

ریشه‌های اضطراب در هنرستان

بررسی علل و عوامل اضطراب
هنرجویان رشته‌های شاخه
فنی و حرفه‌ای



مقدمه

تا امروز بررسی‌های زیادی در مورد علل و عوامل افت تحصیلی و کند شدن حرکت هنرجویان در مسیر تحصیل توسط محققان صورت گرفته که غالباً حاکی از آن است که این عوامل هر سال خسارت‌هایی را مستقیم یا غیرمستقیم بر بخش‌های اقتصادی و اجتماعی جامعه، خانواده‌ها، معلمان و هنرآموزان و خود هنرجویان وارد می‌سازد و در مجموع کارایی درونی و نیرویی نظام آموزشی را با کاستی‌ها و صرف هزینه‌های گزافی روبه‌رو می‌کند. در همین راستا در این پژوهش کوشیده‌ایم که علل و عوامل اضطراب هنرجویان دوره متوسطه شاخه فنی و حرفه‌ای را بررسی کنیم و پیشنهادهایی را با توجه به تجربیات موجود در کلاس‌ها و کارگاه‌های آموزشی مطرح سازیم.

بیان مسئله

یکی از هدف‌های نظام آموزش متوسطه موفقیت در آموزش‌های فنی و حرفه‌ای است. درگیر شدن دانش‌آموزان با دو مفهوم امتحان نظری و پروژه‌های عملی از یک طرف، و بی‌تجربگی و ناتوانی دانش‌آموزان در اجرای پروژه‌های عملی، حجم بالای کارها و زمان محدود تحویل پروژه از طرف دیگر، بیشتر هنرآموزان را دچار تشویش و نگرانی بسیار می‌کند و در نهایت باعث کاستی‌هایی در اجرای

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی علل و عوامل اضطراب در یکی از هنرستان‌های دخترانه شهرستان گلپایگان بود و در آن عوامل ایجادکننده اضطراب در دانش‌آموزان هنگام امتحانات نظری و پروژه‌های عملی بررسی شد. روش اجرای این پژوهش توصیفی - پیمایشی بود و جامعه آماری پژوهش را هنرآموزان دختر هنرستان‌های سطح شهرستان تشکیل می‌دادند که از بین آن‌ها تعدادی به شیوه طبقه‌ای تصادفی به‌عنوان نمونه انتخاب شدند.

برای گردآوری داده‌ها از پرسش‌نامه محقق ساخته استفاده شد و پرسش‌نامه‌ها در راستای سؤالات پژوهش، طبق «پرسش‌نامه اضطراب ساراسون» در اختیار گروه‌های رشته‌های متنوع در سطح هنرستان قرار داده شد. سپس از بین گروه‌ها، اعضای که بیشتر دارای عدم کنترل هیجان، دلشوره، نگرانی و... بودند، انتخاب شدند. در مرحله دوم پرسش‌نامه استرس BAI به‌صورت علائم و سطح بروز آن‌ها (ابتداً، خفیف، متوسط و شدید) در اختیار دانش‌آموزان گذاشته شد. برای تعیین روایی پرسش‌نامه از پزشک متخصص اعصاب و روان دعوت به همکاری شد. ضمن بررسی یافته‌های پژوهش دریافتیم که عوامل اضطراب در هنرآموزان این هنرستان عوامل آموزشی، اجتماعی، خانوادگی و فردی محسوب می‌شوند و نظرها و پیشنهادهایی در این راستا ارائه شد.

کلیدواژه‌ها:

آموزش فنی و حرفه‌ای،
اضطراب هنرجویان،
شهرستان گلپایگان،
عوامل اضطراب.

پروژه و ناکامی اشخاص در یادگیری‌های عمیق و اصولی می‌شود. لذا این پژوهش از یک طرف درصدد یافتن بهترین نوع عملکرد در اجرای کارهای عملی و یادگیری بهینه مدیریت زمان در هنرستان‌های دخترانه، و از طرف دیگر شناخت روش‌های برتر برای مهار کردن اضطراب است.

اهمیت و ضرورت تحقیق

امروزه بیشتر دانش‌آموزان تا پایان دوران دبیرستان با دنیای کار عملی غریبه‌اند. در کلاس‌های هنرستان‌ها غالباً به این مشکل برمی‌خوریم که به‌خاطر حجم بالای پروژه‌ها و امتحانات تئوری و استرس شدید در هنرجویان، تعداد زیادی از کارها ناتمام می‌مانند یا با شکل و هدفی پر از کاستی و نقص اجرا می‌شوند. عدم مدیریت زمان، کاهش فرایند یادگیری و در نتیجه نداشتن عملکردی مناسب، عمده مشکلات را تشکیل می‌دهد. مسئله حائز اهمیت این است که ریشه‌های اصلی مشکل مزبور را بینیم و با روش‌های درمانی اصولی راه درست را به هنرجویان بنماییم.

سؤالات

۱. اضطراب چیست و چه عللی در هنرجویان دارد؟
۲. عوامل آموزشی، خانوادگی و اجتماعی چه تأثیری در روند افزایش استرس در هنرجویان خواهند داشت؟
۳. چه راهکارهایی در کاهش میزان اضطراب در هنرجویان مؤثر بوده‌اند؟

تعریف اضطراب

اضطراب یک احساس منتشر ناخوشایند و مبهم یا هراس و دلواپسی با منشأهای متفاوت و پاسخ بدن به رویدادهای تهدیدکننده و یک بخش بهنجار در زندگی است. بسیاری از رویدادهایی که اطراف ما رخ می‌دهند، مانند رویدادهای محل کار و شرایط اجتماعی، و نیز مسائل مالی، می‌توانند موجب اضطراب شوند. البته برخی از اضطراب‌ها مفیدند و ما را هوشیار و برای جلوگیری از خطر آماده می‌کنند. اما زیاد آن‌ها خطرناک است و وقتی ادامه پیدا کنند و حل و فصل نشوند، به فشار روانی می‌انجامند. فشار روانی تعادل درونی بدن را مختل می‌کند و ناراحتی‌های جسمی مانند سردرد، ناراحتی معده، بالا رفتن فشار خون، درد قفسه سینه و مشکلات

خواب را در پی دارد. در نتیجه آن، مشکلات هیجانی (مانند افسردگی و دیگر اشکال اضطراب و نگرانی) نیز به وجود می‌آید.

تحقیقات نشان داده‌اند که اضطراب می‌تواند علائم بیماری را نیز تشدید کند. وقتی سطح استرس افزایش یابد، سیستم عصبی سمپاتیک تحریک می‌شود و هورمون‌های استرس آزاد می‌شوند. این هورمون‌ها انرژی مضاعفی به ما می‌دهند و باعث می‌شوند فرد عصبی‌تر، ضربان قلب او تندتر و تنفسش مشکل‌تر شود. توانایی کنترل اضطراب رفتاری قابل یادگیری است و با تغییر رفتارهای ناسالم می‌توان به شیوه‌ای مؤثر مدیریت شود.

نقش عوامل آموزشی، خانوادگی و اجتماعی در روند افزایش اضطراب

افراد اضطراب را به شیوه‌های متفاوتی تجربه می‌کنند. عمومی‌ترین عوامل افزایش اضطراب متأثر از خود دانش‌آموز، مرتبط با خانواده، جامعه محلی و جامعه زیست‌محیطی است و بقیه به مدرسه مربوط می‌شود؛ مانند بی‌توجهی به فرایند تدریس و یادگیری، ناکافی بودن منابع، و نبود جاذبه کافی در برنامه درسی.

در بررسی مشاهده شد، بین دانش‌آموزان هنرستانی، میزان اضطراب با عوامل آموزشی در حد متوسط بالایی ارتباط دارد و عوامل خانوادگی و اجتماعی، نظیر شرایط امنیتی محیط خانواده، شرایط اجتماعی اقتصادی، تحصیلات و سطح فرهنگ خانواده‌ها، تعداد اعضای خانواده، اشتغال مادران، ارتباط بین اولیا و مربیان در حد کمتری در اضطراب دانش‌آموزان نقش دارند.

برای تشخیص منشأ اضطراب دانش‌آموزان و عوامل درون‌مدرسه‌ای پرسش‌نامه‌هایی در اختیار دانش‌آموزانی که داوطلب بودند قرار داده شد. اولین پرسش‌نامه، پرسش‌نامه اضطراب ساراسون بود که به شکل عبارت‌های صحیح و غلط در اختیار دانش‌آموزان قرار گرفت. این عبارات در مورد برخورد دانش‌آموز با امتحان و مشکلات جسمی و روحی حاصل از اضطراب بودند و با توجه به پاسخ دانش‌آموزان و همکاری پزشک متخصص، افرادی که اضطرابشان در حد بالاتر از عادی بود، شناخته و به جلسات درمانی یا درمان دارویی هدایت شدند. پرسش‌نامه دیگر، پرسش‌نامه استرس BAI بود که به‌طور تخصصی‌تر افراد مبتلا به اضطراب همیشگی

بین دانش‌آموزان
هنرستانی، میزان
اضطراب با عوامل
آموزشی در حد
متوسط بالایی
ارتباط دارد و
عوامل خانوادگی
و اجتماعی در حد
کمتری در اضطراب
دانش‌آموزان نقش
دارند

جدول ۱. تعیین شدت اضطراب در پرسش‌نامه BAI

شدت اضطراب	نمره کلی
حداقل	۰ - ۷
خفیف	۸ - ۱۵
متوسط	۱۶ - ۲۵
شدید	۲۶ - ۳۶

را با علائمی نظیر کرختی یا احساس مور مور شدن، احساس گرما، لرزش، ناآرامی، وحشت‌زدگی، خفگی، ترس از دست دادن کنترل، دشواری نفس کشیدن و... مورد ارزیابی قرار داد و هر یک از علائم را نمره‌گذاری کرد. شدت اضطراب نیز توسط پزشک پشتیبان مورد تحلیل و بررسی قرار گرفت.

به این طریق دانش‌آموزان به دو گروه تقسیم شدند: عده‌ای که با گرفتن راهکارهای صحیح بتوانند اضطراب خویش را مدیریت کنند و عده‌ای که با دارو درمانی عوامل وجود اضطراب را در خود به حداقل برسانند.

جدول ۲. پرسش‌نامه استرس BAI

پرسش‌نامه استرس BAI

نام و نام خانوادگی: _____ پایه تحصیلی: _____ رشته تحصیلی: _____

فهرستی از علائم متداول اضطراب در اینجا ذکر شده است. لطفاً هر مورد را با دقت بخوانید و سپس با گذاشتن یک علامت (×) در یکی از خانه‌های مقابل هر مورد را مشخص کنید که هر یک از این علائم در طول هفته گذشته تا به امروز تا چه اندازه شما را ناراحت کرده‌اند.

علائم	ابتداً	خفیف (طوری که زیاد آزارم نداده)	متوسط (طوری که خیلی ناخوشایند بود اما می‌توانستم تحمل کنم)	شدید (طوری که به زحمت می‌توانستم تحمل کنم)
۱ کرختی یا احساس مور مور				
۲ احساس گرما یا داغ شدن				
۳ سست و لرزان بودن پاها				
۴ عدم توانایی در آرام بودن				
۵ ترس از اینکه بدترین چیزها اتفاق بیفتد				
۶ گیجی یا سرگیجه				
۷ تپش قلب یا اضطراب				
۸ متزلزل و لرزان بودن				
۹ وحشت‌زدگی				
۱۰ عصبی بودن				
۱۱ احساس خفگی				
۱۲ لرزش دست‌ها				
۱۳ لرزش				
۱۴ ترس از دست دادن کنترل				
۱۵ دشواری در نفس کشیدن				
۱۶ ترس از مردن				
۱۷ ترسیدگی				
۱۸ سوءهاضمه یا ناراحتی گوارشی				
۱۹ غش کردن				
۲۰ سوختگی و برافروختگی چهره				
۲۱ عرق کردن که ناشی از گرما نباشد				

راهکارهای ارائه شده به دانش‌آموزان هنرستان برای بهبود معضل اضطراب

۱. منبع اضطراب را بشناسید. بررسی کنید چه عاملی موجب اضطراب شده است. چه رویداد یا موقعیت‌هایی به وجود آورنده احساسات استرس‌زا هستند و به شما ارتباط دارند؟ (در این رابطه پرسش‌نامه ساراسون به افراد کمک کرد تا دلیل اضطراب خود را بدانند).

۲. علائم استرس را بشناسید. در این مورد پرسش‌نامه BAI بسیار راهگشا بود. علائم استرس عبارت بودند از: شکایات جسمانی شامل سردرد، حالت تهوع، درد قفسه سینه، درد معده، سوزش و لرزش دست و پاها، رفتار پرخاشگرانه بی‌ارتباط به موقعیت، تغییر در رفتار مثل گریه بی‌دلیل و عصبی شدن، بد عملکردی الگوهای خواب مثل کابوس‌های شبانه، خواب کم و حتی پرخوابی.

۳. راجع به اضطراب‌تان صحبت کنید. اگر سطح استرس شما بالاست، با یک دوست، یکی از اعضای خانواده، دبیر یا درمانگر صحبت کنید. در میان گذاشتن احساسات با یک فرد بدون اینکه درباره آن‌ها قضاوت شود، مؤثر است.

۴. روزانه تمرین‌های ورزشی انجام دهید. ورزش و تمرین ترشح هورمون اندروفین را افزایش می‌دهد و ماده‌ای را در مغز تولید می‌کند که موجب احساس آرامش می‌شود و تنش را از بین می‌برد.

۵. اهداف خود را بشناسید و برای رسیدن به آن‌ها برنامه‌ریزی کنید. هر کاری را در زمان خود انجام دهید. دانش‌آموزانی که در هنرستان تحصیل می‌کنند، با مقوله‌ای به نام تحویل پروژه در ارتباط‌اند که شاید با توجه به شرایط سنی و زمان محدود آن‌ها، مدیریت و زمان‌بندی انجام این پروژه‌ها کمی مشکل به نظر برسد. طبق بررسی‌هایی که انجام شد به این نکته پی بردیم که برنامه‌ریزی و زمان‌بندی هنرجویان برای تحویل پروژه اصولی و مطمئن نیست.

۶. عادت‌ها را تغییر دهید. شاید آرزو دارید تغییرات مهمی در زندگی‌تان به وجود آید؛ مانند گذراندن زمان بیشتر با خانواده یا دوستان. همچنین

شاید مسئولیت‌های زیادی به گردن شماست که انجام همه آن‌ها در یک زمان استرس‌زا است. تغییر رفتارها معمولاً زمان‌بر است. همین که رفتاری را تغییر دهید، برای تغییرات بیشتر و زندگی سالم‌تر آمادگی و انگیزه پیدا می‌کنید. پس رویدادهای استرس‌زا و دردهای روزانه را مدیریت کنید. موارد استرس‌زای خود را فهرست و اولویت‌بندی کنید. ابتدا با آن‌هایی آغاز کنید که مهم‌ترند و کم‌کم به کم‌اهمیت‌ها برسید.

۷. کارهایتان را به تعویق نیندازید. کار امروز را به فردا نیندازید. به تعویق انداختن کارها باعث می‌شود دائم به آن‌ها فکر کنیم و همواره به‌عنوان مسئله‌ای حل نشده در ذهنتان باقی بمانند.

۸. اهداف واقع‌گرایانه داشته باشید. محدودیت‌های خود را بشناسید و براساس آن‌ها اهداف خود را تعیین کنید تا بتوانید به آن‌ها برسید.

۹. پروژه‌های خود را تقسیم‌بندی کنید و در زمان‌های تعیین شده به انجام برسانید.

خلاصه تحقیق

جامعه آماری این پژوهش را هنرجویان «هنرستان فنی‌وحرفه‌ای بانو فائدی» شهرستان گلپایگان تشکیل دادند که تعدادشان بالغ بر ۱۶۰ نفر بود. چون مطالعه کل جامعه آماری از نظر زمان به وقت زیادی نیاز داشت و از نظر هزینه مقرون به صرفه نبود، از بین اعضای این جامعه به روش علمی نمونه‌ای در نظر گرفته شد.

پیشنهاده‌ها

- استفاده از دبیران و هنرجویان تخصصی و حرفه‌ای و جذب و نگهداری آن‌ها؛
- توجه به شرایط زیست‌محیطی آموزش دانش‌آموزان و مجهز بودن به تجهیزات آموزشی؛
- استفاده از کارهای تیمی و گروهی با در نظر گرفتن استعدادهای هنرجویان؛
- توجه به جو دوستانه و پرآرامش در هر کلاس؛
- استفاده از قوانین انضباطی صحیح در هنرستان.

* منابع

۱. افروز، غلامعلی. روان‌شناسی تربیتی. چاپ سوم.
۲. شریعتمداری، علی. روان‌شناسی تربیتی. انتشارات امیرکبیر. تهران. چاپ چهارم.
۳. راهنمای مبتلایان به اختلال استرس - دکتر آسلی ب. هارت - نشر پارس
۴. مدیریت فعالیت گروهی در کار و آموزش - فصل‌نامه مدیریت در آموزش و پرورش دوره ۶ - تابستان
۵. مارنات، گری گرات (۱۹۹۴). شریفی و محمدرضا نیکخو
6. Kaplan & Sadock's - SYNOPSIS OF PSYCHIATRY - Benjamin James Sadock, M.D, Virginia Alcott Sadock, M.D - Pedro Ruiz, M.D