

نقش مدرسه و دانش آموزان در کاهش اضطراب امتحان



اداره آموزش و پرورش منطقه ۲
معاونت پرورشی و تربیت بدنی
کارشناسی مشاوره

نقش مدرسه و دانش آموزان در کاهش اضطراب امتحان

سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰

کارشناسی مشاوره منطقه ۲

نقش مدرسه و دانش آموزان در کاهش اضطراب امتحان



اضطراب امتحان

اصطلاح کلی اضطراب امتحان، به نوعی از اضطراب با هراس اجتماعی خاص اشاره دارد که فرد را درباره توانایی هایش دچار تردید می کند و نتیجه ی آن ناتوانی مقابله با موقعیت های دشوار مانند امتحان است.

موقعیت هایی که فرد را در معرض ارزشیابی قرار داده و نیازمند حل مشکل هستند.

بنابراین می توان گفت، فرد مضطرب، در امتحان، مواد درسی را می داند اما شدت اضطراب مانع از آن می شود که او معلومات خود را نشان دهد.

به این ترتیب، اضطراب امتحان نوعی اشتغال ذهنی به خود است که به نگرانی یا تحقیر خود و ارزیابی شناختی منفی از خود (یادم نمی آید، باید بیشتر می خوندم، همیشه گیجم، چرا یادم نمیاد؟...)، عدم تمرکز حواس و واکنش های فیزیولوژیک نامطلوب مثل تپش قلب؛ پریدگی رنگ، خشکی دهان، عرق کردن کف دست، لرزش دست و صدا و ... منجر می شود.

نقش مدرسه و دانش آموزان در کاهش اضطراب امتحان

نقش مدیران و معاونین در کاهش اضطراب امتحان



- ❖ برنامه امتحانی را چند هفته قبل از شروع امتحانات به دانش آموزان اعلام کنید
- ❖ فاصله بین جلسات امتحان را با توجه به سختی یا آسانی دروس تنظیم نمایید
- ❖ پس از تهیه برنامه امتحانی تا آنجا که ممکن است، تغییر جدیدی در برنامه ایجاد نکنید
- ❖ محل برگزاری امتحان، عاری از هرگونه عوامل مزاحم از قبیل سروصدا باشد
- ❖ محل برگزاری امتحان دارای تهویه مناسب، نور کافی، دمای مناسب و صندلی مناسب باشد. در سالن یا نزدیکی آن، آب آشامیدنی در دسترس باشد، قبل از شروع جلسه فاصله افراد رعایت شده باشد تا در حین برگزاری جلسه نیازی به جابجایی و حرکت نباشد
- ❖ بعد از شروع جلسه امتحان دانش آموزان را جابجا نکنید
- ❖ در جلسه امتحان، دبیر مربوط به درس حتما حضور داشته باشد
- ❖ سعی شود مراقبین بالای سر دانش آموزان زیاد توقف نکنند
- ❖ در ابتدای جلسه امتحان راهنمایی و توضیح کافی پیرامون آن آزمون داده شود و در حین جلسه از توضیح اضافی که موجب حواس پرتی آنان می شود اجتناب نمایید

نقش مدرسه و دانش آموزان در کاهش اضطراب امتحان



نقش معلمین در کاهش اضطراب امتحان

- ❖ قبل از اتمام کلاس‌ها و شروع امتحانات به دانش آموزان اطمینان بدهید و آن‌ها را از امتحان نترسانید
- ❖ به دانش آموزان بگویید که سئوالات از کتاب درسی آن‌هاست و آنها فقط با مطالعه کتاب‌های درسی خود به راحتی می‌توانند به سئوالات پاسخ دهند
- ❖ قبل از امتحانات اصلی از امتحانات مستمر و خود آزمایی به منظور آشنا کردن دانش آموزان با سئوالات و نحوه امتحان استفاده گردد.
- ❖ از ایجاد رقابت ناسالم در میان دانش آموزان اجتناب شود
- ❖ در طرح سؤال، اصول سنجش و اندازه‌گیری خصوصا سطح دشواری سئوالات را رعایت نمائید
- ❖ در ارزشیابی میزان یادگیری دانش آموزان نباید فقط نمره امتحان را ملاک و معیار قرارداد و از دیگر شیوه‌های ارزشیابی نیز استفاده کنید و سعی نمایند. سئوالات دشوار را در شماره‌های آخر قرار دهید
- ❖ هدف امتحان باید ارزیابی دانسته‌های دانش آموزان باشد، نه ندانسته‌های آنان

نقش مدرسه و دانش آموزان در کاهش اضطراب امتحان

نقش دانش آموزان در کاهش اضطراب امتحان



- ❖ اضطراب ، نوعی احساس فریب انگیز است که به شما القا می کند از پس هر کاری که قرار است انجام دهید بر نمی آید
- ❖ اگر اضطراب امتحان دارید ، اولاً : آن را بیان کنید . ثانياً : آن را یک اختلال جزئی قلمداد کنید و باور داشته باشید که می توانید اضطراب امتحان را کنترل کنید
- ❖ وقت خود را با برنامه امتحانی تنظیم کنید
- ❖ هیچگاه به خود نگوئید اضطراب تمام هوش و حواسم را مختل می کند و از پس امتحان بر نمی آیم
- ❖ قبل از شروع امتحان سعی کنید از همدیگر سوال نکنید
- ❖ آرامش روحی و روانی تاثیر زیادی در موفقیت شما دارد . لذا سعی کنید محیط آرام و به دور از تشنج و درگیری برای خود و خانواده و دوستان داشته باشید
- ❖ روی صندلی محل امتحان نشسته و چند نفس عمیق بکشید
- ❖ به جای اضطراب امتحان ، کتابتان را به چند بخش تقسیم کنید و هر زمان روی بخشی از آن کار کنید

نقش مدرسه و دانش آموزان در کاهش اضطراب امتحان

نقش دانش آموزان در کاهش اضطراب امتحان

- ❖ این جمله را با خود بگویید و آنرا تکرار کنید : « شروع هر کاری در ابتدا آنطور که باید خوشایند نیست »
- ❖ وقتی که پیشرفت کردم انگیزه بیشتری پیدا خواهم کرد
- ❖ شب امتحان زمان یادگیری درس نیست بلکه زمان مرور درس است
- ❖ توجه داشته باشید که یکی از عوامل موثر و جدی در اضطراب امتحان، انباشته شدن درس‌ها برای شب امتحان است
- ❖ ابتدا به سئوالات آسان‌تر پاسخ دهید سپس سئوالات دیگر را بخوانید و پاسخ دهید
- ❖ در تحویل برگه امتحانی به مراقبین عجله نکنید و یک بار مرور کنید
- ❖ از نشستن در کنار دانش آموزان متقلب که مزاحم شما هستند، خودداری نمائید
- ❖ اگر در حین مطالعه نگرانید و حواستان پرت می‌شود، چند دقیقه استراحت به خود بدهید و حواستان را از رویاها و تخیلات به محیط اطراف خود پرت کنید و محیط اطراف را توصیف نمائید و پس از زنگ استراحت مجدداً به مطالعه بپردازید. فقط مطالعه کنید. این ترفند شما را از حواس پرتی و خیالبافی در حین مطالعه نجات خواهد داد.