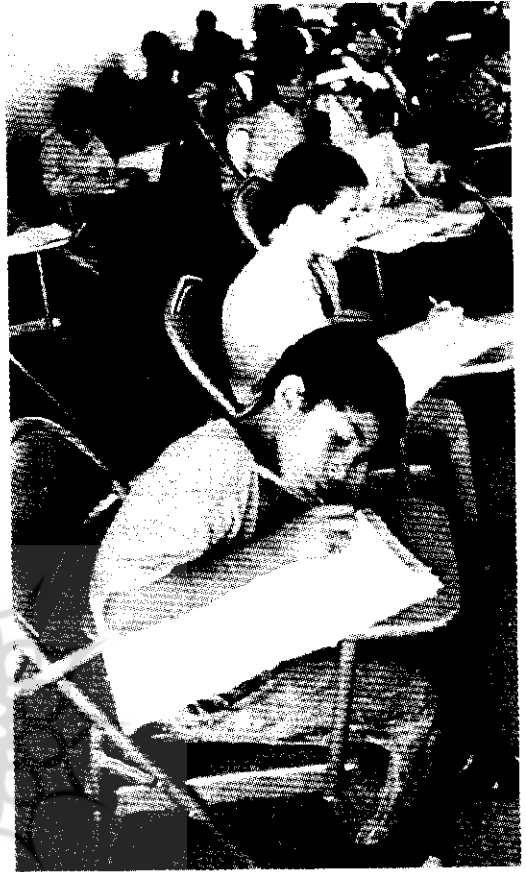


اضطراب امتحان

روزانه میخائیلی منبع

اکثر ما از رویه‌رو شدن با موقعیت‌های تهدیدآمیز یا فشارزا احساس تنش و اضطراب می‌کنیم. این گونه احساسات واکنشهای بهنجاری در برابر فشار روانی هستند.

اضطراب امتحان به عنوان پدیده‌ای رایج که به وفور در مراکز آموزشی و تحصیلی دیده می‌شود و همبستگی بالایی با عملکرد موفق یا ناموفق دانش‌آموز دارد، در این مقاله مورد بررسی قرار می‌گیرد و پیشنهادهایی برای کاهش میزان آن ارائه می‌شود.



اضطراب امتحان به عنوان پدیده‌ای رایج که به‌وفور در مراکز آموزشی و تحصیلی دیده می‌شود، همبستگی بالایی با عملکرد موفق یا ناموفق دانش‌آموز دارد. آرکین و همکاران (به نقل از باندالوس و همکاران، ۱۹۹۵) اضطراب امتحان را ناشی از احساس ناکارآمدی و درماندگی دانسته، آن را با کاهش عملکرد، مرتبط تلقی می‌کنند. وقتی که فرد در خصوص کارایی و توانایی ذهنی خود در موقعیت امتحان دچار نگرانی و اضطراب گردد، به نحوی که

موجب کاهش و افت عملکرد واقعی وی شود، می‌توان گفت که او دچار اضطراب امتحان است. دانش‌آموز دارای اضطراب امتحان، فردی است که بخوبی مواد و موضوعات درسی کلاس و دوره را فراگرفته، اما به دلیل اضطراب، قادر به بیان دانسته‌های خویش در امتحان نیست. لذا، انتظار می‌رود بین نمره‌های

می‌سازد. کیفیت عملکرد امتحان، تنها به نقائص شناختی و علمی فرد مربوط نمی‌شود. عملکرد ضعیف افراد دارای اضطراب امتحان زیاد تا اندازه‌ای می‌تواند مربوط به شایستگی و صلاحیت انجام امتحان، نقص در روشهای مطالعه و کمبود مهارتهای امتحان باشد. تحقیقات متعددی توسط پژوهشگران بسیاری در زمینه وجود رابطه بین نمره‌های امتحان و اضطراب امتحان صورت پذیرفته است. سلیگمن و روزنباوم (۱۹۸۹) نشان داده‌اند افرادی که دارای اضطراب امتحان بالایی هستند در مقایسه با همکلاسان دارای اضطراب امتحان پایین، عملکرد ضعیف‌تری دارند. دیفن باکروودایتز (۱۹۷۸) در مطالعه خود دریافتند که دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان بالا، نسبت به گروه دارای اضطراب پایین نگرانتر، آشفتہ‌تر و بی‌توجه‌تر هستند، این حالت موجب افت عملکرد آزمودنیهای مضطرب می‌شود و نتایج آنها را کاهش می‌دهد. متغیرهای زیادی با اضطراب امتحان رابطه دارند که در این میان نقش اضطراب عمومی و کلی مهم‌تر است. اضطراب عمومی و کلی حالتی است که در آن تشویش و نگرانی ناتوان‌کننده فرد بسته به موضوع خاصی نیست و حالت آزاد و منتشر دارد. اضطراب عمومی و کلی با اضطراب امتحان رابطه معنی‌داری دارد. به عبارتی، هر قدر میزان اضطراب عمومی فرد بالاتر باشد، میزان اضطراب امتحان او نیز بالاتر است.

همه‌گیر شناسی

براساس برآورد پژوهشگران، سالانه حدود ۵ میلیون دانش‌آموز اضطراب امتحان را تجربه می‌کنند و برای ۲۵ درصد این عده اضطراب

اضطراب امتحان و نمره‌های دروس، رابطه معکوس وجود داشته باشد. تحقیقات متعددی روی تأثیر اضطراب صورت گرفته است و بر همین اساس متخصصان تعلیم و تربیت، اضطراب تحصیلی و امتحان را بر دو دسته تقسیم می‌کنند (مسدد ۱۳۷۳):

اضطراب تسهیل‌کننده یا تسریع‌کننده: ^۱ جنبه‌هایی از اضطراب وجود دارند که کارکرد افراد را در موقعیتهای پیشرفت معینی بهبود می‌بخشند. تحقیقات نشان داده‌اند که میزان متوسط اضطراب و فشار هیجانی موجب تسهیل کارکرد فرد می‌شود (براهنی، ۱۳۴۹). در قانون یرکز - دادسون ^۲ نیز افزایش شدت انگیزه که با اضطراب رابطه مثبت دارد تا حدودی رفتار را تسهیل می‌کند. این نوع اضطراب و هیجان باعث می‌شود که فرد در جهت موفقیت و فرار از شکست تلاش کند و در نتیجه کارکرد و بازده فرد ارتقا می‌یابد (براهنی و همکاران ۱۳۶۸).

اضطراب ناتوان‌کننده: ^۳ اگر اضطراب از حد معینی فراتر رود باعث حواس‌پرتی، پریشانی و احساس درماندگی فرد می‌گردد. در این حالت فرد دچار کاهش بازده و افت عملکرد می‌شود. تحقیقات متعدد نشان داده‌اند که اضطراب نه تنها باعث نقائص هوشی و شناختی می‌گردد، بلکه می‌تواند موجب بروز اختلالات رفتاری و جسمی شود. این حالت قادر است کارکردهای شناختی و هوشی روان و دقیق فرد را مختل کند.

اضطراب امتحان یادآوری آموخته‌های قبلی را مغشوش کرده، عملکرد فرد را مختل



سبب‌شناسی

صاحب‌مظران تعلیم و تربیت آرای متفاوتی در خصوص حلال اضطراب امتحان ارائه داده‌اند، ولی در این میان نقش پنج عامل مهم‌تر از سایر عوامل قلمداد شده است که در ادامه به بررسی آنها می‌پردازیم:

- روابط والدین با فرزند و انتظارات والدین از کودک: خانواده عامل مهمی در ایجاد اضطراب به شمار می‌آید. انتظارات والدین علاوه بر این که می‌تواند ملاک موفقیت و شکست کودک باشد، ممکن است اضطراب‌آفرین نیز باشد. انتظارات بیش از حد والدین و مقایسه فرزندانش با همسالان و همکلاسان خود موجب افزایش اضطراب و تشویش دانش‌آموزان می‌شود. بخصوص انتظارات بیش از اندازه‌ای که بدون توجه به تواناییها و استعدادهاى کودک به وی القاء گردد، موجب افزایش اضطراب امتحان و عملکرد ناموفق دانش‌آموز می‌شود. این مسأله،

فلج‌کننده است و با افزایش سن میزان آن افزایش می‌یابد. کودکان در سنین دوره ابتدایی، اضطراب اندکی را درباره امتحان تجربه می‌کنند. اضطراب امتحان در سنین ۱۲-۱۰ سالگی شکل می‌گیرد و تا دوران بزرگسالی و حتی تحصیلات دانشگاهی ادامه می‌یابد. به نظر می‌رسد با بالاتر رفتن سن و اهمیت یافتن موفقیت‌های تحصیلی، میزان اضطراب امتحان هم بالا می‌رود (کریگ و دابسون، ۱۹۹۵).

در زمینه تفاوت‌های جنسی پژوهش‌های چندی نشان داده‌اند که اضطراب امتحان به صورت معنی‌داری بین این دو جنس متفاوت است. نتایج به دست آمده حاکی از این بوده‌اند که دختران مضطربتر (در زمینه امتحان) از پسران هستند. در بررسی حلال این موضوع می‌توان به مسائل فرهنگی و نقش‌های جنسیتی اشاره کرد. به نظر می‌رسد ابراز و اظهار اضطراب توسط زنان و دختران پذیرفته‌تر است (کریگ و دابسون، ۱۹۹۵).

ایجاد اضطراب خواهد شد. اضطراب امتحان ممکن است ناشی از اعمال قدرت معلم باشد، زیرا معلم دانش آموز را ارزشیابی می کند و سرنوشت تحصیلی دانش آموز در اختیار وی قرار دارد. معلمی که نمره دادن را وسیله اعمال قدرت و تنبیه دانش آموز قرار دهد، باعث ایجاد اضطراب در دانش آموز می شود.

- مهارت های تحصیلی (روش های صحیح مطالعه) : دانش آموزان مضطرب غالباً فاقد برنامه ریزی اصولی و منسجم در مطالعه دروس خود هستند و هنگام مطالعه تمرکز لازم را ندارند. در مقابل دانش آموزان موفق روش مشخص و برنامه منسجمی در مطالعه دروس خود دارند و در طی سال تحصیلی وقت مناسبی برای خواندن دروس اختصاص می دهند.

- دشواری امتحان : مواد امتحانی دشوار، غالباً به شکست دانش آموزان منجر می شوند و هر تجربه شکستی باعث افزایش میزان اضطراب می شود. در دروس دشوار قاعدتاً تعداد شکست های دانش آموز بیش از دروس آسان است، لذا تجربه های مکرر شکست باعث ایجاد اضطراب شده، در موقعیت امتحان بروز می کند. این میزان بالای اضطراب به افت عملکرد فرد می انجامد که باز هم به شکست او منتهی می شود. چنین فرایندی، دور بسته ای ایجاد می کند که نهایتاً اضطراب ناتوان کننده را به وجود می آورد.

محیط برگزاری امتحان: در بیشتر مدارس به دلیل عدم وجود مراقبان و ناظران امتحان به

متأسفانه، در جامعه ما به دلیل افزایش ارزش تحصیلات، رواج قابل توجهی دارد. وجود مدارس تیزهوشان، نمونه دولتی و مدارس با شرایط ویژه که برای ورود به آنها، لازم است امتحاناتی خاص گذرانده شود و انتظارات والدین از فرزندان در این ارتباط، میزان اضطراب امتحان و حتی اضطراب کلی دانش آموزان را بالا برده است.

ساراسون (۱۹۷۳) اعتقاد دارد، اضطراب حالتی است که در تعامل والدین با کودک گسترش یافته، ثبات می یابد. او ادعا می کند والدین کودکان دارای اضطراب امتحان بالا، علاوه بر این که نیاز به محبت و امنیت آنها را نادیده می گیرند، در کمک کردن به آنها نیز کارا نیستند. این اولیا فرزندان خود را بدون توجه به هلاکت و استعداد هایشان برای کسب موفقیت مورد نظر خود تحت فشار قرار می دهند. در برخی از موارد والدین آرزوهای تحقق نیافته خود را به فرزندان نشان القا یا به نوهی تحمیل می کنند که هیچ سختی با هلاکت و استعداد های آنها ندارد. چنین رفتارهایی موجب ایجاد اضطراب و کاهش کارکرد و بازده کودک می شود. تنبیه کودک به خاطر نمره کم نیز یکی از هلاکت های ایجاد اضطراب امتحان است.

انتظارات معلم : موفقیت هر فرد بستگی به میزان انتظار و توقمی است که از او می رود. یکی از عوامل مهم در ایجاد انگیزه در دانش آموز، انتظارات معلم از وی است. انتظارات مثبت و مناسب معلم، آثار مثبتی بر عملکرد تحصیلی دانش آموز دارد. هرگونه انتظار نابجا که بدون توجه به تواناییها و استعداد های کودک وجود داشته باشد منجر به

میزان مناسب، مراقبین و گردانندگان جلسه

امتحان سعی می‌کنند محیط رعب و وحشتی در جلسه ایجاد کنند که جلوی احتمال تقلب را بگیرند. اما این جو بندرت بر دانش‌آموزان متقلب اثر می‌گذارد، زیرا این عده ویژگیهای شخصیتی خاص مانند نترس بودن و قدرت خطر کردن دارند که چنین تمهیداتی اثر اندکی بر آنها دارد. در مقابل، دانش‌آموزان مضطرب در این محیط مضطرب‌تر شده، عملکردشان آسیب می‌بیند.

بغیر از عوامل فوق‌الذکر، عواملی مانند هوش، طبقه اقتصادی - اجتماعی، انگیزه پیشرفت، نوع شخصیت و ... نیز در میزان اضطراب امتحان فرد مؤثر هستند، اما عوامل فوق‌عمده‌ترین عوامل ایجاد اضطراب امتحان به شمار می‌آیند.

پیشنهادهایی برای کاهش میزان اضطراب امتحان

● والدین باید انتظارات و توقعات خود را با علائق و استعدادهای کودکان خود هماهنگ کنند.

● تنبیه کودک به خاطر نمره کم، نه تنها باعث پایین آمدن اعتماد به نفس و عزت نفس تحصیلی وی خواهد شد، بلکه زمینه ذهنی منفی نسبت به تحصیل در او ایجاد کرده، موجب مضطرب شدن دانش‌آموز خواهد شد. لذا باید از تنبیه کودک، بویژه تنبیه بدنی وی به خاطر مسائل تحصیلی اجتناب ورزید.

● والدین باید نقاط قوت و استعدادهای فرزندان خود را بشناسند و آنها را تأیید و تقویت

کنند.

● معلمان نیز باید سطح توقعات خود را با تواناییها و استعدادهای دانش‌آموزان هماهنگ کنند.

● معلمان باید محیط مساعد و آرامی برای دانش‌آموزان در جلسه امتحان فراهم کنند تا حالت تنش دانش‌آموز از بین برود و اضطراب وی کاهش یابد.

● معلمان و والدین باید از مقایسه دانش‌آموزان با سایر همسالان و همکلاسان خود جداً خودداری کنند، تا از ایجاد احساس حقارت و اضطراب جلوگیری شود.

● معلمان باید انتظارات خود از دانش‌آموزان، اهداف، نحوه نمره‌گذاری، نوع



وی (مثلاً به کودک گفته می‌شود: " تو دختر یا پسر خوبی هستی، چون بیست گرفته‌ای " و یا بر عکس) ، باعث بالا رفتن اضطراب و کاهش احساس ارزشمندی وی خواهد شد.

● اگر دانش‌آموزی بیاموزد که در تمام موقعیت‌های حساس زندگی به خداوند تکیه کند، آرامش بیشتری خواهد داشت. آموختن دعا یا سوره‌ای کوتاه از قرآن و خواندن آن می‌تواند به کاهش اضطراب دانش‌آموز کمک کند.

● نهایتاً باید افراد دارای اضطرابهای شدید و ناتوان‌کننده به متخصصان و مشاوران یا تجربه ارجاع داده شوند.

(تستی یا تشریحی) و تأثیر امتحانات مختلف در امتحان پایانی (اگر امتحان میان‌ترم یا اصطلاحاً امتحان قوه‌ای باشد) را مشخص کنند تا دانش‌آموز با توجه به آن برنامه‌ریزی مطالعاتی مناسبی تدارک ببیند.

● مشاوران مدارس و معلمان حتی‌الامکان روشهای صحیح مطالعه و برنامه‌ریزی درسی را به دانش‌آموزان بیاموزند. دانش‌آموز باید بداند که آمادگی کافی برای امتحان باعث کاهش اضطراب شده، بازده تحصیلی را بالا می‌برد.

● تأکید بیش از حد بر ارزش نمره بالا و منوط کردن ارزشمندی کودک به نتایج تحصیلی

پی‌نوشتها:

- 1 - FACILITATING ANXIETY
- 2 - YERKES DODSON
- 3 - DEBILITATING ANXIETY

منابع:

- ۱- مورای، منوی: انگیزش و هیجان، ترجمه محمدتقی براهنی، انتشارات چهره، تهران ۱۳۴۹.
- ۲- اتکینسون و همکاران: زمینه روان‌شناسی جلد اول، ترجمه محمدتقی براهنی و همکاران، انتشارات رشد، تهران ۱۳۶۸.
- ۳- بال، ساموئول: انگیزش در آموزش و پرورش، ترجمه علی‌اصغر مسدد، انتشارات شیراز، شیراز ۱۳۷۳.

4- CRAIG, K.D & DOBSON, K.S (1995). ANXIETY AND DEPRESSION IN ADULTS AND CHILDREN . CALIFORNIA : SAGE PUBLICATION , INC.

5- DEFFENBACHER , J. & DEITS , R.(1978) . EFFECTS OF TEST ANXIETY OF PERFORMANCE, WORRY AND EMOTIONALITY IN NATURALLY OCCURRING EXAMS . PSYCHOLOGY IN THE SCHOOL, VOL. 15, NO.3, PP 446 - 450 .