

## نکاتی درباره مدیریت اضطراب در زمان امتحانات

همزمان با آغاز فصل امتحانات، بسیاری از دانش آموزان، با احساس ناخوشایندی مواجه می شوند که با نشانه هایی چون تنش، وحشت و دلهره همراه است. این حالت در برخی افراد با لرزش در صدا، تعریق، تپش قلب، تنگی و کوتاهی نفس، لکنت زبان و خشکی دهان شروع می شود

### مدیریت اضطراب در زمان امتحانات

همزمان با آغاز فصل امتحانات، بسیاری از دانش آموزان، با احساس ناخوشایندی مواجه می شوند که با نشانه هایی چون تنش، وحشت و دلهره همراه است. این حالت در برخی افراد با لرزش در صدا، تعریق، تپش قلب، تنگی و کوتاهی نفس، لکنت زبان و خشکی دهان شروع می شود و بسته به میزان پیشرفت آن به ناراحتی های گوارشی، حالت تهوع و گاه

کاهش سیستم دفاعی بدن می انجامد. این حالات نمادی از بروز «اضطراب امتحان» است.

برخی دیگر از صاحب نظران در مورد تعریف اضطراب امتحان می گویند: «هنگامی که افراد نسبت به کارآمدی، توانایی و استعداد خود در شرایط امتحان، دچار نگرانی و تردید می شوند، حالتی توأم با پریشانی، هراس، تپش قلب و بی قراری به آنها دست می دهد که رفته رفته از توانایی ذهن آنها می کاهد و در نهایت به «افت تحصیلی» آنها منجر می شود.

ابتدا لازم است بین انواع اضطراب امتحان تفاوت قائل شویم. به این ترتیب که اگر اضطراب دانش آموزان نتیجه عدم آمادگی برای امتحان باشد، واضح است که این واکنش، طبیعی و منطقی است و می تواند موجب احساس مسئولیت و برنامه ریزی بیشتر برای امر آموزش و یادگیری شود. ولی اگر دانش آموزان با وجود مطالعه کافی و داشتن آمادگی برای امتحان، هنوز هم دچار استرس و نگرانی هستند، واکنش آنها غیرمنطقی و ناتوان کننده تلقی می شود.

به این ترتیب از آن جایی که اگر نگرانی از امتحان، از حد اعتدال خارج شود از توانایی ذهن آدمی می کاهد و اگر این حالت درمان نشود به یکی از دلایل اصلی افت تحصیلی مبدل می شود، لازم است علل و عوامل به وجود آورنده ی اضطراب امتحان به خوبی شناخته شوند و راه کارهای مناسبی برای رفع آن ارائه شود.

به عقیده صاحب نظران، در به وجود آمدن اضطراب عوامل گوناگونی تاثیر دارند که به طور کلی به سه دسته تقسیم می شوند:

۱- عوامل فردی و شخصیتی

۲- عوامل خانوادگی

۳- عوامل آموزشی و اجتماعی

در این نوشتار سعی شده است ضمن توجه به عوامل سه گانه فوق، به زبانی ساده تر، نقش و وظیفه خود دانش آموزان، خانواده و اولیای مدرسه را بررسی و راه کارهای مناسبی ارائه نماییم.

### نقش و وظیفه دانش آموزان

برای عملکرد بهتر در امتحان، دانش آموزان باید موارد زیر را به کار ببندند تا در امتحانات با مشکل اضطراب روبرو نشوند. والدین نیز نظارت کنند.

۱- به خدا توکل کنید. مطمئن باشید یاد خدا آرامش بخش دلهاست.

۲- برای مطالعه خود روش مناسبی را اختیار کنند و برای انجام مطالعه، برنامه ریزی داشته باشند.

۳- از تلبار کردن مطالب امتحان اجتناب کنند بدانند که نمی تواند یک روز مانده به امتحان بر همه مطالب درسی تسلط کافی داشته باشند. چون وقت کافی برای انجام این کار را ندارند.

۴- از طوطی وار حفظ کردن، پرهیزند. اگر در یادگیری مطالب درسی مشکل دارند، علت را پیدا کرده و آن را رفع کنند-۵ با آمادگی کافی و به موقع در جلسات امتحان حاضر شوند. ضمناً سعی کنند همه وسایل مورد نیاز (مثل مداد، خودکار، خط کش و...) را به همراه داشته باشند. با انجام این کار ساده، دیگر نیازی به قرض گرفتن وسایل از دیگران ندارند.

۶- نسبت به امتحان مثبت اندیش باشند. امتحان معیار ارزشیابی دانسته ها و توانایی های آنها است.

۷- نکات مهم هر درس را یاد بگیرند و با مرور دائمی آن ها، همیشه خود را برای امتحان آماده نگه دارند.

۸- برای موفقیت در هر آزمون، سعی کنند از هر درس، تعدادی سوال ساده، متوسط و سخت تهیه کنند تا با پاسخگویی دقیق به آنها، بتوانند تا حدود زیادی موفقیت خود را تضمین کرده باشند.

۹- در هر امتحان، ابتدا به سوالاتی پاسخ دهند که آنها را دلگرم می کند را یعنی ابتدا به سراغ آسان ترین سوال ها، بروند. بعد به سوالاتی که نمره ی بیشتری دارند جواب دهند آن گاه به آنهایی پاسخ دهند که مشکل تر است یا جواب دادن به آنها وقت بیشتری می گیرد. و در آخر به سراغ آنهایی بروند که نمره کمتری دارند. به زبان ساده تر، باید برای پاسخگویی از یک برنامه ی منظم پیروی کنند.

۱۰- اگر به نظر می آید نمی توانند به کل سوال ها پاسخ دهند، روی آن بخش هایی متمرکز شوند که پاسخ آن ها را به خوبی می دانند.

۱۱- برای پاسخ دادن به سوالات چند گزینه ای، باید بدانند که گزینه ها مطلقاً یا درستند یا غلط. پس به کلمات کلیدی در سوال دقت کنند. ابتدا تمام گزینه ها را بخوانند، سپس گزینه های آشکارا غلط را کنار زده و آن گاه گزینه درست را انتخاب کنند.

ضمناً از پاسخ دادن به سوالاتی که از جواب آنها اطمینان ندارند، جداً خودداری کنند یا با حدس و گمان پاسخ ندهند. چون این نوع سوالات معمولاً نمره منفی دارند.

۱۲- برای پاسخ به سوالات تشریحی نیز طرح کلی داشته باشند. از لفاظی بپرهیزند. فقط به آنچه از آنها خواسته شده است، پاسخ دهند. جواب ها را با دلیل ثابت کنند و اگر اصطلاح خاصی را فراموش کرده اند، آنچه را که می دانند به زبان خود بیان کنند.

۱۳- به ویژه در فصل امتحانات، از معاشرت با دوستانی که در دانش آموزان اضطراب ایجاد می کنند، جدا دوری کنند. چون اضطراب و نگرانی همچون یک بیماری مسری، خیلی زود به دیگران سرایت می کند.

۱۴- هر روز صبحانه مناسب و مغذی میل کنند. زیرا مغز انسان بدون تغذیه مناسب در انجام فعالیت های لازم مانند حل مسئله، یادآوری و... با مشکل مواجه می شود.

۱۵- قبل از تحویل برگه امتحانی دست کم یک بار نوشته ها را کنترل نموده تا اگر نکاتی را در حین نوشتن فراموش کرده اند، کامل کنند.

## **نقش و وظیفه والدین**

۱- نه تنها در تمام ایام سال تحصیلی بلکه به ویژه در فصل امتحانات، شرایط فیزیکی و عاطفی مناسبی را برای فرزندان فراهم آورید.

۲- همیشه سعی کنید آخرین وضعیت درسی فرزندان را از مدرسه جویا شوید. به این ترتیب شما بهتر می توانید نقاط ضعف درسی آنها را پیدا کرده و برای رفع آنها برنامه ریزی نمایید.

۳- از فرزندان بخواهید تمام تلاش خود را برای یادگیری صرف کنند نه کسب نمره.

۴- به آنها اطمینان دهید که از ایشان توقع بیش از حدی ندارید. به علاوه همیشه عملکرد آنها را با خودشان مقایسه کنید. در صورت پیشرفت، آنها را تشویق و درغیراین صورت، علت یابی نموده و در صدد رفع آنها برآیید.

۵- بکوشید فرزندانان اهمیت مطالعه و درس خواندن را به خوبی درک کنند. برای این منظور از شیوه های آموخته استفاده نکنید. چون تجربه نشان داده است که دراین صورت اضطراب بیشتری را به آنها منتقل خواهید کرد.

۶- در روزهای امتحان، فضای خانواده را شاد و آرام نگه دارید. از مشاجره و برخوردهای لفظی به ویژه با فرزندانان پرهیز کنید. زیرا کارشناسان معتقدند فضای روانی و عاطفی نامطلوب خانواده در ایام امتحان، از توانایی تمرکز ذهن دانش آموزان می کاهد و رفتار آنها را دچار اختلال می کند.

### نقش و وظیفه اولیای مدرسه

- ۱- همواره بکوشید روش های مطالعه صحیح را به دانش آموزانتان آموزش دهید.
- ۲- سؤالات امتحانی را با هدف ارزیابی دانسته های دانش آموزان طراحی کنید نه آنچه را که آنها نمی دانند!
- ۳- در طراحی سؤالات، از اصول سنجش و اندازه گیری پیروی کنید.
- ۴- به منظور آشنایی دانش آموزان با سؤالات، نحوه امتحان و نیز شناخت نقاط ضعف و قوت آنها، بر اجرای امتحانات مستمر همت گمارید.
- ۵- از ایجاد رقابت ناسالم در میان دانش آموزان جدا اجتناب ورزید.
- ۶- زمان هر آزمون را با توجه به سختی و یا آسانی دروس تنظیم کنید. به همین منظور از برگزاری امتحانات با وقت بسیار کم دوری کنید.
- ۷- آزمون ها را در مکان های مناسب برگزار نموده و سعی کنید تا حد امکان شرایط مطلوب از نظر تهویه، نور کافی، دمای مناسب و حذف عوامل صوتی مزاحم فراهم شده باشد.
- ۸- سعی کنید با دانش آموزانتان به گونه ای صحیح برخورد کنید. تا حد امکان برای امتحانات ارزش بیش از حد قائل نشوید.
- ۹- انتظارات نابجای معلمان و شناخت ناکافی آنان از توانایی ها و استعداد های دانش آموزان می تواند به فشار روانی منجر شود و در نتیجه اضطراب و استرس را بیشتر کند.

۱۰- سعی کنید شرایط به گونه ای باشد که معلم مربوطه در جلسه آزمون حضور یابد. در غیر این صورت حتماً با بیان جملاتی آرامش بخش، به دانش آموزانتان روحیه بدهید.

۱۱- سؤالات امتحانی را با کیفیتی بالا تهیه و تکثیر کنید.

در پایان لازم به ذکر است یادآور شویم که هرچند این نوشته ها می تواند در بهتر درس خواندن و جلوگیری از اضطراب کمک نماید ولی باید بدانید فقط خواندن این مطالب کافی نیست بلکه باید به این مطالب عمل کنید.

برگرفته از کانون فرهنگی تبلیغات