

مجله رشد

وزارت آموزش پرورش
سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی
دفتر انتشارات و فناوری آموزشی



ماهنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی برای معلمان و دانشجو معلمان و کارشناسان وزارت آموزش و پرورش
دوره هجدهم، آبان ۱۴۰۰ شماره پدیداری ۱۳۶
۴۸ صفحه، ۵۳۰۰۰ ریال www.roshdmag.ir



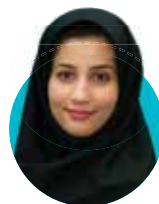
اژدهای هفت سر کنگور



محمد اسماعیلی
معلم حرف شنو



سمیه اسماعیلی
آموزش هیجان مدار در راستای
کاهش اضطراب در مدرسه



معصومه قدیریان
آزمون مخرب



امیر حسین فندی
ترمینولوژی
اضطراب تحصیلی



افق‌های باز و کران‌های تازه
زمین‌های نو، آسمان‌های تازه

به مرز علوم: اکتشافات بی‌حد
به بام فنون: نردبان‌های تازه

رصد کرده اند آن طرف تر هدف را
سربرج هادیده بان‌های تازه

تویی وارث پهلوان‌های پیشین
تویی نسلی از قهرمان‌های تازه

کمی مشق کن لذت سادگی را
اگر سخت شد امتحان‌های تازه





رشدها

مجله آموزشی

دوره هجدهم، آبان ۱۴۰۰
شماره پیاپی ۱۳۶
صفحه ۴۸، ۵۳۰۰۰ ریال

ماهنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی برای معلمان و
دانشجو معلمان و کارشناسان وزارت آموزش و پرورش
www.roshdmag.ir

مدیر مسئول: محمدابراهیم محمدی
سر دبیر: فریدالدین حداد عادل
مدیر داخلی: مریم موسوی
مدیر هنری: کوروش پارسا نژاد
دبیر عکس: اعظم لاریجانی
ویراستار: کبری محمودی
طراح گرافیک: احمد قائمی مهدوی

نشانی پستی دفتر مجله:
تهران، ایرانشهر شمالی، پلاک ۲۶۶
صندوق پستی ۱۵۸۷۵/۴۵۸۵
تلفن: ۹-۰۲۱-۸۸۸۳۱۱۶۱
تلفن‌های امور مشترکین:
۰۲۱-۸۸۸۶۷۳۰۸
صندوق پستی امور مشترکین:
۱۵۸۷۵/۳۳۳۱
وبگاه:
www.roshdmag.ir
رایانامه:
Email:farda@roshdmag.ir

چاپ و توزیع: شرکت افست

- ۲ اژدهای هفت سر کنکور / فریدالدین حداد عادل
- ۴ اصطلاح‌شناسی اضطراب تحصیلی / امیر حسین قندی
- ۷ کشورهای دیگر هم کنکور دارند؟ / لیلی ارجمند
- ۱۰ آزمون مخرب / معصومه قدیریان
- ۱۳ با تشکر از استرس / مهدی حاجی حسینی
- ۱۶ طعم گس تلواسه / مریم مهربان
- یک سوال و هشت پاسخ / ۱۹
- ۲۲ اضطراب را با غذا قورت دهید / محمد مهدی مزروعی
- مشاور مادرانه / طیبه پناه ۲۴
- تأثیر والدین بر نمره امتحان / سمیه علیجانی اردشیر ۲۶
- معرفی کتاب / لیلا فرقانی ۲۹
- آموزش هیجان مدار در راستای کاهش اضطراب در مدرسه / سمیه اسماعیلی ۳۰
- کاهش اضطراب امتحان با روان درمانی مثبت‌گرا / سمانه علیجانی اردشیر ۳۳
- فرمول آرامش / گفت و گو با هادی حمزه پور / لیلا اسدی ۳۶
- تمرین کنترل استرس / فاطمه فخار ۳۹
- امتحان دوست داشتنی / فاطمه الزهرا مزروعی سبدانی ۴۲
- معلم حرف شنو / محمد اسماعیلی ۴۵

دبیر این شماره با

موضوع:

«استرس کنکور»

لیلا فرقانی



نویسندگان و مترجمان محترم!

- این مجله متعلق به شماسست، تجربه‌های ناب، ایده‌ها و حاصل پژوهش‌های خویش را در اختیار دفتر مجله قرار دهید تا با انعکاس آن‌ها در مجله، علاقه‌مندان به این حوزه در تجارب شما شریک شوند. از شما عزیزان تقاضا داریم:
- مقاله‌هایی را که می‌فرستید، با موضوع مجله مرتبط باشد و در جای دیگری چاپ نشده باشد.
 - مقالات، حاوی مطالب کلی و گردآوری شده نباشد.
 - مقاله ترجمه شده با متن اصلی همخوانی داشته باشد و متن اصلی نیز همراه آن باشد. چنانچه مقاله را خلاصه می‌کنید، این موضوع را قید فرمایید.
 - نثر مقاله، روان و از نظر دستور زبان فارسی درست باشد و در انتخاب واژه‌های علمی و فنی، دقت لازم را مبذول فرمایید.
 - در نگارش مقاله از منابع و مآخذ معتبر استفاده کنید و در پایان آن، فهرست منابع را بیاورید.



اژدهای هفت‌سر کنکور

فریدالدین حداد عادل

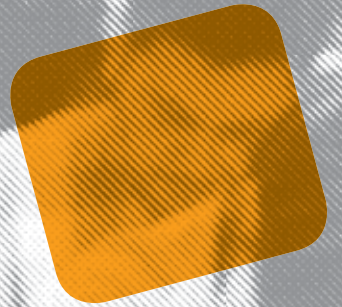


برعکس، دهانه‌ای بسیار باز و خروجی باریکی دارد. امروز شاهد تلاش انبوه دانش‌آموز برای فرصت محدود رشد و ترقی هستیم، چرا مسائل دانشگاه و مردم، اضطراب و تقلب و رقابت و دل‌مشغولی نباشد؟!

سال ۱۳۴۷ مرکز آزمون‌شناسی ایران و همین سازمان سنجش فعلی آغاز به کار کرد. هدف این نهاد تنظیم و تعیین روش‌های منضبط برای ورود به دانشگاه‌ها بود. در سال ۱۳۴۸ اولین کنکور با حدود ۴۷۸۰۰ متقاضی برگزار شد. در این آزمون ۱۱ دانشگاه برای سه رشته **کنکور، عضویت داشته‌اند.** انصافاً تجمیع و ارزیابی این همه دانش‌آموز مشتاق به ورود به دانشگاه کار بااهمیتی بود. تا پیش از آن، بهترین دانشگاه‌ها و دانشکده‌ها ابتدا آزمون برگزار می‌کردند و از خیل مشتاقان برترین‌ها را برمی‌گزیدند و سپس دیگر دانشگاه‌ها، به‌خصوص مراکز تازه‌تأسیس، تا اواخر تابستان دانشجو جذب می‌کردند.

این شماره از مجله رشد مدرسه فردا برای کسانی تنظیم شده است که با مقوله کنکور در سطح مدرسه و کارشناسی مواجه هستند؛ خانواده‌هایی که فرزندانشان در آستانه ورود به مقوله کنکور هستند، اگر همه پرونده کنکور را بخوانند، می‌توانند بهتر بیندیشند که چرا کنکور اژدهایی چندسر یا یک سندرم است.

کنکور از ابتدای پیدایش در دهه چهل، همین مشکل اعصاب‌خردکن را داشته است. رقابت برای ورود به رشته‌ها و دانشگاه‌های خوب، لحظه‌به‌لحظه بیشتر و سخت‌تر شد. آزمون‌های پراکنده دانشگاه‌ها تجمیع شد و از همان ابتدا «اضطراب» جزو لاینفک کنکور شد. البته در کنار کنکور و اضطراب پدیده‌های دیگری هم به‌وجود آمدند؛ تقلب در کنکور، کلاس کنکور، آموزش‌های تستی و آموزشی و غیرعمیق کنکوری، و تلاش برای کنار گذاشتن کنکور. نظام آموزش و پرورش عمومی و مدرسه‌ای و سیستم کیفی دانشگاه درست مانند شبیه قیف است. اما



تمایل دارند بیرون از ایران زندگی کنند و کلید باز کردن این در خروجی، در خیلی مواقع، ورود به دانشگاه است. این یعنی آمادگی برای پرداخت سنگین ترین هزینه‌ها به منظور ورود به دانشگاه. این یعنی موفقیت در کنکور به هر قیمتی. از اینجاست که خلق الله برای ورود به دانشگاه شریف و قرار گرفتن در فهرست هزار نفره قبولی آن دانشگاه هر هزینه‌ای می‌کنند. ورود به دانشگاه شریف برای عده‌ای به معنی خروج راحت از کشور، با زندگی تأمین شده و منزلت اجتماعی بالاست. و چنین است که «**aplay** کردن یا نکردن»، مسئله این است.

حال اگر چنین فرصتی برای فرزند محبوب شما فراهم باشد، چرا از پایه پنجم ابتدایی، برای ورود به متوسطه تیزهوشان در پایه هفتم، او را به کلاس‌های آمادگی کنکور و تست نفرستید! اینجاست که کودک معصوم در ساعت غیرمدرسه سخت‌ترین و گران‌ترین آموزش‌ها را می‌بیند تا بتواند حدود هشت سال بعد به دانشگاه راه یابد، تا شاید ۱۵ سال بعد سربازی رفته یا نرفته، بتواند پذیرش بگیرد و برود. اما کسی نمی‌داند، به درستی چه بر سر جسم و روح آن دانش‌آموز ابتدایی و خانواده‌اش می‌آید و اقتضائات و تبعات چنین زیستی چیست!

بیش از سه دهه است که دلسوزان تعلیم و تربیت نسبت به مضرات این چنینی کنکور واکنش نشان داده‌اند. نوک پیکان مسئله مشخص است: «کنکور با این وضع پدیده‌ای مطلوب نیست». اما ابعاد وسیع آن نامشخص مانده‌اند. واقعاً نمی‌دانم برای کم‌شدن فشارهای کنکور، بهترین و اثربخش‌ترین راه یا راه‌ها کدام هستند. طرح‌های ایرانی و راهکارهای سایر کشورها برای خروج از سلطهٔ اژدهای کنکور، هر کدام مزایا و معایب خاص خود را دارد. به همین خاطر است که نمی‌توان به‌طور کامل تغییر وضعیت داد.

در فرصتی دیگر باز هم ابعاد کنکور را بررسی می‌کنیم.

در رشته پزشکی، دانشکده پزشکی تهران پیشنهاد آزمون‌های جدی و پیشرفته بوده و به مدت چند سال اولین آزمون ورودی را برگزار می‌کرده است. جامعه ایرانی در شرایط پنجاه سال گذشته بهترین شیوه ارتقای اجتماعی را تحصیل می‌داند. البته در دهه‌های سی تا شصت، استخدام رسمی در کنار تحصیل اهمیت داشت، اما امروز مقوله استخدام رسمی کمرنگ شده است. با وجود این، تحصیلات عالی برای خیلی‌ها اهمیت زائدالوصف یافته است. داشتن مدرک کارشناسی ارشد شرط نمایندگی مجلس شده است و خیلی‌ها فکر می‌کنند هر کاری می‌کنند و هر قابلیت‌هایی دارند، حتماً در کنارش نیازمند مدرک تحصیلی دانشگاه هم هستند.

این ذهنیت را نباید ملامت کرد. کودکان و نوجوانان بسیاری از محروم‌ترین مناطق کشور با سختی و جدیت درس خوانده‌اند و بالاخره به دانشگاه‌ها راه پیدا کرده‌اند و به‌واسطه تحصیل در دانشگاه، به حیات علمی و اجتماعی جدید، منزلت اقتصادی نوین و رویکردهای فرهنگی متفاوت دست پیدا کرده‌اند. گاهی تفاوت آن قدر جدی است که این افراد به هیچ قیمتی دیگر نمی‌توانند در زادگاه خود دو شب پیاپی را به صبح برسانند. طبیعی است برای ورود به این محیط دل‌نشین باید جان کند.

دانشگاه و کنکور به دلیل اهمیت اجتماعی زیادش، جایگاه سیاسی هم یافته است. از زمان شروع فعالیت‌های گروه‌های سیاسی مخالف حاکمیت، یعنی از زمان سال‌های دههٔ چهل، ورود به دانشگاه یا وارد نشدن به دانشگاه موضوع بحث جدی مخالفان سیاسی و اقلیت‌های قومی و مذهبی و حتی جریان‌های اعتقادی و مذهبی بوده است.

امروز میل به مهاجرت به اروپا و آمریکا و اشتیاق به ادامه تحصیل در کشورهای غربی هم به شاخصه جدی زندگی طبقه متوسط و تحصیل کرده تبدیل شده است. عده‌ای

اصطلاح‌شناسی اضطراب تحصیلی

امیرحسین قندی



کارشناس ارشد مدیریت آموزشی

سید میثم موسوی

تصویرگر

مقدمه

اضطراب شایع‌ترین اختلال روانی موجود و عامل مهمی در بروز ناسازگاری اجتماعی و اختلال سلامت روانی است. امروزه شرایط زندگی برای افراد تغییر کرده است و شرایط باعث شده است انسان نتواند همیشه در مقابل ناملایمات سازگاری نشان دهد. این ناسازگاری در شایع‌ترین حالت خود به شکل اضطراب بروز پیدا کرده است. اگرچه اضطراب استاندارد برای زندگی و حیات انسان ضروری است، اما اضطراب بیش از حد، زیان‌های جدی بر جسم و روان انسان وارد می‌کند و روابط اجتماعی، شغل و تحصیلات را تحت الشعاع قرار می‌دهد و فرد را از زندگی سالم محروم می‌کند.

فارغ از تأثیرات اضطراب، دقت کرده‌اید که گاهی در زبان عامه واژگان متفاوت با اضطراب را مترادف با آن به کار می‌برند یا واژه‌ی دیگری را به‌اشتباه به جای اضطراب به کار می‌برند. بگذارید مروری روی این واژگان داشته باشیم:

اضطراب^۱

در واقع این واژه از ریشه یونانی به معنای «فشار دادن» و «فشار دادن گلو» و همچنین، با اصطلاح برانگیختگی به معنای تنگنا یا انقباض آمده است.

اضطراب معمول‌ترین پاسخ به محرک تنش‌زاست. در فرهنگ معین، اضطراب به معنای پریشان‌حالی، آشفتگی و بی‌تابی است. در روان‌شناسی، منظور از اضطراب، هیجان ناخوشایند و نوعی پریشانی روانی - بدنی است که بر اثر ترس مبهم یا احساس ناایمنی به وجود می‌آید که همه ما تجربه کرده‌ایم و آن را دلشوره، تنش، نگرانی یا ترس می‌نامیم. حالتی که احساس خطر و نگرانی را نسبت به موضوعی که هنوز اتفاق نیفتاده است و امکان دارد در آینده پیش بیاید، اضطراب می‌گویند.

تأثیر اضطراب بر سلامت جسمانی و روانی

اضطراب حالتی است غیرقابل پیش‌بینی و غیرقابل کنترل که در افراد بروز می‌کند و شدت آن بر سلامت جسمانی و روانی افراد تأثیر می‌گذارد.

برای درمان و کنترل اضطراب‌های خفیف می‌توان از مشاور کمک گرفت. اضطراب‌های خفیف معمولاً با تغییراتی در سبک زندگی، مانند ورزش روزانه، تغذیه مناسب غذایی و تکنیک‌های تنفس عمیق برطرف می‌شوند، اما در صورت متوسط یا شدید بودن اضطراب، حتماً به درمان‌های دارویی از طریق روان‌پزشک نیاز خواهد بود.

استرس^۲

این واژه را اولین بار در سال ۱۹۳۶ میلادی روان‌شناسی به نام هانس سلیه انتخاب کرد. او استرس را بدین شکل تعریف می‌کند: «استرس یک واکنش عمومی بدن در قبال ایجاد هرگونه تغییر است که می‌تواند فرد به فرد متفاوت باشد.»

هانس سلیه در تعریف علمی واژه استرس اظهار می‌دارد: هنگامی که حیوانات را در آزمایشگاه برای انجام بررسی با تحریکات فیزیکی و احساساتی متفاوت مانند ایجاد نور یا صدای آزاردهنده، قرار دادن در معرض گرما یا سرمای شدید و ایجاد فضای ناامیدکننده بررسی می‌کردند، در همه آن‌ها تغییرات پاتوفیزیکی (بیماری‌زایی) مشابهی دیده شد. این تغییرات بیماری‌زا عبارت بودند از: «زخم معده، انقباض بافت لنفاوی و بزرگ شدن غدد فوق کلیوی» که به خاطر وجود استرس طولانی‌مدت ایجاد شدند!

این لغت معادل فارسی ندارد. در روان‌شناسی به شدت از این واژه برای بیان فشار روحی استفاده می‌شود. استرس به معنای فشاری روانی است که فرد در مواجهه با محرک تجربه می‌کند. معمولاً این محرک علاوه بر ناراحتی در فرد، تغییرات فیزیولوژیک هم ایجاد می‌کند. این تغییرات ممکن است مشکلات جسمی را هم سبب شوند. استرس نوعی واکنش بیولوژیکی طبیعی نسبت به وضعیت بالقوه خطرناک است و موقعیتی است که واکنش بیولوژیکی خاصی را سبب می‌شود. هنگامی که فرد متوجه تهدید یا یک چالش می‌شود، مواد شیمیایی و هورمون‌ها در سراسر بدنش، به‌طور ناگهانی، افزایش می‌یابند. استرس به بروز واکنش جنگ یا گریز^۳ در بدن، به‌منظور مبارزه با عامل استرس‌زا یا فرار از آن منجر می‌شود. معمولاً بعد از این واکنش بدن باید آرام شود. استرس مداوم و بیش از حد می‌تواند در درازمدت تأثیری منفی بر سلامتی داشته باشد. در بسیاری از موارد، استرس‌ها مفید و باعث افزایش کارایی جسم و روان



کاملاً از هم متفاوت هستند و علائم متفاوتی هم دارند. ترس بهنجار نوعی واکنش عاطفی نسبت به خطر پدیده‌های واقعی یا درک واقعی وجود آن پدیده‌هاست و معمولاً زمانی ایجاد می‌شود که فرد آمادگی لازم را برای دفاع از خود نداشته باشد؛ مانند زمانی که فرد با حیوانات وحشی روبه‌رو می‌شود یا با سیل و طوفان شدید برخورد می‌کند، و معمولاً هنگامی که محرک یا عامل ترس از بین می‌رود، ترس هم از بین می‌رود.

اضطراب هیجانی است که در اثر برخورد و روبه‌رو شدن با خطری احتمالی، بدون اینکه منبع آن معلوم و روشن باشد، در فرد پیدا می‌شود و ریشه و علت آن ناپیدا و مبهم است. وقتی فرد احساس می‌کند آرام و قرار ندارد، نمی‌تواند در جایی بند شود، بی‌جهت حرکت می‌کند، احساس فشار می‌کند، دچار سرگیجه می‌شود، ضربان قلبش شدت می‌یابد و نمی‌تواند به خوبی استراحت کند و بخواهد، احساس خطر می‌کند و خودش هم علتش را نمی‌داند و احساس بیچارگی و ناتوانی می‌کند. در مواردی که اضطراب شدت پیدا می‌کند، ممکن است تعادل روانی فرد به هم بخورد که لازم است برای درمان آن چاره‌اندیشی شود تا مشکلات بعدی ایجاد نشوند.

با وجود تفاوت‌های بین این دو متغییر، ترس و اضطراب شباهت‌هایی هم دارند. هم ترس و هم اضطراب چهار مؤلفه دارند:

۱. **شناختی:** انتظار خطر، افکار و باورها؛
۲. **بدنی:** رنگ پریدگی پوست، تنبذگی عضلات، بیمناکی چهره، تند شدن ضربان قلب، گشاد شدن رگ‌ها، عرق کردن، توقف ترشح اسید معده، نبود کنترل مثانه، کاهش ترشح بزاق و خشکی دهان، آزاد شدن کربوهیدرات از کبد؛
۳. **هیجانی:** احساس دلهره، احساس مورمور شدن؛

و در نتیجه باعث هشیارانه‌تر عمل کردن و دستیابی به پاسخ سؤالات یا رسیدن به اهداف می‌شوند. به این حالت استرس خوشایند یا مثبت می‌گویند. ولی میزان بالای استرس عواقبی دارد از جمله: کاهش کارایی، تنش درونی، غمگینی، اضطراب، افسردگی، اختلالات جسمی - روانی، اختلالات خواب، فراموشی، کاهش مقاومت بدن، ابتلا به عفونت‌های مکرر، و سردرد منجر به استرس ناخوشایند یا منفی.

ترس ۴

ترس هیجانی بنیادی است که از ما محافظت می‌کند. وقتی فکر می‌کنیم در خطر هستیم، احساس ناخوشایندی برانگیخته می‌شود و ترس انکارنشدنی است. خطر ممکن است واقعی یا خیالی باشد. واژه ترس در زبان انگلیسی «Fear» است که از انگلیسی قدیم و از ریشه «Fer» یا «Fere» یا «Fr» به معنی خطر یا ناگهانی رخ دادن است. ریشه واژه نشان می‌دهد خطری وجود دارد که برای آن آماده نیستیم. اگر آماده باشیم، ممکن است احساس ترس نداشته باشیم. ترس خود یک انتزاع است. احساس ترس از فرایندی در بدن ناشی می‌شود و به وسیله چیزی که می‌بینیم، می‌شنویم، لمس می‌کنیم، می‌چشم یا بو می‌کنیم، برانگیخته می‌شود. این مناظر، صداها و احساس‌ها می‌توانند از جهان بیرون یا از تخیلات ما ناشی شوند. به هنگام ترسیدن، تغییرات متعددی ایجاد می‌شوند که پاسخ ترس را تشکیل می‌دهند: انتظار آسیب قریب‌الوقوع؛ تغییراتی ظاهری مانند پریدگی رنگ چهره؛ گرد شدن چشم؛ عرق کردن؛ لرزش؛ خشک شدن دهان؛ عوض شدن آهنگ صدا؛ احساس دلهره؛ گریه؛ در جای خود خشک شدن و جنگ یا گریز. ارسطو ترس را ناشی از برداشت فرد از جهان بیرونی می‌دانست.

تفاوت ترس و اضطراب

در طول زندگی، همه ما در موقعیت‌هایی قرار گرفته‌ایم که اضطراب و ترس را تجربه کرده‌ایم. در بیشتر اوقات نمی‌توانیم تفاوتی بین این دو حس ایجاد کنیم. ولی در واقع این دو حس

اضطراب تحصیلی
اصطلاحی
است کلی که
فرد را درباره
توانایی‌هایش دچار
تردید می‌کند

۴. اضطراب تحصیلی

اضطراب تحصیلی که در حین تحصیل دانش‌آموزان رخ می‌دهد، مهم‌ترین نوع اضطراب در سنین نوجوانی است. این اضطراب سلامت روان دانش‌آموز را تهدید می‌کند و بر کارآمدی و شکوفایی استعدادها، شکل‌گیری شخصیت و هویت اجتماعی آنان اثر سوء می‌گذارد. اضطراب تحصیلی اصطلاحی است کلی، که به نوعی اضطراب یا هراس اجتماعی خاص اشاره دارد که فرد را درباره توانایی‌هایش دچار تردید می‌کند و پیامد آن کاهش توان مقابله با موقعیت‌هایی مانند امتحان است؛ موقعیت‌هایی که فرد را در معرض ارزیابی قرار می‌دهند. این اضطراب به نوعی شایع از اضطراب عملکرد است، در بررسی‌ها ۱۰ تا ۳۰ درصد از دانش‌آموزان را درگیر می‌کند. در واقع اضطراب تحصیلی نوعی اشتغال به خود است که با خودکم‌انگاری و تردید درباره توانایی‌های فردی مشخص می‌شود و غالباً به ارزیابی شناختی منفی، نبود تمرکز حواس، واکنش فیزیولوژیک نامطلوب مانند بالا رفتن ضربان قلب، سردی انگشتان و افت تحصیلی فرد می‌انجامد. این اضطراب با رقابت دانش‌آموزان با هم‌کلاسی‌ها و ارزشیابی منفی آنان نسبت به سایر هم‌کلاسی‌ها، به‌خصوص آن‌هایی که توانایی بیشتری دارند، نحوه کار معلم، تکالیف، امتحان و سخت‌گیری‌های نامناسب، وضعیت درسی و نگرانی نسبت به آینده ارتباط دارد. در کشور ما به‌نظر می‌رسد وحشت از گرفتن نمره پایین و سرزنش خانواده، تمسخر هم‌کلاسی‌ها و دوستان، ترس از ناتوانی برای ادامه تحصیل و به‌ویژه پذیرفته شدن در کنکور برای ورود به دانشگاه، همواره دانش‌آموزان را مورد آزار و اذیت روانی قرار می‌دهد.

پی‌نوشت‌ها

1. Anxiety
2. Stress
3. fight-or-flight response
4. Fear
5. Phobia

منابع

۱. خدایاری فرد، محمد، مسائل نوجوانان و جوانان، چاپ یازدهم، انتشارات انجمن اولیا و مربیان، بهار ۱۳۹۰.
۲. شریفی‌راد، غلامرضا، محبی، سیامک، مطلبی، محمد، شاه‌سیاه، مرضیه، تبرایی، یاسر، تأثیر آموزش قاطعیت بر میزان اضطراب تحصیلی دانش‌آموزان، مجله دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سبزوار، دوره ۱۸، شماره ۲، تابستان ۱۳۹۰.
۳. طباطبائی‌عدنانی، جواد، دائرةالمعارف ریشه‌شناختی واژه‌های پزشکی، فرهنگستان علوم پزشکی جمهوری اسلامی ایران، مؤسسه انتشارات نزهت، چاپ اول، ۱۳۹۱.
4. Katzelnick DJ, Kobak KA, Deleire T, Henk HJ, Greist JH, Davidson JR, Schneier FR, Stein MB, Helstad CP. (2001). Generalized social Anxiety disorder in managed care. American Journal of psychiatry: 12-1997-2007.
5. McDonald AS. The prevalence and effects of test anxiety in high school. Educ Psychol.2001;21:89-101.

۴. رفتاری: فرار، اجتناب، میخکوب شدن و پرخاشگری. با این تفاوت که مؤلفه شناختی ترس، انتظار خطری واضح و به‌خصوص است، در حالی که مؤلفه شناختی اضطراب، انتظار خطری مبهم است.

سلیگمن ضمن اشاره به تفاوت‌های ترس و اضطراب، آن‌ها را تحت عنوان پیش‌بینی‌پذیری شرح داده است. وی اظهار می‌دارد، عامل عمده‌ای که ترس را از اضطراب متمایز می‌کند، پیش‌بینی منبع تهدیدی است که فرد به آن پاسخ می‌دهد؛ یعنی هنگامی که شیء یا موقعیت علامت روشنی از تهدید یا خطر را مهیا کند و بنابراین قابل‌پیش‌بینی باشد، حالت هیجانی حاد تجربه‌شده، ترس نامیده می‌شود. در حالی که اضطراب، ترس مزمن است و هنگامی رخ می‌دهد که رویدادی تهدیدکننده، محتمل اما غیرقابل‌پیش‌بینی است.



۵. فوبیا

واژه phobia به‌معنی هراس یا ترس بیمارگونه، از ریشه یونانی phobos به معنی ترس (fear) گرفته شده است. این واژه را استانلی هال نخستین بار در روان‌شناسی به کار برد. وی بیش از ۱۰۰ نمونه از هراس‌ها را رده‌بندی و آن‌ها را با مشتق‌های یونانی‌شان ارائه کرد. فوبیا ترس مداوم، بیش از حد و غیرواقعی از یک شیء، شخص، حیوان، فعالیت یا موقعیت است و نوعی اختلال اضطرابی به حساب می‌آید. همه انسان‌ها در طول زندگی احساس ترس را به درجات متفاوت تجربه کرده‌اند. ترسی که جزو احساسات طبیعی زندگی روزمره به‌شمار می‌رود، هنگامی که شدید، غیرمنطقی و بیمارگونه شود، سلامت روان و زندگی روزمره را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد و نام «فوبیا» را به خود می‌گیرد. ترس باعث می‌شود ما از خطر در امان بمانیم. فوبیا چندان ارتباطی با خطر ندارد. افراد زیادی با فوبیا درگیرند. فردی که به فوبیا دچار می‌شود، دچار ترس و اضطرابی غیرموجه می‌شود، ولی نمی‌تواند کاری درباره این احساس انجام دهد. فوبیا بر خلاف ترس معمولی که واکنشی زودگذر و طبیعی به عامل خطرناک خارجی است، هراس بیشتر ترس از قرار گرفتن در موقعیتی خطرناک است. بسیاری از ما اشیاء یا وضعیت‌ها و مکان‌های خاصی را دوست نداریم، اما این به‌معنای داشتن فوبیا نیست. فوبیا یعنی احساس ترس بسیار شدید و وحشت‌گونه که زندگی معمولی فرد را دچار مشکل می‌کند.

کشورهای دیگر هم

کنکور دارند؟



نگاهی به نحوه جذب دانشجویان در هفت کشور

لیلی ارجمندزاده

کارشناسی ارشد روان‌شناسی



و دخالت مستقیم دولت یا نهادهای تعیین‌شده توسط آن صورت نمی‌گیرد.

دسته الف. کشورهایی هستند که یکی از شرایط پذیرش دانشجویان در همه یا اکثر مراکز آموزش عالی آن‌ها، شرکت در آزمون‌هایی است که جدا از آزمون‌های پایان دوره متوسطه یا پیش‌دانشگاهی (موسوم به آزمون نهایی) برگزار می‌شوند. **دسته ب.** کشورهایی هستند که برای پذیرش دانشجویان در مراکز آموزش عالی آن‌ها، آزمون‌هایی جدا از آزمون‌های پایان دوره متوسطه یا پیش‌دانشگاهی (موسوم به آزمون نهایی) برگزار نمی‌شوند.

آمریکا

مؤسسات آموزش عالی آمریکا، براساس روند پذیرش، به «آزاد» و «گزینشی» تقسیم می‌شوند. در مؤسسات با پذیرش آزاد، با توجه به ملاک بودن دیپلم دبیرستان یا معادل آن و نمرات این دوره، سنجش را مدرسه انجام می‌دهد و مؤسسات آموزش عالی دخالتی در آن ندارند. به‌طور کلی، بخش سنجش، ملاک‌محور است. در بخش گزینش نیز این

در کشورهای دیگر چگونه دانشجویان در دانشگاه‌ها پذیرش می‌شوند؟ برای پاسخ به این پرسش، بهترین راه مطالعات تطبیقی است. بر همین اساس، به نظام سنجش و پذیرش دانشجویان در کشورهای آمریکا، انگلستان، فرانسه، اسپانیا، ترکیه، چین و ژاپن سر زدیم و نحوه جذب دانشجویان را بررسی کردیم. در این کشورها فرایند پذیرش دانشجویان براساس تمرکز یا نبود تمرکز را می‌توان به سه دسته تقسیم کرد:

«متمرکز» کشورهایی هستند که همه یا بخش عمده‌ای از فرایند پذیرش دانشجویان در مراکز آموزش عالی آن‌ها تحت نظارت و دخالت مستقیم دولت یا نهادهای تعیین‌شده توسط آن صورت می‌گیرد.

«نیمه‌متمرکز» کشورهایی هستند که بخشی از فرایند پذیرش دانشجویان در مراکز آموزش عالی آن‌ها تحت نظارت و دخالت مستقیم دولت یا نهادهای تعیین‌شده توسط آن صورت می‌گیرد.

«غیرمتمرکز» کشورهایی هستند که هیچ بخشی از فرایند پذیرش دانشجویان در مراکز آموزش عالی آن‌ها تحت نظارت

مؤسسات، بنا به سیاست خود، در اکثر مواقع هیچ محدودیتی برای پذیرش متقاضیان ندارند. در مؤسساتی که گزینشی عمل می‌کنند، علاوه بر دیپلم دبیرستان یا معادل آن، مجموعه ملاک‌هایی همچون آزمون استاندارد نیز اهمیت دارند. این را مؤسسات غیر از مؤسسات آموزش عالی برگزار می‌کنند و به هر داوطلب نمره‌ای تعلق می‌گیرد. هر مؤسسه حدنصاب مورد نظر خود برای بررسی تقاضانامه داوطلبان را تعیین می‌کند. در نتیجه بخش سنجش و گزینش این دسته از هم مجزا هستند.

در مؤسسات پذیرش آزاد، با توجه به اینکه همه متقاضیان پذیرفته می‌شوند، نسبت یک‌به‌یک است. در مؤسسات گزینشی، با توجه به دولتی یا خصوصی بودن و سطح اعتبار مؤسسه، این نسبت از «سه به یک» تا «چهار به سه» متغیر است.

اسپانیا

در کشور اسپانیا آزمون سراسری برگزار نمی‌شود، بلکه هر ایالت موظف است آزمون‌های مرحله عمومی و اختصاصی را در محدوده خود برگزار کند. این آزمون‌ها هر سال در دو نوبت برگزار می‌شوند که هر نوبت یک آزمون اصلی (مرحله عمومی) دارد و آزمون دیگری نیز (مرحله تخصصی) پیش‌بینی شده است تا داوطلبان بتوانند با شرکت در آن، نمرات خود را بهتر کنند.

با توجه به اینکه آزمون‌های مرحله‌های عمومی و اختصاصی، هر دو براساس درس‌های دوره دوم متوسطه طراحی می‌شوند، دومانظوره‌اند؛ یعنی هم دانش و مهارت‌هایی را که داوطلب در دوره دوم متوسطه کسب کرده و هم توانایی و صلاحیت‌های علمی وی برای تحصیل در رشته مورد نظر در دانشگاه را می‌سنجند.

ترکیه

نظام آموزش و پرورش ترکیه به شدت متمرکز است و تقریباً همه دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی آن کشور مطابق قوانین و مقررات وزارت آموزش عالی این کشور فعالیت می‌کنند. از این‌رو، بسیاری از دانشگاه‌ها مشابه هم هستند و انعطاف و آزادی چندانی در تصمیم‌گیری ندارند. از سوی دیگر، تنها شیوه پذیرش در مراکز آموزش عالی اصلی، به جز مراکز آموزش فنی و حرفه‌ای که فارغ‌التحصیلان دبیرستان‌های فنی و حرفه‌ای بدون آزمون می‌توانند ادامه تحصیل بدهند، آزمون سراسری ورود به دانشگاه‌هاست. دانشگاه‌ها تقریباً در برگزاری این آزمون و نیز تعیین محل قبولی داوطلب هیچ دخالتی ندارند. با این اوصاف، نظام

گزینش دانشجوی ترکیه در حال حاضر کاملاً متمرکز است. آزمون سراسری هر سال یک بار برگزار می‌شود و به‌طور کلی دو بخش در پذیرش دانشجو قابل تشخیص هستند:

بخش اول سنجش است. در این مرحله نیاز پیش‌نیازهای لازم برای ورود به دانشگاه سنجیده می‌شود که مهم‌ترین آن‌ها «میزان موفقیت داوطلب در درس‌های دوره دبیرستان» است. یعنی معطوف به گذشته است. بخش دوم گزینش است که در این مرحله مجموعه صلاحیت‌های لازم برای تحصیل در یک رشته خاص به‌طور کلی ارزیابی می‌شود.

آزمون سراسری ترکیه بر «سنجش استعداد عمومی»، به‌ویژه در ریاضیات و زبان، تکیه دارد و به نظر می‌آید نه ارتباط چندانی با محتوای دوره دبیرستان دارد و نه ارتباطی با استلزامات تحصیل در دوره‌های آموزش عالی. از این‌رو، هیچ‌یک از دو بخش «سنجش» و «پذیرش» در آن پررنگ نیست. از آنجا که تنها شیوه پذیرش داوطلبان، «آزمون سراسری» است، نمره و رتبه این آزمون در موفقیت داوطلبان نقشی تعیین‌کننده دارد.

چین

با توجه به اینکه عمده‌ترین شیوه پذیرش دانشجو در چین برگزاری «آزمون سراسری» است و بسیاری از دانشگاه‌های دولتی و خصوصی در سطوح گوناگون باید نتایج این آزمون را ملاک پذیرش دانشجو قرار دهند، می‌توان گفت، پذیرش دانشجو در چین متمرکز است. به عبارت دیگر، چین از جمله کشورهایی است که در پذیرش دانشجو از آزمون سراسری بهره می‌گیرد و می‌توان گفت این شیوه تقریباً تنها روش پذیرش دانشجو در این کشور است.

در حال حاضر، آزمون سراسری در هر سال یک بار به‌طور ملی و در مدت سه روز برگزار می‌شود. البته سیاست جدید آموزشی چین در نظر دارد تعداد نوبت‌های برگزاری این آزمون در سال را بیشتر کند. ناگفته نماند، در برخی





تعیین می‌کنند و در رابطه با پذیرش داوطلبان، آزادانه عمل می‌کنند. براساس این توضیحات می‌توان گفت نظام پذیرش دانشجوی در انگلیس نیمه‌متمرکز است.

با توجه به اینکه داشتن «گواهی‌نامه عمومی آموزش متوسطه» که شرکت در آزمون‌های آن اجباری است و به صورت ملی توسط نهادهای اعطای مدرک برگزار می‌شود و داشتن «گواهی‌نامه عمومی آموزش سطح پیشرفته» که شرکت در آن اختیاری است و به صورت ملی توسط نهادهای اعطای مدرک برگزار می‌شود، از جمله مهم‌ترین ملاک‌های نظام پذیرش دانشجوی در انگلیس هستند، می‌توان گفت در انگلیس آزمون سراسری با مختصات ویژه خود برگزار می‌شود که براساس منابع اطلاعاتی موجود، این آزمون سالی یکبار اجرا می‌شود.

فرانسه

مهم‌ترین ملاک پذیرش در مراکز آموزش عالی فرانسه، انواع «گواهی‌نامه باشلیه» یا معادل آن‌هاست. این آزمون در پایان دوره دوم متوسطه به صورت سراسری و متناسب با شاخه‌های تحصیلی این دوره برگزار می‌شود، اما در عمده مؤسسات معتبرتر، علاوه بر گواهی‌نامه مذکور، شرایط و الزامات دیگری را نیز می‌طلبند که خودشان تعیین می‌کنند. از سوی دیگر، مکان‌یابی دوره و مؤسسه آموزش عالی، متناسب با تقاضای داوطلبان، به صورت متمرکز انجام می‌شود، اما دانشگاه‌ها و سایر مؤسسات در مورد پذیرش، تصمیم‌گیرنده نهایی هستند. لذا در مجموع می‌توان نظام پذیرش دانشجوی در فرانسه را نیمه‌متمرکز محسوب کرد.

منابع

۱. خبرگزاری فارس:

www.farsnews.ir

۱۳۹۹-۱۱-۲۸ ۰۱:۲۷

۲. نرگس مرادی، رضا محمدی، اکبر گلدسته. بررسی مقایسه‌ای امتحانات ورود به آموزش عالی در ایران با کشورهای منتخب، فصلنامه آموزش و پرورش تطبیقی، دوره ۲، شماره ۴، پاییز ۱۳۹۸، صفحه ۵۳۲-۵۱۸

دانشگاه‌ها برای پذیرش دانشجو در ترم دوم هر سال، آزمون به‌عنوان آزمون بهاره گرفته می‌شود که به دلایلی با استقبال چندانی روبه‌رو نبوده است در نتیجه این تعداد به همان دانشگاه‌های خاص محدود است.

ژاپن

ژاپن آزمون سراسری برگزار می‌کند، اما دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی در پذیرش این آزمون به‌عنوان یک ملاک آزادند. بیشتر دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی از نظر مالی تقریباً مستقل از دولت عمل می‌کنند و در نتیجه در پذیرش دانشجو وابستگی به دولت ندارند.

مراکز آموزش عالی که آزمون سراسری سنتاشیکن را به‌عنوان یکی از مراحل و ملاک‌های پذیرش دانشجو در نظر می‌گیرند، تعیین می‌کنند چه موادی از موضوعات آزمون و با چه ضریبی نمره نهایی داوطلبان را تشکیل دهد. به عبارت دیگر، مراکز آموزش عالی در مورد چگونگی و میزان تأثیر نمره آزمون سراسری در فرایند پذیرش تصمیم می‌گیرند.

در آزمون سراسری، به‌طور عمده بر «دانش و اطلاعات» تأکید می‌شود، زیرا هدف از این آزمون، ارزیابی موفقیت داوطلب در یادگیری برنامه درسی دوره‌های گذشته، به‌ویژه دوره دوم آموزش متوسطه است و در نتیجه در سؤالات آزمون سراسری، بخشی برای سنجش هوش و خلاقیت در نظر گرفته نشده است. با این همه، در سال‌های اخیر علاوه بر سؤالات مکتوب، برای ارزیابی مهارت‌های «ارتباطی و شنیداری» داوطلب، آزمون شنیداری زبان انگلیسی نیز برگزار می‌شود و داوطلبان باید به سؤالات شنیداری در برگه مربوط به آن پاسخ دهند.

شدیدترین رقابت به دانشگاه‌های دولتی و معتبر مربوط است که در آن‌ها تقریباً از هر ۲۰ تا ۳۰ متقاضی فقط یک نفر پذیرفته می‌شوند و با توجه به فراوانی و تنوع دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی، الگوی یکسانی وجود ندارد.

انگلستان

آزمون‌های مربوط به صلاحیت‌های ورود به دوره آموزش عالی، یعنی گواهی‌نامه‌های عمومی آموزش متوسطه و گواهی‌نامه‌های آموزش سطح پیشرفته، مهم‌ترین ملاک‌های پذیرش اکثر مؤسسات در سطح ملی هستند و البته نهادهای غیردولتی آن‌ها را برگزار می‌کنند و چارچوب سیاست‌های کلی آن‌ها را اسناد آموزشی تهیه‌شده توسط دولت تعیین می‌کند، اما از سوی دیگر، با وجود ملی بودن آزمون‌ها و گواهی‌نامه‌های اعطایی، در نهایت این مراکز آموزش عالی و دانشگاه‌ها هستند که اقدامات و صلاحیت‌های مورد نیاز برای پذیرش در رشته‌های خود را



آزمون مخرب

بررسی استرس امتحان و اضطراب آزمون در آزمون‌های شفاهی انگلستان

نویسنده: دیو پوتوین، مدرس ارشد روانشناسی از دانشگاه جان مورس
ترجمه: معصومه قدیریان، کارشناس ارشد مردم‌شناسی از دانشگاه تهران



شده که به تمرکز منتهی بر ماهیت، عملکرد و تأثیرات ارزیابی‌های مدرسه‌ها منجر شده است:

اول: سیاست استفاده از عملکرد دانش‌آموزان در آزمون‌های پراسترس مثل «آزمون دریافت گواهی عمومی آموزش متوسطه» (GCSE)^۲ به‌عنوان معیار گزینش مدرسه‌ها و معلمان. این سیاست فرهنگ ممیزی را رواج داده است.^۳ این آزمون‌ها در بررسی‌های اولیه دانشگاه کمبریج، به‌دلیل افزایش اضطراب ناشی از آزمون و دلسرد کردن دانش‌آموزان نسبت به یادگیری، مردود شدند.

دوم: طبق پرونده هر دانش‌آموز، مدرسه‌ها مسئول حفظ سلامت روان دانش‌آموزانشان هستند. بنابراین، اکنون شاید مسئله استرس، اضطراب و امتحانات، نسبت به گذشته، با جدیت بیشتری مورد توجه قرار گیرد.

«چه چیزی باعث استرس امتحان در GCSE در دانش‌آموزان می‌شود؟»

امتحان برای این گروه از دانش‌آموزان به چهار دلیل

دیو پوتوین^۱ در این مقاله به موضوعی توجه می‌کند که می‌تواند بر زندگی نسل جوان تأثیر جدی داشته باشد. به‌طور قطع، نتایج آزمون‌ها و امتحانات می‌تواند اساس شناخت و قضاوت نسل جوان نسبت به خودشان، آرزوها و ترس‌هایشان را شکل دهد. برای تعداد کمی از دانش‌آموزان، نتایج آزمون‌ها به مانع مهمی در نشان دادن پیشرفت تحصیلی تبدیل می‌شود و مشکلات عیدیه‌ای را در بخش‌های دیگر زندگی، مثل روابط و سلامت روحی افراد، به‌وجود می‌آورد.

«ما در فرهنگ آزمایشی و آزمون‌گیرنده‌ای قرار داریم که در آن زندگی افراد براساس عملکرد آن‌ها در آزمون‌ها مشخص می‌شود.» این عبارت در ۱۹۶۰ منتشر شد و به فرهنگ آزمون‌زده آمریکا در آن زمان مربوط است. جالب توجه اینکه این جمله می‌تواند به راحتی برای حال و هوایی به کار رود که دانش‌آموزان انگلیسی اکنون با آن روبه‌رو هستند.

اخیراً در انگلیس علاقه روزافزونی نسبت به موضوع پدیده استرس امتحان و اضطراب آزمون به‌وجود آمده است. این موضوع با دو سیاستی هم‌زمان

استرس‌زا است؛^۴ عواقب، نشانگر اعتماد به نفس داشتن، قضاوت شدن از سوی دیگران و ایجاد ترس از معلمان.

عواقب: امتحانات به دلیل نتایج تحصیلی و شغلی ناشی از آن استرس‌زا هستند. برای مثال، به دست آوردن نمرات کافی GCSE برای ورود به دانشگاه یا پایه ششم و یا تصویری مبهم از اینکه نمره بالاتر GCSE ممکن است برای کاری به خصوص در آینده مفید فایده باشد؛

نشانگر اعتماد به نفس داشتن: دانش‌آموزان خود را بر مبنای نمره‌ای که کسب کرده‌اند، قضاوت می‌کنند. نمره خوب ریشه در اعتماد به نفس بالا دارد. خواه ناخواه این پیام بین دانش‌آموزان درونی‌سازی شده است که پیشرفت تحصیلی عزت‌نفس را بالا می‌برد؛

قضاوت شدن از سوی دیگران مثل پدر و مادر؛

گاهی اوقات ترس از قضاوت، شدت بسیار زیادی پیدا می‌کند به طوری که دانش‌آموز دائماً نگران اینست که دیگران درباره او چه فکری می‌کنند. این افکار می‌توانند بسیار آسیب‌زا باشد و جلوی رشد و پیشرفت فردی را بگیرد.

ایجاد ترس از معلمان: هشدارهای مکرر که معلمان

در خصوص اهمیت و زمان‌بندی برای آزمون GCSE به دانش‌آموزان می‌دهند، محرک‌هایی برای ایجاد ترس در بعضی از دانش‌آموزان به حساب می‌آیند. اگرچه معلمان از محتوای ترسناک چنین پیام‌هایی (مثل اگر پنج بگیرد نمی‌توانید وارد دانشگاه شوید) به عنوان یک راهبرد انگیزشی استفاده می‌کنند، اما این لزوماً تأثیر مطلوبی ندارد. شاید برخی از شما تعجب کنید اگر بدانید معلمان در استفاده از ترس به عنوان ابزار، انگیزه شخصی دارند. زیرا داده‌های عملکرد GCSE دانش‌آموزان در رتبه‌بندی مدرسه‌ها نقش دارد و در برخی موارد معلمان به عنوان مشوق تشویق می‌شوند.

عملکرد

خواه کسی اضطراب آزمون داشته باشد یا استرس امتحان بگیرد، در هر صورت بر عملکرد او در آزمون تأثیر منفی به وجود می‌آید. به طور مثال، مطالعات فراتحلیل در مورد رابطه بین اضطراب آزمون و نحوه عملکرد تحصیلی در حالت رسمی و غیررسمی که هم در دانشگاه و هم در مدرسه‌ها صورت گرفته است، همبستگی متوسطی در حد ۲ را نشان می‌دهد که به معنای ارتباط بین این دو مقوله است.

نکته قابل توجه شاید کم‌بودن این تأثیر نباشد، بلکه دقیقاً جایی باشد که این اضطراب روی آن تأثیر می‌گذارد. آیا دانش‌آموزان مضطرب، در حالی که باید در شرایط عادی نمره A دریافت می‌کردند (در شرایط اضطراب) نمره B دریافت

کرده‌اند یا نمره G به جای F گرفته‌اند! اگر دانش‌آموزان در نزدیکی مرز قبولی افت نمره داشته باشند (که شواهد نشان می‌دهد دانش‌آموزان GCSE این‌طور هستند)، نتیجه واقعی پژوهش احتمالاً دانش‌آموزان را با میزان اضطراب بالاتری نشان می‌دهد.

پرسش درباره رابطه علی اضطراب امتحان بر این اساس افزایش یافته که برخی گفته‌اند، اضطراب امتحان ممکن است فقط نمایانگر مهارت افراد باشد. یعنی هم اضطراب بالا و هم عملکرد ضعیف، هر دو نتیجه مهارت‌های ضعیف دانش‌آموزان در یادگیری درس‌ها هستند. تحقیقات سعی کردند با اندازه‌گیری میزان توانایی افراد در مطالعه، مثل ضریب هوشی به عنوان متغیر مستقل، اولین مورد از این مشکلات را برطرف کنند. اما این رویکرد نیز مسئله‌ساز است. اصولاً ضریب هوشی می‌تواند تحت تأثیر اضطراب امتحان قرار گیرد. بنابراین، سؤال این است که چگونه توانایی افراد را به گونه‌ای اندازه‌گیری می‌کنید که به طریقی تحت تأثیر اضطراب آزمون قرار نگیرد. یک استدلال این است که می‌توان از آزمون‌های کم‌استرس‌تر مثل امتحان‌های کلاسی استفاده کرد که کمتر تحت تأثیر اضطراب آزمون قرار گیرند. هرچند یک مطالعه اخیراً به طور عجیبی نشان می‌دهد که دانش‌آموزان در آزمون‌های کم‌اهمیت‌تر بیشتر تحت تأثیر اضطراب قرار می‌گیرند تا آزمون‌های بزرگ و خطرپذیرتر. راه جایگزین، استفاده از قضاوت‌های معلم‌محور است که بر اساس عواملی غیر از آزمون انجام می‌گیرد؛ هرچند اطمینان و مقایسه‌پذیری این ابزارها کار بسیار دشواری است.

یک نظریه رایج در دهه ۱۹۸۰ این بود که ضعف در مهارت‌های مطالعه به اضطراب بالا در امتحان منجر می‌شود. زیرا دانش‌آموزان شکست را به عنوان نتیجه مستقیم ضعف در مهارت‌های خود تلقی می‌کنند. میزان اضطراب و عملکرد آزمون با هم رابطه دارند، اما این دو متغیر از نظر علی به هم ربط ندارند. تحقیقات مداخله‌ای نشان می‌دهد، آموزش مهارت‌های مطالعه به دانش‌آموزان به تنهایی در کاهش اضطراب مؤثر نیست. درمان‌هایی که مؤلفه‌شناختی اضطراب را هدف قرار می‌دهند و تحقیق‌هایی که تأثیرات نسبی مهارت‌های مطالعه را با ادراکات منفی مقایسه می‌کنند، معمولاً بیانگر این نکته‌اند که این موارد به طور مستقیم با عملکرد بچه‌ها تداخل دارد.

این ایده‌ها بیشتر ذیل نظریه‌های «تداخل شناختی - توجهی» گنجانده شده بودند و به تازگی نیز در ذیل نظریه «کارایی پردازش» و نظریه «کنترل توجه» قرار دارند. با توجه به روش مفصلی که این نظریه‌ها تأثیر منفی اضطراب را نشان می‌دهند، سؤال اساسی من این است که چرا تأثیر اندازه‌گیری شده اضطراب امتحان بر عملکرد آزمون بیشتر در



خودمحور بر آن تکیه دارد (مانند مدل زیدنر و متیوز) و تحقیقاتی که از این دستاورد پشتیبانی می‌کردند، نشان دادند، هم درک تحصیلی فرد از خود، هم میزان خبرگی او در آزمون، هر دو با اضطراب امتحان رابطه منفی دارند.

مفاهیم

۱. شناسایی زود هنگام دانش آموزان با اضطراب بالا در امتحانات دشوار است. زیرا گاهی واکنش‌های اضطرابی تا زمان آزمون‌های پر استرس مثل GCSE آشکار نمی‌شوند. بنابراین، متخصصان برای تشخیص زود هنگام باید به دنبال نشانه‌های مشخص تری مثل اهمال کاری و از بین رفتن علاقه در کارهای تحصیلی باشند.

۲. چگونه باید از دانش‌آموزانی که اضطراب شدید امتحان دارند، حمایت شود؟ ایجاد تغییر شرایط امتحان برای کاهش استرس در دانش‌آموزان (شاید دادن وقت اضافی، تعیین وقت استراحت بین امتحان، برگزاری آزمون در محیط‌های کوچک‌تر از سالن‌های «بزرگ و ترس‌آور») یا کمک به دانش‌آموزان تا راه‌های مقاومت کارآمد و کنار آمدن با امتحانات را یاد بگیرند، همگی مؤثرند. در اینجا تنش‌های آشکاری بین مفهوم فراگیری، برابری و فرصت‌ها وجود دارد.

۳. آیا اضطراب باید کانون اصلی مداخله یا حمایت باشد؟ در وهله اول باید با هدف قرار دادن عواملی که به پاسخ اضطراب‌آور منجر می‌شوند، به دانش‌آموز کمک‌های بیشتری کرد. بهبود مهارت مطالعه و آزمون دادن، بهبود تصور تحصیلی فرد از خود (شاید از طریق پرداختن به مفاهیم شکست و موفقیت) یا تعلیم خاص‌تر این مفاهیم. این‌گونه رویکردها به درک این موضوع نیاز دارند که دانش‌آموز ممکن است به دلایل متفاوت دچار اضطراب شود.

پی‌نوشت‌ها

1. Dave Putwain

۲. GCSE یا «آزمون گواهی عمومی آموزش متوسطه» آزمونی است که در انگلستان برگزار می‌شود و به واسطه آن دانش‌آموزان به دانشگاه راه می‌یابند؛ تقریباً چیزی معادل کنکور در ایران.

3. Torrance, 2004

4. Denscombe, 2000; Putwain, in press

منابع

- Denscombe, M. (2000). Social conditions for stress. *British Educational Research Journal*, 26(3), 259–374.
- Elliot, A.J. & McGregor, H.A. (1999). Test anxiety and the hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(4), 628–644.
- Elliot, A.J. & McGregor, H.A. (2001). A 2 x 2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(3), 501–519.
- Ergene, T. (2003). Effective interventions on test anxiety reduction: A meta analysis. *School Psychology International*, 24(3), 313–328.
- Eysenck, M.W., Derakshan, N., Santis, R. &

نظر گرفته نشده است؟ برخی از پاسخ‌ها به این پرسش نشان می‌دهد که تأثیر (مستقیم) اضطراب بر عملکرد آزمون زیاد است، اما تأثیر (در نهایت) تأثیر غیرمستقیم مثبت است.

اول اینکه، شناخت فرد نسبت به عملکردهای ذهن خود و راهکارهای مقابله، نقش اصلی را در مدل «خودتنظیمی زیدنر و ماتیوز» (۲۰۰۵) بازی می‌کند. ایده اصلی این نظریه آن است که اضطراب به خودی خود بر عملکرد فرد تأثیر منفی ندارد، بلکه نحوه کنار آمدن یا واکنش دانش‌آموزان به آن تعیین کننده است. یکی از عواملی که در تداوم اضطراب بالینی مورد توجه قرار گرفته و بر آزمون تأثیر منفی دارد تمایل به فاجعه‌سازی است. مثلاً در چارچوب اضطراب آزمون، اگر فرد نتواند به یک سؤال پاسخ دهد، تصور می‌کند در کل امتحان شکست خورده و زندگی‌اش نیز محکوم به شکست است.

دوم، دانش‌آموزان با مرور اجباری برنامه‌ریزی شده و چندین باره درس‌ها، مرور اختیاری درس‌ها در زمان ناهار و بعد از مدرسه و تعطیلات عید و تمرین مکرر امتحانات پیشین، کاملاً برای امتحانات آماده می‌شوند. مدل پردازش بهره‌وری پیش‌بینی می‌کند، چنین شیوه‌هایی اگر با چاشنی تمرین و آگاهی‌دهی همراه شوند، می‌توانند اثرات اضطراب از منابع شناختی را کاهش دهند.

سوم، دانش‌آموزانی که اضطراب آزمون را تجربه می‌کنند، به گروه‌های متفاوت تقسیم می‌شوند. زیدنر مدل شش گروه را ارائه می‌دهد که در آن افراد در میزان حساسیت خود نسبت به تأثیر منفی اضطراب آزمون متفاوت‌اند. به این ترتیب، گنجاندن تمام افراد در یک تحلیل واحد ممکن است این واقعیت را پنهان کند که اضطراب بر برخی افراد تأثیر قوی‌تری نسبت به دیگران دارد. استدلال مشابهی را نیز متیوز و همکاران (۱۹۹۹) ارائه کرده‌اند که معتقد است: برای سنجش اضطراب آزمون باید ابتدا از میزان شناخت فرد از فرایند ذهن خود و سبک مقابله‌ای او آگاه بود.

راهبردهای آتی

پوتوین و دونی (۲۰۰۸) یک مدل سلسله‌مراتبی پیشرفته شامل طیف وسیعی از احساسات مربوط به آزمون را آزمایش کردند. ما متوجه شدیم، دلیل اجتناب از انجام آزمون عملکرد، بیشتر به عصبانیت، شرم و ناامیدی مربوط است تا اضطراب. درک تحصیلی فرد از خود نیز ممکن است نقش مهمی داشته باشد. ارائه شناختی از خود که فرایند



با تشکر از استرس

مهدی حاجی حسینی

مترجم



کلی مک‌گونیگال^۱ یک روان‌شناس «حوزه»^۲ سلامت است که در درک ذهن و ارتباط بدن تخصص دارد. او در دانشگاه استنفورد تدریس می‌کند و نویسنده چندین کتاب پرفروش از جمله «گریزه اراده، متضاد استرس و کتاب آخرش، شادی حرکت، است. «او در مصاحبه‌ای با کلیفتون پارکر^۳ در قسمت خبری دانشگاه استنفورد به سؤالات در خصوص استرس و نحوه برخورد با آن پاسخ داده است.»

به گفته این استاد دانشگاه استنفورد، پذیرش استرس مهم‌تر از کاهش آن می‌باشد. کلی مک‌گونیگال در مورد تحقیقات جدید صحبت می‌کند که نشان می‌دهد اگر یاد بگیریم چطور ذهن خود را نسبت به استرس باز کنیم، «در این صورت استرس» می‌تواند ما را قوی‌تر، باهوش‌تر و شادتر کند.

کلی مک‌گونیگال، مدرس دانشگاه بازرگانی در استنفورد و پیش‌برنده برنامه تحقیق و آموزش مرکز مهربانی و نوع دوستی گفت: «استرس همیشه مضر نیست». وقتی قدرتان استرس خواهید بود که بفهمید استرس به بهتر شدن شما کمک می‌کند و رویارویی با چالش‌های جدید را آسان‌تر خواهد کرد.



چگونه کسی می‌تواند ذهن را برای پذیرش استرس پرورش دهد؟

چگونه کسی می‌تواند ذهن را برای پذیرش استرس پرورش دهد؟

تحقیقات ابتدایی در مورد ذهنیت‌های پیرامون استرس که توسط آلیا کروم^۴، استادیار دانشگاه استنفورد انجام شد، نشان داد که مشاهده استرس به‌عنوان یک بخش مفید از زندگی با سلامتی بیشتر، احساس خوب و بهره‌وری در کار، حتی در دوره‌های پر استرس زندگی، در ارتباط است. یک دلیل اهمیت تفکر شما در مورد «مسئله» استرس این است که باعث تغییر نحوه واکنش ما نسبت به استرس می‌شود. در نظر گرفتن استرس به‌عنوان یک امر مضر منجر می‌شود افراد به گونه‌ای با آن مواجه شوند که کمتر کمک‌کننده است. خواه «این مواجهه» مصرف قرص باشد یا تأخیراندازی در کار برای جلوگیری از استرس یا تصور بدترین سناریوهای ممکن، همگی آسیب‌زا هستند.

وقتی قدردان استرس خواهید بود که بفهمید استرس به بهتر شدن شما کمک می‌کند و رویارویی با چالش‌های جدید را آسان‌تر خواهد کرد

یک مطالعه نشان داد که هدف‌گذاری برای جلوگیری از استرس و اتکا بر استراتژی‌های مضر مقابل با آن خطر عواقب بلندمدتی مثل افسردگی، طلاق و اخراج از کار را به همراه دارد. در مقابل به نظر می‌رسد برخورد مثبت‌اندیشانه با استرس افراد را ترغیب می‌کند تا از روش‌هایی که به پیشرفت آن‌ها کمک می‌کند، با استرس کنار بیایند. خواه این کارها مقابل با استرس، جست‌وجوی حمایت اجتماعی یا یافتن معنا در آن باشد.

چه زمانی استرس بد است؟

بنا به دلیلی استرس بدنام است و بخشی از این برمی‌گردد به اینکه استرس مزمن و آسیب‌زا می‌تواند خطر بیماری، افسردگی و مرگ زودرس را در کنار دیگر پیامدهای آن افزایش دهد. انتخاب دیدن وجه دیگر استرس به‌معنای انکار این واقعیت نیست که استرس می‌تواند آسیب‌رسان باشد. قضیه‌ای که هست تلاش برای ایجاد تعادل در ذهنیت شماست تا در برابر این واقعیت که زندگی‌تان پر از استرس است، کمتر احساس دستپاچگی و ناامیدی کنید. ما به ندرت در برابر استرس زندگی خود حق انتخاب داریم و واقع‌بینانه نیست که فکر کنیم می‌توانیم از استرس جلوگیری کنیم. با توجه به اینکه زندگی استرس‌زا خواهد بود، با تمرکز بر این ترس که واقعیت زندگی شما را می‌کشد، چه چیزی به دست می‌آورید؟

روان‌شناسان دریافته‌اند که توانایی پذیرش استرس بردباری زیادی را در برابر ابهام و عدم قطعیت به‌وجود می‌آورد. شما باید قادر باشید درک کنید که دو چیز به ظاهر مخالف می‌توانند به‌طور همزمان مصداق داشته باشند. «این گزاره» می‌تواند درست باشد که از سر گذاردن یک مسئله استرس‌زا ممکن است افسرده یا بیمار‌تان کند و همچنین می‌تواند چنین باشد که همان تجربه پر استرس قادر است شما را در طول زمان قدرتمندتر، دلسوزتر

و مقاوم‌تر کند.

بنابراین آیا فقط باید به خود بگوییم که استرس برای ما مفید است؟

در طی تحقیق درباره کتاب و هدایت مداخلات ذهنی خودم در مورد استرس، متوجه شده‌ام که مفیدترین ذهنیت نسبت به این مسئله چیزی ورای داشتن نگرش مثبت به استرس است. سه باور درباره استرس عبارت‌اند از:

۱. واکنش استرسی بدن خود را مفید ببینید نه اینکه ناتوان‌کننده. به‌طور مثال استرس را به‌عنوان یک انرژی ببینید که می‌توانید از آن استفاده کنید.

۲. خود را قادر به تحمل فشارهای روحی در زندگی، یادگیری و رشد توسط استرس بدانید.

۳. استرس را به‌عنوان امری ببینید که همه با آن درگیر هستند. به‌عنوان چیزی نگاه نکنید که ثابت می‌کند چقدر زندگی شما نسبت به دیگران نابرابر است «و فقط به شما اجحاف شده است». دانش جدید در حوزه ذهنیت‌های مربوط به استرس نشان می‌دهد که می‌توان همه این نگرش‌ها را تغییر داد. حتی اگر عادت کرده باشیم استرس را مضر بدانیم. به‌طور مثال وقتی احساس می‌کنید قلب شما از اضطراب می‌تپد، «در اصل باید» به این فکر کنید که بدن شما چگونه می‌خواهد انرژی لازم برای حل چالش را به شما بدهد. از همه مهم‌تر، تغییر هر یک از این نگرش‌ها می‌تواند به شما کمک کند تا در برخورد با استرس‌های معمولی هم به اندازه استرس مزمن یا حتی آسیب‌زا موفق عمل کنید.

هنگام مواجهه با یک وضعیت دشوار یا استرس‌آور، افراد باید چه کاری انجام دهند؟

استرس در صورت وجود شرایط زیر بیشتر حالت آسیب‌زا به خودش می‌گیرد: زمانی که خلاف میل شما، خارج از کنترل شما و کاملاً «برایتان» بی‌معنا باشد. اگر شما هر یک از این شرایط را بتوانید با یافتن معنایی در آن تغییر دهید، می‌توانید اثرات آسیب‌زای استرس را کاهش دهید. درک رابطه بین استرس و معنا می‌تواند بسیار مفید باشد. یک مطالعه در سال ۲۰۱۳ از یک نمونه ملی بزرگ‌سالان در ایالت متحده خواسته است که میزان موافقت خود را با این جمله که «اگر همه چیز را کنار هم بگذارم، من حس می‌کنم زندگی‌ام معنادار است» اعلام کنند.

محققان سپس به بررسی آنچه افراد «قویاً موافق» و «قویاً مخالف» این جمله را از هم جدا می‌کند، پرداخته‌اند. در کمال تعجب، هر میزانی از استرس که محققان در مورد آن پرسیدند، حس معنای بیشتری در زندگی را پیش‌بینی می‌کرد. افرادی که بیشترین حوادث استرس‌زای زندگی را در گذشته تجربه کرده بودند، بیشتر تمایل داشتند زندگی خود را معنی‌دار بدانند. همچنین افرادی که می‌گفتند در حال حاضر تحت استرس



زیادی هستند نیز زندگی خود را معنادار تلقی می‌کردند. حتی زمانی که صرف نگرانی در مورد آینده شده بود نیز با معنا همراه بود.

یکی از نتیجه‌گیری‌های اصلی محققان از این مطالعه این است که افراد با زندگی پرمعنا نسبت به افراد با زندگی کم‌معنا، نگرانی‌ها و استرس‌های بیشتری دارند. احساس استرس بیش از اینکه نشانگر وجود مشکل در زندگی شما باشد، می‌تواند فشارسنجی برای چگونگی درگیریتان با فعالیت‌ها و روابطی باشد که برای شخص شما معنادار است.

راهنمایی دیگری برای مقابله با استرس دارید؟

یک راهکار ساده برای ذهن که می‌تواند به ما کمک کند مزایای وجود استرس در زندگی خود را پیدا کنیم و با آن روبه‌رو شویم این است که آن را فرصتی برای یادگیری و رشد در نظر بگیریم. مهارت یادگیری از استرس، در اساس زیست‌شناسی واکنش به استرس وجود دارد. چندین ساعت بعد از اینکه شما واکنش استرسی قوی داشته‌اید، مغز در حال سیم‌کشی مجدد خود است تا این تجربه را به‌خاطر بسپارد و از آن یاد بگیرد. استرس در مغزتان اثری به جا می‌گذارد که آماده‌تان می‌کند تا دفعه بعد که با آن روبه‌رو می‌شوید، از پس فشارهای مشابه برآید. روان‌شناسان فرآیند یادگیری و رشد از یک تجربه دشوار را «تلقیح استرس»^۵ می‌نامند. گذراندن این تجربه به مغز و بدن شما واکنش استرس می‌دهد.

به همین دلیل است که تمرین قرار دادن افراد تحت استرس یک تمرین کلیدی برای فضانوردان ناسا، پاسخ‌گویان موارد اضطراری، ورزشکاران نخبه و دیگرانی است که باید تحت استرس بالا «عملکرد» موفقیت‌آمیزی داشته باشند.

شما به جای برنامه‌ریزی جدید اکنون «اهداف استرس» تعیین کرده‌اید. لطفاً «قصد و نیتتان از این کار را» شرح دهید:

اهداف استرس شامل تأمل عمیق در مورد خواسته‌هایتان از زندگی می‌شود: شما چگونه می‌خواهید به جامعه خود کمک کنید «چگونه می‌خواهید در جامعه مشارکت کنید»؟ به‌عنوان

یک انسان چگونه می‌خواهید رشد کنید؟ اگر افراد مایل به تعیین اهداف استرس باشند، پرسش این سؤالات از خود بسیار کمک می‌کند: چگونه می‌خواهم رشد کنم؟ در زندگی خود چه چیزی می‌خواهم که در حال حاضر ندارم؟ سپس از خود بپرسید: برای رسیدن به خواسته‌هایم چه اقداماتی لازم است؟

به‌عنوان مثال، اگر می‌خواهید اعتماد به نفس خود را تقویت کنید، وضعیتی که در حال حاضر در آن احساس کمبود اعتماد به نفس می‌کنید، چیست؟ اگر می‌خواهید سلامت خود را افزایش دهید، رفتاری که تغییر آن ممکن است دشوار باشد، اما بدون شک باعث سلامتی شما می‌شود، کدام است؟

شما با پذیرش «و اتخاذ» چنین رویکرد «رشدباوری»، در زندگی به دنبال فرصت‌هایی هستید که شما را به چالش بکشند. در این صورت می‌پذیرید و «به این نتیجه می‌رسید» که بدون استرس نمی‌توانید به رشد خود ادامه دهید. در واقع، نکته اصلی این است که ما برای پیشرفت به استرس نیاز داریم «و رویارویی با آن اجتناب‌ناپذیر است».

وقتی کسی می‌خواهد برای شیوه زندگی‌اش تصمیم بگیرد مثلاً بین یک شغل پر استرس و یک شغل کم استرس، آیا اهمیت دارد چه انتخاب می‌کند؟ آیا انتخاب شغل پر استرس به همان اندازه عاقلانه است؟

بله چیزی که ما مطمئن هستیم این است که جست‌وجوی یک مفهوم در زندگی برای سلامتی بهتر از تلاش برای دوری کردن از زحمت و دردسر است پس به نظر من این واقعاً بهترین راه برای تصمیم گرفتن هست اینکه دنبال چیزی که به زندگیتان معنی می‌دهد بروید و بعد به خودتان اعتماد داشته باشید که از پس از استرس آن برمی‌آید

در برنامه‌تد با موضوع «چطور با استرس دوست شویم»، کلی مک گونینگال، روان‌شناس سلامت، ما را ترغیب می‌کند به استرس دید مثبت داشته باشیم.

پی‌نوشت‌ها

1. Kelly McGonigal

۲. توضیحات داخل «» را مترجم اضافه کرده است.

3. Clifton B. Parker

4. Alia Crum

5. stress inoculation

منبع

<https://news.stanford.edu/2015/05/07/stress-embrace-mcgonigal-050715/#:~:text=Embracing%20stress%20is%20more%20important%20than%20reducing%20stress%2C%20Stanford%20psychologist%20says,-Stanford%20psychologist%20Kelly&text=Stanford%20psychologist%20Kelly%20McGonigal%20says,ways%20that%20help%20them%20thrive.>



طعم گسِ تلواسه^۱

برداشتی آزاد از استرس آزمون‌های
مهم با نگاهی به کنکور ۱۴۰۰



مریم مهربان

کارشناس ارشد زبان و ادبیات فارسی



کاش این استرس و مشتقاتش، همچنان که در مدخل‌های فرهنگ لغت فارسی هیچ ریشه لغت‌شناسی ندارد، در اعماق روح ما نیز بی‌ریشه بود!

در عصر خوانش کتاب‌های غیر درسی، مستتر در لابه‌لای کتاب‌های درسی خوانده بودم، تنیدگی روان و دردهای مزمن غم و اندوه می‌تواند به تولید و فعال شدن سلول‌های سرطانی منجر شود و در محیط‌های پر دلهره، نرخ ابتلا به سرطان بیشتر است. دارم به هر یک از تشویش‌های آزمون که از دل گذشته و شده یک سلول سرطانی فکر می‌کنم. دارم به اتحادیه بی‌قراری کوییزهایی که غم سرطانی شده‌اند، فکر می‌کنم. دارم به حافظه هر سلول سرطانی در تک‌تک آزمون‌ها فکر می‌کنم و می‌اندیشم در هسته این سلول‌ها چند تراژدی حاصل از استرس آزمون بنا شده است و در این میان سؤال آنجاست که چند تا سلول سهم کنکور است؟ من، شما و استرس و مشاور و سه نقطه را با جواب تنها می‌گذارم.

ما همه کارهای آقای مشاور را کردیم، اما دلمان آرام نشد. صبحی که هیچ فرقی با تمام روزهای عمرمان نداشت، برای

اندر احوالات یک داوطلب در روز واقعه، هنگام رویارویی با پدر پدر آزمون‌ها، یعنی کنکور، چنان بود که جزو افتخارات مشاورش و سخنان منقول از او که خیلی بر آن تأکید داشت، آن است که شما قبل از کنکور تان چندین بار کنکور می‌دهید. رأس ساعت بیاید که چشمتان به ساعت عادت کند. همان لباس روز کنکور را بپوشید. همان ساعت مچی را بیاورید. همان کشمشی را که سر جلسه به خندق بلا می‌دهید، باید چندین بار قبل از کنکور فرو بلعیده باشید. خلاصه چیزی نباید جدید باشد. به جایش همه چیز باید نرم باشد؛ از سر مداد تا دوتای جامه؛ اگر کهنه است، اگر از نو. خیلی آرام باشید. شما قبل از کنکور تان بارها این حال و هوا را تجربه کرده‌اید.

آن روزها هر کاری را مثل سه نقطه نجیب، مو به مو انجام می‌دادم. تمام مغزم را کامل در اختیار سؤالات آن روز قرار می‌دادم. اتاق خالی در مغزم نداشتیم که به حرف‌های مشاور فکر کنم، ولی امروز نه تنها مغزم، بلکه تمام قلبم پر از اتاق‌های خالی است.

ما حالتی بین مردن و نمردن و کلی حال بد دیگر شد. نماز صبحمان «حالتی رفت که محراب به فریاد آمد»^۲؛ آن گونه که در هر حرف، با تلفظ حلقی، نزدیک بود مدیون خدا و پیغمبر شویم. حرف زدن هم کار خطرناکی بود. بیشتر با ایما و اشاره و لبخند ژکوندوار مسخره، درحالی که:

بد کمانچه می کشد، کان تیر او (کنکور)

در دل عشاق (داوطلبان گرامی!) دارد استرس^۴

راهی حوزه امتحان شدیم. جمله روی کارت: حضور داوطلبان قبل از ساعت ۸ الزامی است. دل بی طاقت ما این تن بی تاب تر ما را از ۶:۳۰ روی صندلی نشانده بود؛ صندلی ای که دوستانمان یعنی دست شویی و آبخوری را یافته بود و تازه سه دقیقه از رسیدنمان گذشته بود! اولین رویارویی با چهره واقعی کنکور آن بود که آزمون اصلاً ساعت هشت شروع نمی شد و از آنجا که ما «وابسته یک دمیم و آن هم هیچ است»^۵، در هنگامه خلأ کور زمان و هیچاه هیچ عقبه‌ها، ما دو ساعت منتظر بودیم تا فرایند آزمون شروع شود.

شما بگویید، سوختن بد است یا خوب؟ درد چطور؟ در این دنیا بعضی چیزها مطلق نیست و بعضی چیزها نسبی است. ما هم بر مبنای همین اصل اثبات شده، سر جلسه، بین ساعت ۸ تا ۸:۳۰، وقتی به اولین رویارویی با زبان و ادبیات فارسی می‌اندیشیدیم، حالتی آمد چنان که حافظ فلک را شکافته بود^۶، اما پس از آن، سرگرم ساختن با ساقی و لشکر براندازی شده بود و آه این سقف سخت سیاه افتاده است بر دل ما.^۷

سوختن را می‌گفتم! من به کارش گفتم. زیر همه فشارهای درونی، گفتم حالا وقتش است. باید بسوزم. دست کردم در جیبم، یک آبنبات زنجبیلی بیرون آوردم و باز کردم و روی زبانم انداختم و انصافاً خوب سوختم؛ فارغ از آنکه سوختنی از هر شش جهت انتظارم را می‌کشید. لحظاتی را بال‌بال زنان از زیر بار سقف فلک شانه خالی کردم؛ اما فقط لحظاتی. بعد از آن هم دنیایی بر ما گذشت، ولی از آنجا که دستم از انقباض جلسه هنوز درد می‌کند، سخن کوتاه می‌کنم. صدای مردی از پشت بلندگو مدام با ما حرف می‌زد. این بار گفت شروع کنید، اول اطلاعات خود را روی پاسخنامه بنویسید. اطلاعات نوشتن من خود داستانی است، ولی چون شامل شماره همراه و نشانی منزل است، از ذکر آن معذورم.

و اما بعد، من خواستم دفترچه را از زیر پاسخنامه بیرون بیاورم که ناگهان شتاب دست من و نیروی مقاومت شاره، تکانه و کلی اصول فیزیکی دیگر، پاسخنامه را به پرواز درآورد. من مثل یک کبوتر زمین گیر بدبخت پروازش را نظاره می‌کردم که رفت دقیقاً زیر پایم فرود آمد. راستش هیچ اتفاقی نیفتاده بود، اما این لحظه برای من مثل ایستادن زمین، مثل سقوط یا لحظه تصادف دردناک بود. با آن حال فلکی‌ام، خم شدم زیر صندلی‌ام، برگه پاسخنامه را از زیر پایم بردارم. کنکوری که

باشی، هر حرکت اضافی به منزله از دست دادن تعدادی تست است. پس از اینجا به بعدش را سریع می‌گویم تا برسیم به نکات مدنظر شما و خودمان.

حافظ جان کم‌کم بساط فلک را از دوش ما برداشت و در دفترچه عمومی همه چیز به خوبی و با کمال انسانیت پیش رفت. هنوز پنج دقیقه از ته‌مانده دفترچه آدم‌وار مانده بود که آن یکی را گذاشتند زیر دستانمان. گفتنی است، در این وانفسا، لحظه‌ای از خیالمان گذشت که خدایا شکر! عمومی‌ها که عالی بود! ان شاء الله اختصاصی‌ها را هم مثل همیشه بزنیم. امیرکبیر منتظر ماست. اما چشمتان روز بد نبیند و دعای بهتر اینکه، بعد از انسانیت دچار نبود آزردهنده آن نشویم. ما باز کردیم دفترچه را و از آنجا که:

من پیشام ریاضی است

ذره‌هوشی دارم

خرده‌فهمی

سر سوزن ایده^۸

و اینکه طبیعتاً دانش‌آموز ریاضی آمده است که برود سراغ ۵۵ سؤال ریاضی. با این وصف، پیش از این، مرغ سحر، هر بار با دیدن موجودی حسابم ناله سر می‌کرد، اما این بار موجودی آموخته‌های ریاضی‌ام ناله که نه، به درد خفه‌مرغی دچار شد. سخن نگفته، هر که هستی و این دست خط را می‌خوانی، خودت برو و از سؤالات گسسته‌اش یک سؤال انتخاب کن. کل هفته به آن فکر کن. آخر هفته‌ام اگر جواب سؤال را نیافتی، بدان و آگاه باش، سؤال خیلی سخت بوده. در ذکر جزء و اراده کل، همین قدر بدانید، علامتی

در آن بود که ما اصلاً در کتاب نداشتیم. ریاضیات زد به مغز و دلمان و آن گونه که می‌خواستیم به فیزیک و شیمی هم

**بد کمانچه می کشد،
کان تیر او (کنکور)
در دل عشاق
(داوطلبان گرامی!)
دارد استرس^{۱۲}**





حافظ هم همان اوایل دفترچه دوم، دوباره سقف فلک شکافته را روی شانه من انداخت و رفت و هنوز هم که هنوز است، پیدایش نیست

درست و حسابی نرسیدیم و اینجا بود که داوطلب در جلسه عمیق خودش بود و هیچ کس^{۱۰} بنده به خدایی که قبل و بعد و وسط امتحان شکرش را کردم، قسم می خورم که زخم خورده کتونی و داوطلب سنوات گذشته، در بازگرددن دفترچه دوم از نفس برید^{۱۱} و حافظ هم همان اوایل دفترچه دوم، دوباره سقف فلک شکافته را روی شانه من انداخت و رفت و هنوز هم که هنوز است، پیدایش نیست.

ما در این عسر و حرج از روزگار سراسر جافی باقی ماندیم، تا چند روز بعد که طشت رسوایی پدرجد آزمون پشت سر نهاده، از پشت بام سازمان سنجش زیر آمد. آن چنان که دانستیم نه فقط جامعه مهندسان خسته از هندسه و حساب کنکور که اهل امعا و احشای جسمی (علوم تجربی) و ایضا روحی (علوم انسانی)، همگی به یک میزان از این محک شکارند. این را نه من با این تتمه سواد نم کشیده ام، بلکه منابع موثق اظهار داشتند که طبق اعلام رسمی، از مجموع ۵۵ سؤال ریاضی رشته ریاضی، ۸ سؤال خارج از کتاب، ۱۳ سؤال خارج از اهداف کتاب درسی، ۱ سؤال اشتباه (که به خوبی خودتان می بخشید) و ۱ سؤال خارج

از کتاب و بدون گزینه صحیح و بقیه سؤالات نیز «خیرشو ببینی» بوده اند. همچنین، نماینده محترم در ادامه خاطر نشان کرد که در آزمون سراسری تجربی نیز از ۳۰ سؤال ریاضی شان، ۲ سؤال خارج از کتاب درسی، ۹ سؤال خارج از اهداف کتاب درسی، ۲ سؤال بدون گزینه صحیح، ۳ سؤال منطبق با کتاب درسی (به طوری که از شدت سختی داغ به دل گذارده)، ۱ سؤال دارای محاسبات نجومی و بقیه سؤالات نیز علیه السلام بوده اند. در این میان سؤالات ریاضی گروه فرار از زندان ریاضی و پناه برده به هر چه غیر از او، از مجموع ۲۰ سؤال ریاضی علوم انسان محور که آدمی را سال هاست به فراموشی سپرده، ۶ سؤال خارج از اهداف کتاب درسی، ۸ سؤال دشوار و ۶ سؤال

نیز فقط بوده است تا عریضه خالی نباشد.

داستان این آش چون هر سال ادامه دارد؛ چنانکه وی هرچه خاطره در اذهان را نشان رفته که ما پای لنگان در گل و دست دراز بر نخیل، در انتظار پاسخ وزارت علوم و سازمان سنجشیم و قطعاً از طریق ابزار نظارتی مجلس و کمیسیون اصل ۹۰ پیگیر موضوع خواهیم بود.

بعد از تجربه آزمون پشت سر نهاده، فهمیدم که در همه لحظات زندگی ام، به خصوص سر جلسه کنکور که معلوم نیست چه بازی ای برای تدارک دیده اند، باید مثل یک «مش بال ضد استرس»^{۱۱} منعطف باشی، حرف های آقای مشاور که می گفت سر جلسه کارهای جدید نکنید، درست نبود. هر کس که بر سر این کنکور کارهای جدید کرده و در باتلاق ریاضی نیفتاده و خود را به سرعت به درس بعدی رسانده بود، برنده شد.

گرچه احوال رعب انگیز آغاز و میانه و پایان کنکور را بارها در لابه لای اوراق زندگی ورق خورده مان دیده بودیم و یا سر سفره دنیا، طعم گس تلواسه اش را زیر دندان چشیده و سرکشیده بودیم، اما بعضی چیزها سخت است؛ حتی اگر صد بار هم تجربه کرده باشی!

پی نوشت ها

۱. دهخدا، تلواسه [ت ل س / س / س] (۱) اضطراب، بی آرامی، بی قراری و اندوه.
۲. دخل و تصرفی از رباعی ابن یمن فریومدی.
۳. مصرعی از غزلیات حافظ.
۴. بیتنی از دیوان شمس مولانا (با دخل و تصرف)
۵. مصرعی از رباعیات خیام (با دخل و تصرف)
۶. مصرعی از غزلیات حافظ (با دخل و تصرف)
۷. برداشتی از کلام هوشنگ ابتهاج
۸. بخشی از شعر سهراب سپهری (با دخل و تصرف)
۹. حمیدرضا برقی.
۱۰. همان، با دخل و تصرف.

11. Mesh Squishy Ball.

۱۲. دیوان شمس، مولانا، با دخل و تصرف



یک سؤال و هشت پاسخ



اضطراب در حد متعادل برای انجام امور روزمره و جلو بردن برنامه نیاز است، اما اگر از اندازه طبیعی فراتر رود، مانعی در انجام کارها و برنامه‌ریزی ایجاد می‌کند. معمولاً اضطراب کنکور از حد طبیعی فراتر می‌رود و اختلالاتی را برای فرد و عملکرد او ایجاد می‌کند. افراد و عوامل زیادی در کاهش یا افزایش استرس کنکور اثرگذارند که از این میان نقش مدیر مدرسه به‌عنوان هدایت‌کننده این امر مهم و تأثیرگذار است.

در این نوشته یک سؤال را از مدیران چند مدرسه، به تفکیک جنسیت دانش‌آموزان و نوع مدرسه، پرسیده‌ایم و پاسخ‌ها را آورده‌ایم:

مهم‌ترین راهکار شما در مدرسه برای کاهش استرس دانش‌آموزان کنکوری چیست؟

۱ جلب اعتماد بچه‌ها و اولیا که کار سختی است و از پایه‌های پایین‌تر باید این اعتمادسازی انجام شود تا وقتی دانش‌آموزان به سال دوازدهم می‌رسند، به آنچه مدیر چیده است (برنامه، مشاور، معلم، آزمون‌ها و ...) اعتماد کنند. اگر اعتماد وجود داشته باشد، دانش‌آموزان استرس ندارند. در غیر این صورت، هر کس می‌خواهد راه خودش را برود، ارتباط دانش‌آموز و مدرسه کم می‌شود و مشکلات بچه‌ها باقی می‌ماند که خود استرس‌زاست.

مدیر دبیرستان دخترانه فرزندگان ورامین

۲ سعی می‌کنم این مطلب را برایشان روشن کنم که کنکور و دانشگاه رفتن آن قدر هم که فکر می‌کنند اتفاق مهم و تعیین‌کننده‌ای نیست. یعنی آن قدرها مهم نیست که فکر کنند مهم‌ترین عامل تعیین‌کننده آینده‌شان کنکور است و اگر در رشته مورد علاقه‌شان قبول نشوند، دنیا به آخر می‌رسد! توضیح دهم که هزاران راه برای فعالیت کردن، شاد بودن، مفید بودن، درآمد داشتن و خوشبخت بودن وجود دارد که دانشگاه رفتن فقط یکی از آن‌هاست و اگر این راه نشد، هنوز ۹۹۹ راه دیگر باقی هستند.

مدیر دبیرستان دخترانه غیردولتی الزهرا قم

۳

اهم فعالیت‌های انجام‌شده برای کاهش استرس دانش‌آموزان در مقابله با کنکور، به اختصار بدین شرح است:

- بالابردن سطح آگاهی دانش‌آموزان از روند اجرا و نحوه برگزاری آزمون کنکور؛
- تشکیل جلسات آموزشی با استادان مجرب برای مهارت‌آموزی تست و نکات کنکوری؛
- برگزاری جلسات مشاوره‌ای کنترل و کاهش استرس برای اولیا و دانش‌آموزان در طول سال تحصیلی؛
- دادن خودآگاهی به دانش‌آموزان در خصوص اعتمادبه‌نفس برای مهارت‌آموزی، به صورت جلسات آموزشی؛
- تشویق و شرکت دادن دانش‌آموزان در آزمون‌های جامع آزمایشی برای محک‌زدن و اطلاع‌یابی از سطح آگاهی خود؛
- دعوت از افراد موفق در کنکور، برای معرفی الگوهای مناسب و استفاده دانش‌آموزان از تجربه‌های شخصی آن‌ها؛
- در نهایت، وجود استرس و اضطراب از نبود شناخت دانش‌آموزان از توانمندی خود ناشی می‌شود. وقتی بچه‌ها باور کنند می‌توانند از ظرفیت‌هایشان به نحو احسن استفاده کنند، به دنبال راهکارهای مناسب و تقویت قوت‌ها و رفع نقص‌های خود می‌روند. ما با ارائه راهکارها در این باره، در حد توان کمک‌های لازم را به دانش‌آموزان می‌کنیم تا به اصل خودباوری برسند و بتوانند با این معضل مقابله کنند.

مدیر دبیرستان پسرانه نمونه فرهنگ قم

۴

اول اینکه استرس در باورهای شخص ریشه دارد. بعضی از دانش‌آموزان با مقوله کنکور خیلی عادی برخورد می‌کنند، ولی بعضی دیگر از آن یک گول بزرگ ساخته‌اند و آن را به منزله مرگ و زندگی تلقی می‌کنند. از طرف دیگر، اطرافیان و تجربه‌هایشان یا حتی خود والدین می‌توانند استرس دانش‌آموزان را بدتر کنند. مدیر مدرسه به‌عنوان بالاترین پست آموزشی در مدرسه می‌تواند با فراهم کردن احساس آرامش و صمیمیت بین خودش و بچه‌ها، تا حدی از نگرانی‌های آن‌ها کم کند.

بچه‌ها معمولاً نمی‌توانند با مدیر رابطه نزدیکی داشته باشند. گاهی از او واهمه دارند و اصلاً با مدیر احساس صمیمیت ندارند. مدیر می‌تواند مثل پدری مهربان و دلسوز، هر از چند گاهی با بچه‌ها نشستنی داشته باشد و با شیوه‌هایی مثل مدیریت زمان، یا فراهم کردن و در دسترس قرار دادن کتاب‌های کنکوری و تست‌زنی، از استرس بچه‌ها کم کند. خیلی از خانواده‌ها توان پرداخت هزینه محصولات آموزشی را ندارند و همین باعث می‌شود از نمونه‌های آزمایشی کنکور محروم بمانند.

مدیر مدرسه دولتی پسرانه قم

۵

یکی از کارها این است که خانواده‌های دانش‌آموزان کنکوری را از جنبه‌های گوناگون توجیه کنیم. خیلی از دانش‌آموزان، از اینکه مبادا قبول نشوند و در نتیجه مورد سرزنش خانواده قرار بگیرند، می‌ترسند.

گاهی هم خانواده همکاری لازم را برای درس خواندن دانش‌آموز ندارد. برگزاری مهمانی و مسافرت از آن جمله است. عامل دیگر استرس، بحث امور مالی و هزینه خرید کتاب و استاد راهنما می‌شود؛ باید به‌گونه‌ای کتاب‌های خوب و منابع کنکوری را برایشان تهیه کنیم.

یکی دیگر از استرس‌ها، نداشتن برنامه منظم است. دانش‌آموز نمی‌داند چه بخواند، چه نباید بخواند و چقدر در روز باید بخواند.

تفریح هم برای کنکوری‌ها بسیار مهم است. اینکه دائماً درس بخوانند باعث می‌شود خسته شوند و قبل از برگزاری کنکور، درس خواندن را کنار بگذارند.

انگیزه‌بخشی هم از اصول اصلی کنکور است.

مدیر بازنشسته دبیرستان دولتی پسرانه تهران



۶

آشنایی و شناخت دقیق کنکورهای با نحوه سؤالات کنکور

- برنامه‌ریزی‌های دقیق آموزشی؛

- کنترل مسائلی از قبیل تغذیه و استراحت و خواب؛

- مهم‌ترین مورد این است که: یاد خداوند موجب آرامش دل‌هاست (الا به ذکر الله تطمئن القلوب).

مدیر دبیرستان پسرانه غیر دولتی الغدیر تهران

۷

مهم‌ترین راه کاهش استرس این است که بچه‌ها با اساس کنکور کاملاً آشنا باشند. مشاوره زبده که در همین خصوص تجربه کافی داشته‌باشد، می‌تواند با برنامه‌ریزی دقیق، با توجه به سوابق تحصیلی دانش‌آموزان، کمک زیادی به آن‌ها کند.

مورد بعدی این است که بچه‌ها با روش‌های تست‌زنی آشنا باشند. گاهی درس یک نفر عالی است، ولی به‌خاطر نداشتن تمرکز کافی در زمان زدن تست، به مشکل برمی‌خورد.

مدیر دبیرستان دخترانه دولتی فرهنگ تهران

۸

برای رفع استرس، آموزش دانش‌آموزان، والدین و اولیای مدرسه نیاز است. آموزش‌ها به دو صورت انجام می‌شوند: ۱. آموزش‌های کلی و عمومی مختص دانش‌آموزان، والدین و اولیای مدرسه، از جمله تغذیه مناسب، خواب کافی، چگونگی هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی، مدیریت زمان و مهارت‌های تست‌زنی، مهارت کسب اعتمادبه‌نفس و...

۲. آموزش‌های اختصاصی که عبارت‌اند از: ریشه‌یابی علت استرس به‌صورت فردی و ارائه خدمات مشاوره‌ای مناسب؛ برگزاری همایش‌های انگیزشی مختص دانش‌آموزان؛ معرفی الگوهای موفق و حضور آنان در بین دانش‌آموزان، به‌ویژه حضور فارغ‌التحصیلان موفق همان آموزشگاه؛ نظارت و پیگیری مستمر برنامه‌ها و فعالیت‌های دانش‌آموزان توسط مشاوران کارآمد؛ برگزاری اردوهای تفریحی و ورزشی گروهی برای تخلیه فشارهای روحی و روانی؛ برگزاری بیتوته‌های علمی با هدف استفاده بهینه دانش‌آموزان از اوقات خود؛ بازدید از دانشگاه‌های معتبر؛ تشویق دانش‌آموزان برتر و سعی و دانش‌آموزانی که نسبت به گذشته پیشرفت داشته‌اند.

مدیر دبیرستان پسرانه تیزهوشان شهیدستاری ورامین



محمد مهدی مزروعی



کارشناس تغذیه، مسئول تغذیه بالینی بیمارستان فوق تخصصی علی بن ابی طالب (ع)

ناخوشایندی ایجاد کنند. در برخی افراد، این واکنش‌های جسمی ممکن است به تغییر خلق و خو، از جمله تحریک‌پذیری یا اضطراب منجر شود. از مواد غذایی حساسیت‌زا (آلرژن) می‌توان به این موارد اشاره کرد: بادام‌زمینی، سویا، خربزه، بادمجان، کیوی و سیر.

ماهی‌های چرب (سالمون و قزل‌آلا): مطالعات نشان داده‌اند، مصرف مواد غذایی دارای امگا ۳ می‌تواند در کاهش علائم ناشی از اضطراب کمک‌کننده باشد. همچنین، یکی از اولین مطالعاتی که در سال ۲۰۱۱ روی دانشجویان پزشکی انجام شد، نشان داد مصرف مکمل امگا ۳ می‌تواند از اضطراب بکاهد. به غیر از انواع ماهی‌ها، منابع غذایی سرشار از امگا ۳ عبارتند از: گردو، روغن کانولا و دانه‌چیا.

زرده تخم‌مرغ و لبنیات غنی‌شده با ویتامین D: یک مطالعه متاآنالیز در سال ۲۰۲۰ نشان داده است که استفاده از مکمل ویتامین D با کاهش بیشتر اختلالات روانی همراه است. از منابع غذایی دارای ویتامین D عبارتند از: زرده تخم‌مرغ، قارچ و لبنیات غنی‌شده با ویتامین D.

سبزیجات با برگ تیره و مغزها: در موش‌ها نشان داده شده است، کاهش دریافت منیزیم در رژیم غذایی آن‌ها، با افزایش رفتارهای مربوط به اضطراب همراه بوده است. از منابع خوب منیزیم می‌توان به سبزیجات با برگ تیره مانند اسفناج، حبوبات، انواع مغزها و غلات سبوس‌دار اشاره کرد.

انواع لبنیات: مطالعه‌ای در مجله «سایکیاتری ریسرچ»^۲ پیوندی را بین مواد غذایی دارای پروبیوتیک و کاهش اضطراب

اختلالات اضطرابی^۱ یکی از شایع‌ترین مشکلات بهداشت روان است که تقریباً ۷/۶ درصد از جمعیت جهان را درگیر کرده است. این اصطلاح برای طیفی از انواع اختلالات به کار برده می‌شود، از جمله: اختلال اضطراب عمومی، اضطراب اجتماعی و انواع ترس‌ها که به‌طور کلی با احساس تنش، نگرانی و عصبانیت مداوم مشخص می‌شوند و می‌توانند زندگی روزمره را مختل کنند.

طبق گفته انستیتوی ملی بهداشت روان آمریکا، اختلالات اضطرابی شایع‌ترین بیماری روانی در ایالات متحده آمریکا است که ۴۰ میلیون از جمعیت بزرگسال این کشور از آن رنج می‌برند (۱۸ درصد از جمعیت کشور).

در بسیاری موارد، دارو به‌عنوان یک دوره اصلی درمان مورد نیاز است، اما روش‌های متعددی از جمله رژیم غذایی مناسب و ورزش کردن برای پیشگیری و کمک به کاهش علائم اضطراب می‌توانند بسیار تأثیرگذار باشند. علاوه بر رهنمودهای سلامتی مانند رژیم غذایی متعادل، نوشیدن آب کافی، محدود کردن و اجتناب از الکل و کافئین، بسیاری از ملاحظات مربوط به رژیم غذایی نیز وجود دارند که می‌توانند به رفع اضطراب کمک کنند.

در وعده صبحانه خود از انواع پروتئین (تخم‌مرغ، حبوبات و پنیر) استفاده کنید: خوردن پروتئین در وعده صبحانه احساس سیری طولانی‌تری در طول روز را سبب می‌شود و قند خون را ثابت نگه می‌دارد تا در هنگام شروع روز انرژی بیشتری داشته باشید و کمتر دچار اضطراب شوید.

حساسیت‌های غذایی: برخی از غذاها یا مواد افزودنی غذایی می‌توانند واکنش‌های بدنی



چای سبز: چای سبز حاوی یک آمینو اسید به نام «ال تیانین» است که می‌تواند بر سلامت مغز اثرات مثبت بگذارد و از اضطراب بکاهد. در یک مطالعه دوسوکور تصادفی، شرکت کنندگانی که یک نوشیدنی حاوی ال تیانین مصرف کرده بودند، استرس ذهنی بسیار کمتر و سطح کورتیزول (هورمون استرس مرتبط با اضطراب) کمتری داشتند. ال تیانین ممکن است بر سطح انتقال دهنده‌های عصبی گاما آمینو بوتیریک اسید، دوپامین و سروتونین بیفزاید که نشان داده شده است اثرات ضد اضطرابی دارند.



رژیم غذایی مناسب و ورزش کردن برای پیشگیری و کمک به کاهش علائم اضطراب می‌توانند بسیار تأثیر گذار باشند

سخن پایانی

امروزه با پیشرفت‌هایی که در صنعت داروسازی شکل گرفته، می‌توان داروها و مکمل‌های حاوی مواد موثره‌ی این گیاهان را در داروخانه‌ها نیز یافت، اما باید توجه داشت که مصرف خودسرانه هر نوع دارو یا مکملی می‌تواند آسیب‌های جبران‌ناپذیری بر سلامت حال و آینده‌ی افراد بگذارد، به همین دلیل توصیه می‌شود مصرف هرگونه مکمل یا دارو زیر نظر پزشک، متخصصان یا کارشناسان تغذیه صورت پذیرد.

پی‌نوشت‌ها

1. Anxiety Disorders
2. Psychiatry Research
3. L-theanine

منابع

1. Norwitz, N. G. and U. Naidoo (2021). "Nutrition as Metabolic Treatment for Anxiety." *Frontiers in psychiatry* 12: 598119-598119.
2. Naidoo, U. (2019). "Nutritional strategies to ease anxiety" Harvard Health Publishing <https://www.health.harvard.edu/blog/nutritional-strategies-to-ease-anxiety-201604139441>.
3. Elliott, B. (2021). "Foods That Help Ease Anxiety." *Healthline* <https://www.healthline.com/nutrition/6-foods-that-reduce-anxiety>.
4. Sawchuk, C. N. (2017). "Coping with anxiety: Can diet make a difference?" *Mayo Clinic* <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/generalized-anxiety-disorder/expert-answers/coping-with-anxiety/faq-20057987>.

اجتماعی نشان داده است. پروبیوتیک‌ها باکتری‌های مفیدی هستند که به‌طور طبیعی در فلور روده انسان و همچنین در برخی از مواد غذایی تخمیرشده مانند انواع ماست، پنیر و دوغ یافت می‌شوند.

بابونه: بابونه گیاهی است که ممکن است به کاهش اضطراب کمک کند. اگرچه هنوز سازوکار اثر این گیاه روشن نیست، اما اعتقاد بر این است که بابونه به تنظیم انتقال دهنده‌های عصبی مربوط به خلق‌وخو مانند سروتونین، دوپامین و اسید گاما - آمینوبوتیریک کمک می‌کند. در یک مطالعه ۳۸ هفته‌ای تصادفی که روی ۱۷۹ فرد مبتلا به اختلال اضطراب عمومی انجام شد، این گروه پس از مصرف عصاره بابونه (۱۵۰۰ میلی گرم در روز) در مقایسه با افرادی که هیچ‌گونه مداخله‌ای انجام نشد، کاهش قابل توجهی در علائم ناشی از اضطراب داشته است. مطالعات مشابه دیگری نشان می‌دهد، مصرف عصاره بابونه به مدت هشت هفته، با کاهش علائم افسردگی و اضطراب همراه بوده است. در حالی که این نتایج امیدوارکننده‌اند، اما بیشتر مطالعات روی عصاره بابونه انجام شده‌اند و برای ارزیابی اثرات ضد اضطرابی چای بابونه، که معمولاً مصرف می‌شود، تحقیقات بیشتری لازم است.

زردچوبه: زردچوبه ادویه‌ای حاوی کورکومین است که به دلیل داشتن خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی بالا می‌تواند به جلوگیری از آسیب سلول‌های مغزی و استرس اکسیداتیو کمک کند.

در یک مطالعه دوسوکور و تصادفی روی ۸۰ بیمار مبتلا به دیابت، دریافت روزانه ۸۰ میلی گرم مکمل نانو کورکومین (نوع کوچک‌تر و قابل دسترس‌تری از کورکومین) به مدت هشت هفته، به کاهش قابل توجهی در استرس‌های ناشی از دیابت در مقایسه با گروه دریافت‌کننده دارونما منجر شد.

شکلات تلخ: شکلات تلخ حاوی فلاونول‌هایی مانند

اپی‌کاتچین و کاتچین است که از ترکیبات گیاهی هستند و به‌عنوان آنتی‌اکسیدان عمل می‌کنند. برخی تحقیقات نشان می‌دهند، فلاونول‌های موجود در شکلات تلخ ممکن است برای عملکرد مغز مفید و دارای اثرات محافظتی عصبی باشند. همچنین، فلاونول‌ها ممکن است جریان خون به مغز و نیز مسیر سیگنالینگ سلول را افزایش دهند. نقش شکلات تلخ در سلامت مغز ممکن است به دلیل طعم آن باشد که می‌تواند برای کسانی که اختلالات اضطرابی دارند، آرامش‌بخش باشد. در یک مطالعه مقطعی بر ۱۳/۶۲۶ شرکت‌کننده، مشخص شد علائم افسردگی در افرادی که شکلات تلخ می‌خورند، به‌طور قابل توجهی پایین‌تر از کسانی است که به‌ندرت شکلات تلخ مصرف می‌کنند.



مشاوره مادرانه

طیبه پناه



کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی دانشگاه شهید بهشتی تهران

کنکور» برگزار می‌شود؛ به صورت گروهی. تمام والدین پایه دوازدهم دعوت می‌شدند. نکاتی قالبی و کلیشه‌ای تجویز می‌شدند که با جست‌وجویی ساده در وب، قابل دسترس بودند. دغدغه من به‌عنوان مادر این بود که کاش مشاوران محترم ابتدا بروشورهایی از سبک‌های فرزندپروری به والدین ارائه می‌دادند تا آن‌ها به این بینش برسند که کدام سبک فرزندپروری را دارا هستند، تا با تغییر در سبک و نگرش و باورهای خود، نه تنها استرس کنکور تعدیل یابد، بلکه بتوانند تمامی استرس‌های زندگی فرزندانشان را اصلاح و تعدیل کنند. اما نکته قابل توجه‌تر این بود که در انتهای جلسات، گروهی از مادران و پدران دغدغه‌مند دور مشاور حلقه می‌زدند و به دنبال راهکارهایی کارآمدتر بودند که از طریق کارت ویزیتشان به کلینیکشان ارجاع داده می‌شدند. در ادامه، آنچه نگاشته می‌شود، از مفاهیم اساسی رویکرد آلفرد آدلر هستند.

روان‌شناسی فردنگر

آلفرد آدلر برداشتی از ماهیت انسان ارائه می‌دهد که افراد را قربانی غریزه‌ها و تعارض‌ها و محکوم به نیروهای زیستی و تجربه‌های کودکی توصیف نمی‌کند، زیرا آدلر بر بی‌همتای بودن هر فرد تأکید داشت. از نظر آدلر، هوشیار نه ناهوشیار، جوهر شخصیت است (بر خلاف فروید). به جای اینکه توسط نیروهایی برانگیخته شویم که نمی‌توانیم آن‌ها را ببینیم و کنترل کنیم، به‌طور فعال در آفریدن خودمان و هدایت کردن آینده خویشتن مشارکت داریم.

در این مجال پیش آمده، فرصت را مغتنم می‌شمارم و از منظر مادری که فرزند پسر کنکوری داشته و این مرحله را گذرانده است و نیز دانش‌آموخته روان‌شناسی و با رویکرد آدلری است، برایتان می‌نویسم.

کنکور واژه‌ای است که به تنهایی بار استرسی برای والدین و دانش‌آموزان ایجاد می‌کند؛ رقابتی که باید آموخته‌های دوازده‌ساله، یک‌روزه و در عرض چند ساعت سنجیده شوند و معیاری برای انتخاب رشته و شغل در آینده باشند. برای والدین دهه‌های پنجاه و شصت مفهوم استرس کنکور آشناست. آنچه بنده به عنوان والد دهه پنجاهی، در خصوص پسر دهه هفتادام تجربه کردم، بسیار متفاوت بود. مفهوم استرس برای دهه‌های هفتادی و هشتمادی، البته براساس مشاهداتم و مصاحبه‌هایی که با تعدادی از این دانش‌آموزان داشتم، بیشتر ناشی از استرس والدین بود که می‌خواستند فرزندانشان به ایده‌آل‌های ذهنی‌شان برسند و ناخودآگاه ثمره‌های زندگی‌شان را به دست ماشین سرکوبگری به نام کنکور می‌سپردند.

در مراجعاتم به مشاور مدرسه که البته مدرسه‌های دولتی در منطقه سه تهران است، متوجه نکاتی شدم که مهم‌ترینشان توصیه‌هایی به والدین در قالب نسخه‌های یکسان و مشابه، بدون مصاحبه بالینی فردی برای تشخیص ریشه‌های استرس بودند؛ نه اینکه آیا استرس کنکور به انتظارات والدین کمال‌گرا مربوط است یا به ویژگی‌های شخصیتی و تفاوت‌های فردی دانش‌آموز و...؟! جلساتی فرمایشی با عنوان «راهکارهای مقابله با استرس

منبع تلاش انسان: احساس حقارت

آدلر معتقد بود، احساس حقارت^۲ همیشه به‌عنوان نیروی برانگیزنده در رفتار وجود دارد. آدلر نوشت: انسان بودن یعنی خود را حقیر احساس کردن. او معتقد بود: احساس حقارت منبع تمام تلاش‌های انسان است. رشد فرد از جبران^۳، یا تلاش‌های ما برای چیره‌شدن بر حقارت‌های واقعی یا خیالی‌مان حاصل می‌شود. ناتوانی در چیره‌شدن بر احساس حقارت، آن‌ها را تشدید می‌کند و به پرورش عقده حقارت^۴ منجر می‌شود. عقده حقارت ممکن است در کودکی از سه منبع سرچشمه بگیرد: «حقارت عضوی، لوس کردن و غفلت».

منبع عقده هر چه باشد، فرد ممکن است جبران افراطی کند و چیزی را که آدلر عقده برتری نامیده پرورش دهد. فرد در



این حالت، درباره توانایی‌ها و موفقیت‌های خود اغراق می‌کند. چنین فردی ممکن است در درون احساس رضایت و برتری کند و نیازی به آشکار نمودن برتری خود با دستاوردها و موفقیت‌ها نشان ندهد، یا اینکه ممکن است چنین نیازی را احساس کرده و بکوشد تا شدیداً موفق شود. در هر دو مورد، کسی که عقده برتری دارد، لاف می‌زند، تکبر دارد، خودخواه است و دیگران را تحقیر می‌کند.

آدلر اصطلاح «غایت‌نگری»^۵ را به این صورت به کار برد که ما هدفی اساسی، حالتی نهایی برای بودن و نیازی داریم که باید به سمت آن پیش برویم. ما برای آرمان‌هایی تلاش می‌کنیم که به‌صورت ذهنی در ما وجود دارند.

آدلر به این مفهوم با عنوان غایت‌نگری خیالی^۶ رسمیت بخشید؛ دیدگاهی که اعلام می‌دارد، وقتی در جهت کامل بودن تلاش می‌کنیم، عقاید خیالی، رفتار ما را هدایت می‌کنند. از منظر والدین جامعه کنونی ما، کنکور یعنی غایت‌نگری که البته از نظر بعضی از دانش‌آموزان، بیشتر نوعی غایت‌نگری خیالی است!

در ادامه گذری اجمالی بر چهار سبک فرزندپروری خواهیم داشت:

الف. آسان‌گیری (والدینی که فرزند را لوس می‌کنند)؛
ب. دموکراسی (بر پایه عقل سلیم، برابری، عدالت و احترام متقابل)؛

ج. بی‌اعتنایی (والدینی که نادیده می‌گیرند)؛

د. استبدادی (والدینی که تحکم می‌کنند)؛

رسیدن به شناخت و بینش در والدین کلید حل بسیاری از تعارض‌ها و اضطراب‌ها و استرس‌های مرحله حساس و مهم نوجوانی است. یکی از مهم‌ترین‌ها در جامعه کنونی ما استرس ناشی از کنکور است.

نکته مهم و کاربردی: سعی نکنید نوجوانتان را تغییر دهید، بلکه خودتان تغییر کنید. در این صورت احتمال تغییر فرزندتان نیز در پاسخ به رفتار جدید شما افزایش می‌یابد.

همدلی

والدین باید همدلی^۸ یا درک مشفقانه و قابل درکی نسبت به نوجوانان داشته باشند تا بتوانند به‌طور مؤثری با مشکلات آن‌ها مواجه شوند.

همدلی یعنی تلاش برای درک دیگری، طوری که نشان دهید می‌توانید از دریچه چشم او ببینید، احساس کنید و تا جایی که ممکن است او را می‌فهمید.

توصیه‌هایی مهم و مؤثر برای والدین

۱. نسبت به خود با گذشت و بخشنده باشید تا نوجوانان برای بی‌عیب و نقص بودن دلگرم باشند و بدین طریق استعدادهایشان را نشان دهند.

۲. با دقت گوش کنید.

۳. نسبت به فرزند خویش حمایتگر، دوست‌داشتنی و علاقه‌مند باشید تا نوجوانان از اهداف اشتباهشان دست بردارند.

۴. نوجوانان را در جهت اینکه افرادی مشارکت‌کننده در اجتماع و دارای احساس تعلق خاطر باشند، هدایت کنید.

این تلاش‌ها رمزهای دستیابی به بخشی از شادکامی هستند که هزینه سنگینی ندارند و فقط تلاش و شکیبایی می‌طلبند.

پی‌نوشت‌ها

۱. این رویکرد براساس روان‌شناسی فردنگر پایه‌گذاری شده است.

2. Inferiority Feelings

3. Compensation

4. inferiority Complex

5. Superiority Complex

6. Finalism

7. Fictional Finalism

8. Empathy

منابع

شولتز، دوآن (۲۰۱۳). نظریه‌های شخصیت. (ترجمه سیدمحمدی یحیی). انتشارات ویرایش.

۲. کاسل، پرل (۱۹۹۰). تربیت دموکراتیک نوجوانان. (ترجمه علیزاده حمید). انتشارات ارسباران.



رشد شناخت و بینش والدین کلید حل بسیاری از تعارض‌ها در دوره حساس نوجوانی است



تأثیر والدین بر نمره امتحان



سمیه علیجانی اردشیر



تصویرگر سید میثم موسوی

کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی

است که فرد در معرض ارزشیابی قرار دارد. به واقع، دانش آموز مطالب مورد نظر برای امتحان را می‌داند، اما شدت اضطراب مانع از بازیابی معلومات از حافظه می‌شود. اضطراب یک احساس منتشرشونده بسیار ناخوشایند است که غالباً با دلواپسی و واکنش‌های فیزیولوژیکی نامطلوب مانند تپش قلب، پریدگی رنگ، خشکی دهان، عرق کردن کف دست‌ها، بی‌توجهی حواس و حالت تهوع در دانش‌آموزان همراه است و باعث می‌شود او از گرفتن نمره کم، ترس و وحشت داشته باشد.

شوازر معتقد است، اضطراب امتحان بین سنین ۱۰ تا ۱۱ سالگی شکل می‌گیرد، ثابت می‌یابد و تا بزرگسالی تداوم می‌یابد. پژوهش‌های انجام‌شده در این زمینه حاکی از آن هستند که میان اضطراب امتحان و عملکرد دانش‌آموزان رابطه منفی وجود دارد، به طوری که هر چه سطح اضطراب امتحان بیشتر شود، تمرکز بر تکلیف مورد نظر کمتر و سرعت عمل نیز کاهش می‌یابد. اضطراب امتحان همچنین اگر کنترل نشود، دانش‌آموز را شرطی می‌کند و به تدریج آن کتاب و سپس معلم و حتی مدرسه باعث مضطرب شدن در فرد می‌شود.

اضطراب امتحان اصطلاحی کلی است که به‌نوعی از اضطراب یا هراس اجتماعی خاص اشاره دارد که یکی از شایع‌ترین مسائلی است که دانش‌آموزان در سراسر جهان با آن مواجه‌اند و به‌عنوان پدیده‌ای متداول و مهم آموزشی مورد توجه قرار گرفته است.

انواع اضطراب امتحان

۱. **اضطراب تسهیل‌کننده یا طبیعی:** به اضطراب کم یا معقول اطلاق می‌شود که موجب تلاش بیشتر برای کسب موفقیت می‌شود و نتیجه مطلوب را برای فرد به همراه دارد. به بیان دیگر، اضطراب در حد نرمال کمک می‌کند فرد خود را در مقابل چالش‌ها آماده کند و واکنش سازگارانه داشته باشد.

۲. اضطراب ناتوان‌کننده یا غیرطبیعی:

این نوع اضطراب، نوعی اضطراب عملکرد است. فرد درباره توانایی‌هایش دچار تردید می‌شود و پیامد آن کاهش توان مقابله با موقعیت امتحان و موقعیت‌هایی

اضطراب امتحان یکی از عوامل مؤثر بر عملکرد تحصیلی است که را در موفقیت تحصیلی یا شکست آن نقش مهمی دارد. عملکرد تحصیلی یکی از شاخص‌های مهم در ارزشیابی از دانش‌آموز و مورد توجه آموزش‌وپرورش است. عملکرد تحصیلی و اضطراب امتحان دانش‌آموزان همیشه می‌تواند در صورت موفقیت فایده‌های بسیاری داشته باشد یا در صورت شکست هزینه‌های گزافی را به فرد، خانواده و جامعه تحمیل کند. پژوهش‌های انجام‌شده در این زمینه حاکی از آن هستند که میان اضطراب امتحان و عملکرد دانش‌آموزان رابطه منفی وجود دارد، به طوری که هر چه سطح اضطراب امتحان بیشتر شود، تمرکز بر تکلیف مورد نظر کمتر و سرعت عمل او نیز کاهش می‌یابد.

در اضطراب امتحان متغیرهای زیادی وجود دارند که از این میان نحوه ارتباط والدین با فرزندان و شیوه تربیتی والدین یکی از این عوامل است. خانواده تنها نهاد فطری و طبیعی و مهم‌ترین منبع تأمین و پاسخ به همه نیازهای عاطفی و روانی فرد است که در آن محیط فرایند رشد شناختی، اجتماعی و عاطفی خود را تجربه می‌کند. خانواده به منزله یک نظام اجتماعی، در رشد و پیشرفت انسان نقش حیاتی دارد. در این محیط تمام اعضا بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند و در افزایش یا کاهش مشکلات یکدیگر نقش بسزایی دارند.

تربیت فرزندان در میان فلاسفه قدیم و حتی جدید و متخصصان آموزش‌وپرورش و روان‌شناس جایگاهی بسیار مهم دارد. واژه تربیت از «ربو» به معنای رشد و بالندگی و افزایش یافتن گرفته

شده است. برای هدایت کودکان به سوی رشد مثبت اجتماعی، عشق و علاقه والدین به تنهایی کافی نیست، برای اینکه فرزندان بتوانند افرادی با کفایت باشند و صلاحیت فکری پیدا کنند، مقداری کنترل از جانب والدین ضروری است. در هر حال، باید به خاطر داشت که هدف غایی پرورش اجتماعی، خودگردانی است نه تنظیم‌شدن از سوی عوامل خارجی. هرگونه افراط در آسان‌گیری یا محدودیت از سوی والدین، به رشد ناقص پرورشی در کودکان منجر می‌شود. والدین یا به پای بذل توجه و محبت به فرزندان، توقع دارند کودکانشان رفتار خاصی را در سنین معینی از خود نشان دهند. آنان در این راستا راهبردها و رفتارهای خاصی را اعمال می‌کنند که به آن‌ها شیوه‌های فرزندپروری گفته می‌شود. به عبارت دیگر، شیوه مورد استفاده والدین برای ایجاد ارتباط با فرزند و آموختن ارزش‌ها و هنجارهای جامعه، فرزندپروری نامیده می‌شود.

بامریند در دهه ۱۹۶۰ بین سه شیوه تربیتی یعنی شیوه‌های **مقتدرانه**، **مستبدانه** و **سهل‌گیر** تمایز قائل شد.

۱. در خانواده‌هایی که والدین از سبک مقتدرانه استفاده می‌کنند، کودکانشان را با عشق و عاطفه حمایت می‌کنند.

به‌علاوه، برای انجام رفتار مناسب و درست، قوانینی واضح و مشخص وجود دارند و درباره این قوانین با کودکان مذاکره می‌کنند. آن‌ها دیدگاه فرزندان را می‌شناسند و از منطقی و قدرت برای اعمال معیارها و ملاک‌هایشان بهره می‌برند.

فرزندپروری مقتدر با تعامل باز و انعطاف‌پذیری همراه است که والدین با تشویق و تقویت رفتارهای مثبت فرزندان و پاسخ‌دهی به نیازهای معقول آن‌ها به کاهش اضطراب در موقعیت‌های اجتماعی منجر می‌شوند. والدین مقتدر هم برای رفتارهای خودمختارانه و هم انضباط ارزش قائل هستند، زیرا کنترل منطقی و آزادی معقول موجب می‌شود فرزندان قوانین و اصول صحیح رفتار را درونی کنند و در قبال هر نوع رفتار در موقعیت‌های گوناگون احساس مسئولیت کنند و والدین نیز در مقابل هر عمل و خواسته از فرزندان، دلایل واضح و روشن دارند. فرزندان والدین مقتدر، بدون توجه به سن در اکثریت دوره‌های تحصیلی عملکرد بهتری در مدرسه دارد و با مشکلات

کمتری روبه‌رو هستند و چون والدین آن‌ها بر اصل یادگیری بیشتر از کسب نمره تأکید دارند، به مراتب اضطراب امتحان در این فرزندان کاهش می‌یابد.

۲. والدین سبک مستبدانه با سخت‌گیری بیش از حد در زمان نزدیک‌شدن امتحان، برای گرفتن نمره ۲۰ فشار مضاعفی وارد می‌کنند و با هشدارهای پی‌درپی

و غیرمعقول اضطراب را در دانش‌آموز بالا می‌برند و عملکرد او را ضعیف می‌کنند. والدین مستبد با توجه بیش از حد به مسائل تحصیلی فرزند، وجود اضطراب در خود را به فرزندان، به‌خصوص در ایام امتحانات، منتقل می‌کنند. وقتی والدین فرزند خود را با لقب‌هایی مانند «بی‌عرضه، هیچ‌کاری از تو بر نمی‌آید و بی‌استعداد» مورد خطاب قرار می‌دهند، تصویر ذهنی ناتوان بودن در دانش‌آموز را به‌وجود می‌آورند. این موضوع اضطراب امتحان را در فرد تشدید می‌کند. حتی رقابت غیرمنطقی که اولیا در برابر ناتوانی فرزندانشان در درس خاصی او را با توانایی فرد دیگر می‌سنجند، توأم با سرزنش است و اعتمادبه‌نفس را در دانش‌آموز کم و اضطراب او را تشدید می‌کند. مثل وقتی می‌گوییم: «دختر دوستم در مسابقات بین‌المللی ریاضی رتبه اول را آورد، ولی دختر من در تقسیم اعشاری مانده است و هنوز بلد نیست.» این ارتباط منفی و غیردوستانه که در این گروه از والدین و فرزندان وجود دارد، فاصله عاطفی آن‌ها را از یکدیگر بیشتر و فرزندان را دچار مشکل می‌کند. کنترل و مداخله بیش از حد والدین سبک مستبد استقلال عمل را از فرزندان می‌گیرد و به اضطراب دامن می‌زند.



نوجوانان دارای والدین مستبد نسبت به نوجوانان دارای والدین دموکرات (مقتدر) افسرده و مضطرب هستند



خود را طرد می‌کنند، دچار کمبود محبت و امنیت می‌شوند و این به احساس بی‌ارزشی، خشم و ضعف عزت‌نفس در آنان می‌انجامد. **هورنای** و **فروم** نیز درباره کمبود صمیمیت و محبت والدین و تأثیرات آن بر امنیت کودک مطالعات بسیار کرده‌اند. مطالعات انجام‌شده حاکی از آن هستند که نگرش‌های پذیرنده و دموکراتیک والدین، امکان رشد در فرزندان را به حداکثر می‌رساند و فرزندان این والدین، رشد ذهنی، قدرت ابتکار و امنیت عاطفی دارند. والدین طردکننده و سلطه‌جو، فرزندان متزلزل، سرکش، پرخاشگر و ستیزه‌جو دارند. همچنین، نوجوانان دارای والدین مستبد نسبت به نوجوانان دارای والدین دموکرات (مقتدر) افسرده و مضطرب هستند.

براساس پژوهش‌های انجام‌شده می‌توان گفت، روش تربیت فرزندان اهمیت و حساسیت بالایی دارد و می‌تواند در اضطراب امتحان دانش‌آموزان و عملکرد تحصیلی آن‌ها نقش تسهیل‌کننده یا بازدارنده داشته باشد. نتایج نشان می‌دهند، نوجوانانی که والدین با سبک اقتدار - منطقی دارند، رابطه عاطفی و گرم‌تری با والدین خود دارند و بهتر می‌توانند در مورد احساسات و مسائل خود با والدین گفت‌وگو کنند. این موضوع احتمالاً به رشد عاطفی، اجتماعی و رفتارهای بهنجار این نوجوانان کمک خواهد کرد. اضطراب امتحان در سبک فرزندپروری مستبدانه بیشتر از سبک سهل‌گیر و مقتدرانه دیده می‌شود. والدین سبک مستبدانه با تهدیدهای بی‌مورد و غیرمنطقی، در شرایط سخت ایام امتحانات، اضطراب امتحان را به مراتب شدیدتر می‌کنند. متأسفانه در این خانواده‌ها شاهد سرزنش و حتی تنبیه نیز هستیم. سبک فرزندپروری سهل‌گیر می‌تواند از طریق تأثیر بر عزت‌نفس، استقلال و خودکنترلی، بر اضطراب امتحان دانش‌آموزان تأثیر گذار باشد.

منابع

۱. شیفته، افسانه؛ بهره‌مندجو، سهیلا (۱۳۹۶) پیش‌بینی عملکرد تحصیلی و اضطراب امتحان نوجوانان براساس سبک‌های فرزندپروری و صمیمیت زناشویی والدین. مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، شماره ۱۳، دوم دوره.
۲. نوری‌پور لیاولی، رقیه؛ حسینیان، سیمین (۱۳۹۵) اثربخشی برنامه گروهی فرزندپروری مثبت بر سازگاری اجتماعی و اضطراب امتحان کودکان ناسازگار. فصلنامه توانمندسازی کودکان استثنایی. سال ۷ شماره ۲۰.
3. Handelzalts, J. E., & Keinan, G. (2010). The effect of choice between test anxiety treatments in youth: Test of a mediational model. *Child & Youth Care Forum*, 41, 21-35.
4. Nadinloyi, K. B., Sadeghi, H., Garamaleki, N. S., Rostami, H., & Hatami, G. (2013). Efficacy of Cognitive Therapy in the Treatment of Test Anxiety. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84(0), 303-307.
5. Porseman-com.cnd.ampproject.org
6. Vereecken, C., Rovner, A., & Maes, L. (2010). Associations of parenting styles, parental feeding practices and child characteristics with young children's fruit and vegetable consumption. *Appetite*, 55(3), 589-596.

۳. همچنین، والدین شیوه سهل‌گیر که توجه کمتر از حد به فرزندان خود دارند، از آنان انتظارات کمی دارند و غالباً استقلال و آزادی زیادی به فرزندان می‌دهند، ولی معمولاً اهداف و انتظارات روشنی برای فرزندان ترسیم نمی‌کنند و به دلیل کنترل و نظارت پایینی که بر رفتار و اعمال آن‌ها دارند، شرایط را برای کاهش پیشرفت تحصیلی فرزندان، به‌طور ناخواسته، فراهم می‌کنند. از طرف دیگر، این والدین از تنبیه و سرزنش فرزندان خود اجتناب می‌کنند و تنها توجه کمتری نسبت به آن‌ها دارند. این بی‌توجهی در روابط عاطفی آنان با فرزندان آن‌ها تخریب کمتری دارد.

نبود ثبات در نحوه برخورد با فرزند، هسته اصلی سبک فرزندپروری سهل‌گیرانه است. تعارضات والدین و نظارت کمتر بر فرزندان مضطرب با افسردگی و واکنش‌های روان‌تنی فرزندان ارتباط دارد. والدین سهل‌گیر با نداشتن ثبات در برخورد با فرزندان، نگرش منفی و سوگیری‌هایی را سبب می‌شوند. افراد با سوگیری‌های منفی در موقعیت‌های اجتماعی اضطراب زیادی را تجربه می‌کنند.

والدینی که شیوه فرزندپروری سهل‌گیرانه دارند، معمولاً دستورهای متناقضی را اعمال می‌کنند و هیچ‌گونه کنترلی بر کودکان خود ندارند. در مواردی که والدین و خانواده برای زمان امتحانات کودک و حفظ آرامش در خانه و پرهیز از سر و صدا و رفت و آمد اهمیت قائل نمی‌شوند، دانش‌آموز احساس تنهایی و بی‌پشتوانگی می‌کند و مضطرب می‌شود.

آدلر معتقد است، فرزندان والدینی که کودکان



والدینی که شیوه فرزندپروری سهل‌گیرانه دارند، معمولاً دستورهای متناقضی را اعمال می‌کنند و هیچ‌گونه کنترلی روی کودکان خود ندارند. دانش‌آموز این خانواده احساس تنهایی و بی‌پشتوانگی می‌کند و مضطرب می‌شوند



● نام کتاب: روی خوش استرس: حقایق درباره مفید بودن استرس و چگونگی مسلط بودن بر آن
 ● مؤلف: کلی مک گنیگال ● مترجم: مریم آقایی
 ● ناشر: ترانه پدram ● سال چاپ: ۱۳۹۶ ● تعداد صفحات: ۳۶۲

در قسمتی از کتاب می‌خوانید در سراسر این کتاب با دو نوع تمرین عملی مواجه خواهید شد: تمرین «تجدید نظر در مورد استرس» در بخش یک برای این طراحی شده است که شیوه تفکر تان درباره استرس را تغییر دهد. می‌توانید از آن‌ها به صورت نوشتاری یا هر نوع دیگری که به کار شما می‌آید، استفاده کنید. ممکن است وقتی روی تردمیل هستید یا کار می‌کنید یا حتی وقتی دارید با اتوبوس به محل کار می‌روید، به موضوع فکر کنید و ...

این تمرین‌ها همان‌طور که کمک می‌کنند در مورد استرس طور دیگری فکر کنید، شما را تشویق می‌کنند درباره نقشی که استرس در زندگی تان بازی می‌کند، از جمله در رابطه با اهداف و ارزش‌های مهمتان، تأمل کنید. تمرین‌های «تبدیل استرس» در بخش دوم، یک مجموعه راهبرد آتی در لحظات استرس و نوعی خوداندیشی است که کمک می‌کند با چالش‌های ویژه زندگی تان مقابله کنید. این‌ها به شما کمک می‌کنند وقتی احساس اضطراب و ناامیدی، عصبانیت یا درهم شکستگی می‌کنید، به انرژی ذخیره

قدرت و امیدتان مراجعه کنید. این تمرین‌ها براساس شیوه‌ای هستند که من اسم آن را «تغییر ذهنیت» گذاشته‌ام؛ یعنی تغییر نحوه تفکر شما درباره استرسی که در حال تجربه آن هستید. این تغییر ذهنیت می‌تواند پاسخ فیزیکی شما را تغییر دهد، نگرش شما را عوض کند و برای فعالیت ایجاد انگیزه کند. به عبارت دیگر، این تمرین‌ها اثری را که استرس در زمان اضطراب روی شما می‌گذارد تغییر می‌دهد. این تمرین‌ها بر پایه مطالعات علمی هستند. آن‌ها را امتحان کنید و ببینید چه کار می‌کنند.



آیا استرس می‌تواند مفید باشد؟ اگر جوابتان منفی است، این کتاب را بخوانید تا با دلایل اهمیت استرس آشنا شوید. اگر هم پاسختان مثبت است، این کتاب را بخوانید تا با روش‌های تسلط بر استرس آشنا شوید.

کلی مک‌گنیگال در این کتاب سعی کرده است علاوه بر ارائه تعریفی به‌روز از استرس، تأثیرات مثبت و منفی آن بر انسان را نیز برشمارد. او با ترکیب تحقیقات جدید و جالب درباره انعطاف‌پذیری و طرز فکر، اثبات می‌کند که تحت فشار قرار گرفتن، آن‌قدرها

هم برای شما بد نیست. در حالی که اعتقاد دارد استرس برای شما مضر است، اما در واقع فایده‌های زیادی هم دارد؛ از تمرکز و انرژی بیشتر گرفته تا تقویت روابط شخصی.

نکته قابل توجه این است که برای این کار، به جای استناد به فرضیه‌های نظری، به پژوهش‌های تجربی روی آورده و براساس آن‌ها به این نتیجه رسیده است که

بیش از خود استرس، این چگونگی برداشت فرد از استرس است که نحوه تأثیر آن را بر سلامت انسان‌ها تعیین می‌کند.

مک‌گنیگال به شما نشان می‌دهد، وقتی استرس دارید، چگونه می‌توانید خود را پرورش دهید و توانایی طبیعی مغز را برای یادگیری از تجربه‌های چالش‌انگیز فعال کنید. کتاب روی خوش استرس هم عملی است و هم بسیار کاربردی، اما راهنمای خلاص شدن از استرس نیست، بلکه ابزاری است تا با درک، پذیرش و استفاده از استرس به نفع خود، بتوانید زندگی را دگرگون کنید.

آموزش هیجان مدار

در راستای کاهش اضطراب در مدرسه

سمیه اسماعیلی

مدرس دانشگاه آزاد اسلامی (واحد اسلامشهر)

دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی دانشگاه الزهرا (س)



مقدمه

شکی نیست که مهم‌ترین منبع برای پرورش و بالندگی کودکان و نوجوانان خانواده است. اما پس از خانواده، دومین عنصر تأثیرگذار بر این قشر، مدرسه است. مدرسه‌ها و کارکنان آن‌ها در رشد کودکان و نوجوانان نقشی کلیدی ایفا می‌کنند. لذا والدین به هر آب و آتشی می‌زنند تا فرزندان خود را در بهترین مدرسه‌ها ثبت‌نام کنند تا هر آنچه را خود نتوانسته‌اند به آن‌ها ارائه دهند، مدرسه جبران کند. در عین حال، نظام‌های آموزشی پیشرفته‌ترین فناوری‌ها را برای ارائه آموزش‌های بهتر طراحی و اجرا می‌کنند. اما همچنان یک نیاز اساسی در مدرسه‌های کشورمان باقی است و آن احساس مثبت دانش‌آموزان در مدرسه است. این احساس مثبت شامل هر شکلی اعم از رضایت، نشاط، سرزندگی و امنیت است.

واقعیتی انکارناپذیر در نظام آموزشی کشورمان این است که دانش‌آموزان مدرسه خود را کمتر محیطی شاد و پرنگیزه تلقی می‌کنند که بتواند آنان را به سوی رشد همه‌جانبه توانایی‌های بالقوه‌شان هدایت کند. چهره‌های رنگ‌پریده، مضطرب و نگران بسیاری از دانش‌آموزان در اواخر سال تحصیلی، به‌ویژه هنگام امتحانات و گاه مشاهده رفتار پرخاشگرانه، ناسازگار یا خشونت‌بار آن‌هایی که نمی‌توانند خود را با این نظام تطبیق دهند، نشان می‌دهد مدرسه کمتر به جنبه‌های روانی و عاطفی دانش‌آموزان و تطبیق آن‌ها با نیازهای فردی و گروهی آنان توجه داشته است.

اضطراب، عمده‌ترین

هیجان منفی تجربه‌شده در مدرسه

عمده‌ترین هیجان منفی که دانش‌آموزان در مدرسه تجربه می‌کنند، اضطراب است که در دو حیطه نمایان می‌شود: اضطراب از امتحان و اضطراب از ابراز وجود. درواقع، اضطراب دانش‌آموزان می‌تواند از به مخاطره افتادن امنیت روانی و اجتماعی در مدرسه ناشی شود. فشارهای ناشی از محتوای درسی سنگین، تراکم بالای جمعیت در کلاس‌های درس و محدودیت معلمان در پوشش‌دادن نیازهای همه

دانش‌آموزان و وجود فضای رقابت در مدرسه، می‌تواند امنیت روانی دانش‌آموزان را محدود کند. از سوی دیگر، شیوع رفتارهای پرخطر و قلدرانه در مدرسه، ناامنی را در فضای اجتماعی مدرسه موجب شده است. پژوهش‌ها نشان می‌دهند، ۳۳ درصد از دانش‌آموزان تجربه‌ای مبنی بر قربانی قلدری در مدرسه داشته‌اند و حدود ۱۰ درصد رفتارهای قلدرانه دارند (مظاهری و همکاران، ۱۳۹۴).

دانش‌آموزان قریب به ۳۰ درصد از وقت خود را در مدرسه می‌گذرانند. از این‌رو می‌توان اذعان داشت، برخورداری



**عمده‌ترین
هیجان منفی که
دانش‌آموزان در
مدرسه تجربه
می‌کنند، اضطراب
است که در دو
حیطه نمایان
می‌شود: اضطراب از
امتحان و اضطراب
از ابراز وجود**

بیشترین تمرکز EFT روی هیجان است؛ به‌گونه‌ای که از هیجان برای هدایت و تحریک فرد به سمت فعالیت‌ها و پاسخ‌های جدید استفاده می‌کند. در درمان هیجان‌مدار، با کاوش در اضطراب یا هر هیجان دیگر و رویارویی با این هیجان‌ها، می‌توان از بسیاری آثار منفی و درازمدت ناشی از نبود مواجهه با هیجان کاست. با استفاده از انعکاس و شدت هیجان، حرکت فرد را از تأثیر هیجان‌های ثانویه (مثل تحریک یا عصبانیت) به احساسات عمیق بنیادی و اولیه (مثل ترس و غم) سوق می‌دهند. اگر فرد این گام‌ها را به‌درستی طی کند، توانایی حل تعارض‌ها را دارد (الیوت و همکاران، ۱۳۹۷). درواقع، مسائل بین فردی زمانی آغاز می‌شوند که فرد از تجربه هیجان اصلی (هیجان اولیه) اجتناب می‌کند و با تجربه هیجان نامتناسب (هیجان ثانویه)، رفتاری نامتناسب با نیاز بروز می‌دهد و در نتیجه نیاز وی برآورده نمی‌شود. به این ترتیب، چرخه‌ای از رفتارهای غیرسازنده تکرار می‌شود.

اگر بتوانیم از آموزه‌های درمان هیجان‌مدار در مدرسه‌ها بهره ببریم، می‌توانیم نیازهای اساسی و هیجان‌های اولیه را



دانش‌آموزان از محیطی امن و مناسب، به همراه رضایت خاطر، یکی از شرط‌های مهم فضاهای آموزشی برای دستیابی به اهداف نظام آموزشی است (نصیری، ۱۳۹۲). در شرایطی که دانش‌آموزان در مدرسه احساس امنیت نکنند، این امر می‌تواند لطمات جبران‌ناپذیری بر سلامت روانی وارد کند و منجر به بروز ترس و اضطراب شود. از سوی دیگر، کاهش امنیت در مدرسه و بروز پیامدهای نامطلوب آن می‌تواند بر فرایند یادگیری و پیشرفت تحصیلی و به‌طور کلی بازدهی آموزشی اثرات نامطلوب بگذارد (روبرت و همکاران^۱، ۲۰۱۵).

درمان هیجان‌مدار، حلقه مفقوده در مدرسه

وجود مخاطرات اجتماعی و روانی در مدرسه سبب شده است محققان در پی ایجاد برنامه‌های پیشگیرانه‌ای باشند که بتوانند از خطرات متعددی که تقریباً در زندگی هر دانش‌آموز پدیدار می‌شوند، بکاهند. جامعه، به‌خصوص مدرسه‌ها، باید به افزودن منابعی در زندگی فرد، که به‌طور مؤثری با عوامل پرخطر مقابله و عوامل محافظ را تقویت کند، توجه بیشتری کنند. یکی از منابع ارزشمند در هر فرد برای رویارویی با مسائل، هیجان‌مدار است. درواقع، هیجان‌مدار ابزارهای مهم بشر برای درک نیاز و اقدام مؤثر برای رفع نیاز هستند. این در حالی است که آنچه درباره هیجان‌مدار به دانش‌آموزان آموزش داده می‌شود، این است که باید از هیجان‌مدار منفی اجتناب کرد و تا حد امکان با سرکوب و بازداری، آن‌ها را، به‌اصطلاح، تنظیم کرد.

یکی از رویکردهای درمانی در روان‌شناسی، درمان‌های مبتنی بر هیجان است که بر مرکزیت هیجان‌ها در تجربه آشفستگی تأکید دارد. طبق این رویکرد، هر هیجان یک نیاز را معرفی می‌کند و تنها در سایه فعالیت آن هیجان است که نیاز مرتبط با آن ارضا و در نهایت احساس بهزیستی در فرد ایجاد می‌شود. چنانچه اجازه ندهیم هیجان به فعالیت خود ادامه دهد، قطعاً نیازها برآورده نخواهند شد و در این زمان است که رفتارهای آشفته نمود می‌یابند. در این شرایط، اضطراب و نگرانی از نبود تأمین امنیت ناشی می‌شود. در موقعیتی که امنیت تأمین نباشد، بدن شروع به مخابره پیام می‌کند و اضطراب فراخوانی می‌شود.

درمان هیجان‌مدار^۲ (EFT) برای اصلاح روابط تنش‌زا به کار برده می‌شود و دقیقاً با آنچه فرد تجربه کرده یا می‌کند، سر و کار دارد. در این روش به فرد کمک می‌شود الگوهای ارتباطی‌اش بازسازی شوند و واکنش‌های هیجانی افراد نسبت به یکدیگر رشد یابند. با این روش درمانی فرد می‌تواند مرزهای امن‌تری در روابط بین فردی خود یا هر نوع رابطه دیگری ایجاد کند. سپس این مرزها تطابقی انعطاف‌پذیر و ارتجاعی با سایر موضوعات زندگی ایجاد می‌کنند و احساس امنیت بر سراسر زندگی حاکم می‌شود (الیوت و همکاران، ۱۳۹۷).



دستیابی به هیجانات عمیق افراد، جز شنیدن تجربه‌های آن‌ها و درک عمیق آن تجربه محقق نمی‌شود

در رفتارهای فرد کاوش کنیم و با رسیدن به هیجان اصلی و تلاش برای ابراز آن، از میزان رفتارهای مشکل‌ساز (برای فرد و اطرافیان) بکاهیم. برای مثال، ممکن است در پس رفتارهای قلدرانه دانش‌آموزان نیازی نهفته باشد که با هیجان متناسب بروز نیافته و به اختلال در عملکرد وی منجر شده باشد! شاید فردی که رفتارهای قلدرانه دارد، با ترس از تنبیه مواجه است یا شاید شرم ناشی از طرد شدن را بارها تجربه کرده و برای فرار از این ترس یا شرم، به آغوش خشم و عصبانیت پناه برده و آن را چوبی بر سر دیگران کرده است.

همدلی، مهم‌ترین ابزار در دستیابی به نیاز

دستیابی به هیجانات عمیق افراد، جز در سایه همدلی و شنیدن تجربه‌های آن‌ها و درک عمیق آن تجربه محقق نمی‌شود. مادامی که انسان‌ها شنیده نشوند، به سخن در نمی‌آیند و تنها با انتقال تجربه به کلمات است که می‌تواند کاوش و ترمیم شود. اجرای همدلی و گفت‌وگوی مؤثر در کلاس درس با عنوان «فضای مشاوره‌ای در کلاس درس»



شناخته می‌شود. **بروکمن، سیاروچی، پارکر و کاشدان** (۲۰۱۶) فضای مشاوره‌ای را فضایی برای گفت‌وگو، همدلی، شنیده شدن، امید و خوش‌بینی معرفی کرده‌اند. گوش دادن فعال، ارتباط بدون قضاوت، ارتباط مبتنی بر احترام و همدلی متقابل، نه تنها از سوی معلم، بلکه در تعامل همسالان با یکدیگر نیز باید مشهود باشد. در فضای به دور از اجبار و قضاوت منفی، دانش‌آموزان می‌توانند بدون ترس از ارزیابی، ایده‌ها، تصمیم‌ها، علاقه‌ها و حتی ترس‌ها و نگرانی‌های خود را بیان کنند و با ارائه بازخورد مناسب معلم، ایده‌های خود را اجرایی یا در صورت لزوم اصلاح کنند. مادامی که چنین تجربه‌هایی در فضای کلاس میسر شوند، می‌توان به رشد و شکوفایی امیدوار بود. روابط همدلانه نباید صرفاً در رابطه معلم و دانش‌آموز وجود داشته باشد، بلکه در ارتباط همسالان نیز باید جاری باشد. برای ایجاد ارتباط سازنده باید برچسب‌های قدیمی کنار گذاشته شوند و مفاهیم جدیدی از همدلی، باور به احساسات تجربه‌شده و بیان آزاد آن‌ها جایگزین شوند.

در پایان پیشنهاد می‌شود راهبردهای اجرای درمان هیجان‌مدار در مدرسه‌ها بررسی شوند تا بتوان به برنامه‌ای عملیاتی دست یافت و در ادامه، معلمان و مدیران تحت آموزش‌های هیجان‌مدار قرار گیرند تا بتوانند در تک‌تک لحظات ارتباط با دانش‌آموزان، برای دستیابی به نیاز آن‌ها اقدام کنند. تنها در سایه چنین شرایطی است که رضایت از مدرسه و احساس نشاط، بهزیستی و سرزندگی در مدرسه جریان خواهد یافت.

پی‌نوشت‌ها

1. Robers
2. Emotion-focused therapy

منابع

۱. رابرت الیوت؛ جین واتسون؛ رواندا گلدمن؛ زلزلی گریبنبرگ (۱۳۹۷). آموزش درمان هیجان‌مدار. ترجمه آرش رضانی و تینا مشیدنژاد. نشر ارسباران. تهران.
۲. محمدعلی مظاهری تهرانی؛ اسماعیل شیری؛ مصطفی ولی‌پور (۱۳۹۴). بررسی ماهیت و شیوع قلدری در مدرسه‌های راهنمایی روستاهای شهرستان زنجان. فصلنامه روان‌شناسی تربیتی. دوره ۱۱. ش ۳۶.
۳. محمدهادی نصیری (۱۳۹۲). دانش‌آموزان آینده‌سازان یک کشور. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشکده تربیت دبیر شهید رجایی. دانشکده مهندسی معماری و شهرسازی.
4. Brockman, R., Ciarrochi, J., Parker, P., and Kashdan, T. (2016). Emotion regulation strategies in daily life: mindfulness, cognitive reappraisal, and emotion suppression. *Cogn Behav Ther*, 46 (2).
5. Robers, Simone., Zhang, Anlan., Morgan, Rachel.E. & Gillette, Lauren Musu. (2015). Indicators Of School Crime And Safety. U.S. Department Of Education U.S. Department Of Justice Office Of Justice Programs.



کاهش اضطراب امتحان باروان درمانی مثبت‌گرا

سمانه علیجانی اردشیر

کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی



**خوش‌بینی به‌عنوان
یک عامل محافظ
ممکن است به
مقاومت در برابر
پیامدهای روانی و
فیزیولوژیکی منفی،
از جمله اضطراب
منجر شود**

پژوهش حاکی از آن است که آنچه باعث اضطراب امتحان می‌شود، ترس از موفق نشدن و تفکر درباره نتیجه آن است.

امروزه روان‌شناسی مثبت‌گرا به‌عنوان شاخه جدیدی از روان‌شناسی، به نیرومندی و شادمانی انسان توجه ویژه دارد. مثبت‌اندیشی، ارزیابی شناختی منفی یا مخرب را در فرد حذف می‌کند.

سلیگمن شادکامی را موضوع اصلی رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا می‌داند و آن را به سه مؤلفه که از نظر علمی بهتر قابل تعریف

هستند، تقسیم می‌کند: هیجان مثبت (زندگی لذت‌بخش)، مجذوب شدن (زندگی جذاب) و معنی (زندگی با معنا). براساس این رویکرد، راهبردهایی که به مراجعان کمک می‌کنند زندگی لذت‌بخش جذاب و با معنایی را بسازند، مداخله‌های مثبت‌گرا نامیده می‌شوند. کاربرد اصول روان‌شناختی مثبت به‌طور

یکی از عواملی که با عملکرد آموزشی ارتباط اساسی دارد، اضطراب است که اضطراب امتحان یکی از مهم‌ترین آن‌هاست. اضطراب امتحان که مورد ویژه‌ای از اضطراب عمومی است، شامل پاسخ‌های پدیدارشناختی، روان‌شناختی و رفتاری است که از وجود ترس از شکست حکایت می‌کنند. اضطراب امتحان هیجانی ناگوار همراه با مشخصه‌های رفتاری و روان‌شناختی است که شخص، با قرار گرفتن در موقعیت ارزیابی، آن را تجربه می‌کند.

بسیار دیده شده است، دانش‌آموزانی که از لحاظ توانایی و استعداد یادگیری در سطح یکسانی قرار دارند، به هنگام امتحان و یادگیری مطالب قبل از امتحان عملکرد تحصیلی متفاوتی را نشان می‌دهند. هر ساله دانش‌آموزان زیادی در مدرسه‌های کل کشور، با وجود توانایی و استعداد خوب برای ادامه تحصیل، دچار افت تحصیلی و در پاره‌ای موارد مجبور به ترک تحصیل می‌شوند. عوامل چندی در این باره دخیل‌اند. **گارس** در پژوهشی، سطح اضطراب امتحان دانش‌آموزان دبیرستانی و علل آن را ارزیابی و بررسی کرد. نتایج این



کلیه عوامل اضطراب امتحان را می توان در سه مؤلف دسته بندی کرد: فردی و شخصیتی؛ خانوادگی؛ آموزشگاهی و اجتماعی

فزاینده‌ای برای تأثیر بر افکار و رفتار نوجوانان و جوانان افزایش یافته است. تمرکز پژوهش‌های اخیر بر جنبه‌های مثبت روان‌شناختی در سازه‌هایی چون سرسختی، شادکامی و توانمندی بوده است.

برخی از محققان معتقدند، اضطراب امتحان افراد را آماده مطالعه می‌کند. در مقابل، دیگران بر این باورند که کاهش اضطراب امتحان باعث بهبود عملکرد افراد می‌شود. استیپیک عقیده دارد، دانش‌آموزانی که در زمان‌های پیشرفت دچار اضطراب می‌شوند، عملکرد ضعیفی از خود نشان می‌دهند و از موقعیت‌های ارزشیابی به شدت نگران‌اند و از آن دوری می‌کنند، اما اضطراب بهینه عملکرد آنان را افزایش می‌دهد. روان‌درمانی مثبت‌گرا برای فهم و آسیب‌شناسی روانی رفتار طراحی شده است. روان‌شناسی مثبت‌گرا به انسان می‌نگرد و می‌پرسد: «چه می‌توانست باشد؟» روان‌شناسی مثبت‌نگر به‌طور عمده به تقویت توانایی‌ها و شایستگی‌های فرد توجه دارد. افراد برای جلوگیری از بیماری باید از توانایی‌هایی چون امید، خوش‌بینی، مهارت، پشتکار، انگیزش درونی و قابلیت روانی برخوردار باشند. روان‌شناسی مثبت‌گرا در پی آن است که افراد را نیرومندتر و پربارتر و استعداد همه افراد را شکوفا کند.

کلیه عوامل مؤثر در اضطراب امتحان را می‌توان در یک طبقه‌بندی در سه دسته «عوامل فردی و شخصیتی، عوامل خانوادگی و عوامل آموزشگاهی و اجتماعی» دسته‌بندی کرد. از عوامل فردی و شخصیتی می‌توان اضطراب عمومی، عزت نفس پایین، خودکارآمدی پایین، منبع کنترل، الگوی رفتاری تیپ آ، آمادگی نداشتن دانش آموز، هوش، روش‌های نادرست مطالعه، ارزیابی شناختی، توجه و تمرکز را نام برد.

افرادی که عزت نفس پایین دارند، احساس خودکارآمدی پایین‌تری دارند، شکست‌ها و ناکامی‌های متعددی را تجربه کرده‌اند یا اضطراب منتشر دارند، بیشتر مستعد اضطراب امتحان هستند.

از عوامل خانوادگی می‌توان به فرزندپروری نامناسب، انتظارات بیش از حد خانواده، سرزنش، مقایسه، تنبیه، نبود تشویق و تقویت، و وضعیت اجتماعی - اقتصادی ضعیف اشاره کرد. بالابودن وضعیت اجتماعی - اقتصادی دانش‌آموزان به‌طور معناداری اضطراب امتحان کمتری را پیش‌بینی می‌کند.

عوامل آموزشگاهی و اجتماعی نیز شامل درس، امتحان سخت و دشوار، رقابت ناسالم، مراقبت امتحان سخت‌گیر، نامناسب بودن مکان امتحان (نور، صدا و ...) و انتظارات معلمان می‌شوند.

روان‌درمانی مثبت‌گرا، زندگی خوشایند و لذت‌بخش، زندگی با اشتیاق و زندگی معنادار را در برمی‌گیرد. بدین معنا که مردم هنگامی به زندگی خوشایند و لذت‌بخش می‌رسند که بتوانند هیجان‌های مثبتی را در زمینه‌هایی از زندگی گذشته، حال و آینده‌شان تجربه کنند. زندگی هنگامی با اشتیاق احساس می‌شود که فرد در حوزه‌های گوناگون زندگی، به‌ویژه کار، روابط عشقی، تفریح و بازی، به‌طور عمیق درگیر و غرق شود. زندگی با معنا هم بهره‌گیری از توانمندی‌ها در خدمت به چیزی فراتر از خود است و هنگامی که این زندگی‌های سه‌گانه در کنار هم وجود داشته باشند، زندگی کامل به دست می‌آید. **سلیگمن، رشید و پارکز** معتقدند، هدف روان‌شناسی مثبت‌گرا قراردادن جنبه‌های مثبت زندگی افراد در پیش‌زمینه ذهن وی با هدف آموزش رفتارهایی است که بازخورد مثبت دیگران را به دنبال دارند. هدف دیگر آن، تقویت جنبه‌های مثبت موجود به جای آموزش به افراد برای تفسیر مجدد جنبه‌های منفی در زندگی است.

برای روان‌شناسی مثبت‌گرا سه سطح اصلی تعیین می‌کنند:

۱. سطح ذهنی که شامل هیجان‌ات مثبت و حالات مربوط به گذشته و حال و آینده (مانند شادی، خوش‌بینی و بهزیستی) است.

۲. سطح فردی که بر ویژگی‌های یک فرد خوب (مانند استعداد، عقل، عشق، شجاعت و خلاقیت) تمرکز دارد.

۳. سطح اجتماعی که درباره مسائل مربوط به نهادهای مثبت اجتماعی، جوامع و شهروندان (مانند نوع‌دوستی، شکیبایی و کارهای اخلاقی) مطالعه می‌کند.

موضوع اصلی روان‌شناسی مثبت‌گرا تحقیق درباره تجربه‌های ذهنی مثبت اعم از بهروزی، خوشونت، رضایت خاطر، لذت، امید، خوش‌بینی، شایستگی، عشق، عشق به کار، جرئت، پشتکار، خودمختاری، مهارت‌های فردی، استعداد، خلاقیت، ابتکار، دوراندیشی، خرد، مسئولیت میان‌فردی، نوع‌دوستی، وجدان کاری و پرورش دیگران است.

روان‌درمانی مثبت‌گرا بر ظرفیت خوش‌بینی افراد تحت آموزش می‌افزاید. از سوی دیگر، شواهد نشان می‌دهند، خوش‌بینی در حفظ سلامت فرد نقش مهمی دارد. خوش‌بینی به‌عنوان یک عامل محافظ ممکن است به مقاومت در برابر پیامدهای روانی و فیزیولوژیکی منفی، از جمله اضطراب منجر شود. یکی از مهم‌ترین اهداف مداخلات در رویکرد مثبت‌گرا، کمک به ارتقا و افزایش میزان رضایت از زندگی و بهزیستی آنان است. براساس این رویکرد، افزایش توانمندی‌ها، هیجان‌های مثبت، تعهد و

آگاهی دانش‌آموز از ویژگی‌های شخصیتی خویش، به احتمال زیاد آن‌ها را تشویق می‌کند در انجام وظایف خود (در کارها) از توانایی‌های خود مؤثرتر باشند. احساس انجام بهتر کار می‌تواند آزمودنی را به سمت جذابیت، معنا و هیجان مثبت سوق دهد. مداخله‌های روان‌درمانی مثبت‌گرا مدام بر شناسایی توانایی‌ها به جای تأکید بر نقاط ضعف به‌عنوان یک راه افزایش جذابیت و معنای بیشتر در زندگی تأکید دارند و می‌توانند جایگزین مناسبی برای سایر درمان‌ها در افراد دارای علائم و نشانه‌های اضطراب امتحان باشند.

راهکارهای استفاده از روان‌درمانی مثبت‌گرا در زندگی دانش‌آموزان

۱. فنون روان‌درمانی مثبت‌گرا به‌طور عمومی بر پایه زندگی روزمره افراد مبتنی است و یادگیری و به کارگیری آن‌ها آسان است و می‌تواند در زندگی روزمره افراد تأثیر بسزایی داشته باشد.
۲. آموزش فنون مثبت‌گرا به خانواده‌ها توصیه می‌شود تا واکنش و آگاهی مناسبی در مقابل فرزندانشان داشته باشند و محیطی با آرامش داشته باشند.
۳. در مدرسه‌ها توصیه می‌شود محیط کلاس را فرح‌بخش و دوستانه برای دانش‌آموزان مهیا کنند.
۴. برای کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان، گرفتن امتحان به‌صورت مداوم اما بدون نمره در نظر گرفته شود تا دانش‌آموزان اعتماد کامل پیدا کنند که بر محتوا تسلط دارند.

منابع

۱. طاهرزاده قهفرخی، سجاده، ابراهیمی قوام، صغری، درتاج، فریبرز و سعدی‌پور، اسماعیل (۱۳۹۵). مقایسه اثربخشی مداخله فراشناختی و خودآموزی کلامی مایکنیام بر اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر دبیرستانی. *مجله روان‌شناسی مدرسه* ۵ (۱) ۴۸-۶۴.
۲. عسلی طالکوئی، س (۱۳۹۱). بررسی اثر بخشی خود دلگرم‌سازی بر کاهش اضطراب امتحان و کمال‌گرایی دانش‌آموزان دختر سال اول دبیرستان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. رشته مشاوره مدرسه. دانشگاه علامه طباطبایی.
۳. کارشکی، حسین، امین یزدی، سیدامیر، اختراعی طوسی، غلام حیدر (۱۳۹۰). مقایسه اثربخشی آموزش هوش هیجانی و راهبردهای یادگیری در کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان، پژوهش‌نامه مبانی تعلیم و تربیت.
4. Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress. *American psychologist*, 60(5), 410-421.
5. Steger, M.F. (2009). *Meaning*. In S.J.Lopez(ed): *the Encyclopedia of positive psychology*. NY: Wiley-Blackwell
6. Yazdani, F., & Soleimani, B. (2012). Relationship between test anxiety and Academic Performance among Midwifery Students. *Journal of Health System Research* 2011, 7(6), 1178-87.



معنا، زندگی را شادتر و غنی‌تر می‌کنند. در واقع، رسیدن به بهزیستی و شادکامی از اهداف غایی روان‌شناسی مثبت‌گرا هستند. یکی از معانی مرتبط با شادکامی، رضایت از زندگی است. **آریندل، میوسن و هوپسه** نشان دادند که رضایت از زندگی با سلامت عمومی و نشانه‌های پایین اضطراب، افسردگی و خشم رابطه معناداری دارد و نیز در مطالعه خود رابطه معنادار رضایت از زندگی و سطوح بالای سلامت روانی را نشان دادند و دریافتند، هرچه میزان رضایت از زندگی بیشتر باشد، به همان میزان تجربه عواطف و هیجان‌های مثبت در افراد بالاست. فرد زمانی به احساس معنا در زندگی دست می‌یابد که زندگی‌اش را هدفمند، خاص و قابل فهم درک کند. یکی از مهم‌ترین حوزه‌های مطالعاتی در روان‌شناسی مثبت، بررسی نقاط قوت شخصیتی است که شامل صفاتی مانند کنجکاوی، مهربانی، رهبری، شوخ‌طبعی و غیره می‌شود.

بنابراین، به نظر می‌رسد روان‌درمانی مثبت‌گرا، بدون تأکید بر نشانه‌های اضطراب امتحان و فقط از طریق افزایش احساس لذت، تقویت توانمندی‌ها و ویژگی‌های مثبت فردی و استفاده از آن‌ها در زندگی روزمره و افزایش احساس معنا و هدفمندی در زندگی، می‌تواند باعث کاهش نشانه‌های اضطراب امتحان و افزایش بهزیستی فرد شود. مداخله‌های روان‌شناسی مثبت به افراد دارای اضطراب امتحان کمک می‌کنند توجه، حافظه و انتظارات خود را از وقایع منفی به سمت وقایع مثبت و امیدوارکننده سوق دهند. افزایش

فرمول آرامش

گفتوگو با هادی حمزه پور، معلم فیزیکی که کلاسش به کلاس‌های آرامش بخش معروف شده است

لیلا اسدی

کارشناسی مدیریت



من هادی حمزه پور هستم. متولد اسفند ۱۳۵۶، شهر تهران. کارشناس ارشد فیزیک ذرات بنیادی از دانشگاه تهران در سال ۱۳۸۴ هستم. افتخار داشتم با استادان بزرگی در دانشگاه کار کنم، از جمله استاد راهنمای خودم شهید دکتر مسعود علی محمدی که روحش شاد باشد. به خاطر شرایط شخصی، نتوانستم درسم را ادامه بدهم و به بازار کار بیشتر نزدیک شدم. از سال ۱۳۷۹ تدریس را شروع کردم. در مدرسه‌های مختلفی کار کردم؛ حتی در مدرسه‌های خارج از شهر. در روستا و مدرسه‌های شبانه. خیلی زود دعوت به کار شدم و به مدرسه‌های شاهد، نمونه و بعد از آن‌ها مدرسه‌های تیزهوشان وارد شدم. در سال‌های ۸۵ تا ۸۸ در دانشگاه آزاد در دوره کارشناسی فیزیک پایه تدریس می‌کردم، اما این کار مرا اغنا نمی‌کرد، چون بچه‌ها چندان به درس خواندن علاقمند نبودند و برای من نتیجه‌دار بودن کارم بسیار ارزشمند بود؛ در حالی که بچه‌های کنکوری درس فیزیک را خیلی دقیق دنبال می‌کردند. در حال حاضر، به جز تدریس، سرگروه فیزیک شهرستان‌های استان تهران و هم‌زمان سرگروه منطقه هم هستم.

از چه روش‌هایی استفاده می‌کنید که کلاس برای دانش‌آموزان جذاب و آرامش‌بخش باشد؟

این سؤال یک پاسخ کلی دارد: اگر دانش‌آموز در پایان کلاس درس را یاد گرفته باشد و با آرامش یاد گرفته باشد، یعنی از جو کلاس وحشت نداشته باشد و هر وقت که لازم است بتواند حرفش را بزند، کلاس جذابی را تجربه کرده است. زیرا در کلاس سردرگم نمی‌شود، نمی‌ترسد و کلاس برایش نتیجه دارد. ابزاری که لازم است تا این شرایط مهیا شود، به نظر من عبارت‌اند از:

۱. معلم باید در زمینه تدریس سواد بالایی داشته و به موضوع مسلط باشد.
 ۲. بتواند متناسب با سطح هوش دانش‌آموز طوری درس دهد که مطالب فهمیده شوند. مثلاً شیوه معلم در مدرسه‌های تیزهوشان با عادی‌تر متفاوت باشد.
- نکته مهم این است که دانش‌آموز نباید



نگران نفهمیدن درس باشد. باید راحت بتواند سؤالش را بپرسد.

۳. روش‌های تدریس متنوع باشند: گاهی سخنرانی، گاهی تدریس تعاملی، گاهی استفاده از فیلم آموزشی و گاهی وسیله‌هایی کمک آموزشی تا دانش‌آموز به‌عینه فرایند را ببیند.

۴. طرح درس داشته باشد. شاید به نظر کلیشه‌ای بیاید، اما طرح درس روی کاغذ آوردن موضوع نیست! طرح درس یعنی معلم بداند می‌خواهد از چه نقطه‌ای به چه نقطه‌ای برسد.

۵. کلاس را در حد میانه نگه دارد. گاهی سخت‌گیری‌های شدید و گاهی انعطاف لازم است. دانش‌آموز نباید از کلاس بترسد و در عین حال نباید از کلاس حساب نبرد.

■ آیا خودتان در زمان دانش‌آموزی و کنکور استرس را تجربه کرده‌اید؟

□ بله. در زمان ما، به‌خاطر تعداد کمتر پذیرش دانشجو و موضوع سربازی، استرس حاکم بر کنکور بیشتر بود.

من سر کلاس‌هایم سعی می‌کنم شرایط استرس خودم در زمان کنکور را به یاد آورم و شرایط دانش‌آموزان را درک کنم. اگر معلمی داشتم که از استرس کم کرده بود، از رفتارش الگو برداری می‌کنم و اگر معلمی بر استرسم افزوده بود، حتماً برعکس رفتار او را انجام می‌دهم.

برای مثال، خاطره تلخی دارم که به‌خاطر بیماری غیبت داشتم و معلم به‌شدت توبیخم کرد. امروز اگر دانش‌آموزی غیبت داشته باشد یا تکلیفی انجام نداده باشد، قبل از هر اقدامی از خودش سؤال می‌کنم و دلیلش را گوش می‌دهم و بعد تحقیق می‌کنم و تصمیم می‌گیرم. به هر حال، مهم این است که به دانش‌آموز احترام می‌گذارم تا بتوانم احترام متقابل او را داشته باشم.

■ شیوه‌های کلاس‌داری بدون استرس را چگونه به دست آورده‌اید؟

□ طبیعی است مقداری از آن برمی‌گردد به شخصیت معلم و بقیه هم به تجربه تدریسش.

نکته مهم برای من این است که عاشق کار هستم و این باعث می‌شود کار معلمی برای من ارزشمند و مهم باشد و به آن فکر کنم. به همین خاطر برایش برنامه‌ریزی می‌کنم و نتیجه می‌گیرم. در عین حال باید توان علمی بالایی هم داشته باشم تا خودم در موضوع استرسی نداشته باشم که این استرس به دانش‌آموز منتقل نشود.

همچنین، باید خودمان را به شرایط دانش‌آموز نزدیک کنیم. فکرها و سرگرمی‌های دانش‌آموز را بدانیم تا بتوانیم

با او ارتباط برقرار کنیم. معلمی که کارش برایش مهم باشد، دنبال این موارد می‌رود. اینکه چطور خود را به دانش‌آموز نزدیک کند، با اطمینان سر کلاس برود و چقدر مطالعه داشته باشد تا همه ظرایف تدریسش را بداند.

■ به نظر شما، معلمی که می‌خواهد کلاسش بی‌استرس باشد، باید خودش هم آدم بی‌استرسی باشد؟

□ نکته جالب این است که من خودم آدمی استرسی هستم. گاهی اوقات وسواس فکری هم دارم. شاید همین مورد باعث شده جنس استرس را بشناسم و طوری رفتار کنم که مخاطبم استرس نگیرد. مثلاً اگر کسی اشتباه کند و شما او را مؤاخذه کنید، حتماً از موضوع زده می‌شود، ولی اگر بفهمد شما می‌خواهید کمکش کنید، حتماً موفق خواهد شد.

■ آیا باید در کلاس فضایی ایجاد کرد که دانش‌آموز بتواند درباره استرسش بلند صحبت کند؟ یا این کار ممکن است دیگران را تحت تأثیر منفی قرار دهد؟

□ گاهی باید این کار را کرد. خیلی از استرس‌های دانش‌آموزان شبیه هم است و اگر بدانند دیگران هم این استرس را دارند، این دانستن موجب آرامششان می‌شود. اگر معلم بداند دانش‌آموز چه موقع استرس دارد و بتواند برای او توضیح دهد این استرس چقدر طبیعی است و راهکاری به او ارائه دهد، این باعث آرامش دانش‌آموز می‌شود.

مثلاً من می‌دانم دانش‌آموزم موقع آزمون آزمایشی استرس دارد یا نگران است فرمول‌ها را فراموش کند. اگر من برای او توضیح دهم چه مقدار از این استرس طبیعی است یا در فلان مبحث طبیعی است که از ده سؤال نتوانی پنج سؤال را جواب دهی، ولی در مبحث دیگر طبیعی نیست، این تسلط و توضیح من می‌تواند او را آرام کند. یا مثلاً دانش‌آموزی در زمان تست‌زدن مشکل دارد. اگر معلم بتواند به او برنامه‌ای دهد که این زمان‌بندی اصلاح شود، مثلاً اول تست ابتدایی بزند، بعد تست زمان‌دار و ... این راهکار می‌تواند از استرس او بکاهد.

گاهی هم ممکن است دانش‌آموزی خجالت بکشد استرسش را مطرح کند. اگر دیگران آن را مطرح کنند و معلم او را راهنمایی کند، در واقع کسی که مطرح نکرده است هم پاسخ می‌گیرد و آرام می‌شود.

توجه کنید که باید معلم آنقدر به کارش مسلط باشد و به زیر و بم کارش اشراف داشته باشد که بتواند تمام ابعاد



به دانش‌آموز احترام می‌گذارم تا بتوانم احترام متقابل او را در کلاس داشته باشم

**سنجش تکوینی
یعنی معلم از
یادگیری نمی‌سنجد
بلکه برای یادگیری
می‌سنجد**

آن را توضیح دهد و راهکاری به دانش‌آموز بدهد. در این صورت مطرح کردن استرس در کلاس می‌تواند مفید باشد. اما اگر معلم این دو شرط را نداشته باشد، بلند مطرح کردن استرس برای دیگر افراد استرس مضاعف ایجاد می‌کند.

■ آیا استرس می‌تواند موتور محرکی برای موفقیت دانش‌آموز باشد؟ مثلاً آیا درست است معلم کنکوری، با طرح سؤالات خیلی سخت،

دانش‌آموز را به حرکت وادارد؟

□ پاسخ من منفی است. اگر معلم امتحان یا کنکور را بزرگ جلوه دهد، تبعات منفی زیادی دارد. به جای این کار، اگر شما دانش‌آموزان بی‌خیالی دارید، کلاس را جذاب کنید تا آن‌ها به حرکت وادار شوند.

گاهی لازم است برعکس عمل کنیم. مثلاً اگر

معلم کنکور هستید، سؤالاتی را بپوشانید

دانش‌آموزان بی‌خیال بدهید و توضیح

دهید با خواندن سطحی می‌توانند این

سؤالات را جواب دهند. بعد کم کم

سطح سوال‌ها را بالا ببرید.

خیلی از دانش‌آموزان بی‌خیالند،

چون خودشان را ضعیف

می‌انگارند. معلم باید همه

کلاس را در نظر بگیرد و ارتقا

دهد، نه فقط دانش‌آموزان

قوی‌تر را. البته این راهبرد

تسلط به روش‌های متنوعی را

می‌طلبد که براساس تجربه به

دست می‌آیند.

پس، به‌صورت خلاصه، استرس

هیچ‌وقت نمی‌تواند انگیزه ایجاد کند. باور فرد

به اینکه می‌تواند انجام دهد، در او ایجاد انگیزه می‌کند. این

هنر معلم است که این باور را در دانش‌آموز به‌وجود آورد.

■ چطور می‌شود استرس کاذب دانش‌آموز را به اتفاق خوب تبدیل کرد؟ معلم باید چه مهارت‌هایی داشته باشد؟

□ به زبان ساده، شما باید کاری کنید که دانش‌آموز نترسد

و باور کند توانایی انجام کار را دارد. مثلاً من دانش‌آموزی

داشتم که فکر می‌کرد دیگران زودتر از او یاد می‌گیرند و

این استرس روی عملکردش تأثیر گذاشته بود. کاری که من

می‌کردم این بود که گاهی اولین و ساده‌ترین پرسش را از

او داشتم و زیاد تشویقش می‌کردم و به او اعتمادبه‌نفس می‌دادم. گاهی به‌خاطر این اعتماد به‌نفس می‌توانست سؤالات سختی را که دیگران نمی‌توانستند پاسخ دهند هم پاسخ بدهد.

معلم باید به دانش‌آموزش القا کند که تو توانایی انجام این کار را داری. این موضوع بحث سنجش تکوینی را به میان می‌آورد. سنجش تکوینی یعنی معلم از یادگیری نمی‌سنجد، بلکه برای یادگیری می‌سنجد. یعنی دانش‌آموز نسبت به پرسش ما این حس را داشته باشد که به سمت یادگیری می‌رود، نه اینکه می‌خواهد نمره بگیرد!

واقعاً هم پرسش معلم باید با همین هدف باشد. گاهی

بازخوردهایی به بچه‌ها بدهد یا تشویق‌هایی انجام دهد

یا گاهی بخشی از سؤال را حل کند و دانش‌آموز را هل

دهد تا به حل کامل برسد که موجب یادگیری او شود.

سنجش تکوینی در تدریس بسیار مهم است و باعث می‌شود

دانش‌آموز اعتمادبه‌نفس پیدا کند و کلاس را دوست



داشته باشد.

معلم باید فضایی را ایجاد کرده باشد که

دانش‌آموز به او اطمینان داشته باشد و

بداند حرف‌های معلم کاملاً درست

هستند. این مستلزم آن است که

معلم، علاوه بر سواد علمی بالا،

همه حواشی درس و کنکور را

نیز بداند. منظورم بحث‌های

مشاوره‌ای در چارچوب درس

خودش است.

■ و حرف آخر؟

□ اگر معلم به درس و

بحث‌های مشاوره‌ای آن تسلط

داشته باشد، به شاگرد خود احترام

بگذارد و به او بفهماند که من دنبال می‌گیرم

از تو نیستم و می‌خواهم به تو کمک کنم تا موفق شوی، آنگاه

می‌تواند اعتماد دانش‌آموز را کسب کند و به دانش‌آموزش

اعتمادبه‌نفس هم بدهد. در این صورت دانش‌آموز خودش

راهش را پیدا می‌کند و کلاس برای او آرامش‌بخش، جذاب و

تأثیرگذار خواهد شد.

ما معلمان باید بدانیم، تمام حرف‌هایمان و حتی

نگاه‌هایمان، بر بسیاری از دانش‌آموزان تأثیرگذار است. پس

باید در رفتار و گفتار خودمان خیلی دقت کنیم. چه بسا

یک حرف یا یک رفتار ما که شاید از دید خودمان چندان

مهم نباشد، در تغییر مسیر یک دانش‌آموز خیلی مؤثر باشد!

چقدر خوب است که این تغییر به سمت موفقیت باشد!



تمرین کنترل استرس

فاطمه فخار

کارشناس ارشد مدیریت ورزشی



تمرین و ورزش یکی از ساده‌ترین ابزارهایی است که اضطراب و استرس را کنترل می‌کند.

**برخاستن،
حرکت کردن
و گشت زدن
روش‌هایی مؤثر
برای کاهش
استرس هستند**

ورزش چگونه می‌تواند از استرس بکاهد

دکتر میگداو می‌گوید: «فقط بلند شدن، حرکت کردن و چرخیدن، روشی قدرتمند برای کاهش استرس است. فعالیت بدنی باعث می‌شود عضلاتمان به جنب‌وجوش واداشته شوند، جریان خون بهتر شود و اکسیژن بیشتری جذب کنیم. در نهایت بیشتر به خودمان کمک کنیم.»

انجام تمرین‌های ورزشی موجب می‌شود بدن فشار خون خود را تنظیم و دستگاه عصبی استقامت بیشتری کسب کند. بدین صورت بدن می‌تواند در شرایط بحرانی و فشارهای روحی کنترل بهتری داشته باشد. از سوی دیگر، قدرتمند شدن عضلات و به‌طور کلی آناتومی بدن باعث می‌شود شخص از لحاظ روحی اعتماد به نفس بیشتری داشته باشد. تأثیرات ضداضطرابی ورزش را بر اساس سازوکارهای گوناگونی می‌توان تبیین کرد که از آن جمله می‌توان به سازوکارهای زیستی فیزیولوژیک و روانی ورزش اشاره کرد. از جنبه زیستی، ورزش از طریق فراهم کردن امکان دستیابی فرد به آمادگی جسمانی، تأثیر بر سطح انتقال‌دهنده‌های عصبی دخیل در اضطراب، تأثیر بر هورمون‌های استرس و کاهش تنش عضلانی، به دنبال انجام فعالیت‌های ورزشی، می‌تواند تأثیرات ضداضطرابی داشته باشد. از بعد روانی، ورزش با افزایش سطح فعالیت و به‌دنبال آن

اضطراب دائم و شدید بدن را ضعیف می‌کند. استرس فقط یک موضوع ذهنی یا عاطفی نیست، بلکه می‌تواند به لحاظ جسمی هم به انسان صدمه بزند. این مشکل، انسان را در معرض خطراتی مثل سردرد، کم‌رزد، بی‌خوابی یا ناراحتی معده قرار می‌دهد. اما اگر به‌طور مزم، مضطرب و دائم در حال مبارزه با استرس باشید، اوضاع واقعاً خطرناک می‌شود. امروزه به ورزش و فعالیت جسمانی نه‌تنها به‌عنوان روشی برای گذران اوقات فراغت، بلکه به‌عنوان ضرورتی غیرقابل چشم‌پوشی برای سلامت و بهزیستی می‌نگرند. از عوامل مؤثر بر تعدیل استرس و شیوه‌های مقابله با آن، فعالیت بدنی منظم و ورزش است. ورزش منظم می‌تواند با تأثیر بر مقابله با استرس مسئله‌مدار و کاهش پیامدهای منفی استرس، در تأمین سلامت روان نقش مهمی داشته باشد.

برای پیشگیری از بیماری‌های روانی و حفظ سلامت روان می‌توانید فعالیت ورزشی انجام دهید، زیرا ورزش تنش‌های روانی را از بین می‌برد و اضطراب را به لبخند تبدیل می‌کند. امروزه متخصصان به ورزش کردن به‌عنوان یک راه‌حل مؤثر در کسب آرامش و کم‌شدن استرس و اضطراب، باور دارند. ورزش به انسجام فیزیولوژیکی بدن کمک می‌کند و در مواجهه با شرایط اضطراب‌زا، به فرد خونسردی و آرامش بیشتری می‌بخشد. تأثیرات فیزیولوژیک ورزش، فراهم‌کننده آرامش در افراد هستند. استرس یکی از عمومی‌ترین مشکلاتی است که افراد با آن روبه‌رو هستند و از آنجا که امروزه موضوع سالم زیستن و رابطه آن با فعالیت‌های بدنی اهمیتی اساسی دارد،



افزایش تقویت‌های مثبت مشروط به پاسخ، فراهم کردن موقعیتی که سبب منحرف شدن توجه فرد از برگه‌های تهدیدآور و اضطراب‌زا می‌شود و فراهم کردن زمینه‌ای برای افزایش اعتماد به نفس و احساس خودتوانمندی می‌تواند سبب کاهش اضطراب شود.

بهترین ورزش‌ها برای درمان استرس و اضطراب

۱. تمرین‌های متناوب

تمرین‌های اینتروال مشتمل بر تمرین‌های سبک یا سنگین همراه با استراحت یا دوره‌های آرام‌سازی است. تمرین‌های اینتروال نوعی از تمرین‌های فیزیکی براساس تغییر شدت تمرین هستند. در واقع، در این سبک تمرین، شما شدت تمرین خود را از کم به زیاد و از زیاد به کم، به صورت متناوب، تغییر می‌دهید. مثلاً شما دو دقیقه با توانایی ۷۰ درصدی و سپس دو دقیقه با توانایی صددرصدی می‌دوید.

این تمرین برای تسکین استرس عالی است، چون ضربان قلب را بالا نگه می‌دارد، شما را به حرکت‌های متوالی و سریع وادار می‌کند. یک نکته خیلی خوب در مورد تمرین‌های اینتروال این است که شما مجبور نیستید یک یا دو ساعت در باشگاه وقت صرف کنید. هر تمرین به‌طور متوسط ۳۰ دقیقه طول می‌کشد و وقت زیادی برای

کارهای دیگر باقی می‌گذارد.

دقت کنید که تمرین‌های اینتروال برای هر شخص باید براساس شرایط فیزیکی، سابقه تمرینی و برنامه مخصوص توسط مربی و متخصص ورزشی تنظیم شود.

۲. یوگا

مایکل کلبیس (دکترای روانشناسی بالینی) می‌گوید: «یوگا علاوه بر افزایش انعطاف‌پذیری و تقویت عضلات، تمرکز ویژه‌ای بر تنفس دارد که به آرامش ذهن کمک می‌کند.»

متخصصان بر این باورند که تکیه یوگا بر نفس کشیدن، بر سلامت ذهن تأثیر ویژه‌ای دارد، زیرا تنفس عمیق اضطراب را دور می‌کند. بزرگ‌ترین فایده یوگا تمرکز ذهنی است. واقعاً تمرکز برای مدیریت استرس مهم است. **نوئل شرودر**، مربی و متخصص یوگای ساکن در بوستون، درباره یوگا می‌گوید: «تمرین‌ها و حرکت‌های یوگا به تمرکز نیاز دارند. وقتی یوگا می‌کنید، ذهن شما به‌جای تجزیه و تحلیل اوضاع و شرایط، و نگرانی از کارها یا برنامه‌ریزی‌های استرسی، فقط روی درست انجام دادن حرکات معطوف و متمرکز می‌شود. در نتیجه، حداقل برای مدتی ذهن‌تان از استرس خالی می‌شود.»

۳. پیلاتس

با پیلاتس ارتباط بین ذهن و مغز قوی‌تر می‌شود و آگاهی شما نسبت به حرکت‌های بدنتان بیشتر خواهد شد. در نتیجه، نه تنها شرایط بدنی‌تان خوب می‌شود، بلکه بعد از پایان یک جلسه پیلاتس در خانه یا باشگاه، آن قدر خسته می‌شوید و عرق می‌ریزید که اصلاً دلیل تنش را یادتان نمی‌آید!

آلن بارت، کارشناس تربیت بدنی و مربی متخصص پیلاتس، گفته بود: «پیلاتس برای درمان استرس و اضطراب و کاهش تنش، و همین‌طور بهبود سلامت روان، کاملاً شناخته شده است. وقتی کلاس پیلاتس شروع می‌شود، به قدری ذهن‌تان درگیر انجام درست حرکت‌ها می‌شود که کل دل‌مشغولی و استرس‌های زندگی از فکرتان محو خواهند شد.»

پیلاتس مانند یوگا با تمرکز ذهنی و تنفس آگاهانه تمام ذهن شما را پر از آرامش می‌کند و دیگر جایی برای اضطراب و نگرانی باقی نمی‌گذارد.

۴. ورزش‌های هوازی

زمانی که فرد ورزش‌های هوازی انجام می‌دهد، سیستم تنفسی عملکرد بهتری خواهد داشت. ریه‌ها دم و بازدم را بهتر انجام می‌دهند، اکسیژن بیشتری به خون می‌رسد و همه این‌ها باعث عملکرد بهتر قلب می‌شوند. افرادی که به‌طور مستمر ورزش می‌کنند، روحیه شاداب‌تری دارند، آرامش بیشتری را در زندگی تجربه می‌کنند و اعتماد به نفس



**حرکات کششی،
گیرنده‌های سیستم
عصبی بدن را
تحریک می‌کنند و
از تولید هورمون
استرس می‌کاهند**

بیشتری هم دارند.

یکی از ویژگی‌های ورزش‌های هوازی این است که ورزش در مدت زمانی به نسبت طولانی و با سرعت یکنواخت انجام می‌شود.

ورزش هوازی منظم سه بار در هفته و در حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه، بهترین تأثیر مثبت در مبارزه با اختلالات روانی را خواهد داشت.

نمونه‌هایی از ورزش هوازی: رکاب‌زدن، نرم‌دویدن، شناکردن، پیاده‌روی، کلاس‌های ورزشی هوازی.

نکته مهم: ورزش هوازی سبب افزایش ضربان قلب و تنفس برای مدتی به نسبت طولانی می‌شود. برعکس، ورزش غیرهوازی فعالیتی است مانند دوی سرعت یا وزنه‌برداری که سبب می‌شود عضلات به صورت ناگهانی تحت فشار شدید قرار بگیرند و شما به سرعت از نفس بیفتید.

اگر شدت انجام ورزش هوازی بیش از حد بالا باشد، به ورزش غیرهوازی تبدیل می‌شود. به عبارت دیگر، تفاوت بین ورزش هوازی و غیرهوازی در شدت انجام آن است.

۵. تنیس

تنیس یک تمرین «کاردیو» درجه یک است! این ورزش می‌تواند خیلی از مشکلات ناشی از استرس مانند فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی را مهار کند. از آنجا که شما نمی‌توانید به تنهایی تنیس بازی کنید، این ورزش شما را به دیگران متصل می‌کند؛ یک عامل مهم برای کاهش و درمان استرس و اضطراب!

تمرین تنیس باعث می‌شود مغز شما اندورفین آزاد کند. اندورفین مسکنی طبیعی است که احساس آرامش و رضایت خاطر را در عمق جانتان ایجاد می‌کند.

با این کار، کم‌کم می‌توانید به جمع حرفه‌ای‌ها راه پیدا کنید و دیگر استرس فرصت مزاحمت نخواهد داشت!

۶. حرکات ریتمیک

انجام حرکات ریتمیک ورزشی فایده‌های جسمی، روحی و حتی عاطفی زیادی دارد. چون تمرینی عالی برای افزایش روحیه و چابکی است. ضربان قلب ما بالا می‌رود، کم‌کم عرق می‌ریزیم و شادی در رگ‌هایمان جریان پیدا می‌کند.

محققان دریافته‌اند، کسانی که دو بار در هفته این حرکات را انجام می‌دهند، ریسک کمتری برای ابتلا به زوال عقل دارند. شاید یادگیری حرکات جدید مغز شما را هم به چالش بکشد.

۷. حرکات کششی

هرگونه حرکت ورزشی که باعث خون‌رسانی بهتر به تمام قسمت‌های بدن شود، باعث ترشح آندورفین و

کاهش استرس می‌شود.

حرکات کششی باعث تحریک گیرنده‌های سیستم عصبی بدن می‌شوند و تولید هورمون استرس را کاهش می‌دهند. در ضمن، باعث سفت شدن عضلات و افزایش جریان خون با آن‌ها می‌شوند.

چند نمونه از حرکات‌های کششی:

۱. کشش پیریفورمیس

از ناحیه دست‌ها و زانوها روی زمین قرار بگیرید و زانوی راست خود را روی زمین قرار دهید، به طوری که بین دست چپ و راست قرار گیرد. حال پای چپ خود را به پشت خود ببرید و آن را صاف کنید. اگر می‌توانید به سمت جلو خم شوید و ساعدهای خود را روی زمین قرار دهید.

۲. کشش پشت ران

با زانوهای خمیده روی زمین دراز بکشید. پای خود را صاف کنید و به آهستگی به سمت خود بکشید تا در پشت ران‌تان احساس کشش کنید. کمی زانوی خود را خم کنید و با دست، ساق ران و مچ پای خود را بگیرید و پا را عوض کنید.

۳. کشش داخل ران

روی زمین بنشینید. در حالی که کف دو پا را به هم چسبانده و فشار می‌دهید، شکمتان را تو نگه دارید. تا جایی که کشش سبکی را در قسمت ران‌های خود احساس کنید، به جلو خم شوید.

۴. کشش جلوی ران

پای راست را طوری روی زمین قرار دهید و از ناحیه زانو و لگن خم کنید که ساق و ران زاویه ۹۰ درجه بسازند. حالا پای چپ را از پشت خم کنید و روی زمین قرار دهید. برای کشش در عضله جلوی ران چپ، پای راست خود را به سمت جلو متمایل کنید تا کشش را در جلوی ران چپ خود احساس کنید

منابع

۱. حسین بیات (۱۳۹۸) بررسی تأثیرات ورزش و سلامتی بر کاهش اضطراب و استرس. کنفرانس بین‌المللی علوم تربیتی، روان‌شناسی، مشاوره. آموزش و پژوهش. تهران.
۲. حکیمه دهقانی (۱۳۹۱). تأثیر فعالیت منظم ورزشی بر شیوه مقابله با استرس مسئله‌مدار. نشریه پرستاری و مامایی جامع‌نگر. دوره ۲۲. شماره ۲.
۳. محمد پوررنجبر (۱۳۸۴). تأثیر ورزش‌های هوازی و بی‌هوازی بر میزان اضطراب. مجله دانشگاه علوم پزشکی کرمان. دوره سیزدهم. شماره ۱.
۴. باشگاه خبرنگاران جوان (VJC). آبان ۹۷. معرفی تمرین‌های اینتروال.



امتحان دوست‌داشتنی

ترندهایی برای کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان

فاطمه الزهرا مزروعی سبدانی

کارشناسی ارشد روان‌شناسی مثبت‌گر



آموزشی به‌دنبال روش‌هایی باشیم. معلمان به‌عنوان افرادی که آموزش دانش‌آموزان برعهده آن‌هاست و ارتباط تنگاتنگی با دانش‌آموزان دارند، می‌توانند عامل محوری تعلیم و تربیت به‌شمار می‌روند.

۱. جهت‌گیری معلمان و دانش‌آموزان:

تحقیقات نشان داده‌اند که هدف معلمان و دانش‌آموزان که تحت تأثیر نوع جهت‌گیری آن‌ها شکل می‌گیرد، عاملی مستقیم و غیرمستقیم در ایجاد اضطراب امتحانات دانش‌آموزان است. افرادی که جهت‌گیری عملکردی دارند، سطوح بالایی از اضطراب امتحان را تجربه می‌کنند، چرا که از اشتباه می‌ترسند. آن‌ها از قبول و انجام تکالیفی که در آن ریسک اشتباه وجود دارد اجتناب می‌کنند. در جهت‌گیری عملکرد محور، تجربه شکست یا تلاش زیاد، هشدار برای توانایی پایین است. بنابراین، تهدیدی برای عزت‌نفس است. چنین تهدیدی ممکن

اضطراب امتحان به‌صورت یک مشکل مهم آموزشی، میلیون‌ها دانش‌آموز و دانشجو را در سراسر جهان تحت تأثیر خود قرار می‌دهد و از عملکرد تحصیلی آن‌ها می‌کاهد. اضطراب امتحان شامل مؤلفه‌های شناختی، عاطفی - فیزیولوژیکی و رفتاری است. مؤلفه شناختی به افکار نگران‌کننده و نگرانی درباره عواقب شکست برمی‌گردد. مؤلفه عاطفی - فیزیولوژیکی، احساسات فیزیکی (لرزش، سردرد و غیره) را بیان می‌کند که با اضطراب همراه هستند؛ به‌جز رفتاری که تمرکز نداشتن در طول امتحان را نشان می‌دهد، مانند بازی با مداد یا نگاه کردن به اطراف کلاس. از این‌رو، اضطراب امتحان به‌صورت مجموعه‌ای از پاسخ‌های پدیدارشناسانه، فیزیولوژیکی و رفتاری تعریف می‌شود که با نگرانی درباره پیامدهای منفی ممکن هنگام شکست در امتحان همراه است و فرد را درباره توانایی‌هایش دچار تردید می‌کند.

ما باید برای کاهش اضطراب در موقعیت



معلمان به‌عنوان افرادی که آموزش دانش‌آموزان برعهده آن‌هاست و ارتباطی تنگاتنگ با دانش‌آموزان دارند، عامل محوری در تعلیم و تربیت به‌شمار می‌روند



افرادی که جهت‌گیری عملکردی بالا دارند، سطوح بالایی از اضطراب امتحان را تجربه می‌کنند

یکی از این هیجانات منفی که از عملکرد و یادگیری بهینه‌ی دانش‌آموزان می‌کاهد، اضطراب امتحان است. دانش‌آموزان در طول اضطراب توجهشان به محرک‌های اضطراب‌آور معطوف می‌شود و نمی‌توانند بر موضوع اصلی تمرکز کنند. بنابراین، لازم است افراد به نحوی تربیت شوند که در زمان اضطراب بتوانند به خود و موضوع اصلی توجه کنند. برای آنکه انگیزش پیشرفت در دانش‌آموزان رشد کند، لازم است معلمان روی سه متغیر کلی تمرکز کنند که کاربرد ویژه‌ای در محیط‌های آموزشی دارند:

۱. نگرش و باورهایی که دانش‌آموزان در مورد خودشان و توانایی‌هایشان دارند و عامل‌هایی که



است ابتدا به ایجاد اضطراب منجر شود. اگر این قضاوت منفی افزایش یابد، به افسردگی و احساس خجالت می‌انجامد و ممکن است افراد نسبت به تکلیف حالت دفاعی و خودحمایتگر بگیرند و آن را بی‌ارزش بدانند. اما در جهت‌گیری تسلط‌محور، وقوع شکست نشان‌دهنده‌ی آن است که برای تسلط یافتن در تکلیف، تلاش و نبوغ بیشتری نیاز است. تسلط یافتن در تکلیف به نوبه‌ی خود رضایت بیشتر و عاطفه‌ی مثبت را موجب می‌شود. اضطراب امتحان با جهت‌گیری تسلط‌یابی، به دلیل علاقه‌ی این افراد به تجربه‌ی چیزهای جدید و نداشتن ترس از انجام اشتباهات، پایین است. معلمانی که خودشان جهت‌گیری هدف تسلط‌محور دارند، بیشتر تمایل دارند این نوع جهت‌گیری را در دانش‌آموزان خود نیز رشد دهند. این در حالی است که معلمان دارای جهت‌گیری عملکردی، بیشتر تمایل به تطابق اهداف عملکردی با دانش‌آموزان هستند و انتظارشان از دانش‌آموزان را با توجه به این رویکرد تعریف می‌کنند. قاعدتاً آن‌ها را به سمت رقابت و گرفتن نمره‌ی بیشتر و در نتیجه تجربه‌ی بیشتر اضطراب امتحان سوق می‌دهند.

۲. روش تدریس حل مسئله: در روش

تدریس حل مسئله، دانش‌آموزان در موقعیتی قرار می‌گیرند که فرضیه‌های خود را از راه پژوهش و کاوش و از روی شواهد می‌آزمایند و به‌شخصه از آن‌ها نتیجه می‌گیرند. بنابراین، اگر حل مسئله با موفقیت انجام گیرد، شناخت حاصل از آن، قسمتی از دانش شاگرد را تشکیل خواهد داد؛ به‌طوری‌که او می‌تواند آن را در حل مسائل مشابه به کار گیرد. این کار ایجاد انگیزه می‌کند. افرادی که روش حل مسئله را فرا گرفته‌اند، به مرور زمان در ذهن از نظم و انسجام بیشتری برخوردار می‌شوند و راحت‌تر مسائل را تجزیه و تحلیل می‌کنند. این فرایندها از استرس‌های تحصیلی می‌کاهند و نگرش‌های منفی را از بین می‌برند. به این دلیل که مهارت حل مسئله مستلزم راهبردهای ویژه و هدفمندی است که فرد به وسیله‌ی آن مشکلات را تعریف می‌کند، تصمیم به اتخاذ راه حل می‌گیرد و راهبردهای حل مسئله را انجام می‌دهد و بر آن نظارت می‌کند.

۳. انگیزش پیشرفت: انگیزش پیشرفت و

یادگیری با عواطف مثبت و منفی ارتباط دارد.

دستاورد پیشرفتشان را شرح می‌دهند.

۲. طرح یا برنامه‌ای که آن‌ها برای به‌دست آوردن جایگاه اصلی‌شان در پیشرفت و مدرسه پی‌ریزی می‌کنند.

۳. راهبردها و فناوری‌هایی که برای به‌دست آوردن دستاورد برنامه به کار می‌گیرند.

این سه عامل نشان می‌دهند، برای پیشرفت در محیط آموزشگاهی، باید به باورها که اثر مهمی در انگیزش پیشرفت دارند، توجه شود.

۴. اقتدار معلم: قلب مدیریت کلاسی به

نوع راهبری معلم و نوع استفاده‌ی او از قدرت باز می‌گردد. سبک راهبری معلم چیزی نیست جز روش‌هایی که او برای اعمال اقتدار آن‌ها را انتخاب کرده و به کار می‌بندد. سبک رهبری معلم بر رفتار دانش‌آموزان و میزان مشارکت آن‌ها تأثیر دارد. همچنین، اضطراب تحصیلی با نوع اقتدار معلم رابطه دارد. دو سبک اقتدار «صوری و وجودی»



قلب مدیریت کلاسی به نوع راهبری معلم و نوع استفاده او از قدرت باز می‌گردد

با اضطراب رابطه مثبت دارند. یعنی هرچه اقتدار صوری یا وجودی بیشتر باشد، اضطراب تحصیلی در دانش‌آموزان بیشتر است. اقتدار صوری به معنی این است که معلم و مربی اعتبار خود را صرفاً به خاطر جایگاه رسمی و اداری خود به دست می‌آورد. در اقتدار صوری، مربی صرفاً در جایگاه اقتدار قرار دارد، نه آنکه خود اقتدار داشته باشد. متناظر اقتدار قانونی که معلم قدرت و اختیار تصمیم‌گیری دربارهٔ امور کلاس خود را دارد. همچنین، اقتدار وجودی به معنی آن است که معلم یا مربی از راه نفوذ و حاکمیت وجودی نسبت به شاگرد، ارادهٔ او را مغلوب می‌داند و به راهی می‌کشانند که خود درست می‌داند. متناظر با اقتدار تشویق و تنبیه که اقتدار تشویق از طریق نمره، امتیاز و توجه حاصل می‌شود و اقتدار تنبیهی را با اقتدار قهری می‌شناسیم. در نتیجه، اقتدار صوری و وجودی ناموجه هستند و بهتر است معلمان از شکل‌های مطلوب اقتدار استفاده کنند.

۵. اهمیت روش مطالعه: مطالعه درست به میزان درک و یادگیری و در نتیجه علاقه به مطالعه و اطلاعات می‌افزاید؛ با افزایش مهارت‌های مطالعه، اضطراب در دانش‌آموزان کاهش می‌یابد و در ادامه نیز کاهش چشمگیر اضطراب امتحان را شاهدیم. معلمان می‌توانند طی چند جلسه روش‌های مطالعه را به دانش‌آموزان آموزش دهند. خلاصهٔ محتوایی جلسات می‌تواند به این شرح باشد:

جلسه اول: مقدمه‌ای کلی از شیوه مطالعه و تأثیر یادگیری شیوه‌ها بر اضطراب امتحانات. معرفی انواع شیوه‌های مطالعه و توضیحی در ارتباط با اولین روش مطالعه، روش پس‌ختم که شامل مراحل آموزشی پیش‌خوانی، مرور کردن، تفکر، سؤال کردن، خواندن و حفظ کردن است، ارائه شود.

جلسه دوم: دومین شیوه مطالعه، یعنی دقیق‌خوانی را به‌طور کامل به دانش‌آموزان ارائه کنند. این شیوه شامل آموزش سه تکنیک سازمان‌دهی مطالب، تکنیک علامت‌گذاری در متن و تکنیک خلاصه‌برداری است.

جلسه سوم: درخصوص دو شیوه خواندن بدون نوشتن و خط کشیدن زیر نکات مهم آموزش داده شود و سؤالات دانش‌آموزان در رابطه با مباحث ارائه شده برطرف شود.

جلسه چهارم: درخصوص دو شیوه حاشیه‌نویسی و خلاصه‌نویسی به دانش‌آموزان آموزش داده شود.

جلسه پنجم: دو شیوه کلیدبرداری و خلاقیت و طرح شبکه‌های مغز آموزش داده شود.

جلسه ششم: هشت شیوه ارائه‌شده مرور شود، جمع‌بندی صورت گیرد و به پرسش‌های دانش‌آموزان پاسخ داده شود. از هشت روش صحیح مطالعه، هر کدام اثر بخشی متفاوتی

دارند. دانش‌آموزان مشتاق هستند روش مطالعه دقیق‌خوانی را، به دلیل قابل استفاده بودن برای اکثر درس‌ها، یاد بگیرند. با وجود این، آموزش روش‌های صحیح مطالعه و نظم‌دهی به ذهن و نوع مطالعه افراد، برنامه‌ریزی برای مطالعه و افزایش اعتمادبه‌نفس در قبل و حین و بعد از امتحان، احساس مسئولیت و کارآمدی دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان، آنان را قادر ساخت بر فرایند یادگیری و مطالعه خود مسلط شوند. لذا آموزش نحوه صحیح مطالعه در اضطراب امتحانات دانش‌آموزان مؤثر واقع شده است. همچنین، آموزش مهارت‌های حافظه بر کاهش اضطراب امتحان اثر مثبت دارد.

نتیجه‌گیری

یکی از نگرانی‌ها و دغدغه‌های نظام آموزشی و دانش‌آموزان، موضوع امتحان است. امتحان کلمه‌ای است که همهٔ دانش‌آموزان بدون استثنا با آن آشنا هستند و بعضی با شنیدن آن دچار تشویش خاطر می‌شوند. به دلیل اثرات نامطلوب اضطراب امتحان در عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان، به کارگیری راه‌هایی برای کاهش آن ضرورت دارد و معلمان، به‌عنوان افرادی که به‌طور مستقیم با دانش‌آموزان ارتباط دارند و رفتار، نحوه تدریس، اهداف و انتظارات آنان بر اضطراب امتحان دانش‌آموزان مؤثر است، می‌توانند با روش تدریس حل مسئله، ایجاد انگیزه پیشرفت در دانش‌آموزان، جهت‌گیری هدف تسلط‌محور، داشتن اقتدار مناسب و آموزش روش‌های صحیح مطالعه به دانش‌آموزان، از اضطراب امتحان دانش‌آموزان بکاهند.

منابع

1. H.Kareshki, N.Mohammad taghizadeh, S. Miri (2017), Relationship between attribution styles and test anxiety: The mediating role of achievement goals, Research in Cognitive and Behavioral Sciences Vol.7, No.1, Ser No.
۲. داود ملکی. محمدرضا بهرنگی (۱۳۹۴). بررسی نقش تعاملی جهت‌گیری هدفی دانش‌آموزان در رابطه بین الگوی تدریس مدیریت بر آموزش بهرنگی و اضطراب امتحان دانش‌آموزان. نوآوری‌های مدیریت آموزشی. سال یازدهم. شماره اول (مسلسل ۴۱).
۳. مهرافشان شریفی. حسین افلاکی فرد (۱۳۹۵). تأثیر روش تدریس حل مسئله بر اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر میمند. فصلنامه مطالعات روان‌شناسی و علوم تربیتی. شماره هفتم.
۴. شیرین کوشکی. حیدرعلی هومن. پروانه یارمحمدی (۱۳۸۹). رابطه اضطراب امتحان و ویژگی‌های شخصیتی با انگیزش پیشرفت در دانش‌آموزان. نشریه تحقیقات روان‌شناختی.
۵. حسین اسکندری. حمید درودی. فرزانه بهرامی (۱۳۹۴). اقتدار معلم، اضطراب، افسردگی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان. مجله روان‌شناسی تربیتی. سال یازدهم. شماره ۳۵.
۶. الهام کاظم‌پور. جهانگیر یاری (۱۳۹۷). بررسی تأثیر آموزش شیوه‌های مطالعه بر اضطراب امتحان در دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه. آموزش و پرورش ناحیه ۳ شهر تبریز. فصلنامه زن و مطالعات خانواده. سال دهم. شماره سی و هشتم.



معلم حرف شنو

گفت‌و‌گو با دانش‌آموزان پایه دوازدهم در خصوص
عامل‌های اضطراب تحصیلی

محمد اسماعیلی

کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی



حرف دل دانش‌آموزان کنکوری را در خصوص اضطراب‌هایشان بشنویم.

پیش از اینکه حرف‌های دانش‌آموزان را بخوانیم، بیایید نگاهی به کلیت پرسش‌ها و آمارها بیندازیم. ما از تعدادی از دانش‌آموزان مناطق متفاوت کشور در خصوص اضطرابشان برای کنکور سؤال کردیم. هم از میزان اضطرابشان در جلسه کنکور پرسیدیم و هم دخالت شرایط زندگی شخصی‌شان، تلاش خودشان و ویژگی‌های محیط تحصیلی‌شان را در نظر گرفتیم. اگرچه نزدیک به نیمی از دانش‌آموزان اضطرابشان در جلسه کنکور را متوسط ارزیابی کردند، اما نباید

همه ما آدم‌ها نیاز داریم به دریافت کردن بازخورد. ما معلم‌ها شاید بیشتر از بقیه به گرفتن این بازخورد نیازمندیم. فراتر از بازخورد، حتی ما معلم‌ها به گفت‌و‌گو، تعامل و شنیدن حرف‌های نسلی که پیش رویمان قرار دارد و نیز به گفتمان دانش‌آموزان امروزی احتیاج داریم. حالا که از «گفت‌و‌گو» سخن می‌گوییم، بیش از هر چیز باید چشم‌هایمان را به هیجان‌های دانش‌آموزانمان بکشاییم. علاوه بر اینکه اضطرابشان را انکار نکنیم، ریشه‌های آن را بیابیم. از آنجا که همه ما می‌دانیم «معلم بودن قبل از هر چیز گوش شنوا داشتن است»، در این مطلب قرار است قدری



تا به حال به این فکر کرده‌اید که اگر اول شدن معیار برتری باشد، همیشه تعداد بازنده‌ها بیشتر است



نادیده گرفت که ۲۲ درصد آن‌ها اضطراب زیاد و یا خیلی زیادی را تجربه کرده‌اند. همچنین، اضطراب در ۴۴ درصد پاسخ‌دهندگان، عملکرد منفی روی روند یادگیری‌شان داشته است. این بدین معناست که سطح اضطراب فراتر از حالتی بوده است که عملکرد آن‌ها را به سمت عملکرد بهینه سوق دهد. یعنی در بیشتر موارد، اضطراب از نوع انگیزش در عملکرد بهتر و بهره‌روی بیشتر نبوده است.

درصد بالایی از دانش‌آموزان (۷۲ درصد) تلاش خود را برای کنکور مناسب می‌دانستند و حداقل نمره قابل قبولی به تلاششان داده‌اند. بنابراین، در منظر آن‌ها عامل‌های دیگری غیر از میزان تلاششان، در اضطراب کنکور دخیل بوده است. بگذارید قدری حرف‌های خودشان را بخوانیم:

چه موضوعاتی در مدرسه بیش از هر چیز شما را مضطرب می‌کرد؟

- نتایج بعضی آزمون‌ها.
- من تلاش کمتری از بقیه است.
- وقت تلف کردن معلمانی که تشریحی کار می‌کردند؛ در حالی که ما بیشتر از هر وقتی به سؤالات تستی احتیاج داشتیم. این باعث استرس می‌شد و دوست داشتیم از مدرسه فرار کنیم.
- رقابت زیاد.

- فشار دبیران.

- پرسش شفاهی.

- حرف زدن راجع به کنکور و درگیری بیش از اندازه بچه‌ها برای کنکور.

- همه چیز.

برای این دانش‌آموز آخر، انگار شرایط مدرسه خیلی دردناک بوده که «همه چیز» را اضطراب‌آور دانسته است. شما به عنوان معلم مفهوم اصلی نهفته در بیشتر این پیام‌ها را - که بخش کمی از پیام‌های دریافتی هستند - چه می‌دانید؟ انگار فضای بیش از حد رقابتی برای دانش‌آموزانمان به اندازه ما قابل پذیرش نیست. تا به حال به این فکر کرده‌اید که اگر اول شدن معیار برتری باشد، همیشه تعداد بازنده‌ها بیشتر است! رقابت مفهومی است که در انگیزش در آموزش و پرورش نمی‌توان آن را نادیده گرفت، اما شیوه‌هایی برای کنترل آثار هیجانی سوء ناشی از آن نیز وجود دارند. مثلاً اگر رقابت گروهی باشد، پذیرش آن از جانب دانش‌آموزان خیلی بیشتر است. یا اگر پیشرفت - نه لزوماً اول شدن و بهترین بودن - معیار اصلی قرار گیرد و یا حداقل در ارزشیابی‌ها لحاظ شود، رقابت سالم‌تر خواهد بود. درست است که در نهایت شیوه رقابت در کنکور متفاوت است با چیزی که بیشتر توصیف کردیم، اما نباید نادیده بگیریم که برای عملکرد بهتر در کنکور یا هر آزمون دیگری نیاز است سطح اضطراب دانش‌آموزان فراتر از میانگین نباشد. بگذارید حالا از زبان خود دانش‌آموزان بشنویم:

معلم کدام درس و به چه شیوه‌ای از اضطراب شما برای کنکور کم می‌کرد؟

- معلم ادبیات با روحیه دادن.
- معلم ریاضی با تمرکز بیشتر روی تست و دادن احساس تسلط بر مباحث.
- معلم ریاضی و فنون بیشتر با صحبت‌ها و آرامشی که می‌داد.
- معلم شیمی با صحبت‌های انگیزشی و آموزش روش‌های تست‌زنی
- معلم درس عربی با حرف زدن و نمونه سؤال نشان دادن و امید دادن. مهم‌ترین نکته این است که ایشان به ما اعتمادبه‌نفس تست‌زدن می‌داد. همچنین، چون طبق یک برنامه دقیق پیش می‌رفتیم، نگران نبودیم و چون به ایشان اعتماد داشتیم، کاملاً خودمان را به ایشان سپرده بودیم و منتظر نتایج خوب می‌ماندیم و گاهی هم می‌گرفتیم.
- «فکر امیدوارانه» آینده‌نگری را با حسی از خودکارآمدی و عاملیت همراه می‌کند. «عاملیت» یعنی تو در رقم زدن زندگی‌ات نقش داری. «امید» چیزی است که خیلی از



با مجله‌های رشد آشنا شوید

مجله‌های دانش‌آموزی ابتدایی

به صورت ماهنامه و ۹ شماره در سال تحصیلی منتشر می‌شوند:

رشد کودک برای دانش‌آموزان پیش‌دبستانی و پایه اول دوره آموزش ابتدایی

رشد نوجوان برای دانش‌آموزان پایه‌های دوم و سوم دوره آموزش ابتدایی

رشد دانش‌آموز برای دانش‌آموزان پایه‌های چهارم، پنجم و ششم دوره آموزش ابتدایی

مجله‌های دانش‌آموزی متوسطه

به صورت ماهنامه و هشت شماره در سال تحصیلی منتشر می‌شوند:

رشد نوجوان برای دانش‌آموزان دوره اول آموزش متوسطه

رشد ناهار برای دانش‌آموزان دوره اول آموزش متوسطه

رشد جوان برای دانش‌آموزان دوره دوم آموزش متوسطه

رشد جوان برای دانش‌آموزان دوره دوم آموزش متوسطه

مجله‌های عمومی بزرگسال

به صورت ماهنامه و هشت شماره در سال تحصیلی منتشر می‌شوند:

♦ رشد آموزش ابتدایی ♦ رشد فناوری آموزشی ♦ رشد مدرسه فردا

♦ رشد معلم ♦ رشد آموزش مشاور مدرسه ♦ رشد مدیریت مدرسه

مجله‌های تخصصی بزرگسال

به صورت فصلنامه و سه شماره در سال تحصیلی منتشر می‌شوند:

♦ رشد آموزش قرآن و معارف اسلامی ♦ رشد آموزش پیش‌دبستانی ♦ رشد آموزش تاریخ

♦ رشد آموزش تربیت بدنی ♦ رشد آموزش جغرافیا ♦ رشد آموزش ریاضی

♦ رشد آموزش زبان و ادب فارسی ♦ رشد آموزش زبان‌های خارجی

♦ رشد آموزش زیست‌شناسی ♦ رشد آموزش شیمی ♦ رشد آموزش علوم اجتماعی

♦ رشد آموزش فنی و حرفه‌ای و کاردانش ♦ رشد آموزش فیزیک ♦ رشد آموزش هنر

♦ رشد آموزش خانواده ♦ رشد برهان متوسطه دوم

مجله‌های عمومی و تخصصی رشد برای معلمان، دانش‌جو معلمان، و کارشناسان وزارت آموزش و پرورش تهیه و منتشر می‌شوند.

♦ نشانی: تهران، خیابان ایرانشهر شمالی، ساختمان شماره ۴

آموزش و پرورش، پلاک ۲۶۶.

♦ تلفن و شماره: ۰۲۱-۸۸۳۰۱۴۷۸

♦ وبگاه: www.roshdmag.ir

آدم‌ها در زندگی و به‌خصوص در بزرگسالی را جست‌وجو می‌کنند و این زندگی را برای زیستن ارزشمند می‌کنند؛ با این پیش‌فرض که «اتفاق‌های خوبی در راه هستند»، همه دوست دارند سهم بیشتری از آن داشته باشند. اما گاهی شرایطی رقم می‌خورد که پا پس می‌کشند و دست می‌شویند از این سهم بیشتر!

یک دم و هزار امید

به قول قدیمی‌ها آدمی به امید زنده است. امروزه این مفهوم به‌عنوان یکی از سازه‌های مهم روان‌شناسی مطالعه می‌شود و «امید تحصیلی» نیز یکی از متغیرهای مرتبط با آن در فضای مدرسه است. اضطراب اساساً از نبود قدرت پیش‌بینی ناشی می‌شود. آدم‌ها نسبت به چیزی که نتوانند آن را پیش‌بینی کنند، مضطرب می‌شوند. اما «امید» این نگاه به آینده را مثبت‌تر می‌کند. پرواضح است، امید نباید واهی و بی‌جا باشد، اما همیشه چیزهایی برای امید داشتن وجود دارد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که دانش‌آموزان امیدوار درگیری تحصیلی بیشتری دارند و در فضای مدرسه فعال و پرشور ظاهر می‌شوند. آن‌ها به کسب دانش و مهارت جدید اشتیاق زیادی دارند. اصلاً انگار این «درگیری تحصیلی» و «امید» دست در دست هم می‌گذارند تا دانش‌آموزان به اهداف روزانه و بلندمدت خود دست یابند.

ماشین اجاره‌ای را که نمی‌شویند!

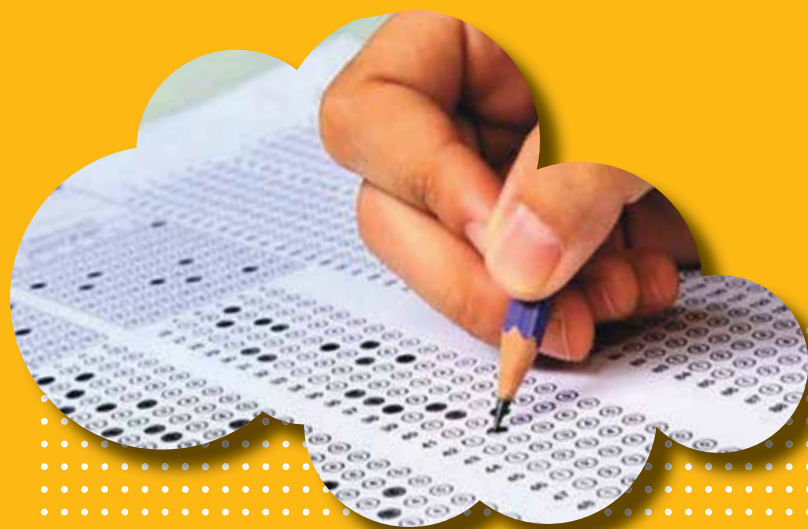
تا به حال شنیده‌اید که کسی ماشینی را اجاره کرده باشد و آن را به کاروانش برده و یا به‌شخصه شسته باشد؟ اگر از آدم‌ها بپرسید چرا این کار را نمی‌کنند، قطعاً به شما پاسخ خواهند داد که چون صاحب آن نیستند، مسئولیتی هم در قبال آن ندارند.

اغلب دانش‌آموزان نیز تکالیفشان را انجام نمی‌دهند یا لاقلاً تمام توانشان را در انجام آن‌ها به کار نمی‌برند، زیرا تکلیف را معنادار نمی‌یابند. اصلاً آن تکالیف را برای خودشان و آینده پیش‌رویشان تلقی نمی‌کنند. آن‌ها به برنامه‌ای که برای آینده‌شان ترسیم کرده‌اند وفادارند. در گفت‌وگوهای فردی مستقیم می‌توان در این موارد با دانش‌آموزان صحبت کرد و روی شخصی‌سازی اهداف تحصیلی‌شان کار کرد. اینکه دانش‌آموزان نسبت به چشم‌انداز آینده خود آگاهی درستی داشته باشند و خودشان در ترسیم این چشم‌انداز نقش ایفا کنند، به‌صورت مؤثری بر انگیزش آن‌ها می‌افزاید.

شرح و بسطش با شما

پاسخ‌های آخرین پرسش را شما شرح و بسط دهید. باز هم مثل پرسش‌های گذشته، چند پاسخی که مفهوم آن‌ها در بیشتر پاسخ‌های دانش‌آموزان رواج داشته است،

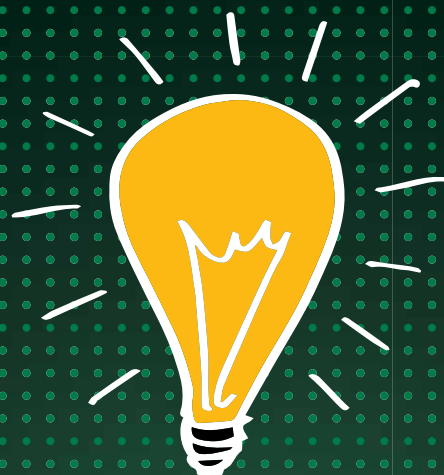




معمای پیچیده‌ای به نام

کنکور





۲۵ آذر

روز پژوهش

اگر در کنار حوزه آموزش ،
حوزه پژوهش نباشد ،
ایستایی، بی حرکتی و رکود در
حوزه و مراکز علمی
ایجاد می شود.

مقام معظم رهبری