

عوامل و راهکارهای کاهش اضطراب امتحان

پوهندوی محمد بشیر بهرامی

دپارتمنت پیداکوژی، پوهنځی روان‌شناسی و علوم تربیتی، پوهنتون کابل، کابل، افغانستان

ایمیل: bahrami.bashir@gmail.com

چکیده

هدف این مقاله دریافت عوامل اضطراب امتحان و راه‌های جلوگیری از آن می‌باشد. اضطراب امتحان یک معضله حاد میان دانش‌آموزان محسوب می‌شود و بیش‌ترین دانش‌آموزان از این مشکل رنج می‌برند، حتی این‌که از لحاظ روانی تعادل خود را از دست داده و به خود آسیب می‌رسانند. عوامل زیادی وجود دارد که منجر به اضطراب امتحان میان دانش‌آموزان می‌گردد، از جمله می‌توان عوامل فردی، خانواده‌گی، عوامل مربوط به مکتب و اساتید را نام گرفت. در مورد راه‌حل‌ها می‌توان گفت که در قدم نخست دانش‌آموزان برای یادگیری بهتر باید از برنامه منظم برخوردار باشند، والدین توقعات بیش از حد و توان از فرزندان خود نداشته باشند. اساتید نیز امتحان را بسیار بزرگ جلوه ندهند و به‌عنوان وسیله‌ای تهدید استفاده نه‌نمایند، بلکه امتحان را به‌عنوان وسیله اندازه‌گیری دانش معرفی نمایند، تا از اضطراب امتحان جلوگیری صورت گیرد. باید یادآور شد که این مقاله به روش تحقیق مروری و کتابخانه‌ای تهیه شده و از منابع معتبر جهت وضاحت هرچه بیش‌تر موضوع استفاده صورت گرفته است.

اصطلاحات کلیدی: امتحان؛ اضطراب؛ اضطراب امتحان؛ خانواده؛ ترس

Factors and Solutions to Reduce Exam Anxiety

Asstt. Prof. Mohammad Bashir Bahrami

Department of Pedagogy, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kabul

University, Kabul, Afghanistan

Email: bahrami.bashir@gmail.com

Abstract

The main goal of this article was to investigate the reasons for exam anxiety and ways to prevent it. Exam anxiety is a hot topic among students, and most students suffer from this type of anxiety. Even they lose their mental control and damage themselves. Many reasons cause exam anxiety for students, such as personal and family reasons and reasons related to schools and teachers. To solve this problem, students should have an organized plan for better learning. Furthermore, parents should not have high expectations of their children. Moreover, teachers should not give more importance to exams than the lessons they teach and should not use exams as a considerable threat. However, a teacher should indicate that the exam is only to figure out the understanding level of students. This article is developed based on article review methods, and different books and resources were used to prepare it.

Keywords: Exam; Anxiety; Exam Anxiety; Family; Phobia

مقدمه

عموماً اضطراب و ترس در سال‌های اولیه زندگی رایج است اما اضطراب از مکتب 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 آن ناتوانی مقابله با موقعیت‌های دشوار مانند امتحان است. اضطراب امتحان به‌عنوان یک پدیده متداول و مهم آموزشی رابطه تنگاتنگ با عملکرد و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دارد. اضطراب امتحان با شخصیت و اعتماد به‌نفس دانش‌آموزان نیز ارتباط دارد به‌طوری‌که در دانش‌آموزان درون‌گرا و دانش‌آموزان با اعتماد به‌نفس کم‌تر شایع‌تر است (ابوالقاسمی، 1378، ص 25). اضطراب امتحان علی‌رغم آمادگی لازم برای امتحان به دلایل مختلفی قبل یا در حین امتحان بروز می‌یابد. معمولاً نشانه‌ها به‌صورت علائم جسمانی، هیجانی و رفتاری مشخص می‌شود و تجربیات ناموفق پیشین تأثیر زیادی بر این اضطراب دارند. در جریان رشد کودکان و نوجوانان طیف وسیعی از اضطراب‌ها را تجربه می‌کنند. گاه این اضطراب‌ها از چنان شدتی برخوردار است که زندگی روزمره و تحصیلی آنان را دشوار می‌سازد. یکی از این اضطراب؛ اضطراب امتحان است. نتایج مطالعات انجام شده در مورد اثر اضطراب امتحان بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان یک‌سان نبوده است. بعضی ارتباط قوی بین کاهش عملکرد تحصیلی و اضطراب امتحان گزارش کرده‌اند و بعضی ارتباط کم داشته است.

از این‌رو درک عوامل اضطراب امتحان و راه‌های جلوگیری از آن می‌تواند زمینه را برای کنترل این مشکل روانی میان دانش‌آموزان مساعد سازد. از طرف دیگر اساتید و معلمان نیز باید بدانند که امتحان نباید تبدیل به یک عامل چالشی ایجادکننده مشکلات روانی برای دانش‌آموزان گردد؛ ازین جهت است که یافته‌های این مقاله می‌تواند برای دانش‌آموزان و اساتید جهت کنترل و کاهش اضطراب امتحان سودمند واقع شود. بنابراین در مقاله‌ها تلاش می‌شود که علایم و عوارض جانبی اضطراب امتحان معرفی شود و نقش خانواده و عوامل ایجادکننده امتحان بررسی گردد و بالاخره راهکارهای کاهش آن شناسایی شود.

مفهوم اضطراب

اضطراب را در واقع همه انسان‌ها تجربه می‌کنند، اضطراب احساس ناخوشایند و اغلب مبهم است که با یک یا چند تا از احساس‌های جسمی همراه می‌گردد (آلیانی و همکاران، 1382). طبق بیان لافون اضطراب

یک انتظار به ستوه آورنده است و ممکن است در تنشی گسترده، موحد و اغلب بی‌نام اتفاق می‌افتد، این حالت که به شکل احساس و تجربه کنونی است، مانند هر اغتشاش هیجانی در سطح هم‌بسته روانی و بدنی در فرد پدید می‌آید و ممکن است یک تهدید عینی و اضطراب آور داشته باشد. در واقع اضطراب به عنوان احساسی رنج آور است که با یک موقعیت ضربه آمیز کنونی یا به انتظار خطری که به شئی نامعینی وابسته است تعریف می‌شود (دادستان، 1375، ص 61). اما تعریف D.S.M.I.V از اضطراب این گونه است: نگرانی پیشاپیش نسبت به خطر، بدبختی‌های آینده، توأم با احساس بی‌لذتی، با نشانه‌های بدنی تنش، منبع پیش‌بینی نشده می‌تواند درونی یا بیرونی باشد (پورافکاری، 1368، ص ۱۲۵). تحقیقات و بررسی‌ها نشان می‌دهند که اضطراب در طبقات کم‌درآمد و افراد میان‌سال و سال‌خورده نسبت به بقیه افراد بیش‌تر دیده می‌شود. ریشه واژه اضطراب از واژه استرآب می‌باشد و بنیاد آن نیز بر این پایه است که جانور استر هنگامی که رخ خود را در آب می‌بیند دچار ترس و نگرانی و دلهره می‌شود، از این رو به این حالت یا نهش استرآب گفته می‌شود که این واژه سپس به تازی رفته و اضطراب نام گرفته است (میرشکاری، 1395، ص 13).

مفهوم اضطراب امتحان

به نقل از ساراسون و دیویدسون (۱۹۹۵) اضطراب امتحان نوعی خود اشتغالی ذهنی است که با خود کم‌انگاری و تردید درباره توانایی‌های خود بروز پیدا کرده و اکثراً به ارزیابی شناختی منفی، عدم تمرکز حواس، واکنش‌های جسمانی نامطلوب و افت عملکرد تحصیلی منجر می‌گردد (حبیبی، ۱۳۹۷، ص ۲۷). به عبارت دیگر: اضطراب امتحان، احساس نامطلوب یا حالت هیجانی است که افراد در امتحان‌های رسمی یا سایر موقعیت‌های ارزش‌یابی تجربه می‌کند. زیدنر 1998 اضطراب امتحان را به عنوان پاسخ‌های رفتاری، شناختی، روانی افراد که باعث برانگیختن احساس منفی درباره ارزیابی یا امتحان می‌شود، تعریف می‌کند. زمانی که فرد مضطرب می‌شود، سیستم روانی بر انگیزه می‌شود مثلاً ضربان قلب و تولید عرق بیش‌تر می‌شود. در همان زمان افراد ممکن است احساس بی‌کفایتی بیش‌تری کنند. زمانی که افراد اضطراب امتحان را تجربه می‌کنند این پاسخ فیزیکی شناختی ممکن است به شناخت‌ها و احساسات منفی در موقعیت ارزیابی منتهی شود. اضطراب امتحان، اضطراب تجربه شده در ارتباط با امتحانات و نتایج آن است و ممکن است در طول امتحان دادن تجربه شود و شامل تأثیرات خاص اجزاء شناختی و روانی گردد. رشد اضطراب امتحان در سال‌های قبل از مکتب شروع می‌شود و افزایش متوسطی در طول دوره ابتدایی و ثبات متوسطی در دوران بعد از ابتدایی در دانش‌آموزان نرمال دارد (ابوالقاسمی، 1378، ص 12). در حقیقت می‌توان گفت که پدیده‌ی اضطراب امتحان احتمالاً از زمانی که امتحان‌های را

به منظور ارزیابی پیشرفت تحصیلی و کارآمدی افراد مورد استفاده قرار دادند وجود داشته است (دادستان، ۱۳۷۵، ص ۱۲۰). بیش تر تحقیقات اضطراب امتحان را به عنوان واکنش های رفتاری، هیجانی، شناختی، روانی در ارتباط با موقعیت امتحان توصیف می کنند. اضطراب امتحان به دو جزء اصلی شناختی، هیجانی تقسیم می شود. نگرانی به جنبه شناختی تجربه اضطراب مثل انتظارات منفی از امتحان، تفکرات در مورد خود، در مورد شکست های ممکن، احتمال نتایج بد در مواردی از شکست در امتحان مربوط است. هیجانی به واکنش های بدنی که در ارتباط با بیش برانگیختگی سیستم خودکار عصبی (مثل عصبی بودن، تنش داشتن) اشاره دارد. لیبرت و موریس (1967) به صورت مؤثر نگرانی را به عنوان شناختی در مورد نتایج و اثرات شکست و هیجان را به عنوان واکنش روانی سیستم عصبی به استرس تعریف می کنند و بیان می دارد که بین این دو جزء ارتباط قوی وجود دارد.

اضطراب امتحان یکی از شکل های اضطراب حالت است. از آن جا که ما در جامعه ای زندگی می کنیم که موفقیت پوهنتونی به صورت فزاینده ای به وسیله ای امتحان های رسمی سنجیده می شود تمرکز روی عملکرد شدید عامل افزایش استرس دانش آموزان است. نیاز به علم، افزایش تخصص، نیاز به ارزیابی افراد و امتحان ها با هدف ارزیابی، طبقه بندی و انتخاب برای ورود به پوهنتون و یافتن شغلی بهتر، مورد نیاز است. این سبک زندگی به نوعی اضطراب امتحان را تبیین می کند. از آن جا که امتحان ها و امتحانات برجسته های مهم زندگی جوانان تأثیرگذار است. امتحان دادن منبع اصلی استرس در زندگی جوانان است، مخصوصاً زمانی که نمرات امتحان به عنوان درجه های برای فرصت های شغلی آینده است.

اضطراب امتحان در ارتباط با متغیرهای موقعیتی مثل سطح انگیزش، پیچیدگی وظایف، نتایج عملی از عملکرد بالا و پایین است ولی از فردی به فرد دیگر متفاوت است. بنابراین، بعضی افراد زمانی که امتحانی را کامل می کنند، نسبتاً آرام هستند و بعضی دیگر موقعیت را به عنوان خطر و تهدید ارزیابی می کنند و سطح بالاتری از اضطراب حالت را زمانی که امتحان گرفته می شود، دارند. به این ترتیب نحوه مقابله هر فرد نقش موثری بر اضطراب امتحان دارد.

عوامل اضطراب امتحان

عوامل متنوع در ایجاد اضطراب امتحان میان دانش آموزان دخیل اند؛ اما در ذیل به بررسی عوامل فردی، خانوادگی و عوامل مربوط به مکتب و اساتید به عنوان تأثیرگذارترین عامل ها پرداخته می شود:

عوامل فردی

1. انتظار بیش از حد از خود و ضعف اعتماد به نفس: گاهی انتظارات فرد از خود، بیش از توانایی های اوست. به عنوان مثال، يك دانش آموز متوسط، دائماً در پی کسب نمره ای کامل یا بلندترین نمره

برای رقابت با دانش آموز ممتاز است و چون به این هدف نمی‌رسد دچار ضعف اعتماد به نفس و اضطراب می‌گردد.

2. عدم باور مثبت نسبت به موفقیت: گاهی دانش‌آموزان علی‌رغم تلاش برای خواندن و یادگرفتن مرتب با خود و دیگران مطرح می‌کنند که چه فایده، آن‌قدر سخت است که می‌دانم موفق نمی‌شوم.
3. رقابت بیش از حد: زمانی است که دانش‌آموزان در مکتب و یا فرزندان در خانه برای برتری یافتن بر یکدیگر به رقابت بپردازند.
4. عدم آمادگی و برنامه‌ریزی لازم: هنگامی که فرد به علت نداشتن برنامه‌ریزی درسی و مطالعه‌ی صحیح آمادگی لازم را برای امتحان کسب نکرده باشد.
5. عدم تمرکز بر امتحان و درس خواندن: عدم دقت و تمرکز در انجام وظایف یا درس خواندن در طول سال باعث می‌شود تا یادگیری سطحی باشد و در موقع امتحان یادآوری مطالب دشوار بوده و موجب اضطراب شود.
6. شخصیت مضطرب و کمال‌گرا: بخشی از این عامل ژنتیکی و بخشی از آن حاصل یادگیری در محیط خانواده و زندگی است، والدین مضطرب و کمال‌گرا، به‌طور غیرمستقیم، اضطراب و کمال‌گرایی را به فرزندان خود الگو می‌دهند.
7. کم بودن انگیزه و هوش متوسط: نداشتن انگیزه پیشرفت بالا به دلایل متعدد چون محیط خانوادگی، ضعف اعتماد به نفس و هم‌چنین پاداش بیش از حد برای قبول شدن یا گرفتن نمره بالا از سوی والدین و اطرافیان (شریفی، بهرامی، ۱۳۹۹، ص ۲۲۰).

عوامل خانوادگی

1. سخت‌گیری بیش از اندازه: زمانی که والدین با نزدیک شدن زمان امتحان، فشار مضاعفی برای آماده شدن و گرفتن نمره بالا در مورد فرزند خود به‌کار می‌برند و یا پی در پی درباره‌ی امتحان به او هشدار می‌دهند.
2. 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. 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 فرزندان شان درگیر درس

می‌شوند و حتی به مزاح می‌گویند که امتحان دارند!!! این امر به اضطراب بیش‌تر دانش‌آموز دامن می‌زند.

3. اختلافات خانوادگی: جو متشنج در خانواده، اختلافات والدین، تولد فرزند تازه در خانواده و
4. 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، درحالی‌که پسر من هنوز تقسیم سه رقمی را بلد نیست.
5. 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.
6. 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.
7. سرزنش و تنبیه: وقتی اطرافیان فردی را با القابی مانند بی‌استعداد، بی‌عرضه و ... مورد خطاب قرار می‌دهند، تصویر ذهنی ناتوانی یا تفکر منفی را در فرد به‌وجود می‌آورند. این امر اضطراب امتحان را در فرد تشدید می‌کند.
8. الگوهای خشک و غیرقابل انعطاف پرورش انتظارات بیش از حد، تنبیه و سرزنش، عدم تشویق، وضعیت اقتصادی، اجتماعی پایین (ربیعی، ۱۳۸۷).

عوامل مربوط به مکتب

1. انتظارات غیرواقعی معلمان: علی‌رغم تلاش معلمان زحمت‌کش، برخی انتظارات غیرواقعی از دانش‌آموزان، آن‌ها را در وضعیت بدی قرار می‌دهد. درحالی‌که توجه به تفاوت‌های فردی آن‌ها از این انتظارات می‌کاهد.
2. 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.
3. نوع پرسش‌های امتحان: گاه براساس توافق قبلی امتحان از بخشی از کتاب است و سر امتحان مشخص می‌شود که از جاهای دیگر هم سؤال آمده است، این امر نیز اضطراب زیادی در دانش‌آموز ایجاد می‌کند.

4. ایجاد رقابت‌های ناسالم: بهتر است هر دانش‌آموز تنها با خودش مقایسه شود و مسیر پیشرفت او مشخص گردد.
5. عوامل مزاحم مثل سر و صدا و نور و تهویه نامناسب: نور کم یا خیلی زیاد، سروصدای بیرون از مکتب و ...
6. 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 (دادستان، ۱۳۷۵ ص ۴۵).

راهکارهای کاهش اضطراب امتحان

برای کاهش و جلوگیری از اضطراب امتحان راهکارهای متنوع وجود دارد، اما با در نظر داشت عوامل اضطراب امتحان می‌توان راهکارهای ذیل را جهت کاهش و جلوگیری از اضطراب امتحان مؤثر دانست:

1. آمادگی برای امتحان و مشخص کردن اهداف: یکی از عوامل نامرئی و ظاهراً نا آشکار اضطراب و نگرانی از امتحان مشکل هدف‌یابی دقیق است. دانش‌آموزان حتماً هدف‌های سالانه، ماهانه، هفتگی و روزانه را برای موفقیت خود در نظر بگیرد و آن‌ها را مشخص کنند. مشخص کردن هدف‌های تحصیلی و برنامه‌ریزی برای آن‌ها از اضطراب و نگرانی ناشی از امتحان می‌کاهد و در راه کسب آرامش به آن‌ها کمک می‌کنند.
2. واقع‌بینی: دانش‌آموزان سعی کنند به انتظار دیگران در ارتباط با خود، اهمیت زیادی ندهد. خصوصاً اگر این انتظارات غیرمنطقی باشند. از خود، انتظار صد در صد ایده‌آل نداشته باشند. همین انتظارات غیر واقعی، آن‌ها را نگران می‌کند.
3. ورزش: به‌طور مرتب ورزش کردن برای کاهش اضطراب کمک می‌کند؛ دانش‌آموزان می‌توانند ورزش دلخواه خود را انتخاب نموده و به‌طور مرتب در حد توانایی خود ورزش کنند. ورزش‌هایی چون پیاده‌روی، دوش، شنا، علی‌الخصوص یوگا برای ایجاد تمرکز، بسیار مؤثر هستند (کندوانی، ۱۳۸۸). مرکز مشاوره‌ی پوهنتون آنتزیو، راهبردهای مفید برای کاهش اضطراب امتحان موارد زیر را بر می‌شمارد:

1. اجتناب از خوردن کافئین.
2. به‌موقع حاضر شدن در جلسه‌ی امتحان.
3. اجتناب از کسانی که تفکر منفی دارند.
4. مطالعه‌ی صحیح.

5. ملاقات با استادان و سؤال کردن از آنان در باره‌ی امتحان (ربیعی، ۱۳۸۷).

نتایج تحقیق‌های ساراسون (۱۹۹۴) نشان داده که اکثر استرس‌ها و اضطراب امتحان دانش‌آموزان به علت فقدان پیامد مهارت‌های مقابله با هیجان‌ها و مدیریت زمان است. یکی از روش‌های کاهش اضطراب امتحان، افزایش ظرفیت شناختی و توانایی‌های روانی اجتماعی است که از طریق آموزش مهارت‌ها صورت می‌پذیرد (پاشایی، ۱۳۸۸).

آگاهی‌دهی خانواده‌ها: خانواده‌ها نقش اساسی و کلیدی را در ایجاد اضطراب امتحان میان فرزندان شان و نیز در کاهش آن دارند. برخی از توصیه‌های زیر می‌تواند برای کاهش اضطراب امتحان میان دانش‌آموزان مفید واقع شود:

1. استرس را کاهش دهید: استرس و تنش بیش از حد در خانه از قبیل جر و بحث، دعوا، وظایف و فعالیت‌های زیاد و غیره می‌تواند اثری منفی روی کودک شما داشته باشد. به دنبال راه‌هایی برای کاهش استرس باشید. به عنوان مثال هر روز حتی برای چند دقیقه یک کاری را به منظور تفریح انجام دهید. مثلاً یک داستان بخوانید، پیاده روی کنید، یک برنامه تلویزیونی محبوب را کنار هم ببینید. هم چنین به اختلافاتی که میان اعضای خانواده ایجاد می‌شود رسیدگی کنید و نشست‌هایی خانوادگی را برای بحث درباره مشکلات تشکیل دهید. والدین هم چنین باید مراقب باشند که در حضور کودکان، برای بیان ناراحتی و عصبانیت خود جر و بحث نکنند و صدای خود را بالا نبرند.
2. ایجاد عادت کنید: برای وعده‌های غذایی، انجام وظایف، زمان سکوت و آرامش و خواب زمان‌هایی را تعیین کنید و آن‌ها را به اموری عادی تبدیل کنید. به کودک خود کمک کنید عاداتی خاص برای خوابیدن داشته باشد که می‌تواند شامل حمام گرفتن و یا خواندن یک داستان و غیره باشد. این امر می‌تواند به کودک تان کمک کند و روش‌های بهتری برای کنترل اضطراب خود ابداع کند.
3. همکاری با هم: این نکته اهمیت دارد که شما و همسر تان با همکاری هم به کودک تان کمک کنید بر اضطراب و نگرانی‌هایش غلبه کند. اگر پدر و مادر با هم هماهنگ نباشند، شرایط برای کودک سردرگم‌کننده می‌شود. سعی کنید درباره روش‌های مدیریت اضطراب کودک خود با هم توافق داشته باشید (مثلاً هر دو درباره اطمینان خاطر دادن یا عمل به قرار دادن برخی محدودیت‌ها از قبیل ممانعت از خوابیدن کودک در اتاق خواب پدر و مادر، با هم توافق کنید و در زمینه تشویق کودک نیز با هم هماهنگی داشته باشید).

4. حمایت‌گر باشید: به یاد داشته باشید که برای فرزند شما رویارو شدن با ترس‌های شان دشوار است به همین سبب به آن‌ها نخندید و یا ترس‌های شان را کوچک جلوه ندهید (به عنوان مثال نگویند که «بی منطق نباشد» و یا «احمقانه است»). بلکه بگذارید فرزندتان بداند این که ما از چیزی ترس داشته باشیم امری عادی است و همه از یک چیزی می‌ترسند. به وی بیاموزید که می‌تواند بر ترس‌های خود غلبه کند. زمانی که فرزند شما ناراحت است با وی صحبت کنید و به حرف‌های وی گوش دهید و بگذارید این پیام را دریابد که صحبت کردن درباره احساس‌ها کار خوبی است. بگذارید فرزندتان بداند که شما وی را درک می‌کنید و به او کمک کنید، راه‌هایی را برای غلبه بر موقعیت‌های ناراحت‌کننده پیدا کند (به عنوان مثال به وی بگویید می‌دانم که از رفتن به آن‌جا ترس داری ولی تو در حال کار روی غلبه بر ترس دور شدن از خانه هستی. ما چگونه می‌توانیم این کار را برای تو راحت‌تر کنیم؟ بهتر است برای رویارویی با شرایط دنیا اندکی هم حس طنز داشته باشیم. ما همگی از پیدا کردن جنبه طنزآموز و خندیدن به اشتباهات زندگی لذت می‌بریم (حبیبی، ۱۳۹۷، ص ۲۲).

توصیه‌هایی برای والدین

برعلاوه موارد فوق برخی توصیه‌های زیر می‌تواند برای والدین جهت کاهش و جلوگیری از اضطراب امتحان مؤثر واقع شود:

1. توجه داشته باشیم که: فرد مضطرب از آینده می‌هراسد و این ترس بر فعالیت او تأثیر دارد و اغلب باعث حمله‌های عصبی می‌شود. شخص مضطرب همیشه در شك و تردید به سر می‌برد و نمی‌تواند در هیچ موردی به سرعت تصمیم بگیرد؛ زیرا از اشتباه کردن می‌ترسد و عدم تصمیم را به تصمیم غلط ترجیح می‌دهد.
2. 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.
3. پس از همان صنف 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 برای شان عادی و به یک سرگرمی تبدیل شود.
4. آن‌چه می‌بایست بیش‌تر مورد توجه والدین قرار گیرد، میزان تلاش کودکان و نوجوانان است، نه صرف نتایج حاصل از انجام روش‌های 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.

5. برای کاهش اضطراب ناشی از امتحان، علاوه بر داشتن انتظارات معقول از کودکان و نوجوانان تشویق نقاط مثبت و توان‌مندی‌های آن‌ها، تقویت اعتماد به‌نفس ایشان و سرانجام فراهم کردن آرامش خاطر آنان، شایسته است بر تلاش هرچه بیش‌تر کودکان و نوجوانان در حد توان شان 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 دروس داشته باشند، اضطراب شان کم‌تر خواهد بود. هم‌چنین بد نیست پیش از امتحانات اصلی، از امتحانات فرضی و آزمایشی به‌منظور آشناسازی دانش‌آموزان با سؤالات و نحوه امتحان استفاده شود.

نقش معلمان در کاهش دادن اضطراب امتحان

معلمان مراکز تعلیمی نقش اساسی را در ایجاد نمودن اضطراب و یا هم برعکس آن نقش دارند. معلمان نباید در ایام درس دادن جهت ایجاد انگیزه برای دانش‌آموزان از امتحان دشوار و سخت خبر دهد، زیرا این عمل وی باعث ایجاد ترس و تشویش میان شاگردان در مورد ناکامی می‌گردد. و در نتیجه شاگردان مضطرب و ناآرام می‌گردند. معلمان باید از امتحان به‌عنوان یک وسیله‌ی ارزیابی پیشرفت تحصیلی شاگردان استفاده نمایند و این مسئله را برای شاگردان قبل از امتحان واضح سازد تا شاگردان دید مثبت نسبت به امتحان داشته باشند. از نظر تعلیم و تربیه معلمان موفق کسانی هستند که بتوانند با شاگردان خود رابطه‌ی عاطفی مبنی بر محبت و صمیمیت ایجاد کنند، و شاگردان درکنار معلم خود احساس آرامش و امنیت نمایند، معلم می‌تواند با یک لبخند گرم و گفتن یک جمله دل‌گرم‌کننده مثل موفق باشید، تا حدودی اضطراب امتحان دانش‌آموزان را برطرف کند. حتی اگر امتحان مشکل به‌نظر رسد، اگر محصلان اطمینان داشته باشند که واقعاً استاد خواهان موفقیت شان است، نگرانی کم‌تر خواهند داشت (عسگری، ۱۳۷۹).

برعلاوه معلمان برای کاهش دادن اضطراب امتحان شاگردان باید نکات ذیل را در نظر گیرند:

1. معلم باید امتحان را یک وسیله‌ی خوب یادگیری برای شاگردان قرار دهد؛
2. هدف معلم از امتحان پیمایش نمودن محصول یادگیری شاگردان باشد و بس؛
3. معلم نباید امتحان را نزد شاگردان بسیار سخت و دشوار معرفی نماید؛

اگر ممکن باشد، معلم قبل از گرفتن امتحان اصلی یک و یا بیش‌تر از آن، امتحان نمونه‌وی را از شاگردان اخذ نماید (شریفی، بهرامی، ۱۳۹۹، ص ۲۲۱). هم‌چنان برای راه‌حل این معضله اقدامات ذیل نیز می‌تواند مفید واقع شود:

1. ارزیابی واقع‌بینانه و بدون اغراق از امتحان: اگر محصلان امتحان را امری عادی تلقی کنند و از قوانین و سؤالات ترسانده نشوند، کم‌تر دچار اضطراب می‌شوند.
2. اجتناب از توجه بیش از حد به اضطراب امتحان: هر اندازه که محصلان اضطراب امتحان را بیش‌تر در معرض توجه قرار دهند، دلهره و نگرانی آن‌ها بیش‌تر خواهد شد، بهتر است به‌جای توجه بیش از اندازه به اضطراب امتحان، به‌تجارب موفقیت‌آمیز قبلی خود توجه کنند.
3. رفتارهای سازنده مانند مشورت و تمرین: پاسخ‌ها و رفتارهای سازنده از قبیل مطالعه بیش‌تر، مشورت با دیگران، تمرین سؤالات امتحانی قبلی و یا سؤالات احتمالی فعلی می‌تواند مضر باشد.
4. ایجاد شایستگی برای غلبه بر امتحان: باید در محصلان این احساس ایجاد شود که امتحان مشکلی ندارد و می‌توان بر آن مسلط شود، برای این منظور می‌توان موقعیت‌های مشابه امتحان واقعی ایجاد کرد تا اضطراب آنان در اثر تجربه این موقعیت‌های بی‌خطر کاهش یابد.
5. برطرف کردن محرک‌های نامطلوب: محرک‌های نامطلوبی مانند احساس گناه، ناامنی و ترس از گرفتن نمره پایین (پیترز، ۱۳۹۲، ص ۳۰).

نتیجه‌گیری

اضطراب امتحان عبارت از ترس و دلهره ناشی از امتحان است که سبب ایجاد ناراحتی در وجود دانش‌آموزان می‌گردد. اضطراب امتحان منجر به بیماری‌های جسمی، روانی، ترک تحصیل، و افت تحصیلی دانش‌آموزان می‌گردد. اضطراب امتحان عوامل مختلف دارد که عبارت از مکتب، پوهنتون و دیگر محل‌های آموزشی، اساتید، خانواده و خود دانش‌آموز می‌باشد. سخت‌گیری بیش از حد اساتید برای امتحان و روش‌های نمره‌دهی در ایجاد اضطراب امتحان نقش اساسی را داشته. هم‌چنان رقابت‌های ناسالم خانواده و توقع بیش از حد والدین از فرزندان شان در اخذ نمرات بلند، زمینه را برای ایجاد اضطراب امتحان مساعد می‌سازد. برعلاوه باید گفت که رقابت‌های ناسالم، خود برتری‌ی و غیر واقع‌بینی دانش‌آموزان از خود، نداشتن هدف، عدم برنامه برای مطالعه و آماده‌گی برای امتحان نیز از عوامل ایجاد کننده اضطراب امتحان می‌باشد. برای کاهش و کنترل اضطراب می‌توان موارد که منشأ اضطراب امتحان است، شناسایی شود و بعد می‌توان به‌سادگی راه‌حل را پیشنهاد کرد. در قدم نخست دانش‌آموزان باید برای خود هدف را تعیین نموده و برای رسیدن به آن سعی و تلاش منظم و پلان شده را نمایند، که این کار

سبب کاهش اضطراب امتحان در آنان می‌گردد. دانش‌آموزان باید از رقابت‌های ناسالم بپرهیزد و احساس خود برترینی را کنترل کنند. هم‌چنان دانش‌آموزان مهارت‌های مقابله با مشکلات و اضطراب امتحان را در خود تقویت نمایند تا بدینوسیله بتوانند از اضطراب امتحان جلوگیری کنند. معلمان نیز می‌توانند با داشتن رابطهٔ نیک و سالم عاطفی با دانش‌آموزان در کاهش اضطراب امتحان نقش داشته باشند. آن‌عده از معلمان و اساتید که سؤال‌های معیاری و مناسب تهیه نمی‌نمایند و امتحان را نزد دانش‌آموزان بسیار بزرگ و بیش از حد با اهمیت جلوه می‌دهند عامل اضطراب امتحان شمرده می‌شود. که باید به این نکته توجه داشته باشند. معلمان و اساتید می‌توانند با اخذ امتحان و ارزیابی‌های مکرر و توضیح این نکته که ارزیابی و امتحان فقط برای اطمینان از حصول هدف‌های آموزشی می‌باشد و بس، می‌توانند اضطراب امتحان را میان دانش‌آموزان تا حد زیاد کنترل نموده و کاهش دهد.

منابع

- ابوالقاسمی، ع، و همکاران. (1378). اضطراب امتحان، علل، سنجش و تداوی، تهران: دوران.
- انجمن روان‌پزشکی آمریکا. (1373). طبقه‌بندی اختلالات روانی D.S.M.I.V ترجمه نصرالله پورافکاری، انتشارات آزاد.
- آلیانی، ز. (1382). بررسی رابطه پابندی به دعا با میزان اضطراب محصلان پوهنتون تبریز، پایان‌نامه ماستری، پوهنتون تبریز.
- پاشایی، ز. (۱۳۸۸). تأثیر آموزش مهارت‌های مقابله با هیجان‌ها در اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی دختران دبیرستانی، فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، شماره ۴(۱۲)، ص ۸.
- پورافکاری، ن. (1373). فرهنگ جامعه روان‌شناسی - روان‌پزشکی و زمینه‌های وابسته. تهران، فرهنگ معاصر، غلبه بر اضطراب مدرسه، ترجمه احد آبادی و اقبال شفیعی، چاپ اول، اصفهان: انتشارات کاوشیار.
- پیترزمایر، د. (۱۲۹۲). غلبه بر اضطراب مدرسه، ترجمه احمد عابدی و اقبال شفیعی، چاپ اول، اصفهان: انتشارات کاوشیار.
- حبیبی، م، ن. (۱۳۹۷). بررسی پیامدهای اضطراب امتحان در محصلان پوهنتون کابل، کابل، پوهنچی روان‌شناسی و علوم تربیتی.
- دادستان، پ. (1375). روان‌شناسی مرضی - تحولی از کودکی تا بزرگسالی، انتشارات سمت.
- ربیعی، م، ر. (۱۳۸۷). بررسی میزان اضطراب امتحان و عوامل موثر بر آن در محصلان پوهنچی ریاضی پوهنتون صنعتی شاهرود، پوهنتون صنعتی شاهرود، شماره ۵(۳)، ص ۱۷.
- شریفی، ح. بهرامی، م، ب. (۱۳۹۹). ارزیابی تربیتی، کابل: انتشارات سعید.
- عسکری، م. (۱۳۷۹). بررسی علل اضطراب امتحان در محصلان پوهنتون بوعلی، مجله تحقیق علوم انسانی، شماره 1 (2) ص ۷.
- میرشکاری، ج. (1395). اضطراب، تهران، انتشارات گنج دانش.
- کندوانی، ر. ا. (۱۳۸۸). اضطراب امتحان و راه‌های مقابله با آن، پوهنتون علوم بهزیستی و توان‌بخشی، شماره ۳(۵)، ص ۲.