

آموزش مهارت های مقابله ای به اولیا و خانواده بر کاهش، اضطراب و افسردگی دانش آموزان

محبوبه قدسی

آموزگار دبستان بهشت آموز و پرورش ناحیه ۲ زاهدان

چکیده

یکی از اجزای مهم در بسیاری از انواع مشاوره روانشناسی مهارت های مقابله ای است. که شامل آموزش در مورد نحوه مدیریت استرس، اضطراب و سایر مشکلات عاطفی به روشی سالم و موثر است. احساس گناه، شرم، خشم، ترس. همه ما این احساسات ناراحت کننده را تجربه کرده ایم، گاهی اوقات با شدتهایی که تحمل آن سخت است. احساسات دردناک بخشی از انسان بودن هستند و یادگیری نحوه پاسخگویی سالم و پایدار به آنها یکی از مهمترین درس هایی است که انسان می تواند بیاموزد. علاوه بر کمک به بهبود خلق و خو، مهارت های مقابله ای یک راه عالی برای تمرین عمل کردن با نیت است. احساسات شدید گاهی به ما رجوع می کنند که به گونه ای رفتار کنیم که ممکن است بعداً پشیمان شویم، و این به ویژه در مورد کودکان و نوجوانان صادق است، که تمایل به داشتن سطح تکانشگری بالاتری نسبت به بزرگسالان دارند. مهارت های مقابله ای می تواند به بچه ها فضای لازم برای فکر کردن قبل از اقدام را بدهد و به آنها کمک کند رفتارشان را کنترل کنند. استرس بخشی طبیعی از زندگی در هر سنی است. اگر استرسی طولانی مدت و کنترل نشده باقی بماند، می تواند به منجر به مشکلات جسمی و روانی شود. استرس طولانی مدت می تواند باعث فشار خون بالا، ضعف سیستم ایمنی بدن و ایجاد بیماری هایی مانند چاقی و بیماری های قلبی شود. همچنین می تواند منجر به مشکلات بهداشت روان مانند اضطراب و افسردگی شود. در یک مطالعه در سال ۲۰۱۸، محققان داده های نظرسنجی ملی بهداشت روان را تجزیه و تحلیل کردند و دریافتند که میزان اضطراب و افسردگی در افراد ۶ تا ۱۷ ساله افزایش یافته است. استرس در نوجوانان همیشه شبیه استرس در بزرگسالان نیست. اما مانند بزرگسالان، کودکان و نوجوانان هم می توانند راه های سالم برای کنار آمدن با این مشکلات را پیدا کنند. جوانان و والدین آنها می توانند علائم استرس بیش از حد را تشخیص دهند و با ابزارهای مناسب، آن را مدیریت کنند.

واژه های کلیدی: آموزش، مهارت های مقابله ای، والدین، خانواده، کاهش استرس، اضطراب، افسردگی دانش آموزان.

مقدمه:

حمایت والدین از نوجوان: نوجوان در این رده سنی، نیاز به حمایت از طرف والدین خود دارد. برای درمان استرس نوجوانان، والدین نباید برای مسائل مختلف ازجمله: نمرات، دوستان و رفتارهای نوجوان، او را تنبیه یا سرزنش کنند. در این مواقع، در صورتی که نوجوان عملکرد درستی در این زمینه‌ها ندارد، باید با درست صحبت کردن او را آگاه کنند. امکان اشتباه در نوجوانان بسیار زیاد است؛ زیرا فرد در این سن هنوز تجربه زیادی ندارد و به جای والدین بازدارنده، به والدین حمایتگر نیاز دارد.

صحبت درباره‌ی استرس‌ها: یکی از راه‌های درمان استرس نوجوانان این است که با او درباره‌ی استرس‌های مختلفی که با آنها درگیر می‌شود، صحبت کنید. گاهی ممکن است مسائل کوچکی باعث استرس نوجوان شوند که به نظر والدین حائز اهمیت نیستند. در این مواقع باید خود را یک نوجوان تصور کرده و از دید او به ماجرا نگاه کنید. هنگامی که با نوجوان درباره‌ی استرس‌های او صحبت می‌کنید و به حرف‌های او گوش می‌دهید، به نوجوان احساس امنیت و رفاقت منتقل می‌کنید. با این کار باعث می‌شوید نوجوان در هنگام مواجهه با مشکلات دیگر خود، ابتدا به سراغ شما بیاید.

پررنگ کردن ویژگی‌های مثبت نوجوان: برای رفع استرس نوجوانان، باید هنگامی که دچار استرس می‌شوند ویژگی‌های مثبت و استعدادهای آن‌ها را به یادشان بیاورید. به طور کلی نوجوان هنگام مواجهه با استرس، روی ویژگی‌های منفی و کمبودهای خود تمرکز می‌کند و گاهی تصور می‌کند نمی‌تواند از پس مشکلات خود بر بیاید. در این زمان شما با یادآوری ویژگی‌های مثبت او، به او یاد می‌دهید توانایی برخورد با مشکلات مختلف را دارد. علاوه بر این باید قدرت نه گفتن و مقابله با استرس‌های مختلف را به او آموزش دهید.

علائم مختلفی سبب ایجاد استرس در نوجوانان می‌شوند. اگر والدین علائم مختلف استرس نوجوانان را بشناسند، برخی رفتارهای خود را تغییر می‌دهند و با رفتار و گفتار خود، استرس آن‌ها را افزایش نخواهند داد. هم‌چنین والدین به این باور می‌رسند که هرچند دلایل استرس نوجوانان از نظر آنها کم اهمیت و ساده باشند، می‌توانند به نوجوان و آینده او صدمات جبران‌ناپذیری وارد کنند؛ به همین دلیل این علائم را جدی می‌گیرند.

تحصیل: مدرسه، امتحانات و کنکور عوامل پررنگی در ایجاد استرس نوجوانان می‌باشند. بهتر است برای نمرات و پیشرفت نوجوان، او را تحت فشار قرار ندهید.

تغییرات خلقی و جسمی: به دلیل بلوغ، روحیات و جسم نوجوان دچار تغییر می‌شوند. این تغییر ناگهانی، استرس و دلشوره‌های زیادی به نوجوان وارد می‌کنند.

مشکلات خانواده: مشکلات خانواده، مهمترین تاثیر را روی استرس نوجوان دارند. بهتر است برای رفع مشکلاتی از قبیل: مشکلات زناشویی، دعوا و درک نکردن یکدیگر، ناآگاهی در چگونگی برخورد با نوجوان، روابط عاطفی کمرنگ و ... به مشاوره مراجعه کنید.

مشکلات مالی: بهتر است نوجوان از مشکلات مالی خانواده تا جایی که امکان دارد، آگاه نباشد. مشکلات مالی فشار زیادی روی نوجوان وارد می‌کنند. در این مواقع نوجوان برای پرداخت شهریه، هدیه دادن به دوستان، شرکت در کلاس‌های مختلف و ... دچار استرس می‌شود.

از جمله موارد دیگر در ایجاد استرس نوجوان می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

اعتماد به نفس پایین، درگیر شدن نوجوان در مسائل عاشقانه، پیدا کردن یک دوست خوب، تفاوت گذاشتن والدین بین فرزندان، مدیریت نکردن زمان برای انجام کارهای مهم، اتفاقات ناگوار، تلاش برای پذیرفته شدن از سوی اطرافیان و دوستان و

بیان مسئله:

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، سان، نگوین، تراس، لوان و دیکسون، ۲۰۱۰). آنگ، هوان و برامان (۲۰۰۷) فشارهای مرتبط با آموزش را مهمترین منبع استرسی می‌دانند که جوانان و نوجوانان در سراسر دنیا با آن مواجه هستند. فعالیت‌های آموزشی برای کودکان و نوجوانان در اغلب فرهنگ‌ها از اهمیت زیادی برخوردار است اما انتظارات والدین، معلمان و خود دانش‌آموزان به دلیل رقابت و برتری جویی تحصیلی می‌تواند یک منبع فشار و استرس برای اغلب دانش‌آموزان باشد (تان و یتس، ۲۰۱۱). دستیابی به حرفه‌های آموزشی و تخصصی به پیشرفت افراد در موقعیت‌های تحصیلی وابسته است، لذا در شرایط فعلی، موقعیت‌های تحصیلی و پیشرفت از جمله مهم‌ترین بسترهای تجربه هیجانات تحصیلی قلمداد می‌گردد. به عبارت دیگر، در حال حاضر، یادگیری و پیشرفت به عنوان مهم‌ترین عوامل برانگیزاننده و پیش‌بینی‌کننده تجربه هیجانات مثبت و منفی تلقی می‌شود. پژوهش‌ها نشان دهنده میزان بالای استرس ناشی از انتظارات تحصیلی در دانش‌آموزان دبیرستانی شهر تهران است (میرشاه ولد، ۱۹۹۲). داشتن انتظارات تحصیلی بالا به عنوان یک فاکتور مهم در نظر گرفته شده است که می‌تواند به طور مستقیم یا با واسطه بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تاثیرگذار باشد (بوچمن و دالتون، ۲۰۰۲).

انتظارات برای موفقیت تحصیلی با پیشرفت رابطه مثبت دارد (تراستی ۲۰۰۰؛ رامبرگر، ۱۹۹۵) اما اگر این انتظارات بالا باشد می‌تواند دارای پیامدهای منفی نیز باشد از قبیل استرس مفرط و مشکلاتی در زمینه سلامت روانی (شک، ۱۹۹۵). یک زمینه یابی نشان داده است که اغلب نوجوانان (۶۷ درصد نوجوانان) فشارهای آموزشی را به عنوان بزرگترین استرس‌زنگشان در نظر می‌گیرند (تان و یتس، ۲۰۱۱).

استرس تحصیلی اگر شدت یابد یا اینکه ادامه پیدا کند، در زمینه سلامت روانی و بهزیستی مشکلاتی را برای افراد ایجاد می‌کند (دان و همکاران، ۲۰۱۰) پژوهش‌ها بیانگر رابطه بین انتظارات بالای تحصیلی و استرس تحصیلی در بین دانش‌آموزان است (آنگ، کلاسن، چونگ، هوان، وونگ و کراوچک، ۲۰۰۹). از دیگر مشکلات روانی مرتبط با استرس تحصیلی می‌توان به افسردگی، اضطراب و مشکلات رفتاری اشاره کرد (دان و همکاران، ۲۰۱۰).

پژوهش‌های انجام شده در زمینه استرس تحصیلی نقش دو عامل انتظارات دانش‌آموزان از خود و انتظارات دیگران از آنها را برجسته می‌سازد (آنگ و همکاران، ۲۰۰۹؛ آنگ و هوان، ۲۰۰۶). وجود فشار برای کسب نمرات خوب و رسیدن به شغل سطح بالا در دانش‌آموزان سنگاپوری بسیار بالا است (هو و ییپ، ۲۰۰۳). چنین وضعیتی در دانش‌آموزان ژاپنی نیز وجود دارد (آنگ و همکاران، ۲۰۰۹) و میچی، گلاچان و بری (۲۰۰۱) نشان دادند که دانش‌آموزان ژاپنی انتظار بالایی از پیشرفت تحصیلی خود دارند. این انتظارات بالا زمینه استرس را فراهم می‌کند. به علاوه برآورده کردن انتظارات افراد مهم در زندگی نیز می‌تواند یکی دیگر از منابع استرس تحصیلی باشد (آنگ و همکاران، ۲۰۰۹). به عنوان مثال دانش‌آموزان از خود انتظار دارند که از نظر

تحصیلی عالی عمل کنند تا بتوانند انتظارات والدین را برآورده و رضایت آنان را جلب کنند که همین موجب استرس می‌گردد (وونگ، سالیلی، هو، مک، لای و لام ۲۰۰۵؛ سالیلی، چپو و لای، ۲۰۰۱). چندین مطالعه نشان داده است که دانش‌آموزان آسیایی انتظارات تحصیلی خود را بر مبنای انتظارات والدین و معلمان شکل می‌دهند (چن و استیونسون، ۱۹۹۵؛ گویت و ژی، ۱۹۹۹).

استرس تحصیلی به احساس نیاز فزاینده به دانش و به طور هم زمان، ادراک فرد مبنی بر نداشتن زمان کافی برای دستیابی به آن دانش گفته می‌شود (گادزلا و بالگلو، ۲۰۰۱) در رابطه با استرس تحصیلی بر عوامل پنجگانه استرس‌زا (ناکامی‌ها، تعارض‌ها، فشارها، تغییرات و استرس خود تحمیل) و واکنش‌های چهارگانه (فیزیولوژیکی، رفتاری، شناختی، هیجانی)، نسبت به این عوامل تاکید می‌شود (میچی و همکاران، ۲۰۰۱). پژوهش‌های ابوذری (۱۹۹۴) و میسرا و کاستیلو (۲۰۰۴) بر نقش با اهمیت و تعیین کننده استرس تحصیلی در شکل‌گیری تجربیات دانش‌آموزان، در کنار متغیرهای شش‌گانه (سن، جنس، انگیزه ادامه تحصیل، عزت نفس کلی، مفهوم خود تحصیلی) دیگر تاکید کرده‌اند. کلینک، بایرس، وینستون و باکن کلینک (۲۰۰۸) در تعریف تنیدگی تحصیلی بر ارزیابی فرد مبنی بر تجربه ناهماهنگی بین مطالبات موقعیتی و منابع درون فردی خود اشاره کردند. شواهد نشان داده است که مشکلات تحصیلی یکی از متعارف‌ترین منابع استرس در دانش‌آموزان قلمداد می‌گردد (آکگان و سیاروشی، ۲۰۰۳). منابع استرس تحصیلی در دانش‌آموزان را می‌توان به دو بخش استرس تحصیلی ناشی از انتظارات والدین و معلمان، و استرس تحصیلی ناشی از انتظارات شخصی تقسیم بندی کرد (دان و همکاران، ۲۰۱۰).

اثرات منفی استرس تحصیلی شامل افسردگی، اضطراب و مشکلات رفتاری است که دانش‌آموزان و نوجوانان را تحت تاثیر قرار می‌دهد (دان و همکاران، ۲۰۱۰). استرس‌های گوناگون با تاثیر منفی‌ای که بر مکانیسم‌های مقابله فردی و اجتماعی شخص اعمال می‌کند باعث کاهش مقاومت فرد می‌گردد. در مطالعات متعدد تاثیر استرس بر بروز بیماری‌های جسمی و روانی و اختلال در عملکرد و قدرت سازگاری به اثبات رسیده است. برای مثال استرس مربوط به فعالیت‌های تحصیلی با نتایج منفی مختلفی از قبیل بهزیستی پایین (بیکر، ۲۰۰۳، ارمسوی، سیلیملی و گنکوز، ۲۰۰۵) و عملکرد تحصیلی ضعیف همراه می‌گردد (کلارک و ریکر، ۱۹۸۶، لین و زیپا ۱۹۸۴، آکگان و سیاروشی، ۲۰۰۳، استراترز، پری و منز، ۲۰۰۰؛ فلستن و ویلکاکس، ۱۹۹۲).

مطالعات متعددی بر رابطه‌ی 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. در مطالعه دیگری که استراترز و همکاران (۲۰۰۰) گزارش کردند که سطوح استرس تحصیلی بالا با نمرات درسی پایین همراه است. در مجموع، نتایج یافته‌های فوق بر اثر مخرب استرس تحصیلی بر عملکرد تحصیلی تاکید می‌کند. به علاوه سو و اوکازاکی (۱۹۹۰)، لی و لارسن (۲۰۰۰)، انگ و هان (۲۰۰۶) در تبیین تفاوت موجود در میزان استرس تحصیلی تجربه شده در میان دانشجویان آسیایی و غیر آسیایی بر نقش با اهمیت انتظارات و معیارهای والدین تاکید کردند. با توجه به این‌که در کشور ما ادامه تحصیل و ورود به دانشگاه موضوعی است که ذهن بسیاری را به خود مشغول کرده است و این استرس به‌ویژه در دانش‌آموزان دوره دبیرستان به شکل پر رنگ‌تری دیده می‌شود و با توجه به تاثیرات مخرب استرس تحصیلی بر سلامت روانی، بهزیستی، خشونت فیزیکی و حتی مشکلات تحولی (دان و همکاران، ۲۰۱۰)، آموزش مدیریت استرس به روش شناختی رفتاری یک رویکرد چند وجهی است که طی آن تکنیک‌هایی از قبیل آرامش آموزی، تنفس دیافراگمی، مراقبه: شناسایی افکار خودکار منفی، تحریف‌های شناختی و بازسازی آن با جایگزین کردن افکار منطقی آموزش مقابله کارآمد، مدیریت خشم و ابرازگری به افراد آموزش داده

می‌شود (آنتونی، ایرونسون و اشنایدرمن، ۲۰۰۷). پژوهش‌های متعدد اثربخشی مدیریت شناختی رفتاری استرس را در کاهش استرس پس آسیبی (باررا، مات، هافتین و تنگ، ۲۰۱۳)، کاهش اختلال اضطراب (آرچ، آیرز، بیکر، المکو، دین و کراسک، ۲۰۱۳)، کاهش استرس‌های شغلی پرستاران (اورلی، ریوکا، ریوکا و دوریت، ۲۰۱۲) و ارتقای پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستانی دختر (مقیم السلام، جعفری و حسینی، ۲۰۱۳) نشان داده‌اند. لذا از نظر منطقی این انتظار نیز وجود دارد که مدیریت شناختی رفتاری استرس بتواند در کاهش استرس تحصیلی دانش‌آموزان نیز تاثیر گذار باشد.

اهمیت و ضرورت تحقیق:

یکی از علائم رایج افسردگی در نوجوانان تحریک پذیری و ناتوانی در تحمل استرس یا ناملایمات است. افسردگی همچنین می‌تواند برای نوجوانان به سختی با خانواده و دوستان خود کنار بیاید. آنها اغلب خود را منزوی می‌کنند و علاقه خود را به فعالیت‌هایی که زمانی از آنها لذت می‌بردند از دست می‌دهند.

در نوجوانان جوان‌تر، اضطراب اغلب به صورت اضطراب اجتماعی و ترس از موقعیت‌های گروهی یا عدم عملکرد خوب - در مدرسه یا خارج از مدرسه ایجاد می‌شود. همانطور که نوجوانان به فارغ التحصیلی و اوایل بزرگسالی نزدیک می‌شوند، منبع اضطراب آن‌ها می‌تواند به ترس از آینده یا هویت آنها تغییر کند.

به نوع فشاری که به نوجوان خود وارد می‌کنید توجه کنید. انتظارات والدین می‌تواند منبع استرس برای کودکی باشد که فکر می‌کند عشق والدینش به نحوه انجام آنها در مدرسه، ورزش یا فعالیت‌های دیگر بستگی دارد. در حالی که مهم است که فرزندان بدانند والدینشان آنها را بدون قید و شرط دوست دارند، همچنین مهم است که والدین از نوجوانان خود برای غلبه بر ترس‌هایشان حمایت کنند. تشویق ملایم برای امتحان موقعیت‌های (ایمن) که آنها را می‌ترساند، می‌تواند به نوجوانان کمک کند تا یاد بگیرند که چگونه اضطراب خود را مدیریت کنند. آنها به این قرار گرفتن در معرض نیاز دارند تا به آنها کمک کند تا در مواجهه با ترس یا ناملایمات انعطاف پذیری خود را توسعه دهند.

داشتن ارتباط قوی با یک بزرگسال به محافظت از نوجوانان در برابر اضطراب دانش‌آموزان کمک می‌کند. این رابطه می‌تواند با والدین باشد، اما ممکن است اینطور نباشد. افسردگی و اضطراب با مقدار زیادی شرم و سرزنش خود همراه است. نوجوانانی که چنین احساسی دارند ممکن است والدین خود را از خود دور کنند. اگر چنین است، والدین می‌توانند به فرزندشان کمک کنند تا با یک بزرگسال مورد اعتماد، مانند مربی، مشاور تحصیلی یا والدین یک دوست، ارتباط برقرار کنند.

مسائل مربوط به سلامت روان را عادی کنید

صحبت در مورد اضطراب و افسردگی بدون قضاوت می‌تواند راه زیادی را برای مقابله این مسائل داشته باشد. والدین ممکن است متوجه نباشند که صحبت آشکار در مورد سلامت روان چقدر موثر است. حتی اگر در آن زمان به نظر بی‌پاسخ به نظر می‌رسند، دانش‌آموزان این مکالمات را به خاطر می‌آورند و می‌دانند در صورت نیاز می‌توانند در آینده با والدین خود صحبت کنند.

به نوجوان خود کمک کنید تا احساسات خود را شناسایی کند:

اگر دانش‌آموز شما احساس اضطراب می‌کند، برای احساس آرامش چه کاری باید انجام دهد؟ اگر غمگین هستند، برای احساس شادی چه باید بکنند؟ مسیر رسیدن به آرامش یا شادی بیشتر ممکن است شامل انجام یک پازل برای احساس آرامش یا تماشای یک ویدیوی خنده دار برای روشن کردن حالت تاریک باشد. بستگی به نوجوان دارد.

گاهی اوقات، بهترین پادزهر برای اضطراب دانش آموزان نفس کشیدن است. با وارد کردن اکسیژن به مغز، آن را فریب می دهید تا فکر کند در حالت آرامش هستید. نوجوانان می توانند تنفس ۳-۳-۶ را تمرین کنند. این شامل تنفس برای شمارش سه، حبس نفس برای شمارش سه و بازدم برای شمارش شش است. یا به سادگی می توانند چند دقیقه طول بکشند تا به آرامی دم و بازدم را انجام دهند.

یکی از چیزهایی که اغلب گم می شود این واقعیت است که اضطراب و افسردگی هر دو بیماری قابل درمان هستند. با درمان مناسب، افراد می توانند و می توانند بهتر شوند. والدینی که نگران این هستند که اضطراب دانش آموزان باعث کناره گیری آنها از دوستان یا فعالیت هایی شود که قبلاً از آنها لذت می بردند، باید به دنبال مراقبت های حرفه ای برای فرزند خود باشند.

بحث و بررسی:

افسردگی به علل عوامل محیطی یا افسردگی واکنشی در اثر عوامل خارجی مانند مرگ یکی از والدین، یکی از بستگان (پدربزرگ یا مادربزرگ)، یک دوست یا یک عزیز ممکن است پدید آید که با یأس، ناامیدی، درماندگی، غمگینی، کاهش فعالیت و اراده، احساس عدم اعتماد به نفس و خستگی پذیری مشخص می شود. تغییر خلق از علائم ثابتی است که برای روزها و هفته ها و گاه ماه هابه طول می انجامد، همچنین بیماری یکی از نزدیکان می تواند از عوامل افسردگی باشد و گاهی اوقات افسردگی با یک احساس عدم پذیرش از طرف دیگران ارتباط دارد.

عده ای از نوجوانان در دوران بلوغ به علت ظهور علائم ثانویه، در خود فرو می روند، تنهایی و گوشه گیری را انتخاب می نمایند و به افسردگی های خفیف زودگذر مبتلا می شوند. این حالت در دختران بیشتر دیده می شود که اغلب بیحوصله اند و معمولاً یکی از دلایل آن عادت ماهانه می باشد، که نگرانند مبدا دیگران از وضع و حال آنان باخبر شوند، این موضوع اگر از حد معمول تجاوز نکند و در آن افراط نشود یک حالت طبیعی می باشد.

عده ای نیز به علت مسائل خانوادگی و تربیتی، برخوردهای تحقیرآمیز والدین، مراقبت های شدید و افراطی از آن ها و یا به علت عوامل درونی دیگر، خود را از تماس های اجتماعی برکنار می دارند و بجز با عده ی معدودی از افراد غیرمعاشرتی گفت و گو و رفت و آمدی ندارند و کمرویی و حیای افراطی آن ها سبب منزوی شدن شان می گردد. در مدرسه و کلاس هم همیشه تنها هستند و در گوشه ای کز می کنند، در رفتارشان نیز حالت تردید، ناشی گری، کم حرفی، عدم مشارکت در فعالیت های جمعی وجود دارد سعی دارند هیچ وقت در مقابل سؤالات دیگران قرار نگیرند، همیشه از حضور در میان جمع ناراحتند و گاهی از شدت خجالت و شرم رنگ شان سرخ می شود و عرق بر پیشانی شان می نشیند، اگر کمرویی و گوشه گیری های اولیه شدت داشته باشد ممکن است نوجوان را به افسردگی های شدید بکشاند و او را فردی سست عنصر، مأیوس و از زندگی بیزار نماید و افکار خودکشی در اوج ظاهر شود.

نتیجه گیری:

بیشتر نوجوانان و دانش آموزان تحت فشار قابل توجهی از طرف والدین و حتی خودشان برای دریافت بهترین نمرات و داشتن بالاترین عملکرد در مدرسه هستند. این موضوع به دلیل تاثیری که موفقیت در امتحانات، برای آینده تحصیلی و شغلی آن ها دارد، همواره آن ها را با اضطراب و استرس مواجه می کند. هر چند وجود اندکی از این نگرانی طبیعی است، با این حال در صورت خارج شدن از حد تعادل و تاثیر بر زندگی معمول نوجوان، می تواند مشکلات جسمی و حتی در صورت مزمن شدن،

تأثیرات منفی بر سلامت روان وی داشته باشد. بنابراین توجه به غیر عادی شدن استرس و اضطراب امتحان در نوجوانان و دانش‌آموزان و راه‌های جلوگیری از ایجاد چنین موقعیت‌هایی، یکی از وظایف اصلی والدین است.

داشتن اضطراب برای امتحان در مدت زمان کوتاه طبیعی و حتی سازنده است. زیرا به نوجوان انگیزه لازم در جهت تلاش برای نشان دادن بهترین عملکرد خود را می‌دهد. اما این اضطراب در زمانی تبدیل به مانع جدی برای فرزندان می‌شود که باعث بروز مواردی مانند کاهش تمرکز و حافظه، کاهش عملکرد در انجام تکالیف تحصیلی و مسئولیت‌های روزمره، مشکلات جسمی و رفتاری طولانی مدت و غیر قابل کنترل شود. به‌خصوص آنکه در این حالت مزمن شدن اضطراب در صورت عدم رسیدگی و درمان به مرور می‌تواند سلامت روان نوجوان را تحت تأثیر خود قرار دهد. هر یک از این موارد با نشانه‌هایی خاص ظاهر می‌شود که لازم است با استفاده از راهکارهای خاص یا دریافت مشاوره از متخصص نسبت به بهبود یا درمان آن اقدام کرد.

اضطراب و استرس امتحان می‌تواند اثرات منفی طولانی مدتی بر سلامت روان نوجوان داشته باشد. این تأثیرات در صورت عدم توجه کافی پس از پایان امتحان هم ادامه خواهد داشت و در نتیجه به شکل مشکلات جسمی، روحی و رفتاری خود را بروز می‌دهد. بر این اساس در صورت مشاهده هر یک از نشانه‌های زیر و طولانی مدت شدن آن، توجه به درمان آن با نظر مشاور ضروری است. اما این نشانه‌های چه هستند؟

- **علائم جسمی:** معمولاً نشانه‌های جسمی در قالب سردرد، لرزش دست، معده‌درد و خستگی، عرق کردن بیش از اندازه، خشکی دهان، تنفس سریع یا اختلالات خواب و خوردن در نوجوان ظاهر می‌شود.
- **علائم روحی و روانی:** اضطراب ناشی از امتحان در نوجوان باعث تغییراتی در عملکرد مغز وی و در نتیجه افسردگی، ناامیدی، خشم، سردرگمی، تحریک‌پذیری و گریه می‌شود. کاهش حافظه و اثرات منفی بر رشد شناختی و عاطفی از دیگر مشکلاتی است که بویژه در طولانی مدت نوجوان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.
- **علائم رفتاری:** کاهش عملکرد تحصیلی ناشی از عدم تمرکز، حواس‌پرتی، بی‌انگیزگی، بدخلقی، مشکلات در روابط شخصی و کناره‌گیری از جمع، عدم علاقه به انجام فعالیت‌های لذت‌بخش گذشته مهم‌ترین نشانه‌های رفتاری اضطراب امتحان در نوجوانان است.

هر یک از این نشانه‌ها زنگ خطری برای والدین به منظور توجه به پیشگیری یا رفع آن‌هاست. اما قبل از هر چیز بررسی ریشه‌های اصلی ایجاد این اضطراب، نوع مواجهه و روش درمان یا پیشگیری از آن‌را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

خانواده نخستین واحد اجتماعی است که کودک و نوجوان در آن فرآیند رشد شناختی، اجتماعی، عاطفی و روانی خود را تجربه می‌کنند بنابراین روش فرزند پروری والدین بر چگونگی رشد و تکوین شخصیت کودکان و نوجوانان تأثیری بسزا می‌گذارد والدین در طیف وسیعی از ویژگی‌های لازم برای فرزند پروری با هم متفاوت هستند و ترکیب‌های متفاوت شیوه‌های فرزند پروری پدرانه و مادرانه با سازگاری و سلامت نوجوانان ارتباط دارد محیط خانواده و شیوه‌های فرزند پروری نتایج مهمی را در رشد روانی اجتماعی فرزندان به بار می‌آورند هدف از تحقیق حاضر بررسی ارتباط سبک‌های فرزند پروری والدین بر اضطراب، افسردگی و استرس کودکان و نوجوانان است روش این پژوهش، توصیفی تحلیلی است و از راه فیش برداری یادداشت برداری و همچنین جستجو در پایگاه‌ها و منابع اطلاعات علمی اینترنتی جمع‌آوری شده است نتایج تحقیق حاکی از آن است که میزان اضطراب، افسردگی و استرس کودکان و نوجوانان بر اساس سبک‌های تربیتی والدین معنادار است میان شیوه‌های فرزند پروری والدین و پایگاه اقتصادی اجتماعی خانواده رابطه معنادار بوده است و خانواده‌های پایگاه اقتصادی متوسط و بالا سبک تربیتی شان اغلب سبک منطقی بوده است همچنین میان شیوه‌های فرزند پروری والدین، میزان تحصیلات و فرهنگ خانواده رابطه

معنادار وجود دارد میزان اضطراب، افسردگی و استرس دختران بیش تر از پسران است همچنین میزان اضطراب، افسردگی و استرس فرزندان پایگاه اقتصادی اجتماعی پایین تر از پایگاه متوسط و بالا است

منابع:

۱. اصلانی، خالد؛ قمری، مرضیه؛ رضانی، شکوفه و خبازی، ملیحه (۱۳۹۲). آزمودن مدل دلبستگی به پدر و مادر با اضطراب و افسردگی با میانجی گیری دلبستگی به خدا. فصلنامه مشاوره و روان درمانی خانواده، سال سوم، شماره ۳، ۴۱۹-۴۳۷.
۲. افشاریان، ندا و کدیور، پروین (۱۳۹۵). نقش دلبستگی به والدین و همسالان و ازخودبیگانگی روانی در پیش‌بینی رفتار خرابکارانه نوجوانان. فصلنامه اندیشه‌های نوین تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه الزهراء، دوره ۱۲، شماره ۱، ۶۱-۷۸.
۳. اکبرزاده خویی، نسرین (۱۳۷۶). گذر از نوجوانی به پیری (روانشناسی رشد و تحول). تهران، چاپخانه دانشگاه الزهراء.
۴. البرزی، محبوبه؛ خوشبخت، فریبا؛ گلزار، حمیدرضا و صبری، مصطفی (۱۳۹۳). رابطه بین سبک‌های دلبستگی و تاب آوری: نقش واسطه ای هوش هیجانی. روان شناسی تحولی: روان شناسان ایرانی، سال یازدهم، شماره ۴۴، ۴۲۵-۴۳۶.
۵. اله وردی زاده، کبری (۱۳۹۵). بررسی ویژگی‌های روانسنجی مقیاس عقاید کودکان به طلاق والدین و رابطه آن با احساس تنهایی. پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد، گرایش روانسنجی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاداسلامی، واحد تهران مرکزی.
۶. بشلیده، کیومرث (۱۳۹۳). روش‌های پژوهش و تحلیل آماری مثال‌های پژوهشی با SPSS و AMOS. ناشر: دانشگاه شهید چمران اهواز.
۷. بیابانی علی آباد، حلیمه؛ اسعدی، سمانه و برزگر بفرویی، کاظم (۱۳۹۵). مقایسه میزان دلبستگی به والدین، همسالان و خواهران و برادران در نوجوانان درگیر و غیر درگیر در پدیده زورگویی، فصلنامه خانواده پژوهی، سال دوازدهم، شماره ۴۷، ۳۶۹-۳۹۰.
۸. بیرامی، منصور و محبی، مینا (۱۳۹۵). رابطه دلبستگی به والدین و ادراک از تعارض بین والدین با اختلال اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان دختر: نقش میانجی‌گری راهبرد مقابله‌ای هیجان مدار. فصلنامه روان شناسی بالینی، دوره ۸، شماره ۱، شماره پیاپی ۲۹، ۷۱-۸۲.
۹. چرخ آبی، مرتضی. (۱۳۹۰). طراحی و آزمودن الگویی از پیشانی‌های مهم سلامت روانی و جسمانی در پرستاران بیمارستانهای وابسته به دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز. پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی صنعتی و سازمانی، دانشگاه شهید چمران، اهواز.
۱۰. سازمان نظام روانشناسی و مشاوره جمهوری اسلامی ایران (۱۳۸۶). نظامنامه اخلاقی، فصلنامه تازه‌های روان‌درمانی، سال سیزدهم، شماره ۴۹ و ۵۰، ۱۳۶-۱۴۸.

۱۱. علیلو، مجید محمود؛ خانجانی، زینب و بیات، احمد (۱۳۹۵). پیش‌بینی اختلالات هیجانی مرتبط با اضطراب نوجوانان براساس تنظیم هیجان، راهبردهای مقابله‌ای و نشانه‌های اختلال شخصیت مرزی. فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی، دوره ۷، شماره ۲۵، ۱۰۷-۱۲۸.
۱۲. فرمان، علی (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مهارت حل مسئله و مدیریت خشم بر کاهش تعارضات والد - نوجوان در بین دانش‌آموزان پسر. مجله مطالعات روانشناسی تربیتی، دوره ۱۵، شماره ۲۹، بهار، ۱۴۹-۱۷۶.
۱۳. فرمان، علی (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش رفتارهای سالم (با تأکید بر حل مسئله) بر سبک‌های حل مسئله و راهبردهای مقابله‌ای سازنده در نوجوانان دانش‌آموز. مجله مطالعات روانشناسی تربیتی، دوره ۱۳، شماره ۲۴، پاییز، ۸۹-۱۰۸.
۱۴. قریشی راد، فخر السادات (۱۳۸۹). اعتباریابی مقیاس مقابله با موقعیت‌های استرس‌زای اندلر و پارکر. مجله علوم رفتاری، دوره ۴، شماره ۱، ۷-۱.
۱۵. قمری گیوی، حسین و خشنودنیای چماچایی، بهنام (۱۳۹۵). مقایسه مهارت‌های اجتماعی، سلامت روانی و عملکرد تحصیلی در فرزندان با والدین مطلقه، متقاضی طلاق و عادی. فصلنامه خانواده‌پژوهی، سال دوازدهم، شماره ۴۵، ۶۹-۹۲.
۱۶. گلدنبرگ، ایرنه و گلدنبرگ، هربرت (۱۳۹۶). خانواده درمانی. ترجمه حسین شاهی و نقشبندی، نشر روان.
۱۷. محسنی مقدم، مریم السادات و میرزا حسینی، حسن (۱۳۹۴). بررسی روایی و اعتبار مقیاس باورهای کودکان در مورد طلاق والدین در استان قم. سومین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی، تهران.
۱۸. مهبد، مینا و فولادچنگ، محبوبه (۱۳۹۱). نقش دلبستگی به والدین در پیشرفت تحصیلی با واسطه‌گری خودکارآمدی. فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، دوره ۶، شماره ۱ (پیاپی ۲۱)، ۸۸-۱۰۲.
۱۹. مهدوی، عابد؛ گلستانی، علیرضا؛ آقایی، مریم؛ همتی راد، گیتی؛ حاج حسینی، منصوره؛ غلامعلی لواسانی، مسعود؛ سپهر یگانه، شهریانو و سادات قربانی نیا، فاطمه (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مهارت حل مسئله بر افزایش سازگاری اجتماعی و راهبردهای خودتنظیمی کودکان طلاق. مجله مطالعات روانشناسی تربیتی، دوره ۱۶، شماره ۳۳، بهار، ۱۷۰-۱۵۷.
۲۰. مهربانی زاده هنرمند، مهناز؛ فتحی، کیهان و شهنی بیلاق، منیجه (۱۳۸۷). بررسی افسردگی، هیجان خواهی، پرخاشگری، سبک‌های دلبستگی و وضعیت اقتصادی اجتماعی به عنوان پیش‌بین‌های وابستگی به مواد مخدر در نوجوانان پسر شهر اهواز. مجله علوم تربیتی و روانشناسی، دوره ۱۵، شماره ۱ (ویژه نامه روان‌شناسی)، ۱۵۳-۱۷۸.
۲۱. ناصری محمدآبادی، علی؛ عسکری، آزاده؛ بهرامی، فاطمه؛ صادق، رباب و عابدی، جواد (۱۳۹۱). هنجاریابی پرسشنامه خزانه دلبستگی والدین و همسالان تجدید نظر شده در کودکان ۹ تا ۱۱ ساله شهر اصفهان. پژوهش‌های روانشناسی بالینی و مشاوره، ۲ (۲)، ۴۰-۲۵.
۲۲. نمازی، فرحناز و سهرابی شفگتی، نادره (۱۳۹۷). نقش واسطه‌گری سازگاری اجتماعی در بین الگوهای خانواده و سلامت روان نوجوانان. مجله مطالعات روانشناسی تربیتی، دوره ۱۵، شماره ۲۹، بهار، ۲۳۷-۲۵۶.
۲۳. هاشمی، زهرا و جوکار، بهرام (۱۳۹۲). مدل یابی علیّ تاب‌آوری هیجانی: نقش دلبستگی به والدین و همسالان، راهبردهای مقابله‌ای و تنظیم شناختی هیجانات. مجله مطالعات روان‌شناختی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه الزهراء، دوره ۹، شماره ۱، ۳۷-۹.
۲۴. هومن، حیدر علی (۱۳۸۱). تحلیل داده‌های چند متغیری در پژوهش رفتاری. تهران: نشر پارسا.