

# ایجاد و آثار حقوقی افراد متخلف دخیل در استرس و اضطراب دادن به نوجوانان در

## ایام امتحانات مدارس

سینا مهدوی

مدرس دانشگاه فنی حرفه ای تبریز، تبریز، ایران

آدرس ایمیل: [mahdavi9099@yahoo.com](mailto:mahdavi9099@yahoo.com)

### چکیده

در این مقاله به بررسی چگونگی ایجاد استرس و اضطراب نوجوانان، عوامل موثر دخیل و همچنین آثار حقوقی و مجازات آن بر افراد متخلف و سودجوی انتشار کننده اخبار کذب در ایام امتحانات پایانی مدارس پرداخته شده است. نکته‌ی قابل تاملی که وجود دارد این است که همیشه در ایام امتحانات برخی افراد و یا موسسات و یا گروه‌ها با انتشار یک سری اخبار کذب باعث ایجاد استرس و تنش در دانش‌آموزان می‌شوند که نتیجه‌ی این کار طبیعتاً کاهش تمرکز و ناموفق شدن آنان در نتایج امتحانات و همچنین دیدن آسیب روحی و روانی می‌باشد. حتی بعضی از افراد با ایجاد کمپین‌های مختلف مبنی بر لو رفتن سوالات با اخذ وجه‌های نامتعارف از دانش‌آموزان یا با تهدید، ترغیب یا تشویق موجب فرار نوجوان از مدرسه و یا ترک تحصیل می‌شوند، که این امر باعث بی‌اعتمادی دانش‌آموزان به سیستم آموزشی و کاهش انگیزه هم می‌شود. البته قانون‌گذار جمهوری اسلامی ایران در مواد قانونی مختلف من جمله در فصل سوم ماده ۸ قانون حمایت از اطفال و نوجوانان م‌صوب سال ۹۹ نسبت به تشویق افراد به ترک تحصیل و همچنین در مواد ۷۴۶ و ۶۹۸ کتاب تعزیرات قانون مجازات اسلامی در مورد نشر اکاذیب، جرایم و مجازات تعزیری را جهت پیشگیری از این امر در نظر گرفته است که در ادامه به صورت مفصل مورد بررسی قرار می‌گیرد. ضمن اینکه در این مقاله یک سری راهکارهای مهم و اثربخش در جهت کاهش و پیشگیری اضطراب در ایام امتحانات برای نوجوانان ارائه شده است.

### واژه‌های کلیدی:

استرس، اضطراب جرم، مجازات، نوجوانان، امتحانات، مدارس، پیشگیری

## مقدمه

بشر از دیرباز تلاش کرده با کلمات و واژه های مختلف، حالات و احساسات هیجانانگیز خویش را ابراز دارد. به همین منظور در هنگام کشمکش های درونی از اصطلاحاتی چون دلهره، دلشوره، نگرانی استفاده کرده است که در زبان کنونی زبان شناسی اضطراب نامیده می شود. [1, 3, 8, 11] اضطراب است که استعدادها را تخریب می کند؛ مشکلاتی را در تمرکز و حافظه به بار می آورد و باعث رفتارهای ناپخته می شود. و فرد مبتلا نمی تواند با شرایط موجود و محیط روبرو شود و با آنها کنار بیاید. بعضی از افراد در این موقعیتها کنترل خود را از دست می دهند و دچار مشکلاتی اعم از جسمانی، رفتاری و شناختی می شوند و در نتیجه اضطراب در عملکرد تحصیلی آنها تاثیر می گذارد و مشکلاتی برای آنها فراهم می سازد. اصولاً جریان زندگی رنگین است با تلاشها، کوششها و رنجها، امیدها و ناامیدیها، فشارها و اضطراب و ... چنانچه با نظر خوشبینی به مسایل بنگریم همه خوبند و کارساز و همگی محرکند و ثمربخش. اضطراب در مقیاس اندک به عنوان موتور محرکه ای برای فعالیتهای عادی زندگی فردی، اجتماعی عمل می کند [2, 3, 4, 6, 8, 12]. بنابراین اضطراب متعادل و متناسب، شخص را از حالت سکون و رکود می رها کند و منجر به تحرک او میشود. اضطراب به منزله بخشی از زندگی هر انسان، در همه افراد در حدی اعتدال آمیز وجود دارد و در این حد، به منزله یک پاسخ سازش یافته تلقی می شود. به گونه ای که می توان گفت که اگر اضطراب نبود همه ما پشت میزهایمان به خواب می رفتیم. یکی از انواع اضطراب ها، اضطراب امتحان است که وقتی مقدار آن از حد مطلوب فراتر رود به احتمال قوی یادگیری و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان را تحت الشعاع قرار داده و باعث می شود تا بخش زیادی از منابع و استعدادها بالقوه انسانی و اقتصادی جامعه تلف شود [4, 5]. تحقیقات مختلف نشان داده اند که در گروه کثیری از دانش آموزان هنگام موقعیت امتحان، اضطراب گسترده ای بوجود می آید و موجبات تقلیل عملکرد تحصیلی و به تبع آن افسردگی آنها را فراهم می سازد و جامعه را از بخش قابل توجهی از نیروی انسانی خود محروم می کند. بنابراین متمایز کردن این گروه کثیر از دانش آموزان ضروری به نظر می رسد تا بتوان با استفاده از فنون درمانگری متفاوت به کاهش اضطراب آنان پرداخت و مانعی در راه شکستها و پریشانی های حاصل از این اضطراب ایجاد کرد. با فرا رسیدن ایام امتحانات، دلهره دانش آموزان هم شروع می شود [1, 7, 9]. آنان در هر سن و سالی که باشند بازهم چون نگرانی های مختلف مربوط به درس خواندن در ذهن شان شکل می گیرد دچار اضطراب و ترس از امتحان می شوند. گروهی از دانش آموزان عصبانی، افسرده، پریشان، ناراحت و مضطرب می شوند و گروهی دیگر، چنان آشفته و نگران می شوند که پاسخ سوالات ساده را هم از یاد می برند. عمده ترین شیوه های درمانی برای کاهش و از بین بردن اضطراب امتحان عبارتند از: دادن انرژی مثبت از طرف خانواده به دانش آموزان، داشتن امید به آینده، گوش کردن به موسیقی، صحبت کردن با دوستان قابل اعتماد، بزرگ جلوه ندادن نتایج امتحانات، روش آموزش توجه، آموزش مهارتهای کنار آمدن، روش حساسیت زدایی تدریجی، روش سرمشق یا مدل سازی، تمرینات تنفسی و ... [1, 2, 4, 7, 8, 10, 12]. و البته افرادی که از بیرون با انتشار اخبار کذب باعث ایجاد استرس می شوند تبری از مسولیت نیستند و قانون گذار برای آنها مجازاتی را در نظر گرفته است.

## ضرورت پژوهشی:

اخیراً پژوهشهای بسیاری نشان داده اند که بسیاری از مشکلات بهداشتی و اختلالات روانی، عاطفی ریشه های روانی اجتماعی دارند. هدف از نوشتن این پژوهش و انتخاب موضوع آن، این است که در بین مباحث روان شناسی بیش از

سایر مباحث مورد توجه می باشد و غفلت از آن باعث بیماری های روانی میگردد و در مورد دانش آموزان کاربرد بیشتری دارد و با توجه به حرفه ای که در پیش گرفتیم، دانستن بعضی از این نکات برای مقابله و برطرف ساختن مشکلات دانش آموزان و دانشجویان و آثار حقوقی آن موثر است. آشنایی با دلایل به وجود آمدن اضطراب، ما را در بررسی این علل و درمان هر چه بهتر آن یاری خواهد رساند.

### اهداف پژوهش:

بررسی علل اضطراب در دانش آموزان و دانشجویان - اعمال مجازات قانونی به افراد سودجو مبنی بر ایجاد استرس در دانش آموزان و ارایه راههای مناسب جهت کاهش اضطراب امتحان در دانش آموزان - نقش آموزگار و دوستان در کاهش اضطراب امتحان - برخورد متناسب خانواده نسبت به توانایی فرزندشان و تاثیر انتظارات آنها در میزان اضطراب فرزندشان.

### بیان مسئله:

اصولا هر امتحان و آزمونی هیجان و اضطراب خاص خود را دارد. همه هنر انسان در این است که با حداقل اضطراب از عهده انجام بزرگترین امتحانات بر آید. به طور کلی انسان دوست ندارد رفتارهایش همواره مورد ارزیابی دیگران واقع گردد. به همین دلیل هر زمان که در موقعیت امتحان و آزمودن قرار می گیرد، به گونه ای دچار اضطراب می گردد. البته بدیهی است که افرادی که صرفا در ایام امتحانات فقط با روح و روان دانش آموزان بازی می کنند و به اصطلاح با انتشار اخبار کذب و مایوس کننده در این امر سهیم هستند و قابل مجازات می باشند.

به طور کلی اضطراب از امتحان، فرد را دچار اختلالات عاطفی و روانی می نماید و باعث می شود که فرد از نظر روانی و حتی جسمانی نامتعادل شود و در نتیجه نتواند به خوبی از عهده امتحان بر آید. فردی که مضطرب است به خوبی نمی تواند هر آنچه را آموخته است به وسیله امتحان نشان دهد و چون قضاوتی که معلم در مورد یادگیری می کند بر اساس پاسخ فرد به سوالات امتحان است بنابراین دانش آموز مبتلا به اضطراب حد نصاب نمره را برای قبولی بدست نمی آورد [2, 5, 8, 11].

### عوامل موثر در ایجاد اضطراب :

۱- عوامل فردی و شخصیتی: که عبارتند از عدم احساس عزت نفس، عدم توجه و تمرکز، عدم آمادگی قبل از امتحان، استفاده از روشهای نادرست مطالعه، آشنا نبودن دانش آموزان با جلسه امتحان، نوع امتحان، نحوه سؤال

۲- عوامل خانوادگی: عبارتند از سختگیری والدین، مقایسه هایی که والدین در مورد فرزندان خود با دیگران انجام می دهند، روش تربیتی آمرانه.

۳- عوامل آزمایشگاهی و جامعه ای: عبارتند از انتظار بیش از حد مدیران و معلمان از دانش آموزان، رقابت، سیستم آموزشی حاکم بر مدارس، موقعیت و مراقبان امتحان، نوع درس

۴- افراد سودجو جهت منشر کردن اخبار ضدو نقیض و کذب در ایام امتحانات

قوانین مربوطه در مورد حمایت از اطفال و نوجوانان (مصوب سال ۹۹) و قانون مجازات اسلامی مصوب ۹۲ در مورد اخبار کذب و تشویق افراد به ترک تحصیل :

۱- به موجب ماده ۷۴۶ کتاب تعزیرات قانون مجازات اسلامی، هر کس به قصد ضرر زدن به دیگران یا تشویش اذهان عمومی یا مقامات رسمی به وسیله سامانه رایانه‌ای یا مخابراتی مطالب یا محتوای کذبی را منتشر کند یا حتی در دسترس و اختیار دیگران قرار دهد یا با همان مقاصد، اعمالی را بر خلاف حقیقت، رأساً یا به عنوان نقل قول، به شخص حقیقی یا حقوقی به طور صریح یا تلویحی نسبت دهد، اعم از اینکه به هر نحوی ضرر مادی یا معنوی به دیگری رسیده شود یا نشود، افزون بر اعاده حیثیت (در صورت امکان)، به حبس از ۹۱ روز تا دو سال یا جزای نقدی از پنج میلیون تا ۴۰ میلیون ریال یا هر دو مجازات محکوم خواهد شد.

۲- ماده ۸ قانون حمایت از اطفال و نوجوانان (مصوب سال ۹۹) به تهدید، ترغیب یا تشویق موجب فرار طفل یا نوجوان از خانه یا مدرسه و یا ترک تحصیل می پردازد و بر این اساس است که هر کس با تهدید، ترغیب یا تشویق موجب فرار طفل یا نوجوان از خانه یا مدرسه و یا ترک تحصیل وی شود یا اطفال یا نوجوانان را بدین منظور فریب دهد و یا موجبات آن را تسهیل یا فراهم کند، در صورت فرار یا ترک تحصیل، حسب مورد به یک یا چند مورد از مجازات‌های درجه شش قانون مجازات اسلامی محکوم میشود و در صورت عدم تحقق فرار یا ترک تحصیل، برای بار اول با اخطار پلیس ویژه اطفال و نوجوانان مواجه و در صورت تکرار به مجازات فوق محکوم میشود (ماده ۸).

۳- ماده ۶۹۸ کتاب تعزیرات بیان می دارد که هر کس به قصد اضرار به غیر یا تشویش اذهان عمومی یا مقامات رسمی به وسیله نامه یا شکواییه یا مراسلات یا عرایض یا گزارش یا توزیع هرگونه اوراق چاپی یا خطی با امضاء یا بدون امضاء، اکاذیبی را اظهار کند یا با همان مقاصد، اعمالی را بر خلاف حقیقت راساً یا به عنوان نقل قول به شخص حقیقی یا حقوقی یا مقامات رسمی تصریح یا تلویحاً نسبت دهد، اعم از اینکه از طریق مزبور به نحوی

از انحاء ضرر مادی یا معنوی به غیر وارد شود یا نه، علاوه بر اعاده حیثیت در صورت امکان، باید به حبس از دو ماه تا دو سال و یا شلاق تا ۷۴ ضربه محکوم شود.

بر طبق مواد فوق اگر هر فردی بخواهد با خبر دروغ، آن هم به روش های مختلف باعث رنجش روان افراد شود، باید به مجازات زندان محکوم شود. بنابراین حتی اگر بخواهد بگوید که من فقط نقل قول کرده ام یا حرف و خبر من به کسی ضرر نرساند، از طرف قانون گذار پذیرفته نیست.

### راههای پیشگیری و کاهش اضطراب امتحان :

۱- خود را باور داشته باشید: اگر شما استحقاق تحصیل در این رشته را نداشتید مجوز ورود شما به این رشته برای شما صادر نمی شد. پس اگر خود را برای امتحان به طور کامل آماده نمایید و از فرصت ها استفاده نمایید دلیلی برای نگرانی ها و دلواپسی ها در مورد توانایی های خود نباید داشته باشید. ۲- سعی نکنید همیشه نفر اول باشید: این عالی و ایده آل است که موفق باشید و به عنوان ستاره معرفی شوید اما سعی کنید همه چیز را در حد اعتدال نگه دارید. مثلاً اگر فکر کنید کمتر از بیست برای شما به معنی مردود شدن است این به این معنی است که شما به دست خودتان بار زیادی از استرس و فشار روانی برای خود ایجاد کرده اید. باید سعی شما بر این باشد که همه چیز را به بهترین نحو انجام دهید. اما این را بدانید که هیچ کدام از ما نمی تواند همیشه اول بماند. ۳- هرگز خودتان را با دیگری مقایسه نکنید، استرس های منفعل کننده و مخرب اغلب به وسیله مقایسه نمرات خود یا نحوه مطالعه خود با دیگر همکلاسی ها ایجاد می شود. ۴- به فرزندانمان یادآوری کنیم همواره به خدا توکل و هر کاری را با نام او شروع کنند زیرا یاد خدا آرامش دهنده دل های مضطرب است. ۵- بر توانایی های فرزندانمان تأکید کنیم تا اعتماد به نفس او تقویت شود. ۶- انتظارات خود را با توانایی های فرزندانمان هماهنگ کنیم و از او توقع بیش از حد نداشته باشیم. ۷- تلاشهای فرزندانمان برای کسب موقعیتهای هر چند کوچک را قدر بدانیم و او را تشویق کنیم. ۸- عملکرد فرزندانمان را با خودش مقایسه کنیم؛ در صورت پیشرفت او را تشویق کنیم و در غیر این صورت در صدد علت یابی و رفع آن باشیم. ۹- شرایط فیزیکی و عاطفی مناسبی را در ایام امتحانات برای فرزندانمان فراهم کنیم. ۱۰- امتحان جزئی از فرآیند آموزش است، آن را عملکرد طبیعی و معمولی آموزش بدانیم و از حساسیت بی مورد نسبت به آن بپرهیزیم. ۱۱- با فرزندانمان به گونه ای رفتار کنیم که او بتواند عقاید و نگرانی های خود را در باره امتحان آشکارا بیان کند. ۱۲- آخرین وضعیت درسی فرزندانمان را از معلم یا معلمانش جویا می شویم تا بهتر به او کمک کنیم. ۱۳- به فرزندانمان آموزش می دهیم که دعا باعث آرامش و رسیدن به موفقیت می شود اما شرط مستجاب شدن دعا، تلاش و کوشش خودمان است. ۱۴- بهتر است معلمان محیط مساعد و آرامی را برای دانش آموزان و دانشجویان در جلسه امتحان

فراهم آورند تا اضطراب آنها کاهش یابد. توجه داشته باشیم کسب نمره بد فرزندمان در امتحان به معنی بد بودن آنها نیست، بلکه بدان معناست که فعالیت آنها در آن درس کم بوده و یا مفاهیم اساسی آن درس را نمیدانند [1, 2, 4, 6, 7, 8, 10, 11, 12].

### نتیجه گیری و جمع بندی:

در این مقاله به بررسی چگونگی ایجاد استرس و اضطراب نوجوانان، عوامل موثر دخیل و همچنین آثار حقوقی و مجازات آن بر افراد متخلف و سودجوی انتشار کننده اخبار کذب در ایام امتحانات پایانی مدارس پرداخته شده است. نکته ی قابل تاملی که وجود دارد این هست که همیشه در ایام امتحانات برخی افراد و یا موسسات و یا گروه ها با انتشار یک سری اخبار کذب باعث ایجاد استرس و تنش در دانش آموزان می شوند که نتیجه ی این کار طبیعتاً کاهش تمرکز و ناموفق شدن آنان در نتایج امتحانات و همچنین دیدن آسیب روحی و روانی می باشد. حتی بعضی از افراد با ایجاد کمپین های مختلف مبنی بر لو رفتن سوالات با اخذ وجه های نامتعارف از دانش آموزان یا با تهدید، ترغیب یا تشویق موجب فرار نوجوان از مدرسه و یا ترک تحصیل وی می شوند، که این امر باعث بی اعتمادی دانش آموزان به سیستم آموزشی و کاهش انگیزه هم می شود. البته قانون گذار جمهوری اسلامی ایران در مواد قانونی مختلف من جمله در فصل سوم ماده ۸ قانون حمایت از اطفال و نوجوانان مصوب سال ۹۹ نسبت به تشویق افراد به ترک تحصیل و همچنین در مواد ۷۴۶ و ۶۹۸ کتاب تعزیرات قانون مجازات اسلامی در مورد نشر اکاذیب، جرایم و مجازات تعزیری را جهت پیشگیری از این امر در نظر گرفته است که در ادامه به صورت مفصل مورد بررسی قرار میگیرد. ضمن اینکه در این مقاله یک سری راهکار های مهم و اثربخش در جهت کاهش و پیشگیری اضطراب در ایام امتحانات برای نوجوانان ارائه شده است.

### فهرست منابع :

- [1] نرگس راجی، جواد خلعتبری. اثربخشی آموزش روش مقابله با استرس بر پرخاشگری دانش آموزان مقطع دبیرستان. فصلنامه علمی - پژوهشی مطالعات روان شناختی دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، شماره پیاپی ۴۵، دوره ۱۲، شماره ۴ زمستان ۹۵، دانشگاه الزهرا
- [2] رحیم بدری، سید داود حسینی نسب، اصغر رشیدی. تاثیر آموزش ایمن سازی در مقابل استرس بر اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دوره راهنمایی ناحیه یک ارومیه، فصلنامه علوم تربیتی، سال اول، شماره ۴، زمستان ۸۷ دانشگاه آزاد واحد تبریز
- [3] اختلالات اضطرابی (آموزش کنترل و درمان) مؤلف: هلن کنولی ترجمه: دکتر سیروس مبینی
- [4] ربیعی، م. صالحی، ر (۱۳۸۶)، روان درمانی گام به گام اضطراب امتحان، شهرکرد: انتشارات صدرامنتهی، چاپ اول
- [5] اضطراب: نویسنده: دکتر ریچارد گلد برگ ترجمه: دکتر نصرت ... پور افکاری

- [6]- ابوالقاسمی، ع (۱۳۸۱) ، بررسی میزان همه گیر شناسی اضطراب امتحان و اثر بخشی دو روش درمانی در کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان دوم دبیرستان شهر اهواز ، پا یان نامه دکتری روانشناسی ، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- [7] اکرمی ناهید، اضطراب امتحان، تربیت ماهنامه پرورشی وزارت آموزش و پرورش شماره ۳ ۱۳۷۸
- [8]- صبحی قراملکی، ن (۱۳۸۵) ، بررسی اثر بخشی شناخت درمانی و آموزش مهارت های مطالعه در کاهش اضطراب امتحان و افزایش عملکرد تحصیلی با توجه به مولفه های شخصیتی، رساله دکتری، دانشگاه تربیت مدرس ، دانشکده علوم انسانی.
- [9] شناخت روشهای غلبه بر نگرانی و ترس از امتحانات نویسنده: دکتر پرویز حکمتی
- [10] Rahman Leysi, Mir Mohammad Seyyed Abbaszadeh and Sina Mahdavi” The Efficiency of Meditation and learning methods in student’s educational progress”, 2nd International conference on science and Engineering, Istanbul University, Turkey (March 2016)
- [11] Ntoumanis, N., and Jones, G. (2008), Interpretation of competitive trait anxiety symptoms as a function of locus of control beliefs, International Journal of Educational Research, Vol. 4, pp 1-8
- [12] Eniola, M. (2007), the effects of stress inoculation training on test anxiety and academic performance of adolescents with visual impairment, Pakistan Journal of Sciences 4, pp 496 – 499.