

ماندانا سلحشور

کارشناس روان‌شناسی بالینی

و

روزهای امتحان



بچه‌ها، همه روزه مشق می‌نویسند، درس می‌خوانند، در فعالیت‌های گوناگون کلاسی شرکت می‌کنند و همه چیز به روال عادی پیش می‌رود. اما زمانی که امتحانات شروع می‌شوند، آرامش آن‌ها به هم می‌خورد و همه چیز تغییر می‌کند. گروهی از دانش‌آموزان عصبانی، افسرده، پریشان، ناراحت و مضطرب می‌شوند و گروهی دیگر، چنان آشفته و نگران می‌گردند که پاسخ‌سؤالات ساده را هم از یاد می‌برند. البته داشتن کمی اضطراب و دلهره در ایام امتحانات امری طبیعی و معقول است، چرا که موجب حرکت و انگیزه بچه‌ها برای درس خواندن و موفقیت می‌شود. اما اگر این نگرانی به حدی برسد که تأثیر منفی بر روند آموزش روزانه آنان بگذارد و مانعی برای پیشرفت آن‌ها شود، غیرطبیعی و نامعقول است.

اضطراب امتحان^۱ حالت هیجانی ناخوشایندی

است که قبل از آغاز امتحانات اغلب دانش آموزان (یا دانشجویان) در وجود خود حس می کنند. این اضطراب نیز می تواند همچون سایر اضطراب های گوناگون همراه با سردرد، سرگیجه، دل درد، حالت تهوع، تپش قلب و تنگی نفس باشد. در مواردی نیز اضطراب امتحان می تواند به مشکلی اساسی و جدی برای دانش آموزان تبدیل شود و هنگام شروع امتحانات آن ها را شدیداً عصبی و ناتوان کند تا حدی که هیچ تمرکز و توجهی بر افکار و اندیشه هایشان نداشته باشند.

به طور کلی، اگر هدف های اصلی امتحان گرفتن را الف) ایجاد علاقه و انگیزش بیش تر برای یادگیری بهتر؛

ب) ارزیابی و سنجش میزان پیشرفت دانش آموزان؛
پ) اصلاح روش تدریس معلمان و آموزگاران؛
ت) رسیدن به هدف های ارزشمند آموزشی بدانیم؛
علی الاصول نه تنها دانش آموزان نباید ترس و دلهره ای از آن به خود راه دهند، بلکه باید مشتاقانه به انتظار روزهای امتحان باشند. (سلحشور، ۱۳۸۰) اما زمانی که کودک یا نوجوانی نسبت به توانایی ها، استعدادها و عملکرد خود در طول مدت سال تحصیلی، اعتماد و اطمینان کافی نداشته باشد، لاجرم دچار این اضطراب خواهد شد.

گروهی از دانش آموزان تصور می کنند که تنها حضور مستمر و مرتب آن ها در سر کلاس، برای گذراندن موفقیت آمیز امتحانات پایان سال کافی است. در حالی که بودن در کلاس، تنها بخشی از فرایند یادگیری و آموزش محسوب می شود. بخش دیگر آن، مربوط به خواندن، نوشتن، تحقیق کردن و مطالعه ضمن درس است. به همین دلیل است که تمامی آموزگاران به بچه ها توصیه می کنند عادت به خواندن و تمرین کردن مستمر را همیشه سرلوحه برنامه روزانه خود قرار دهند. دانش آموزان هیچ گاه نمی توانند یک شبه، زحمات چند ماهه را به دوش بکشند؛ حتی اگر مهارت های خواندن، نوشتن، حساب

کردن و... را به خوبی آموخته باشند.

بسیاری از دانش آموزان قبول دارند زمانی که دقیق تر و عمیق تر مطالعه می کنند، اضطراب امتحان در آن ها به حداقل کاهش می یابد. این امر نیز بدان دلیل است که هر چه درباره موضوعی بیش تر بدانند، مهارت و اعتماد بیش تری

نسبت به دانسته های خود پیدا می کنند. داشتن اعتماد به نفس در زمان گذراندن امتحانات به منزله امید برای موفقیت است. به طور حتم، این گروه از دانش آموزان با اتکاب به تلاش و کوشش خود می توانند با آرامش و آسودگی به سر جلسه امتحان بروند و آزمونشان را با کم ترین دلهره و تشویش پشت سر بگذارند.

گروهی از والدین و آموزگاران چنان نگران موفقیت بچه ها در طول سال تحصیلی اند که ناخود آگاه اضطراب را در بین خانواده و محیط مدرسه رواج می دهند و موجب کاهش سلامت روانی^۳ خود و دانش آموزان می شوند. توضیح این نکته لازم است که اندکی هشدار دادن و ایجاد انگیزه در وجود بچه ها، موجب برنامه ریزی منظم، افزایش حس مسئولیت پذیری، کار و تلاش آنان می شود، ولی باید توجه داشت که اگر این مقدار بیش تر از حد معمول باشد، مشکلات گوناگونی از جمله: افت تحصیلی و کاهش یادگیری و علاقه بچه ها را به دنبال خواهد داشت (هالندزورث^۳، ۱۹۸۹). باید توجه داشته باشیم که کودکان خردسال از ابتدا که وارد مدرسه می شوند، هیچ ترس و دلهره ای نسبت به امتحان و آزمون های کلاسی ندارند، این بزرگ ترها هستند که با نگران کردن بچه ها، آن ها را نسبت

یکی دیگر از عواملی که موجب اضطراب امتحان می‌شود، برداشت و نگرش منفی دانش آموز درباره توانایی‌ها و استعدادهاش است.

به امتحان، آشفته و پریشان می‌کنند تا حدی که در کلاس‌های بالاتر دچار چنان اضطراب امتحانی می‌شوند که این امر گاهی مانع از مدرسه

رفتن آنان می‌شود. از این رو والدین، مربیان و نزدیکان بچه‌ها خوب است نکات زیر را در نظر داشته باشند:

۱- اگر کودک در طول سال تحصیلی درس نخواند، درس خواندن در شب امتحان چندان کمکی به او نمی‌کند. پدر و مادر با تذکر این موضوع به آن‌ها که: "مگر تو فردا امتحان نداری؟"، تنها ترس و آشوب در دل او ایجاد می‌کنند.

۲- هنگامی که والدین و نزدیکان کودک قصد دارند او را تشویق به درس خواندن کنند، در نظر داشته باشند، تشویقی که شخصیت کودک را ارزیابی می‌کند مخرب است، اما تشویقی که از عملکرد او قدردانی می‌کند، سازنده و مؤثر است. برای مثال، زمانی که کودک یا نوجوان را به دلیل نمره بیست او مورد تشویق قرار می‌دهیم، اگر به او بگوییم: "آفرین بر تو که بیست گرفتی..." موجب اضطراب و دلهره او شده‌ایم، زیرا فکر می‌کند اگر بار دیگر نمره بیست نگیرد، دیگر مورد علاقه و توجه ما نخواهد بود. در صورتی که می‌توان گفت: "نمره بیست تو، حاصل تلاش و درس خواندن بوده است و تو پاداش زحمات خود را گرفته‌ای." تحسین و تشویق والدین و مربیان باید متوجه کوشش‌ها و موفقیت‌های کودکان و نوجوانان باشد. کلمات و گفته‌ها باید به گونه‌ای باشند که بچه‌ها از آن برداشت مثبتی نسبت به توانایی‌ها و شخصیت خود پیدا کنند.

۳- والدین و مربیان، هیچ‌گاه نباید تفاوت‌های فردی کودکان را نادیده بگیرند و نمرات آن‌ها را با هم مقایسه کنند، زیرا همین امر موجب ناراحتی و وارد آمدن فشار روانی بر آن‌ها می‌شود. در عوض، دلگرمی دادن و اظهار نظرهای مثبت درباره استعدادهای هر یک از بچه‌ها، اضطراب را در وجود آنان کاهش می‌دهد. کودک زمانی آماده یادگیری و آموزش است که خود را با ارزش و مهم بشمارد و احساس کند دیگران برایش اهمیت قائل‌اند.

۴- ترس از امتحان و شکست در بچه‌هایی رشد می‌کند که فکر موفقیت بیش از حد، ذهن آن‌ها را به خود مشغول داشته است. خواست‌ها و انتظارات خارج از توان کودک، موجب تنش و فشار روانی در او می‌شود. زمانی که محصلی فکر می‌کند باید حتماً نفر اول باشد، چنان دچار ترس و دلهره می‌شود که راه دست‌یابی به موفقیت برایش سخت و ناهموار جلوه می‌کند.

۵- هرگونه تشبیه بدنی کودک به دلیل نگرفتن نمره عالی موجب تشدید اضطراب او در ارتباط با مدرسه، درس و امتحان می‌شود. والدین نباید با مشاهده نمرات کم فرزندشان، ناراحت و عصبانی شوند، و راه حل را در تشبیه کردن او بیابند، بلکه باید در صدد رفع علت اصلی که همانا ضعف یادگیری کودک است، برآیند. (سلحشور، ۱۳۸۰)

مجله علمی روانشناسی و مشاوره

یکی از عواملی که منجر به ترس دانش‌آموزان از امتحان می‌شود، عدم آمادگی آنان برای گذراندن امتحان است. به طور کلی، بچه‌ها به چند علت احساس عدم آمادگی می‌کنند: ممکن است به قدر کافی مطالعه نکرده باشند. ممکن است مطالب درسی را سخت و مشکل بدانند یا شاید شب قبل از امتحان تا دیر وقت برای درس خواندن بیدار نشسته باشند و در نتیجه برای امتحان دادن احساس خستگی و عدم



خلاصه برداری از مطالب درس؛
مرور مطالب درسی هم زمان با طرح سؤالات مهم
و پاسخ دادن به آن‌ها؛
دوباره خوانی کتاب و جزوه‌های درسی. (همان
منبع)

دانش آموزان باید بپذیرند که مطالعه و درس خواندن
مؤثر و کارآمد برای گذراندن موفقیت آمیز امتحانات، از
همان روز اول بازگشایی مدارس آغاز می‌شود. اگر
آموزگاری دارند که نکات مهم هر درس را روی تابلو
می‌نویسد، همان طور که به درس و صحبت‌های او گوش
می‌دهند، از نوشته‌های او نیز یادداشت برداری کنند. اگر

هرگونه تنبیه بدنی
کودک به دلیل نگرفتن
نمره عالی موجب تشدید
اضطراب او در ارتباط با
مدرسه، درس و امتحان
می‌شود.

آمادگی بکنند. (در نظر
داشته باشید که بد خوابی
عامل اضطراب است و
اضطراب خود موجب
حواس پرتی و کاهش
نمره می‌شود). در هر
صورت، این نگرانی را
می‌توان با مطالعه و
فهمیدن مطالب درسی و
توجه به نکات زیر از بین
برد:

پرسد.

**اگر دانش آموز آن قدر
عصبی و مضطرب است که
احساس می کند هیچ چیز
را به خاطر نمی آورد. بهتر
است یکی دو دقیقه کاملاً
آرام بنشیند و به موضوعات
آرامش بخش فکر کند.**

یکی دیگر از
عواملی که موجب
اضطراب امتحان
می شود، برداشت و
نگرش منفی دانش آموز
درباره توانایی ها و
استعدادهایش است. اگر
کودک یا نوجوانی دارای

این گونه تصورات باشد که: 'هیچ گاه نمی توانم نمره خوبی بگیرم'، یا 'اگر نمره بدی بگیرم همه چیز خراب خواهد شد'، مسلماً اعتمادش را نسبت به خود از دست خواهد داد و همین امر موجب نگرانی و اضطراب او خواهد شد. در حالی که می تواند دید و نگرش مثبت را جایگزین منفی نگری و بدبینی کند، مانند این که: 'من سخت درس خوانده ام و خود را برای امتحان آماده کرده ام'، یا 'نهایت سعی ام را برای موفقیت در امتحان خواهم کرد'، یا 'تلاش خود را دوچندان می کنم تا بتوانم امتحانات را خوب بدهم'. البته اگر دانش آموز به قدر کافی مطالعه نکرده باشد، مطمئناً نمی تواند این دلگرمی را به خود بدهد! عامل سوم؛ توجه و تمرکز بیش از اندازه دانش آموزان بر عواقب شکست در امتحان است که موجب پریشانی و حواس پرتی آنان در طول ایام برگزاری امتحانات می شود. برای نمونه، وقتی دانش آموزی فکر می کند که اگر در امتحانی مردود شود، باید آن درس را از ابتدا دوباره بخواند، مضطرب و نگران می شود و همین موضوع باعث عدم تمرکز او بر سؤالات و کاهش نمره او خواهد شد. توجه داشته باشید، دانش آموزانی که کمال گرا هستند بیش تر از سایرین دچار دلهره شکست در امتحان می شوند. این گروه اغلب چون معیارها و استانداردهای بالایی برای موفقیت خود در نظر می گیرند، راه دست یابی به هدف را برای خود مشکل می سازند. زمانی که محصولی



فکر می کنند که موضوع درس را کاملاً متوجه نشده اند، از آموزگار خود بخواهند که آن را دوباره برایشان توضیح دهد. بسیاری از معلمین و مربیان، زمانی که متوجه می شوند دانش آموزان با علاقه و تمایل بیش تری به درس گوش می دهند، از تکرار و توضیح درس لذت می برند، زیرا هدف آن ها آموزش و یادگیری دانش آموزان است. حتی اگر دانش آموزی فکر می کند نکته ای را به طور خاص متوجه نشده است یا سؤالی فراتر از فهم سایر دانش آموزان دارد، می تواند بعد از ساعت کلاس آن را از آموزگار خود پرسد.

مرحله بعدی آمادگی برای گذراندن امتحان، انجام تکالیف کلاسی است که موجب تفهیم و رفع اشکال بهتر دانش آموزان می شود. به عنوان یک اصل یادگیری، اگر دانش آموز تلاش کند که تمرینات و تکالیف هفتگی خود را با دقت انجام دهد، بسیاری از نکات حل نشده درس را خواهد فهمید. در غیر این صورت باز هم می تواند اشکالات و مسائل را ضمن جلسه بعد از آموزگار خود

فکر می‌کند باید نفر اول باشد و لاغیر، همین موضوع باعث افزایش فشار ناشی از امتحانات در او می‌شود. در حالی که اگر بپذیرد همیشه بهترین فقط یک نفر است، و هر فردی ممکن است اشتباه کند، موقع امتحان با تمرکز و دقت بیش‌تری ورقه امتحانش را می‌نویسد. گروه دوم که اشتباهات، ضعف‌ها و کاستی‌های خودشان را به راحتی می‌پذیرند، از این که بالاترین نمره را نگیرند، کم‌تر دچار اضطراب امتحان می‌شوند.

در پایان، خوب است دانش‌آموزان برای موفقیت در امتحان به چند نکته ساده زیر توجه کنند:

زمانی که آموزگار درباره چگونگی امتحان صحبت می‌کند، خوب گوش کنند. وقتی ورقه سؤالات را گرفتند، ابتدا نفس عمیقی بکشند و آن گاه تمام سؤالات را بخوانند و سپس با در نظر گرفتن زمان امتحان، شروع به نوشتن پاسخ‌ها از آسان به سخت کنند. این کار به دانش‌آموز کمک می‌کند تا برآوردی از زمان و بخش‌های مختلف سؤالات امتحان داشته باشد. اگر نکته‌ای را نفهمید، نگران نشود و در همان ابتدای امتحان قبل از آن که شروع به پاسخ‌گویی کند، از آموزگار خود بپرسد.

سعی کند با دقت به تک تک پرسش‌ها پاسخ دهد. اگر احیاناً پاسخ سؤالی را نمی‌داند، از آن رد شود و به پرسش بعدی بپردازد و پس از پاسخ دادن به سؤالات آسان، با توجه و دقت بیش‌تر سعی کند جواب صحیح را به خاطر بیاورد. جواب دادن پرسش‌ها از ساده به مشکل، این امتیاز را دارد که موجب یادآوری نکات درس می‌شود.

اگر دانش‌آموز آن قدر عصبی و مضطرب است که احساس می‌کند هیچ چیز را به خاطر نمی‌آورد، بهتر است یکی دو دقیقه کاملاً آرام بنشیند و به موضوعات آرامش‌بخش فکر کند. پس از چند دقیقه که توانست به

حالت عادی برگردد، مطمئناً تمرکز و توجه بهتری برای پاسخ‌گویی به سؤالات خواهد داشت.

نکات مهم سؤالات تشریحی را که نیاز به جواب‌های طولانی دارند، ابتدا به صورت محوری بنویسند، آن گاه به جزئیات آن بپردازند. اگر سؤالات امتحان تستی (چهار گزینه‌ای) هستند، ابتدا ۴ پاسخ را بخوانند و بعد با حذف پاسخ‌های اشتباه، جواب درست را علامت بزنند.

مراقب سلامت خود باشند. تغذیه خوب، خواب کافی، ورزش و فعالیت بدنی، تنفس‌های عمیق، تمرین تمرکز و آرامش فکر موجب بالا رفتن کارکرد مغز و سهولت در یادگیری می‌شود.

دانش‌آموزان و دانشجویان می‌توانند با به کار بردن این روش‌ها به صورت عادت و به طور مستمر در طول سال تحصیلی، آن را به عنوان سبک زندگی تحصیلی خود در آورند و ایام امتحانات را با کم‌ترین اضطراب و دلهره سپری کنند.

منابع:

- سلحشور، ماندانا؛ ترس‌های کودکان، انتشارات واژه آرا، چاپ اول، تهران ۱۳۸۰.

- HOLLANDSWORTH, J.G. AN ANALYSIS THE NATURE AND EFFECTS OF TEST ANXIETY, MCGRAW - HILL, 1989.

- TEST ANXIETY, TEENHEALTH, 2004.

پی‌نوشت‌ها:

- 1- TEST ANXIETY
- 2- MENTAL HEALTH
- 3- HOLLANDSWORTH J.G.