

امتحان بدون اضطراب

(توصیه هایی به دانش آموزان، اولیاء و معلمان گرانقدر)

مقدمه

در روزهای امتحان، زمان برای معلمان، اولیاء و دانش آموزان به نحوی خاص سپری می شود. این زمان، روزهایی است همراه با تلاش، بیم و امید و بالاخره مراقبت های خاص، در این ایام همه ی دانش آموزان خود را برای آزموده شدن آماده می کنند. معلمان شرایط را برای آزمونی دقیق به امید توفیق دانش آموزان فراهم می آورند، پدران و مادران هم ضمن تشویق و ترغیب فرزندان در جهت آمادگی برای امتحان تلاش می کنند که به سهم خود، در توفیق فرزند خویش موثر واقع شوند. شکی نیست که اگر نکاتی را در این روزها مورد توجه قراردهیم، می توانیم تلاش انجام گرفته در روزهای امتحان را با شادمانی موفقیت پس از آن عجین کنیم و خاطره ای خوش بر روح خویش به جای گذاریم، به همین خاطر نکاتی چند را جهت برگزاری هرچه بهتر آزمون یادآوری می کنیم.

قبل از هرچیز تعاریف و تفاوت های نگرانی و استرس و اضطراب را بیان کرده و دانش آموزان را به امتحانی بدون اضطراب راهنمایی می کنیم، هرچند که نگرانی به میزان کافی می تواند موتور محرکه تلاش و کوشش در راه رسیدن به موفقیت ها باشد.

نگرانی: دیویی و ولز (۲۰۰۶) نگرانی را نوعی دلوپسی از آینده و وقایع منفی تعریف کرده اند که یک فعالیت فکری-کلامی شدید را راه اندازی می کند (ادریسی و همکاران، ۱۳۹۴).

استرس: مجموعه فشارهای وارد بر انسان که منجر به برهم خوردن تعادل روانی او می باشد (ذاکر، ۱۳۹۱: ۹۵۸).

اضطراب (anxiety): نوعی احساس بیمناکی، نگرانی و ترس که بدون محرک آشکار می باشد و اغلب با علائم جسمی هم چون افزایش تعداد ضربان قلب، تعریق، لرزش دست ها، گر گرفتگی، سردی دست ها و پاها و ... همراه است. هم چنین ممکن است با علائم ذهنی مثل گیجی، سردرگمی و احساس دوگانه و یا علائم رفتاری مثل برقراری، تحریک پذیری یا پرخاشگری همراه باشد (ذاکر، ۱۳۹۱: ۹۵۸).

علل اضطراب امتحان:

نداشتن اعتماد به نفس کافی، عدم آمادگی لازم برای امتحان و یا نوع سؤالات، عدم تسلط بر موضوع مورد امتحان، مؤثر بودن آزمون در سرنوشت فرد، تجربه ی امتحانی مشابه، اضطراب والدین و سطح بالای انتظارات آن ها، ترس از مقایسه شدن با همشاگردی ها، ترس از معلم مربوطه، جو رقابتی ناسالم بین دانش آموزان، داشتن تشخیص ضعیف و منفعل، عدم فرهنگ سازی لازم از سوی معلمان، مشاوران و والدین، از مهم ترین علل اضطراب امتحان در دانش آموزان می باشد (ذاکر، ۱۳۹۱: ۹۶۲).

نقش و وظیفه اولیاء در روزهای امتحان

-اولیاء در روزهای امتحان وظایف و نقش های خاص بر عهده دارند . آنان ضمن آماده کردن شرایط روانی ، اجتماعی و فیزیکی مناسب ، نباید اضطراب و هیجان زدگی فرزندان خود را افزایش دهند . اولیاء باید به گونه ای رفتار کنند که ضمن اینکه نشان می دهند روزهای امتحان باید با تلاش و کوشش مضاعف همراه باشد ، به هیچ وجه نباید آن را با اضطراب و نگرانی و دستپاچگی همراه کنند. والدین باید با خونسردی و آرامش ، لکن با عزمی راسخ و مصمم، با مسئله ی امتحانات فرزندان خود مواجه شوند، از پرسش های مکرر و تذکرات زیاد نیز باید اجتناب نمایند .

-در روزهای امتحان باید برحفظ جوّ ملاطفت آمیز خانواده تاکید بیشتری شود . از طریق ابراز لطف نسبت به یکدیگر و به خصوص اظهار محبت پدر و مادر نسبت به هم می توان جوّ عاطفی خوبی را بر خانه حاکم کرد. برخی از همسران اظهار محبت نسبت به یکدیگر را مقابل فرزندان خلاف ادب و تربیت می دانند ، درحالی که چنین کاری نه تنها تاثیر سوء بر تربیت فرزندان ندارد ، بلکه موجب گرمی عاطفی در خانه و امیدواری فرزندان به استحکام پایه های خانواده می شود .

-رفت و آمدهای خانوادگی و فامیلی نیز در هنگام امتحانات باید کنترل شود . حتی المقدور بهتر است از رفتن به مهمانی یا مهمانی دادن ، اجتناب کنیم. در ضمن نباید به انگیزه امتحان ، فرزندان خود را تنها بگذاریم .

-در مورد غذا، دما، هوا و نور باید مراقبت هایی داشته باشیم . اتاق ها باید به گونه ای باشند که ضمن داشتن دما و نور مناسب، به حدّ کافی در معرض جریان هوا ی تازه نیز قرار بگیرند. گاه کمبود اکسیژن در اتاق ، موجب خواب آلودگی و یا حداقل موجب افت عملکرد مغز ی دانش آموز می شود .دانش آموزان بایستی صبحانه ای کامل ، رژیم غذایی حاوی لبنیات، بخصوص شیر در صورت امکان کشمش و عسل را درتمام فصول سال مخصوصاًفصل امتحانات تجربه نمایند.

نقش و وظیفه ی دبیران و ستاد اجرایی

اگر دبیران محترم و ستاد اجرایی مدارس توصیه های زیر را مدنظر داشته باشند،

به آرامش بیشتر دانش آموزان در جلسات امتحانی کمک می نمایند.

-هدف امتحان باید ارزیابی دانسته های دانش آموزان باشد ، نه نادانسته های آن .

-قبل از امتحان اصلی از امتحانات فرضی و آزمایشی به منظور آشنا سازی دانش آموزان با سئوالات و نحوه ی امتحان استفاده کرد.

-باید از برگزاری امتحانات بسیار سخت اجتناب کرد و در طراحی سئوالات ، متوسط دانش آموزان را در نظر گرفت .

-از برگزاری امتحان با وقت بسیار اندک اجتناب کنید .

-سئوالات دشوار را باید در شماره های آخر قرار داد .

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

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

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

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

- برخورد معلمان و مراقبان با دانش آموزان در کلاس درس و جلسه امتحان باید درست، اطمینان بخش و امیدوار کننده باشد.

- از آنجایی که اضطراب امتحان با عزت نفس رابطه ی معکوس دارد ، باید عزت نفس دانش آموزان را افزایش داد .

- باید ارزیابی شناختی و تصویر ذهنی دانش آموزان از خود و توانمندی هایشان را از طریق ارائه ی بازخوردهای درست ، واقع گرایانه ساخت.

- باید به دانش آموزان توصیه کرد که با آمادگی بیشتری در جلسه ی امتحان حاضر شوند ، کم تر به اهمیت امتحان فکر کنند و امتحان را صحنه ی 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 همدیگر باید اجتناب کرد ه در صورت لزوم هر فرد با خودش مورد مقایسه قرار بگیرد .

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

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

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

نقش و وظیفه ی دانش آموزان و دانش پژوهان

دانش آموزان عزیز، نکات زیر را مورد توجه قرار دهند.

پیش از امتحانات بایستی :

- امیدوار و با روحیه باشید .

- برای مطالعه جایی آرام و با نور کافی انتخاب کنید .

- "نه" گفتن را بیاموزید .(به طور قاطع و با خوشرویی به میهمانان و تلفن کنندگان بفهمانید که گرفتارید)

- توجه خاصی به مفاهیم اصلی و جزئیات ، نمودارها ، نقشه ها ، جداول و مطالب مهم داشته باشید و آنها را مورد ارزشیابی قرار دهید.

- مطالب به یاد سپردنی را به چند بخش تقسیم کنید .

- در هنگام مطالعه یادداشت برداری کنید .

- از معلم خود بپرسید که چه انتظاری از شما دارد؟ (سؤال های چهارجوابی ، پاسخ کوتاه یا تشریحی)

- سؤال های امتحانی سال های پیش را بررسی کنید .

- سؤال های امتحانی را حدس بزنید و یادداشت های خود را مرور کنید .

- در باره ی آنچه یاد گرفته اید بیندیشید.

- شب پیش از امتحان خوب بخوابید .

وقت امتحان :

۱- به خداوند توکل کنید و اعتماد به نفس داشته باشید .

۲- دستورالعمل ها را به دقت بخوانید .

۳- ابتدا سئوالات ساده تر را پاسخ دهید.

۴- همه سئوالات را بخوانید و پیش از شروع به نوشتن ، پاسخ را در ذهن خود تنظیم کنید .

۵- ابتدا نکات اصلی و برجسته را بنویسید .

۶- فراموش نکنید که درک سئوال نصف جواب است .

« بیچ کنجی بدون گل رنج و سختی به دست نمی آید »

منابع:

- ادریسی، فروغ و همکاران(۱۳۹۴). مدل ساختاری نظم بخشی هیجانی و علائم اختلال اضطراب فراگیر در دانشجویان، فصلنامه مطالعات روان شناسی بالینی، شماره ۲۰، سال پنجم، پاییز ۹۴، صص ۲۲۶-۲۰۳.
- ذاکر، محمدرضا(۱۳۹۱). دایره المعارف مشاوره تحصیلی مشاورین، تهران: پلیکان.
- کریمی ، عبدالعظیم ؛ " امتحان بدون اضطراب" ، فصلنامه پیوند؛ انتشارات : انجمن اولیاء و مربیان

تهیه و تنظیم: اداره مشاوره تربیتی و تحصیلی شهر تهران