

اصطلاح‌شناسی اضطراب تحصیلی

امیرحسین قندی



کارشناس ارشد مدیریت آموزشی

سید میثم موسوی

تصویرگر

مقدمه

اضطراب شایع‌ترین اختلال روانی موجود و عامل مهمی در بروز ناسازگاری اجتماعی و اختلال سلامت روانی است. امروزه شرایط زندگی برای افراد تغییر کرده است و شرایط باعث شده است انسان نتواند همیشه در مقابل ناملایمات سازگاری نشان دهد. این ناسازگاری در شایع‌ترین حالت خود به شکل اضطراب بروز پیدا کرده است. اگرچه اضطراب استاندارد برای زندگی و حیات انسان ضروری است، اما اضطراب بیش از حد، زیان‌های جدی بر جسم و روان انسان وارد می‌کند و روابط اجتماعی، شغل و تحصیلات را تحت الشعاع قرار می‌دهد و فرد را از زندگی سالم محروم می‌کند.

فارغ از تأثیرات اضطراب، دقت کرده‌اید که گاهی در زبان عامه واژگان متفاوت با اضطراب را مترادف با آن به کار می‌برند یا واژه‌های دیگری را به اشتباه به جای اضطراب به کار می‌برند. بگذارید مروری روی این واژگان داشته باشیم:

اضطراب^۱

در واقع این واژه از ریشه یونانی به معنای «فشار دادن» و «فشار دادن گلو» و همچنین، با اصطلاح برانگیختگی به معنای تنگنا یا انقباض آمده است.

اضطراب معمول‌ترین پاسخ به محرک تنش‌زاست. در فرهنگ معین، اضطراب به معنای پریشان‌حالی، آشفتگی و بی‌تابی است. در روان‌شناسی، منظور از اضطراب، هیجان ناخوشایند و نوعی پریشانی روانی - بدنی است که بر اثر ترس مبهم یا احساس ناایمنی به وجود می‌آید که همه ما تجربه کرده‌ایم و آن را دلشوره، تنش، نگرانی یا ترس می‌نامیم. حالتی که احساس خطر و نگرانی را نسبت به موضوعی که هنوز اتفاق نیفتاده است و امکان دارد در آینده پیش بیاید، اضطراب می‌گویند.

تأثیر اضطراب بر سلامت جسمانی و روانی

اضطراب حالتی است غیرقابل‌پیش‌بینی و غیرقابل‌کنترل که در افراد بروز می‌کند و شدت آن بر سلامت جسمانی و روانی افراد تأثیر می‌گذارد.

برای درمان و کنترل اضطراب‌های خفیف می‌توان از مشاور کمک گرفت. اضطراب‌های خفیف معمولاً با تغییراتی در سبک زندگی، مانند ورزش روزانه، تغذیه مناسب غذایی و تکنیک‌های تنفس عمیق برطرف می‌شوند، اما در صورت متوسط یا شدید بودن اضطراب، حتماً به درمان‌های دارویی از طریق روان‌پزشک نیاز خواهد بود.

استرس^۲

این واژه را اولین بار در سال ۱۹۳۶ میلادی روان‌شناسی به نام هانس سلیه انتخاب کرد. او استرس را بدین شکل تعریف می‌کند: «استرس یک واکنش عمومی بدن در قبال ایجاد هرگونه تغییر است که می‌تواند فرد به فرد متفاوت باشد.»

هانس سلیه در تعریف علمی واژه استرس اظهار می‌دارد: هنگامی که حیوانات را در آزمایشگاه برای انجام بررسی یا تحریکات فیزیکی و احساساتی متفاوت مانند ایجاد نور یا صدای آزاردهنده، قرار دادن در معرض گرما یا سرمای شدید و ایجاد فضای ناامیدکننده بررسی می‌کردند، در همه آن‌ها تغییرات پاتوفیزیکی (بیماری‌زایی) مشابهی دیده شد. این تغییرات بیماری‌زا عبارت بودند از: «زخم معده، انقباض بافت لنفاوی و بزرگ‌شدن غدد فوق کلیوی» که به خاطر وجود استرس طولانی‌مدت ایجاد شدند!

این لغت معادل فارسی ندارد. در روان‌شناسی به شدت از این واژه برای بیان فشار روحی استفاده می‌شود. استرس به معنای فشاری روانی است که فرد در مواجهه با محرک تجربه می‌کند. معمولاً این محرک علاوه بر ناراحتی در فرد، تغییرات فیزیولوژیک هم ایجاد می‌کند. این تغییرات ممکن است مشکلات جسمی را هم سبب شوند. استرس نوعی واکنش بیولوژیکی طبیعی نسبت به وضعیت بالقوه خطرناک است و موقعیتی است که واکنش بیولوژیکی خاصی را سبب می‌شود. هنگامی که فرد متوجه تهدید یا یک چالش می‌شود، مواد شیمیایی و هورمون‌ها در سراسر بدنش، به طور ناگهانی، افزایش می‌یابند. استرس به بروز واکنش جنگ یا گریز^۳ در بدن، به منظور مبارزه با عامل استرس‌زا یا فرار از آن منجر می‌شود. معمولاً بعد از این واکنش بدن باید آرام شود. استرس مداوم و بیش از حد می‌تواند در درازمدت تأثیری منفی بر سلامتی داشته باشد. در بسیاری از موارد، استرس‌ها مفید و باعث افزایش کارایی جسم و روان



کاملاً از هم متفاوت هستند و علائم متفاوتی هم دارند. ترس بهنجار نوعی واکنش عاطفی نسبت به خطر پدیده‌های واقعی یا درک واقعی وجود آن پدیده‌هاست و معمولاً زمانی ایجاد می‌شود که فرد آمادگی لازم را برای دفاع از خود نداشته باشد؛ مانند زمانی که فرد با حیوانات وحشی روبه‌رو می‌شود یا با سیل و طوفان شدید برخورد می‌کند، و معمولاً هنگامی که محرک یا عامل ترس از بین می‌رود، ترس هم از بین می‌رود.

اضطراب هیجانی است که در اثر برخورد و روبه‌رو شدن با خطری احتمالی، بدون اینکه منبع آن معلوم و روشن باشد، در فرد پیدا می‌شود و ریشه و علت آن ناپیدا و مبهم است. وقتی فرد احساس می‌کند آرام و قرار ندارد، نمی‌تواند در جایی بند شود، بی‌جهت حرکت می‌کند، احساس فشار می‌کند، دچار سرگیجه می‌شود، ضربان قلبش شدت می‌یابد و نمی‌تواند به خوبی استراحت کند و بخواهد، احساس خطر می‌کند و خودش هم علتش را نمی‌داند و احساس بیچارگی و ناتوانی می‌کند. در مواردی که اضطراب شدت پیدا می‌کند، ممکن است تعادل روانی فرد به هم بخورد که لازم است برای درمان آن چاره‌اندیشی شود تا مشکلات بعدی ایجاد نشوند.

با وجود تفاوت‌های بین این دو متغییر، ترس و اضطراب شباهت‌هایی هم دارند. هم ترس و هم اضطراب چهار مؤلفه دارند:

۱. **شناختی:** انتظار خطر، افکار و باورها؛
۲. **بدنی:** رنگ پریدگی پوست، تنبذگی عضلات، بیمناکی چهره، تند شدن ضربان قلب، گشاد شدن رگ‌ها، عرق کردن، توقف ترشح اسید معده، نبود کنترل مثانه، کاهش ترشح بزاق و خشکی دهان، آزاد شدن کربوهیدرات از کبد؛
۳. **هیجانی:** احساس دلهره، احساس مورمور شدن؛

و در نتیجه باعث هشیارانه‌تر عمل کردن و دستیابی به پاسخ سؤالات یا رسیدن به اهداف می‌شوند. به این حالت استرس خوشایند یا مثبت می‌گویند. ولی میزان بالای استرس عواقبی دارد از جمله: کاهش کارایی، تنش درونی، غمگینی، اضطراب، افسردگی، اختلالات جسمی - روانی، اختلالات خواب، فراموشی، کاهش مقاومت بدن، ابتلا به عفونت‌های مکرر، و سردرد منجر به استرس ناخوشایند یا منفی.

ترس

ترس هیجانی بنیادی است که از ما محافظت می‌کند. وقتی فکر می‌کنیم در خطر هستیم، احساس ناخوشایندی برانگیخته می‌شود و ترس انکارنشدنی است. خطر ممکن است واقعی یا خیالی باشد. واژه ترس در زبان انگلیسی «Fear» است که از انگلیسی قدیم و از ریشه «Fer» یا «Fere» یا «Fr» به معنی خطر یا ناگهانی رخ دادن است. ریشه واژه نشان می‌دهد خطری وجود دارد که برای آن آماده نیستیم. اگر آماده باشیم، ممکن است احساس ترس نداشته باشیم. ترس خود یک انتزاع است. احساس ترس از فرایندی در بدن ناشی می‌شود و به وسیله چیزی که می‌بینیم، می‌شنویم، لمس می‌کنیم، می‌چشمیم یا بو می‌کنیم، برانگیخته می‌شود. این مناظر، صداها و احساس‌ها می‌توانند از جهان بیرون یا از تخیلات ما ناشی شوند. به هنگام ترسیدن، تغییرات متعددی ایجاد می‌شوند که پاسخ ترس را تشکیل می‌دهند: انتظار آسیب قریب‌الوقوع؛ تغییراتی ظاهری مانند پریدگی رنگ چهره؛ گرد شدن چشم؛ عرق کردن؛ لرزش؛ خشک شدن دهان؛ عوض شدن آهنگ صدا؛ احساس دلهره؛ گریه؛ در جای خود خشک شدن و جنگ یا گریز. ارسطو ترس را ناشی از برداشت فرد از جهان بیرونی می‌دانست.

تفاوت ترس و اضطراب

در طول زندگی، همه ما در موقعیت‌هایی قرار گرفته‌ایم که اضطراب و ترس را تجربه کرده‌ایم. در بیشتر اوقات نمی‌توانیم تفاوتی بین این دو حس ایجاد کنیم. ولی در واقع این دو حس

اضطراب تحصیلی
اصطلاحی
است کلی که
فرد را درباره
توانایی‌هایش دچار
تردید می‌کند

۴. اضطراب تحصیلی

اضطراب تحصیلی که در حین تحصیل دانش‌آموزان رخ می‌دهد، مهم‌ترین نوع اضطراب در سنین نوجوانی است. این اضطراب سلامت روان دانش‌آموز را تهدید می‌کند و بر کارآمدی و شکوفایی استعدادها، شکل‌گیری شخصیت و هویت اجتماعی آنان اثر سوء می‌گذارد. اضطراب تحصیلی اصطلاحی است کلی، که به نوعی اضطراب یا هراس اجتماعی خاص اشاره دارد که فرد را درباره توانایی‌هایش دچار تردید می‌کند و پیامد آن کاهش توان مقابله با موقعیت‌هایی مانند امتحان است؛ موقعیت‌هایی که فرد را در معرض ارزیابی قرار می‌دهند. این اضطراب به نوعی شایع از اضطراب عملکرد است، در بررسی‌ها ۱۰ تا ۳۰ درصد از دانش‌آموزان را درگیر می‌کند. در واقع اضطراب تحصیلی نوعی اشتغال به خود است که با خودکم‌انگاری و تردید درباره توانایی‌های فردی مشخص می‌شود و غالباً به ارزیابی شناختی منفی، نبود تمرکز حواس، واکنش فیزیولوژیک نامطلوب مانند بالا رفتن ضربان قلب، سردی انگشتان و افت تحصیلی فرد می‌انجامد. این اضطراب با رقابت دانش‌آموزان با هم‌کلاسی‌ها و ارزشیابی منفی آنان نسبت به سایر هم‌کلاسی‌ها، به‌خصوص آن‌هایی که توانایی بیشتری دارند، نحوه کار معلم، تکالیف، امتحان و سخت‌گیری‌های نامناسب، وضعیت درسی و نگرانی نسبت به آینده ارتباط دارد. در کشور ما به‌نظر می‌رسد وحشت از گرفتن نمره پایین و سرزنش خانواده، تمسخر هم‌کلاسی‌ها و دوستان، ترس از ناتوانی برای ادامه تحصیل و به‌ویژه پذیرفته شدن در کنکور برای ورود به دانشگاه، همواره دانش‌آموزان را مورد آزار و اذیت روانی قرار می‌دهد.

پی‌نوشت‌ها

1. Anxiety
2. Stress
3. fight-or-flight response
4. Fear
5. Phobia

منابع

۱. خدایاری‌فرد، محمد، مسائل نوجوانان و جوانان، چاپ یازدهم، انتشارات انجمن اولیا و مربیان، بهار ۱۳۹۰.
۲. شریفی‌راد، غلامرضا، محبی، سیامک، مطلبی، محمد، شاه‌سیاه، مرضیه، تبرایی، یاسر، تأثیر آموزش قاطعیت بر میزان اضطراب تحصیلی دانش‌آموزان، مجله دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سبزوار، دوره ۱۸، شماره ۲، تابستان ۱۳۹۰.
۳. طباطبائی‌عدنانی، جواد، دائرةالمعارف ریشه‌شناختی واژه‌های پزشکی، فرهنگستان علوم پزشکی جمهوری اسلامی ایران، مؤسسه انتشارات نزهت، چاپ اول، ۱۳۹۱.
4. Katzelnick DJ, Kobak KA, Deleire T, Henk HJ, Greist JH, Davidson JR, Schneier FR, Stein MB, Helstad CP. (2001). Generalized social Anxiety disorder in managed care. American Journal of psychiatry: 12-1997-2007.
5. McDonald AS. The prevalence and effects of test anxiety in high school. Educ Psychol.2001;21:89-101.

۴. رفتاری: فرار، اجتناب، میخکوب شدن و پرخاشگری. با این تفاوت که مؤلفه شناختی ترس، انتظار خطری واضح و به‌خصوص است، در حالی که مؤلفه شناختی اضطراب، انتظار خطری مبهم است. سلیگمن ضمن اشاره به تفاوت‌های ترس و اضطراب، آن‌ها را تحت عنوان پیش‌بینی‌پذیری شرح داده است. وی اظهار می‌دارد، عامل عمده‌ای که ترس را از اضطراب متمایز می‌کند، پیش‌بینی منبع تهدیدی است که فرد به آن پاسخ می‌دهد؛ یعنی هنگامی که شیء یا موقعیت علامت روشنی از تهدید یا خطر را مهیا کند و بنابراین قابل‌پیش‌بینی باشد، حالت هیجانی حاد تجربه‌شده، ترس نامیده می‌شود. در حالی که اضطراب، ترس مزمن است و هنگامی رخ می‌دهد که رویدادی تهدیدکننده، محتمل اما غیرقابل‌پیش‌بینی است.



۵. فوبیا

واژه phobia به‌معنی هراس یا ترس بیمارگونه، از ریشه یونانی phobos به معنی ترس (fear) گرفته شده است. این واژه را استانلی هال نخستین بار در روان‌شناسی به کار برد. وی بیش از ۱۰۰ نمونه از هراس‌ها را رده‌بندی و آن‌ها را با مشتق‌های یونانی‌شان ارائه کرد. فوبیا ترس مداوم، بیش از حد و غیرواقعی از یک شیء، شخص، حیوان، فعالیت یا موقعیت است و نوعی اختلال اضطرابی به حساب می‌آید. همه انسان‌ها در طول زندگی احساس ترس را به درجات متفاوت تجربه کرده‌اند. ترسی که جزو احساسات طبیعی زندگی روزمره به‌شمار می‌رود، هنگامی که شدید، غیرمنطقی و بیمارگونه شود، سلامت روان و زندگی روزمره را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد و نام «فوبیا» را به خود می‌گیرد. ترس باعث می‌شود ما از خطر در امان بمانیم. فوبیا چندان ارتباطی با خطر ندارد. افراد زیادی با فوبیا درگیرند. فردی که به فوبیا دچار می‌شود، دچار ترس و اضطرابی غیرموجه می‌شود، ولی نمی‌تواند کاری درباره این احساس انجام دهد. فوبیا بر خلاف ترس معمولی که واکنشی زودگذر و طبیعی به عامل خطرناک خارجی است، هراس بیشتر ترس از قرار گرفتن در موقعیتی خطرناک است. بسیاری از ما اشیاء یا وضعیت‌ها و مکان‌های خاصی را دوست نداریم، اما این به‌معنای داشتن فوبیا نیست. فوبیا یعنی احساس ترس بسیار شدید و وحشت‌گونه که زندگی معمولی فرد را دچار مشکل می‌کند.