



mph.sdcongress.ir

هشتمین همایش بین المللی مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار

8th International Conference on
Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



بررسی عوامل ایجاد اضطراب در بین دانش آموزان مقطع ابتدایی و راهکارهای کاهش آن

ابوالفضل باغبان^۱، پریسا زارع زردینی^۲، فاطمه قاسمی سورک^۳

^۱ کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی دانشگاه آزاد میبد

Email: baghbanabolfazle@gmail.com

^۲ دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد واحد یزد

^۳ دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد واحد یزد

چکیده

اضطراب یکی از احساسات ناخوشایندی است که تمام افراد در جامعه بشری آن را تجربه می کنند. این احساس می تواند از دوران کودکی تا میانسالی با فرد همراه باشد. اضطراب یک پدیده جهانی است که عملکرد میلیون ها انسان را تحت تاثیر قرار می دهد. دانش آموزان نیز از این قاعده مستثنی نیستند. یکی از بزرگترین مشکلات عصر حاضر در بین دانش آموزان به ویژه دانش آموزان مقطع ابتدایی استرس و اضطراب است. اضطراب یک عامل ناشناخته است که موجب پریشانی فکری و جسمی در دانش آموزان می شود و سدره و مانع در انجام عملکردهای روزمره و عادی دانش آموزان می شود. اضطراب تاثیرات مخربی در عملکرد طبیعی دانش آموزان در مدرسه و محیط خانه دارد. از جمله تاثیرات اضطراب و استرس می توان به : ناتوانی در یادگیری، کاهش عملکرد درسی و تحصیلی و رکود استعداد دانش آموزان اشاره کرد. آموزش و پرورش پایه و اساس پیشرفت جامعه بشری است و دانش آموزان به عنوان هسته اصلی این نظام نقش مهمی در بهبود و پیشرفت جامعه دارند و پیشرفت دانش آموزان باعث تعالی جامعه بشری و افت دانش آموزان باعث رکود جامعه بشری است. هدف از این پژوهش بررسی عوامل ایجاد اضطراب در بین دانش آموزان در مقطع ابتدایی و راهکارهای کاهش آن است.

واژه‌های کلیدی

اضطراب، دانش آموزان، مدرسه، عملکرد درسی



mph.sdcongress.ir

هشتمین همایش بین المللی مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار

8th International Conference on
Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



۱. مقدمه

سازمان بهداشت جهانی اضطراب را مجموعه ای از تظاهرات عضوی و روانی که نتوان آن ها را به مورد مشخصی نسبت داد و علائم آن به صورت حمله یا حالت مداومی ادامه یابد تعریف کرده است (صادقی، ۲۰۰۱). اختلالات اضطرابی از شایع ترین اختلالات روان پزشکی می باشند که مطالعات زیادی درباره آن ها انجام گرفته است. بررسی ها حاکی از آن است که این ناهنجاری ها مشکلات زیادی را باعث می شوند و بخش عظیم مراقبت های پزشکی را صرف خود می کنند و عوارض زیادی را در کارکرد افراد به وجود می آورند (سادوک^۱، ۲۰۰۳).

اضطراب، وجه لاینفک زندگی انسان است. اما همین امر می تواند تیغ دو لبه ی سازش یافتگی یا سازش نایافتگی آدمی تلقی شود. با آن که بدون اضطراب نمی توان زندگی انسان را تصور کرد، اما در مورد وجه مرضی آن نیز تلاش های زیادی برای درمان صورت می گیرد و زمان و هزینه های زیادی برای افراد به دنبال دارد (سادوک و همکاران، ۲۰۰۱).

اضطراب عاملی ناشناخته است که موجب پریشانی فکر و بروز علائم جسمی می شود. متأسفانه در دهه های اخیر پیامدهای صنعتی شدن در ابعاد مختلف، اجتماعی، فرهنگی و ... خود را نشان داده و بشر مستعد غرق شدن در گرداب بیماری های مختلف روانی به خصوص اضطراب شده است (ژلو^۲، ۲۰۰۹). نگران بودن از حوادث ناخوشایند نه تنها برای روح و جسم ما مضر است بلکه وقت و انرژی ما را نیز هدر می دهد و خسارت مالی جسمی و روانی زیادی را به انسان وارد می سازند (ساراسون^۳، ۱۹۹۴).

در کلاس علاوه بر مباحث درسی باید بر روی رفتارهای دانش آموزان نیز توجه کنیم به این دلیل که آموزش و تربیت دو بال هستند و هیچ گاه با یک بال نمیتوان پرواز کرد علم و اخلاق نمی تواند هیچ گاه از هم جدا باشد برای پیشرفت دانش آموزان علم و اخلاق همیشه باید همراه هم باشند (امیری نیا و همکاران، ۱۴۰۲).

بنابراین سیاست های آموزشی نهاد آموزش و پرورش علاوه بر توسعه علمی و گسترش سطح سواد و معلومات باید شامل رشد و بالندگی بهداشت روانی جامعه نیز باشد. کودکان و نوجوانان بهترین سال های عمر خود را در مدرسه می گذرانند و تجربه هر گونه شکست یا موفقیت در این دوران تأثیری عمیق بر نگرش مثبت یا منفی آنها از خود و توانایی هایشان بر جا میگذارد موفقیت و پیشرفت در تحصیل علاوه بر رشد علمی به سلامت روانی دانش آموزان نیز کمک میکند از سوی دیگر عدم موفقیت تحصیلی و فشارهای روانی ناشی از آن، بهداشت روانی را برهم زده، دانش آموز و جامعه را متحمل خسارتهای جبران ناپذیری مینماید (سلطانی، همکاران ۱۳۹۳).

- 1- Sadock
- 2- Gelow
- 3- Sarason



mph.sdcongress.ir

هشتمین همایش بین المللی مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار

8th International Conference on
Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



۲. تعریف اضطراب

اضطراب عبارت از ترس فرد از نتایج مجهول مربوط به آینده که گاهی تفکر و اعمال گوناگون را به تعویق می اندازد و یا از دیدگاهی دیگر می توان گفت که اضطراب شامل احساس عدم اطمینان درماندگی و برانگیختگی فیزیولوژیکی است به طور کلی اضطراب یک احساس منتشر بسیار ناخوشایند و اغلب مبهم دلواپسی است که با یک یا چند حس جسمی مانند احساس خالی شدن سردل، تنگی قفسه سینه، تپش قلب، تعرق، سردرد و ... همراه است از دیگر علائم مربوط به اضطراب می توان به عصبی بودن، تنش، احساس خستگی، بی خوابی، لرزش، تنگی نفس، بی حالی، اشکال در تمرکز حواس، تپش قلب، تکرار ادراک، سرگیجه، گوش به زنگ بودن و عرق کردن کف دستان اشاره کرد (امیری نیا و همکاران، ۱۴۰۲).

۳. انواع اضطراب و پریشانی

اضطراب و پریشانی به دو قسم تقسیم می شود.

الف) اضطراب واقع گرایانه معقول

اضطراب واقع گرایانه، به طور تقریبی هم معنای ترس است، نگرانی عاقلانه از زندگی بشر امری طبیعی و اجتناب ناپذیر است و منشأ آن احساس خطر واقعی است. این نوع نگرانی آدمی را برای چاره جویی و حل مشکلات تحریک می کند و لازمه ی سلامت فکر و توازن اندیشه است. احساس درد هنگام بیماری نشانه ی سلامت شبکه ی اعصاب است. (سبحانی نیا، ۱۳۹۰)

ب) اضطراب روان رنجوری موهوم

اضطراب موهوم شخص را از تفکر و تعقل باز میدارد و او را غرق در اوهام و خیالات میکند بر خطرات زندگی می افزاید و باعث اختلال در جسم و جان می شود. (سبحانی نیا، ۱۳۹۰).

۴. اصلی ترین دلایل ایجاد اضطراب و استرس در دانش آموزان

۱. امتحانات

اکثر دانش آموزان در زمان امتحانات استرس شدیدی را تجربه می کنند کسانی که اضطراب امتحان را دارند ممکن است در طول این مدت تحت فشار زیادی قرار گیرند و نتوانند نمره بالایی کسب کنند. این نوع استرس مخصوص دانش آموزان با مشکل درسی نیست بلکه دانش آموزان برتر نیز معمولاً نگران کسب نمره بالا هستند.



mph.sdcongress.ir

هشتمین همایش بین‌المللی مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار

8th International Conference on
Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



۲. تکالیف با حجم زیاد

وقتی حجم تعیین شده تکالیف برای دانش آموز زیاد باشد در درست انجام دادن آن با مشکل مواجه می‌شود. در این صورت است که استرس و اضطراب آن زیاد می‌شود چرا که نمی‌تواند زمان بندی درستی برای حل آنها داشته باشد و همچنین ممکن است به خاطر انجام نادرست تکالیف در مقابل مدرس و دوستانش شرمند شود.

۳. برنامه ریزی ضعیف

بعضی از دانش آموزان برنامه ریزی و سازماندهی را بلد نیستند. این گونه ضعف‌ها موجب استرس در دوران حضور مدرسه می‌شود در این شرایط می‌توانند از مشاور مدرسه معلمان، مدیران یا حتی دانش آموز موفق کمک بگیرند اگر یک برنامه ریزی درسی درست داشته باشید خیالتان راحت است که زمان کافی دارید و همینطور عملکرد بهتری خواهید داشت و این موضوع باعث می‌شود دیگر دچار استرس نشوید.

۴. کمبود زمان

نبود زمان برای دانش آموزان موجب درگیری‌های شدید ذهنی خواهد شد که آنها را بیشتر در مواجهه با استرس قرار می‌دهد یکی از مهمترین مواردی که دانش آموزان باید آن را در دوران کودکی آموزش ببینند، مدیریت زمان است چرا که در زمانی که در مقاطع بالاتر با انبوهی از دروس متفاوت و سنگین برخورد می‌کنند زمان کافی برای استراحت و تفریح که نقش زیادی در موفقیت آنها دارد را نخواهند داشت.

۵. کمبود خواب

خواب کافی یکی از مهمترین عوامل تاثیر گذار در تمرکز و موفقیت دانش آموزان است. کم خوابی از مواردی است که باعث افت تحصیلی میشود پس باید ساعت خواب را مدیریت کنیم. بد خوابی یا بی خوابی باعث می‌شود دانش آموزان با وجود اینکه توانمند هستند، اما آن قدر تحت فشار و استرس هستند که یادگیری برایشان مشکل می‌شود و دیگر در کلاس آن هوشیاری کافی را ندارند.

۶. عدم اعتماد به نفس

اعتماد به نفس یک ویژگی شخصیتی است سرزنش‌ها از سوی معلم یا خانواده و مقایسه شدن با دیگران مواردی است که می‌تواند منجر به کمبود اعتماد به نفس در دانش آموز شود. کمبود اعتماد به نفس یکی از دلایل مهم برای به وجود آمدن



mph.sdcongress.ir

هشتمین همایش بین المللی مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار

8th International Conference on
Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



استرس در دانش آموزان است. با وجود آنکه دانش آموز از هوش طبیعی برخوردار است اما نمیتواند پیشرفت تحصیلی مطلوبی داشته باشد (کدایی، ۱۳۸۵).

۷. تغییر مدرسه

مراحل انتقال دانش آموز به مدرسه دیگر مشکلاتی به وجود می آورد، یافتن گروه های دوستی جدید می تواند برای دانش آموزان چالش برانگیز باشد و همچنین احساس تنهایی در این دوران موجب استرس و آسیب روحیه می شود البته بخشی از این استرس طبیعی است و با گذشت زمان با آشنایی دانش آموز با افراد مدرسه استرس کاهش می یابد. یکی از اقدامات مهم والدین در تغییر مدرسه ایجاد آمادگی ذهنی و روحی در فرزند خود است.

۸. عدم استعدادیابی درست

شناخت استعداد و تواناییها یکی از اصلی ترین و تاثیر گذارترین ها در موضوع کاهش استرس در دانش آموزان است که با کمک تست های مختلف استعدادیابی می توان میزان توانایی هر فرد در هر زمینه را شناخت و نسبت به توانایی ها دانش آموزان را پرورش داد که این امر به مرور موجب کاهش احساس ترس و اضطراب می شود (ابوالقاسمی ۱۳۸۲).

۵. راهکارها و نکته های درمانی اضطراب از منظر روانشناسی

- ۱- ایجاد یک ساختار درمانی مناسب به منظور جلب اعتماد فرد.
- ۲- استفاده از بازی های درمانی که در آن فرد قادر می گردد کلام احساس و فعالیت خود را به منظور نشان دادن اضطراب به کار گیرد، بدین ترتیب فرد قادر می شود که نسبت به احساسات خویش و دیگران هوشیار گردد.
- ۳- از کودک یا مراجع خواسته می شود دو یا سه موقعیتی را که به طور کلی سبب اضطراب آنها می شود را تصویر کنند.
- ۴- تشویق فرد به مشارکت در فعالیت های اجتماعی و تعامل با دیگران بدون استفاده از پیشگویی های ناقص ساز و منفی
- ۵- آموزش والدین و اطرافیان برای برخورد خونسردانه و آرامش بخش با اضطراب های فرد.
- ۶- کار با اعضای خانواده برای حل تعارض های موجود و بکارگیری روش های حل مسئله برای مشکلات موجود.
- ۷- استفاده از رویکرد ساختاری در جلسات خانوادگی به منظور ایجاد نقش های سازگاران در محیط منزل برای اینکه هر فرد خودش باشد نه آن چیزی که دیگران می خواهند (بهرامی پور و آتش پور ۱۳۸۵)



mph.sdcongress.ir

هشتمین همایش بین المللی
مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی
با رویکرد توسعه پایدار
8th International Conference on
Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



۶. آموزش به خانواده برای مقابله با اضطراب کودکان

- ۱) محیط خانه را بی خطر، امن، آشنا، ثابت و قابل اعتماد کنند.
- ۲) به کودکان اجازه ندهند برنامه های تلویزیونی که باعث ترس و نگرانی در کودک می شوند، نگاه کنند.
- ۳) وقت خود را با فرزند خود با آرامش و راحتی بگذرانند
- ۴) سؤال کردن را در کودک خود تشویق کنند.
- ۵) بیان و ابراز غم نگرانی یا ترس را در کودک تشویق کنند.
- ۶) بدون ابراز انتقاد و عیب جویی به حرف های کودک خود گوش کنند.
- ۷) عزت نفس را در کودک خود افزایش دهند آنان را تشویق، و به آنان محبت کنند.
- ۸) سعی کنند فرزند خود را در فعالیتهایی که موفقیت آنان را در پی دارد، شرکت دهند.
- ۹) از تشویق مثبت و پاداش به جای تنبیه استفاده کنند.
- ۱۰) به کودک اجازه انتخاب کردن بدهند و بگذارند تا حدی روی کارها و زندگی روزمره خود کنترل داشته باشند. چرا که هر چه بیشتر احساس کنند روی کارهای خود کنترل کافی دارند، پاسخ آنان به اضطراب، بهتر و سالم تر خواهد بود.
- ۱۱) فعالیت بدنی و ورزش را در آنان تشویق کنند.
- ۱۲) کودک را از اتفاقات و موقعیتهایی که باعث بروز اضطراب می شود آگاه کنند که شامل تجربه های جدید، ترس یا پیامدهای پیش بینی نشده، احساسات ناخوشایند نیازها یا آرزوهای برآورده نشده، و از دست دادن عزیزان.
- ۱۳) شناختن نشانه های اضطراب در کودک خود (جستجوی اینترنتی) مقایسه ترس و اضطراب، ترس از این نظر با اضطراب فرق دارد که ویژگی آن نگرانی از یک موضوع خاص و خطرناک است قویی ها و اختلال های استرسی پس از سانحه، اختلال های ترس را تشکیل می دهند. در این اختلال ها یک موضوع مشخص موجب اضطراب می شود (رحیم زاده و همکاران، ۱۴۰۲).



mph.sdcongress.ir

هشتمین همایش بین المللی مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار

8th International Conference on
Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



۷. نتیجه گیری

اضطراب و عدم اعتماد به نفس خصوصیتی فوق العاده گسترده و همه گیر است و از همان روزهای کودکی تا سنین پیری با فرد همراه می باشد. از جمله مواردی که اضطراب و عدم اعتماد به نفس در آن خلل ایجاد می کند یادگیری و تحصیل علم است. 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. کودکان و نوجوانان بهترین سال های عمر خود را در مدرسه می گذرانند و تجربه هر گونه شکست یا موفقیت در این دوران تأثیری عمیق بر نگرش مثبت یا منفی آنها از خود و توانایی هایشان بر جا می گذارد موفقیت و پیشرفت در تحصیل علاوه بر رشد علمی به سلامت روانی دانش آموزان نیز کمک می کند از سوی دیگر عدم موفقیت تحصیلی و فشارهای روانی ناشی از آن، بهداشت روانی را برهم زده، دانش آموز و جامعه را متحمل خسارت های جبران ناپذیری می نماید. پیدا کردن و شناخت دلیل اضطراب و استرس در دانش آموزان، کمک می کند راه حل درست مقابله با آن را انتخاب کنیم و با همراهی والدین و مشاوران مدرسه شیوه مناسب از بین بردن استرس را انتخاب کنیم.

پیشنهاد:

- ۱) دروس مربوطه منطبق با سن و توان فکری دانش آموزان تدریس شود تا ترس و اضطراب ایجاد نشود.
- ۲) تا حد امکان آموزگاران و دبیران از تهدید و ارباب دانش آموزان پرهیز نمایند.
- ۳) وجود مشاوران و روانشناسان متبحر و کارآزموده در مدارس برای حل و رفع مشکلات دانش آموزان.
- ۴) تشکیل کارگاه های آموزش و پرسش و پاسخ برای والدین و آموزش چگونگی برخورد با فرزند خود در هر حیطه سنی.
- ۵) ایجاد رابطه دوستانه کادر مدرسه با دانش آموزان (تا آنها بتوانند ناراحتی های خود را با کادر مدرسه مطرح نمایند).



mph.sdcongress.ir

هشتمین همایش بین المللی مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار

8th International Conference on
Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



منابع

- [1] ابوالقاسمی، عباس، ۱۳۸۲. اضطراب امتحان تشخیص علل و شیوه های مقابله مبتنی بر پژوهش اردبیل نیک آموز.
- [2] امیری نیا، محمد مهدی؛ نخعی کرچی، محمد امین؛ میرزاده کوهشاهی، محمد امین، ۱۴۰۲. بررسی نقش مدارس ابتدایی در کاهش اضطراب دانش آموزان، چهاردهمین کنفرانس بین المللی پژوهش های مدیریت و علوم انسانی در ایران.
- [3] بهرامی پور، منصوره؛ آتش پور، حمید، ۱۳۸۵. اضطراب آسیب شناسی و درمان فصلنامه تازه های روان درمانی شماره ۴۱-۴۲ سال یازدهم صفحات ۵۷-۷۱.
- [4] رحیم زاده، امید؛ رشادت، میلاد؛ درباسی نازلو، معین؛ دلپسند، علی، ۱۴۰۲. بررسی عوامل ایجاد استرس و اضطراب در بین دانش آموزان مقطع ابتدایی و راهکار های کاهش آن، چهاردهمین کنفرانس ملی حقوق، علوم اجتماعی و انسانی، روانشناسی و مشاوره.
- [5] سادوک، بنیامین؛ سادوک، ویرجینیا، ۲۰۰۱. چکیده روان پزشکی بالینی ترجمه ی نصرت اله پورافکاری (۱۳۹۰) تهران شهر آب.
- [6] سلطانی مجد؛ سید امیر هوشنگ؛ تقی زاده، محمد احسان؛ زارع، حسین، ۱۳۹۳. اثر بخشی آموزش گروه مهارت های تحصیلی بر خودکارآمدی و انگیزش پیشرفت دانش آموزان پسر سال اول دبیرستان فصلنامه پژوهش های علوم شناختی و رفتاری، ۴(۲) ۷-۱۶.
- [7] سبحانی نیا، محمد، ۱۳۹۰. جوان و آرامش روان، قم، انتشارات مؤسسه بوستان کتاب.
- [8] کدایی، ایوب، ۱۳۸۵. مقایسه ی اثر بخشی درمان چندوجهی لازاروس و آموزش مهارت های مطالعه بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان پسر سال سوم دبیرستان شهرستان گرگان پایان نامه ی کارشناسی ارشد چاپ نشده دانشگاه علامه طباطبایی.
- [9] Gelow, Z. A., 2009. *Stress, general health and academic performance*, Ninth Annual AIBER and TLC Conference proceedings, Las Vegas , NV, USA
- [10] Sadeghi A .,2001. Anxiety, definition, causes and treatment. Counseling and Psychological Services Center of Education.
- [11] Sadock BJ, Sadock VA.,2003. Kaplan & Sadock's synopsis of psychiatry: Behavioral sciences, clinical psychiatry. 9th ed. Philadelphia:Lippincott Williams & Wilk-ins.
- [12] Sarason, L.,1994. *The meaning of anxiety*. New York. Ronald press.