

عنوان مقاله: بررسی تأثیر اضطراب امتحان بر یادگیری دانش آموزان

۱- سیدرضا موسوی نژاد ۲- رضا رمضان نژاد ۳- رضا احمدی نژاد ۴- حسین

احمدی

۱- آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان شهید رجایی تربت حیدریه

۲- زبان و ادبیات فارسی دانشگاه فرهنگیان شهید بهشتی مشهد

۳- آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان شهید رجایی تربت حیدریه

۴- دانشگاه فرهنگیان شهید بهشتی مشهد (واحد ثامن الحجج)

چکیده:

اضطراب امتحان، یک وضعیت روانی تلقی می شود که در آن بیمار با وجود داشتن مهارت ها و اطلاعات کافی برای قبولی در آن، قبل یا در حین امتحان احساس تنش و اضطراب می کند. ترس و اضطراب بیش از حد تمرکز و تفکر را دشوار می کند، در نتیجه فرد برای پاسخ دادن به سوالات به زمان زیادی نیاز دارد.

نگرانی و اضطراب لازمه ادامه حیات و تضمین کننده سعی و تلاش انسانهاست. اما هنگامی که آنقدر شدت می یابد که منجر به کاهش عملکرد فرد می شود به عنوان یک اختلال مطرح می گردد.

نگرانی ها در مورد مسائل متعدد رخ می دهد و از جمله آنها اضطراب امتحان است که یکی از عوامل افت تحصیلی دانش آموزان نیز محسوب می شود. در این تحقیق به تعریف اضطراب و علائم نشانه های آن اضطراب امتحان از نتایج بدست آمده از این تحقیق می توان دریافت که آشنایی با علل و دلایل بوجود آمدن اضطراب امتحان می تواند ما را در بررسی هر چه بهتر این علل و پیشگیری و درمان یاری سازد که علل اضطراب این فرد عبارتند از ۱- عوامل فردی و شخصیتی ۲- عوامل خانوادگی ۳- عوامل آموزشگاهی و در آخر راهکار هایی به والدین و دبیران

و خود فرد توصیه شده است.



سطح معین و قابل کنترل استرس می تواند موجب انگیزه و موفقیت شود، اما استرس بیش از حد قبل از آزمون، که به عنوان اضطراب امتحان شناخته می شود، می تواند برای سلامت روحی و جسمی مضر باشد. اضطراب امتحان با نگرانی زیاد، احساس تنش و استرس قبل از امتحان یا در طول بازه امتحانات، مشخص می شود که در بین دانش آموزان بسیار رایج است و اکثر افراد آن را تجربه کرده اند، اما می توان با مدیریت آن از فشار و تنش زیاد ایام امتحانات جلوگیری کرد.

کلید واژه: اضطراب امتحان – دانش آموز – یادگیری

مقدمه:

اضطراب امتحان، نوع خاصی از اضطراب است که با نشانه های جسمی، شناختی و رفتاری به هنگام آماده شدن برای امتحان و انجام تست ها و آزمون ها مشخص می شود و زمانی تبدیل به یک مشکل می شود که سطح بالای این اضطراب با آماده شدن برای امتحان و انجام آزمون تداخل پیدا کند، وجود اندک اضطراب در انسان هم طبیعی و هم لازم است، ولی اگر از حد بگذرد برای او مشکل ساز خواهد بود، به طوری که با داشتن اطلاعات و مهارت قادر نخواهد بود امتیاز لازم را کسب کند، اضطراب امتحان یک واکنش هیجانی ناخوشایند به موقعیت ارزیابی است. این هیجان با احساس ذهنی از تنش، تشویق و برانگیختگی سیستم عصبی خود کار مشخص می شود. انسان از دیر باز تلاش کرده است با کلمات و واژه های مختلف حالات، احساسات، هیجانات خویش را ابراز دارد به همین منظور، در هنگام کشمکش های درونی از اصطلاحاتی چون دلهره، دلشوره و نگرانی استفاده کرده است که در زبان کنونی روان شناسی اضطراب نامیده می شود. اضطراب است که استعداد ها 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 محیطش روبرو شود و با آنها کنار بیاید. بعضی از افراد در این موقعیت ها کنترل خود را از دست می دهند و



دچار مشکلاتی اعم از جسمانی، رفتاری و شناختی می شود و در نتیجه اضطراب در عملکرد تحصیلی آنها تأثیر میگذارد و مشکلاتی برای آنها فراهم می سازد حتی باعث شکست آنها در امتحان می شود اضطراب یک حالت بهنجار و امر ضروری در زندگی انسانهاست اما آنگاه که شدت اضطراب و نگرانی به حدی می رسد که بیشتر باز دارنده می شود تا برانگیزاننده و عملاً کارکرد فرد را تحت الشعاع قرار داده و آن را کاهش می دهد دیگر یک حالت بهنجار نیست

بیان مسئله:

اصولاً 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. بطور کلی انسان دوست ندارد رفتارهایش همواره مورد ارزیابی دیگران واقع گردد. به همین دلیل هر زمان که در موقعیت امتحان و آزمون قرار می گیرد به گونه ای دچار اضطراب می گردد. البته بدیهی است که وجود اضطراب به خودی خود امری غیر عادی نیست اما آنچه باید به عنوان یک عامل آزاردهنده و بازدارنده مورد توجه قرار گیرد شدت هیجان زدگی و اضطراب فوق العاده ای است که به هنگام حضور در محافل اجتماعی یا شرکت در آزمونهای مختلف دامنگیر بعضی از افراد می شود. بنابر این یکی از رسالتهای مهم مربیان توجه به عامل اضطراب و اتخاذ تدابیر لازم برای کاهش آن در بین نوجوانان مبتلاست. زمانیکه دانش آموز من بطور چشمگیری دچار اضطراب شد و چنین اضطرابی می تواند آثار زیستی و روانی زیانباری را به همراه داشته باشد. اضطراب امتحان می تواند به عنوان یک وضعیت و حالت جسمی و روانی باشد که نشانه های آن عبارتند از: عرق کردن، پریدگی رنگ، تنگی نفس و..... می باشد.

با توجه به تعاریف اضطراب می توان این حالت را در ارتباط با آینده و فاقد یک عامل عینی و مشخصی دانست که در عین حال می توان سه جنبه اصلی را در آن مشخص نمود:

۱- جنبه فیزیولوژیکی

۲- جنبه حرکتی

۳- جنبه شناختی روانی

بطور 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 برآید فردی که مضطرب است به خوبی نمی تواند هر آنچه را آموخته است بوسیله امتحان نشان دهد. و چون قضاوتی که معلم درمورد یادگیری می کند بر اساس پاسخ فرد به سؤالات امتحان است بنابراین دانش آموز مبتلا به اضطراب حد نصاب نمره را برای قبولی بدست نمی آورد لذا با توجه به اهمیت موضوع لازم دانستم عملکرد خود را درمورد دانش آموزی که اضطراب در امتحان داشت را ارائه دهم چه عواملی در بوجود آمدن اضطراب امتحان در این فرد مؤثر بودند؟

اهمیت و ضرورت پژوهش:

هدف از نوشتن این تحقیق و انتخاب موضوع آن بحثی است که در بین مباحث روانشناسی بیش از سایر مباحث مورد توجه می باشد و غفلت از آن باعث بیماریهای روانی میگردد. و درمورد دانش آموزان کاربرد بیشتری دارد و با توجه به شغل و حرفه شخصی دانستن بعضی از این نکات برای مقابله و برطرف ساختن مشکلات دانش آموزان مؤثر است. آشنایی با دلایل بوجود آمدن اضطراب ما را در بررسی این علل و درمان هر چه بهتر آن یاری خواهد رساند.

اهداف پژوهش:

هدف اساسی در این پژوهش :

۱. بررسی علل اضطراب امتحان در دانش آموزان

۲. راههای کاهش اضطراب امتحان

۳. نقش معلم در کاهش اضطراب امتحان

۴. نوع برخورد خانواده نسبت به توانایی فرزندشان به میزان اضطراب اثر دارد.

سؤالات پژوهش :

۱. آیا والدین در ایجاد اضطراب امتحان در دانش آموزان نقش دارند.

۲. روشهای پیشگیری از اضطراب امتحان را نام ببرید.

۳. چه عواملی باعث اضطراب امتحان در دانش آموزان می شود.

تعریف اضطراب:

بی شک یافتن تعریفی جامع و مانع برای اضطراب دشوار است در واقع اساسی توافق بر سر تعریف است که در رشته‌های مختلف به دشواری صورت می گیرد.

روان شناسان تعریف جامعه‌شناسان و جامعه شناسان تعریف روان شناسان و روان پزشکان تعریف هیچکدام را جامعه و مانع نمی‌دانند اما اضطراب کلمه‌ای مشتق از لغت لاتینی به معنی سختی کشیدن است و در قرن ۱۷ برای تشریح سختی یا محنت بکار برده می‌شود و در اواخر قرن ۱۸ دلالت بر نیرو، فشار، کوشش سختی می‌کند که متوجه افراد یا عضوی از اعضاء یا نیروی روانی اواضطراب یک حالت عاطفی است که در آن عامل مبهمی از ترس، ناشی از پیش‌بینی حوادث نامطبوع وجود دارد و فیزیک ناراحتی دردناک ذهنی ناشی از یک پیش‌بینی در مورد یک تهدید و یا یک ناخوشی در آینده است.

اضطراب احساس ناخوشایند و ناراحت کننده است که با نشانه‌های جسمی حاکی از بیش فعالی دستگاه عصبی خود مختار، همراه باشد.

ماهیت اضطراب

اضطراب چیزی نیست جز دلهره‌ای مداوم و مزمن از چیزی که شناخته شده و قابل تعبیر نیست که برای فرد پدید آمده و یا در حال پدید آمدن است. برخی روانشناسان اضطراب را عبارت از ترسی دانسته‌اند که در اثر به خطر افتادن یکی از ارزشهای مهم و اصیل در زندگی پدید می‌آید. می‌گویند این ترس موجب احساس دردی داخلی با ریشه‌ای عمیق و اغلب ناشناخته و گاهی فراموش شده پدید می‌آورد مبهم و آن تصور دردها، گاهی به صورت ناخودآگاه از آدمی سر می‌زند و به گونه‌ای اغتشاش آمیز در افراد تجلی می‌کند. وضع به گونه‌ای است که هم برای خود فرد و هم برای اطرافیان قابل تفسیر نیست. برخی ماهیت آن را شکل تخیلی ترس یا بیم مبهم دانسته‌اند که به صورت مزمن درآمده و موجب تغییرات واقعی در افراد می‌شود. (کاری، کویری. زندگانی با اضطراب/ ترجمه دکتر ماشاءاله مدیحی، نشر یادآوران، ۱۳۷۰، ص ۸)

اضطراب امتحان

اضطراب امتحان یک بیماری روانشناختی است که در آن افراد دچار ناراحتی و اضطراب شدید در شرایط امتحان می‌شوند. در حالی که بسیاری از افراد قبل و حین امتحانات استرس و اضطراب کمی را تجربه می‌کنند، اما اضطراب امتحان در واقع می‌تواند یادگیری را مختل کرده و به عملکرد در آزمون آسیب برساند. اضطراب امتحان نوعی اضطراب عملکرد است. در شرایطی که فشار و استرس رو به افزایش است و عملکرد خوب از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، افراد می‌توانند چنان مضطرب شوند که در واقع نتوانند امتحان خود را به بهترین نحو بدهند.

چرا به اضطراب امتحان دچار می‌شویم؟

بسیاری از افراد نمی‌دانند که اضطراب امتحان بسیار متداول است و دانش آموزان و دانشجویان بسیاری در سراسر دنیا به این نوع اضطراب دچار می‌شوند. در مورد بسیاری از دانش آموزان

چندین عامل دست به دست هم می‌دهند و سبب ایجاد اضطراب امتحان می‌شوند. عادت‌های ناکارآمد مطالعه، عملکرد ضعیف در امتحانات قبلی، و ابتلاء به یک مشکل اضطرابی زمینه‌ای برخی عوامل سبب ساز اضطراب امتحان به شمار می‌آیند.

انواع اضطراب امتحان در دانش آموزان

اضطراب امتحان را می‌توانیم به دو نوع تقسیم کنیم؛ یعنی:

1. اضطراب امتحان جسمانی: مربوط به احساسات و وضعیت جسمی

2. اضطراب امتحان شناختی: مربوط به افکار

برخی دلایل بالقوه اضطراب امتحان نیز عبارتند از:

عملکرد ضعیف در امتحانات قبلی. اگر در امتحانات قبلی (یا به دلیل مطالعه ناکافی و یا اضطراب شدیدی که مانع از به خاطر آوردن پاسخ سوالات می‌شود) عملکرد ضعیفی داشته باشید، احتمال اینکه در امتحانات بعدی دچار اضطراب و نگرش منفی شوید بیشتر می‌شود.

آماده نبودن برای امتحان. اگر اصلاً یا به اندازه کافی برای امتحان نخوانده باشید، احتمالاً اضطراب بیشتری تجربه خواهید کرد.

ترس از شکست خوردن. اگر احساس خود ارزشمندی تان را به نمرات امتحانی تان وابسته سازید، فشاری که به خودتان وارد می‌کنید ممکن است اضطراب امتحان شما را شدیدتر سازد.

علت اضطراب امتحان چیست؟

عصبی بودن و اضطراب واکنش‌های کاملاً طبیعی به استرس هستند. با این حال، برای برخی از افراد، این ترس می‌تواند آنقدر شدید شود که در واقع در توانایی آنها برای عملکرد خوب اختلال ایجاد کند. برای بسیاری از دانش آموزان، عدم مطالعه کافی، عملکرد ضعیف در آزمون گذشته و یک مشکل اساسی اضطراب همگی می‌توانند در اضطراب امتحان نقش داشته باشند. به طور کلی، ۳ علت رایج و اصلی اضطراب امتحان رفتاری، بیولوژیکی و روانی است.

نشانه‌های اضطراب امتحان در دانش آموزان

نشانه‌ها یا علائم اضطراب امتحان در کودکان و نوجوانان می‌تواند از شخصی به شخص دیگر و از موردی به مورد دیگر، بی‌اندازه متفاوت باشد و شدت‌های مختلفی، از خفیف تا شدید، داشته باشد. بعضی دانش‌آموزها تنها علائمی خفیف را تجربه می‌کنند و مشکلی در امتحان دادن برایشان پیش نمی‌آید. بعضی دیگر با اضطراب عملاً ناتوان می‌شوند، در امتحانات عملکرد ضعیفی را به نمایش می‌گذارند و بعضاً حتی قبل یا حین آزمون دچار حملات پانیک (حملات هراس) می‌شوند.

مهم‌ترین عوامل ایجاد ترس و اضطراب امتحان:

۱- ترس از فراموش کردن مطالب خوانده شده

۲- سخت گیری معلمان در طول سال تحصیلی

۳- انتظار بیش از حد والدین

۴- عدم وجود خود باوری در فرد

۵- نامشخص بودن سؤالات

۶- عدم آمادگی کافی برای امتحان

روش های کاهش ترس از امتحان عبارتند از:

عوامل مؤثر در ایجاد اضطراب در این دانش آموز :

۱. عوامل فردی و شخصیتی

۲. عوامل آموزشگاهی (دبیران)

۳. عوامل خانوادگی (مادر)

عوامل فردی و شخصیتی که باعث اضطراب این دانش آموز می شد :

۱. عزت نفس پایین: که باعث اضطراب بیش از حد او می شد.

۲. ارزیابی شناختی: دانش آموز از اضطراب امتحان رنج می برد بخاطر افکار منفی و غیر واقع بینانه ای که از

خود دارد، خود را فردی لایق و شایسته نمیداند و به شدت از شکست می ترسد، . نمره ۲۰ نگرفتن را شکست می

دانست و همه چیز را درگرو برنده شدن و موفق شدن می پندارد. اصولاً تصویر ذهنی و ارزیابی شناختی هر فرد

با موفقیت و شکست او رابطه دارد. به نظر می رسد که افراد خوش بین درزندگی و تحصیلات خود موفقیت

بیشتری کسب می کنند.

عوامل آموزشگاهی :

۱. ارتباط معلم با دانش آموز با محبت و صمیمیت نیست و دانش آموز از درس معلم می ترسد و نمی خواهد به کلاس درس برود. یکی از عوامل مؤثر در آموزشگاه معلمان هستند که انتظارات واقع گرایانه معلم از دانش آموز در پیشرفت تحصیلی او نقش مهمی دارد. دبیران باید از دانش آموزان انتظار داشته باشند که بیش از پیش عملکرد خود را بهبود بخشند اما هر گونه انتظار نابجا می تواند به فشار روانی و در نتیجه اضطراب منجر گردد. نداشتن شناخت کافی معلم از دانش آموز و تواناییهای وی، ممکن است شرایط نامطلوبی در کلاس و امتحان برای دانش آموز بوجود آورد. رابطه معلم و دانش آموز باید چنان باشد که به او احساس اعتماد به نفس بدهد. موقعیت کلی کلاس باید به گونه ای باشد که به نوجوان آرامش فکر ببخشد و صمیمیت بیشتری بین معلم و شاگرد بوجود آورد.

۲. رقابت نادرستی است که بین دانش آموزان وجود دارد و خواسته یا ناخواسته، آگاهانه یا ناآگاهانه، توسط معلمان و خانواده ها مورد تشویق قرار می گیرد که این دانش آموز می خواست همیشه نمراتش ۲۰ و شاگرد اول باشد.

عوامل خانوادگی:

والدین همیشه می گویند که باید نمرات دانش آموز ۲۰ بشود و نسبت به نمره دادن معلمان حساس بود و رفتار آنها باعث تشدید اضطراب در این فرزند می شد.

زیانهای اضطراب در این فرد:

۱. زیانهای زیستی - جسمانی

۲. عوارض عاطفی

۳. زیانهای تحصیلی

۴. زیانهای برای زندگی فرد

عوارض استرس امتحان

یکی از مهم ترین عوارض اضطراب امتحان، تاثیر منفی آن بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان است. استرس امتحان می تواند با تداخل در توانایی دانش آموزان برای آمادگی و مطالعه قبل از امتحانات و عملکرد بهینه در طول موقعیت های آزمون، به طور قابل توجهی بر عملکرد تحصیلی تأثیر بگذارد. تحقیقات نشان می دهند که سطوح بالای اضطراب امتحان می تواند مانع کسب دانش شود و جذب اطلاعات را برای دانش آموزان در حین مطالعه برای امتحان دشوارتر کند. همچنین اضطراب آزمون می تواند باعث تداخل در حافظه و عملکرد ذهنی شود، یعنی افکار استرس زا ظرفیت حافظه را مصرف می کنند و توانایی تمرکز و بهترین عملکرد فرد را در طول امتحانات کاهش می دهند.

برای کاهش اضطراب امتحان راهکار بیاموزیم:

به طور یقین استرس امتحان نتیجه نامطلوبی به دنبال خواهد داشت. معمولاً کسی که دچار استرس می شود به زیان خود رفتار می کند چون عملاً درصدی از دانسته های خود را به خاطر استرسی که دارد نمی تواند به خاطر بیاورد. روانشناسان تاکید دارند عامل اعتماد به نفس را در این مورد، حلقه نجات فرد می داند و بیان می کند: بالا بودن اعتماد به نفس، سبب می شود که شخصیت فرد تقویت شود و حس اعتماد از دانسته ها و یاد گرفته ها نیز سبب می شود استرس امتحان کاهش پیدا کند

دانش آموزی که مطالب را به خوبی آموخته و بیشتر از نتیجه امتحان و نظر دیگران، به تلاش خود و یاد گیری خود اهمیت می دهد، معمولاً استرس امتحان کمتری دارد. جالب اینجاست که یاد گیری و استرس تأثیری متقابل بر هم دارند. چرا که در صورت بهبود کیفیت آموزش و اطمینان از مطالب خوانده شده خود به خود استرس کاهش پیدا می کند و از طرفی هم کاهش استرس به آموزش خوب مطالب کمک می کند.

شاید به ندرت کسی پیدا شود که برای گذراندن امتحانات دچار هیچ استرسی نشود؛ این یک امر طبیعی است، اما اگر این وضعیت بیش از حد معمول باشد، باید برای رفع آن از توصیه های روانشناسان بهره برد.

راهکارهایی برای والدین :

۱. از فرزندشان بیش از توانائیش توقع نداشته باشد.
۲. از تحقیر و سرزنش مداوم او بپرهیزد.
۳. خانه را برایش محیطی امن بسازد. او را در اختلافات خانوادگی پدرش شرکت ندهد.
۴. رقابت با همشاگردیش نداشته باشد.
۵. مادرش از دیرباز حمایت، و خوش بینانه نگاه کند.
۶. با ندانم کاریها و اعمال نادرست اضطراب او را تشدید نکند.
۷. به او محبت کند و هر دو فرزند را یک جور ببیند.

راهکارهایی برای معلمان :

یقیناً معلم بهترین کسی است که می تواند با توجه به مسئله اضطراب در امتحان در تعدیل این حالات دانش آموزان مؤثر باشد. اگر ما بتوانیم بعنوان معلم و مربی شرایط رشد عاطفی مناسب برای نوجوانان فراهم سازیم از شدت ناکامی ها، سرکوبی، خشم، بیقراری و احساس حقارت ها کاسته ایم. البته این موارد کم و بیش در مدارس وجود دارد اما ما با در نظر گرفتن محیط می توانیم این عوامل را که بوجود آورنده اضطراب موقتی هستند کمک کنیم که جنبه دائمی به خود نگیرد. مدرسه و خانواده باید احساس در نوجوان ایجاد کنند که زندگی با دشواریها آمیخته است که اگر عاملی سبب می شود که او به هدفش برسد راه طبیعی این است که بر کوشش خود بیفزاید و اگر موفق نشد راه معقول و طبیعی دیگر را انتخاب کند.

سالن امتحان از نظر وضع ظاهر و آرایش عمومی آن می تواند وحشت و سختی امتحان را در ذهن دانش آموز تشدید کند. شما معلمان میتوانید افرادی که از ناراحتی اضطراب در امتحان رنج می برند را شناسایی کنید و در حین امتحان با آنها به ملاحظت و آرامش برخورد کنید و به آنها روحیه ببخشید و باعث تقویت عملکرد آنها شوید.

باید روشهای درست مطالعه را به دانش آموزان آموزش دهیم. چنانچه دانش آموزی در امتحان نمره مناسب یا قبولی به دست نیاورد به روحیه او آسیب نرسانیم

راهکارهایی برای دانش آموزان :

۱. در برنامه ریزی خود همیشه خواب کافی را مد نظر داشته باش. خواب مفید برای شما حدوداً ۸ ساعت است تا مغز بتواند استراحت کند.
۲. از همکاری والدین خود برای رسیدن به هدف خود بهره بگیر.
۳. نوع مطالعه خود را مستمر کن.
۴. اعتماد به نفس بالایی داشته باش.
۵. وقتی در جلسه امتحان حاضر می شوید با نام خدا شروع کن "آلا بذکر الله تطمئن القلوب"
۶. هرگاه در جلسه امتحان فکرتان منحرف می شود سعی کن تمام ذهن خود را روی سؤالات مطرح شده متمرکز کن نه چیز دیگر.
۷. سعی کن با پیش بینی نتایج مثبت بعد از امتحان خلق و خوی خود را همواره حفظ کنی.
۸. ارزیابی واقع بینانه بدون اغراق از امتحان
۹. اجتناب از توجه بیش از حد به اضطراب امتحان
۱۰. رفتارهای سازنده داشته باش مانند مشورت و تمرین.
۱۱. توصیه به فرد به این صورت که او هیچ درد مریضی و مشکلی ندارد.
۱۲. دادن مسئولیت کتابخانه تا به کاری سرگرم شود و از فکر اضطراب دور شود.
۱۳. هدایت بآن به مشاوره منطقه و صحبت با آن.
۱۴. گرفتن جایزه از طرف اداره بخاطر اینکه او شاگرد ممتاز و خوبی است.
۱۵. برقرار کردن ارتباط نزدیک با دبیران او مانند دبیر فارسی-هنر...

گروه درمانی برای کاهش استرس امتحان

گروه درمانی محیطی منحصر به فرد و حمایتی را برای افرادی که با اضطراب امتحان درگیر هستند، ارائه می دهد. در گروه درمانی دانش آموزان می توانند با همسالان خود تجربیات و راهبردهای مقابله با استرس امتحان را به اشتراک بگذارند. گروه درمانی حس اجتماع و تفاهم را تقویت می کند و باعث می شود شرکت کنندگان در چالش های خود کمتر احساس انزوا کنند. از طریق گروه درمانی، افراد می توانند از تجربیات دیگران بیاموزند و در مورد روش های مختلف مدیریت اضطراب آزمون و بهبود عملکرد در آزمون ها، اطلاعات بیشتر کسب کنند

اصول کلی در درمان اضطراب :

برای مقابله و درمان اضطراب روشهایی وجود دارد در هر مورد شیوه خاصی باید بکاربرد اما در کلیات آن به سه مسئله باید توجه کنیم:

۱. کشف عامل اضطراب و تلاش برای ریشه یابی آن که در این پژوهش عامل اضطراب دبیر و والدین او بودند.

۲. کاهش جنبه های تهدید آمیز زندگی در هر زمینه که برای او دلوپسی هایی را فراهم می کند.

۳. از بین بردن عوامل محرک که زمینه ساز بسیاری از تهدیدها به حساب می آیند. [۶]

درمان اضطراب امتحان

از مهمترین روش های کاهش و کنترل اضطراب امتحان می توان به موارد زیر اشاره کرد:

از کمال گرایی پرهیز کنید

کمال گرایی می تواند ترس و اضطراب شما را افزایش دهد. لازم است بدانید که همه اشتباه می کنند و این اشکالی ندارد. تنها باید مطمئن شوید که تمام تلاش خود را می کنید و یک کمال گرا نیستید.

دفع افکار منفی

هنگامی که در نتیجه اضطراب افکار منفی مانند "من خوب نیستم"، "من به اندازه کافی مطالعه نکردم" یا "تمی توانم امتحان بدهم" احساس می کنید، این باورها باید از بین بروند و مثبت فکر کنید. با گفتن جملاتی مانند "من می توانم این کار را انجام بدهم" و "من موضوع را خوب می دانم و مطالعه کردم" بدن شک استرس خود را کاهش خواهد داد.

خواب کافی

۸ ساعت خوابیدن در شب به شما کمک می کند تا تمرکز کنید و مطالب را به خوبی به خاطر بسپارید. همچنین استراحت و خواب کافی از اضطراب و استرس شما می کاهد.

قبل از امتحان آماده شوید

شما باید برای امتحان آماده شوید، مطالعه کنید و در یک دوره کافی داشته باشید. معمولاً مطالعه شب قبل از امتحان استرس را افزایش می دهد.

تنفس های عمیق بکشید

هنگامی که در حین انجام آزمون احساس اضطراب می کنید، باید در فاصله بین هر سوال یا در مواقع نیاز، یک نفس عمیق از بینی یا دهان گرفته شود. رساندن اکسیژن به ریه ها باعث کاهش اضطراب و استرس می شود.

به روانپزشک یا مشاور مراجعه کنید

اگرچه اضطراب امتحان همیشه یک اختلال روانی نیست، اما در برخی موارد ممکن است فرد به کمک فرد دیگر مانند مشاور مدرسه یا روانپزشک نیاز داشته باشد. در برخی موارد که اختلال اضطراب تشخیص داده می شود،

درمان هایی در نظر گرفته می شود. معمولاً بسته به شدت علائم، ممکن است روانپزشک درمان شناختی-رفتاری (CBT)، داروهای ضد اضطراب یا ترکیبی از هر دو را نیز توصیه کند.

تاثیر اضطراب امتحان بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان

ممکن است دانش آموزی مهارت و دانش کافی را برای نمره خوب گرفتن از امتحانی داشته باشد، ولی اضطراب بیش از حد نگذارد که در آن آن قدر که باید، موفق شود. البته همان طور که گفتیم، شدت و کم و کیف این اضطراب از فردی به فرد دیگر متفاوت است.

علائم جسمی، مثل دل درد و دل پیچه، می تواند سر امتحان حواس دانش آموز را پرت کند. یا آنکه ترس و نگرانی ممکن است باعث شود که فرد برای یادآوری چیزهایی که خوانده است، به خودش فشار بیاورد. احتمال دارد دانش آموز نتواند پاسخ سوالاتی را که جوابشان را به خوبی می داند، به خاطر بیاورد. این آشفتگی و ناتوانی در به یادآوری مطالب، خودش می تواند شدت اضطراب و استرس را بیشتر کند که آن هم تمرکز را بیشتر به هم می ریزد. در این بین خیلی از دانش آموزها حتی نمی دانند که مدت ها است دارند با چیزی به نام اضطراب امتحان دست و پنجه نرم می کنند.

بعضی امتحان ها ضریب زیادی روی نمرات دانش آموزها دارند که می تواند اضطراب بیشتری را به دل آنها بیندازد. پیشنهادات:

۱- معلمین فضای سالم و بی دغدغه ای را برای آزمونهای شفاهی آماده کرده و کمتر از کلماتی مانند امتحان که خود موجب اضطراب می شود استفاده کنند و در هنگام اجرای آزمون شفاهی به دانش آموز تلقین کنند که می توانند به راحتی به سؤالات پاسخ دهد و از هرج و مرج فضای آزمون و تمام عواملی که محل آرامش دانش آموز در موقع امتحان را بر هم می زند جلوگیری می کنند.

۲- به دانش آموزان آموزش دهند که همیشه برای هدف خاص و مشخص درس بخوانند چرا که با توجه به تحقیقات، نوع مطالعه و داشتن هدف از میزان اضطراب می کاهد. همچنین تقسیم بندی مطالب یک کتاب برای

مطالعه کردن از ساده به مشکل یا بالعکس نوع آموزش دانش آموزان از سوی معلم برای نحوه تنظیم برنامه ریزی برای مطالعه و داشتن روش مطالعه برای هر درس می تواند از راه حل های مفید ثمر در جهت حل یا کاهش اضطراب امتحان دانش آموز باشد.

۱- نحوه دیدگاه اولیاء نسبت به نتیجه امتحان فرزندشان تأثیر مستقیمی در ایجاد اعتماد به نفس یا اضطراب دانش آموز می شود مثلاً اصرار والدین برای گرفتن نمره ۲۰ فرزندشان این تفکر را در ذهن دانش آموز به وجود می آورد که باید حتماً بالاترین نمره را بگیرد و تمام سعی او بر این است که انتظار والدین را بر آورده سازد تا مورد سرزنش اولیاء قرار نگیرد.

نتیجه گیری:

استرس امتحان یک وضعیت روانی است که در آن فرد با وجود داشتن اطلاعات و مهارت کافی، قبل یا در حین امتحان دچار اضطراب و تنش می شود. اضطراب امتحان در افراد ناخوشایند و استرس زا است ولی می توان آن را درمان کرد. اگر احساس می کنید استرس آزمون سبب اختلال در عملکرد شما می شود، می توانید از تکنیک ها و استراتژی های کاهش و مدیریت سطح اضطراب استفاده کنید، یکی از مسائل قابل توجه در نظام آموزشی، مسئله اضطراب امتحان است. اضطراب امتحان یکی از انواع اختلالات اضطرابی عمومی است و نوعی خودمشغولی ذهنی است که با تردید فرد درباره توانایی ها، استعدادها، کارآمدی و عملکردش در شرایط امتحان مشخص می شود و غالباً با شناخت منفی، عدم تمرکز حواس، واکنش های جسمانی نامطلوب و افت تحصیلی همراه است. اضطراب امتحان در واقع نوعی اضطراب از ارزیابی شدن است و فرد این موقعیت را برای خود یک تهدید می داند در واقع اضطراب امتحان یک مشکل آموزشی مهمی است که سالانه میلیون ها دانش آموز را در سراسر جهان

تحت تاثیر قرار می دهد و یک واکنش هیجانی ناخوشایند به موقعیت ارزیابی است. این هیجان با احساس نوعی از تنش، تشویش و برانگیختگی سیستم عصبی خودکار مشخص می شود. وجود اندکی اضطراب در انسان هم طبیعی و هم لازم است، ولی اگر از حد بگذرد برای او مشکل ساز خواهد بود، به طوری که با داشتن اطلاعات و مهارت قادر نخواهد بود عملکرد مناسب را انجام دهد. اضطراب امتحان یک شرایط روانشناختی است که باعث می شود دانش آموز در موقعیت های امتحانی بسیار پریشان و مضطرب شود، بسیاری از دانش آموزان طی یک امتحان تاحدی دچار استرس و اضطراب می شوند اما اضطراب امتحان می تواند در یادگیری اختلال ایجاد کند و به عملکرد دانش آموز در امتحان آسیب برساند بنابراین می طلبد همه عوامل مدرسه در راستای کاهش آن در دانش آموزان اقدام نمایند.

منابع و مآخذ

- ۱-اکرمی ناهید، اضطراب امتحان، تربیت، ماهنامه پرورشی وزارت آموزش و پرورش شماره ۳، سال ۱۵، ۱۳۷۸
- ۲-افروز، غلامعلی امتحان و اضطراب نشریه پیوند شماره ۱۵۲ خرداد ۷۱
- ۳-تربیت ماهنامه پرورشی آموزش و پرورش سال ۱۳۷۷ شماره ۱۴
- ۴-قائمى، على، ترس و اضطراب در کودکان انتشارات اميرى، چاپ اول ۱۳۶۸
- ۵-معمدى زهرا، رفتار نوجوان، انتشارات لک لک، چاپ دوم ۱۳۷۲
- ۶-فرقانى رئيسى شهلا، شناخت مشكلات رفتارى در کودکان و نوجوانان، تهران نشر معاونت پرورشی وزارت آموزش و پرورش
- ۷-کوير کارى، زندگى با اضطراب، ترجمه دکتر ماشاءالله مديحى، نشر یادآوران ۱۳۷۰
- ۸-ميرافضلى آرانى، فاطمه، علل اضطراب در کودکان، مرکز تحقیقات نظام وفا ۸۲-۱۳۸۱
- ۹-عکاشه گودرز - بررسی مشكلات فراوانی اضطراب در دانش آموزان، شورای تحقیقات اداره آموزش و پرورش شهرستان کاشان
- ۱۰- شعبانى، حسن مهارت‌های آموزشی انتشارات سمت ۱۳۷۱
- ۱۱- معتمدنيا ليلا، بررسی علل اضطراب در دانش آموزان، دانشگاه آزاد اسلامی اراک ۱۳۸۱