

## امتحان، استرس، اضطراب

اضطراب امتحان نیز معمولاً با نزد یک شدن امتحانات در فرد نمایان می شود، به طوری که هرکسی در طول زندگی خود، حداقل یکبار این احساس را تجربه کرده است.

اضطراب، یکی از شایع ترین حالات روحی است که تقریباً در همه انسانها در طول زندگی و به درجات مختلف بروز می کند.

اضطراب امتحان نیز معمولاً با نزد یک شدن امتحانات در فرد نمایان می شود، به طوری که هرکسی در طول زندگی خود، حداقل یکبار این احساس را تجربه کرده است.

انسان دوست دارد هنگام ارزیابی و نقادی رفتارهایش به وسیله دیگران، حداکثر امتیاز ممکن را کسب کند، به همین دلیل هر زمان که در موقعیت امتحان یا آزمونی قرار می گیرد، دچار اضطراب می شود، هرچند موضوع امتحان را بارها و بارها تمرین کرده باشد.

دانش آموزی که درسش را خوانده و یا فردی که برای استخدام باید در مصاحبه شرکت کند با نزدیک شدن زمان امتحان، مضطرب تر می شود. وجود اندکی اضطراب در انسان هم طبیعی و هم لازم است، ولی این میزان اگر از حد بگذرد برای فرد مشکل ساز می شود به طوری که با داشتن اطلاعات و مهارت، قادر نخواهد بود امتیاز لازم را کسب کند.

اضطراب امتحان، نوعی خود مشغولی ذهنی است که با تردید فرد درباره توانایی های خود مشخص می شود و غالباً با شناخت منفی، عدم تمرکز حواس، واکنش های جسمانی نامطلوب و افت تحصیلی همراه است. به عبارت دیگر وقتی که فرد درباره کارایی و توانایی ذهنی

خود در موقعیت امتحان، دچار نگرانی و تشویش شود ، به طوری که این احساس، موجب کاهش و افت عملکرد واقعی او شود، می‌گوییم دچار اضطراب امتحان شده است.

## • اضطراب: اضطراب امتحان

اضطراب را می‌توان به زبان ساده اینگونه تعریف نمود: پدیده‌ای احساسی که معمولاً تمامی افراد در سطح وسیع با آن مواجه می‌باشند هرچند که در تعریف سازمان جهانی در مورد اضطراب چنین بیان شده: مجموعه‌ای از تظاهرات عضوی و روانی که نتوان به فرد مشخصی نسبت داد و علائم آن به صورت حمله یا حالت مداومی ادامه یابد و اضطراب امتحان یکی از اضطراب‌ها می‌باشد. موقعتی و موقتی است که با پیشرفت و یا عدم پیشرفت دانش آموز رابطه مستقیم و انکار ناپذیر دارد .

اضطراب یک حالت احساسی و هیجانی است که باعث بی‌قراری و نوعی ترس خفیف در فرد می‌گردد که این امر ممکن است نسبت به واکنشی در برابر شرایط مکان و زمان باشد دیر رسیدن به مدرسه و از همه مهمتر موفق نشدن در امتحان و ..... که همه‌ی این دلواپسی‌ها و دلهره‌ها پیامد اضطراب می‌باشد که نه تنها مخرب نیست بلکه سازنده هم می‌تواند باشد . و اما اضطراب: می‌توان اینگونه بیان نمود هرگونه نیرویی که ثبات و تعادل روانی فرد را بر هم زند و در فرد ایجاد فشار نماید اضطراب نامیده می‌شود و اضطراب امتحان یکی از آنهاست.

بنا براین در یک طبقه بندی کلی عوامل موثر در ایجاد اضطراب را به سه دسته می‌توان تقسیم کرد:

(۱) عوامل شخصیتی

علمی، آموزشی

(۲) عوامل آموزشی

Mighan

### ۳) خانوادگی

عوامل شخصیتی مربوط به هوش عدم آمادگی و عدم توجه و تمرکز می باشد و فرد مضطرب در این خصوص هیچ گونه توجهی نسبت به برگه ای امتحانی ندارد و ... و همچنین عوامل آموزشی نحوه برخورد معلمان و نحوه برگزاری امتحان و ... و خانوادگی میتوان به مقایسه نمودن دانش آموز با سایر دانش آموزان دیگر از سوی خانواده ها بیان نمود و این خود از عوامل ایجاد اضطراب می باشد .

#### ● انواع اضطراب امتحان

الف) اضطراب تسهیل کننده یا تسریع کننده:

اضطراب کم و یا در حد معقول که موجب تلاش بیشتر برای کسب موفقیت می شود و نتیجه بهتری را عاید فرد می کند، اضطراب تسهیل یا تسریع کننده می نامند.

#### ■ نشانه ها:

- ۱) فرد به خاطر مرور کردن درس هایش، دچار هیجان می شود.
- ۲) خودش را در اتاقش حبس می کند و مشغول درس خواندن می شود و به کوچک ترین مزاحمت اعتراض می کند.
- ۳) به شیوه خاصی درس هایش را مرور می کند، مثلاً با صدای بلند درس می خواند در اتاق راه می رود و یا دراز می کشد.

۴) به درخواست‌های اطرافیان توجه نمی‌کند و یا در مقابل خواسته‌ها با اعتراض می‌گوید که درس دارد.

۵) کم غذا یا نسبت به غذا بی‌میل می‌شود.  
(ب) اضطراب ناتوان کننده:

اضطراب ناتوان کننده، دلهره و تشویق شدیدی است که یا خود فرد دارد و یا اطرافیان آن را در فرد تشدید می‌کنند. اضطراب شدید، اثر منفی روی عملکرد فرد می‌گذارد، زیرا با متأثر و درگیر کردن ذهن، زمینه فراموشی‌های زودگذر و خطاهای ادراکی را فراهم می‌کند.

▪ نشانه‌ها:

۱) فرد به خاطر مرور درس‌هایش دچار هیجان بیش از حد می‌شود.

۲) دارای دلشوره و دل‌به‌هم‌خوردگی است.

۳) هنگام مرور درس‌هایش، دستپاچه و عجل می‌شود.

۴) از اینکه هرچه می‌خواند، چیزی نمی‌فهمد نالان است.

۵) از گرفتن نمره کم، ترس و وحشت دارد.

۶) هنگام درس‌خواندن، ناخن‌هایش را می‌جود، پوست لب را می‌کند یا با موی سرش بازی می‌کند.

۷) بی‌اشتهاست و نمی‌تواند غذا بخورد.

۸) حالت تهوع دارد.

۹) گریان است و بهانه‌گیری‌های بی‌دلیل دارد.

## ■ علت‌ها: اضطراب امتحان

عوامل زیر باعث اضطراب امتحان در فرد است:

۱) سختگیری‌های بیش از حد

زمانی که والدین با نزدیک شدن زمان امتحان، فشار مضاعفی برای آماده شدن و نمره گرفتن (معمولاً بیست) در مورد فرزند خود به کار می‌برند و یا پی‌در پی درباره امتحان به او هشدار می‌دهند.

۲) ترس و تهدید

وقتی اطرافیان و مخصوصاً والدین، شرایط ویژه و سخت در ایام امتحان برقرار می‌کنند و فرزند خود را از گرفتن نمره کم یا قبول نشدن می‌ترسانند و تهدید می‌کنند.

۳) عدم آمادگی

هنگامی که فرد به علت نداشتن برنامه‌ریزی درسی و مطالعه صحیح، آمادگی لازم را برای امتحان کسب نکرده باشد.

۴) رقابت

زمانی است که دانش‌آموزان در مدرسه و یا فرزندان در خانه برای برتری یافتن بر یکدیگر به رقابت می‌پردازند.

۵) والدین مضطرب

وجود اضطراب در والدین موجب انتقال آن به فرزند و تشدید اضطراب او می شود  
(مخصوصاً در ایام امتحان)

۶) مقایسه کردن

هرگاه ناتوانایی های فردی یا توانایی های فرد دیگری سنجیده شود و این امر با سرزنش همراه باشد، اعتماد به نفس فرد کم و بر اضطراب او افزوده می شود.

۷) بیش از حد مهم جلوه دادن بعضی از درس ها

وقتی اطرافیان بعضی از درسها را به هر دلیلی خیلی مهم تلقی می کنند، در فرد ترس با نگرش منفی نسبت به آن درسها به وجود می آید.

۸) پاداش نامناسب

زمانی که اطرافیان برای قبول شدن یا گرفتن نمره بالا (معمولاً بیست) پاداش بیش از حد در نظر می گیرند.

۹) تفکر منفی

وقتی اطرافیان، فردی را با القابی مانند بی استعداد، بی عرضه و... مورد خطاب قرار می دهند، تصویر ذهنی ناتوانی یا تفکر منفی را در فرد بوجود می آورند. این امر اضطراب امتحان را در فرد تشدید می کند.

۱۰) بیماری ها

اگر بدون توجه به بیماری‌های جسمی یا روحی - روانی و اقدام برای رفع آنها، فشار بیش از حدی به فرد برای درس خواندن و آماده شدن برای امتحان وارد شود، ممکن است دچار اضطراب شود.

# اضطراب امتحان

(۱۱) عدم تمرکز

عدم دقت و تمرکز در انجام تکالیف یا درس خواندن در طول سال باعث می‌شود تا یادگیری سطحی باشد و در موقع امتحان یادآوری مطالب دشوار و موجب اضطراب شود.

(۱۲) مقررات

گاهی قوانین خشک، رسمی و انعطاف ناپذیری که بر مبنای عدم اعتماد به دانش‌آموز از سوی مدرسه و عوامل اجرایی امتحانات وضع شده، می‌تواند بر شدت اضطراب بیفزاید.

(۱۳) انتظار بیش از حد

گاهی اضطراب امتحان به این دلیل است که انتظارات فرد از خود، بیش از توانایی‌های اوست.

## ● راهکارهای کاهش اضطراب امتحان

(۱) به فرزندانمان یادآوری کنیم همواره به خدا توکل و هرکاری را با نام او شروع کند ، زیرا خدا آرامش دهنده دل‌های مضطرب است.

(۲) بر توانایی‌های فرزندانمان تاکید کنیم تا اعتماد به نفس او تقویت شود.

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

۴) تلاش های فرزندان برای کسب موفقیت های هرچند 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 این صورت درصدد علت یابی و رفع آن باشیم.

۶) امتحان، جزئی از فرآیند آموزش است، آن را عملکرد طبیعی و معمولی آموزش بدانیم و از حساسیت بی مورد نسبت به آن پرهیزیم.

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 کنیم تا هنگام امتحان از انباشته شدن مطالب درسی و اضطراب امتحان بکاهیم.

۹) به فرزندان اطمینان خاطر بدهیم که در کنار او خواهیم بود و اگر مشکلی داشت او را یاری خواهیم کرد. از بکار 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 کند نه کسب نمره، زیرا کسانی که فقط برای به دست آوردن نمره درس می خوانند، مطالب درسی را زودتر فراموش می کنند.



۱۱) با فرزندان به گونه‌ای رفتار کنیم که او بتواند عقاید و نگرانی‌های خود را درباره امتحان آشکارا بیان کند.

امتحان‌های آزمایش فرایندی است که بوسیله آن در عرصه تعلیم و تربیت می‌توان آموخته‌های یک فرد را در طول سال تحصیلی و یا در یک ترم سنجید و سپس با مقیاس نمره‌ای که برای این منظور قانون شده و به سطح علمی دانش آموز از نظر کمی و کیفی پی‌برد .  
با تعریفی که از امتحان به میان آمد می‌توان گفت: پی‌بردن به سطح آگاهی و دانش دانش‌آموزان از مهم‌ترین اهداف امتحان است. اما آیا برآستی چنین است؟

متأسفانه با کمی تأمل در این خصوص در می‌یابیم که سیستم آموزشی سنتی ما که محدود به کتاب محوری و معلم محوری است این فرصت را از دانش‌آموزان گرفته است تا فراتر از چهار چوب کتاب فکر کنند و فقط به حفظ نمودن این مطالب اکتفا می‌نمایند و این خود بزرگترین نقص در نظام آموزشی ما محسوب می‌شود و دانش‌آموز این محفوظات را در زمانی معین و در قالب امتحان باید ارائه دهد تا سطح دانش و آگاهی وی معلوم گردد .

بسیاری از دانش‌آموزان از دادن امتحان هراس دارند و وقتی که اسم امتحان به میان می‌آید آنها دچار استرس و به دنبال آن اضطراب می‌شوند و آن زمان است که دانش‌آموز در مقابله با این پدیده به دنبال راه حل و مکانیسم دفاعی می‌گردد هرچند که هر فرد در مسئله استرس با ۳ مقوله روبرو می‌باشد:

۱) منبع استرس

۲) چگونگی مقابله با استرس

۳) واکنش وی درمقابل استرس: که یکی از راه‌های مقابله با استرس همان اضطراب است .



● راههای پیشگیری از اضطراب :

(۱) حذف عوامل مخل

(۲) تغییر نگرش خانواده و معلمان در مورد دانش آموزان

(۳) مهیا نمودن محیطی آرام برای درس خواندن دانش آموز در خانواده و همچنین محیطی آرام برای برگزاری امتحان و پی بردن به استعداد و توان دانش آموزان و.....

چگونه از اضطراب امتحان کم کنیم

اکثر ما هنگام روبه روشن شدن با موقعیت های تهدید آمیز یا فشار احساس تنش و اضطراب می کنیم.

این گونه احساسات، واکنش های بهنجاری در برابر فشار روانی است . اضطراب امتحان پدیده ای رایج است که به وفور در مراکز آموزشی و تحصیلی دیده می شود و همبستگی زیادی با عملکرد موفقیت آمیز یا ناموفق دانش آموز دارد.

علمی، آموزشی

Migna.ir

فرد دارای اضطراب امتحان، فردی است که به خوبی مواد موضوعات درسی کلاسی و دوره را فراگرفته است. اما به دلیل اضطراب قادر به بیان دانسته های خویش در امتحان نیست. بنابراین انتظار می رود بین نمره های اضطراب امتحان و نمره های دروس رابطه معکوسی وجود داشته باشد.



تحقیقات متعددی در مورد تاثیر اضطراب صورت گرفته است .

- داشتن مهارت های زیر از اضطراب دانش آموزان می کاهد:
  - (۱) داشتن یک برنامه ریزی اصولی و منسجم برای مطالعه درس های خود هستند.
  - (۲) هنگام مطالعه تمرکز لازم را داشته باشند.
  - (۳) اوقات مطالعه خود را برای دروس مختلف تقسیم می کند.
  - (۴) برنامه درسی هر روز را همان روز مطالعه می کند.

شمس - واحد مشاوره