|  |
| --- |
| اضطراب در دانش آموزان، علل و راهکارهااضطراب در دانش آموزان، علل و راهکارها\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***اضطراب به عنوان شایع ترین اختلا ل روانی موجود و عامل مهمی در بروز ناسازگاری های اجتماعی و اختلا ل در یادگیری و سلا مت روانی مورد مطالعه قرار گرفت و شیوع اضطراب آشکار و پنهان و عوامل موثر بر تاثیر اضطراب بر وضعیت تحصیلی را نشان می دهد.در این مطالعه اثر عوامل مختلف فردی، تحصیلی و خانوادگی در ایجاد اضطراب بررسی گردیده که عبارت بودند از: سن، پایه تحصیلی، بیماری و ناتوانی، اشتغال، نوع شغل پدر، اشتغال مادر در خارج از منزل، میزان تحصیلا ت پدر یا مادر، فقدان پدر یا مادر، مرگ برادر یا خواهر در یک سال گذشته، بیماری یا ناتوانی در خانواده، انجام فرائض دینی، وضعیت تحصیلی. پیچیدگی جاری تمدن امروزی، سرعت تغییرات و بی توجهی نسبت به مذهب و ارزش های خانوادگی سبب گردیده تا قرن بیستم را، قرن اضطراب نام نهادند. اضطراب شایع ترین اختلا ل روانی موجود در تمامی گروه های سنی است. به طوری که در یک مطالعه انجام شده شیوع اضطراب آشکار و پنهان در جوانان مراجعه کننده به کلینیک ۴۱ درصد بوده است. در پیدایش اضطراب عوامل متعدد اجتماعی، فرهنگی و خانوادگی به عنوان زمینه سازهای محیطی با استعداد زمینه ای ژنتیک همراه شده و علا یم خود را در سنین نوجوانی (با اوج سنی ۱۶ سال) به تدریج آشکار می سازد. ▪ اضطراب آشکار: بیانگر احساس افراد مورد مطالعه درخصوص احساس تنش، بیم از آینده، ناآرامی، خودخوری، برانگیختگی و فعال سازی سیستم خودمختار (سمپاتیک و پاراسمپاتیک) است. ▪ اضطراب پنهان: به تفاوت های فردی نسبتا ثابتی در مستعد بودن به ابتلا به اضطراب اشاره می کند که از آن طریق بین افراد در آمادگی داشتن ادراک موقعیت های پراضطرابی مثل تجربه خطر یا موقعیت های تهدیدکننده تمایز گذاشته می شود و پاسخ به چنین موقعیت هایی با شدت بالا ی عکس العمل های اضطراب آشکار همراه است. ● نشانه های استرس استرس می تواند بعضی از نشانه های زیر را به وجود آورد و نوع علا یم آن در افراد متفاوت است. (گرفتگی یا اضطراب، احساس درد، تپش قلب، تعرق بدن، مشکلا ت خواب و...) ▪ نشانه های روحی و روانی: (بی حوصلگی، خلق ناپایدار، بی قراری و...)▪ نشانه های رفتاری: (پرخاشگری، بازی با موی سر یا کندن پوست سر، نداشتن تمرکز و...) ▪ نشانه های فکری: (گیجی یا شلوغی ذهن، بهانه جویی، اشتباهات مکرر و...) ● نظریه های روانشناختی▪ نظریه های روانکاوی:تکامل تدریجی نظریه های زیگموند فروید را در مورد اضطراب از مقاله وسواس ها وفوبی ها می توان این گونه دریافت که فروید اضطراب را هشداری برای ایگو معرفی می کند که از فشار سائق نامقبول برای تظاهر آگاهانه و تخلیه خبر می دهد. اگر سطح اضطراب بالا تر از آنچه به عنوان هشدار لا زم است برود، ممکن است با شدت حمله هراس خودنمایی کند. ▪ نظریه های رفتاری: با یادگیری اضطراب بعضی از موثرترین درمان های اختلا لا ت اضطرابی را به وجود آورده است. طبق نظریه های رفتاری، اضطراب یک واکنش شرطی در مقابل محیطی خاص است و درمان معمولا با نوعی حساسیت زدایی از طریق رویارویی مکرر با محرک اضطراب انگیز، همراه با روش های روان درمانی شناختی به عمل میآید. ▪ نظریه وجودی: نظریه های وجودی اضطراب مدل هایی برای اختلا ل اضطراب منتشر به وجود آورده است که در آنها محرک قابل شناسایی خاصی برای احساس اضطراب مزمن وجود ندارد و شخص از پوچی عمیق در زندگی خود آگاه می گردد که ممکن است حتی از پذیرش مرگ غیرقابل اجتناب خود نیز برای او دردناکتر باشد. آنچه از مطالعات برمی آید سنین نوجوانی و جوانی از نظر انواع اختلا لا ت اضطرابی و در یک شیوع قرار دارند. بر این اساس تصمیم گرفته شد که جهت انجام مطالعه از دانش آموزان دبیرستانی استفاده شود. این سنین به واسطه ویژگی های خاص زیستی و روانی دوران بلوغ و طی مراحل مختلف تکامل اجتماعی و ورود به عرصه مسوولیت پذیری حساس ترین دوران زندگی محسوب می شود. این مطالعه که در دوره سنی ۱۸-۱۴ سال انجام شد تفاوت قابل توجهی در شیوع اضطراب آشکار و پنهان مشاهده شود. از نظر شیوع اختلا لا ت اضطرابی بین دانش آموزان با معدل بالا و پایین تفاوتهایی مشاهده شد بدین ترتیب که با افزایش معدل میزان اضطراب کاهش می یابد که این می تواند تاثیر دو سویه ای را نشان دهد یعنی دانش آموزان مضطرب توانایی درسی پایین تری نسبت به سایر دانش آموزان دارند یا اینکه دانش آموزانی که معدل پایین تری دارند به خاطر عدم کارآیی درسی مضطرب می شوند. لا زم به ذکر است که دانش آموزان با معدل متوسط (۱۴تا۱۷) در سال های ابتدایی دبیرستان درصد بالا تری از ابتلا به اضطراب را نشان داده اند در حالی که در همین محدوده سنی در پایه تحصیلی بالا تر از اضطرابشان کاسته شده است. این مساله نیز می تواند بیانگر تاثیر ورود به شرایط جدیدی در دبیرستان را نشان دهد. تغییر در محیط آموزشی و فشارهای ناشی از نظام های آموزشی به غیر یافته را می توان از عوامل استرس زا در ایجاد اضطراب به حساب آورد که با بالا رفتن پایه تحصیلی و ایجاد عادت از اثر آن کاسته می شود. مساله دیگری که به آن توجه شده است این که انجام فرائض دینی با اضطراب در رابطه است در این رابطه تردیدی وجود ندارد که زمینه های قوی اعتقاد مذهبی به عنوان پشتیبان فرد در برابر ناملا یمات و شرایط نامناسب زندگی می تواند فرد را در گرداب کشاکش های تنش زای زندگی حمایت کند. اضطراب در دانش آموزانی که گاهی نماز می خوانند و گاهی نمی خوانند حتی بیشتر از کسانی بود که اصلا نماز نمی خوانند که این مساله می تواند تاثیر عدم ثبات عقیدتی در ایجاد اضطراب را نشان دهد و عکس این مساله نیز صادق است. سیاست گذاران آموزش و پرورش در برنامه ریزی های خود باید سلا مت روحی و روانی دانش آموزان را نیز مدنظر قرار داده و برای اصلا ح سیستم آموزشی از یک سو و تحمل تغییرات ناگهانی و مکرر نظام آموزشی اجتناب کرده و از سوی دیگر زمینه را برای تامین آینده شغلی با تحصیلا ت دانشگاهی دانش آموزان فراهم سازند. می توان با ایجاد و تقویت سیستم های حمایتی روانی دانش آموزان در مدارس با اضطراب به مقابله پرداخت. آموزش مسوولین به خصوص مشاورین مدارس و فراهم کردن شرایط مناسب جهت مراجعه دانش آموزان برای مشاوره گامهای مفیدی در این راستا است. ترویج دادن ارزشهای اخلا قی و انسانی و ثبات عقیدتی می تواند گامی در این راستا باشد. تردیدی وجود ندارد که در مورد ضروری دانش آموزان مضطرب باید به مراکز درمانی لا زم فرستاده شده و از تسهیلا ت درمانی لا زم برخوردار شوند. بدون شک عوامل موثر در ایجاد اضطراب بسیار گسترده تر از موارد مطالعه ما بوده و بررسی آن نیاز به مطالعات عمیق تر دارد. بررسی عواملی مانند IQ (میزان هوش) که تحت تاثیر اضطراب قرار می گیرد و جدایی والدین که بی شک در ایجاد اضطراب موثر است در مطالعات آینده پیشنهاد می شود در ضمن از آنجا که مطالعات آینده نگری که قاطعیت بیشتری در تشخیص ارتباطات دارند توصیه می شوند.**  |
|  |
|  |
|  |
|  |