



آرامشت با من

دکتر کیومرث فرح‌بخش
دانشیار گروه مشاوره دانشگاه علامه طباطبایی

اختصاصی دارند، شدت، مدت و فراوانی نگرانی‌ها و علائم اضطراب، به شکلی غیرطبیعی، شدیدتر از افراد عادی است. علائم و نشانه‌هایی که در اضطراب‌های اختصاصی، هنگام مواجهه با محرک‌ها به وجود می‌آیند، عبارت‌اند از: احساس تهدید شدید؛ نگرانی از آسیب دیدن در مواجهه با آن موقعیت؛ احساس تنش در اندام‌های بدن، به خصوص عضلات؛ تپش قلب؛ سنگینی تنفس یا گرفتگی نفس؛ احساس سنگینی در قفسه سینه یا سر؛

در حالی که محرک‌های مذکور به خودی خود تهدیدکننده نیستند یا اگر تهدیدی جزئی در آن‌ها باشد، ترس ایجادشده در فرد نسبت به آن‌ها به قدری شدید است که عملکرد او را در ابعاد زندگی مختل می‌کند.

علائم اضطراب اختصاصی

در ترس‌ها و اضطراب‌های اختصاصی، شدت احساس تهدید یا نگرانی کاملاً غیرمنطقی و مخرب است. به عبارت روشن‌تر، در افرادی که ترس‌های

اضطراب اختلالی شایع در جامعه امروز است که به صورت‌های گوناگون در افراد بروز می‌کند. یک نوع شایع آن، اضطراب‌های اختصاصی هستند. این نوع از اضطراب‌ها به موقعیت یا شرایط خاصی مربوط می‌شوند. برای مثال، ترس مرضی از بلندی، تاریکی، تنهایی و جدایی، نمونه‌هایی از ترس‌های اختصاصی‌اند. افرادی که به این اضطراب‌ها مبتلایند، در مواجهه با محرک‌های خاص، دچار علائم و نشانه‌های تشویش و نگرانی می‌شوند.

احساس از دست دادن قوای عضلانی یا احساس ضعف در بدن؛ احساس مورمور شدن یا گزگز در بدن؛ احساس داغ یا سرد شدن قسمت‌های خاصی از بدن؛ تعریق بیش از اندازه؛ رنگ‌پریدگی یا برافروختگی هنگام مواجهه با موقعیت؛ احساس گیجی و ناتوانی در تمرکز حواس برای مقابله با مشکل؛ احساس درماندگی برای اجتناب یا مقابله کردن با موقعیت یا محرک ترسناک؛ نگرانی و اشتغال ذهنی پیوسته درباره‌ی زمان مواجه شدن با موقعیت ترسناک؛ کابوس و خواب‌های وحشتناک درباره‌ی شیء یا موقعیت ترسناک؛ تمایل دائمی به دوری از مواجه شدن با پدیده‌ی ترسناک یا موقعیت‌های دارای محرک‌های ترسناک؛ احساس ناتوانی در مقابله با محرک ترسناک و گاهی احساس خجالت در حضور دیگران، به خاطر وجود این ترس‌ها یا علائم ناشی از آن‌ها؛ احساس خودکارآمدی اندک نسبت به نحوه‌ی رفتار هنگام مقابله با موقعیت ترسناک؛ کاهش تدریجی احساس عزت نفس.

ترس‌های اختصاصی ممکن است هر چیزی را شامل شود. برای مثال، شخصی ممکن است نسبت به اسب، مار، گربه، سگ، سوسک، موش، آسانسور، رانندگی، حیوانات و اشیای دیگر دچار ترس اختصاصی شود. روان‌پزشکان و آسیب‌شناسان روانی این نوع ترس‌ها را «فوبی» یا «ترس مرضی» می‌نامند.

اضطراب آموزشی

انسان مستعد یادگیری انواع ترس‌های اختصاصی است. یکی از موقعیت‌هایی که اشخاص در حال تحصیل از دبستان تا دانشگاه، مستعد مبتلا شدن به اضطراب یا ترس مرضی اختصاصی نسبت به آن هستند، موقعیت آموزشی است. این موقعیت‌ها شامل کلیه‌ی شرایط و عناصر محیط آموزشی می‌شوند. همه‌ی ما به‌عنوان کسانی که از کودکی تا فراغت از تحصیل، در شرایط آموزشی بوده‌ایم، کمابیش این نوع نگرانی‌ها و اضطراب‌ها را تجربه کرده‌ایم.

در این نوشتار، انواع نگرانی‌ها و ترس‌های مختل‌کننده‌ی حس دانش‌آموز نسبت به موقعیت‌های نظام آموزشی، اضطراب آموزشی نامیده می‌شود. این ترس‌ها عبارتند از: ترس از مدرسه؛ ترس از معلم؛

ترس از یادگیری؛ ترس از مدیر یا ناظم مدرسه؛ ترس از آزمون شفاهی؛ ترس از ارائه‌ی مطلب در کلاس؛ ترس از حضور در جلوی کلاس و فعالیت در حضور سایر دانش‌آموزان؛ ترس از آزمون کتبی؛ ترس از کتاب درسی؛ ترس از انجام تکالیف درسی؛ ترس از درس‌های خاص، به‌طور عمده درس‌های املا، انشا، ریاضی، زبان انگلیسی و یا هر زبان خارجی دیگر مانند زبان عربی؛ و گاهی مواقع درس ادبیات فارسی یا درس‌های دیگر. نوع خاص دیگری از اضطراب محیط‌های آموزشی، اضطراب دانش‌آموز از حضور والدین در مدرسه است.

نحوه‌ی بروز انواع اضطراب در دانش‌آموزان متفاوت است. برخی فقط به یکی از انواع آن مبتلا می‌شوند و برخی به چند تا. زمانی که اضطراب ایجاد شده به یک موقعیت خاص مربوط باشد، به آن اضطراب اختصاصی می‌گوییم، وقتی اضطراب چند بعد نظام آموزشی را درگیر کند، اضطراب چندگانه آموزشی است و اگر در بیشتر موقعیت‌ها و شرایط آموزشی بروز کند، اضطراب فراگیر آموزشی نامیده می‌شود. در صورتی که دانش‌آموز به‌طور نامشخص درباره‌ی شرایط آموزشی دچار اضطراب مفرط باشد، اما مشخص نباشد اضطراب به چه چیزی معطوف است، بهتر است آن را اضطراب آموزشی نامشخص نام گذاشت.

لازم است اضطراب‌های آموزشی را از اضطراب‌های دیگر متمایز کرد. وجه تمایز دیگر این است که علائم و نشانه‌های اضطراب مفرط به‌طور عمده زمانی بروز می‌کنند که موضوع موقعیت‌های آموزشی، در معرض توجه دانش‌آموز واقع می‌شود و با کاهش توجه فرد با موقعیت آموزشی، به‌طور فراوانی کاهش می‌یابد. چنانچه اضطراب دانش‌آموز در غیاب محرک‌های مربوط به محیط آموزشی همچنان وجود داشته باشد، دیگر نمی‌توان از اضطراب آموزشی صحبت کرد و احتمالاً دانش‌آموز دچار اضطراب‌های دیگری است. یا آنکه

علاوه بر اضطراب آموزشی، به اضطراب دیگری نیز مبتلاست. وجه مشخصه‌ی اضطراب آموزشی از اضطراب‌های دیگر، وجود نشانه‌ها و علائم مفرط اضطراب در موقعیت‌ها و شرایط آموزشی و کاهش آن

در موقعیت‌های غیرآموزشی است. لازم به توضیح است، برخی دانش‌آموزان علاوه بر ابتلا به اضطراب آموزشی، ممکن است به اضطراب‌های دیگر نیز گرفتار شوند.

درباره‌ی فراگیری و شیوع اضطراب آموزشی پژوهش مشخصی وجود ندارد، اما به‌طور کلی پژوهش‌مشکانی (۱۳۷۷) نشان می‌دهد، ۱۵ درصد دانش‌آموزان دچار اضطراب آشکار و حدود ۲۰ درصد دچار اضطراب پنهان هستند. براساس پژوهش درخشان‌پور و همکاران او (۱۳۹۵)، میزان انواع اضطراب در دانش‌آموزان دوره‌ی ابتدایی بین ۱۴ تا ۱۸ درصد برآورده شده است.

پیامدهای آسیب‌زای اضطراب آموزشی بر کسی پوشیده نیست. اضطراب آموزشی ممکن است سرنوشت یک دانش‌آموز را تغییر دهد، یا موجب ترک تحصیل و رها کردن مدرسه و درس شود. این آسیب می‌تواند سرمایه‌ی انسانی جامعه را نابود کند. دانش‌آموز باهوش و با استعدادی که می‌تواند نیرویی برومند و مؤثر برای جامعه باشد، ممکن است به دلیل اضطراب از جنبه‌ی خاص آموزشی، مسیری را طی کند که جامعه از توان و استعداد او محروم شود. دانش‌آموزان فراوانی بوده‌اند که صرفاً به دلیل ترس بیمارگونه از فضای آموزشی یا درس خاص یا معلم خاص، تصمیمی گرفته و در یادگیری و مدرسه مسیری را در پیش گرفته‌اند که مانع شکوفایی استعدادشان شده است. اضطراب آموزشی مانع از فعالیت مؤثر و کارآمد تحصیلی دانش‌آموز می‌شود، سطح انگیزشی او را تغییر و کاهش می‌دهد، اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس او را مختل می‌کند و در نتیجه موجب شکست مقطعی یا متوالی دانش‌آموز می‌شود. اضطراب بالای آموزشی حتی ممکن است دانش‌آموز را به انحراف اخلاقی و اجتماعی بکشاند. در برخی موارد، گرایش دانش‌آموز به مصرف مواد روان‌گردان و سایر رفتارهای مخرب، به‌منظور کاهش درد و رنج ناشی از اضطراب آموزشی و شکست ناشی از آن است.

عوامل ایجاد اضطراب آموزشی

اضطراب‌های آموزشی علل و عوامل گوناگون دارند. برخی از آن‌ها در خانواده ریشه دارند. برخی از آن‌ها به دوستان دانش‌آموز و برخی دیگر نیز به قوانین



رعب در دانش آموز، بر ضعف علمی خود سرپوش می‌گذارند. در واقع، ناتوانی و تسلط نداشتن بر موضوع تدریس را به دانش آموزان فرافکنی و آن‌ها را به ضعف عقلانی و یادگیری متهم می‌کنند.

یکی دیگر از علل ایجاد رعب و وحشت در دانش آموز، تسلط نداشتن معلم به فنون تدریس و مدیریت کلاس است. مهارت و فنون تدریس، با تسلط علمی بر موضوع تدریس فرق دارد. برخی افراد بر موضوع تدریس تسلط بسیار خوبی دارند؛ مثل معلمی که مدرکی عالی در رشته فیزیک دارد، از دانشگاهی سطح عالی فارغ‌التحصیل شده است و دانش بالایی در علم فیزیک دارد، اما فنون و روش تدریس را به اندازه کافی نمی‌داند. این معلم گاهی فقط با وارد کردن فشار بر دانش آموز مطالب را تدریس می‌کنند. معلمانی که علاوه بر تسلط علمی، به فنون تدریس نیز تسلط عالی داشته باشند، مطالب را به گونه‌ای تدریس می‌کنند که نه تنها برای دانش آموز نگرانی ایجاد نشود، بلکه کلاس جذاب و جالب هم باشد. برخی معلمان کم تجربه هم میزان دشواری و سطح مطالب آموزشی را فراتر از واقعیت مربوط به آموزه‌های قبلی تعیین می‌کنند و از این طریق سبب شکست دانش آموز و بالا رفتن سطح اضطراب او می‌شوند.

منابع

۱. مشکاتی، زهرا (۱۳۷۷). بررسی شیوع اضطراب و عوامل مؤثر بر آن در دانش آموزان دبیرستانی قاسم آباد، اسلامشهر. مجله پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران. دوره ۵۶، شماره ۵.
۲. درخشان پور، فیروزه؛ ایزدیار، حمیده؛ شاهینی، نجمه؛ و کیلی، محمدعلی (۱۳۹۵). بررسی سطح اضطراب در دانش آموزان مقطع ابتدایی مدارس شهر گرگان. دو ماهنامه پژوهنده علوم پزشکی. دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی شهید بهشتی. شماره‌های فروردین و اردیبهشت.

ایجاد ابهت از خود در ذهن دانش آموز را ندارند و حتی قصدشان آزار نیست. این معلمان افراد کم حوصله و زودرنجی هستند که به محض مشاهده رفتارهای خلاف انتظار از دانش آموز، تحریک و به شدت عصبانی می‌شوند و به دنبال آن، با رفتار پر خاشک‌گرانه، سطح اضطراب دانش آموز را بالا می‌برند. آن‌ها تحمل ناکامی ناشی از یاد نگرفتن دانش آموز یا کندی یادگیری او را ندارند و به دلیل آنکه در کنترل خشم خود ناتوان هستند، به رفتارهای خشونت آمیز علیه دانش آموز دست می‌زنند. رفتار خشونت آمیز می‌تواند به صورت گفتاری یا کلامی باشد. معلمانی با چنین خصوصیت رفتاری، به لحاظ شخصیتی پختگی ورشد لازم را برای تعامل مناسب با دانش آموز کسب نکرده‌اند.

برخی معلمان از طریق تمسخر دانش آموزان در حضور دانش آموزان دیگر، میزان اضطراب بیمارگونه آن‌ها را بالا می‌برند. گاهی هم معلمان با برگزاری آزمون‌های خارج از توان دانش آموز، میزان اضطراب آموزشی آسیب‌زای او را بالا می‌برند. گاهی معلمان به دلیل نداشتن تسلط به موضوع درسی خود و ناتوانی در توضیح روشن مطالب درسی، با ایجاد ابهام در فهم دانش آموز، او را دچار اضطراب می‌کنند. معلمانی که به موضوع درسی خود تسلط ندارند، مطالب را به طور مبهم توضیح می‌دهند و از طریق ابهام آفرینی، اضطراب و نگرانی ایجاد می‌کنند. معلمانی که بر موضوع تدریس خود مسلط هستند و از تدریس خود لذت می‌برند، مطالب درسی را به راحت‌ترین شکل ممکن برای دانش آموز توضیح می‌دهند، به طوری که لذت و شغف او را موجب می‌شود. توضیح مبهم باعث عصبی شدن معلم و دانش آموز می‌شود. معلمانی که به موضوع درسی خود تسلط ندارند، با ایجاد

و مقررات آموزشی و شرایط یادگیری مربوطند. یکی از منابع عمده این اضطراب‌ها، معلمان و نحوه رفتار آنان با دانش آموزان است. از نظر برخی معلمان، تنها راه مدیریت انگیزه در دانش آموزان رعایت مقررات آموزشی توسط آنان، ایجاد ترس و وحشت و نگرانی است. این معلمان در نظریه و دیدگاه آموزشی خود اعتقاد دارند، اگر دانش آموز از آن‌ها ترس و وحشت نداشته باشد، انگیزه و دلیلی برای درس خواندن نخواهد داشت. در نتیجه از هر ابزاری برای ایجاد ترس در دانش آموز، به منظور ایجاد انگیزه، تلاش و کوشش او در راه یادگیری، استفاده می‌کنند.

برخی دیگر از معلمان، نه تنها اعتقاد دارند ایجاد ترس و نگرانی در دانش آموز، انگیزه او را برای تلاش و کوشش بیشتر در راستای یادگیری و رعایت مقررات و قوانین و دستورها بیشتر می‌کند، بلکه شخصیت، ابهت، شکوه، عظمت و جلال معلم را در آن می‌دانند که دانش آموز از آن‌ها احساس ترس و خشیت داشته باشد. آنان عقیده دارند، معلم باید در ذهن دانش آموز جایگاه بالایی داشته باشد و این جایگاه بالا زمانی کسب می‌شود که در دل او نوعی رعب و نگرانی نسبت به شخصیت معلم وجود داشته باشد.

علاوه بر این، به ندرت معلمانی هم پیدا می‌شوند که با رفتار آزاردهنده خود، ترس و وحشتی بیمارگونه در دانش آموزان ایجاد می‌کنند. این معلمان صرفاً از آزار دادن دانش آموزان لذت می‌برند. طبیعی است این حالت از نوعی اختلال شدید روانی در معلم حکایت دارد.

برخی معلمان دیگر، به این دلیل سبب اضطراب آموزشی در دانش آموز می‌شوند که تحریک پذیرند، زود عصبانی می‌شوند و در کنترل خشم خویش ناتوان‌اند. این دسته از معلمان، با رفتارهای ایذایی خود، قصد ایجاد انگیزه برای درس خواندن یا