

بررسی تاثیر استرس و اضطراب بر وضعیت تحصیلی فرزندان

امیرضا همتی^۱، سید امیرحسین جوادپور^۲ و وحیدحجتی نیکو^۳

۱دانشجوی مقطع کارشناسی رشته روان شناسی دانشگاه بین المللی امام رضا (ع) amirhemati1382@gmail.com

۲دانشجوی مقطع کارشناسی رشته روان شناسی دانشگاه بین المللی امام رضا (ع) seyvedamirhoseinjavadpour@gmail.com

۳دکتری تخصصی علوم ارتباطات- مدرس دانشگاه v.hojati64@gmail.com

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی تاثیر استرس و اضطراب بر وضعیت تحصیلی فرزندان انجام شده است. در این پژوهش از رویکرد کیفی و برای پاسخگویی به سوال پژوهش از روش پدیدار نگاری استفاده شده است، روش پدیدار نگاری را می توان برای پژوهش درباره هر جنبه از واقعیت طبیعی یا اجتماعی که افراد درباره آن برداشتی به دست آورده اند مورد استفاده قرار داد، جامعه آماری این پژوهش نیز شامل ۵ نفر از دانش آموزان و دانشجویان شهر مشهد می باشد، مشارکت کنندگان این پژوهش ۳ نفر از دانش آموزان و ۲ نفر از دانشجویان می باشند که به روش نمونه گیری هدفمند انتخاب شده اند، ابزار گردآوری اطلاعات نیز مصاحبه نیمه ساختار یافته می باشد و هر مصاحبه بین ۴۵ تا ۶۰ دقیقه به طول انجامیده است، داده ها از طریق روش مقایسه ای موازی مورد تحلیل قرار گرفته اند و نتایج به دست آمده از روش مصاحبه، جمع آوری، ثبت و به روش تفسیری از طریق تدوین جدول راهنما و استخراج نکات کلیدی، کدگذاری باز، کد مولفه در قالب مضامین عمده دسته بندی گردیده اند. یافته های این پژوهش نشان میدهد استرس و اضطراب والدین بر وضعیت تحصیلی فرزندان تاثیرگذار است. این بدان معناست که استرس و اضطراب والدین به دلایل مختلف چون کمال گرایی، خواهان کسب جایگاهی و... تاثیر بسزایی بر تمرکز، تحصیل و آینده فرزندان آن ها دارد. عموماً این اثرات به دلیل به علت بالا بودن شدت استرس و اضطراب منفی است ولی در مواردی مقدار کم استرس و اضطراب که به آن استرس مثبت هم گویند می تواند به تعهد، تلاش و کوشش در پیشرفت تحصیلی و کسب نتایج بهتر کمک کند. افرادی که والدین با اضطراب بالا دارند عموماً بر تمرکز فرد، فرآیند درس خواندن، فرآیند پاسخ گویی به سوالات امتحان، نتیجه آن و حتی بر تصمیم گیری های مهم زندگی فرد مانند انتخاب رشته فرد تاثیر منفی می گذارد. همچنین یافته ها نشان داده است استفاده از راه های کنترل و مهار استرس در دانش آموزان دارای والدین مضطرب تاثیر بسیار مثبتی در کاهش استرس و تسلط فرد بر خودش و کسب نتیجه بهتری دارد. والدین هم می توانند با کنترل اضطراب خود، اطمینان به فرزند خود، سعی در کاهش کمال گرایی منفی خود از طریق انتظارات غیرواقع بینانه و فراتر از توانایی فرزندان به پیشرفت تحصیلی فرزند خود کمک کنند.

واژگان کلیدی: استرس، اضطراب، وضعیت تحصیلی

بیان مسئله

آموزش و پرورش یکی از قدیمی ترین نهادهای اجتماعی است که از بدو تشکیل زندگی گروهی انسان در پاسخ به نیاز انسان ها در روابط متقابل به شکل ابتدایی خود وجود داشته است. آموزش و پرورش رسمی از اوایل قرن حاضر به صورت یک نظام فراگیر ابتدا جوامع پیشرفته و متعاقب آن سراسر جوامع در حال پیشرفت را فرا گرفته است و امروز جامعه ای نیست که این نظام نقشی در تحول و پیشرفت آن نداشته باشد. خانواده به عنوان یک نهاد اجتماعی علی رغم دگرگونی های بسیار هنوز هم در رشد روانی بهنجار و انتقال ارزش های فرهنگی هر جامعه کارکرد اساسی را به عهده دارد و باید برای قوام و تحکیم جایگاه، برنامه ریزی های جهانی ملی و منطقه ای صورت گیرد. رشد، تکامل و فعال شدن استعدادها و توانایی های هر شخص مستلزم وجود خانواده سالم، جامعه سالم و موقعیت (مجموع شرایط زمانی- مکانی) مؤثر و سالم است و توأم بودن آنها از ضرورت های آموزش و پرورش مؤثر و موفق است (مقدم و کدخدایی، ۱۴۰۱).

افت تحصیلی موضوعی غیر قابل حل نیست اما حل آن هم یکباره و ناگهانی و با شیوه های آنی میسر نیست. برای مقابله با این پدیده به برنامه ریزی های دراز مدت و زیر بنایی احتیاج است. برنامه هایی که بر اساس واقعیت های اجتماعی باشند و ضمانت اجرایی به عنوان یکی از اصول برنامه ریزی آموزشی را داشته باشند. بهره گیری از مطالعات تطبیقی یعنی استفاده از تجربیات سایر کشورها.

به عنوان مثال در هند راه های زیر را به کار برده اند:

- روش های مؤثر تدریس عرضه گردید.
- باز آموزی معلمان آغاز شد.
- بین والدین و معلمان رابطه نزدیک تر ایجاد شد.

در کشور پاکستان بیشتر روی بازآموزی ها تاکید شده و باز آموزی معلمان را سر لوحه کار خود قرار داده اند. آنها معتقدند که این کار باید شامل آموزش مهارت های تدریس، بازنگری محتوای دروس و آموزش مهارت هایی باشد که انگیزه دانش آموزان را به درس و تحصیل بیشتر کند (مقدم و کدخدایی، ۱۴۰۱).

بدون تردید بیشتر پدر و مادران به تحصیل و پیشرفت فرزندان خود توجه نشان داده و به آن علاقه مندند و در فراهم ساختن محیط و شرایطی خوب از هیچ تلاشی دریغ نمی کنند. محیط خانواده بسیاری از مسائل را به فرزندان می آموزد. نحوه رابطه والدین با یکدیگر اثر مستقیم و مهمی بر روی فرزندان می گذارد. برای همین نمی توان از تأثیری که والدین در پیشرفت و رشد فرزندان شان دارد چشم پوشی کرد. والدین باید بتوانند محیطی به دور از هیچ گونه تنش و اختلافی به وجود بیاورند، چنین محیطی هایی میتواند باعث رشد مناسب و شکوفایی در فرزندان شود (مقدم و کدخدایی، ۱۴۰۱).

عوامل مؤثر بر افت تحصیلی مربوط به خانواده :

- اختلاف خانوادگی و خانواده آشفته، طلاق فیزیکی یا روانی والدین، وجود نامادری یا ناپدری و غیره
- اختلاف فرزندان با خانواده مانند لجبازی با والدین و اعتراض به جو خانواده
- وابسته و متکی نمودن فرزندان به والدین در امور درسی و تکالیف منزل از دوران ابتدایی
- تحقیر، سرزنش و مقایسه نادرست فرزندان با همسالان موفق و در نتیجه پایین آوردن اعتماد به نفس و خود پنداری
- تغییرات منفی در خانواده مانند ورشکستگی سیاسی و اقتصادی و اعتیاد و غیره
- تغییر در جهت ارتقای سریع و غیر مترقبه سطح اقتصادی یا اجتماعی خانواده، از خود باختگی و غافلگیر شدن فرزندان و انواع انحرافات (سیمایی، ۱۳۹۴)

فشار برای موفقیت در آموزشهای مدرسه در اغلب کشورها و مخصوصاً کشورهای آسیایی زیاد است و با تغییر جوامع و حرکت به سمت رقابتی شدن، شدت بیشتری پیدا کرده است. اگر چه استرس رقابت محرکی مثبت برای پیشرفت افراد جوان است اما اگر این استرس شدت یابد و یا ادامه پیدا کند میتواند سلامت روانی و بهزیستی افراد را تحت تاثیر قرار دهد (دان و همکاران، ۲۰۱۰^۱). مطالعات متعددی بر رابطه ی بین استرس تحصیلی و عملکرد ضعیف تاکید دارد. بر این اساس، فلستن و ویلکاکس (۱۹۹۲) نشان دادند که بین سطوح استرس دانشجویان و عملکرد تحصیلی آنان، رابطه منفی و معناداری وجود دارد. یک زمینه یابی نشان داده است ۲ استرس مفرد و مشکلاتی در زمینه سلامت روانی (شک که اغلب نوجوانان (۶۷ درصد نوجوانان) فشارهای آموزشی را به عنوان بزرگترین استرس زندگیشان در نظر میگیرند (تان و ییتس، ۲۰۱۱^۳). با توجه به مطالبی که در بیان مسئله تحقیق حاضر به آنها اشاره شد، بنابراین محقق در این پژوهش به دنبال پاسخ به این سوال اساسی است که آیا اضطراب، استرس بر وضعیت تحصیلی دانش آموزان تاثیر دارد؟

اهمیت و ضرورت تحقیق

خلاهای پژوهشی تحقیق

یکی از مطالبی که می تواند نشان دهنده اهمیت و ضرورت تحقیق از منظر خلاهای پژوهشی باشد، در پژوهش محدودیت های بسیاری بود و یکی از آنها اجرا پژوهش در میان یک گروه سنی بود که نتایج را فقط برای همان گروه سنی تعمیم پذیر می کند. محدودیت دیگر ارزیابی نکردن عوامل محیطی مختلف تاثیرگذار بر استرس خانواده بود. از پیشنهاد های پژوهشی می توان به موارد زیر اشاره کرد: اجرای برنامه آموزش والدین برای شناخت راه های برخورد با کودکان با اختلال نارسایی توجه - بیش فعالی و شناختن منابع استرس و فشار های روانی در این خانواده ها، در نظر گرفتن متغیر های محیطی موثر در استرس والدین در پژوهش های آینده. (ذوقی پایدار، یعقوبی و نبی زاده، ۱۳۹۴: ۱۵۷).

در تحقیق عزیزی و همکاران (۱۳۹۰) پیشنهاد شده است که با توجه به محدودیت های موجود در پژوهش حاضر مانند جای خالی سایر متغیر هایی که می توانند به عنوان متغیر تعدیل کننده یا واسط در نظر گرفته می شود از جمله سبک های دلبستگی، صمیمیت و غیره اشاره کرد. انجام پژوهش های مکمل که بتواند این متغیر ها را به صورت همزمان مورد بررسی قرار دهد برای آینده پیشنهاد می شود.

در نتایج تحقیقات و شواهد تجربی فراوان نشان می دهد که هرگاه خانواده در فرایند سازی تنش دانشجویان در خصوص سازگاری با دانشگاه به طور موثر عمل کرده اند تاثیر بسیار معنادار و مهمی برای سازگاری موفقیت آمیز تر و پیشرفت تحصیلی بیشتر دانشجویان داشته است اما برای بهترین راه رسیدن به بیشترین سازگاری تحصیلی، اجتماعی در دانشجویان نقش عوامل مداخله گر بسیاری مطرح می شود که پاسخ به آنها بایستی بر عهده تحقیقات بعدی واگذار شود (صادقی و همکاران، ۱۳۹۰: ۵۱).

خلاهای کاربردی تحقیق

متولیان آموزش عالی و به ویژه آموزش و پرورش برنامه های منظم و مداوم آموزش برای دانش آموزان و خانواده ها جهت ارتقا دانش و مهارت آن ها نسبت به اضطراب، روش های کنترل آن و کاستن از اثرات نامطلوب روحی و روانی مشکل اضطراب طراحی و اجرا کنند. کادر آموزشی مدارس در جهت پیشگیری از ایجاد و دامن زدن به هیجانات منفی در محیط های آموزشی، آموزش ببینند. همچنین در مدارس از ظرفیت متخصصان و کارشناسان تربیتی و روان شناسی برای جالب و جذاب کردن فرایند یادگیری

¹ Dan et al

² Felsten & Wilcox

³ Ton & Yets

⁴ Attention deficit hyperactivity disorder (ADHD)

به منظور کاهش خشک و بی روح بودن آموزش ها استفاده شود. تمامی این اقدام ها باعث کاهش اضطراب والدین نسبت به وضعیت تحصیلی دانش آموزان و پیشرفت تحصیلی آنان می شود (رحمتی و سعیدی، ۱۳۹۰: ۱۴۲-۱۴۳).

در مقایسه وضعیت تحصیلی فرزندان جانبازان ۲۵٪ به بالای مبتلا به پی تی اس دی و دانش آموزان فرزند غیرجانباز پیشنهاد می شود که سازمان هایی مثل بنیاد جانبازان به وضعیت تحصیلی فرزندان آنها توجه بیشتری کنند و در جهت رفع مشکلات جانبازان و خانواده های آنها تلاش بیشتری کند و به همسران آنها به عنوان پشتوانه حمایتی توجه شود (شریفی راد، مطلبی و تقدیسی، ۱۳۸۵: ۲۸).

برای والدین دارای کودکان دارای اختلال نارسایی نوجه- بیش فعالی جهت شناخت راه های برخورد با این کودکان و شناخت منابع استرس و فشار های روانی برنامه آموزش والدین تنظیم و اجرا شود و حتما در از مشاوران و روان شناسان کمک گیرند تا باعث بهبود روابط کودک و والدین، کاهش استرس والدین و کودکان آنها و به طبع آن، باعث پیشرفت در عملکرد تحصیلی آنان شود (ذوقی پایدار، یعقوبی و نبی زاده، ۱۳۹۴: ۱۴۴).

در تحقیق حبیبی (۱۳۹۲) پیشنهاد شده است که برنامه آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی- رفتاری می تواند جز برنامه های مداخلاتی در سطوح گروه های هدف و جمعیت عمومی مراکز مشاوره مدارس در نظر گرفته شود و از طریق کاهش استرس تحصیلی دانش آموزان به افزایش بهره وری محیط آموزشی و بهبود نتایج تحصیلی آنان کمک کند.

هدف تحقیق

بررسی تاثیر استرس و اضطراب بر وضعیت تحصیلی فرزندان

سوال تحقیق

آیا استرس و اضطراب بر وضعیت تحصیلی فرزندان تاثیرگذار است؟

فرضیه تحقیق

فرض یک: به نظر می رسد استرس و اضطراب بر وضعیت تحصیلی فرزندان تاثیرگذار است.

فرض صفر: به نظر می رسد استرس و اضطراب بر وضعیت تحصیلی فرزندان تاثیرگذار نیست.

تعاریف مفاهیم تحقیق

تعاریف نظری

استرس

استرس به واکنش طبیعی بدن در برابر عوامل محرک، تغییرات، فشارهای درونی یا بیرونی گفته می شود. این عوامل در شرایط مختلف سبب بر هم خوردن تعادل بدن می شوند و بدن هوشمند ما برای مقابله با این حالت تلاش می کند تا تعادل از دست رفته را بازگرداند (پذیرش ۲۴، ۱۴۰۱).

اضطراب

اضطراب معمول ترین پاسخ به محرک تنش زا است. منظور از اضطراب، هیجانی است ناخوشایند که همه ی ما درجاتی از آن را در قالب کلمه هایی همچون دلشوره، «نگرانی» تنش» و «ترس» تجربه کرده ایم. (اتکینسون و همکاران، ۱۹۰۴: ۴۹۳)

وضعیت تحصیلی:

پیشرفت تحصیلی فرایندی است که در آن دانشجویان دانش مهارتها و توانایی های خود را توسعه میدهند. این تعریف شامل انگیزه، خودکارآمدی، تعاملات اجتماعی و کیفیت آموزشی میشود.

¹ Post-traumatic stress disorder (PTSD)

⁶ Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

⁷ Atkinson et al

تعاریف عملیاتی

استرس

منظور از استرس در تحقیق حاضر، پاسخ‌هایی است که مصاحبه‌شوندگان به سوالات مصاحبه نیمه ساختار یافته خواهند داد.

اضطراب

منظور از اضطراب در تحقیق حاضر، پاسخ‌هایی است که مصاحبه‌شوندگان به سوالات مصاحبه نیمه ساختار یافته خواهند داد.

وضعیت تحصیلی

منظور از وضعیت تحصیلی در تحقیق حاضر، پاسخ‌هایی است که مصاحبه‌شوندگان به سوالات مصاحبه نیمه ساختار یافته خواهند داد.

پیشینه تحقیق

پیشینه داخلی

مهدی مقدم و کدخدایی (۱۴۰۱) در پژوهشی به بررسی تاثیر اختلافات خانوادگی در افت تحصیلی و نقشی که خانواده در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان ایفا می‌کند پرداخته است. این پژوهش با روش مروری-توصیفی انجام شده که برای گردآوری اطلاعات به منابع مکتوب مراجعه شده است. نتایج نشان داد هر قدر پیوند خانه و مدرسه محکم‌تر باشد، بازدهی تعلیم و تربیت بیشتر خواهد بود. تشکیل انجمن‌های اولیا و مربیان در اغلب مراکز آموزشی به همین منظور انجام می‌گیرد هر یک از اعضای خانواده بخصوص پدر و مادر در تربیت کودک نقش بسزا دارند.

علی یاری (۱۳۹۵) پژوهشی با هدف بررسی رابطه کمال‌گرایی^۸ والدین با پیشرفت تحصیلی فرزندان انجام داده است. روش پژوهشی آن توصیفی از نوع همبستگی بوده و جامعه آماری آن دانش‌آموزان متوسطه شهرستان لنده در سال تحصیلی ۹۵-۹۴ بوده است. از پرسشنامه کمال‌گرایی والدین و پیشرفت تحصیلی استفاده شده است. نتایج نشان داد که بین کمال‌گرایی والدین و پیشرفت تحصیلی در بین دانش‌آموزان متوسطه رابطه وجود دارد.

حبیبی (۱۳۹۴) پژوهشی با هدف بررسی اثربخشی مدیریت استرس به شیوه‌ی شناختی-رفتاری بر کاهش استرس تحصیلی ناشی از انتظارات خود و والدین در دانش‌آموزان دختر سال اول دبیرستان که تحت تاثیر استرس تحصیلی قرار داشتند انجام دادند. جامعه آماری آن ۲۵۰ نفر دانش‌آموز سال اول دبیرستان که از طریق پرسشنامه‌ی استرس انتظارات تحصیلی ارزیابی شدند. یافته‌ها نشان داد آموزش مدیریت استرس به شیوه‌ی شناختی-رفتاری در گروه آزمایش، نمرات استرس انتظارات تحصیلی را بطور معنی‌داری کاهش داد.

ذوقی پایدار و همکاران (۱۳۹۴) در پژوهشی به پیش‌بینی عملکرد دانش‌آموزان با اختلال نارسایی توجه-بیش‌فعالی براساس استرس و شیوه برخورد والدین پرداخت. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل همه دانش‌آموزان با اختلال نارسایی توجه-بیش‌فعالی پایه سوم ابتدایی شهر همدان در سال تحصیلی ۹۲-۹۱ بود. نتایج نشان داد که شیوه برخورد کنترلی و استرس والدین توانستند به طور معناداری عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان با این اختلال را پیش‌بینی کند. همچنین گرچه داشتن کودک با این اختلال برای والدین چالش برانگیز است اما با آموزش والدین می‌توان کودکان را در کسب نتیجه بهتر یاری داد.

عزیزی و همکاران (۱۳۹۰) در تحقیقی به بررسی رابطه ابعاد کمال‌گرایی با ابعاد کمال‌گرایی و پیشرفت تحصیلی فرزندانشان در نمونه‌ای خانواده‌های ایرانی پرداخته است. جامعه آماری آن شمال ۳۴۲ دانش‌آموز مشغول به تحصیل در دبیرستان‌های تهران

⁸ Perfectionism

در سال ۱۳۸۸ به همراه والدینشان است. در این تحقیق از مقیاس کمال گرای چند بعدی تهران (بشارت، ۱۳۸۶) و معدل کل آنها استفاده شد. نتایج نشان داد که کمال گرایی والدین در مواردی تغییرات مربوط به کمال گرایی فرزندان و همچنین کمال گرایی دیگر محور مادر پیشرفت تحصیلی فرزندان را پیش بینی می کند.

رحمتی و سعیدی (۱۳۹۰) پژوهشی با هدف بررسی رابطه بین اضطراب والدین با اضطراب و پیشرفت تحصیلی فرزندان آن ها در مقطع پیش دانشگاهی شهر کرمان اجرا شد. افراد جامعه پژوهش دانش آموزان دختر و پسر به تعداد ۳۴۵۰ نفر بود. در این پژوهش از پرسشنامه اضطراب کتل استفاده شده و داده های آن به وسیله نرم افزار اسپس اس تحلیل شد. یافته ها نشان داد بین اضطراب والدین با اضطراب فرزندان آنها و همچنین اضطراب والدین با پیشرفت تحصیلی فرزندان آنها رابطه معناداری وجود دارد. هم چنین بین اضطراب دانش آموزان با پیشرفت تحصیلی آنها رابطه معنادار وجود دارد.

صادقی و همکاران (۱۳۹۰) در پژوهشی به بررسی تأثیر رفتار ارتباطی و نظارتی والدین بر وضعیت تحصیلی-اجتماعی دانشجویان پرداخته اند. جامعه آماری آن تعداد ۲۶۳۶ نفر از میان دانشجویان مجرد دوره کارشناسی دانشگاه های جامع دولتی و ۱۳۱۸ نفر والد با روش نمونه گیری هدفمند انتخاب شدند. نتایج نشان داد ارتباط مناسب والدین و فرزندان، همدردی در مورد مشکلات، تبادل نظر در مورد مسائل تحصیلی و اجتماعی و کنترل و نظارت بر وضعیت آنها منجر به ایجاد احساس خودکارآمدی آذر دانشجویان و انگیزه بیشتر برای کسب موفقیت های بعدی در تحصیل میگردد.

شریفی راد و همکاران (۱۳۸۵) در تحقیقی به بررسی و مقایسه وضعیت تحصیلی دانش آموزان فرزند جانبازان مبتلا پی تی اس دی و سایر دانش آموزان عادی پرداخته است. جامعه آماری آن شامل ۶۵ نفر از دانش آموزان مقطع راهنمایی (دختر یا پسر) جانبازان ۲۵٪ به بالای مبتلا به پی تی اس دی به عنوان گروه آزمون و از همکلاسی آنها هر مورد ۲ نفر به عنوان گروه شاهد می باشد. روش تحقیق آن به صورت مقایسه میانگین نمرات آنها در هر درس و میانگین معدل کل آنها و تجزیه و تحلیل آنها می باشد. نتیجه نشان داد بین میانگین نمرات هر درس و میانگین معدل کل نمرات دانش آموزان در دو گروه تفاوت معناداری وجود نداشت.

بشارت (۱۳۸۵) در پژوهشی به بررسی کمال گرایی والدین و اضطراب امتحان دانش آموزان پرداخته است. در این تحقیق، ۴۲۲ دانش آموز کلاس سوم نظری رشته انسانی با تکمیل مقیاس اضطراب امتحان و ۳۸۶ نفر از والدین آنها با تکمیل مقیاس کمال گرایی مثبت و منفی در این پژوهش شرکت کردند. نتایج نشان داد که بین کمال گرایی مثبت والدین و اضطراب امتحان فرزندان همبستگی منفی و بین کمال گرایی منفی والدین و اضطراب امتحان فرزندان همبستگی مثبت وجود دارد. کمال گرایی مثبت از طریق انتظارات واقع بینانه و مطابق با محدودیت های فرزندان، کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان را توجیه میکند و کمال گرایی منفی از طریق انتظارات غیرواقع بینانه و فراتر از توانایی فرزندان باعث افزایش اضطراب امتحان می شود.

پیشینه خارجی

طیب و همکاران (۲۰۲۳) مطالعه ای کمی با هدف یافتن رابطه بین اضطراب والدین و استرس تحصیلی دانش آموزان در مقطع راهنمایی انجام دادند. جامعه آماری آن دانش آموزان پایه نهم دبیرستان های دولتی تحصیل گجرات^۱ بودند. برای انتخاب ۴۰۰ دانشجو از روش نمونه گیری تصادفی طبقه ای نامتناسب دو مرحله ای استفاده شد. نتایج مقیاس اضطراب والدین نشان داد که بیشتر والدین نسبت به تکالیف فرزندان، آمادگی امتحان، سلامت روان، پیشرفت تحصیلی، فعالیت های درسی و هم درسی، محیط یادگیری، رفتار اجتماعی، ارزش های اخلاقی و غذای کودکان احساس اضطراب می کنند. علاوه بر این، استرس دانش آموزان

⁹ TMPS

¹ Cattell anxiety scale

¹ SPSS

¹ Efficacy

¹ Tayyab et al

¹ Gujarat

بر پیشرفت تحصیلی، فرآیند یادگیری، مهارت‌های شناختی و ارتباط بین معلم و دانش‌آموز تأثیر می‌گذارد. همچنین بین اضطراب والدین و استرس تحصیلی دانش‌آموزان برای پیشرفت تحصیلی رابطه معناداری مشاهده شد. یونگشین و همکاران (۲۰۲۳) مطالعه‌ای با هدف بررسی تأثیر اضطراب تحصیلی والدین بر فرسودگی تحصیلی فرزندان و تأثیر واسطه‌ای فرسودگی شغلی والدین و تأثیر تعدیل‌کننده عملکرد خانواده انجام شد. در مجموع ۲۵۹ زوج والدین و فرزندان از دو مدرسه راهنمایی در مرکز چین در این نظرسنجی شرکت کردند. پرسشنامه با استفاده از مقیاس اضطراب تحصیلی، مقیاس فرسودگی شغلی والدین، پرسشنامه فرسودگی شغلی دانش‌آموزان نوجوان و شاخص آپگار خانواده انجام شد. نتایج ما نشان داد که اضطراب تحصیلی والدین بر فرسودگی تحصیلی کودکان تأثیر پیش‌بینی‌کننده مثبتی دارد. همچنین فرسودگی شغلی والدین نقش میانجی کاملی بین اضطراب تحصیلی والدین و فرسودگی تحصیلی فرزندان داشت.

ادبیات تحقیق

مطالب مرتبط با استرس

تنش و هر محرکی که در انسان، ایجاد تنش کند، استرس‌زا نامیده می‌شود. وقتی که نیازهای اساسی فرد تأمین نشود یا به هر دلیلی آرامش فرد به هم بخورد فرد دچار فشار روانی شده است. معمولاً فشار روانی علی‌رغم اضطراب که مربوط به قبل از یک مصیبت یا خطر است، پس از یک مصیبت یا خطر اتفاق می‌افتد.

مقدار کمی استرس می‌تواند دارای فوایدی از جمله افزایش تحرک و انگیزه در افراد باشد. این نوع استرس، استرس مثبت نامیده می‌شود (یانو، ۲۰۰۹).

استرس شدید می‌تواند علاوه بر ایجاد مشکلات و بیماری‌های روانی مانند افسردگی، باعث ایجاد مشکلات بدنی مانند سردردهای تنشی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان، سکته قلبی و سکته مغزی در افراد شود (فیونا جونز و همکاران، ۲۰۰۸). عامل ایجاد استرس ممکن است عاملی درونی یا عاملی محیطی باشد. این عوامل همچنین می‌تواند در افراد مختلف، متفاوت باشد و عاملی برای فردی ایجاد استرس کند؛ ولی در فرد دیگر، ایجاد استرس نکند. مشکلات مربوط به اقتصاد، کار یا تحصیل، تغییر شغل، نقل مکان به یک شهر جدید، ازدواج، بازی‌های پرتنش، مرگ نزدیکان، و وجود یک بیماری بااهمیت در خانواده، از جمله عوامل بیرونی ایجاد فشار عصبی هستند.

نشانه‌های استرس

کم‌حوصلگی، سردرد، تغییر ضربان قلب، خستگی جسمی، خشم و پرخاشگری، بی‌خوابی، فشار در سینه، اختلال گوارشی، سوزش معده، عرق کردن، خشکی دهان، بی‌اشتهایی، گرگرفتگی یا سرد شدن بدن، غمگینی، لرزش بدن، میل به سیگار، از دست دادن تمرکز، احساس سرگیجه، تغییر تنفس، تکرر ادرار، کم شدن حافظه، دردهای بدنی پراکنده، آه کشیدن، تمایل به تنهایی، آشفتگی، التهاب و نیز سرخ شدن پوست صورت...

- **فیزیکی:** مشکل در خوابیدن، گرفتگی عضلانی، سردرد، درد قفسه سینه، ناراحتی معده، اسهال یا یبوست، افزایش ضربان قلب، دست‌های سرد و مرطوب، احساس خستگی مفرط، تنفس سریع، لرز، تیک عصبی و ...
- **عاطفی:** اعتماد به نفس پایین، بی‌تفاوتی، تحریک‌پذیری، ترس، احساس گناه، نگرانی، عصبانی احساس اضطراب و وحشت، بی‌قراری یا افسردگی

¹ Yongxin et al

¹ Apgar score

¹ Yaniv Chen

¹ Fionn Jones et al

- رفتاری: مصرف الکل یا مواد مخدر، افزایش مصرف سیگار، اختلالات خواب، کاهش حافظه، منزوی شدن، بی‌حوصلگی، علاقه نداشتن به کار، پرخاشگری، ناخن خوردن، بازی با موی سر
- شناختی: مشکل در تمرکز، افکار منفی، گیجی و اشتغال ذهنی، اشتباهات مکرر، کم دقتی، بهانه‌جویی، ناتوانی در به خاطر آوردن حوادث، ضعف در تصمیم‌گیری (ارتباط موثر)

بیماری‌های تنیدگی

- بیماری‌ها و اختلالاتی که استرس ایجاد می‌کند یا آن را تشدید می‌نماید، بسیارند؛ همچون: بیماری دهانی (مانند زخم دهان)، تورم گلو، سرماخوردگی و آنفلوآنزا....
 - گوارشی همچون: تهوع، اسهال، کم‌شدن اشتها، سوزش معده، ورم معده، زخم معده، اختلال روده و یبوست...
 - عضلانی و مفاصل همچون: درد عضلات پشت و شانه (بدن)، کتف و کمر، مفاصل، ضایعات مفصلی و روماتیسم!^۱
 - قلبی-عروقی همچون: درد ناحیه قلب، بالا رفتن ضربان، فشار خون بالا و سختی رگ‌ها، سکت قلبی...
 - ریوی همچون: آسم، سرفه و...
 - پوستی همچون: خارش، اگزما، ریزش مو، طاسی، کچلی موضعی و اختلالات پوستی...؛ یکی از علل عمده طاسی موها، داشتن استرس است (پارسه گرد، ۱۳۹۵).
 - نتیجه یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که پسران نوجوانی که زود دچار استرس می‌شوند، به احتمال زیاد در سال‌های آینده، با فشار خون بالا روبه‌رو می‌شوند (ایرنا، ۱۳۹۵).
 - تناسلی مثل تکرر ادرار، قاعدگی دردناک و ناکارآمدی جنسی
 - اختلالات روانی همچون: انواع اختلالات سوماتوفرم،^۲ زوان‌تنی، اضطراب، افسردگی، وسواس و بدبینی....
 - غددی و متابولیسمی همچون: پرکاری و کم‌کاری تیروئید، مسمومیت تیروئید، بیماری دیابت، رسوب چربی و حتی بیماری‌های دشوار درمانی مانند سرطان می‌تواند در اثر زمینه‌سازی‌های استرس و فشار روانی باشد.
- محققان دانشگاه استنفورد^۱ می‌گویند ترشح مداوم هورمون‌های استرس، رشد سلول‌های چربی در بدن را تقویت می‌کند. پژوهشگران می‌گویند که اثر هورمون استرس بر چاقی مانند اثر گاز در شتاب‌موتور یک وسیله نقلیه است. اگر به آهستگی بر پدال گاز فشار دائم وارد شود در نهایت سرعت خودرو زیاد می‌شود. اما اگر گاهی پا از روی پدال برداشته شود می‌توان سرعت وسیله نقلیه را کنترل کرد. به همین ترتیب، ترشح دائم هورمون‌های استرس باعث فعال شدن سلول‌های چربی می‌شود. این استرس‌های طولانی بر اثر مواردی مثل بی‌خوابی یا دیگر تغییرات در روال زندگی روزمره ایجاد می‌شوند (ایرنا، ۱۳۹۵).

انواع استرس

۱. استرس حاد^۲

استرس حاد برای همه اتفاق می‌افتد. این واکنش فوری بدن به یک موقعیت جدید و چالش برانگیز است. این همان حس است که ممکن است هنگام فرار از یک تصادف رانندگی احساس کنید. استرس حاد می‌تواند از چیزی که واقعاً از آن لذت می‌برید ناشی شود. این احساس تا حدودی ترسناک و در عین حال هیجان‌انگیزی است که در ترن هوایی یا هنگام اسکی روی شیب تند کوه به دست می‌آورد.

¹ Rheumatism

² Somatoform Disorders

² Stanford University

² acute stress

حوادث استرس حاد به طور معمول هیچ آسیبی به شما نمی رساند. آنها حتی ممکن است برای شما خوب باشند. موقعیت‌های استرس‌زا به بدن و مغز شما تمرین می‌کنند تا بهترین واکنش را به موقعیت‌های استرس‌زا آینده ایجاد کنند. پس از عبور از خطر، سیستم بدن شما باید به حالت عادی بازگردد. اختلال استرس حاد داستان متفاوتی است. این نوع استرس، مانند زمانی که با یک موقعیت تهدید کننده زندگی مواجه شده اید، می‌تواند به اختلال استرس پس از سانحه (پی تی اس دی) یا سایر مشکلات سلامت روان منجر شود.

۲. استرس حاد اپیزودیک^{۲۳}

استرس حاد اپیزودیک زمانی است که شما دوره‌های مکرر استرس حاد را تجربه می‌کنید. این ممکن است در صورتی اتفاق بیفتد که اغلب مضطرب و نگران چیزهایی هستید که به احتمال وقوع آنها مشکوک هستید. ممکن است احساس کنید که زندگی شما آشفته است و ظاهراً از یک بحران به بحران دیگر می‌روید (گود تینکنگ، ۲۰۲۳).

برخی از مشاغل مانند شغل‌های مربوط به اجرای قانون یا آتش نشان‌ها نیز ممکن است منجر به موقعیت‌های پر استرس مکرر شوند. مانند استرس حاد شدید، استرس حاد اپیزودیک می‌تواند بر سلامت جسمی و سلامت روانی شما تأثیر بگذارد.

۳. استرس مزمن^{۲۴}

هنگامی که برای مدت طولانی استرس بالایی دارید، استرس مزمن دارید. استرس طولانی مدت مانند این می‌تواند تأثیر منفی بر سلامت شما داشته باشد. ممکن است این موارد را تشدید کند: اضطراب، بیماری قلب و عروقی، افسردگی، فشار خون بالا، سیستم ایمنی ضعیف استرس مزمن همچنین می‌تواند منجر به بیماری‌های مکرر مانند سردرد، ناراحتی معده و مشکلات خواب شود. به دست آوردن بینش در مورد انواع مختلف استرس و نحوه تشخیص آنها ممکن است کمک کند (منطق من، ۱۳۹۶).

تأثیرات استرس مزمن بر مغز انسان:

- ۱- استرس مزمن باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های روانی می‌شود
 - ۲- استرس ساختار مغز را تغییر می‌دهد
 - ۳- استرس سلول‌های مغز را از بین می‌برد
 - ۴- استرس مغز را کوچک می‌کند
 - ۵- استرس به حافظه شما آسیب می‌رساند
- (پذیرش ۲۴، ۱۴۰۱)

انواع راهبردهای مقابله‌ای استرس

ایندلر و پارکر^{۲۵} آور دارند که راهبردهای مقابله‌ای را می‌توان به سه دسته تقسیم کرد:

- ۱- **راهبرد تکلیف مدار:** این راهبرد مستلزم حصول اطلاعات درباره موقعیت تنش‌زا و پیامدهای احتمالی آن است. افرادی که از این راهبرد استفاده می‌کنند، تلاش می‌کنند تا فعالیت‌های خود را با توجه به اهمیت آن اولویت بندی کنند و با مدیریت زمان به انجام به موقع فعالیت‌ها مباردت می‌ورزند.
- ۲- **راهبرد هیجان مدار:** این راهبرد مستلزم یافتن روش‌هایی برای کنترل هیجان‌ها و تلاش برای امیدوار بودن به هنگام مواجهه با موقعیت‌های تنش‌زاست. افرادی که از این راهبرد استفاده می‌کنند، ضمن اینکه بر هیجان‌های خود کنترل دارند، ممکن است احساساتی چون خشم یا ناامیدی را نشان دهند.
- ۳- **راهبرد اجتناب مدار:** این راهبرد مستلزم انکار یا کوچک شمردن موقعیت‌های تنش‌زاست. افرادی که از این روش استفاده می‌کنند، هشیارانه تفکرات تنش‌زا را پس می‌رانند و تفکرات دیگری را جایگزین آن می‌کنند. هنگامی که افراد بتوانند به طور منطقی، موقعیت‌های تنش‌زا را طبقه بندی کنند، راهبرد تکلیف مدار بیشترین تأثیر را دارد. با این وجود در صورتی که افراد

² Episodic acute stress

² Chronic stress

² Endler & Parker

نتواند موقعیت های تنش زا را پیش بینی کنند و راه حل هایی برای آنها برگزینند، راهبرد هیجان مدار مؤثرتر واقع می شود(منطق من، ۱۳۹۶).

راهکار های درمان استرس

۱- درمان استرس با فعالیت فیزیکی ۲- رژیم غذایی سالم داشته باشید ۳- گاهی موبایلتان را کنار بگذارید ۴- خود مراقبتی را امتحان کنید ۵- برای درمان استرس، بنویسید ۶- مصرف کافئین را کمتر کنید ۷- وقت بیشتری را با خانواده و دوستان بگذرانید ۸- درمان استرس با همراهی طبیعت (بهستان دارو، ۱۴۰۲).

مطالب مرتبط با متغیر اضطراب

اختلال اضطراب یکی از رایج ترین بیماری های روانی در جهان هستند که تمام گروه های سنی از کودکان تا بزرگسالان را تحت تأثیر قرار می دهد.

استرس و اضطراب دو طرف یک سکه هستند. استرس نتیجه واکنش های روی مغز یا بدن شماست که می تواند ناشی از یک رویداد یا فعالیت باشد که شما را عصبی یا نگران می کند. اضطراب همان نگرانی، ترس و دلهره است. در واقع اضطراب می تواند واکنشی در برابر استرس باشد، اما ممکن است در افرادی که استرس هم ندارند رخ دهد. اضطراب و استرس علائم جسمی و روحی ایجاد می کند. این شامل: ۱- سردرد ۲- درد معده ۳- ضربان قلب تند ۴- تعریق ۵- سرگیجه ۶- تنش عضلانی ۷- تنفس سریع و پی در پی ۸- وحشت ۹- عصبی بودن ۱۰- عدم تمرکز ۱۱- خشم غیرمنطقی یا تحریک پذیری ۱۲- بی قراری ۱۳- بی خوابی (پذیرش ۲۴)

همه ما ممکن است در دوره هایی از زندگی اضطراب را تجربه کرده باشیم که کوتاه مدت بوده و با برطرف شدن عامل استرس زا، اضطراب ما هم از بین می رود. هر چند افراد مبتلا به اختلالات اضطرابی اغلب نگرانی و ترس شدید، بیش از حد و مداوم درباره موقعیت های روزمره خود دارند. اختلالات اضطرابی شامل دوره های مکرر احساس ناگهانی اضطراب و ترس یا وحشت شدید است که در عرض چند دقیقه به اوج خود می رسد (حمله پنیک).

این احساس اضطراب و هراس باعث بروز تداخل در فعالیت های روزانه فرد شده، کنترل آن دشوار بوده، با خطر واقعی که فرد احساس می کند تناسبی نداشته و می تواند به مدت طولانی ادامه پیدا کند.

تأثیر اضطراب بر بدن

اضطراب مزمن می تواند تأثیرات مختلفی بر روی سلامت جسمی داشته باشد. در ادامه درباره تأثیر استرس روی بدن بیشتر توضیح خواهیم داد.

سیستم عصبی

اضطراب طولانی مدت باعث می شود مغز به طور مداوم هورمون هایی ترشح کند که می تواند باعث بروز علائمی از جمله: سردرد، سرگیجه و افسردگی شود. در واقع هنگام احساس اضطراب و استرس، مغز ما سیستم عصبی را با مقادیر زیادی از هورمون ها از قبیل: کورتیزول^۲ و آدرنالین که بدن را برای مقابله با شرایط استرس زا آماده می کنند، مواجه خواهد کرد. این هورمون ها برای شرایط پر استرس مفید هستند؛ هر چند قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آن ها می تواند روی سلامت جسمانی تأثیر بگذارد. به عنوان مثال کورتیزول باعث افزایش وزن خواهد شد.

قلب و عروق

اضطراب می تواند باعث افزایش ضربان قلب، تپش قلب و درد قفسه سینه شود. همچنین احتمال ابتلا به فشار خون بالا را افزایش می دهد. در صورتی که فرد به بیماری های قلبی مبتلا باشد، اضطراب احتمال ابتلا به حوادث عروق کرونر^۲ را زیاد می کند.

² Cortisol

² Coronary angiography

دستگاه گوارش

اضطراب باعث بروز علائم گوارشی از جمله: تهوع، استفراغ، درد شکم و کاهش اشتها می‌شود. از طرفی برخی تحقیقات نشان داده‌اند که بین ابتلا به سندرم روده تحریک پذیر^۱ و اضطراب ارتباط وجود دارد. (داروسازی دکتر عبیدی، ۱۴۰۲)

سیستم ایمنی بدن

اضطراب می‌تواند با تحریک سیستم گریز از خطر در بدن منجر به افزایش تولید برخی مواد شیمیایی و هورمون‌ها از جمله: آدرنالین شود. این شرایط در کوتاه مدت، با افزایش سرعت ضربان قلب و تعداد تنفس باعث می‌شود مغز اکسیژن بیشتری دریافت کرده و بدن را برای مقابله با شرایط استرس‌زا آماده می‌کند و بعد از برطرف شدن شرایط بدن به حالت طبیعی باز خواهد گشت. در صورت ابتلا به اضطراب مزمن، بدن پیامی برای بازگشت به شرایط طبیعی دریافت نکرده و می‌تواند منجر به ضعیف شدن سیستم ایمنی شده و فرد در معرض ابتلا به عفونت‌های باکتریال و ویروسی قرار بگیرد. همچنین واکسیناسیون روتین نیز در این شرایط ایمنی کافی برای بدن ایجاد نخواهد کرد.

علل اختلالات اضطرابی

علت اختلالات اضطرابی هنوز به طور دقیق مشخص نشده است. تجربه حوادث آسیب‌زا می‌تواند در افراد مستعد، ممکن است منجر به بروز اختلالات اضطرابی شود. علاوه بر این ژنتیک نیز در بروز این اختلال نقش دارد. گاهی اوقات اضطراب می‌تواند در ارتباط با مشکلات جسمی ظاهر شود و در برخی موارد علائم اضطراب اولین نشانه‌های مربوط به بیماری جسمی است. در صورتی که پزشک به بیماری جسمی ایجاد کننده اضطراب شک داشته باشد، ممکن است با درخواست برخی آزمایشات علت آن را بررسی کند.

در صورتی که شرایط زیر همراه با استرس وجود داشته باشد، پزشک ممکن است به بیماری‌های جسمی شک کند:

- در صورتی که فرد دارای سابقه خانوادگی ابتلا به اختلالات اضطرابی نباشد.
- سابقه ابتلا به اختلالات اضطرابی در کودکی نداشته باشد.
- در حال ترک مواد مخدر و الکل و در شرایط استرس‌زا نباشد.
- تجربه اضطراب ناگهانی که ارتباطی به حوادث زندگی نداشته باشد.

برخی از بیماری‌های جسمی مرتبط با اضطراب به شرح زیر هستند:

- ۱- بیماری‌های قلبی ۲- دیابت ۳- اختلالات تیروئید (پرکاری و کم‌کاری تیروئید) ۴- اختلالات دستگاه تنفسی (مثل بیماری انسدادی ریه و آسم) ۵- سوء مصرف مواد مخدر یا ترک آن ۶- ترک الکل یا برخی داروها ۷- سندرم روده تحریک‌پذیر ۸- تومورهایی که باعث آزادسازی هورمون‌های استرس در بدن می‌شوند.

انواع اضطراب

آگورافوبیا^۲: نوعی از اختلال اضطرابی است که در آن فرد اغلب دچار احساس وحشت بوده، از مکان‌ها و موقعیت‌هایی که ممکن است باعث بروز حمله پنیک در وی شده یا فرد احساس به دام افتادن، درماندگی یا شرمندگی کند، دوری می‌کند. (داروسازی دکتر عبیدی، ۱۴۰۲)

اختلال اضطرابی فراگیر^۳: فرد احساس اضطراب و نگرانی شدید و مداوم را در مورد تمام اتفاقات و فعالیت‌ها، حتی فعالیت‌های روزمره تجربه می‌کند. این احساس نگرانی با شرایط واقعی تناسب ندارد، کنترل آن دشوار بوده و بر روی شرایط جسمانی بیمار هم تاثیر می‌گذارد. اختلال اضطراب فراگیر اغلب با سایر اختلالات اضطرابی و افسردگی همراهی دارد.

² Irritable bowel syndrome (IBS)

² Agoraphobia

اختلال پانیک:^۱ که شامل دوره‌های مکرری از احساس ناگهانی ترس، نگرانی یا وحشت شدید است که در عرض چند دقیقه به اوج خود می‌رسد (حمله پانیک). بیمار ممکن است احساس مرگ قریب‌الوقوع، درد قفسه سینه، تپش قلب و تنگی نفس در حین حملات داشته باشد. حملات پانیک منجر به ایجاد نگرانی در فرد درباره وقوع مجدد آن یا اجتناب از موقعیت‌هایی شود که فرد تصور می‌کند ممکن است در آن دچار این حملات شود.

اختلال اضطراب جدایی:^۲ یکی از انواع اختلالات اضطرابی در کودکان است که به صورت اضطراب بیش از حد هنگام جدایی از والدین یا افرادی که نقش والد برای کودک دارند، ظاهر می‌شود.

اختلال اضطراب اجتماعی (فوبیای اجتماعی):^۳ شامل تجربه سطح بالایی از اضطراب، ترس و دوری از موقعیت‌هایی است که فرد ممکن است در آن‌ها دچار احساس خجالت شده و در مورد نگرش و قضاوت دیگران نسبت به خود نگران شود.

فوبیای خاص:^۴ با اضطراب شدید هنگامی که فرد در معرض برخی اشیاء، جانداران یا موقعیت‌های خاص قرار می‌گیرد مشخص شده و بیمار تمایل به اجتناب از آن‌ها دارد. فوبیای خاص ممکن است منجر به بروز حملات پانیک در برخی افراد شود. اختلال اضطراب ناشی از برخی مواد: به صورت اضطراب و هراس شدید مشخص می‌شود که نتیجه مستقیم سوء مصرف مخدرها، قرار گرفتن در معرض یک ماده سمی یا ترک مواد مخدر، برخی داروها و الکل است.

نحوه تشخیص اضطراب

در صورتی که پزشک تشخیص دهد اضطراب ناشی از بیماری‌های جسمی است، با بررسی علائم و نشانه‌ها اختلال را شناسایی کرده و به درمان آن می‌پردازد. اما در صورت احتمال اختلال اضطرابی و تجربه اضطراب شدید بیمار باید به پزشک متخصص روان‌پزشک مراجعه کند.

روان‌پزشک از طریق روش‌های زیر بیمار را ارزیابی کرده و به تشخیص مناسب می‌رسد :

۱- ارزیابی وضعیت روانی ۲- مقایسه علائم فرد با معیارهای ثابت شده برای اختلالات اضطرابی

خود مراقبتی در برابر اضطراب

اصلاح سبک زندگی با هدف بهبود کیفیت زندگی و سلامتی می‌باشد. این تغییرات می‌تواند شامل مواردی مانند بهبود تغذیه، ترک سیگار و محدود کردن مصرف نوشیدنی‌های حاوی کافئین افزایش فعالیت بدنی، داشتن برنامه خواب منظم و کافی، مدیریت استرس با استفاده از تکنیک‌های آرامش بخش همچون مدیتیشن و روابط اجتماعی مؤثر باشد. (داروسازی دکتر عبیدی، ۱۴۰۲)

مطالب مرتبط با متغیر وضعیت تحصیلی

برای اینکه مفهوم پیشرفت تحصیلی روشن شود، ابتدا باید مفهوم افت تحصیلی که واژه‌ای در مقابل آن به شمار می‌آید، روشن گردد. افت تحصیلی، افت عملکرد تحصیلی و درسی دانش‌آموزان و دانشجویان از سطحی رضایت بخش به سطحی نامطلوب است. چنانچه فاصله قابل توجهی بین استعداد بالقوه و استعداد بالفعل فرد در فعالیتهای درسی مشهود باشد. چنین فاصله‌های را افت تحصیلی مینامند (عابدی، ۱۳۸۰).

پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان یکی از سازه‌هایی است که از دیرباز مورد توجه بوده و تحقیقات بسیاری را به خود اختصاص داده است. متخصصین تعلیم و تربیت همواره کوشیده‌اند شرایطی را فراهم نمایند تا محصلین بیشترین کارایی تحصیلی را از خود نشان دهند. امروزه مهمترین نقش مدارس این است که دانش‌آموزان را در پیشرفت تحصیلی یاری نمایند (سعیدی، ۱۳۹۰).

³ Generalized anxiety disorder

³ Panic disorder

³ Separation anxiety disorder

³ Social anxiety disorder

³ Specific Phobias

به طور کلی پیشرفت تحصیلی را توانایی آموخته شده یا اکتسابی حاصل از دروس ارائه شده یا به عبارت دیگر، توانایی آموخته شده با اسایی فرد در موضوعات آموزشی می دانند که به وسیله آزمون های استاندارد شده، اندازه گیری می شود. (سعیدی، ۱۳۹۰) پیشرفت تحصیلی گرایش همه جانبه به ارزیابی عملکرد خود با توجه به عالی ترین معیارها، تلاش برای موفقیت در عملکرد و برخوردار از توانایی که با موفقیت در عملکرد همراه است (عابدی، ۱۳۸۰).

توکن در یک پژوهش یک مدل سه وجهی برای انگیزه پیشرفت تحصیلی ارائه داده است که عبارتند از:

- نگرش در مورد استعداد و توانایی فرد برای دستیابی به هدف
- تمایل به دستیابی به هدف
- راهبردهای دستیابی به هدف

این پژوهش به صورت تجربی نشان داده است که ترکیبی از این سه بر پیشرفت تحصیلی تأثیر دارند. اشتغال شناختی بیانگر میزان زمانی است که فرد برای مطالعه یا کامل کردن وظایف صرف میشود.

اصطلاح پیشرفت تحصیلی به میزان یادگیری آموزشی فرد به صورتی که توسط آزمونهای مختلف درسی مثل دیکته، جغرافیا و نظایر اینها سنجیده میشود، اشاره میکند (عابدی، ۱۳۸۰).

سال های متمادی است که محققان و پژوهشگران تعلیم و تربیت و روان شناسان اجتماعی مطالعات فراوانی در مورد عوامل مؤثر بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان انجام داده و همیشه مد نظر آن ها بوده است چرا که پیشرفت تحصیلی موضوعی است که به خصوص در حال حاضر مورد توجه تمامی کشورهای جهان است و هر ساله مقدار زیادی آن بودجه جوامع صرف تحصیل کودکان و نوجوانان می شود و پژوهش های زیادی به بررسی عوامل مختلفی که می تواند بر پیشرفت تحصیلی تأثیر داشته باشد. عواملی مانند خانواده محیط زندگی، مدرسه و برنامه های آموزشی اختصاص یافته است.

اسلامی (۱۳۹۱) بیان میکند در زمینه پیشرفت تحصیلی چهار عامل بیش از سایر عوامل در ظرفیت یادگیری مؤثر است :

- ۱- محیط خانواده (سطح درآمد، سواد والدین، شرایط مسکن، تعداد فرزندان موجود) ۲- تأثیر متغیلات گروه های هم پایه.
 - ۳- شخصیت (هوش و توانایی ذاتی) ۴- تغذیه و بهداشت اولیه، که خصلت به وضع اقتصادی خانواده ها مرتبط است.
- خوزه پالت در کتاب شکست تحصیلی در آموزش و پرورش و راههای مقابله با آن عوامل مؤثر در موفقیت و یا شکست تحصیلی را در دو گروه عوامل درونی و عوامل بیرونی دسته بندی می کند:

الف) عوامل درونی که عبارتند از:

- ۱- نظام آموزشی ۲- کیفیت معلمان ۳- برنامه آموزش ۴- تقویم و ساعات آموزشی

ب) عوامل بیرونی که عبارتند از:

- ۱- تعداد زبان ۲- نابرابری شهر و روستا ۳- محرومیت برخی از گروه ها ۴- محدودیت های مالی ۵- عوامل شخصی (هوش و استعداد) ۶- امور عاطفی

وی این عوامل را بر مبنای محیط آموزشی دسته بندی کرده است و عوامل موجود در محیط آموزشی را به عنوان عوامل درونی و عوامل خارج از آن را به عنوان عوامل بیرونی مطرح می سازد (رضایی، ۱۳۹۳).

به طور کلی پیشرفت تحصیلی را توانایی آموخته شده یا اکتسابی حاصل از دروس ارائه شده یا به عبارت دیگر، توانایی آموخته شده با اسایی فرد در موضوعات آموزشی می دانند که به وسیله آزمون های استاندارد شده، اندازه گیری می شود.

پیشرفت تحصیلی گرایش همه جانبه به ارزیابی عملکرد خود با توجه به عالی ترین معیارها، تلاش برای موفقیت در عملکرد و برخوردار از توانایی که با موفقیت در عملکرد همراه است. غنی کردن محیط خانواده از راه هایی است که والدین می توانند بر پیشرفت تحصیلی فرزندان خود نقش داشته باشند (بیابانگرد، ۱۳۸۲).

تحقیقات نشان می دهد عواملی همچون فقر مالی خانواده، فقر فرهنگی، بی سوادی و کم سوادی والدین، مشاخره و ناسانه کاری و نادین، فقدان والد یا والدین و نحوه ارتباط دانش آموز با برادران و خواهران در ایجاد زمینه افت تحصیلی دانش آموزان موثر است (بیابانگرد، ۱۳۸۲).

تعریف پیشرفت تحصیلی

اگر بخواهیم به صورت علمی و آکادمیک تعریف پیشرفت تحصیلی را ارائه دهیم می توانیم به تعریف اتکینسون و همکاران (۱۹۹۸) مراجعه کنیم که بیان می کنند:

پیشرفت تحصیلی عبارت است از توانایی آموخته شده یا اکتسابی حاصل از دروس ارائه شده یا توانایی آموخته شده یا اکتسابی فرد در موضوعات آموزشی. این توانایی ها توسط آزمون های استاندارد شده، اندازه گیری می شوند.

به زبان ساده تر می توان گفت که پیشرفت تحصیلی دانش آموز به معنای کسب نتایج استاندارد در مقطع مربوطه و موفقیت او در یادگیری انواع مطالب درسی است. برای سنجش میزان پیشرفت تحصیلی دانش آموزان روش های مختلفی وجود دارد که در ادامه به آن ها اشاره خواهیم کرد.

نقطه مقابل پیشرفت تحصیلی، مفهومی تحت عنوان افت تحصیلی است که به معنای کاهش عملکرد درسی و تحصیلی دانش آموز در اکثر دروس یا دروس مهم و اساسی است. افت تحصیلی یکی از مشکلات هر نظام آموزشی است و به روش های مختلفی از جمله عدم دستیابی دانش آموزان به اهداف تحصیلی در مقطع مربوطه، مردودی، ترک تحصیل و بی انگیزگی برای ادامه تحصیل، خود را نشان می دهد.

اهمیت پیشرفت تحصیلی دانش آموزان

پیشرفت یا عدم پیشرفت تحصیلی دانش آموز در هر مقطع، نقشی تاثیرگذار در موفقیت تحصیلی او در دوره های بعدی دارد. برای مثال شاگردی که در ریاضی نهم با مشکلات عدیده ای روبرو است و در آزمون های استاندارد، نتایج قابل قبولی را کسب نکرده است، مسلما در دوره متوسطه دوم نیز چالش های بسیاری را در درس ریاضی خواهد داشت.

به همین ترتیب دانش آموزی که در دوران مدرسه نتایج قابل قبولی را کسب نکرده است، احتمالا در دوره های دانشگاهی نیز موفقیت کمتری را در مقایسه با سایر همکلاسی های خود کسب خواهد کرد. ضمن اینکه کسب دستاوردهای تحصیلی، در افزایش اعتماد به نفس افراد نیز بسیار تاثیرگذار خواهد بود.

از سوی دیگر همان طور که در مقدمه مقاله هم اشاره کردیم، دستاوردهای تحصیلی دانش آموزان نقش تاثیرگذاری در وضعیت شغلی آن ها در آینده دارد. معمولا کارفرمایان رزومه تحصیلی فرد را به دقت مورد بررسی قرار می دهند و چنان چه شخص نتایج قابل قبولی را در دوران مدرسه و دانشگاه کسب کرده نباشد، به سختی می تواند اعتماد کارفرما را جلب کند. به خصوص که اگر قصد فعالیت در حوزه های آموزشی مانند تدریس خصوصی و غیره را داشته باشد، این موضوع بسیار پر رنگ تر خواهد شد.

عوامل موثر بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان

همان طور که در ابتدای مقاله هم بیان کردیم، عملکرد تحصیلی دانش آموزان یا به عبارتی پیشرفت تحصیلی آن ها تحت تاثیر عوامل متعددی قرار دارد. بنابراین نمی توان انتظار داشت که دانش آموز تنها با اتکا به تلاش و کوشش خود، به موفقیت های چشمگیری در زمینه تحصیل دست پیدا کند.

برخی از عوامل تاثیرگذار بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان عبارتند از:

- ۱- ویژگی های شخصیتی و روحی دانش آموزان
- ۲- سبک زندگی دانش آموز
- ۳- مهارت های مطالعه و یادگیری دانش آموز
- ۴- شرایط خانوادگی
- ۵- کیفیت مدرسه و معلمان
- ۶- هوش و استعداد
- ۷- تشویق و تنبیه
- ۸- عوامل فرهنگی

تاثیر معلم خصوصی در پیشرفت تحصیلی دانش آموز

یکی از راهکارهای پیشرفت تحصیلی دانش آموزان کمک گرفتن از معلم خصوصی است. معلم خصوصی به شیوه‌های مختلفی می‌تواند بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموز تاثیرگذار باشد.

در وهله اول، در کلاس خصوصی تمام توجه و تمرکز شما به عنوان معلم معطوف به یک دانش آموز است بنابراین می‌توانید سبک یادگیری شاگرد خود را شناسایی کنید، ترجیحات او را در آموزش درک کرده و در نهایت بر اساس این یافته‌ها از بهترین روش تدریس برای آموزش به شاگرد استفاده کنید. ضمن این که در کلاس خصوصی اگر دانش‌آموز حین تدریس به مشکلی برخورد یا قسمتی را متوجه نشود، می‌توانید آن قدر مطلب را توضیح دهید و از روش‌های مختلف تدریس استفاده کنید تا آن موضوع برای شاگرد قابل درک شود.

به منظور دستیابی به پیشرفت تحصیلی شاگرد در کلاس خصوصی، باید مواردی مانند تعیین سطح دانش‌آموز، تحلیل وضعیت او در پایان هر جلسه، ایجاد روحیه و انگیزه دادن به او، برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری دقیق و واقع‌بینانه برای شاگرد را فراموش نکنید. همچنین در صورتی که به عنوان معلم خصوصی فعالیت می‌کنید، تنها به تدریس اکتفا نکنید و با توجه به مقطع تحصیلی شاگرد، تلاش کنید تا در رابطه با سایر نیازهای درسی آن‌ها اطلاعات کافی کسب کنید. برای مثال بسیاری از دانش‌آموزان مقطع ابتدایی دچار برخی اختلالات یادگیری هستند. معلم خصوصی می‌تواند با شناسایی به موقع این مشکلات از افت تحصیلی شاگرد جلوگیری کند. (آکادمی استاد بانک)

مبانی نظری

نظریه های مرتبط با متغیر استرس

نظریه تعادل حیات

کلود برنارد^۳ (۱۸۶۵-۱۹۶۱) نظریه ای را عنوان کرد که تا نیمه دوم قرن بیستم بر نظریه های روان شناختی هیجان و استرس تسلط داشت. او معتقد بود که ارگانیسم زنده، محیط درونی خود را در پاسخ به تغییرات بیرونی تنظیم میکند و اما برای بقا به محیط بیرونی حمایت کننده^۱ وابسته است. طبق نظریه برنارد فرایند بقا شامل تعادل بین محیط بیرونی و مکانیسم های زیست شناختی درون ارگانیسم است. نظریه برنارد در واقع پاسخی بود به حیاتی نگرها^۲ (طرفداران نظریه حیاتی نگر) که معتقد بودند انسان به وسیله نیروهای غیر مالی (روحانی و معنوی) سوق داده می شود. از این رو به وسیله روش های کاهش گرا^۳ نمی توان آنها را مطالعه کرد. نظریه برنارد در واقع یک جبرگرایی زیست شناختی^۴ را منعکس می کند که بر نظریه های روان شناختی تسلط داشت (کاسیون^۴، ۱۹۹۹). تنظیم محیط درون در پاسخ به محیط بیرونی در قالب اصطلاح تعادل حیاتی به معنای کارکرد جسمانی بهینه یا مناسب مطرح شد (کاسیدی^۴، ۱۹۹۹) تعادل حیاتی یعنی تغییر یک سیستم یا یک فرد، وقتی که دچار عدم تعادل می شود و تلاش می کند تا تعادل خود را دوباره بدست آورد. در بعضی موارد برای برقراری مجدد تعادل، سیستم یا فرد به کمک نیاز دارند (پاول و انزایت، ۱۹۹۱^۴). البته باید اطلاعاتی را در زمینه روشی که سیستم عصبی مرکزی^۵ از طریق آن کارکرد

³ Claude Bernard

³ Internal environment

³ External environment

³ supportive

³ vitalists

⁴ Reductionist

⁴ Biological Eleteminism

⁴ Cosion

⁴ Cassidy

⁴ Powell & Enright

⁴ central nervous system(CNS)

های جسمانی را کنترل می کند، و نیز علائم و پیامد های که نشان دهنده انحراف قسمتی از بدن در برقراری تعادل حیات اند، جمع آوری کرد. دیدگاه او در این زمینه به طور واضح زیست شناختی بود (خدایاری فرد، آسایش، پرنده، ۱۴۰۰: ۴۵-۴۶).

نظریه واکنش جنگ یا گریز

در اوایل صده ۱۹۰۰ والتر کنن آلسترس را نه به عنوان محرک، بلکه به عنوان پاسخی به محرک در نظر گرفت. او واکنش افراد به محرک استرس را استرس بحرانی نامید و هویت واکنش جنگ یا گریز را که امروزه معروف است. تعیین کرد. این واکنش بیانگر این است که انسان هنگام روبه رو شدن با خطر باید رویکرد جنگ کردن را در پیش بگیرد با فرار کردن این واکنش ها از نظر فیزیولوژیایی بسیار بارزند افزایش فشار خون و ضربان قلب فعال شدن غدد عروقی و تنش عضلانی از این جمله هستند. برای اولین بار این فرض مطرح شد که ادراک یک تهدید تالاموس^{۴۸} و هیپوتالاموس را فعال می کند و آن نیز غده هیپوفیز را^{۴۹} فعال کرده و موجب ترشح هورمونهای آدرنالین^{۵۰} و نورآدرنالین از غده فوق کلیوی^{۵۱} می شود (دیماثو،^{۵۲} ۱۳۹۲). کانن دریافت که علاوه بر سیستم هورمونی سیستم اعصاب خودکار^{۵۳} یک رشته شبکه های عصبی که بیشتر اعضای داخل بدن را به هم مرتبط می سازند نیز در زمان استرس وارد عمل میشوند. سیستم اعصاب خودکار پیامها را به غدد فوق کلیوی می فرستند، در نتیجه آدرنالین ترشح و سبب سرعت ضربان قلب و تنفس میشود کانن اصطلاح واکنش اضطراری را نیز توصیف کرده است. واکنشی را که او نشان داد کوششی بود برای تضمین بقای اعضای بدن با توجه به اصل جنگ یا فرار یعنی در مقابله با خطری بزرگ مجموعه اعضای موجود زنده باید با خطر مبارزه یا از آن فرار کند. در حیوانات نیز مانند انسان این واکنش در تعامل بین استعداد ژنتیکی و شرایط - محیطی وارد عرصه میشود. بنابراین بیشتر حیوانات هنگام مقابله با خطر فرار میکنند. از طرف دیگر حتی حیواناتی مانند حیوانات خانگی چنانچه در تنگنا قرار گیرند ممکن است به صورت وحشتناکی بجنگند (کانن، ۱۹۳۶). با رفع تهدید فعالیت پاراسمپاتیک^{۵۴} بدن را از طریق فشار خون، ضربان قلب و تنفس به حال تعادل باز می گرداند. اگرچه واکنش های جنگ گریز میتوانند سازگاران باشند ولی تحریک مستمر دستگاه سمپاتیک بدن می تواند به ایجاد اختلالاتی در عملکرد فیزیولوژی فرد منجر شود (خدایاری فرد، آسایش، پرنده، ۱۴۰۰: ۴۵-۴۶).

نظریه های مرتبط با اضطراب

نظریه میان فردی هری استاک سالیوان^{۵۵}

سالیوان هر اضطراب را تابع رابطه کودک با مادر و اشخاصی که برای وی معنادار هستند می داند و در این میان نقشی اساسی برای یادگیری قائل است وی معتقد است که اضطراب نتیجه باز خورد مادر است: «نگامی که مادر تأیید می کند کودک خرسند است و در غیر اینصورت مضطرب می گردد» (فیست و همکاران، ۱۴۰۱).

با آنکه سالیوان بر نیاز (نیاز به تماس) و (نیاز به محبت) بسیار تأکید می کند اما بنظر نمی رسد که جدائی از موضوع عشق را فی النفسه برانگیزاننده اضطراب بشمار می آورد بلکه در نظام وی اضطراب همواره به فرآیندهای تربیتی در مورد کودک اعمال می شوند وابسته است و محدود یا محروم کردن وی از جهت یعنی تنبیهی که از سوی غالب مادران بکار می رود یکی از منابع اصلی اضطراب در کودک بشمار می آید. اما باید بر این نکته تأکید گردد که سالیوان تأثیر تربیتی والدین در ایجاد اضطراب را فقط تأثیری

4 Walter Cannon

4 Critical stress

4 Thalamus

4 Pituitary gland

5 Adrenaline

5 Adrenal gland

5 Dymatv

5 ANS

5 Parasympathetic

5 Harry Stack Sullivan

هشیار نمی‌داند بلکه معتقد است که اضطراب کودک می‌تواند از بازخوردهای ناهشیار والدین نیز ناشی شود بازخوردهای ناهوشیارانه واکنشهایی که وخامت آنها گاهی به مراتی بیشتر از تأیید یک رفتار مصمم و هشیارانه است (فیست و همکاران، ۱۴۰۱).

نظریه دلبستگی جان بالبی^{۵۶}

اضطراب در نظام بالبی یک واکنش نخستین و غیر قابل تقلیل به چیزی دیگر است و از جدائی و قطع رابطه دلبستگی بین مادر و کودک ناشی می‌گردد. بالبی بر این نکته تأکید می‌کند که ویژگیهای بنیادی شخصیت ویژگیهای هستند که در طول زمان گسترش می‌یابند و می‌توانند به منزله طیفی از راههای ممکن تحول این مفهوم در اصل توسط ودینگتن در قلمرو جنین‌شناسی بکارگرفته شده است مورد نظر قرارداده شوند و این نکته که کدام راه دنبال خواهد شد (راههایی که در آغاز به روی همه باز هستند)، به عوامل متعددی وابسته است. پاره‌ای از این عوامل دیگر به آسانی تمیز داده می‌شوند چه تأثیرات آنها تا سالهای دوردست زندگی منعکس می‌گردند و در بین متغیرهایی که تأثیرات عمیقی بر تحول شخصیت دارند از تأثیر مادر آغاز می‌شوند تجربه‌ای که در جریان سالهای کودکی و نوجوانی در چارچوب روابط با والدین ادامه می‌یابد و موجب می‌شود که کودک بتواند به بناکردن الگوهای عملیاتی نائل گردد، الگوهایی که پیش‌بینی رفتار چهره‌های درآمیخته با دلبستگی نسبت به وی را در موقعیتهای مختلف ممکن می‌سازند و مبنای همه امیدها و همه طرحهای فرد را در طول زندگی تشکیل می‌دهند (بالبی، ۱۹۶۰)

تجربه‌های جدایی از چهره‌های دلبستگی، صرف نظر از کوتاه بودن یا طولانی بودن مدت جدایی و تجربه‌های ازدست دادن یا تهدیدهای جدایی یا رهاشدگی، همگی در منحرف کردن تحول از راهی که در درون مرزهای بهینه قرارداد بسوی راهی که در بیرون از این مرزها واقع است مشارکت دارند. خوشبختانه، اینگونه انحرافها همواره شدید و دوام‌دار و مکرراند و در نتیجه بازگشت به مسیر اصلی را مشکل و گاهی غیر ممکن می‌گردانند (بالبی، ۱۹۷۳) مع هذا بالبی خاطر نشان می‌سازد که جدائی، تهدید به جدایی و از دست دادن موضوع عشق، تنها عواملی نیستند که انحراف از خط بهینه را به دنبال دارد بلکه بسیاری از محدودیتها و نارسائیهایی که در مراقبتهای والدین مشاهده می‌شوند واجد تأثیر مشابهی هستند. همچنین انحرافها می‌توانند به دنبال هر حادثه زندگی که موجب تنش یا بحران می‌شود قرار می‌گیرد بخصوص اگر بر فردی اثر کنند که تحول نایافته است (خوشابی و ابوحمز، ۱۴۰۰)

آنا فروید^{۵۷}

این مؤلف به متمایز کردن اضطراب واقعی، اضطراب کشاننده‌ای و اضطراب فرامنی پرداخته است. بمنظور سوبندی در برابر ریخته‌های مختلف اضطراب (من) منظومه‌ای از مکانیزمهای دفاعی را بکار می‌اندازد دفاعی را به کار می‌اندازد و در موارد تحول بهنجار به انعطاف و شیوه‌های گوناگون به آغاز متوسل می‌شود. در آثاری که بین سالهای ۱۹۶۵ و تا ۱۹۷۲ منتشر کرده آنافروید شکلهای مختلف اضطراب، در خلال نخستین سالهای زندگی را توصیف کرده است. وی معتقد است که هر شکل از اضطراب، مشخص‌کننده مرحله خاصی از تحول رابطه موضوعی است. توالی این شکلها بدین ترتیب است:

ترس ابتدایی از بین رفتن، اضطراب جدایی، اضطراب اختگی،^{۵۸} ترس از دست دادن محبت، اضطراب گنهکاری، اضطراب جدایی (مانند ترس از بین رفتن، مردن از گرسنگی، ترس از تنهایی و ناتوانی) مشخص‌کننده نخستین مرحله رابطه موضوعی است، مرحله‌ای که با صفت (همزیستی) متمایز می‌گردد و در آن (وحدت زیست‌شناختی زوج مادر کودک مشاهده می‌شود. عبارت دیگر (خوددوستداری) مادر به کودک گسترش می‌یابد و کودک نیز مادرش را در جهان خود دوستدارانه خود می‌گنجانند). در جریان مراحل بعدی افزون بر اضطراب جدائی، شکلهای دیگر اضطراب متجلی می‌گردند. بعنوان مثال مرحله سوم که بمنزله (دوام شیء) توصیف شده براساس ترس از دست دادن (عشق موضوع) مشخص شده است. در خلال سالهای بعد، برجاماندن اضطراب جدائی

⁵ John Bowlby

⁵ Anna Freud

⁵ Castration anxiety

شدید می‌تواند ناشی از تثبیت در مرحله همزیستی باشد، ترس مفرط مبتنی بر از دست دادن رابطه عاطفی، ممکن است ناشی از اشتباهات والدین در زمینه انضباط یا حساسیت مفرط (من) کودک در خلال مرحله (دوام شیء) باشد. آنافرود از تأثیرات احتمالی رویدادهایی به در سالهای بعد ممکن است حادث گردد سخنی به میان نمی‌آورد (فیست و همکاران، ۱۴۰۳).

اضطراب اختگی به مرحله احلیلی وابسته است اضطراب ناشی از قدرت کشاننده‌ها در مرحله ادیپی و به هنگام بلوغ مشاهده می‌شود و بالاخره اضطراب فرامنی که سرچشمه یک اضطراب اخلاقی است در نوجوانان و بزرگسالان دیده می‌شود. بطور کلی، براساس نظر آنافرود سطح اضطراب خیال بافانه کودک با درجه تحول یافتگی وی مطابقت دارد و بعنوان مثال از اضطراب از دست دادن (موضوع) اضطراب از دست دادن (عشق موضوع) و سپس به اضطراب اختگی و ... می‌گذرد.

نظریه های مرتبط با وضعیت تحصیلی

نظریه خودکارآمدی آلبرت بندورا^{۶۰}

آلبرت بندورا یکی از روان شناسان برجسته ای است که نظریه خودکارآمدی را مطرح کرده است. خودکارآمدی به باور فرد درمورد تواناییهای خود برای موفقیت در انجام وظایف خاص اشاره دارد بندورا معتقد است که خودکارآمدی نقش مهمی در انگیزش و عملکرد تحصیلی دارد چهار منبع اصلی خودکارآمدی عبارتند از:

- تجارب موفقیت آمیز موفقیت‌های قبلی میتوانند اعتماد به نفس فرد را افزایش دهند و باور او به توانایی های خود را تقویت کنند.
 - تجارب جانشینی مشاهده موفقیت‌های دیگران میتواند خودکارآمدی فرد را افزایش دهد. به ویژه اگر فرد مشاهده شده مشابهت های زیادی با فرد مشاهده کننده داشته باشد.
 - ترغیب کلامی تشویق و حمایت دیگران میتواند اعتماد به نفس فرد را افزایش دهد.
 - حالت های فیزیولوژیکی و عاطفی حالات فیزیولوژیکی و عاطفی مانند استرس و اضطراب میتوانند بر باورهای خود کارآمدی تأثیر بگذارند.
- بندورا معتقد است که خودکارآمدی بالا میتواند منجر به افزایش تلاش پشتکار و عملکرد بهتر در زمینه های تحصیلی شود (بندورا، ۱۹۷۷)

نظریه هوش چندگانه هاوارد گاردنر^{۶۱}

هاوارد گاردنر نظریه هوش چندگانه را مطرح کرده است که بیان میکند هوش انسانی به چندین نوع مختلف تقسیم میشود و هر فرد ممکن است در یک یا چند نوع هوش برجسته باشد. این نظریه شامل انواع زیر است:

- هوش زبانی کلامی توانایی استفاده مؤثر از زبان
- هوش منطقی ریاضی توانایی تحلیل مسائل منطقی و انجام محاسبات ریاضی
- هوش فضایی توانایی درک و دستکاری اشیاء فضایی
- هوش بدنی جنبشی توانایی استفاده مؤثر از بدن برای حل مسائل یا تولید محصولات هوش موسیقیایی توانایی درک تولید و تقدیر از موسیقی
- هوش میان فردی توانایی درک و تعامل مؤثر با دیگران
- هوش درون فردی توانایی درک خود و استفاده از این درک برای تنظیم زندگی شخصی
- هوش طبیعت گرا توانایی درک و تمیز دادن اجزای طبیعت

⁵ Feist et al

⁶ Albert Bandura

⁶ Howard Gardner

نظریه گاردنر تأکید میکند که درک و توجه به انواع مختلف هوش میتواند به بهبود روشهای آموزشی و در نتیجه پیشرفت تحصیلی کمک کند (اتکینسون و همکاران، ۱۹۰۴: ۴۴۵)

نظریه انتظار-ارزش

نظریه انتظار ارزش که توسط اتکینسون و اکلس^۲ مطرح شده است به بررسی انگیزش تحصیلی بر اساس دو عامل انتظار موفقیت و ارزش تکلیف می پردازد. این نظریه بیان میکند که انگیزش تحصیلی دانشجویان تابعی از انتظار آنها برای موفقیت و ارزشی است که برای تکلیف قائل هستند.

- انتظار موفقیت: باور دانشجویان در مورد احتمال موفقیت در انجام یک تکلیف.
- ارزش تکلیف: اهمیت و جذابیت یک تکلیف برای دانشجویان

نظریه انتظار ارزش تأکید میکند که دانشجویان زمانی انگیزه بیشتری برای تلاش و پیشرفت تحصیلی دارند که انتظار موفقیت بالا و ارزش بالایی برای تکلیف قائل باشند (اکلز و ویگ فیلد، ۲۰۰۴)

روش تحقیق

روش تحقیق، جامعه آماری، حجم نمونه و ابزار گردآوری داده های تحقیق این پژوهش براساس ماهیت داده ها یک تحقیق کیفی، از نظر هدف تحقیق کاربردی و برحسب ابزار گردآوری داده ها یک تحقیق توصیفی می باشد. با توجه به اینکه تحقیق حاضر به روش توصیفی تحلیل انجام شده است و بر پایه مطالعات کتابخانه ای و اسنادی استوار است، لذا از ابزار فیش برداری اسناد معتبر، برای جمع آوری اطلاعات مورد نیاز بخش ادبیات تحقیق استفاده شده است. در روش کتابخانه ای با مراجعه به کتب و مقالات فارسی و لاتین، بخشی از اطلاعات لازم جمع آوری گردیده و به علاوه از اینترنت به عنوان منبع اطلاعات روز علمی استفاده به عمل آمده و مقالات معتبر پژوهشی نیز مورد استفاده قرار گرفته اند. برای پاسخگویی به سؤال پژوهش نیز از روش پدیدار نگاری استفاده شده است. روش پدیدار نگاری را می توان برای پژوهش درباره هر جنبه از واقعیت طبیعی یا اجتماعی که افراد درباره آن برداشتی به دست آورده اند مورد استفاده قرار داد.

جامعه آماری تحقیق حاضر نیز، شامل ۵ نفر از دانشجویان و دانش آموزان شهر مشهد می باشد. مشارکت کننده های این پژوهش ۳ نفر از دانش آموزان و ۲ نفر از دانشجویان می باشند که انتخاب شده اند. محقق در تحقیق حاضر از نمونه گیری هدفمند استفاده نموده است. در نمونه گیری هدفمند، بخشی از جامعه، بر اساس قضاوت و نظر کارشناسی خود پژوهنده و یا تأیید افراد صائب، نمونه انتخاب می شود. این نمونه به گونه ای انتخاب شده است که تا حد امکان ویژگی های جامعه واقعی را داشته باشد. در این پژوهش روش و ابزار گردآوری اطلاعات از طریق مصاحبه نیمه ساختار یافته می باشد، که هر مصاحبه بین ۴۵ تا ۶۰ دقیقه به طول انجامیده است. داده ها از طریق روش مقایسه ای موازی مورد تحلیل قرار گرفته و نتایج بدست آمده از مصاحبه، جمع آوری، ثبت و به روش تفسیری از طریق تدوین جدول راهنما و استخراج نکات کلیدی، کدگذاری باز، کد مولفه و در قالب مضامین عمده دسته بندی گردیده اند.

یافته ها

ردیف	سوالات	پاسخ ها	نکات کلیدی	کدباز	مولفه	ابعاد
۱	تاثیر اضطراب والدین تان بر تعیین آینده	نفر اول: نگرانی و اضطراب آنها سبب میشود پیشرفت زیادی در زمینه تحصیل من صورت بگیرد	نگرانی و اضطراب، پیشرفت تحصیلی، احساس	نگرانی و اضطراب کم عامل پیشرفت	تاثیر مثبت اضطراب	اضطراب، وضعیت تحصیلی

⁶ Atkinson & Eccles

⁶ Eccles & Wigfield

تحصیلی تان چگونه پیش بینی کنید؟	زیرا احساس مسئولیت بیشتری می کنم	مسئولیت			
	نفر دوم: اضطراب پدر و مادر برای آینده تحصیلی فرزند خود طبیعی است ولی گاه پیش می آید که این اضطراب باعث انتخاب رشته ای شود و فرزند در آن مهارتی ندارد و از دست رفتن اعتماد به نفس او شود	اضطراب پدر و مادر، آینده تحصیلی، نداشتن مهارت، از دست رفتن اعتماد به نفس	اضطراب باعث انتخاب رشته غلط می شود که باعث از بین رفتن آینده فرد اعتماد به نفس او می شود.	اثرات منفی اضطراب بر آینده تحصیلی	اضطراب، وضعیت تحصیلی
	نفر سوم: اضطراب پدر و مادر گاهی اوقات میتواند خودش رو به صورت خشم و پرخاشگری نشون بدهد که برای فرزند نتایجی همچون اختلال در تمرکز، کاهش اعتماد به نفس، دوری از هرگونه عوامل مربوط به تحصیل و افسردگی ... را به دنبال خود دارد. والدین میتوانند با ایجاد فضای دوستانه و شاد به جای فضایی پر از اضطراب و استرس به بهبود عملکرد فرزند خود و نتیجه بهتر آن کمک کنند	خشم و پرخاشگری والدین، اختلات در تمرکز، کاهش اعتماد به نفس، افسردگی، ایجاد فضای دوستانه و شاد	اضطراب والدین باعث خشم آنان میشود که می تواند بر اثرات فرزند بدی مثل اختلال در تمرکز، کاهش اعتماد به نفس، افسردگی و... شود	اثرات منفی اضطراب بر عملکرد و آینده تحصیلی	اضطراب
	نفر چهارم: اضطرابی از این جهت از سوی خانواده ام نمی بینم و فقط، آنها دغدغه پیشرفت من را دارند و این امر قطعاً به شکل مثبت خودش را در پیش چشم نشان میدهد و موتور محرکه ای است برای من	عدم وجود اضطراب از سوی خانواده . دغدغه و نگرانی خانواده برای شما و تاثیر مثبت آن	عدم اضطراب . دارای دغدغه . پیشرفت . موتور محرک پیشرفت	دغدغه پیشرفت والدین . دغدغه موجب پیشرفت تحصیلی	پیشرفت تحصیلی
	نفر پنجم: با توجه به اینکه استرس والدین باعث کاهش میزان آرامش و مشغله های فکری میشود مسبب این هست که در مقطع های تحصیلی ای که نیازمند تمرکز بالا	استرس والدین موجب کاهش آرامش . در نهایت موجب کاهش راندمان می شود	استرس والدین . کاهش آرامش فردی . کاهش راندمان	استرس باعث کاهش تمرکز و ایجاد مشغله فکری و در نتیجه	افت تحصیلی

	کاهش راندمان			میباشد یا در هنگامی که میخواهی یک کار مهم انجام بدی باعث کاهش راندمان شود		
۲	اضطراب والدین شما چه تاثیری در روند تحصیل شما گذاشته است؟	نفر اول: باعث شده است تا احساس مسئولیت و تعهد بیشتری نسبت به آن داشته باشم و برای رسیدن به موفقیت تلاش بیشتری کنم	اضطراب کم باعث تعهد و مسئولیت، تلاش بیشتر	اضطراب کم عامل پیشرفت	تاثیر مثبت اضطراب	اضطراب، وضعیت تحصیلی
		نفر دوم: باعث تلاش و پشتکار بیشتر شده	تلاش و پشتکار	اضطراب کم عامل تلاش	تاثیر مثبت اضطراب	اضطراب، وضعیت تحصیلی
		نفر سوم: اضطراب پدرم در طول تحصیل من بسیار کم بود زیرا به تربیت و حرف های خود ایمان داشت و میدانست که فرزندانش از او اموخته اند که درس خواندن میتواند موجب رشد و شکوفایی انسان شود. ایمان پدرم به ما و دانسته هایمان باعث افزایش اعتماد به نفسمان شد.	ایمان پدر به روش تربیت خود، فرزندان می دانند که درس خواندن باعث شکوفایی می شود. ایمان پدر به فرزند خود افزایش اعتماد به نفس میشود	اعتقاد و اعتماد به پدر به روش تربیت خود، ایمان و اعتماد پدر به فرزند خود که باعث افزایش اعتماد به نفس میشود	کنترل و کاهش اضطراب، عوامل تاثیرگذار بر وضعیت تحصیلی	اضطراب، وضعیت تحصیلی
		نفر چهارم: باعث تمرکز بیشتر روی درس و تلاش برای موفقیت خودم و سربلندی خانواده	تمرکز بیشتر . تلاش برای موفقیت و سربلندی خانواد	تمرکز بیشتر تحصیلی . تلاش برای موفقیت و در نهایت	تلاش بیشتر درسی موجب سربلندی خواهد شد	پیشرفت تحصیلی
		نفر پنجم: به طور قطع در هنگامی که والدین دچار استرس بوده اند باعث کاهش آرامش فکری شده و همچنین باعث کاهش روند تحصیلی	والدین دچار استرس موجب کاهش آرامش فکری می شوند .	استرس والدین سبب کاهش آرامش فکری و کاهش روند تحصیلی	استرس والدین موجب کاهش روند تحصیلی	افت تحصیلی
۳	این اضطراب	نفر اول: در تمام زمینه های زندگی	اضطراب در تمام	تاثیر اضطراب	اثر اضطراب بر	اضطراب

	عملکرد فرد	بر تمام زمینه های زندگی و خواهان کمال گرایی	زمینه ها، کسب جایگاه اجتماعی	است زیرا آنها برای اینکه در آینده بتوانیم جایگاه ویژه ای در اجتماع داشته باشیم نگران هستند و این نگرانی آنها در تمامی زمینه های زندگی می باشد.	آنها درباره وضعیت تحصیلی شما ناشی کمال گرایی آنان
اضطراب	اثرات منفی ذهنی اضطراب	کمال گرایی والدین و تلاش زیاد برای موفقیت زیاد باعث بیماری های روحی روانی می شود	اثرگذاری اضطراب، تلاش والدین برای فرزندان، کمال گرایی والدین، بیماری های روحی روانی	نفر دوم: در تمام زمینه های زندگی اثر گذار است چون والدین بهترین ها را برای فرزند خود می خواهند و تلاش می کنند تا آنها به بالاترین جایگاه برسند و گاه این کمال گرایی والدین فرزندان را دچار بیماری های روحی روانی می کند	است یا در تمام زمینه های زندگی وجود دارد؟ شرح دهید
اضطراب	راه های کنترل اضطراب	پایین نگه داشتن سطح کمال گرایی، تفکر و انتظار با توجه به شرایط موجود	کمال گرایی کم والدین، درک شرایط موجود، نداشتن نتایج دور از انتظار با توجه به امکانات محدود	نفر سوم: در زندگی نمیتوان کمال گرایی را کنار گذاشت و اذعان داشت که شخص هیچگاه بدون کمال گرایی به مسیر خود نگاه نمیکند. والدین ما گاه به مسیری که ما در آن هستیم دچار کمال گرایی میشوند اما میزان آن بسیار کم است چون میتوانند شرایط موجود بر زندگی ما را درک کنند و نتایجی دور از انتظار با توجه به امکانات محدود در زندگیمان از ما نداشته باشند.	
پیشرفت تحصیلی	فقدان کمالگرایی والدین	عدم وجود کمالگرایی والدین در بحث اضطراب نبود کمالگرایی در اضطراب والدین	عدم وجود کمالگرایی والدین در بحث اضطراب	نفر چهارم: کمالگرایی مشاهده نشده	
افت	حضور	کمالگرایی	وجود کمالگرایی	نفر پنجم: خیر والدین تنها در	

تحصیلی	کمالگرایی تحصیلی	تحصیلی والدین به علت ناکامی خویش	فقط در بحث تحصیلی به دلیل ناکامی گذشته والدین در تحصیل	زمینه تحصیل این میزان از کمالگرایی را بروز میدهند و این کمال گرایی نشانه ای از ناکامی های خودشان در گذشته میباشد	
استرس، وضعیت تحصیلی	استرس مثبت	استرس کم عامل تعهد و پیشرفت تحصیلی	احساس نگرانی، تعهد بیشتر به درس، پیشرفت تحصیلی	نفر اول: احساس نگرانی سبب می شود تا احساس تعهد بیشتری به درس و تحصیل داشته باشم و همواره پیشرفت بیشتری داشته باشم	۴ استرس ناشی از امتحان شما چه تاثیری در نمره ای که از آن گرفته اید دارد؟
استرس	اثرات استرس بر عملکرد فرد	استرس گاهی عامل پیشرفت و گاه عامل پسرفت	تلاش بیشتر برای کسب نمره بالاتر، اشتباه در امتحان	نفر دوم: استرس گاهی اوقات سبب این شده که تلاش بیشتری برای کسب نمره بالاتر انجام دهم ولی گاهی هم استرس باعث اشتباه در امتحان شده	
استرس	استرس مثبت	یادگیری مهارت کنترل استرس	مهارت کنترل استرس، استفاده مثبت از استرس	نفر سوم: در سراسر زندگی استرس باید کنترل شود و این یک مهارت است و من تلاش کرده ام این مهارت را یاد بگیرم اکنون از استرس در جهت رشد خودم استفاده میکنم تا نتیجه بهتری بگیرم.	
افت تحصیلی	وجود استرس در قبل و هنگام امتحان به علت عدم تسلط کافی بر منابع	استرس نرسیدن به بودجه بندی و ناتوانی در جواب سوالات امتحان.	استرس حاصل از ناتوانی اتمام منبع امتحانی و یا عدم توانایی نوشتن پاسخ ها در برگه امتحانی	نفر چهارم: استرس من برای امتحان بیشتر از این جهت است که نتوانم منابع را به پایان برسانم و حتی پس از اتمام آنها و یادگیری کامل نتوانم آنها را روی پاسخنامه یادداشت کنم و خب بر همین حساب نمره پایین می آید	
افت تحصیلی	کاهش نمرات به دلیل کاهش تمرکز و عدم دقت در مطالعه	استرس سبب کاهش نمره، کاهش تمرکز و عدم دقت به سوالات	استرس موجب کاهش نمره و کاهش تمرکز در هنگام امتحان و در نهایت عدم	نفر پنجم: باعث کاهش نمره و همچنین کاهش تمرکز در هنگام جلسه امتحان میشود. اگر استرس به صورت کنترل شده نباشد حتی ممکن هست به هیچ عنوان به	

	سوالات دقت نکتم	دقت به سوالات	امتحانی	سوالات به سبب استرس	
۵	آیا در امتحاناتی که تا به حال شرکت کرده اید، اکثراً استرس داشته اید؟ اگر داشته اید، این استرس در روند جواب دادن سوالات و نتیجه امتحان چه تاثیری داشته است؟	نفر اول: بله استرس داشته ام این استرس موجب شد تا با دقت بیشتری مطالعه کنم و در جلسه امتحان با توجه و تمرکز بیشتری پاسخ دهم و بتوانم به همه ی سوالات پاسخ درست دهم زیرا نگرانی بسیاری در رابطه با نتایج و اعلام نمرات داشته ام و این سبب شد تا بتوانم پاسخ مناسبی به سوالات امتحان دهم.	استرس داشتن، دقت در مطالعه، تمرکز سر امتحان، نگرانی درباره کسب نتایج	استرس کم عامل افزایش کیفیت مطالعه، پاسخگویی بهتر به سوالات و کسب نتیجه بهتر	استرس مثبت وضعیت تحصیلی
	نفر دوم: بله_ استرس در امتحان سبب افزایش اشتباه در حل سوالات شده است	افزایش اشتباه در حل سوالات	استرس باعث اشتباه در عملکرد و حل سوالات شده است	اثرات استرس بر عملکرد فرد	استرس
	نفر سوم: خیر	نداشتن استرس، اعتماد به نفس کامل	داشتن اعتماد به نفس کامل و کنترل استرس	راهبرد مقابله با استرس	استرس
	نفر چهارم: استرس و اضطراب بخش جدایی ناپذیر از امتحان است و این استرس در من تند نویسی را بوجود می آورد	استرس در امتحان همیشه بوده و موجب تند نویسی در امتحان می شود	استرس و همیشه باعث تند نویسی	تند نویسی در امتحان به سبب وجود همیشه استرس	پیشرفت تحصیلی
	نفر پنجم: بله قبل از امتحان میزان کمی استرس داشته ام که سعی میکردم با حواس پرتی آن را کنترل کنم همچنین در حین اینکه برگه امتحانی داده میشد و میتوانستم سوالات را ببینم	همیشه بودن استرس و کاهش آن با ایجاد عامل حواس پرتی و کاهش در زمان مشاهده برگه	استرس و همیشه کاهش عامل توزیع برگه امتحانی و	تجربه همیشه استرس و کنترل آن با حواس پرتی و دیدن برگه	پیشرفت تحصیلی

	استرسم کاهش می یافت	امتحانی	حواس پرتی	امتحانی .	
۶	آیا از وضعیت تحصیلی خود راضی هستید؟ علت آن را توصیف کنید.	نفر اول: بله_ زیرا توانسته ام نتایج مطلوبی کسب کنم.	کسب نتیجه مطلوب	رضایت از وضعیت تحصیلی	اهمیت پیشرفت تحصیلی
	نفر دوم: بله چون هرچقدر تلاش کنی به همان اندازه نتیجه خواهی گرفت وقتی تلاشت برای نمره عالی باشد قطعاً به آن دست خواهی یافت و من تلاشم را میکنم برای بهترین نمره	تساوی تلاش و نتیجه، استمرار در کسب بهترین نمره	هرچه قدر تلاش کنیم همانقدر نتیجه میگیریم	عوامل موثر بر وضعیت تحصیلی	وضعیت تحصیلی
	نفر سوم: بله زیرا با توجه به شرایط موجود در زندگی تمام تلاشم را برای کسب بهترین نمره انجام داده ام	رضایت از وضعیت تحصیلی برای کسب بهترین نمره	اعتماد به نفس و انگیزه بالا، رضایت از وضعیت تحصیلی	اهمیت پیشرفت تحصیلی	وضعیت تحصیلی
	نفر چهارم: بله خداروشکر راضی هستم به علت اینکه در داشتن حسی درونی از این جهت که علمی به من افزوده شده است .	رضایت از وضعیت تحصیلی به علت افزوده شدن علم	رضایت به علت یادگیری علم و دانش	یادگیری علم جدید موجب رضایت از وضعیت تحصیل	پیشرفت تحصیلی
	نفر پنجم: از وضعیت تحصیلی خود راضیم زیرا میانگین نمرات به گونه خوبی است و حتی میتوان بیان کرد که دانش جو الف میشوم	رضایت از وضعیت تحصیلی به علت نمرات خوب و الف شدن دانشجو	رضایت به علت نمرات خوب و الف شدن	نمرات خوب موجب رضایت از وضعیت تحصیلی	پیشرفت تحصیلی
۷	چه راهکاری هایی برای کاهش استرس و اضطراب پدر و مادرتان نسبت به خود انجام داده اید؟	نفر اول: با بدست آوردن نمرات مطلوب و مناسب از نگرانی آنها کاسته و توانسته ام امید خود را در زمینه موفقیت در تحصیل افزایش دهم.	کسب نمرات مطلوب، نگرانی، افزایش امید به موفقیت	پیشرفت تحصیلی عامل افزایش امید به موفقیت	اهمیت پیشرفت تحصیلی
	نفر دوم: نشان دادن اینکه نسبت به آینده خود مسئول هستیم و برای	مسئول بودن نسبت به آینده	تلاش و کسب نتیجه خوب	راه های کاهش	استرس،

اضطراب	استرس و اضطراب	باعث انگیزه و کاهش استرس و اضطراب می شود	وتلاش برای آن، کاهش استرس والدین، انگیزه بیشتر	داشتن آینده بهتر تلاش می کنیم خود اضطراب و استرس پدر و مادر را کاهش میدهد و سبب انگیزه بیشتر در تحصیل و آینده تحصیلی می شود	تاثیر آن بر خودتان و وضعیت تحصیلی تان را بیان کنید.
اضطراب	خودمراقبتی در برابر اضطراب و کاهش آن	تلاش برای اثبات توانایی ها به جهت کاهش اضطراب والدین و تمرکز روی عوامل موفقیت	باور به استعداد و توانایی ها، کاستن از اضطراب والدین، تمرکز بر روی عوامل موفقیت	نفر سوم: برای آنها از توانایی ها و استعدادم گفته ام تا باور کنند من همیشه تلاشم را برای بهتر شدن خواهم کرد بنابراین استرس و اضطراب آنها را کاستم و بر روی عوامل موفقیت تمرکز کردم	
پیشرفت تحصیلی	نبود استرس و بی معنی شدن آن با تلاش برای اعتماد به خود و یادگیری درس	اعتماد به نفس و یادگیری کامل سبب گرفتن نمره خوب و رفع استرس می شود	فراگیری درس و اعتماد به نفس موجب یادگیری خوب و از بین رفتن استرس می شود	نفر چهارم: اشاره کردم پدر و مادر من استرس آنچنان ندارد ولی درکل برای برطرف کردن استرس، قدم اول فراگیری آن درس است و سپس اعتماد به خود. اگر درس را خوب یاد بگیرید و به خود اعتماد داشته باشید، دیگر استرس بی معنا میشود	
پیشرفت تحصیلی	سکوت و مدیتیشن عامل تمرکز ذهن	استفاده از گوشه ای آرام و مدیتیشن برای تمرکز افکار ذهنی	استفاده از مدیتیشن و مکان ساکت به جهت تمرکز افکار و ذهن	نفر پنجم: مدیتیشن و یا در سکوت در یک گوشه ای سعی کنم افکار ذهنیم را متمرکز کنم.	
استرس، اضطراب	خود مراقبتی در برابر اضطراب و راه های کاهش استرس	سعی در کنترل استرس و اضطراب با برنامه ریزی، نوشیدن آب و خواندن دع	استرس و اضطراب بالا، برنامه ریزی دقیق، خواندن دعا و نوشیدن آب	نفر اول: اضطراب و استرس بسیار زیاد بله با برنامه ریزی دقیق تر، مطالعه کامل تر، گفتن ذکر و خواندن دعا و همچنین خوردن آب توانسته ام استرس خود را کاهش دهم _ نگرانی در رابطه با اعلام نمرات و نتایج امتحان	۸ در شب های امتحان عمدتا چه احساسی دارید ؟ آیا برای کاهش استرس امتحان کاری

انجام می دهید ؟ به نظر شما دلیل و منشا این استرس چه می تواند باشد؟	نفر دوم: استرس و اضطراب در شب امتحان بیشتر می شود. به دلیل سختی سوالات در امتحان نهایی و مطابقت نداشتن با آنچه تدریس شده است استرس را افزایش می دهد و منشا آن است	استرس و اضطراب در شب امتحان، عدم تطابق سوال با دروس، افزایش استرس	تاثیر عوامل مختلف در افزایش استرس مانند عدم تطابق سوالات با دروس	عوامل تاثیرگذار بر استرس	استرس
نفر سوم: احساس آرامش و تمرکز- مهارت کنترل و مهار استرس را آموخته ام به همین دلیل از جهت مثبت آن استفاده میکنم دلیل و منشا این استرس ناشی از کافی نبود اعتماد به نفس و خودباوری شخص است زیرا عوامل خارجی را بیشتر از خود باور دارد .	احساس آرامش بلد بودن مهارت های کنترل استرس، نداشتن اعتماد به نفس و خودباوری	استفاده از مهارت کنترل استرس در زمان درست و کمک به فرد جهت جلوگیری از آشفتگی	راهبرد های کنترل استرس، استرس مثبت	استرس	
نفر چهارم: شب امتحان به خوانش و مرور درس می پردازم. آب فراوان می نوشم و گاهی ترک محل میکنم و یا به فعالیتی دیگر مشغول می شوم و از درس فاصله میگیرم. برای من منشا استرس عدم تسلط کامل به درس است .	خوانش و مرور آب فراوان نوشیدن ترک محل و اشتغال به کار های دیگر در شب امتحان . منشا استرس عدم تسلط کامل به درس	عدم تسلط کامل به درس موجب استرس شده و با مرور و خوانش زیاد، آب زیاد و ترک محل میتوان کنترلش کرد	عدم تسلط کافی موجب استرس زیاد و با آب نوشیدن یا مرور و تکرار می توان شب امتحان را سپری کرد	پیشرفت تحصیلی	
نفر پنجم: شب امتحان استرس ندارم . ساعت قبل امتحان ایتری دارم راهکاری که بخوام بیان کنم فقط این هست که سعی کردم تمرکز خودم را حفظ کنم . دلیلش میتونه کاملا یک مکانیسم طبیعی باشد که در طی سالها فرگشت باعث شده این مکانیسم جنگ یا گریز در پیش زمینه ذهنیمان شکل بگیرد	عدم استرس در شب امتحان . سعی برحفظ تمرکز . گذشت سال ها موجب شکل گیری مکانیزم جنگ و گریز شده است	نبود استرس در شب امتحان و سعی بر حفظ تمرکز	حفظ تمرکز به جهت نبود استرس در شب امتحان	پیشرفت تحصیلی	

بحث و نتیجه گیری

در این تحقیق، بررسی تاثیر استرس و اضطراب والدین بر وضعیت تحصیلی فرزندان صورت گرفت. یافته های این پژوهش نشان می دهد استرس و اضطراب والدین بر وضعیت تحصیلی فرزندان تاثیر گذار است. این بدان معناست که استرس و اضطراب والدین به دلایل مختلف چون کمال گرایی، خواهان کسب جایگاهی چه مادی چه معنوی که خود آن را کسب نکرده اند و..... تاثیر بسزایی بر تمرکز، تحصیل و آینده فرزندان آن ها دارد. عموماً این اثرات به دلیل به علت بالا بودن شدت استرس و اضطراب منفی است ولی در مواردی مشاهده شده است که مقدار کم استرس و اضطراب که به آن استرس مثبت هم گویند می تواند به تعهد، تلاش و کوشش در پیشرفت تحصیلی و کسب نتایج بهتر کمک کند. البته این فقط به مقدار کم یا زیاد بودن استرس فرد بستگی ندارد بلکه به شرایط محیط و روانی فرد هم بستگی دارد زیرا به تعداد عامل روانی برای فردی باعث افزایش استرس شده ولی برای فرد دیگر تاثیر بسزایی ندارد. تحقیق حاضر نشان می دهد که افرادی که والدین با اضطراب بالا دارند عموماً بر تمرکز فرد، فرآیند درس خواندن، فرآیند پاسخ گویی به سوالات امتحان، نتیجه آن و حتی در بعضی موارد بر تصمیم گیری های مهم زندگی فرد مانند انتخاب رشته تاثیر منفی می گذارد. همچنین یافته ها نشان داده است استفاده از راه های کنترل و مهار استرس در دانش آموزان دارای والدین مضطرب تاثیر بسیار مثبتی در کاهش استرس و تسلط فرد بر خودش و کسب نتیجه بهتری دارد. والدین هم می توانند با کنترل اضطراب خود، اطمینان به فرزند خود، سعی در کاهش کمال گرایی منفی خود از طریق انتظارات غیرواقع بینانه و فراتر از توانایی فرزندان به پیشرفت تحصیلی فرزند خود کمک کنند.

این یافته ها با تحقیقات پیشین همانند بشارت (۱۳۸۵)، حبیبی و همکاران (۱۳۹۴) که به بررسی کمال گرایی فرزندان و اضطراب امتحان و اثربخشی مدیریت استرس به شیوه شناختی-رفتاری بر کاهش استرس تحصیلی پرداخته اند همخوانی دارد.

پیشنهادات

پیشنهادات علمی

۱. با توجه به محدودیت های موجود، پیشنهاد می شود که در زمینه تاثیر روش های کنترل و مهار استرس بر نحوه پاسخگویی فرزندان به سوالات امتحانی، تمرکز آنها در جلسه امتحان و نتیجه آن پژوهش انجام شود.
۲. پیشنهاد می شود در زمینه چگونگی تاثیر استرس کم یا استرس مثبت که در روند تعهد، تلاش و پیشرفت تحصیلی تغییر قابل ملاحظه ای دیده می شود تحقیق انجام شود
۳. پیشنهاد در زمینه تاثیر متغیرهای محیطی مانند سختی سوالات امتحان، زمان کم، عدم تطبیق آن با مواد درسی، شرایط جوی محل امتحان و..... بر افزایش یا کاهش استرس دانش آموزان و دانشجویان تحقیق صورت گیرد.

پیشنهادات کاربردی

- ۱- به دلیل عدم آشنایی اکثر محصلین با روش های کنترل و مهار استرس و اضطراب، متولیان آموزش و پرورش و آموزش عالی پیشنهاد می شود که از ظرفیت جامعه روان شناسی مورد تایید سازمان نظام روان شناسی و مشاوره به منظور آموزش اصولی و تئوری روش های کنترل و مهار استرس استفاده شود.
- ۲- آموزش والدین از طریق برگزاری کارگاه ها یا منابع آموزشی به جهت آنکه والدین مهارت ها و توانایی های فرزندان خود را شناسایی کنند انتظارات غیرواقع بینانه نداشته باشند
- ۳- پیشنهاد می شود ارگان هایی نظیر سازمان بهزیستی دانش آموزان و دانشجویانی که استرس و اضطراب آنها و والدین شان دارای علت های جسمی، محیطی، خانوادگی مانند فرزندان معلولین، فرزندان افراد معتاد و..... شناسایی کرده و با همکاری مراکز مشاوره علت آن را بیابند و سعی در رفع یا کاهش حداکثری آن باشند.

منابع

کتاب ها

- فیست، جس، فیست، گریگوری جی و رابرتس، تامی آن. (۱۴۰۱). نظریه های شخصیت. ترجمه: سیدمحمدی، یحیی، ویرایش ۱۰. تهران: نشر روان.
- خدایاری فرد، محمد، آسایش، محمدحسن و پرند، اکرم. (۱۴۰۰). استرس: نظریه ها، سبک های مقابله ای و مقیاس های ارزیابی. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- خوشابی، کتایون، ابوحمزه، الهام. (۱۴۰۰). نظریه دلبستگی جان بالبی. تهران: نشر دانژه.
- اتکینسون، ریتال، اتکینسون، ریچارد سی، اسمیت، ادروارد ای، بم، داریل ج و هوکسما. (۱۹۰۴). زمینه روانشناسی هیلگارد. ترجمه: برهنی، محمد نقی، بیرشک، بهروز، بیک، مهرداد، زمانی، رضا، شاملو، سعید، شهرآرای، مهرناز، کریمی، یوسف، گاهان، نیسان، محی الدین، مهدی و هاشمیان، کیانوش (۱۳۸۴). تهران: انتشارات رشد.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, (84)2, 137-146.

Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, values, and goals. *Annual Review of Psychology*, 53, 109-132.

مقاله ها

داخلی

- مهدی مقدم، امیرحسین و کخدایی، فاطمه. (۱۴۰۱). تاثیر اختلافات خانوادگی و خانواده در افت تحصیلی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان. *مجله پیشرفت های نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش*، ۵(۵۷)، ۹۷-۱۱۰.
- زاده صفری، صفری و علیدادی، فرامرز. (۱۳۹۹). بررسی پیشرفت تحصیلی فرزندان. *مجله پیشرفت های نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش*، ۳(۳۲)، ۱۰۴-۸۸.
- علی یاری، فرضعلی. (۱۳۹۵). بررسی رابطه کمال گرایی والدین با پیشرفت تحصیلی فرزندان. *کنفرانس بین المللی روان شناسی، علوم تربیتی و رفتاری*. <https://sid.ir/paper/828127/fa> SID.
- ذوقی پایدار، محمدرضا، یعقوبی، ابوالقاسم، و نبی زاده، صفدر. (۱۳۹۴). پیش بینی عملکرد تحصیلی دانش آموزان با اختلال نارسایی توجه - بیش فعالی بر اساس استرس و شیوه برخورد والدین. *روانشناسی افراد استثنایی*، ۵(۱۹)، ۱۶۱-۱۴۳. SID. <https://sid.ir/paper/523259/fa>
- حبیبی، مجتبی. (۱۳۹۴). تأثیر آموزش مدیریت شناختی رفتاری استرس بر کاهش استرس تحصیلی ناشی از انتظارات شخصی و انتظارات والدین در دانش آموزان. *روان شناسی مدرسه و آموزشگاه*، ۴(۲)، ۳۸-۲۲.
- عزیزی، کوروش، بشارت، محمدعلی، و پورشریفی، حمید. (۱۳۹۰). رابطه کمال گرایی والدین با کمال گرایی و پیشرفت تحصیلی فرزندان در نمونه ای از خانواده های ایرانی. *پژوهشهای روانشناختی*، ۱۴(۲)، ۵۹-۴۱.
- رحمتی، عباس، و سعیدی، مشیت الله. (۱۳۹۰). بررسی رابطه بین اضطراب والدین با اضطراب و پیشرفت تحصیلی فرزندان آنها در مقطع پیش دانشگاهی شهر کرمان. *فصلنامه مطالعات روان شناختی*، ۷(۴)، ۱۴۴-۱۳۲.
- صادقی، منصوره السادات، مظاهری، علی، و حیدری، محمود. (۱۳۹۰). بررسی رابطه رفتار های متفاوت ارتباطی-نظارتی والدین در وضعیت های مختلف تحصیلی و اجتماعی فرزندان دانشجو. *فصلنامه خانواده پژوهی*، ۷(۲۵)، ۵۴-۳۵.
- بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۵). بررسی رابطه کمال گرایی والدین و اضطراب امتحان دانش آموزان. *مجله روان شناسی و علوم تربیتی*، ۳۴(۱)، ۱-۱۹.

شریفی راد، غلامرضا، مطلبی، محمد، و تقدیسی، محمدحسین. (۱۳۸۵). مقایسه وضعیت تحصیلی دانش آموزان فرزند جانباز ۲۵٪ به بالای مبتلا به PTSD و دانش آموزان فرزند غیرجانباز در استان چهارمحال بختیاری. افق دانش؛ مجله دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی گناباد، ۱۲(۱)، ۳۳-۲۸.

خارجی

Tayyab, I., Andleeb, N., & Aslam, M. (2023). Parental Anxiety and Students' Academic Stress at Secondary School Level: A Correlation Study. *Pakistan Languages and Humanities Review*, 7(3), 187-196.

Wu, K., Wang, F., Wang, W., & Li, Y. (2022). Parents' education anxiety and children's academic burnout: The role of parental burnout and family function. *Frontiers in Psychology*, 12, 764824.

Chen, Yaniv (Fall 2009). "Advances in the pathophysiology of tension-type headache: from stress to central sensitization". *Current Pain and Headache Reports*. 13 (6): 484-494

سایت ها

شریعت، گل آرا. (۱۳۹۶). استرس چیست؟ انواع، علل و راه های مقابله. برگرفته از لینک <https://mantegh.me/استرس-و-اواع-آن-چیست/>

<https://www.paziresh24.com/blog/9399/stress-and-anxiety-symptoms-and-ways-to-treat-it/>

<https://abidipharma.com/health-items/anxiety>

<https://academy.ostadbank.com/academic-progress-of-students/>

<http://www.parsegard.com/greenliving/%D8%B1%D8%A7%D8%A8%D8%B7%D9%87-%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D8%B1%D8%B3-%D9%88-%D8%B1%DB%8C%D8%B2%D8%B4-%D9%85%D9%88.html>

<http://www.irna.ir/fa/News/81947366/>

<https://www.irna.ir/fa/News/81898674/>

<https://mantegh.me/%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D8%B1%D8%B3-%D9%88-%D8%A7%D9%88%D8%A7%D8%B9-%D8%A2%D9%86-%DA%86%DB%8C%D8%B3%D8%AA%D8%9F>

<https://behestandarou.com/blog/8/راهکار-فوری-برای-درمان-استرس/>

<https://www.paziresh24.com/blog/9399/stress-and-anxiety-symptoms-and-ways-to-treat-it/#:~:text=%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D8%B1%D8%B3%20%D8%A8%D9%87%20%D9%88%D8%A7%DA%A9%D9%86%D8%B4%20%D8%B7%D8%A8%DB%8C%D8%B9%DB%8C%20%D8%A8%D8%AF%D9%86,%D8%A7%D8%B2%20%D8%AF%D8%B3%D8%AA%20%D8%B1%D9%81%D8%AA%D9%87%20%D8%B1%D8%A7%20%D8%A8%D8%A7%D8%B2%DA%AF%D8%B1%D8%AF%D8%A7%D9%86%D8%AF.>

<https://www.paziresh24.com/blog/37047/%D8%A7%D8%AB%D8%B1%D8%A7%D8%AA-%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D8%B1%D8%B3-%D8%A8%D8%B1-%D9%85%D8%BA%D8%B2/#%DB%B3%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D8%B1%D8%B3%D8%B3%D9%84%D9%88%D9%84%E2%80%8C%D9%87%D8%A7%DB%8C%D9%85%D8%BA%D8%B2%D8%B1%D8%A7%D8%A7%D8%B2%D8%A8%DB%8C%D9%86%D9%85%DB%8C%E2%80%8C%D8%A8%D8%B1%D8%AF>

<https://www.good-thinking.uk/stress/types-stress>