

بررسی تاثیر اضطراب در یادگیری دانش آموزان پسر مقطع ابتدایی دوره دوم مدارس شهر محمد آباد

حسن شهرکی^۱، حسین شهرکی^۲، فاطمه شهرکی^۳، فرزانه شهرکی^۴

^۱ دانشجوی کارشناسی آموزش ابتدایی، دانشگاه فرهنگیان، سیستان و بلوچستان، ایران (نویسنده مسئول)

^۲ دانشجوی کارشناسی آموزش ابتدایی، دانشگاه فرهنگیان، سیستان و بلوچستان، ایران

^۳ دانشجوی کارشناسی آموزش ابتدایی، دانشگاه فرهنگیان، سیستان و بلوچستان، ایران

^۴ دانشجوی کارشناسی آموزش ابتدایی، دانشگاه فرهنگیان، سیستان و بلوچستان، ایران

چکیده

هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی تاثیر اضطراب در کاهش یادگیری دانش آموزان پسر مقطع ابتدایی پایه ششم مدارس شهر اسپکه، روش تحقیق مورد استفاده از لحاظ هدف کاربردی و از نظر روش توصیفی از نوع همبستگی می باشد. جامعه آماری این تحقیق دانش آموزان پسر پایه های چهارم، پنجم و ششم ابتدایی شهر اسپکه در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ می باشد. تعداد آنها برابر با ۷۴۲ دانش آموز بود. حجم نمونه بر اساس فرمول کوکران تعداد ۵۲ نفر محاسبه شد و به روش ساده انتخاب شدند برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه استاندارد اضطراب کتل (۱۹۸۸) استفاده شد. جهت تحلیل فرضیه های تحقیق از آزمون های همبستگی پیرسون چندمتغیری با استفاده از نسخه 26 spss استفاده شد. بررسی وضعیت فرضیات تحقیق از طریق آزمون ضریب همبستگی نشان داد، بین اضطراب و یادگیری (پیشرفت تحصیلی) دانش آموزان پسر دوره ابتدایی شهر اسپکه رابطه معناداری وجود دارد. ($p > 0/01$). می توان نتیجه گرفت دانش آموزان اضطراب در کاهش پیشرفت تحصیلی تحصیلی دانش آموزان رابطه داشته و به افت تحصیلی آنان منجر گردد.

واژه های کلیدی: اضطراب، یادگیری، دانش آموزان، ابتدایی

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

مقدمه

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)

اضطراب یکی از رایج ترین اختلالات در بین دانش آموزان است که می توان 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 یادگیریهای کلامی نوجوانان مضطرب پاسخهای نامربوط و نامفهوم می دهند و هر قدر مطلب مورد یادگیری دشوارتر باشد این نوع پاسخها شدت زیاده تر می 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).

اضطراب در یادگیری نقش مهمی دارد. اضطراب، ذکاوت و هوش انسانی را فعال می کند و راه حل مستحکمی برای تمرکز و رسیدن به نتیجه و پاداش رضایت بخش است. ناراحتی ناشی از اضطراب متوسط، ما را وادار می کند 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 در یادگیری می شود 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 می یابد، این تفاوت ناشی از تجارب قبلی یادگیری است که میتواند فرد را به مقدار زیاد یا کم اضطراب، حساس کند. (راس. میچل).

به موقعیت دیگر تغییر می یابد، 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 می داند.

اضطراب با ترس ارتباط نزدیک دارد اما ترسی است که گاهی در مقابل امر مبهم به وجود می آید و زمانی موضوع معینی ندارد. خلاصه می توان گفت اضطراب گاهی به معنای ترس مبهم است و گاهی به معنای یک ترس مبهم محدود نیز استعمال می شود 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 نامنی 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- (۱۳۶۹).

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.

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 کنجکاوی دانش‌آموزان را برای " یادگیری " برمی‌انگیزند، و چه مسائلی بر سر راه پیشرفت آنها " مانع " ایجاد می‌کند زیرا آنها نه تنها برای علاقه‌انگیزش 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) با توجه به اینکه کودکان " تیزهوش " به عنوان منابع انسانی هر کشوری محسوب می‌شوند و می‌دانیم که منابع انسانی میهن ما به هیچ وجه محدودتر از منابع غنی طبیعی آن نیست و در عین حال به دلیل محدودیت این نعمت‌ها باید به خوبی از آنها طبق برنامه‌ریزی‌های علمی بهره‌گیری شود، باید نهایت مراقبت به عمل آید تا استعدادها شکوفا و خلاقیت این نوجوانان به ثمر رسد و یافته‌های حاصل از این پژوهش بتواند گامی در جهت رشد و پرورش این سرمایه ارزشمند حیاتی باشد.

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).

انواع اضطراب

به نظر میلرو دلارد؛ هفت نوع اضطراب گریبانگیر انسان می‌شود که ضعیف‌ترین آنها مرضی و شدیدترین آنها هیستری می‌باشد.

- 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 بیمارگونه. در ارزیابی یک بیمار، پزشک باید بین سطوح طبیعی و بیمارگونه اضطراب تفکیک قائل شود. بیماران مبتلا به اضطراب طبیعی را می‌توان با اطمینان دادن و در صورت نیاز با روان‌درمانی کوتاه مدت درمان نمود. از نظر علمی اضطراب بیمارگونه با این واقعیت تفکیک می‌شود که خود بیمار، خانواده و دوستان او و پزشک قبول می‌کنند که اضطراب بیمارگونه‌ای در کار است. بیماران مبتلا به اضطراب بیمارگونه مستلزم ارزیابی کامل عصبی- روانی و درمان انفرادی خاص هستند.

اضطراب و یادگیری

کیت راسل مدیر مرکز بهداشت روانی ایالت ماساچوست در یک بررسی با همیاری معلم مدارس ابتدایی نتیجه‌گیری کرده است، دلواپسی و پریشانی کودکان، آنان را از یادگیری در مدرسه باز می‌دارد. به نوشته روزنامه واشنگتن پست ۱۲۰ معلم

مدارس ابتدایی در یکی از شهرهای ماسا چوست 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 بررسی نشان داده است کودکان شدیداً تحت تأثیر والدین خویش هستند و در برابر عصبانیت و غمگینی و مشکلات روحی آنان نه تنها احساس مسئولیت می کنند بلکه غالباً می کوشند در خانه تعادل و آرامش روحی را به آنان باز گردانند.

از نوشته کودکان استنباط می شود که روابط دوستانه و حفظ دوستان برای آنان اهمیت زیادی دارد. در عین حال کودکانی که خود یا مادرشان از دست پدرشان کتک می خورند، مایلند پدر هیچوقت به خانه برنگردد و یا بمیرد.

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 ۱۳۶۹)

" 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 ۱۳۷۳)

اضطراب حالتی مبهم و نامعلوم است و یک احساس تعمیم یافته از رنج و ناراحتی می باشد که با ترس و هراس همراه است و فرد اغلب قادر به توضیح و تفسیر آن نیست. (جمال فر- ۱۳۷۳).

زیانهای اضطراب

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، ناسازگارانهای 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. (شافعی ۱۳۷۴-۱۶).

اضطراب: به گفته ساربین واژه اضطراب نخست در سالهای ۱۹۳۰ در نوشته ای از فروید دیده شد و از آن پس بسیار مورد استفاده قرار گرفت و مصطلح گردیده اکثر روان شناسان اضطراب را با اندکی تفاوت از ترس متمایز می نمایند. اضطراب یک حالت احساس شدید است و زمانی بروز می کند که شما نتوانید حادثه ای را پیش بینی کنید و یا تضمین کنید که این حادثه میتواند مطلوب باشد. با وجود این از اضطراب تعریف های بسیاری شده است که از جمله آن ها عبارتند از:

- ترس فرد از نتایج مجهول نسبت به آینده که گاهی تفکر و اعمال گوناگون عقلی یا ذهنی را به تعویق می اندازد.
- واکنش در برابر خطری است که وجود ندارد و عقلاً موهوم است.
- حالت فشار، تشویش و نگرانی است که علت آن نامعلوم است.
- احساس ناگوار و هیجانی در برابر خطری احتمالی و نزدیک و مانعی در راه وصول به هدف
- یک ناراحتی دردناک ذهنی ناشی از یک پیش بینی در مورد یک تهدید با یک نا خوشی در آینده و

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.

گلاس: 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.

ماهیت اضطراب

تقریباً تمام بچه ها به هنگام مشاهده خطر ترس را تجربه می کنند که این خطر واقعی باشد و چه خیالی در واقع مقدار مناسب ترس می تواند موجب یادگیری آن ها شود. آن خطر مشاهده شده شکل دندان پزیشک به خود بگیرد یا یک جادوگر و یا یک ماه تمام کودکان با موقعیت های استرس زا برخورد می کنند و این شرایط در طی رشد کودک و رسیدن او به دوران نوجوانی تغییر می کنند برای مثال کودکان در سن پیش دبستانی ممکن است از تاریکی تنهایی و یا هیولاها بترسند در حالی که کودکان بزرگ تر ممکن است نگران عدم پذیرش توسط همسالان و یا بی کفایتی در فعالیت های موسسه باشند. کودکان و نوجوانان ناگزیر با مخاطرات ترسناک و خطرناک آشنا می شوند. این که چگونه به اضطراب واکنش نشان می دهند به شخصیت آن ها و سطح پیشرفتشان بستگی دارد. عبارات ترس نگرانی و اضطراب اغلب اوقات به جای یکدیگر استفاده می شوند، اما در واقع تفاوت های ظریفی وجود دارد که شایسته است همین جا به آن ها اشاره کنیم. روانشناسان از کلمه ترس برای توصیف احساس وحشت از یک خطر واضح و مشخص استفاده می کنند. ترس یک واکنش به خطر محیطی است که به روی یک فرد و یا شرایط خاصی متمرکز است نگرانی مشابه ترس است در حالی که کمتر به تأمل بد زدن درباره اتفاقات خاص در آینده اشاره می کند. در مقابل اضطراب واکنش کلی پر از ترس به منبعی است که در لحظه قابل تشخیص نیست. اضطراب میتواند درک خطری در گذشته باشد که ممکن بود اتفاق بیفتد و یا خطری که ممکن است در آینده اتفاق بیفتد. یک کودک و نوجوان مضطرب ممکن است به خاطر اتفاقی که از کنترل او خارج است احساس درماندگی کند. وقتی کودکی قادر به یافتن راه حلی برای یک مشکل نباشد انعطاف فکری خود را به علت درماندگی از دست می دهد به طور خلاصه اضطراب واکنشی است از وقایع یا افرادی که در لحظه خطر ایجاد نمی کند ولی برای فرد مضطرب کاملاً تهدیدآمیز به نظر می رسد.

ابعاد اضطراب

اضطراب با خودش تظاهرات شناختی بدنی هیجانی و رفتاری به همراه دارد معمولاً فرد مضطرب به لحاظ شناختی مدام درگیر نشخوارهای فکری خاصی است که بی دلیل است و نمی داند از کجا می آید و علت و منشأ آن چیست. به لحاظ بدنی زمانی که فرد اظهار به اضطراب میکند. معمولاً با افزایش تعریق، ضربان قلب و مشکلات روده ای، معده ای و گوارشی واکنش نشان میدهد از بعد هیجانی فرد دچار حالات دلهره، وحشت، تهوع، لرزش، احساس مورمور شدن، ورم معده و بدحالی را گزارش می دهد. آنچه حائز اهمیت است این است که در میان عوامل متعدد آنچه بیشتر برای فرد آزارنده است حملات هیجانی می باشد و نه عوامل جسمانی؛ به طور مثال فرد بیشتر از عواملی چون استفراغ بی اشتها یا آزار می بیند و نه عواملی چون ضربان قلب بالای مکرر، در ابعاد رفتاری نیز فرد حالات خاصی همچون اجتناب و فرار را انجام می دهد. به گونه ای که نمی تواند آن شرایط را تحمل کند و سعی در رها کردن آن را دارد.

آنچه که ما در ترس با آن مواجه هستیم، نگرانی و ترس نسبت به یک موقعیت شیء یا جاندار خاص، با منشأ مشخص می باشد. زمانی که از فرد سوال می پرسیم از چه چیزی می ترسی می تواند به صورت بارز آن را عنوان کند اما متأسفانه در اضطراب، علت نگرانی و تشویش معمولاً مشخص نمی باشد. به طور مثال آنچه در حالات فعلی و با این اپیدمی موجود در کرونا مواجه هستیم، علت اضطراب اغلب افراد نگرانی بابت این است که چه اتفاقی می افتد؟ کی تمام می شود؟ تا چه زمانی درگیر این موضوع خواهیم بود... اختلالات اضطرابی از جمله اختلالات بسیار شایع هیجانی هستند که با شیوع ۱۶ تا ۲۹ درصدی

می‌باشند. متأسفانه اضطراب بسیار بالا و البته مهارنشده، فرد را دچار حالات دیگر و دامنه‌داری همچون وسواس افسردگی و ... می‌نماید. شیوع اختلال وسواس جبری پس از فوبی‌ه‌اء اختلال وابسته به مواد و اختلالات افسردگی در ردیف چهارم اختلالات روان‌پریشی قرار می‌گیرند. میزان آن در طول عمر دو تا سه درصد تخمین زده می‌شود. چنانچه اضطراب درمان نشود و مشمول زمان شود می‌تواند فرد را مبتلا به حالات دیگری نماید. اختلال افسردگی نیز یکی از شایع‌ترین اختلالات روان‌پزشکی می‌باشد و شیوع آن به‌گونه‌ای است که برخی از آن تحت عنوان سرماخوردگی روانی نام می‌برند و میزان آن ۱۶/۴ درصد می‌باشد. با توجه به چنین درصدهای کسب‌شده‌ای بدی‌می‌است که سبب‌شناسی اختلالات هیجانی به‌ویژه اضطراب بالینی است. عوامل زمینه‌ساز متعددی برای این اختلال مطرح شده است. از جمله عوامل زیستی محیطی و عوامل روان‌شناختی همچون خصوصیات شخصیتی و حساسیت به اضطراب، هیجان فقر، از دست دادن طلاق والدین، عزت‌نفس پایین، تجارب آسیب‌محیط خانوادگی آشفته، سوءاستفاده‌های جنسی، جسمی و روانی در مقاطع مختلف سنی به‌ویژه کودکی را می‌توان عوامل سبب‌ساز اختلالات اضطرابی برشمرد. آنچه انسان‌ها را به انتخاب مسیری وامی‌دارد یا باعث می‌شود به عملی یا حرکتی و یا تصمیمی مبادرت ورزند، نوع افکار و باورهایشان است. ماهیت و ذات هر موردی بر اساس برداشتی است که ما داریم و تعریفی که برای خودمان نسبت به آن رویداد ایجاد می‌کنیم شکلی که تصور می‌کنیم و تمام موارد برشمرده بستگی به جنس باور ما دارد. هر آنچه برای ما اتفاق می‌افتد بر اساس ذات ماجرا نیست بلکه بر اساس نوع دیدگاه و نگرش ایجادشده در ذهن ما می‌باشد. مادری را تصور کنیم که ریشه افکار منفی و اضطراب‌زا در وجودش نهادینه شده زمانی که فرزند یا همسرش همانند هر روز در ساعت مشخصی به منزل نمی‌آیند. این فرد در ذهنش شروع به پردازش این موارد می‌کند که نکند مشکلی پیش آمده است، نکند حادثه‌ای رخ داده و این فرد مدام خود را در حالت نگرانی تنیدگی و دلشوره قرار می‌دهد. چون باورش جهت دیر آمدن برابر با اتفاق ناخوشایند معنی می‌شود. در صورتی که این موضوع نه اتفاق افتاده و نه این مادر از علت تأخیر پیش‌آمده مطلع است، اما باورهای فرضیه‌ساز اضطراب‌مان از فرد بریده و او را به سطوح آورده است. همراه با این افکار دچار حالات بدنی اضطراب نیز می‌شود. در مقابل فردی را تصور کنیم که با مواجه شدن با چنین موارد مشابهی افکاری معادل با شاید کاری برایش پیش آمده است، دوستی را دیده است یا ترافیک بوده است و ... را در ذهنش ایجاد می‌کند. از نظر این فرد دیر آمدن برابر با ایجاد اتفاقات ناخوشایند نیست و برایش علتی منطقی مثبت و بدون بار منفی قائل است. طبیعتاً در چنین شرایطی حالات اضطرابی کنترل می‌شود و فرد با آرامش بیشتری شرایط را مدیریت خواهد کرد. در واقع رویدادها برای افراد معانی متفاوتی دارد. همانند شرایط کرونا و ویروس. همگی افراد در شرایط مشابهی قرار گرفته‌ایم اما نوع نگرش و باور متفاوت افراد است که حالات متفاوت رفتاری و هیجانی را ایجاد می‌کند. افرادی که افکار وسواسی و اضطرابی بالایی دارند طبیعتاً از کوچک‌ترین حرکتی در جهت خروج از منزل ممانعت میکنند به این خاطر که تمام ذهنیتشان معطوف به مبتلا شدن است. در صورتی که در همین شرایط یکسان بسیاری از افراد با دوری جستن از افکار منفی و مزاحم به امورات خود می‌پردازند و تنها نسبت به رعایت قوانین بهداشتی خاص بیماری توجه می‌کنند. هدف از ارائه این مطالب نیز این مورد می‌باشد که در شرایط تنش‌زایی که ایجاد می‌شود، توان مقابله‌ای و باور و افکار افراد متفاوت منجر به رفتارهای متفاوت می‌شود قطعاً که مدیریت افکار اضطرابی در جهت آرامش افراد و عملکردشان مؤثر خواهد بود. (رسول زاده پایدار، ۱۳۹۹، صفحه ۲۷)

دلایل عمده اضطراب

دانشمندان عادت داشتند خصایص انسانی را که شامل اضطراب می‌شود با اشاره به دو عامل توضیح دهند: ماهیت و طبیعت که همان ژنتیک و محیط می‌باشند در سال‌های اخیر روان‌شناسان مطالعات بسیار زیادی را درباره علل اضطراب انجام داده‌اند پیشرفت بسیار زیادی هم حاصل شده است شاید مهم‌ترین نتیجه‌ای که به دست آورده‌اند این باشد که اضطراب همیشه ناشی از ترکیب سه عامل زیستی، روانی و اجتماعی است. بیابید هر یک از این عوامل را دقیق‌تر بررسی کنیم.

عوامل بیولوژیکی

از همان لحظه‌ای که را بارور شدید او را تحت تأثیر عوامل بیولوژیکی قرار داد که می‌تواند سطح اضطراب او را هم تحت تأثیر قرار دهد برخی عصبی و تحریک‌پذیر و یا خواب نامنظم است. عوامل دیگری که به این آسانی آشکار نمی‌شوند، به همان اندازه تأثیر گذارند. شامل عدم تعادل هورمونی و فعالیت غیرعادی مغز می‌شود هر زمان که این نابه‌هنجاری‌های بیولوژیکی وجود داشته باشند آدرنالین خون را افزایش می‌دهند در نتیجه احتمال دارد کودک علائمی از خود نشان دهد که به‌سختی بتوان متوجه آن‌ها شد مانند تنفس کوتاه افزایش ضربان قلب عرق کف دست و عضلات سفت شده برای مثال وقتی ما در حال ارزیابی کودک برای اضطراب هستیم به‌طور نامحسوس انگشتان خود را روی مو می‌گذاریم تا نبض او را بگیریم واکنش کودکان مستعد متفاوت است و اغلب نمی‌توان آن را از چهره آن‌ها تشخیص داد. زمانی که کودک واکنش اعلام‌خطر را تجربه می‌کند این علائم عادی است این واکنش شامل ۲۲ واکنش بدن می‌شود که معمولاً از بالا رفتن سطح آدرنالین منتشر می‌شوند (پایین را ببینید). لازم نیست حتماً همه این واکنش‌ها برای واکنش اعلان خطر اتفاق بیافتد قابل توجه است که بسیاری از افراد از علائم ناخوشایند و اجزا و واکنش اعلان خطر بیشتر می‌ترسند تا علت اصلی اضطراب.

پاسخ‌های فیزیولوژیکی به واکنش اعلان خطر

۱. افزایش ضربان قلب تعریق

۲. تنفس غیرعادی (تنفس تندتر و کوتاه‌تر از حالت عادی)

۴. انقباض برخی رگ‌های خونی و آماده‌ای دیگر

۵. احساس ضعف و سرگیجه

۶ خشکی دهان به علت کاهش تولید بزاق ۷ صدای زیر جیغ مانند به علت تنگی گلو ۸ دید تیزتر به علت مردمک چشم متسع شده

۹ احساس تهوع ناشی از التهاب روده کاهش قابلیت گوارشی

۱۰ کاهش علاقه به غذا

۱۱ کاهش توانایی گفتاری که گاهی شامل لکنت زبان و عمل نکردن می‌شود

۱۲ افزایش قابلیت لخته‌شدگی خون

۱۳ هجوم مکانیسم نزاع یا گریز در قشر مغز

۱۴ افزایش توانایی حرکتی

۱۵ کاهش قابلیت ذهنی گاهی شامل بی‌عزمی و تردید می‌شود

۱۶ سیخ شدن موهای پشت گردن (باعث بزرگ‌تر دیده شدن حیوانات پوشیده از خز می‌شود)

۱۷ برانگیخته شدن تارهای عضلانی گاهی تا مرز ارتعاش برای مثال لرزیدن زانوها

۱۸. رنگ پریدگی پوست به ویژه صورت ۱۹. کاهش تمایل به روابط جنسی

۲۰. احتیاط بیش از حد

۲۱. حس کلی بحران عوامل فیزیولوژیکی مانند خواب انگیزش و غذا بر واکنش اضطراب تأثیر می گذارند برای مثال ممکن است کودک از محیط خود انگیزه بیش از حد و یا ناکافی بگیرد کودکی که خواب ناکافی داشته باشد و یا شیرینی جات زیاد در نوشیدنی های غیرالکلی پرشکر و کافئین دار زیادی در دستگاه گوارش خود داشته باشد راحت تر از کودکان دیگر تحریک پذیر است. کنترل و تصمیم گیری بر عادات غذایی و برنامه خود به کودکان کوچک آسان تر از نوجوانان است که بیشتر تصمیم گیری ها را خود انجام می دهند. باین وجود با الگوسازی عادات غذایی و برنامه خواب مناسب و دلخواه در خانه می توان تأثیر مثبتی بر کودک داشته باشد.

عوامل روانی

عوامل روانی اضطراب ناشی از تجربیات آزاردهنده است برای مثال افتادن کودکی از روی سه چرخه. برای بیشتر کودکان این اتفاق ناراحت کننده است ولی به زودی فراموش می کنند. برای کودکی که سیستم عصبی حساسی دارد چنین اتفاقی می تواند سه چرخه را تبدیل به یک شی خیلی وحشتناک کند عوامل روانشناسی درک برداشت و طرز تفکر کودک را نسبت به دنیا تحت تأثیر قرار می دهند برخی نظریه پردازان از این نظریه طرفداری می کنند که اضطراب از بدو تولد نشات می گیرد زمانی که نوزاد پس از ترک محیط راحت رحم مادر با محرک های متعددی بمباران می شود. آن ها معتقدند که استرس در طی فرایند تولد می تواند پیش زمینه ای برای اضطراب های آتی باشد و کودکانی که متحمل زایش های طولانی مدت و دشوار بوده اند بیشتر از دیگران در خطرند کودکان مضطرب بیش از حد محتاط می شوند (حالتی از حساسیت به امکان خطر یا تهدید) اگر ذهن کودکان در حالت گوش به زنگ و آماده باش باشد شما می توانید نتیجه بگیرید که احساس راحتی کردن برای او کار دشواری است اگر دید کودک شما نسبت به دنیا در حالت آماده باش باشد این امکان وجود دارد که او بیشتر اوقات خود را در پریشانی سپری می کند که این امر به نوبه خود دیدگاه او از واقعیت را تحریف می کند.

عوامل اجتماعی

عوامل اجتماعی شامل روابط کودک با خانواده، دوستان و دیگر اشخاص زندگی می شود این افراد ممکن است به روش های مختلفی در اضطراب او دست داشته باشند و همچنان که کودک بزرگ می شود تأثیر آن ها نیز تغییر می کند آن ها را به چشم خطر ببیند. والدین، برادرها، خواهرها و هم بازی ها می توانند منشأ دائمی اضطراب باشند. برای مثال ممکن است برادر کودک فقط قصد شوخی داشته باشد ولی اگر کودک دختر فکر کند که برادرش واقعاً می خواهد به او صدمه بزند ممکن است این افراد قصد و نیت خوبی داشته باشند، ولی اگر کودک مستعد احساسات بیزاری باشد. ممکن است کشمکش های روزمره برایش تهدیدآمیز جلوه کند. به الگوهای رفتاری که والدین برای بزرگ کردن بچه ها به کار می گیرند روش والدین گفته می شود. (میلتن برگر، ۱۳۹۹)

اختلال های اضطرابی

در DSM-5 راهنمای تشخیصی که بیشتر درمانگران از آن پیروی می کنند و توسط شرکت های بیمه سلامت برای پرداخت خسارت به کار می برند شش نوع بیماری اضطرابی وجود دارد: بیماری اضطراب عمومی، بیماری اضطراب اجتماعی، بیماری وسواس فکری و عملی، بیماری هراس، هراس های ویژه و بیماری استرس پس از حادثه. آن ها به طور عمده از یکدیگر متفاوت

هستند و با این وجود دارای عوامل کلیدی مشترک در همه هستند. اضطراب بعضی از افراد تقریباً با یک تشخیص هماهنگ است و اضطراب بعضی از افراد دیگر در دو یا سه طبقه گسترش می‌یابد.

اختلال اضطراب عمومی

کسی که بیماری اضطراب عمومی دارد. درباره چنین امر نگرانی دارد. بر تمامی امور ناخوشایندی که ممکن است اتفاق بیافتند متمرکز می‌شود. هر کسی گاهی در مورد پول، کار یا روابط نگران می‌شود. اما بیش از حد و برای مدت طولانی تر نگران می‌شود. نگرانی بیش از حد آن فرد را از لذت بردن از تمامی زندگی بازمی‌دارد. تجربه اصلی احساس غیر قابل کنترل عدم تعیین و ترس از پیامدهای فاجعه‌آمیز است. زمانی که نگرانی کوششی برای غلبه بر عدم تعیین به وسیله پیش‌بینی و جلوگیری از امور ناخوشایند است که ممکن است اتفاق بیافتند و این اثر را دارد که فرد را مضطرب‌تر و نامطمئن‌تر می‌کند. نه اینکه آن را کاهش می‌دهد. هرچه اضطراب فرد افزایش می‌یابد در نتیجه رفتارهای ایمنی‌زا را برای سازگاری به کار می‌برد. اموری مانند بررسی کردن جستجوی باز اطمینان‌دهنده، به تعویق اندازی، اجتناب، پیش‌آمدگی، به کار بردن داروها، پریشان‌سازی خود و دیگر رفتارها. علائم بیماری اضطراب عمومی شامل موارد زیر می‌شود:

— بی‌قراری

— خستگی

— دشواری تمرکز

— تحریک پذیری تنش عضلانی

— مشکلات خواب

— اختلال اضطراب اجتماعی

همانند کسی که با اضطراب اجتماعی درگیر است. فرد از طرد شدن و خجالت اجتماعی می‌ترسد. به‌طور افراطی در مورد آنچه که دیگران در مورد فرد فکر می‌کنند نگران می‌شود. ممکن است که از مشاغل یا موقعیت‌هایی که فرد را در موقعیت مورد داوری قرار گرفتن توسط دیگران و احتمال انتقاد و طرد قرار می‌دهند اجتناب کند. برای تنظیم این حس اضطراب، ممکن است که به‌تنهایی تمایل پیدا کند. تا باعث شکل‌گیری احساس تنهایی و ایجاد محدودیت در زندگی و روابط شود. علائم اختلال اضطراب اجتماعی می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

* احساس اضطراب شدید در میان مردم و تجربه دشواری گفتگو با دیگران

* خودآگاهی (کمرویی) در مقابل مردم و ترس از طرد شدن، تحقیر شدن یا خجالت‌زده شدن

* ترس از مورد داوری قرار گرفتن

* نگرانی برای روزها یا هفته‌ها قبل از یک رویداد اجتماعی

* اجتناب از مکان‌هایی که مردم آنجا هستند

* مشکل در دوست‌یابی و حفظ دوستان

* سرخ شدن، عرق کردن، لرزش در برابر افراد دیگر

* ترس از گفتگو با دیگران

اختلال وسواس فکری - عملی

تجربه اصلی اختلال وسواس فکری عملی عبارت است از ترس به علاوه رفتارهای انطباقی اجباری OCD یک اختلال اضطراب مزمن است که در آن شخص به طور وسواس گونه در مورد ترسی خاص فکر می کند و سعی می کند از آن اجتناب کند. مانند:

* عدم سازمان یافتگی / فراموشی

* میکروبها یا آلودگی

* آسیب رساندن (آسیب رساندن به یک پیاده روی صدمه زدن به کسی با چاقو)

* افکار ممنوعه یا تابو شامل جنسیت» مذهب. یا صدمه زدن

* افکار پرخاشگری به خود یا دیگران وقتی که فردی در یک موقعیتی قرار گیرد که ترس OCD (مانند رانندگی کردن نزدیک حیات مدرسه بریدن سبزیجات بعد از یک شخص مورد علاقه، لمس کردن چفت صندلی توالت نزدیک شدن به کسی که بیماری دارد اشتباه کردن و مانند اینها ایجاد می کند شخص تلاش خواهد کرد تا ترس خود را با رفتار ایمن بخش یا مراسم اجباری کنترل کند. ای رفتارهای اجباری می توانند شامل موارد زیر باشند:

* تمیز کردن یا شستن دست به صورت افراطی

* مرتب کردن یا نظم دادن وسایل به یک روش خاص

* بررسی مکرر اموری مانند بررسی اینکه در قفل شده است یا اجاق گاز خاموش است برگشتن از مسیری که رانندگی می کند تا ببیند که آیا به کسی آسیبی وارد نکرده است

* شمارش اجباری

اختلال هراس

افراد دارای اختلال هراس دارای حمله های مکرر غیر منتظره هستند که دوره های ناگهانی ترس شدیدی است که ممکن است شامل تپش قلب» درهم کوبیده شدن قلب» افزایش ضربان قلب. عرق ریختن» لرزش یا ارتعاش، احساس کوتاهی تنفس، احساس خفه شدن یا اختناق، یا احساس نزدیک شدن به یک سرنوشت بد باشد. ترس اصلی عبارت است از احساس هایی در بدن شما که پیش بینی کننده های هراس هستند و خود هراس. علائم اختلال هراس شامل موارد زیر می گردد:

* حملات ناگهانی و مکرر ترس شدید

* احساس عدم کنترل در خلال حمله هراس

* نگرانی های شدید درباره زمانی که حمله بعدی اتفاق خواهد افتاد

* ترس یا اجتناب از مکان‌هایی که حملات هراس در گذشته در آنجا رخ داده‌اند. (مکی، اسکین، فانینگ (۱۳۹۹)، صفحه ۱۵)

تأثیر اضطراب بر یادگیری:

وقتی انسان در حد طبیعی اضطراب دارد، خون‌رسانی و فعالیت مناطق خاصی از مغز که با توجه، تمرکز و یادگیری ارتباط دارد بیشتر و بهتر می‌شود، اما وقتی اضطراب شدید و نامتناسب باشد، تأثیر بسیار بدی بر عملکرد تحصیلی او می‌گذارد. یعنی موقع یادگیری، توجه و تمرکز ندارد، بیقرار است، نمی‌تواند تکالیف را شروع کند یا به پایان برساند، توانایی او در فراخواندن مطالب از حافظه و استفاده از آن‌ها موقع آزمون و امتحان کاهش می‌یابد، شب‌ها نمی‌تواند خوب بخوابد و همین بی‌خوابی توجه و تمرکز او را پایین می‌آورد. (موسوی، ۱۳۸۶)

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 فی‌نفسه 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 در یادگیری 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.

اضطراب تحصیلی

تعریف اضطراب تحصیلی

اضطراب تحصیلی دلهره‌ای است که دانش‌آموز در مسایل درسی و مدرسه‌ای در فرآیند یادگیری با آن روبه‌رو می‌شود. این نوع اضطراب در کانون‌های مختلفی ایجاد و تشدید می‌گردد.

کانون‌های اضطراب

۱. خانواده: اولین محیطی است که رفتارها و عقاید فرد از آنجا سرچشمه می‌گیرد.

اکنون عوامل اضطراب‌زا در خانواده را بر می‌شماریم.

الف. اصلی‌ترین علت اضطراب تحصیلی، وابستگی شدید بین کودک و والدین است. که اگر کودک را وادار به مدرسه رفتن کنید، دچار اضطراب شدید می‌شود. جانسون می‌گوید: در صورت تحقق دو شرط زیر مسأله روگردانی از مدرسه بروز می‌کند.

یک. وجود وابستگی کاملاً برطرف نشده میان مادر و کودک.

دو. وقوع همزمان عوامل شتاب‌دهنده‌ای که در کودک ایجاد اضطراب می‌کند، با نوعی تهدید امنیت (مثلاً از نظر اقتصادی و...).

ایزن برگ (۱۹۵۸) نیز اضطراب ناشی از جدایی کودک را به منزله جزئی از مدرسه‌هراسی می‌داند.

ب. اضطراب ممکن است از موقعیت کودک در خردسالی ریشه بگیرد و به صورت ترسی روان‌نژندانه به مدرسه منتقل شود.

ج. تهدید ناشی از جدایی والدین، تولد خواهر یا برادر، تغییر منزل، بیماری و مرگ یکی از اعضای خانواده از مهمترین عوامل اضطراب تحصیلی به‌شمار می‌روند همچنین ارضاء نشدن نیازها در خانه، فقر مادی عاطفی، بی‌اعتمادی در خانواده و... از دیگر عوامل مدرسه‌هراسی و اضطراب است.

د. خانواده‌هایی که در تربیت تحصیلی فرزندان الگوی انضباطی خشک و انعطاف‌ناپذیر دارند سبب ایجاد و افزایش اضطراب در فرزندان خود می‌گردند همچنین انتظارات بیش از حد خانواده‌ها از فرزندان، سخت‌گیری زیاد در مورد نمره‌های امتحانی، سرزنش، تنبیه، تحقیر و مقایسه می‌تواند در

تشویش فرزندان نقش داشته‌باشند.

۲. آموزشگاه: مهد کودک، مدرسه، دانشگاه و دیگر مراکز آموزشی نقش عمده‌ای در ایجاد و تشدید اضطراب تحصیلی دارند. حال عوامل اضطراب را در آموزشگاه را ذکر می‌کنیم.

الف. فشارهای آموزشی بیش از توان دانش آموز.

ب. نگرش اولیاء و معلمان نسبت به مدرسه.

ج. توقعات نابجا و بیش از حد مسئولین مدرسه.

د. ارضاء نشدن نیازهای آموزشی و پرورشی دانش‌آموز در مدرسه.

ه. تغییر مدرسه، ترس از امتحانات، وجود شماتت، سرزنش، تنبیه و... در مدرسه از دیگر اسباب اضطراب تحصیلی است.

۳. معلم و مربی: عوامل اضطراب ناشی از معلم ممکن است بدبینی نسبت به معلم و عدم اعتماد به او باشد. همچنین برخورد نامناسب مربی از قبیل: تنبیه، تحقیر، سرزنش، توهین، لقب دادن و... و پیش‌داوری‌های نابجای معلم در افزایش اضطراب تحصیلی نقش خواهد داشت.

رون‌تال و یاکوبسن از دانشگاه هاروارد (۱۹۶۸) آزمایشی به نام «آفریده پرستی در کلاس» انجام دادند در این آزمایش معلم به تعدادی (۲۰ نفر) از دانش‌آموزان می‌گوید، شما نمره نخواهید گرفت و به آنان تلقین می‌کند که موفق نخواهند شد. پس از بررسی‌های به عمل آمده معلوم شد که دانش‌آموزان، دچار کاهش نمرات هوش‌بهر شدند. و در درس خواندن و رفتار در کلاس عملکرد ضعیفی داشتند.

۴. متون درسی: درس‌هایی که با عبارات مشکل و حجم زیاد تدوین شده‌اند و توانایی فکری دانش‌آموزان را در نظر نگرفته‌اند، فراگیری این دروس مشکل خواهد بود در دانش‌آموزان ترس از شکست بروز می‌کند و موجب اضطراب می‌گردد.

۵. ارزشیابی: بسیاری از دانش‌آموزان با شنیدن نام «امتحان» احساس ترس و دلهره می‌کنند. و امتحان را مانعی در راه پیشرفت می‌دانند. بررسی‌ها نشان می‌دهد که از اساسی‌ترین علل افت تحصیلی اضطراب امتحان است که سهمی در حدود ۱۵ تا ۲۰ درصد دارد.

تعریف اضطراب امتحان: نوعی خوداشتغالی ذهنی همراه با خودکم‌انگاری و تردید درباره تواناییهای فرد است. این اشتغال ذهنی فکر را به خود جلب می‌کند و عملکرد ذهن را کاهش می‌دهد، و موجب اختلال در رمزگردانی و انتقال اطلاعات می‌گردد.

علل اضطراب ناشی از امتحان را می‌توان در خود فرد، خانواده و مدرسه جستجو کرد.

الف. خود دانش آموز: دانش آموزی که افکار منفی او را احاطه کرده و همیشه به خود می‌گوید، قبول نمی‌شوم، نمی‌تواند برای درس خواندن تمرکز داشته باشد. همچنین نداشتن آمادگی کافی برای امتحان، ترس از شکست در امتحان و ادامه تحصیل، وجود مشکلات روانی مثل وسواس و...، نداشتن شیوه صحیح مطالعه، خودکم‌بینی و نداشتن اعتمادبه‌نفس از اموری است که منجر به اضطراب تحصیلی می‌گردد.

ب. خانواده: خانواده‌هایی که در تربیت تحصیلی فرزندان الگوی انضباطی خشک و انعطاف‌ناپذیر هستند سبب ایجاد و افزایش اضطراب می‌گردند همچنین انتظارات بیش از حد، از فرزندان، سخت‌گیری بیش از حد در مورد نمره‌های امتحانی، سرزنش، تنبیه، تحقیر و مقایسه می‌تواند در تشویش فرزندان نقش داشته‌باشند.

ج. آموزشگاه: اگر مدرسه ارزشیابی را برای غربال کردن دانش‌آموزان به کار گیرد. و امتحان را جهت شناسایی دانش‌آموزان ضعیف انجام‌دهد و آنان را تحقیر و تنبیه نماید و اگر امتحانات را دشوار برگزار نماید و دانش‌آموزان را از امتحان بترساند، از دانش‌آموز سلب آرامش می‌شود و به اضطراب مبتلا می‌گردد. همچنین شکست‌های قبلی دانش‌آموز در امتحانات، توقعات نابجای معلم و وجود رقابت درسی زیاد بین دانش‌آموزان سبب ایجاد اضطراب می‌گردد و باعث می‌شود که فقط دانش‌آموزان ممتاز تلاش نمایند و اغلب دانش‌آموزان از فعالیت درسی خود می‌کاهند و آن را نتیجه بخش نخواهند دید.

تعیین حجم نمونه:

اخذ تصمیم درباره حجم نمونه، از لحاظ تامین میزان دقت نتایج نمونه‌گیری و صرفه جویی در مقدار وقت و هزینه، از اهمیتی خاص برخوردار است. بدیهی است که بزرگ بودن حجم نمونه موجب صرف هزینه و وقت زیاد، و کوچک بودن حجم نمونه موجب عدم دقت کافی برآوردها می‌شود. سعی ما بر این است که در چارچوب اطلاعات موجود و با توجه به وقت و هزینه ممکن و دقت لازم، مناسب‌ترین حجم ممکن نمونه را انتخاب کنیم.

بدین ترتیب برای تعیین حجم نمونه به سراغ علم آمار می‌رویم و حجم نمونه را با در نظر گرفتن میزان دقت و سطح اطمینان مورد نظر محاسبه می‌کنیم.

برای تعیین تعداد نمونه مورد نیاز جهت برآورد پارامتر مورد نظر (برای مثال نسبت یک صفت خاص در جامعه، مانند نسبت معلمان ورزشکار) باید میزان اشتباه مجاز در برآورد پارامتر را در نظر گرفت. مقدار اشتباه مجاز معمولاً به صورت تفاوت میان پارامتر و برآورد آن بیان می‌شود. در برخی از پژوهش‌های علوم رفتاری که از طریق نمونه‌گیری انجام می‌شود، معمولاً یافتن برآورد برای نسبت صفت متغیر در جامعه (دانش‌آموزان ابتدایی دوره دوم پسر شهر محمد آباد) مد نظر است.

در صورتی که بخواهیم نسبت افراد جامعه که دارای یک ویژگی خاصی هستند (دانش‌آموزان ابتدایی) را برآورد کنیم، جهت محاسبه حجم نمونه مورد نیاز از رابطه زیر استفاده می‌شود:

که در آن برآورد نسبت صفت متغیر با استفاده از مطالعات قبلی و است. همچنین مقدار متغیر نرمال با سطح اطمینان است که از جدول مربوطه استخراج می شود و در سطح اطمینان ۰/۹۵ برابر ۱/۹۶ است. و در صورتی که حجم نمونه بیشتر از ۳۰ باشد، بر اساس قضیه حد مرکزی، توزیع میانگین نمونه به صورت بهنجار (نرمال) خواهد بود.

چنانچه مقدار در دسترس نباشد، می توان آن را مساوی ۰/۵ اختیار کرد. در این حالت مقدار واریانس (دانش آموزان ابتدایی دوره دوم) به حداکثر خود یعنی ۰/۲۵ می رسد.

چنانچه تعداد نمونه (n) بدست آمده از فرمول فوق نسبت به حجم جامعه (N) کوچک باشد ()، حجم نمونه محاسبه شده به عنوان نمونه نهایی مورد نظر قرار می گیرد. در غیر اینصورت، تعداد نمونه را n0 نامیده و با استفاده از رابطه زیر تعداد نمونه را برای حجم نهایی تعدیل می کنیم:

در این رابطه n0 حجم نمونه است که باید تعدیل شود.

قابل ذکر است اگر از همان ابتدا بخواهیم با توجه به حجم جامعه، نمونه را برآورد کنیم، فرمول فوق به قرار زیر خواهد بود (پس از جایگذاری فرمول قبل و خلاصه نمودن فرمول):

فرمول فوق، فرمول کوکران برای جامعه معین می باشد.

تعیین حجم نمونه در این پژوهش

حال برای تعیین حجم نمونه در این پژوهش سطح اطمینان را برابر ۰,۹۵ در نظر می گیریم (به عبارت دیگر ۵ درصد خطا را تحمل می کنیم). ضمناً مقدار اشتباه مجاز در برآورد نسبت یک ویژگی خاص را (مثلاً درصد (نسبت) آشنایی مدیران با وظایف خویش در رسیدن به اهداف) را برابر ۰,۰۵ در نظر می گیریم. ضمناً حجم جامعه کل نیز برابر با ۶۰ نفر می باشد.

در این صورت :

$$n = \frac{60(1.96)^2(0.25)}{60(0.05)^2 + (1.96)^2(0.25)} = 52$$

بنابراین حجم بهینه نمونه مساوی با ۵۲ نفر خواهد بود.

پیشینه پژوهش

(عباس ابوالقاسمی ۷۴-۷۵) در پژوهشی « ساخت و اعتبار یابی مقیاسی برای سنجش اضطراب امتحان و بررسی رابطه اضطراب امتحان با اضطراب عمومی، عزت نفس، پایگاه اجتماعی اقتصادی، انتظارات معلم و عملکرد تحصیلی » انجام داده است. در ادبیات مربوط به اضطراب امتحان، تفاوت های معناداری بین دختران و پسران گزارش شده است. چنین به نظر می رسد که دختران بیشتر از پسران اضطراب امتحان را تجربه می نمایند.

بر اساس یافته های این پژوهش اضطراب امتحان با اضطراب عمومی و انتظارات معلم همبستگی مثبت معنی دار و با عزت نفس و پایگاه اجتماعی- اقتصادی همبستگی منفی معنی دار نشان می دهد. بین عملکرد تحصیلی و اضطراب امتحان

همبستگی معنی داری ملاحظه نشده و ضرایب همبستگی چند گانه بین متغیرهای مورد مطالعه و اضطراب امتحان نشان می دهد که تنها اضطراب عمومی تغییر معنی داری به وجود می آورد.

«پینتر» و «لیو» (۱۹۴۰) مطالعه ای را پیرامون احساسات مربوط به مدرسه روی صدها دانش آموز پایه پنجم و ششم شهریور نیویورک انجام دادند. آنچه کودکان بیشتر بعنوان عامل نگرانی خود ذکر کردند شکست و رد شدن در امتحان بود. در میان پسرها ۲۹٪ خودشان را بعنوان افرادی توصیف کردند که اغلب اوقات نگران چنین موضوعی هستند این نسبت در دخترها ۳۷٪ بود.

«اتکینسون» (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.

«برودی و میلز» (۱۹۹۷) مشکلات یادگیری دانش آموزان تیز هوش: بسیاری از مردم مشکلاتی دارند و کودکان تیز هوش نیز ممکن است مشکلاتی داشته باشند.

بیان مساله :

فرضیه اصلی: پیش بینی تاثیر اضطراب بر پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان پسرانه دوره دوم مقطع ابتدایی شهر محمد آباد

روش های آماری: داده ها از طریق نرم افزار (SPSS ۲۶) تجزیه و تحلیل شد. از شاخص های آمار توصیفی میانگین و انحراف استاندارد و شاخص های آماری ضریب همبستگی پیرسون، برای تجزیه و تحلیل داده ها، استفاده گردید.

ابزار سنجش

پرسشنامه استاندارد اضطراب کتل

این پرسشنامه دارای ۴۰ سوال بوده و هدف آن ارزیابی اضطراب آشکار و پنهان افراد می باشد.

اضطراب عبارت است از واکنش فرد در مقابل یک موقعیت ضربه آمیز، یعنی موقعیتی که تحت تأثیر شدیدتر شدن تحریکات (اعم از محرکات بیرونی یا درونی) واقع شده و فرد در مهار کردن آن، ناتوان است (آزاد، ۱۳۷۴).

در این پژوهش منظور از اضطراب کتل نمره ای است که دانش آموزان به سوالات ۴۰ گویه ای پرسشنامه اضطراب کتل می دهند

پس از تعیین نمره های پاسخ های پرسشنامه باید مجموع نمره های ۲۰ پرسش نخست (از پرسش یک تا ۲۰) و ۲۰ پرسش بعدی (از ۲۱ تا ۴۰) را به طور جداگانه مشخص کنیم سپس جمع کل نمره ها را به دست آوریم. نمره خامی که به دست

می‌آید بامراجعه به جدول شماره ۱ به نمره های طراز شده تبدیل می گردد . بدین ترتیب موضع آزمودنی نسبت به عامل اضطراب مشخص می‌شود.

جدول شماره ۱- هنجار گزینی نمره کلی اضطراب

مردان	زنان	تفسیر تقریبی نتایج
۰-۱۰	۰-۱۴	مستعد برای تحمل وظایفی که در لحظه های بحرانی و فشار روانی پیش می آید.
۱۱-۱۴	۱۵-۱۸	مستعد برای تحمل وظایفی که در لحظه های بحرانی و فشار روانی پیش می آید.
۱۵-۱۹	۱۹-۲۳	احتمالا خونسردی و بدون انگیزه، مستعد برای تحمل وظایفی که در لحظه های بحرانی پیش می آید.
۲۰-۲۳	۲۴-۲۷	طبیعی از نظر اضطراب
۲۷-۲۷	۲۸-۳۱	طبیعی از نظر اضطراب
۲۸-۳۲	۳۳-۳۶	طبیعی از نظر اضطراب
۳۳-۳۶	۳۷-۴۰	طبیعی از نظر اضطراب
۳۷-۴۰	۴۱-۴۴	نوروتیک ها که اضطراب کمی دارند. طبیعی از نظر اضطراب
۴۱-۴۵	۴۵-۴۹	اضطراب متوسط، نمره میانگین نوروتیک ها
۴۶-۴۹	۵۰-۵۳	اضطراب شدید، نیاز به مشاوره یا روان درمانی
۵۰-۸۰	۵۴-۸۰	اضطراب خیلی شدید، اضطراب نوروتیک

سپس با مراجعه به جدول شماره ۲، جمع نمره های آزمودنی را در هر محاسبه می کنیم و براساس جدول شماره ۳، نمره های خام مؤلفه های مختلف شخصیت را به نمره های طراز شده تبدیل می نمایم.

جدول شماره ۲- تعداد و نمره های مواد مربوط به ۵ عامل نخستین شخصیت

عوامل نخستین شخصیت	تعداد مواد	نمرات موادی که معرف عوامل هستند
	۸	۱،۲،۳،۴،۲۱،۲۲،۲۳،۲۴
	۶	۵،۶،۷،۲۵،۲۶،۲۷
	۴	۸،۹،۲۸،۲۹
	۱۲	۱۰،۱۱،۱۲،۱۳،۱۴،۱۵ ۳۰،۳۱،۳۲،۳۳،۳۴،۳۵
	۱۰	۱۶،۱۷،۱۸،۱۹،۲۰ ۳۶،۳۷،۳۸،۳۹،۴۰

جدول شماره ۳- هنجار گزینی نمره های خام مؤلفه های اصلی شخصیت

نمره طراز شده	Q۳(-)	L	C(-)	Q۴	O	نمره طراز شده
۰	۰	-	۰	۰-۲	۰-۲	۰
۱	۱	۰	-	۳	۳	۱
۲	۲	۱	۱	۴-۵	۴-۵	۲
۳	۳	۲	۲	۶-۷	۶	۳
۴	۴	۳	۳	۸	۷-۸	۴

۵	۹	۹-۱۰	-	۴	۵	۵
۶	۱۰-۱۱	۱۱-۲۱	۴	۵	۶	۶
۷	۱۲-۱۳	۱۳	۵	۶	۷-۸	۷
۸	۱۴	۱۴-۱۵	۶	۷	۹-۱۰	۸
۹	۱۵-۱۷	۱۷-۱۶	-	۸	۱۱	۹
۱۰	۱۸-۲۴	۱۸-۲۰	۷-۸	۹-۱۲	۱۲-۱۶	۱۰

سپس می توان در این آزمونگری، تفسیرهای کیفی . بالینی را که براساس مشاهده درباره لحظه به کار بستن تست با نخستین جلسه مشورتی که پشت سر گذاشته است به دست آمده اند به نتایج افزود و بالاخره می توان جدول نتایج را با افزودن خلاصه تشخیص که هم از داده های استاندارد شده تست و هم از کیفیات و واکنش های گرد آوری شده در جلسه مشورتی منتج شده اند، کامل کرد.

پس می توان نمره نهایی آزمودنی را از بین سه نوع نمره ممکن، انتخاب کرد:

۱- فقط یک نمره که نمره کل اضطراب است: در بسیاری از موارد تنها داده مورد نیاز همین نمره است. تبیین نمره جمع

امتیازاتی است که از ۴۰ ماده تست به دست آمده اند. پس این نمره در عین حال مجموع دو نمره الف (جمع ۲۰ پرسش اول) و ب (جمع ۲۰ پرسش بعدی) نیز هست.

۲- تمایز بین دو نمره :

الف- اضطراب پنهان یا جمع امتیازات مربوط به مواد ۱ تا ۲۰

ب- اضطراب آشکار یا نشانه ای که مجموعه امتیازات مواد ۲۱ تا ۴۰ است.

۳- تمایز بین پنج نمره ای که با ساختهای شخصیتی که در اضطراب مداخله دارند مطابقت می نماید. یعنی عملاً

امتیازاتی که برای مواد بخش های (-)Q۳، (-)C، O.L و Q۴ به دست آمده اند.

نمره اول - یعنی طراز اضطراب کلی- مستلزم هیچ نوع تبیین یا توصیف اضافی نیست. نمره های دوم به منظور تعیین میزان هوشیاری یا عدم هوشیاری دانش آموز نسبت به اضطراب خویش است. تمایز سوم بعنوان تمایز بین پنج مؤلفه به صورتی که در تصحیح خاطر نشان گردید، تحقق می یابد.

باید در اینجا خاطر نشان ساخت که روانشناسی که به این تمایز علاقمند است با به کار بستن تست ۱۶ عامل شخصیت که در آن هر عامل ب مبنای ۲۰ تا ۳۰ ماده مورد ارزشیابی قرار گرفته است، اطلاعات بیشتری کسب خواهد کرد.

قابل ذکر است که از بین سه نمره یاد شده، نمره دوم در وضع کنونی برای تعیین رابطه کلی بین اضطراب پنهان و اضطراب آشکار به کار گرفته می شود و ارزش آن باید در پرتو تجربه بالینی درباره تست، مورد تفسیر قرار گیرد اما نمره های یک و سه به عکس باید پس از تغییر فوری آنها به نمره های طراز شده، مورد تفسیر واقع شوند.

همچنین باید یاد آور شد که نمره طراز شده ای که بین ۴ تا ۶ باشد، نشان دهنده درجه متوسط اضطراب است.

نمره ای که بین صفر تا ۳ باشد نشان دهنده شخصی آرام، بلغمی، پابرجا و راحت و تنش زوده است و تفاوت نمرات بر حسب تشخیص بالینی برای روان آزاده های مضطرب در جدول شماره ۴ آورده شده است.

نمره ای که ۷ یا ۸ باشد نشانگر شخصی است که ممکن است به طور مشخص یک روان آزاده مضطرب باشد.

و بالاخره نمره ۹ یا ۱۰ معرف فردی است که به وضوح، خواه به منظور موقعیت خود خواه به منظور مشورت یا روان درمان گری به کمک نیاز دارد.

روایی و پایایی پرسشنامه

قابلیت اعتماد یا پایایی یک ابزار عبارت است از درجه ثبات آن در اندازه گیری هر آنچه اندازه می گیرد یعنی اینکه ابزار اندازه گیری در شرایط یکسان تا چه اندازه نتایج یکسانی به دست می دهد.

این مقیاس براساس پژوهشهای گسترده ای مورد بررسی قرار گرفته و احتمالاً موثرترین ابزاری است که به صورت یک پرسشنامه کوتاه و برای سنجش اضطراب، فراهم آمده است.

این پرسشنامه در حیطه ی تست های عینی جای می گیرد و دارای اعتبار است. همچنین، پرسشنامه ی فوق دارای نرم (هنجار) می باشد که می تواند در تفسیر نمرات، آزمونگر را یاری دهد. ضریب اعتبار این پرسشنامه را ۰/۷۲ گزارش داده اند. این پرسشنامه به طور دقیق می تواند جنبه های فیزیولوژیک اضطراب را بر طبق عوارض مشهود آن، اندازه گیری می کند. این

پرسشنامه از آغاز سال ۱۳۶۷ با همکاری گروهی از دانشجویان روانشناسی دانشگاه تهران، هنجاریابی شده است (کرمی، ۱۳۸۲).

اعتبار این آزمون که از طریق اجرای مجدد آن و به دفعات متعدد صورت گرفته همیشه بالاتر از ۰/۷۰ بوده است و قابلیت تمایز بین افراد مضطرب و طبیعی را دارد (گنجی، ۱۳۷۹).

نام متغیر	میزان آلفای کرونباخ
اضطراب کتل	۰/۷۲

در پژوهش هومن و همکاران (۱۳۹۰)، ضریب اعتبار مقیاس اضطراب کتل برابر ۰/۷۶۸ و خطای استاندارد آن ۵/۰۰۷ است.

روش کار

با توجه به اینکه هدف پژوهش حاضر تعیین رابطه اضطراب بر کاهش پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر دوره ابتدایی شهر اسپکه بود. روش پژوهش توصیفی (از نوع همبستگی پیرسون) است. جامعه آماری پژوهش حاضر، شامل کلیه دانش آموزان پسر ابتدایی شهر لاشار دوره دوم، که در سال تحصیلی ۱۴۰۰ مشغول به تحصیل بودند، که طبق اطلاعات اداره آموزش و پرورش این تعداد ۷۴۲ نفر گزارش شد. با توجه به جامعه‌ی مورد نظر، با استفاده از جدول برآورد نمونه کوکران نمونه‌ای به حجم ۵۲ نفر در نظر گرفت شد. بعد از مشخص شدن تعداد نمونه آماری، به روش تصادفی خوشه‌ای از بین ۹ مدرسه پسرانه ۴ مدرسه انتخاب شدند. که از هر پایه ششم به عنوان نمونه‌های پژوهش انتخاب شدند. در مرحله پایانی، با مراجعه به مدارس پرسش نامه‌ها در اختیار دانش آموزان قرار گرفت و به طور کامل پاسخ داده شدند. نتایج بدست آمده در نرم افزار تحلیلی spss 26 مورد ارزیابی و تحلیل قرار گرفت.

بحث و نتیجه‌گیری

محاسبات:

$$\Sigma n = 165 \quad (1)$$

$$\Sigma x = 2875.95 \quad (2)$$

$$\Sigma y = 6189.15 \quad (3)$$

$$r_{xy} = ۱,۱۹ \quad (۴) \text{ پیرسون}$$

پایه	پایه چهارم	پایه پنجم	پایه ششم	میانگین کل
متغیر				
X معدل	۱۷ ۵	۱۶ ۴	۱۸ ۵	17.43
Y نمرات آزمون کتل	۳۷ ۸	۳۸ ۴	۳۶ ۴	۳۷ ۵

معنی	r _{XY}
پایین خیلی همبستگی	۰/۰-۱۹
پایین همبستگی	۰/۳۹-۰/۲۰
متوسط همبستگی	۰/۶۹-۰/۴۰
بالا همبستگی	۰/۸۹-۰/۷۰
همبستگی خیلی بالا	۱-۰/۹۰

بر اساس جدول راهنما برای توصیف و تفسیر تقریبی همبستگی پیرسون، با نتیجه محاسبه (یک) فرضیه محقق تأیید و فرضیه صفر رد می شود، بنابراین بین دو میانگین از لحاظ آماری تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین با توجه به جدول مقادیر بحرانی ضریب (۲) همبستگی پیرسون ۱، اگر ضریب همبستگی محاسبه شده ۲ بزرگتر یا مساوی با مقادیر بحرانی جدول باشد، ضریب همبستگی محاسبه شده معنادار است.

بنابراین ضریب محاسبه شده سطح احتمال ($1,91 = \alpha$) در سطح احتمال یا اطمینان ۹۹ درصد $\alpha = 1\%$ و با درجه آزادی از $df > 100$ با مقدار ۲ جدول بحرانی (ب) $0,230 = t$ بزرگتر است بنابراین فرضیه محقق تایید می شود و نتیجه می گیریم که بین دو میانگین از لحاظ آماری تفاوت معناداری وجود دارد.

نتیجه گیری و جمع بندی

بر اساس یافته های حاضر میزان اضطراب در زندگی فرد با میزان یادگیری وی در کلاس درس رابطه داشته و به عنوان یکی از عوامل محدودیتی در زمینه یادگیری ارزیابی می شود .

نتایج نشان داد که میزان متفاوتی از اضطراب بر پایداری یا ناپایداری هیجانی، گسیخته خویی و فقدان اعتماد یا زودباوری، انعطاف پذیری یا عدم انعطاف پذیری در برابر حساسیت عاطفی، استقلال ، سازگاری و میزان خود کنترلی افراد تاثیر زیادی دارد. بر اساس یافته های حاضر میزان اضطراب در زندگی فرد با میزان یادگیری وی در کلاس درس رابطه داشته و به عنوان یکی از عوامل محدودیتی در زمینه یادگیری ارزیابی می شود .

نتایج تحقیق مذکور با تحقیق «پترسن» (۱۹۷۷) که اثرات تعاملی اضطراب دانش آموزان جهت یادگیری و پیشرفت رفتار معلم بر نگرش دانش آموزان را بررسی نمود و به این نتیجه رسید که دانش آموزان مضطرب زمانی در فرآیند یادگیری بهتر عمل می کنند که روش تدریس به تعامل زیاد دانش آموز نیاز ندارد و در حقیقت بیشتر معلم محور است، همسو است. همچنین «گاپتا» (۱۹۹۳) اثر معلمان بر بهداشت روانی دانش آموزان را مورد بررسی قرار داد و معلمان به دو گروه تقسیم شدند، یک گروه به صورت مستقیم و گروه دیگر با روشهای غیر مستقیم با دانش آموزان رفتار می کردند. دانش آموزان دختر و پسر (۱۰-۱۲) ساله از مدارس راهنمایی شهری و روستایی بودند. بهداشت روانی دانش آموزان نیز با یک پرسشنامه ارزیابی شد . معلمان مدارس مناطق شهری از روشهای غیر مستقیم در تدریس استفاده کردند، بر عکس معلمان روستایی علایمی از ناامنی ، عدم ثبات هیجانی و ناسازگاری و بهداشت روانی پایین را از خود نشان دادند ، که با نتایج پژوهش همسو است.

راه های درمان اضطراب برای دانش آموزان

۱. نقش معلم در کاهش اضطراب دانش آموزان:

معلم متعهد از هر موقعیتی برای یاد دادن و افزایش معلومات دانش آموزان خود و ایجاد تغییرات رفتاری پایدار در آنها بهره می گیرد. او 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 توانا و دلسوز می داند که هر گونه تهدید، تحقیر و تنبیه اضطراب بچه ها را بیش تر 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.

۲. **آموزشگاه مطلوب:** در مدرسه مطلوب به جای اعمال تنبیه، شرایطی ایجاد می کنند که به هدایت رفتار دانش آموز می انجامد. دانش آموز در این مدرسه، امانت است و نقش مربیان هدایت و اداره امور مدرسه مشارکتی است. انتقادپذیری مدیر و معلم ها و مهرورزی آنان، ایجاد شرایط عاطفی مناسب، احترام به شخصیت دانش آموزان، تنوع در تکالیف درسی، وجود مشاوره در مدرسه و فراهم نمودن جو معنوی از مهمترین ویژگی های مدرسه مطلوب است.

از نظر امکانات، دارای امکانات آموزشی مناسب و به روز است، محیط مدرسه، با فضای سبز، درخت، زمین ورزشی، باغ وحش، تاب، چرخ و فلک و... مجهز است. (فرهادیان، ۱۳۸۱)

۳. **اندیشه مثبت:** تصاویر و افکار ذهنی در زندگی انسان نقش مهمی دارد. به گونه ای که افکار منفی سبب ناآرامی و اندیشه های مثبت سبب آرامش می شود. دنیای انسان دنیای خلق اندیشه های اوست و کسانی که زیبا و امیدوارانه می اندیشند سلامت می مانند. لذا دانش آموزان باید ترس از آینده، ترس از ناکامی ها و شکست ها و افکار منفی را کنار بگذارد، تا با آسودگی خاطر به موفقیت تحصیلی دست یابد.

۴. **ارزشیابی صحیح:** هدف از ارزشیابی باید ارج نهادن به تلاش دانش آموز، آشنایی با نقاط قوت و ضعف درسی و فراهم نمودن زمینه ای برای تلاش و پیشرفت باشد.

برای کاهش اضطراب تحصیلی، از اعلام عمومی نمرات در کلاس و مدرسه خودداری کنند و با بیانی کلی از دانش آموزان تلاشگر تقدیر نمایند. از ثبت جمع نمرات در انتهای ورقه خودداری کنند و با دقت نقاط اشتباه را مشخص نمایند تا دانش آموزان اشتباهات خود را اصلاح نمایند. (فرهادیان، ۱۳۸۱، ص ۴۶)

۵. **برنامه ریزی منظم:** با برنامه ریزی کامل می توان اضطراب را مهار کرد.

دانش آموزان باید به موقع در مدرسه حاضر شوند، با مهارت های مطالعه آشنا باشند، به میزان لازم درس بخوانند، با فنون امتحان دادن آشنا باشند، استراحت کافی و تغذیه مناسب داشته باشند. چرا که استراحت لازم است و خداوند خواب را مایه آرامش انسان قرار داده است. (قرآن، فرقان، ۴۷) برای مدرسه رفتن، هنگام امتحان و... زمان را تنظیم کنند تا دچار مشکلی نشوند.

۶. یاد خدا: توجه به خداوند متعال از مؤثرترین روش‌ها برای رهایی از نگرانی و اضطراب است و سبب آرامش انسان می‌گردد. قرآن کریم می‌فرماید: «...الا بذكر الله تطمئن القلوب» (قرآن، رعد، ۲۸) "آگاه باشید که تنها یاد خدا آرامبخش دلهاست." با یاد خدا انسان به منبعی بزرگ و قدرتی والا متصل می‌شود و لذا ترس از هر قدرت دیگری بی‌معنا می‌شود. افزایش تمرکز، سازگاری اجتماعی، خودکنترلی، خوش‌بینی نیز از عوامل تاثیرگذار در کاهش اضطراب هستند.

منابع

۱. سرمد، زهره؛ حجازی، الهه و عباس بازگان (۱۳۹۰) روش تحقیق در علوم رفتاری.
۲. گنجی، حمزه، ارزیابی شخصیت، نشر ساوالان، ۱۳۸۰.
۳. هومن، حیدر علی؛ وطن خواه، حمیدرضا؛ حاتمی کیا، افسانه؛ احمدی سرتختی، عمالدین. (۱۳۹۰). همترازسازی دو آزمون اضطراب کتل و اشیپلیبرگر در دبیرستانهای شهر تهران. پاییز ۱۳۹۰، دوره ۳، شماره ۴.
۴. محمدی، سید داود و همکاران (۱۳۹۵) ارتباط راهبردهای فراشناختی، سازگاری تحصیلی و عملکرد تحصیلی در دانشجویان علوم پزشکی قم، مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی، ۱۶(۴۸): ۴۳۹-۴۳۰.
۵. احمدوند، م.ع. (۱۳۷۲) روانشناسی هیجان. چاپ اول. تدوین توسط عیسی ابراهیم زاده. مرکز چاپ و انتشارات دانشگاه پیام نور، تهران.
۶. پارسا، م. (۱۳۷۰) روان شناسی رشد کودک و نوجوان. چاپ سوم، انتشارات بعثت.
۷. رسول زاده پایدار، نازیلا (۱۳۹۹)، با اضطرابم چه کنم، انتشارات پیشتیبیان
۸. مک کی، متیو، اسکین، میشل و فانینگ، پاتریک، درمان اضطراب به روش درمانی شناختی. ترجمه: علیرضا مرآتی، مریم خمیس آبادی، مریضه خمیس آبادی (۱۳۹۹)، انتشارات پیشتیبیان
۹. دسی، جان، مک، مارتا و فیور، لیزا، کودک مضطرب شما. ترجمه: علیرضا مرآتی، رضوان میرزایی (۱۳۹۷)، انتشارات پیشتیبیان
۱۰. میتلین برگر، ریموند. اصلاح رفتار. ترجمه: قربان همتی علمدار لو، عباس علی حسین خان زاده، سید محسن اصغری نکاح (۱۳۹۹)، انتشارات آوای نور
۱۱. فرهادیان، رضا (۱۳۸۱)، معلم محبوب شرایط مقبول مدرسه، انتشارات بوستان قم.
۱۲. نجاتی، مرضیه و اکبری، سمانه (۱۳۹۶)، تاثیر افسردگی بر یادگیری، فصلنامه پژوهش نامه مطالعات راهبردی علوم انسانی و اسلامی
۱۳. تمنائی فر، محمدرضا، منصور، نیک، اعظم (۱۳۹۸) پیش بینی پیشرفت تحصیلی براساس مؤلف ههای سازگاری در دانش آموزان، فصلنامه علوم رفتاری.
۱۴. تات مریم، امیری شعله، شفتی سیدعباس عملکرد تحصیلی دانش آموزان مدارس مقطع متوسطه دخترانه اصفهان: دارای آزمون ورودی - بدون آزمون ورودی. مطالعات روانشناسی تربیتی. ۱۳۸۸]

۱۵. ابوالقاسمی، ع.، جوانمیری، ل.، ۱۳۹۱. نقش مطلوبیت اجتماعی، خودکارآمدی در پیش بینی پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر. روانشناسی مدرسه
۱۶. تربتی نژاد، حسین، سعیدی پور، پریمه (۱۳۹۹) رابطه عملکرد خانواده و سازگاری اجتماعی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دوره متوسطه (فصلنامه مطالعات علوم رفتاری)
۱۷. یار احمدی، ا، شرفی راد، ح (۱۳۹۴) تحلیل رابطه ی بین هوش هیجانی و سازگاری اجتماعی در نوجوانان.
۱۸. سرمد، ز؛ بازرگان، ع. و حجازی، ا. (۱۳۸۷) روش های تحقیق در علوم رفتاری، چاپ دوازدهم، تهران: انتشارات آگاه.
۱۹. حجازی، ا، بازرگان، ع.، (۱۳۷۶) روش های تحقیق در علوم رفتاری، انتشارات نشر آگه
۲۰. بشارت، م. ع.، مسعودی، م. (۱۳۹۴) ناگویی هیجانی و آسیب پذیری روانی-بدنی اندیشه و رفتار در روانشناسی بالینی
۲۱. خانخانی زاده، هنگامه. باقری، سحر (۱۳۹۱). اثربخشی خودآموزی کلامی بر بهبود سازگاری اجتماعی دانش آموزان با ناتوانی های یادگیری. مجله ناتوانی های یادگیری. دوره ۲، شماره ۱
- ۲۲.
۱. Mayer, J.D, & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey, & D. Sluyter (Eds), Emotional development and emotional intelligence: Educational implications. New York: Basic Books
 ۲. Baker RW, Siryk B. (1984) Measuring Adjustment to College. Journal of Counseling Psychology; 31(2): 179-189.

