



امتحان دوست‌داشتنی

ترندهایی برای کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان

فاطمه الزهرا مزروعی سبدانی

کارشناسی ارشد روان‌شناسی مثبت‌گر



آموزشی به‌دنبال روش‌هایی باشیم. معلمان به‌عنوان افرادی که آموزش دانش‌آموزان برعهده آن‌هاست و ارتباط تنگاتنگی با دانش‌آموزان دارند، می‌توانند عامل محوری تعلیم و تربیت به‌شمار می‌روند.

۱. جهت‌گیری معلمان و دانش‌آموزان:

تحقیقات نشان داده‌اند که هدف معلمان و دانش‌آموزان که تحت تأثیر نوع جهت‌گیری آن‌ها شکل می‌گیرد، عاملی مستقیم و غیرمستقیم در ایجاد اضطراب امتحانات دانش‌آموزان است. افرادی که جهت‌گیری عملکردی دارند، سطوح بالایی از اضطراب امتحان را تجربه می‌کنند، چرا که از اشتباه می‌ترسند. آن‌ها از قبول و انجام تکالیفی که در آن ریسک اشتباه وجود دارد اجتناب می‌کنند. در جهت‌گیری عملکرد محور، تجربه شکست یا تلاش زیاد، هشدار برای توانایی پایین است. بنابراین، تهدیدی برای عزت‌نفس است. چنین تهدیدی ممکن

اضطراب امتحان به‌صورت یک مشکل مهم آموزشی، میلیون‌ها دانش‌آموز و دانشجو را در سراسر جهان تحت تأثیر خود قرار می‌دهد و از عملکرد تحصیلی آن‌ها می‌کاهد. اضطراب امتحان شامل مؤلفه‌های شناختی، عاطفی - فیزیولوژیکی و رفتاری است. مؤلفه شناختی به افکار نگران‌کننده و نگرانی درباره عواقب شکست برمی‌گردد. مؤلفه عاطفی - فیزیولوژیکی، احساسات فیزیکی (لرزش، سردرد و غیره) را بیان می‌کند که با اضطراب همراه هستند؛ به‌جز رفتاری که تمرکز نداشتن در طول امتحان را نشان می‌دهد، مانند بازی با مداد یا نگاه کردن به اطراف کلاس. از این‌رو، اضطراب امتحان به‌صورت مجموعه‌ای از پاسخ‌های پدیدارشناسانه، فیزیولوژیکی و رفتاری تعریف می‌شود که با نگرانی درباره پیامدهای منفی ممکن هنگام شکست در امتحان همراه است و فرد را درباره توانایی‌هایش دچار تردید می‌کند.

ما باید برای کاهش اضطراب در موقعیت



معلمان به‌عنوان افرادی که آموزش دانش‌آموزان برعهده آن‌هاست و ارتباطی تنگاتنگ با دانش‌آموزان دارند، عامل محوری در تعلیم و تربیت به‌شمار می‌روند



افرادی که جهت‌گیری عملکردی بالا دارند، سطوح بالایی از اضطراب امتحان را تجربه می‌کنند

یکی از این هیجانات منفی که از عملکرد و یادگیری بهینه‌ی دانش‌آموزان می‌کاهد، اضطراب امتحان است. دانش‌آموزان در طول اضطراب توجهشان به محرک‌های اضطراب‌آور معطوف می‌شود و نمی‌توانند بر موضوع اصلی تمرکز کنند. بنابراین، لازم است افراد به نحوی تربیت شوند که در زمان اضطراب بتوانند به خود و موضوع اصلی توجه کنند. برای آنکه انگیزش پیشرفت در دانش‌آموزان رشد کند، لازم است معلمان روی سه متغیر کلی تمرکز کنند که کاربرد ویژه‌ای در محیط‌های آموزشی دارند:

۱. نگرش و باورهایی که دانش‌آموزان در مورد خودشان و توانایی‌هایشان دارند و عامل‌هایی که



است ابتدا به ایجاد اضطراب منجر شود. اگر این قضاوت منفی افزایش یابد، به افسردگی و احساس خجالت می‌انجامد و ممکن است افراد نسبت به تکلیف حالت دفاعی و خودحمایتگر بگیرند و آن را بی‌ارزش بدانند. اما در جهت‌گیری تسلط‌محور، وقوع شکست نشان‌دهنده‌ی آن است که برای تسلط یافتن در تکلیف، تلاش و نبوغ بیشتری نیاز است. تسلط یافتن در تکلیف به نوبه‌ی خود رضایت بیشتر و عاطفه‌ی مثبت را موجب می‌شود. اضطراب امتحان با جهت‌گیری تسلط‌یابی، به دلیل علاقه‌ی این افراد به تجربه‌ی چیزهای جدید و نداشتن ترس از انجام اشتباهات، پایین است. معلمانی که خودشان جهت‌گیری هدف تسلط‌محور دارند، بیشتر تمایل دارند این نوع جهت‌گیری را در دانش‌آموزان خود نیز رشد دهند. این در حالی است که معلمان دارای جهت‌گیری عملکردی، بیشتر تمایل به تطابق اهداف عملکردی با دانش‌آموزان هستند و انتظارشان از دانش‌آموزان را با توجه به این رویکرد تعریف می‌کنند. قاعدتاً آن‌ها را به سمت رقابت و گرفتن نمره‌ی بیشتر و در نتیجه تجربه‌ی بیشتر اضطراب امتحان سوق می‌دهند.

۲. روش تدریس حل مسئله: در روش

تدریس حل مسئله، دانش‌آموزان در موقعیتی قرار می‌گیرند که فرضیه‌های خود را از راه پژوهش و کاوش و از روی شواهد می‌آزمایند و به‌شخصه از آن‌ها نتیجه می‌گیرند. بنابراین، اگر حل مسئله با موفقیت انجام گیرد، شناخت حاصل از آن، قسمتی از دانش شاگرد را تشکیل خواهد داد؛ به‌طوری‌که او می‌تواند آن را در حل مسائل مشابه به کار گیرد. این کار ایجاد انگیزه می‌کند. افرادی که روش حل مسئله را فرا گرفته‌اند، به مرور زمان در ذهن از نظم و انسجام بیشتری برخوردار می‌شوند و راحت‌تر مسائل را تجزیه و تحلیل می‌کنند. این فرایندها از استرس‌های تحصیلی می‌کاهند و نگرش‌های منفی را از بین می‌برند. به این دلیل که مهارت حل مسئله مستلزم راهبردهای ویژه و هدفمندی است که فرد به وسیله‌ی آن مشکلات را تعریف می‌کند، تصمیم به اتخاذ راه حل می‌گیرد و راهبردهای حل مسئله را انجام می‌دهد و بر آن نظارت می‌کند.

۳. انگیزش پیشرفت: انگیزش پیشرفت و

یادگیری با عواطف مثبت و منفی ارتباط دارد.

دستاورد پیشرفتشان را شرح می‌دهند.

۲. طرح یا برنامه‌ای که آن‌ها برای به‌دست آوردن جایگاه اصلی‌شان در پیشرفت و مدرسه پی‌ریزی می‌کنند.

۳. راهبردها و فناوری‌هایی که برای به‌دست آوردن دستاورد برنامه به کار می‌گیرند.

این سه عامل نشان می‌دهند، برای پیشرفت در محیط آموزشگاهی، باید به باورها که اثر مهمی در انگیزش پیشرفت دارند، توجه شود.

۴. اقتدار معلم: قلب مدیریت کلاسی به

نوع راهبری معلم و نوع استفاده‌ی او از قدرت باز می‌گردد. سبک راهبری معلم چیزی نیست جز روش‌هایی که او برای اعمال اقتدار آن‌ها را انتخاب کرده و به کار می‌بندد. سبک رهبری معلم بر رفتار دانش‌آموزان و میزان مشارکت آن‌ها تأثیر دارد. همچنین، اضطراب تحصیلی با نوع اقتدار معلم رابطه دارد. دو سبک اقتدار «صوری و وجودی»



قلب مدیریت کلاسی به نوع راهبری معلم و نوع استفاده او از قدرت باز می‌گردد

با اضطراب رابطه مثبت دارند. یعنی هرچه اقتدار صوری یا وجودی بیشتر باشد، اضطراب تحصیلی در دانش‌آموزان بیشتر است. اقتدار صوری به معنی این است که معلم و مربی اعتبار خود را صرفاً به خاطر جایگاه رسمی و اداری خود به دست می‌آورد. در اقتدار صوری، مربی صرفاً در جایگاه اقتدار قرار دارد، نه آنکه خود اقتدار داشته باشد. متناظر اقتدار قانونی که معلم قدرت و اختیار تصمیم‌گیری دربارهٔ امور کلاس خود را دارد. همچنین، اقتدار وجودی به معنی آن است که معلم یا مربی از راه نفوذ و حاکمیت وجودی نسبت به شاگرد، ارادهٔ او را مغلوب می‌داند و به راهی می‌کشانند که خود درست می‌داند. متناظر با اقتدار تشویق و تنبیه که اقتدار تشویق از طریق نمره، امتیاز و توجه حاصل می‌شود و اقتدار تنبیهی را با اقتدار قهری می‌شناسیم. در نتیجه، اقتدار صوری و وجودی ناموجه هستند و بهتر است معلمان از شکل‌های مطلوب اقتدار استفاده کنند.

۵. اهمیت روش مطالعه: مطالعه درست به میزان درک و یادگیری و در نتیجه علاقه به مطالعه و اطلاعات می‌افزاید؛ با افزایش مهارت‌های مطالعه، اضطراب در دانش‌آموزان کاهش می‌یابد و در ادامه نیز کاهش چشمگیر اضطراب امتحان را شاهدیم. معلمان می‌توانند طی چند جلسه روش‌های مطالعه را به دانش‌آموزان آموزش دهند. خلاصهٔ محتوایی جلسات می‌تواند به این شرح باشد:

جلسه اول: مقدمه‌ای کلی از شیوه مطالعه و تأثیر یادگیری شیوه‌ها بر اضطراب امتحانات. معرفی انواع شیوه‌های مطالعه و توضیحی در ارتباط با اولین روش مطالعه، روش پس‌ختم که شامل مراحل آموزشی پیش‌خوانی، مرور کردن، تفکر، سؤال کردن، خواندن و حفظ کردن است، ارائه شود.

جلسه دوم: دومین شیوه مطالعه، یعنی دقیق‌خوانی را به‌طور کامل به دانش‌آموزان ارائه کنند. این شیوه شامل آموزش سه تکنیک سازمان‌دهی مطالب، تکنیک علامت‌گذاری در متن و تکنیک خلاصه‌برداری است.

جلسه سوم: درخصوص دو شیوه خواندن بدون نوشتن و خط کشیدن زیر نکات مهم آموزش داده شود و سؤالات دانش‌آموزان در رابطه با مباحث ارائه شده برطرف شود.

جلسه چهارم: درخصوص دو شیوه حاشیه‌نویسی و خلاصه‌نویسی به دانش‌آموزان آموزش داده شود.

جلسه پنجم: دو شیوه کلیدبرداری و خلاقیت و طرح شبکه‌های مغز آموزش داده شود.

جلسه ششم: هشت شیوه ارائه‌شده مرور شود، جمع‌بندی صورت گیرد و به پرسش‌های دانش‌آموزان پاسخ داده شود. از هشت روش صحیح مطالعه، هر کدام اثر بخشی متفاوتی

دارند. دانش‌آموزان مشتاق هستند روش مطالعه دقیق‌خوانی را، به دلیل قابل استفاده بودن برای اکثر درس‌ها، یاد بگیرند. با وجود این، آموزش روش‌های صحیح مطالعه و نظم‌دهی به ذهن و نوع مطالعه افراد، برنامه‌ریزی برای مطالعه و افزایش اعتمادبه‌نفس در قبل و حین و بعد از امتحان، احساس مسئولیت و کارآمدی دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان، آنان را قادر ساخت بر فرایند یادگیری و مطالعه خود مسلط شوند. لذا آموزش نحوه صحیح مطالعه در اضطراب امتحانات دانش‌آموزان مؤثر واقع شده است. همچنین، آموزش مهارت‌های حافظه بر کاهش اضطراب امتحان اثر مثبت دارد.

نتیجه‌گیری

یکی از نگرانی‌ها و دغدغه‌های نظام آموزشی و دانش‌آموزان، موضوع امتحان است. امتحان کلمه‌ای است که همهٔ دانش‌آموزان بدون استثنا با آن آشنا هستند و بعضی با شنیدن آن دچار تشویش خاطر می‌شوند. به دلیل اثرات نامطلوب اضطراب امتحان در عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان، به کارگیری راه‌هایی برای کاهش آن ضرورت دارد و معلمان، به‌عنوان افرادی که به‌طور مستقیم با دانش‌آموزان ارتباط دارند و رفتار، نحوه تدریس، اهداف و انتظارات آنان بر اضطراب امتحان دانش‌آموزان مؤثر است، می‌توانند با روش تدریس حل مسئله، ایجاد انگیزه پیشرفت در دانش‌آموزان، جهت‌گیری هدف تسلط‌محور، داشتن اقتدار مناسب و آموزش روش‌های صحیح مطالعه به دانش‌آموزان، از اضطراب امتحان دانش‌آموزان بکاهند.

منابع

1. H.Kareshki, N.Mohammad taghizadeh, S. Miri (2017), Relationship between attribution styles and test anxiety: The mediating role of achievement goals, Research in Cognitive and Behavioral Sciences Vol.7, No.1, Ser No.
۲. داود ملکی. محمدرضا بهرنگی (۱۳۹۴). بررسی نقش تعاملی جهت‌گیری هدفی دانش‌آموزان در رابطه بین الگوی تدریس مدیریت بر آموزش بهرنگی و اضطراب امتحان دانش‌آموزان. نوآوری‌های مدیریت آموزشی. سال یازدهم. شماره اول (مسلسل ۴۱).
۳. مهرافشان شریفی. حسین افلاکی فرد (۱۳۹۵). تأثیر روش تدریس حل مسئله بر اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر میمند. فصلنامه مطالعات روان‌شناسی و علوم تربیتی. شماره هفتم.
۴. شیرین کوشکی. حیدرعلی هومن. پروانه یارمحمدی (۱۳۸۹). رابطه اضطراب امتحان و ویژگی‌های شخصیتی با انگیزش پیشرفت در دانش‌آموزان. نشریه تحقیقات روان‌شناختی.
۵. حسین اسکندری. حمید دررودی. فرزانه بهرامی (۱۳۹۴). اقتدار معلم، اضطراب، افسردگی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان. مجله روان‌شناسی تربیتی. سال یازدهم. شماره ۳۵.
۶. الهام کاظم‌پور. جهانگیر یاری (۱۳۹۷). بررسی تأثیر آموزش شیوه‌های مطالعه بر اضطراب امتحان در دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه. آموزش و پرورش ناحیه ۳ شهر تبریز. فصلنامه زن و مطالعات خانواده. سال دهم. شماره سی و هشتم.