



استرس در دانش آموزان و راه های کاهش آن

انواع اضطراب تحصیلی :

• اضطراب تسهیل کننده یا تسریع کننده : میزان متوسط اضطراب و فشار موجب تسهیل کارکرد فرد می شود.
• اضطراب ناتوان کننده: اگر اضطراب از حد معینی فراتر رود باعث پریشانی ، عدم تمرکز ، احساس درماندگی ، اختلال ذهنی ، شناختی و رفتاری / جسمی می گردد.

عملکرد ضعیف افراد مضطرب تنها به نقایص شناختی مربوط نمی شود. در این افراد اضطراب می تواند مربوط به شایستگی و صلاحیت انجام امتحان ، نقص در روش های مطالعه و کمبود مهارت های امتحان باشد.
در اضطراب امتحان متغیرهای زیادی مؤثر می باشد که در این میان اضطراب عمومی و کلی مهم تر می باشد.

زمان شکل گیری اضطراب امتحان :

اضطراب امتحان در سنین ۱۰-۱۲ سالگی شکل می گیرد .
در ۲۵٪ از دانش آموزان اضطراب امتحان آسیب زا بوده و با افزایش سن میزان آن افزایش می یابد.

نقش جنسیت در اضطراب امتحان :

به دلیل مسایل فرهنگی و نقش های جنسیتی دختران مضطرب تر از پسران هستند ، زیرا اضطراب توسط دختران و زنان پذیرفته شده است . (کریگ و دابسون ۱۹۹۵).

گسترش و ثبات اضطراب امتحان :

ساراسون (۱۹۷۳) اعتقاد دارد، اضطراب حالتی است که در تعامل والدین با کودک گسترش یافته و ثبات می یابد. او ادعا می کند والدین کودکان دارای اضطراب امتحان ، علاوه بر این که نیاز به محبت و امنیت آنها را نادیده می گیرند ، در کمک کردن به آنها نیز کارا نیستند. این اولیا فرزندان خود را بون توجه به علایق و استعداد های آنها برای کسب موفقیت مورد نظر خود تحت فشار قرار می دهند. در برخی موارد والدین آرزو های تحقق نیافته ی خود را به فرزندان نشان القا می کنند.

عوامل مؤثر در میزان اضطراب امتحان:

• تنبیه کودک به واسطه ی نمره ی کم

• انتظارات معلم

• مهارت های تحصیلی و روش های مطالعه

• دشواری امتحان

• شرایط برگزاری امتحان

• هوش

• طبقه اقتصادی ، اجتماعی

• انگیزه پیشرفت

• نوع شخصیت

• و ...

عوامل بوجود آورنده ی اضطراب امتحان :

۱. فردی: انتظار بیش از حد از خود/ضعف اعتماد به نفس/عدم باور مثبت نسبت به موفقیت / رقابت بیش از حد/عدم آمادگی و برنامه ریزی لازم / عدم تمرکز بر امتحان و درس خواندن /شخصیت مضطرب و کمال گرا/کم بودن انگیزه / هوش متوسط / و...

۲. خانوادگی: سخت گیری بیش از اندازه / عدم حمایت و تشویق / والدین مضطرب / اختلافات خانوادگی / رقابت غیر منطقی / تهدیدهای بی مورد / توجه بیش از حد به مسایل تحصیلی فرزند / الگوهای خشک فرزندپروری / سرزنش و تنبیه / وضعیت اقتصادی پایین / عدم تشویق / ...

۳. عوامل مدرسه ای: انتظارات غیر واقعی آموزگاران / محیط نامناسب امتحان / مقررات خشک / نوع پرسش های امتحان / ایجاد رقابت های ناسالم / عدم توجیه دانش آموزان برای امتحان / عوامل مزاحم مثل سر و صدا و نور / تهویه ی نامناسب

نشانه ها و علایم اضطراب امتحان:

• ناراحتی های گوارشی، آشفته گی معده، سرگیجه، بی اشتها، حالت تهوع

• تپش قلب، بی خوابی، تنگی و کوتاهی نفس

• لرزش در صدا، ضعف، عرق کردن

• لکنت زبان، خشکی دهان

• عدم تمرکز، ضعف خود پنداره، آشفته گی ذهن، ارزیابی غلط از توانایی های خود، افت تحصیلی، بیزاری از مدرسه، خطاهای ادراکی،

حواس پرتی، هیجانان افراطی، کاهش سیستم ایمنی بدن

علایم اضطراب پس از امتحان:

• بی تفاوتی ساختگی و ظاهری

• احساس گناه (چرا بیشتر مطالعه نکردم)

• خشم (آموزگار نمی خواست من نمره ی قبولی بیاورم)

• سرزنش (اگر کتاب درسی آنقدر خسته کننده نبود!)

• افسردگی (دلیلی نمی بینم که بعد از امتحان در مدرسه بمانم)

درمان های روان شناختی، دارودرمانی یا هر دو؟

مطالعات نشان داده است که انواع خاص مداخله های روان شناختی نه تنها از دارو نماهای معتبر مؤثر- تر هستند بلکه بهتر از رویکردهای دارویی موجود بوده و دست کم در موقعیت قابل قبولی قرار دارند. مداخله ی روان شناختی اثر دراز مدت و حتی بیماران تا دو سال بعد نیز وضعیت بهبود خود را حفظ می - کنند، درحالی که داروها عوارض جانبی مانند گیجی، خشکی دهان را ایجاد نموده و قطع آن نیز به دلیل وابستگی جسمی و روانی فرد را دچار مشکل می نماید.

شیوه های درمانی شناختی - درمانی

۱. تن آرامی

۲. حساسیت زدایی منظم

۳. ایمن سازی در مقابل استرس

۴. آموزش مهارت های مطالعه

۵. مقابله با باورهای غیر عقلانی و غیر منطقی

۶. ایمن سازی در مقابل استرس

۷. روش پس خوردن زیستی (افراد به گونه ای به دستگاه های هدایت کننده متصل می شوند تا بتوانند پیوسته اطلاعات دقیقی درباره ی

فعالیت های فیزیولوژیکی خود مانند ضربان قلب یا تنش عضلانی رادر اختیار داشته باشند. براساس دستور العمل های درمانگر و توجه به

علامت های دستگاه هدایت کننده بیماران به تدریج می آموزند که فعالیت های ارادی و حتی فعالیت های فیزیولوژیکی غیر ارادی خود را

مهار کنند.)

۸. آموزش توجه (عدم توجه به محرک های نامربوط به تکلیف و توجه به محرک های مربوط به تکلیف)

نقش اولیای مدرسه در کاهش اضطراب امتحان:

- عدم ایجاد ترس و واهمه از امتحان در دانش آموزان (جلسه ی امتحان نه انتقام)

- اطمینان خاطر به دانش آموزان در راستای طراحی سؤالات از متن کتاب

- گنجاندن سؤالات دشوار در شماره های آخر

- اجتناب از ایجاد رقابت ناسالم در میان دانش آموزان

- هدف امتحان ارزیابی از دانسته های دانش آموزان می باشد نه آنچه را که نمی دانند
- توجه به اصول سنجش و اندازه گیری خصوصاً سطح دشواری سؤالات
- اجرای امتحانات مستمر و خودآزمایی به منظور آشنا کردن دانش آموزان با سؤالات و نحوه ی امتحان
- کاهش اعتبار نمره و ارزش گذاری به فعالیت های علمی و تحقیقات
- آموزش های جبرانی
- اجرای مسابقات علمی متعدد
- و ...

نقش مدیر در کاهش اضطراب امتحان :

- اعلام برنامه ی امتحان به دانش آموزان یک هفته قبل از امتحان
- تنظیم زمان آزمون ها با توجه به سختی و آسانی دروس
- اجتناب از برگزاری امتحانات با وقت بسیار کم
- هدایت دانش آموزان به محل برگزاری امتحان چند دقیقه قبل از شروع آزمون
- پیش بینی محل برگزاری و امکانات مناسب مانند تهویه ، نور کافی ، دمای مناسب ، صندلی ، حذف عوامل مزاحم صوتی و ... جهت اجرای آزمون
- توسل به دعا و نیایش و توکل به خدا هنگام شروع امتحان
- عدم جابجایی دانش آموزان هنگام شروع امتحان
- حضور معلم در جلسه و بیان جملات آرامش بخش به دانش آموزان
- عدم گفتگو با دانش آموز در زمان امتحان
- عدم توقف مراقبین بالای سر دانش آموزان
- عدم گوشزد نمودن مراقبین به جواب اشتباه سؤال
- اجتناب از برخورد شدید با دانش آموزان خاطی
- پیش بینی سیستم تهیه سؤالات امتحانی با کیفیت بالا و خوانا و مناسب
- عدم گفتگو با دانش آموزان حین امتحان

نقش خانواده در کاهش اضطراب امتحان :

- جو عاطفی دور از تنش و مشاجره
- محدود نمودن میهمانی و رفت و آمدهای مکرر
- توجه به خواب ، استراحت و تفریح دانش آموزان
- کاهش یا حذف وظایف محوله ی خانگی به دانش آموزان
- حمایت عاطفی و اطمینان بخشی در دوران امتحانات به دانش آموزان
- کاهش زمان تماشای تلویزیون تا حد امکان
- خودداری از ایجاد ترس و دلپهره در دانش آموزان
- خودداری از فشار و توقع بیش از برای مطالعه از دانش آموزان
- خودداری از سرزنش دانش آموزان به واسطه ی امتحان ناموفق
- خودداری از حبس نمودن دانش آموزان جهت مطالعه
- پیش بینی تغذیه ی مناسب و قوی ویژه ی دانش آموزان در ایام امتحانات و عدم مصرف مواد کافئین دار مانند : نوشابه ، قهوه و غذاهای ادویه دار در برنامه ی غذایی
- عدم بروز انتظار بالا و کمال گرایی از فرزندان از سوی خانواده نسبت به نمرات بالا
- عدم مقایسه فرزندان با یکدیگر و با دیگران
- عدم تأکید مکرر به درس خواندن
- ایجاد انگیزه ، تقویت روحیه با ارایه ی پاداش و تقویت های مطلوب
- مرور برگه های امتحانی فرزندان به منظور شناسایی و رفع نقاط ضعف درسی آنان

- * مصرف عرق نعناع ، دوغ ، عرق بیدمشک و کاسنی
- * نقش دانش آموزان در کاهش اضطراب امتحان :
- * توسل به دعا و نیایش و توکل به خدا هنگام امتحان
- * تقسیم مباحث کتاب و مطالعه ی به مرور دروس
- * تنظیم وقت با برنامه ی امتحانی
- * بستن کتاب و تکرار مطلب آموخته شده به منظور کاهش اضطراب
- * تکرار جملاتی مانند : « شروع هر کاری در ابتدا آنطور که باید خوشایند نیست ، وقتی که پیشرفت کردم انگیزه ی بیشتری پیدا خواهم نمود.» به منظور کاهش اضطراب و افزایش اعتماد به نفس
- * شب امتحان زمان مرور درس است .
- * اضطراب نوعی احساس فریب انگیز است که به شما القا می کند از پس هر کاری که قرار است انجام دهید بر نمی آید. پس در شرایط اضطراب دست از تلاش و کوشش بردارید و به مطالعه ی درس امتحانی مشغول شوید .
- * بیان اضطراب و قلمداد نمودن اضطراب امتحان به عنوان یک اختلال جزئی
- * استراحت و غذای کافی جهت شب امتحان
- * حفظ سلامتی و آرامش روانی در دوران امتحان
- * نشستن روی صندلی امتحان و کشیدن چند نفس عمیق
- * رهانمودن عضلات بدن و تنفس عمیق
- * پوشیدن لباس مناسب و خوردن تغذیه ی کافی قبل از امتحان
- * خودداری از القای منفی مانند : من حتماً قبول نخواهم شد.
- * ابتدا سؤالات آسان را پاسخ دهید
- * به اتفاقات و رخداد های خاص در جلسه توجه نکنید.
- * از نشستن در کنار دانش آموزان مزاحم خودداری کنید.

توصیه های ویژه آغاز امتحانات دانش آموزان (روش های صحیح مطالعه):

بارها شنیده ایم که دانش آموزان می گویند : «دیگر حال و حوصله خواندن این کتاب را ندارم» و یا « ۱۰ بار خوانده ام و تکرار کرده ام ولی باز یاد نگرفتم » در این مورد مشکل چیست ؟ مطمئناً اگر چنین باشد، مطالعه کاری سخت و طاقت فرسا است . اما چنین نیست. واقعیت این است که این گروه از فراگیران ، روش صحیح مطالعه را نمی دانند و متأسفانه در مدرسه نیز چسزی راجع به چگونه درس خواندن نمی آموزند. یادگیری و مطالعه ، رابطه ی تنگاتنگ و مستقیم بایکدیگر دارند، تاجایی می توان این دو را لازم و ملزوم یکدیگر دانست ، برای اینه میزان یادگیری افزایش باید قبل از هر چیز مطالعه ای فعال و پویا داشت . برای داشتن مطالعه ای فعال و پویا نوشتن نکات مهم در حین خواندن ضروری است تا برای مرور مطالب ، دوباره فعال و پویا نوشتن نکات مهم حین خواندن ضروری است تا برای مرور مطالب ، مطالب ،

مزایای شیوه ی صحیح مطالعه:

۱. کاهش زمان مطالعه
۲. افزایش میزان یادگیری.
۳. طولانی تر نمودن مدت نگهداری مطالب در حافظه
۴. بخاطر سپاری آسان اطلاعات