

# چهارمین کنفرانس ملی پژوهش های سازمان و مدیریت

تهران - ۳۰ آبان ۱۴۰۱

## عوامل موثر بر دلایل ایجاد اضطراب و استرس دانش آموزان و دانشجویان، با تاکید بر کاهش یا از بین بردن آن

یزدان رحمانی

دانشجوی کارشناسی آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان پردیس تربیت معلم شهید رجایی استان قزوین، قزوین، ایران

[Mahanrahmani13801388@gmail.com](mailto:Mahanrahmani13801388@gmail.com)

محمد رضا زرگر

دانشجوی کارشناسی آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان پردیس تربیت معلم شهید رجایی استان قزوین، قزوین، ایران

[Mmdreza.zgr.3441@gmail.com](mailto:Mmdreza.zgr.3441@gmail.com)

### چکیده

1

انسان در زندگی روزمره خود با استرس ها و فشار های متعدد ی روبرو است. دوران نوجوانی که از آن به نام دوره بحران طوفان و استرس تا دوره زایش دوباره یاد کرده اند یکی از حوادث پراسترس زندگی هر فردی است. نوجوان در این دوره از طرفی با گذر از دوره کودکی به بزرگسالی با تغییرات وسیع جسمانی و رشد شناختی مواجه بوده و از طرف دیگر با مسائلی همچون رشد هویت، دستیابی به استقلال از خانواده در عین حفظ ارتباط با آن، پذیرفتن نقش های اجتماعی در ارتباط با گروه همسالان و تصمیم گیری درباره آینده و شغل روبرو است. تحقیقات نشان داده است استفاده از رویکردهای پرسشنامه ای مشخص کرده است که استرس و نگرانی برای دانش آموزان دوره ابتدایی خیلی مضر بوده است به طور خاص، رد شدن در امتحانات مهم و پیامدهای رد شدن در این امتحانات مهم تر از طیفی از نگرانی های شخصی و اجتماعی دیگر است. هدف این مقاله این است عوامل موثر بر دلایل ایجاد اضطراب و استرس دانش آموزان و دانشجویان، با تاکید بر کاهش یا از بین بردن آن

بپردازد. تجربه استرس با زمینه آموزشی گسترده تری از جمله شیوه ها و سیاست هایی که توسط معلمان و مدارس دنبال می شود، مرتبط بود.

**واژگان کلیدی:** استرس، دوره ابتدایی، مدیریت، نوجوان، اضطراب

### مقدمه

بشر از دیرباز با مشکلی عجیب مواجه بوده، که آن مشکل همان اضطراب است. اضطراب یا اصطلاح عامیانه آن دل آشوب، یک احساس ناخوشایند و مبهم و نگران کننده است که به فرد دست می دهد و منشأ آن مشخص نیست و شامل عدم اطمینان درماندگی و برانگیختگی فیزیولوژیکی است. استرس را میتوان واکنشهای روانی، جسمانی، هیجانی، و رفتاری انسان به هر فشار ادراک شده درونی یا محیطی دانست. استرسهای دراز مدت و یا زیاد بر ابعاد مختلف زندگی ما اثر میگذارند. آدم ها عوارض ناشی از استرس را تجربه میکنند. از مراجعه های به پزشک به دلیل عوارض ناشی از استرس است. استرس، فاجعه خطرناک محل کار نامیده شده است. استرس در محل کار باعث کاهش بازدهی و بهره وری میشود. بر خلاف تصور عموم که همواره فشار عصبی را با مفهوم منفی در نظر می گرفتند. فشار عصبی همیشه بد و مذموم نیست. البته یک شکل از فشار عصبی که بار منفی دارد.

## ۴ چهارمین کنفرانس ملی پژوهش‌های سازمان و مدیریت

تہران - ۳۰ آبان ۱۴۰۱

فشار عصبی همیشه بد و مذموم نیست. البته یک شکل از فشار عصبی که بار منفی دارد، و "دیسترس" نامیده می شود به هنگام ناراحتی مثلاً "مرگ عزیزی یا گرفتن توبیخ رسمی از رئیس یا در جلسه امتحان درس مشکلی در ما ایجاد می شود. اما فشار عصبی حالت مثبت و خوشایندی هم دارد که به وسیله چیزهای خوب ایجاد می شود. کی از گسترده ترین قلمروهای پژوهش در چند دهه اخیر، اضطراب و حوزه های وابسته به آن بوده است. بررسی های اخیر نشان اضطراب و حوزه های وابسته به آن بوده است. بررسی های اخیر نشان میدهد که اختلالات اضطرابی بیشترین فراوانی را بین کل جمعیت دارند. اضطراب یک پدیده ناخوشایند روانی و غیر قابل اجتناب است که با تغییر پاسخهای فیزیولوژیک نظیر افزایش تعداد تنفس، ضربان قلب و فشار خون همراه بوده و کارایی فرد را کاهش میدهد. یکی از انواع این اضطراب ها، اضطراب امتحان است. اضطراب امتحان پدیده های شایع میان دانشجویان و از مشکلات نظام آموزشی محسوب میشود.. اضطراب امتحان به عنوان یک پدیده شایع و مهم آموزشی، رابطه نزدیکی با اضطراب عمومی دارد، با این حال دارای ویژگیها و مشخصه های خاصی است که آن را از اضطراب عمومی مجزا میسازد (ابوالقاسمی، مهرابی زاده هنرمند، نجاریان، شکرکن، ۱۳۸۳) میزان کم اضطراب طی امتحانات برای انجام مطالعه لازم و ضروری است، اما گاهی اضطراب دانشآموزان و دانشجویان به قدری زیاد میشود که فعالیت آنها را محدود مینماید. اضطراب در سطح معقول میتواند باعث ایجاد انگیزه در دانشآموز و دانشجو شود. از طرفی اضطراب شدید اثر معکوس دارد و ممکن است باعث کم شدن عزت نفس، کسب نمرات پایین، رفتار نامناسب در کلاس و گرایش منفی نسبت به درس شود (کتز و واچیلکا، ۱۹۹۹)

اضطراب امتحان دارای دو مؤلفه اصلی است: شناختی و هیجانی. نگرانی مربوط به جنبه شناختی تجربه اضطراب است مانند انتظارات منفی از امتحان، افکار مربوط به احتمال شکست و پیامدهای ناشی از شکست در امتحان. مؤلفه هیجانی به واکنشهای فیزیولوژیکی اشاره دارد که با برانگیختگی سیستم عصبی خودمختار و به صورت تنش و عصبانیت دیده میشود (لوفی و دارلوک ۲۰۰۵) بیانگر این حقیقت هستند که بین افزایش اضطراب و کاهش عملکرد تحصیلی همبستگی مثبت وجود دارد، زیرا فردی که دچار اضطراب امتحان میشود درباره تواناییهای خود تردید میکند و در موقعیتهایی که فرد در معرض ارزشیابی یا بروز تواناییها، مهارتها و خودکارآمدی قرار میگیرد، موضوعیتهایی که فرد در معرض ارزشیابی یا بروز تواناییها، مهارتها و خودکارآمدی قرار میگیرد، احساس ناتوانی میکند و اضطراب مانع پیشرفت تحصیلی او میشود. واین (نقل از ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۸۸) اضطراب امتحان را به عنوان یک سازه شناختی - توجهی برای تبیین چگونگی تأثیر اضطراب امتحان بر عملکرد تحصیلی توصیف کرده است. براساس مدل شناختی - توجهی، افراد دارای اضطراب امتحان بر عملکرد تحصیلی توصیف کرده است. براساس مدل شناختی - توجهی، افراد دارای اضطراب امتحان بر عملکرد تحصیلی توصیف کرده است. براساس مدل شناختی - توجهی، افراد دارای اضطراب امتحان بر عملکرد تحصیلی توصیف کرده است. براساس مدل شناختی - توجهی، افراد دارای اضطراب امتحان بر عملکرد تحصیلی توصیف کرده است.

اضطراب امتحان بر عملکرد تحصیلی نامربوط به تکلیف، اشتغال فکری، انتقاد از خود و نگرانیهای جسمانی نموده و در نتیجه، توجه کمتری بر تکالیف دارند که این امر موجب کاهش عملکرد نگرانیهای جسمانی نموده و در نتیجه، توجه کمتری بر تکالیف دارند که این امر موجب کاهش عملکرد نگرانیهای جسمانی نموده و در نتیجه، توجه کمتری بر تکالیف دارند که این امر موجب کاهش عملکرد نگرانیهای جسمانی نموده و در نتیجه، توجه کمتری بر تکالیف دارند

که این امر موجب کاهش عملکرد در آنان میشود. تکرار موقعیت های استرس زا موجب اضطراب در افراد می شود. اضطراب در همه افراد وجود دارند و یا همه افراد در زندگی دچار آن می شوند اما اضطراب شدید و مزمن غیرعادی و مشکل ساز است. برای مثال در خصوص اضطراب دانشجویان، در پژوهش خود پیش بینی نمود که تقریباً ۷۵ درصد از دانشجویان اضطراب متوسط تا بالایی را مثلاً در خصوص درس آمار تجربه می کنند. پس هدف کلی ما در این پژوهش است که، با استرس و اضطراب از جنبه های مختلفی آشنا شویم و نیز بتوانیم استرس را تا حدودی کنترل و به دنبال کسب رابطه استرس بر افسردگی باشیم. سوال اینجاست به نظر شما تمامی بزرگان دانش معتقد هستند که اضطراب به مقدار کم موجب پیشرفت در زندگی و رشد می شود اما مقدار زیاده مخرب و آسیب رساننده هست و حتی این احساس را در فرد به وجود می آورد که من نمی توانم؛ و تلاش های زیادی کرده تا آن را حل کند و به نتایج خوبی هم رسیده است اما به هیچ عنوان به راه حل قطعی نرسیده است؛ به عبارت دیگر

## چهارمین کنفرانس ملی پژوهش های سازمان و مدیریت

تهران - ۳۰ آبان ۱۴۰۱

آموزش مهارت های زندگی می توانند منجر به کاهش اضطراب ها و روان پریشی کند.. گفته شد استرس به مقدار کم موجب پیشرفت می شود این همان استرس سودمند است (سلیمانی، ۱۳۹۳)، اما همچنین گفته شد زیادی استرس، مخرب است که به آن استرس مضر می گویند (سلیمانی، ۱۳۹۳)؛ اما سلیه بین این دو اضطراب تفاوت هایی را قائل بود و گفته بود میزانی از استرس برای ادامه ی زندگی لازم است (امین ج، ۱۹۹۱)، ولی با این حال در روانشناسی منظور از واژه استرس، استرس آسیب زننده است. با کار عملی می توان این استرس را کاهش داد که در ادامه شاهد خواهید بود. همچنین ضرورت هایی را که اثبات خواهد کرد که این مشکل باید برطرف شود و آسیب هایی را که می رساند بررسی می شود. در این زمینه مطالعات زیادی انجام شده است و ما نیز به دلیل اهمیت این بحران روحی به مطالعه درباره آن می پردازیم و نظرات پژوهشگران قبلی را نیز ذکر می کنیم. اهمیت ضرورت این پژوهش این است که استرس می تواند مشکلات و اختلالات زیادی را در زندگی یک شخص بوجود آورد و باید در بعضی از این مشکلات برای رسیدن به حل آن ها تلاش کنیم و برخی از آن ها را حل کنیم. در این بخش شکاف ها و خلا های پژوهشی را مطرح می کنیم. طبق مطالب مجله طبی، استرس و افسردگی طبق الگوی با یکدیگر ارتباط دارند (امین ج، ۱۹۹۱) حال طبق نتایجی که از از چند مقاله گفته می شود مشاهده می شود که در آنها موضوع اصلی و مطرح آنها استرس است، شکافی را که مشاهده شد رابطه افسردگی با استرس، با بیماری های فیزیکی، با محیط زیاد مطرح نبوده و هدف من گفتن این شکاف ها است. بنابراین، نتایجی بسیار جالب در پژوهش های قبلی پژوهگران وجود داشت. مثلاً در مقاله ای در خصوص منابع استرس دانشجویان که مربوط به سال ۱۳۸۷ ه.ش است، یکی از نتایج آن به این شرح است: یکی از یافته های این پژوهش، نشان داد که زنان دانشجوی بیش از مردان دانشجوی استرس خود را گزارش می کنند. این یافته، با یافته ی پژوهش بختیارپور در سال ۱۳۸۰ مغایر است. (امین ج، ۱۹۹۱) یافته ی دیگر پژوهش حاضر، حاکی از آن است که استرس ناشی از روابط خانوادگی و بین فردی، وضعیت شخصی و شغلی با افزایش سن، کاهش می یابد. مطالعات نیز نشان داده است که نوع رویداد هایی که موجب استرس می شوند با افزایش سن تغییر می کنند. به نظر می رسد افراد در طول زندگی خود، تجربه های زیادی کسب می کنند و به کارگیری تجربه های خود و دیگران میتواند استرس های مختلف را در حوزه های روابط خانوادگی و بین فردی، وضعیت شخصی و شغلی، کاهش دهد. این پژوهش، نشان داد که افراد مجرد، نسبت به افراد متاهل استرس های بیشتری را در مورد روابط خانوادگی و بین فردی و وضعیت شغلی گزارش می کنند احتمال دارد افراد متاهل به دلیل تجربه های بیشتر و پیوند با خانواده و خرده فرهنگ دیگر، به رشد و پختگی بیشتری دست یافته باشند؛ بنابراین در برخورد با مسایل مختلف، تانی و تأمل بیشتری داشته و استرس کمتری را تجربه می کنند. یا مثلاً در پژوهشی دیگر که در خصوص رابطه خودکارآمدگی و استرس و اضطراب و افسردگی هست، بخشی از نتیجه اش به این شرح است: بنابراین ایجاد راه هایی که در دانش آموزان باعث افزایش خودکارآمدی شود، می تواند از ابتلای آن ها به اختلالات سلامت روان تا حدی جلوگیری کند و قدرت سازگاری آن ها را با محیط افزایش دهد (صولتی، ۲۰۰۸) البته، سلامت روان نیز باعث رشد کودک در حیطه های مختلفی مانند هوش هیجانی، خلاقیت و خودکارآمدی می شود و در کودک، ارتباطات صحیح، قدرت حل مساله و مقابله با مشکلات را شکل می دهد (صولتی، ۲۰۰۸) والدین گروه همسالان و محیط آموزشی نیز در رشد خودکارآمدی نقش مهمی دارد. (صولتی، ۲۰۰۸). یکی از ضعف های این پژوهش متناسب نبودن با مشکلات روز جامعه است. مثلاً امروزه با ورود تکنولوژی به زندگی مان، انزوای اجتماعی فراوانی دیده می شود و متأسفانه روز بروز هم در حال افزایش هستند. مخصوصاً وقتی که کسی دور از اجتماع بوده است و به نوعی ساعت بیدار باش بدنش با ساعت زنگ تلفن همراهش تنظیم شده است؛ وقتی که این فرد وارد اجتماع می شود به طور ناگهانی تنش هایی در درونش بوجود می آید که این نشانه افزایش استرس او است. استرسی که مخرب بوده و اگر بر طرف نشود ناراحت شده و این ناراحتی اش هم افزایش یافته به افسردگی تبدیل می شود و در شرایط حاد افسردگی می تواند اقدام به خودکشی کند. در مقالات پیشین طبق نتایج بدست آمده مقاله افسردگی و عوامل آن توسط

## ۴ چهارمین کنفرانس ملی پژوهش های سازمان و مدیریت

تهران - ۳۰ آبان ۱۴۰۱

4

پژوهشگرانی همچون آقایان حسینی و مهدی زاده در سال ۱۳۹۰ بیان داشتند که افسردگی به عنوان یکی از شایع ترین بیماری های قرن بیست و یکم نسبت قابل توجهی از انسان ها را به خود دچار کرده است. این بیماری می تواند بر چگونگی تفکر و رفتار انسان ها تاثیر مخربی داشته باشد. تحقیقات در زمینه افسردگی در جوامع دانشجویی نشان از نسبت میزان افسردگی در بین آنها دارد. افسردگی در بین دانشجویان مسئله ای با اهمیت است، زیرا از موفقیت و پیشرفت تحصیلی آنان می کاهد و آنها را از رسیدن به جایگاه ویژه و شایسته باز می دارد. همچنین طبق نتایج بدست آمده حاصل از مقاله بررسی افسردگی در دانشجویان مراکز آموزش عالی توسط آقای محمدرضا فروتنی در سال ۱۳۸۴ بیان داشتند که عوامل متعددی در ارتباط با بروز افسردگی در دانشجویان مورد توجه قرار گرفته است که به ترتیب اهمیت شامل، عدم آگاهی از انتخاب رشته تحصیلی، و محل تحصیل، امکانات ضعیف بهداشتی و رفاهی خوابگاه، تحصیل در دانشگاه های غیر دولتی و مشکلات اقتصادی بوده است. بدین طریق احتمال افت تحصیلی دانشجویان و ایجاد برخی ناهنجاری های روانی مانند افسردگی، کاهش می یابد. بدین منظور پیشنهاد می گردد آگاهی کافی و کاملی در خصوص تمامی رشته ها از طریق رسانه های عمومی به نحو مطلوب تری انجام گرفته و همچنین شناخت کافی از نقاط مختلف جغرافیایی در اختیار داوطلبان قرار گیرد افزایش و بهبود شرایط رفاهی و بهداشتی خوابگاه ها و وجود سرپرست مجرب و کارآمد در این اماکن قطعا در بهبود شرایط روحی و روانی دانشجویانی که دور از خانه و کاشانه خود زندگی می کنند مؤثر خواهد بود توجه بیشتر دست اندرکاران دانشگاه و مراکز آموزش عالی به دانشجویان بالاخص دانشجویان غیربومی و افزایش فعالیت های فوق برنامه و مذهبی در ایجاد شرایط آرام و مطلوب مؤثر خواهد بود. این پژوهش می تواند به خانواده ها در شناخت استرس و درمان آن، دانشجویان در مورد انواع استرس و راهکار های مقابله آن و همچنین کسانی که حوضه شناختی شان مربوط به استرس است، می تواند کمک شایانی کند. بعضی اوقات نگرانی و اضطراب ما به صورت غیر واقعی، ماندگار و افراطی است. افراد گاهی اوقات حتی زمانی که دلیلی برای ترس و نگرانی نیست، نگران و مضطرب هستند. اینگونه افراد (افرادی که ب اینگونه اضطراب (GAD) مواجه هستند). همیشه فکر میکنند که مسائل به بدترین حالت ممکن پیش میرود (یکی از نگارنده های این مقاله هم همین مشکل را دارد). آنها بیش از حد نگران هستند و این نگرانی در انجام وظایف روز مره آنها اختلال ایجاد می کند. برخی از مشکلات اینگونه افراد عبارت است از: مشکلات خواب، عدم تمرکز، سر درد و درد عضلات. همچنین در آینده نیز مشکلات دیگری نیز به وجود خواهد آورد. دانشجویان وقتی وارد دانشگاه می شوند اوایل کار ممکن است ذوق داشته باشند اما در ادامه ممکن است اضطراب عواملی چون خوابگاه، انتخاب واحد، رفت و آمد و غیره داشته باشند و در صدر آنها اضطراب امتحان است. اضطراب طبیعی و به مقدار کم محرکی است که باعث پیشرفت میشود و خوب است که هر شخص داشته باشد اما اضطراب ناهنجار و غیرطبیعی و زیاد در در عملکرد فرد اختلال ایجاد می کند و همچنین باعث می شود که مقدار یادگیری که کسب کرده را نتواند در امتحان ارائه دهد و همچنین در شخص این باور ایجاد می شود که ((من نمیتوانم)). این اضطراب ناهنجار که ممکن در طول تحصیل ادامه داشته باشد، برای دانشجو فاجعه است و عملا مانع بزرگی برای درس خواندن دانشجو است و شخص در اینگونه موارد ممکن است که گریه کند، افسردگی بگیرد، حالت تحوع در او ایجاد شود، دچار درد شکمی شود و در بدترین حالت ممکن دیگر حتی هیچ دلخوشی و دلیلی برای ادامه زندگی نداشته باشد و اقدام به خودکشی کند. بر طبق مطالعات اضطراب امتحان که رابطه نزدیکی با اضطراب عمومی دارد اثر منفی بر پیشرفت تحصیلی می گذارد. علت اصلی اختلال اضطراب فراگیر به صورت کامل مشخص نیست اما میتواند تحت تاثیر عواملی چون ژنتیک، مشکلات مربوط اختلال شیمیایی مغز و استرس محیطی، حوادث پر تنش مثل فقر، تغییر شغل و محل سکونت باشد. (زرگری، ۱۹۸۹). درباره علت اصلی اضطراب امتحان دانشجویان نیز عواملی چون عدم اعتماد به نفس و عزت نفس، تجارب منفی قبلی، تفکر منفی، فقدان کنترل و کمبود زمان را ذکر کرد. (تفکر منفی و عدم اعتماد به نفس و عزت نفس باعث شده بود که یکی از نگارنده های این مقاله قبلا به اضطراب شدید دچار شود). برای مقابله با اضطراب فراگیر و اضطراب امتحان که به



# چهارمین کنفرانس ملی پژوهش‌های سازمان و مدیریت

تهران - ۳۰ آبان ۱۴۰۱

نوعی آینده نگری منفی هستند ، رویکرد درمانی گشتالتی وجود دارد که به زمان حال تاکید می کند. این رویکرد در درمان اختلالات اضطرابی دانشجویان مفید واقع می شود. گشتالت درمانی فرض را بر این می گذارد که انسان ها از زندگی خود راضی نیستند و احساس می کنند که هر یک از اندام های آنها مجزا از یکدیگر به فعالیت و زندگی خود ادامه می دهند.

## نتیجه گیری

خلاصه ما متوجه شدیم که اضطراب با توجه به مقدار آن روی بدن اثر می گذارد. اضطراب به مقدار کم خوب است و باعث پیشرفت فرد و حرکت به جلو می شود اما اضطراب زیاد به بدن آسیب می زند و این باور را در او به وجود می آورد که من نمی توانم. از اضطراب ها می توان اضطراب درس ریاضی ، اضطراب لکنت ، اضطراب فراگیر و اضطراب امتحان را نام برد و ما باید دلایل این ها را کشف کنیم و از ریشه آن ها را حل کنیم اما متأسفانه تاکنون راه حل های قطعی برای اضطراب کشف نشده است . اما راه های درمانی پیشنهادی آن (درمان موقتی یا کنترل آن ) استفاده از روش های آرامش عضلانی ، استفاده از دارو های گیاهی و گشتالت درمانی است.

## منابع

- فقیهی، ابوالحسن و موسوی کاشی، زهره، مدل سنجش بهره وری (اثربخشی و کارایی) در بخش خدمات دولتی ایران، مجله مدیریت دولتی، دوره دوم، شماره چهارم ، بهار و تابستان ۱۳۸۹، ۱۲۶-۱۰۷.
- مهدوی، عبدالمحمد، ۱۳۸۹، **نظام آموزش کارکنان در عصر اطلاعات**، چاپ اول، تهران، انتشارات نظری.
- نجمی نیا، رضا، صالحی، محمدرضا، بررسی تاثیر سرمایه فکری در ایجاد مزیت رقابتی شرکتهای بیمه استان اصفهان، چهارمین کنفرانس بین المللی بازاریابی خدمات بانکی در مرکز همایش های بین المللی صدا و سیما، مهر ۱۳۹۱ .
- سمیرا سلیمانی ، مهران بابائزادی ، فائقه غنمی (۱۳۹۳) نقش خودآگاهی و تنظیم هیجان در کنترل اضطراب دانشجویان ، فرهنگ مشاوره و روان درمانی ، (۲۰) ، ۶۵\_۵۱
- Camisón, César. And Villar-López, Ana. (2011). **Non-technical innovation: Organizational memory and learning capabilities as antecedent factors with effects on sustained competitive advantage**. Industrial Marketing Management. 40 (2011). 1294–1304.
- Hazen, Benjamin and Terry Anthony. (2012). **Toward creating competitive advantage with logistics information technology**. International Journal of Physical Distribution & Logistics Management. Vol. 42. No. 1. 8-35.
- Amin G. **Popular medicinal plants of Iran.**, 2nd ed., Tehran, Medical Sciences University of Tehran Publications, 1991; PP41-2. Persian.
- Zargari A. **Medicinal Plants**, Tehran University Publication. 1989, vol. 1, pp: 124 – 64.