



دانشگاه هرمزگان



وزارت آموزش و پرورش

انبار کمال آموزش و پرورش استان هرمزگان

معاونت آموزش و پرورش شهرستان میناب



Third National Conference on Professional Research in Psychology and Counseling



CIVILICA

سومین همایش ملی پژوهش های حرفه ای در روانشناسی و مشاوره "با رویکرد از نگاه معلم"

عوامل موثر بر اضطراب درسی دانش آموزان

مینا نیک سپر

لیسانس روانشناسی

M2648638822@gmail.com

چکیده

هدف از انجام این پژوهش بررسی عوامل موثر بر اضطراب درسی دانش آموزان است. تحصیل امروزه یکی از مواردی است که با کیفیت زندگی و هویت شخصی افراد در آینده ارتباط مستقیم و دو سویه دارد از همین رو بیشتر دانش آموزان و اولیا تلاش دارند با استفاده از بهترین امکانات و فناوری و در کنار آن کاهش موانعی که هر کدام در صورت بی توجهی به آن ها باعث کاهش میزان موفقیت دانش آموزان می شود که یکی از مهم ترین این عوامل در زمینه ی تحصیلی و ارزشیابی دانش آموزان اضطراب و استرس است. این مقاله با روش علمی - مروری (کتابخانه ای) انجام گرفته شده است و در تهیه ی آن از انواع مقالات ، کتاب ها ، مجلات و معتبر استفاده شده است. یافته های این مقاله حاکی از آن است که اضطراب همیشه به علت ماهیتی که دارد می تواند باعث کاهش عملکرد و موفقیت در هر زمینه ای شود البته اضطراب همیشه جنبه ی منفی ندارد و در صورتی که توسط شخص بر آن احاطه پیدا کند می تواند جنبه ی مثبت خود را نشان دهد در ضمن برای کنترل اضطراب می توان با شناسایی عوامل بروز آن و در نتیجه کاهش این عوامل بر ایجاد آن در دانش آموز کمک مطلوبی شود. نتیجه ی کلی که از این مقاله گرفته شده است نشان می دهد که اضطراب دانش آموزان از جمله مهمترین مسائلی است که نوجوانان را درگیر خود کرده است و عوامل متعددی در شکل گیری و تقویت آن نقش دارد اما آنچه که در این میان حائز اهمیت می باشد خود اضطراب نیست بلکه مهم تر از خود اضطراب نحوه ی مقابله و استفاده از آن به عنوان یک عامل مثبت در فرآیند یادگیری و تربیتی است که برای این کار عوامل مختلفی از قبیل مدرسه، خانواده، خود شخص باید باهم نقش مکمل داشته باشند تا نتیجه مطلوب حاصل شود

کلید واژه: اضطراب، مدرسه، خانواده، دانش آموزان.

مقدمه

در پی بیشتر کارها و مشکلاتی که برای هر فرد رخ می دهد بی شک اضطراب و استرس با توجه به اهمیت و ارزش کار برای شخص وجود دارد به خصوص امروزه که بیشتر تصمیمات زندگی می تواند بر مسیر زندگی شخص تعیین کننده و نقش بسزایی داشته باشد گاهی اوقات این اضطراب طبیعی می باشد و می تواند در صورت کنترل آن نه تنها نقش منفی نداشته باشد بلکه به شخص در پیشرفت و موفقیت کمک کننده باشد اما خود این کنترل اضطراب به عوامل زیادی بستگی دارد که باید همه ی اینها در کنار هم باید به شیوه ی مطلوب قرار گیرند تا نتیجه ی تاثیرگذار حاصل شود با این وجود برخی از این عوامل تعیین کننده به خود شخص وابسته است و برخی دیگر را محیط اطراف شخص تعیین می کند که شخص هیچ تاثیری در آن ندارد اما با این حال یکی از عوامل تاثیر گذار در این زمینه می باشد که باید آن ها را شناسایی و به بهترین وجه صورت آن ها را با خود همراه کرد. در این میان اگر این عوامل تاثیر منفی خود را بر روی شخص بگذارند و خود شخص نیز اراده ی کافی برای کنترل اضطراب خود در مسائل ریز و کم ارزش را نداشته باشد کم کم بدون این که شخص بفهمد و دخالتی در آن داشته باشد وارد مراحل دیگر زندگی می شود به گونه ای که در تمام کارهای روزمره فرد با استرس و اضطراب روبه رو خواهد شد و این اضطراب به خودی خود باعث خواهد شد که دیگر فرد نتواند از همه ی توانایی های خود در ارتباط با محیط پیرامون خود بهره گیرد و همین خود در دراز مدت یکی از عوامل افت فرد در پاسخگویی به اطراف پیرامون خود خواهد شد و نکته ی مهم تر کنترل اضطرابی که در وجود او قرار گرفته است دیگر به تنهایی خود قادر به رفع و کنترل آن نخواهد شد