

عوامل استرس و اضطراب در کودکان دوره ابتدایی

عبدالله مورموگویی

دانشجومعلم

abdollahmore@gmail.com

مهدي یاریان

دانشجومعلم

Mahdi.yaryan@yahoo.com

علی شمس

استاد راهنما

Alishamsi1349@gmail.com

محمد رضا لک

دانشجومعلم

Eshad.7373@gmail.com

علیرضا امیدي

دانشجومعلم

alirezaomidi4@gmail.com

چکیده:

هدف ما از نوشتن این مقاله آشنا شدن با استرس و اضطراب است و این دو مبحث علی رغم اینکه مردم عادی فکر میکنند یک مبحث هستند ولی به طور کامل از هم جدا هستند و استرس خود یک فشار روانی حاصل از واکنش های فیزیکی، ذهنی، عاطفی فرد است که در نتیجه تغییرات و نیاز های زندگی به وجود می آید و اضطراب یک حالت احساسی شدید است که فرد نمی تواند حادثه ای را پیش بینی کند و بیشتر عامل خارجی دارد و می توان یک محرک را عامل آن دانست و به نظریات مختلف پیرامون این دو موضوع پرداخته شده و همچنین عوامل پدید آورنده آنها، در کلاس درس و زندگی عادی و علایم، ویژگی ها و نیز عواملی که سبب کاهش یا افزایش آنها می شود بررسی شده است همچنین چگونگی مقابله با آنها در زندگی روزمره و مهار آنها در کلاس درس به ویژه در کودکان مورد بررسی قرار گرفته است و به چگونگی آموزش به خانواده ها برای طریقه برخورد صحیح با این موارد پرداخته شده است و تشخیص افتراقی ترس و اضطراب و در آخراج تباط این دو مبحث با هم بررسی شده است

واژگان کلیدی: استرس، اضطراب، خانواده، کودکان

مقدمه

از گذشته تا کنون و از آغاز تا امروز و تا آینده ی بشریت و تا روزی که بشریت هست یکی از موضوعاتی که همیشه برای او دغدغه بوده است و خواهد بود این است که با مسائل جدید خود چگونه برخورد کند و حتی با آن مسائلی که انتظارش را دارد چگونه با آمادگی کامل روبرو شود. که از تمام قوت و دانسته هایش استفاده کند به طوری که در آینده از انجام آن امور به طور کامل خرسند باشد و در واقع حسرت اینکه در این شرایط خاص چرا نتوانسته آنگونه که باید باشد، باشد. اندوه دیگر در او ظاهر نشود به این شرایط خاص که همه ی انسان ها کم و بیش با آن درگیر هستند و دوست دارند آن را تعدیل کنند شرایط استرس زا گویند اما نکته ای که از نظر نویسنده باید مد نظر قرار گیرد این است که استرس (شرایط استرس زایی که انسان در آن قرار می گیرد) تماماً بد نیست و استرس در زمان هایی خاص و به مقدار هایی متناسب می تواند نقش تقویت کننده را دارا باشد و لذا در این مقاله سعی شده است که با بررسی عوامل مهم و بیان چپستی های استرس به راهکارهایی رسید که در جهت کم کردن استرس های منفی برای انسان مناسب و مفید باشد چرا که در عصر حاضر که با رقابت های شدید افراد سهم عواملی مثل استرس بسیار زیاد است زیرا اهمیت زیادی در زندگی آینده و یادگیری های او دارد و البته که باید در مورد لوازم و شرایط و امکانات افراد (نوع انسان ها) در محیط های رشدی آنها نیز بحث کرد و حتی در مورد شیوه های صحیح تربیت که چگونه می توان با بیان روش ها و شیوه های مناسب و تأثیر هر کدام از عوامل ذکر شده در مورد استرس به بررسی آن در مقاطع حساس رشد به ویژه در دوران ابتدایی یا سال های اول زندگی و تحصیل که نقش حساسی ایفا می کنند در جهت رسیدن به شرایطی که از موارد مفید استرس استفاده و از موارد مضر آن دوری کرد، پرداخت. در ادامه مقاله با بیانات مهمی از استرس و در واقع و چپستی و چرایی و چگونگی این موضوع را بررسی می کنیم.

تعریف استرس:

استرس عبارت است از یک حالت تنش روان شناختی که به وسیله انواع نیروها یا فشارهای جسمانی، روانی، اجتماعی و... حاصل می گردد. (فرهنگ روانشناسی)

تعاریف بسیاری از استرس وجود دارد. اما یک تعریف کلی از استرس، که توسط هانس سلیه^۱ که برخی او را پدر تحقیق درباره ی استرس می دانند، مطرح شده است این گونه است:

استرس عکس العمل نامعین انسان است در مقابل فشار یا استرس واکنش فیزیولوژیک بدن ماست در مقابل هر تغییر، تهدید و فشار بیرونی یا درونی است که تعادل روانی ما را بر هم می زند

تعریف عملیاتی:

منظور از استرس ناراحتی ها و نگرانی های روزمره و زندگی است. که فرد در طی زندگی با آن مواجه میشود مثل استرس های کاری. استرس های زندگی مشترک استرس های تحصیل و هر فرد به میزان فرهنگ. نوع تربیت. نوع رفتار و نوع افکار دچار استرس های متفاوتی میشود. از نشانه های استرس عرق کردن دست. نا آرامی عصبی شدن. نا آرامی پاها. با انگشتان دست بازی کردن در موارد شدید تر ناخن جویدن و کندن موی سر است.

انواع نظریه‌ها درباره استرس:

۱- نظریه تعادل کانن^۲:

هرچیزی که تعادل زیستی یا روانی ما را برهم میزند، در ما ایجاد استرس میکند. براین اساس هرچه ما تعادل بیشتری داشته باشیم مقاومت و پایداری بهتری در مقابل استرس داریم.

هر چه نیازهای روانی ما بهتر و کامل تر ارضاء شود ما تعادل روانی بهتری داریم و از طرفی عدم پاسخ‌گویی به نیازهای روانی ما را به سمت نامتعادل بودن، ناکامی (frustration)، افزایش استرس و نهایتاً بیماری روانی می‌کشاند

نظریه هانس سلیه:

سلیه بروز استرس و پاسخ به آن را در سه مرحله بیان میکند:

هشدار یا استرس مثبت؛ هنگامی که عامل استرس را نمایان می‌شود.

مقاومت؛ باقی ماندن در مرحله هشدار و ادامه یافتن آن.

فرسایش یا از پا درآمدن؛ هنگامی که توان تحمل استرس را از دست می‌دهیم (استرس منفی)

نظریه لازاروس^۳:

وی استرس را ناشی از ارزیابی شناختی ما از موارد زیر می‌داند:

الف) موقعیت؛ آسیب‌زا یا غیر آسیب‌زا (ارزیابی اولیه)

ب) توانایی‌ها و امکانات خودمان در برابر تهدیدها و آسیب‌ها (ارزیابی ثانویه)

در ارزیابی ثانویه هرچه موقعیت را تهدید کننده تر ارزیابی کنیم؛ استرس بیشتری داریم. و در ارزیابی اولیه هرچه توانمندی‌های خودمان را بهتر و توانمند بدانیم استرس کمتری ایجاد خواهد شد و به عکس.

۴ هلمز و راهه:

آنها بر اساس این که استرس محصول موقعیت‌های طبیعی زندگی است و ناشی از تغییرات زندگی است و هر یک از این تغییرات یک بار ارزشی خاص خوشان دارند؛ لیستی از این رویدادها که امکان دارد در زندگی افراد رخ دهد، را تهیه و در جدولی لیست کردند و به هر رویداد یک امتیاز خاص دادند، مثلاً به از دست دادن همسر ۸۰ امتیاز به مرگ ۱۰۰ امتیاز و... هرچه امتیاز فرد بیشتر باشد، نشان دهنده‌ی اینست که در طول زندگی استرس بیشتری تحمل کرده است.

^۲ Cannon

^۳ Lazarus

^۴ Holmes-Rahe

تلفیق نظریات:

هنگامی که از تعادل خارج می شویم (کانون) سیستم بدنی ما در خروج از تعادل واکنش نشان میدهد(سلیه)، و هر چه ارزیابی ما از خروج از تعادل و حوادث بیشتر باشد استرس بیشتری داریم(لازاروس) و این خروج از تعادل خود یک تغییر است که باعث استرس میشود(هلمز رانه).

انواع استرس:

استرس یا فشار روانی به چهار دسته تقسیم می شود که عبارتند از: ۱- استرس حاد ۲- استرس حاد دوره ای ۳- استرس مزمن ۴- استرس آسیب زا (قهاری، ۱۳۸۸)

چه عواملی استرس ایجاد می کنند؟

عواملی که استرس ایجاد می کنند، عواملی استرس زا نامیده می شوند. که به دو دسته بزرگ عوامل استرس زای درونی و بیرونی تقسیم می شوند.

عوامل استرس زای بیرونی به شکل های گوناگون دیده می شوند، اما همه ی آن ها را می توان در دو طبقه ی بزرگ تحت عنوان عوامل استرس زای عمده یا شدید و خفیف جای داد

گاهی اوقات استرس از طرز تفکر خود فرد و خصوصیات شخصیتی او ناشی می شود مانند: کمال گرایی، سبک زندگی نا سالم تعارض های درونی و... این موارد، عوامل استرس زای درونی نامیده می شود که عمده ترین آن ها عبارتند از: تعارض های درونی، انتخاب اهدافی فرا تر از توانایی های خود، ویژگی های شخصیتی و تعریف های شناختی(قهاری، ۱۳۸۶)

عوامل افزایش دهنده استرس:

- ۱- مرگ اخیر فرد مورد علاقه(پدر ، مادر ، خواهر ، برادر ، دوست ، ...)
- ۲- از دست دادن هر چیزی که برای او ارزشمند است (دوچرخه ، عروسک ، دفترچه خاطرات ، ...)
- ۳- آسیب ها یا بیماری شدید و طولانی
- ۴- نقل مکان از شهر به شهر دیگر یا از مدرسه به مدرسه دیگر و یا جابجایی در کلاس
- ۵- اخراج از مدرسه یا کلاس
- ۶- تعارض مداوم بین کودک و افراد خانواده ، دوستان نزدیک و همسالان
- ۷- خستگی دائمی ناشی از استراحت ، خواب یا تفریح ناکافی

(Kopernik and Stone , 1996)

عوامل کاهشدهنده استرس:

- ۱- روشی به وی بیاموزیم تا یاد بگیرد بطور منظم آن را تکرار کند و در صورت امکان هر روز آن را تمرین کند مانند: بی خیالی در مواقع پر استرس یا فشار دادن جسمی در موقع شدت استرس.
 - ۲- از هر وضعیت پر استرس که وی را دچار این حالت در روز می کند دوری جویدو
 - ۳- در روز عضلات خود را شل و سفت کند و این حالت را در روز به صورت مداوم انجام دهد.
 - ۴- سعی در حل هر مشکل در محل خود کند مثلاً مشکل خانه را در خانه و مشکل مدرسه را در مدرسه حل کند و هیچ کدام را در محل دیگری دخالت ندهد.
 - ۵- در پایان روز دقایقی با چشم بسته به آنچه که در طول روز تجربه کرده بپردازد.
 - ۶- تمام عواطف منفی مانند (عصبانیت، اضطراب، تعارض، عدم امنیت) را با تمرین از خود دور کند و بجای آن عواطف خوب و مثبت را مانند (افکار عاشقانه، ستایش، احساس خوب در مورد کار یا وضع خودش) جایگزین کند تا بهتر از روند زندگی لذت ببرد.
 - ۷- در مورد کارهایی که فکر کودک را مشغول می کند و باعث استرس مداوم وی می شود می توان تصمیم عاقلانه ای جهت اتمام آن گرفت و با آرامش استراحت و بروز عواطف کرد.
- هر چند در مواردی جهت کاهش و رفع استرس استفاده از داروهای آرام بخش و ضد افسردگی را به مدت کوتاهی مفید می دانند ولی تا حد امکان استفاده از روشهای طبیعی و غیر دارویی اثر ماندگار تری خواهد داشت.
- (Kopernik and Stone, 1996)

عوامل استرس زا در کلاس درس:

- ۱- بی میلی کودکان در مورد مدرسه رفتن
- ۲- ترس و کابوسهای شبانه
- ۳- منفی بافی و دروغگویی
- ۴- محرومیت و خجالتی بودن افراطی
- ۵- ابهام در تکلیف
- ۶- گران باری درسی
- ۷- سبک باری درسی

- ۸- ناسازگاری برنامه ی آموزشی
- ۹- نحوه ی ارزشیابی تحصیلی
- ۱۰- تنبیه و تحقیر دانش آموزان (جستجوی اینترنتی)
چگونه مدیریت کردن استرس در کلاس:
- ۱- باید محیط مدرسه شاد باشد
- ۲- معلمان باید به تفاوت فردی دانش آموزان توجه کنند
- ۳- آموزش معلمان باید متنوع بوده و حالت یکنواخت نداشته باشد
- ۴- کاهش مشق شب
- ۵- دوری از تنبیه بدنی، تحقیر دانش آموز
- ۶- آموزش باید همراه با لذت باشد
- ۷- کادر آموزشی مدرسه اجازه دهند تا دانش آموزانی که استرس دارند در روز اول یا دوم مدرسه به همراه مادر خود در کلاس درس حاضر شوند
- ۸- داشتن برنامه منظم
- ۹- افزایش معاشرت دانش آموزان با هم و با معلمان
- ۱۰- تغذیه درست
- ۱۱- قوانین مدرسه و کلاس برای دانش آموزان تشریح شود
- ۱۲- بیان نکات نغزو خواندن کتابهای طنز در کلاس (جستجوی اینترنتی)

آموزش به خانواده ها برای مقابله با استرس:

- ۱- پرهیز والدین از موقعیتهای استرس زا مانند جر و بحث خانوادگی در مقابل کودک
- ۲- پرهیز از تبعیض سنی ، کلاسی ، خانوادگی
- ۳- عدم اجبار به گرفتن نمره بالا بدون فهمیدن مطلب
- ۴- کنترل محسوس و نا محسوس کودک که به این توجه داشته باشیم و این احساس را در وی تقویت کنیم که کودک به خود به قبولاند خانواده جهت حفظ سلامت روح و روان من ، بر رفتارم نظارت دارند و مونس و پشتیبان من هستند.
- ۵- عدم احساس بیهودگی و نومییدی و تلاش خانواده در جهت رفع آن با روشهایی که در بعد گفته می شود

- ۶- قدرت اتکا به نفس و نترسیدن از سخن گفتن در جمع و عدم احساس کم رویی و خجالت و حقارت
- ۷- فهماندن اشتباه کود بجای سرکوب در مورد خطاهای احتمالی
- ۸- توجه بیشتر به مسائل اعتقادی ، ایمان به خدا و کرامات و توسل به ائمه اطهار و گفتن مثالهای مذهبی در جهت توکل به خدا و امامان
- ۹- رفیق بودن والدین و خانواده با کودک تا کودک توانایی ابراز مسائل و علایق و مشکلات خود را داشته باشد
- ۱۰- تقویت احساس توانایی رویایی با مردم
- ۱۱- عدم احساس کمبود محبت
- ۱۲- عدم احساس وحشت دائم از شکست در مقابل پیروزی
- ۱۳- در صورت عدم توانایی مقابله با مشکل به نزدیکترین روانشناس و روانپزشک مراجعه کنند اما قابل ذکر است که سعی شود که کودک قبل از رسیدن به دوره بلوغ و نوجوانی رفع استرس شود چون استرسهای نوجوانی و دوران بلوغ گاهاً باعث مشکلات عاطفی و روان می شود
- ۱۴- سعی کنید از ایجاد وابستگی افراطی و چسبندگی در فرزند خود بپرهیزید .
- ۱۵- به فرزند خود مسئولیتی را محول کنید
- ۱۶- به فرزندان خود بیاموزید افکار مثبت داشته باشند (جستجوی اینترنتی)
راهکارهای کلی برای مقابله با استرس:
- ۱- شناخت و بررسی استرس در کودکان(کودکان بویژه خردسالان شاید بدانند که احساس ناراحتی یا خشم و عصبانیت دارند، اما ممکن است ندانند که احساس استرس یا اضطراب دارند.)
- ۲- کودک به حالت آزاد رها نشود
- ۳- به فرزندان حق انتخاب بدهید
- ۴- شنونده خوبی باشید
- ۵- همیشه در کنارش باشید
- ۶- ورزش کردن
- ۷- خندیدن
- ۸- احساس آرامش در محیط خانه
- ۹- روابط میان افراد خانواده

(شفیع آبادی، ۱۳۹۱: جستجوی اینترنتی)

تعریف اضطراب:

به گفته ساربین^۵ واژه اضطراب نخست در سالهای ۱۹۳۰ در نوشته ای از فروید دیده شد و از آن پس بسیار مورد استفاده قرار گرفت و مصطلح گردیده اکثر روان شناسان اضطراب را با اندکی تفاوت از ترس متمایز می نمایند .

اضطراب یک حالت احساس شدید است و زمانی بروز می کند که شما نتوانید حادثه ای را پیش بینی کنید و یا تضمین کنید که این حادثه میتواند مطلوب باشد(تامیاری، ۱۳۸۴).

با وجود این از اضطراب تعریف های بسیاری شده است که از جمله آن ها عبارتند از:

- ترس فرد از نتایج مجهول نسبت به آینده که گاهی تفکر و اعمال گوناگون عقلی یا ذهنی را به تعویق می اندازد.

- واکنش در برابر خطری است که وجود ندارد و عقلاً موهوم است.

- حالت فشار، تشویش و نگرانی است که علت آن نامعلوم است.

- احساس ناگوار و هیجانی در برابر خطری احتمالی و نزدیک و مانعی در راه وصول به هدف.

- یک ناراحتی دردناک ذهنی ناشی از یک پیش بینی در مورد یک تهدید با یک ناخوشی در آینده.

- و... (تامی، ۱۳۷۶).

تعریف عملیاتی:

منظور من از اضطراب بیماری ای است که فرد دچار آن میشود و به واسطه ی آن نمیتواند درست تصمیم بگیرد. یا کارهایش را انجام دهد. فرد مضطرب معمولاً دارای اعتماد به نفس پایینی است و برای تشخیص میزان اضطراب میتوان میزان اعتماد به نفس وی را سنجید برخی نگرانی ها و باور های غلط اضطراب را به وجود می آورد. و فرد را مضطرب میکنند که واکنش هایی از خود نشان میدهد که معمولاً ناخوشایند است. مثلاً پرخاشگری یا داد زدن (جستجوی اینترنتی)

نظریه های مربوط به اضطراب:

نظریه های روانکاوی :

فروید اضطراب را هشداری برای الگو معرفی می کند که از فشار یک سائق نامقبول برای تظاهر آگاهانه و تخلیه خبر می دهد . اضطراب به عنوان یک هشدار ego را برای اقدامات دفاعی در مقابل فشارهای درونی تحریک می کند . اگر سطح

اضطراب بالاتر از آنچه به عنوان هشدار لازم است برود ممکن است با شدت یک حمله هراس خودنمایی نماید (پورافکاری، ۱۳۷۵)

نظریه های رفتاری:

طبق نظریه های رفتاری اضطراب یک واکنش شرطی در مقابل محیطی خاص است یک احتمال دیگر در سبب شناسی این است که شخص با تقلید واکنشهای اضطرابی والدین خود ، ممکن است واکنش درونی اضطراب را یاد بگیرد (پورافکاری، ۱۳۷۵) .

در این الگو رفتار اجتنابی اگر سطح اضطراب را کاهش دهد تقویت می شود و چنانچه رفتار اجتنابی به طور مکرر و مؤثر موجب کاهش اضطراب گردد به عنوان یک رفتار یادگرفته شده پایدار می ماند (گنجی، ۱۳۷۶)
نظریه های وجودی :

مفهوم مرکزی وجودی این است که شخص از پوچی عمیق در زندگی خود آماده می گردد که ممکن است حتی از پذیرش مرگ غیر قابل اجتناب خود نیز برای او دردناکتر باشد . اضطراب واکنش شخص به این پوچی وسیع وجود معناست (پورافکاری، ۱۳۷۵) .

زاجر نیز اضطراب را نتیجه ادراک تهدید نسبت به خویش پنداری می داند که محصول ناهماهنگی بین تجربیات فعلی و قبلی شخص می باشد . (آتش پور و شفتی، ۱۳۷۷)

نظریه های شناختی :

در این نظریه عقیده بر این است که عامل بوجود آورنده اضطراب یا فشار روانی ، رویدادها ، مشکلات نیستند بلکه تفسیر فرد از رویدادها یا وقایع است که می تواند این مشکلات را به دنبال داشته باشد .

بک می گوید : اضطراب آسیب شناختی ناشی از برآورد اضافی و مکرر خطر در یک یا دو مورد از ابعاد زیر است :

۱ - برآورد اضافی وقوع رویداد ترس آور

۲- برآورد اضافی و خامت یا شدت رویداد ترس آور

۳ - دسته کم گرفتن توانایی های خود برای کنار آمدن با مشکل

۴ - ناچیز شمردن احتمال کمک از سوی شخصی دیگر . (گنجی، ۱۳۷۶)

در الگوی بک اختلالهای اضطرابی به عنوان اختلال هایی که در وهله نخست به تفکر مربوط می شوند تعریف می گردند . (توننده جانی، ۱۳۷۴) .

نظریه یادگیری اجتماعی - شناختی (gls)

این دیدگاه ریشه در رفتار گرایی دارد و به دنبال ناخوشنودی از عقاید خشک و ساده انگارانه رفتار گرایی ناب بوجود آمده است. بندورا^۶ (۱۹۶۹) پذیرفته بود که ترس و اضطراب آموختنی هستند اما برای این یادگیری ۴ مکانیزم پیشنهاد کرد نخست وی اظهار می دارد که ترسها احتمالا درست به همان ترتیبی که شرح آن گذشت از راه شرطی سازی کلاسیک آموخته می شوند، دوم او می گوید تجربه جانشینی (مشاهده افراد دیگری که به خاطر رفتارهایش دچار ناراحتی، تنبیه و یا درد می شوند) از اهمیت فراوانی برخوردار است به این فرایند سرمشق گیری نیز می گویند، سوم آموزش نمادین است که مراد از آن یادگیری از طریق تعلیم و تربیت، خواندن یا شنیدن مطالبی را در مورد ترس ناک بودن، دردناک بودن یا قدغن بودن برخی چیزهاست. چهارم بندورا می گوید منطق نمادین، عمل بالقوه با اهمیتی در ایجاد اضطراب است (پژمان، ۱۳۷۸).

نظریه های زیست شناختی:

نظریه پردازان در صدد مطالعه احتمال وجود یک حلقه ژنتیکی در تجربه اضطراب برآمده اند، اسلیتر و شیلنر^۷ (۱۹۶۹) میزان همگامی اختلالهای اضطرابی در دوقلوهای یک تخمکی را ۴۱٪ و دوقلوهای غیر همسان را ۴٪ نقل می کنند. اگر چه این نتایج ممکن است از فرضیه زیست - پزشکی حمایت کنند، اما باید در نظر داشته باشیم که دوقلوهای همسان همانطور که ژنهای همانند به ارث می برند، اغلب در محیط های همانندی نیز بزرگ می شوند.

ایزنگ^۸ (1967) می گوید تفاوت های فردی در تجربه اضطراب ممکن است ناشی از توارث ساختار ویژه ای باشد که فرد را مستعد (نوسانات هیجانی) پایین یا بالا می سازد آیزنگ این فرایند را به صورت تمایل به نشان دادن واکنشهای خفیف یا شدید در برابر محرک ویژه ای که می تواند موجب ناراحتی و پریشانی فرد شود تعریف می کنند (پژمان، ۱۳۷۸).

در نظریه آمادگی سلینگمن^۹، عنوان می شود که آن دسته از محرکهایی که برای آنها نوعی آمادگی زیستی در ما وجود دارد، سریعتر از محرک هایی که برای آنها آمادگی زیستی نداریم شرطی می شوند (گنجی، ۱۳۷۶).
عوامل ایجاد کننده:

- ۱- عوامل ژنتیکی و فیزیولوژی مغز
- ۲- مشرب
- ۳- طرز تربیت پدر و مادر
- ۴- عوامل محیطی شامل حوادث دردناک
- ۵- فعال شدن مکانیسم های دفاعی بدن برای مبارزه یا فرار ترشح آدرنالین از غدد فوق کلیوی افزایش می یابد
- ۶- تلاش برای پرهیز از اضطراب خود موجب اضطراب بیشتر می شود (تامیاری، ۱۳۸۴).

^۶ Bandura
^۷ 1969 shields & slater
^۸ Hans Eysenck
^۹ Martin Seligman

مهمترین علل اضطراب در کودکان عبارتند از : علت اضطراب در کودکان و بزرگسالان متفاوت است .

وجود زمینه ارثی

وجود مادر مضطرب

داشتن مادر وسواسی و یا کمال گرا

شکست کودک در برقراری ارتباط اجتماعی

انتظارات بیش از حد والدین از کودک

بیماری های جسمی حاد و بیماری های دیگر از جمله : شب ادراری ، لکنت زبان معلولیت جسمانی و یا نقص جسمانی و ناتوانی های حسی از جمله شنوایی و بینایی.

(جستجوی اینترنتی)

علائم اضطراب چیست ؟

وجود مجموعه ای از علائم بدنی ، فکری و احساسی نشانه وجود اضطراب است .

علائم بدنی : تپش قلب ، تنگی نفس ، از دست دادن اشتها ، تهوع ، بی خوابی ، تکرار ادرار ، چهره برافروخته ، تعرق ، اختلال گفتار و بی قراری .

علائم فکری : سردرگمی ، اختلال در حافظه و تمرکز ، حواس پرتی ، ترس از دست دادن کنترل ، کمروئی ، گوش به زنگی و افکار تکرار شونده .

علائم احساسی : عصبی ، بی طاققت ، نگران شدن ، هشیار ، وحشت زده ، افسرده، دلواپسی ، در هم تنیده ، حالت ترسناک یا هیجان زده به خود گرفتن .

آگاهی از این واکنشها مهم است .(جستجوی اینترنتی)

دامنه ی فواید:

۱- عامل حرکت

۲- عامل سرعت

۳- عامل دقت

۴- عامل راه یابی

۵- عامل نظم

۶- عامل یادگیری بیشتر (قائمی، ۱۳۷۶)

دامنه ی زیان ها:

دامنه ی زیان ها و عوارض آن بس وسیع و شامل مواردی است که اهم آن ها عبارتند از:

۱- عوارض زیستی- جسمانی

۲- عوارض عاطفی

۳- عوارض روانی

۴- اختلال در ذهن و روان

۵- زیادهای تحصیلی

۶- زیان های اجتماعی(قائمی،۱۳۷۶).

عوامل افزاینده اضطراب در کودکان:

ناتوانی کودک از فراگرفتن مهارت های مورد نیاز برای برقرار کردن ارتباط متقابل موثر و مفید با همسن و سال مربوط باشد.

مورد حمله واقع شدن

نادیده گرفته شدن

مورد تمسخر قرار گرفتن

تحقیر شدن

دلیل دیگر ناتوانی کودک از فراگرفتن مهارت های مورد نیاز برای برقرار کردن ارتباط متقابل موثر و مفید با همسن و سال

مربوط باشد. (شفیع آبادی،۱۳۹۱)

عوامل کاهنده اضطراب:

۱- آرامش ورزی(آرام سازی)

۲- کنترل تنفس

۳- بیوفیدبک

۴- مراقبه راهگشا

۵- مراقبه تمرکز

۶- حساسیت زدایی منظم

۷- عزت نفس و اعتماد به نفس خود را بالا ببرید.

۸- غرقه سازی

۹- روان درمانی

۱۰- دارو درمانی (شفیع آبادی، ۱۳۹۱)

مضرات اضطراب:

اضطراب زمانی تبدیل به اختلال می شود که کودک خود به خود خطرات بالقوه را به مبالغه می گیرد و توانایی روبرو شدن خود با آن را کمتر از آنچه است بر آورد می کند (تامیاری، ۱۳۸۴).

اضطراب یک بیماری و حتی یک بیماری بسیار مهم و منشا بسیاری از درد های واقعی یا موهوم و زمینه ساز برخی از بیماری های روانی است (قائمی، ۱۳۷۶).

آموزش به خانواده برای مقابله با اضطراب کودکان:

۱- محیط خانه را بی خطر ، امن ، آشنا ، ثابت و قابل اعتماد کنند.

۲- به کودکان اجازه ندهند برنامه های تلویزیونی که باعث ترس و نگرانی در کودک می شوند، نگاه کنند.

۳- وقت خود را با فرزند خود با آرامش و راحتی بگذرانند.

۴- سؤال کردن را در کودک خود تشویق کنند.

۵- بیان و ابراز غم ، نگرانی یا ترس را در کودک تشویق کنند.

۶- بدون ابراز انتقاد و عیب جویی به حرفهای کودک خود گوش کنند.

۷- عزت نفس را در کودک خود افزایش دهند. آنان را تشویق ، و به آنان محبت کنند. سعی کنند فرزند خود را در فعالیتهایی که موفقیت آنان را در پی دارد ، شرکت دهند.

۸- از تشویق مثبت و پاداش به جای تنبیه استفاده کنند.

۹- به کودک اجازه انتخاب کردن بدهند و بگذارند تا حدی روی کارها و زندگی روزمره خود کنترل داشته باشند. چراکه هرچه بیشتر احساس کنند روی کارهای خود کنترل کافی دارند ، پاسخ آنان به اضطراب ، بهتر و سالم تر خواهد بود.

۱۰- فعالیت بدنی و ورزش را در آنان تشویق کنند.

۱۱- کودک را از اتفاقات و موقعیتهایی که باعث بروز اضطراب می شود آگاه کنند، که شامل تجربه های جدید ، ترس یا پیامدهای پیش بینی نشده ، احساسات ناخوشایند ، نیازها یا آرزوهای برآورده نشده ، و از دست دادن عزیزان .

۱۲- شناختن نشانه های اضطراب در کودک خود. (جستجوی اینترنتی)

مقایسه ترس و اضطراب

ترس از این نظر با اضطراب فرق دارد که ویژگی آن نگرانی از یک موضوع خاص و خطرناک است فوبی ها و اختلالهای استرسی پس از سانحه ، اختلالهای ترس را تشکیل می دهند . در این اختلالها یک موضوع مشخص موجب اضطراب می شود

در اختلال‌های فوبیک فرد از موضوعی می‌ترسد ((مثل گربه ها)) که با واقعیت خطری که آن موضوع آشکار می‌سازد ، هیچ تناسبی ندارد .

در اختلال‌های استرسی پس از سانحه ، پس از اینکه فرد با رویدادی مواجه می‌شود که او را به مرگ یا آسیب تهدید کرده است ، دچار اضطراب و بی‌حسی می‌شوند ، و بارها آن رویداد را در ذهن خود مرور می‌کند . (Rosenhan: Seligman)
ارتباط استرس و اضطراب:

اضطراب و استرس با هم مرتبطند و همزمان افراد را به بیماری‌ها و عارضه‌های مختلف مبتلا می‌کنند اگر فردی به یکی از آنان دچار باشد به احتمال فراوان به دیگری نیز دچار خواهید شد پس تا جایی که می‌توانید سعی کنید با آن‌ها مقابله کنید و آرامش درونی تان را حفظ کنید.

توصیه کارشناسان سلامت روان بر این است که استرس یا اضطراب باید سریعاً درمان شود چون در غیر این صورت هر ابتلا به هر کدام از این بیماری‌ها، ممکن است دیگری را هم به همراه دارد.

براساس تحقیقات جدید اضطراب و استرس باعث بروز سکتة مغزی و قلبی می‌شود.

اضطراب و استرس تاثیر مخربی بر بافت‌ها و دستگاه‌های مختلف بدن دارند.

اضطراب و استرس موجب چاقی می‌شوند

نتیجه‌گیری: بر اساس تاثیرات این دو بر مکانیزم بدن میتوان این دو را وابسته به هم دانست به طوری که یکی از آنها دیگری را در پی دارد با این تفاوت که استرس یک تنش روانی است باعث بر هم خوردن تعادل روانی می‌شود اما اضطراب نوعی جبهه گرفتن در برابر موقعیتی است که وجود ندارد و فرد از تصمیم‌گیری باز میماند بیشتر در مورد فکر کردن به نتیجه کاری یا آینده زندگی است (جستجوی اینترنتی)

منابع

۱ - آتش پور ، حمید ، شفتی ، سیدعباس ، مجله تربیت (سال چهارم و شماره چهارم) دی ۱۳۷۷.

۲- اتکینسون ، ریتا ، اتکینسون ، ریچارد ، هیگارد ، ارنست ، زمینه روانشناسی (ج ۱) ترجمه براهنی ، محمدتقی و همکاران ، تهران ۲۰۰۹.

۳- بلک برن ، ایوی ، ماری ، ام کیت ؛ سون ، دیوید ، شناخت درمانی افسردگی و اضطراب ، ترجمه تونزده جانی ، حسن ، مشهد : آستان قدس رضوی ۱۳۷۴ .

۴- پاول ترور ، ج ، کنترل اضطراب و فشارهای روانی ، ترجمه پژمان ، مهرداد . اصفهان ، غزل ، ۱۳۷۸ .

۵- سلطانی ، سوسن ، مدیریت خانواده (ج ۴) . اصفهان : بهار علم ، ۱۳۸۷ .

۶- ترجمه پورافکاری ، نصرت الله تهران : شهراب ، ۱۳۷۸ .

۸- گنجی ، حمزه ، بهداشت روانی . تهران : ارسباران ، ۱۳۹۳ .

- ۹ - خلاصه روانپزشکی جلد دوم مؤلف کاپلان و سادوک مترجم نصرت الله پورافکاری ۱۳۸۵
- ۱۰ - دیوید ال روزنهان، مارتین ای پی، لیگمن، آسیب شناسی روانی، مترجم یحیی سیدمحمدی. تهران: ارسباران، ۱۳۹۲
- ۱۱ - خلاصه روانپزشکی جلد دوم کاپلان و سادوک مترجم دکتر حسن رفیعی - دکتر خسرو سبحانیان
- ۱۲ - دادستان، پریرخ، روانشناسی مرضی تحولی جلد اول، سمت، ۱۳۹۳
- ۱۳ - دیویسون، نیل، کرینگ، آسیب شناسی روانی جلد اول، مترجم حمید شمسی پور، ۱۳۹۱
- ۱۴ - تامیاری، چانسکی، رها از اضطراب. مهدی قراچه داغی. - تهران: پیک بهار، ۱۳۸۴.
- ۱۵ - قائمی، علی اکبر، مسأله ترس و اضطراب کودکان - سپهر قم: انتشارات امیری، ۱۳۷۶.
- ۱۶ - قهاری، شهر بانو، زندگی بدون استرس - تهران: نشر قطره، ۱۳۹۳.
- ۱۷ - معانی، ایرج. اضطراب - تهران: شرکت انتشارات چا پخش، ۱۳۹۵.
- ۱۹ - علوی، امین ا... فشارهای عصبی و روانی در سازمان (استرس)، مجله‌ی مدیریت دولتی، شماره هی ۲۰.
- ۲۰ - محی الدینی، پریسا، مقاله انواع استرس و شیوه‌های مقابله با آن، پایگاه اطلاع رسانی راهکار مدیریت.
- ۲۱ - روان شناسی عمومی، علی اصغر احمدی، محمد تقی فراهانی، از سری کتب تربیت معلم ۱۳۶۸ انتشارات چاپ و نشر ایران
- ۲۲ - استون و کوپرنیک، روان پزشکی کودکان و نوجوانان، ترجمه پور افکاری، ۱۳۶۲
- ۲۳ - شفیق آبادی، عبدالله، راهنمایی و مشاوره کودک: سمت، ۱۳۹۱
- ۲۴ - ترجمه پورافکاری، نصرت الله تهران: شهراب، ۱۳۹۴
- ۲۶ - جستجوی اینترنتی در سایت گوگل (<http://www.atreart.com>): سایت کامتونت و...
- ۲۵ - پایگاه اطلاعات علمی (SID)

Surf and download all data from SID.ir: www.SID.ir

Translate via STRS.ir: www.STRS.ir

Follow our scientific posts via our Blog: www.sid.ir/blog

Use our educational service (Courses, Workshops, Videos and etc.) via Workshop: www.sid.ir/workshop