

بررسی تاثیر اضطراب بر افت تحصیلی دانش آموزان

لیلا میرزایی^۱، زهرا ایمانی^۲، مریم عبدالمهی^۳

^۱ کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی، دانشگاه آزاد واحد زنجان (نویسنده مسئول)

^۲ کارشناسی مترجمی زبان انگلیسی، دانشگاه آزاد واحد تاکستان

^۳ کارشناسی ادبیات، دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان

چکیده

یکی از شایع ترین مشکلات عاطفی و هیجانی که دانش آموزان با آن مواجه اند اضطراب است. اضطراب از نظر روانپزشکی یعنی ناآرامی، هراس و ترس ناخوشایند یا احساس خطر قریب الوقوع که منبع آن قابل شناختن نیست. دانش آموزان مضطرب بیشتر در انتظار شکست هستند تا موفقیت و بیشتر خود را عامل شکست می دانند. این نوع خطاهای فکری آسیب پذیری و اضطراب را افزایش می دهد و انگیزه های مربوط به تحصیل را تحت تاثیر قرار می دهد. پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر اضطراب بر افت تحصیلی دانش آموزان و به روش توصیفی - تحلیلی انجام شده است. یافته های پژوهش نشان می دهد که در جریان رشد، کودکان و نوجوانان طیف وسیعی از اضطرابها را تجربه می کنند گاه این اضطرابها از آنچنان شدتی برخوردار هستند که زندگی روزمره و تحصیلی آنان را دشوار می سازند. اضطراب در دوران دبستان بین سنین ۱۱ - ۱۰ سالگی شکل گرفته، ثابت می یابد و تا بزرگسالی تداوم می یابد و در صورت شدت اضطراب باعث افت تحصیلی می شود.

واژه های کلیدی: اضطراب، دانش آموزان، افت تحصیلی

مقدمه

از آن جا که نیروی انسانی ارزنده ترین سرمایه هر کشور است، پیشرفت و بالندگی فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی هر کشور در گرو تربیت نیروی متخصص و نهایتاً رشد علمی و افزایش سطح آگاهی افراد آن جامعه خواهد بود. از این رو افزایش کیفیت نظام آموزشی به عنوان اثرگذارترین عامل در توسعه کشورها محسوب می شود. [۱]

یکی از مشکلات شایع نظام های آموزشی در بسیاری از کشورهای جهان، پدیده افت تحصیلی است. این مشکل از دیرباز گریبان گیر نظام آموزشی کشور ما نیز بوده است. کاهش ضایعات ناشی از افت تحصیلی و خسارت های سنگین اقتصادی و فرهنگی حاصل از آن مستلزم تحقیقات و پژوهش های گسترده ای در این زمینه است. برای پیدا کردن علل یک مشکل به ویژه مشکلات انسانی و اجتماعی تنها نمی توان به یک علت بسنده کرد زیرا پدیده های اجتماعی همانند یک زنجیره با یکدیگر پیوند دارند و در به وجود آمدن یک مشکل دخیل هستند. بنابراین برای یافتن علل افت تحصیلی باید مسائل گوناگون مورد توجه قرار گیرد. [۲]

برای افت تحصیلی تعاریف فراوان و متعددی ارائه شده است. در برخی مطالعات افت را به معنی هر گونه اختلالی که در روند تحصیل دانش آموزان پدید می آید. [۳] یا مفهومی که مقصود از آن کاهش عملکرد دانش آموز از سطح رضایت بخش به سطح نا مطلوب است. افت تحصیلی را به افت کمی و افت کیفی تقسیم می کنند. افت کمی عبارتست از درصد دانش آموزان یک دوره آموزشی که به سبب مردود شدن با ترک تحصیل توانسته اند آن دوره را با موفقیت بگذرانند و منظور از افت تحصیلی کیفی، نارسایی در رسیدن به هدفهای تعیین شده و یا عدم تحقیق بخشی از این هدفهاست. بنابراین تفاوت بین دانش و مهارت فارغ التحصیلان یک دوره آموزشی و هدفهای تعیین شده برای این دوره، افت کیفی را نشان می دهد.

در چگونگی موفقیت تحصیلی دانش آموزان عوامل بسیار زیادی دخالت دارند. یک دسته از این عوامل را تحت عنوان عوامل عاطفی روانی می توان نام برد بیماریهای عاطفی از جمله اضطراب در نزد همه افراد و ترس یا اضطراب از امتحان در نزد دانش آموزان از موضوعاتی است که به دلیل وجود آن در جوامع شدیداً مورد توجه و مذاقه قرار گرفته است و به ندرت می توان باور کرد که کسی هیچ وقت دچار اضطراب نشود زیرا زندگی در هر مرحله و دوره و مکان سرشار از انواع فراز و نشیب و مملو از تجربیات تلخ و شیرین و انتظارات مطلوب و دلوایسی های متعدد است که هر کدام به دلیلی یا به طریقی می تواند اضطراب آور باشد. اضطراب یکی از حالت های هیجانی یا عاطفی است که با عناوین دلهره، تشویش، نگرانی و مانند آنها نیز از آن نام می برند.

اضطراب مجموعه پاسخ های شناختی، بدنی و رفتاری نسبت به محرک های بیرونی و درونی است که از برخی تهدیدهای ناشناخته یا بالقوه که می تواند به عنوان تمایل به چیزی باشد که میتواند اتفاق بیفتد، ادراک میشود. اضطراب یک پدیده مهم است که درباره آن نظریه های روانشناختی انبوهی ارائه شده است؛ بنابراین اصطلاح اضطراب در نظریه روان پویایی و همچنین در پژوهش های متمرکز بر علوم اعصاب و انواع مکاتب فکری که به شدت تحت تأثیر اصول شناختی رفتاری قرار دارند، نقش مهمی ایفا کرده است. اختلالات اضطرابی با عوارض متعددی همراه و معمولاً مزمن و در مقابل درمان مقاوم هستند. [۴] استرس و اضطراب، پاسخ زیست هورمونی به محیط اجتماعی و روانی و محرک های درونی و بیرونی است و قرار گرفتن در شرایط متنوع رقابتی و اهمیت پیروزی موجب تغییر در پاسخ هورمونی می شود و بر فراوانی و شدت استرس می افزاید.

روانشناسان اضطراب و سایر حالات عاطفی را به دو نوع خفیف و شدید یا طبیعی و بیمار گونه تقسیم می کنند. همچنین متخصصان معتقدند که حالت خفیف هر یک از هیجانهای انسان نه فقط الزاماً مخرب نیست بلکه وظیفه اصلی مربیان آموختن واکنشهای هیجانی به یاد گیرندگان است. بنابراین آنچه برای دانش آموزان مسئله ساز است نوع شدید و دیر پای اضطراب امتحان است و گرنه حالت خفیف آن تقریباً برای حیات و بهزیستی انسان ضرورت دارد. با این حال چنانچه اضطراب شدید باشد و تا مدتها ادامه پیدا کند به طور معمول حالت خاص عصبی ایجاد می کند و در فعالیت طبیعی و روز مره زندگی اختلال می کند زیرا افراد مضطرب خطاهای بیشتری مرتکب می شوند. اضطراب هم جسم و هم ذهن انسان را تحت تاثیر قرار می دهد. در واقع اعم از اینکه اضطراب به کودک یا بزرگسال، مرد یا زن، انسان شاغل یا بیکار مربوط باشد، آثار و علائم آن تقریباً در نزد همه یکسان است. با این تفاوت که هر کس با توجه به ویژگی های شخصیتی خود درابراز این علائم با دیگری تفاوت دارد. به عبارت دیگر یک کودک کم تجربه خیلی ساده تر از یک بزرگسال با تجربه اضطراب خود را آشکار می کند.

پیشینه تحقیق

در این گفتار به اختصار به بیان مطالعات و تحقیق هایی که در این زمینه انجام گرفته است، می پردازیم:

رحیمی (۱۳۷۹) در تحقیق خود به نام بررسی علل اضطراب دانش آموزان دوره متوسطه و پیش دانشگاهی به نتایج زیر رسیده است. ۳۶/۰۹٪ آزمودنیهای اضطراب کلی و متوسط و شدید داشته اند بین پیشرفت تحصیلی و میزان اضطراب رابطه منفی وجود دارد و اضطراب کلی دانش آموزان دختر بیش از پسران بوده. همچنین بین نگرانی های شغلی و تحصیلی، فقر تحصیلی با میزان اضطراب رابطه معنی دار گزارش شده است.

پیروزی (۱۳۷۹) در تحقیق خود به نام بررسی شکل گیری منابع اضطرابی از تحول روانی اجتماعی در دختران سال سوم متوسطه شهر تهران به این نتیجه رسیده اند که بین سطح تحول روانی - اجتماعی دانش آموزان با میزان اضطراب آنان رابطه معکوس بوده و بین میزان اضطراب دانش آموزان با سطح اجتماعی - اقتصادی آنان رابطه معنی دار نبوده است.

نتایج پژوهش لشکری پور و همکاران (۱۳۸۶) در بررسی ارتباط بین اضطراب امتحان با عملکرد تحصیلی در دانش آموزان مقطع راهنمایی شهر زاهدان در سال ۱۳۸۴ از یک سو نشانگر شیوع بالای اضطراب امتحان در دانش آموزان مقطع راهنمایی و از سوی دیگر نشانگر اثر منفی اضطراب بر عملکرد تحصیلی می باشند. لذا توجه به آسیب شناسی، اجرای برنامه های پیشگیری و درمان به موقع دانش آموزان ضروری به نظر می رسد و به ویژه توانمند سازی مشاورین مدارس در جهت تشخیص و ارائه خدمات روان شناختی، و در صورت لزوم ارجاع به مراکز درمانی از اهمیت اساسی برخوردار است.

ممشلی (۱۳۹۰) در پژوهشی تحت عنوان بررسی عوامل اجتماعی موثر بر افت تحصیلی دانش آموزان متوسطه نظری شهر مینودشت به این نتایج، دست یافت که بین دو متغیر افت تحصیلی و میزان تحصیلات پدر، میزان تحصیلات مادر رابطه معنی داری وجود دارد. همچنین محاسبه میزان همبستگی اسپیرمن بین دو متغیر افت تحصیلی و درآمد پدر نتایج، حاکی از این مطلب بود که بین این دو متغیر رابطه معنی داری وجود دارد. همچنین مشخص گردید که بین دو متغیر افت تحصیلی و درآمد مادر ارتباط معنی داری وجود دارد. محاسبه میزان همبستگی اسپیرمن بین دو متغیر افت تحصیلی و شغل پدر و شغل مادر

،چنین بیان شد که بین این دو متغیر رابطه وجود دارد. همچنین بین دو متغیر افت تحصیلی و میزان اعتماد خانواده رابطه معنی داری وجود دارد. محاسبه میزان همبستگی اسپیرمن بین دو متغیر افت تحصیلی و میزان نظارت خانواده و سابقه معلم نیز چنین بیان شد که بین این دو متغیر رابطه معنی داری وجود دارد.

روش تحقیق

پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر اضطراب بر افت تحصیلی دانش آموزان ، به شیوه توصیفی و از نوع تحلیل محتوا انجام شده است و با توجه به روش پژوهش، جامعه آماری پژوهش شامل کلیه اسناد، مدارک و منابع مرتبط با موضوع مورد بررسی می باشد.

یافته های تحقیق

دنیای امروز از نظر تکنولوژی و صنعت پیشرفت قابل توجهی کرده است. لکن این تکنولوژی ها سبب آرامش انسان نشده است. بویژه در کشورهای غربی که از بیشترین امکانات برخوردارند اما نارضایتی از زندگی، بیماری ها و اختلالات عصبی در این کشورها به وفور دیده می شود. استرس، اضطراب پوچی در زندگی و سردرگمی افزایش یافته و حتی به کشورهای غیرپیشرفته نیز رسیده است. اضطراب خصوصیتی فوق العاده گسترده و همه گیر است و از همان روزهای کودکی تا سنین پیری با فرد همراه می باشد. و از جهت تأثیرگذاری بر تمامی ابعاد وجود فرد اثر می گذارد، و سبب اخلاص در زندگی می گردد. از جمله مواردی که اضطراب در آن خلل ایجاد می کند یادگیری و تحصیل علم است. اضطراب افکار را پراکنده می کند و مشوش می سازد، انسجام ذهن را در هم می ریزد، فرایند یادگیری را کند می کند و سبب رکود تحصیلی می گردد.

اضطراب در مدرسه از جمله مشکلاتی است که کودک یا فرزند هنگامی که از خانه به مدرسه می رود دچار آن می شود. اضطراب از نظر روانپزشکی یعنی ناآرامی، هراس و ترس ناخوشایند یا احساس خطر قریب الوقوع که منبع آن قابل شناختن نیست. شناخت اضطراب و ریشه های آن در طول زندگی میتواند در کنترل کردن و مدیریت آن بسیار مؤثر باشد .

مؤلفه های اضطراب مدرسه

اضطراب مدرسه از چهار مؤلفه تشکیل میشود که عبارت اند از :
اضطراب امتحان ؛ ترس از ابراز وجود ؛ واکنشهای فیزیولوژیک و فقدان اعتماد به نفس .

اضطراب امتحان پدیده شایعی است که اغلب دانش آموزان در دوران تحصیل خود آن را تجربه کرده اند. این اضطراب در هنگام مواجهه با یک موقعیت ارزشیابی بروز میکند که یکی از پیامدهای آن میتواند ضعف عملکرد در موقعیت مورد نظر باشد. مؤلفه بعدی اضطراب مدرسه، ابراز وجود است. ابراز وجود به فرد احساس خودکارآمدی و کنترل درونی میدهد و این حس، اعتماد به نفس و عزت نفس فرد را در روابط متقابل با دیگران تقویت میکند [۵]. کودکی که دارای عزت نفس است، از توانایی خود آگاه است و با بهره گیری از استعداد خود به موفقیت تحصیلی میرسد؛ اما دانش آموزی که از اعتماد به نفس پایینی برخوردار است، خود را در انجام اغلب تکالیف ناتوان میبیند.

از ابعاد دیگر اضطراب مدرسه، ضعف در مهارتهای ارتباطی است. مهارتهای ارتباطی زیر مجموعه ای از مهارتهای اجتماعی به شمار می رود که شامل مهارتهای دریافت، پردازش و پیام رسانی هستند. مهارت دریافت به درک و فهم پیامها، مهارت پردازش به تجزیه تحلیل پیامها و یافتن پاسخ مناسب برای آنها و مهارت پیام رسانی به ارائه پاسخ و بازخورد اشاره دارد؛ بنابراین هر دانش آموز در فرآیند رشد اجتماعی خود و برای شکوفاسازی استعدادهایش و برقراری ارتباط مطلوب با محیط و اطرافیان، باید این مهارت را کسب کند. آموزش این مهارت از خانواده آغاز شده و در مدرسه تکمیل می شود [۶]

سبب شناسی اضطراب از دیدگاه مکاتب روانشناسی

علل اضطراب از نظر روانشناسان و مکاتب مختلف، متفاوت است.

۱. دیدگاه روان پویشی

در مکتب روانکاوی اضطراب ترسی درونی شده است. ترس از اینکه مبدا تجارب دردآور گذشته یادآوری شوند، تجربه هایی که با تنبیه و ممانعت از ارضای کشش های عزیزی همراه بوده اند. کشش های عزیزی نامطلوب موجب اضطراب می شوند و به «خود» اعلام خطر می کنند. [۷] بر همین اساس نظریه پردازان روان پویشی معتقدند، تعیین کننده عمده اختلالات اضطراب، حوادث درونی فرد و انگیزه های ناخودآگاه است. بر این باورند که وقتی در نظام «خود» «نهاد» و «فراخود» تنش بوجود آید، اضطراب تجربه می شود.

روان پویشان علل ایجادکننده اضطراب را ادراک فرد از ناتوانی در مقابله با فشارهای محیطی (جدایی، مطرودشدن، فقدان یا از دست دادن حمایت های عاطفی) تکانه های غیر منتظره یا خطرناک بیان می کنند. [۸]

۲. دیدگاه شناختی

بیشتر نظریه پردازان شناختی «باور های سازش نیافته» را ریشه اختلالات اضطرابی می دانند. الیس (۱۹۶۲) اضطراب و اختلالات عاطفی را نتیجه طرز تفکر غیرمنطقی و غیرعقلانی می داند. و تا زمانی که تفکر غیرمنطقی ادامه داشته باشد اختلالات عاطفی

نیز ادامه می یابد. به نظر ایشان انسان بر اثر اشیاء خارجی مضطرب و آشفتہ نمی شود بلکه دیدگاه و تصویری که او از اشیاء دارد موجب نگرانی و اضطرابش می گردد. تمام مشکلات عاطفی افراد از تفکرات جادویی و موهومی آنها سرچشمه می گیرد. [۹]

۳. دیدگاه رفتاری

این نظریه اضطراب را زاده کوتاهی فرد در یادگیری رفتار مناسب می داند در حالی که فرد پاسخ های لازم را نیاموخته است. از نظر سالتز ریشه مشکلات مردم منع است و نوروز نتیجه ممانعت از تحریک های طبیعی می باشد که به وسیله اطرافیان، والدین و... انجام می گیرد. دولار و میلر معتقدند که رفتار نورو تیک بر کشمکش عاطفی نا آگاه مبتنی است که معمولاً از دوران کودکی سرچشمه می گیرد. نوروز را محصول کشمکش و تعارض کششهایی می دانند که از موقعیت های تغذیه، آموزش نظافت، آموزش جنسی و موقعیت های خشم و اضطراب ناشی می شود. [۱۰]

در آیات و روایات نیز برای اضطراب و پریشانی انسان عواملی ذکر شده. از جمله کفر و شرک، روگردانی از خدا، گناه، بیماری، بد گمانی، دشمنی، حسد، دنیادوستی، ظلم و ... است. [۱۱]

علائم اضطراب

نشانه های اضطراب در چهار قسمت فیزیکی، احساسی، ذهنی و رفتاری نمایان می گردد. در قسمت فیزیکی (بدن) قلب به تپش می افتد، ضربان قلب تند می شود، تنفس نامنظم می گردد، دست و پا سرد می شود، بدن بویژه دست و پا می لرزد، بدن خصوصاً دست و پا عرق می کند و فرد با مشکلات خواب و خستگی مواجه می شود.

نشانه های احساسی را می توان در انزوای طلبی، پرخاشگری، نوسانات خلقی، و احساس گناه کردن خلاصه کرد. همچنین نشانه های ذهنی فرد مضطرب فراموشی، عدم تمرکز، اشتباهات مکرر، مشغول کردن ذهن با افکار پوچ، ضعف حافظه و اختلال در یادگیری است.

از جمله رفتارهای فرد مضطرب را می توان استعمال دخانیات، مشروبات الکلی، قطع رابطه با دیگران، رفتار وسواسی، خودکشی و صدمه زدن به خویش بیان نمود. [۱۲]

کانون های اضطراب

۱. خانواده: اولین محیطی است که رفتارها و عقاید فرد از آنجا سرچشمه می گیرد.

۱-۱. اصلی ترین علت اضطراب تحصیلی، وابستگی شدید بین کودک و والدین است. که اگر کودک را وادار به مدرسه رفتن کنید، دچار اضطراب شدید می شود. جانسون می گوید: در صورت تحقق دو شرط زیر مسأله روگردانی از مدرسه بروز می کند.

یک. وجود وابستگی کاملاً برطرف نشده میان مادر و کودک.

دو. وقوع همزمان عوامل شتاب دهنده ای که در کودک ایجاد اضطراب می کند، با نوعی تهدید امنیت (مثلاً از نظر اقتصادی و...).

۱-۲. اضطراب ممکن است از موقعیت کودک در خردسالی ریشه بگیرد و به صورت ترسی روان نژدانه به مدرسه منتقل شود.

۱-۳. تهدید ناشی از جدایی والدین، تولد خواهر یا برادر، تغییر منزل، بیماری و مرگ یکی از اعضای خانواده از مهمترین عوامل اضطراب تحصیلی به شمار می روند. همچنین ارضاء نشدن نیازها در خانه، فقر مادی، عاطفی، بی اعتمادی در خانواده و... از دیگر عوامل مدرسه هراسی و اضطراب است.

۱-۴. خانواده هایی که در تربیت تحصیلی فرزندان الگوی انضباطی خشک و انعطاف ناپذیر دارند سبب ایجاد و افزایش اضطراب در فرزندان خود می گردند همچنین انتظارات بیش از حد خانواده ها از فرزندان، سخت گیری زیاد در مورد نمره های امتحانی، سرزنش، تنبیه، تحقیر و مقایسه می تواند در تشویش فرزندان نقش داشته باشند. [۱۳]

۲. مدرسه :

مهد کودک، مدرسه، دانشگاه و دیگر مراکز آموزشی نقش عمده ای در ایجاد و تشدید اضطراب تحصیلی دارند.

۲-۱. فشارهای آموزشی بیش از توان دانش آموز.

۲-۲. نگرش اولیاء و معلمان نسبت به مدرسه.

۲-۳. توقعات نابجا و بیش از حد مسئولین مدرسه.

۲-۴. ارضاء نشدن نیازهای آموزشی و پرورشی دانش آموز در مدرسه.

۲-۵. تغییر مدرسه، ترس از امتحانات، وجود شماتت، سرزنش، تنبیه و... در مدرسه از دیگر اسباب اضطراب تحصیلی است.

۳. معلم و مربی:

عوامل اضطراب ناشی از معلم ممکن است بدبینی نسبت به معلم و عدم اعتماد به او باشد. همچنین برخورد نامناسب مربی از قبیل: تنبیه، تحقیر، سرزنش، توهین، لقب دادن و... و پیش داوری های نابجای معلم در افزایش اضطراب تحصیلی نقش خواهد داشت.

۴. متون درسی:

درس هایی که با عبارات مشکل و حجم زیاد تدوین شده اند و توانایی فکری دانش آموزان را در نظر نگرفته اند، فراگیری این دروس مشکل خواهد بود و در دانش آموزان ترس از شکست بروز می کند و موجب اضطراب می گردد.

۵. ارزشیابی:

بسیاری از دانش آموزان با شنیدن نام «امتحان» احساس ترس و دلهره می کنند. و امتحان را مانعی در راه پیشرفت می دانند. بررسی ها نشان می دهد که از اساسی ترین علل افت تحصیلی اضطراب امتحان است که سهمی در حدود ۱۵ تا ۲۰ درصد دارد. اضطراب امتحان: نوعی خوداشتغالی ذهنی همراه با خودکم انگاری و تردید درباره توانایی های فرد است. این اشتغال ذهنی فکر را به خود جلب می کند و عملکرد ذهن را کاهش می دهد، و موجب اختلال در رمزگردانی و انتقال اطلاعات می گردد.

علل بروز اضطراب در دانش آموزان

علل اضطراب ناشی از امتحان را می توان در خود فرد، خانواده و مدرسه جستجو کرد.

۱. خود دانش آموز:

دانش آموزی که افکار منفی او را احاطه کرده و همیشه به خود می گوید، قبول نمی شوم، نمی تواند برای درس خواندن تمرکز داشته باشد. همچنین نداشتن آمادگی کافی برای امتحان، ترس از شکست در امتحان و ادامه تحصیل، وجود مشکلات روانی مثل وسواس و...، نداشتن شیوه صحیح مطالعه، خودکم بینی و نداشتن اعتماد به نفس از اموری است که منجر به اضطراب تحصیلی می گردد. [۱۴]

۱-۱. جنسیت:

یکی از مواردی که بسیار مورد تحقیق قرار گرفته، نقش جنسیت در تجربه اضطراب امتحان است. در بسیاری از مطالعات گزارش شده است که دختران نسبت به پسران سطوح بالاتری از اضطراب امتحان را گزارش می کنند.

۱-۲. عزت نفس:

میزان ارزش و اعتباری است که یک فرد در زمینه های مختلف زندگی، به ویژه خانوادگی، تحصیلی، اجتماعی و جسمانی، برای خود قائل است. افراد دارای عزت نفس بالا، توانایی برخورد شایسته با امتحان و مشکلات آن را در خود می بینند، تحت تأثیر تغییرات محیطی قرار نمی گیرند و به توانایی های خود اطمینان دارند. در مقابل، افراد دارای عزت نفس پایین، بدلیل عدم اعتماد به توانایی های خود در موقعیت های اجتماعی، عملکرد ضعیفی را نشان می دهند. وقتی فرد خود را دست کم بگیرد و به توانایی های خود اعتماد نداشته باشد، در او اضطراب به وجود می آید.

۱- ۳. هوش:

یک توانایی ذهنی و شناختی است که نقش عمده‌ای در کلیه رفتارها، فعالیت‌ها، اندیشه‌ها، عواطف و هیجان‌های انسان ایفا می‌کند. بین هوش و اضطراب امتحان رابطه معناداری وجود دارد. کودکان با سطح هوشی مختلف از نظر تجربه اضطراب امتحان متفاوت هستند. کودکان با هوش بالا، بهتر از همسالان با هوش متوسط یا پایین انطباق می‌یابند و همین امر باعث می‌شود که بر اضطراب خود غلبه یافته، راه حل مناسب را انتخاب کنند و واکنش مناسب نشان دهند؛ چنانچه در بعضی از مطالعات رابطه معکوسی بین اضطراب امتحان و هوش یافت گردیده است.

۱- ۴. ارزیابی شناختی:

افرادی که افکار منفی و غیر واقع‌بینانه‌ای از خود دارند و یا افرادی که خود را انسان لایق و شایسته‌ای نمی‌دانند، و از توانایی‌های خود ارزیابی صحیح ندارند، و کسانی که از شکست می‌ترسند و نمره بالا نگرفتن را برابر با شکست می‌دانند، معمولاً اضطراب امتحان بیشتری را تجربه می‌کنند. همچنین، دانش آموزانی که دارای نمرات بالای اضطراب امتحان هستند، تنها با دیدن چند سوال اول در مورد کل امتحان قضاوت عجولانه‌ای دارند، در حالی که دانش آموزان دارای نمرات پایین اضطراب امتحان، قضاوت را تا آخر امتحان به تعویق می‌اندازند.

۱- ۵. خودکارآمدی:

ادراکی است که فرد تصور می‌کند می‌تواند به طور موفقیت آمیزی رفتارهای لازم را برای ایجاد یک پیامد مطلوب و خوشایند انجام دهد. افراد دارای اضطراب امتحان معمولاً سطوح پایینی از خودکارآمدی را دارند. فرد مبتلا به اضطراب امتحان احساس درماندگی می‌کند و نیز قادر نیست که رویدادهای امتحان را تحت کنترل و نفوذ خود در آورد. افراد دارای خودکارآمدی بالا، برخلاف افراد دارای خودکارآمدی پایین، قادر به مقابله بهتر با موانع موجود در امتحان هستند. سطوح بالاتر خودکارآمدی در افراد، به اضطراب امتحان کمتر منجر می‌شود و این موجب می‌شود که آن‌ها به توانایی خود اعتماد بیشتری کنند.

۱- ۶. عدم آمادگی:

گاهی اضطراب امتحان به خاطر نداشتن آمادگی کافی برای امتحان دهنده است، به گونه‌ای که هر اندازه میزان آمادگی پایین‌تر باشد، اضطراب شدید تر خواهد بود.

۱- ۷. توجه و تمرکز:

برخی صاحب نظران معتقدند که بازدهی و عملکرد دانش آموزان دارای اضطراب بالا، به میزان زیادی به کیفیت توجه و تمرکز آنان به هنگام امتحان مربوط می‌شود. فرد مضطرب، به علت توجه به تشویش و نگرانی‌های خود در ضمن امتحان، به محتوای اصلی توجه کمتری کرده و همین امر به عملکرد پایین وی منجر می‌شود.

۱- ۸. روش‌های نادرست مطالعه:

گاهی اضطراب امتحان به خاطر صحیح نبودن روش مطالعه دانش آموز است. پژوهش های متعدد حاکی از این امر است که دانش آموزان دارای اضطراب امتحان بالا در مقایسه با دانش آموزان دارای اضطراب پایین، به طور معناداری کمتر از روش های علمی و درست مطالعه استفاده می کنند و در این زمینه مهارت کمتری دارند. [۱۵]

۲. خانواده:

خانواده هایی که در تربیت تحصیلی فرزندان الگوی انضباطی خشک و انعطاف ناپذیر هستند سبب ایجاد و افزایش اضطراب می گردند همچنین انتظارات بیش از حد، از فرزندان، سخت گیری بیش از حد در مورد نمره های امتحانی، سرزنش، تنبیه، تحقیر و مقایسه می تواند در تشویش فرزندان نقش داشته باشند.

۳. آموزشگاه:

اگر مدرسه ارزشیابی را برای غربال کردن دانش آموزان به کار گیرد. و امتحان را جهت شناسایی دانش آموزان ضعیف انجام دهد و آنان را تحقیر و تنبیه نماید و اگر امتحانات را دشوار برگزار نماید و دانش آموزان را از امتحان بترساند، از دانش آموز سلب آرامش می شود و به اضطراب مبتلا می گردد. همچنین شکست های قبلی دانش آموز در امتحانات، توقعات نابجای معلم و وجود رقابت درسی زیاد بین دانش آموزان سبب ایجاد اضطراب می گردد و باعث می شود که فقط دانش آموزان ممتاز تلاش نمایند و اغلب دانش آموزان از فعالیت درسی خود می کاهند و آن را نتیجه بخش نخواهند دید.

راهکارهای مقابله با اضطراب دانش آموزان

برای رفع اضطراب می توان از راههای پیشگیری و درمان اضطراب در روانشناسی مدد جست. از روشهایی مثل، درمان رفتاری، شناختی، یادگیری مشاهده ای و ... کمک گرفت.

۱. آموزشگاه مطلوب:

در مدرسه مطلوب به جای اعمال تنبیه، شرایطی ایجاد می کنند که به هدایت رفتار دانش آموز می انجامد. دانش آموز در این مدرسه، امانت است و نقش مربیان هدایت و اداره امور مدرسه مشارکتی است. انتقادپذیری مدیر و معلم ها و مهریزی آنان، ایجاد شرایط عاطفی مناسب، احترام به شخصیت دانش آموزان، تنوع در تکالیف درسی، وجود مشاوره در مدرسه و فراهم نمودن جو معنوی از مهمترین ویژگی های مدرسه مطلوب است. از نظر امکانات، دارای امکانات آموزشی مناسب و به روز است، محیط مدرسه، با فضای سبز، درخت، زمین ورزشی، باغ وحش، تاب، چرخ و فلک و... مجهز است.

۲. معلم و والدین محبوب:

برای برون رفت از اضطراب تحصیلی باید مربیان و اولیاء با همدیگر در ارتباط باشند؛ تا مشکلات دانش آموزان را شناسایی و برطرف نمایند. اولیاء و مربیانی که دانش آموزان را درک کنند، با مشکلاتشان برخورد مناسب داشته باشند، به آنان احترام بگذارند، سعه صدر داشته باشند، دانش آموزان را با یکدیگر مقایسه نکنند و انتظارات بی جا نداشته باشند، سبب جلوگیری و کاهش اضطراب در آنان خواهند شد.

۳. ارزشیابی صحیح:

هدف از ارزشیابی باید ارج نهادن به تلاش دانش آموز، آشنایی با نقاط قوت و ضعف درسی و فراهم نمودن زمینه ای برای تلاش و پیشرفت باشد. برای کاهش اضطراب تحصیلی، از اعلام عمومی نمرات در کلاس و مدرسه خودداری کنند و با بیانی کلی از دانش آموزان تلاشگر تقدیر نمایند. از ثبت جمع نمرات در انتهای ورقه خودداری کنند و با دقت نقاط اشتباه را مشخص نمایند تا دانش آموزان اشتباهات خود را اصلاح نمایند.

۴. برنامه ریزی منظم:

با برنامه ریزی کامل می توان اضطراب را مهار کرد. دانش آموزان باید به موقع در مدرسه حاضر شوند، با مهارتهای مطالعه آشنا باشند، به میزان لازم درس بخوانند، با فنون امتحان دادن آشنا باشند، استراحت کافی و تغذیه مناسب داشته باشند. چرا که استراحت لازم است و خداوند خواب را مایه آرامش انسان قرار داده است. برای مدرسه رفتن، هنگام امتحان و... زمان را تنظیم کنند تا دچار مشکلی نشوند.

۵. یاد خدا:

توجه به خداوند متعال از مؤثرترین روش ها برای رهایی از نگرانی و اضطراب است و سبب آرامش انسان می گردد. قرآن کریم می فرماید: «...إلا بذكر الله تطمئن القلوب» "آگاه باشید که تنها یاد خدا آرامبخش دلهاست." با یاد خدا انسان به منبعی بزرگ و قدرتی والا متصل می شود و لذا ترس از هر قدرت دیگری بی معنا می شود.

۶. اندیشه مثبت:

تصاویر و افکار ذهنی در زندگی انسان نقش مهمی دارد. به گونه ای که افکار منفی سبب ناآرامی و اندیشه های مثبت سبب آرامش می شود. دنیای انسان دنیای خلق اندیشه های اوست و کسانی که زیبا و امیدوارانه می اندیشند سلامت می مانند. لذا دانش آموزان باید ترس از آینده، ترس از ناکامی ها و شکست ها و افکار منفی را کنار بگذارد، تا با آسودگی خاطر به موفقیت تحصیلی دست یابد.

۷. انجام تمرینات ذهن آگاهی :

ذهن آگاهی تمرینی است که در آن فرد به آرامی آگاهی خود را بارها و بارها بر روی لحظه حال متمرکز می کند. هدف ذهن آگاهی در روانشناسی، پرورش دیدگاهی در مورد آگاهی و هویت فرد است که می تواند آرامش ذهنی و رابطه ای بیشتری را به ارمغان آورد. همچنین می توان از ذهن آگاهی در درمان های مبتنی بر ذهن آگاهی برای رفع استرس، اضطراب یا درد و صرفاً برای ایجاد آرامش بیشتر استفاده کرد.

تمرینات ذهن آگاهی و نقش آن در کاهش اضطراب

ذهن آگاهی حالتی از توجه فعال و باز به زمان حال است. ذهن آگاهی به صورت مشاهده افکار و احساسات فرد بدون قضاوت خوب یا بد توصیف می شود. ذهن ابزاری عالی برای حل مسئله است، اما در آرام گرفتن و تمرکز بر چیزی که هست عالی نیست. بیشتر اوقات، ذهن در حال سرگردانی در گذشته یا آینده است تا در حال. این بدان معناست که پر از افکار، داستان ها و روایت هایی است که لزوماً ربطی به آنچه در آن لحظه در حال وقوع است ندارند. در برخی موارد، ذهن ممکن است درگیر داستان هایی شود که حتی مبتنی بر واقعیت نیستند. ذهن آگاهی می تواند فرصتی برای یک ذهن شلوغ ایجاد کند، اگرچه نیاز به قصد آگاهانه و تمرین منظم دارد.

ذهن آگاهی یا مایندفولنس دارای سابقه ای طولانی در مکتب مذهبی و سکولار است. ذهن آگاهی اولین بار توسط ادیان شرقی از جمله هندوئیسم و بودیسم هزاران سال پیش از معرفی به غرب رایج شد. ذهن آگاهی اغلب مستلزم تمرکز بر احساسات برای ریشه یابی در بدن در اینجا و اکنون است. تمرین ذهن آگاهی راهی برای بازآموزی آرام ذهن برای استقرار در لحظه حال است. این به نوعی مانند تبدیل شدن به یک مدیر برای ذهن است تا اینکه اجازه دهد آن فرد را کنترل کند. در نهایت، ذهن به سادگی یک کودک نوپا با اراده است. با تمرین ذهن آگاهی بارها و بارها با صبر و شفقت نسبت به خود، می توان به ذهن بی حرکت بودن را آموخت. در نهایت، حتی ممکن است ذهن به طور کلی منحرف شود، به این معنی که هیچ پوشش فکری یا مفهومی بین فرد و آنچه تجربه می کند وجود ندارد. این تجربه همان چیزی است که به عنوان حضور واقعی شناخته می شود. [۱۶]

تفاوت بین ذهن آگاهی و مدیتیشن

ذهن آگاهی و مدیتیشن چیزی است که بسیاری از مردم در مورد تمرکز حواس اشتباه می کنند: این حالت ذهنی موقتی نیست که در طول مدیتیشن وجود داشته باشد و سپس برای بقیه روز ناپدید شود. در عوض، تمرکز حواس راهی برای زندگی است که در آن وقتی به یاد می آوریم، می توانیم در هر موقعیتی به عقب برگردیم و در لحظه حال باشیم.

ذهن آگاهی در روانشناسی، استرس یا سایر مشکلات را از بین نمی برد. در عوض، فرد با آگاهی از افکار و احساسات ناخوشایند که به دلیل موقعیت های چالش برانگیز به وجود می آیند، انتخاب بیشتری برای نحوه مدیریت آن ها در لحظه دارد و شانس بیشتری برای واکنش آرام و همدلانه در مواجهه با استرس یا چالش ها دارد. البته، تمرین تمرکز حواس به این معنا نیست

که فرد هرگز عصبانی نمی شود بلکه به او این امکان را می دهد که در نحوه واکنش خود منطقی تر باشد، چه با آرامش و همدلی یا شاید گاهی اوقات با خشم مقتدرانه. مدیتیشن بستری برای یادگیری ذهن آگاهی است.

انواع ذهن آگاهی

تعدادی از اشکال مختلف مدیتیشن ذهن آگاهی و سایر مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی وجود دارد. این شامل: [۱۶]

۱. مدیتیشن اسکن بدن

۲. مدیتیشن تنفسی

۳. مدیتیشن مهربانی محبت آمیز

۴. مراقبه مشاهده-فکر

گزینه های درمانی که شامل شیوه های ذهن آگاهی هستند عبارتند از:

- درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)
- رفتار درمانی دیالکتیکی (DBT)
- هنر درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBAT)
- درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT)
- مدیریت درد مبتنی بر ذهن آگاهی (MBPM)
- کاهش استرس و اضطراب مبتنی بر ذهن آگاهی (MSBR)

مزایای ذهن آگاهی یا مایندفولنس

مزایای ذهن آگاهی در روانشناسی به خوبی مستند شده است. تحقیقات رسمی در مورد ذهن آگاهی در دنیای غرب در سال ۱۹۷۹ آغاز شد، زمانی که جان کابات زین برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (MBSR) را در مرکز پزشکی دانشگاه ماساچوست توسعه داد. کابات زین مطالعات خود در مورد هاتا یوگا را با تمرینات ذهن آگاهی و اصول بودایی که از معلمان متعدد خود آموخته بود، ترکیب کرد. از آن زمان، تحقیقات در مورد MBSR و ذهن آگاهی عمومی گسترش یافته است و مزایای آن بسیار است. افرادی که آن را در زندگی خود گنجانده اند، اغلب سطوح بالاتری از شادی، صبر، پذیرش و شفقت و همچنین سطوح پایین تر استرس، ناامیدی و غم را گزارش می دهند.

به طور کلی مزایای مایندفولنس می تواند شامل موارد زیر باشد:

- بهبود توانایی شناختی
- کند کردن پیری مغز
- کاهش علائم استرس، اضطراب و افسردگی
- افزایش حس خوب بودن
- کمک به مدیریت درد
- بهبود کیفیت زندگی برای کسانی که با بیماری های مزمن زندگی می کنند

تاثیر ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب و افسردگی

مطالعه ای در سال ۲۰۱۹ بر روی مدیتیشن کنندگانی که برای اولین بار تحت ۴۰ روز تمرین مدیتیشن ذهن آگاهی قرار گرفتند، تغییرات قابل توجهی در ساختار مغز از جمله حجم ماده خاکستری و ضخامت قشر مغز داشتند که در مقایسه با افرادی که مدیتیشن نکرده بودند، با نمرات افسردگی پایین تری مرتبط بود.

یک مطالعه دیگر نیز در سال ۲۰۲۰ روی ۵۰ مدیتیشن بلندمدت بین سنین ۲۴ تا ۷۷ سال نشان داد که میزان از دست دادن بافت مغز سالانه در مدیتیشن کنندگان به طور قابل توجهی پایین تر است، به ویژه در مناطقی که نشان داده شده است در تنظیم خلق و خو، پردازش سیستم عصبی، و یکپارچگی عاطفی/شناختی نقش دارند. این مطالعه خاطرنشان کرد که “نتایج شواهد بیشتری را به این ایده در حال ظهور اضافه می کند که مدیتیشن ممکن است اثرات پیری بر مغز را کاهش دهد”.

براساس نتایج یک مطالعه دیگر در سال ۲۰۱۹، کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در افزایش بهزیستی، کاهش استرس درک شده و افزایش رضایت شغلی در محل کار بر اساس گزارش های خود از شرکت کنندگان موثر است. یک بررسی نیز در سال ۲۰۲۰ نشان داد که کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در درمان جوانان مبتلا به علائم اضطراب بهتر از گروه کنترل بود. یک بررسی دیگر در سال ۲۰۱۸ نیز اشاره کرد که این اولین متاآنالیز بود که نشان داد تمرین منظم ذهن آگاهی برای اضطراب و افسردگی مفید است، حتی بدون اینکه در یک چارچوب درمانی بزرگتر ادغام شود.

مطالعات مدیتیشن تصویربرداری عصبی عمومی نشان داد که ۸ هفته مراقبه ذهن آگاهی مغز را نیز تغییر می دهد. تحقیقات نشان می دهد که ماده خاکستری (ناحیه ای از مغز که مسئول تنظیم هیجانی، برنامه ریزی و حل مسئله است) و همچنین ضخامت قشر مغز (مسئول یادگیری و حافظه) هر دو با تمرین منظم مدیتیشن افزایش می یابند. از طرف دیگر، آمیگدال که نحوه احساس استرس، ترس و اضطراب را تنظیم می کند، از نظر اندازه کاهش می یابد.

تکنیک های ذهن آگاهی

در اینجا به تفکیک هشت مورد از بهترین تکنیک های تمرکز حواس بیان می گردد :

۱. توجه متمرکز :

این تکنیک احتمالاً رایج ترین شکل مدیتیشن است. این تکنیک از نفس برای متمرکز کردن ذهن و حفظ آگاهی استفاده می کند. توجه خود را بر روی نفس، به ویژه بالا و پایین رفتن قفسه سینه؛ متمرکز کنید و هر زمان که حواس تان پرت شد یا متوجه شدید که ذهنتان شروع به منحرف شدن کرد، به تنفس بازگردید.

۲. اسکن بدن :

این تکنیک، که از مدیتیشن برای ارتباط با بدن استفاده می کند، شامل اسکن بدن شما از سر تا پا و آگاهی از هرگونه ناراحتی، احساس یا درد موجود (که می تواند نشانگر استرس و اضطراب باشد) است.

۳. یادداشت کردن :

این یک تکنیک تمرکز حواس است که در آن هنگام مدیتیشن، یک فکر یا احساس خاص را یادداشت می کنید. تمرین یادداشت کردن به ایجاد فضا و یادگیری بیشتر در مورد عادات، تمایلات و شرطی شدن ما کمک می کند.

۴. مهربانی محبت آمیز

به جای تمرکز بر نفس، این تکنیک شامل تمرکز بر تصویر افراد مختلف است: افرادی که می شناسیم، افرادی که نمی شناسیم. افرادی که دوستشان داریم، افرادی که دوستشان نداریم. ما آرزوهای خوب و حسن نیت را ابتدا به خودمان هدایت می کنیم، و سپس، به عنوان یک اثر موج دار، به دیگران، که به ما کمک می کند احساسات ناخوشایندی را که ممکن است تجربه می کنیم، رها کنیم.

۵. شفقت ماهرانه :

مشابه تکنیک مراقبه مهربانی محبت آمیز، این روش شامل تمرکز بر شخصی که می شناسید یا دوستش دارید و توجه به احساسات ناشی از قلب است. این نام به درستی به این دلیل است که تصور می شود باز کردن قلب و ذهن ما به نفع دیگران، به نوبه خود احساس شادی را در ذهن ما تقویت می کند.

۶. تجسم :

این تکنیک از تجسم برای تمرکز بر یک شخص یا چیزی انتزاعی تر، برای جلب توجه استفاده می کند. ایده در اینجا این است که تصویر آشنا به ایجاد و حفظ تمرکز آرام کمک می کند.

۷. آگاهی ساکن

به جای تمرکز بر نفس یا تجسم، این تکنیک شامل اجازه دادن به ذهن است. افکار ممکن است وارد شوند، اما به جای اینکه حواس شما را پرت کنند و شما را از لحظه حال دور کنند، به سادگی می روند.

۸. بازتاب:

برای این تکنیک، از خود یک سوال بپرسید، به عنوان مثال، "برای چه چیزی بیشتر از همه سپاسگزار هستید؟" (توجه داشته باشید که پرسیدن سوال از خود با استفاده از ضمیر دوم شخص، ذهن روشنفکر را از تلاش برای پاسخ منطقی به آن منصرف می کند.) از احساسات و نه افکاری که هنگام تمرکز روی سؤال ایجاد می شود آگاه باشید.

نتیجه گیری

مسئله افت تحصیلی به عنوان قدیمی ترین و بحث انگیزترین مسأله آموزش و پرورش ایران در دهه های اخیر بوده است که فاصله بین وضعیت علمی موجود فراگیران با وضعیت مورد انتظار آنها از حد معقول و مقبول آن فراتر رفته است و منجر به خسارت های اقتصادی، روانی و اجتماعی گردیده است. در این راستا یکی از شایع ترین مشکلات عاطفی و هیجانی و از عوامل اصلی افت تحصیلی دانش آموزان نوجوان، اضطراب است. اضطراب حاصل خطاهای شناختی و باورهای غیرمنطقی است دانش آموزان مضطرب بیشتر در انتظار شکست هستند تا موفقیت. این گونه افراد خود را عامل شکست میدانند این نوع خطاهای فکری آسیب پذیری و اضطراب را افزایش میدهد و انگیزه های مربوط به تحصیل را تحت تاثیر قرار میدهد

در جریان رشد، کودکان و نوجوانان طیف وسیعی از اضطرابها را تجربه می کنند. گاه این اضطرابها از چنان شدتی برخوردار است که زندگی روزمره و تحصیلی آنان را دشوار می سازد. ترس و اضطراب، اجزای لاینفک زندگی دوران کودکی و نوجوانی محسوب می شوند و به روشنی بیانگر روند رشد طبیعی می باشند. عموماً اضطراب و ترس در سالهای اولیه زندگی رایج است. اضطراب از مدرسه بویژه اضطراب امتحان، در دوران دبستان بین سنین ۱۱ - ۱۰ سالگی شکل گرفته، ثابت می یابد و تا بزرگسالی تداوم می یابد و در صورت شدت اضطراب باعث افت عملکرد تحصیلی می شود.

منابع

۱. رحیمی پردنجانی، سجاد؛ حشمتی، هاشم، مقدم، زهرا. بررسی فراوانی و عوامل موثر در افت تحصیلی دانشجویان ساکن خوابگاه دانشکده های پیراپزشکی و بهداشت دانشگاه علوم پزشکی، ۱۳۹۳
۲. بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۸۲)، روش های پیشگیری از افت تحصیلی تهران: سازمان انجمن اولیاء و مربیان جمهوری اسلامی ایران

۳. آهنگیان، محمدرضا. افت تحصیلی و رابطه آن با بنیادهای فلسفی آموزش و پرورش، مجله روان شناسی و علوم تربیتی، ویژه فلسفه تعلیم و تربیت، شماره ۲، ۱۳۸۵
۴. صمدی، حسین، حسینی، فاطمه سادات، و بیدکی، رضا.؛ بررسی اثربخشی شش هفته تمرین ذهن آگاهی بر غلظت کورتیزول بزاقی و عملکرد ورزشی تیراندازان. دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، ۲۳(۴)، ۱۳۹۵، ۷۲۴-۷۳۱.
۵. صاحب زمانی، محمد؛ نوروزی نیا، روح انگیز؛ الیلو، لیلا؛ رشیدی، علی؛ بررسی تأثیر آموزش ابراز وجود بر عزت نفس و قاطعیت دانش آموزان دختر مقطع متوسطه، مجله پزشکی ارومیه، دوره ۲۱، شماره اول، ۱۳۸۹
۶. یار علی، جواد؛ شواخی، علیرضا؛ عریضی، فروغ السادات؛ بررسی مهارت های ارتباطی و اجتماعی در کتابهای درسی تعلیمات اجتماعی دوره راهنمایی تحصیلی (تحلیل محتوا)، فصلنامه تعلیم و تربیت (آموزش و پرورش)، شماره ۹۳، ۱۳۸۷،
۷. پاول، تروورجی و سیمون جی انرایت، (۱۳۷۷)، فشار روانی اضطراب و راههای مقابله با آن، ترجمه: عباس بخشی پور رودسری و حسن صبوری مقدم، به نشر، مشهد،
۸. پیفر، ورا، (۱۳۸۰)، استرس و روش های مقابله، ترجمه: آزاده افروز و منا نقیبه راد، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، تهران،
۹. تیمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غررالکلم، مکتب اعلام اسلامی.
۱۰. دادستان، پریرخ، (۱۳۸۶)، روان شناسی مرضی تحولی از کودکی تا بزرگسالی، ۲ج، سمت، ۸، تهران..
۱۱. دشتی، محمد، (۱۳۷۳)، طرح ها و روش های نوین آموزشی، نشر امام علی (ع)، ۲، بی جا.
۱۲. علیپور، بیژن، (۱۳۷۶)، اصول موفقیت تحصیلی، دکلمه گران، تهران،
۱۳. مریم حناساب زاده، اضطراب امتحان عامل بازدارنده پیشرفت تحصیلی، نشریه افق بینا، ش ۱۳، ص ۴۶.
۱۴. یوسف گرجی، رابطه اضطراب دانش آموزان با نمره های آنان، رشد معلم دوره ۱۹ ش ۸، ص ۱.
۱۵. قاسمی، کبری؛ رابطه مهارت های اجتماعی و اضطراب امتحان با عملکرد تحصیلی دانش آموزان، پایان نامه کارشناسی ارشد، علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی مرودشت، ۱۳۹۳
۱۶. اکبرزاده، یاسمن؛ (۱۴۰۱)، ذهن آگاهی یا مایندفولنس چیست؟ <https://mantegh.me/>