



شناخت و بررسی

اضطراب ناشی از

امتحانات

حسن کر معلیان سیجانی

وروشهای کاهش آن

تجربه نشان داده است که عوارض اضطراب و فشار روحی حاصله از امتحان در عده زیادی از امتحان دهندگان تظاهر می کند. بدین معنی که بروز آن یک پدیده انقافی و نادر نیست که فقط گروه محدودی از آنها را مبتلا سازد، بلکه همه افرادی که با امتحان سروکار دارند و در نوعی از امتحانات شرکت می کنند، کم یا زیاد طعم و مزه نگرانی، فشار روانی و وحشت ناشی از امتحان را چشیده‌اند.

امروزه ثابت شده است که آشنایی با روشها و رموز گذراندن امتحان بیشتر از فراگیری مطالب درسی در کسب موفقیت امتحان دهندگان تاءثیر دارد. به عبارت دیگر در دنیای امروز، آماده شدن امتحان دهنده تنها با فراگیری مطالب درسی و زیرکی وی برای کسب موفقیت حاصل نمی شود، بلکه آمادگی شخص از نظر روانی نیز دارای ارزش زیاد و غیر قابل انکاری است که نباید از نظر دور داشت. امتحان دهنده با آمادگی علمی و روانی، تسلط و اعتماد به نفس بیشتری به دست می آورد، بر خود بخوبی تسلط پیدا می کند، فرشته موفقیت را در آغوش می کشد و احساس نشاط و رضایت می کند.

در تمام زندگی، ما در معرض انواع امتحان قرار داریم، از جمله امتحانات ورودی دانشگاهها، امتحانات دانش آموزان در مقاطع تحصیلی گوناگون، امتحان به منظور ادامه تحصیل، امتحانات استخدامی برای احراز شغل، امتحان برای کسب مجوز رانندگی، امتحان برای ارتقاء شغل و...

بنابراین، ما احتیاج داریم توانایی و آمادگی روبه روشن شدن با امتحانات را در خود افزایش دهیم. یکی به این دلیل که آزمونها بخش بزرگی از زندگی ماست و دیگر اینکه تمامی جنبه های زندگی حال و آینده ما را تحت

تاءثیر قرار می دهد. پس ضرورت دارد که به پژوهشگران علوم تربیتی و روان شناسان به شناخت و بررسی جنبه های مختلف امتحان، اهداف امتحان، روش برگزاری امتحان، روش آماده شدن برای امتحان، روشهای مطالعه، روشهای کاهش اضطراب و غلبه بر نگرانیهای ناشی از امتحان مبادرت ورزند و دانش پژوهان را در مراحل و مقاطع مختلف تحصیلی یاری کنند.

"امتحان" (آزمون)

آزمون و امتحان واژه‌های است که به وسیله اشخاص مختلف و در موارد کاملا متفاوت به کار برده شده است. آزمون وسیله ای است برای بررسی مشاهدات منظم معلم از رفتار شاگرد و تفسیر مشاهدات و تبدیل آن به مقیاسهای عددی و طبقه بندی شده. به عبارت دیگر آزمون یک وسیله ارزشیابی است و آن مجموعه‌ای است از پرسش هایی که شاگرد باید به آنها پاسخ گوید یا فعالیت هایی که باید عملاً انجام دهد تا معلم بتواند با بررسی آنها شاگردانش را دقیقتر بشناسد و در صورت لزوم آنها رایاری دهد. معلم برای عملی کردن این منظور ممکن است از شاگردانش بخواهد که معنای یک واژه را تعریف کنند، یک مسأله ریاضی را حل کنند، به پرسشی در مورد یک موضوع درسی پاسخ دهند و یا به فعالیتهای عملی مانند مرتب کردن مکعبهای جوبی (به صورت ردیفهای مشخص) انجام دادن یک آزمایش یا پیوستن اجزای یک دستگاه بپردازند. پرسشها یا فعالیتهای در هر آزمون ممکن است به صورت شفاهی یا کتبی انجام

د - ارزیابی ناه غیر کاربرد تکنولوژی آموزشی در میزان فراگیری دانش آموزان
 ه - شناخت هرچه بیشتر توانمندیها و استعدادهای مختلف شاگردان .
 و - جایگزینی و هدایت تحصیلی ، شغلی و حرفه ای دانش آموزان
 ز - تعیین برنامه های آموزشی خاص به تناسب ویژگیهای دانش آموزان استثنایی .



ح - ایجاد محرک لازم برای مطالعه و یادگیری موضوعات درسی .
 ط - مشخص کردن هدفها و جهت‌های مطالعه
 ی - تاهکید بر اهمیت خاص مطالب ضروری و پیچیده

گیرد که اصطلاحاً "به همه فعالیتها (عملی و غیرعملی) پرسش گفته می شود . پاسخ پرسشها یادداشت می شود و با توجه به ضابطه‌های تجزیه و تحلیل می شود ، سپس به صورت کمی (عددی) در می آید و وضع آموزشی شاگرد با ملاک کمی روشن می گردد . به این ترتیب می توان گفت که منظور اصلی امتحان یا آزمون ارائه تصویری کمی از صفات و مشخصات شاگرد است .

ارزشیابی پیشرفت تحصیلی اگر با موازین علمی انجام گیرد در ایجاد انگیزه یادگیری بسیار مؤثر است و این امکان را به معلم و شاگرد می دهد که شناخت درست و روشنی از خویش به دست آورند و مشکلات یادگیری شاگردان و نواقص روش تدریس را مشخص سازند ، امتحان به شاگرد کمک می کند که به ارزشیابی تواناییهای خویش بپردازد و به تصمیم گیریهای او از لحاظ آموزشی و حرفه ای کمک کند .

فواید ارزشیابی و امتحان

در نظام آموزشی هر جامعه ای طراحی و برگزاری آزمونهای گوناگون می تواند هدفهای زیر را در برداشته باشد :

الف : ارزیابی چگونگی تحقق هدفها و قابلیت‌های پیش بینی شده در هر مورد و موضوع درسی
 ب - مشخص کردن میزان یادگیری و پیشرفت تحصیلی فراگیران
 ج - بررسی تطبیقی تاه غیر استفاده از روشهای مختلف آموزشی در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان . فی المثل بررسی این موضوع که استفاده از تشویق در برخورد با کودکان تاه غیر بیشتری در یادگیری دارد یا متمسک شدن به تنبیه و تهدید .

۸ - سوءالات باید کاملاً " خوانا، صحیح، روشن، قابل فهم، صریح و بی نیاز از تعبیر و تفسیر باشد.

۹ - امتحان و ارزشیابی می باید به صورت مستمر و دائمی انجام یبذیرد و دانش آموزان با هدف معلم از برگزاری امتحان، نحوه سوءالات و غیره بخوبی آشنا شوند.

۱۰ - امتحان باید به گونه ای باشد که دانش آموزان احساس کنند که در یک جلسه آموزشی حضور دارند.

روشهای غلبه بر اضطراب ناشی از امتحان

روشهای غلبه بر اضطراب ناشی از امتحان را در اینجا به طور مختصر ذکر می کنیم و به خاطر مفصل بودن مطالب، تنها به ذکر روشها اکتفا کرده، برای کسب توضیحات بیشتر، خوانندگان را به منابع موجود در این مورد ارجاع می دهیم.

۱ - استفاده از امتحانات فرضی که دارای فواید زیر است:

الف - در تعیین میزان اضطراب نسبت به آزمون اصلی مفید است.

ب - برای خنثی سازی تدریجی حساسیت فرد نسبت به آزمون اصلی و جلسه امتحان مفید است.

۲ - آشنایی با روش مطالعه صحیح: لازم است در مطالعه هدف و برنامه را مشخص کنیم و هدفهای خود را جزء به جزء تنظیم نموده، در حین مطالعه آنها را به یاد داشته باشیم.

۳ - انتخاب محل مناسب برای مطالعه: الف - جای بخصوصی را برای مطالعه در نظر بگیریم.

ک - تهیه و تدوین مواد آموزشی و برنامه های درسی متناسب 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 تجارب ناموفق در زندگی دچار سرخوردگی و بی کفایتی شده اند.

نکاتی که می بایست در تهیه و تدوین سوءالات امتحانی مورد توجه قرارگیرد.

۱ - سوءالات امتحان می بایست در درجه اول هدفهای یادگیری را در نظر بگیرد.

۲ - سوءالات امتحان می بایست به گونه ای تهیه و تنظیم گردد که آموخته های شاگردان را ارزیابی کند و نه نادانسته های آنها را.

۳ - معلم می بایست هدف اصلی خود را از هر امتحان کاملاً " مشخص و معین سازد.

۴ - در تهیه سوءالات لازم است سطح عمومی دانش آموزان مورد توجه قرار گیرد و نه توانمندیهای خاص برگزیدگان کلاس.

۵ - سوءالات امتحان می تواند به گونه ای باشد که دانش آموزان قدرت مقایسه و قضاوت را نیز داشته باشند.

۶ - سوءالات باید به گونه ای تنظیم گردد که دانش آموزان فرصت به کار بستن معلومات خود را در موقعیتهای دیگر داشته باشند.

۷ - نوع و تعداد سوءالات می بایست متناسب با توان ذهنی دانش آموزان و مدت زمانی باشد که در اختیار آنان قرار می گیرد.

- ب - وسایل کار خود را آماده کرده ، در دسترس قرار دهیم .
- ج - از نور کافی استفاده کنیم .
- د - از استراحت زیاد ماهیچه ها احتراز کنیم .
- ۴ - تعیین وقت مطالعه :
- الف - مطالبی که قبل از خواب مرور شود بهتر به یاد می ماند .
- ب - مرور بعد از کلاس کمک موه تری به یادگیری می کند .
- ج - تنظیم اوقات مناسب برای مطالعه نتیجه کار را بهتر می کند .
- د - وقتی تمرکز وجود ندارد مطالعه را متوقف کنیم .
- هـ - از مطالعه در شب قبل از امتحان خودداری نماییم .
- ۵ - مهارتهای گوش دادن را فرا بگیریم .

- ۶ - هدفهای معقول برای خود در نظر بگیریم . یعنی هدف ما نزدیک شدن به کمال مطلوب باشد ، نه دست یابی کامل .
- ۷ - ترس از شکست را از خود دور کنیم .
- ۸ - اعتماد به نفس و احساس مسؤ و لیت خود را افزایش دهیم .
- ۹ - برای خود احترام بیشتری قائل شویم .
- ۱۰ - ایجاد نگرش مثبت به امتحان را با استفاده از تغذیه ذهن نیمه هشیار و خود پنداری به وجود آوریم .
- ۱۱ - در تقویت قدرت تمرکز خود بکوشیم .
- ۱۲ - والدین انتظارات و توقعات خود را با تواناییهای دانش آموزان متناسب سازند .
- ۱۳ - محیط خانه و مدرسه دوزان تنشهای عاطفی باشد .
- ۱۴ - برخورد معلم با دانش آموزان در جلسه امتحان صحیح و اطمینان بخش باشد .

منابع :

- ۱ - انگیزش و هیجان ، تاء لیف موری ، ترجمه دکتر محمد نقی براهنی
- ۲ - اضطراب ، دکتر نصرت پور افکاری
- ۳ - نظریه های مشاوره و روان درمانی ، عبدالله شفیع آبادی و غلامرضا نصری
- ۴ - راهنمای تمرکز بهتر ، ترجمه نیر
- ۵ - مقدمه ای بر روان شناسی بالینی ، دکتر عبدالخلیل فرزاد
- ۶ - رمز موفقیت در تحصیل ، ویرجینیا واکس ، ترجمه دکتر اکبر میرحسینی
- ۷ - ترس و اضطراب در کودکان ، علی فائمی امیری
- ۸ - شناخت روشهای غلبه بر نگرانی و ترس
- از امتحانات ، پرویز حکمتی
- ۹ - چگونه بر اضطراب غلبه نمودم ، ترجمه خزائلی
- ۱۰ - آموزش آرامش تدریجی ، ترجمه مختار ملک پور
- ۱۱ - بیماری روانی ، تاء لیف کراز ، ترجمه دادستان
- ۱۲ - روان شناسی شخصیت از دیدگاه مکتب ، سیروس ایزدی
- ۱۳ - فشار روانی ، قرجه داغی
- ۱۴ - نشریه ماهانه آموزشی تربیتی ، پیوند شماره های ۱۵۲ - ۱۵۱ - ۱۵۰
- ۱۵ - سنجش و اندازه گیری ، دکتر سیف