

اضطراب امتحان در دانش آموزان

www.ketab.ir

مؤلفان

سیداحمد زارع
فاطمه زارع بیدکی

فهرست نویسی

سرناسه	:	زارع، سیداحمد، ۱۳۶۸
عنوان و نام پدیدآوران	:	اضطراب امتحان در دانش‌آموزان / مولفان سیداحمد زارع، فاطمه زارع‌بیدی
مشخصات نشر	:	تهران، رشد فرهنگ، ۱۴۰۱
مشخصات ظاهری	:	۱۱۸ ص: جدول؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س م
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۲۰۵-۵۳۴-۹
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیفا
یادداشت	:	کتابنامه
موضوع	:	ترس از امتحان Test anxiety
موضوع	:	اضطراب Anxiety
شناسه افزوده	:	زارع بیدی، فاطمه، ۱۳۷۲
شناسه افزوده	:	
رده‌بندی کنگره	:	LB۲۰۶۰/۶
رده‌بندی دیویی	:	۳۷۱/۳۶۰۱۹
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۸۰۶۳۴۵
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	فیفا

این اثر مشمول قانون حمایت حقوق مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ است. فردی که تمام یا بخشی از این اثر را بدون اجازه ناشر، حروف‌چینی، چاپ، فتوکی و انواع دیگر چاپ، عکس‌برداری، تبدیل به pdf و به هر شکلی تکثیر، نشر، پخش و یا عرضه کند، در صورت آگاهی پدیدآورنده، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت و در هر صورت از نظر اخلاقی، شرعی و قانونی غیرمجاز است.

استفاده علمی به شکل متعارف و با ذکر منبع مجاز است.

نام کتاب	:	اضطراب امتحان در دانش آموزان
مؤلفان	:	سید احمد زارع، فاطمه زارع بیدکی
صفحه‌آرایی	:	انتشارات رشد فرهنگ
طراح جلد	:	درسا علیقلی‌خانی
لیتوگرافی، چاپ و صحافی	:	واصف
نوبت چاپ	:	اول - بهار ۱۴۰۱
شمارگان	:	۳۰۰ نسخه
بها	:	۵۵۰۰۰ تومان
قطع	:	رقعی

www.ketab.ir

فروش اینترنتی: roshdefarhang.ir



انتشارات رشد فرهنگ

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۰۵-۵۳۴-۹

ISBN: 978-622-205-534-9

کلیه حقوق این اثر برای ناشر و مؤلف محفوظ است

آدرس: تهران، خیابان مرتضوی، بعد از تقاطع جیحون، پلاک ۷۰۶

تلفن: ۰۲۱-۶۶۳۷۷۵۷۰

Email: roshdefarhang@yahoo.com

فهرست مطالب

مقدمه.....	۹
فصل یکم: شناخت ماهیت اضطراب و اضطراب امتحان.....	۱۳
نقش اضطراب در کاهش توانایی فرد.....	۱۵
تجربه‌های انواع اختلال‌ها و حالت‌های اضطرابی.....	۱۷
تجربه‌ی اختلال هراس (اختلال اضطرابی پانیک).....	۱۷
تجربه‌ی اختلال وسواسی - اجباری.....	۱۸
تجربه اختلال استرس پس از آسیب.....	۱۸
تجربه اختلال اضطراب اجتماعی.....	۱۹
تجربه فوبی خاص.....	۱۹
تجربه اختلال اضطراب فراگیر.....	۲۰
اختلالات اضطرابی در زن‌ها.....	۲۱
اختلالات اضطرابی در کودکان.....	۲۲
اضطراب امتحان چیست؟.....	۲۵
امتحان چیست؟.....	۲۵
اضطراب امتحان چیست؟.....	۲۵
اثرات مثبت اضطراب امتحان.....	۲۵
اثرات منفی اضطراب امتحان.....	۲۶
فصل دوم: انواع اضطراب امتحان.....	۳۳
انواع اضطراب امتحان.....	۳۳
اضطراب تسهیل‌کننده یا تسریع‌کننده.....	۳۳
اضطراب ناتوان‌کننده.....	۳۴

فصل سوم: انواع اضطراب امتحان	۳۹
چه افرادی بیشتر مستعد اضطراب امتحان هستند؟	۴۱
دلایل کلی اضطراب در زمان امتحان	۴۲
اضطراب عملکرد چیست؟	۴۷
فایده امتحان دادن چیست؟	۴۸
اهمیت امتحان	۴۹
نگرانی از ارزیابی دیگران از دیگر دلایل اضطراب امتحان	۴۹
تعامل نامطلوب جسم و ذهن	۴۹
ضعف در اعتماد به نفس	۵۰
فصل چهارم: راههای پیشگیری و درمان اضطراب امتحان	۵۱
روش خودآموش دهی	۵۴
روش تنش زدایی	۵۵
روش پسخوراند زبانی	۵۵
برنامه ریزی روزانه با توجه به توانایی خود	۵۷
نقش خانواده ها در کاهش ترس و اضطراب امتحان	۶۱
لزوم رعایت ۲۰ نکته تغذیه ای در ایام امتحانات	۶۳
توصیه هایی به دانش آموزان برای غلبه بر اضطراب امتحان	۷۰
فصل پنجم: مشاوران چگونه می توانند اضطراب امتحان را در مراجعان خود	۷۹
پیوست یکم: نمونه ای مصاحبه با مراجع	۸۹
پیوست دوم: آزمون ها	۹۷
منابع	۱۱۱

مقدمه

اضطراب را می‌توان یک حالت هیجانی شایع دانست. همه‌ی ما دوره‌ها یا موقعیت‌هایی از زندگی را به خاطر می‌آوریم که در آن کم یا بیش دچار اضطراب بوده‌ایم؛ اما در دوران تحصیل احتمالاً بیش‌ترین اضطراب ما در ارتباط با درس و امتحانات بوده است.

در هنگام برگزاری امتحان یا ساعات و لحظات قبل از آن، احساس نگرانی و اضطراب بخشی طبیعی از زندگی یک دانشجو یا محصل است و انتظار می‌رود که این افراد در دوران تحصیل بارها با آن مواجه شوند.

حتی مقداری اضطراب لازم و سودمند است، زیرا هم چنان که بدن به استرس امتحان پاسخ می‌دهد، سطح انگیزش، هشیاری و تمرکز ذهن را بالا می‌برد و از این طریق به افزایش سطح کارایی و بهبود عملکرد شخص کمک می‌کند.

با این وجود چنان چه اضطراب از حد معینی فراتر رود نه تنها مفید نیست، بلکه عملکرد فرد را مختل می‌کند و شکل بیمارگونه به خود می‌گیرد، که از آن به عنوان «اضطراب امتحان» یاد می‌شود.

اضطراب امتحان یک احساس پریشانی و ترس قابل ملاحظه و فراگیر است که ممکن است قبل از امتحان، در طی امتحان یا بعد از امتحان ظاهر شود و کاهش عملکرد، ضعف یادگیری یا افت نمرات درسی را در پی داشته باشد.

چنان چه پریشانی در حین خواندن دروس یا به هنگام فکر کردن درباره‌ی پیشامدهای احتمالی زمان امتحان احساس شود، اضطراب را می‌توان «اضطراب انتظار» نامید و در صورتی که اضطراب امتحان به شمار می‌روند.

اغلب دانش‌آموزان و دانشجویان دچار اضطراب امتحان علی‌رغم این که زمان زیادی را صرف مطالعه و آماده کردن خود برای امتحان کرده‌اند، مسائلی

چون اشکال در تمرکز، حواس پرتی و «وقفه‌های ذهنی» را مشکل بزرگ خود می‌دانند.

آن‌ها از این موضوع کله می‌متند که شب امتحان مطالب درسی را به خوبی می‌دانند، اما در حین امتحان واقعی احساس می‌کنند که مغزشان از کار افتاده و نمی‌توانند پاسخ سؤالات را به خاطر بیاورند یا به درستی جواب را بنویسند.

داشتن تجربه‌ی منفی در نتایج امتحانات اغلب مشکل را دو چندان می‌کند. همین که شخص در اثر اضطراب در یک امتحان دچار وقفه می‌شود، احتمالاً با اضطراب بیش‌تری سراغ امتحان بعدی می‌رود.

اضطراب و احساس فشار بیش‌تر به صورت سیکلی معیوب احتمال بروز اضطراب امتحان فائق‌ان کننده را افزایش می‌دهد.

بنابراین وقتی اضطراب امتحان ظاهر می‌شود، ممکن است یک دور باطل شکل بگیرد که به واسطه‌ی آن عملکرد تحصیلی و نمرات امتحانی شخص، علی‌رغم بهترین تلاش‌ها، قابلیت‌ها و انگیزه‌ها به طور قابل ملاحظه کاهش یابد.

راه حل‌هایی که افراد دچار اضطراب امتحان برای گذراندن موفقیت‌آمیز دروس در سر دارند نیز جای تأمل دارد. برخی احساس می‌کنند که در امتحانات چندگزینه‌ای مشکل دارند و مصرند که امتحانات به صورت تشریحی برگزار شود.

عده‌ای دیگر برعکس امتحانات تشریحی را دشوار می‌دانند. عده‌ای ترجیح می‌دهند به جای امتحان کتبی، امتحان به صورت شفاهی برگزار شود و گروهی دیگر با این نظر مخالفند و امتحانات شفاهی را اضطراب آور می‌دانند.

بسیاری از افراد دچار اضطراب امتحان اصرار دارند که مقاله‌ای ارائه کنند و از این طریق نمره‌ی قبولی را در درسی خاص بگیرند، اما برخی دیگر برای این کار نیز رغبتی نشان نمی‌دهند.