



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

زمان چاپ: ۱۴۰۲/۱۱/۲۰

شماره مجوز مجله: ۸۰۴۰۰

مدیریت اضطراب امتحان در مدارس: گامی به سوی ارتقای عملکرد تحصیلی

مریم جوادی^۱، بهروز نظری^۲، مهدی هادی^۳

۱- کارشناسی حسابداری دانشگاه پیام نور مرکز اردل

۲- کارشناسی ارشد مهندسی علوم و صنایع غذایی دانشگاه آزاد علمی واحد دامغان

۳- کارشناسی ارشد ساخت و تولید شهید رجایی تهران

چکیده

مدیریت اضطراب امتحان در مدارس یک مسئله اساسی است که تأثیر مستقیمی بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دارد. اضطراب امتحان می‌تواند باعث کاهش تمرکز، حافظه کوتاه‌مدت، و انگیزه شود. بنابراین، استفاده از راهکارهای موثر برای مدیریت این اضطراب می‌تواند بهبودی چشمگیر در عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان به همراه داشته باشد. یکی از راهکارهای مؤثر برای مدیریت اضطراب امتحان، آموزش مهارت‌های مدیریت استرس است. این مهارت‌ها شامل تنفس عمیق، تمرینات آرامش و مدیتیشن می‌شود که باعث کاهش سطح اضطراب و افزایش آرامش در دانش‌آموزان می‌شود. علاوه بر این، ارائه اطلاعات دقیق و شفاف درباره فرآیند آزمون و ارائه تکلیف‌های موضوعی می‌تواند به کاهش نگرانی‌ها و اضطراب‌ها کمک کند. سازماندهی محیط آموزشی نیز نقش مهمی در مدیریت اضطراب امتحان دارد. محیط آرام و پشتیبانی‌کننده، احساس امنیت و آرامش در دانش‌آموزان را تقویت می‌کند و اضطراب را کاهش می‌دهد. همچنین، استفاده از تکنیک‌های مدیریت زمان، از جمله برنامه‌ریزی موثر برای مطالعه، به کاهش استرس و اضطراب مرتبط با فشار زمانی کمک می‌کند. بهبود سیستم ارزیابی نیز می‌تواند به مدیریت اضطراب امتحان کمک کند. استفاده از روش‌های ارزیابی مناسب و منطبق با نیازهای دانش‌آموزان، احساس اعتماد به نفس و کاهش اضطراب را تسهیل می‌کند.

کلمات کلیدی: اضطراب امتحان، عملکرد تحصیلی، مدیریت استرس، محیط آموزشی، ارزیابی مناسب، برنامه‌ریزی زمان.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

مقدمه

در مدارس، امتحانات یکی از عوامل اصلی برای سنجش عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان است. با این حال، اغلب دانش‌آموزان با اضطراب مواجه می‌شوند که ممکن است توانایی آن‌ها را در انجام آزمون‌ها کاهش دهد و به عملکرد تحصیلی آن‌ها ضربه بزند. مدیریت این اضطراب امتحانی اهمیت بسیاری دارد زیرا نه تنها به بهبود عملکرد تحصیلی کمک می‌کند، بلکه نیز به ارتقای رفتارها و روش‌های یادگیری دانش‌آموزان کمک می‌کند.

امروزه دانش‌آموزان به دلیل نقش مهمی که در اداره آینده کشور به عهده دارند و مدیران اصلی در اداره آینده کشور و رهبر سایر اقدار جامعه خواهند بود بنابر این سلامت جسم و روان آن‌ها با سلامت جامعه ی آینده و کشور ارتباط مستقیم دارد. دوره ی ابتدایی دوره ای پر تنش و بسیار مهمی در زندگی است چرا که نه تنها جسم بلکه توان روانی در طی این دوره ی حساس زندگی دچار تحول اساسی میشود و سازگاری با چنین تغییرات اساسی بر جسم روان فشار می‌آورد. علاوه بر این دوره ی ابتدایی سن بحران رشدی است و در این دوره افزایش انواع استرس ها و آسیب پذیری به فشار روانی ، اجتماعی ، ورزشی با کاهش مهارت های مقابله ای همراه میشود به طوری که استرس زیاد و بیش از حد شدیداً بر کیفیت زندگی دانش‌آموزان تاثیر می‌گذارد و موجب افت شدید و کاهش کیفیت زندگی دانش‌آموزان میشود. یکی از پایه‌هایی که دانش‌آموزان در آن مقطع اضطراب و استرس زیادی دارند پایه اول ابتدایی می‌باشد. دلیل عمده این اضطراب دوری از خانواده و وارد محیط جدیدی شدن می‌باشد.

اضطراب^۱ یک احساس ناخوشایند از ترس با منشئی ناشناخته است. باید بدانیم که همه انسان‌ها در زندگی خود برای یک بار هم شده اضطراب را تجربه می‌کنند اما این حالت‌ها تا زمانی که فرد را از زندگی عادی خود باز ندارد و شدید نباشد مشکل‌ساز نیست. اما در بعضی کودکان اضطراب موجب نخواستن و حالت‌های پرخاشگری می‌شود که در این موقع باید به روان‌پزشک مراجعه کرد تا درمان‌های اولیه را برای پیشگیری از مزمن شدن بیماری تجویز کند. البته این نگرانی‌ها هنگام جدایی کودک از والدین بیشتر نیز می‌شود. برخی از کودکان هنگام ورود به سال اول دبستان دچار مشکلاتی هم چون ناراحتی، بی‌قراری، ترس از مدرسه و حتی بی‌زاری و تنفر از مدرسه می‌شوند. ترس غیر منطقی کودک از مدرسه به معنی امتناع از مدرسه رفتن و یکی از نشانه‌های اضطراب جدایی از والدین، خانه، خانواده و بخصوص مادر و یا شرایطی است که به آن وابسته شده است. (علیزاده، ۱۳۸۲). باید بدانید که بزرگ‌ترین ترس کودک جدا شدن از مادر است که این موضوع از دوران نوزادی نیز وجود دارد به طوری که کودک از چهره ناشناس دوری می‌کند. ترس‌های دوران کودکی به نوعی واکنش به محیط اطراف و کمبود امنیت در آن است. (احمدی ۱۳۷۱). استرس با افزایش ترشح کورتیزول همراه است که بسته به میزان کورتیزول ترشح شده، واکنش‌هایی را در بدن ایجاد می‌کند. در گذشته‌های دور این هورمون می‌بایست ما را برای مقابله با حمله حیوان وحشی، دشمن، و یا فرار از موقعیت خطرناک آماده می‌کرد. این هورمون موجب ایجاد آمادگی جسمانی بیشتر و تولید انرژی برای واکنش سریعتر و قوی تر در برابر خطر می‌شود. اما در شرایط فعلی این استرس اگر طولانی باشد، می‌تواند منجر به اضطراب بشود که آثار بسیار مخربی در بدن ما دارد.

هرچه وابستگی کودک به مادر بیشتر باشد این اضطراب نیز تشدید می‌شود. حدود ۳ و نیم درصد از کودکان اول ابتدایی هراس از مدرسه دارند که بررسی‌ها نشان می‌دهد که تعداد دختران نسبت به پسران بیشتر است. دختران از عواطف و وابستگی‌های



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

بیشتری نسبت به خانواده برخوردارند و بر این اساس احساس اضطراب جدایی از خانواده به در دختر بیشتر است. گاهی این اضطراب‌ها به قدری شدید است که کودک همواره در حال تعقیب مادر است. کودکان خانواده‌های کم‌جمعیت، تک فرزندان و کسانی که اعتماد به نفس پایین دارند بیشتر از دیگران هراس از مدرسه دارند. در این مقاله، به بررسی معنای اضطراب امتحانی و عوامل موثر بر آن پرداخته می‌شود. همچنین راهکارهای مختلفی برای مدیریت و کاهش این اضطراب معرفی خواهد شد که از جمله آن‌ها می‌توان به تکنیک‌های آرام‌سازی، مشاوره روان‌شناختی، تمرینات تنفسی و استفاده از روش‌های یادگیری فعال اشاره کرد. علاوه بر این، تأثیرات مثبت مدیریت اضطراب امتحانی بر عملکرد تحصیلی و روانی دانش‌آموزان مورد بررسی قرار خواهد گرفت. با توجه به اهمیت بررسی و مدیریت اضطراب امتحانی در مدارس، این مقاله به عنوان یک راهنمای عملی برای معلمان، والدین و دانش‌آموزان خدمت می‌کند تا با استفاده از روش‌ها و راهکارهای مناسب، بتوانند این چالش مهم را بهبود بخشند و عملکرد تحصیلی را بهبود بخشند.

اختلالات اضطرابی

اختلالات اضطرابی از متداول‌ترین اختلالات روانپزشکی در کودکان و نوجوانان در سنین مدرسه بوده است. معلم مهم‌ترین رکن در کاهش اختلالات اضطرابی در مدرسه است و برای آگاه‌سازی معلمان آموزش و پرورش کلاس‌های ضمن خدمت در مورد روش برخورد و درمان با فرد مضطرب را برگزار می‌کند (ابنوی، ۱۳۹۷).

عوامل اضطراب دانش‌آموزان اول ابتدایی

در مورد مدرسه رفتن، غالباً عادی است ولی اضطراب شدید و دائمی طفل از این موضوع، علامت رفتار غیر عادی مهمی بوده، نشانه آن است که یا جنبه‌ای از محیط دبستان و رفتار معلمان ایجادکننده این کیفیت است، یا اینکه محیط خانه چسبندگی شدید برای کودک دارد. تحقیقات نشان می‌دهند که ترس از مدرسه رفتن در دخترها شدت بیشتری دارد. علت اصلی مدرسه‌هراسی، اضطراب ناشی از جدایی والدین است. مادران این‌گونه اطفال نیز وابستگی‌های غیر عادی ظاهر می‌سازند و این ترس را تشدید می‌کنند. (مهری نژاد، ۱۳۹۰)

این مادران می‌کوشند فرزندان خودشان را از حوادث ناراحت‌کننده محافظت کنند و احتمالاً محیط مدرسه را به صورت کانونی که شاید برای طفل آنها حادثه‌آفرین باشد تلقی می‌کنند.

اغلب مشاهده می‌شود که پافشاری و اصرار پدر و مادر باعث پدید آمدن علائم عدم تعادل روانی و اختلالات جسمانی می‌شود. اختلالات جسمانی به صورت دل‌درد، استفراغ، سردرد، سرگیجه و ضعف ظاهر می‌شود. دانستن این نکته نیز حائز اهمیت است که غالباً علائم مذکور در روزهای تعطیل از بین می‌رود. هم‌چنین اگر پدر و مادر یا پزشک توصیه کنند که کودک چند روزی در منزل بماند، بلافاصله علائم بیماری از بین می‌رود، ولی در روز قبل از رفتن به مدرسه یا همان روز علائم جسمانی مجدداً ظاهر می‌شوند.

کودکان مبتلا به ترس غالباً علاوه بر واکنش ترس، علائم دیگری نیز از خود ظاهر می‌سازند.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

اضطراب و استرس در دانش آموزان می تواند منجر به ایجاد مشکلات تحصیلی و حتی مشکلات جسمی و روانی پیچیده تری شود. بنابراین، لازم است که دانش آموز مضطرب با همکاری معلمان و والدین خود هر چه سریع تر برای برطرف کردن این مشکل اقدام کند.

شایع ترین این علائم عبارت اند از: اختلال در خواب، اختلال گوارشی، عصبانیت، جویدن ناخن، شب ادراری و لکنت زبان، ترس در کودکان، غالباً با علائم روان تنی مانند: استفراغ، دل درد، سردرد، سرگیجه، خشکی دهان، تپش قلب و اسهال همراه است. یکی دیگر از علل استرس در دبستانیها این است که کودکان دبستانی نمی توانند بر اعمال خود کنترل داشته باشند. آنها در حال افزایش مهارتهای اجتماعی می باشند. آنها یاد می گیرند که چطور دوست پیدا کنند. رفتارهای تهاجمی خود را کنترل کنند و اضطراب و هیجانات خود را کنترل کنند. اگر معلمین و اولیا با این مسائل به عنوان تکامل طبیعی برخورد نکنند، این مسائل به منابع استرس زا تبدیل می شوند. بچه ها در سنین شروع دبستان آماده یادگیری هستند. به همین دلیل سن شروع مدرسه در این سن می باشد. آنها باید مشتاق و آماده یادگیری می باشند. یکی از عوامل اضطراب، اضطراب امتحان است که وقتی از حد مطلوب فراتر می رود یادگیری و پیشرفت تحصیلی دانش موزان را تحت الشعاع قرار میدهد و بخش زیادی از منابع انسانی را تلف میکند. (بیابانگرد، ۱۳۸۶)

علل اضطراب امتحان:

علل و عوامل اضطراب امتحان در دانش آموزان بسیار مختلف و متفاوت است اما آنها را می توان به سه دسته کلی تقسیم کرد:

الف) فردی و شخصیتی دانش آموز: اضطراب عمومی، پایین بودن اعتماد به نفس، هوش، تمرکز و به ویژه روش های نادرست مطالعه و انتظارات نادرست از خود.

ب) عوامل آموزشی و اجتماعی: همچون انتظارات معلمان، رقابت، سیستم آموزشی حاکم بر مدارس نوعی درس و مدرک گرایی.

ج) عوامل خانوادگی چون شیوه های تربیتی والدین، انتظارات سطح بالایی والدین، جو عاطفی حاکم بر خانواده، ویژگی های شخصیتی والدین و طبقه اقتصادی و اجتماعی والدین.

روش های کنترل اضطراب:

۱. آرمیدگی
۲. ورزش
۳. تغذیه
۴. تنظیم خواب و استراحت
۵. پرهیز از کاهش تغذیه
۶. آماده شدن برای امتحان



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

روش های پیشگیری از اضطراب امتحان:

مجموعه عوامل محیطی به خصوص نظام آموزش حاکم بر مدارس، نگرش و رفتارهای والدین و طرز تلقی و اهمیتی که جامعه به تحصیلات و مدرک می دهد، از عوامل اساسی بروز و تشدید اضطراب امتحان به شمار می روند لذا اضطراب امتحان به میزان زیادی قابل پیشگیری است.

علائم استرس در دبستانی ها :

۱- ترس و کابوسهای شبانه

شکایاتی مانند دل درد و سردرد نشان می دهد که اطفال تحت استرس هستند و والدین این دردها را بیش از یک بیماری جسمی می دانند . این مشکل چیزی نیست که کودک آنرا از خود ساخته باشد . کودکان به وسیله سردرد و دل درد می خواهند از چیزی فرار کنند اما این یک واقعی است و می تواند راهی باشد برای اینکه آنها خود را با استرس ها تطابق بدهند.

۲- منفی بافی و دروغگویی

راه مقابله با این مسئله این است که والدین بدون اینکه دروغ کودک را تأیید کنند آنرا بزرگ نکنند و به او بگویند اگر اینطور بود خیلی خوب بود . به این طریق والدین نه دروغ را قبول کرده اند و از طرفی احساسات او را نیز سرکوب نکرده اند و به این وسیله اولیاء کودک می توانند با هم صحبت کنند .

۳- محرومیت و خجالتی بودن افراطی

همه ما تقریباً با اخلاق بچه ها آشنایی داریم ، همه بچه ها با یک سرعت بالغ نمی شوند . بعضی از بچه ها در پذیرش بعضی از چیزها کند هستند .

اگر فرزند ما زود عصبانی شده و پرخاشگری می کند و زودتر از بقیه آشفته می شوند ، به آنها کمک کنیم تا راهی برای تخلیه هیجانات خود پیدا کند . اگر کودک ما بعد از مدرسه نیاز به تحرک دارد ، به او پیشنهاد ورزش کنیم . اگر فرزند ما نیاز به آرامش دارد به او توصیه کنیم به موسیقی گوش دهد. سعی کنیم از کودکانمان سؤال کلی نپرسیم بلکه با آنها بیشتر صحبت کنیم و سؤالات جزئی تر بپرسیم .

توصیه های کاربردی برای کاهش اضطراب امتحانی:

باید امکانات لازم برای امتحانات مدرسه و دانشگاه در فضای مجازی از هم اکنون تهیه شود و در دسترس قرار بگیرد، محیط خانواده و جو عاطفی حاکم بر آن باید دور از تنش های عاطفی و مشاخره باشد
این مشاور با بیان این که به استراحت و خواب دانش آموزان توجه کافی داشته باشید، افزود: وظایف خانگی محوله به دانش آموزان را حذف کنید یا کاهش دهید، در هنگام امتحانات، آن ها نیاز به حمایت عاطفی و اطمینان بخشی بیشتری دارند، لذا در این زمینه اقدام موثر انجام دهید.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

ساعات تماشای برنامه‌های تلویزیون تا حد امکان کاهش یابد، از ایجاد ترس و دلهره بی مورد در بچه‌ها و از توقعات بیجا و فشار بیش از حد برای مطالعه خودداری کنید، در صورتی که فرزندان از موفقیت در یکی از امتحانات رضایت خاطر نداشته، وی را مورد حمایت قرار دهید و از سرزنش کردنش خودداری کنید.

به گزارش ایسنا، فائزه سادات طاهری با اشاره به استرس فراگیران در ایام برگزاری امتحانات آنلاین خاطر نشان کرد: متأسفانه استرس شدید و طولانی مدت باعث تضعیف سیستم ایمنی، کاهش مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها و افزایش شانس ابتلا به بیماری می‌شود. در فراگیران نیز استرس و اضطراب در ایام امتحانات ممکن است باعث کاهش عملکرد و تمرکز و در نهایت نتیجه نامطلوب شود.

تأثیر انتظارات بالا از بچه‌ها در ایجاد اضطراب

از حبس کردن دانش‌آموز در اتاق برای مطالعه کردن خودداری و به دانش‌آموز اجازه استراحت و تفریح لازم نیز داده شود، تغذیه وی مناسب و مقوی باشد، انتظارات بالا و بیش از حد توانایی از فرزندان می‌تواند در ایجاد اضطراب و شدت آن موثر باشد. کمال‌گرایی بیش از حد والدین و وسواس شدید خانواده نسبت به نمرات بالا باعث ایجاد اضطراب در فرزندان می‌شود، گفت: از مقایسه فرزندان خود با یکدیگر و با دیگران پرهیز و از تأکید بیش از حد بر درس خواندن اجتناب کنید.

ضمن اطمینان بخشی به دانش‌آموزان، در آنان انگیزه ایجاد و با ارائه پاداش و تقویت‌های مطلوب آن‌ها را تشویق به مطالعه کنید.

معلمان چگونه می‌توانند به کاهش اضطراب دانش‌آموزان کمک کنند؟

✓ معلمان با ارائه حمایت‌های عاطفی، بیان واضح تکالیف و مواردی از این قبیل که در مقاله به طور کامل بیان شده‌اند، می‌توانند به کاهش اضطراب دانش‌آموزان کمک کنند.

والدین چگونه می‌توانند به کاهش اضطراب فرزندان کمک کنند؟

✓ والدین دانش‌آموزان مضطرب باید به احساسات آن‌ها توجه کنند، دستاوردهای کوچک آن‌ها را تشویق کنند

دانش‌آموزان مضطرب برای کاهش اضطرابشان باید چه اقداماتی انجام دهند؟

✓ دانش‌آموزان مضطرب برای کنترل اضطرابشان می‌توانند تمرینات تنفسی انجام دهند، سبک زندگی‌شان را سالم نگه دارند.

راهکارها و چگونگی کاهش استرس در دانش‌آموزان :

در بسیاری از موارد اولین استرسها را افراد در دوران مدرسه احساس می‌کنند و اثرات منفی فراوانی بر سلامت جسم و روان فرد تحمل می‌کنند

کاهش اثرات آن مستلزم به کارگیری راهکارهای اساسی است تا از صدمات روحی و روانی به دانش‌آموزان جلوگیری شود.

خواب کافی، تغذیه مناسب و مؤثر، استراحت، ورزش، در نظر گرفتن زمانی برای اوقات فراغت، آرام‌سازی عضلانی، نگر دیدگاه و مثبت‌اندیشی، داشتن برنامه منظم، افزایش معاشرت، داشتن هدف

کاهش توقعات از زندگی و داشتن اعتقاد مذهبی و قوی عواملی هستند که دانش‌آموزان باید برای مقابله با استرس بیاموزند.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

قبل از امتحان نهایی با دوستانتان درباره اضطراب، دل شوره و امتحان صحبت نکنید. بهتر است بدانید که نگرانی هم‌چون یک بیماری مسری قابل سرایت به دیگران است، آرام ولی هوشیار باشید، اگر حق انتخاب دارید، مکان مناسبی را برای نشستن انتخاب کنید یا در صندلی خود قرار بگیرید، نیمکتی را انتخاب کنید که بر روی آن فضای کافی برای کار داشته باشید و با راحتی به پشتی نیمکت تکیه دهید.

وقت خود را در فضای مجازی کم کنید

مطالعه عمیق و دقیق موضوع های درسی و ایجاد ارتباط ذهنی بین مطالب کمک بزرگی به یادگیری بهتر دروس خواهد داشت، خلاصه کردن و بازنویسی مطالب نیز می تواند در هنگام مرور و یادآوری مطالب کمک کند، برنامه مطالعه در این روزها را به گونه ای تنظیم کنید که در شب امتحان استراحت به میزان لازم وجود داشته باشد.

وقت خود را به گونه ای تنظیم کنید که به اندازه کافی فرصت مطالعه همه دروس را داشته باشید، پس از تلاش خود در درس خواندن و فهمیدن مطالب خود را تمجید و تشویق کرده و وقت خود را در فضای مجازی کم کنید و با افرادی بگذرانید که از آرامش خوبی برخوردارند و به شما روحیه و انرژی مثبت می‌دهند.

به طور خلاصه راه های زیر برای کاهش اضطراب دانش آموزان اول ابتدایی بکار برده شود

۱. کم کردن وابستگی کودک:

سعی کنید با استفاده از روش های مناسب (مثل گذاشتن کودک در خانه اقوام به مدت یکی دو ساعت در روز به صورت پراکنده یا بردن او به پارک و همراه کردن او با کودکان همسن و سال خودش) به تدریج وابستگی کودک را به خود کم کنید.

۲. ایجاد آمادگی ذهنی در کودک :

سعی کنید قبل از شروع سال تحصیلی ذهن کودکان را نسبت به مدرسه، معلم آماده کنید. به طوری که با تعریف و تمجید واقعی و منطبق برواقعیت از مدرسه و معلمان شور و اشتیاق مدرسه رفتن را در کودک ایجاد نمایید.

به او اطمینان دهید معلمش مهربان است و او را حمایت خواهد کرد.

خاطرات و تجارب مثبت ، شاد و جالب خود را با معلم های دوره ابتدایی با کودک خود در میان بگذارید.

از معلم ها با القاب خوب و با لبخند یاد کنید.

۱. ایجاد انگیزه:

سعی کنید با علاقه و اشتیاق زیاد درباره آنچه که او در مدرسه خواهد آموخت مثل خواندن، نوشتن، حساب کردن، شمردن، نقاشی، ورزش کردن حرف بزنید.

با کتاب خواندن برای کودک و هدیه دادن کتاب داستان به کودک علاقه او را به یادگیری خواندن و با سواد شدن افزایش دهید. در روش های تربیتی خود به گونه ای عمل کنید و به شیوه ای سخن بگویید و با کسانی رفت و آمد کنید و الگوهای ارائه دهید که ناخود آگاه برای کودک انگیزه یادگیری و رفتن به مدرسه ایجاد شود.

از کم اهمیت جلوه دادن ارزش تحصیل و کسب دانش حتی در قالب طنز و شوخی جداً خودداری کنید. اگر بی دلیل نگران ترس کودک خود از مدرسه باشید در واقع این ترس را به کودک خود القا کرده و به او می فهمانید که مدرسه جای ترسناکی



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

است. از ترساندن کودک و ایجاد رعب و وحشت و ترس از معلم (مثل اگر بچه خوبی نباشی به معلم می گویم تو را در کلاس زندانی کند) جداً خودداری کنید.

وظایف خانواده برای کاهش اضطراب

- ۱- به فرزندان یادآور شویم که تو زحمات خود را کشیده ای و نتیجه امتحان هر چه باشد برایمان ارزشمند خواهد بود.
- ۲- تلاش کنیم تا فضای درون خانواده در آرامش و سلامت روانی باشد.
- ۳- سعی کنیم در زمان امتحانات از شرکت در مراسم و میهمانی ها و رفت و آمدهای خانوادگی دوری کنیم.
- ۴- در صورت وجود مشکل در خانواده حتی المقدور در حضور دانش آموز مطرح نکنیم.
- ۵- با کلام خود سعی در مطرح کردن یا زنده نگه داشتن توانمندی های مثبت فرزندان داشته باشیم.
- ۶- از تحقیر و سرزنش مثل تو حساسیت زیاد به درس داری و بی عرضه هستی خودداری کنیم.
- ۷- ایجاد ارتباط مناسب با فرزند، اگر فرزندمان بخواهد از دلواپسی خود از امتحان موضوعی را به ما بگوید پنهان کاری نکند و یا ترس از بیان احساسش نداشته باشیم.
- ۸- شرایط منزل را به گونه ای فراهم کنیم که فرزندمان زودتر از موعد در شب قبل از امتحان بخوابد.
- ۹- ایجاد احساس مثبت در فرزند (با گفتن این جملات «ما به توانمندی های تو آگاه هستیم» و «برای ایجاد ارزش های مثبت تلاش کنیم.»)
- ۱۰- پیشنهاد مصرف مواد لبنی مثل شیر و ماست و مواد قندی در شب قبل از امتحان (تاکید متخصصین تغذیه برای این امر) موجب آرامش فرزندمان می شود.
- ۱۱- با حفظ خونسردی و ایجاد آرامش در خودمان، روزهای امتحانی را برای فرزندمان آرام کنیم.
- ۱۲- زودتر از موعد، فرزندمان را از خواب بیدار کرده تا عوامل محیطی مثل دیررسیدن و ترافیک فرزندمان را دچار اضطراب نکند.

نتیجه گیری

مدیریت اضطراب امتحان در مدارس یکی از جنبه های حیاتی در بهبود عملکرد تحصیلی دانش آموزان است. این اضطراب می تواند به دلایل مختلفی از جمله فشار اجتماعی، نگرانی از عملکرد، یا ناکامی های گذشته بوجود بیاید. اما با روش های مناسب مدیریت این اضطراب، می توان بهبود قابل توجهی در عملکرد تحصیلی دانش آموزان داشت. از روش های مدیریت اضطراب امتحان می توان به ارائه مشاوره روان شناختی، آموزش مهارت های مدیریت استرس، و ارائه فضای پشتیبانی اشاره کرد. همچنین، ایجاد محیط های آموزشی غیررقابتی و دوستانه می تواند از اضطراب امتحان کاسته و عملکرد تحصیلی را تقویت کند. همه ی انسان ها اضطراب و استرس را در زندگی خود تجربه میکنند و طبیعی است که هر شخص هنگام مواجه شدن با موقعیت های تهدید کننده و تنش زا مضطرب میشود اما احساس اضطراب شدید و مزمن در غیاب علت واضح امری غیر عادی تلقی میشود. اضطراب شامل احساس عدم اطمینان، در ماندگی و برانگیختگی فیزیولوژیکی است، به طور کلی اضطراب یک احساس منتشر بسیار ناخوشایند و اغلب مبهم دل و اسی است که با یک یا چند حس جسمی مانند احساس خالی شدن سر



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

دل، تنگی قفسه ی سینه، طپش قلب، تعریق سردرد و غیره همراه است. بسیاری از والدین از احساس کودکشان آگاه نیستند تا روزی که آنان به مشکل بر میخورند مثل روز رفتن به مدرسه و

منشا این اضطراب در کودکان ناشناخته است اغلب ترکیبی از یک ترس ناشناخته و فقدان کنترل همراه با یک طبیعت ناشی از شرم و خجالت زمینه بسیاری از اضطراب های دانش آموزان را تشکیل میدهد. -علایم و نشانه های اصلی اضطراب در دانش آموزان که باید مورد توجه قرار گیرد عصبی بودن، آرام و قرار نداشتن، تنش، احساس خستگی، سرگیجه، تکرر ادرار، طپش قلب، تنگی نفس، تعریق، نگرانی و دلهره، بی خوابی، اشکال در تمرکز، گوش به زنگ بودن، درد معده یا سوزش سر دل که بسیار در کودکان ابتدایی شایع میباشد. دوران ابتدایی کودکان در حال عبور از طفولیت به نوجوانی می باشند و دوران سختی را سپری میکنند. دانش آموزان در دوران ابتدایی ممکن است احساس نا توانی در برابر وضعیت های مختلف داشته باشند. اضطراب و استرس در دانش آموزان می تواند منجر به ایجاد مشکلات تحصیلی و حتی مشکلات جسمی و روانی پیچیده تری شود.

بنابراین، لازم است که دانش آموز مضطرب با همکاری معلمان و والدین خود هر چه سریع تر برای برطرف کردن این مشکل اقدام کند. در صورتی که با رعایت نکات و توصیه هایی که در مقاله بیان شده، اضطراب و استرس دانش آموز کاهش نیافت، حتما باید به یک مشاور یا روانشناس مراجعه کند. برنامه ریزی موثر نیز از جمله عوامل کلیدی در مدیریت اضطراب امتحان است. ارائه زمان کافی برای مرور مطالب، تعیین اهداف قابل دستیابی و استفاده از تکنیک های مطالعه مؤثر می تواند به دانش آموزان کمک کند تا با اطمینان بیشتری به آزمون ها بروند. در نتیجه، مدیریت اضطراب امتحان در مدارس نه تنها به بهبود عملکرد تحصیلی کمک می کند بلکه می تواند اعتماد به نفس دانش آموزان را افزایش داده و محیط تحصیلی را بهبود بخشد. این اقدامات نه تنها برای موفقیت تحصیلی در دوره مدرسه بلکه برای موفقیت در زندگی بعدی نیز اهمیت دارد.

منابع



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

۱. ابنوی، زهرا، و احمدی‌آبادی، الناز. (۱۳۹۷). راهکارهای کاهش اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان در کلاس درس. در هفتمین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی: آسیب‌های اجتماعی و فرهنگی ایران.
۲. اقدسی، علی، نقی‌اصل فتاحی، بهرام، ساعد، مه‌لقا. (۱۳۹۱). تأثیر آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس بر اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر. فصلنامه علوم تربیتی، ۵(۲۰)، ۳۳-۴۸.
۳. بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۸۱). اثربخشی درمان چندوجهی لازاروس، عقلانی-عاطفی الیس و آرام‌سازی بر کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران (اندیشه و رفتار)، ۸(۳)، ۳۶-۴۲.
۴. غلامی چنارستان، علیا، راضیه شهبازی، سلیمان اکبری فر، علی. (۱۳۹۹). کنترل استرس و اضطراب در پیشگیری از بیماری کرونا و ویروس. در ششمین کنفرانس سراسری دانش و فناوری علوم تربیتی، مطالعات اجتماعی و روانشناسی ایران.
۵. ولایی، علی اصغر، شاهی، مازیار، سالاری، حسین. (۱۳۹۶). کاهش اضطراب دانش‌آموزان با استفاده از روش‌های تلفیقی.
۶. یزدانی، فریدون. (اردیبهشت ۱۳۹۸). اثربخشی بازی درمان‌گری بر کاهش اضطراب دانش‌آموزان مدارس ابتدایی. مجله علوم روانشناختی.