

اضطراب امتحان

ورایه‌های غلبه بر آن

واحد مشاوره دبیرستان شهید صدوقی دوره اول (سال تحصیلی ۹۵-۹۴)

اضطراب یکی از شایع‌ترین اختلالات نوروتیک است که همه انسان‌ها در شرایط مختلف آن را تجربه می‌کنند و دارای انواع و درجات مختلف است که یکی از انواع آن اضطراب در زمان امتحان است که دانش‌آموزان در زمان ارزیابی در پایان سال تحصیلی دچار آن می‌شوند. در تعریف اضطراب امتحان باید گفت: نوعی مشغولیت ذهنی است که دانش‌آموز درباره نتیجه امتحان و یا در ارزیابی خود به همراه دارد.

انواع اضطراب

۱. اضطراب سازنده

اضطراب سازنده نوعی از اضطراب است که شخص را برای فعالیت درسی و برنامه ریزی منظم تر سوق می‌دهد و معمولاً شخص را فعال و توانمند می‌سازد تا بتواند نتیجه بهتری از مطالعه خویش به دست آورد.

۲. اضطراب مشکل آفرین

اضطراب مشکل آفرین نوعی از اضطراب است که با دلهره و تشویش ریاض همراه بوده و با درگیری ذهنی و تصویری که مبنی بر موفق نبودن در امتحان است، وسواس مطالعه کردن مثل خواندن بیش از حد، بی توجهی به خواب و غذا همراه می‌شود.

نشانه‌های اضطراب سازنده

- ۱- دانش آموز علاوه بر نشان دادن حساسیت مناسب به درس، روند زندگی معمولی خویش را ادامه می‌دهد. مثل: خوردن، خوابیدن و حرف زدن با خانواده.
- ۲- دانش آموز هنگام مطالعه نوعی از هیجان مثبت دارد.
- ۳- بیشترین وقت خود را برای خواندن درس صرف می‌کند نه همه وقت خویش را.
- ۴- با آرامش و اطمینان بیشتری مطالعه می‌کند.
- ۵- عوامل محیطی تاثیر کمتری بر او دارند.
- ۶- آنچه را که مطالعه می‌کند به راحتی می‌تواند در ذهنش نگه دارد و یا به حافظه بسپارد.

نشانه‌های اضطراب مشکل آفرین

- ۱- بدون اطمینان درس می‌خواند.
- ۲- در موقع خواندن درس، به نتیجه امتحان بیشتر فکر می‌کند تا به

یادگیری

۳- مشغولیت ذهنی بخش وسیعی از ذهن و سیستم روانی اش را در برمی‌گیرد و موجب می‌شود درباره موفقیت و عدم موفقیت خود، مطالبی را بر زبان آورد.

۴- احساس دلشوره و تشویش مداوم دارد.

۵- افکار و نگرش منفی دارد.

۶- اضطراب او با نشانه‌های روان تنی مثل درد در ناحیه معده، شکم و حالت تهوع همراه است.

۷- اختلال در خوردن مثل پرخوری یا کم خوری

۸- اختلال در خواب، پر خوابی یا کم خوابی یا کرختی روزانه

۹- نداشتن تمایل برای خواندن کتاب و گاهی تلاش مضاعف برای بیشتر خواندن درس‌ها

۱۰- لجبازی و بهانه‌گیری‌های مختلف می‌کند.

۱۱- گریه‌های طولانی و بی علت دارد.

* علل وجود اضطراب امتحان

۱- کمال گرایی یا ایده آل بودن (شخص دوست دارد همیشه جزو برترین‌ها باشد).

۲- نداشتن آمادگی قبلی (شخص به خاطر مطالعه ناکافی و یا برنامه

ریزی منظم یا ضعف بنیه علمی دچار اضطراب می‌شود).

۳- ترس از دست دادن موقعیت خویش در خانواده

۴- فشار بیش از حد والدین (تذکرات مکرر والدین برای مطالعه بیشتر

فرزند، او را دچار اضطراب می‌کند).

۵- والدین مضطرب (گاهی اوقات والدین مستقیماً چیزی درباره اضطراب امتحان نمی گویند، اما خودشان در زندگی مضطربند. فرزند اضطراب والدین را درونی کرده و روی مسئولیت اصلی خویش یعنی درس خواندن متمرکز می کند).

۶- رقابت (دانش آموزی که در کلاس یا بین اقوام و دوستان خود، نوعی احساس رقابت با آنان دارد).

۷- رفتار معلم و مدرسه در جلسه امتحان (سختگیری و مقررات سخت و نامطلوب سر جلسه امتحان، این که معلم و ناظر امتحان با بیان مطالبی یا مقرراتی اضطراب را در دانش آموز ایجاد می کند).

۸- مقایسه کردن (والدینی که فرزند خویش را با دیگران مقایسه می کنند و یا تاکید بر موفقیت دیگران و ضعف فرزند خویش دارند).

۹- وعده نامناسب دادن (والدینی که پاداش یا امکان مناسبی را به شرط کسب نمرات برتر (بیست) به فرزند خویش می دهند، احساس از دست دادن پاداش در نظر گرفته شده نوعی اضطراب برانگیز است).

راه حل های عملی برای کاهش اضطراب امتحان

- ۱- مطالعه و مرور بیشتر و تقویت بنیه علمی (مطالعه بیشتر دانش آموز موجب تقویت اعتماد به نفس در امر یادگیری و پاسخ دهی او در امتحان می شود).
- ۲- پائین آوردن سطح انتظار (هر چه انتظار پائین تر باشد (گرفتن نمره بیست) امکان درونی کردن آرامش و کاهش اضطراب و در نتیجه موفقیت بهتر در امتحان حاصل می شود).
- ۳- پذیرش توانمندی های خود (ایجاد این احساس که من (دانش آموز) تلاش خود را انجام دادم و حتماً موفقیت خوبی را به دست خواهم آورد).
- ۴- توجه به نکات مثبت و موفقیت های گذشته (آن دسته از موفقیت هایی را که در گذشته تجربه کرده، در ذهن خود بیاورد).
- ۵- برطرف کردن ضعف بنیه علمی (تلاش برای برطرف کردن

ضعف بنیه علمی از طریق کمک گرفتن از دوستان، معلم یا دانش آموزان زرنگ و کتاب های کمک درسی...)

۶- مقایسه با خود (ایجاد این فکر که هر کسی توانمندی های مخصوص به خود را دارد).

۷- پرسش و پاسخ های مکرر (پرسش و پاسخ های پی درپی از خود سبب آگاهی از فرآیند یادگیری، پردازش اطلاعات مجدد و تقویت اعتماد به نفس بیشتر و در نتیجه کاهش اضطراب می شود).

۸- استراحت کوتاه بین زمان های درس خواندن (دانش آموز در حین مطالعه بین درس، فرصت کوتاهی را برای استراحت خود اختصاص می دهد، این امر سبب به یادسپاری بهتر مطالب خوانده شده در ذهن می شده و همچنین سبب تقویت روحیه و سلامت روانی و کاهش اضطراب می شود).

۹- توکل به خدا (یاد خداوند آرام بخش دل هاست، در زمان قبل از امتحان به خداوند توکل کنیم تا هر آنچه را که خوانده ایم به یاد آوریم).

۱۰- تنفس عمیق (تنفس عمیق قبل از شروع جلسه امتحان موجب می شود تا اکسیژن بیشتری به مغز برسد و آرامش جسمی بهتری را به دست بیاوریم).

۱۱- نگاه کردن به یک یک سوالات (اگر به یکباره به همه سوالات امتحانی نگاه کنیم ممکن است در بین سوالات به سوالی برخوردیم که یاد نگرفته باشیم و موجب اضطراب شود و در نتیجه سوالات دیگری را هم که یاد گرفته ایم، قدرت پاسخگویی را از دست بدهیم).

وظایف خانواده برای کاهش اضطراب

- ۱- به فرزندان یادآور شویم که تو زحمات خود را کشیده ای و نتیجه امتحان هر چه باشد برایمان ارزشمند خواهد بود.
- ۲- تلاش کنیم تا فضای درون خانواده در آرامش و سلامت روانی باشد.

- ۳- سعی کنیم در زمان امتحانات از شرکت در مراسم و میهمانی ها و رفت و آمدهای خانوادگی دوری کنیم.
 - ۴- در صورت وجود مشکل در خانواده حتی المقدور در حضور دانش آموز مطرح نکنیم.
 - ۵- با کلام خود سعی در مطرح کردن یا زنده نگه داشتن توانمندی های مثبت فرزندان داشته باشیم.
 - ۶- از تحقیر و سرزنش مثل اینکه: تو حساسیت زیاد به درس داری و بی عرضه هستی خودداری کنیم.
 - ۷- ایجاد ارتباط مناسب با فرزند، اگر فرزندان بخواهد از دلواپسی خود از امتحان موضوعی را به ما بگوید پنهان کاری نکند و یا ترس از بیان احساسش نداشته باشیم.
 - ۸- شرایط منزل را به گونه ای فراهم کنیم که فرزندان زودتر از موعد در شب قبل از امتحان بخوابد.
 - ۹- ایجاد احساس مثبت در فرزند (با گفتن این جملات «ما به توانمندی های تو آگاه هستیم، و برای ایجاد ارزش های مثبت تلاش کنیم»).
 - ۱۰- پیشنهاد مصرف مواد لبنی مثل شیر و ماست و مواد قندی در شب قبل از امتحان (تاکید متخصصین تغذیه برای این امر) موجب آرامش فرزندان می شود.
 - ۱۱- با حفظ خونسردی و ایجاد آرامش در خودمان، روزهای امتحانی را برای فرزندان آرام کنیم.
 - ۱۲- زودتر از موعد، فرزندان را از خواب بیدار کرده تا عوامل محیطی مثل دیررسیدن و ترافیک فرزندان را دچار اضطراب نکند.
- در پایان این نکته را به فرزندانمان یادآوری کنیم که:

"الایذکر الله تطمئن القلوب"

همانا بایاد خداست که دلها آرام می گیرد.