

اضطراب امتحان

چگونه توانستم اضطراب ناشی از امتحان نهایی را در دانش آموزان سال سوم راهنمایی کاهش دهم؟



سکینه عابدزاده

دبیر حرفه‌وفن شهرستان کنگان

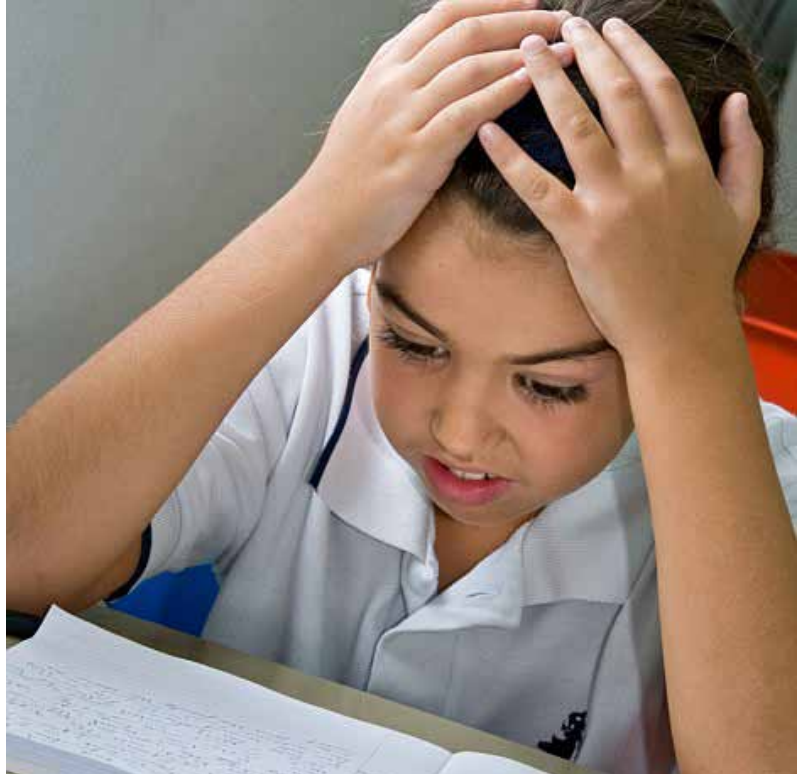
مدرسه‌ای که من در آن مشغول تدریس، مدرسه‌ای شش کلاسه است و موضوع بررسی من، مشکل دانش آموزان سال سوم. در واقع هرگاه بعد از تدریس فرصتی پیش می‌آمد، دانش آموزان مسائل و مشکلات خود را مطرح می‌کردند و با هم به گفت‌وگو و تبادل نظر می‌پرداختیم. در لابه‌لای صحبت‌هایشان متوجه ترس و دلهره آن‌ها از امتحانات نهایی شدم. فکر می‌کردند چون سوالات امتحان نهایی از استان می‌آید، امتحان سخت است. طوری که زرنگ‌ترین دانش آموزان هم در آن عاجز می‌مانند. همچنین، تأکید داشتند که والدین، معلمان و اطرافیان مدام به آن‌ها گوشزد می‌کنند که امسال باید بیشتر درس بخوانید، چون امتحان نهایی دارید.

پرسش‌نامه‌ای تهیه کردم و در اختیارشان قرار دادم. پرونده‌های تحصیلی آن‌ها را مطالعه کردم، در جلسه انجمن اولیا با بعضی از مادران به طور خصوصی صحبت کردم، با چند مشاور مشورت کردم و...

نتایج همه گردآوری‌ها این بود که دانش آموزان در همه نوع امتحان، چه نهایی چه داخلی، نوعی اضطراب را تجربه می‌کنند، ولی اضطراب ناشی از امتحان نهایی در آن‌ها خیلی بیشتر از امتحان عادی بود.

طبق نتایج پرسش‌نامه و همچنین صحبت‌های دانش آموزان و والدین، متوجه شدم که خود کلمه «نهایی» برای آن‌ها اضطراب‌آور است. البته رفتار والدین و جو حاکم، در این اضطراب بی‌تأثیر نبود.

اضطراب انواع متفاوت دارد و تا حد معینی امری طبیعی است، اما اگر از آن حد بالاتر رود، نوعی بیماری محسوب می‌شود. اضطراب، شایع‌ترین اختلال روانی در تمامی گروه‌های سنی است. به طور کلی، یکی از عواملی که در یادگیری و یادآوری تأثیر مهمی دارد، اضطراب است. به هنگام اضطراب، بر اثر ترشح زیاد آدرنالین، در نظام ادراکی و واکنش‌های بدن تغییرات کارکردی به وجود می‌آید، مردمک چشم بیش از حد معمول گشاد می‌شود، و کارکرد سلول‌های مخروطی دچار اشکال می‌شود. بنابراین فرد ارزیابی درستی از اطلاعات آموخته شده ندارد.



بنابراین، بر آن شدم این مشکل را، که حتی زرنگ‌ترین دانش‌آموز کلاس هم با آن مواجه بود، به نحوی حل کنم. با مطالعات کتاب‌های مرتبط و مشورت با مشاوران، متوجه شدم اضطراب را نمی‌توان به طور کامل حذف کرد، بلکه فقط می‌توان شدت آن را کاهش داد. مهم‌تر از آن، آموزش غلبه بر اضطراب بود. لذا در این باره راه‌حل‌هایی پیشنهاد دادم، مثل:

- قرائت قرآن کریم در اول هر جلسه امتحان
- انجام حرکات ورزشی در وقت‌های اضافه کلاسی
- صحبت با دانش‌آموزان برای تأثیرگذاری بر آن‌ها از راه تلقین مثبت
- برگزاری امتحانی با سؤالات امتحان نهایی سال قبل (دو هفته قبل از امتحانات نهایی) و تأکید بر این نکته که بین امتحان داخلی و امتحان نهایی هیچ تفاوتی وجود ندارد.
- دعوت از مشاوران برنامه‌ریزی درسی و آموزش نحوه صحیح برنامه‌ریزی درسی
- دعوت از مشاور برای صحبت با دانش‌آموزان برای درک راه‌های مبارزه با اضطراب
- صحبت با مدیر، معلمان و والدین برای ایجاد جوی آرام در جلسه امتحان و خانه، به منظور کاهش اضطراب امتحان.

پس از انجام این راه‌حل‌ها، طبق گفته‌های معلمان، مدیر و والدین، دانش‌آموزان از لحاظ رفتاری و عملکردی و درسی تغییرات چشمگیری داشتند. به دانش‌آموزان اطمینان دادم که امتحانات نهایی با رعایت کامل قوانین امتحان و در نهایت آرامش و ملایمت برگزار خواهد شد. قرائت قرآن در کلاس توسط یکی از خوش‌صوت‌ترین دانش‌آموزان کلاس، سبب آرامش آن‌ها می‌شد. هیجانشان با انجام حرکات ورزشی تخلیه می‌شد و لحظات را با اضطراب کمتر می‌گذراندند. برنامه‌ریزی صحیح و منظم درسی، باعث ایجاد اطمینان و آرامش شد. برگزاری امتحان آزمایشی با سؤالات نهایی سال قبل، (بدون اینکه دانش‌آموزان بفهمند طراح سؤال من نیستم) اطمینان آن‌ها را به خود بیشتر کرد. ایجاد جوی آرام در خانه توسط والدین، سبب احساس امنیت در آن‌ها شد. رفتار پر محبت مدیر و سایر معلمان و بالاخره برگزاری امتحان نهایی در نهایت احترام و برخورد درست با دانش‌آموزان در جلسه امتحان، باعث موفقیت آن‌ها شد.

خدا را شاکرم که توانستم قدمی هر چند ناچیز برای دانش‌آموزانم بردارم. به شما همکاران محترم پیشنهاد می‌کنم تا حد لازم در کلاس شوخ‌طبع باشید، و دوست و رفیق دانش‌آموز باشید، تا به شما اعتماد و اطمینان بیشتری کند و شاهد موفقیت آن‌ها باشید. باور کنید این رفتار لطمه‌ای به شیوه تدریس و شأن معلم وارد نخواهد کرد.

یکی از عواملی که در یادگیری و یادآوری تأثیر مهمی دارد، اضطراب است

