

اضطراب امتحان چیست و یک معلم چه کارهایی را برای بهبود آن میتواند به کار گیرد؟

حسین احمدنژاد

دانشجوی کارشناسی پیوسته، رشته ی آموزش ریاضی، دانشگاه فرهنگیان (پردیس شهید رجایی شیراز)

hossein.ahmadnezhad1379@gmail.com

چکیده

از انجایی که اکثر ما از روبه رو شدن با موقعیت های تهدید آمیز یا فشارزا احساس تنش و اضطراب میکنیم . این گونه احساسات واکنشهای بهنجاری در برابر فشار روانی هستند. اضطراب یکی از شایعترین حالات روحی است که تقریباً در انسانهای همه در طول زندگی و به درجات مختلف بروز می کند . اکثر ما از روبرو شدن با موقعیت های تهدید آمیز یا فشارزا احساس تنش و اضطراب میکنیم . اینگونه احساسات ، واکنشهای بهنجاری در برابر فشار روانی هستند.

در این مقاله قصد داریم با استفاده از نظرات مختلف پژوهشگران، اضطراب امتحان را که به عنوان پدیده ای رایج به وفور در مراکز آموزشی و تحصیلی دیده میشود و همبستگی بالایی با عملکرد موفق یا ناموفق دانش آموز دارد ، مورد بررسی قرار دهیم و پیشنهاد هایی برای کاهش میزان آن ارائه کنیم و سپس در پایان راهبردهایی را که یک معلم میتواند برای پیشگیری از اضطراب امتحان اتخاذ کند را بیان کرده ایم.

واژگان کلیدی: اضطراب ، امتحان ، دانش آموزان ، نمره ، راهکار

مقدمه

اکثر ما از روبه رو شدن با موقعیت های تهدید آمیز یا فشارزا احساس تنش و اضطراب میکنیم . این گونه احساسات واکنشهای بهنجاری در برابر فشار روانی هستند. اضطراب یکی از شایعترین حالات روحی است که تقریباً در انسانهای همه در طول زندگی و به درجات مختلف بروز می کند . اکثر ما از روبرو شدن با موقعیت های تهدید آمیز یا فشارزا احساس تنش و اضطراب میکنیم.

اینگونه احساسات ، واکنشهای بهنجاری در برابر فشار روانی هستند . (زارع ، منصوری پور، منصوری پور، ۱۳۹۴)

در تعریف اضطراب بطور کلی داریم که : اضطراب نوعی حالت هیجانی ناخوشایند و مبهم است که با پریشانی، وحشت ، هراس و تپش قلب ، تعرق ، سردرد و بی قراری همراه است . (بیابانگرد ، ۱۳۷۸)

در حقیقت اضطراب در حد متعادل آن زیان آور نیست ، بلکه مارا بر می انگیزد ، ولی نگرانی بیش از میتواند مشکل ایجاد کند.

اضطراب دارای انواع و درجات مختلف است که یکی از انواع آن اضطراب در زمان امتحان است که دانش آموزان در زمان ارزیابی در پایان سال تحصیلی دچار آن می شوند. در تعریف اضطراب امتحان باید گفت : نوعی مشغولیت ذهنی است که دانش آموز

درباره نتیجه امتحان و یا در ارزیابی خود به همراه دارد. (مشتاقی، ۱۳۹۰)

اضطراب امتحان و راهکار هایی برای بهبود آن

اضطراب امتحان نیز با نزدیک شدن امتحانات در دانش آموزان نمایان می شود ، بطوریکه هر کسی در طول خود زندگی یکبار آن را تجربه می کند . انسان دوست دارد در هنگام ارزیابی و نقادی رفتارهایش حداکثر امتیاز را کسب کند ، به همین دلیل دچار اضطراب میشود هرچند موضوع امتحان را بارها و بارها تمرین کرده باشد . زمانیکه دانش آموزان به طور چشمگیری دچار اضطراب شوند چنین اضطرابی میتواند آثار زیستی و روانی را به همراه داشته باشد . (زارع و همکاران ، ۱۳۹۴)

دانش آموز دارای اضطراب امتحان ، فردی است که بخوبی مواد و موضوعات درسی کلاس و دوره را فرا گرفته، اما به دلیل اضطراب، قادر به بیان دانسته های خویش در امتحان نیست. لذا ، انتظار می رود بین ثمره های اضطراب امتحان و نمره های دروس، رابطه معکوس وجود داشته باشد. تحقیقات متعددی روی تأثیر اضطراب صورت گرفته است و بر همین اساس متخصصان تعلیم و تربیت، اضطراب تحصیلی و امتحان را بر دو دسته تقسیم می کنند :

۱- اضطراب تسهیل کننده (سازنده) :

جنبه هایی از اضطراب وجود دارند که کارکرد افراد را در موقعیتهای پیشرفت معینی بهبود می بخشند. تحقیقات نشان داده اند که میزان متوسط اضطراب و فشار هیجانی موجب تسهیل کارکرد فرد می شود. در قانون یرکز- دادسون نیز افزایش شدت انگیزه که با اضطراب رابطه مثبت دارد تا حدودی رفتار را تسهیل می کند. این نوع اضطراب و هیجان باعث می شود که فرد در جهت موفقیت و فرار از شکست تلاش کند و در نتیجه کارکرد و بازده فرد ارتقا می یابد. (ابوالقاسمی ، ۱۳۸۲)

۲- اضطراب ناتوان کننده (مشکل آفرین):

اگر اضطراب از حد معینی فراتر رود باعث حواس پرتی، پریشانی و احساس درماندگی فرد میگردد. در این حالت فرد دچار کاهش بازده و افت عملکرد می شود. تحقیقات متعدد نشان داده اند که اضطراب نه تنها باعث نقائص هوشی و شناختی می گردد، بلکه می تواند موجب بروز اختلالات رفتاری و جسمی شود. این حالت قادر است کارکردهای شناختی و هوشی روان و دقیق فرد را مختل کند.

اضطراب امتحان یادآوری آموخته های قبلی را مغشوش کرده، عملکرد فرد را مختل در زمینه وجود رابطه بین نمره های امتحان و اضطراب امتحان صورت پذیرفته است. نشان داده اند افرادی که دارای اضطراب امتحان بالایی هستند در مقایسه با همکلاسان دارای اضطراب امتحان پایین، عملکرد ضعیف تری دارند. یافته ها نشان میدهند که دانش آموزان دارای اضطراب امتحان بالا نسبت به گروه دارای اضطراب پایین نگران تر، آشفته تر و بی توجه تر هستند ، این حالت موجب افت عملکرد آزمودنیهای

مضطرب می شود و نتایج آنها را کاهش میدهد. متغیرهای زیادی با اضطراب امتحان رابطه دارند که در این میان نقش اضطراب عمومی و کلی مهم تر است. اضطراب عمومی و کلی حالتی است که در آن تشویش و نگرانی ناتوان کننده فرد بسته به موضوع خاصی نیست و حالت آزاد و منتشر دارد. اضطراب عمومی و کلی با اضطراب امتحان رابطه معنی داری دارد. به عبارتی، هر قدر میزان اضطراب عمومی فرد بالاتر باشد، میزان اضطراب امتحان او نیز بالاتر است. (ابوالقاسمی، ۱۳۸۲)

اضطراب از دید آمار

براساس برآورد پژوهشگران، سالانه حدود ده میلیون دانش آموز اضطراب امتحان را تجربه میکنند و برای ۲۵ درصد این عده اضطراب فلج کننده است و با افزایش سن میزان آن افزایش می یابد. کودکان در سنین دوره ابتدایی، اضطراب اندکی را درباره امتحان تجربه میکنند. اضطراب امتحان در سنین ۱۰-۱۲ سالگی شکل میگیرد و تا دوران بزرگسالی و حتی تحصیلات دانشگاهی ادامه می یابد. به نظر می رسد با بالاتر رفتن سن و اهمیت یافتن موفقیت های تحصیلی، میزان اضطراب امتحان هم بالا می رود. در زمینه تفاوت های جنسی پژوهشهای چنین نشان داده اند که اضطراب امتحان به صورت معنی داری بین این دو جنس متفاوت است. نتایج به دست آمده حاکی از این بوده اند که دختران مضطرب تر (در زمینه امتحان) از پسران هستند. در بررسی علل این موضوع می توان به مسائل فرهنگی و نقشهای جنسیتی اشاره کرد. به نظر می رسد ابراز و اظهار اضطراب توسط زنان و دختران پذیرفته تر است. (میکائیلی، ۱۳۷۸)

علل وجود اضطراب امتحان

- ۱- کمال گرایی یا ایده آل بودن (شخص دوست دارد همیشه جزو برترین ها باشد).
- ۲- نداشتن آمادگی قبلی (شخص به خاطر مطالعه ناکافی و یا برنامه ریزی منظم یا ضعف بنیه علمی دچار اضطراب می شود).
- ۳- ترس از دست دادن موقعیت خویش در خانواده
- ۴- فشار بیش از حد والدین (تذکرات مکرر والدین برای مطالعه بیشتر فرزند، او را دچار اضطراب می کند).
- ۵- والدین مضطرب (گاهی اوقات والدین مستقیماً چیزی درباره اضطراب امتحان نمی گویند، اما خودشان در زندگی مضطربند. فرزند اضطراب والدین را درونی کرده و روی مسئولیت اصلی خویش یعنی درس خواندن متمرکز می کند).
- ۶- رقابت (دانش آموزی که در کلاس یا بین اقوام و دوستان خود، نوعی احساس رقابت با آنان دارد).
- ۷- رفتار معلم و مدرسه در جلسه امتحان (سختگیری و مقررات سخت و نامطلوب سر جلسه امتحان، این که معلم و ناظر امتحان با بیان مطالبی یا مقرراتی اضطراب را در دانش آموز ایجاد می کند).

۸- مقایسه کردن (والدینی که فرزند خویش را با دیگران مقایسه می کنند و یا تاکید بر موفقیت دیگران و ضعف فرزند خویش دارند).

۹- وعده نامناسب دادن (والدینی که پاداش یا امکان مناسبی را به شرط کسب نمرات برتر (بیست) به فرزند خویش می دهند، احساس از دست دادن پاداش در نظر گرفته شده نوعی اضطراب برانگیز است.) (زارع و همکاران ، ۱۳۹۴)
 چه عواملی موجب اضطراب امتحان می شود:

کلیه عوامل مؤثر در ایجاد اضطراب امتحان را می توان در یک طبقه بندی کلی به سه دسته عوامل فردی و شخصیتی، عوامل خانوادگی و عوامل آموزشی و جامعه ای تقسیم بندی 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 می دهد. به سخن دیگر فردی که اضطراب امتحان دارد ممکن است که در کارها رانندگی، سخنرانی ... نیز اضطراب داشته باشد. توجه به این نکته از این نظر مهم است که در درمان و پیش گیری 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 زمینه های مختلف زندگی، به ویژه در زمینه های 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 می بینند، تحت تأثیر تغییرات محیط قرار نمی گیرند و به توانایی های خویش اطمینان دارند. در مقابل افراد دارای عزت نفس پایین به سبب عدم اعتماد و اطمینان به توانایی های خود در موقعیتهای اجتماعی و ارزشیابی، عملکرد ضعیفی ارائه می دهند، 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 صورت گرفته نشان می‌دهد که بین هوش و اضطراب امتحان رابطه 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 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 به طور 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.

۵- عدم آمادگی

گاهی اضطراب امتحان به علت عدم آمادگی کافی امتحان‌دهنده 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 صاحب نظران معتقدند که بازدهی و عملکرد ضعیف دانش آموزان دارای اضطراب امتحان بالا به میزان زیادی به کیفیت توجه و تمرکز آنان در خلال امتحان مربوط می شود. فرد مضطرب به علت توجه به تشویش و نگرانی خود در هنگام امتحان، به محتوای اصلی امتحان توجه کمتری معطوف می نماید و این مسئله منجر به عملکرد پایین تری می شود.

۷- روش های نادرست مطالعه

اغلب تصور می شود که برای یاد گرفتن مطالب، اگر از روی متن چند مرتبه خوانده شود مطالب در حافظه مانده، هنگام امتحان به یاد می آیند. در صورتی که این تصور صحیح نمی باشد، زیرا حتما شنیده اید که برخی از دانش آموزان می گویند: "من تمام این کتاب را چند بار با دقت خوانده ام ولی نمیدانم چرا به خوبی از عهده امتحان برنیامده ام؟" به هر حال برای انجام یک امتحان رضایت بخش تنها خواندن و حفظ کردن کافی نیست و باید از تمرین های مختلف مثل تمرین فکر کردن و به خاطر آوردن اطلاعات استفاده کرد.

۸- انتظارات دانش آموز

یکی از عوامل مؤثر در پیشرفت تحصیلی، تصور و برداشت دانش آموز از توانایی خود در هر درس و انتظار موفقیت در آن درس است. افراد دارای اضطراب امتحان به موقعیت های ارزیابی کننده با انتظارات بدبینانه پاسخ می دهند، اما افراد غیر مضطرب، در موقعیت های ارزیابی مشابه، با اطمینان و اعتماد بیشتری عملکرد تحصیلی خود را تسهیل می کنند.

ب) عوامل مدرسه ای، آموزشگاهی و جامعه ای

در زمینه عوامل مدرسه ای و جامعه ای مؤثر در اضطراب امتحان می توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱- انتظارات معلمان

انتظارات مناسب و واقع گرایانه 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 می تواند منجر به فشار روانی و در نتیجه ایجاد اضطراب در دانش آموز گردد. عدم شناخت کافی معلم از دانش آموز و توانایی های 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 می شود.

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 گونه ای 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 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، خانواده ها و جامعه نیز بعضاً مورد تشویق قرار میگیرد. خانواده ها 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 زیان باری 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 پسندیده ای نیست.

۳- نوع درس

میزان اضطراب دانش آموزان در همه دروس یکسان نیست. نتایج اغلب مطالعات حاکی از آن است که اضطراب امتحان دانش آموزان در دروس اختصاصی و اصلی (مثلا ریاضی و علوم) بیشتر از دروس عمومی است. از این مطلب می توان این نتیجه را گرفت که بین میزان اضطراب امتحان و دشواری امتحان رابطه معنادار وجود دارد دانش آموزان دارای اضطراب امتحان پایین در امتحان دشوار عملکرد بهتری در مقایسه با امتحانات آسان نشان می دهند. در حالی که عملکرد دانش آموزان دارای اضطراب متوسط بر عکس این است و سرانجام دانش آموزان دارای اضطراب بالا هم در امتحانات دشوار و هم در امتحانات آسان عملکرد ضعیف تری دارند.

ج) عوامل خانوادگی:

در دسته سوم عوامل مؤثر در اضطراب امتحان، یعنی عوامل خانوادگی، می توان به شیوه تربیتی والدین، انتظارات آنها جو عاطفی حاکم بر خانواده، ویژگی های شخصیتی والدین و طبقه اجتماعی و اقتصادی خانواده اشاره کرد که به منظور رعایت اختصار همه آنها را با هم توضیح می دهیم.

کودکان وقت و انرژی زیادی را در محیط خانواده صرف می کنند. در خانواده ها، والدین معمولا از روش های مختلفی برای تربیت فرزندان خود استفاده می کنند. روش های 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 می آورد. چگونه ممکن است در خانواده ای که در آن بین پدر و مادر یا دیگر اعضای خانواده مشاجره و نزاع و اختناق حاکم است، دانش آموز آن خانواده در کلاس درس، جلسه امتحان یا اصولا هر موقعیت دیگر بدون اضطراب باشد؟ آیا او در هنگام امتحان باید بدون اضطراب باشد؟ آیا او در هنگام امتحان باید سوالات امتحانی را بخواند و پاسخ دهد با صحنه و تصویر مشاجرات خانوادگی را که به طور دائم در ذهنش تداعی می شوند، مرور کند؟

گاهی سخت گیری بیش از حد والدین و شیوه انضباطی خشک و انعطاف ناپذیر آنها علت اساسی ایجاد اضطراب در دانش آموزان است. والدینی که می خواهند تمام آن چه را که خود به آن نرسیده اند و از آن زاویه احساس حقارت می کنند، در وجود فرزندان نشان بیابند و انتظارات و توقعات سطح بالایی از آنان دارند، جرقه ها و زمینه های اضطراب در کودکان را تبدیل به آتشهای شعله ور می کنند. اضطراب امتحان یک ویژگی شخصیتی است که در تعامل والدین با کودک گسترش می یابد و در سالهای قبل

از مدرسه شکل گرفته، ثبات می یابد. او می گوید 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 مقایسه های بی مورد و نابجایی که والدین در مورد فرزندان خویش با دیگران، به ویژه اقوام، به عمل می آورند و از این طریق دائما احساس حقارت و ضعف و زبونی را در آنها پرورش می دهند، علت عمده اضطراب عمومی و اضطراب امتحان دانش آموزان است. (بیابانگرد، ۱۳۷۸)

نقش معلم در کاهش اضطراب دانش آموزان

به نظر بسیاری از روان شناسان، یکی از بهترین شرایط یادگیری می تواند ساعت امتحان باشد. معلم متعهد از هر موقعیتی برای یاد دادن و افزایش معلومات دانش آموزان خود و ایجاد تغییرات رفتاری پایدار در آنها بهره می گیرد. معلم مجرب و دلسوز هرگز جلسه امتحان را به یک صحنه دادگاه و یا حسابرسی تبدیل نمی کند. معلم مهربان با چهره ای گشاده سعی می کند عوامل مخرب و اضطراب زا را از جلسه امتحان دور نماید.

معلم وارسته کوشش می کند که قبل از آغاز امتحان با چهره ای متبسم و خندان و با بیان جملاتی گیرا و خوشایند، دانش آموزان را از حالت هیجان زدگی و تنش روانی - عضلانی بیرون آورد. معلم با چند جمله کوتاه، همراه با شوخ طبعی می تواند همانند ساعات کلاس درس، آرامش روانی - عضلانی را به همه دانش آموزان ارزانی دارد ... معلم توانا و دلسوز بخوبی می داند که هرگونه تهدید، تحقیر و تنبیه اضطراب بچه ها را بیشتر می کند و در عوض چهره گشاده و متبسم معلم، صدای آرام و جملات دلنشین و اطمینان بخش او می تواند اضطراب آنها را کاهش داده و اعتماد به نفسشان را تقویت کند. (مشتاقی، ۱۳۹۰)

بحث و نتیجه گیری

در این قسمت به راهبردهایی که یک معلم میتواند برای پیشگیری از اضطراب امتحان اتخاذ کند اشاره میکنیم: اگر به مسائلی که بعنوان عوامل مؤثر در اضطراب امتحان بیان شد، به دقت توجه کنیم، به وضوح روش های پیشگیری نیز خود به خود مشخص خواهد شد.

- هدف امتحان باید ارزیابی دانسته های دانش آموزان باشد و نه نادانسته های آنها

- در ارزشیابی میزان یادگیری دانش آموزان نباید فقط نمره امتحان را ملاک و معیار قرار داد و از دیگر شیوه های ارزشیابی نیز باید استفاده کرد.

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

- از ایجاد رقابت ناسالم در میان دانش آموزان باید اجتناب کرد.

- بر خورد معلمان و مراقبان با دانش آموزان در کلاس و جلسه امتحان باید درست، اطمینان بخش و امیدوار کننده باشد. ... فضا و جو حاکم بر جلسه امتحان را باید خیلی دوستانه، غیررسمی و طبیعی جلوه داد.
- قبل از امتحانات اصلی بهتر است که از امتحانات فرضی و آزمایشی به منظور آشناسازی دانش آموزان با سؤالات و نحوه امتحان استفاده کرد.
- از برگزاری امتحانات بسیار سخت اجتناب کرد و در طراحی سؤالات، متوسط دانش آموزان را در نظر گرفت.
- از برگزاری امتحانات با وقت بسیار اندک باید اجتناب کرد .
- سوالاتی دشوار را در باید در شماره های آخر قرار داد .
- نوع و تعداد سؤالات می بایست با توان ذهنی دانش آموزان و مدت زمانی که در اختیار آنها 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، در این زمینه میتواند مفید باشد.
- باید ترس از شکست را از دانش آموزان دور ساخت.
- باید ارزیابی شناختی و تصویر ذهنی دانش آموزان از خود و توانمندی هایشان را از طریق ارائه بازخوردهای درست، واقع گرایانه.
- باید به دانش آموزان توصیه کرد که با آمادگی بیشتری در جلسه امتحان حاضر شوند. کمتر 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 استعداد های آنها 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. و سرانجام اینکه باید روش های درست مطالعه را به دانش آموزان آموزش داد.

منابع و ماخذ

- ابوالقاسمی ، عباس (۱۳۸۲) ، اضطراب امتحان ، اردبیل ؛ انتشارات نیک آموز
- بیابانگرد ، اسماعیل (۱۳۷۸) ، اضطراب امتحان ، دفتر نشر فرهنگ اسلامی
- زارع، ناصر و منصوری پور، زهرا و منصوری پور، نجمه، ۱۳۹۴، اضطراب امتحان در دانش آموزان و راهکارهای غلبه بر آن، کنفرانس ملی پژوهشهای کاربردی در علوم تربیتی و روانشناسی و آسیب های اجتماعی ایران ، تهران <https://civilica.com/doc/438508>
- مشتاقی، مرضیه (۱۳۹۰) ، رهایی از اضطراب امتحان ، سال هشتم ، شماره ۸۸
- میکائیلی منیع، فرزانه (۱۳۷۸). اضطراب امتحان. [شماره ۲۳۶](#)