



Knowledge Improvement

اضطراب

زهرا کوشش، عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی
zahrakoushesh@yahoo.com

در کلاس های درس زبان خارجی

Abstract

Anxiety is one of the key factors affecting foreign language learning. As it can negatively affect language learning, it is considered an important issue. The focus of this article is on debilitating anxiety—anxiety to the extent that affective domain affects negatively on cognitive processing. This type of anxiety is manifested in three general forms: 1) physical (like headach, shaking, ...) 2) internal and functional (feeling frightened or panic, ...) and 3) avoidance (ie. lack of participation in class activities). A review of the literature shows that there are numerous sources for foreign language anxiety including comprehension; speaking and listening activities; pedagogical and instructional practices; error correction; negative experiences in language class and fear of negative evaluation. Finally, some ways to cope with anxiety in foreign language classroom are recommended such as increasing student's awareness of foreign language learning anxiety and teachers, attention to learning styles or preferences of the students.

Key Words: anxiety, foreign language anxiety, facilitating anxiety, debilitating anxiety.

چکیده

اضطراب از عوامل مؤثر و با اهمیتی است که روی یادگیری زبان خارجی تأثیر می گذارد. از آن جا که اضطراب در کلاس زبان خارجی می تواند مانع یادگیری شود، موضوع حائز اهمیت است. منظور از اضطراب در این مقاله، اضطراب ناتوان کننده ای است که در آن، یک عنصر عاطفی روی پردازش شناختی تأثیر منفی به جای می گذارد. این نوع اضطراب به سه شکل کلی در دانش آموز بروز

می‌کند: ۱. جسمی (مثل سردرد و لرزیدن)؛ ۲. درونی و عملکردی (مثل احساس ترس یا هراس)؛ و ۳. اجتناب (مثل عدم مشارکت در فعالیت‌های کلاسی). تحقیقات نشان می‌دهند که عوامل متعددی در ایجاد اضطراب در کلاس زبان خارجی نقش دارند که عمدتاً عبارتند از: عدم درک مطلب، فعالیت‌های گفتاری-شنیداری، شیوه‌های آموزشی و درسی، تصحیح اشتباهات، تجربیات منفی در کلاس زبان خارجی و ترس از ارزشیابی منفی. در پایان، راهکارهایی برای مقابله با اضطراب در کلاس زبان خارجی توصیه شده است؛ مثل افزایش آگاهی دانش‌آموزان از مسأله اضطراب در کلاس زبان خارجی که بعد روانی مسأله محسوب می‌شود، و توجه به سبک یادگیری دانش‌آموزان و روش‌های یادگیری آن‌ها که بعد آموزشی مسأله را تشکیل می‌دهد.

کلید واژه‌ها: اضطراب، اضطراب زبان خارجی، اضطراب تسهیل‌کننده، اضطراب ناتوان‌کننده، عوامل عاطفی.

مقدمه

تعریف اضطراب

اضطراب احساس پراکنده، بسیار ناخوشایند و اغلب همراه با دلواپسی است که با یک یا چند ناراحتی جسمی، مثل احساس خالی شدن، سردل، تنگی قفسه سینه، تپش قلب، تعریق، سردرد، یا میل اجباری و ناگهانی برای دفع ادرار همراه می‌شود. بی‌قراری و میل به حرکت نیز از علائم شایع اضطراب است. اضطراب یک علامت هشداردهنده است، خبر از خطری قریب‌الوقوع می‌دهد و شخص را برای مقابله با تهدید آماده می‌سازد. یعنی واکنشی است درمقابل خطری نامعلوم، درونی و مبهم که از نظر منشأ، همراه با تعارض است (کاپلان و سادوک، ۱۹۹۱).

یکی از عوامل ایجاد اضطراب کلاس درس است. اما با توجه به این که در کلاس زبان خارجی در مقایسه با سایر درس‌ها، اضطراب در سطح بالاتری دیده می‌شود، «اضطراب زبان خارجی»^۱ مستلزم تعریفی جداگانه است. به عقیده وان ورد (۲۰۰۴)، اضطراب زبان خارجی مفهوم روان‌شناختی پیچیده‌ای است که به دلیل سلسله مراتب ظریف و پیچیده متغیرهای نامربوط نمی‌توان آن را دقیقاً تعریف کرد. در واقع، این مفهوم تعریف استاندارد ندارد و براساس تحقیقات انجام شده، نتایج متضادی در مورد آن به دست آمده است. به هر حال، این اضطراب به عنوان اضطرابی تعریف می‌شود که مربوط به موقعیتی خاص است؛ یعنی در شرایط به خصوصی به وجود می‌آید. در یادگیری زبان خارجی، اضطراب یا به علت کافی نبودن مهارت است و یا به علت عدم توانایی در به یاد آوردن معلومات آموخته شده قبلی.

مک اینتایر (۱۹۹۵) دو نوع اضطراب را مطرح می‌کند:

۱. اضطراب تسهیل‌کننده^۲ که نوع خفیف اضطراب است و در حقیقت به یادگیرنده کمک می‌کند، روی تکلیفی که انجام می‌دهد، تمرکز داشته باشد. بنابراین، باعث عملکرد بهتر وی در مقایسه با دانش‌آموزانی می‌شود که نسبت به تکالیفشان بی‌تفاوتند.

۲. اضطراب ناتوان‌کننده^۳. این اضطراب در حدی است که حیطه عاطفی^۴ روی پردازش شناختی تأثیر منفی می‌گذارد. در این مقاله واژه اضطراب به نوع دوم اضطراب، یعنی نوع ناتوان‌کننده اشاره دارد.

امروزه در همه جای جهان، یادگیری زبان خارجی بیش از پیش در تحصیل اهمیت پیدا کرده است. نه تنها دانش‌آموزان دبیرستان‌ها و دانشجویان دانشگاه‌ها ملزم به یادگیری زبان خارجی هستند، بلکه در دوره‌های تحصیلی پائین‌تر نیز یادگیری زبان خارجی به عنوان درسی تقویتی یا الزامی، جزئی از فهرست درس‌های برنامه‌های آموزشی است. در واقع، افراد بسیاری از گروه‌های سنی متفاوت و از طبقات اجتماعی مختلف، با هدف‌های گوناگون به یادگیری زبان خارجی مشغولند. اما متأسفانه در بسیاری از کلاس‌های زبان خارجی مشاهده می‌شود، به رغم تلاش دانش‌آموزان و معلم، گاهی نتایج مثبتی حاصل نمی‌شود و بسیاری از یادگیرندگان در یادگیری زبان خارجی مشکل دارند.

عدم موفقیت در یادگیری زبان خارجی یا اکتساب زبان دوم را به عوامل بسیاری نسبت داده‌اند. یکی از این عوامل، عامل عاطفی است. تحقیقات زیادی برای بررسی رابطه بین متغیرهای عاطفی و یادگیری زبان دوم یا زبان خارجی انجام شده است. تحقیقات (آیدا، ۱۹۹۴؛ پرایس، ۱۹۹۱؛ وان ورد، ۱۹۹۸ و ۲۰۰۰؛ مکس فایر، ۱۹۹۵؛ مکین تایلر و گاردنر، ۱۹۹۰، ۱۹۹۱ و ۱۹۹۲؛ یانگ، ۱۹۹۰، ۱۹۹۱ و ۱۹۹۲) همواره نشان داده است که اضطراب به عنوان عاملی عاطفی می‌تواند، مانع یادگیری و به کارگیری زبان خارجی شود و یا آن را به تأخیر اندازد. در واقع، طبق گزارش کمپبل و اورتیز (۱۹۹۱)، اضطراب به دلیل این که می‌تواند در فراگیری، به یادسپاری و به کارگیری زبان جدید ایجاد اختلال کند، مشکلاتی را به وجود می‌آورد.

بنابراین، با توجه به این که تحقیقات اخیر قاطعانه مؤید این نظر است که اضطراب (در مورد اشتباهات دستوری، تلفظ، فهمیدن مطلب، به یاد آوردن لغات و...) به طور مستقیم و غیرمستقیم در یادگیری زبان خارجی نقش اساسی دارد و یکی از قوی‌ترین عوامل پیش‌بینی‌کننده عملکرد شخص در کلاس زبان خارجی است، هرگونه بررسی و تحقیق در این زمینه می‌تواند به یادگیری زبان خارجی کمک کند.



چگونگی بروز اضطراب در یادگیرندگان زبان

بعضی از علائم و نشانه‌های اضطراب در کلاس درس عبارتند از:

۱. از نظر جسمی ممکن است فرد احساس نگرانی و دلشوره داشته باشد و دچار افزایش ضربان قلب شود.
 ۲. از نظر روانی ممکن است احساس ترس یا هراس داشته و مضطرب باشد که مبادا دوباره در کلاس اشتباهی بکند که از نظر دیگران، کم سواد جلوه کند و باعث آبروریزی شود.
- به اعتقاد وان ورد (۲۰۰۴)، علائم اضطراب در کلاس درس به سه صورت بروز می‌کند:

۱. جسمی؛ شامل: سردرد، مرطوب شدن دست، سرد شدن انگشتان، لرزیدن، تعریق، تپش قلب، گریه کردن، آهسته با پا به جایی کوبیدن، به نيمکت زدن، متبض شدن ماهیچه‌ها، مشت کردن، سرخ شدن، احساس خستگی و خود را از معلم پنهان کردن، و ...
۲. درونی و عملکردی؛ شامل: از دست دادن تمرکز، به هم ریختن ذهن، بی حوصله شدن، بی قراری و از روی وسواس یا بی اختیار به کتاب نگاه کردن.
۳. اجتناب؛ که جلوه نسبتاً شایع دیگری از بروز اضطراب

است. اکثر اوقات افراد مضطرب می‌کوشند، خود را در کلاس مطرح نکنند و از شرکت در فعالیت‌های کلاس اجتناب می‌ورزند و با نوشتن یا نقاشی کشیدن در کتاب، خود را مشغول می‌کنند. بعضی نیز می‌خوابند.

رابطه اضطراب و یادگیری زبان خارجی

به عقیده کرشن (۱۹۸۵ الف و ۱۹۸۵ ب)، اضطراب مانع توانایی یادگیرنده در پردازش زبان جدید می‌شود و روند اکتساب زبان را مختل می‌کند. اگر اضطراب در عملکرد شناختی اختلال ایجاد کند، دانش آموزانی که مضطرب هستند، ممکن است کم‌تر یاد بگیرند و یا قادر به نشان دادن آنچه آموخته‌اند، نباشند. بنابراین، ناکامی بیش تری را تجربه می‌کنند که به نوبه خود باعث افزایش اضطراب می‌شود. علاوه بر این، طبق گزارش کروکال و آکسفورد (۱۹۹۱)، اضطراب شدید در یادگیری زبان خارجی ممکن است مشکلات دیگری مربوط به خودباوری و اعتماد به نفس به وجود آورد که نهایتاً یادگیری زبان خارجی را به تأخیر می‌اندازد. بسیاری از دانشجویانی وارد مسیری مارپیچ به سمت پائین می‌شوند که در آن، آگاهی از مشکلات شناختی باعث اضطراب بیش تر می‌شود و این اضطراب نیز بیش تر مانع یادگیری می‌شود (الای، ۱۹۸۶؛ یانگ، ۱۹۹۱).

عوامل ایجاد اضطراب در کلاس زبان خارجی

ترس از برقرارکردن ارتباط ممکن است در محیط‌های طبیعی خارج از کلاس نیز وجود داشته باشد، ولی در کلاس زبان خارجی انواع خاصی از اضطراب به وجود می‌آید؛ مثل نگرانی در مورد ارزشیابی و کم سواد به نظر رسیدن در حضور همکلاسی‌ها. یانگ (۱۹۹۱) شش عامل ایجاد اضطراب در کلاس زبان را چنین عنوان می‌کند:

۱. اضطراب درون شخصی و بین اشخاص. ۲. نگرش یادگیرنده در مورد یادگیری زبان، ۳. نظر معلم درباره زبان خارجه، ۴. رابطه بین معلم و یادگیرنده، ۵. روش‌هایی که در کلاس به کار می‌رود، ۶. آزمون زبان (ص ۴۲۷).

به اعتقاد وان ورد (۲۰۰۴)، عوامل متعددی در ایجاد اضطراب نقش دارند؛ مثل فعالیت‌های گفتاری، عدم توانایی در درک مطلب، تجربیات منفی در کلاس درس، ترس از ارزشیابی منفی، شیوه‌های آموزشی و خود معلم. عوامل ایجادکننده اضطراب اغلب به گونه‌ای درهم آمیخته شده‌اند که برشمردن عاملی مجزا برای آن مشکل است. در ادامه، عواملی که در تحقیق وان ورد (۲۰۰۴) از دید دانشجویان بیش از دیگر عوامل ایجاد اضطراب می‌کنند، مطرح می‌شوند و به تحقیقات دیگری نیز که تأییدکننده این یافته‌ها هستند، اشاره می‌کنیم.

۱. عدم درک مطلب: ناتوانی در فهمیدن مطالب، اضطراب زیادی ایجاد می‌کند. هنگامی که معلم بسیار سریع صحبت می‌کند و از به کار بردن زبان اول اجتناب می‌ورزد، دانشجویان نمی‌توانند هنگام با کلاس پیش روند. یانگ (۱۹۹۳) نیز یادآور می‌شود، مواد آموزشی شنیداری، در صورتی که غیرقابل فهم باشند، ممکن است اضطراب به وجود آورند. گوش دادن به نوار از طریق ضبط صوت یا تماشای فیلم از طریق ویدئو نیز اگر قابل فهم نباشد، می‌تواند به عنوان عامل ایجاد اضطراب تلقی شود.

۲. فعالیت‌های گفتاری - شنیداری در مقایسه با فعالیت‌های خواندن و نوشتن: بسیاری از عوامل ایجاد اضطراب، به فعالیت‌های متفاوت گفتاری مربوط هستند که معمولاً در کلاس زبان خارجی وجود دارند. ترس از ارتباط کلاسی هنگام صحبت کردن در جمع، از مدت‌ها پیش به عنوان پدیده‌ای روان‌شناختی پذیرفته شده است. دالی (۱۹۹۱) اشاره می‌کند، ترس از صحبت در جمع، حتی از ترس‌های مرضی، ترس از مار، آسانسور و ارتفاع، شدیدتر است. افرادی که از صحبت در جمع نگرانند، فقط مجبور به صحبت کردن هستند، در حالی که یادگیرندگان زبان کارشان دوبرابر است. آن‌ها نه تنها باید زبان جدید را فراگیرند، بلکه باید آن را به کار ببرند (فاس و ریتر، ۱۹۸۸).

بعضی از دانش‌آموزان دوست ندارند که دیگران متوجه اشتباهاتشان شوند. طبق گزارش هورویتز، و هورویتز و کوپ (۱۹۸۶)، وقتی از دانش‌آموزان خواسته می‌شود که در فعالیت‌های گفتاری شرکت کنند، بحالت می‌کشند که اشتباهاتشان مشخص شود. این احساس اغلب به ترس یا حتی «هراس» منجر می‌شود (ص ۱۲۸). همچنین، دانشجویان به ارزشیابی صحبت کردنشان، هم توسط معلم و هم توسط همکلاسی‌ها حساس هستند. دانش‌آموزان در فعالیت‌های مکالمه، به دلیل نداشتن ذخایر لغات کافی و محدودبودن معلومات دستور زبان، دچار اضطراب می‌شوند.

یافته‌های پرایس (۱۹۹۱) و مکین تایرو گاردنر (۱۹۹۱) نیز تأیید می‌کنند، عاملی که بیش‌ترین اضطراب را ایجاد می‌کند، صحبت کردن به زبان خارجی در حضور سایر همکلاسی‌هاست. برخلاف خواندن و نوشتن که فرد فرصت تعمق دارد و می‌تواند خود را تصحیح کند، در فعالیت‌های شنیداری و گفتاری، فرد نیازمند آن است که در مدت زمانی که توسط فراگیر قابل کنترل نیست، تمرکز زیادی داشته باشد (مکین تایرو گاردنر، ۱۹۹۱؛ یانگ، ۱۹۹۱). همچنین، هورویتز و کوپ (۱۹۹۱) دریافتند که صحبت کردن به زبان خارجی، حتی برای دانشجویانی که در پاسخ به تمرین‌ها و سخنرانی با آمادگی قبلی موافق هستند نیز ممکن است، اضطراب ایجاد کند. علاوه بر این، هورویتز و همکاران (۱۹۹۱) اظهار می‌کنند، درس خواندن بیش از حد نیز گاهی اوقات باعث اضطراب یادگیرنده و موجب اشتباه شخص در صحبت کردن یا در آزمون می‌شود.

۳. شیوه‌های آموزشی و درسی: هنگامی که معلم سریع درس می‌دهد و سرعت پیشرفت ترم تحصیلی زیاد است، دانش‌آموزان به علت نداشتن وقت کافی برای متوجه شدن نکات دستوری و لغات، دچار اضطراب می‌شوند. نوع امتحان هم می‌تواند عامل ایجاد اضطراب شود. معمولاً دانش‌آموزان در آزمون‌های شفاهی بیش‌تر دچار اضطراب می‌شوند؛ گاهی می‌لرزند، عرق می‌کنند و یا حتی در مواردی گریه می‌کنند. صدآزدن دانش‌آموزان برای پاسخگویی به سؤالات معلم نیز می‌تواند اضطراب ایجاد کند؛ چه آمادگی داشته باشند، چه نداشته باشند.

بسیاری از معلمان زبان معمولاً برای درس پرسیدن دانشجویان را به ترتیب فهرست کلاسی صدامی زنند که این روش نیز معمولاً باعث ایجاد اضطراب می‌شود. همچنین، شخصیت معلم نیز می‌تواند در این خصوص نقش داشته باشد. معلمانی که دانش‌آموزان را مسخره می‌کنند، به آن‌ها می‌خندند یا احترام نمی‌گذارند، بیش‌تر باعث ایجاد اضطراب می‌شوند.



۴. تصحیح غلط : تحقیق بیکر (۱۹۹۸) نشان می دهد که تصحیح غلط های دانش آموزان زبان می تواند، با دستیازه کردن آن ها باعث اشتباهات بیش ترشان شود. طبق یافته های وی، در واقع هیچ چیز به اندازه اصرار به پاسخ صحیح و ترس از اشتباه، مانع یادگیری زبان خارجی نمی شود. برابیس (۱۹۹۱) نیز اظهار می دارد، معلمانی که همیشه به تلفظ دانش آموزان ایزاد می گیرند، ممکن است باعث ایجاد اضطراب شوند. همچنین یافته های وان ورد (۲۰۰۴) بیانگر آن است که اگر معلم قبل از دادن وقت کافی برای تکمیل پاسخ به دانش آموزان، آن ها را تصحیح کند، دانش آموزان دچار ناامیدی می شوند، به خصوص وقتی که معلم صحبت دانش آموزان را هنگام صحبت کردن به زبان خارجی قطع کند که این در واقع باعث از دست دادن تمرکز و ایجاد اضطراب می شود.

۵. تجربیات منفی در کلاس زبان : تحقیقات مکین تایر و گاردنر (۱۹۸۹) و وان ورد (۲۰۰۴) نشان می دهد که دانش آموزان فقط بعد از تکرار تجربه منفی در یادگیری زبان دچار اضطراب می شوند. یعنی دانش آموزان از ابتدای یادگیری زبان خارجی اضطراب ندارند.

راهکارهای مقابله با اضطراب در کلاس زبان خارجی به عنوان اولین گام در کاهش اضطراب، باید آگاهی معلمان، دانش آموزان و نیز برنامه ریزان درسی از این مسأله افزایش یابد. معلمانی که متوجه باشند، بعضی از دانش آموزان در کلاس های زبان خارجی احساس ناراحتی می کنند و یا حتی از آن رنج می برند، اغلب دچار مشکل محدودیت اجرایی و زمانی هستند. در صورتی که معلم از مسأله اضطراب در کلاس آگاه نشود، ممکن است نیاز به صرف وقت و تلاش بیش تر برای مقابله با این مشکل را احساس نکند.

دانش آموزان غالباً معتقدند، با این احساس اضطراب و ترس تنها هستند و کسی آن ها را درک نمی کند. این امر نه تنها ممکن است مانع یادگیری شود، بلکه اتکا به نفس آن ها را نیز به خطر می اندازد. بنابراین اگر دانش آموزان بدانند که اضطراب در کلاس زبان خارجی مشکلی نسبتاً شایع است، بی می برند که سایرین نیز احتمالاً ترس و احساس ناراحتی مشابهی را ممکن است تجربه کنند. یکه راه افزایش آگاهی، برگزاری کارگاه های آموزشی، هم برای معلمان و هم برای دانش آموزان در رابطه با اضطراب یادگیری زبان است.

با توجه به این که معلمان در میزان اضطرابی که دانش آموزان در کلاس تجربه می کنند، نقش اساسی دارند، راهکارهای زیر را به آن ها توصیه می کنیم که طبق تحقیقات و از دید دانش آموزان و متخصصان آموزش زبان خارجی، می تواند به کاهش اضطراب کمک کند. بهتر است معلم:

۱. در اولین جلسه کلاس، درباره اضطراب و این که احساس اضطراب در کلاس زبان، احساسی طبیعی و شایع است، توضیحاتی بدهد و در طول دوره تحصیلی نیز در صورت احساس نیاز، مجدداً به این مسأله اشاره داشته باشد.

۲. محیطی ایجاد کند که استرس را نباشد، بلکه دارای جوی صمیمی و دوستانه باشد و در آن وحدت و یگانگی حاکم باشد. همچنین، با شریک شدن در احساسات، اضطراب و نیازهای دانش آموزان، بین خود و دانش آموز و بین دانش آموزان، تفاهم و اعتماد برقرار کند تا آن ها احساس امنیت کنند.

۳. به ترس دانش آموزان و احساس عدم امنیت آن ها حساس باشد و به آن ها در امر مقابله با این ترس ها کمک کند.

۴. به شخصیت دانش آموز احترام بگذارد و به جای این که به عنوان شخصی که همه چیز می داند و در حضورش دانش آموز از ترس این که اشتباه کند، می ترسد و می لرزد، نقش مشاور را داشته باشد که دانش آموز در کنار او و در محیطی امن و ایمن، جایی که مورد تمسخر قرار نمی گیرد، زبان خارجی را بیاموزد. در چنین کلاسی یادگیری دفاعی ضرورتی ندارد.

۵. به نظرات و پیشنهادات ارزنده دانش آموزان گوش فرادهد و آن ها را محترم بشمارد.

۶. به سبک یادگیری و شیوه آموزشی که دانش آموزان ترجیح می دهند، توجه داشته باشد.

۷. مدیران کارهای گروهی و فعالیت های جمعی هدایت کنند و به کار برد.

۸. به دانش آموزان نقشی پوششگرانه بدهد تا آن ها خودشان جوی را ایجاد کنند که در آن وحدت و حمایت گروهی وجود داشته باشد.

۹. از موضوعات مربوط و جالب برای تمرین ها و بحث های کلاسی استفاده کند.

۱۰. حجم مطالب درسی را که در هر جلسه تدریس می شود، در نظر داشته باشد و سریع پیش نرود. هنگام صحبت کردن به زبان خارجی سریع صحبت نکند و به خاطر داشته باشد، گاهی برای روشن شدن نکات مهم و دادن دستورالعمل های خاص استفاده از زبان اول ضروری است.

۱۱. از روش هایی استفاده کند که به منظور کمک به یادگیری

و به یاد سپاری مطالب، مواد درسی خوب دسته بندی شده باشند. در هر جلسه هم مطالب درس های قبلی تقویت شوند تا معلم مطمئن شود، دانش آموزان متوجه مطالب می شوند.

۱۲. در کلاس های محاوره، در صورتی که تعداد دانشجو کم باشد، از دانش آموزان بخواهد که صندلی هایشان را به صورت نیمدایره در کنار هم بگذارند تا احساس امنیت بیش تری پیدا کنند.

۱۳. از فعالیت های خاصی که به کاهش اضطراب کمک می کند، مثل نمایش و بازی های آموزشی استفاده کند. اما به خاطر داشته باشد که عده ای از دانش آموزان، به خصوص در سنین بالاتر، نسبت به این فعالیت ها احساس خوبی ندارند و احساس اضطراب می کنند. این افراد معمولاً نسبت به مطالبی که به زندگی و اهدافشان مربوط باشند، احساس بهتری دارند.

۱۴. هنگام تصحیح غلط های دانش آموزان، از کلمات تشویق کننده استفاده کند، نه کلمات تهدید کننده.

۱۵. هنگامی که دانش آموز به زبان خارجی صحبت می کند، در صورت داشتن اشتباه از نظر کاربرد لغت، دستور زبان و یا تلفظ، بعد از پایان فعالیت، غلط ها را تصحیح کند. یعنی نباید صحبت دانش آموز را به منظور تصحیح غلط های او، دائماً قطع کرد. این کار باعث اضطراب بیش تر و در نتیجه، اشتباهات بیش تر می شود.

علاوه بر موارد فوق، نگرش مثبت معلم و دانش آموز به یادگیری زبان خارجی نیز می تواند به کاهش اضطراب کمک کند.

دانش آموزان هم باید بدانند که انتظارشان باید منطبق با سرعت یادگیری شان باشد. آن ها نباید انتظار داشته باشند، در مدت کوتاهی زبان را فراگیرند. در مسیر یادگیری زبان، همه اشتباهاتی می کنند، بنابراین زمانی که پاسخ دانش آموز دانشجو درست نیست، نباید احساس بدی داشته باشد.



منبع فارسی

کاپلان، هارولد، سادوک، بیامین. (۱۹۹۱). خلاصه روانپزشکی (ص ۲۷۴). ترجمه نصرت اله پورافکاری (۱۳۷۱). تهران: تابش.

منابع انگلیسی

Aida, Y. (1994). Examination of Horwitz, Horwitz, and Cope's construct of foreign language anxiety: the case of students of Japanese. *The Modern Language Journal*, 78, 155-167.

- Backer, J.A. (1998). **Multi-User Domain Object Oriented(MOO) as a High School Procedure for Foreign Language Acquisition**. A Formal Dissertation Proposal Submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy. Doctoral Program in Computer Technology in Education School of Computer and Information Sciences. Nova Southeastern University.
- Campbell, C.M., & Ortiz, J.A. (1991). Helping students overcome foreign language anxiety: A foreign language anxiety workshop. In E.K. Horwitz & D.J. Young (Eds.), **Language anxiety. From theory and research to classroom implications** (pp. 153 - 168). Englewood Cliffs, NJ: prentice-Hall
- Crookall, D., & Oxford, R. (1991). Dealing with anxiety: Some practical activities for language learners and teacher trainees. In E.K. Horwitz & D.J. Young (Eds.), **Language anxiety: From theory and research to classroom implications** (pp. 141-150). Englewood Cliffs, NJ: Prentice - Hall.
- Daly, J.A. (1991). Understanding communication apprehension: An introduction for language educators. In E.K. Horwitz & D.J. Young (Eds.) **Language Anxiety. From theory and research to classroom implications** (pp. 3-13). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Ely, C.M. (1986). An analysis of discomfort, risk taking, sociability and motivation in the L2 classroom. **Language Learning**, 36, 1-25.
- Foss, K.A. & Reitzel, A.C. (1988) A relational model for managing second language anxiety. **TESOL Quarterly**, 20, 559-562.
- Horwitz, E.K., Horwitz, M. B., & Cope J. (1986). Foreign Language classroom anxiety. **The Modern Language Journal**, 70, 125-132.
- Horwitz, E.L., M.B. Horwitz and J.A. Cope (1991). Foreign Language classroom anxiety. In E.K. Horwitz and D.J. Young (Eds.), **Language Anxiety** (pp. 27-39). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Krashen, S.D. (1985 a). Applications of psycholinguistic research to the classroom. In C. James (Ed), **Practical applications of research in foreign language teaching** (pp. 51-56). Lincolnwood, IL: National Textbook Co.
- _____ (1985b). **The input hypothesis: Issues and implications**. New York: Longman.
- MacIntyre, P.D. (1995). How does anxiety affect second language learning? A reply to Sparks and Ganschow. **The Modern Language Journal**, 79, 91-99.
- _____ (1991) Methods and results in the study of anxiety and language learning: A review of the literature. **Language Learning**, 41, 85-117.
- _____ (1994). The subtle effects of language anxiety on cognitive processing in the second language. **Language Learning**, 44, 283-305.
- MacIntyre, P.D. & Gardner, R.C. (1989). Anxiety and second language learning: Toward a theoretical clarification. **Language Learning**, 39, 251-275.
- Price, M.L. (1991). The subjective experience of foreign language anxiety: Interviews with highly anxious students. In E.K. Horwitz & D.J. Young (Eds). **Language anxiety: From theory and research to classroom implications**, Englewood cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Von Worde, R.A. (1998), **An investigation of students perceptions of foreign language anxiety** (Doctoral dissertation, George Mason University, 1998). *Dissertation Abstracts International*, 59-03 A, 0717.
- VonWorde, R.A. (2004). Suednt's Perspectives on foreign language anxiety. **Inquiry**, 8, 1, 1-16.
- Young, D.J. (1990). An investigation of student's perspective on anxiety and speaking. **Foreign Language Annals**, 23, 539-553.
- _____ (1991). Creating a low-anxiety classroom invrenment: What does language anxiety research suggest? **The Modern Language Journal**, 75, 26-39.
- _____ (1992). Language anxiety from the foreign language specialists' perspective: Interviews with Krashen, Omaggio Hadley, Terrell, and Rardin. **Foreign language Annals**, 25, 157-172.