



■ نرگس دهقانی

آموزگار پایه پنجم، دبستان دخترانه ناحیه دو

## مدیریت استرس در ارزشیابی‌ها

بستری فراهم بیاورم که نگرانی‌ها و فشارهای روانی دانش‌آموزان در هنگام ارزشیابی کم شود.

شاید لازم باشد پیش از آنکه راهکارهایی برای رفع فشار روانی ارائه دهم، توضیحی کوتاه درباره تفاوت استرس، نگرانی و اضطراب و ترس بیان کنم.

**ترس:** واکنش احساسی و طبیعی ما به خطرهای تهدیدهای اطراف است. فارغ از دسته‌بندی ترس به دو نوع بجا و نابجا، ترس‌های بجا ما را از خطرات محافظت می‌کنند و لازمه زندگی ما هستند.

**اضطراب:** معمولی‌ترین پاسخی است که می‌توانیم به یک محرک تنش‌زا بدهیم و منبع اصلی آن نیز مشخص نیست. زمانی که با اضطراب روبه‌رو می‌شویم، علائم جسمانی زیادی شامل بالارفتن ضربان قلب، عرق کردن کف دست، سوزش معده، سردرد، حالت تهوع و لرزش در دست و پا را تجربه می‌کنیم.

**استرس:** واکنشی به فشارهای بیرونی و عواملی است که نمی‌توانیم آن‌ها را مدیریت کنیم.

اما استرس و اضطراب تفاوت‌هایی نیز با هم دارند که شاید پرداختن به آن‌ها خالی از لطف نباشد.

۱. استرس منبع بیرونی مشخصی دارد؛ اما اضطراب منبع بیرونی ندارد و مبهم است؛ یعنی در استرس ما از آنچه باعث به‌وجود آمدن استرس شده‌است، آگاهیم؛ اما در اضطراب نمی‌دانیم علت نگرانی ما چیست.

نرگس دهقانی کارشناسی صنایع از دانشگاه یزد دارد و کارشناسی ارشد خود را نیز از همان دانشگاه گرفته است. وی با سابقه شش سال تدریس در پایه پنجم و دو سال فعالیت در سمت معاونت پرورشی، به مدت چهار سال است که با مجتمع جوادالائمه



(ع) همکاری می‌کند.

شاید صحبت در مورد استرس بحثی تخصصی باشد و در حیطه دانش معلمی بسیاری از ما قرار نگیرد، ولی همواره دغدغه همه ما معلمان بوده است. اینکه چه بخشی از این فشار روانی مربوط به معلم و کلاس درس و چه بخشی مربوط به خانواده‌هاست، جای بحث دارد. انتظارات بالای معلم از یک طرف و فشار والدین از طرف دیگر، ترس‌هایی را بر دانش‌آموزان تحمیل می‌کند. ترس‌هایی که «پارکر جی. پالمر» در کتاب خود به نام شهادت تدریس از آن یاد کرده است؛ ترس از نمره نیاوردن، ترس از درگیر شدن با موضوعاتی که دانش‌آموزان از آن اجتناب می‌کنند، ترس از اینکه نادانی‌شان بر ملا شود یا با تعصب‌هایشان مواجه شوند یا مقابل همکلاسی‌هایشان احمق جلوه کنند.

برای مدتی طولانی نگرانی و دغدغه من نه فقط به عنوان معلم بلکه مربی و کسی که هدفش یاد دادن و یادگیری است، این بود که

۲. استرس بعد از خارج شدن از موقعیت استرس‌زا از بین می‌رود؛ اما اضطراب فراگیر است و مدام ما را درگیر می‌کند.

۳. استرس درک ما از واقعیتی است که آن را تحت مدیریت نداریم؛ اما اضطراب درک فاجعه‌آمیز از موقعیت است. پس در استرس روشی برای حل مشکل پیدا می‌کنیم؛ اما در اضطراب احساس ناتوانی می‌کنیم و فکر می‌کنیم راهی برای مقابله با مشکل وجود ندارد.

برای درک تفاوت این دو واژه مثالی می‌زنم. دانش‌آموزی که برای ارائه در کلاس احساس نگرانی دارد که شاید نتواند به خوبی دربارهٔ موضوع صحبت کند، استرس دارد؛ زیرا در این شرایط منبع نگرانی مشخص است و بعد از پایان ارائه، احساس آرامش به فرد برمی‌گردد؛ اما دانش‌آموزی که مدام در حال ناخن جویدن است، پای خودش را تکان می‌دهد، ضربان قلبش تند می‌زند، احساس سوزش در معده دارد، کف دست‌هایش عرق می‌کند و در طول روز مدام این حالت‌ها را تجربه می‌کند، اضطراب دارد؛ زیرا منبع نگرانی او مشخص نیست.

با توجه به آنچه گفته شد، راهکارهایی در اینجا می‌آورم که شاید به ظاهر ساده ولی در بیشتر مواقع اجرایش‌دنی و البته تأثیرگذار بوده‌اند. بازخوردهایی که از طرف خود

دانش‌آموزان و والدین دریافت کرده‌ام، گواه این مطلب است.

• یکی از کارهایی که انجام می‌دهم، این است که بعد از شروع ارزشیابی، به دانش‌آموزان خود اعلام می‌کنم هر کس اجازه دارد تا پایان ارزشیابی، یک سؤال را به طور کامل از من بپرسد. بدین ترتیب دانش‌آموزانی که مطالعه کافی داشته‌اند و در اندک مطلبی مشکل دارند، می‌توانند آزمون را کامل بنویسند؛ چون امکان پرسیدن فقط یک سؤال وجود دارد، پس تفاوت آشکاری برای دانش‌آموزی که مطالعه نداشته یا یادگیری در او حاصل نشده است، پیش نخواهد آمد. ضمناً نگرانی از نتوانستن در دانش‌آموزان کم می‌شود و بخشی از استرس‌ها که منبع آن درون خانواده است، با پاسخ دادن کامل به سؤالات مرتفع می‌شود.<sup>۱</sup>

• گاهی اوقات که متوجه ناتوانی دانش‌آموزانم در پاسخ به سؤالات می‌شوم، از آن‌ها می‌خواهم، به صورت گروهی، به سؤالات پاسخ دهند؛ ولی نمرهٔ آن‌ها را به صورت فردی لحاظ می‌کنم.

۱. بازخورد ولی یک دانش‌آموز در بالای برگهٔ ریاضی که نمرهٔ کامل توسط دانش‌آموز گرفته شده بود: دخترم کمترین وظیفهٔ شماین است که نمرهٔ کامل کسب کنید.

• یک بار که متوجه مطالعهٔ کم دانش‌آموزان برای ارزشیابی شده بودم، ارزشیابی را به خودارزیابی تغییر دادم و از آن‌ها خواستم برگه‌ها را به منزل ببرند، صادقانه تصحیح کنند، اشتباهات خود را بنویسند و خود را بسنجند. شاید این کار بیشتر شبیه بازی باشد، اما زمانی که هدف از ارزشیابی، یادگیری تعریف شود، هر بازی می‌تواند به یادگیری منتهی شود.

جالب این بود که این کار اعتراض عده‌ای از والدین را در برداشت. آنجا بود که متوجه شدم، ترس‌های دانش‌آموزان تمامی نخواهد داشت، مگر آنکه نگاه والدین به موضوع یادگیری و ارزشیابی تغییر کند.

• و در آخر یکی از ساده‌ترین کارهایی که برای رفع استرس انجام می‌دهم، آن است که مدام به دانش‌آموزان تأکید می‌کنم، تلاش آن‌هاست که بسیار ارزشمند و قابل احترام است و نتیجه به اندازهٔ تلاش اهمیت ندارد و وظیفهٔ آن‌ها تلاش مستمر و همیشگی برای رسیدن به هدف است، نه نگرانی دربارهٔ نتیجه‌هایی که گاهی شرایط محیطی هم می‌تواند روی آن تأثیرگذار باشد. □