

اضطراب امتحان

عموما اضطراب و ترس در سال‌های اولیه زندگی رایج است اما اضطراب از مدرسه و خصوصاً امتحان، بین سنین 10 تا 11 سالگی شروع می‌شود و در 25% از دانش‌آموزان اضطراب امتحان آسیب‌زا بوده و با افزایش سن میزان آن افزایش می‌یابد و عملکرد تحصیلی دانش‌آموز را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اصطلاح کلی اضطراب امتحان، به نوعی از اضطراب با هراس اجتماعی خاص اشاره دارد که فرد را درباره توانایی‌هایش دچار تردید می‌کند و نتیجه ن‌ناتونی مقابله با موقعیت‌های دشوار مانند امتحان است. موقعیت‌هایی که فرد را در معرض ارزشیابی قرار داده و نیازمند حل مشکل هستند. بنابراین می‌توان گفت، فرد مضطرب، در امتحان، مواد درسی را می‌داند اما شدت اضطراب مانع از آن می‌شود که او معلومات خود را نشان دهد. به این ترتیب، اضطراب امتحان نوعی اشتغال ذهنی به خود است که به نگرانی یا تحقیر خود و ارزیابی شناختی منفی از خود (یادم نمی‌آید، باید بیشتر می‌خواندم، همیشه گیجم، چرا یادم نمی‌آید؟...)، عدم تمرکز حواس و واکنش‌های فیزیولوژیک نامطلوب مثل تپش قلب؛ پریدگی رنگ، خشکی دهان، عرق کردن کف دست، لرزش دست و صدا و منجر می‌شود.

انواع اضطراب امتحان

الف) اضطراب تسهیل کننده یا تسریع کننده: (طبیعی)

به اضطراب کم و یا در حد معقول که موجب تلاش بیشتر برای کسب موفقیت می‌شود و نتیجه بهتری را عاید فرد می‌کند، اضطراب تسهیل یا تسریع کننده اطلاق می‌شود.

نشانه‌ها یا علائم اضطراب تسهیل یا تسریع کننده:

- فرد به خاطر مرور کردن درس‌هایش دچار هیجان می‌شود.
- خودش را در اتاق حبس می‌کند و مشغول درس خواندن می‌شود و به کوچکترین مزاحمت اعتراض می‌کند.
- به شیوه‌ی خاصی درس‌هایش را مرور می‌کند، مثلاً با صدای بلند درس می‌خواند در اتاق راه می‌رود و یا دراز می‌کشد.
- به درخواست‌های اطرافیان توجه نمی‌کند یا در مقابل خواسته‌ها با اعتراض می‌گوید که درس دارد.
- کم غذا یا نسبت به غذایی بی‌میل می‌شود.

ب) اضطراب ناتوان کننده (غیر طبیعی)

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.

نشانه‌های اضطراب ناتوان کننده:

- فرد به خاطر مرور درس‌هایش دچار هیجان بیش از حد می‌شود.
- دارای دلشوره و دل‌به‌هم خوردگی (احساس پروانه در شکم) است.
- هنگام مرور درس‌هایش دست‌پاچه و عجول است.
- از اینکه هر چه می‌خواند، چیزی نمی‌فهمد نالان است.
- از گرفتن نمره‌ی کم‌ترس و وحشت دارد.

- هنگام درس خواندن، ناخن‌هایش را می‌جوید، پوست لب را می‌کند یا با موی سرش بازی می‌کند.
- بی‌اشتهاست و نمی‌تواند غذا بخورد.
- حالت تهوع دارد.
- گریان است و بهانه‌گیری‌های بی‌دلیل دارد.
- عوامل بوجود آورنده اضطراب امتحان
- عوامل فردی
- عوامل خانوادگی
- عوامل مربوط به مدرسه

عوامل فردی:

انتظار بیش از حد از خود و ضعف اعتماد به نفس: گاهی انتظارات فرد از خود، بیش از توانایی‌های اوست. به عنوان مثال، یک دانش آموز متوسط، دائماً در پی کسب معدل 20 برای رقابت با دانش‌آموز ممتاز مدرسه است و چون به این هدف نمی‌رسد، دچار ضعف اعتماد به نفس و اضطراب می‌گردد.

عدم باور مثبت نسبت به موفقیت: گاهی دانش‌آموزان علیرغم تلاش برای خواندن و یاد گرفتن، مرتب با خود و دیگران مطرح می‌کنند که چه فایده، انقدر سخته که می‌دونم موفق نمی‌شم!

رقابت بیش از حد: زمانی است که دانش‌آموزان در مدرسه و یا فرزندان در خانه برای برتری یافتن بر یکدیگر و نه پیشرفت و موفقیت، به رقابت پردازند.

عدم آمادگی و برنامه ریزی لازم: هنگامی که فرد به علت نداشتن برنامه‌ریزی درسی و مطالعه‌ی صحیح آمادگی لازم را برای امتحان کسب نکرده باشد.

عدم تمرکز بر امتحان و درس خواندن: 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 بوده و موجب اضطراب شود.

شخصیت مضطرب و کمال‌گر: بخشی از این عامل ژنتیکی و بخشی از آن حاصل یادگیری در محیط خانواده و زندگی است، والدین مضطرب و کمال‌گرا، بطور غیر مستقیم، اضطراب و کمال‌گرایی را به فرزندان خود الگو می‌دهند.

کم بودن انگیزه و هوش متوسط: نداشتن انگیزه پیشرفت بالا بدلائل متعدد چون محیط خانوادگی، ضعف اعتماد به نفس و همچنین پاداش بیش از حد برای قبول شدن یا گرفتن نمره بالا (معمولاً بیست) از سوی والدین و اطرافیان..



عوامل خانوادگی:

سخت‌گیری بیش از اندازه: زمانی که والدین با نزدیک شدن زمان امتحان، فشار مضاعفی برای آماده شدن و گرفتن نمره (معمولاً بیست) در مورد فرزند خود به کار می‌برند و یا پی‌در پی درباره‌ی امتحان به او هشدار می‌دهند. عدم حمایت و تشویق کودک: مواردی که والدین و خانواده، اهمیتی برای زمان امتحانات کودک و کنترل آرامش در خانه و پرهیز از سر و صدا و رفت و آمد قایل نمی‌شوند، دانش‌آموز احساس تنهایی و بی‌پشتوانگی نموده و مضطرب می‌گردد. در ضمن نباید به بهانه امتحان، کودک یا نوجوان در خانه تنها گذاشته شود.

والدین مضطرب و توجه بیش از حد به مسایل تحصیلی فرزند: وجود اضطراب در والدین موجب انتقال آن به فرزند و تشدید اضطراب او می‌شود (مخصوصاً در ایام امتحان). برخی از والدین، هنگام امتحانات، بیش از فرزندانشان درگیر درس می‌شوند و حتی به مزاح می‌گویند که امتحان دارند!!! این امر به اضطراب بیشتر دانش‌آموز دامن می‌زند.

اختلافات خانوادگی: جو متشنج در خانواده، اختلافات والدین، تولد فرزند تازه در خانواده و

رقابت غیرمنطقی: وقتی ناتوانی‌های دانش‌آموز با توانایی‌های دیگری سنجیده شود و این امر با سرزنش همراه باشد، اعتماد به نفس او کم و بر اضطراب او افزوده می‌شود. مثلاً: پسر دوستم المپیاد ریاضی مدال آورده، اونوقت پسر من هنوز تقسیم سه رقمی رو بلد نیست!

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

الگوهای خشک فرزندپروری: برخی والدین: ارتباط مناسب و دوستانه‌ای با فرزند خود برقرار نمی‌کنند و از سیاست چوب‌تر! استفاده می‌کنند که این امر، فاصله آنها را از نظر عاطفی با فرزندشان بیشتر کرده و او را دچار مشکل می‌کند.

سرزنش و تشبیه: وقتی اطرافیان فردی را با القابی مانند بی‌استعداد، بی‌عرضه و ... مورد خطاب قرار می‌دهند، تصویر ذهنی ناتوانی یا تفکر منفی را در فرد بوجود می‌آورند. این امر اضطراب امتحان را در فرد تشدید می‌کند.

وضعیت اقتصادی پایین و عدم تشویق: در برخی خانواده ها، بدلیل شرایط اقتصادی پایین، والدین آنقدر درگیر مسائل اقتصادی و رتق و فتق امور می‌شوند که حتی نمی‌دانند فرزند آنها کلاس چندم است! ت تشویقی در کار باشد.

عوامل مربوط به مدرسه:

انتظارات غیرواقعی آموزگاران: علیرغم تلاش معلمان زحمتکش، برخی انتظارات غیر واقعی از دانش‌آموزان، آنها را در وضعیت بدی قرار می‌دهد. در حالی که توجه به تفاوت‌های فردی آنها از این انتظارات می‌کاهد.

محیط نامناسب امتحان و مقررات خشک: گاهی قوانین خشک، رسمی و انعطاف‌ناپذیری که بر مبنای عدم اعتماد به دانش‌آموز از سوی مدرسه و عوامل اجرایی امتحانات وضع گردیده، می‌تواند بر شدت اضطراب بیفزاید.

نوع پرسش‌های امتحان: گاه بر اساس توافق قبلی امتحان از بخشی از کتاب است و سر امتحان مشخص می‌شود که از جاهای دیگر هم سوال آمده است، این امر نیز اضطراب زیادی در دانش‌آموز ایجاد می‌کند.

ایجاد رقابت‌های ناسالم: بهتر است هر دانش‌آموز تنها با خودش مقایسه شود و مسیر پیشرفت او مشخص گردد.

عوامل مزاحم مثل سر و صدا و نور و تهویه نامناسب: نور کم یا خیلی زیاد، سروصدا بیرون از مدرسه و ...

بیش از حد مهم جلوه دادن برخی درس‌ها: وقتی معلم یا والدین بعضی از درس‌ها را به هر دلیلی خیلی مهم تلقی می‌کنند، در فرد ترس یا نگرش منفی نسبت به آن درس‌ها به وجود می‌آید.

نشانه ها و علائم اضطراب امتحان

- ناراحتی‌های گوارشی، آشفتگی معده، سرگیجه، بی‌اشتهایی، حالت تهوع

- تپش قلب، بی‌خوابی، تنگی و کوتاهی نفس

- لرزش در صدا، ضعف، عرق کردن کف دست

- لکنت زبان، خشکی دهان

- عدم تمرکز، آشفتگی ذهن، ارزیابی غلط از توانایی‌های خود، افت تحصیلی، بی‌زاری از مدرسه، خطاهای ادراکی، - - حواس پرتی،

- هیجانات افراطی، کاهش سیستم ایمنی بدن

- نقش خانواده در کاهش اضطراب امتحان

- ایجاد جو عاطفی دور از تنش و مشاجره در خانه

- محدود نمودن میهمانی و رفت و آمدهای مکرر

- توجه به خواب، استراحت و تفریح دانش‌آموز

- کاهش یا حذف وظایف محوله خانگی به دانش‌آموز در زمان امتحانات

- حمایت عاطفی و اطمینان بخشی در دوران امتحانات به دانش‌آموز

- کاهش زمان تماشای تلویزیون تا حد امکان در زمان امتحانات

- خودداری از ایجاد ترس و دلهره در دانش‌آموز

- خودداری از فشار و توقع بیش از حد برای مطالعه از دانش‌آموز

- خودداری از سرزنش دانش‌آموز به واسطه ی امتحان ناموفق

- خودداری از حبس نمودن دانش‌آموز جهت مطالعه

- پیش بینی تغذیه مناسب و قوی ویژه دانش آموز در ایام امتحانات و عدم مصرف مواد کافئین دار مانند: نوشابه، قهوه و غذاهای ادویه دار در برنامه غذایی
- عدم بروز انتظار بالا و کمال گرایی از فرزندان از سوی خانواده نسبت به نمرات بالا
- عدم مقایسه فرزندان با یکدیگر و با دیگران
- عدم تأکید مکرر به درس خواندن
- ایجاد انگیزه، تقویت روحیه با ارایه پاداش و تقویت های مطلوب
- مرور برگه های امتحانی فرزندان به منظور شناسایی و رفع نقاط ضعف درسی آنان

توصیه هانی برای والدین:

توجه داشته باشیم که: فرد مضطرب از آینده می‌هراسد و این ترس بر فعالیت او تاثیر دارد و اغلب باعث حمله‌های عصبی می‌شود. شخص مضطرب همیشه در شك و تردید به سر می‌برد و نمی‌تواند در هیچ موردی بسرعت تصمیم بگیرد؛ زیرا از اشتباه کردن می‌ترسد و عدم تصمیم را به تصمیم غلط ترجیح می‌دهد.

اجازه دهیم دانش‌آموزان بدانند که امتحان، ارزیابی از میزان پیشرفت تحصیلی آنان است. به وسیله امتحان مشخص می‌شود دانش‌آموز چه مطالبی را آموخته است و از ترکیب آموخته‌های خود چه مسائلی را می‌تواند حل کند یا به کشف چه مطالب تازه‌ای می‌تواند برسد. پس از همان کلاس اول ابتدایی کودکان را تشویق به امتحان دادن بکنیم. آنان را ترغیب کنیم خود را بیازمایند تا بفهمند چقدر از مطالب جدید را آموخته‌اند. حتی می‌توانیم آنها را تشویق کنیم خودشان از خودشان امتحان بگیرند تا امتحان دادن برایشان عادی و به یک سرگرمی تبدیل شود.

آنچه می‌بایست بیشتر مورد توجه والدین قرار گیرد، میزان تلاش کودکان و نوجوانان است، نه صرف نتایج حاصل از انجام آزمون‌های مختلف. همواره شایسته است با درک صحیح از ماهیت تفاوت‌های فردی و شناخت درست از ویژگی‌های ذهنی، روانی و جسمی دانش‌آموزان، از مقایسه بی‌مورد کودکان با یکدیگر اجتناب ورزیم و رقابت‌های فردی و گروهی را صرفاً در شرایط عادلانه و با در نظر گرفتن تفاوت‌های فردی و فراهم ساختن محیطی صمیمی و دوست‌داشتنی ایجاد کرد.

برای کاهش اضطراب ناشی از امتحان، علاوه بر داشتن انتظارات معقول از کودکان و نوجوانان، تشویق نقاط مثبت و توانمندی‌های آنها، تقویت اعتماد به نفس ایشان و سرانجام فراهم کردن آرامش خاطر آنان، شایسته است بر تلاش هرچه بیشتر کودکان و نوجوانان در حد توانشان تأکید کنیم تا تسلط بیشتری بر موضوع مورد نظر داشته باشند. بدیهی است هرچه با تسلط بر موضوع درس، آمادگی ذهنی و روانی بیشتری برای آزمون داشته باشند، اضطرابشان کمتر خواهد بود. همچنین بد نیست پیش از امتحانات اصلی، از امتحانات فرضی و آزمایشی به منظور آشناسازی دانش‌آموزان با سوالات و نحوه امتحان استفاده شود.