

به نام خدا

شیوع اضطراب اجتماعی و کنش‌وری تحصیلی در دانش‌آموزان

مولفان :

زینت محمدی چهارراه‌گشین

صدیقه کاظمی گوهرگان

تهمینه مهدوی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب‌رسان موجود می‌باشد.

chaponashr.ir

سرشناسه: محمدی چهارراه گشین، زینت، ۱۳۵۲
عنوان و نام پدیدآور: شیوع اضطراب اجتماعی و کنش وری تحصیلی در دانش آموزان/ مولفان
زینت محمدی چهارراه گشین، صدیقه کاظمی گوهرگان، تهمنه مهدوی.
مشخصات نشر: ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری: ۱۳۱ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۹۱۵-۲
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: کتابنامه: ص ۱۳۱-۱۲۴.
موضوع: دانش آموزان - اضطراب اجتماعی - کنش وری تحصیلی
شناسه افزوده: کاظمی گوهرگان، صدیقه، ۱۳۵۹
شناسه افزوده: مهدوی، تهمنه، ۱۳۵۸
رده بندی کنگره: LC۴۷۱۹
رده بندی دیویی: ۳۷۱/۹۰۷۱۹
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۲۳۱۱۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

نام کتاب: شیوع اضطراب اجتماعی و کنش وری تحصیلی در دانش آموزان
مولفان: زینت محمدی چهارراه گشین - صدیقه کاظمی گوهرگان - تهمنه مهدوی

ناشر: ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرایی، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

چاپ: زیرجد

قیمت: ۱۳۱۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۹۱۵-۲

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



انتشارات ارسطو



چاپ و نشر ایران
Chaponashr.ir

فهرست مطالب

۵.....	فصل اول: مقدمه
۵.....	بیان اضطراب اجتماعی و هراس در دانش آموزان
۱۱.....	فصل دوم: گستره نظری و پیشینه اضطراب اجتماعی
۱۱.....	تاریخچه اضطراب
۱۴.....	انواع اضطراب
۱۶.....	طبقه‌بندی اختلالات اضطرابی
۱۶.....	طبقه‌بندی DSM-IV-TR
۱۷.....	نظریه مکاتب در مورد اضطراب
۳۳.....	دیدگاه شناختی
۳۷.....	نظریه یادگیری شناختی - اجتماعی
۴۱.....	تعریف فوبی (هراس)
۴۵.....	علائم اضطراب اجتماعی
۴۶.....	جنبه‌های رفتاری
۴۷.....	جنبه‌های فیزیولوژیکی
۴۷.....	همایندی مرضی
۴۸.....	ویژگی‌های بالینی هراس اجتماعی
۴۹.....	اختلال‌های اضطرابی فوبیک
۵۱.....	تداوم اختلال هراس اجتماعی
۵۳.....	مؤلفه‌های هراس (اضطراب) اجتماعی
۵۴.....	بعد فیزیولوژیکی
۵۴.....	فیزیولوژی اضطراب
۵۶.....	بعد رفتاری
۵۶.....	بعد شناختی
۵۸.....	الگوی شناختی اختلال هراس اجتماعی
۶۲.....	ماهیت تفکر منفی در افراد مبتلا به هراس اجتماعی
۶۴.....	رفتارهای ایمنی موقعیتی
۶۷.....	درمان هراس اجتماعی
۷۴.....	الگوی تعاملی
۷۷.....	تأثیر درمان شناختی در هراس اجتماعی

۸۵.....	درمان شناختی - رفتاری
۹۰.....	نظریه‌های درمان شناختی - رفتاری
۹۱.....	الگوهای رایج درمان اختلال هراس
۱۰۰.....	پسخوراند زیستی
۱۰۰.....	کنترل نفس‌نفس‌زدن
۱۰۱.....	آموزش ابراز وجود
۱۰۲.....	تحقیقات خارجی
۱۱۱.....	تحقیقات داخلی
۱۲۱.....	جمع‌بندی
۱۲۲.....	تیین نهایی
۱۲۴.....	منابع و مأخذ
۱۲۴.....	منابع فارسی
۱۲۷.....	منابع لاتین

فصل اول

مقدمه

بیان اضطراب اجتماعی و هراس در دانش آموزان

اضطراب عبارت است از یک احساس منتشر، ناخوشایند و مبهم هراس و دلواپسی با منشاء ناشناخته، که به فرد دست می‌دهد و شامل عدم اطمینان، درماندگی و برانگیختگی فیزیولوژی است. وقوع مجدد موقعیت‌هایی که قبلاً استرس زا بوده‌اند یا طی آن‌ها به فرد آسیب رسیده است باعث اضطراب در افراد می‌شود. همه انسان‌ها در زندگی خود دچار اضطراب می‌شوند، ولی اضطراب مزمن و شدید غیرعادی و مشکل‌ساز است. تحقیقات و بررسی‌ها نشان می‌دهند که اضطراب در خانم‌ها، طبقات کم‌درآمد و افراد میان‌سال و سال‌خورده بیشتر دیده می‌شود (سوخودولسکی^۱ و همکاران، ۲۰۱۳). تشخیص اضطراب و درمان آن در کودکان و نوجوانان بسیار مهم است، چون شخصیت آنان طی این دوره شکل می‌گیرد. بسیاری از کودکان زمانی که در شرایط جدیدی قرار می‌گیرند، دچار اضطراب می‌شوند و واکنش‌های متعددی را از خود بروز می‌دهند (دیکن و آبرامویچ^۲، ۲۰۰۴). بایستی گفته شود، که اضطراب در بین انسان‌ها وجود دارد، هر موجود با هوشی، اضطراب‌دارد، می‌توان گفت که اضطراب یک حالت طبیعی بدن است، انواع متعدد مسائل زندگی فردی، اجتماعی و جسمانی ایجاب می‌کند که به طور دایم از خود سازگاری نشان دهیم، غیر از اضطراب چه چیزی ما را بر جلو بر می‌دارد و هر انسانی که فکر می‌کند دارای سهمی از اضطراب است و به طور کلی می‌توان گفت ۱۰ درصد اضطراب‌ها برای یک انسان عادی، ضرورت دارند اما متأسفانه این درصد همیشه پایین نیست. به هر حال، انسان‌ها

1. Sukhodolsky

2. Deacon & Abramowitz

دارای سهمی از اضطراب هستند که از پائین ترین حد تا بالاترین حد گسترده شده است. به همین خاطر نیاز است تا به اهمیت و گستردگی مسئله پرداخت شود (گنجی، ۱۳۷۶). اختلال اضطرابی اجتماعی اختلالی شایع، مزمن و ناتوان کننده است. ویژگی اصلی اختلال اضطراب اجتماعی، ترس آشکار و مستمر از یک یا چند موقعیت اجتماعی یا عملکردی است که شخص در معرض دید اشخاص ناآشنا، یا احتمالاً در معرض توجه دیگران قرار می‌گیرد. فرد از این واژه دارد کاری انجام دهد که موجب تحقیر یا شرمندگی او شود. قرار گرفتن در معرض موقعیت‌های اجتماعی ترس‌آور در آن‌ها تقریباً همیشه به اضطراب منجر می‌شود. اجتناب، اضطراب انتظاری، یا پریشانی در موقعیت‌های اجتماعی یا عملکردی به طور قابل توجهی با فعالیت‌های عادی، کارکرد شغلی، تحصیلی یا فعالیت‌ها و روابط اجتماعی فرد تداخل می‌کند (نورتون و پرایس^۱، ۲۰۰۷).

با مرور تحقیقات همه‌گیرشناسی، شیوع اضطراب اجتماعی در طول زندگی در کشورهای غربی بین ۷ تا ۱۲ درصد کل جمعیت برآورد شده است (فورمارک^۲، ۲۰۰۲؛ کسلر و همکاران^۳، ۲۰۰۵). اختلال تقریباً به طور برابر در مردان و زنان وجود دارد و اضطراب اجتماعی غالباً در نوجوانی شروع می‌شود (آیزر^۴ و همکاران، ۲۰۰۷). اضطراب اجتماعی غالباً با اختلال بی‌قراری مفرط، لالی، فرار از مدرسه، اضطراب جدایی، بازداری رفتاری و کمرویی همراه است. اگر اختلال درمان نشود، غالباً دوره‌های مزمن و بی‌وقفه‌ای را در پی دارد و منجر به اختلال جدی در عملکرد شغلی و اجتماعی می‌گردد (دیویدسون، هاگس، جرج و بلیزر^۵، ۱۹۹۳؛ لیبو وتیز، گرمان، فیر و کلین^۶، ۱۹۸۵؛ اشنیر^۷ و همکاران، ۱۹۹۴؛

1. Norton & Price

2. Furmark

3. Kessler

4. Ayers

5. Davidson, Hughes, George, Blazer

6. Liebowitz, Gorman, Fyer, & Klein

7. Schneier

اشنیر، جانسون، هورنیگ، لیووویتز و ویزمن^۱، ۱۹۹۲؛ استین و کین^۲، ۲۰۰۱؛ استین، تارگرود و واکر^۳، ۲۰۰۰؛ استین، واکر و فورد^۴، ۱۹۹۶).

شیوع اختلال اضطراب اجتماعی در بین دانش آموزان دبیرستانی و دانشجویان بیشتر است. این اختلال سومین اختلال روانی و شایع‌ترین اختلال اضطرابی است. اختلال اضطراب اجتماعی اکثراً در اوایل کودکی یا نوجوانی شروع می‌شود و یک دوره بدون وقفه را طی می‌کند. بیشتر افراد دارای فوبی اجتماعی به دنبال درمان نیستند و حدود ۷۰ تا ۸۰ درصد افراد دارای اختلال تشخیص ثانویه اختلال‌های همایندی مانند فوبی اختصاصی، آگورافوبیا، افسردگی اساسی و سوءمصرف و وابستگی به الکل را دریافت می‌کنند (چو و هاریسون^۵، ۲۰۰۷). افراد دارای اختلال اضطراب اجتماعی در مقایسه با افراد بدون اختلال روانی دستمزد پایین‌تر، احتمال پایین‌تر اخذ مدرک دانشگاهی، داشتن یک شغل مدیریتی، فنی یا حرفه‌ای، ناتوانی بیشتر در ارتباطات خانوادگی، عاشقانه و اجتماعی و سابقه اقدام به خودکشی را در طول عمر دارند (اولاتونجی^۶ و همکاران، ۲۰۱۰).

واکنش دانش آموزان در برابر مدرسه و فعالیتهای کلاسی متفاوت است. این واکنش در برخی با اشتیاق، در برخی با اکراه و در برخی با امتناع همراه است. از لحاظ مقدار انرژی که دانش آموزان بکار می‌گیرند، زمینه‌ای که می‌خواهند کار کنند و یا تداوم در زمینه یا کار مورد نظر بین آنها تفاوت وجود دارد. این تفاوتها به مفهوم بهداشت روان ارتباط دارد. بنابراین در نظر گرفتن بهداشت روان در برانگیختن، جهت دادن و تداوم بخشیدن رفتار دانش آموز در فرآیند آموزش و پرورش از اهمیت خاص برخوردار است. در واقع، یکی از عوامل توجیه کننده پیشرفت تحصیلی دانش آموزان که استعداد یکسانی دارند، بهداشت

1. Schneier, Johnson, Hornig, Liebowitz, & Weissman
2. Stien & Kean
3. Stien, Torgrud & Walker
4. Stien, Wallker & Fowrd
5. Chu & Harrison
6. Olatunji

روان است. به عبارتی در بین دانش‌آموزان افرادی یافت می‌شوند که از بهداشت روان بهتری برخوردارند. این علاقه و انگیزش، پیشرفت آموزشی آنها را توجیه می‌کند. و این در حالی است که نبود اختلالات روانشناختی، از معانی عمومی بهداشت روان محسوب می‌گردد. بنابراین نبود اختلالات روانی می‌تواند سبب ساز پیشرفت آموزشی و یا کنش‌وری بهینه تحصیلی دانش‌آموزان شود. و در نقطه مقابل، وجود اختلال‌های روانشناختی نظیر اضطراب می‌تواند نارسا کنش‌وری تحصیلی را در پی داشته باشد (کسلر و همکاران^۱، ۲۰۰۵).

افت از نظر لغت به معنای کمبود کمی و کم و کاست و نقصان است منظور از افت تحصیلی دانش‌آموزان کاهش عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان از سطح رضایت بخش به سطحی نامطلوب است: همچنین افت تحصیلی در لغت به معنای ضایعات منابع کردن که بیشتر از نظر اقتصاددانان مطرح شده است اما در بعضی از متون فارسی کلمه ترک تحصیل نیز معادل افت تحصیلی در نظر گرفته شده است. به عبارتی افت تحصیلی عبارت است از نزول از یک سطح بالاتر به سطح پایین‌تر در تحصیل و آموزش. افت تحصیلی به معنای دقیق آن زمانی است که فاصله قابل توجهی بین توان و استعداد بالقوه و توان بالفعل فرد در فعالیتهای درس و پیشرفت تحصیلی مشهود است. اگر چه این تعریف می‌تواند همه کسانی را که به دنبال شکستهای پی در پی از تحصیل عقب مانده‌اند و یا به اصلاح مردود شده‌اند را در برگیرد اما مفهوم افت تحصیلی صرفاً در تجدیدی خلاصه نمی‌شود، می‌تواند شامل هر دانش‌آموز و هر دانشجویی شود که اکتساب‌های دانشجویی و آموزشی او کمتر از توان بالقوه و حد انتظار اوست. افت تحصیلی علاوه بر اینکه موجب اتلاف منابع مالی و انسانی فراوانی می‌شود اثرات سود روحی و روانی زیادی را نیز بر دانش‌آموزان خانواده‌های آنها وارد می‌سازد بعضی از این آثار شخصیت و رفتار دانش‌آموزی را تغییر داد و برخی

1. Kessler

دیگر موجب فرار از مدرسه می‌شود. تکرار پایه تحصیلی از این جهت افت تحصیلی محسوب می‌گردد که موجب کاهش ظرفیت ثبت نام در پایه تکرار شده می‌گردد و از پذیرش دیگر دانش آموزان در آن پایه جلوگیری به عمل می‌آید و یا باعث به وجود آمدن تراکم دانش آموزان در آن پایه می‌گردد این موضوع هم باعث تحمیل هزینه‌های پیشرفت تحصیلی به نظام آموزش و پرورش می‌گردد و هم به عنوان یک عامل شدید افت تحصیلی مضاعف می‌شود که باعث ترک تحصیل می‌گردد.

دوران تحصیل، که سال‌های رشد دانش‌آموز را به خود اختصاص می‌دهد دوران سرنوشت‌ساز و شخصیت‌ساز اوست. دانش‌آموز در این سال‌ها تجارب مختلفی کسب می‌کند، واکنش‌های گوناگونی را از معلمان در مدرسه و از والدین در خانه دریافت می‌کند و در مقابل قضاوت‌های مختلف دیگران نسبت به خود و برداشت‌های خود از واکنش‌های خود از دیگران به تصور ثابتی درباره خودش می‌رسد. در نهایت، دانش‌آموز با تشکیل یک مفهوم خود مثبت یا منفی، به صورت فردی با اطمینان، دارای عزت نفس بالا، مصمم و بردبار، یا به صورت فردی نامطمئن، نامصمم دارای اعتماد نفس پایین، مضطرب و بی‌تحمل در می‌آید. همه این ویژگی‌های شخصیتی که شالوده سلامت روانی یا بیماری روانی فرد را می‌ریزند در سال‌های تحصیل در مدرسه شکل می‌گیرند، هرچند مطالعات انجام شده در این باره فراوان نیست، اما پژوهش‌های محدود در نمونه دانش‌آموزی که درباره تأثیر نمره‌های معلمان بر مفهوم خود تحصیلی و سلامت روانی دانش‌آموزان انجام گرفته شواهد تأییدکننده بیشتری به دست آمده است. اگر محیط مدرسه برای دانش‌آموز شواهدی که حاکی از شایستگی و لیاقت او در کار مدرسه باشد، در طی چندین سال، خصوصاً در سال‌های نخست تحصیل فراهم آورد و این تجارب موفقیت‌آمیز در چهار، پنج سال بعد تکرار شود، برای مدت نامحدودی در فرد نوعی مصونیت در برابر بیماری‌های روانی ایجاد می‌شود. چنین فردی قادر خواهد بود تا بدون تحمل رنج و عذاب بر بحران‌ها و فشارهای