



## مقایسه سطح استرس در دانش آموزان موفق و ناموفق ابتدایی منطقه بزینه رود

مهسا معینی

آموزگار ابتدایی، آموزش پرورش استان زنجان، منطقه بزینه رود

moeinimahsa562@gmail.com

### چکیده

پژوهش حاضر به منظور بررسی اضطراب دانش آموزان موفق و ناموفق می باشد و اینکه بین دانش آموزان که اضطراب دارند و دانش آموزانی که اضطراب ندارند در پیشرفت تحصیلی شان اخلاقی وجود دارد یا ندارد، به طور معمول معلم ها سعی می کنند عوامل دخیل در اختلاف بین توانایی بالقوه دانش آموزان و عملکرد واقعی او را بیابند. یکی از این عوامل می تواند اضطراب امتحان باشد. بحث زیادی در مورد اثر اضطراب روی عملکرد تحصیلی و نمره بوده است. مقدار کم اضطراب می تواند مانند: یک منبع برانگیزاننده برای بهبود عملکرد باشد. در حالی که اضطراب زیاد موجب اختلال در تمرکز، دقت، به یاد سپاری و یادآوری افراد می شود. از این رو پژوهش حاضر به روش کتابخانه ای انجام گرفته و در پایان به این نتیجه رسیده که دانش آموزانی که اضطراب کمتری دارند موفق تر از دانش آموزانی هستند که استرس و اضطراب دارند.

### مقدمه:

دانش آموزان به عنوان سرمایه های ملی و نیروی سازنده ی فردا همواره مورد توجه خاص برنامه ریزان و سیاست گذاران جامعه بوده اند. اکثر این دانش آموزان در سنین نوجوانی قرار دارند و مشکلات زیادی در حوزه سلامت و روان از قبیل افسردگی، اضطراب، سوء مصرف مواد و ... قشر را تهدید می کند که در این بین اضطراب به عنوان یک مشکل شایع پیامدهای زیانباری در زمینه ی سلامت روانی دانش آموزان دارد و فرآیند آموزش و پرورش را متأثر می سازد. (جلالی آریا و همکاران، ۱۳۹۱)

«تلیج» می گوید در پایان تمدن قدیم اضطراب «هستی» و در پایان قرون وسطی اضطراب «اخلاق» و در پایان قرون جدید اضطراب «روحی» مهم ترین اضطرابات انسانی بوده است. این اصطلاح در لغت نامه معروف عمید آشفتمگی، لرزیدن، بیتابی و بی قراری معنی شده است. اضطراب در حد متعادل و سازنده ما را وامی دارد که برای انجام امور خود، به موقع و مناسب تلاش کرده، بدین ترتیب زندگی خود را بادوام تر و بارورتر سازیم. (لشگری پور، بخشانی، سلیمانی، ۱۳۸۵)

امروزه دانش آموزان مشکلات عدیده ای در زمینه مسائل روانشناسی دارند و یکی از مهم ترین این مشکلات اضطراب در جلسات امتحانی می باشد به طوری که به عقیده بعضی از محققان آماده شدن برای امتحان تنها با فراگیری دروس و زیرکی دانش آموزان برای کسب موفقیت کافی نیست بلکه آمادگی وی از نظر روانی و تسلط و اعتماد به نفس او نقش مهم و غیرقابل انکاری در این عرصه دارد وجود ارتباط معنی دار بین اضطراب و افت تحصیلی دانش آموزان لزوم تحقیقات بیشتر را ضروری می نماید. پس ضرورت دارد که پژوهشگران علوم تربیتی و روانشناسی که به نوعی با آموزش و پرورش در ارتباط می باشند به شناختی بررسی جنبه های مختلف اضطراب مبادرت ورزند. و روش های کاهش اضطراب و غلبه بر نگرانی های ناشی از امتحان را مورد تحقیق و مطالعه بیشتر قرار دهند و با ارائه پیشنهادهای راهکارهای مؤثر نقش مفید و شایانی در این زمینه ایفا کنند. (لوگان به نقل شجاع رضوی، ۱۳۷۱)