



How did I Reduce My Student's Test Anxiety by Answering the Questions?

Zahra Aghaiy Mazre Shahi^{1*}

1 Department of Education District, Qom, Iran

* Corresponding author: Aghaiy

Received: 2024-04-20

Accepted: 2024-05-22

Abstract

Manifestations of behavioral disturbances in children, especially in situations such as exams, drawing, playing, speaking in groups, and staying at school, can be observed and evaluated. Recently, I encountered such a situation with one of my students named (Zahra) in the current academic year. She experienced anxiety, particularly when speaking in a group, especially when answering questions. Overall, she was restless and unable to engage in classroom activities.

This prompted me to address this issue and make efforts to alleviate it as much as possible. Upon investigation, I found that one of the main causes of the student's anxiety was dependency on family, especially parents, concerns about not achieving satisfactory grades in class and school, and fear of family reprimands. These factors intensified Zahra's anxiety. By establishing communication with the student's family, creating a calm atmosphere at home, improving parent-child relationships, understanding anxiety-inducing situations, striving to eliminate them, fostering a close relationship with my student, engaging in friendly conversations, seeking assistance from experienced counselors, I endeavored to reduce her anxiety and fear, and help her achieve a desired level of calmness

From a psychiatric perspective, anxiety can be defined as discomfort, fear, or a sense of imminent danger whose source is not readily identifiable.

Keywords: Anxiety, Test anxiety, Achievement"

© 2023 Journal of Mental Health in School (JMHS)



This work is published under CC BY-NC 4.0 license.

© 2023 The Authors.

How to Cite This Article: Aghaiy Mazre Shahi, Z. (2024). How did I Reduce My Student's Test Anxiety by Answering the Questions? *JMHS*, 2(2): 42-50.





چگونه توانستیم اضطراب آزمون دانش آموزم را در پاسخ به سوالات کاهش دهیم؟

زهرا آقایی مزرعه شاهی^{۱*}

^۱ اداره آموزش و پرورش ناحیه ۱، قم، ایران

* نویسنده مسئول: آقایی

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۳/۰۳/۰۲

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۰۲/۰۱

چکیده

تظاهرات اضطراب در رفتار کودکان به خصوص در موقعیت‌هایی چون امتحان، نقاشی کردن، بازی کردن، صحبت کردن در جمع، ماندن در مدرسه می‌توان مشاهده و سنجش کرد.

اتفاقاً در سال تحصیلی اخیر خود من با چنین شرایطی در یکی از دانش‌آموزانم به نام (زهرا) مواجه شدم. او در صحبت کردن بین جمع به ویژه در هنگام پاسخگویی به سوالات دچار اضطراب می‌شد. و در کل اصلاً آرام و قرار نداشت و در فعالیت‌های کلاسی نمی‌توانست پیش قدم شود.

این عامل باعث شد که من این مشکل را پی‌گیری نمایم و تا حد امکان در رفع آن تلاش کنم. پس از بررسی دریافتیم که یکی از مهم‌ترین علل اضطراب این دانش‌آموز وابستگی به خانواده و مخصوصاً پدر و نگرانی از عدم کسب نمره مطلوب در کلاس و مدرسه و سرزنش خانواده بودند که این امر باعث تشدید اضطراب (زهرا) شده بود که با ایجاد ارتباط با خانواده‌ی دانش‌آموز و صحبت کردن با آنان در زمینه ایجاد فضای آرام در خانواده، بهبود روابط والدین با کودک، شناخت شرایط و موقعیت‌های اضطراب‌زا و تلاش برای حذف آن و همچنین برقراری ارتباط صمیمی با دانش‌آموزم و صحبت‌های دوستانه و کمک از مشاوران با تجربه سعی نمودم که اضطراب و ترس را در او کاهش دهم و دانش‌آموزم را تا حدی به آرامش مطلوبی برسانم.

از نظر روانپزشکی اضطراب را می‌توان چنین تعریف کرد: ناآرامی، هراس و ترس ناخوشایند یا احساس خطر قریب الوقوع که منبع آن قابل شناختن نیست.

واژگان کلیدی: اضطراب، اضطراب آزمون، پیشرفت تحصیلی

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه سلامت روان در مدرسه محفوظ است.

شیوه استناد به این مقاله: آقایی مزرعه شاهی، زهرا (۱۴۰۳) چگونه توانستیم اضطراب آزمون دانش آموزم را در پاسخ به سوالات کاهش دهیم؟ فصلنامه سلامت روان در مدرسه، ۲(۲): ۴۲-۵۰.

مقدمه

این زمینه دچار مشکل می‌شوند اغلب در پیشرفت تحصیلی خود دچار مشکل می‌شوند.

تمامی کودکان به مدرسه می‌روند و می‌خواهند موفق باشند اما کودکان با ناتوانی یادگیری در مدت کوتاهی درمی‌یابند که حتی تلاش زیاد نیز موجب موفقیت‌شان نمی‌شود. دانش‌آموزانی که در

رسیدن به اهداف آموزشی در مدارس نیازمند تأمین بهداشت روانی دانش‌آموزان است. و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان با سلامت روانی آنها ارتباط مستقیمی دارد و دانش‌آموزانی که در

این دبستان، دارای ۱۱ کلاس و بوده و ۱۱ نفر از همکاران آموزگار و ۴ نفر کادر اجرایی در آن مشغول به کار بودند. از نظر اقتصادی و فرهنگی و همچنین میزان سواد، خانواده های دانش آموزان در وضعیت متوسط قرار داشتند. بر این اساس، دانش آموزان کلاس اینجانب نیز با فراوانی ۳۶ نفر، از این قاعده مستثنی نبوده و دارای وضعیت خانوادگی مشابه با دیگر دانش آموزان این آموزشگاه بودند. اما، آنچه ذهن اقدام پژوه را به خود مشغول کرده بود، به شرح زیر است:

در آغاز سال تحصیلی جدید که در دو هفته آخر شهریور ماه سال ۱۳۹۹ که کلاسها به صورت حضوری برقرار می شد متوجهی رفتار دانش آموزم زهرا در هنگام پاسخ به سؤالات یا حل مسائل ریاضی شدم.

هنگامی که از زهرا سؤالی می پرسیدم که باید به آن پاسخ می داد کاملاً سکوت می کرد و گاهی اوقات مشاهده می کردم که دستانش سرد می شوند و عرق می کنند و گاهی اوقات صورتش در هنگام پاسخ به سؤالات کاملاً برافروخته می شد.

این وضعیت باعث نگرانی من شد و با اینکه همیشه در کلاس سعی می کردم طوری رفتار کنم که دانش آموزان احساس آرامش برای صحبت کردن داشته باشند اما باز این اضطراب در پاسخ دادن به سؤالات را در زهرا مشاهده می کردم. بنابراین تصمیم گرفتم به او کمک نمایم و اقدام پژوهی خود را پیرامون کمک به مشکلات وی به مرحله اجرا در بیاورم.

اهداف اقدام پژوهی

حل مشکل اضطراب دانش آموز در هنگام پاسخ دادن به سؤالات

اهداف فرعی

بررسی علل اضطراب دانش آموز
پیدا کردن راهکارهایی جهت کاهش اضطراب دانش آموز

اهمیت موضوع

در پیدایش اضطراب عوامل متعدد اجتماعی، فرهنگی و خانوادگی به عنوان زمینه سازهای محیطی با استعداد زمینه‌ای ژنتیک همراه شده و علایم خود را در سنین کودکی و نوجوانی به تدریج آشکار می سازد.

تعاریف «اضطراب»

بر اساس موضع گیری های گوناگون متخصصان، تعریف های گوناگونی برای «اضطراب» ارائه شده است. برای اجتناب از هرگونه سوء تفاهم، مهم ترین آن ها ذکر می شوند:

مورد آزمون و تکالیف و مدرسه دچار ناتوانی هستند، علائم و نشانه های اضطراب را بروز می دهند و دانش آموزان LD با وجود هوش بهنجار به علت کارکرد تحصیلی ناموفق اضطراب بیشتری را تحمل می کنند.

یکی از اختلالاتی که در دانش آموزان دیده می شود و می تواند در پیشرفت تحصیلی آن تأثیر منفی داشته باشد اضطراب است. اضطراب و هیجان تا حد اندک آن می تواند محرک انسان در انجام برخی فعالیت های او در طول زندگی باشد. اما نقش مخرب اضطراب زمانی خواهد بود که این اضطراب باعث مختل شدن آرامش فرد در برخورد با مسائل پیش آمده در زندگی او می شود.

اختلال اضطراب یکی از شایع ترین اختلالات کودکی و نوجوانی است که در ۱/۱ تا ۳/۷٪ از جمعیت کل کودکان و نوجوانان دیده می شود. اختلال اضطراب اجتماعی می تواند به عملکرد ضعیف تحصیلی، مشکلات روانشناختی مانند افسردگی و سوء مصرف مواد منجر شود. این اختلال ممکن است خود را با نشانه هایی مثل کم رویی افراطی، کناره گیری از تماس با دیگران و عدم تمایل به بازی های گروهی خود را نشان دهد. (دادستان، ۱۳۸۴)

یکی از زیر شاخه های اضطراب، اضطراب آزمون است. دانش آموزانی که درباره آزمون ها، مدرسه و تکالیف اضطراب دارند علائم دلهره را بروز می دهند. (بیابانگرد، ۱۳۷۸)

اضطراب امتحان، حالت هیجانی ناخوشایندی است که قبل از آغاز امتحانات اغلب دانش آموزان احساس می کنند، این اضطراب نیز می تواند همچون سایر اضطراب های گوناگون همراه با سردرد، سرگیجه، دل درد، حالت تهوع، تپش قلب و تنگی نفس می باشد. در مواردی نیز اضطراب امتحان می تواند به مشکل اساسی و جدی برای دانش آموزان تبدیل شود و هنگام شروع امتحانات آنها را شدیداً عصبی و ناتوان کند تا حدی که هیچ تمرکز و توجهی به افکار و اندیشه هایشان نداشته باشند.

با توجه به نقش آسیب زای اضطراب در میزان پیشرفت تحصیلی آن ها و همچنین تأثیری که در زندگی آینده آن ها می تواند داشته باشد تشخیص زودهنگام و انتخاب روش مناسب برای حل آن از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

توصیف وضع موجود

اینجانب زهرا آقایی مزرعه شاهی با تحصیلات کارشناسی در رشته تاریخ و پنج سال سابقه خدمت، در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ با سمت آموزگار، مدرسه شهید محمد علی قمی واقع در ناحیه ۱، مشغول به انجام وظیفه هستم.

امتحان می‌تواند به مشکل اساسی و جدی برای دانش‌آموزان تبدیل شود و هنگام شروع امتحانات آنها را شدیداً عصبی و ناتوان کند تا حدی که هیچ تمرکز و توجهی به افکار و اندیشه هایشان نداشته باشند.

Morris و Liebert (۱۹۶۹) و Spielberg (۱۹۸۰) برای اضطراب آزمون دو مؤلفه مهم یعنی نگرانی و هیجان پذیری را مطرح کردند. مؤلفه نگرانی، فعالیت‌های شناختی نامربوط به تکلیف است که دلواپسی شناختی زیاد راجع به عملکرد، پیامدهای شکست ناشی از آزمون افکار نامربوط به تحقیر و سرزنش خود، ارزیابی توانایی خود در مقایسه با دیگران، انتظارات منفی از عملکرد و خود ابرازی به گونه منفی را شامل می‌شود.

مؤلفه هیجان‌پذیری به برانگیختگی هیجانی و واکنش فیزیولوژیک مانند تپش قلب، آشفته‌گی معده، سردرد، تعریق، لرزش و غیره اشاره دارد. (ایزدی فر و سپاسی آشتیانی، ۱۳۸۹)

سلامت روانی

گروهی از والدین و آموزگاران چنان نگران موفقیت بچه‌ها در طول سال تحصیلی اند که ناخودآگاه اضطراب را در بین خانواده و محیط مدرسه رواج می‌دهند و موجب کاهش سلامت روانی خود و دانش‌آموزان می‌شوند. توضیح این نکته لازم است که اندکی هشدار دادن و ایجاد انگیزه در وجود بچه‌ها، موجب برنامه ریزی منظم، افزایش حس مسئولیت‌پذیری، کار و تلاش آنها می‌شود، ولی باید توجه داشت اگر این مقدار بیشتر از حد معمول باشد، مشکلات گوناگونی از جمله: افت تحصیلی و کاهش یادگیری و عدم علاقه بچه‌ها را به دنبال خواهد داشت.

اعتماد به نفس

بسیاری از دانش‌آموزان قبول دارند زمانی که دقیق‌تر و عمیق‌تر مطالعه می‌کنند اضطراب امتحان در آنان به حداقل کاهش می‌یابد. این امر نیز بدان دلیل است که هرچه درباره‌ی موضوعی بیشتر بدانند، مهارت و اعتماد بیشتری نسبت به داشته‌های خود پیدا می‌کنند.

پیشینه تحقیق

نجان (۱۳۹۳) در پایان‌نامه‌ی خود با عنوان «بررسی سودمندی برنامه شناختی-رفتاری بر اضطراب آزمون دانش‌آموزان با ناتوانی‌های یادگیری» به نتایج زیر رسیده است:

- ۳۶/۰۹٪ آزمودنی‌ها اضطراب کلی، متوسط و شدید داشته‌اند.
- بین پیشرفت تحصیلی و اضطراب رابطه منفی وجود دارد.

الف. «اضطراب» عموماً یک انتظار به ستوه آورنده است و ممکن است در تنشی گسترده و موحش و اغلب بی‌نام، اتفاق افتد. این حالت، که به شکل احساس و تجربه کنونی، مانند هر اغتشاش هیجانی در دو سطح همبسته روانی و بدنی در فرد پدید می‌آید، ممکن است به یک تهدید عینی «اضطراب آور» (تهدید مستقیم یا غیرمستقیم مرگ، حادثه شوم شخصی یا مجازات) نیز وابسته باشد.

ب. «اضطراب» عبارت است از واکنش فرد در مقابل یک موقعیت ضربه آمیز؛ یعنی موقعیتی که تحت تأثیر بالا گرفتن تحریکات، اعم از بیرونی یا درونی، واقع شده و فرد در مهار کردن آن‌ها ناتوان است.

ج. ناراحتی در عین حال روانی و بدنی که بر اثر ترسی مبهم و احساس ناپایداری و تیره‌روزی قریب الوقوع در فرد آدمی به وجود می‌آید.

د. اضطراب به منزله حالت هیجانی توأم با هشیاری مستقیم نسبت به بی‌معنایی، نقص و نابسامانی جهانی است که در آن زندگی می‌کنیم.

در یک جمع بندی کلی از چند تعریفی که ذکر شد، می‌توان «اضطراب» را به عنوان احساس رنج‌آوری که با یک موقعیت ضربه آمیز کنونی یا با انتظار خطری که به شیئی غیرمعین وابسته است، تعریف کرد. به عبارت دیگر، اضطراب مستلزم مفهوم ناپایداری یا تهدیدی است که فرد منبع آن را به وضوح درک نمی‌کند. (دادستان، ۱۳۸۴)

• نشانه‌های اضطراب

اضطراب می‌تواند بعضی از نشانه‌های زیر را به وجود آورد و نوع علائم آن در افراد متفاوت است. (گرفتگی یا اضطراب، احساس درد، تپش قلب، تعرق بدن، مشکلات خواب و...)

■ نشانه‌های روحی و روانی: (بی‌حوصلگی، خلق ناپایدار، بی‌قراری و...)

■ نشانه‌های رفتاری: (پرخاشگری، بازی با موی سر یا کندن پوست سر، نداشتن تمرکز و...)

■ نشانه‌های فکری: (گیجی یا شلوغی ذهن، بهانه جویی، اشتباهات مکرر و...)

اضطراب امتحان

اضطراب امتحان، حالت هیجانی ناخوشایندی است که قبل از آغاز امتحانات اغلب دانش‌آموزان یا دانشجویان در وجود خود حس می‌کنند، این اضطراب نیز می‌تواند همچون سایر اضطراب‌های گوناگون همراه با سردرد، سرگیجه، دل‌درد، حالت تهوع، تپش قلب و تنگی نفس می‌باشد. در مواردی نیز اضطراب

• اضطراب کلی دانش‌آموزان دختر بیش از دانش‌آموزان پسر بوده است.

• بین نگرانی‌های شغلی و تحصیلی و فقر تحصیلی با میزان اضطراب رابطه معناداری وجود دارد.

پیروزی (۱۳۹۱) در اقدام پژوهی خود با عنوان «چگونه توانستم اضطراب دانش‌آموزم را با بازی درمانی کاهش دهم؟» به نقش همکاری والدین با اولیای مدرسه در کاهش اضطراب آزمون اشاره می‌کند. همچنین او این مسئله را مطرح می‌کند که توجه به اصول سنجش و اندازه‌گیری خصوصاً سطح دشواری سؤالات می‌تواند در کاهش اضطراب آزمون دانش‌آموزان نقش مؤثری داشته باشد.

رضایی (۱۳۸۴) در مقاله خود با عنوان «اضطراب آزمون و راهبردهای مقابله با آن» بیان می‌کند که دانش‌آموزانی که اضطراب بیشتری دارند، از ساز و کارهای مقابله‌ای کمتری برخوردارند. همچنین دانش‌آموزان سالهای پایین‌تر هم از اضطراب بیشتری رنج می‌برند و هم ساز و کارهای مقابله‌ای کمتری بلد هستند.

جمع آوری شواهد (۱)

علاوه بر اینکه نشانه‌های اضطراب را در زهرا در هنگام پاسخ به سؤالات کلاس‌های حضوری مشاهده کردم، پس از مجازی شدن کلاس‌ها و عدم حضور دانش‌آموزان در کلاس هم این اضطراب را در زهرا مشاهده می‌کردم.

مثلاً در زنگ قران اگر به او می‌گفتم آیه کوتاهی را در گروه تلاوت کند بسیار با اضطراب و همراه با نفس نفس زدن آن را تلاوت می‌کرد یا اگر برای مرور درس‌ها با او تماس تصویری برقرار می‌کردم در ابتدا از پاسخ به تماس من امتناع می‌کرد و یا اگر تماس را جواب می‌داد، نمی‌توانست پاسخ‌ها را به صورت جملات کامل و با آرامش بیان کند. همین‌طور صدای او در روانخوانی کتاب فارسی نیز بسیار با لرزش همراه بود و مدام مادر او به من پیام می‌داد که از زهرا در گروه سؤالی نپرسید. همین اضطراب باعث کاهش اعتماد به نفس و عزت نفس زهرا شده بود و مدام احساس ناتوانی در انجام تکالیف و فعالیت‌ها داشت.

مصاحبه با دانش‌آموز

در مرحله اول با خود زهرا صحبت کردم و سعی کردم از او بپرسم که علت هول شدن او در هنگام پاسخ به سؤالات چیست؟ و اینکه چه چیزی او را ناراحت می‌کند؟ و آیا این هول شدن یعنی او درس را خوب یاد نگرفته است؟ اما او معمولاً سکوت می‌کرد یا پاسخ می‌داد که درس‌ها را بلد هستم اما وقتی از من سؤال می‌کنید یادم می‌رود و نمی‌توانم پاسخ دهم.

مصاحبه با معاون آموزشی دبستان

در مرحله بعد با معاون آموزشی دبستان، سرکار خانم بادی صحبت کردم و متوجه شدم زهرا از دانش‌آموزان دیرآموز می‌باشد و پایه اول دبستان را دو بار خوانده است و بار دوم با رتبه قابل قبول و در شهریور به پایه دوم ارتقا پیدا کرده است. سال دوم ابتدایی را هم به همین ترتیب در دو سال خوانده است.

همین‌طور معاون آموزشی مدرسه در مورد برخورد و رفتار زهرا در ساعات تفریح در سال‌های گذشته بیان کردند که زهرا در بیشتر مواقع رفتار مناسبی با برخی دانش‌آموزان نداشته و آنها را در زنگ تفریح هل می‌دهد یا باعث اذیت دیگران می‌شود و تمایلی به بازی‌های گروهی از خود نشان نمی‌داده است ولی در عین حال در مقابل افرادی که از خود او بزرگتر هستند (پایه‌های بالاتر) یا کادر مدرسه به شدت دچار اضطراب می‌شود.

مصاحبه با دیگر همکاران

با خانم گل محمدی آموزگار پایه اول و دوم زهرا صحبت کردم. ایشان معتقد بودند که او در کلاس و در صحبت با همکلاسی‌های خود یا صحبت در مورد موضوعات غیر درسی اضطرابی نداشته و می‌توانسته منظور خود را بیان کند هر چند در بعضی مواقع در انتخاب کلمات مناسب یا لحن مناسب برای صحبت کردن مشکل داشته است و بیشتر با لحن کودکانه صحبت می‌کرده است و در تلفظ برخی کلمات با مشکل رو به رو بوده است.

مصاحبه با مادر زهرا

در دیداری که با مادر زهرا داشتم متوجه شدم که زهرا در دوسالگی دایی خود را در اثر تصادف از دست می‌دهد و از آنجایی که در خانه مادربزرگ زندگی می‌کرده است وابستگی به دایی خود داشته است و کاملاً در جریان برنامه‌های عزاداری بوده است و این موضوع روی رفتار و گفتار او تأثیر داشته است و در همان زمان که تازه شروع به صحبت کردن کرده بود ناگهان متوقف می‌شود و خانواده زهرا دلیل اینکه خودشان درگیر عزاداری بوده‌اند به این مسئله توجهی نمی‌کنند.

همچنین مادر زهرا گفت که هنوز هم وقتی در ماه محرم مراسمات و دسته‌های عزاداری برگزار می‌شود زهرا دچار ترس می‌شود.

زهرا در پیش دبستانی به مرکز گفتار درمانی ارجاع داده می‌شود و تا دو سال این گفتار درمانی را ادامه می‌داده است که این امر در بهبود صحبت کردن او موثر بوده است.

روی دانش‌آموز وجود دارد که به نظر می‌رسد که این موضوع هم باعث اضطراب دو چندان دانش‌آموز شده است. همچنین برای گردآوری اطلاعات و یافتن پاسخ پرسشنامه‌ای با دانش‌آموز مطرح کردم.

همین طور با توجه به صحبت های مادر زهرا متوجه شدم که پدر زهرا دچار دیسک کمر شده و نمی‌تواند دیگر کار کند و همین موضوع باعث آشفتگی فضای منزل دانش‌آموز شده است. علاوه بر این از لابه لای صحبت های مادر زهرا متوجه شدم از سمت خانواده فشار زیادی برای کسب رتبه خیلی خوب یا خوب

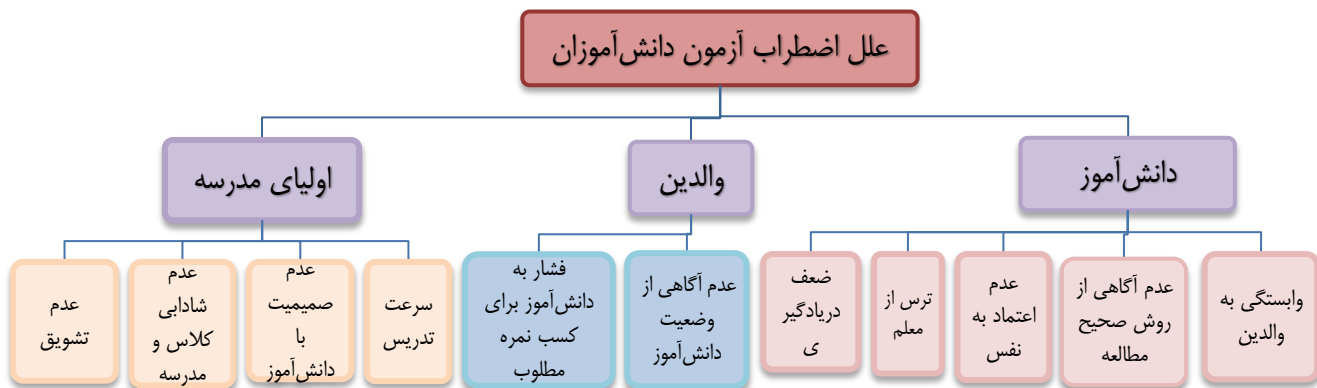
جدول ۱: پرسشنامه

هیچ وقت	گاهی اوقات	بیشتر اوقات	همیشه	دانش‌آموز گرامی لطفاً جملات زیر را به دقت بخوانید و یکی از چهار گزینه را که به بهترین وجه ممکن ویژگی‌های شما را بیان می‌کند، علامت بزنید
				با وجود تلاش زیاد، باز هم نمی‌توانم موقع امتحان، تمرکز حواس داشته باشم.
				هر چه به روز امتحان نزدیک‌تر می‌شوم، یادگیری مطالب برایم دشوارتر می‌شود.
				قبل از شروع امتحان، خیلی ناآرام و بی‌قرار می‌شوم.
				حتی وقتی درسی را خوب خوانده‌ام باز هم موقع امتحان دچار دلپره می‌شوم.
				نگرانم که مبادا در امتحاناتم نمره خوبی نگیرم.
				در جلسه امتحان برای جواب دادن به سؤالات احساس ناتوانی می‌کنم.
				هنگامی که معلم از من سؤالی می‌پرسد دستپاچه می‌شوم.
				به خاطر دستپاچگی در جلسه امتحان، در پاسخ دادن به سؤالات اشتباه می‌کنم.
				به محض این که چشم‌هایم به سؤالات می‌افتد، حس می‌کنم که هیچکدام را بلد نیستم.
				هنگام امتحان یا پرسش معلم احساس می‌کنم که قلبم به شدت می‌زند.
				در هنگام امتحان یا پرسش معلم، نگران واکنش اعضای خانواده نسبت به نتیجه امتحان هستم.

علت این اضطراب به نظر من به جز ضعف یادگیری و دیرآموز بودن دانش‌آموز، فشار خانواده برای کسب نمره بالا روی دانش‌آموز می‌باشد.

پس از انجام مشاهده رفتارهای دانش‌آموز، مصاحبه با افرادی که با دانش‌آموز ارتباط داشتند و بررسی پاسخنامه به وجود اضطراب دانش‌آموز در هنگام پاسخگویی به سؤالات چه در حالت کتبی و چه در حالت شفاهی پی بردم.

تجزیه و تحلیل اطلاعات



شکل ۱: علل اضطراب آزمون دانش‌آموزان

- برای رهایی از اضطراب پس از مصاحبه و مشاهده به راهکارهای زیر دست یافتیم:
۱. حساسیت زدایی منظم
 ۲. ایمن سازی در مقابل اضطراب

۳. آموزش مهارت‌های مطالعه
 ۴. مقابله با باورهای غیر عقلانی و غیرمنطقی
 ۵. ایمن‌سازی در مقابل اضطراب
 ۶. آموزش توجه (عدم توجه به محرک‌های نامربوط به تکلیف و توجه به محرک‌های مربوط به تکلیف)

نقش اولیای مدرسه در کاهش اضطراب امتحان

- ایجاد رابطه‌ی صمیمی و دوستانه با دانش‌آموز مضطرب
- محبت کردن به دانش‌آموزان و صحبت کردن پیرامون مسائل مختلف به صورت دوستانه
- عدم ایجاد ترس و واهمه از امتحان در دانش‌آموزان
- اطمینان خاطر به دانش‌آموزان در راستای طراحی سؤالات از متن کتاب
- گنجاندن سؤالات دشوار در شماره‌های آخر
- اجتناب از ایجاد رقابت ناسالم در میان دانش‌آموزان
- هدف امتحان ارزیابی از دانسته‌های دانش‌آموزان می‌باشد نه آنچه را که نمی‌دانند.
- توجه به اصول سنجش و اندازه‌گیری خصوصاً سطح دشواری سؤالات
- اجرای امتحانات مستمر و خودآزمایی به منظور آشنا کردن دانش‌آموزان با سؤالات و نحوه‌ی امتحان

راه حل پیشنهادی

- با جمع‌آوری مطالب و تجزیه و تحلیل آن و نظرخواهی از همکاران راه‌حل‌های زیر پیشنهاد می‌شود:
۱. سعی در ایجاد رابطه صمیمی و دوستانه با دانش‌آموز
 ۲. برقراری ارتباط با اولیای دانش‌آموز در خصوص برطرف نمودن اضطراب در دانش‌آموز
 ۳. استفاده از روش‌های نوین علمی و آموزشی که بتواند فرایند یادگیری در دانش‌آموزان را تسهیل کند.
 ۴. پرسش از دانش‌آموز در فضای مجازی به صورت فردی (به این دلیل که زهرا در هنگام صحبت در جمع بیشتر دچار اضطراب می‌شد).
 ۵. آموزش روش مطالعه‌ی مفید به زهرا
 ۶. تشویق مؤثر دانش‌آموز
 ۷. استفاده از دانش‌آموزان توانا در کمک به یادگیری بهتر دانش‌آموز

اقدام و اجرای راه‌حل‌ها

۱. در خصوص مسلط نبودن زهرا در درسها، در دروسی که نیاز به مطالعه و تمرین بیشتر داشت، (مثل مطالعات اجتماعی،

۲. در رابطه با درس علوم با توجه به اینکه متوجه علاقه زهرا به آزمایشها و فعالیت‌های علوم شدم ارزشیابی را در قالب این فعالیتها خلاصه کردم. به این صورت که از زهرا خواستم فعالیتی را انتخاب کند و آن را انجام دهد و فیلم بگیرد و برای من ارسال کند و مفاهیم مطرح شده در درس را در قالب آن فعالیت از دانش‌آموزم پرسیدم.

۳. در خصوص دروسی مثل ریاضی از دانش‌آموزان توانا برای کمک به زهرا استفاده کردم. به این صورت که زهرا قبل از اینکه پاسخ سؤالات ریاضی و تکالیف را برای من ارسال کند برای دانش‌آموز توانایی که من مشخص کرده بودم ارسال کند و او اشکالات زهرا را رفع کند.

۴. طی چندین جلسه حضوری که با پدر و مادر زهرا در مدرسه داشتم سعی کردم آن‌ها را توجیه کنم که نوع برخورد آنها با زهرا در هنگام پاسخگویی به سؤالات و نوع نتیجه‌ای که ممکن است به دست آورد در ایجاد اضطراب در دانش‌آموز مؤثر است.

۵. همچنین چندین جلسه حضوری با خود زهرا با هماهنگی مدیر مدرسه برای رفع اشکال در درس ریاضی انجام شد و سعی کردم در این جلسات از لحاظ عاطفی به او نزدیک‌تر شوم.

۶. در مورد پرسش‌ها در فضای مجازی و تماس‌های تصویری سعی کردم این تماس‌ها به صورت فردی صورت بگیرد نه به صورت گروهی و پس از هر پاسخ صحیح دانش‌آموز، او را تشویق کردم. همچنین با توجه به اینکه علی رغم ضعف یادگیری، زهرا در انجام تکالیف بسیار احساس مسئولیت داشت این حس مسئولیت‌پذیری او فارغ از درست یا غلط بودن تکالیف در گروه کلاس مورد تشویق قرار گرفت.

گرد آوری شواهد (2)

پس از انجام راه‌حلهایی که ذکر شد مشاهده کردم که اعتماد به نفس زهرا کمی بهتر شده است به طوری که در بعضی از دروس در پرسشهای گروهی در فضای شاد داوطلب می‌شد. همچنین با اینکه همچنان در برخی از دروس ضعف داشت اما در هنگام پاسخگویی آثار اضطراب را کمتر مشاهده کردم.

همچنین مشاهده کردم در روزهایی که قرار بود با دانش‌آموزان برای پرسش تماس تصویری برقرار کنم خود زهرا به من پیام می‌داد که زودتر از بقیه با او تماس بگیرم.

برای نظارت بر روند کار از معاون آموزشی دبستان، خانم بادی درخواست کردم که همراه من باشد و ایشان در جلسات حضوری و گاهی به صورت نامحسوس در پرسشهای مجازی حضور داشتند و ایشان هم اظهار داشتند که پس از اقدامات انجام شده نشانه‌های اضطراب در زهرا هنگام پاسخ به سؤالات کاهش یافته هست اگرچه تا رسیدن به وضعیت مطلوب فاصله داریم.

ارایه پیشنهادات

بر اساس پژوهش و تحقیقات حاصله و تجربیات کسب شده توجه به موارد زیر می‌تواند برای پژوهش‌های بعدی موثر واقع شود:

الف- دانش‌آموزان و اولیای محترم آنان باید بپذیرند که مطالعه و درس خواندن مؤثر و کارآمد برای گذراندن موفقیت‌آمیز امتحانات، از همان روز اول بازگشایی مدارس آغاز می‌شود. لذا اگر آموزگاری دارند که نکات مهم درس را روی تابلو می‌نویسد، همان طور که به درس و صحبت‌های او با دقت گوش می‌دهند، از نوشته‌های او نیز یادداشت برداری کنند، اگر احساس می‌کنند که موضوع درس را کاملاً متوجه نشده‌اند، از معلم و آموزگار مربوطه خود بخواهند که آن مطالب را دوباره برایشان توضیح دهد چون بسیاری از معلمان و مربیان و آموزگاران، زمانی که متوجه می‌شوند دانش‌آموزان با علاقه و تمایل بیشتری به درس توجه می‌کنند، از تکرار و توضیح مطالب درس لذت می‌برند، زیرا هدف آنها آموزش و یادگیری دانش‌آموزان است.

ب- در هر صورت این اضطراب‌ها را می‌توان با آموزش صحیح و درست به دانش‌آموزان و اولیای محترم آنان و چگونگی انجام مطالعه صحیح و اصولی فرزندانشان همراه با فهمیدن مطالب درسی طی چند جلسه به آنان آموزش داد (همان اولیای دانش‌آموز).

ج - باید اولیای دانش‌آموزان توجیه شوند که روش ارزشیابی در دوره‌ی ابتدایی به صورت کیفی - توصیفی می‌باشد و دانش‌آموزان فقط در حوزه دانش مورد ارزشیابی قرار نمی‌گیرند بلکه در حوزه‌های مهارتی و نگرشی نیست مورد ارزشیابی قرار می‌گیرند. همچنین اولیا باید بپذیرند یکی از دلایلی که باعث اضطراب آزمون در دانش‌آموزان می‌شود فشار آنها برای کسب نمرات بالا می‌باشد.

چگونه می‌توان با اضطراب به طور صحیح برخورد کرد؟

هر چقدر سن ما بیشتر باشد مجرب‌تر می‌شویم و بهتر می‌دانیم با آن چه که روزانه برای ما پیش می‌آید چگونه برخورد کنیم که

تعادل زندگی‌مان برهم نخورد. ما یاد می‌گیریم که چگونه باید در برابر امور غیره منتظره عکس العمل نشان دهیم. ما قادر خواهیم بود نقطه نظرات و رفتار خود را با مقتضیات زمان تطبیق دهیم و یک استراتژی غلبه بر اضطراب را به بهترین نحو ترتیب دهیم. اما در مورد حوادثی که ایجاد آن برای کودکان نقطه عطف زندگی آنها به شمار می‌رود - مثلاً مرگ یکی از بستگان بسیار نزدیک یا تغییر محل زندگی یا مدرسه - این موارد زندگی می‌تواند کودکان و نوجوانان دچار اضطراب کند. ما به عنوان معلم یا اولیا باید بتوانیم نگاهی بر عوامل به وجود آورنده اضطراب بیندازیم و به آن نزدیک تر شویم. باید مشخص سازیم که آیا عکس العمل‌های جسمی و روحی آنها عاقلانه است. طرز تربیت افراد و تمرینات عملی در این مورد تاثیر به سزایی می‌تواند داشته باشد.

راهکارهایی برای ایجاد آرامش در دانش‌آموزان

۱. دادن مسئولیت به دانش‌آموزان یکی از بهترین روش‌های اصلاح رفتار کودکان نابهنجار می‌باشد.
۲. تشویق دانش‌آموزان در قبال خدمات و فعالیت‌های مفید و مثبت آنان به صورت یک لبخند، تقدیرنامه و...
۳. تشکیل نمایشگاه از خلاقیت‌ها، ابتکارات و فعالیت‌های خود دانش‌آموزان
۴. توجه به بهداشت جسمی و روانی دانش‌آموزان
۵. پرهیز از تحقیر و سرزنش دانش‌آموزان به‌خصوص در جمع دوستان در کلاس، محیط مدرسه
۶. زیباسازی محیط مدرسه (رنگ‌آمیزی کلاس‌ها، راهروها و سالن‌ها با رنگ‌های روشن و شاداب)
۷. مشارکت دادن اولیای دانش‌آموزان در امور عمرانی، آموزشی و... مدرسه
۸. نصب عکس دانش‌آموزان ممتاز، کوشا، فعال در امور تربیتی و درسی در تابلو اعلانات
۹. اجرای روش تدریس دانش‌آموزمحوری (تدریس و یادگیری فعال با مشارکت دانش‌آموزان)
۱۰. پرهیز از هرگونه تبعیض و بی‌عدالتی در محیط مدرسه
۱۱. تقویت روحیه امید به آینده‌ای روشن (نگرش مثبت به کشور، جهان و...)
۱۲. تقویت روحیه احترام به هم‌نوع و احترام متقابل به همکلاسان، کارکنان و معلمان
۱۳. تهیه کارت تبریک برای دانش‌آموزان مثل ایام عید
۱۴. تقویت روحیه خلاقیت، نوع‌آوری و ابتکار در دانش‌آموزان
۱۵. اجرای فعالیت‌های گروهی همراه با دوستی و صمیمیت بین دانش‌آموزان

موازین اخلاقی

در این مطالعه اصول اخلاق در پژوهش شامل اخذ رضایت آگاهانه از شرکت کنندگان و حفظ اطلاعات محرمانه آنها رعایت گردیده است.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران مراتب قدردانی و تشکر خود را از کلیه شرکت کنندگان این پژوهش که با استقبال و بردباری، در روند استخراج نتایج همکاری نمودند، اعلام می‌دارند.

تعارض منافع

نویسندگان این مطالعه هیچ گونه تعارض منافی در انجام و نگارش آن ندارند.

فهرست منابع

- Biabangerd A. "Exam Anxiety", Tehran, Farhang Islamic Publishing House. 2007. [Persian]
- Dadsetan P. "Developmental morbid psychology from childhood to adulthood", Tehran, Semit. 2006. [Persian]
- Izdifar R, Sepasi Ashtiani M. "Effectiveness of cognitive-behavioral therapy with problem solving skill training in reducing test symptoms", Journal of Behavioral Sciences, 2009; (1): 23-24. [Persian]
- Najan S. "Evaluation of the usefulness of the cognitive-behavioral program on the test anxiety of students with learning disabilities", Mahnaz Akhwan Tafti, Tehran, Al-Zahra University (S). 2014. [Persian]
- Piruzi A. "How could I reduce my student's anxiety with play therapy?", Yazd Education and Training. 2017. [Persian]
- Rezaei AA. "Test anxiety and ways to deal with it", sitesid.ir. 2005. [Persian]

۱۶. تفهیم مسائل اعتقادی، مذهبی و تقویت‌ایمان و توکل به خداوند در مقابل مشکلات و مصائب

۱۷. موعظه و اندرز در موقعیت‌ها و شرایط مناسب روحی و جسمی دانش‌آموزان

۱۸. مشارکت دادن دانش‌آموزان در فعالیت‌های مدرسه

۱۹. استفاده از کلمات و جملات کوتاه و مفید بزرگان دینی و...

نتیجه‌گیری

امروزه و با توجه به تغییرات زندگی انسان، اضطراب به یکی از مهم‌ترین مشکلات جوامع مدرن بدل شده است که علاوه بر این که در میان بزرگسالان از شیوع خاصی برخوردار است، یکی از مهم‌ترین و اصلی‌ترین دلایل مشاوره‌های پزشکی با روانشناسان کودک نیز هست.

مطمئناً اضطراب در کودکان بسیار جدی‌تر و خطرناک‌تر از بزرگسالان خواهد بود. زیرا کودکان به اقتضای سن خویش توانایی و مهارت مقابله با این پدیده و غلبه بر آن را ندارند. در واقع اضطراب نوعی پاسخ به تغییرات عاطفی یا فیزیکی ایجاد شده در محیط و شرایط زندگی کودک است که می‌تواند با توجه به سن، موقعیت زندگی و شخصیت کودک به گونه‌های مختلف بروز پیدا کند.

در این پژوهش سعی شد که یکی از گونه‌های اضطراب در بین دانش‌آموزان یعنی اضطراب آزمون را مورد بررسی قرار دهیم. در این پژوهش به این نتیجه رسیدیم که بین ضعف یادگیری و فشار اولیه برای کسب نمره مطلوب و تأکید آزمون‌ها بر جنبه دانشی دروس با میزان اضطراب آزمون در دانش‌آموزان رابطه مستقیمی وجود دارد.

البته در این پژوهش با محدودیت‌هایی رو به رو بودم. از جمله شیوع بیماری کرونا و عدم امکان برای جلسات حضوری بیشتر با دانش‌آموز و والدین. همچنین کلاس‌های غیر حضوری باعث کاهش ارتباط با دانش‌آموز می‌شد.

در ارائه راهکارها و راه‌حل‌های پیشنهادی، یکی از راهکارها ارجاع دانش‌آموز به مشاور بود که از سوی والدین دانش‌آموز مورد پذیرش قرار نگرفت.