



استرس امتحان؛ خطری برای سلامت روانی و جسمانی دانش آموزان

یک استاد دانشگاه در چهارمحال و بختیاری گفت: تپش قلب، عرق کردن، درد پشت کتف‌ها، یخ کردن دست‌ها، بروز معده‌درد و در حالت شدید حالت تهوع از جمله علائم جسمانی استرس امتحان است.

یک استاد دانشگاه در چهارمحال و بختیاری گفت: تپش قلب، عرق کردن، درد پشت کتف‌ها، یخ کردن دست‌ها، بروز معده‌درد و در حالت شدید حالت تهوع از جمله علائم جسمانی استرس امتحان است.

خبرنگاری مهر- گروه استان‌ها: ایام امتحانات و خردادماه همیشه حال و هوای ویژه‌ای دارد و این موضوع تنها مختص دانش آموزان و دانشجویان نیست حتی افرادی که سال‌ها از اتمام تحصیل آن‌ها گذشته با وارد شدن به این ایام به یاد دوران امتحانات خود حس متفاوتی را تجربه می‌کنند.

شاید بخش مهمی از این حس متفاوت و شاید گاهی ناخوشایند مربوط به استرس و اضطرابی باشد که در زمان امتحانات، دانش آموزان و دانشجویان را درگیر می‌کند و این موضوع در برخی افراد تا حدی زیاد است که بعد از گذشت سال‌ها از اتمام دوران تحصیل نیز همچنان گاهی با آن‌ها همراه می‌شود.

آنچه مسلم است استرس و اضطراب نیز مانند هر درگیری روانی دیگر علاوه بر روح انسان می‌تواند جسم او را نیز بیمار کند بنابراین شناخت علل ظهور استرس امتحان بیش از حد در دانش آموزان و دانشجویان همچنین بررسی مشکلاتی که این امر می‌تواند برای آن‌ها به همراه داشته باشد و نقشی که والدین در رفع این معضل دارند تا حد زیادی کمک کننده است.

اضطراب امتحان چیست؟

محمد ربیعی در گفت‌وگو با خبرنگار مهر، اظهار کرد: نمره ناپلئونی که در بین افراد مورد استفاده قرار می‌گیرد از بحث استرس و اضطراب منشأ گرفته است یعنی افرادی که به سختی امتحان را می‌گذرانند.

این روانشناس افزود: اضطراب امتحان که با نمره ناپلئونی در ارتباط است، در بین دانش آموزان و دانشجویان دختر بیشتر مشهود است، اما اینکه به حداقل نمره اکتفا کنند در پسران بیشتر دیده می‌شود.

وی ادامه داد: تعریف ساده اضطراب امتحان تجربه نگرانی، تشویش و دلهره قبل، هنگام و بعد از امتحان است، بنابراین فرد در این زمینه از زمانی که از امتحان خود مطلع شود دچار استرس می‌شود و علائم اضطراب در آن‌ها بروز پیدا می‌کند.

ربیعی عنوان کرد: بیشتر افرادی که دچار اضطراب و استرس هستند، علائم استرس را سر جلسه امتحان، به شدت تجربه می‌کنند این در حالی است که استرس در برخی دانش آموزان بعد از امتحان آغاز می‌شود.

تأثیر کمال‌گرایی خانواده بر استرس دانش آموزان

این عضو هیئت علمی دانشگاه شهرکرد یادآور شد: با توجه به اینکه سهم نمرات امتحانات نهایی در کنکور افزایش یافته شاهد اضطراب امتحان بیشتری در بین دانش آموزان هستیم، در حالی که کمال‌گرایی دانش آموز یا خانواده نیز به این موضوع دامن می‌زند.

ربیعی ادامه داد: اضطراب امتحان در چند بخش دارای علائم است که اولین آن علائم مربوط به فکر است، فکری به صورت خودکار در ذهن دانش آموزانی که اضطراب امتحان دارند، می‌آید و معمولاً این افکار منفی بوده و در آن‌ها یک پیش‌بینی منفی نسبت به آینده ایجاد می‌کند، بنابراین طی آن دانش آموز قبل از امتحان اعلام نتیجه عدم موفقیت خود را پیش‌بینی می‌کند.

وی اضافه کرد: دانش آموز در این موقع توجهی به اینکه این فقط یک فکر و پیش‌بینی منفی است، ندارد و همین فکر منجر به افزایش نگرانی وی می‌شود، دانش آموزان دچار استرس امتحان دارای تفکری هستند که در اصطلاح روان‌شناسی به تفکر مساوی معروف است و بر اساس آن فرد اعتقاد دارد کسب نکردن نمره با بدبخت شدن یا رفتن آبرو و... برابر است.

علائم جسمانی که دانش آموزان دارای استرس را قابل شناسایی می کند

این روان شناس دومین دسته علائم را که بسیار در بین افراد مبتلا به اضطراب امتحان دیده می شود و رایج هست را علائم جسمانی استرس امتحان عنوان و خاطرنشان کرد: این علائم از تپش قلب شروع می شود، سپس لرزش دست ها و پاها هم به آن اضافه شده و با این علائم دانش آموزان مضطرب به راحتی قابل شناسایی هستند.

وی عرق کردن را از دیگر علائم جسمانی برشمرد و عنوان داشت: بسیاری از بچه هایی که اضطراب امتحان دارند شاهد عرق کردن شدید در دستان یا بدنشان هستند، برخی از دانش آموزان از خشکی دهان، درد پشت کتف ها، یخ کردن دستان و شکایت می کنند و در این افراد بروز معده درد یا در حالت شدید حالت تهوع و تکرر ادرار هم مشاهده می شود.

تپش قلب، لرزش دست ها و پاها، عرق کردن، خشکی دهان، درد پشت کتف ها، یخ کردن دستان، بروز معده درد و در حالت شدید حالت تهوع از جمله علائم جسمانی استرس ناشی از امتحان است.

ربیعی تاکید کرد: اضطراب امتحان همچون یک تهدید است و همانطور که در تهدیدهای فیزیکی بدن واکنش هایی دارد در این زمینه هم بروز علائمی را شاهد هستیم که فرد را آماده گریز و دفاع می کند.

این مشاور با اشاره به علائم احساسی یا عاطفی در بین دانش آموزان مبتلا به استرس امتحان گفت: این دانش آموزان مدام از یک دل شوره مبهم شکایت می کنند چراکه دچار یک تشویش درونی هستند و نکته قابل توجه این است که هم علائم جسمانی و هم علائم احساسی از افکار نشأت می گیرد.

وی خاطرنشان کرد: اضطراب امتحان همچنین می تواند با چند نشانه رفتاری خود را نشان دهد که شامل پرخوری، تنیدگی های جنسی که گاهی با استرس ارتباط دارد، افزایش سطح هوشیاری از حالت معمول و بروز بی خوابی هستند.

این استاد دانشگاه یادآور شد: از دیگر علائم رفتاری استرس امتحان بروز پرخاشگری در این دانش آموزان، گریه کردن در مواجهه با مسائل ساده، راه رفتن بیش از حد، نق زدن، ایرادگیری و استرس است.

بررسی نقش عوامل محیطی بر استرس دانش آموزان

ربیعی دلایل خانوادگی، آموزشگاهی و مدرسه ای و دلایل شخصی را از علل مهم ایجاد استرس عنوان و خاطرنشان کرد: والدین مضطرب، اضطراب را به دانش آموزان منتقل می کنند و در بسیاری از موارد کاهش استرس پدر و مادر در درمان فرزندان تأثیر بسزایی دارد.

والدین با کمال گرایی تحصیلی اضطراب امتحان را در دانش آموزان افزایش می دهد، این در حالی است که شکل صحبت کردن والدین با دانش آموزان در بروز این مشکل در بچه ها در ارتباط است، تحقیقات نشان داده مادرانی که نگران نتیجه امتحان پسران خود هستند منجر به ایجاد اضطراب بیشتر در آن ها می شوند.

این مشاور ادامه داد: اگر در خانواده در ایام امتحانات و غیر از آن تنش میان والدین زیاد باشد تأثیر بسزایی بر افزایش اضطراب بچه ها دارد، اما در این بین نباید از عوامل آموزشگاهی که در ایجاد و تداوم استرس نقش دارند غافل شد، لازم است محیط امتحان به گونه ای باشد که افراد بتوانند توانایی های خود را بروز دهند، اگر محیط، محیطی امن باشد بچه ها موفق تر خواهند بود.

ربیعی افزود: نحوه طرح سوالات هم در برخی مواقع می تواند در اضطراب امتحان نقش داشته باشد، برخی از سوالات در امتحان به نحوی طرح می شوند که می خواهد نادانسته های بچه ها را بسنجد، گرفتن آزمون با این تفکر استرس بچه ها را افزایش می دهد.

وی یکی از راه های کاهش اضطراب نوجوانان را گوش دادن به مشکل دانش آموز در خصوص استرس امتحان عنوان و یادآور شد: هرچه افراد از تنش و نگرانی های خود صحبت کنند کاهش نگرانی ها را در پی دارد.

این مشاور دلگرمی دادن به نوجوانان خصوصاً دانش آموزان متوسطه اول را راهکار مؤثر دیگر عنوان و بیان کرد: باید توجه داشت که تمجیدی که برای دلگرمی دادن به بچه ها انجام می شود، واقعی باشد.

به گزارش خبرنگار مهر، آنچه مسلم است خانواده در تمامی ابعاد زندگی انسان نقش و اثری غیر قابل انکار دارد بنابراین والدین می توانند در رفع استرس امتحان فرزندان خود نقشی کلیدی داشته باشند اما نباید در این میان نقش مدارس و معلمان را نیز نادیده گرفت.

با توجه به اهمیت حفظ سلامت روانی و جسمانی دانش آموزان در کنار تلاش برای رشد و ارتقای تحصیلی آن ها لازم است والدین و معلمان راهکارهای کاهش اضطراب امتحان در دانش آموزان و دانشجویان را شناخته و آن ها را به کار بگیرند.