

آشنایی با اختلالات اضطرابی دانش آموزان و راه‌های مقابله با آن در مدرسه

مریم صیادشیرازی
کارشناسی ارشد مشاوره



مقدمه

رشد هیجانی برای همه‌ی انسان‌ها یک چالش به‌شمار می‌رود. کودک در زمانی کمتر از یک دهه، از حالت درک هیجانی محدود، به فردی تبدیل می‌شود که از لحاظ هیجانی پیچیده است. با افزایش سن، تعداد و پیچیدگی تجارب هیجانی و نیز مطالبات برای تعدیل تظاهرات هیجانی افزایش می‌یابد. تعجب‌آور نیست که بعضی از کودکان درگیر این چالش‌ها می‌شوند و اختلالات هیجانی را تجربه می‌کنند. یکی از انواع اختلالات هیجانی اختلال اضطرابی است که می‌تواند در صورت مزمن شدن موجب بروز مشکلاتی در زندگی بزرگسالی شود (کندال، ۲۰۰۳).

اضطراب امتحان یکی از شایع‌ترین اختلالات اضطرابی است که دانش‌آموزان به آن مبتلا هستند به‌طور کلی کمتر کسی است که در طول دوران تحصیل خود حالت‌های اضطرابی را تجربه نکرده باشد و یا با آن آشنا نباشد.

دانش‌آموزان کم‌وبیش با این حالت‌ها دست به‌گریبان هستند جهت آشنایی بیشتر با علائم - سبب‌شناسی و راهبردهای مقابله‌ای با آن به این موضوع خواهیم پرداخت.

نشانه‌شناسی

به‌طور کلی بروز اضطراب دارای ۳ مؤلفه اصلی است: (مانیس و اولندیک، ۲۰۰۵)

۱. مؤلفه‌ی جسمی (آن‌چه فرد در بدن خود احساس می‌کند) مانند: ضربان سریع قلب، تنگی نفس، گیجی، خشکی دهان، تهوع یا اسهال
۲. مؤلفه‌ی شناختی (آن‌چه فرد راجع به آن فکر می‌کند) مانند: اگر از عهده‌ی امتحان برنمایم، اگر سوالات سخت باشد، اگر سر امتحان حالم بد شود و...

۳. مؤلفه‌ی رفتاری (آن‌چه که فرد انجام می‌دهد) مانند: نداشتن تمرکز در جلسه‌ی امتحان، عدم توانایی در پاسخ دادن به سوالات امتحان، ترک جلسه‌ی امتحان
هریک از این مؤلفه‌ها نقش مهمی در

شروع و تداوم دوران اضطراب ایفا می‌کنند. و دانش‌آموزان این مؤلفه‌ها را بسته به ماهیت اضطرابشان به‌صورت تصادفی تجربه می‌کنند.

سبب‌شناسی

- نداشتن آمادگی کافی برای امتحان
- وجود رقابت درسی زیاد بین دانش‌آموزان
- سخت‌گیری بیش از حد خانواده
- ترساندن کودک از امتحان به‌وسیله‌ی خانواده و یا اولیاء مدرسه
- بعضی مسایل و مشکلات روانی مثل وسواس
- فشار وارده از دیگران بر دانش‌آموز یا از فرد به خود
- چگونگی ارزیابی خود



- نحوه ی زندگی در گذشته و آینده
- چگونگی روبه‌رو شدن با شکست یا موفقیت

- تفکر و تصور بدبینانه
- نداشتن نحوه ی یادگیری مؤثر و مفید
مطالب مورد نظر

- روحیه ی رقابتی سالم یا ناسالم
- افکار، احساسات، تصورات، نظرات و حالات شخصی درباره ی خود و انتخاب محل تحصیل

- ترس از شکست
- قبول این نظریه که «من آدم لایق و شایسته‌ای نیستم» (علیخانی، ۱۳۸۳)

- صفات مزاجی کودک: کودکانی که مزاج «شورا» دارند یا در «گرم شدن کند هستند» برای ابتلا به حالات اضطرابی مستعدترند.

- رفتار و نگرش پدر و مادر: نگرانی مفرط و درگیر شدن افراطی والدین با کودک، ایجاد اضطراب و وابستگی شدید در کودک کرده و سطح اضطراب را در بسیاری از موقعیت‌ها بالا می‌برد (هور، ۱۹۹۶)

راه‌های پیشگیری از اضطراب امتحان در میان دانش‌آموزان

حال که بانسانها و عوامل زمینه‌ساز اضطراب در بین دانش‌آموزان آشنا شدیم قبل از این که به درمان بپردازیم با عوامل پیشگیری از اضطراب امتحان در مدارس آشنا می‌شویم تا با کمک آن این اختلال را در مدارس به حداقل برسانیم:

- توقعات واقع‌گرایانه داشته باشید ولی هنگامی که به دانش‌آموزان آن‌طور که باید و شاید خوب عمل نمی‌کنند از نشان دادن واکنش

افراطی بپرهیزید.

- اگر دانش‌آموز برای درس خواندن حداکثر سعی خود را به کار می‌گیرد، او را تشویق کنید و به او جایزه بدهید، حتی اگر نمرات او به اندازه ی تلاش وی خوب نباشد.

- برای این که به دانش‌آموز کمک کنید تا بر احساس تشویش و نگرانی قبل از امتحان فائق آید، اطمینان بیاید که به خوبی درس خوانده و آماده ی امتحان است.

- به او کمک کنید تا برنامه ی درسی خوبی تنظیم کند. وقتی امتحانی در پیش است، دانش‌آموز را تشویق کنید، یک برنامه ی درسی مدون برای خود بنویسید تا بتواند زودتر از موعد، خود را آماده ی امتحان کند.

- مطلب درسی را به بخش‌های کوچکتر تقسیم کنید و هر روز بخشی را طبق برنامه برای مطالعه در نظر بگیرید.

- به دانش‌آموز کمک کنید تا مهارت‌های مطالعه را بیاموزد. علامت گذاری نکات مهم یادداشت‌برداری و روش‌های خاص مطالعه را به او یاد دهید. (علیخانی، ۱۳۸۳)

- هدف امتحان باید ارزیابی دانسته‌های دانش‌آموزان باشد نه نادانسته‌های آن‌ها.

- در ارزشیابی میزان یادگیری دانش‌آموزان نباید فقط نمره امتحان را ملاک و معیار قرار دهید. از دیگر شیوه‌هایی چون تحقیق، کنفرانس، ارزیابی‌های شفاهی،... نیز استفاده کنید.

- قبل از امتحانات اصلی از امتحانات فرضی و آزمایشی به منظور آشناسازی دانش‌آموزان به سؤالات و نحوه ی امتحان استفاده کنید. این امر کمک می‌کند تا هم میزان اضطراب دانش‌آموزان

را نسبت به امتحان اصلی پیش‌بینی کند و هم به تدریج با حساسیت‌زدایی، اضطراب آن‌ها را کاهش داده و میزان اعتماد به نفسشان را بالا می‌برد.

- از برگزاری امتحانات با وقت بسیار اندک باید اجتناب کنید.

- بهتر است ترتیب سؤالات از ساده به دشوار باشد تا دانش‌آموزان با پاسخ به سؤالات آسان انگیزه و دلگرمی لازم را به دست آورند.

- بهتر است به دانش‌آموزان توصیه کنید که در ابتدای جلسه به همه سؤالات امتحان نگاه نکنند و سؤال به سؤال جلو بروند و پاسخ دهند. این امر باعث می‌شود تا از تداخل و مزاحمت به خاطر آمدن پاسخ دیگر سؤالات در هنگام پاسخ دادن به یک سؤال جلوگیری شود و دانش‌آموزان به سؤالاتی که جواب آن‌ها را نمی‌دانند به گونه تداخلی و افراطی فکر نکنند.

- از طرح سؤالاتی که کاملاً جنبه ی حفظ کردنی دارند حتی الامکان اجتناب نمائید.

- سؤالات را باید به صورتی تنظیم کنید که دانش‌آموزان فرصت به کار بستن معلومات خود را در موقعیت‌های دیگر داشته باشند.

- سوالات باید کاملاً خوانا، روشن، صریح، قابل فهم و بی نیاز از تعبیر و تفسیر باشد، چرا که هرگونه ابهام در سوالات مطرح شده می تواند موجب تشدید اضطراب دانش آموزان شود (بیابانگرد- ۱۳۷۸)

درمان

در این جا این سؤال مطرح می شود که اگر با وجود به کار بستن تمامی موارد بالا با دانش آموزی مواجه شدید که اضطراب دارد چه کار باید بکنید؟ در این صورت لازم است به نکات و موارد زیر توجه نمائید:

- در جلسات فردی از طریق تماس چشمی مداوم، گوش دادن فعال، توجه مثبت بدون قید و شرط، پذیرش گرم و فعالانه سطحی از اعتماد را با دانش آموز برقرار کنید تا سبب افزایش توان او در شناسایی و ابراز احساسات اضطرابی شود.

- اجرا و آموزش تن آرامی عضلانی (Relaxation) به دانش آموز برای کاهش سطح اضطراب

- کاهش دادن تلاش های والدین برای کنترل دانش آموز (جانگی، ۲۰۰۷)

- حساسیت زدایی منظم: این روش تکنیک رفتاری است که به میزان زیادی برای درمان اضطراب امتحان استفاده شده است برای انجام عمل حساسیت زدایی مشاور و مراجع طی چند جلسه به بررسی مشکل و درک چگونگی اضطراب مراجع می پردازند و موقعیت های خاص و اضطراب زا را مشخص می کنند. پس از مشخص شدن نوع اضطراب مراجع و موقعیت هایی که در او اضطراب ایجاد می کنند، درمانگر تکنیک حساسیت زدایی منظم و اصول زیربنایی آن را معرفی می کند. سپس مراجع با کمک درمانگر فهرستی از محرک های اضطراب زا را با رعایت سلسله مراتب تهیه می نماید. در این فهرست موقعیت هایی که بیشتر از همه اضطراب زا هستند. در بالای فهرست و آن هایی که کمتر از همه اضطراب ایجاد می کنند، در پائین فهرست قرار داده می شوند. آن گاه بعد از آموزش تن آرامی عضلانی به مراجع، مشاور به او کمک می کند تا در یک حالت آرامش کامل قرار گیرد. در مرحله ی آخر، درمانگر برای مراجعی که کاملاً در حالت استراحت قرار گرفته است، محرک های اضطراب زا را یکی یکی ارائه می دهد. در ارایه محرک های اضطراب زا درمانگر از پائین ترین سطح جدول شروع می کند و به تدریج به سمت موقعیت هایی پیش می رود که بیش از همه اضطراب ایجاد می کنند.

- یادگیری مشاهده ای (سرمشق گیری): مطالعات نشان داده است که افراد دارای اضطراب امتحان بالا در مقایسه با افراد دارای اضطراب امتحان پائین نسبت به نشانه ها و قرینه های سرمشق گیری حساس تر هستند. به همین دلیل

برخی از پژوهشگران از سرمشق گیری به عنوان یک روش درمانی برای اضطراب امتحان استفاده می کنند. شکل دیگر یادگیری مشاهده ای حساسیت زدایی جانشینی است که در آن آزمودنی حساسیت زدایی فرد دیگر را مشاهده می کند. یک نوع از حساسیت زدایی، روش جانشینی فعال است که در آن آزمودنی افکار خودش را در طی ارایه صحنه به زبان می آورد.

آموزش مهارت های مطالعه: شاید اضطراب امتحان یک واکنش طبیعی است که از مطالعه ای ضعیف و مهارت های امتحان دهی ناکارآمد ناشی می شود. اگر این طور باشد می توان انتظار داشت که مشاوره در مورد مهارت های مطالعه، اضطراب امتحان را کاهش و نمرات درسی را افزایش خواهد داد با این که مهارت های مطالعه به تنهایی گاهی اوقات در کاهش اضطراب امتحان مؤثر است به نظر می رسد مهارت های مطالعه به اضافه حساسیت زدایی به آرمیدگی نیز به کاهش اضطراب منجر می شود (بیابانگرد، ۱۳۷۸)

منابع

۱. فیلیپ سی، کندال (۲۰۰۳)، اختلالات کودکی - (کلاتری و گوهری انارکی، مترجمان) اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی
۲. ساراج - ماتیس - توماس ج. اولندیک (۲۰۰۵) - اضطراب و وحشتزدگی در کودکان و نوجوانان - (توزنده جانی، ابوالقاسمی، مترجمان)، تهران: انتشارات مرندید
۳. علیخانی، ویدا (۱۳۸۳)، چرا دانش آموزانم، تهران: انتشارات پویا اندیشه
۴. پیتر هور (۱۹۹۶)، روان پزشکی کودک، (نصرت...) پورافکاری، مترجم)، تبریز: انتشارات معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی تبریز
۵. بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۷۸)، اضطراب امتحان، تهران: انتشارات نشر فرهنگ اسلامی
۶. آرتورای، جانگما - ال، مارک پیترسون، ویلیام بی مک اینیز (۲۰۰۷)، روان درمانی نوجوانان، (محمدیان و کیمیایی، مترجمان)، تهران: انتشارات رشد