

اضطراب امتحان



دکتر اسماعیل بیابانگرد

اضطراب امتحان چیست؟

اضطراب امتحان از دو کلمه "اضطراب" (ANXIETY) و "امتحان" (TEST) تشکیل شده است. منظور از اضطراب نوعی حالت هیجانی ناخوشایند و مبهم است که با پریشانی، وحشت، هراس، تپش قلب، تعرق، سردرد، بی‌قراری، تکرر ادرار و تشویش همراه است. آن چه این حالات را از هراس یا ترس شدید مجزا می‌کند این است که در اضطراب معمولاً به طور دقیق منبع و علت اضطراب را نمی‌دانیم، اما در ترس شدید اغلب علت هراس برای ما مشخص است.

اما امتحان نوعی ارزش‌یابی است که طبق اصول معین انجام می‌گیرد و وسیله‌ای است برای توصیف و اندازه‌گیری تغییر رفتار دانش‌آموزان در جهت اهداف آموزش و پرورش و کمک به بهبود

یادگیری آن‌ها. امتحان، به ویژه امتحاناتی که از دانش‌آموزان گرفته می‌شود معمولاً دارای هفت هدف اساسی است: ۱- کمک به یادگیری دانش‌آموز، ۲- کمک به دانش‌آموز برای آشنایی با هدف‌های آموزشی - درسی، ۳- برانگیختن رغبت و علاقه دانش‌آموزان به یادگیری، ۴- تصمیم‌گیری برای شروع مراحل بعدی تدریس، ۵- اصلاح روش تدریس، ۶- ارتقا و طبقه‌بندی دانش‌آموزان و ۷- تصحیح نتایج فعالیت‌های دانش‌آموز و دادن بازخورد به وی.

با تعریف کوتاه این دو اصطلاح، حال به

امتحان حاضر شویم، و... اما همین اضطراب که چاشنی زندگی است و انسان را به کار و کوشش و تکاپو وامی‌دارد، اگر از حد اعتدال خود تجاوز کند بسیار زیان‌بخش خواهد شد. وجود مقدار کمی از اضطراب در دانش‌آموزان در مورد مدرسه و انجام تکالیف آن ضروری است و موجب احساس مسئولیت، برنامه‌ریزی و مطالعهٔ بیش‌تر آن‌ها می‌شود. حتی در مواردی که برخی از دانش‌آموزان نسبت به درس، امتحان و مدرسه هیچ‌گونه مسئولیتی احساس نمی‌کنند گاه لازم است که معلمان و یا اولیا با تشریح عواقب قصور و کوتاهی و تنبلی دانش‌آموزان مقداری اضطراب در آن‌ها ایجاد کنند. اما از طرف دیگر، مطالعات متعددی نشان داده است که اگر اضطراب شدید باشد کاهش پیش‌رفت تحصیلی دانش‌آموزان را به همراه خواهد داشت. به بیان دیگر، یکی از علل اساسی افت تحصیلی و یا مردودی دانش‌آموزان، اضطراب امتحان است که در برخی مطالعات سهمی در حدود ۲۰-۱۵ درصد داشته است.

دانش‌آموزی که اضطراب امتحان دارد، در هنگام امتحان به جای آن که وقت و تمرکز خود را صرف پاسخ دادن به سؤالات امتحان کند، با افکار نامربوط و ناخواسته‌ای که در آن هنگام در مورد امتحان و پیامدهای منفی آن گریبانگیرش شده، سروکله می‌زند، مثلاً: "من این سؤال را بلد نیستم، حتماً سؤال بعدی را نیز بلد نخواهم بود و نتیجه این می‌شود که نمرهٔ پایین‌تر می‌آورم. چطور آن نمره را به مادر و پدر یا دیگر اقوام نشان دهم؟ چگونه طعنه و پرخاش آن‌ها را تحمل کنم؟ در این نلث تجدید می‌شوم، در نلث دیگر نیز همین‌طور و بالاخره مردود می‌شوم. مردود که شدم چکار کنم؟..."

باید اضافه کرد افرادی که دارای اضطراب

اضطراب امتحان می‌پردازیم. هنگامی که فرد نسبت به کارآمدی عمل کرد، توانایی و استعداد خود در شرایط امتحان و یا در موقعیت‌هایی که در آن‌ها مورد ارزش‌یابی قرار می‌گیرد دچار نگرانی، تشویش و تردید شود می‌توان از اضطراب امتحان سخن گفت. در واقع برخی از دانش‌آموزان در هنگام امتحان، به‌ویژه امتحانات سرنوشت‌ساز (مثلاً امتحان نلث سوم و کنکور) دچار تشویش شدید شده، ضربان قلبشان تند می‌شود، دست‌هایشان می‌لرزد و عرق می‌کند و احساس می‌کنند که ذهنشان خالی شده است. وقتی که سؤالات امتحانی را می‌خوانند احساس می‌کنند که گیج شده‌اند، منظور سؤال را متوجه نمی‌شوند و گویی همهٔ آن چیزهایی را که خوانده بودند فراموش کرده‌اند. در نهایت، بعد از این که فشار زیادی به ذهن خود می‌آورند، سؤال را بدون پاسخ رها می‌کنند یا پاسخ بی‌ربط و نادرستی می‌نویسند. در این جا آن‌ها به اهمیت امتحان و عدم موفقیت خود می‌اندیشند و همین نکات اضطراب آنان را بیش‌تر می‌کند و عمل‌کردشان را بیش‌تر تحت تأثیر قرار می‌دهد.

رابطهٔ اضطراب امتحان و پیش‌رفت تحصیلی

باید مقدمتاً خاطر نشان کرد که وجود اضطراب در انسان به عنوان یک حالت عاطفی و هیجانی، نه تنها تا حدی طبیعی است، که فقدان آن ممکن است مشکلات جدی برای انسان به وجود آورد و در واقع بقای انسان به آن وابسته است. به عنوان مثال، اضطراب است که موجب می‌شود در یک جادهٔ لغزنده با احتیاط رانندگی کنیم، با مشاهدهٔ یک ناراحتی جسمانی به پزشک مراجعه کنیم، مطالعه کنیم و به موقع سر کلاس و جلسه

اضطراب امتحان دارد ممکن است که در کار، رانندگی، سخنرانی،... نیز اضطراب داشته باشد. توجه به این نکته از آن نظر مهم است که در درمان و پیش‌گیری فقط نباید بر اضطراب امتحان تکیه کرد، که به اضطراب عمومی فرد هم باید توجه داشت.

۲- عزت نفس

عزت نفس و اعتماد به نفس میزان ارزش و اعتباری است که یک فرد در زمینه‌های مختلف زندگی، به‌ویژه در زمینه‌های خانوادگی، تحصیلی، اجتماعی، جسمانی و هوشی برای خود قائل است. افراد دارای عزت نفس بالا توانایی برخورد شایسته با امتحان و مشکلات آن را در خود می‌بینند، تحت تأثیر تغییرات محیط قرار نمی‌گیرند و به توانایی‌های خویش اطمینان دارند. در مقابل، افراد دارای عزت نفس پایین به سبب عدم اعتماد و اطمینان به توانایی‌های خود در موقعیت‌های اجتماعی و ارزش‌یابی، عمل‌کرد ضعیفی ارائه می‌دهند، ضمن آن که آرزوها و اهداف سطح پایین را نیز برای خود در نظر می‌گیرند. نتایج مطالعات مختلف حاکی از آن است که بین اضطراب عمومی به صورت کلی و اضطراب امتحان به صورت اختصاصی با عزت نفس پایین رابطه وجود دارد.

۳- هوش

هوش یک توانایی ذهنی و شناختی است که نقش عمده‌ای در کلیه رفتارها، فعالیت‌ها، اندیشه‌ها و عواطف و هیجانات آدمی ایفا می‌کند. مطالعات مختلف از جمله پژوهش‌هایی که ساراسون و همکاران وی انجام داده‌اند، نشان می‌دهد که بین هوش و اضطراب امتحان رابطه

امتحان‌اند معمولاً نه فقط در موقعیت امتحان، بلکه در دیگر مواقع و موقعیت‌ها نیز ممکن است دچار اضطراب شده، حالات فوق را نشان دهند که می‌توان آن‌ها را به صورت زیر برشمرد:

- ۱- هنگام مطالعه و آماده شدن برای امتحان
- ۲- شب قبل از امتحان و صبح روز امتحان
- ۳- هنگام حرکت به طرف محل امتحان و ورود به جلسه
- ۴- هنگام شروع امتحان، در حین امتحان و پس از آن

۵- زمان انتظار برای اخذ جواب امتحان

۶- هنگام گفت و گو درباره امتحان

۷- هنگام ثبت نام برای امتحان

علل اضطراب امتحان

کلیه عوامل مؤثر در ایجاد اضطراب امتحان را می‌توان در یک طبقه‌بندی کلی به سه دسته عوامل فردی و شخصیتی، عوامل خانوادگی و عوامل آموزشی و جامعه‌ای تقسیم‌بندی کرد.

الف) عوامل فردی و شخصیتی:

در مورد عوامل فردی و شخصیتی مؤثر در ایجاد اضطراب امتحان به عوامل زیر می‌توان اشاره کرد:

۱- اضطراب عمومی

بین اضطراب امتحان و اضطراب عمومی که یک خصیصه و صفت شخصیتی است و در افراد مختلف میزان آن متفاوت است، رابطه وجود دارد. مطالعات نشان داده است افرادی که اضطراب امتحان دارند، این اضطراب خود معلول اضطراب کلی و عمومی است که بر وجود آنان حاکم است و حال در موقعیت امتحان که زمینه فراهم شده است خود را نشان می‌دهد. به سخن دیگر فردی که

شدن می‌پندارند. تصویر ذهنی و ارزیابی شناختی هر فرد با موفقیت و شکست او رابطه دارد. به نظر می‌رسد که افراد خوش‌بین در زندگی و تحصیلات خود موفقیت بیش‌تری کسب می‌کنند. هنگامی که شخص امتحان می‌دهد داشتن احساس و تفکر مثبت و خوش‌بینانه می‌تواند موجب موفقیت او شود. در واقع این اضطراب نیست که به‌طور مستقیم منجر به ضعف عمل‌کرد و نمره پایین فرد در یک آزمون می‌شود، بلکه افکار نامربوطی که اضطراب به دنبال خویش می‌آورد، عامل اصلی این مسئله است.

معنادار وجود دارد. کودکان با سطوح هوشی مختلف از نظر تجربه اضطراب امتحان متفاوت‌اند. کودکان دارای بهره هوشی متوسط در مقایسه با کودکان دارای بهره هوشی بالا و پایین از اضطراب ناتوان‌کننده‌ای رنج می‌برند.

۴- ارزیابی شناختی

اغلب دیده شده است دانش‌آموزانی که از اضطراب امتحان رنج می‌برند افکاری منفی و اغلب غیرواقع‌بینانه از خود دارند. خود را آدم لایق و شایسته‌ای نمی‌دانند، به شدت از شکست می‌ترسند، نمره بالا نگرفتن را با شکست برابر می‌دانند و همه چیز را در گرو برنده شدن و موفق



۵- عدم آمادگی

گاهی اضطراب امتحان به علت عدم آمادگی کافی امتحان دهنده است، به گونه‌ای که هر اندازه میزان آمادگی پایین باشد، اضطراب شدیدتر خواهد بود. در واقع فرد برای این که بتواند مطلبی را یاد بگیرد باید آمادگی کافی داشته باشد. همین آمادگی برای امتحان نیز ضروری است. اگر دانش‌آموزان احساس کنند که آمادگی بسیار کمی برای امتحان دارند عمل‌کرد ضعیفی از خود نشان خواهند داد.

آمادگی کافی برای دادن امتحان بسیار مهم است. بسیاری از افراد تصور می‌کنند که اگر اطلاعات مورد لزوم را در اختیار داشته باشند، می‌توانند به خوبی از عهده امتحان برآیند. به تحقیق، خوب آماده شدن برای امتحان، یعنی اطلاع کافی از مطالبی که در جلسه امتحان مورد لزوم است و داشتن آمادگی کافی برای شرکت در جلسه امتحان، در کسب موفقیت بسیار مؤثر است، ولی اطلاع از خصوصیات و ضوابط امتحان، یعنی آشنا بودن با دستورالعمل و شکل امتحان نیز، موضوعی ضروری است.

داشتن نمونه سؤالات و آگاهی از جزئیاتی که باید پاسخ داده شوند و نیز اموری که در آماده شدن برای امتحان به شخص کمک می‌کنند (مانند مطالعه کتاب و جزوه، انجام تمرینات مربوط به امتحان و استفاده از نوار ضبط صوت و غیره) قابل توجه است.

۶- توجه و تمرکز

برخی از صاحب‌نظران معتقدند که بازدهی و عمل‌کرد ضعیف دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان بالا به میزان زیادی به کیفیت توجه و تمرکز آنان در خلال امتحان مربوط می‌شود. فرد

مضطرب به علت توجه به تشویش و نگرانی خود در هنگام امتحان، به محتوای اصلی امتحان توجه کم‌تری معطوف می‌نماید و این مسئله منجر به عمل‌کرد پایین وی می‌شود.

۷- روش‌های نادرست مطالعه

اغلب تصور می‌شود که برای یاد گرفتن مطالب، اگر از روی متن چند مرتبه خوانده شود، مطالب در حافظه مانده، هنگام امتحان به یاد می‌آیند. در صورتی که این تصور صحیح نمی‌باشد، زیرا حتماً شنیده‌اید که برخی از دانش‌آموزان می‌گویند: "من تمام این کتاب را چند بار با دقت خوانده‌ام ولی نمی‌دانم چرا به خوبی از عهده امتحان بر نیامده‌ام؟"

بسه هر حال برای انجام یک امتحان رضایت‌بخش تنها خواندن و حفظ کردن کافی نیست و باید از تمرین‌های مختلف مثل تمرین، فکر کردن و به خاطر آوردن اطلاعات استفاده کرد. مطالعات و پژوهش‌های بسیاری نشان داده است که دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان بالا در مقایسه با دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان پایین یا اندک، به طور معناداری کم‌تر از روش‌های علمی و درست مطالعه استفاده می‌کنند و در این زمینه مهارت بسیار پایینی دارند. بر این اساس پژوهشگرانی چون اسپیل برگر (۱۹۸۵) معتقدند که کاهش اضطراب امتحان به تنهایی برای بهبود پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان کافی نیست و به طور هم‌زمان لازم است که عادت‌ها و روش‌های مطالعه دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان اصلاح گردد.

۸- انتظارات دانش‌آموز

یکی از عوامل مؤثر در پیشرفت تحصیلی،

اداره کلاس و امتحان به کار برده شود زیرا موجب افزایش احساس اضطراب و ناامنی در کودک شده، بر مشکلات او در کلاس و امتحان خواهد افزود.

۲- رقابت

باید با صراحت گفت که در کشور و جامعه ما یکی از عوامل عمده اضطراب امتحان، رقابت نادرستی است که بین دانش آموزان وجود دارد و خواسته و ناخواسته و آگاهانه و ناآگاهانه به وسیله معلمان، خانواده‌ها و جامعه نیز بعضاً مورد تشویق قرار می‌گیرد. خانواده‌ها و معلمان گرامی باید بدانند که اگر دانش آموزی با معدل ۱۵ و از نظر روانی، عاطفی و جسمانی سالم داشته باشیم بهتر است از این که دانش آموزی داشته باشیم که معدلش ۱۹ است اما انواع و اقسام مسائل و مشکلات عاطفی را دارد. اگر قرار باشد که آن ۴ نمره افزایش در معدل به قیمت آسیب رسیدن به ساختمان وجودی و شخصیت عاطفی دانش آموزان تمام شود قطعاً هر عقل سلیمی حکم خواهد کرد که به صلاح نیست. رقابت به معنای نادرست آن یعنی صعود یک نفر و سقوط دیگری دارای پیامدها و آثار و عوارض زیان‌باری است. رقابتی که در آن مشارکت و مساعی و همکاری نباشد و لحظه لحظه زندگی دانش آموزان را توأم با اضطراب و تشنج سازد، هرگز شیوه پسنديده‌ای نیست.

امروزه اعتقاد بر این است که هیچ دو فردی در آفرینش کاملاً مثل هم آفریده نشده‌اند (حتی دوقلوهای همسان). یعنی تفاوت‌های فردی بسیار زیادی از نظر رفتار، افکار و حالات عاطفی، روانی و جسمانی میان افراد وجود دارد. حال که چنین است چرا باید با شرایط نابرابر و متفاوت، دانش آموزان را به جدال و ستیزی که فرجامش انواع اختلالات و بیماری‌های روانی و عاطفی

تصور و برداشت دانش آموز از توانایی خود در هر درس و انتظار موفقیت در آن درس است. افراد دارای اضطراب امتحان به موقعیت‌های ارزیابی کننده با انتظارات بدبینانه پاسخ می‌دهند، اما افراد غیر مضطرب، در موقعیت‌های ارزیابی مشابه، با اطمینان و اعتماد بیش‌تری عمل کرد تحصیلی خود را تسهیل می‌کنند.

ب) عوامل مدرسه‌ای، آموزشی و جامعه‌ای: در زمینه عوامل مدرسه‌ای و جامعه‌ای مؤثر در اضطراب امتحان می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱- انتظارات معلمان

انتظارات متناسب و واقع‌گرایانه معلم از دانش آموز در پیش‌رفت تحصیلی او نقش مهمی دارد. معلمان باید از دانش آموزان انتظار داشته باشند که بیش از پیش عمل‌کرد خود را بهبود بخشند، اما هر گونه انتظار نابجا می‌تواند منجر به فشار روانی و در نتیجه ایجاد اضطراب در دانش آموز گردد. عدم شناخت کافی معلم از دانش آموز و توانایی‌های وی، ممکن است شرایط نامعلومی در کلاس و جلسه امتحان برای دانش آموز به وجود آورد و نیز ممکن است انتظارات و توقعاتی را در معلم موجب گردد که اگر خارج از توان دانش آموز باشد باعث بروز اضطراب در وی می‌شود.

علاوه بر این رابطه معلم و دانش آموز باید چنان باشد که به کودک احساس ایمنی و اعتماد به نفس بدهد. موقعیت کلی کلاس باید به گونه‌ای باشد که آرامش فکر به کودکان بخشیده، صمیمیت بیش‌تری بین معلم و دانش آموز به وجود آورد. عامل ترس و اضطراب به هیچ وجه نباید به منظور

مقطع ابتدایی کم‌تر از راهنمایی و در راهنمایی کم‌تر از دبیرستان است و سرانجام در هنگام کنکور به اوج خود می‌رسد. نتیجه این که در ابتدا دانش‌آموزان اضطراب شدیدی در مورد امتحان ندارند، اما شیوه برخورد مدارس، معلمان و خانواده‌ها، ارزش بیش از حد قائل شدن برای امتحان و تأثیر سرنوشت‌سازی که برخی امتحانات در زندگی دارند، سبب شکل‌گیری و افزایش اضطراب امتحان می‌شوند. از این‌رو، چنان‌چه نظام آموزشی ما به سویی حرکت کند که از روش‌ها و شیوه‌های دیگری بجز امتحان و ارزش‌یابی استفاده شود و برنامه‌ریزی‌ها به گونه‌ای باشد که در مقطع دبیرستان و اواخر آن تکلیف هر دانش‌آموز از نظر درسی و شغلی به میزان زیادی مشخص شده باشد و ما شاهد شرکت میلیون‌ها داوطلبان در کنکور نباشیم، اضطراب امتحان کاهش خواهد یافت.

۴- نوع درس

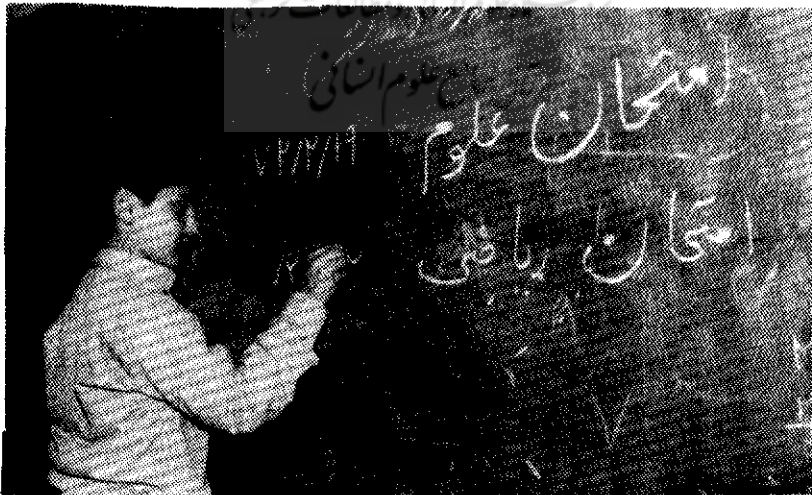
میزان اضطراب دانش‌آموزان در همه دروس

است بکشانیم؟ از سوی دیگر تفاوت‌های درون فردی نیز وجود دارد. یعنی یک فرد در همه زمینه‌ها توانایی و علاقه یکسانی ندارد، مثلاً در ریاضی ممکن است قوی باشد، اما در تاریخ ضعیف یا برعکس.

سلامت عاطفی و روانی هر فرد حداکثر اهمیت را دارد و برای این منظور باید همواره تفاوت‌های بین فردی و درون فردی را در نظر داشت و از ایجاد رقابت‌هایی که در آن شرایط و امکانات، توانایی‌ها و علایق دانش‌آموزان متفاوت است، یا از تعیین اهداف و انتظاراتی که نیل به آن‌ها بسیار سخت و یا بعضاً محال است، اجتناب کرد.

۳- نظام آموزشی حاکم بر مدارس

مطالعات نشان داده است که با افزایش پایه‌های تحصیلی، میزان و شیوع اضطراب امتحان فزونی می‌یابد، حال آن که باید به علت افزایش تجربه دانش‌آموزان در امتحان، کاهش پیدا کند. به سخن دیگر، میزان شیوع اضطراب امتحان در



مکان امتحان، همان کلاس درس است.

ج) عوامل خانوادگی: در دسته سوم عوامل مؤثر در اضطراب امتحان، یعنی عوامل خانوادگی، می‌توان به شیوه تربیتی والدین، انتظارات آن‌ها، جو عاطفی حاکم بر خانواده، ویژگی‌های شخصیتی والدین و طبقه اجتماعی و اقتصادی خانواده اشاره کرد که به منظور رعایت اختصار همه آن‌ها را با هم توضیح می‌دهیم.

کودکان وقت و انرژی زیادی را در محیط خانواده صرف می‌کنند. در خانواده‌ها، والدین معمولاً از روش‌های مختلفی برای تربیت فرزندان خود استفاده می‌کنند. روش‌های تربیتی آمرانه و مستبدانه با ایجاد اضطراب عمومی در فرزندان به صورت کلی و اضطراب امتحان به صورت اختصاصی همراه است. جو و فضای عاطفی حاکم بر خانواده چنانچه متشنج و مسموم باشد، ذهن و جسم کودک و نوجوان را مضطرب و آشفته ساخته، انواع اختلالات رفتاری و ناسازگاری‌های مختلف را در آن‌ها به وجود می‌آورد. چگونه ممکن است در خانواده‌ای که در آن بین پدر و مادر یا دیگر اعضای خانواده مشاجره و نزاع و اختناق حاکم است، دانش‌آموز آن خانواده در کلاس درس، جلسه امتحان یا اصولاً هر موقعیت دیگر بدون اضطراب باشد؟ آیا او در هنگام امتحان باید سؤالات امتحانی را بخواند و پاسخ دهد یا صحنه و تصویر مشاجرات خانوادگی را که به‌طور دائم در ذهنش تداعی می‌شوند، مرور کند؟

گاهی سخت‌گیری بیش از حد والدین و شیوه انضباطی خشک و انعطاف‌ناپذیر آن‌ها علت اساسی ایجاد اضطراب در دانش‌آموزان است. والدینی که می‌خواهند تمام آن‌چه را که خود به آن نرسیده‌اند و از آن زاویه احساس حقارت می‌کنند،

یکسان نیست. نتایج اغلب مطالعات حاکی از آن است که اضطراب امتحان دانش‌آموزان در دروس اختصاصی اصلی (مثلاً ریاضی و علوم) بیش‌تر از دروس عمومی است. از این مطلب می‌توان این نتیجه را گرفت که بین میزان اضطراب امتحان و دشواری امتحان رابطه معنادار وجود دارد. دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان پایین در امتحان دشوار عمل‌کرد بهتری در مقایسه با امتحانات آسان نشان می‌دهند. در حالی که عمل‌کرد دانش‌آموزان دارای اضطراب متوسط بر عکس این است و سرانجام دانش‌آموزان دارای اضطراب بالا هم در امتحانات دشوار و هم در امتحانات آسان عمل‌کرد ضعیف‌تری دارند.

۵- موقعیت و مراقبان امتحان

عامل دیگری که می‌تواند موجب اضطراب امتحان شود محیط و موقعیت امتحان و مراقبان آن است. زمانی که دانش‌آموزان در یک موقعیت امتحانی ناآشنا با مراقبان ناآشنا قرار می‌گیرند اضطراب امتحان بیش‌تری را تجربه می‌کنند و عمل‌کردشان ضعیف‌تر می‌شود. موقعیت و مکان امتحان هم چنین باید از نظر نور، فضای فیزیکی و سر و صدا مناسب باشد. برخی از مراقبان در جلسه امتحان همانند پلیس در صدد دستگیر کردن دانش‌آموزان متقلب‌اند و این خود اضطراب امتحان را در برخی از دانش‌آموزان تشدید می‌کند. از نظر تربیتی این بدگمانی و سوءظن آثار زیان‌باری بر شخصیت دانش‌آموزان به جا می‌گذارد. سرانجام اگر موقعیت و مکان امتحان از نظر فیزیکی و انسانی مشابه موقعیت تدریس و مطالعه باشد علاوه بر این که دانش‌آموزان نمرات بالاتری به دست می‌آورند، اضطراب امتحان کم‌تری را نیز تجربه می‌کنند. بر این اساس بهترین

اضطراب امتحان نقش داشته باشند.

راهبردهایی برای پیش‌گیری از اضطراب امتحان

اگر مسائلی را که به عنوان عوامل مؤثر در اضطراب امتحان بیان شد، به دقت ملاحظه کنیم، در واقع روش‌های پیش‌گیری نیز خود به خود مشخص خواهد شد. توصیه‌ها و راهبردهای زیر در این زمینه می‌تواند مفید باشد:

- هدف امتحان باید ارزیابی دانسته‌های دانش‌آموزان باشد و نه نادانسته‌های آن‌ها.

- در ارزش‌یابی میزان یادگیری دانش‌آموزان نباید فقط نمره امتحان را ملاک و معیار قرار داد و از دیگر شیوه‌های ارزش‌یابی نیز باید استفاده کرد.

- محیط خانه و مدرسه و جو عاطفی حاکم بر آن‌ها باید دور از تنش‌های عاطفی و مشاجره و اختناق باشد.

- از ایجاد رقابت ناسالم در میان دانش‌آموزان باید اجتناب کرد.

- بر خورد معلم‌ان و مراقبان با دانش‌آموزان در کلاس و جلسه امتحان باید درست، اطمینان‌بخش و امیدوار کننده باشد.

- فضا و جو حاکم بر جلسه امتحان را باید خیلی دوستانه، غیررسمی و طبیعی جلوه داد.

- قبل از امتحانات اصلی از امتحانات فرضی و آزمایشی به منظور آشناسازی دانش‌آموزان با سؤالات و نحوه امتحان استفاده کرد.

- از برگزاری امتحانات بسیار سخت اجتناب کرد و در طراحی سؤالات، متوسط دانش‌آموزان را در نظر گرفت.

- از برگزاری امتحان با وقت بسیار اندک اجتناب کرد.

- سؤالات دشوار را باید در شماره‌های آخر

در وجود فرزندان‌شان بیابند و انتظارات و توقعات سطح بالایی از آنان دارند، جرعه‌ها و زمینه‌های اضطراب در کودکان را تبدیل به آتش‌های شعله‌ور می‌کنند. ساراسون (۱۹۹۰) معتقد است که اضطراب امتحان یک ویژگی شخصیتی است که در تعامل والدین با کودک گسترش می‌یابد و در سال‌های قبل از مدرسه شکل گرفته، ثبات می‌یابد. او می‌گوید که والدین کودکان دارای اضطراب امتحان بالا، تمایل دارند نیاز کودکان به ایمنی و آرامش روانی را نادیده گرفته، از کمک مفید به حل مسائل و مشکلات آن‌ها کوتاهی ورزند.

گاهی مقایسه‌های بی‌مورد و نابجایی که والدین در مورد فرزندان خویش با دیگران، به‌ویژه اقوام، به عمل می‌آورند و از این طریق دائماً احساس حقارت و ضعف و زبونی را در آن‌ها پرورش می‌دهند، علت عمده اضطراب عمومی و اضطراب امتحان دانش‌آموزان است.

سرانجام این که برخی مطالعات انجام شده، بین طبقه اجتماعی و اقتصادی خانواده و میزان اضطراب امتحان دانش‌آموزان رابطه پیدا کرده‌اند. برای مثال، اسپانر (۱۹۸۰) با پژوهشی که در این مورد انجام داده است نتیجه می‌گیرد که دانش‌آموزان دارای وضعیت اجتماعی و اقتصادی پایین، در آزمون اضطراب امتحان نمرات بالایی می‌گیرند و افت تحصیلی بیش‌تری نشان می‌دهند. اگر بخواهیم علل این مسئله را بررسی کنیم باید بگوییم در خانواده‌های طبقات پایین که والدین نمی‌توانند تشویق‌ها و ترغیب‌های مناسبی برای تلاش فرزندان خود فراهم کنند، بیش‌تر فرزندان خود را مورد تنبیه قرار می‌دهند و از روش‌های سخت‌گیرانه استفاده می‌کنند، هم والدین و هم فرزندان باید استرس بیش‌تری را تحمل کنند، و همه این عوامل می‌توانند در ایجاد و افزایش

قرار داد.

ساخت.

- باید به دانش آموزان توصیه کرد که با آمادگی
بیش تری در جلسه امتحان حاضر شوند، کم تر به
اهمیت امتحان فکر کنند و امتحان را صحنه مبارزه
و جنگ در نظر نگیرند.

- انتظارات و توقعات والدین و معلمان از
دانش آموزان باید متناسب با توانایی ها و
استعدادهای آن ها باشد.

- از مقایسه کردن دانش آموزان با هم دیگر باید
اجتناب کرد. در صورت لزوم هر فرد با خودش
مورد مقایسه قرار گیرد.

- از مدرک گرایی و ارزش بیش از اندازه قائل
شدن برای نمره باید اجتناب کرد.

- باید همواره تفاوت های درون فردی و بین
فردی دانش آموزان را مدنظر قرار داد.

- سرانجام باید روش های درست مطالعه را به
دانش آموزان آموزش داد.

- نوع و تعداد سؤالات می بایست با توان ذهنی
دانش آموزان و مدت زمانی که در اختیار آن ها قرار
داده می شود، متناسب باشد.

- از طرح سؤالاتی که کاملاً جنبه حفظ کردنی
دارند حتی الامکان باید اجتناب کرد.

- از آن جا که اضطراب امتحان با عزت نفس
رابطه معکوس دارد، باید عزت نفس دانش آموزان
را افزایش داد. مطالعه کتاب روش های افزایش
عزت نفس در کودکان و نوجوانان، چاپ انجمن
اولیا و مربیان و تألیف نگارنده این مقاله می تواند
در این زمینه مفید باشد.

- باید ترس از شکست را از دانش آموزان دور
ساخت.

- باید ارزیابی شناختی و تصویر ذهنی
دانش آموزان از خود و توان مندی هایشان را از
طریق ارائه بازخوردهای درست، واقع گرایانه

منابع:

- ابوالقاسمی، عباس: ساخت و اعتباریابی پرسش نامه اضطراب امتحان، پایان نامه فوق لیسانس،
دانشگاه شهید چمران اهواز، ۱۳۷۵.

- بیابانگرد، اسماعیل: اضطراب امتحان، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۸.

- بیابانگرد، اسماعیل: روش های پیش گیری از آفت تحصیلی، انتشارات انجمن اولیا و مربیان،

۱۳۷۸.

- ALLEN, G L. (1995): THE BEHAVIORAL TREATMENT OF TEST ANXIETY, BEHAVIOR
THERAPY, VOL 13, 253-262.

- SARASON .L.G (1990): TEST ANXIETY, JOURNAL OF STRESS AND ANXIETY VOL 2, 27
- 38.

- SPANER . A.L (1980): ACHIEVEMENT ANXIETY TEST, JOURNAL OF EDUCATIONAL
PSYCHOLOGY, VOL 80- 585- 592.

- SPIEL BERGER, C. (1985): THE EJECT OF ANXIETY ON ACADEMIC ACHIEVEMENT,
NEW YORK, ACADEMIC PRESS.