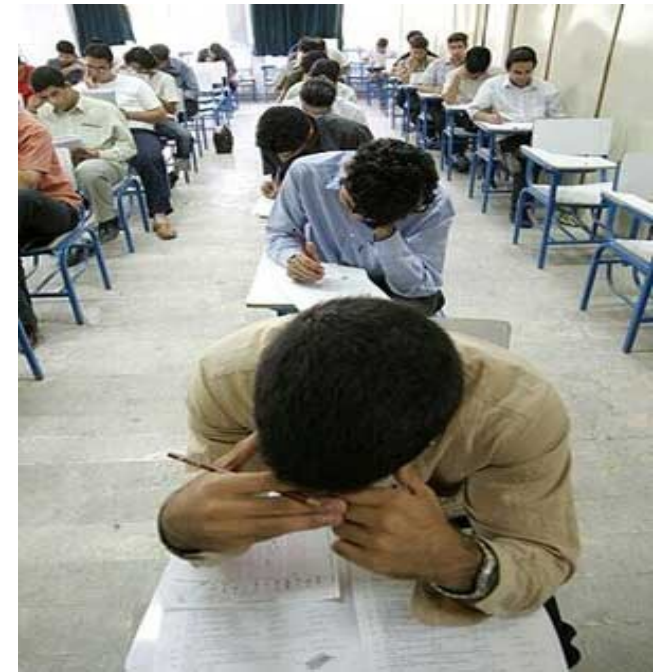


اضطراب امتحان، حالت تشویش، نگرانی و هیجان ناخوشایندی است که اغلب دانش آموزان و دانشجویان در ایام امتحانات بدان مبتلا می شوند. گاهی این اضطراب با سردرد، سرگیجه، دل درد، حالت تهوع، تپش قلب و تنگی نفس نیز همراه می شود. اضطراب امتحان، اضطرابی است که با خودپنداره ضعیف دانش آموز درباره توانایی های ذهنی اش شناخته می شود و موجب کاهش عملکرد او در روزهای پایانی سال تحصیلی می شود. میزان قابل قبولی از تنش و دلهره در زمان امتحان می تواند سیستم عصبی خودکار انسان را فعال کند و موجب هوشیاری بیشتر او برای کسب موفقیت در امتحان شود. دلیل اصلی این اضطراب همیشه کم کاری، تنبلی و یا عدم تسلط بر محتوای درس ها نیست، بلکه گاهی دانش آموزان موفق، با انگیزه و درس خوان نیز دچار آثار منفی اضطراب ناشی از امتحان می شوند. بسیاری از دانش آموزان قبول دارند زمانی که دقیق تر و عمیق تر مطالعه می کنند اضطراب امتحان در

به نام خدا

با فرا رسیدن ایام امتحانات، دلهره دانش آموزان هم شروع می شود. آنان در هر سن و سالی که باشند باز هم چون نگرانی های مختلف مربوط به درس خواندن در ذهن شان شکل می گیرد دچار اضطراب و ترس از امتحان می شوند. گروهی از دانش آموزان عصبانی، افسرده، پریشان، ناراحت و مضطرب می شوند و گروهی دیگر، چنان آشفته و نگران می شوند که پاسخ سوالات ساده را هم از یاد می برند. داشتن کمی اضطراب و دلهره در ایام امتحانات امری طبیعی و معقول است چرا که موجب حرکت و انگیزه بچه ها برای یادگیری و موفقیت می شود. اما اگر این نگرانی به حدی برسد که تاثیر منفی بر روند آموزش روزانه آنان بگذارد و مانعی برای پیشرفت آن ها شود، غیرطبیعی و نامعقول است. علت تشویش بیش از اندازه گروهی از دانش آموزان، عدم استفاده درست آنها از نیروی فکری - ذهنی شان است. آن ها می توانند با کمی تلاش، برنامه ریزی و به کارگیری روش های گوناگون کاهش اضطراب موفقیت خود را در امتحان ها تضمین کنند.

شرایط استرسزا در فصل امتحانات و راه های مقابله با آن



گروه آموزشی مشاوره استان زنجان

آن‌ها به حداقل کاهش می‌یابد. این امر نیز بدان دلیل است که هر چه درباره موضوعی بیشتر بدانند مهارت و اعتماد بیشتری نسبت به دانسته‌های خود پیدا می‌کنند. داشتن اعتماد به نفس در زمان گذراندن امتحانات به منزله امید برای موفقیت است. به طور حتم، این گروه از دانش‌آموزان با اتکا به تلاش و کوشش خود می‌توانند با آرامش و آسودگی سر جلسه امتحان بروند و آزمون‌شان را با کمترین دلهره و تشویش بدهند.

باورهایی که موجب اضطراب دانش‌آموزان از امتحان می‌شود اغلب تصورها و نگرش‌های منفی و کاهش دهنده قوای ذهنی و انگیزشی هستند. برای مثال:

- اگر در امتحان قبول نشوم تمام اعتبارم را از دست خواهم داد.

- کاش اول سال درس‌ها را به طور کامل می‌خواندم.

- من یک بدشانس واقعی هستم و تمام سوالاتی که بلد نیستم، سر امتحان خواهند آمد.

- به طور حتم کمترین نمره کلاس نصیب من خواهد شد.

برای مقابله با چنین طرز فکرها و باورهایی، دانش‌آموز باید بلافاصله مداد و کاغذ به دست بگیرد و به نوشتن و خواندن درس‌هایش ادامه دهد. او نباید اجازه دهد که چنین تفکراتی مانع مطالعه و تلاش او برای یادگیری شود. به طور حتم، همین که دانش‌آموز مطلبی را بخواند یا مساله‌ای را حل کند، علائم نگرانی و اضطراب او کاهش خواهد یافت. او حتی می‌تواند به مقابله با این افکار برخیزد و در مقابل به خود بگوید، "من اکنون فقط باید به درس و تکلیفم توجه کنم و جایی برای منفی‌نگری و رشد افکار مخرب در ذهن ندارم."

والدین و مربیان هم می‌توانند با به کار بردن روش‌های زیر اضطراب امتحان را در کودکان و نوجوانان کاهش دهند:

(۱) انجام تکالیف درسی، تمرین حل کردن، و ... باید از ابتدای سال تحصیلی با نظم و جدیت دنبال شود. اگر دانش‌آموزی در طول ترم تحصیلی خود عملکرد ضعیفی داشته باشد، تذکرهای پشت سرهم پدر و مادر در ایام امتحان نه تنها هیچ کمکی به کودک یا نوجوان نمی‌کند، بلکه موجب ترس و آشفتگی بیشتر او هم می‌شود.

(۲) هر گونه سخت‌گیری بی‌مورد و تنبیه دانش‌آموز به دلیل نگرفتن نمره‌های عالی، باعث تشدید اضطراب درونی دانش‌آموز از درس و مدرسه و امتحان می‌شود. راه حل نمرات پایین بچه‌ها در تنبیه کردن آنها نیست، بلکه در یافتن راهی

برای رفع علت اصلی آن است که همانا ضعف یادگیری کودک است.

(۳) ترس از شکست و عدم قبولی در دانش‌آموزانی رشد می‌کند که فکر موفقیت و اول شدن، ذهن آن‌ها را بیش از حد به خود مشغول کرده است. اگر پدر و مادر خواسته‌ها و معیارهایی دور از توان و استعداد کودکانشان داشته باشند، آنان را چنان نگران و پریشان می‌کنند که راه دستیابی به موفقیت برایشان غیرممکن و سخت جلوه می‌کند.

(۴) هیچ‌گاه تفاوت‌های فردی بین کودکان را نادیده نگیرید و مرتب نمره‌های آن‌ها را با هم مقایسه نکنید؛ زیرا همین امر موجب ناراحتی، فشار روانی و بدبینی نسبت به یکدیگر در آن‌ها می‌شود. برای تشویق بچه‌ها به درس خواندن می‌توان به آن‌ها دلگرمی داد و با حمایت‌های کلامی مثبت خود آن‌ها را نسبت به استعدادهای بالقوه‌شان آگاه کرد تا بدین ترتیب، ریشه‌های ترس و اضطراب را، که عامل بسیاری از مشکلات روانی است، در آن‌ها از بین برد.

(۵) ایجاد آمادگی در بچه‌ها و فراهم آوردن شرایط و امکاناتی که آن‌ها بتوانند با آرامش و راحتی به مطالعه و درس‌پزدانند، می‌تواند ترس و اضطراب ناشی از امتحان را کاهش دهد.