

به نام خدا

پرداختن به اضطراب امتحان در دانش آموزان: تکنیک مشاوره تحصیلی

مولفان :

زهرا آقابابایی

ثمر قنبری

حمیده باقری

آرش زندنیک

انتشارات سایه نخل

(با همکاری سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: آقابابایی، زهرا، ۱۳۶۴.
عنوان و نام پدیدآور: پرداختن به اضطراب امتحان در دانش آموزان: تکنیک مشاوره تحصیلی / مولفان
زهرا آقابابایی، ثمر قنبری، حمیده باقری، آرش زندنیک.
مشخصات نشر: سایه نخل، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری: ۵۷ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۳۶۸۵-۵-۸
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: کتابنامه: ص ۵۱-۵۷.
موضوع: فناوری های نوین - آموزش زبان انگلیسی
شناسه افزوده: قنبری، ثمر، ۱۳۶۱
شناسه افزوده: باقری، حمیده، ۱۳۶۷
شناسه افزوده: زندنیک، آرش، ۱۳۶۴
رده بندی کنگره: GN۴۶۴
رده بندی دیویی: ۳۰۶/۴۹۷
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۶۴۷۰۳
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: پرداختن به اضطراب امتحان در دانش آموزان: تکنیک مشاوره تحصیلی
مولفان: زهرا آقابابایی - ثمر قنبری - حمیده باقری - آرش زندنیک

ناشر: انتشارات سایه نخل

صفحه آرایی، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

چاپ: زبرجد

قیمت: ۵۲۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۳۶۸۵-۵-۸

تلفن مرکز بخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



فهرست مطالب

۷	مقدمه
۹	نگرانی زیاد در امتحان
۱۰	اختلال اضطراب جدایی (SEPARATION ANXIETY)
۱۱	همه گیر شناسی
۱۱	سبب شناسی
۱۱	عوامل روانی-اجتماعی
۱۱	عوامل یادگیری
۱۲	عوامل ژنتیک
۱۲	تشخیص و ویژگی‌های بالینی
۱۲	ملاک‌های تشخیصی DSM-IV-TR برای اختلال اضطراب جدایی
۱۵	سیر و پیش آگهی
۱۵	درمان
۱۶	سبک‌های دلبستگی
۱۶	تعریف
۱۶	دلبستگی در نظام بالبی:
۱۷	دلبستگی در بزرگسالان
۱۸	ویژگی‌های طبقات دلبستگی بزرگسالان
۲۰	مقایسه دلبستگی کودک و بزرگسال
۲۱	پیامد های دلبستگی
۲۲	اضطراب
۲۴	تعاریف ارائه شده از اضطراب

۲۵ فیزیولوژی اضطراب
۲۶ علت شناسی اضطراب
۲۷ علائم اضطراب
۲۸ علائم جسمانی اضطراب :
۲۸ علائم روانی اضطراب :
۲۸ بیماری‌هایی که در اثر اضطراب ایجاد می‌شود
۲۹ سرطان
۳۰ فراشناخت
۳۲ فراشناخت و اختلالات هیجانی
۳۳ دانش فراشناختی (باورهای شناختی)
۳۳ تجارب فراشناختی
۳۴ راهبردهای کنترل فراشناختی
۳۵ هیجان، بازبینی و کنترل فراشناختی
۳۷ مدل فراشناختی اختلال روان شناختی
۳۹ رویکردهای نظری به اضطراب
۴۰ نظریه‌های زیست شناختی اضطراب
۴۱ نظریه‌های روانکاوی
۴۱ نظریه فرویدی
۴۲ نظریه نو فرویدی
۴۳ نظریه‌های رفتاری اضطراب
۴۴ نظریه یادگیری شناختی - اجتماعی
۴۴ نظریه‌های شناختی اضطراب
۴۵ اضطراب امتحان

۴۷	علل اضطراب امتحان
۴۷	اضطراب امتحان و ویژگی‌های شخصیتی
۴۸	راهبردهایی برای کاهش اضطراب امتحان
۵۱	منابع و مآخذ

اضطراب امتحان، یک وضعیت روانی تلقی می شود که در آن بیمار با وجود داشتن مهارت ها و اطلاعات کافی برای قبولی در آن، قبل یا در حین امتحان احساس تنش و اضطراب می کند. ترس و اضطراب بیش از حد تمرکز و تفکر را دشوار می کند، در نتیجه فرد برای پاسخ دادن به سوالات به زمان زیادی نیاز دارد.

عصبی بودن و اضطراب واکنش های کاملاً طبیعی به استرس هستند. با این حال، برای برخی از افراد، این ترس می تواند آنقدر شدید شود که در واقع در توانایی آنها برای عملکرد خوب اختلال ایجاد کند. برای بسیاری از دانش آموزان، عدم مطالعه کافی، عملکرد ضعیف در آزمون گذشته و یک مشکل اساسی اضطراب همگی می توانند در اضطراب امتحان نقش داشته باشند.

مفهوم دلبستگی از یک واژه یونانی Storage که نوعی عشق بین والدین و کودک است گرفته شده و تعریف آن از نظر واترز این است که دلبستگی رفتارهایی را شامل می شود که سبب نزدیکی به نگاره دلبستگی است. این رفتارها شامل توجه داشتن، لمس کردن، نگاه کردن، وابسته بودن و اعتراض به طردشدگی است. از منظر بالبی نیز دلبستگی پیوند عاطفی پایداری است که ویژگی آن گرایش به جستجو و حفظ مجاورت با شخص خاص به ویژه در زمان استرس است (برجلی، ۱۳۸۸). تفاوت های فردی در الگوی فعال درونی موجب شکل گیری سبک های دلبستگی متفاوتی می گردد. بررسی اولیه در زمینه سبک های دلبستگی از سوی اینسورث و همکاران (۱۹۷۸)، به نقل از برجلی (۱۳۸۸) انجام گرفت و سه الگوی دلبستگی ایمن، نایمن اجتنابی و دلبستگی نایمن اضطرابی-دوسوگرا شناسایی شد. افراد با سبک های دلبستگی متفاوت، راهکارهای متفاوتی را برای تنظیم عواطف و پردازش اطلاعات هیجانی به کار می برند. طبق نظریه اریکسون، کودکی که دلبسته ایمن است از نظر روانی به دنبال استقلال است و شروع به فاصله گیری از والدین؛ تجربه محیط و به دنبال یادگیری های تازه است. اما کودکی که وابسته نایمن به ویژه از نوع مضطرب است از هرگونه تجربه جدید و فاصله گیری از والدین خودداری کرده و مستعد انواع اختلالات اضطرابی در سال های آینده بوده و ورودش به مهد و مدرسه مشکل و هرگونه جدایی به سختی صورت می گیرد (برک، ۱۳۸۵).

از طرفی سبک دلبستگی اضطرابی می‌تواند با اختلالات اضطرابی همراه باشد. یکی از انواع اختلالات اضطرابی که با شروع در دوران کودکی می‌تواند معرف اختلال‌های اضطرابی باشد اختلال اضطراب جدایی است. آمارهای متنوعی در خصوص شیوع اختلالات اضطرابی در بین کودکان ارائه شده است. در کودکان ۲ تا ۴ ساله ۱۷٪ و در مطالعه ای دیگر در کودکان زیر ۱۲ سال ۲/۶ تا ۴۱/۲٪ عنوان شده است. وجود سه نشانه از ناراحتی‌های مفرط جدایی مانند نگرانی شدید و مداوم از محروم شدن و آسیب دیدن، ترس و درماندگی از جدایی، شکایت‌های جسمانی، کابوس‌های مکرر، ترس از مدرسه و مشکلات مربوط به خواب که حداقل ۴ هفته وجود داشته باشد برای تشخیص این اختلال الزامی است (عباسی، ۱۳۸۹). لاست گزارش کرده که ۷۵٪ کودکانی که از مدرسه گریزانند مبتلا به اختلال جدایی‌اند و در صورت عدم درمان به موقع، ممکن است این کودکان به طور ثانوی دچار اضطراب مفرط شوند و علاوه بر آن اختلال‌هایی چون فوبی اجتماعی، ترس از مکان‌های باز و هراس را نشان دهند (به نقل از عباسی، ۱۳۸۹).

اختلال اضطراب فراگیر و فوبیای اجتماعی در طبقه بندی اختلالات اضطرابی کودکان و نوجوانان قرار دارد گرچه اضطراب، خصیصه اصلی هر کدام از این اختلالات است اما عوامل زمینه ای و موقعیتی ویژه ای وجود دارد که میان آن‌ها افتراق می‌گذارد. در طبقه بندی تشخیصی روان‌پزشکی آمریکا، مشخصاً به اضطراب آموزشی و درسی یا امتحانی اشاره ای نشده اما پدیده اضطراب، در سطح وسیعی مورد توجه قرار گرفته که می‌توان از آن‌ها اضطراب آموزشی و اضطراب امتحان را برداشت نمود (مهرابی زاده، ۱۳۸۶). اضطراب امتحان یا Test Anxiety از دسته اضطراب‌های عملکردی است که ۲۰-۱۰٪ دانش آموزان و دانشجویان با آن دست و پنجه نرم می‌کنند. معمولاً در موقعیت‌هایی که فرد در معرض ارزشیابی قرار گرفته و نیازمند حل مشکل یا مسئله است به این نوع اضطراب دچار می‌گردد و فرد در اینجا، در مورد توانایی‌های خود دچار تردید شده که پیامد آن نیز کاهش توان مقابله با موقعیت‌های امتحان است. در اینجا فردی که دچار اضطراب امتحان شده با وجود اینکه پاسخ سؤالات درسی را می‌داند اما آنچنان شدت اضطراب در وی زیاد است که مانع از آن می‌گردد که از دانسته‌های خود استفاده کند (مقیمیان، ۱۳۹۰). بدین سبب اضطراب امتحان با عملکرد تحصیلی همبستگی دارد. در اینجا نظر کووینگتون (۱۹۸۷) بر این است که در زمان آزمون، آموزه‌های مرتبط با آزمون و حالات اضطرابی همراه با هم وارد میدان می‌گردند. برخی حالات اضطرابی با آزمون مورد نظر مرتبط و برخی دیگر با

آن ارتباطی ندارند. اگر اضطراب برانگیخته شده با محتوای آزمون مرتبط باشد سطح کارآمدی افزایش می‌یابد و برعکس حالات اضطرابی و نامرتب با وظیفه محول شده، سطح کارآمدی را کاهش می‌دهد. سیبر (۱۹۸۰) اضطراب امتحان را حالت خاصی از اضطراب عمومی می‌داند که شامل پاسخ‌های پدیدار شناختی، فیزیولوژیکی و رفتاری مرتبط با ترس از شکست می‌باشد و فرد آن را در موقعیت‌های ارزیابی، تجربه می‌کند. هنگامی که اضطراب امتحان رخ می‌دهد، بسیاری از فرآیندهای شناختی و توجهی با عملکرد موثر فرد، تداخل می‌کنند (Narimany, 2006).

نگرانی زیاد در امتحان

اضطراب امتحان، نگرانی افراطی درباره نحوه عملکرد در امتحان است. اگر این اضطراب از حد طبیعی فراتر رود ممکن است عملکرد فرد را در طی امتحان مختل سازد، چرا که در بیان و تشریح آموخته‌هایتان احساس ناتوانی خواهند نمود. در این بین عوامل مختلفی در این اضطراب نقش دارند. یکی از منابعی که به نظر می‌رسد می‌تواند نقش عمده‌ای در اضطراب امتحان داشته باشد اضطراب جدایی و سبک دلبستگی دانش آموز در دوران کودکی است. اضطراب جدایی دوران کودکی می‌تواند به عنوان سابقه‌ای در ذهن آدمی مانده و بر کل زندگی فرد سایه انداخته و در نهایت آینده او را نیز به شدت تحت تأثیر قرار دهد. در این بین بسیاری از دانش آموزان معلومات کافی در خصوص دروس مختلف را دارند اما در زمان امتحانات چنان دچار اضطرابی می‌گردند که به اختلال در آزمون و در نهایت کاهش نمرات و رتبه‌های تحصیلی می‌انجامد. اما این پرسش مطرح است که آیا اضطراب امتحان می‌تواند نشأت گرفته از دوران کودکی فرد بوده و آیا اضطراب جدایی در دوران کودکی منشأ اضطراب امتحان می‌تواند باشد؟

مقیمیان (۱۳۹۰) به بررسی اضطراب امتحان و سلامت معنوی دانش آموزان پرداخته و بیان می‌دارد که بین سلامت معنوی و اضطراب امتحان رابطه معکوس وجود دارد. مهرابی زاده (۱۳۶) نیز به بررسی اثربخشی روش حساسیت زدایی منظم بر اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی پرداخت که در نهایت چنین نتیجه‌گیری می‌کند که روش حساسیت زدایی منظم، باعث کاهش اضطراب امتحان و افزایش عملکرد تحصیلی دانش آموزان گردید. موسوی (۱۳۸۷) نیز به بررسی مشخصات دموگرافیک دانش آموزان دچار اضطراب امتحان پرداخته و بیان می‌کند که اضطراب امتحان با ناحیه آموزش و پرورش، تعداد دانش