر است.

تقویت معنویت در افراد زمینه را برای ازمیان بردن اضطراب از جهاتی متعدد فراهم می آورد و هم استفاده از روش توبه در اسلام خود می تواند از میان بردارنده اضطراب و لاقط کاهش دهنده آن باشد.

به عقیده روانکاوان این مهمترین داروی درد اضطراب است. (دادستان، ۱۳۹۷)

از مجموعه این عوامل به سه مورد که در ارتباط با تحقیق ما می باشد می پردازیم :

۱- اضطراب عمومی است که معمولاً قبل از موقعیت امتحان در شخص به وجود می آید و بیابانگرد در سال ۱۳۷۹ نقل می کند : مطالعات انجام شده نشان می دهد که افرادی که دچار اضطراب امتحان می شوند معلول اضطرابی کلی و عمومی است که بر وجود آنها حاکم می باشد.

۲- عزت نفس: عزت نفس و اعتماد به خود، ارزش و اعتبار زیادی در یادگیری فرد دارد کسانی که از عزت نفس بالایی برخوردارند برخورد شایسته ای در روبرو شدن با مشکلات دارند و کمتر تحت تأثیر تغییرات محیطی قرار خواهند گرفت زیرا به توانایی های خود اطمینان دارند. برعکس افرادی که از عزت نفس پایینی برخوردارند به علت عدم و اطمینان به تواناییهای خود در موقعیت های اجتماعی و ارزش یابی، عملکرد ضعیفی از خود نشان می دهند .

۳- هوش : یکی از تواناییهای ذهنی و شناختی انسان هوش است که نقش عمده ای در کلیه ی رفتارها، فعالیت ها، اندیشه ها و عواطف و هیجانات انسان ایفا می کند. مطالعات نشان می دهد که بین هوش و اضطراب رابطه ای معنادار وجود دارد کودکانی که دارای بهره هوشی متوسط هستند در مقایسه با کودکانی که دارای بهره هوشی بالا و پایین هستند از اضطراب ناتوان کننده ای رنج می برند. (خسروانی و همکاران ۱۳۹۷).

تحقیقات داخل کشور:

محمد رضا محمدی در تحقیق خود با عنوان رابطه اضطراب و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان که در شهر کرمانشاه بر روی دانش آموزان مقطع متوسطه این شهر انجام پذیرفت به این نتیجه رسید که بین علاقه مندی به تحصیل در دانشگاه واضطراب دانش



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

آموزان رابطه وجود دارد. ۳- بین پیشرفت تحصیلی دانش آموزانی علاقه مند به تحصیل در دانشگاه و کاهش اضطراب رابطه وجود دارد.

«تکینسون» (۱۹۵۴) اضطراب را در دختران بیش از پسران گزارش نمود او این وضعیت را به ترس دختران از موفقیت نسبت داد و «فیلپس» (۱۹۷۸) نیز همین نتیجه را گزارش کرد. وی به این نکته اشاره کرد که بسیاری از پسران نیز از موفقیت ترس دارند چرا که ممکن است مردم آنها را زن صفت و ترسو تصور کنند.

نتیجه گیری:

بر اساس آنچه که در این پژوهش به آن پرداخته شد چنین می توان نتیجه گرفت که:

یکی از بزرگترین مشکلات عصر حاضر، دلهره و اضطراب است و اضطراب بر دو نوع؛ الف) اضطراب واقع گرایانه

(معقول) و اضطراب روان رنجوری (موهوم) می باشد که در این مقاله درباره نوع دوم بحث شد.

از سوی دیگر می توان برخی از عوامل را به عنوان منشأ اضطراب معرفی نمود که عبارتند از:

دوری از یاد خدا، کمبود اعتماد به نفس، نداشتن هدف، امتحان درسی، طلاق والدین، عدم توجه والدین، سخت بودن امتحانات درسی، ترس از شکست، هوش پایین، مشکلات جسمی، فشار والدین، فشار همسالان و

منابع و مأخذ:

اولین کنفرانس بین المللی حماسه سیاسی (با رویکردی بر تحولات خاورمیانه) و حماسه اقتصادی (با رویکردی بر مدیریت و حسابداری

دادستان (۱۳۹۷). روان شناسی مرضی و تحولی از کودکی تا نوجوانی (انتشارات ژرف

راس میچل (۱۳۷۲). روان شناسی. ترجمه علی بهرامی و امیر راسترو (انتشارات راهنما-)

رقیه خسروی، فاطمه خسروی، فرهاد فروغی انی سفلی، روح انگیز عطایی ساربانلار، رضا جعفری قلی درق (۱۳۹۶). اضطراب در دانش

آموزان. ناشر: نایاب، نوبت چاپ: ۱



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

ریچارد پی هالجین، سوزان کراس ویتبورن (۱۴۰۱). آسیب شناسی روانی. ترجمه یحیی سید محمدی. انتشارات روان. تهران

زهرا کیانی نژاد (۱۳۹۶). پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی - مقایسه اضطراب مدرسه عادی و تیز هوش سال اول راهنمایی شهر بیرجند

شریعت مداری (۱۳۸۹). روان شناس تربیتی. علی شریعتمداری (انتشارات امیر کبیر)

شکوه نوایی نژاد - رفتارهای بهنجار و نابهنجار

عظیمی، سیروس (۱۳۹۳). روانشناس کودک. (انتشارات دهخدا)

علی شریعتمداری - نیازهای روانی - ماهنامه پرورشی تربیت (انتشارات وزارت آموزش و پرورش - شماره ۵)

علیرضایی، ثریا (۱۳۸۲). پایان نامه کارشناسی (اضطراب امتحان)

گنجی، حمزه (۱۳۹۶). ارزشیابی شخصیت. (نشر ساوالان)

مجله استعدادهای درخشان - سال هفتم - شماره ۲ - صفحه ۱۵۱

محمدی، محمد رضا و بیگ محمدی، نودر (۱۳۹۲). رابطه اضطراب و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان

نعمتی، ولی اله (۱۳۷۷). پایان نامه کارشناسی (بررسی علل خانوادگی اضطراب امتحان در دانش آموزان پسر کلاس پنجم شهرستان چناران).