



# معلم حرف شنو

گفت‌و‌گو با دانش‌آموزان پایه دوازدهم در خصوص  
عامل‌های اضطراب تحصیلی

محمد اسماعیلی

کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی



حرف دل دانش‌آموزان کنکوری را در خصوص اضطراب‌هایشان بشنویم.

پیش از اینکه حرف‌های دانش‌آموزان را بخوانیم، بیایید نگاهی به کلیت پرسش‌ها و آمارها بیندازیم. ما از تعدادی از دانش‌آموزان مناطق متفاوت کشور در خصوص اضطرابشان برای کنکور سؤال کردیم. هم از میزان اضطرابشان در جلسه کنکور پرسیدیم و هم دخالت شرایط زندگی شخصی‌شان، تلاش خودشان و ویژگی‌های محیط تحصیلی‌شان را در نظر گرفتیم. اگرچه نزدیک به نیمی از دانش‌آموزان اضطرابشان در جلسه کنکور را متوسط ارزیابی کردند، اما نباید

همه ما آدم‌ها نیاز داریم به دریافت کردن بازخورد. ما معلم‌ها شاید بیشتر از بقیه به گرفتن این بازخورد نیازمندیم. فراتر از بازخورد، حتی ما معلم‌ها به گفت‌و‌گو، تعامل و شنیدن حرف‌های نسلی که پیش رویمان قرار دارد و نیز به گفتمان دانش‌آموزان امروزی احتیاج داریم. حالا که از «گفت‌و‌گو» سخن می‌گوییم، بیش از هر چیز باید چشم‌هایمان را به هیجان‌های دانش‌آموزانمان بکشاییم. علاوه بر اینکه اضطرابشان را انکار نکنیم، ریشه‌های آن را بیابیم. از آنجا که همه ما می‌دانیم «معلم بودن قبل از هر چیز گوش شنوا داشتن است»، در این مطلب قرار است قدری



تا به حال به این فکر کرده‌اید که اگر اول شدن معیار برتری باشد، همیشه تعداد بازنده‌ها بیشتر است



نادیده گرفت که ۲۲ درصد آن‌ها اضطراب زیاد و یا خیلی زیادی را تجربه کرده‌اند. همچنین، اضطراب در ۴۴ درصد پاسخ‌دهندگان، عملکرد منفی روی روند یادگیری‌شان داشته است. این بدین معناست که سطح اضطراب فراتر از حالتی بوده است که عملکرد آن‌ها را به سمت عملکرد بهینه سوق دهد. یعنی در بیشتر موارد، اضطراب از نوع انگیزش در عملکرد بهتر و بهره‌روی بیشتر نبوده است.

درصد بالایی از دانش‌آموزان (۷۲ درصد) تلاش خود را برای کنکور مناسب می‌دانستند و حداقل نمره قابل قبولی به تلاششان داده‌اند. بنابراین، در منظر آن‌ها عامل‌های دیگری غیر از میزان تلاششان، در اضطراب کنکور دخیل بوده است. بگذارید قدری حرف‌های خودشان را بخوانیم:

### چه موضوعاتی در مدرسه بیش از هر چیز شما را مضطرب می‌کرد؟

- نتایج بعضی آزمون‌ها.
- من تلاش کمتری از بقیه است.
- وقت تلف کردن معلمانی که تشریحی کار می‌کردند؛ در حالی که ما بیشتر از هر وقتی به سؤالات تستی احتیاج داشتیم. این باعث استرس می‌شد و دوست داشتیم از مدرسه فرار کنیم.
- رقابت زیاد.

- فشار دبیران.

- پرسش شفاهی.

- حرف زدن راجع به کنکور و درگیری بیش از اندازه بچه‌ها برای کنکور.

- همه چیز.

برای این دانش‌آموز آخر، انگار شرایط مدرسه خیلی دردناک بوده که «همه چیز» را اضطراب‌آور دانسته است. شما به عنوان معلم مفهوم اصلی نهفته در بیشتر این پیام‌ها را - که بخش کمی از پیام‌های دریافتی هستند - چه می‌دانید؟ انگار فضای بیش از حد رقابتی برای دانش‌آموزانمان به اندازه ما قابل پذیرش نیست. تا به حال به این فکر کرده‌اید که اگر اول شدن معیار برتری باشد، همیشه تعداد بازنده‌ها بیشتر است! رقابت مفهومی است که در انگیزش در آموزش و پرورش نمی‌توان آن را نادیده گرفت، اما شیوه‌هایی برای کنترل آثار هیجانی سوء ناشی از آن نیز وجود دارند. مثلاً اگر رقابت گروهی باشد، پذیرش آن از جانب دانش‌آموزان خیلی بیشتر است. یا اگر پیشرفت - نه لزوماً اول شدن و بهترین بودن - معیار اصلی قرار گیرد و یا حداقل در ارزشیابی‌ها لحاظ شود، رقابت سالم‌تر خواهد بود. درست است که در نهایت شیوه رقابت در کنکور متفاوت است با چیزی که بیشتر توصیف کردیم، اما نباید نادیده بگیریم که برای عملکرد بهتر در کنکور یا هر آزمون دیگری نیاز است سطح اضطراب دانش‌آموزان فراتر از میانگین نباشد. بگذارید حالا از زبان خود دانش‌آموزان بشنویم:

### معلم کدام درس و به چه شیوه‌ای از اضطراب شما برای کنکور کم می‌کرد؟

- معلم ادبیات با روحیه دادن.
- معلم ریاضی با تمرکز بیشتر روی تست و دادن احساس تسلط بر مباحث.
- معلم ریاضی و فنون بیشتر با صحبت‌ها و آرامشی که می‌داد.
- معلم شیمی با صحبت‌های انگیزشی و آموزش روش‌های تست‌زنی
- معلم درس عربی با حرف زدن و نمونه سؤال نشان دادن و امید دادن. مهم‌ترین نکته این است که ایشان به ما اعتمادبه‌نفس تست‌زدن می‌داد. همچنین، چون طبق یک برنامه دقیق پیش می‌رفتیم، نگران نبودیم و چون به ایشان اعتماد داشتیم، کاملاً خودمان را به ایشان سپرده بودیم و منتظر نتایج خوب می‌ماندیم و گاهی هم می‌گرفتیم.
- «فکر امیدوارانه» آینده‌نگری را با حسی از خودکارآمدی و عاملیت همراه می‌کند. «عاملیت» یعنی تو در رقم زدن زندگی‌ات نقش داری. «امید» چیزی است که خیلی از

آدم‌ها در زندگی و به‌خصوص در بزنگاه‌ها آن را جست‌وجو می‌کنند و این زندگی را برای زیستن ارزشمند می‌کند؛ با این پیش‌فرض که «اتفاق‌های خوبی در راه هستند»، همه دوست دارند سهم بیشتری از آن داشته باشند. اما گاهی شرایطی رقم می‌خورد که پا پس می‌کشند و دست می‌شویند از این سهم بیشتر!

### یک دم و هزار امید

به قول قدیمی‌ها آدمی به امید زنده است. امروزه این مفهوم به‌عنوان یکی از سازه‌های مهم روان‌شناسی مطالعه می‌شود و «امید تحصیلی» نیز یکی از متغیرهای مرتبط با آن در فضای مدرسه است. اضطراب اساساً از نبود قدرت پیش‌بینی ناشی می‌شود. آدم‌ها نسبت به چیزی که نتوانند آن را پیش‌بینی کنند، مضطرب می‌شوند. اما «امید» این نگاه به آینده را مثبت‌تر می‌کند. پرواضح است، امید نباید واهی و بی‌جا باشد، اما همیشه چیزهایی برای امید داشتن وجود دارد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که دانش‌آموزان امیدوار درگیری تحصیلی بیشتری دارند و در فضای مدرسه فعال و پرشور ظاهر می‌شوند. آن‌ها به کسب دانش و مهارت جدید اشتیاق زیادی دارند. اصلاً انگار این «درگیری تحصیلی» و «امید» دست در دست هم می‌گذارند تا دانش‌آموزان به اهداف روزانه و بلندمدت خود دست یابند.

### ماشین اجاره‌ای را که نمی‌شویند!

تا به حال شنیده‌اید که کسی ماشینی را اجاره کرده باشد و آن را به کارواش برده و یا به‌شخصه شسته باشد؟ اگر از آدم‌ها بپرسید چرا این کار را نمی‌کنند، قطعاً به شما پاسخ خواهند داد که چون صاحب آن نیستند، مسئولیتی هم در قبال آن ندارند.

اغلب دانش‌آموزان نیز تکالیفشان را انجام نمی‌دهند یا لااقل تمام توانشان را در انجام آن‌ها به کار نمی‌برند، زیرا تکلیف را معنادار نمی‌یابند. اصلاً آن تکالیف را برای خودشان و آینده پیش‌رویشان تلقی نمی‌کنند. آن‌ها به برنامه‌ای که برای آینده‌شان ترسیم کرده‌اند وفادارند. در گفت‌وگوهای فردی مستقیم می‌توان در این موارد با دانش‌آموزان صحبت کرد و روی شخصی‌سازی اهداف تحصیلی‌شان کار کرد. اینکه دانش‌آموزان نسبت به چشم‌انداز آینده خود آگاهی درستی داشته باشند و خودشان در ترسیم این چشم‌انداز نقش ایفا کنند، به‌صورت مؤثری بر انگیزش آن‌ها می‌افزاید.

### شرح و بسطش با شما

پاسخ‌های آخرین پرسش را شما شرح و بسط دهید. باز هم مثل پرسش‌های گذشته، چند پاسخی که مفهوم آن‌ها در بیشتر پاسخ‌های دانش‌آموزان رواج داشته است،



در ادامه سؤال قرار می‌گیرد و این بار شما به این پاسخ‌ها و مفاهیم اصلی نهفته در هر کدام از آن‌ها بیندیشید.

### ❗ اگر بخواهید معلمان را برای راهنمایی بهتر دانش‌آموزان کنکوری در خصوص مدیریت اضطراب آن‌ها راهنمایی کنید، چه پیشنهادی دارید؟

- بچه‌ها را در فضای رقابتی ناسالم قرار ندهند.  
- به نظرم دبیران باید به یادگیری دانش‌آموزان بیشتر توجه کنند، نه صرفاً پرسش و پاسخ‌هایی که بی‌فایده‌اند.  
باید از دانش‌آموزان بخواهند فقط تلاش کنند و به نتیجه فکر نکنند که باعث استرس شود.

- به روش مثبت‌اندیشی و بزرگ کردن موفقیت‌های دانش‌آموزان، حتی اگر کوچک باشد، به آن‌ها روحیه دهند.  
در عین حال، به دانش‌آموزان برای تست‌زنی و تمرین زیاد و شرکت در آزمون‌های متعدد روحیه دهند.

- به بچه‌ها این امید را بدهند که نتیجه کنکور قرار نیست شخصیت و حیثیت آن‌ها باشد.

- به بچه‌ها دروغ نگویند و آن‌ها را ناامید نکنند. فکر کنند با حرف‌هایشان می‌توانند در آینده بچه‌ها مؤثر باشند. پس بیشتر از همیشه مراقب کلماتشان باشند.

- این همه گیری خودن دهید. خودمان جمعش می‌کنیم به خدا.