اضطراب؛ یکی از عوامل مهم و موثر در افت تحصیلی دانش آموزان

فاطمه جویا*

سر جلسه امتحان هر چه به مغزش فشار می‌آورد تا جواب سوالی را که روز قبل بارها آن را مرور کرده بود به‌خاطر بیاورد تلاشش به جایی نمی‌رسید. مایوس و عصبی برگه را با مطالبی نامربوط پر می‌کرد و آن را به دست مراقب سالن داد و از جلسه امتحان خارج شد، اما همین که پایش را بیرون گذاشت یکی‌یکی جواب‌ها به ذهنش هجوم آورد و او را عصبی‌تر و مضطرب‌تر از قبل کرد.

مردمک چشمانش به سرعت روی کلمات کتاب حرکت می‌کرد اما هر چه بیشتر می خواند کمتر در ذهنش جا می گرفت. سعی می کرد که مطالب را حفظ و خود را برای امتحان فردا آماده کند.

در این روزها قول خرید وسیله مورد علاقه اش برای او بهترین و شاید جذاب ترین انگیزه‌ای بود که او را مقابل کتاب و دفترهایش می نشاند اما وقتی که صفحات کتاب را ورق می زد حجم مطالب، اضطراب و فراموشی که ناخواسته گریبانگیرش شده بود این هدیه را بیشتر و بیشتر از او دور می‌کرد زیرا تنها در صورت کسب نمره بالا به خواسته اش می رسید، با وجود اینکه فردا امتحان نهایی داشت اما قادر به جمع و جور کردن ذهنش نبود و هر چند دقیقه یک بار افکارهای مزاحم گریبانش را می‌گرفت یا هر نیم ساعت یک بار به دستشویی می‌رفت.

ماه امتحان(دی و خرداد) برای والدینی که بچه مدرسه ای دارند سراسر اضطراب و استرس و برای دانش آموزان پر از تنش های روحی و روانی است که با شب بیداری، پر خوری، کم خوری و کاهش وزن همراه است. اسم امتحان حتی فارغ التحصیلان را نیز دچار اضطراب می کند چه برسد به دانش آموزانی که برای کسب نمره بهتر فشار خانواده ها را نیز تحمل می کنند.

بخوان تا برای خودت کسی شوی

«بخوان» کلمه آشنایی است که دانش آموزان در شب های امتحان از زبان والدین شان می شنوند و از امتحان غول می سازد که دهان باز کرده تا آن ها را ببلعد. اضطراب حالت رایجی میان دانش آموزان در شب های امتحان به‌خصوص در امتحان های نهایی و کنکور است که معمولا تا دریافت نتایج ادامه پیدا می کند.

دانش آموزان در شب امتحان گاهی از شدت اضطراب دچار حالت های هیجانی ناخوشایند و مبهم همراه با پریشانی، هراس، تپش قلب، تعرق، سردرد، بی قراری و تکرر ادرار می شوند که به مرور در آینده تاثیرات منفی را برای فرد به بار می آورد.

اضطراب شب امتحان نه تنها در بین دانش آموزان متوسط و ضعیف بلکه بین دانش آموزان زرنگ نیز شایع است، وقتی که یک دانش آموز توانایی‌ها و استعدادهای خود را دست کم می گیرد دچار تنش می‌شود.

اضطراب برای امتحان تا حدی یک امر طبیعی است و باعث افزایش تلاش و کوشش فرد می شود ولی وقتی از حالت تعادل خارج شود باعث مشکلات روحی و جسمی در آینده می شود. امتحان امتحان است و فرقی نمی کند که امتحان عادی باشد یا امتحان‌های سرنوشت سازی مانند امتحان نهایی و کنکور، چون در هر صورت با ترس و دلهره همراه است و همه افراد این حالت را در زمان تحصیل خود تجربه کرده اند.

افت تحصیلی به دلیل اضطراب است

۱۵ تا ۳۰ درصد دلایل افت تحصیلی در میان دانش آموزان بدلیل اضطراب و استرس دانش آموزان در سر جلسه امتحان است.

تا به حال این اتفاق برایتان افتاده است که همه مطالب امتحان را بلد هستید اما فکر می کنید که ذهن تان خالی است و هیچ نمی دانید و وقتی برگه امتحانی را می بینید تمام آموخته هایتان از ذهن تان خارج می‌شود و وقتی از سر جلسه امتحان خارج شدید یکی یکی جواب ها جلوی چشم تان رژه می رود همه این ها به دلیل استرس و اضطراب قبل از امتحان است.

هنگامی که جلوی هر سوالی بارم نمره نوشته می شود دانش آموز با پاسخ ندادن یک سوال دو نمره ای قادر به ارائه پاسخ های مناسب برای مابقی سوال ها نیست و سراسر امتحان در تنش می گذرد.

غلامرضا علیزاده جامعه شناس با اشاره به عواملی که در جامعه باعث تشدید استرس در دانش‌آموزان می شوند، می گوید: دانش آموزان به‌ویژه فرزندان خانواده های طبقه های متوسط به بالای جامعه در ایجاد استرس در فرزند دانش آموزشان نقش مهمی را ایفا می کنند.

وی بیان می کند: دانش آموزانی که در معرض استرس و اضطراب امتحان قرار دارند مطالب درسی شان را فقط تا پایان امتحان به خاطر می سپارند به همین خاطر مهارت های زندگی را نمی آموزند.

علیزاده ادامه می دهد: نوع برخورد بعضی خانواده ها با امتحان فرزندشان آن ها را بیشتر دچار استرس می کند، اینگونه همه نگرانی‌های ناشی از موفق نشدن احتمالی دانش آموزان به خانواده آن ها انتقال می‌یابد.

وی می افزاید: نگرانی و استرس در درازمدت باعث افزایش فشارهای عصبی در فرد می‌شود. علیزاده می گوید: در این گونه خانواده ها هدف اصلی از تحصیل فقط کسب نمره بالا است و برای اینکه فرزندشان به سطح توقع آن ها دست پیدا کند به آن ها بیشترین فشار را وارد می‌کنند که خود عاملی برای افت تحصیلی در میان فرزندان می‌شود.

وی ذکر می کند: رفتارهای دلسوزانه و نسنجیده والدین برروی فرزندان آثار منفی بجا می گذارد.

علیزاده بیان می کند: معلمان و متولیان علوم آموزشی با ایجاد جو شبه‌پلیسی در امتحانات و مستقر کردن مراقبان و ناظران امتحان ها که با چهره های درهم رفته نظاره گر امتحان ها هستند خود به سنگینی فضای امتحان و استرس های ناشی از آن می‌افزایند به ویژه تعداد سوالات محدود با نمرات بالا این اضطراب را افزایش می دهد.

علیزاده می‌گوید: خانواده ها نباید دل نگرانی های خود را به فرزندان‌شان منتقل کنند ضمن اینکه متولیان آموزشی نیز باید محیطی آرام و به دور از تنش را برای برگزاری امتحان دانش آموزان فراهم کنند.

وی ادامه می دهد: اضطراب های دوران تحصیل باعث کاهش تمایل فرد به ادامه تحصیل در مقاطع بالای علمی می شود.

اضطراب در زمان امتحان، فشارهای روانی را در پی دارد

عوامل فردی و شخصیتی، عوامل آموزشگاهی و اجتماعی مانند اضطراب عمومی، پایین بودن اعتماد به نفس و عوامل خانوادگی از جمله عوامل ایجاد اضطراب در زمان امتحان است.

محمد احمدی روانشناس در گفت و گو با برنا با اشاره به اینکه اضطراب امتحان گاهی به دو صورت در دانش آموز ظاهر می شود، می‌گوید: گاهی اضطراب بیش از حد دانش آموز برای امتحان باعث ایجاد حالت های جسمی مانند: تهوع، اسهال و استفراغ شده و فرد را از حضور در سر جلسه امتحان محروم می کند.

وی بیان می کند: گاهی اضطراب توسط دانش آموز تا سر جلسه امتحان کنترل می شود اما به‌دلیل اضطراب در سر جلسه امتحان، سوالات را جابه جا و نامربوط جواب می دهد.

این روانشناس با بیان راهکارهای کاهش اضطراب در سر جلسه امتحان ادامه می دهد: بهترین تکنیک کاهش اضطراب دانش آموز در سر جلسه امتحان حذف فشار و کاهش تاکید بیش از حد خانواده ها به دانش آموز به خصوص در شب های امتحان است زیرا این فشارها انرژی منفی را به دانش آموز منتقل می کند که تا بعد از امتحان نیز به همراه وی است. احمدی با اشاره به زمینه های پیشگیری از اضطراب دانش آموز در سر جلسه امتحان ذکر می کند: توکل به خدا، داشتن برنامه ای منظم از اول سال برای فراگیری دروس، حفظ آرامش، مشورت با یک مشاوره، تمرین دروس، ایمان به توانایی و استعدادش، دوری از محرک‌های نامطلوب به میزان زیادی قابل پیشگیری است.

وی با بیان اینکه بسیاری از استرس ها بیرونی است، بیان می کند: انتظاراتی که خانواده و اطرافیان از دانش آموز دارند اضطراب و تنش فرد را در زمان امتحان افزایش می دهد. این روانشناس با بیان این که والدینی که بیرون سالن امتحان منتظر دانش آموز می نشینند نیز باعث افزایش استرس در فرد می شوند،می گوید: رفتارهای والدین به خصوص در شب امتحان باعث کاهش راندمان فرد می شود.

احمدی با بیان این مطلب که اضطراب دانش آموز باعث کاهش ۷۰ تا ۱۰۰ درصدی کارائی وی در سر جلسه امتحان می شود، بیان می‌کند: فرد تحت تاثیر فشارهای روانی کارائی مناسبی برای پاسخگویی به جواب ها ندارد.

وی با بیان این مطلب که فرزندان خانواده های نابهنجار بیشترین استرس را در زمان امتحان تجربه می کنند، ادامه می‌دهد: فرزندان خانواده هایی که در زندگی خود برنامه منظم و درآمد کافی در اختیار ندارند بیشتر در معرض اضطراب قرار می گیرند.

احمدی با اشاره به نقش اولیاء مدرسه در کاهش اضطراب دانش‌آموزان بیان می کند: هر چقدر محیط آموزشی با نشاط تر و با برنامه منظم‌تری اداره شود استرس دانش آموزان در زمان امتحان کمتر می شود.

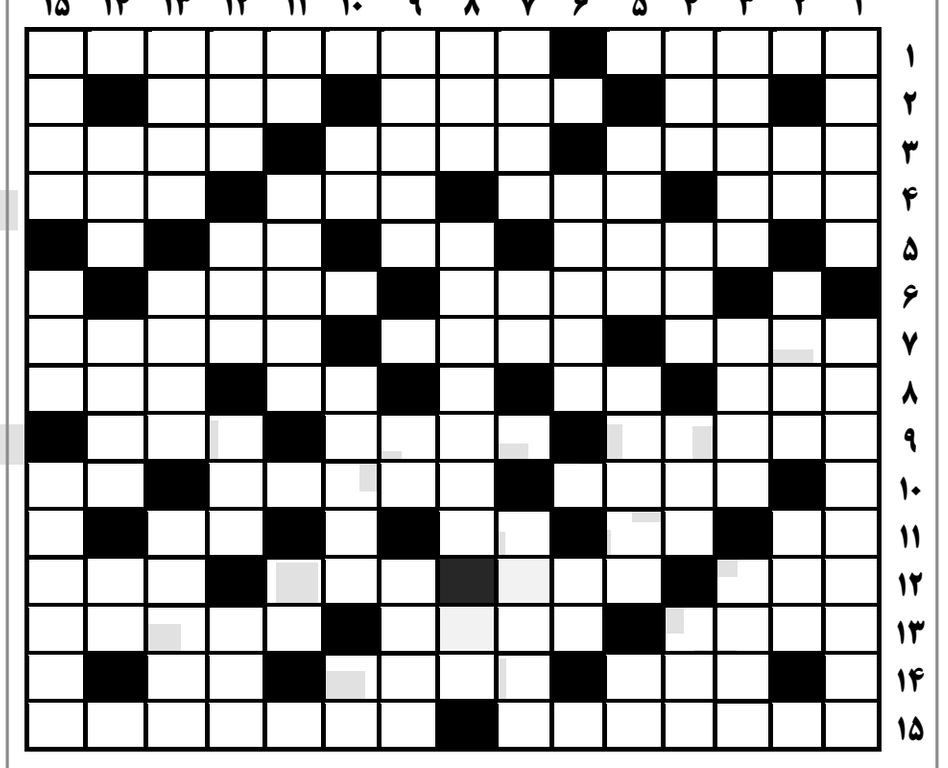
اضطراب در زمان امتحان کورتیزول بزاقی و نبض کودکان را افزایش می دهد

در تحقیقی که احمد علیپور دانشیار گروه روانشناسی دانشگاه پیام نور تهران بر روی ۱۰۰ دانش آموز مقطع پنجم ابتدایی انجام داده است آمده که امتحانات نهایی به عنوان منابع استرس زا، کورتیزول بزاقی و نبض کودکان را افزایش داده که این افزایش تحت تاثیر شخصیت، افزایش نبض و جنسیت کودکان است. خلاصه اینکه ما مسئولین مدارس و همچنین اولیای گرامی باید به دانش آموزان بیاموزیم که؛ ضمن اینکه همه تلاش خود را برای کسب نمره قبولی می کنند باید به این امر نیز توجه کنند که حتی اگر سر جلسه امتحان همه جواب ها را نیز فراموش کنند دنیا به آخر نمی رسد و فرصتی برای جبران آن دارند.

*** مدیر واحد آموزشی حجاب**

طرح: عصرمردم

جدول شماره ۹۵/۹۶۰



افقی:

۱-خمی- مستأجر
۲-تاقچه- غیر ممکن- تزویر
۳-از توابع لارستان- قبر- بهشت
٤-نظرها- کشتن شتر- گوسفند شیرده- شکاف کوچک
۵-از جوایز علمی- کوچکترین عدد سه رقمی- مرکز ایتالیا
٦-زیر نظر بخشدار- فراق
۷-نامی دخترانه و ایرانی- تربیت کننده- بی‌همتا
۸-دوستی- عدد خیطی- رود آرام روسی- آبزی بزرگ
۹-از جنس روی- ضخیم- قرمز
۱۰-بلندا- از شهرهای کردنشین عراق- مخفف اینک
۱۱-تکخال- پسوند همانندی در فارسی- ضمیر اول شخص مفرد- چهره
۱۲-گوشت- جان- از سازهای فلزی و ضربی- بالاپوش
۱۳-از نام‌های مردانه و عربی- از رشته‌های دبیرستانی- اهدا کردن
۱٤-گهواره- دوستدار عذرا- فلج
۱۵-برخوردار- پلیس جهانی و بین‌المللی

عمودی:

۱-بی‌چیزی- روزنامه‌نگار و مطبوعاتی
۲-یکصد مترمربع- بسیار ساده‌لوح و ببو- ابر دم بریده
۳-بی‌نصیبی- سزاوار- معنی اسم
٤-واحد شمارش شتر- هود آشفته- گل ناامیدی- گرو
۵-چربی متراکم- معماری که قربانی هنرش شد- نفس
٦-نامی دخترانه و عربی- تعجب زنانه
۷-نام دریایی در آسیا- بن مضارع از مصدر آوردن- دارای حد و اندازه
۸-از شاخه‌های موسیقی- کشوری اروپایی- حرف همراهی
۹-تابع مد روز- نیکی- چهره
۱۰-از توابع تهران بزرگ- قاپوچی- استفراغ
۱۱-از صفات مبهم- نامی دخترانه- هواپیمای تندرو
۱۲-نصف- فوت- آخر ماه- کمی
۱۳-ممکن است- کمک کننده- مزاحمت ایجاد شده
۱٤-لطیف- بر سر انگشتان می‌روید- از ماه‌های سرد سال
۱۵-ناسازگاری- آسان- سیاستمدار برجسته انگلیسی که برای نخستین بار اعلام جمهوری کرد

جواب جدول شماره ۹۵/۹۵۹

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ح	م	ا	ی	ت	■	خ	ا	م	و	ش	ک	ر	د	ن
۲	ی	■	ب	ر	■	ل	و	ل	و	■	ک	ا	م	■	ش
۳	ر	و	د	ا	ر	■	ی	و	ن	ی	■	ک	ا	ر	ی
۴	ا	ر	ا	■	ن	ی	ش	■	ش	ر	ط	■	ن	ا	ب
۵	ن	■	ل	ن	ج	ه	■	ا	ن	■	م	چ	■	ز	■
۶	■	و	■	د	ش	و	ا	ر	■	ه	ر	ا	س	■	د
۷	ک	ن	ی	ا	■	د	و	د	ه	■	ا	ن	و	ش	ه
۸	و	ی	ل	■	م	ا	■	و	■	م	س	■	ت	ا	ر
۹	ه	ز	ا	ر	ه	■	ص	غ	ی	ر	■	م	ی	ن	■
۱۰	پ	■	ن	و	ا	ر	■	ا	ل	د	ن	ک	■	ه	م
۱۱	ی	خ	■	ز	ر	■	پ	ن	■	ا	■	خ	ا	■	ی
۱۲	م	ن	ع	■	ت	ر	ی	■	ج	ب	ر	■	ر	ک	ن
۱۳	ا	ک	ن	ه	■	ک	ر	ا	ن	■	ب	ا	د	پ	ا
۱۴	ی	■	ا	و	ز	■	و	ق	■	ر	ا	ت	■	■	ی
۱۵	ی	ا	د	ا	و	ر	ی	■	ب	خ	ش	و	د	ک	ی

سودوکو

جدول شماره ۹۵/۴۲۳

	3			4			8	
4	6				9	5	1	3
1		5	6	3				
7			4	8		1		
		1				7		
		3		5	1			9
				6	8	3		7
3	5	8	2				6	1
	7			1			5	

جواب جدول شماره ۹۵/۴۲۲

6	5	9	2	8	3	1	4	7
2	3	1	7	4	6	8	5	9
7	4	8	9	1	5	2	3	6
9	6	2	5	3	1	7	8	4
4	1	3	8	6	7	9	2	5
8	7	5	4	9	2	3	6	1
5	9	6	3	7	8	4	1	2
1	8	7	6	2	4	5	9	3
3	2	4	1	5	9	6	7	8

شیوه حل جدول سودوکو

یک سودوکوی معمولی دارای ۹ ستون عمودی و ۹ ردیف افقی است که توسط خطوط پررنگ‌تر به ۹ جعبه ۳ در ۳ تقسیم شده است.

تعدادی از خانه‌ها دراین جدول دارای عدد هستند و وظیفه شمااین است که خانه‌های خالی را پر کنید طوری که هیچ عددی در یک ستون، ردیف و جعبه تکرار نشود.

اعدادی که در هر ردیف و ستون قرار می‌گیرد از عدد ۱ تا ۹ را شامل می‌شود و نباید تکراری باشند.