



اداره کل آموزش و پرورش شهرستان های استان تهران
معاونت پرورشی و فرهنگی
اداره مشاوره

بالندگی تحصیلی

طرح کیفیت بخشی آموزشی

✓ روش مطالعه

✓ انگیزش دانش آموزان

✓ کنترل اضطراب امتحان

ویژه دانش آموزان متوسطه اول و دوم



اضطراب امتحان و راههای کاهش آن

گروه آموزشی مشاوره شهرستانهای استان تهران





تعریف اضطراب

اضطراب امتحان، یک وضعیت روانی تلقی می شود که در آن بیمار با وجود داشتن مهارت ها و اطلاعات کافی برای قبولی در آن، قبل یا در حین امتحان احساس تنش و اضطراب می کند.

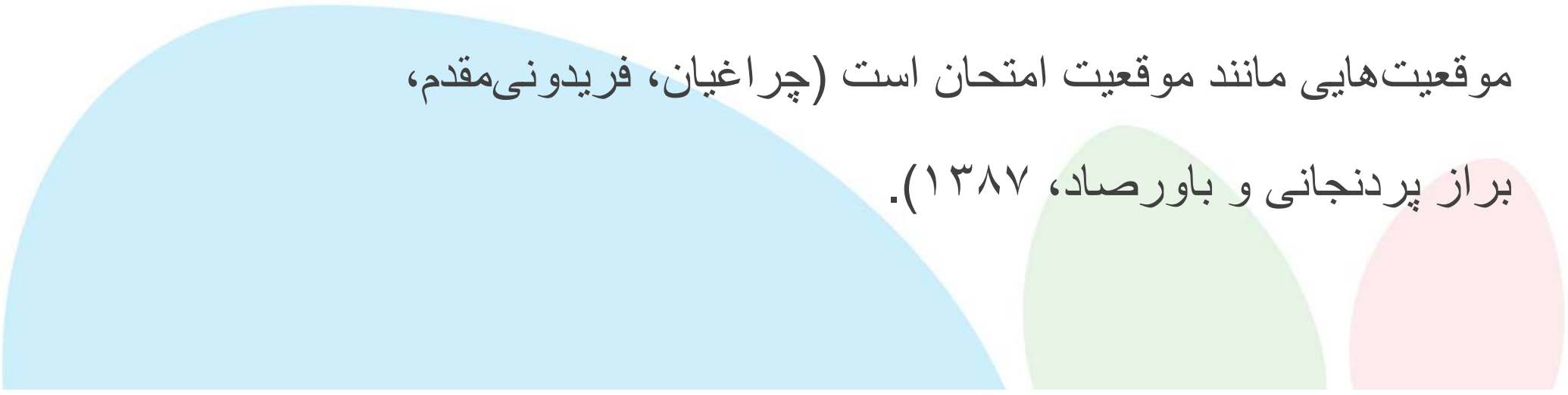
ترس و اضطراب بیش از حد تمرکز و تفکر را دشوار می کند، در نتیجه فرد برای پاسخ دادن به سوالات به زمان زیادی نیاز دارد.



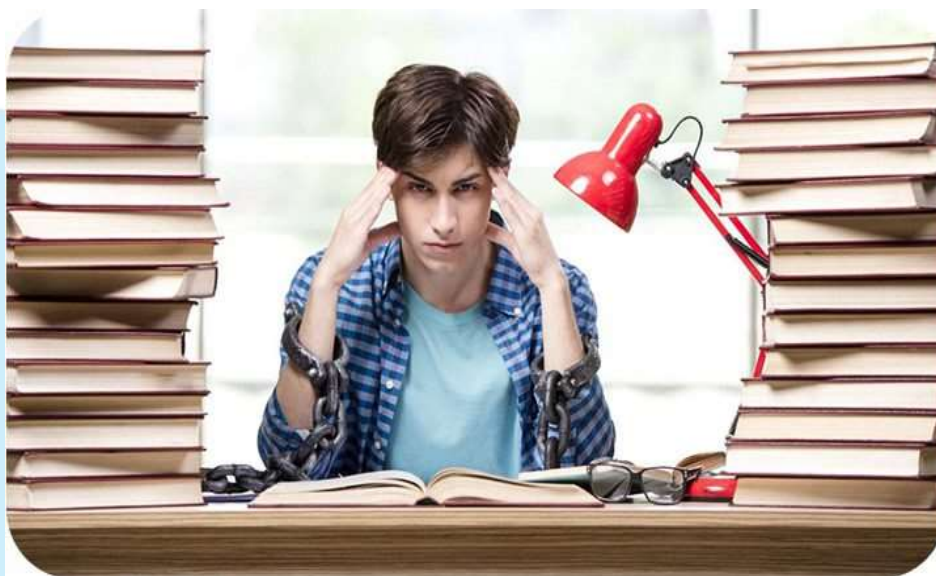
اضطراب امتحان، نوعی اضطراب وابسته به موقعیت است که می‌تواند موجب افت چشم‌گیر توانایی افراد در موقعیت سنجش یا امتحان گردد.

اضطراب امتحان شامل تجربیات و احساسات ناخوشایند عاطفی و نگرانی یا تشویش در موقعیت‌هایی است که فرد احساس می‌کند عملکرد وی مورد ارزشیابی قرار می‌گیرد. هم‌چنین اضطراب امتحان به حالتی اشاره دارد که فرد را دربارۀ توانایی‌هایش در انجام یک وظیفه دچار ترس می‌کند و پیامد آن کاهش توان مقابله با موقعیت‌هایی مانند موقعیت امتحان است (چراغیان، فریدونی‌مقدم،

براز پردنجانی و باورصاد، ۱۳۸۷).



فرد دارای اضطراب امتحان هنگامی تغییرات شناختی را از خود نشان می دهد که در معرض یک امتحان دشوار قرار گیرد. دانش آموزانی که دارای نمرات بالای اضطراب امتحان هستند تنها با دیدن چند سوال اول درمورد کل امتحان قضاوت عجولانه ای دارند ،درحالی که دانش آموزان دارای نمرات پایین اضطراب امتحان ؛ قضاوت را تا اخر امتحان به تعویق می اندازند.



اضطراب

■ اضطراب امتحان مشکلات زیادی در امر تحصیل دانش آموزان به وجود می آورد. و باعث ایجاد مشکلاتی در تمرکز حواس، انسداد ذهن و حواس پرتی در دانش آموزان می گردد. با این وجود دانش آموزان بعد از ساعت ها مطالعه و تلاش نمی توانند از عهده امتحان خود بر آیند، احساس شکست کرده و اعتماد به نفس خود را از دست می دهند.





سبب شناسی اضطراب امتحان

عوامل فردی و
شخصیتی



عوامل عوامل
خانوادگی



عوامل
آموزشگاهی





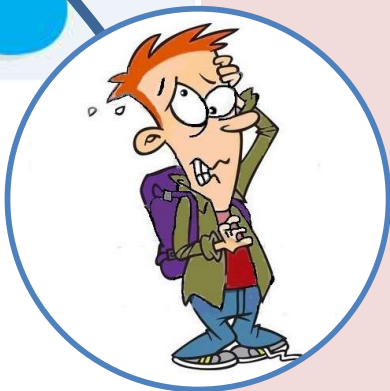
عوامل فردی و شخصیتی

عوامل شخصیتی شامل آن دسته از ویژگی ها و آمادگی های رفتاری می باشد که موجب تمایز افراد از یکدیگر گردیده و به راحتی قابل تغییر نمی باشد. از بین عوامل شخصیتی می توان به موارد زیر اشاره کرد:

اضطراب عمومی: این اضطراب خود معمولاً کلی و عمومی است

عزت نفس: میزان ارزش و اعتباری که فرد در زمینه های مختلف برای خود قائل است.

هوش: مطالعات نشان داده که بین هوش و اضطراب امتحان رابطه وجود دارد.



ارزیابی شناختی: دانش آموزانی که از اضطراب امتحان رنج می برند افکاری منفی و غیر واقع بینانه دارند.



روش های نادرست مطالعه: دانش آموزانی که دارای اضطراب امتحان پایین یا اندک هستند کمتر از روش های علمی و درست مطالعه استفاده می کنند.



انتظارات دانش آموز: افراد دارای اضطراب امتحان به موقعیت های ارزیابی کننده با انتظارات بدبینانه پاسخ می دهند، اما افراد غیر مضطرب در موقعیت های ارزیابی مشابه با اطمینان و اعتماد بیشتری عملکرد تحصیلی خود را تسهیل می کنند.



عوامل خانوادگی که باعث اضطراب می شود

- از دست دادن یکی از نزدیکان
- از دست دادن والدین

- طلاق
- تغییرات مهم زندگی مانند نقل مکان به یک خانه‌ی جدید یا ازدواج کردن

- جراحی یا بیماری
- مشکلات مالی یا از دست دادن شغل

در زمینه عوامل آموزشی و مدرسه ای موثر در اضطراب امتحان می توان به موارد زیر اشاره کرد:

عوامل آموزشی



نظام آموزشی حاکم بر مدارس



موقعیت امتحان

انتظارات معلمان



نوع درس



راهنمای طبقه بندی بین المللی بیماری های روانی انواع اختلالات اضطرابی

اختلالات اضطراب فوبیک

فوبی یا اختلال وحشت زدگی و بدون وحشت زدگی

فوبی اجتماعی

فوبی خاص

اختلالات نامشخص فوبیک



اختلالات عاطفی با شروع دوران کودکی

رقابت همشیرها



اضطراب اجتماعی کودکی

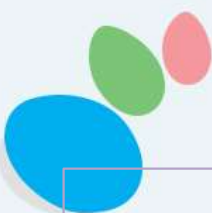


اضطراب جدایی کودک



فوبیک کودکی





دیگر اختلالات اضطرابی

اختلال اضطرابی
و افسردگی

اختلالات خاص
اضطراب

اختلال اضطراب
منتشر





علائم اضطراب امتحان

علائم اضطراب امتحان بسته به هر فرد از متوسط تا شدید متفاوت است و می توان آن را به سه دسته علائم فیزیکی، رفتاری و روانی تقسیم بندی کرد.

علائم عاطفی و روانی

عدم اعتماد به نفس
عصبانیت شدید
از دست دادن امید
احساس نیاز به کمک
افسردگی و عزت نفس پایین

علائم رفتاری و شناختی

میل به فرار از موقعیت مانند غیبت یا ترک تحصیل
مصرف داروها یا آرامبخش ها
مصرف الکل یا مواد مخدر برای کاهش اضطراب
مشکل در تمرکز و توجه یا حافظه
ناتوانی در صحبت با دیگران
افکار منفی

علائم فیزیکی

تعریق
افزایش ضربان قلب
دهان خشک
معده درد
اسهال
استفراغ و حالت تهوع



علائم جسمی

علائم جسمی اضطراب امتحان شامل تعریق، لرزش، ضربان قلب سریع، خشکی دهان، غش و تهوع است. علائم خفیف اضطراب امتحان می‌تواند باعث ایجاد احساس "دل پیچه" در معده شود، در حالی که علائم شدیدتر می‌تواند دانش آموزان را از نظر جسمی بیمار کند.





علائم شناختی و رفتاری

علائم شناختی و رفتاری می‌تواند شامل بی‌قراری یا اجتناب کامل از شرایط امتحان باشد. در برخی موارد، اضطراب امتحان می‌تواند به حدی شدید شود که دانش‌آموزان برای رهایی از منشأ ترس خود، مدرسه را ترک کنند. تحت این اضطراب سوء مصرف مواد هم می‌تواند اتفاق بیفتد، زیرا بسیاری از دانشجویان با استفاده از داروهای تجویز شده و الکل سعی در درمان خود اضطراب دارند. بسیاری از افرادی که اضطراب امتحان دارند، جواب سؤالاتی را که می‌دانند خالی می‌گذارند، حتی اگر جزوه درسی را کاملاً مطالعه کرده باشند و مطمئن باشند که پاسخ را می‌دانند. گفتگوی منفی با خود و مشکل در تمرکز روی آزمون نیز از علائم شناختی رایج اضطراب امتحان هستند.



علائم عاطفی

علائم عاطفی اضطراب امتحان می‌تواند شامل افسردگی، عزت نفس پایین،
عصبانیت و احساس ناامیدی باشد. دانش آموزان غالباً در عوض کردن حالات
روحي خود احساس ناتواني کرده و خود را به خاطر علائم و عملکرد ضعیف
خود تحقیر می‌کنند.





علت اضطراب امتحان چیست؟

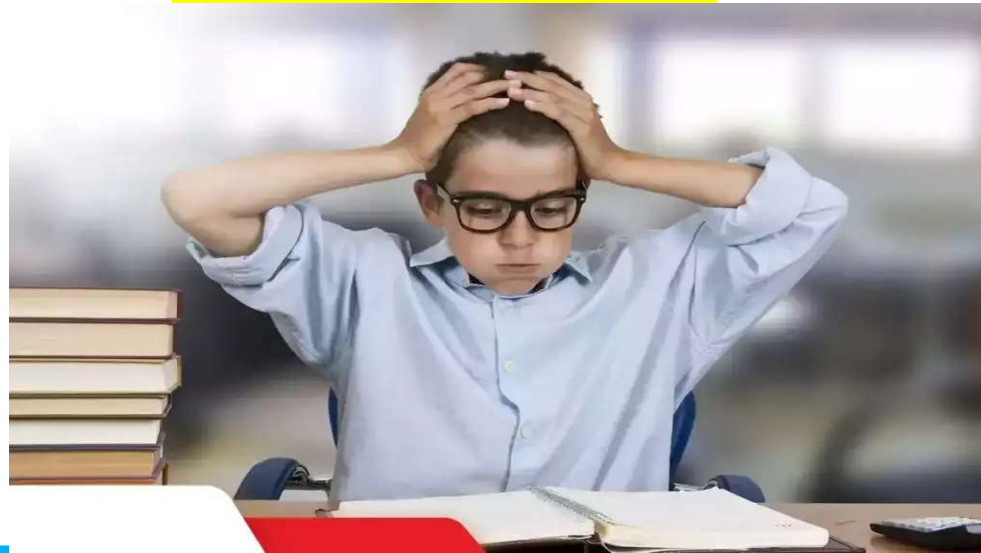
عصبی بودن و اضطراب واکنش های کاملاً طبیعی به استرس هستند. بااین حال، برای برخی از افراد، این ترس می تواند آنقدر شدید شود که در واقع در توانایی آنها برای عملکرد خوب اختلال ایجاد کند. برای بسیاری از دانش آموزان، عدم مطالعه کافی، عملکرد ضعیف در آزمون گذشته و یک مشکل اساسی اضطراب همگی می توانند در اضطراب امتحان نقش داشته باشند.





۳ علت رایج و اصلی اضطراب امتحان

رفتاری



روانی



بیولوژیکی



دلایل رفتاری

ترس از شکست

تجربیات بد، مانند گرفتن نمرات پایین قبل

عدم مطالعه و مرور کافی

عدم اعتماد بنفس

تنبیهات و آزار والدین به دلیل نمرات پایین



دلایل بیولوژیکی

به طور کلی، افزایش ترشح هورمون آدرنالین یک واکنش بیولوژیکی است که به واسطه موقعیت های استرس زا ایجاد می شود. اگرچه افزایش آدرنالین برای مقابله موثر با موقعیت های استرس زا مفید است، اما برای برخی از افراد، علائم اضطرابی می تواند آنقدر زیاد شود که تمرکز روی آزمون را دشوار یا حتی غیرممکن کند





دلایل ذهنی یا روانی

علاوه بر دلایل بیولوژیکی زمینه ای اضطراب، عوامل روانی زیادی وجود دارند که می توانند در این وضعیت نقش داشته باشند. انتظارات دانش آموزان یکی از عوامل ذهنی اصلی است. به عنوان مثال، اگر دانش آموزی معتقد باشد که در یک امتحان ضعیف عمل می کند، احتمال اینکه قبل و در حین امتحان مضطرب شود بسیار بیشتر است.

اضطراب امتحان همچنین می تواند به یک چرخه معیوب تبدیل شود. پس از تجربه اضطراب در طول یک امتحان، دانش آموزان ممکن است آنقدر از تکرار آن بترسند که در امتحان بعدی حتی بیشتر مضطرب شوند.

چگونه استرس امتحان را از بین ببریم؟

علائم داشتن اضطراب:



- کم‌اشتهایی
- اختلال در خواب
- بازماندن از فعالیت‌های مورد علاقه
- سردرد
- تهوع
- شکم‌درد
- تعرق زیاد
- احساس گيجی و سردرگمی

راه‌های مقابله با اضطراب و استرس امتحان:

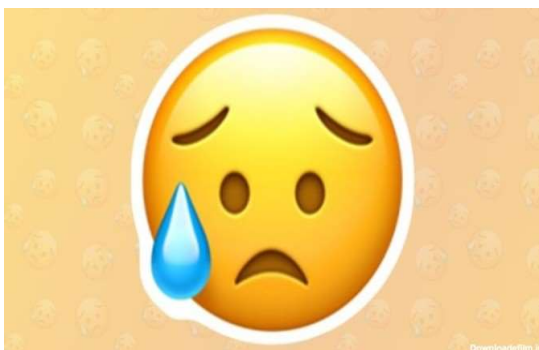
- (۱) از قبل برنامه‌ریزی کنید.
- (۲) بین ۷ تا ۹ ساعت در شبانه‌روز بخوابید.
- (۳) تغذیه مناسب داشته باشید و به میزان کافی آب بنوشید.
- (۴) ورزش کنید. مثلاً بدوید، پیاده‌روی کنید یا یوگا انجام دهید.
- (۵) به افکار منفی گوش ندهید و افکار مثبت را جایگزین‌شان کنید.
- (۶) از مشاور مدرسه و دانشگاه یا از روانشناس کمک بگیرید.





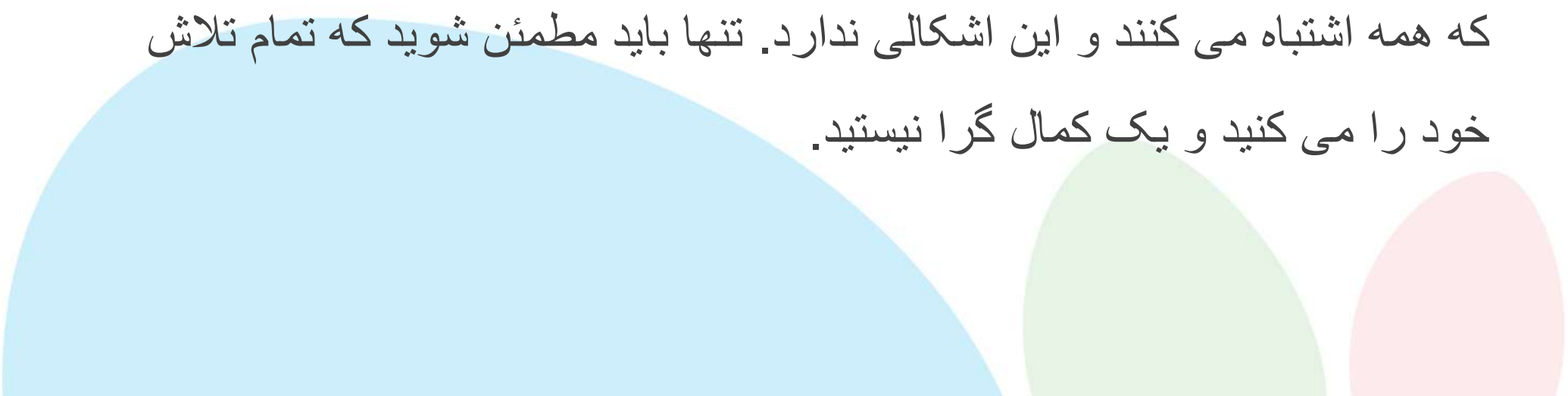
درمان اضطراب امتحان

از مهمترین روش های کاهش و کنترل
اضطراب امتحان می توان به موارد
زیر اشاره کرد:



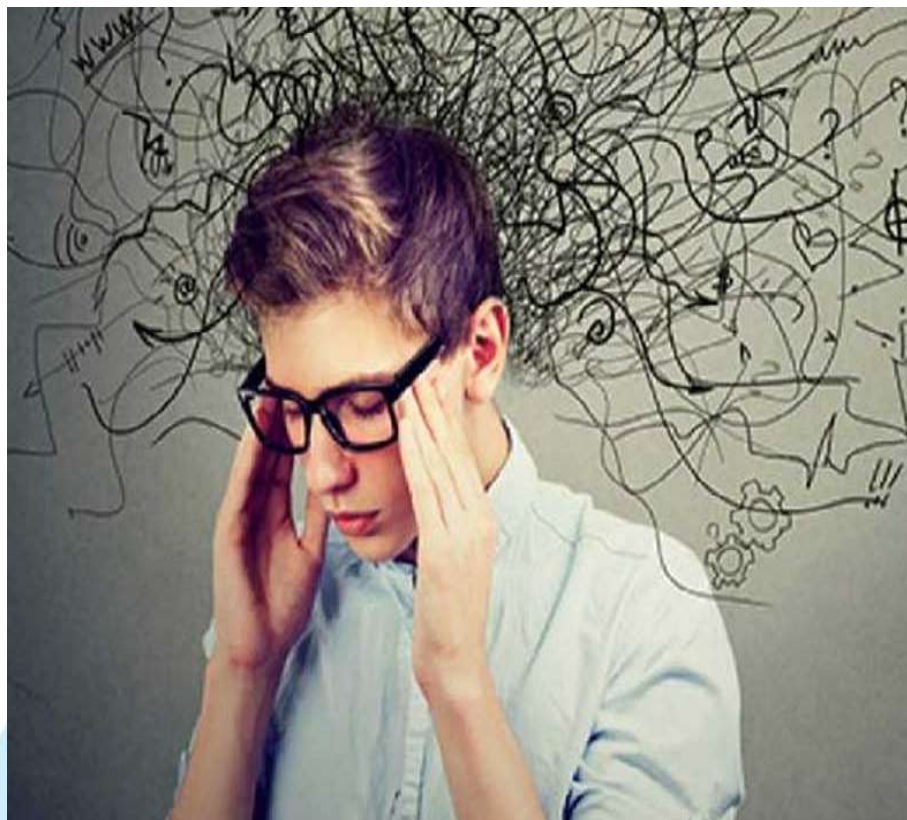
از کمال گرایی پرهیز کنید

کمال گرایی می تواند ترس و اضطراب شما را افزایش دهد. لازم است بدانید
که همه اشتباه می کنند و این اشکالی ندارد. تنها باید مطمئن شوید که تمام تلاش
خود را می کنید و یک کمال گرا نیستید.

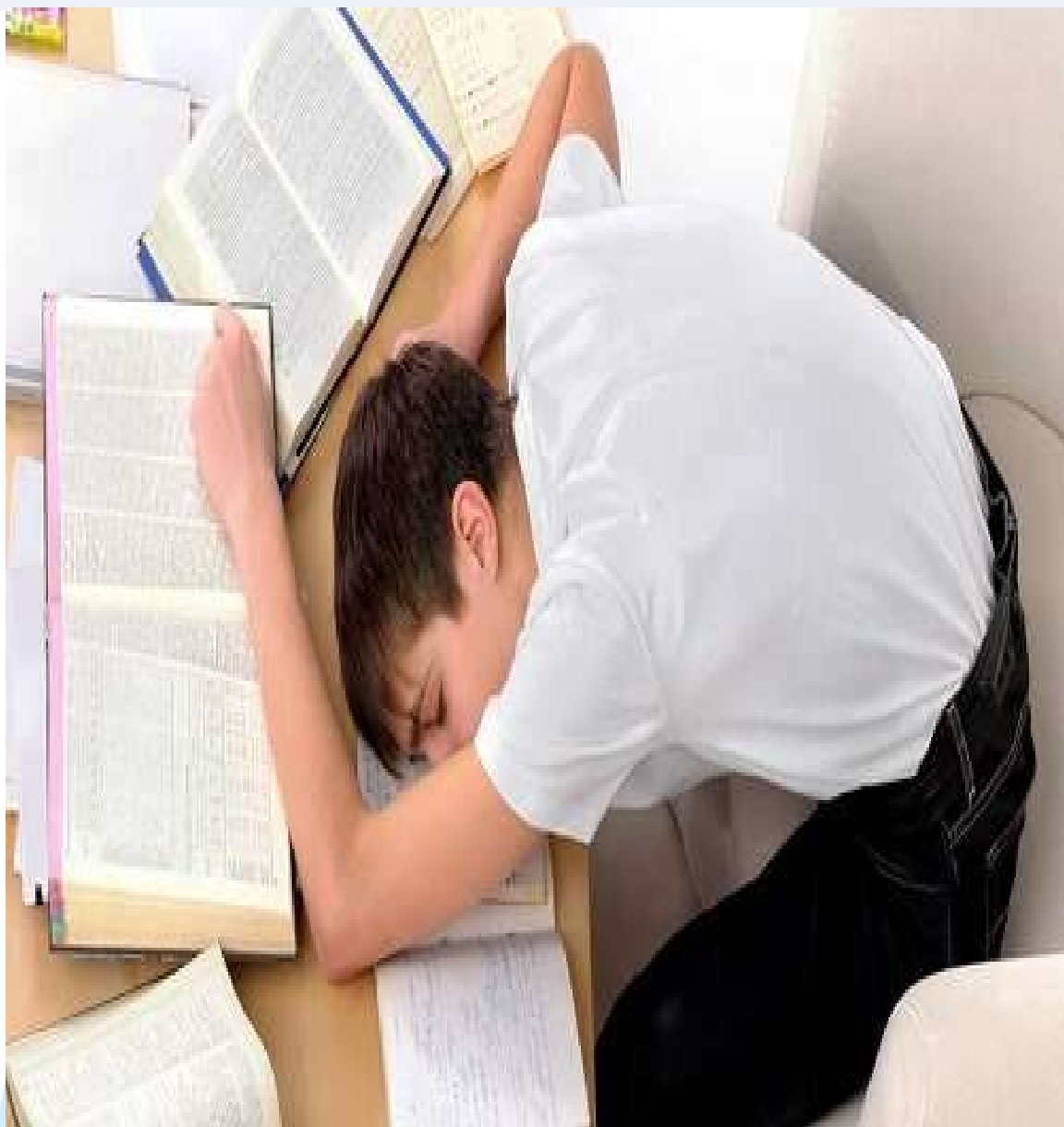


دفع افکار منفی

هنگامی که در نتیجه اضطراب افکار منفی مانند "من خوب نیستم"، من به اندازه کافی مطالعه نکردم" یا "نمی توانم امتحان بدهم" احساس



می کنید، این باورها باید از بین بروند
و مثبت فکر کنید. با گفتن
جملاتی مانند "من می توانم این کار
را انجام دهم" و «من موضوع
را خوب می دانم و مطالعه کردم»
بدن شک استرس خود را کاهش
خواهید داد.



خواب کافی

۸ ساعت خوابیدن در شب به شما کمک می کند تا تمرکز کنید و مطالب را به خوبی به خاطر بسپارید.

همچنین استراحت و خواب کافی از اضطراب و استرس شما می کاهد.



قبل از امتحان آماده شوید

شما باید برای امتحان آماده شوید، مطالعه کنید و در یک دوره کافی داشته باشید. معمولاً مطالعه شب قبل از امتحان استرس را افزایش می دهد.





تنفس های عمیق بکشید

هنگامی که در حین انجام آزمون احساس اضطراب می کنید، باید در فاصله بین هر سوال یا در مواقع نیاز، یک نفس عمیق از بینی یا دهان گرفته شود. رساندن اکسیژن به ریه ها باعث کاهش اضطراب و استرس می شود.





گروه درمانی

گروه درمانی یکی از روش های درمانی موثر برای اضطراب امتحان است و می تواند اثرات فوق العاده ای برای کاهش اضطراب امتحان داشته باشد. در گروه شما تکنیک هایی یاد می گیرید و آنها را در گروه تمرین می کنید و بر آنها مسلط می شوید.

غلبه بر استرس و اضطراب

(CBT) رفتار درمانی شناختی

اصلاح الگوی ذهنی
و به چالش کشیدن
ترس ها

استفاده از مکمل ها
یا تغییر رژیم غذایی



تمرین تمرکز
و نفس عمیق



حفظ سلامت
ذهن و بدن



شناسایی
عوامل استرس زا
و کنترل آنها

STRESS

یادداشت
کردن افکار



مشورت
با پزشک و دارو
درمانی



رایحه درمانی



تمرینات یوگا



انجام مدیتیشن
یا مراقبه روزانه



غلبه بر اضطراب

اطمینان یابید که برای امتحان آماده هستید. برای این کار باید قبل از امتحان به اندازه ای مطالب را خوانده باشید که یادآوریشان برایتان راحت باشد. درس خواندن را برای شب امتحان نگذارید. اگر روش صحیح مطالعه را بلد نیستید، از معلم یا والدینتان کمک بگیرید. آماده بودن برای امتحان اعتماد به نفس تان را قوی می کند و علائم اضطراب امتحان در شما کاهش می یابد.

به روانپزشک یا مشاور مراجعه کنید

اگرچه اضطراب امتحان همیشه یک اختلال روانی نیست، اما در برخی موارد ممکن است فرد به کمک فرد دیگر مانند مشاور مدرسه یا روانپزشک نیاز داشته باشد. در برخی موارد که اختلال اضطراب تشخیص داده می شود، درمان هایی در نظر گرفته می شود. معمولاً بسته به شدت علائم، ممکن است روانپزشک درمان شناختی-رفتاری (CBT)، داروهای ضد اضطراب یا ترکیبی از هر دو را نیز توصیه کند.





منابع

ناصر احمدیان. "رابطه ویژگی های شخصیتی و منبع کنترل با اضطراب امتحان در دانش آموزان دبیرستانی شهر بیرجند".
مجله مطالعات روانشناسی تربیتی، ۱۰، ۱۸، ۱۳۹۳، ۱-۲۰. doi: 10.22111/jeps.2014.1845

موسوی، معصومه، حق شناس، حسن، علیشاهی، محمدجواد، و نجمی، سیدبدرالدین. (۱۳۸۷). اضطراب امتحان و برخی از
عوامل فردی - اجتماعی مرتبط با آن در دانش آموزان دبیرستانی شهر شیراز. تحقیقات علوم رفتاری، ۶(۱ پی در پی ۱۱)
، ۱۷-۲۵. <https://sid.ir/paper/106597/fa> SID.

جباری علیرضا. متخصص اعصاب و روان و رواندرمانگر در تهران

دکتر بهشتیان. مجله سلامت. اردیبهشت ۱۳۹۹
اینترنت



با تشکر از توجه
شما عزیزان

