

بررسی و شناخت راهکارهای درمانی ترس از امتحان بین دانش آموزان

(تاریخ دریافت ۱۴۰۲/۱۰/۱۵ تاریخ تصویب ۱۴۰۲/۱۲/۰۹)

منیر بابایی چقا‌کبودی^۱ سونیا آقابیکی مژگان امیدی سونیا آینه بندی

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. این استرس یک حالت طبیعی است که البته باید توجه داشت اگر از حد خاصی بالاتر رود منجر به صدمات روحی و روانی به دانش آموز می گردد. به همین دلیل لازم و ضروری است که با مذاقه و بررسی دقیق در این راستا به فکر حل این مشکل بود. بعضی از دانش آموزان در تمام طول سال مضطرب هستند، بعضی دیگر فقط قبل از امتحانات دچار اضطراب می شوند و برخی هم به دلیل اضطراب زیاد سر جلسه، همه چیز را فراموش می کنند. با این حال، برای برخی از افراد، این ترس می تواند آنقدر شدید شود که در واقع در توانایی آنها برای عملکرد خوب اختلال ایجاد کند. اینکه چرا دانش آموزان دچار اضطراب شدید می شوند، علت‌های گذرا و ریشه‌ای دارد که بهتر است برای ریشه‌یابی دقیق و پیدا کردن راه حل بر اساس آن، به روانشناس مراجعه کرد. برای بسیاری از دانش آموزان، عدم مطالعه کافی، عملکرد ضعیف در آزمون گذشته و یک مشکل اساسی اضطراب همگی می توانند در اضطراب امتحان نقش داشته باشند. با توجه به اهمیت موضوع در این مقاله قصد داریم به بررسی و شناخت راهکارهای درمانی ترس از امتحان بین دانش آموزان بپردازیم.

واژگان کلیدی: استرس، اضطراب، دانش آموز، افت تحصیلی، آزمون

^۱ نویسنده مسئول

بخش اول: بررسی و شناخت اضطراب و استرس و تفاوت آن‌ها

اضطراب عبارت است از یک احساس منتشر، ناخوشایند و مبهم هراس و دلوایی 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. استرس عبارت است از واکنش‌های فیزیکی، ذهنی و عاطفی که در نتیجه تغییرات و نیازهای زندگی فرد، تجربه می‌شوند. تغییرات می‌توانند بزرگ یا کوچک باشند. پاسخ افراد به تغییرات زندگی متفاوت است. استرس مثبت می‌تواند یک انگیزش‌دهنده باشد در حالی که استرس منفی می‌تواند در زمانی که این تغییرات و نیازها، فرد را شکست می‌دهند، ایجاد شود.

بند اول: علایم شایع در استرس

- فیزیکی: گرفتگی عضلانی، سردرد، درد قفسه سینه، ناراحتی معده، اسهال یا یبوست، افزایش ضربان قلب، دست‌های سرد و مرطوب، خستگی، تعریق شدید، بشورات، تنفس سریع، لرز، تیک، تحریک‌پذیری، کم‌اشتهایی یا بی‌اشتهایی، ضعف، احساس خستگی، گیجی.
- عاطفی: عصبانیت، اعتماد به نفس پایین، افسردگی، بی‌تفاوتی، تحریک‌پذیری، ترس و پاسخ‌های هراسی، اشکال در تمرکز، احساس گناهکاری، نگرانی، بی‌قراری، اضطراب و وحشت.
- رفتاری: سوء مصرف الکل یا مواد مخدر، افزایش مصرف سیگار، اختلالات خواب، پرخوری، کاهش حافظه و منگی.

- بدن در یک موقعیت پراسترس با افزایش تولید هورمونهای خاصی جواب می‌دهد که باعث تغییراتی در ضربان قلب، فشار خون، متابولیسم و فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری فیزیکی می‌گردد.

تغییر در شیوه زندگی و اختلال در امور روزمره طبیعی شخص که می‌تواند استرس ایجاد کند. برخی از علل شایع استرس عبارتند از :

- مرگ اخیر فرد مورد علاقه (همسر، کودک، دوست)
- از دست دادن هر چیزی که برای فرد ارزشمند باشد.
- آسیب‌ها یا بیماری‌های شدید
- اخراج شدن یا تغییر شغل
- نقل مکان کردن به یک شهر یا استان جدید
- مشکلات جنسی بین فرد و شریک جنسی او
- ورشکستگی مالی یا مقروض شدن شدید مثلاً به خاطر خرید یک خانه جدید
- تعارض مدام بین فرد و یکی از اعضای خانواده، دوست نزدیک یا همکار
- خستگی دایمی ناشی از استراحت، خواب یا تفریح ناکافی

بند دوم: بررسی تفاوت بین اضطراب و استرس

استرس و اضطراب کلماتی هستند که در زندگی روزمره، برای توصیف حالات و احساسات بسیار استفاده می‌شوند: به طور مثال، به هنگام سخنرانی در برابر جمع، به هنگام امتحان، به هنگام مشکلات مادی، تأخیر سر یک قرار و ... هنگامی که در شرایطی چون شرایط فوق، در سخنان خود از این دو کلمه استفاده می‌کنیم، توجه چندانی به تفاوت موجود میان آن دو نداریم. ولی به طور مثال هنگام

سخن گفتن از مشکلات روحی شایع در کودکان و نوجوانان، باید دقیق تر بود و تفاوت میان استرس و اضطراب را به خوبی درک کرد. در روان شناسی، اضطراب مرحله پیشرفته استرس مزمن است، که هنگامی به صورت یک مشکل بهداشت روانی در می آید که برای فرد یا اطرافیانش رنج و ناراحتی به وجود آورد یا مانع رسیدن او به اهدافش شود و یا در انجام کار های روزانه و عادی او اختلال ایجاد کند. اضطراب هنگامی در فرد بروز می کند که شرایط استرس زا در زندگی او بیش از حد طولانی شود یا به طور مکرر رخ دهد، و یا اینکه دستگاه عصبی بدن نتواند به مرحله مقاومت تنیدگی پایان دهد و بدن برای مدتی طولانی همچنان بسیج باقی بماند. در این صورت بدن فرسوده و در برابر بیماری های جسمی و روانی (مانند اضطراب) آسیب پذیر می شود.

بخش دوم: نگاهی به چستی و چرایی اضطراب امتحان بین دانش آموزان

یکی از انواع اضطراب ها، اضطراب امتحان است که وقتی مقدار آن از حد مطلوب فراتر می 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 استعداد های بالقوه انسانی و اقتصادی جامعه تلف شود (بیابانگرد، ۱۳۸۶).

اضطراب امتحان اصطلاحی کلی است که به نوعی از اضطراب با هراس اجتماعی خاص اشاره دارد. که فرد را درباره توانایی هایش دچار تردید می کند و پیامد آن کاهش توان مقابله با موقعیت هایی مانند موقعیت امتحان است، موقعیت هایی که فرد را در معرض ارزشیابی قرار می دهند و مستلزم حل مشکل یا مسئله هستند، در واقع اضطراب امتحان نوعی ارزشیابی است، به این معنی که با توجه به مرحله بروز آن، ارزیابی یا خود تهدید سازی از موقعیت آزمون است، اضطراب امتحان در شرایط شناختی نابهنجار (مانند ادراک های نگران کننده و افکار نا مربوط به امتحان) در برابر استرس زاهای تحصیلی بروز می کند این پاسخ های نابهنجار به موقعیت های بسیار فشار زا، به کاهش در عملکرد و کاهش حافظه فعال می انجامد (حیدری، احتشام زاده و حلاجانی، ۱۳۸۸).

سیر (نقل از مهرابی زاده هنرمند و کاظمیان مقدم، ۱۳۸۶)، اضطراب امتحان را حالت خاصی از اضطراب عمومی می داند که شامل پاسخ های پدیدار شناختی، فیزیولوژیکی و رفتاری مرتبط با

ترس از شکست می باشد و فرد آن را در موقعیت های ارزیابی تجربه می کند. هنگامی که اضطراب امتحان رخ می دهد بسیاری از فرایندهای شناختی و توجهی با عملکرد مؤثر فرد تداخل می کنند. اضطراب امتحان یک مشکل آموزشی مهمی است که سالانه میلیون ها دانش آموز و دانشجو را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می دهد (هیل به نقل از خسروی و بیگدلی، ۱۳۸۷). بدون تردید ترس از امتحان بین دانش آموزان و دانشجویان تقریباً همه گیر و رایج است و می توان گفت مهمترین علت این موضوع، نتیجه ای است که از امتحان بدست می آید. نتیجه ای که مدرک قبولی یا مردودی محسوب گردیده و باعث ارتقاء، تهدید، تشویق و یا تنبیه می گردد. گاهی اوقات این نتیجه می تواند سرنوشت را نیز رقم زند. به همین علت هر چه نتیجه، حساسیت و اهمیت بیشتری داشته باشد، به همان نسبت می تواند اضطراب و ترس از امتحان گردد، که برخی از آنها عبارتند از:

۱. ترس از فراموش کردن مطالب خوانده شده.
 ۲. سختگیری مدرسین در طی سال تحصیلی.
 ۳. انتظار بیش از حد والدین.
 ۴. عدم وجود خود باوری در فرد.
 ۵. نامشخص بودن سؤالات.
- اکنون که برخی از عوامل ایجاد کننده ترس از امتحان مشخص شدند، لازم است عوامل کاهش دهنده این نوع ترس را نیز بدانیم. در خصوص روشهای کاهش ترس از امتحان نظرات مختلفی وجود دارد که مهمترین آنها به شرح زیر می باشند:
- ایجاد محیطی آرام و به دور از تشنج: علاوه بر تلاش والدین برای ایجاد چنین محیطی برای مطالعه فرزندان، فرزندان نیز بایستی کوشش نمایند.

تنظیم برنامه خواب و استراحت: برخی با این تصور که هنگام امتحانات برای مطالعه بیشتر اصلاً نباید خوابید و یا خیلی کم خوابید، خود باعث خستگی ذهنی و در نتیجه فراموشی بیشتر در مطالب خوانده شده می گردند. کاهش زمان خواب در حد متعادل مطلوب است، اما افراط در آن هرگز مفید نخواهد بود.

پرهیز از کاهش تغذیه: افراط و تفریط در تغذیه اثرات نامطلوبی در بر خواهد داشت. بایستی با خواب و استراحت کافی و نیز تغذیه مناسب، از لحاظ روحی و جسمی، خود را آماده امتحان کرد.

آماده شدن برای امتحان: داشتن برنامه ریزی صحیح جهت مطالعه در طول سال تحصیلی و رعایت روش های صحیح مطالعه.

۱. مطالب درسی را بتدریج و در طول زمان مرور کنید، نه اینکه در آخرین دقایق قبل از امتحان به مطالعه فشرده پردازید.

۲. از یادداشتهای خود، یادداشتهای فشرده ای بردارید، تا بازسازی ذهنی، رمز گردانی و مرور مطالب برایتان مفید واقع شود.

۳. سعی کنید به نوع آزمون پی ببرید، تا بتوانید مطالعه خود را متناسب با آن پیش ببرید.

پرهیز از فشرده خوانی: فشرده خوانی با مرور کردن مطالب متفاوت است. فشرده خوانی متضمن کوششی است برای یادگیری مطالب تازه بلافاصله قبل از شروع امتحان. و یا به عبارتی آخرین کوششهای شخص در آخرین لحظات قبل از امتحان.

بخش سوم: علائم اضطراب دانش آموزان در فعالیت های درسی و امتحان

اضطراب امتحان علائم بسیار متفاوتی دارد که برخی از آن ها خفیف و برخی شدید هستند. برخی دانش آموزان فقط علائم خفیف اضطراب امتحان را تجربه می کنند و عملکرد نسبتاً خوبی هم در امتحان دارند. اما اضطراب امتحان برخی از دانش آموزان را تقریباً فلج می کند. این دسته از دانش

آموزان قبل یا در حین امتحان دچار حمله پانیک (اضطراب شدید) می شوند، و امتحان خود را بسیار بد می دهند.

اضطراب امتحان سه دسته علایم در فرد ایجاد می کند:

علایم فیزیکی اضطراب امتحان عبارت است از عرق کردن، لرزش بدن، افزایش ضربان قلب، خشک شدن دهان، غش کردن، و استفراغ کردن، دل پیچه، تهوع و بیماری های جسمی، بی قرار شدن یا اجتناب از امتحان دادن از علایم شناختی و رفتاری اضطراب امتحان هستند. گاهی اضطراب امتحان به قدری شدید می شود که برخی دانش آموزان ترک تحصیل می کنند تا دیگر با منبع ترسشان مواجه نشوند. برخی نیز به سوء مصرف مواد روی می آورند چون می خواهند با خود درمانی و استفاده از داروهای تجویزی و الکل، اضطرابشان را درمان کنند.

بسیاری از افرادی که اضطراب امتحان را تجربه کرده اند می گویند اگرچه مطالب مربوط به امتحان را کامل خوانده بوده و مطمئن بوده اند که به سؤالات پاسخ می دهند، اما ناگهان سر جلسه امتحان همه چیز را فراموش می کنند. خود گویی منفی، ناتوانی در تمرکز کردن روی امتحان، و پرش افکار هم از علایم متداول اضطراب امتحان به شمار می آیند.

برخی علایم هیجانی اضطراب امتحان عبارتند از افسردگی، اعتماد به نفس پایین، عصبانیت، و احساس ناامیدی. گاهی دانش آموزان مبتلا به اضطراب امتحان از تغییر وضعیت شان ناامید می شوند، و خودشان را به خاطر علایم اضطراب و عملکرد ضعیف در امتحان سرزنش می کنند. خوشبختانه راه هایی وجود دارند که به دانش آموزان کمک می کنند این علایم ناخوشایند و غالباً مضر را تسکین دهند. اگر دانش آموزان از دلایل احتمالی اضطراب امتحان آگاه باشند می توانند راه حل های مفیدی برای بهبود وضعیت خود بیابند.

بند اول: نگاهی تیتروار به علل بارز اضطراب امتحان

بسیاری از افراد نمی دانند که اضطراب امتحان بسیار متداول است و دانش آموزان و دانشجویان بسیاری در سراسر دنیا به این نوع اضطراب دچار می شوند. چرا به اضطراب امتحان دچار می

شویم؟ در مورد بسیاری از دانش آموزان چندین عامل دست به دست هم می دهند و سبب ایجاد اضطراب امتحان می شوند. عادت های ناکارآمد مطالعه، عملکرد ضعیف در امتحانات قبلی، و ابتلا به یک مشکل اضطرابی زمینه ای برخی عوامل سبب ساز اضطراب امتحان به شمار می آیند. 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 می شود) عملکرد ضعیفی داشته باشید، احتمال اینکه در امتحانات بعدی دچار اضطراب و نگرش منفی شوید بیشتر می شود.
- 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 می کنید ممکن است اضطراب امتحان شما را شدیدتر سازد.

بخش چهارم: تاثیر اضطراب بر وضعیت تحصیلی

میزان کم اضطراب طی امتحانات برای انجام مطالعه لازم و ضروری است، اما گاهی اضطراب دانش آموزان و دانشجویان به قدری زیاد می شود که فعالیت آنها را محدود می نماید. اضطراب در سطح معقول می تواند باعث ایجاد انگیزه در دانش آموز و دانشجو شود. از طرفی اضطراب شدید اثر معکوس دارد و ممکن است باعث کم شدن عزت نفس، کسب نمرات پایین، رفتار نامناسب در کلاس و گرایش منفی نسبت به درس شود (اقدسی و همکاران، ۱۳۹۱). بررسی اضطراب تحصیلی صرفاً از جهت تأثیر آن بر پیشرفت تحصیلی دارای اهمیت نیست. وجود اضطراب تحصیلی پیامدهای گوناگونی نظیر اختلال در عملکرد تحصیلی، وقفه در یادگیری، تضعیف تواناییهای ذهنی و عدم شکوفایی استعدادهای دانش آموزان را می تواند در پی داشته باشد. بنا به برخی یافته

های پژوهشی اضطراب تحصیلی نه تنها دستیابی به اهداف پیشرفت تحصیلی را ناممکن میسازد، بلکه رشد روانی دانش آموزان را نیز مختل می کند (اسکندری و همکاران، ۱۳۹۳). بیشتر مطالعات انجام شده، بیانگر این حقیقت هستند که بین افزایش اضطراب و کاهش عملکرد تحصیلی همبستگی مثبت وجود دارد، زیرا فردی که دچار اضطراب امتحان می شود درباره توانایی های خود تردید می کند و در موقعیت هایی که فرد در معرض ارزشیابی یا بروز توانایی ها، مهارت ها و خودکارآمدی قرار می گیرد، احساس ناتوانی می کند و اضطراب مانع از پیشرفت تحصیلی او می شود.

بند اول: نقش معلمین در کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان

معلم نقش مهم و بسزایی در کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان دارد. در این رابطه باید اذعان داشت می توان گفت:

- ۱_ طراح سؤال ها می بایست در درجه اول هدف های یادگیری را در نظر بگیرد.
- ۲_ در تهیه سؤال ها لازم است سطوح عمومی دانش آموزان مورد توجه قرار گیرد و نه توانمندی های خاص برگزیدگان کلاس.
- ۳_ به دانش آموزان بگویید که سئوالات از کتاب درسی آن هاست و آن ها فقط با مطالعه کتاب های درسی خود به راحتی می توانند به سئوالات پاسخ دهند.
- ۴_ سؤال های امتحان می تواند به گونه ای باشد که دانش آموزان قدرت مقایسه و قضاوت را نیز داشته باشند.
- ۵_ قبل از امتحانات اصلی از امتحانات مستمر و خود آزمایی به منظور آشنا کردن دانش آموزان با سئوالات و نحوه امتحان استفاده گردد.
- ۶_ از ایجاد رقابت ناسالم در میان دانش آموزان اجتناب شود.

۷_ هدف امتحان باید ارزیابی دانسته‌های دانش‌آموزان باشد و نه ندانسته‌های آنان.

۸_ از انتظار و توقع بیش از حد در طرح سؤالات امتحان اجتناب نمایید.

۹_ در طرح سؤال، اصول سنجش و اندازه‌گیری خصوصاً سطح دشواری سؤالات را رعایت نمائید.

۱۰_ در ارزشیابی میزان یادگیری دانش‌آموزان نباید فقط نمره امتحان را ملاک و معیار قرارداد و از دیگر شیوه‌های ارزشیابی نیز استفاده کنید و سعی نمایند سؤالات دشوار را در شماره‌های آخر قرار دهید.

۱۱_ قبل از اتمام کلاس‌ها و شروع امتحانات به دانش‌آموزان اطمینان بدهید و آنها را از امتحان نترسانید.

۱۲_ نوع و تعداد سؤال‌ها می‌بایست متناسب با توان ذهنی دانش‌آموزان و مدت زمانی باشد که در اختیار آنان قرار می‌گیرد.

۱۳_ سؤال‌ها باید به صورتی تنظیم گردد که دانش‌آموزان، فرصت به کار بستن معلومات خود را در موقعیت‌های دیگر داشته باشند (آج و همکاران، ۱۳۹۴).

بند دوم: بررسی راهکارهای غلبه بر اضطراب و کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان به صورت تیتروار

۱. به فرزندان یادآوری کنیم همواره به خدا توکل کرده و هر کاری را با نام او شروع کند. زیرا یاد خدا آرامش دهنده دل‌های مضطرب است.

۲. بر توانایی‌های فرزندان تاکید کنیم تا اعتماد به نفس او تقویت شود.

۳. انتظارات خود را با توانایی‌های فرزندان هماهنگ کنیم و از او توقع بیش از حد نداشته باشیم.

۴. تلاش های فرزندان برای کسب موفقیت های هر چند کوچک را قدر بدانیم و او را تشویق کنیم.
۵. عملکرد فرزندان را با خودش مقایسه کنیم. در صورت پیشرفت او را تشویق کنیم و در غیر اینصورت در صدد علت یابی و رفع آن باشیم.
۶. امتحان جزیی از فرآیند آموزش است. آنرا عملکرد طبیعی و معمولی آموزش بدانیم و از حساسیت بی مورد نسبت به آن بپرهیزیم.
۷. شرایط فیزیکی و عاطفی مناسبی را در ایام امتحانات برای فرزندان فراهم کنیم.
۸. از ابتدای سال تحصیلی فرزندان را با نحوه برنامه ریزی درسی، روش صحیح مطالعه و مرور درس ها آشنا نماییم تا هنگام امتحان از انباشته شدن مطالب درسی و اضطراب امتحان بکاهیم.
۹. به فرزندان اطمینان خاطر دهیم که در کنار او خواهیم بود و اگر مشکلی داشت، او را یاری خواهیم کرد. از به کار بردن عباراتی مانند: «به من ربطی ندارد، مشکل خودت است، از نوع درس خواندن تو خسته شدم و...» خودداری کنیم.
۱۰. به فرزندان یادآور شویم که تمامی تلاش خود را صرف یادگیری درس ها نمایند نه کسب نمره. زیرا کسانی که فقط برای بدست آوردن نمره درس می خوانند، مطالب درسی را زودتر فراموش می کنند.
۱۱. با فرزندان به گونه ای رفتار کنیم که او بتواند عقاید و نگرانی های خود را درباره امتحان آشکارا بیان کند.
۱۲. آخرین وضعیت درسی فرزندان را از معلم یا معلم هایش جویا شویم تا بهتر بتوانیم به او کمک کنیم.

۱۳. از غیبت کردن فرزندان در ایام و نزدیکی امتحانات حتی الامکان جلوگیری کنیم. زیرا در این دوران درس ها دوره می شوند و فرزندان می تواند اشکالات احتمالی خود را از معلم بپرسد و آنها را برطرف کند.

۱۴. در ایام امتحان فضای خانواده را شاد و آرام نگه داریم و از مشاجره و برخوردهای لفظی بخصوص با فرزندانمان خودداری کنیم.

۱۵. در ایام امتحان از شرکت در جشن ها و میهمانی ها و یا برگزاری میهمانی حتی الامکان خودداری کنیم.

۱۶. برای ایجاد تنوع و رفع خستگی فرزندانمان در ایام امتحان و درس خواندن، مدت زمان مناسبی را برای تفریح یا بازی و تماشای تلویزیون در نظر بگیریم.

۱۷. ساعت خواب فرزندانمان را طوری تنظیم کنیم که خواب مورد نیاز آنها تأمین شود. به عبارت دیگر شب ها زودتر بخوابند تا صبح زودتر بیدار شوند. مطالعه تا نیمه های شب علاوه بر خستگی سبب عدم یادگیری می شود.

۱۸. یاد آوری نماییم سر جلسه امتحان، لوازم التحریر و وسایل مورد نیاز را با خود همراه داشته باشند تا با آرامش خاطر به سوالات پاسخ دهند.

۱۹. فرزندانمان را روز امتحان با ملایمت بیدار و زودتر از معمول راهی مدرسه کنیم که به موقع سر جلسه امتحان حاضر شود، تا اضطراب دیر رسیدن به اضطراب امتحان اضافه نشود.

۲۰. به فرزندانمان آموزش دهیم که دعا باعث آرامش و رسیدن به موفقیت می شود. اما شرط مستجاب شدن دعا، تلاش و کوشش خود ماست.

۲۱. با استفاده از نمونه سوالات سال های قبل، امتحان آزمایشی از فرزندانمان بگیریم و آن را تصحیح کنیم. با این روش، علاوه بر کاهش اضطراب، درس هایی را که باید بیشتر تمرین کند، تشخیص داده و بهتر می توانیم او را راهنمایی کنیم.

۲۲. برنامه امتحانی فرزندانمان را در جایی نصب کنیم و به او بگوییم، روی هر امتحانی که می دهد، یک خط بکشند. این کار انگیزه بیشتری برای درس خواندن و احساس نزدیکی شدن به پایان امتحان را در او به وجود می آورد.

۲۳. تشویق، تحسین و تأکید روی نقاط قوت فرزندانمان را فراموش نکنیم. زیرا این رفتارها، انگیزه او را برای پیشرفت، بیشتر می کند.

۲۴. بهتر است معلمان، محیط مساعد و آرامی را برای دانش آموزان در جلسه امتحان فراهم آورند تا اضطراب دانش آموزان کاهش یابد.

۲۵. اگر معلمان انتظارات، اهداف، نحوه نمره گذاری و نوع امتحان را مشخص کنند، دانش آموزان می توانند با توجه به آنها برنامه ریزی کنند تا از اضطراب شان کاسته شود.

۲۶. برگه های امتحان کلاسی یا تکالیف فرزندانمان را به همراه خود آنها بازبینی کنیم تا نقاط ضعف و قوت درسی خود را یافته و در مواردی که ضعف دارند تمرینات بیشتری انجام دهند.

بخش پنجم: نتیجه گیری و تأکید بر چند اصل مهم برای رفع اضطراب دانش آموزان بر امتحان

برخی فکر می کنند اضطراب امتحان امری غیر طبیعی و مانع یادگیری است، اما اضطراب، در حد متعادل، قابل قبول و حتی ضروری است. کارشناسان می گویند اگر دانش آموزان امتحان را ارزیابی نتیجه فعالیت یک ساله خود بدانند، راحت تر با این مسأله کنار می آیند و اضطراب آنها تا این حد طبیعی است، اما وقتی بیش از حد دچار اضطراب شوند، این امر مانع یادگیری آنها می شود.

گذشته از این، برخی والدین در ایام امتحانات فرزندان‌شان، بیشتر دچار استرس شده و آرامش خود را از دست می‌دهند و این ناآرامی‌ها را به دانش‌آموزان نیز منتقل می‌کنند.

شب امتحان زمان مرور است نه یادگیری؛ افزایش علاقه و انگیزه دانش‌آموزان و یادگیری مناسب مهارت‌های تحصیلی دو عامل ضروری برای بهتر درس خواندن دانش‌آموزان است. در هر مطالعه‌ای برای امتحان، مراحل خاصی از سوی کارشناسان و مشاوران توصیه می‌شود، دانش‌آموزان باید همه جزوات و تمرین‌های مربوط به دروس خود را به خوبی مطالعه کنند تا آمادگی لازم را در هنگام امتحان به دست آورند. آنان نباید تنها به جزوات معلمان بسنده کنند، بلکه بهتر است کتاب‌های درسی را نیز به روش مرور سریع مطالب جزوات بخوانند. شب امتحان زمان یادگیری نیست و تنها باید به دوره کردن و مرور یادگیری‌ها اختصاص یابد. بنابراین حل نمونه سؤالات امتحانی طراحی شده از سوی معلمان و طراحی نمونه سؤال از سوی دانش‌آموزان برای تعمیق و بهبود یادگیری بسیار مؤثر خواهد بود.

شیوه مطالعه را تغییر ندهید. دانش‌آموزان در ایام امتحانات نباید تغییری در روش‌های سابق مطالعه خود بدهند. درک و فهم سؤالات، تمرین و تکرار مطالب دروس و به عبارتی خواندن به شیوه «پس ختام» از شیوه‌های درس خواندن است. آن دسته از دانش‌آموزانی که تاکنون شیوه خاصی برای درس خواندن نداشته‌اند، می‌توانند با پرسش و پاسخ از خود، به یادگیری بهتر مطالب کمک کنند. والدین آرام باشند! فضای خانه باید در ایام امتحانات آرام باشد و نباید دانش‌آموزان را با تهدید و پرخاش وادار به درس خواندن کرد.

اولیا باید در ایام امتحانات فضای خانه را شاد نگه دارند. آنان باید از مشاخره و برخورد‌های لفظی، به ویژه با فرزندان خودداری کنند و دید و بازدیدهای خود را به تعویق بیندازند.

توجه به توانایی‌های دانش‌آموزان به جای نقاط ضعف آنها در ایام امتحانات بسیار اهمیت دارد، بنابراین باید به توانایی‌های دانش‌آموزان تأکید بیشتری داشت و انتظارات را با توانایی دانش‌آموزان هماهنگ کرد.

هیچ گاه حق نداریم عملکرد فرزندان خود را با دیگران مقایسه کنیم، چرا که از نظر روان‌شناسی باید میزان پیشرفت هر فرد را با توجه به عملکرد گذشته وی سنجید.

حذف ترس از شکست در دانش‌آموزان، ملاک قرار گرفتن نمره در امتحانات، دوری از به هم ریختگی و اغتشاش فکری دانش‌آموزان، کنترل فشارهای روحی و افزایش اعتماد به نفس دانش‌آموزان نیز از عوامل مهم و مؤثر در کاهش اضطراب دانش‌آموزان است.

تغذیه مناسب، یادگیری را افزایش می‌دهد. در این میان توصیه‌های دیگری هم مانند جدا بودن فضای درس خواندن با محل استراحت دانش‌آموزان، تشخیص زمان مناسب مطالعه با توجه به خصوصیات و عادات جسمی و روحی افراد، دوری از فعالیت بیش از حد و پشت سر هم، استراحت به موقع و... از سوی کارشناسان مطرح می‌شود، اما نباید منکر تأثیر برنامه غذایی منظم در کنار برنامه درسی مناسب، بر سرعت و دقت یادگیری دانش‌آموزان شد. استفاده از نان، غلات، لبنیات، گوشت، تخم‌مرغ، میوه و سبزی، باید همواره مورد توجه قرار گیرد. صبحانه باید محتوی مواد قندی باشد و بر این اساس توصیه می‌شود از آب میوه، میوه، نان، پنیر، تخم‌مرغ، عسل یا مربا به عنوان صبحانه استفاده شود. دانش‌آموزان توجه داشته باشند که از شام سنگین و حاوی مواد نشاسته‌ای و برنج، نان، ماکارونی، سیب‌زمینی، گوشت، تخم‌مرغ، مرغ و... به میزان کمی استفاده کنند. ماست، دوغ و چند برگ کاهو، دانش‌آموزان را برای داشتن خواب بهتر کمک می‌کند. ترکیباتی چون ید و استفاده درازمدت از پروتئین، اسیدهای چرب، امگا ۳، میگو و ماهی در تقویت یادگیری مؤثر هستند، با توجه به احتمال افت قند در هنگام امتحانات یا زمان مطالعه بهتر است دانش‌آموزان از خوردنی‌های حاوی قند در جلسه امتحان استفاده کنند. کارشناسان معتقدند: یکی از راه‌های کاهش اضطراب شب امتحان، اطلاع والدین از وضع درسی دانش‌آموزان در طول سال تحصیلی است. آنان معتقدند باید والدین دانش‌آموزان همواره از آخرین وضع تحصیلی فرزندان خود اطلاع داشته باشند تا بتوانند بستر مناسبی را برای تحصیل بهتر دانش‌آموزان و پیشگیری از انباشته شدن مطالب درسی آنها فراهم کنند.

منابع و مآخذ

- لشکری پور، کبری؛ بخشانی، نور محمد؛ سلیمانی، محمد جواد. (۱۳۸۴). بررسی ارتباط بین اضطراب امتحان با عملکرد تحصیلی در دانش آموزان مقطع راهنمایی شهر زاهدان. طیب شرق، سال هشتم، شماره ۴، ص ۲۵۹-۲۵۳
- دادستان، پریرخ. (۱۳۸۷). روان شناسی مرضی تحولی: از کودکی تا بزرگسالی، تهران: انتشارات سمت.
- تکلوی، سمیه؛ فرشی، آمنه (۱۳۹۶). مقایسه سطوح خودانتقادی، استرس ادراک شده، عاطفه مثبت و منفی در مادران دانش آموزان با و بدون اختلال یادگیری. مجله ناتوانی های یادگیری، ۷(۲)، ص ۲۶-۷.
- نریمانی، محمد؛ حسن زاده، شهناز؛ ابوالقاسمی، عباس (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش ایمن سازی روانی بر کاهش استرس، اضطراب و افسردگی دانش آموزان دختر مقطع پیش دانشگاهی. مجله ی روانشناسی مدرسه، ۱(۳)، ص ۱۱۷-۱۰۱.
- ذوالفقاری نیا، منیره؛ قهرمان، مهدی (۱۳۹۴). تأثیر آموزش مهارت های مدیریت استرس و شیوه های حل مسئله بر سلامت روان و اضطراب امتحان. کنفرانس بین المللی مدیریت اجتماعی و انسانی، اردیبهشت ۱۳۹۴، استانبول، ترکیه.
- Dunne, M.P., Sun, J., Nguyen, N.D., Truc, T., Loan, K.X., & Dixon, J. (۲۰۱۰). The influence of educational pressure on the mental health of the adolescence in east Asia Journal of science research, Hue University, ۶۱(۱), ۱۸-۲۷..
- Tan, J.B., & Yates, Sh. (۲۰۱۱). Academic expectations as sources of stress in Asian Students. Soc Psychological Education, ۱۴, ۳۸۹-۴۰.

- بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۸۱). اثربخشی درمان چند وجهی لازاروس، عقلانی - عاطفی الیس و آرام سازی بر کاهش
- اضطراب امتحان دانش آموزان. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران (اندیشه و رفتار)، زمستان ۱۳۸۱، دوره هشتم، شماره ۳، ص ۴۲_۳۶
- حیدری، علیرضا؛ احتشام زاده، پروین؛ حلاجانی، فاطمه. (۱۳۸۹). رابطه تنظیم هیجانی، فراشناخت و خوش بینی با اضطراب امتحان دانشجویان. یافته های نو در روان شناسی، شماره ۴، ص ۱۹-۷
- اقدسی، علی؛ نقی اصل فتاحی، بهرام؛ ساعد، مه لقا (۱۳۹۱). تأثیر آموزش ایمن سازی در مقابل استرس بر اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر. فصلنامه علوم تربیتی، سال پنجم، شماره ۲۰، زمستان ۱۳۹۱. ص ۴۸_۳۳.
- اسکندری، حسین؛ دررودی، حمید؛ بهرامی، فرزانه (۱۳۹۳). اقتدار معلم، اضطراب، افسردگی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان. فصلنامه روانشناسی تربیتی، سال یازدهم، شماره ۳۵، بهار ۱۳۹۴.
- خسروی، معصومه؛ بیگدلی، ایمان الله. (۱۳۸۷). رابطه ویژگی های شخصیتی با اضطراب امتحان در دانشجویان. مجله علوم رفتاری، بهار ۱۳۸۷، دوره ۲، شماره ۱، ص ۲۴-۱۳.
- _Vitasari, P., & et al. (۲۰۱۰). The Relationship between Study Anxiety and Academic Performance among Engineering Students. Procedia and Behavioral Sciences vol. ۸, pp. ۴۹۰-۴۹۷..
- آج، آرمان؛ عین بیگی، افشین؛ حاجی رضوانی، امیر محمد؛ آدمی، هادی؛ بردی زاده، احسان؛ ایری، ایوب (۱۳۹۴). نقش معلم و خانواده در کاهش اضطراب دانش آموزان. پنجمین کنفرانس بین المللی پژوهش در علوم رفتاری و اجتماعی. مرکز همایش های بین المللی صدا و سیما.