

گاهش اضطراب امتحان در زهرا

نویده نامور اسفهلان
آذربایجان شرقی، تبریز ناحیه ۲

مقدمه

ارزشیابی حلقه‌ای از زنجیره یادگیری است و در واقع، بدون آن فرایند آموزش نمی‌تواند معنی‌دار باشد. امتحان یا ارزش‌سنجی به منظور تکمیل یادگیری صورت می‌گیرد. شاخص و نشانه هر موفقیت و پیشرفت می‌تواند نخستین احساس خودارزشمندی و اعتماد به نفس را در فرد ایجاد کند، آزمون و امتحان است. تا زمانی که انسان با موقعیت‌ها و شرایط سخت و حساس مواجه نشود، میزان صبر و بردباری و خویشتن‌داری‌اش مشخص نمی‌گردد. گاهی صبور بودن انسان در سآیه امتحان معلوم می‌شود و حالت اضطراب مانع موفقیت در جلسه امتحان است!

اضطراب امتحان به عنوان یک پدیده متداول، رابطه تنگاتنگی با عملکرد پیشرفت تحصیلی کودکان و نوجوانان دارد. دانش آموزی که مواد و موضوعات درسی را به خوبی فرا گرفته است اما قادر به بیان دانسته‌های خویش در امتحان نمی‌باشد، دچار نگرانی و تشویش می‌شود.

بیان مشکل (مشخص کردن مسئله)

زهرا در بین دانش‌آموزان کلاس با سطح درسی نسبتاً خوب مشغول تحصیل است. این دانش‌آموز قدرت یادگیری خوبی دارد و از جمله دانش‌آموزان فعال، به خصوص در کار گروهی است اما نمراتش در امتحانات کتبی در مقایسه با کارکرد کلاسی در سطح پایین‌تری قرار دارد. این اختلاف نمره باعث تعجب من و تعدادی از همکاران شده بود و به همین سبب من تصمیم به ریشه‌یابی این مسئله گرفتم. طی مشاهدات متعدد از رفتار این دانش‌آموز به هنگام شروع جلسه امتحان کتبی، متوجه شدم که او دچار اضطراب شدیدی می‌شود؛ تا حدی که آموخته‌ها و دانسته‌هایش

را فراموش می‌کند. حتی برای اطمینان، بلافاصله بعد از یکی از جلسات امتحان کتبی، سؤالات امتحانی را به صورت شفاهی از او پرسیدم و با تعجب مشاهده کردم که پاسخ بعضی از سؤالاتی را که در ورقه نتوانسته بود بنویسد، می‌داند و به راحتی می‌گوید. از آنجا که مشکل دانش‌آموز در امتحان کتبی بروز می‌کند و امتحان کتبی جزء لاینفک تحصیل است، نمرات پایانی براساس آن تعیین می‌شود و حتی در تعیین رشته برای ورود به دبیرستان نیز تأثیر مستقیم دارد، تصمیم به حل مسئله گرفتم تا آینده دانش‌آموز دچار مخاطره نگردد.

شواهدی که نشان می‌داد زهرا در جلسه امتحان دچار اضطراب می‌شود:

۱. موقع امتحان دست‌هایش می‌لرزد و عرق می‌کند؛

۲. بی‌قراری می‌کند و دچار رنگ‌پریدگی می‌شود؛

۳. حالت تهوع و اختلال در تنفس دارد؛

۴. در جلسه امتحان گریه می‌کند.

با توجه به مشاهده موارد بالا، من و همکاران دیگر به این نتیجه رسیدیم که دانش‌آموز مذکور در جلسه امتحان دچار اضطراب شدید می‌شود. بنابراین، درصدد کشف علت این اضطراب و یافتن راهکارهایی برای رفع آن برآمدیم.

از جمله عوامل ایجاد ترس و اضطراب موارد زیر را می‌توان نام برد:

۱. عوامل موجود در مدرسه، جو نامناسب مدرسه، ترس از مراقبان؛

۲. عوامل خانوادگی نظیر اختلاف والدین و وضع اقتصادی نامناسب خانواده؛

۳. عوامل شخصیتی نظیر نداشتن اعتماد به نفس، کمال‌گرا بودن و درگیری با افکار منفی.

از مجموع اطلاعات گردآوری شده،
شواهد و مصاحبه با خود دانش آموز
و مشورت با همکاران به این نتیجه
رسیدیم که زهرا اضطراب دارد و
اضطراب او ناشی از محیط آموزشگاه،
از جمله عواملی چون وجود مراقبان
در جلسه امتحان و جو حاکم بر فضای
امتحان است

گردآوری اطلاعات (شواهد ۱)

۱. در مصاحبه با مادر دانش آموز، به این نکته پی بردیم که زهرا از انجام دادن بعضی از کارهای خانه و مسئولیت‌هایی هم که به او محول می‌شود، ترس و واهمه دارد. مادر زهرا همچنین اظهار می‌کرد که او مدام نگران آن است که نتواند تکالیفش را به‌خوبی انجام دهد.

۲. وقتی این مسئله در دفتر مدرسه مطرح شد، دبیران دیگر و حتی مدیر و معاون مدرسه به وجود این حالت در زهرا اشاره کردند. مثلاً معاون مدرسه می‌گفت که زهرا همیشه با این دلهره و ترس به مدرسه می‌آید که نکند دیرش شده باشد؛ در حالی که اغلب، زودتر از همه به مدرسه می‌رسد.

۳. خود دانش آموز در گفت‌وگویی که با او داشتم می‌گفت که وقتی خواهرش در خانه از او درس می‌پرسد، به‌راحتی جواب می‌دهد و همه مطالب را بلد است ولی در جلسه امتحان، انگار همه چیز را فراموش می‌کند.

۴. در تقسیم‌بندی گروهی، از دوست زهرا درخواست کردم که قبل از امتحان کتبی از او درس بپرسد، که زهرا درس را کاملاً خوب می‌دانست و می‌توانست به سؤالات پاسخ دهد ولی متأسفانه پاسخ همان سؤالات را در ورقه امتحان نتوانسته بود بنویسد.

تجزیه و تحلیل اطلاعات

چرا زهرا با وجود استعداد و توانمندی، در امتحانات نتیجه خوب به دست نمی‌آورد؟

چرا با وجود تلاش بسیار، به هنگام امتحان آشفته‌حال می‌شود و عملکرد مقبولی از خود نشان نمی‌دهد؟
چگونه می‌توان این حالت (ترس و نگرانی) را از وجود زهرا زدود؟

چه کسانی زمینه اضطراب زهرا را فراهم می‌کنند؟
چه چیزی باعث تشدید اضطراب او می‌شود؟
چه کارهایی را می‌توان انجام داد تا زهرا جایگاه واقعی خود را به دست آورد؟

از مجموع اطلاعات گردآوری شده، شواهد و مصاحبه با خود دانش آموز و مشورت با همکاران به این نتیجه رسیدیم که زهرا اضطراب دارد و اضطراب او ناشی از محیط آموزشگاه، از جمله عواملی چون وجود مراقبان در جلسه امتحان و جو حاکم بر فضای امتحان است. عوامل شخصیتی او، یعنی کمال‌گرایی و حساسیت نیز باعث تشدید اضطرابش می‌شوند.

بنابراین، سعی کردم با رعایت موارد زیر اضطراب او را کم و بالاخره درمان کنم. راه‌حل‌های زیر با این هدف ارائه شدند.
به زهرا سفارش شد که:

الف. اعتمادبه‌نفس خود را افزایش دهد. (مطالعه کتاب‌هایی که روش‌های افزایش اعتمادبه‌نفس در کودکان و نوجوانان در آن‌ها درج شده است، می‌توانست در این زمینه مفید باشد).
ب. افکار منفی را شناسایی و کنترل کند.
ج. روش‌های به‌خاطر سپاری و بازآفرینی مطالب درسی را تمرین و تکرار نماید.

د. از روش‌های آرام‌سازی جسمانی استفاده کند.

ه. قبل از رفتن به جلسه کمی نرمش کند.
اهداف کوچک و واقع‌بینانه به او داده شد که با وجود آن‌ها می‌توانست احساس موفقیت کند.
۳. از مراقبان خواسته شد که برخوردشان با زهرا صحیح، اطمینان‌بخش و امیدوارکننده باشد.

بعد از امتحانات نوبت اول که اوراق امتحانی در دفتر مدرسه تصحیح شد، اکثر همکاران با اشاره به نحوه نوشتن زهرا و جمله‌بندی‌های او نسبت به امتحانات قبلی، معتقد بودند که زهرا کاملاً بدون اضطراب و ترس به سؤالات جواب داده و موفق شده است

انتخاب راهکارهای جدید به صورت موقت

پس از بررسی موارد یاد شده و تبادل نظر با همکاران، راه‌حل‌های زیر را اتخاذ کردم:

۱. به زهرا گفتم که به اهداف کوچک بیندیشد، اهداف را واقع‌بینانه انتخاب کند و از نمره کم هراسی نداشته باشد.
۲. با همکاران تصمیم گرفتیم در مواقع آزمون کتبی، محیطی دوستانه، صمیمی و به دور از استرس برای دانش‌آموزان فراهم کنیم.
۳. از زهرا خواستیم که قبل از ورود به جلسه امتحان، کمی نرمش کند.
۴. تکنیک‌های تن‌آرامی را در برگه‌ای نوشتیم و به او دادم تا تمرین کند.

ارزشیابی از اجرای طرح

با توجه به نتایج به دست آمده و اجرای راهکارهای ذکر شده و تغییری که در رفتار زهرا در جلسات امتحان به وجود آمده بود، به این نتیجه رسیدیم که او نسبت به قبل اعتمادبه‌نفس پیدا کرده و ترس و اضطرابش نه تنها در جلسات امتحانی بلکه در کلیه امور کمتر شده است. این نکته را همکاران دیگر نیز تأیید کردند و از پیشرفت درسی زهرا راضی بودند. این مسئله همچنین از نتایج مسابقات علمی آموزشی که اخیراً اجرا شده بود، کاملاً مشهود بود و زهرا توانست به ۸۰ درصد سؤالات کتبی و چهارگزینه‌ای پاسخ دهد.

نتیجه‌گیری و تصمیم نهایی

بعد از امتحانات نوبت اول که اوراق امتحانی در دفتر مدرسه تصحیح شد، اکثر همکاران با اشاره به نحوه نوشتن زهرا و جمله‌بندی‌های او نسبت به امتحانات قبلی، معتقد بودند که زهرا کاملاً بدون اضطراب و ترس به سؤالات جواب داده و موفق شده است. امروزه ثابت شده است که در ایام امتحانات اگر اولیا و مربیان معلمان دست به دست هم دهند و در منزل و مدرسه با دانش‌آموز رفتاری محبت‌آمیز داشته باشند، می‌توانند اضطراب او را به میزان زیادی کاهش دهند و به‌ویژه در کسب موفقیت‌های بیشتر کمک کنند.

اجرای طرح جدید و نظارت

۱. با توجه به راهکارهای ذکر شده، او چندین بار زیر نظر من در ساعات بیکاری و نیز زنگ‌های ورزش، تمرین آرام‌سازی تنفسی و عضلانی را انجام داد. به او تأکید کردم که در منزل و یا زنگ‌های تفریح نیز این کار را انجام دهد.
۲. در مدرسه هم مشاهده کردم که زهرا قبل از امتحان در حیاط مدرسه نرمش می‌کند.
۳. قبل از شروع جلسه امتحان به او خبر دادم که سؤالات آسان است.
۴. قبل از امتحان، سؤال‌هایی را شفاهی از زهرا پرسیدم. تأیید جواب‌های او باعث تقویت اعتمادبه‌نفس و هرچه بهتر شدن روحیه‌اش در امتحان کتبی شد.

گردآوری اطلاعات (شواهد ۲)

- در اولین امتحان کتبی که زهرا در آن شرکت کرد، مشاهده کردیم که:
۱. نسبت به جلسات امتحان قبلی راحت‌تر است و احساس ناآرامی نمی‌کند؛
 ۲. دست‌هایش نمی‌لرزد و عرق نمی‌کند؛
 ۳. گریه نمی‌کند؛