

# امتحان واضطراب

"ارزشیابی" حلقه‌ای از زنجیره یادگیری است. در واقع بدون ارزشیابی اولیه و ثانویه، فرایند آموزش نمی‌تواند معنی دار باشد.

امتحان یا ارزش سنجی به منظور تکمیل یادگیریها صورت می‌گیرد. کمیت و کیفیت اکتسابهای آموزشی و خودآموزیها صرفاً "در سایه ارزشیابی و خودآزمایی می‌تواند مشخص گردد.

شاخص و نشانه هر موفقیت و پیشرفتی که می‌تواند پایه‌های نخستین احساس خودارزشمندی و اعتماد به نفس را فراهم آورد، آزمون و امتحان است.

در حقیقت متصف شدن انسان به بسیاری از صفات و فضائل اخلاقی نیز در پی ابتلائات و آزمونهای فراوان الهی مقدور می‌گردد و پس، تا زمانی که انسان با موقعیتهای و شرایط سخت و حساس مواجه نشود، میزان صبر، بردباری و خویشتن داری او مشخص نمی‌گردد.

جزوع و یا صبور بودن انسان فقط در سایه ابتلا و امتحان معلوم می‌شود.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالسَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ. (سوره بقره، آیه ۱۵۵)

به تعبیر قرآن، جهان مدرسه‌ای پیش‌توست و زندگی، صحنه آزمون است و پس.

لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا" (سوره هود، آیه ۷)

انتظارات خالق در حد وظایف و مسوئولیت‌های محوله و توان انجام آن توسط بندگانش خداست:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا



## امتحان واضطراب

اصولا " هر امتحان و آزمونسی هیجان و اضطراب خاص خود را دارد. همه هنر انسان در این است که با حداقل اضطراب از عهده انجام بزرگترین امتحانات برآید.

انسان بالفطره موجودی است کمال طلب، تشویق پذیر و تنبیه گریز و بر این اساس کودکان و نوجوانان نیز همواره طالب آنند که رفتارهایشان مورد تائید و تشویق دیگران، بالاخص الگوهای مطلوب آنها واقع شود. همچنین این نیاز کاملاً فطری و طبیعی است که همه انسانها بخصوص کودکان و نوجوانان دوست داشته باشند به گونه‌ای که هستند مورد توجه، تائید و تشویق دیگران قرار گیرند. لذا فرایند ارزشیابی به هر صورتی که باشد چندان خوشایند ایشان نیست ولو این که انجام آزمون نتیجه‌ای خوشایندتر همراه داشته باشد.

به طور کلی "انسان" دوست ندارد رفتارهایش همواره مورد ارزیابی و نقادی دیگران واقع گردد، به همین دلیل هر زمان که در موقعیت امتحان و آزمون قرار می‌گیرد، به گونه‌ای دچار اضطراب می‌گردد. البته بدیهی است که وجود اضطراب به خودی خود امری غیرعادی نیست، اما آنچه که می‌تواند به عنوان یک عامل آزاردهنده و بازدارنده، مورد توجه قرار گیرد، شدت هیجان زدگی و یا اضطراب فوق العاده‌ای است که به هنگام حضور در محافل اجتماعی یا شرکت در آزمونهای مختلف دامنگیر بعضی از افراد می‌شود. بنا بر این یکی از رسالتهای مهم اولیاء و مربیان توجه به عامل اضطراب و اتخاذ تدابیر لازم برای کاهش آن در

بین کودکان و نوجوانان منبلاست.

زمانی که دانش آموزان به طور چشمگیری دچار اضطراب شوند، چنین اضطرابی می‌تواند آثار زبانی و روانی زبانی را به همراه داشته باشد. اضطراب شدید، بر غدد درون ریز و برون ریز اثر گذاشته، با متاثر نمودن ذهن انسان، زمینه فراموشیهای زود گذر و خطای ادراک را فراهم می‌آورد. به همین دلیل در بسیاری از موارد، نتایج حاصل از آزمونهای انجام شده از دانش آموزانی که شدیداً دچار اضطراب می‌شوند، بیانگر فراموشیهای آنی و خطاهای ادراکی آنهاست. در این میان کودکان و نوجوانان "کمرو" و "خجالتی" در شرایط امتحان بیش از دیگران دچار اضطراب می‌شوند.

## هدفهای ارزشیابی و امتحان

همان طوری که پیشتر اشاره شد، امتحان یا ارزش سنجی به منظور تکمیل یادگیریها و مشخص نمودن پیشرفتها و بهتر شدن آنها انجام می‌پذیرد. انسان در مراحل مختلف زندگی خواسته و ناخواسته آزمونهای بی در پی را پشت سر می‌گذارد. به دیگر سخن، حیات انسان، سراسر تلاش است و امتحان.

اما آنچه که در این جا بیشتر مورد توجه است هدفها، برنامه ها و چگونگی انجام امتحانات معمول در مدارس و مراکز آموزشی است.

در نظام آموزشی هر جامعه ای طراحی و برگزاری آزمونهای گوناگون می‌تواند هدفهای زیر را دربر داشته باشد:

الف - ارزیابی چگونگی تحقق هدفها و قابلیت‌های پیش بینی شده در هر مورد و موضوع درسی

تناسب ویژگیها و استعدادهای دانش آموزان استثنایی .

ح - ایجاد محرک لازم برای مطالعه و یادگیری موضوعات درسی .

ط - مشخص کردن هدفها و جهت‌های مطالعه .

ی - تأکید بر اهمیت خاص مطالب ضروری و پیچیده .

ک - تهیه و تدوین مواد آموزشی و برنامه‌های درسی مناسب با ویژگیهای گروههای مختلف سنی .

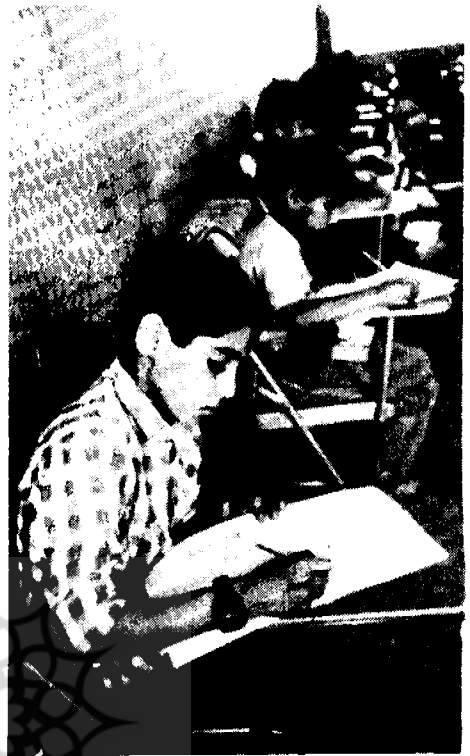
ل - فراهم کردن زمینه احساس خود - ارزشمندی و اعتماد به نفس از طریق کسب موفقیت در آزمونهای طراحی شده .

م - ایجاد تغییرات رفتاری مطلوب در کودکان و نوجوانان ، بخصوص آنهایی که به علت ناکامیهای مکرر و نجارب ناموفق در زندگی ، دچار سرخوردگی و بی کفایتی شده ، نیاز بیشتری به چشیدن طعم موفقیت و پیروزی دارند .

#### روشهای کاهش اضطراب در امتحان

همان طوری که پیشتر ذکر شد ، اضطراب قابل توجه ، می تواند موجب اختلال در توانایی ذهنی کودکان گردد . یکی از مهمترین مسوولیت‌های اولیاء و مربیان تلاش در کاهش اضطراب کودکان و نوجوانان ، بخصوص در ایام امتحانات است .

اضطراب ناشی از امتحان نه تنها باعث می شود که دانش آموزان نتوانند با مهارت و سرعت مناسب و بطور کامل " واضح فکر کرده ، پاسخهای مطلوب را ارائه نمایند ، بلکه آرامش روانی آنها را نیز به مخاطره می اندازد . بسیاری از اختلالات



ب - مشخص کردن میزان یادگیری و پیشرفت

تحصیلی فراگیران .

ج - بررسی تطبیقی ناهنجاری استفاده از روشهای مختلف آموزشی در پیشرفت تحصیلی دانش - آموزان . فی المثل بررسی این موضوع که استفاده از تشویق در برخورد با کودکان ، ناهنجاری بیشتری در یادگیری دارد ، یا متمسک شدن به تنبیه و تهدید .

د - ارزیابی ناهنجاری کاربرد تکنولوژی آموزشی در میزان فراگیری دانش آموزان .

ه - شناخت هرچه بیشتر توانمندیها و استعدادهای مختلف شاگردان ،

و - جایگزینی و هدایت تحصیلی ، شغلی و حرفهای دانش آموزان .

ز - تعیین برنامه های آموزشی خاص به

اعتماد به نفس ایشان و سرانجام فراهم ساختن آرامش خاطر آنان، شایسته است بر تلاش هرچه بیشتر کودکان و نوجوانان در حد توانشان تا کید نمایم، تا تسلط بیشتری بر موضوع مورد نظر داشته باشند.

بدیهی است هر قدر انسان با تسلط بر موضوع درسی، آمادگی ذهنی و روانی بیشتری برای آزمون داشته باشد، اضطراب او کمتر خواهد بود. به عبارت دیگر آن گاه که دانش آموز تصویر روشنی از آینده، خویش دارد، در حد توان تلاش می کند و به تسلط نسبی بر موضوعات درسی دست می یابد. در این شرایط انتظاری که دانش آموز از نتیجه احتمالی آزمون دارد معقول است و لذا دچار اضطراب کمتری می شود.

همچنین هرگاه دانش آموز قبل از جلسه رسمی



روانی و بیماریهای جسمانی در کودکان و نوجوانان ناشی از یک منبع قوی اضطراب می باشد.

اضطراب ناشی از امتحان در نزد کودکان و نوجوانانی که تجارب ناخوشایندی از شکستهای بی در پی داشته، یا همواره به دلایل عدیده انتظار کسب بهترین نمرات را دارند، فوق العاده چشمگیر است.

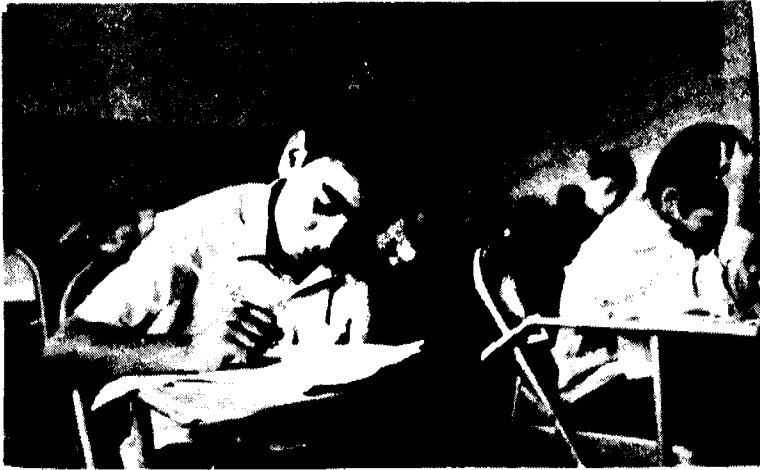
همچنین آن دسته از کودکان و نوجوانانی که به لحاظ شیوه خاص تربیتی و نظام اررشی حاکم بر خانواده و محیط زندگی شان، احساس خود-ارزشمندی و عزت نفس آنها صرفاً "ناشی از موفقیتهای آموزشی است، عمدتاً با اضطراب بیشتری مواجه هستند.

در حقیقت، سطح انتظارات خانواده، زمانی که تناسبی با توان واقعی فرزندان نداشته باشد، خود می تواند زمینه ساز اضطراب و نگرانی مستمر آنان باشد.

آنچه کم می بایست بیشتر مورد توجه اولیاء و مربیان قرار گیرد، میزان تلاش کودکان و نوجوانان است و نه صرف نتایج حاصل از انجام آزمونهای مختلف.

همواره شایسته است با درک صحیح از ماهیت تفاوتهای فردی و شناخت درست از ویژگیهای ذهنی، روانی و جسمی دانش آموزان، از مقایسه بی مورد کودکان با یکدیگر اجتناب ورزیده، رقابتهای فردی و گروهی را صرفاً "در شرایط عادلانه و با در نظر گرفتن تفاوتهای فردی و فراهم کردن محیطی صمیمی و دوست داشتنی ایجاد نمود.

برای کاهش اضطراب ناشی از امتحان، علاوه بر داشتن انتظارات معقول از کودکان و نوجوانان، تشویق نقاط مثبت و توانمندیهای آنها، تقویت



دور نماید .

معلم وارسته کوشی می کند که قبل از آغاز امتحان با چهره ای متبسم و خندان و با بیان جملاتی گیرا و خوشایند، دانش آموزان را از حالت هیجان زدگی و تنش روانی - عضلانی بیرون آورد .

معلم با چند جمله کوتاه، همراه با شوخ طبعی می تواند همانند ساعات کلاس درس، آرامش روانی - عضلانی را به همه دانش آموزان ارزانی دارد .

معلم توانا و دلسوز بخوبی می داند که هرگونه تهدید ، تحقیر و تنبیه اضطراب بچه ها را بیشتر می کند و در عوض چهره گشاده و متبسم معلم ، صدای آرام و جملات دلنشین و اطمینان بخش او می تواند اضطراب آنها را کاهش داده ، اعتماد به نفسشان را تقویت کند .

چگونگی سوالات امتحان و اضطراب کودکان

واقعیت این است که نحوه تهیه و تنظیم سوالات امتحان می تواند نقش قابل توجهی در

امتحان چندین بار در آزمونهای فرعی و در شرایط متفاوت شرکت کند و در این زمینه تجارب متنوع و موفقیت آمیزی کسب نماید ، از بهداشت روانی ، اعتماد به نفس و احساس خودارزشمندی مطلوبتر و نیز نگرشی مثبت و خوشایند نسبت به معلم ، ممتحن و موضوع امتحان برخوردار است ، لذا انتظار می رود که با حداقل اضطراب مواجه باشد .

نقش معلم در کاهش اضطراب دانش آموزان

به نظر بسیاری از روان شناسان ، یکی از بهترین شرایط یادگیری می تواند ساعت امتحان باشد . معلم متعهد از هر موقعیتی بسرای یاد دادن و افزایش معلومات دانش آموزان خودو ایجاد تغییرات رفتاری پایدار در آنها بهره می گیرد . معلم محرب و دلسوز هرگز جلسه امتحان را به یک صحنه دادگاه و یا حسابرسی تبدیل نمی کند .

معلم مهربان با چهره ای گشاده سعی می کند عوامل محرب و اضطراب زا را از جلسه امتحان

کاهش یا تشدید اضطراب دانش‌آموزان

باشد، آشنا بودن دانش‌آموزان با

سوءالات معلم یا معلمان بسیار حائز

است. به عنوان مثال اگر دانش‌آموز

قبل از شرکت در جلسه رسمی امتحانی

مشابهی با چند نمونه از سوءالات آشنا شوند

در کاهش اضطراب آنها بسیار موثر واقع خواهد

شد.

بطور کلی در تهیه و تدوین سوءالات امتحان

می‌بایست به نکات زیر توجه نمود:

۱- طراحی سوءالات می‌بایست در درجه اول

هدفهای یادگیری را در نظر بگیرد.

۲- سوءالات امتحان می‌بایست به گونه‌ای

تهیه و تنظیم گردد که آموخته‌های شاگردان را



ونه نادانسته‌های آنها را.

۱- معلم می‌بایست هدف اصلی خود را

از هرامتحان کاملاً مشخص و معین نماید.

۲- سوءالات لازم است سطح

دانش‌آموزان مورد توجه قرار گیرد و

سوءالهای خاص برگزیدگان کلاس.

۳- سوءالات امتحان می‌تواند به گونه‌ای

باشد که دانش‌آموزان قدرت مقایسه و قضاوت را

نیز داشته باشند.

۴- سوءالات باید به صورتی تنظیم گردد که

دانش‌آموزان فرصت به کار بستن معلومات خود را

در موقعیتهای دیگر داشته باشند.

۵- نوع و تعداد سوءالات می‌بایست

متناسب با توان ذهنی دانش‌آموزان و مدت

زمانی باشد که در اختیار آنان قرار می‌گیرد.

۶- سوءالات باید کاملاً خوانا، روشن،

صریح، قابل فهم و بی‌نیاز از تعبیر و تفسیر

باشد.

۷- هرگونه ابهام در سوءالات مطرح می‌تواند

موجب تشدید اضطراب شاگردان شود.

۸- امتحان و ارزشیابی می‌بایست به صورت

مستمر و دائمی انجام پذیرد و دانش‌آموزان با

هدف معلم از برگزاری امتحان، نحوه سوءالات

و غیره بخوبی آشنا شوند.

۹- در مجموع، شرایط امتحان و سوءالات

امتحانی باید به گونه‌ای باشد که همه شاگردان

احساس کنند در یک جلسه آموزشی حضور

دارند.