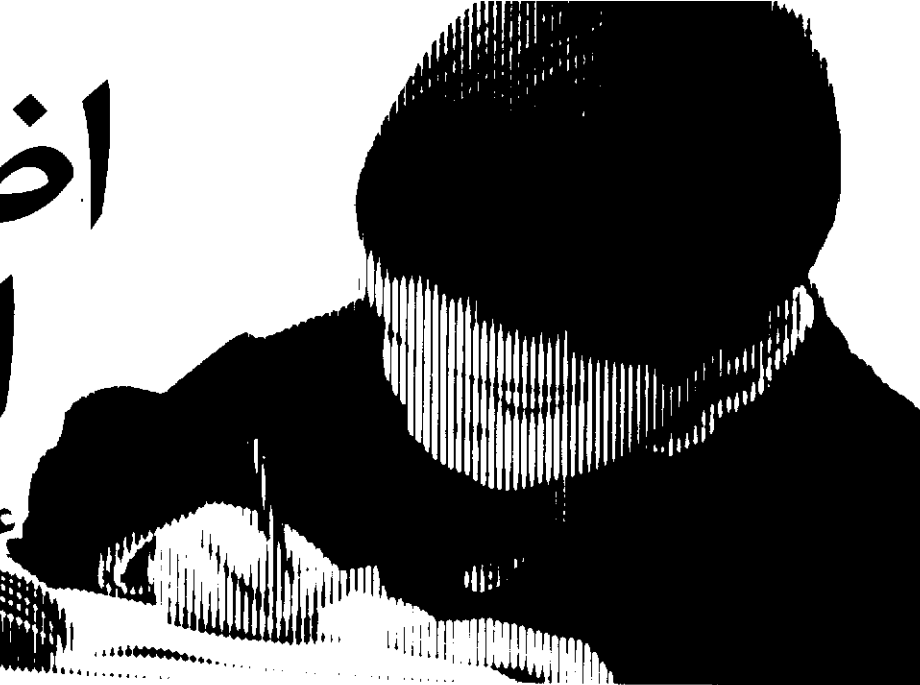


اضطراب امتحان

علل و راه کارهای کاهش آن

دکتر فریال آمار



مقدمه

همه ما پیش از امتحان یا وقوع وقایع مهم، درجانی از نگرانی را تجربه می‌کنیم. در حقیقت اضطراب در حد متعادل آن زیان‌آور نیست، بلکه ما را برمی‌انگیزد؛ ولی نگرانی بیش از حد می‌تواند مشکل ایجاد کند، مخصوصاً اگر در جریان آماده‌سازی و انجام امتحان روی دهد. با عنایت به فرارسیدن فصل امتحانات، در این مقاله ابتدا به تعریف اضطراب امتحان و نشانه‌های آن می‌پردازیم و سپس ضمن اشاره به عوامل اضطراب امتحان، راه‌های کاهش آن را ارائه می‌کنیم.

اضطراب امتحان چیست؟

سارا سون و دیوید سون اضطراب امتحان را این‌گونه تعریف می‌کنند: اضطراب امتحان نوعی خود اشتغالی ذهنی است که با خود کم‌انگاری و تردید درباره توانایی‌های خود بروز پیدا کرده، اغلب به ارزیابی شناختی منفی، عدم تمرکز حواس، واکنش‌های جسمانی نامطلوب و افت عملکرد تحصیلی منجر می‌گردد. از نظر کالو اضطراب امتحان عبارت است از نگرانی فرد در مورد عملکرد (انتظار شکست)، استعداد و توانایی خویش به هنگام امتحان و موقعیت‌های ارزیابی (پایگاه اینترنتی جوان دیلی).

علائم و نشانه‌های اضطراب امتحان

مطابق تحقیقات انجام شده، نشانه‌های اضطراب امتحان در چهار گروه قابل طبقه‌بندی است:

- ۱- علائم شناختی مانند مشکلات

حسی - ادراکی، مشکلات تمرکز و حواس پرتی.

۲- علائم عاطفی از جمله بی‌حوصلگی، نا آرامی و ترس.

۳- علائم رفتاری از قبیل بازداری و اشکالات کلامی.

۴- علائم فیزیولوژیکی، مثل: علائم قلبی - عروقی (افزایش یا کاهش فشار خون و ضعف)، اشکالات تنفسی (احساس خفگی)، علائم عصبی - عضلانی (اسپاسم معده‌ای - روده‌ای، درد شکم و تهوع) و علائم پوستی (تقرین، برافروختگی چهره و ...) (پایگاه اینترنتی پزشک).

عوامل اضطراب امتحان و راه کارهای مقابله با آن

عوامل اساسی اضطراب امتحان را می‌توان در سه گروه طبقه‌بندی کرد:

- ۱- عوامل شخصیتی
- ۲- عوامل خانوادگی
- ۳- عوامل آموزشی (rie.ir).

در این بخش به بررسی هر یک از عوامل فوق و راه کارهای کاهش و مقابله با آن‌ها می‌پردازیم.

۱) عوامل شخصیتی

فقدان آمادگی برای امتحان، یادگیری ضعیف مطالب آموزشی، عدم تمرکز و انتظارات نادرست از خود، از عوامل شخصیتی اضطراب امتحان به شمار می‌روند. برای مقابله با عوامل فوق‌الذکر، تعدیل انتظارات، داشتن روش‌های صحیح مطالعه و آمادگی مناسب برای یادگیری، در کاهش اضطراب به میزان زیادی مؤثر است. یادگیری مفید و مطالعه صحیح با عوامل متعددی از جمله تنظیم وقت

مناسب، اندیشیدن قبل از مطالعه، مدت مطالعه و محیط یادگیری همبستگی دارند. انگیزه و علاقه به مطالعه، شروع مطالعه از قسمت‌های آسان و جالب، مرور مطالب، تکرار در مفاهیم و بسط آن‌ها، برقراری ربط منطقی بین مطالب، طبقه‌بندی و استفاده از تصاویر، جدول‌ها و نمودارها، درخواست کمک از دیگران و تمرین، از مواردی‌اند که یادگیری صحیح را به دنبال دارند و از این طریق موجب کاهش اضطراب می‌شوند. عوامل دیگری مانند حاضر شدن در محل امتحان، کمی زودتر از زمان مقرر، حفظ اعتماد به نفس و آرامش و مرور یادداشت‌ها و نکات اصلی، آمادگی برای امتحان را افزایش می‌دهد. البته نباید فراموش کرد که پس از انجام درست وظایف، توکل به خداوند متعال و تکیه بر نیروی لایزال الهی از مهم‌ترین عوامل کاهش اضطراب شمرده می‌شود.

۲) عوامل خانوادگی

از آن جا که فرزندان در بستر خانواده رشد و تکامل می‌یابند و از رفتار و برخورد والدین تأثیر فراوان می‌گیرند، شایسته است اولیای گرامی به خاطر داشته باشند که جو عاطفی حاکم بر خانواده، شیوه تربیتی والدین، انتظارات سطح بالا و ویژگی‌های شخصیتی آن‌ها از جمله مواردی‌اند که با اضطراب امتحان همبستگی بالایی دارند. لذا رعایت نکات مهم زیر به والدین محترم توصیه می‌شود:

۱- به فرزند خود یادآوری کنید همواره به خدا توکل داشته باشد و هر کاری را با نام او شروع کند، زیرا یاد خدا



آرامش بخش جان‌هاست.

۲- در حد امکان، محیط خانواده و جو عاطفی حاکم بر آن، آرام و دور از تنش‌های عاطفی و مشاجره باشد.

۳- کوشش نمایید در ایام امتحانات، رفت و آمدها و مهمانی‌های خانوادگی تعطیل یا محدود گردد.

۴- محیط فیزیکی آرام و بی سر و صدا برای مطالعه دانش‌آموزان فراهم کنید.

۵- به استراحت و خواب دانش‌آموزان توجه کافی داشته باشید.

۶- وظایف خانگی مربوط به دانش‌آموزان را حذف یا کاهش دهید.

۷- در هنگام امتحانات، دانش‌آموزان نیاز به حمایت عاطفی و اطمینان بخشی بیشتری دارند. لذا در این زمینه اقدام مؤثر داشته باشید.

۸- ساعات تماشای برنامه‌های تلویزیون تا حد امکان کاهش یابد.

۹- از ایجاد ترس و دلهره بیجا در فرزندان خودداری کنید.

۱۰- از فشار بیش از حد برای مطالعه خودداری کنید.

۱۱- در صورتی که فرزندان از موفقیت در یکی از امتحانات رضایت خاطر نداشته، مورد حمایت قرار گیرد و از سرزنش کردن او خودداری کنید.

۱۲- از محدود کردن دانش‌آموز در اتاق برای مطالعه کردن خودداری گردد و به دانش‌آموز اجازه استراحت و تفریح لازم داده شود.

۱۳- تعدی دانش‌آموز مناسب و مقوی باشد.

۱۴- انتظارات بالا و بیش از حد توان فرزندان، می‌تواند در ایجاد اضطراب و شدت آن مؤثر باشد. پس، انتظارات مذکور را تعدیل کنید.

۱۵- کمال‌گرایی بیش از حد والدین و وسواس شدید خانواده نسبت به نمرات بالا باعث ایجاد اضطراب در فرزندان می‌شود. لذا در حد وسیع و امکانات از آنان انتظار داشته باشید.

۱۶- از مقایسه فرزندان با یکدیگر و با دیگران پرهیز کنید و عملکرد فرزندان را با خود آن‌ها مقایسه نمایید و در صورت پیشرفت، آن‌ها را تشویق کنید و در غیر این صورت درصد علت پای و رفع آن باشید.

۱۷- از تأکید بیش از حد بر درس خواندن اجتناب کنید.

۱۸- ضمن اطمینان بخشی به دانش‌آموزان در آنان انگیزه ایجاد کنید و با ارائه پاداش و تقویت‌های مطلوب آن‌ها را تشویق به مطالعه نمایید.

۱۹- از مهم نشان دادن بیش از حد بعضی از درس‌ها امتناع کنید.

۲۰- توجه داشته باشید که وجود اضطراب در والدین موجب انتقال آن به فرزند و تشدید اضطراب او می‌شود. پس، از این کار خودداری کنید.

۳ عوامل آموزشی

کارکنان آموزشگاه از قبیل معلم، مدیر و محیطی که دانش‌آموز در آن تحصیل می‌کند، در کنترل اضطراب امتحان نقش بسیار تأثیرگذاری دارند. به ترتیب اهمیت موضوع، ابتدا به نقش معلم در این زمینه پرداخته می‌شود.

بخشی از اضطراب فراگیران می‌تواند با هدایت و مهارت معلم کاهش یابد یا از بین برود. آموزش مسئولیت‌پذیری برای موفقیت تحصیلی از طریق تصمیم‌گیری در مورد امکانات و زمان و اتکا به توانمندی‌های فردی، انجام حداکثر تلاش و کوشش، کمک و مشاوره گرفتن از دیگران به هنگام بروز مشکلات آموزشی و بحث و تفکر در مورد موضوعات یاد گرفته شده از فعالیت‌های مؤثر معلم در این زمینه به شمار می‌رود. معلمان ارجحند می‌توانند با رعایت نکات زیر، دانش‌آموزان را در غلبه بر اضطراب امتحان یاری کنند.

۱- شایسته است معلم عادات مناسب و مؤثر را به‌منظور یادگیری و فهم بهتر مطالب به دانش‌آموزان آموزش دهد.

۲- به دانش‌آموزان تذکر داده شود که سؤالات از کتاب درسی آن‌هاست و آنان فقط با مطالعه کتاب‌های درسی به راحتی می‌توانند به سؤالات پاسخ دهند تا دانش‌آموزان اطمینان و آرامش خاطر بیابند.

۳- در طرح سؤال، سطح دشواری سؤالات رعایت شود. هدف امتحان ارزیابی دانسته‌های دانش‌آموزان باشد، نه نادانسته‌های آنان. امتحان را جزئی از فرایند آموزش معرفی نموده، آن را عملکردی طبیعی بدانند و از حساسیت بی‌مورد نسبت به آن خودداری کنند.

۴- از ابتدای سال تحصیلی دانش‌آموزان را با نحوه برنامه‌ریزی درسی، روش صحیح مطالعه و منور درس‌ها آشنا کنند تا هنگام امتحان از این‌هاستند شدن مطالب

درسی و اضطراب کاسته شود. ۷- قبل از امتحانات، از خودآزمایی به‌منظور آشنا کردن دانش‌آموزان با سؤالات و نحوه امتحان استفاده گردد.

مدیران و همکاران ایشان در آموزشگاه نیز در جایگاه خود می‌توانند با رعایت موارد زیر در کاهش اضطراب امتحان تأثیرگذار باشند:

۱- جلسه امتحان با تلاوت آیاتی از کلام الله مجید و دعای مناسب آغاز گردد.

۲- مدیران محترم در برنامه‌ریزی امتحانات تلاش کنند که برنامه امتحانی را چند هفته قبل از شروع امتحان به دانش‌آموزان اعلام نمایند. فاصله بین جلسات امتحان را با توجه به سختی یا آسانی دروس تنظیم کنند. پس از تهیه برنامه امتحانی، تا آن جا که ممکن است، تغییر جدیدی در برنامه ایجاد نکنند و از برگزاری امتحانات با وقت بسیار کم اجتناب نمایند.

۳- مراقبین گرمی در حین برگزاری امتحان از گفت‌وگو یا یکدیگر، جابه جایی دانش‌آموزان، توقف طولانی در کنار آنان، برخورد شدید با دانش‌آموزان خاطسی و بیان توضیح اضافی که موجب حواس‌پرتی دانش‌آموزان می‌شود، اجتناب نمایند و با دانش‌آموزان به صورت اطمینان بخش و امیدوار کننده برخورد کنند.

۴- محل برگزاری امتحان از امکانات کافی، از جمله تهویه مناسب، نور کافی، دمای مناسب و صدای مناسب برخوردار باشد.

۵- در جلسه امتحان، دبیر مربوط به درسی حتماً حضور داشته باشد و با جماعات اطمینان‌بخش دانش‌آموزان را آرام کند.

نتیجه گیری

اضطراب امتحان، مسئله‌ای شخصی و خاص یک فرد نیست، بلکه عوامل گوناگونی در ایجاد و کنترل آن نقش دارند و با قرار گرفتن این عوامل کنترلی در کنار یکدیگر می‌توان اضطراب امتحان دانش‌آموزان را تا حد بسیاری کاهش داد.

منابع:

HTTP://WWW.JAVANDAILY.COM

WWW.PEZESHK.US

R.IEJR