

شب‌های پردلهره امتحان

شب امتحان که می‌رسد، تا صبح قدم می‌زند، حتی يك لیوان شیر گرم هم افافه نمی‌کند. در تاریکی شب، کتاب‌هایی که فردا صبح باید امتحانش را پس بدهد، برق می‌زند.



جام جم آنلاین: شب امتحان که می‌رسد، تا صبح قدم می‌زند، حتی يك لیوان شیر گرم هم افافه نمی‌کند. در تاریکی شب، کتاب‌هایی که فردا صبح باید امتحانش را پس بدهد، برق می‌زند.

انگار صدایش می‌کنند. گاهی که چرت می‌زند، خواب می‌بیند که برگه سوالات را باز می‌کند و می‌بیند جواب هیچ‌کدام را نمی‌داند از خواب می‌پرد. دوباره چرت می‌زند و می‌بیند نمره آزمون را اعلام کرده‌اند و او زیر 10 گرفته و باز هم از خواب می‌پرد، خلاصه این که شب‌های امتحان برای او حدفاصل بیداری و کابوس است. کابوسی که هرچند او می‌داند هیچ‌وقت به واقعیت نمی‌رسد، اما با شروع امتحانات آخر سال آزارش چندبرابر می‌شود. اضطراب، هیجانی است که می‌تواند مفید یا زیان‌آور باشد. همچنین انواع گوناگونی دارد که هر نوع آن بر یکی از جنبه‌های زندگی انسان تاثیر می‌گذارد. یکی از انواع این اضطراب‌ها، اضطراب امتحان است که وقتی شدت این نوع اضطراب از حد مطلوب فراتر برود، یادگیری و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموز را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد.

امتحان دادن، برخی از دانش‌آموزان را می‌ترساند و آنها را مضطرب و نگران می‌کند، این دانش‌آموزان آنقدر مضطرب و هیجان‌زده می‌شوند که حتی ممکن است هرچه را که خوانده‌اند و آموخته‌اند در هنگام آزمون پس‌دادن فراموش کنند.

علائم رایج این اضطراب شامل تنش، عصبی بودن و آرام و قرار نداشتن، تپش قلب، نگرانی و دلهره، بی‌خوابی و اشکال در تمرکز حواس است. به ویژه در آزمون‌های شفاهی اضطراب امتحان به صورت تپش قلب، پریدگی رنگ صورت، لکنت زبان، حرکت‌های غیرارادی دست و پا، تغییر صدا، لرزش بدن و صدا، تغییر دمای بدن، خشکی دهان و عرق کردن خود را نشان می‌دهد. با توجه به اهمیتی که در بیشتر نظام‌های آموزشی به مقوله امتحان داده می‌شود می‌خواهیم بدانیم چه عواملی منجر به بروز این اضطراب می‌شود و راه‌های کاهش آنها چیست.

هدف از امتحان

يك امتحان - چه شفاهی و چه کتبی - معمولا اهداف خاصی را دربر دارد.

نخست؛ کمک به یادگیری دانش‌آموز: امتحان، اطلاعات مفیدی درباره میزان پیشرفت دانش‌آموزان و نیز شواهدی درباره نارسایی‌های یادگیری بعضی از دانش‌آموزان به دست می‌دهد.

دوم؛ ایجاد انگیزه یادگیری بهتر در دانش‌آموزان: یکی از اهداف اصلی که به وسیله امتحان انجام می‌شود، نوعی تجدیدنظر توسط خود دانش‌آموز نسبت به وضعیت تحصیلی و پیدا کردن ضعف‌های خویش و همچنین ایجاد انگیزه برای رسیدن به وضعیت مطلوب است.

سوم؛ اصلاح روش تدریس معلمان: معلم براساس نتیجه امتحان نقاط ضعف و قوت دانش‌آموز را درمی‌یابد و برنامه‌ریزی درسی را انجام می‌دهد.

و بالاخره؛ آگاهی والدین از وضعیت تحصیلی دانش‌آموزان: امتحان این فرصت را به والدین می‌دهد تا از میزان پیشرفت تحصیلی فرزندشان آگاه شوند و متناسب با آن برنامه‌ریزی کنند.

شیوع اضطراب در امتحان

به نظر می‌رسد اضطراب امتحان بین سنین 10 تا 11 سالگی شکل می‌گیرد و ثبات می‌یابد و تا بزرگسالی ادامه دارد. تحقیقات بیانگر آن است که اضطراب امتحان بیشترین تاثیر منفی را بر عملکرد میان مردان دارای توانایی متوسط در مقایسه با مردان دارای توانایی بالا و پایین دارد.

در میان زنان نیز بیشترین تاثیر منفی اضطراب امتحان، برای دختران دارای توانایی بالا نشان داده شده است، در حالی که اضطراب بر عملکرد دختران دارای توانایی پایین تاثیر مثبت دارد.

همچنین می‌توان گفت برای پسران اضطراب بیشتر از دختران جنبه تسهیل‌کننده دارد. در حالی که پسران با میزان اضطراب بالا در امتحان معمولاً عملکرد ضعیفی نشان می‌دهند، دختران دارای اضطراب بالا در امتحان بهتر عمل می‌کنند. بنابراین تأثیر مثبت اضطراب در دختران بیشتر است. به طور کلی با افزایش پایه تحصیلی، میزان شیوع اضطراب امتحان نیز افزایش می‌یابد. به سخن دیگر، میزان شیوع اضطراب امتحان در مقطع ابتدایی، کمتر از راهنمایی و در راهنمایی کمتر از دبیرستان است و بالاخره در هنگام کنکور به اوج خود می‌رسد.

عوامل موثر در ایجاد اضطراب امتحان

به طور کلی عواملی را که باعث ایجاد اضطراب امتحان در دانش‌آموزان می‌شود، می‌توان در چند مورد خلاصه کرد.

نخست؛ عوامل فردی و شخصیتی دانش‌آموز: عواملی مانند هوش، عزت نفس، توجه و تمرکز جزو عوامل فردی و شخصیتی موثر در ایجاد اضطراب امتحان دانش‌آموز است. کودکان با سطوح هوشی مختلف از نظر تجربه اضطراب امتحان متفاوت هستند.

همچنین دانش‌آموزان با عزت نفس بالا، توانایی برخورد شایسته با امتحان و مشکلات آن را در خود می‌بینند. برخی صاحب‌نظران معتقدند که دانش‌آموزان مضطرب به علت تشویش و نگرانی، در هنگام آزمون پس‌دادن به محتوای اصلی امتحان کمتر توجه می‌کنند و این امر منجر به کاهش عملکرد مثبت آنان می‌شود.

نکته: وقتی به امتحانات آخر سال نزدیک می‌شویم فرزندان را تشویق کنید تا یک برنامه درسی برای خود بنویسد، تغذیه خوب داشته باشد و مطمئن باشد شما بیش از حد به نمره بها نمی‌دهید

دوم؛ محیط خانوادگی دانش‌آموز: اگر محیط زندگی دانش‌آموز پر از فشارهای روانی و عاطفی باشد، طبعاً وی دچار نگرانی‌های شدید خواهد شد. همچنین زمانی که دانش‌آموز در برابر توقعات خانواده، احساس عجز و ناتوانی کند و نتواند جوابگوی توقعات خانواده باشد، نگرانی و اضطرابش بیشتر می‌شود. اصولاً دانش‌آموزان با خانواده‌های مستبد و خودخواه بیشتر در معرض اضطراب و تنش امتحان هستند. مقایسه‌های بی‌مورد و نابجایی که والدین در مورد فرزندان خویش با دیگران می‌کنند و از این طریق احساس حقارت، ضعف و زبونی را در آنها پرورش می‌دهند، یکی از علل عمده اضطراب دانش‌آموز بویژه در شب‌های امتحان است.

سوم؛ عوامل مربوط به محیط مدرسه: متأسفانه در برخی از مدارس با ملاک قراردادن نمره برای تعیین سطح آمادگی و رتبه‌بندی دانش‌آموزان با آن دست به یک رقابت تخریبی می‌زنند و همین امر کاهش اعتماد به نفس در دانش‌آموز را به دنبال دارد. در واقع دانش‌آموزان در ابتدا (در مقطع ابتدایی) از امتحان اضطراب شدیدی ندارند، اما این شیوه برخورد معلمان و سیستم آموزشی حاکم بر مدارس و ارزش بیش از حد قائل شدن برای امتحان است که باعث افزایش اضطراب امتحان در دانش‌آموز می‌شود.

روش‌های درمانی برای کاهش اضطراب امتحان

معمولاً بیشتر شیوه‌هایی که در سال‌های اخیر در مورد درمان اضطراب امتحان به کار برده شده است، شیوه‌های شناختی - رفتاری است. پس می‌توان گفت از همان شیوه‌هایی که برای کاهش اضطراب عمومی استفاده می‌شود، می‌توان برای کاهش اضطراب امتحان نیز استفاده کرد که شامل تن‌آرامی، حساسیت‌زدایی منظم، ایمن‌سازی در برابر استرس، آموزش مهارت‌های موثر مطالعه و مقابله با باورهای غیرعقلانی و غیرمنطقی است.

راه‌های عملی برای کاهش اضطراب امتحان

- پرهیز از ایجاد رقابت ناسالم در میان دانش‌آموزان

- غیررسمی و طبیعی جلوه‌دادن جو حاکم بر جلسه امتحان

- اجتناب از برگزاري امتحانات بسیار سخت

- متناسب‌بودن نوع و تعداد سوالات با توان ذهنی دانش‌آموزان و مدت زمان امتحان

- متناسب‌بودن انتظارات و توقعات معلمان از دانش‌آموزان با توانایی‌های آنان

- اجتناب از بهاي بيش از اندازه‌دادن به نمره امتحاني

-آموزش روش‌هاي درست مطالعه به دانش‌آموزان

پيشنهاد به والدين

براي پيشگيري از اضطراب امتحان

- براي فرزندتان محيطي حمايتگر و دلگرم‌کننده را به وجود آوريد. محيط خانه بايد دور از تنش‌هاي عاطفي و مشاجره پدر و مادر باشد.

- تغذيه مناسب داشته باشيد و از تهيه غذاهاي صرفا پرچجم كه فقط معده را پر مي‌كند، پرهيز كنيد.

- اگر فرزندتان براي درس‌خواندن حداكثر تلاشش را مي‌كند، او را تشويق كنيد و به او جايزه بدهيد حتي اگر نمراتش به اندازه تلاش خوب نباشد.

- وقتي نزديك امتحان فرزندتان است وي را تشويق كنيد تا يك برنامه درسي براي خود بنويسد و بتواند زودتر از موعد خود را براي امتحان آماده كند.

- پس از اين كه فرزندتان مطالب مربوط به امتحان را مطالعه كرد به او نشان دهيد كه چگونه مي‌تواند خودش را به وسيله سوال‌كردن در مورد مطلب بيازمايد.

- به فرزندتان ياد بدهيد هر زمان احساس مي‌كند افكار منفي به سراغش آمده‌است، عبارتهاي مثبت و سازنده را براي خودش تكرر كند.

- اطمينان يابيد كه فرزندتان بخوبي درس خوانده و براي امتحان آماده است. بعصي دانش‌آموزان بايد چندين بار درس را دوره کرده تا احساس آرامش كنند.

- به ياد داشته باشيد انتظارات و توقعات از فرزندتان بايستي با توانايي‌ها و استعدادهاي وي متناسب باشد.