



## Narrative Research of a Counselor's Lived Experiences: A Study of Anxiety Disorders in High School Students

Marzieh Dehghani<sup>1\*</sup>, Karimeh Azarmi Bostanabad<sup>2</sup>

1. Corresponding Author, Associate Professor, Department of Curriculum Development & Instruction Methods, Faculty of Psychology and Educational Science, University of Tehran, Tehran, Iran. Email: [dehghani\\_m33@ut.ac.ir](mailto:dehghani_m33@ut.ac.ir)
2. Ph.D. Candidate, Department of Curriculum Development & Instruction Methods, Faculty Psychology and Educational Science, University of Tehran, Tehran, Iran.

### ARTICLE INFO

**Article type:**  
Research Article

**Article History:**  
Received: 3 Apr 2022  
Revised: 1 Jun 2022  
Accepted: 14 Jun 2022  
Published Online: 31 Dec 2022

**Keywords:**  
*Anxiety,*  
*Consultant,*  
*Lived Experiences,*  
*Narrative Research.*

### ABSTRACT

The purpose of this study was to analyze the narratives of a high school counselor, to investigate the causes of anxiety and its symptoms among high school pupils, and to propose suitable solutions for this field. The research was conducted using a qualitative approach and the method of narrative research. In the present narrative study, the data source is a 42-year-old female participant who has served as a consultant for two girls' high schools in Bostanabad, East Azerbaijan Province, for the past 17 years. Narrative interview, semi-structured interview, field observation (attending some counseling sessions), and taking notes were used to collect data. Using thematic analysis, the narratives were analyzed. Age, education, and family circumstances were found to be the causes of anxiety in adolescent students. The analysis of student narratives revealed that the symptoms of this disorder manifest in four ways: physical, emotional, behavioral, and cognitive. Adjusting sleep patterns, physical activity, and diet, parental support, focusing on the positive, engaging in enjoyable activities, and talking to an anxious student are all strategies for reducing anxiety in students. The anxiety of adolescent students may not be entirely avoidable, but it can be mitigated by addressing some of their educational and domestic issues. The analysis and interpretation of this narrative have addressed a number of counseling-related obstacles. A review of the country's educational system, particularly the school evaluation system, as well as the hiring of expert counselors in schools and placing a premium on these educational forces, as well as holding training courses for parents of children with anxiety disorders, will be crucial in reducing student anxiety, according to the research findings.

**Cite this article:** Dehghani, M., & Azarmi Bostanabad, K. (2022). Narrative Research of a Counselor's Lived Experiences: A Study of Anxiety Disorders in High School Students. *Journal of Applied Psychological Research*, 13(4), 217-232. doi: 10.22059/japr.2023.340944.644221



© The Author(s).  
DOI: <http://doi.org/10.22059/japr.2023.340944.644221>

**Publisher:** University of Tehran Press

## روایت پژوهی تجارب زیسته یک مشاور: بررسی اختلالات اضطراب در دانش آموزان دبیرستانی

مرضیه دهقانی<sup>۱\*</sup>، کریمه آزرمی بستان آباد<sup>۲</sup>

۱. نویسنده مسئول، دانشیار، گروه روش ها و برنامه های درسی و آموزشی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران. رایانامه: dehghani\_m33@ut.ac.ir  
۲. دانشجوی دکتری برنامه ریزی درسی، گروه روش ها و برنامه های درسی و آموزشی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

### چکیده

### اطلاعات مقاله

#### نوع مقاله:

پژوهشی

#### تاریخ های مقاله:

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۱/۱۴

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۰/۰۳/۱۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۳/۲۴

تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۱۰/۱۰

#### کلیدواژه:

اضطراب،

روایت پژوهی،

مشاور،

تجارب زیسته.

هدف پژوهش حاضر، تحلیل روایت های یک مشاور دبیرستان، در بررسی عوامل ایجاد اضطراب و علائم آن در بین دانش آموزان دوره متوسطه و همچنین ارائه راهکارهای مناسب در این زمینه بود. پژوهش با رویکرد کیفی و به روش روایت پژوهی انجام گرفت. در تحقیق روایی حاضر، منبع داده ها فرد شرکت کننده خانم ۴۲ ساله است که ۱۷ سال به عنوان مشاور در دو دبیرستان دخترانه شهر بستان آباد استان آذربایجان شرقی خدمت کرده است. ابزار گردآوری داده ها مصاحبه روایی، مصاحبه نیمه ساختار یافته، مشاهدات میدانی (حضور در برخی از جلسات مشاوره) و یادداشت برداری بود. برای تحلیل روایت ها از تحلیل مضمون استفاده شد. یافته ها نشان داد شرایط سنی، تحصیلی و خانوادگی از عوامل به وجود آورنده اضطراب در دانش آموزان نوجوان است. همچنین مطابق تحلیل روایت ها، علائم وجود این اختلال در دانش آموزان به چهار شکل جسمانی، احساسی، رفتاری و علائم شناختی نمود پیدا می کند. راهکارهای کاهش میزان اضطراب در دانش آموزان شامل تنظیم میزان خواب، فعالیت های جسمی و رژیم غذایی، حمایت والدین، تمرکز بر نقاط مثبت، انجام کارهای شادی بخش و گفت و گو با دانش آموز مضطرب بود. براساس نتایج، شاید اضطراب ناشی از شرایط سنی دانش آموزان نوجوان، راه گزینی نداشته باشد، ولی می توان با حل برخی از مشکلات آموزشی و خانوادگی آنان، این اختلال را به حداقل رساند. در تحلیل و تفسیر این روایت، برخی نکاتی که در مسیر مشاوره وجود داشتند بررسی شد. با توجه به یافته های پژوهش، استخدام مشاوران متخصص در مدارس و اهمیت دادن به این نیروی های آموزشی، برگزاری دوره های آموزشی برای والدین فرزندان دارای اختلال اضطراب و همچنین بازنگری نظام آموزشی کشور به خصوص نظام ارزشیابی مدارس، اهمیت بسیار زیادی در کاهش اضطراب دانش آموزان خواهد داشت.

**استناد:** دهقانی، مرضیه، و آزرمی بستان آباد، کریمه. (۱۴۰۱). روایت پژوهی تجارب زیسته یک مشاور: بررسی اختلالات اضطراب در دانش آموزان دبیرستانی. فصل نامه پژوهش های

کاربردی روانشناختی، ۱۳ (۴)، ۲۱۷-۲۳۲.

ناشر: انتشارات دانشگاه تهران

DOI: <http://doi.org/10.22059/japr.2023.340944.644221>

© نویسنده گان.



## مقدمه

زندگی در قرن اخیر سبب شده است که انسان به‌طور مداوم در برابر ناملاایمات از خود سازگاری نشان دهد و اضطراب شایع‌ترین اختلالی است که در مقابل ناسازگاری‌ها بروز می‌کند (موحدی‌راد و همکاران، ۱۳۹۱). اضطراب با احساس ذهنی از ترس و دلهره یا یک پیشامد ناگوار که همراه با انواع علائم جسمی مختلف است، با میانجی‌گری سیستم عصبی خودکار مشخص می‌شود (روکھیل<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۰). اضطراب نه‌تنها یک تجربه شایع انسانی است، بلکه ممکن است با یک اختلال طبی مثل آسم یا اختلال روان‌پزشکی مانند اختلال بیش‌فعالی و کمبود توجه نیز همراه باشد (روکھیل و همکاران، ۲۰۱۰). اضطراب، شرایط یا احساسی است که فرد زمانی که متوجه می‌شود خواسته‌های او بیش از داشته‌های فردی و اجتماعی‌اش است، آن را تجربه می‌کند (بهارگاوا و تری‌ودی<sup>۲</sup>، ۲۰۱۸). همه انسان‌ها به‌نوعی با این معضل دست به‌گریبان‌اند؛ به‌ویژه دانش‌آموزان که این اضطراب را در رابطه با امتحان، کنفرانس درسی و فعالیت در کلاس درک می‌کنند. براساس معیارهای چندبعدی اضطراب کودکان<sup>۳</sup> (MSAC)، اضطراب در دانش‌آموزان ۱۲/۹ درصد گزارش شده است و ۴۹/۳ درصد از آن‌ها، اضطراب متوسط تا شدید همراه با افسردگی یا بدون آن داشته‌اند (دیتی<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۰۸). فراوانی بالای اضطراب و افسردگی با استرس‌های اجتماعی، عوامل خانوادگی و استرس‌های تحصیلی مرتبط است (موحدی‌راد و همکاران، ۱۳۹۱). مطالعه‌ای که روی دانش‌آموزان دبیرستان‌های دخترانه شهر یزد انجام گرفت نشان داد میزان شیوع اضطراب در بین دانش‌آموزان ۱۹/۰۱ درصد است (صادقیان، مقدری کوشا و گرچی، ۱۳۸۹). البته این آمار با توجه به جوامع مختلف متفاوت است و قابل‌تعمیم نیست. همچنین به‌نظر می‌رسد آمار داده‌شده در این پژوهش فقط مربوط به جنس دختر است و پژوهش ذکرشده از این نظر محدودیت دارد. مطالعات نشان می‌دهد اگر دانش‌آموز دارای مشکلات و تضادهای روحی باشد، قدرت سازگاری با محیط مدرسه، معلمان، دوستان و خانواده را نخواهد داشت (جعفری، ۱۳۸۳). دانش‌آموزان نوجوان ممکن است بنا به دلایل مختلفی از جمله تکامل جسمی و جنسی، احساسات افراطی، جست‌وجوی هویت، ترس از مسئولیت‌پذیری، دلهره ورود به دانشگاه یا انتخاب مشاغل و برخی مسائل دیگر تحت فشارهای روانی زیادی قرار گیرند و به‌شدت در معرض آسیب روانی باشند (صادقیان، مقدری کوشا و گرچی، ۱۳۸۹). این موضوع بسیار مهم و قابل‌تأمل است. به‌نظر می‌رسد این دانش‌آموزان باید در این زمینه خدماتی را از مدارس دریافت کنند (کافمن و بادار، ۱۴۰۱).

اضطراب، پدیده‌ای اجتناب‌ناپذیر در تمام جنبه‌های زندگی انسان است. اضطراب یک عدم تعادل فیزیولوژیکی و روانی است (رانا، گولاتی و وادووا<sup>۵</sup>، ۲۰۱۹). این به‌دلیل خواسته‌های یک شخص و ناتوانی او در پاسخگویی به این خواسته‌ها به‌وجود می‌آید؛ بنابراین، زنگ خطری برای والدین، معلمان و مشاوران است تا مهارت‌های مقابله با اضطراب را برای آینده بهتر و سلامتی ایمن، به دانش‌آموزان بیاموزند (رانا، گولاتی و وادووا، ۲۰۱۹). در سبب‌شناسی اضطراب به علت‌های مختلف از دیدگاه نظریه‌های روان‌شناختی، زیست‌شناختی، رفتارشناختی، ژنتیک و مبانی اجتماعی فرهنگی اشاره شده است (وارکارلیس<sup>۶</sup>، ۲۰۰۰). نتایج پژوهش رانا، گولاتی و وادووا (۲۰۱۹) نشان داد تعداد زیادی از دانش‌آموزان نوجوان و جوان، از اضطراب شدید رنج می‌برند که علائمی مانند بد غذاخوردن، افسردگی و سردرد شدید را در بیشتر دانش‌آموزان نمایان می‌سازد. در این پژوهش همچنین مهم‌ترین دلایل اضطراب در دانش‌آموزان نوجوان، استرس‌های ناشی از روابط، فشارهای مالی و روانی، استفاده افراطی از شبکه‌های مجازی و نبود فرصت‌های شغلی برای آنان ذکر شده است. این پژوهش نیز مانند بیشتر پژوهش‌های دیگر، فقط به بررسی علائم و دلایل اضطراب پرداخته و راهکاری برای کاهش آن ارائه نداده است.

دوره نوجوانی یکی از مراحل بسیار مهم و بحرانی فرایند رشد و تحول انسان محسوب می‌شود و از آن به‌عنوان دوران بحران، طوفان، استرس، دوره زایش دوباره، هویت‌طلبی و جز آن یاد کرده‌اند (صادقیان، مقدری کوشا و گرچی، ۱۳۸۹). اگر دوره نوجوانی

1. Rockhill, C.
2. Bhargava & Trivedi
3. Multidimensional Scales Anxiety for Children (MSAC)
4. Ndeti, D. M.
5. Rana, A., Gulati, R., & Wadhwa, V.
6. Varcarralis

بدون مشکل سپری شود، نوجوان به بزرگسالی سالم تبدیل خواهد شد و نقش بزرگسالی را خوب ایفا خواهد کرد، اما اگر در این رهگذر دشواری‌هایی به وجود آید و بهداشت روانی نوجوان دچار آسیب شود، به بیراهه کشیده خواهد شد (صادقیان، مقدری کوشا و گرجی، ۱۳۸۹).

با توجه به طیف گسترده اختلالات اضطرابی و شیوع بالای آن در بین دانش‌آموزان نوجوان و نیز با توجه به حساسیت‌های این مقطع سنی، پژوهشگران در این مطالعه درصدد بررسی روایت‌های یک مشاور درجهت تحلیل اختلال اضطراب در بین دانش‌آموزان دوره متوسطه است. تاکنون پژوهش‌های بسیاری در زمینه اضطراب و بررسی علل آن انجام گرفته است، اما در این پژوهش با تحلیل و تفسیر روایت‌های یک مشاور در دبیرستان که به‌طور مستقیم با این مشکل درگیر بوده است، به بررسی عوامل ایجاد اضطراب و علائم آن در بین دانش‌آموزان دبیرستانی و همچنین ارائه راهکارهای مناسب در این زمینه پرداخته می‌شود.

پیشرفت اقتصادی و صنعتی در جهان امروز، تنوع رشته‌های تحصیلی و گسترش آموزش‌های حرفه‌ای، اشتغال والدین در خارج از منزل، اجرای تعلیمات عمومی و توجه به کیفیت آموزش و پرورش و عوامل دیگری که در تطابق و سازگاری دانش‌آموزان مؤثرند، همگی نشانگر فلسفه، اهمیت و ضرورت برنامه مشاوره و توجیه‌کننده ایجاد تشکیلات و سیستمی خاص برای تحقق اهداف مورد نظر هستند (خسروی، خسروی و بهمنیاری، ۱۳۹۵). تحرک و پیچیدگی زندگی موجب شده پدران و مادران به کارهای خارج از خانه اشتغال بورزند و این اشتغال سبب شده است برای ایجاد روابط متقابل بین والدین و فرزندان، فرصت کافی وجود نداشته باشد. در نتیجه والدین برای درک و شناخت مسائل فرزندان خود و راهنمایی آنان، وقت کافی ندارند. این امر و همچنین ناآگاهی والدین از مسائل نوجوانان و شیوه‌های راهنمایی، عامل دیگری در تأیید لزوم مشاوره است.

استفاده از روایت‌پژوهی، ریشه در تشخیص این مسئله دارد که روش‌های سنتی-تجربی پژوهش، برای رسیدگی به موضوعاتی از قبیل پیچیدگی، تعدد دیدگاه‌های فکری و محوریت انسان که از ویژگی‌های نظام تعلیم و تربیت است، کافی نیستند. این موضوعات از طریق روایت‌پژوهی کامل‌تر بررسی می‌شوند (غفوری، نصر و غفوری، ۱۳۹۷). همه کسانی که سعی کرده‌اند از تجربیات دیگران استفاده کنند، موفق نبوده‌اند؛ زیرا انبارکردن آن‌ها در ذهن، مشکلی را حل نمی‌کند. برای دریافت کامل تجربیات یک فرد باتجربه لازم است آن را از زبان خود او بشنویم. این مقاله به زبان روایت‌پژوهی سعی در این کار مهم دارد. به‌نظر می‌رسد روایت‌ها از مهم‌ترین و اصلی‌ترین ابزارهای معناسازی هستند و می‌توانند زمینه دستیابی به نظرات، دانش و تجربه‌های مشاوران را فراهم کنند. نتایج این پژوهش در شناسایی عوامل ایجاد این اختلال و در نتیجه کاهش آن در بین دانش‌آموزان نقش مؤثری ایفا می‌کند.

## روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر رویکرد کیفی و از لحاظ روش، مبتنی بر مطالعات روایت‌پژوهی<sup>۱</sup> است. این روش برای به‌تصویرکشیدن داستان‌ها یا تجارب زندگی یک نفر یا تعداد معدودی از افراد مناسب است (کرسول<sup>۲</sup>، ۱۳۹۶). ابزار پژوهش در این نوع تحقیق شامل داستان‌ها، شرح‌حال‌ها، یادداشت‌های روزانه، نامه‌ها، گفت‌وگو، مصاحبه‌ها، داستان‌های خانوادگی، عکس‌ها و تجارب زندگی است (وبستر و مرتوا<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷ به نقل از عطاران، ۱۳۹۶). همچنین روایت‌پژوهی حاضر، از آنجا که از زبان دیگری روایت را نقل می‌کند، از نوع شرح‌حال‌نویسی<sup>۴</sup> است.

در تحقیق روایی حاضر، فرد شرکت‌کننده یک خانم ۴۲ ساله است که ۱۷ سال به‌عنوان مشاور در دو دبیرستان دخترانه شهر بستان‌آباد استان آذربایجان شرقی خدمت می‌کند. مراد نزدیک با دانش‌آموزان دارای اختلال اضطراب و داشتن تجارب زیسته فراوان در این زمینه، داشتن تحصیلات دانشگاهی در رشته مشاوره و علاقه‌مندی وافر وی به این رشته، ملاک‌های محقق برای

1. narrative inquiry

2. Creswell

3. Webster, L. & Mertova, P.

4. biography

انتخاب شرکت کننده بوده است.

ابزار گردآوری داده‌ها در این تحقیق، مصاحبه روایی، مصاحبه نیمه ساختاریافته، مشاهدات میدانی (حضور در برخی از جلسات مشاوره) و یادداشت برداری بوده است. این چندسویه‌سازی<sup>۱</sup> در گردآوری داده‌ها، به اعتبار یافته‌های پژوهش کمک کرده است. پژوهشگر براساس اصول روایت پژوهی کلاندینین و کانلی<sup>۲</sup> (۲۰۰۰) مبتنی بر تمرکز روایت بر سه عنصر زمان، مکان و تعاملات اجتماعی، به بازگویی روایت‌ها می‌پردازد (کلاندینین و کانلی، ۲۰۰۰ به نقل از گرین، کیمیلی و المور<sup>۳</sup>، ۲۰۰۶). روایت نوشته شده به شرکت کننده بازگردانده شد تا در مورد آن نظر بدهد و چنانچه در مواردی سوء برداشت یا اشتباهی صورت گرفته است، در آن بازنگری شود. به این ترتیب، روایی تحقیق از طریق چک کردن مشارکت کننده<sup>۴</sup> تأمین شد. همچنین برای بررسی روایت‌ها و تجزیه و تحلیل آن‌ها، از دو استاد تعلیم و تربیت و یک روان‌شناس کمک گرفته شد.

برای تحلیل داده‌ها، از تحلیل مضمون<sup>۵</sup> استفاده شد که متناسب با این مطالعه است. دوازده ساعت، مصاحبه حضوری و همچنین ارتباط، گفت‌وگو و تبادل نظر دوستانه از طریق شبکه‌های ارتباطی مجازی از جمله ایمو، واتساپ و شاد<sup>۶</sup> سبب شد نویسنده اول و شرکت کننده در فرایند تحقیق، احساس نزدیکی و همکاری صمیمانه داشته باشند که از اصول روایت پژوهی است. محققان سعی کردند با صبر و بردباری، تمامی روایت‌ها را بشنوند و با حفظ امانتداری و صداقت کامل، آن‌ها را تحلیل کنند. شایان ذکر است که با رضایت شرکت کننده، نام ایشان در پژوهش آورده شده و گزارش روایت‌ها به گونه‌ای است که هیچ خسارت مادی و معنوی به شرکت کننده تحمیل نشود.

## یافته‌ها

خانم صدقی، ۴۲ ساله و متولد شهر بستان‌آباد است. مدرک کارشناسی ایشان، در رشته روان‌شناسی و کارشناسی ارشدشان در رشته مشاوره است. خانم صدقی ۱۶ سال تجربه مشاوره در مراکز مشاوره و البته در مدارس را دارد و هم‌اکنون نیز در دو دبیرستان دخترانه به‌عنوان مشاور مشغول خدمت است. بیش از نه سال از آشنایی نویسنده اول با خانم صدقی می‌گذرد. ایشان را فردی بسیار صبور، مهربان، دلسوز و پراکنیزه می‌دانم.

در طول مصاحبه‌های روایی با خانم صدقی، ایشان چندین مورد از تجارب خود را مبنی بر برخورد با دانش‌آموزان مضطرب روایت کرد که به دلیل محدودیت حجم مقاله و با توجه به اهمیت و همچنین شباهت برخی روایت‌ها، فقط پنج روایت در مقاله می‌آید. در اولین جلسه مصاحبه، وقتی موضوع پژوهش را برای ایشان توضیح دادم، توضیح داد: «متأسفانه باید بگویم که اختلال اضطراب یکی از شایع‌ترین مشکلات دانش‌آموزان به‌خصوص در دوران نوجوانی است. من با موارد متعددی در این زمینه روبه‌رو شدم. به‌علاوه به‌عنوان مشاور، همیشه در جلسات امتحانی دانش‌آموزان شرکت می‌کنم و سعی می‌کنم دانش‌آموزانی را که در جلسه مشکل دارند، شناسایی و مشکیشان را بررسی کنم.» ایشان قبل از شروع روایت اول یادآوری کرد که برخی از عوامل اضطراب و مشکلات ناشی از آن در دانش‌آموزان نوجوان مشترک است: «برای رفع علت اضطراب که در دانش‌آموزان زیادی در مدرسه دیده می‌شود، مثل اضطراب امتحان، و حتی سایر مسائل در مدرسه سعی می‌کنم جلسات مجزایی با دانش‌آموزان، همکاران، مدیر و نیز جلساتی با والدین آن‌ها برگزار شود. در این جلسات، از طرف والدین، دانش‌آموزان و مدیر مدرسه و خود بنده مشکلات و راهکارها ارائه می‌شود، بعد مسائل بچه‌ها را با خودشان اولویت‌بندی می‌کنیم و راهکارها و راهبردهای مطرح‌شده را در قالب پروژه تعریف می‌کنیم. پروژه تعریف‌شده که هم‌راستا با حل مسائل، مشکلات و تعارض‌ها است موجب توانمند کردن و شناخت بیشتر دانش‌آموزان در آن مسائل می‌شود و دانش‌آموزان در مسیر انجام یک پروژه علمی قرار می‌گیرند.» خانم صدقی راهکارهای معقول و اجرایی را براساس تجربه شخصی خود گزینش می‌کند و با کمک همین والدین و البته خود دانش‌آموزان در قالب گروه‌های کانونی اجرایی می‌کند.

1. multi-strain

2. Clandini, D. J. & Connelly, F. M.

3. Green, Camilli & Elmore

4. member check

5. thematic analysis

6. Imo, Whatsapp & Shad

### پدرم کارگری فقیر است

مریم، دانش‌آموز پایه دهم بود. دختری بسیار منزوی، آرام و خجالتی. درواقع از روزی که معلم‌ها در زنگ تفریح در دفتر مدرسه، درباره مریم و منزوی‌بودنش صحبت می‌کردند، توجه من به او جلب شد. مدتی بود که او را زیر نظر داشتم. همیشه تنها بود و با کسی صحبت نمی‌کرد. معلم ورزش می‌گفت: «مریم با کسی نمی‌جوشد. اصولاً درون‌گرا است.» معلم ریاضی می‌گفت: «وقتی پای تخته فرامی‌خوانمش، همیشه مضطرب و نگران است.» تصمیم گرفتم با مریم صحبت کنم. یک بار زنگ تفریح به کلاسش رفتم. تنها در گوشه‌ای نشسته بود. به طرفش رفتم و سلام کردم. به محض دیدن من مثل برق از جا پرید. از او خواستم تا چند دقیقه‌ای به اتاق من بیاید تا کمی با هم صحبت کنیم. بسیار دستپاچه شد؛ مانند کسی که به یک مهمانی فوری دعوت شده باشد، نگاهی به سرووضع خود انداخت و فوری گفت: آخه... خانم... به او اطمینان دادم که فقط چند دقیقه وقتش را خواهم گرفت و مشکلی پیش نمی‌آید. وقتی وارد اتاقم شد، نگرانی در چشمانش موج می‌زد. مضطرب بود و یک جا بند نمی‌شد. لباسش رنگ‌ور و رفته و گشاد بود و کفش‌هایی کهنه به پا داشت. با اصرار من، پس از مکث کوتاهی روی صندلی نشست. بعد از احوال‌پرسی و چند شوخی تا شاید به اصطلاح، یخش آب شود، علت اینکه چرا زنگ تفریح در کلاس می‌ماند و با دوستانش بیرون نمی‌رود را جویا شدم. درحالی‌که چشمانش را به زمین دوخته بود و مراقب کلمات خود بود، با احتیاط گفت: خانم، آخه... من دوستی ندارم یعنی همه مسخره‌ام می‌کنند. وقتی تنها توی کلاس هستم راحت‌ترم... .

بارها با مریم صحبت کردم تا علت اضطراب زیاد و بی‌قراری‌هایش و حتی فرار او از ارتباط با همکلاسی‌هایش را دریابم. حتی با والدین او هم صحبت کردم. در طول این گفت‌وگوها متوجه فقر اقتصادی خانواده مریم شدم. پدر مریم، کارگر و مردی بسیار شریف و زحمت‌کش بود. مادرش نیز زنی مهربان و خانه‌دار بود. او می‌گفت: مریم دوست ندارد من زیاد مدرسه بیایم. او از دوستانش خجالت می‌کشد و هیچ‌وقت آن‌ها را به خانه دعوت نمی‌کند. مریم از شرایط بد اقتصادی خانواده‌اش ناراحت بود و این کمبود به شکل اضطراب در او نمود پیدا کرده بود. وقتی از او پرسیدم چرا دوستی ندارد، درحالی‌که سرش را پایین انداخته و با انگشتان دستش بازی می‌کرد گفت: همیشه می‌ترسم مرا مورد تمسخر قرار دهند. به خاطر فقر خانواده‌م مجبورم لباس‌های پارسالم را بپوشم. کفش‌هایم کهنه است و مثل بقیه نیستم. اگر یک روز بخواهند به خانه‌ام بیایند چه کار باید بکنم؟! اضطراب سراپای مریم را فراگرفته بود، مدام با انگشتانش بازی می‌کرد و بسیار بی‌قرار بود. این اضطراب حتی در کلاس درس و پای تخته هم برای مریم، مشکلاتی ایجاد کرده بود. برای کاهش ترس مریم از آمدن دوستانش به خانه، تصمیم گرفتم یک روز به خانه آن‌ها بروم. پس از هماهنگی با مادر مریم و گرفتن آدرس راهی آنجا شدم. خانه آن‌ها در پایین شهر و در محله‌ای فقیرنشین قرار داشت. خانه‌ای نقلی با باغچه‌ای کوچک. به محض دیدن مریم، شروع به تعریف از باغچه کوچکشان و صفایی که خانه‌شان داشت، کردم. مریم که بسیار متعجب به نظر می‌رسید، با متانت و ادب مرا دعوت به داخل کرد. من برای مریم تعریف کردم که وقتی بچه بودم و با پدر و مادرم در روستایی کوچک زندگی می‌کردم، خانه‌ای شبیه به خانه آن‌ها داشتیم. آن روز هم به من و هم به مریم خوش گذشت. مریم که ابتدا نگران عکس‌العمل من بود، اکنون با خیال راحت همه جای خانه را به من نشان می‌داد. او دیگر خجالت نمی‌کشید. درواقع، علی‌رغم اینکه از وضعیت مالی خانواده‌اش راضی نبود، با خانواده خود ارتباط عاطفی بسیار خوبی داشت. او به شدت به پدر و مادرش مهر می‌ورزید و عاشقانه خواهرش را دوست داشت. زحماتی را که پدر و مادرش برای او و خواهرش می‌کشیدند قدر می‌دانست و به آنان احترام می‌گذاشت. از روابط خوب مریم با اعضای خانواده‌اش بهره گرفتم. از پدر و مادر مریم خواهش کردم تا کمی بیشتر برای مریم وقت بگذارند و در خانه درمورد دوستان مریم از او سؤال کنند؛ مثلاً خاطراتی از دوران نوجوانی خود و دوستی‌های این دوران برای مریم تعریف کنند. از والدین مریم خواستم تا در صورت امکان گاهی از مریم بخواهند دوستانش را به خانه دعوت کند و حساسیت‌های مریم را در این رابطه متذکر شدم. خانواده مریم صمیمانه همکاری خود را اعلام کردند.

روزی به کلاس مریم رفتم و اعلام کردم برای یک پروژه تحقیقاتی، قصد جمع‌آوری اطلاعاتی در زمینه دوست‌یابی دارم و از همه بچه‌ها خواستم تا در صورت تمایل در این پروژه همکاری کنند. چند نفر از بچه‌ها برای همکاری و پاسخگویی به سؤالاتم به اتاقم مراجعه کردند. من از مریم خواستم تا به‌عنوان یک همکار در این مصاحبه‌ها حضور داشته باشد. در این جلسات، از بچه‌ها

سؤال می‌کردم که ملاک انتخاب دوست برای شما چه چیزی است. مریم در این مصاحبه‌ها فهمید که ملاک اکثر همسالان او برای انتخاب دوست، اخلاق و رفتار خوب و خانواده خوب است. پس از چندین بار گفت‌وگو با مریم، توانستم او را متقاعد کنم که رفتار و شخصیت خوب او ملاک انتخاب دوست است نه وضع مالی خانواده‌اش. درواقع با کمک و حمایت خانواده مریم و با تمرکز بر نقاط مثبت شخصیت او، این اضطراب کاهش یافت.

یک ماه بعد، تغییراتی را در مریم می‌دیدم. او دیگر از پای‌تخته‌رفتن، مسخره‌شدن و سؤال پرسیدن هراسی نداشت و با آرامش در کلاس‌ها حضور می‌یافت.

به نظر می‌رسد فقر اقتصادی خانواده می‌تواند یکی از عوامل به‌وجودآورنده اضطراب در دانش‌آموزان نوجوان باشد. نقش این عامل را در روایت مریم می‌توان به‌خوبی درک کرد. دانش‌آموزی که در خانواده‌ای فقیر زندگی می‌کند، به‌خاطر ترس از مسخره‌شدن از همسالان خود دوری می‌کند و در نتیجه منزوی می‌شود و علائم اضطراب به‌تدریج در او مشاهده می‌شود. علائم اضطراب در مریم به شکل انزوا و قطع ارتباط با همسالان، نداشتن اعتمادبه‌نفس، بی‌قراری و ترس از پای‌تخته‌رفتن و سؤال پرسیدن بروز کرده بود. خانم صدقی برای حل مشکل مریم با تأکید بر نکات مثبت شخصیت وی، اعتمادبه‌نفس او را تقویت کرد و سپس با کمک و حمایت خانواده مریم، او را از این ترس و اضطراب رها کرده است. مریم ناتوانی اقتصادی خانواده را ضعفی مهم برای خود می‌دانست. تلاش مشاور بر این بود که مریم متوجه ویژگی‌های خوب خود شود و ملاک دوست‌یابی را از نظر همسالان خود درک کند. پروژه ساختگی خانم صدقی توانست مریم را متوجه این حقیقت کند که برای همسالان او موقعیت اقتصادی خانواده‌اش، اولویت دوست‌یابی نیست.

### کاش من هم پسر بودم

چند سال پیش دانش‌آموزی به نام لیلا داشتم که از شدت اضطراب، به‌قدری ناخن‌هایش را می‌جوید که همیشه سر انگشتانش زخم بود. لیلا دانش‌آموزی منزوی بود که با وجود هوش بسیار زیادش وضعیت درسی خوبی نداشت. با چند جلسه گفت‌وگوی دوستانه منبع استرس لیلا را اختلافات و دعوای شدید بین والدینش تشخیص دادم. لیلا چهارده‌ساله حتی از شدت اضطراب شب‌ها خواب به چشمش نمی‌آمد و اصلاً تمرکزی روی درسش نداشت. اما مشکل لیلا فقط به اختلافات پدر و مادرش ختم نمی‌شد. او معتقد بود والدینش بین او و برادرش تبعیض قائل می‌شوند: «محدودیت‌هایی که برای من تو خونه وجود داره، اصلاً برای برادرم معنایی نداره. اون آزاده که هر وقت دوست داره بیرون بره ولی من نه. کاش من هم پسر بودم. دختر بودن ارزشی نداره.» ارتباط‌گرفتن با والدین لیلا بسیار سخت بود؛ چرا که آن‌ها معتقد بودند من در زندگی شخصی‌شان دخالت می‌کنم و اختلافاتشان ربطی به من ندارد. بعد از اینکه مشکلات لیلا را برایشان شرح دادم و عواقب این مشکلات را گفتم، حاضر به همکاری شدند. والدین لیلا را به یکی از همکارانم که مشاور و روان‌شناس خانواده بود، معرفی کردم و از آن‌ها خواهش کردم به‌خاطر لیلا هم که شده به دیدن این روان‌شناس بروند. به‌نظر می‌رسید علل دعوای و اختلافات بین والدین لیلا، مواردی بود که با کمک روان‌شناس و با صبوری و بردباری، به‌راحتی حل می‌شد. مادر لیلا بعد از مدتی از روند جلسات مشاوره خودش و همسرش اظهار خرسندی کرد: محیط خانه ما آرام‌تر شده و خودم هم احساس آرامش بیشتری دارم. وقتی درمورد لیلا پرسیدم گفت: هنوز با ما سرسنگینی می‌کند. مدام با برادرش سر‌جنگ دارد. به مادر لیلا توضیح دادم که توجه بیشتر به یک فرزند، احساس حسادت را در دیگری به‌وجود می‌آورد و موجب بروز اختلافاتی بین فرزندان خانواده می‌شود. مادر لیلا حرف مرا قبول نداشت و ادعا می‌کرد که چون لیلا بزرگ‌تر از برادرش است باید خیلی چیزها را بهتر درک کند و باید بفهمد که هرگز هیچ مادری بین فرزندانش تفاوتی قائل نمی‌شود. من برای او درمورد سن حساس نوجوانی توضیح دادم و گفتم لیلا در این دوران بیشتر از برادرش به توجه و محبت کردن احتیاج دارد. از او خواستم توجهش به لیلا را بیشتر کند و سعی کند رابطه خوبی با او برقرار کند. با او بیرون برود، ورزش کند، خرید برود و حتی درس بخواند. خانم صدقی درحالی‌که به نشانه ناراحتی، سر خود را تکان داد و در ادامه گفت: «جامعه ما به‌گونه‌ای شکل گرفته که اغلب در آن گناه و اشتباه دختران عیب شناخته می‌شود، اما انجام گناه و اشتباه از سوی پسران عیب شمرده نمی‌شود.»

درمورد تبعیض، جلساتی را با لیلا برگزار کردم. در این جلسات مشاوره، نکاتی را با لیلا مطرح کردم که می‌توانست به حل

مشکلش در خانه کمک کند. از لیلا خواستم هر ماجرابی را که در خانه اتفاق می‌افتد به خود نسبت ندهد: «شاید رفتار پدر و مادران به این معنی نیست که آن یکی خواهر یا برادرتان را بیشتر دوست دارند و به شما ترجیحش می‌دهند، بلکه تنها دلیلش این است که به هر دلیلی با خواهر یا برادر دیگران بیشتر احساس نزدیکی می‌کنند. ممکن است خودشان اصلاً نسبت به این قضیه آگاه نباشند.» وقتی لیلا از اختلافاتی که با برادرش داشت برایم می‌گفت، تنفر و حسادت در صدایش کاملاً مشهود بود. به او گوشزد کردم که برادرش هیچ تقصیری ندارد. نباید با او رقابت کند و به‌خاطر اینکه از سوی والدینش، ارجحیت دارد مورد سرزنش قرار دهد. اگر کوتاهی‌ای صورت گرفته از طرف والدینش است و البته آن هم ناخواسته و ناآگاهانه است. پذیرش سخنان من برای لیلا کمی سخت بود، ولی با آوردن مثال‌های متعدد توانستم او را قانع کنم. کمی از زندگی شخصی خودم برایم سخن گفتم. از اینکه دو پسر دارم و همیشه آرزوی داشتن یک دختر را داشته‌ام، ولی خداوند فرزند دختر نصیب من نکرده است. به او گفتم که تمام والدین، فرزندان خود را چه دختر چه پسر، دوست دارند و اگر تفاوتی بین فرزند دختر و پسر هست به‌خاطر جو فرهنگی جامعه است.

بعد از چند ماه، لیلا می‌گفت رابطه خوبی با خانواده‌اش دارد. حسادتش به برادرش کمتر شده بود، چون مادر برایش وقت می‌گذاشت. او هفته‌ای دو بار با مادرش باشگاه می‌رفت. باشگاه‌رفتن و ورزش کردن هم اضطراب او را کمتر می‌کرد و هم رابطه او با مادرش را بهبود می‌بخشید و هم اینکه دیگر حس زندانی بودن در خانه را نداشت.

گاهی جروبحث‌های زیاد خانوادگی، اختلاف شدید بین والدین و حتی طلاق والدین موجب اضطراب و افسردگی در دانش‌آموزان می‌شود. تبعیض جنسیتی بین فرزندان دختر و پسر در خانواده، یکی دیگر از عوامل ایجاد اضطراب به‌خصوص در دانش‌آموزان دختر است. معمولاً دختران خانواده از تبعیضی که والدین بین آن‌ها و برادرشان می‌گذارند، شاک می‌هستند. «بیشتر دختران به‌خصوص در سن نوجوانی به‌خاطر محدودیت‌هایی که والدین فقط برای آن‌ها و نه برای برادرشان اعمال می‌کنند گله‌مندند. بارها دیده‌ام که دانش‌آموزان دختر به‌خاطر این تبعیض‌ها، عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس پایینی داشته‌اند و همین امر پایه‌های ایجاد اضطراب در آنان شده است.»

منزوی بودن، جویدن ناخن‌ها، افت شدید درسی، بدخلقی و بی‌خوابی از جمله علائم اضطراب در لیلا بودند. مشاهدات خانم صدقی نشان داد کاهش اختلافات خانوادگی و آرام‌شدن محیط زندگی، همچنین دوستانه‌شدن روابط لیلا با والدینش و وقت‌گذرانی با خانواده، اضطراب لیلا را کاهش داده است. آشناسازی والدین با برخی اصول روان‌شناسی و جلوگیری از رفتارهای تبعیض‌آمیز بین فرزندان و نیز استفاده از مشاور خانواده و روان‌شناس در این میان بسیار کمک‌کننده است. خانم صدقی برای حل مشکل تبعیض در خانه لیلا، ابتدا با والدین لیلا و سپس با خود او صحبت کرد.

### من بی‌استعدادم

حمیده تک‌فرزند خانواده‌ای فرهنگی بود که والدینش هر دو معلم بودند. والدین وی از او انتظار داشتند حتماً در رشته تربیت‌معلم قبول شود و روی این امر تأکید بسیار داشتند. فشارها و پیگیری‌های درسی والدین، حمیده را به‌شدت عصبی و مضطرب کرده بود؛ به‌طوری‌که همیشه در امتحاناتش به‌خاطر نگرانی و اضطرابی که داشت، نتیجه معکوس می‌گرفت. کنکور و اضطرابی که برای دانش‌آموزان سال‌های آخر دبیرستان به همراه می‌آورد، انکارناپذیر است. اولین بار سر جلسه امتحان شیمی، با حمیده و مشکلش مواجه شدم. موقعی که دبیر شیمی در حال پخش برگه‌های امتحانی بود، دستان حمیده به‌شدت می‌لرزید، رنگ‌وروش سفید شده بود و مدام روی صندلی‌اش جابه‌جا می‌شد. چند دقیقه بعد از شروع امتحان، صدای گریه حمیده فضای کلاس را پر کرد. در همان جلسه، جای او را عوض کردم و سعی کردم شرایط محیطی آرامی را برای او ایجاد کنم و او را ترغیب کردم که آرام باشد و اصلاً نگران زمان از دست‌رفته نباشد و در کنارش قرار گرفتم تا امتحان به اتمام برسد. حمیده آن روز پس از امتحان به من گفت: «اغلب شب‌های امتحان بی‌قرار هستم و کم می‌خوابم. اکثر اوقات که می‌خواهم در حضور دیگران درس جواب بدهم، دستپاچه می‌شوم. گاهی با خودم فکر می‌کنم آدم تنبل و بی‌استعدادی هستم که به درد هیچ کاری نمی‌خورم.» انتظارات زیاد والدین حمیده، او را به‌شدت دچار بی‌اعتمادی به خود کرده بود و حس اضطراب به‌قدری در وجودش رخنه کرده بود که تمام توانایی او را گرفته بود.



از آنجا که حمیده در امتحانات کتبی، اضطراب بیشتری داشت در سه مورد از امتحانات، از معلمان حمیده درخواست کردم تا شیوه ارزشیابی از حمیده را تغییر دهند؛ مثلاً از ارزیابی شفاهی، عملی یا پروژه محور استفاده کنند. در هر سه مورد، حمیده نمره بالایی آورد. هدف از این کار، بالابردن اعتماد به نفس حمیده بود. در مرحله بعدی با والدین حمیده ملاقات کردم. والدین او بسیار فهیم و منطقی بودند و ناخواسته حمیده را دچار اضطراب می کردند. وقتی مشکلات حمیده را برای آن‌ها شرح دادم، بسیار متعجب و پشیمان بودند. آن‌ها هرگز دوست نداشتند سلامت روانی دختر خود را قربانی یک شغل خوب در آینده کنند. والدین حمیده با تعیین هدف بلندمدت و قطعی برای فرزند خود، او را دچار اضطراب کرده بودند. حمیده تمام تلاش خود را برای راضی نگه داشتن والدینش و رسیدن به هدف دلخواه آنان می کرد، ولی اضطراب مایوس کردن والدینش، او را بسیار می رنجاند. والدین حمیده پس از شنیدن تمام صحبت‌های من و آگاهی از وضعیت بد حمیده، شروع به تغییر رفتار خود کردند. آن‌ها سعی کردند از القای خواسته‌ها و آرزوهای خود به فرزندشان خودداری کنند. با تغییر رویه والدین حمیده و کاهش فشار روی حمیده، او کم کم شرایط ایدئالی پیدا کرد. والدین او به او اجازه دادند تا خود، در مورد آینده شغلی اش تصمیم بگیرد و حمیده مانند پرنده‌ای سبک‌بال به سوی آینده خویش پرواز می کرد.

از جمله عوامل ایجاد اضطراب در دانش‌آموزان دبیرستانی تکالیف درسی، امتحانات و به‌ویژه کنکور است. حمیده دختر بسیار باهوشی بود، ولی فشار عصبی و اضطراب او مانع از تمرکزش بر روی کتاب‌های درسی می شد. او تمام سعی خود را می کرد تا انتظارات والدینش را برآورده کند و به اصطلاح خودش آبروی آن‌ها را نبرد. با تمام تلاش‌هایی که می کرد، به خاطر اضطراب زیادی که داشت، در تمام امتحاناتش نمره کمی می گرفت و هر روز اعتماد به نفسش کمتر می شد.

اضطراب حمیده فراتر از امتحان بود و حتی برای انجام تکالیف هم اضطراب را تحمل می کرد. معمولاً تکالیف دشوار با حجم زیاد و معلمان سختگیر، دانش‌آموز را دچار اضطراب می کند. در این میان انتظارات بی‌جای والدین از حمیده، به خصوص در مورد قبولی در دانشگاه، او را به شدت دچار اضطراب می کرد. به نظر می رسد این عوامل، حمیده را به شدت تحت فشار قرار داده بود؛ به طوری که اعتماد به نفس او را کاهش داده و موجب افت تحصیلی او شده بود. لرزش دست، بی‌خوابی، گریه کردن و عصبی شدن از علائم اضطراب در حمیده بود.

خانواده حمیده و البته نظام ارزشیابی مدرسه با حمایت و تغییر رویه‌ها توانستند این نوع اضطراب را در حمیده کاهش دهند. خانم صدقی با آهی بلند ادامه داد: «متأسفانه نظام آموزشی ما و رفتارهای والدین به این امر دامن می زند. به جرئت می توان گفت یکی از مهم‌ترین عوامل ایجاد اضطراب در دانش‌آموزان، امتحانات است. تغییر نحوه ارزشیابی در مدارس، حذف کنکور یا حتی تغییر دیدگاه والدین نسبت به اهمیت کنکور و پایین آوردن انتظارات می تواند این اضطراب را کاهش دهد.» خانم صدقی به والدین دانش‌آموزان کنکوری توصیه می کند برای فرزندان خود هدف خاصی (رشته یا دانشگاه خاصی) را مشخص نکنند، مگر اینکه خود دانش‌آموز هدفی در نظر داشته باشد و آن را با والدینش مطرح کند. در این صورت وظیفه والدین در اولین مرحله، ارزیابی هدف فرزند است. گاهی اتفاق می افتد که فرزندان هدفی بلندپروازانه برای خود در نظر می گیرند و والدین باید این هدف را تعدیل و خردتر کنند. دومین مرحله حمایت و تشویق و مشاوره دادن به فرزندان است. با ایجاد بستر مناسب و حمایت از فرزندان می توان اضطراب آنان را در مورد کنکور و امتحانات کاهش داد.

### نیاز به یک هم صحبت داشتم

نسرین، یکی از دانش‌آموزان پایه یازدهم تجربی است. دختری متین از خانواده‌ای متدین و سالم. در طول سه ماه اخیر، نسرین به قدری تغییر کرد که متعجب شدم. دوستان او تغییر کرده بودند، نوع آرایش، پوشش و حتی حرف زدن او نیز تغییر کرده بود. در واقع نسرین به خاطر نزدیکی بیشتر با دوستانش و تأیید شدن از طرف آن‌ها، وارد روابط نادرستی شده بود. او بدون اطلاع والدین خود با پسری رابطه دوستی برقرار کرده بود؛ رابطه‌ای که در اندک زمانی به یک رابطه احساسی و عاشقانه از طرف نسرین تبدیل شده بود. از طرفی مخفی کردن این رابطه از والدین، نسرین را دچار اضطراب شدیدی کرده بود و به شدت از باز خورد والدین خود هراسان بود. از طرف دیگر مشکلاتی که بعدها در این رابطه نادرست و احساسی برای نسرین پیش آمده بود، او را از تمرکز بر درسش دور کرده بود. وضعیت تحصیلی نسرین در چند ماه گذشته به شدت افت کرده بود و او به یک دختر بدخلق، عصبی و

دمدمی مزاج تبدیل شده بود. گام مهم و ابتدایی در روایت نسرين اين بود که نسرين ياد بگیرد آرام باشد. دو راهکار در اين ميان، نقش مفیدی داشت: تنفس آرام و ريلکس کردن ماهیچه‌ها. نسرين وقتی مضطرب می‌شد، سریع‌تر نفس می‌کشید و همین امر موجب سرگیجه و در نتیجه افزایش اضطراب او می‌شد. آرام نفس کشیدن و آموزش استفاده از نفس عمیق در موارد اضطراری می‌توانست موجب کاهش اضطراب او شود.

سعی کردم با نسرين رابطه خوبی برقرار کنم و با او صحبت کنم. بعد از چند جلسه مشاوره، نسرين رابطه‌ای تقریباً گرم و صمیمی با من برقرار کرد و شروع به درد دل کرد. او به شدت از نداشتن هم‌صحبت و کسی که بدون هیچ نگرانی با او حرف بزند، رنج می‌برد. تعصب شدیدی که در خانواده او وجود داشت، فاصله‌ای عمیق بين نسرين و والدینش ایجاد کرده بود؛ به طوری که نسرين در خانه، خود را تنها و بی‌کس می‌دانست و معتقد بود چنانچه خانواده‌اش از کارهایی که او انجام داده است، مطلع شوند او را طرد خواهند کرد. نسرين به شدت مضطرب بود و اضطراب در تمام حرکات و سخنانش مشهود بود. من با ایجاد یک رابطه خوب و دوستانه این فرصت را به او دادم تا کمی سفره دلش را برایم باز کند. گاهی فقط گوش دادن به سخنان نسرين و حق دادن به او، موجب آرامش او می‌شد. به سرعت دریافتم که یکی از دلایل ورود نسرين به رابطه با دوست‌پسر، نداشتن هم‌صحبت خوب بوده است.

البته این روابط ناسالم در نسرين، دليل دیگری نیز داشت. نسرين نیاز به تأیید همسالان خود داشت و این آسیب را به جان می‌خورد تا مورد تأیید دوستانش قرار بگیرد. نسرين می‌گفت: «همه هم‌کلاسی‌هایم دوست‌پسر دارند. این یک چیز عادی است و همه باید آن را تجربه کنند. من دوست‌پسری نداشتم و نگران بودم دوستانم مرا ترک کنند یا حتی مسخره‌ام کنند.» رابطه با جنس مخالف یا فکر کردن و دل‌مشغولی نسبت به ابعاد مختلف آن در سن نسرين بسیار چالش‌برانگیز و دشوار است. عقاید او برایم تازگی نداشت. نسرين پا در راهی نامناسب گذاشته بود و هر روز بیشتر در آن فرومی‌رفت و ترس از خانواده و عقاید شدید مذهبی آنان، او را بیش از پیش دچار اضطراب و تنهایی کرده بود.

زندگی اجتماعی اهمیت زیادی برای نوجوانان دارد. آن‌ها تمایل دارند عضو گروه‌های معروف و شاخص جمع خود باشند و همسال‌هایشان آن‌ها را به خوبی بپذیرند. در این سن معمولاً نوجوانان به دوستان خود بیشتر از خانواده بها می‌دهند و تمایل زیادی به معاشرت با آن‌ها دارند. آنان دوست دارند به شیوه‌ای خاص لباس بپوشند و از اصطلاحات رایج نوجوانان استفاده کنند. در یک کلام خیلی دوست دارند باحال و جذاب به نظر برسند یا به اصطلاح خودشان تمایل زیادی دارند تا «شاخ» به نظر برسند. این موقعیت، حساس و دشوار است؛ زیرا نوجوان تصمیم می‌گیرد کسی باشد که نیست. او خود واقعی‌اش را نادیده می‌گیرد و وانمود می‌کند فرد دیگری است. چنین تجربه‌ای استرس‌زا خواهد بود. تغییرات جسمانی یکی دیگر از عوامل ایجاد اضطراب در نوجوانان است. تغییرات احساسی و جسمانی در هنگام بلوغ موجب اضطراب می‌شود. نوجوان نمی‌داند در بدنش چه اتفاقی در حال وقوع است و دليل تغییرات احساسی خود را نمی‌شناسد. چنین استرس‌هایی موجب تشویش و نگرانی او می‌شود. فشار جسمانی بیش‌ازحد نیز نوجوان را خسته و از نظر روانی دچار اضطراب می‌کند (گونگالا، ۲۰۲۰). خانم صدقی با توجه به تجارب فراوان خود ادعا می‌کند عوامل اضطراب در نوجوانان، ناشی از تغییرات جسمانی در دوره نوجوانی است. او می‌گوید «اضطراب در دوره نوجوانی به خاطر عدم تنظیم هورمونی، راه‌گزینی ندارد. فقط باید این اضطراب مدیریت شود تا آثار سوء آن کاهش یابد.»

### اعتمادی به دنیا ندارم

حدیث، دختری پرشور و شاد بود. متأسفانه در یک تصادف رانندگی پدرش را از دست داد و پس از آن حادثه، رفتارش به شدت عوض شد. وقتی پدرش در تصادف جلوی چشمش فوت کرد، او به دختری آرام و در عین حال ترسو تبدیل شده بود که با کوچک‌ترین تلنگری ترس بر تمام وجودش سایه می‌افکند. اضطراب تمام وجودش را پر کرده بود و هر لحظه در انتظار خبری ناگوار بود. به خاطر اتفاقی که برایش افتاده بود، درسش به شدت افت کرده بود و حوصله هیچ کاری را نداشت. وقتی وارد اتاقم شد، متوجه لاغری بیش از اندازه او شدم. به وضع ظاهری خودش هم رسیدگی نمی‌کرد. آشفته و نگران به نظر می‌رسید. در

گفت‌وگو با او متوجه احساس بی‌پناهی و ناامیدی‌اش شدم. «پدرم همه زندگی من بود. اصلاً نمی‌توانم به زندگی بدون او فکر کنم. باورش هنوز برایم بسیار سخت است. دیگر اعتمادی به دنیا ندارم و هر لحظه در انتظار ازدست‌دادن عزیز دیگری هستم.» هیچ میلی و رغبتی به ادامه تحصیل و انگیزه‌ای برای زندگی در او نبود. به طوری که در پاسخ به سؤال من که چقدر برای تکالیف مدرسه وقت می‌گذارد، با ناراحتی و درحالی که گریه می‌کرد گفت: «دیگر درس و کنکور برایم بی‌معنی و پوچ است. وقتی پدرم نیست که به من افتخار کند، چه فایده‌ای دارد این درس خواندن؟!...» حدیث به شدت مضطرب و افسرده شده بود و احتیاج به بازایابی داشت. من با دیدن وضعیت حدیث بسیار ناراحت شده بودم و به‌عنوان یک مشاور پس از گوش‌دادن به صحبت‌های حدیث و مشورت با همکارانم به این نتیجه رسیدم که عادات خواب و رژیم غذایی حدیث می‌تواند بر اضطراب او تأثیر داشته باشد؛ بنابراین با ایجاد رابطه‌ای دوستانه با حدیث، سعی کردم تا او را به تنظیم ساعات خواب و رژیم غذایی خود تشویق کنم. همچنین ورزش و یوگا و هر کاری که مورد علاقه حدیث بود، می‌توانست او را به آرامش قبلی نزدیک‌تر کند.

راهکار خانم صدقی برای تنظیم خواب و در نتیجه کاهش اضطراب در حدیث، دستیابی به آرامش از طریق تمرینات تنفسی بود. تمرینات تنفسی می‌تواند به ذهن فرد کمک کند. همچنین آرام‌کردن عضلات ممکن است به خواب راحت منجر شود. باین‌حال، این کار ممکن است نیاز به تمرین داشته باشد. کاهش زمان ماندن در تخت‌خواب و اجتناب از چرت‌زدن در طول روز، راهبردهای مؤثری هستند. این کار ممکن است احساس خستگی را افزایش دهد و ساعات خواب واقعی فرد را زیاد کند. این نکته به‌نظرم رسید که برنامه محدودیت خواب، به حدیث اجازه می‌دهد تا تنها ساعات کمی از شب را بخوابد و سپس به تدریج این زمان را افزایش می‌دهد تا خواب به حالت عادی برگردد.

در جلسات اول، حدیث همکاری خوبی نداشت و نه برای تنظیم خواب و نه برای رژیم غذایی و اجرای توصیه‌های من، وقتی صرف نمی‌کرد. پس از چند جلسه و عمیق‌شدن رابطه دوستی بین ما و با توجه به چندین بار رفت‌وآمد بنده به خانه حدیث، کم‌کم شروع به همکاری کرد. برای تنظیم خوابش پیشنهاد کردم هر شب در ساعت مشخصی به تخت‌خواب بروم و هر صبح در ساعت مشخصی بیدار شوم. به‌طور منظم، روزانه ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ورزش کند، از نیکوتین دوری کند، کافئین و الکل را مخصوصاً در ساعات عصر محدود کند و از خوردن غذاهای سنگین قبل از خواب خودداری کند. همچنین به حدیث یاد دادم چطور قبل از رفتن به تخت، خود را آرام کند. به او گفتم که یک برنامه برای رفتن به خواب، مانند حمام گرم، مطالعه یا دیگر برنامه‌های آرام‌بخش در نظر بگیرد. تا زمان طلوع آفتاب بخوابد. بیدار در تخت دراز نکشد و اگر دید نمی‌تواند بخوابد، بلند شود و مطالعه کند یا به موسیقی گوش دهد تا زمانی که احساس خواب‌آلودگی کند.

برای کاهش اضطراب حدیث، رژیم غذایی او نیز باید تنظیم می‌شد. خانم صدقی با کمک گرفتن از همکاران خود در زمینه مشاوره تغذیه، استفاده از غذاهای حاوی ویتامین‌های A, B, C و E مانند ماهی، تخم‌مرغ، خرما، میوه‌جات، شیر و لبنیات و... را به حدیث توصیه کردند. همچنین انجام کارهای آرامش‌بخش، کارهای گروهی و خلاق مانند پیاده‌روی، شنا، یوگا، مطالعه کتاب و قرآن و دعا و شعر، دیدوبازدید اقوام و آشنایان، مسافرت و فعالیت‌های هنری مثل خطاطی، نقاشی و موسیقی، جزو راهکارهای پیشنهادی خانم صدقی برای کاهش اضطراب حدیث بودند.

در این میان مادر و سایر اعضای خانواده و دوستانش کمک بزرگی برایش بودند. با مادر حدیث صحبت کردم. او زنی میانسال، آرام و بسیار منطقی بود. هنوز آثار ناراحتی و غم ازدست‌دادن همسر در چهره‌اش مشهود بود. چندین بار موی سفید، چشمان گودافتاده و چهره‌ای غمگین، سن او را بیشتر از آنچه بود نشان می‌داد. او درباره حدیث می‌گفت: «تمام طول روز، خودش را در اتاق حبس می‌کند. او را به‌زور به مدرسه می‌فرستم. شور و شوق در او مرده است و عصبی و بدخلق شده است.» از او خواستم حدیث را نزد یک روان‌شناس ببرم و در صورت نیاز با یک متخصص تغذیه نیز مشورت کند. خانم صدقی درحالی‌که اخمی به چهره مهربانش افتاده بود ادامه داد: «حوادث ناگوار تأثیری منفی به‌خصوص در سنین نوجوانی، در روحیه افراد می‌گذارد، ولی باید بتوانیم آن‌ها را مدیریت کنیم.» در واقع مادر حدیث با پیله تنهایی‌ای که به دور خود تنیده بود، ناخواسته حدیث را بیشتر دچار اضطراب می‌کرد. به مادر حدیث تأکید کردم که تمام سعی خودشان را برای شادکردن محیط خانه انجام دهند. بازگوکردن خاطرات خوب، دوره‌های دوستانه، مسافرت و هر کاری که سبب آرامش خاطر حدیث شود، بسیار مؤثر خواهد بود. به مادر

حدیث پیشنهاد کردم ترتیب یک سفر خوب را برای خودشان بدهند. سفری که برای مدتی، آنان را از محیط غمگین خانه دور و از پیله تنهایی‌شان خارج کند.

حادثه‌ای که برای حدیث اتفاق افتاده بود، ممکن است در زندگی هر کسی رخ دهد. مرگ ناگهانی پدر حدیث، او را به شدت دچار اضطراب و ناراحتی کرده بود. رویدادهای ناگهانی و ناگوار مانند تصادف، بیماری، مرگ آشنایان و نزدیکان، تعرض و سوءاستفاده‌های روحی و جسمی، اثرات فراوانی روی نوجوانان دارد؛ مثلاً مرگ، حس فقدان و ازدست‌دادن همه چیز و همه کس را در نوجوان ایجاد و اضطراب را به درد و رنج او اضافه می‌کند. در رده‌های سنی بالاتر ممکن است مسائل عاطفی نیز به عامل مهمی برای ایجاد اضطراب تبدیل شود؛ مثلاً جدایی از فرد مورد علاقه و مواردی از این قبیل. در این موقعیت‌ها باید به شدت مواظب نوجوان و روحیه او بود (گونگالا، ۲۰۲۰).

زمانی که حدیث مضطرب بود، تمایل داشت جهان را بسیار خطرناک و تهدیدکننده ببیند. تصادف پدر و فوت او، حدیث را به شدت نسبت به رانندگی و ایمنی خانواده‌اش بدبین و نگران کرده بود. ترس او به همه چیز سرایت کرده و او را از هر تجربه جدیدی دور کرده بود. این شیوه تفکر بسیار منفی و غیرواقع‌بینانه است. یک راهکار برای کمک به حدیث برای مدیریت کردن اضطراب این است که اندیشه واقع‌گرایانه یا متوازن را جایگزین اندیشه مضطرب یا نگران‌آلود کند. کاری که خانم صدقی کرد، درواقع ایجاد همین توازن در خواب، تغذیه و زندگی حدیث بود. خانم صدقی به حدیث یاد داد که امور را به شکلی شفاف و واضح ببیند و از منفی‌بودن یا تمرکز صرف روی جنبه‌های بد خودداری کند؛ مثلاً با تشویق او به ورزش کردن، حس زندگی و تجربه نشاط را در او زنده کرد. با این حال تغییر دادن اندیشه مضطرب زمان‌بر است. به همین سبب باید صبور بود و این مهارت‌ها را به صورت مستمر تمرین کرد. خستگی و بی‌حوصلگی، بی‌اشتهایی، ترس بی‌مورد، بی‌توجهی به ظاهر و لباس، بی‌انگیزگی و انزوا از جمله علائم مشاهده‌شده در حدیث بودند. راهکاری که خانم صدقی برای کاهش اضطراب حدیث پیشنهاد کرد عبارت بود از مشغول کردن حدیث به کارهایی که دوستشان دارد، ورزش کردن و تنظیم خواب و رژیم غذایی او که بدون همکاری و حمایت خانواده امکان‌پذیر نبود. معمولاً اضطراب تأثیر منفی و بدی روی روند خواب می‌گذارد و خوابیدن را با مشکل مواجه می‌کند. کابوس دیدن، حرف زدن یا راه رفتن در خواب از جمله تأثیرات منفی اضطراب بر فرایند خواب هستند. درواقع اضطراب و اختلالات خواب، رابطه‌ای دوسویه دارند. از یک طرف اختلالات خواب موجب ایجاد اضطراب در دانش‌آموز می‌شود و از طرف دیگر اضطراب می‌تواند موجب ایجاد اختلالاتی در خواب دانش‌آموز شود (محرابیان و رحمانی، ۱۳۹۶).

## بحث و نتیجه‌گیری

اضطراب با درجات مختلف در همه سنین وجود دارد، اما در سنین نوجوانی و بلوغ، میزان اضطراب بیشتر است؛ زیرا نوجوانان باید در بسیاری از زمینه‌های تحول، از خود سازش‌یافتگی نشان دهند تا بتوانند وارد دنیای بزرگسالی شوند (غضنفری، ۱۳۸۲). پژوهش حاضر با هدف بررسی عوامل و علائم اختلال اضطراب در دانش‌آموزان نوجوان و ارائه راهکارهایی برای کاهش این اختلال انجام گرفت. روایت خانم صدقی از تجارب برخورد با دانش‌آموزان دارای اختلال اضطراب نشان داد شرایط سنی، تحصیلی و خانوادگی از عوامل به‌وجودآورنده اضطراب در دانش‌آموزان نوجوان است. این عوامل در پنج دسته کلی شامل مشکلات خانوادگی، مشکلات تحصیلی، روابط اجتماعی نادرست، تغییرات جسمانی و رویدادهای ناگوار شناسایی شدند. اختلاف والدین و طلاق، فقر اقتصادی خانواده، تبعیض جنسیتی و خواسته‌های نابجای والدین، از جمله عوامل خانوادگی به‌وجودآورنده اختلال اضطراب در دانش‌آموزان هستند. همچنین کنکور، امتحانات مدرسه و حجم زیاد تکالیف، از مشکلات تحصیلی دانش‌آموزان محسوب می‌شوند که موجب ایجاد اضطراب در آنان می‌شود. روایت‌ها و تحلیل آن‌ها نشان می‌دهد روابط احساسی و عاشقانه در دوران نوجوانی، آسیب‌پذیری زیاد از دوستان و نیاز به تأییدپذیری از طرف آنان، از جمله عوامل برقراری روابط اجتماعی نادرست است که موجب افزایش اضطراب در نوجوانان می‌شود.

همچنین تحلیل روایت‌ها نشان داد علائم این اختلال در دانش‌آموزان به چهار شکل علائم جسمانی، علائم احساسی، علائم رفتاری و علائم شناختی نمود پیدا می‌کند که هر طبقه شامل چندین علامت است. منزوی‌بودن، بدخلقی، عصبی‌بودن و آشفتگی از علائم احساسی، و خستگی، سردرد، تپش قلب، لرزش دست و بی‌اشتهایی از علائم جسمانی به‌شمار می‌روند. تغییرات رفتاری

نیز شامل به هم خوردن عادات خواب و خوراک، بی‌قراری و راه رفتن بی‌هدف، جویدن ناخن‌ها و بی‌توجهی به ظاهر است. همچنین از جمله علائم شناختی می‌توان به ناتوانی در تمرکز، دیدگاه منفی به همه چیز و قضاوت‌های نادرست اشاره کرد. راهکارهایی که برای کاهش میزان اضطراب در دانش‌آموزان استفاده شده بود شامل تنظیم میزان خواب، فعالیت‌های جسمی و رژیم غذایی، حمایت والدین، تمرکز بر نکات مثبت دانش‌آموز، انجام کارهای شادی‌بخش و گفت‌وگو با دانش‌آموز مضطرب بود.

مسئولیت فنی و تخصصی اجرای برنامه راهنمایی و مشاوره مدرسه برعهده مشاور است؛ زیرا او در زمینه اجرای صحیح برنامه، آموزش دیده است و تخصص دارد (آج، عین‌بیگی، جاهدی و جعفری، ۱۳۹۴). مشاور مدرسه به انجام فعالیت‌هایی در زمینه‌های شناخت دانش‌آموزان، راهنمایی و مشاوره فردی و گروهی با دانش‌آموزان و اولیای آنان و کارکنان مدرسه، و ارجاع به‌موقع دانش‌آموزان نیازمند به مراکز ذی‌ربط، برای دریافت کمک‌های ضروری مبادرت می‌ورزد. مسئولیت‌های مشاور مدرسه در مقاطع متعدد تحصیلی متفاوت است. مشاور مدرسه در دوره ابتدایی، بر پیشگیری از ناراحتی‌ها تأکید می‌ورزد؛ در دوره راهنمایی، بیشتر به خودشناسی دانش‌آموزان توجه می‌کند و در دوره دبیرستان، درمان مشکلات و ناراحتی‌ها را مورد توجه قرار می‌دهد. مشاور مدرسه همچنین معلم را در شناخت دانش‌آموزان کمک می‌کند (آج و همکاران، ۱۳۹۴). مشکلات دانش‌آموزان، زنجیره‌ای از عوامل فردی و اجتماعی است که نیازمند دیدی جامع‌نگر و نظام‌مند به استعدادها و توانایی‌ها و علائق، شخصیت، ساختار و وضعیت خانواده و سایر متغیرهای محیطی است. مشاور مدرسه با آگاهی از ارتباط تنگاتنگ مشکلات تحصیلی با زمینه‌های روانی-اجتماعی دانش‌آموزان، با استفاده از متون و روش‌های راهنمایی و مشاوره، از طریق شیوه‌های مختلف فردی، گروهی و خانوادگی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا با بررسی همه‌جانبه مشکل بتوانند راه‌حل یا راه‌حل‌های مناسب را انتخاب و برای اجرای آن‌ها برنامه‌ریزی کنند و درنهایت عملکرد دانش‌آموزان در ابعاد مختلف بهبود یابد.

نتایج این پژوهش نشان می‌دهد وجود خانم صدقی به‌عنوان یک مشاور در بین دانش‌آموزان نوجوان و در کاهش اضطراب آنان مؤثر بوده است. روایت اول خانم صدقی مربوط به مریم بود که فقر اقتصادی خانواده‌اش، دلیل اصلی ایجاد اضطراب در او بود. کارگر بودن پدر، فقر مالی و ترس از مسخره شدن توسط دوستان، مریم را مضطرب کرده بود. شغل شریف کارگری و نان‌آوری حلال، شاید برای مریم در سن نوجوانی، معنای واضحی نداشت و همین امر او را دچار تشویش می‌کرد. مشاور شرکت‌کننده در پژوهش توانست با همکاری خانواده مریم و تمرکز روی نکات مثبت اخلاقی او و نیز با برقراری رابطه‌ای دوستانه و صمیمی با مریم، مشکل او را حل کند و مریم را از انزوای خود بیرون بکشد و اضطرابش را کاهش دهد. روایت لیلا و اضطرابش نشان داد اختلافات والدین و تبعیض جنسیتی بین فرزندان، از مهم‌ترین عوامل ایجاد اختلال اضطراب در دانش‌آموزان هستند. خانم صدقی با کمک و همکاری والدین لیلا و ایجاد رابطه‌ای دوستانه با لیلا و با استفاده از جلسات متعدد مشاوره و مساعدت همکاران روان‌شناس خود در زمینه مشاور خانواده توانست اختلافات خانوادگی لیلا و تبعیض را در خانواده او کاهش دهد و اضطراب لیلا را به حداقل برساند. نوجوانی که در محیط خانواده احساس امنیت و آرامش نداشته باشد، فضای پرتنش و پر از درگیری سبب عدم تعادل روحی و جسمی وی می‌شود و به‌خاطر وحشت از دست‌دادن محبت پدر و مادر و احتمالاً جدایی آن‌ها دچار اضطراب می‌شود.

روایت سوم روایت حمیده بود؛ روایتی که شاید برای بسیاری از دانش‌آموزان سال آخر دبیرستان اتفاق افتاده باشد. دلیل اضطراب حمیده، خواسته‌های نابجای والدین از او و مشکلات تحصیلی‌اش بود. خانم صدقی بیان کرد که این موضوع را در خیلی از بچه‌ها دیده است. انتظارات والدین و بعضاً مدرسه در انتخاب رشته و رسیدن به یک هدف خاص، اضطراب و استرس زیادی به نوجوانان تحمیل می‌کند. مشاور مدرسه تمام سعی خود را برای کاهش اضطراب حمیده انجام داد. هرچند برخی دلایل اضطراب او مانند کنکور، قابل حذف کردن نبود، خانم صدقی تلاش کرد تا با تغییر دیدگاه والدین حمیده و تغییر در ارزیابی‌های معلمان، اضطراب او را کاهش دهد و در این کار تا حدودی موفق بود. دانش‌آموزی که زیر ذره‌بین پدر و مادر و اطرافیان باشد و بابت رفتار و نمراتش مدام بازخواست می‌شود، در صورتی که قصور و کوتاهی داشته باشد سرزنش می‌شود و ترس از شکست سبب اضطراب او می‌شود. چنانچه نوجوان امرونهی مکرر و عدم استقلال در انجام کارها و حتی انتخاب نوع لباس داشته باشد، کم‌کم اعتمادبه‌نفسش را از دست می‌دهد و به‌مرور زمان مانند یک ماشین منتظر گرفتن برنامه می‌ماند. در انجام کارهایش دچار وسواس

و دلشوره می‌شود و بدون کمک دیگران قادر به انجام کارهایش نخواهد بود. این امر سبب افسردگی و گوشه‌گیری و اضطراب وی می‌شود.

روایت نسرين و ماجرای رابطه عاطفی و پنهانی او با جنس مخالف، ماجرای سخت و ناراحت‌کننده‌ای برای مشاور ما بود. به‌خاطر عقاید خشک و بسیار متعصبانه والدین نسرين، خانم صدقی هرگز نتوانست آنان را در جریان روابط نسرين قرار دهد. تنها کاری که خانم مشاور می‌توانست برای نسرين انجام دهد، گوش دادن به سخنان او و جلوگیری از فرورفتن بیشتر نسرين در این وادی بود. داستان نسرين نشان داد نقش خانواده در کاهش اضطراب و بهبود علائم ناشی از آن چقدر اهمیت دارد. همکاری مشاور مدرسه و خانواده می‌تواند نقش پررنگی در حل این معضل داشته باشد. نسرين نیاز به یک هم‌صحبت از جنس خانواده داشت و این خلأ را با دوستی نادرست با یک غریبه پر کرده بود. خانم صدقی در کاهش اضطراب نسرين، زیاد موفق نبود؛ چون حمایت و همکاری خانواده او را نداشت. بالاخره روایت آخر که مربوط به حدیث و ماجرای ازدست‌دادن پدرش بود نشان داد وقوع حوادث غیرمنتظره در زندگی نوجوانان، آنان را به شدت مضطرب و نگران می‌کند. این اضطراب در سن نوجوانی، گاهی تا جایی پیش می‌رود که به افسردگی و انزوا تبدیل می‌شود و اعتماد به افراد و زندگی دنیوی را کم‌رنگ می‌کند؛ به طوری که هیچ چیزی فرد را خوشحال نمی‌کند و ناامیدی بر زندگی‌اش سایه می‌افکند. خانم صدقی با کمک خانواده حدیث توانست رویه نامنظم و تکراری و بسیار کسل‌کننده زندگی حدیث پس از مرگ پدرش را تغییر دهد و او را به تدریج به زندگی شاد گذشته برگرداند.

پژوهش‌های بسیاری در داخل و خارج از کشور در این زمینه انجام یافته است، ولی اکثر این پژوهش‌ها کمی هستند. پژوهش حاضر از این جهت که کیفی است و به روش روایت‌پژوهی انجام شده است، متفاوت با پژوهش‌های دیگر است. شایان ذکر است در بیشتر پژوهش‌های انجام‌گرفته، به بررسی عوامل یا علائم اضطراب پرداخته شده و اشاره‌ای به راهکارهای مقابله با این اختلال نشده است و از این جهت نیز این پژوهش متفاوت با پژوهش‌های دیگر است. یافته‌های این پژوهش با یافته‌های گونگالا (۲۰۲۰)، رانا، گولاتی و وادووا (۲۰۱۹) و بهارگاوا و تری‌ودی (۲۰۱۸)، مطابقت دارد. همچنین یافته‌های به‌دست‌آمده با پژوهش‌های کردی، محمدی ریزی، شاکری، مدرس‌غروی و صالحی فردی (۱۳۹۳)، موسوی، حق‌شناس، علیشاهی و نجمی (۱۳۸۷)، موحدی‌راد و همکاران (۱۳۹۱) و شیخ محسنی، محرابی، ظهیری و محرابی (۱۳۹۴) هم‌راستا است.

به‌طور کلی می‌توان گفت شاید اضطراب ناشی از شرایط سنی دانش‌آموزان نوجوان، راه‌گیزی نداشته باشد، ولی می‌توان با حل برخی از مشکلات آموزشی و خانوادگی آنان، این اختلال را به حداقل رساند. لازم است نظام آموزشی و البته خانواده‌ها در کاهش میزان شیوع اختلال اضطراب در دانش‌آموزان نوجوان تلاش بیشتری کنند و البته اگر در این مسیر کمک‌کننده نیستند، دست‌کم اضطراب آنان را بیشتر نکنند.

با توجه به یافته‌های این پژوهش، پیشنهاد می‌شود نخست با استخدام مشاوران متخصص در مدارس و اهمیت‌دادن به این نیروی آموزشی، دوم با برگزاری دوره‌های آموزشی برای والدین فرزندان دارای اختلال اضطراب و سوم با بازنگری نظام آموزشی کشور به‌خصوص نظام ارزشیابی مدارس، با ایجاد جوی پذیرا و حمایت‌کننده، موجبات افزایش عزت‌نفس و کاهش اضطراب در دانش‌آموزان نوجوان فراهم آید.

## منابع

- آج، ا.، عین‌بیگی، ا.، جاهدی، ح.، و جعفری، م. (۱۳۹۴). نقش مشاور و کارکنان مدرسه در ارتقای سطح تحصیلی دانش‌آموزان. کنفرانس بین‌المللی علوم انسانی، روان‌شناسی و علوم اجتماعی تهران.
- جعفری، ف. (۱۳۸۳). عوامل استرس‌زا در نوجوانان سیزده‌ساله مدارس راهنمایی منتخب شهر کرمانشاه در سال ۱۳۸۰. مجله بهبود، ۱۱(۱)، ۳۵-۴.
- خسروی، و.، خسروی، ع. و بهمنیاری، ن. (۱۳۹۵). اهمیت و ضرورت مشاوره در مدارس. کنگره بین‌المللی علوم انسانی، مطالعات فرهنگی. تهران.
- شیخ محسنی، ف.، محرابی، م.، ظهیری، م. و محرابی، س. (۱۳۹۴). چگونه اضطراب امتحان را در دانش‌آموزان مدرسه خود کاهش دادم. کنفرانس بین‌المللی دستاوردهای نوین پژوهشی و مدیریت، حسابداری، اقتصاد. تهران.

- صادقیان، ع.، مقدری کوشا، م.، و گرجی، س. (۱۳۸۹). بررسی وضعیت سلامت روانی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی شهر همدان در سال تحصیلی ۱۳۸۸-۱۳۸۷. *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی-درمانی همدان*. ۱۷(۳)، ۳۹-۴۵.
- عطاران، م. (۱۳۹۶). پژوهش‌های روایی: اصول و مراحل. تهران: دانشگاه فرهنگیان.
- غضنفری، ا. (۱۳۸۲). بررسی نقش عوامل شخصیتی، اجتماعی و اقتصادی مؤثر بر اضطراب دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهرستان شهرضا. *فصلنامه تعلیم و تربیت*. ۷۴(۳)، ۱۵۶-۱۲۹.
- غفوری، خ.، نصر، ا.، و غفوری، ف. (۱۳۹۷). پژوهش‌های روایی در تعلیم و تربیت. عیار پژوهش در علوم انسانی. ۱۲، ۷۰-۵۹.
- کافمن، ج. م.، و بادر، ژ. (۱۴۰۱). غفلت شرم‌آور از سلامت روان کودکان، آنچه مدارس می‌توانند انجام دهند. ترجمه مرضیه دهقانی، موسی خواجهوی و فاطمه ناصری. تهران: علم استادان.
- کردی، م.، محمدی ریزی، س.، شاکری، م.، مدرس غروی، م.، و صالحی فردی، ج. (۱۳۹۳). بررسی میزان شیوع افسردگی، اضطراب و استرس در دانش‌آموزان دختر دبیرستانی شهر مشهد و ارتباط آن با برخی از رفتارهای مرتبط با سلامت. *دوماهنامه علمی-پژوهشی طلوع بهداشت یزد*. ۱۳(۵)، ۶۷-۵۶.
- کرسول، ج. (۱۳۹۶). پویای کیفی و طرح پژوهش انتخاب از میان پنج رویکرد (روایت‌پژوهی، پدیدارشناسی، نظریه داده‌بنیاد، قوم‌نگاری و مطالعه موردی). ترجمه حسن دانایی‌فرد و حسین کاظمی. تهران: صفار.
- محرابیان، ط.، و رحمانی، ف. (۱۳۹۶). پیش‌بینی شدت بی‌خوابی براساس متغیرهای شناختی، هیجانی و صفات شخصیتی پیشنهادی DSM-5 در دانشجویان دانشگاه کردستان در سال ۱۳۹۵. *مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان*. ۱۶، ۱۰۴۰-۱۰۲۵.
- موحدی‌راد، ن.، اجودی، ح.، احمدی، م.، فخارمقدم، ف.، اکبریان، م.، و مالمیر، ع. (۱۳۹۱). مقایسه شیوع اضطراب آشکار در بین دانش‌آموزان دارای ویژگی‌های جمعیت‌شناختی مختلف. *فصلنامه علوم تربیتی*. ۱۷(۵)، ۱۴۶-۱۳۱.
- موسوی، م.، حق‌شناس، ح.، علیشاهی، م.، و نجمی، س. (۱۳۸۷). اضطراب امتحان و برخی از عوامل فردی-اجتماعی مرتبط با آن در دانش‌آموزان دبیرستانی شهر شیراز. *تحقیقات علوم رفتاری*. ۱۶(۱)، ۲۵-۱۷.
- Bhargava, D., & Trivedi, H. (2018). A Study of Causes of Stress and Stress Management among Youth. *IRA- International Journal of Management & Social Sciences*, 11(3), 108-117. <http://dx.doi.org/10.21013/jmss.v11.n3.p1>
- Gongala, S. (2020). *Teen stress: Causes, management tips and activities*. Clinically reviewed by Dan Martin. [http://www.momjunction.com/articles/causes-stress-teens\\_0010099/](http://www.momjunction.com/articles/causes-stress-teens_0010099/).
- Green, J. L., Camilli, G., & Elmore, P. B. (2006). *Handbook of complementary methods in education research*. Published by Lawrence Erlbaum Associates, Inc. American Educational Research Association.
- Ndetei, D. M., Khasakhala, L., Nyabola, L., Ongecha-Owuor, F., Seedat, S., Mutiso, V., Kokonya, D., & Odhiambo, G. (2008). The prevalence of anxiety and depression symptoms and syndromes in Kenyan children and adolescents. *Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 20(1), 33-51. <https://doi.org/10.2989/JCAMH.2008.20.1.6.491>
- Rana, A., Gulati, R., & Wadhwa, V. (2019). Stress among students: An emerging issue. *Integrated Journal of Social Sciences*, 6(2), 44-48.
- Rockhill, C., Kodish, I., DiBattisto, C., Macias, M., Varley, C., & Ryan, S. (2010). Anxiety disorders in children and adolescents. *Current Problems Pediatric and Adolescent Health Care*, 40(4), 66-99. <https://doi.org/10.1016/j.cppeds.2010.02.002>
- Varcavalis, E. (2000). *Psychiatric nursing clinical guide, assessment tools & diagnosis*. Philadelphia: WB. Saunders Co.