

همه‌ی ما در زندگی خود و در مواردی که با امتحان مواجه بوده‌ایم، کم یا زیاد، طعم و مزه‌ی نگرانی، فشار روانی و وحشت از امتحان را چشیده‌ایم اما هنر این است که با کم‌ترین اضطراب، از عهده‌ی بزرگ‌ترین امتحان‌ها بر آییم. پرواضح است که امتحان، امری ضروری و لازم است زیرا در درجه‌ی اول، نشان‌دهنده‌ی کمیت و کیفیت یادگیری دانش‌آموز است و در درجه‌ی دوم، وسیله‌ای جهت ارتقا به سطح بالاتر می‌باشد.

امتحان، یک واژه‌ی عربی است که از نظر لغوی به معنای طلب محنت، درد و رنج می‌باشد، هم‌چنان که برگزاری هر امتحان، همراه با رنج و محنت است. در معنای آموزشی، امتحان به آزمون یا سؤال‌هایی که توسط معلم طرح می‌شود و میزان یادگیری دانش‌آموزان را بعد از یک دوره‌ی آموزشی اندازه می‌گیرد، گفته می‌شود. با توجه به ضرورت امتحان، اجتناب از آن، امری محال است. تنها راه‌حل، این است که اضطراب آن را به حد طبیعی رساند. به‌طور کلی، امتحان در هر مقطع و رشته‌ای که باشد (امتحان برای ارتقا به سطوح بالاتر و امتحان‌های ورودی به دانشگاه، امتحان‌های رانندگی، امتحان‌های شغلی و...) با اضطراب همراه است. از آن‌جایی که انسان، دوست ندارد اعمالش مورد ارزیابی دیگران قرار گیرد، هر گاه به‌گونه‌ای تحت شرایط امتحان قرار گیرد، دچار اضطراب و نگرانی می‌شود.

«اضطراب»، احساسی ناخوشایند ناشی از ترس و بیم است که با عکس‌العمل‌های فیزیولوژیکی مانند تپش قلب، عرق کردن، خشکی دهان، انقباض و ناراحتی گلو، فشار قفسه‌ی سینه، عرق کردن کف دست‌ها، سست شدن روده‌ها، ضعف و ناتوانی در زانوها و بی‌قراری و ناآرامی همراه می‌باشد. البته عکس‌العمل‌ها در افراد مختلف، متفاوت می‌باشد.

البته وجود اضطراب به خودی خود، غیرعادی و غیرمعمول نیست بلکه شدت آن از نظر بهداشت روانی، غیرعادی می‌باشد چون اضطراب در حد بالا، آثار بدنی و روانی زیادی به‌دنبال دارد. یکی از دلیل‌های عمده‌ی این مسأله، فشار خانواده و اجتماعی است

اضطراب امتحان دارد، همیشه نگران است و الگوهای فیزیکی نگرانی را از خود نشان می‌دهد. او خود را هنگام امتحان، ناتوان می‌بیند، احساس می‌کند قادر به اقدام مؤثر نیست و با این‌که به پیامدهای نامطلوبی که به اندازه‌ی کافی وجود ندارند، توجه می‌کند. فرد، موقعیت را تهدیدآمیز تلقی می‌نماید زیرا انتظار شکست دارد و فکر می‌کند به‌زودی مورد بی‌مهری دیگران قرار می‌گیرد.

یکی از دلیل‌های عمده‌ی این مسأله، فشار خانواده و اجتماعی است

بدون اضطراب امتحان دهیم



آنچه باعث تنزل عملکرد فرد می‌شود، خود اضطراب نیست بلکه واکنش‌های فرد است. به‌عنوان نمونه، فرد جهت رهاشدن از اضطراب، از مطالعه روی برمی‌گرداند و در نتیجه، اضطرابش بالا می‌رود و عملکردش تحت تأثیر اضطراب قرار می‌گیرد.

• تنبیه‌ها و توبیخ‌ها نباید طوری باشد که به شخصیت کودک لطمه وارد نماید، بلکه باید نفس عمل زشت، مورد توبیخ قرار گیرد نه شخصیت فرد، زیرا این امر باعث احساس گناه در کودک و افزایش اضطراب در او می‌گردد.

مواردی را که معلم و پدر و مادر جهت کاهش اضطراب امتحان بایستی رعایت نمایند:

- از نمره نباید جهت ابزاری برای برتری و غلبه بر دیگران و تبعیض استفاده نمود.
- با وعده‌های پاداش و جایزه، اهمیت درس و یادگیری را کاهش ندهید. اگر جایزه، مهم‌تر از یادگیری باشد، وقتی دانش‌آموز جایزه نگیرد، در او ناکامی ایجاد می‌شود و در نتیجه، در مواقع امتحانی دیگر، این امر تبدیل به ترس از ناکام‌شدن می‌گردد که به‌نوبه‌ی خود، اضطراب امتحانی را افزایش می‌دهد.
- انتظارها معقول و در حد توان کودک باشد.
- از تحقیر و تنبیه در برخورد با شکست در امتحان، به‌طور جدی پرهیز گردد.
- در جهت افزایش اعتمادبه‌نفس کودک، تلاش نمایند.
- استفاده از آزمون‌های فرضی جهت تعیین میزان اضطراب دانش‌آموزان و حساسیت‌زدایی تدریجی، الزامی می‌باشد.

اضطراب‌هایی که افراد در مواقع امتحانی تجربه می‌کنند، به‌طور معمول، سه حالت دارد:

اضطراب خفیف: با تنش‌های روزمره همراه است. فرد هوشیار است، حوزه‌ی ادراکی او مانند شنیدن، دیدن و دریافت، بیش‌تر از گذشته گسترش می‌یابد. در نتیجه، انگیزه‌ی یادگیری بالا می‌رود و به تبع آن، رشد و خلاقیت پدید می‌آید. این نوع اضطراب، مفید می‌باشد.

اضطراب متوسط: در این حالت، در محیط برای فرد، محدودیت ایجاد می‌شود و حوزه‌ی ادراکی او تا حدی محدود می‌شود که این نوع از اضطراب، بازدارنده است.

اضطراب شدید: حوزه‌ی ادراکی فرد به‌طور شدیدی محدود می‌شود. به جزئیات توجه می‌نماید و به چیز دیگری فکر نمی‌کند. در عمل، این نوع اضطراب، باعث نابودی عملکرد مفید در امتحان می‌گردد.

راه‌های کاهش اضطراب امتحانی از طریق پدر و مادر:

- برای کودک مضطرب، بهترین راه، اطمینان بخشیدن و گوش کردن به اوست زیرا این روش، آرامش خاطری را که شرط لازم جهت مقابله با مشکل‌ها می‌باشد، فراهم می‌سازد.
- پدر و مادر باید توانمندی‌ها و نقاط مثبت کودک را تشویق نمایند چون این امر باعث بهبود اعتمادبه‌نفس و در نتیجه، کاهش اضطراب در او می‌شود.
- پدر و مادر باید بیش‌تر بر تلاش تأکید نمایند نه بر نتیجه (نمره)، زیرا تأکید بر نمره، باعث می‌شود دانش‌آموز، نمره‌ی کم را به بی‌کفایتی خود نسبت دهد که این امر به نوبه‌ی خود، باعث کاهش اعتمادبه‌نفس و افزایش اضطراب می‌گردد.
- دخالت بیش از حد پدر و مادر، باعث لجبازی کودک شده و استقلال او را می‌گیرد تا جایی که کودک برای نشان دادن استقلال خود، از درس خواندن و انجام تکالیف دست برمی‌دارد. جهت جلوگیری از این مسأله، پدر و مادر باید به کودک القا نمایند که او فردی مستقل و جداسست و خود، مسؤول موفقیت‌ها و شکست‌هایش می‌باشد. کودک، زمانی خود را مستقل و جدا می‌داند که خواسته‌ها و هدف‌های مشخص داشته باشد.
- تکالیف مدرسه باید فقط به عهده‌ی کودک و معلم او گذاشته شود. پدر و مادر نباید در انجام تکالیف‌ها به‌طور مرتب، نظارت داشته باشند. چون در این صورت، مسؤولیت از کودک سلب شده و تصور می‌کند تکالیف را برای پدر و مادر انجام می‌دهد. در نتیجه، آن را سلاخی می‌بیند برای سوءاستفاده یا انتقام‌جویی از آنان. بهترین جمله‌ی پدر و مادر می‌تواند این باشد: «مسؤولیت تکالیف با خودت می‌باشد، تکالیف مدرسه برای تو، مانند کار کردن برای ماست.»
- کودک، نیاز به امنیت خاطر دارد. بدترین وضعیت، ایجاد تنش‌های عاطفی در منزل است. دعوای پدر و مادر، تنش‌ها را بالا می‌برد.

توصیه به معلمان در مواقع امتحانی:

- نمره، شاخص موفقیت‌های فعلی باشد نه شکست‌ها و بی‌کفایتی‌ها.
- ارزشیابی تکوینی، موجب تقویت یادگیری و توسعه‌ی مهارت‌ها می‌شود و زمان کافی و متناسب با استعدادها و توان ذهنی فرد را در اختیار او می‌گذارد که این امر باعث ایجاد انگیزه، افزایش یادگیری و در نتیجه، کاهش اضطراب امتحان می‌گردد.
- سؤال‌ها طوری طراحی گردد که از لحاظ پیچیدگی، کمی بیش‌تر از توان فرد باشد تا منجر به تلاش بیش‌تر و انتخاب خط‌مشی‌های مناسب و درک توانمندی‌های او گردد چرا که در این صورت، اگر فرد موفق شود، احساس قدرت، صلاحیت، رضایت‌مندی و عزت‌نفس می‌کند که به‌نوبه‌ی خود، انگیزه، تلاش، یادگیری و تسلط را بالا برده و اضطراب را کاهش می‌دهد.
- معلم باید از نکته‌هایی که درس داده است، سؤال طرح نماید.
- محیط امتحان، باید مناسب باشد.
- زمان کافی جهت پاسخ‌گویی به سؤال‌ها در نظر گرفته شود.
- حضور معلم در جلسه‌ی امتحان با چهره‌ای گشاده و مهربان جهت اضطراب‌زدایی در دانش‌آموزان، بسیار مفید می‌باشد.
- بیان چند جمله‌ی کوتاه همراه با شوخ‌طبعی که آرامش روحی لازم را به دانش‌آموزان داده و اضطراب‌شان را کاهش دهد، توصیه می‌گردد.

منابع:

- «روان‌شناسی شخصیت» «راس، آلن.او» ترجمه‌ی «سیاوش جمالیفر»
- «امتحان و اضطراب» «غلامعلی افروز»
- «هول و هراس امتحان» «مجید رشیدیپور»
- «از حال بد به حال خوب» «دیوید برنز»



تاهید بابایی امیری
عضو هیات علمی دانشگاه