

تنگی نفس می‌گردند. هم چنین، در مواردی که امتحان به صورت شفاهی از دانش‌آموز گرفته می‌شود، ممکن است علائمی از لکنت زبان‌های عصبی، خشکی دهان و عرق کردن بیش از اندازه نیز به همراه داشته باشد.

به طور کلی، اضطراب امتحان حاصل استرس‌های محیطی، فشارهای روانی منفی و ضعف خودپنداره‌ی دانش‌آموز درباره‌ی استعداد و توانایی یادگیری اوست که موجب عدم تمرکز، آشفتگی‌های ذهنی، ارزیابی غلط، واکنش‌های ناخوشایند جسمانی و افت تحصیلی او می‌شود.

شیوع اضطراب امتحان

کودکان از ابتدای ورود به مدرسه و زمانی که کلاس اول را شروع می‌کنند، هیچ ترس و دلهره‌ای از امتحان و آزمون‌های کلاسی ندارند و روز امتحان برای آن‌ها هیچ تفاوتی با دیگر روزهای مدرسه ندارد. اما متأسفانه والدین، مربیان، آموزگاران، هم‌کلاسی‌ها و دیگر اطرافیان‌اند که کودک را نسبت به امتحان آشفتگی و پریشان می‌کنند، تا حدی که در سال‌های بعدی تحصیل دچار چنان اضطرابی می‌شوند که گاهی از درس و کلاس و مدرسه هم بیزار می‌گردند. داشتن کمی اضطراب در روزهای امتحان لازم و طبیعی است؛ زیرا موجب حرکت، نشاط، پویایی و انگیزه‌ی دانش‌آموز برای یادگیری و درس خواندن می‌شود. اما اگر این اضطراب و نگرانی از حد عادی خود تجاوز کند، باعث ناتوانی و ضعف دانش‌آموز، فراموش کاری‌های زودگذر، خطاهای ادراکی،

روزهای امتحان و نگرانی‌ها

ماندانا سلحشور

کارشناس روان‌شناسی بالینی



پژوهش‌های انسانی
رئال جامع علوم انسانی

توانایی‌ها و استعدادهای خود، احساس رقابت بیش از اندازه، عدم آمادگی و برنامه‌ریزی لازم برای امتحان و عدم تمرکز بر درس خواندن.

۲- عوامل خانوادگی؛ مثل: سخت‌گیری‌های بیش از اندازه، عدم حمایت و تشویق کودکان، داشتن الگوها و والدینی مضطرب و پریشان، تأثیر اختلافات و نابسامانی‌های خانوادگی در روزهای امتحان، ایجاد رقابت‌های غیرمنطقی بین فرزندان خانواده و تهدیدهای بی‌مورد والدین.

۳- عوامل مدرسه‌ای؛ مثل: انتظارات بالای آموزگاران، محیط نامناسب امتحان، مقررات خشک و رسمی جلسات امتحان، نوع سؤالات و پرسش‌های امتحانی، ایجاد رقابت‌های ناسالم بین دانش‌آموزان و توجیه نکردن دانش‌آموزان درباره‌ی نحوه‌ی امتحان گرفتن.

روش‌های کاهش اضطراب امتحان

والدین و مربیان می‌توانند به منظور کاستن از شدت نگرانی و اضطراب امتحان در دانش‌آموزان، نکات و موارد زیر را به آن‌ها گوشزد نمایند:

- وقت خود را تنظیم کنند، خوب یاد بگیرند، خوب تمرین کنند و از تنبلی، دفع وقت و خیال‌پردازی بپرهیزند. مطالعه‌ی زیاد و جنبی درباره‌ی موضوعات درسی، موجب اعتماد به نفس آنان می‌شود. هم چنین اگر مطالب بیش‌تری درباره‌ی مفاهیم و محورهای اصلی درسشان یاد بگیرند، به سؤالات امتحان با اطمینان بیش‌تری پاسخ خواهند داد.
- اعتماد به نفس خودشان را از طریق مطالعه‌ی مستمر در طول سال تحصیلی - و نه پرخوانی‌های شب امتحان - تقویت کنند.
- از روش‌های آرام‌سازی و کاهش اضطراب، مثل آرام‌سازی عضلانی، حساسیت‌زدایی منظم و مثبت‌اندیشی برای حفظ آسودگی خود استفاده کنند. (خدمات مشاوره‌ای دانشگاه بوفالو، ۲۰۰۴)

عوامل مؤثر در کاهش اضطراب امتحان

الف) مطالعه‌ی مؤثر

دانش‌آموزان باید به گونه‌ای مطالعه کنند و درس بخوانند که هر زمان به آن مطالب احتیاج داشتند، بتوانند به راحتی آن

را به خاطر بیاورند. مراحل مطالعه‌ی مؤثر عبارت‌اند از:

۱- پیش مطالعه: در این مرحله سعی کنند با مروری سطحی، مجموعه‌ی مطالب کتاب را در ذهن نگه دارند.

۲- سؤال در آوردن: با کمی کنجکاوی سؤالاتی را که درباره‌ی موضوع کتاب به ذهنشان می‌رسد، بنویسند. این کار موجب توجه و تمرکز بیش‌تر آنان در هنگام مطالعه‌ی کتاب می‌شود.

۳- مطالعه‌ی متن کتاب: ضمن مطالعه‌ی دقیق کتاب، سعی کنند نکات مهم آن را در آورند. برای این کار می‌توانند کنار مطالب مهم علامت بزنند، زیر آن‌ها خط بکشند یا آن‌ها را در دفتر یادداشت خود بنویسند.

۴- نوشتن کلمات کلیدی: با یادداشت‌برداری و تمرکز بر مطالب مهم متن، سعی کنند کلمات و واژگان کلیدی کتاب را به طور خاص در آورند. کلمات را طوری انتخاب کنند که با دیدن آن‌ها به یاد موضوع درس بیفتند.

۵- تفکر و تمرکز عمیق: یاد بگیرند که هنگام مطالعه و آموختن، بر موضوع درسشان تمرکز کافی داشته باشند. آن‌ها می‌توانند:

سؤال‌های کلی درس را در دفترچه‌شان یادداشت کنند.

اضطراب امتحان حاصل

استرس‌های محیطی، فشارهای

روانی منفی و ضعف

خودپنداره‌ی دانش‌آموز

درباره‌ی استعداد و توانایی

یادگیری اوست که موجب عدم

تمرکز، آشفتگی‌های ذهنی،

ارزیابی غلط، واکنش‌های

ناخوشایند جسمانی و افت

تحصیلی او می‌شود.



با رسم نمودارها و اشکال مختلف، اطلاعات خود را طبقه بندی کنند.

۶- مرور و بازبینی: دوباره خوانی، موجب درک بهتر دانش آموزان از متن می شود. سعی کنند در این مرحله بر نکاتی بیش تر تمرکز کنند که در مرحله ی اول آن ها را متوجه نشده اند. با استفاده از رنگ های مختلف، مطالب مهم و پراهمیت کتاب و مطالبی را که ممکن است فراموش کنند، طبقه بندی نمایند.

۷- تعریف کردن متن درس: در این مرحله سعی کنند مطالبی را که آموخته اند، برای خودشان تعریف کنند یا حتی مثل یک امتحان کتبی، بنویسند. توجه به وقت نیز می تواند آن ها را نسبت به سرعت نوشتن خود آگاه کند. (مرکز مشاوره ی دانشگاه ایللی نویز، ۲۰۰۳)

۸- پرسش هایی از متن درس خود در بیاورند و با نمره گذاری و تعیین زمان، شروع به پاسخ گویی کنند. (تمرین امتحان دادن) (پروربت، ۲۰۰۳)

ب) عوامل محیطی مزاحم

محیطی که دانش آموز در آن جا قصد مطالعه و آموختن درس هایش را دارد، تأثیر زیادی بر روند و چگونگی یادگیری او می گذارد. محرک های اطراف فرزندان را با توجه به موقعیت های زیر کنترل کنید:

- صدا؛ سعی کنید محرک هایی که در اطراف شما موجود است و موجب حواس پرتی نوجوانان می شود، به حداقل برسانید. گروهی از دانش آموزان در مکان هایی که قدری سروصدا باشد، بهتر درس می خوانند و گروهی دیگر، در مکان ساکت و آرام، نوجوان شما در چه شرایطی بهتر درس می خواند؟
- محرک های مزاحم؛ زمانی که فرزندان قصد دارد برای چند ساعتی به مطالعه و تمرین بپردازد، بر روی تکه کاغذی بنویسید: «لطفاً مزاحم نشوید»، و آن را بر روی در اتاق او بچسبانید تا افراد خانواده تمرکز او را بر هم نزنند.
- نور؛ نور کافی برای مطالعه ۷۵-۶۰ وات است. این نور باید از سمت مخالف به روی دست نوجوان بتابد. اگر از چراغ مطالعه استفاده می کند، خیلی آن را به کتاب و دفترش نچسبانند.
- گرمای اتاق؛ هوای اتاق، کمی خنک باشد، بهتر است از این

که گرفته و گرم باشد.

- فضای اتاق؛ خوب است دانش آموز خودش را به گوشه ای کوچک محصور نکند. فضای کافی برای درس خواندن، تمرین حل کردن و استراحت های کوتاه، لازم و ضروری است. زمانی که دانش آموز مطالعه می کند، خوب است هر چند دقیقه یک بار نگاهی به اطراف بیندازد تا چشمانش خسته نشوند.
- راحتی اتاق؛ میز تحریر و یک صندلی پشت بلند، بهترین حالت را برای نشستن دانش آموز فراهم می کند. جای خیلی راحت و نرم برای مطالعه خوب نیست؛ رختخواب برای خوابیدن است، نه برای درس خواندن!
- وسایل مورد نیاز؛ وسایل مورد نیاز دانش آموز، اعم از کتاب، مداد، کاغذ، فرهنگ لغات، ماشین حساب، پرگار و... باید در دسترس او باشد تا از بلند شدن مکرر، و آوردن آن ها و حواس پرتی های ناخود آگاه جلوگیری شود. (خدمات مشاوره ی دانشگاه بوفالو، ۲۰۰۴)

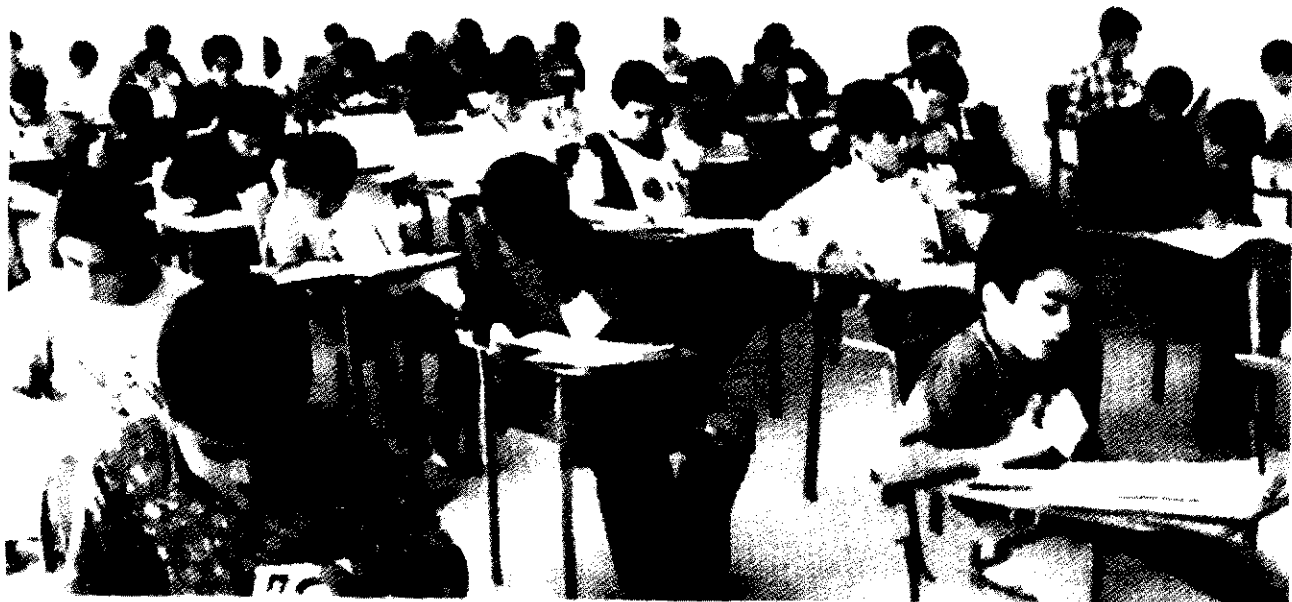
- فقط یک قدم تا روز امتحان فاصله است. فکر کنید چگونه می‌توانید جلوی اضطراب درونی نوجوانتان را بگیرید. چه کار باید بکنید؟ جلوگیری از مضطرب شدن بهتر از آن است که اجازه دهید اضطراب امتحان فرزندتان را پریشان کند. اجازه ندهید نگرانی، او را به ترس و وحشت بیندازد و تأثیری منفی بر روند کار و فعالیت وی بگذارد. نگران بودن؛ هیچ کمکی به فرزندتان نمی‌کند.
- به فرزندتان بگویید که موفقیت‌های گذشته‌اش را به خاطر آورد و به امتحان‌هایی که با موفقیت گذرانده است، فکر کند؛ اگر او توانسته است نمرات بالایی از آن‌ها بگیرد، حتماً می‌تواند باز هم این کار را انجام دهد.
- به فرزندتان بگویید که چشم‌اندازی روشن از آینده در ذهنش تجسم کند. به او یادآوری کنید که آینده‌اش ارتباطی

- برای روز امتحان، صبحانه‌ای مقوی و سبک برای فرزندتان فراهم کنید.
- قبل از امتحان کارهایی انجام دهید که موجب آرامش فکری فرزندتان می‌شود. در مواردی، پرخوانی تا لحظات آخر، تنها اضطراب و تشویش نوجوان را زیادتر می‌کند.
- به فرزندتان بگویید که کمی زودتر از معمول از خانه خارج شود تا زودتر به مدرسه (محل امتحان) برسد و نگران دیر رسیدن به جلسه‌ی امتحان نشود.
- به او توصیه کنید با آن گروه از هم‌کلاسی‌هایش که موجب تشویش و پریشانی او می‌شوند، روبه‌رو نگردد.
- اگر احساس می‌کند تا شروع امتحان دچار اضطراب خواهد شد، مجله یا روزنامه بخواند.
- جایی برای نشستن انتخاب کند که محرکات کم‌تری داشته

قبل از امتحان کارهایی انجام دهید که موجب آرامش فکری فرزندتان می‌شود. در مواردی، پرخوانی تا لحظات آخر، تنها اضطراب و تشویش نوجوان را زیادتر می‌کند.



- با چگونه امتحان دادن او ندارد. او امتحانات و آزمون‌های دیگری هم در پیش دارد. خیلی از دانش‌آموزان از یک یا دو واحد درسی نمره نمی‌آورند، ولی بعد از تلاش مجدد می‌توانند به موفقیت‌های چشمگیری برسند.
- اجازه ندهید امتحان‌ها فرزند شما را تحت تأثیر قرار دهند. به او بگویید که یک امتحان نمی‌تواند از او یک «کودن» یا یک «نابغه» بسازد. موقعیت و عملکرد او بستگی به مطالعه و تلاشش برای یادگیری بیش‌تر دارد.
- به جای مضطرب شدن، خودش را موفق ببیند. مدام به خودش بگوید: «من امتحانم را به خوبی خواهم داد.»
- «شما می‌توانید به جای واژه‌ی «امتحان» از واژه‌ی «پرسش» یا «آزمون» استفاده کنید. اگر تصور می‌کنید که برداشت بدی از کلمه‌ی امتحان در ذهن فرزندتان شکل می‌گیرد، می‌توانید از کلماتی مثل: آزمون، ارزشیابی، پرسش یا سنجش استفاده کنید. (خدمات مشاوره‌ای دانشگاه بوفالو،



باشد. برای مثال، صندلی‌های ردیف جلویی یا کناری.
(مرکز مشاوره‌ی دانشگاه ایللی نویز، ۲۰۰۳)

و بقیه‌ی وقت را سازماندهی کند. اگر احساس می‌کند زمان کافی برای ادامه‌ی پاسخ‌گویی ندارد، پرسش‌هایی که برایش ساده‌تر و راحت‌ترند، اول بنویسد. (همان منبع)

● اگر هنگام امتحان دادن، دچار تشویش و اضطراب شد، از روش‌های کاهش اضطراب استفاده کند. برای مثال، ورقه‌ی امتحان را برگرداند و چشم‌هایش را ببندد، یا آهسته نفس بکشد و تا ده بشمارد و نفسش را آهسته رها کند، یا مدام جملات دلگرم‌کننده به خودش بگوید. (داونز، ۲۰۰۲)

ث) هنگام امتحان دادن

- به فرزندتان توصیه کنید قبل از آن که پاسخ‌گویی به سؤال‌ها را آغاز کند، چند لحظه صبر کند و سپس شروع نماید.
- کلیه‌ی سؤال‌ها را یک بار مرور کند و دستورالعمل امتحان را دوبار بخواند. فکر کند امتحان فرصتی است برای او که می‌تواند معلوماتش را برای روی کاغذ بیاورد. پس شروع به سازماندهی زمان و فکرش کند. از آسان‌ترین و ساده‌ترین پرسش‌ها شروع کند، زیرا به تدریج که می‌نویسد، اعتماد به نفس بیش‌تری پیدا می‌کند.
- برای نوشتن پاسخ‌ها، ابتدا نکات مهم آن را یادداشت کند و سپس به توضیح آن پردازد. این کار او را از بی‌هدفی و سرگردانی و تکرار مطالب نجات می‌دهد. برای سؤال‌ها کوتاه، تنها یک جواب کافی است.
- برای پرسش‌های چند گزینه‌ای، تمام موارد را با دقت بخواند و مناسب‌ترین را علامت بزند. دقت داشته باشد که واژه‌های آزمون را بسیار زیرکانه انتخاب می‌کنند، مثل «فقط»، «همیشه»، «اغلب» و...
- هنگام امتحان مدام از سؤالی به سؤال دیگر نپرد، چون موجب آشفتگی او می‌شود.
- ساعتی همراه داشته باشد تا متوجه گذر وقت باشد. زمانی که نیمی از پرسش‌ها را پاسخ داد، نگاهی به ساعت بیندازد

ج) مقابله با هیجانات درونی و دست‌پاچه شدن

- به فرزندتان بگویید که اجازه ندهد ترس او را فرا گیرد.
- تنها برکارهایی که باید همان لحظه انجام دهد، تمرکز داشته باشد. مصمم و جدی باشد. (خدمات مشاوره‌ای دانشگاه بوفالو، ۲۰۰۲)
- تفکرات مثبت را جایگزین تفکرات منفی کند. (مرکز مشاوره‌ی دانشگاه ایللی تویز، ۲۰۰۳)
- اگر اجازه دارد، قدری آب بنوشد، یا چیزی بخورد. (همان)
- از آموزگار، مدرس یا آموزشیار خود سؤالی بپرسد. (همان)
- این احتمال را بدهد که یک لحظه اضطراب تمام وجودش را بگیرد. داشتن قدری اضطراب کاملاً عادی است، فقط نگذارد این میزان از حد لزوم بیش‌تر شود. به خودش بگوید: «من بعداً می‌توانم مضطرب شوم، اما الآن باید امتحان بدهم.»
- کمی استرس در روزهای امتحان، مثل یک دوست است و

- می‌تواند دانش‌آموز را به سوی موفقیت هدایت کند.
- او می‌تواند مانع تشویشش شود، مطمئناً از این بدتر نخواهد شد.
- سعی نکند تمامی نگرانی و اضطراب را در وجودش از بین ببرد، بلکه تنها آن را تحت کنترل در آورد.
- به آن چه در اطرافش می‌گذرد، توجه کند. از این طریق می‌تواند حواسش را از آن چه نگرانش است، پرت کند.

(د) دست‌یابی به هدف

- به فرزندتان اجازه دهید که هدف‌هایش را، خود انتخاب کند. بهتر است هدف‌هایی برای خودش در نظر بگیرد که خواست خود او باشد؛ زیرا موجب انگیزه، حرکت و پویایی او برای دست‌یابی به آن‌ها می‌شود. این کار بخشی از زندگی اوست.
- هدف‌هایش را بر روی یک تکه کاغذ بنویسد و آن را در کشوی میزش قرار دهد. با خواندن هر روزه‌ی آن‌ها، انگیزه‌ی او برای فعالیت و فراگیری، بیش‌تر می‌شود.
- هدف‌های قابل دسترسی – ولی نه خیلی راحت – انتخاب کند. هدف‌های خوب هدف‌هایی‌اند که موجب تحول و تلاش او می‌شوند.

نسبت به خواب، خوراک و آرامش روانی فرزندان خود در روزهای امتحان محتاط و دقیق باشید. دقت داشته باشید که شب قبل از امتحان بچه‌ها به موقع بخوابند و صبح، صبحانه‌ای مناسب و کافی بخورند. تصور نکنید اگر شب قبل از امتحان تا صبح بیدار بمانند، مطالب در حافظه‌شان بهتر جایگزین می‌شود. این کار تنها موجب عدم تمرکز و خواب‌آلودگی آن‌ها در سر جلسه‌ی امتحان می‌شود.

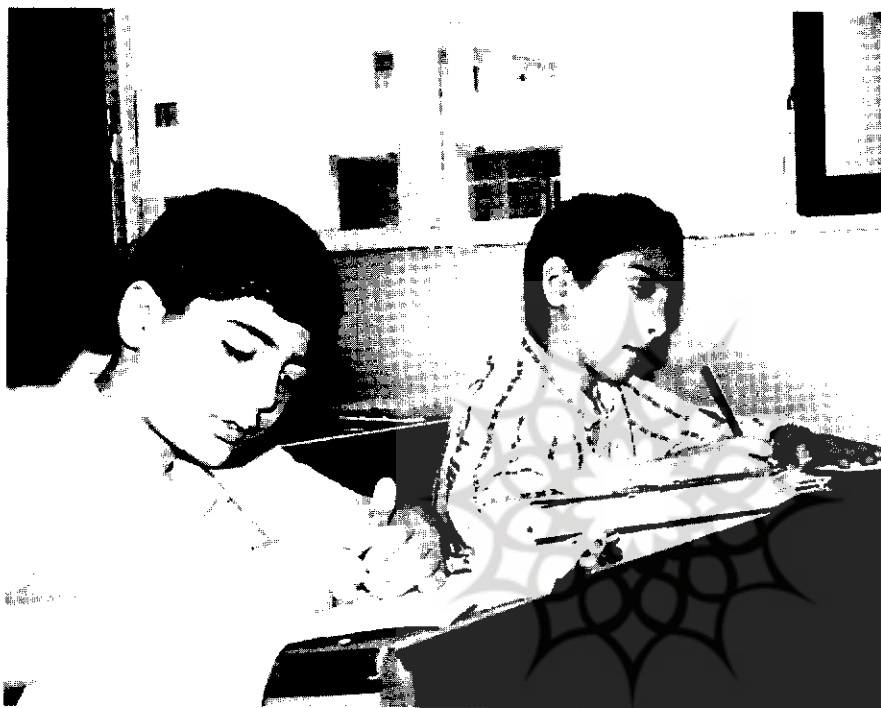
- به او توصیه کنید، هدف‌هایی انتخاب کند که تا حد ممکن قابل ارزیابی باشند. برای مثال نگوید: «من یک شغل بهتر می‌خواهم»، بگوید: شغل بهتر کدام است؟ مهارت بیش‌تر کدام است؟ زندگی بهتر کدام است؟»
- برای رسیدن به هدفش زمان خاصی را در نظر بگیرد. هدفی برای خودش انتخاب نکند که تا مدت‌ها هم نتواند به آن برسد.
- هر چند وقت یک بار در هدف‌هایش تجدیدنظر کند. همان‌گونه که او تغییر می‌کند، هدف‌هایش نیز باید تغییر کنند. (خدمات مشاوره‌ای دانشگاه بوفالو، ۲۰۰۴)

کمک‌های والدین در روزهای امتحان فرزندانشان

- جدولی از برنامه‌ی امتحانی فرزندانتان تهیه کنید و به آن‌ها در برنامه‌ریزی مناسب، برای مطالعه‌ی درس‌های مختلف، کمک کنید.
- با تشویق فرزندانتان در انجام تکالیف و تمرین‌های لازم در ایام امتحانات، به آن‌ها دلگرمی دهید.



به فرزندتان بگویند که موفقیت‌های گذشته‌اش را به خاطر آورد و به امتحان‌هایی که با موفقیت گذرانده است، فکر کند؛ اگر او توانسته است نمرات بالایی از آن‌ها بگیرد، حتماً می‌تواند باز هم این کار را انجام دهد.



- به فرزندانتان کمک کنید تا به تنهایی پاسخ پرسش‌های درسی‌شان را بیابند.
- در صورت نیاز با آموزگار فرزندتان در مورد چگونگی انجام آزمون‌های پایان سال صحبت کنید و اطلاعات لازم را از او بگیرید.
- فرزندانتان را تشویق کنید تا در خانه یا کلاس پرسش‌هایی را که نمی‌دانند، بپرسند.
- نقاط ضعف و قوت درسی فرزندانتان را در درس‌های مختلف بشناسید و حتی الامکان درصدد رفع آن‌ها برآیید.
- به فرزندانتان اطمینان دهید که موفقیت آن‌ها برایتان ارزش و اهمیت دارد.

- همیشه درباره‌ی امتحان دادن، مثبت صحبت کنید و بچه‌ها را از آن نترسانید.

منابع:

- DOWNS, CECILIA, OVERCOMING TEST ANXIETY, ACADEMIC CENTER FOR EXCELLENCE, 2002.
- TEST ANXIETY, STUDENT AFFAIRS, COUNSELING SERVICES, UNIVERSITY OF BUFFALO, NEW YORK, 2004.
- TEST ANXIETY, SELF HELP BROCHURES, UNIVERSITY OF ILLINOIS AT URBANA CHAMPAIGN, COUNSELING CENTER, 2003.
- PROBERT, BARBARA (PH.D.), TEST ANXIETY, UNIVERSITY OF FLORIDA, COUNSELING CENTER, 2003.

- نسبت به خواب، خوراک و آرامش روانی فرزندتان خود در روزهای امتحان محتاط و دقیق باشید. دقت داشته باشید که شب قبل از امتحان بچه‌ها به موقع بخوابند و صبح، صبحانه‌ای مناسب و کافی بخورند. تصور نکنید اگر شب قبل از امتحان تا صبح بیدار بمانند، مطالب در حافظه‌شان بهتر جایگزین می‌شود. این کار تنها موجب عدم تمرکز و خواب‌آلودگی آن‌ها در سر جلسه‌ی امتحان می‌شود.
- خواست‌ها و انتظارات خارج از توان بچه‌ها نداشته باشید.
- به بچه‌ها بگویید که امتحان تنها وسیله‌ای برای سنجش موفقیت‌های کلاسی آنان است.
- هیچ‌گاه ارزش فرزندانتان را با نمراتی که می‌گیرند، نسنجید.