

بررسی علل افزایش یادگیری دانش آموزان با کاهش ترس از امتحان

افسانه کمالی مظلوم¹

1- کارشناسی ارشد شیمی معدنی، دانشگاه سیستان و بلوچستان

Afane.kamali@yahoo.com

چکیده

اضطراب به منزله بخشی از زندگی هر انسان، در همه افراد در حدی اعتدال آمیز وجود دارد و در این حد، به عنوان پاسخی سازش یافته تلقی می شود، به گونه ای که می توان گفت: «اگر اضطراب نبود، همه ما پشت میزهایمان به خواب می رفتیم.» فقدان اضطراب ممکن است ما را با مشکلات و خطرات قابل ملاحظه ای مواجه کند: اضطراب است که ما را وامی دارد تا برای معاینات پزشکی و درمان بیماری ها به پزشک مراجعه کنیم، کتاب هایی را که از کتابخانه به عاریت گرفته ایم بازگردانیم، در یک جاده لغزنده با احتیاط رانندگی کنیم... و بدین سان، زندگی طولانی تر، سازنده تر و بارورتری داشته باشیم. بنابراین، اضطراب به منزله بخشی از زندگی هر انسان، یکی از مؤلفه های ساختار شخصیت وی را تشکیل می دهد و از این زاویه است که برخی از اضطراب های دوران دانش آموزی و نوجوانی را می توان بهنجار دانست و تأثیر مثبت آن ها را بر فرایند تحول پذیرفت؛ چرا که این فرصت را برای افراد فراهم می آورد تا سازوکارهای سازشی خود را در جهت مواجهه با منابع تنیدگی را گسترش دهند. به عبارت دیگر، می توان گفت: اضطراب در برخی مواقع، سازندگی و خلاقیت را در فرد ایجاد می کند، امکان تجسم موقعیت ها و سلطه بر آن ها را فراهم می آورد و یا آن که وی را برمی انگیزد تا به طور جدی با مسئولیت مهمی مانند آماده شدن برای یک امتحان یا پذیرفتن یک وظیفه اجتماعی مواجه شود. اما اگر اضطراب از این حد فراتر رود و از حالت سازندگی خارج شده، جنبه مزمن و مداوم پیدا کند، نه تنها نمی توان این صورت را پاسخی سازش یافته دانست، بلکه باید آن را به منزله منبع شکست، سازش نیافتگی و استیصال گسترده ای تلقی کرد که فرد را از بخش عمده ای از امکاناتش محروم می کند، آزادی و انعطاف او کاهش می یابد و طیف گسترده اختلال های اضطرابی را، که از اختلال های شناختی و بدنی تا ترس های غیر موجه و وحشت زدگی ها گسترده اند، به وجود می آورد.

کلیدواژه ها: بررسی - علل - افزایش یادگیری - دانش آموزان - کاهش ترس

مقدمه

«نگرانی» در فرهنگ لغت به معنای دلواپسی، دل شوره داشتن و پریشانی خاطر است. اما در اصلاح و در حوزه روان شناسی، نگرانی، حالتی است که فرد در قبال آینده غیر قابل پیش بینی دچار آن می شود به طوری که کارکرد او را عملاً تحت الشعاع قرار می دهد و فرد نمی تواند از موقعیت کنونی خود لذت ببرد.

بچه ها، همه روزه مشق می نویسند، درس می خوانند، در فعالیت های گوناگون کلاسی شرکت می کنند و همه چیز به روال عادی پیش می رود. اما زمانی که امتحانات شروع می شوند، آرامش آنها به هم می خورد و همه چیز تغییر می کند، گروهی از دانش آموزان عصبانی، افسرده، پریشان، ناراحت و مضطرب می شوند و گروهی دیگر، چنان آشفتگی و نگران می گردند که پاسخ سوالات ساده را هم از یاد می برند. البته داشتن کمی اضطراب و دلهره در ایام امتحانات امری طبیعی و معقول است، چرا که موجب حرکت و انگیزه بچه ها برای درس خواندن و موفقیت می شود. اما اگر این نگرانی به حدی برسد که تأثیر منفی بر روند آموزشی روزانه آنان بگذارد و مانعی برای پیشرفت آنها شود، غیر طبیعی و نامعقول است.