

## خانواده و اضطراب امتحان

### محبوبه جعفر پور

دانشجوی دکتری برنامه ریزی درسی دانشگاه آزاد واحد لامرد، گروه علوم تربیتی، لامرد، دبیر آموزش و پرورش نی ریز ایران.

[m.jafarpour117@gmail.com](mailto:m.jafarpour117@gmail.com)

### چکیده

مقاله حاضر به بررسی خانواده و اضطراب امتحان پرداخته و به روش تحلیلی-توصیفی به بررسی مفاهیم پرداخته و در پایان نتیجه گیری شده و پیشنهادهای ارائه می شود. تحصیلات، بخش مهمی از زندگی نوجوان را تشکیل می دهد. سال های بحرانی که در مدارس طی می شود، سال های گذر از دوران کودکی به بزرگسالی هستند. داشتن عملکرد خوب در مدرسه می تواند نوید بخش موفقیت در زندگی آینده باشد. اما اگر نوجوان دچار مشکلاتی شود، ممکن است در آینده درهای زیادی به روی او بسته شود. یکی از این مشکلات تحصیلی اضطراب امتحان است که در ایام امتحانات تشدید می شود. تقریباً هر بزرگسالی که به گذشته خود در زمانی که به مدرسه می رفته فکر کند، این احساس ترس از امتحانات را به خاطر می آورد. اضطراب امتحان نوعی اشتغال ذهنی است که تردید و خود کم انگاری در مورد توانایی های فرد را به همراه دارد. برای از بین بردن نگرانی های قبل از امتحان، نمی توان راه حلی پیدا کرد اما با تدابیر خاصی می توان این استرس را کم کرد. استرس در حد طبیعی محرک خوبی برای پیشرفت است. اگر میزان اضطراب از حد طبیعی فراتر رفت در آموزش و عملکرد دانش آموز اختلال ایجاد خواهد کرد و این نوع استرس مضر است.

**واژگان کلیدی:** خانواده، امتحان، اضطراب، برنامه ریزی، استرس

## مقدمه

والدین باید عملکرد فرزندان را با توجه به توانایی‌ها و ویژگی‌های فردی‌اش ارزیابی و نقاط ضعف آنان را به طور خصوصی با آن‌ها مطرح و از علنی کردن ضعف‌های او خودداری نمایند. دادن وعده به دانش آموز نظیر اینکه اگر در این امتحان فلان نمره را بگیرد، فلان جایزه را برایت تهیه می‌کنم، اشتباه است. هر کس نگران است مبدا در نظر دیگران، بی‌خرد، ناتوان و سراسیمه جلوه کند [۱۲]. درجات کمی از «اضطراب» برای پیشبرد زندگی طبیعی است ولی مقدار زیاد آن مانع پیشرفت بوده و حتی توانایی انجام کار را از فرد مضطرب می‌گیرد. به یقین در هر سال تحصیلی، زمان برگزاری امتحانات، پرفرازو نشیب‌ترین ایام برای دانش آموزان و نیز والدین آنان به شمار می‌رود و به همین دلیل، این زمان از حساسیت ویژه‌ای برخوردار است [۱۵]. فصل امتحان به مثابه فصل برداشت محصول تلاش و فعالیت دانش آموز است این دوره همواره برای اکثر آنان با بیم و اضطراب فزاینده‌ای توأم می‌گردد. بنابراین شیوه‌هایی که اولیا جهت کسب موفقیت فرزندان خود به کار می‌برند بسیار مهم است. بی‌شک اگر پدران و مادران دلسوز و آگاه، روش‌های درست و مؤثر کاهش اضطراب زمان امتحان و افزایش میزان موفقیت فرزندان خود را کانون توجه خویش قرار دهند نتایج حاصل در گستره‌ی وسیعی از جامعه و کشور عزیز ما ایران به دست خواهد آمد [۱].

## اضطراب امتحان

دانش آموز به هنگام اضطراب در امتحان از پاسخگویی صحیح و درست به پرسش‌های امتحانی عاجز و ناتوان است. در بیشتر مواقع او حتی درس را به خوبی یاد می‌گیرد اما هنگام برگزاری آزمون احساس ناخوشایندی او را فرا می‌گیرد و همین احساس موجب می‌شود نتواند به خوبی از پس پاسخ دادن به پرسش‌ها برآید [۷]. یادمان باشد مطالعه زیاد و بیش از اندازه، دردی را دوا نمی‌کند بلکه روش مناسب و کیفیت مطالعه و یادگیری مهم است. یکی از شایع‌ترین مشکلات عاطفی و هیجانی که دانش آموزان نوجوان با آن مواجه اند اضطراب است [۱۶]. اضطراب حاصل خطاهای شناختی و باورهای غیرمنطقی است. دانش آموزان مضطرب بیشتر در انتظار شکست هستند تا موفقیت. این گونه افراد خود را عامل شکست می‌دانند این نوع خطاهای فکری آسیب‌پذیری واضطراب را افزایش می‌دهد و انگیزه‌های مربوط به تحصیل را تحت تأثیر قرار می‌دهد [۲۳]. دلیل وجود آن در جوامع شدیداً مورد توجه و مداخله قرار گرفته است و به ندرت می‌توان باور کرد که کسی هیچ وقت دچار اضطراب نشود زیرا زندگی در هر مرحله و دوره و مکان سرشار از انواع فراز و نشیب و مملو از تجربیات تلخ و شیرین و انتظارات مطلوب و دل‌واپسی‌های متعدد است که هر کدام به دلیلی یا به طریقی می‌تواند اضطراب آور باشد [۱۴]. اضطراب یکی از حالت‌های هیجانی یا عاطفی است که با عناوین دلهره، تشویش، نگرانی و مانند آنها نیز از آن نام مهم‌ترین آنها انگیزه پیشرفت است. در نهایت این مشکلات موجب افت تحصیلی می‌شوند [۱۸]. دقت دریافته‌های تحقیقات در مجموع بر وجود رابطه منفی بین اضطراب دختران بیشتر از پسران است [۱۱]. تقریباً نتایج تحقیقاتی که رابطه بین مشکلات عاطفی و پیشرفت تحصیلی رانفی کرده مربوط به دانش آموزان مقاطع غیر دبیرستانی یا سال‌های اول دبیرستان می‌باشد. اضطراب امتحان، نگرانی افراطی درباره نحوه عملکرد در امتحان است. به هنگام آمادگی برای امتحانات، کمی احساس اضطراب، کاملاً طبیعی است. در واقع، کمی اضطراب می‌تواند جرقه‌ای برای شروع مطالعه و حفظ انگیزه باشد. اما اگر این اضطراب از حد طبیعی فراتر رود ممکن است عملکرد شما را در طی امتحان مختل سازد، چرا که در بیان و تشریح آموخته‌هایتان احساس ناتوانی می‌کنید [۱۹].

## علت آشکار اضطراب

احساس می‌کنید اگر موفق نشوید پیش‌دستان و خانواده خود تحقیر می‌شوید و آبرویتان می‌رود. در واقع احساس عزت نفس و غرور شما با موفقیت ارتباط دارد و اگر امتحان را خراب کنید به شما احترام نخواهند گذارد یا مثلاً از کلاس یا مدرسه اخراجتان می‌کنند [۲۲].

## علت پنهان اضطراب

به خاطر اینکه شما خودتان را مجبور به حرکت در مسیری می‌بینید که دیگران برایتان انتخاب کرده‌اند (مثل والدین که بچه‌هایشان را برای گرفتن نمره ۲۰ تحت فشار می‌گذارند) دچار اضطراب می‌شوید. بی‌تردید فصل امتحان توام با دغدغه و نگرانی‌هایی می‌شود که محدود به دانش‌آموزان نیست، بلکه خانواده و فضای خانه را هم در بر می‌گیرد. درست مثل اینکه این پدر و مادر هستند که امتحان می‌دهند نه دانش‌آموز [۶]. از طرفی دانش‌آموزان برای رها شدن از این دلهره و نگرانی‌ها یا بیشتر و بیشتر مطالعه می‌کنند یا در برابر این نگرانی‌ها کتاب‌هایشان را کنار انداخته و تسلیم می‌شوند و حرف‌های تکراری و مداوم والدین را که می‌گویند چرا به فکر خودت نیستی، ما خیر و صلاح تو را می‌خواهیم، چرا درس‌ات را درست نخواندی و... را تحمل می‌کنند [۲].

## وظایف والدین هنگام برگزاری امتحانات:

با فرا رسیدن ایام امتحانات همه بچه‌ها به فکر امتحانات خود می‌افتند و یکباره ترس و اضطرابی بر جان‌شان مستولی می‌شود که آرامش آنان را از بین می‌برد. شب امتحان با شب‌های دیگر فرقی ندارد. هیجان را کنار بگذارید (اگرچه سخت است، ولی سعی کنید)، خوب بخوابید، به قدر کافی تغذیه کنید، از خوردن تنقلات غیرمفید و احتمالاً بیماری‌زا بپرهیزید و به یاد داشته باشید که با توکل به خدا موفق خواهید شد. ایام برگزاری امتحانات و حتی مدتی قبل از آن، شور و هیجان خاصی جوانان و نوجوانان را فرا می‌گیرد. همین موضوع گاهی موجب تغییراتی در تغذیه، خواب و بهداشت آنها می‌شود اولیا در ایام برگزاری آزمون‌ها، نقش و وظایف ویژه‌ای به عهده دارند و چنانچه بتوانند وظیفه‌ی خود را به نحو شایسته و مؤثری به انجام برسانند، به یقین شاهد موفقیت، پویایی و رشد بیشتری در پیشرفت تحصیلی فرزندان خویش خواهند بود [۲۱].

## ایجاد جوی آرام در خانواده

نگرانی‌های دانش‌آموزان در ایام امتحانات، گاهی با فشار خانواده‌ها بیشتر می‌شود، در حالیکه باید با این مساله خیلی عاقلانه و منطقی برخورد کرد. ضروری است اعضای خانواده به ویژه پدر و مادر، ملایمت، شکیبایی و اصل احترام متقابل را در ارتباط با یکدیگر و فرزندان‌شان رعایت نمایند. والدین خصوصاً در زمان امتحانات محبت نسبت به یکدیگر را در مقابل فرزندان خود افزایش دهند و از طرح مسائل و مشکلات اقتصادی و غیره که موجب هرگونه فشار روحی بر دانش‌آموزان می‌گردد خودداری شود. همچنین حفظ خونسردی و تلاش در کاهش دادن نگرانی‌های مربوط به این دوره از اهم وظایف اولیا به شمار می‌رود [۱۰].

## فراهم کردن وسایل و دیگر امکانات آموزشی و کمک آموزشی

دانش‌آموز باید در طول سال، درس بخواند تا در ایام نزدیک به امتحان، مجبور نشود با بیخوابی و نگرانی و در شرایط روحی نامطلوب بیش از حد توان خود فعالیت کند. کم خوابی‌های شب امتحان، سبب خستگی زود هنگام، کاهش بازده، فراموشی، افزایش نا آرامی و اشتباه در جلسه امتحان می‌شود. منظم نمودن کتب درسی و دفاتر و جزوات آموزشی بر اساس برنامه امتحانات، نظم و آرامش بیشتری به دانش‌آموزان خواهد داد. بسیار اتفاق افتاده دانش‌آموز در فرصت پایانی از گم شدن دفاتر و کتب درسی خود شکایت داشته است. بهتر است از قبل از شروع فصل امتحان این نظم دهی انجام شود. چنانچه امکانات آموزشی و کمک آموزشی مورد نیاز دانش‌آموز است برای آنان فراهم کنیم [۳].

## فضا سازی

اگر توجه داشته باشیم که استعداد همه افراد یکسان نیست، دانش‌آموز را به خاطر آنکه نمره امتحانی اش از نمره دانش‌آموز دیگری کمتر شده، ملامت نخواهیم کرد بلکه به عکس به خاطر وظیفه‌شناسی او برای درس خواندن و انجام تکالیفش احساس رضایت و امتنان خواهیم داشت. پدر و مادر و اعضای خانواده در طول مدت امتحانات بایستی فضا و محیطی شبیه کتابخانه را برای فرزندان خود فراهم نمایند یعنی همان گونه که افراد بسیاری در یک کتابخانه در یک زمان مشخص، بدون هرگونه سرو صدایی مشغول مطالعه هستند، دانش‌آموز نیز در فضای خانه با همان شرایط مطلوب به درس خواندن بپردازد. استفاده بی‌رویه از تلویزیون و دیگر ابزارهای ارتباطی فضای مطالعه را مخدوش می‌نماید. هماهنگی و رعایت حال فرزندان توصیه می‌گردد [۱۷].

## اعتماد بخشی

هر امتحان، در واقع آزمونی است که به صورت مسابقه برگزار می شود. بنابراین موفقیت در کنکور یا سایر امتحانات فقط به میزان فعالیت داوطلب ارتباط ندارد بلکه به فعالیت داوطلبان دیگر و استعدادها آنها نیز ارتباط دارد. لذا به هیچ عنوان منطقی نیست که خانواده ها روی فرزندان خود فشار روحی بی جا وارد کنند و آنها را گرفتار نگرانیهای مضاعف و آزار دهنده نمایند. یکی از مطلوبترین روش های برخورد فرزندان در ایام امتحانات بالا بردن حس اعتماد به نفس در آنهاست. والدین بایستی با برخوردهای منطقی و آرامش بخش و ذکر توانمندیهای فرزند اعتماد را در وی افزایش دهند. زمانی که دانش آموز خود را باور کند به راحتی می تواند از عهده سخت ترین امتحان با موفقیت برآید [۹].

### نظارت بر برنامه ریزی دانش آموز :

با آمادگی کامل و به موقع در سر جلسه امتحان حاضر شوید. و مطمئن شوید وسایل مورد نیاز مثل مداد، خودکار، ماشین حساب، لغت نامه و ساعت را به همراه دارید. با این کار همه چیز در دسترس شما خواهد بود و ضمن آرامش نیازی به قرض گرفتن وسایل دیگران پیدا نخواهید کرد. وظایف اولیا نظارت بر برنامه ریزی دانش آموز می باشد. برنامه ای که قبلاً با کمک و مشاوره با وی برای طول مدت امتحانات تدوین شده را باید برای انجامش نظارت کرد [۴].

### بزرگ نمایی نکردن در مورد امتحانات :

قبل از دوره کردن هر مطلب جدید نفس عمیق بکشید و سعی کنید ذهن خود را از هر فکر دیگری پاک کنید. در ضمن در پایان جدول زمان بندی که برای خود تهیه کرده اید زمانی را برای قدم زدن در هوای آزاد در نظر بگیرید. این کار باعث می شود قبل از امتحان فردا احساس آرامش عمیقی به شما دست دهد. والدینی که عادی ( نه بی تفاوت ) با دانش آموز خود برخورد می کنند و ضمن گفتگو با وی به او امید می بخشند و امتحان را در نظر او عادی جلوه می دهند، از حساسیت امتحان می کاهند و از کاربرد این روش مطلوب بهره می گیرند. به کار بردن هشدارهای مکرر با سخن خشن مانند مگر نمی دانی که امتحان داری؟ و ... حساسیت امتحان برای دانش آموز از سوی اولیا بیشتر جلوه می نماید و اضطراب او را افزایش داده و موجب فراموشی دروس می گردد [۲۰].

### نکات ضروری برای موفقیت دانش آموزان در امتحانات

اشتباهات متداول فراوانی بین دانش آموزان در خصوص درس خواندن وجود دارد که شب بیداری، مثال بارز آن است. بهترین کار برای دانش آموزان، درس خواندن در روز و خواب به موقع شبانه است. بیداری شبانه برای درس خواندن و خواب تا دم ظهر، روش مناسبی برای درس خواندن نیست. امتحانات درسی، نه تنها از نظر آموزشی موضوعی مهم به شمار می رود، بلکه از جنبه های دیگری نیز اهمیت دارد. [۵] امتحانات دانش آموزان هر یک از خانواده ها را به اندازه های متفاوتی تحت تأثیر قرار می دهد و گاه حتی به عنوان مهمترین سوژه خانواده در می آید. بررسی موضوع «امتحانات» و ابعاد آن کار ساده ای نیست و متغیرهای متعددی را در این باره می توان مد نظر قرار داد [۱۳]. یکی از متغیرهای مؤثر در موضوع امتحانات، مقطع تحصیلی دانش آموزان است. امتحانات در دوره های ابتدایی، راهنمایی و متوسطه و پیش دانشگاهی که مقدمه کنکور است آثار متفاوتی بر جای می گذارد. یک متغیر دیگر، تیپ شخصیتی دانش آموز و والدین است. بر اساس تیپ شخصیتی، خانواده ها رفتارهای متفاوتی درباره امتحانات دارند. مسائل انگیزشی نیز متغیری قابل توجه است. به اندازه علاقمندی دانش آموزان به درس و تحصیلات و به میزان پیشرفت تحصیلی آنان، عکس العمل های گوناگونی در خانواده ها دیده می شود [۸].

### نتیجه گیری

از آنچه بیان گردید نتیجه گرفته می شود که فشارهای والدین از مهمترین عوامل ایجاد اضطراب در دانش آموزان است. گاهی والدین تمایل دارند عدم موفقیت خود در گذشته توسط فرزندان خود جبران کنند، لذا پافشاری خانواده برای کسب نمره ای بیش از توان دانش آموز، تعادل ذهنی او را به هم می ریزد. امتحان، راهی برای تعیین سطح یادگیری و رفع مشکلات درسی است و خانواده

و مربیان نباید امتحان را در نظر دانش آموز بیش از حد بزرگ جلوه دهند. مقایسه دانش آموز با دوستان، همسالان، بستگان و سایر دانش آموزان عامل مهمی در افزایش اضطراب است. برخی از والدین دائماً فرزندان خود را با یکدیگر و یا اعضای فامیل مقایسه می کنند و توانایی های دیگران را به رخ آن ها می کشند. در این شرایط، تفکری که در ذهن فرزند ایجاد می شود این است که «من نمی توانم» یا «من قادر به درک درست مطالب و درس هایم نیستم». این مقایسه موجب ایجاد ذهنیت منفی در فرزند شده، به تدریج اعتماد به نفس او را نیز از بین می برد. برای تشویق بچه ها به درس خواندن می توان به آنها دلگرمی داد و با حمایت های کلامی مثبت خود، آنها را نسبت به استعداد های بالقوه شان آگاه کرد تا بدین ترتیب، ریشه های ترس و اضطراب را در آنها از بین برد.

### پیشنهادهای کاربردی

نشانه های جسمانی اضطراب عبارتند از : لرزش، عرق کردن دستها، عرق کردن بدن، افزایش ضربان قلب، کوتاهی تنفس، تنش عضلات. سرخ شدن یا گیج شدن، از دست دادن رشته افکار، ناراحتی گوارشی، صدای لرزان. اضطراب امتحان هم یکی از انواع آن می باشد که برای کاهش آن، اولیاء، سیستم آموزش و پرورش و خود دانش آموز با هماهنگی یکدیگر می توانند نقش موثری داشته باشند. لذا در این خصوص پیشنهاد می شود:

۱. سعی شود در ایام امتحانات، رفت و آمد و میهمانی های خانوادگی تعطیل یا محدود گردد.
۲. محیط فیزیکی آرام و بی سروصدا برای مطالعه دانش آموزان فراهم نمایید.
۳. در صورتیکه فرزندان از موفقیت در یکی از امتحانات رضایت خاطر نداشت، مورد حمایت قرار گیرد و از سرزنش نمودن او خودداری کنید.
۴. انتظارات بالا و بیش از حد توانایی از فرزندان، می تواند در ایجاد اضطراب و شدت آن موثر باشد، پس انتظارات مذکور را تعدیل نمایید.
۵. از مقایسه فرزندان با یکدیگر و با دیگران پرهیز کنید.

### منابع و مأخذ

۱. آرون تی. بک و گاری امری، (۱۳۸۳) **مدل شناختی اضطراب**، ترجمه: پاسالاری بهجانی، انتشارات دانش پژوهان جوان.
۲. آزاد، حسین (۱۳۷۲) **آسیب شناسی روانی**. تهران، انتشارات بعثت.
۳. برج-پاول و سایمون، (۱۳۷۸) **کنترل اضطراب و فشار روانی**، ترجمه: مهرداد پژمان، نشر غزل.
۴. بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۷۷) **سنجش اضطراب امتحان و مقایسه سه روش درمانی حساسیت زدایی منظم، خود آموزش دهی مایکنبام و شناخت درمانی بک در درمان آن**. پایان نامه دکترا، استاد راهنما: علی دلاور. دانشکده روان شناسی دانشگاه علامه طباطبایی.
۵. بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۷۸) **اضطراب امتحان**. دفتر نشر فرهنگ اسلامی. چاپ اول.
۶. پورافکاری، نصرت اله (۱۳۷۳) **روانشناسی نابهنجار** (ترجمه) انتشارات آزاده.
۷. دادستان، پریخ (۱۳۷۰) **روانشناسی مرضی تحولی**، تهران.
۸. دانش زاده، امیر (۱۳۷۷) **تابش فکر**، انتشارات ویستار.
۹. دیویس، راسل (۱۳۷۰) **درآمدی به آسیب شناسی روانی**، انتشارات نیما.
۱۰. شاه نعمتی، زهرا و ولایی، ناصر و فانی، حجت اله (۱۳۸۷). بررسی تأثیر ارزشیابی تکوینی منظم بر کاهش اضطراب امتحان و خلاقیت و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر کلاس اول دبیرستان های شهر مرودشت. فصلنامه تحقیق در علوم دندان پزشکی، (۴): ۱۴، ۲۱.

۱۱. شریعتمداری، علی (۱۳۸۵) - روانشناسی تربیتی، انتشارات امیرکبیر .
۱۲. کنرلی، هلن (۱۳۸۴) اختلالات اضطرابی (آموزش و درمان) ترجمه: سیروس مبینی، انتشارات رشد.
۱۳. کریمی نژاد، هاجر (۱۳۸۹). مقایسه پیشرفت تحصیلی، خلاقیت و اضطراب امتحان دانش‌آموزان مشمول طرح ارزشیابی توصیفی و ارزشیابی سنتی پایه چهارم ابتدایی شهر یزد. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه یزد.
۱۴. گلد برگ، ریچارد (۱۳۷۱) اضطراب، ترجمه: نصرت اله پور افکاری، انتشارات آزاده .
۱۵. میشل، راسل (۱۳۷۲) روانشناسی ترس، مترجمین: بهرامی و راسترو- انتشارات رهنما .
۱۶. هندلی، رابرت (۱۳۷۸) روانشناسی اضطراب، ترجمه: قراچه داغی، انتشارات دایره .
17. American Psychiatric Association. (2017). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder (4th revised ed). Washington, DC.
18. American Psychological Association. (2019). Publication Manual of the American Psychological Association. Washington, DC: American Psychological Association.
19. Borenstein, M., Hedges, L.V., Higgins, T. PT., X Rothstein, H. (2019). Introduction to Meta. Analysis. New York: John Wiley & Sons.
20. Euston, Stanley (2018) gathering hope, citizens call to a sustainability. Ethnic for guiding public life, Santa fe, nm. the Sustainability project.
21. Gatto m. (2017). sustainability, is it a well defined concept, ecological society of America, vol ۵, no ۱۱۸۱, ۴-۱۱۸۳
22. kirk patrik, colin et al (۲۰۱۶) development of criteria to assess the effectiveness of national strategies for sustainable development institute for development policy.
23. Rao p. k. (۲۰۱۵) sustainable development, economics and policy, oxford, uk, black, p۸۱