

دانش و پژوهش در روان‌شناسی

دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان)

شماره نوزدهم و بیستم - بهار و تابستان ۱۳۸۳

صص ۱۴۳ - ۱۵۸

اضطراب در کلاس زبان خارجه مفاهیم، علل و راهکارهای مقابله

زهرا کوشش^۱

چکیده

اضطراب یکی از عوامل مؤثر است که بر روی یادگیری زبان خارجی تأثیر می‌گذارد و از آنجا که می‌تواند مانع یادگیری شود، موضوع مهمی است. منظور از اضطراب در این مقاله اضطراب ناتوان‌کننده است که طی آن یک عنصر عاطفی بر روی پردازش شناختی تأثیر منفی به جای می‌گذارد. این نوع اضطراب به سه شکل کلی در دانش‌آموزان بروز می‌کند: جسمی (سردرد و لرزیدن)، درونی و عملکردی (احساس ترس یا هراس) و اجتناب (عدم مشارکت در فعالیتهای کلاسی). تحقیقات نشان می‌دهد که عوامل متعددی در ایجاد اضطراب در کلاس زبان خارجی نقش دارند که به‌طور عمده عبارت‌اند از: عدم درک مطلب، فعالیتهای گفتاری و شنیداری، شیوه‌های آموزشی و درسی، تصحیح اشتباهها، تجربیات منفی در کلاس زبان خارجه و ترس از ارزشیابی منفی. در پایان راهکارهایی برای مقابله با اضطراب در کلاس زبان خارجی توصیه می‌شود، از جمله افزایش آگاهی دانش‌آموزان از مسأله

۱- عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد واحد ارسنجان، کارشناس ارشد آموزش زبان انگلیسی

اضطراب در کلاس زبان خارجی که بُعد روانی مسأله است و توجه به سبک یادگیری دانش‌آموزان و روشهای یادگیری مورد ترجیح آنها که بعد آموزشی را تشکیل می‌دهد.

کلید واژه‌ها: اضطراب، اضطراب از زبان خارجه، مفاهیم، علل، راهکارهای مقابله.

مقدمه

امروزه در همه جای دنیا یادگیری زبان خارجی بیش از پیش اهمیت یافته است. نه تنها دانش‌آموزان دبیرستانها و دانشجویان ملزم به یادگیری زبان خارجی هستند، بلکه مقاطع تحصیلی پایین‌تر نیز یادگیری زبان خارجی را به‌عنوان درسی تقویتی یا الزامی در فهرست برنامه‌های آموزشی قرار می‌دهند. در واقع افراد گروههای سنی مختلف و طبقات اجتماعی مختلف با اهداف گوناگون به یادگیری زبان خارجی مشغول‌اند. اما متأسفانه در بسیاری از کلاسهای زبان خارجی با وجود تلاش دانش‌آموزان و معلم دیده می‌شود که نتایج مثبت حاصل نمی‌شود و بسیاری از یادگیرندگان در یادگیری زبان خارجی دچار مشکل می‌شوند. این اشکالات و عدم موفقیت در یادگیری زبان خارجی یا اکتساب زبان دوم، به عوامل بسیاری مربوط می‌شود. یکی عامل عاطفی است، تحقیقات زیادی برای بررسی رابطه بین متغیرهای عاطفی و یادگیری زبان دوم یا زبان خارجی انجام شده است. تحقیقات (آیدا، ۱۹۹۴؛ پرایس، ۱۹۹۱؛ وان ورد، ۱۹۹۸، ۲۰۰۰؛ مکین‌تایر، ۱۹۹۵؛ مکین‌تایر و گاردنر، ۱۹۹۰، ۱۹۹۱، ۱۹۹۲؛ یانگ، ۱۹۹۰، ۱۹۹۱، ۱۹۹۲) همواره نشان می‌دهد که اضطراب به‌عنوان عاملی عاطفی می‌تواند مانع یادگیری و به‌کارگیری زبان خارجی شود و یا آن را به تأخیر اندازد. در واقع طبق گزارش کمپل و اورتیز (۱۹۹۱) اضطراب به دلیل اینکه می‌تواند در فراگیری، به‌یاد سپاری و به‌کارگیری زبان جدید اختلال ایجاد کند، مشکلاتی را به‌وجود می‌آورد.

بنابراین با توجه به اینکه تحقیقات اخیر قاطعانه این نظر را تأیید می‌کند، که اضطراب (در مورد اشتباههای دستوری، تلفظ، فهمیدن معلم و به یاد آوردن لغات و...) به‌طور مستقیم و غیرمستقیم در یادگیری زبان خارجه و زبان دوم نقش اساسی دارد و یکی از قوی‌ترین عوامل پیش‌بینی‌کننده عملکرد شخصی در کلاس زبان خارجی است، هرگونه بررسی و تحقیق در این زمینه می‌تواند به یادگیری زبان خارجی کمک کند.

تعریف اضطراب و اضطراب از زبان خارجی

طبق تعریف ربر (۱۹۸۵) «اضطراب معمولاً حالت روانی مبهم و ناخوشایندی است که با ویژگیهایی از دلواپسی، هراس، ناراحتی و تشویش همراه است» (ربر، ۱۹۸۵، ص ۴۳). کاپلان و سادوک^۱ (۱۹۹۱) اضطراب را این‌گونه تعریف می‌کنند: «اضطراب احساس پراکنده، بسیار ناخوشایند و اغلب همراه با دلواپسی مبهم است که با یک یا چند احساس جسمی نیز همراه می‌گردد؛ مثل تنگی قفسه سینه، تپش قلب، تعریق، سردرد، میل جبری ناگهانی برای دفع ادرار؛ بی‌قراری و میل به حرکت نیز از علائم شایع است. اضطراب یک علامت هشداردهنده است، به عبارتی خبر از خطری قریب‌الوقوع می‌دهد و شخص را برای مقابله با تهدید آماده می‌سازد. یعنی واکنشی است در مقابل خطری نامعلوم، درونی و مبهم، از نظر منشأ نیز همراه با تعارض است» (کاپلان و سادوک، ۱۹۹۱، ص ۴۷۴).

در چهارمین ویرایش تجدیدنظر شده راهنمای آماری اختلالات روانی، از انجمن روانپزشکی آمریکا (DSM-IV-TR، ۲۰۰۰، ص ۷۱۹-۶۷۶) چهار نوع کلی اختلال اضطراب مطرح شده است:

۱- اختلال اضطراب اجتماعی^۲ که ویژگی اصلی آن ترس آشکار و مستمر از موقعیتهای اجتماعی یا عملکردی است که ممکن است موجب شرمندگی شود. قرار گرفتن در معرض این‌گونه موقعیتهای اجتماعی یا عملکردی تقریباً همیشه بلافاصله به بروز واکنش اضطراب منجر می‌شود (DSM-IV-TR، ۲۰۰۰، ص ۶۷۶).

۲- اختلال اضطراب فراگیر^۳ که ویژگی اصلی آن اضطراب و نگرانی مفرط (انتظار توأم با دلواپسی) درباره تعدادی از رویدادها یا فعالیت‌هاست که بیشتر روزها برای مدت حداقل ۶ ماه روی می‌دهد (DSM-IV-TR، ۲۰۰۰، ص ۷۰۸).

۳- اختلال اضطرابی ناشی از بیماری جسمانی^۴ که ویژگی آن اضطراب قابل ملاحظه بالینی است که رابطه آن با آثار فیزیولوژیک مستقیم ناشی از بیماری جسمانی قابل اثبات است. نشانه‌ها ممکن است به صورت نشانه‌های اضطراب بارز و فراگیر، حمله‌های وحشتزدگی، وسواس‌های فکری یا عملی باشند (DSM-IV-TR، ۲۰۰۰، ص ۷۱۵).

1- Kaplan & Sadock

2- Social Anxiety Disorder

3- Generalized Anxiety Disorder

4- Anxiety Disorder Due to a General Medical Condition

۴- اختلال اضطرابی ناشی از مواد^۱ که ویژگی اصلی آن نشانه‌های اضطراب بارز است که ارتباط آن با آثار فیزیولوژیک مستقیم ناشی از مواد (یعنی سوء مصرف دارو، دارو درمانی یا قرار گرفتن در معرض مواد سمی) قابل اثبات است (DSM-IV-TR، ۲۰۰۰، ص ۷۱۹). در اساس انواع موارد اضطراب ماهیت مرضی و آسیب‌شناختی به خود می‌گیرند. به عبارتی دیگر، وجود این اضطراب‌ها گاهی آنچنان عملکرد فرد را مختل می‌سازند که بر مبنای آن فرد یا اطرافیان وی دست کمک به سوی متخصصان و کارشناسان دراز می‌کنند. اما در کنار این‌گونه اضطراب‌ها، معمولاً انواع دیگر اضطراب و نگرانی نیز برای افراد نظیر ترس یا اضطراب از ریاضی، کامپیوتر، زبان خارجی و... در طی دوره‌های آموزش رسمی پدید می‌آید.

مکین‌تایر و گاردنر (b ۱۹۹۱ و ۱۹۸۹) معتقدند که اضطراب از زبان خارجی به‌طور عمده ناشی از جنبه‌های اجتماعی و ارتباطی یادگیری زبان است، بنابراین می‌تواند اضطراب اجتماعی تلقی شود.

در آموزشگاهها و کلاسهای درس یکی از عوامل ایجاد اضطراب، خود کلاس درس است. اما با توجه به اینکه در کلاس زبان خارجی در مقایسه با سایر دروس اضطراب در سطح بالاتری دیده می‌شود، اضطراب از زبان خارجی^۲ مستلزم تعریفی جداگانه است. به عقیده وان ورد (۲۰۰۴) «اضطراب زبان خارجی مفهوم روان‌شناختی پیچیده‌ای است که به دلیل سلسله‌مراتب ظریف و پیچیده متغیرهای نامربوط نمی‌توان آن را دقیقاً تعریف کرد» (ص، ۱) در واقع این مفهوم تعریف استاندارد ندارد و براساس تحقیقات انجام شده، نتایج متضادی به دست آمده است. به هر حال این اضطراب به‌عنوان اضطرابی تعریف می‌شود که مربوط به موقعیتی خاص است، یعنی در شرایط به‌خصوصی به وجود می‌آید. در یادگیری زبان خارجی اضطراب یا به‌علت نداشتن مهارت کافی و یا ناتوانی در به‌یاد آوردن معلومات آموخته شده قبلی است. مکین‌تایر و گاردنر (a ۱۹۹۱) برای مطالعه اضطراب در حوزه‌های آموزشگاهی سه دیدگاه مختلف را مطرح می‌کنند:

۱- اضطراب صفت که به معنای احتمال زیاد مضطرب شدن شخص در هر موقعیتی است. شخصی که اضطراب صفت بالایی دارد، احتمال زیادی برای مضطرب شدن در موقعیتهای

مختلف دارد. این نوع اضطراب یک خصوصیت شخصیتی کلی است (مکین تایلر و گاردنر، ۱۹۹۱a، ص ۸۷).

۲- اضطراب ساده که ترکیبی است از دو نگرش صفتی و موقعیتی. این نوع اضطراب دلواپسی و دلهره‌ای است که در لحظه‌ای خاص از زمان تجربه می‌شود، مثل اضطراب قبل از امتحان، بنابراین افرادی که مستعد تجربه اضطراب کلی می‌باشند، یعنی دارای اضطراب صفت بالایی هستند در شرایط فشارزا بیشتر دچار اضطراب ساده می‌شوند. این نوع اضطراب یک حالت هیجانی تلقی می‌شود (مکین تایلر و گاردنر، ۱۹۹۱a، ص ۹۰).

۳- اضطراب مربوط به موقعیتهای خاص که می‌تواند مثل اضطراب صفت باشد، اما به موقعیتهای معینی مثل صحبت در جمع، امتحان نگارش و شرکت در کلاس زبان خارجی محدود است. به عبارت دیگر، شکل خاصی از اضطراب است که به‌طور مداوم در زمانهای مختلف در موقعیتی معین ایجاد می‌شود (مکین تایلر و گاردنر، ۱۹۹۱a، ص ۹۰).

مکین تایلر (۱۹۹۵) نیز با توجه به نقش اضطراب در عملکرد افراد دو نوع اضطراب را مطرح می‌کند:

۱- اضطراب تسهیل‌کننده^۱: که نوع خفیف اضطراب است و در حقیقت به یادگیرنده کمک می‌کند که روی تکلیفی که انجام می‌دهد، تمرکز داشته باشد. بنابراین باعث عملکرد بهتر وی در مقایسه با افرادی که نسبت به تکالیفشان بی تفاوتند می‌شود.

۲- اضطراب ناتوان‌کننده^۲: که اضطراب در حدی است که طی آن حیطه عاطفی^۳ روی پردازش شناختی^۴ تأثیر منفی می‌گذارد.

در این مقاله واژه اضطراب به نوع دوم اضطراب یعنی نوع ناتوان‌کننده اشاره دارد (مکین تایلر ۱۹۹۵، ص ۹۲).

چگونگی بروز اضطراب در یادگیرندگان زبان

لیری (۱۹۸۲) سه نوع رفتار ناشی از اضطراب اجتماعی را مطرح می‌کند: واکنش‌های تحریکی، رفتار عدم مشارکت و رفتار حفظ ظاهر. براساس نظر لیری واکنش‌های تحریکی، تأثیرهای جانبی فعال شدن دستگاه عصبی سمپاتیک در فرد است. این آثار

1- Facilitating Anxiety

2- Debilitating Anxiety

3- Affective Domain

4- Cognitive Processing

جانبی هیچ نقش اجتماعی خاصی ندارند و معمولاً به همراه همهٔ حالت‌های تحریک شده اتفاق می‌افتند. «افراد هنگامی که روی نیمکت‌هایشان به خود می‌پیچند، آرام و قرار ندارند، با موی خود، با لباسها یا دیگر اشیاء قابل دستکاری بازی می‌کنند، هنگام صحبت کردن دچار لکنت زبان می‌شوند و معمولاً دست‌پاچه و عصبی به نظر می‌رسند در واقع اضطراب خود را بروز می‌دهند (لیری، ۱۹۸۲، ص ۱۱۰). ویژگی عدم مشارکت هر فعالیتی است که روابط اجتماعی را کاهش می‌دهد، این فعالیتها بدین صورت بروز می‌کند که فرد کمتر گفت‌وگویی را آغاز می‌کند، مشارکت کمتری در گفت‌وگو دارد، لحظات زیادی سکوت می‌کند، کمتر سکوت را می‌شکند و وقتی در حضور جمع صحبت می‌کند، صحبت‌هایش کوتاه است. ویژگی رفتار حفظ ظاهر این است که فرد به‌طور مرتب لبخند می‌زند و سر تکان می‌دهد و به‌ندرت صحبت دیگران را قطع می‌کند. طبق نظر لیری «این واکنش‌ها ممکن است شخص را فردی دوست‌داشتنی، خوشرو، مؤدب، علاقه‌مند و حتی اجتماعی جلوه دهد، بدون اینکه فرد متحمل خطر اجتماعی شود» (ص ۱۱۴).

هورویتز و هورویتز و کوپ (۱۹۸۶) معتقدند «دانش‌آموزان مضطرب از بیان پیام‌های مشکل و شخصی به زبان خارجی اجتناب می‌کنند، گزارش می‌دهند که نکتهٔ دستوری خاصی را می‌دانند، اما در امتحان یا تمرین شفاهی که در آن باید نکات دستوری زیادی به یاد سپرده شود، آن را فراموشی می‌کنند. اقرار می‌کنند که پاسخ صحیح را در امتحان می‌دانند، اما به‌خاطر دست‌پاچگی یا بی‌دقتی اشتباه جواب می‌دهند و بیش از حد درس می‌خوانند، بدون اینکه در نمرات آنها پیشرفتی حاصل شود» (هورویتز و هورویتز و کوپ، ۱۹۸۶، ص ۱۲۷-۱۲۶).

به اعتقاد وان ورد (۲۰۰۴) اضطراب در کلاس درس به سه صورت بروز می‌کند: **علائم جسمی:** بعضی از علائم جسمی عبارت‌اند از: سردرد، مرطوب شدن دست، سرد شدن انگشتان، لرزیدن، تعریق، تپش قلب، گریه کردن، آهسته با پا به جایی کوبیدن، به نیمکت زدن، منقبض شدن ماهیچه‌ها، مشت کردن، سرخ شدن، احساس خستگی و خود را از معلم پنهان کردن.

علائم درونی و عملکردی: از دست دادن تمرکز، به هم ریختن ذهن، بی‌حوصله شدن، بی‌قراری و از روی وسواس یا بی‌اختیار به کتاب نگاه کردن.

اجتناب: اجتناب جلوهٔ نسبتاً شایع دیگری از بروز اضطراب است. اکثر اوقات افراد

مضطرب سعی می‌کنند که خود را در کلاس مطرح نکنند و در فعالیتهای کلاس شرکت نمی‌کنند و با نوشتن یا نقاشی کشیدن در کتاب خود را مشغول می‌کنند و بعضی نیز می‌خواهند (وان ورد، ۲۰۰۴، ص ۸).

عوامل ایجاد اضطراب در کلاس زبان خارجی

ترس از برقراری ارتباط ممکن است در محیط‌های طبیعی خارج از کلاس نیز وجود داشته باشد، ولی در کلاس زبان خارجی انواع دیگری از اضطراب وجود دارد. مثل نگرانی در مورد ارزشیابی و اضطراب از اینکه در حضور همکلاس‌ها کم‌سواد به نظر برسند. یانگ (۱۹۹۱) شش عامل ایجاد اضطراب در کلاس زبان را عنوان می‌کند:

اضطراب درون فردی و بین فردی، نگرش یادگیرنده در مورد یادگیری زبان، نظر معلم دربارهٔ زبان خارجه، رابطهٔ بین معلم و یادگیرنده، روشهایی که در کلاس به کار می‌رود و آزمون زبان (یانگ، ۱۹۹۱، ص ۴۲۷).

یکی از مسائل فردی و درون فردی می‌تواند ناشی از این باشد که یادگیرنده خود را با دیگران مقایسه می‌کند. همچنین افرادی که خودباوری کمتری دارند نگران این هستند که همکلاس‌هایشان در مورد آنها چگونه فکر می‌کنند و علاقه‌مند به خشنود کردن دیگران هستند، همین امر می‌تواند با میزان اضطراب ارتباط داشته باشد (یانگ، ۱۹۹۱، ص ۴۲۷). نگرش یادگیرنده در مورد یادگیری زبان خارجی هنگامی می‌تواند باعث ایجاد اضطراب شود که با واقعیت در تضاد باشد، مثلاً دانش‌آموزی که معتقد است باید در مدت دو سال کاملاً روان صحبت کند، دچار اضطراب می‌شود. عامل دیگر نگرش مدرس زبان در مورد آموزش زبان است، مدرسانی که اعتقاد دارند وظیفهٔ آنها تصحیح مداوم اشتباههای دانش‌آموزان است و احساس می‌کنند، به دلیل اینکه کنترل کلاس مشکل می‌شود نمی‌توانند فعالیتهای گروهی را به کار گیرند و معتقدند بخش عمدهٔ صحبت‌ها و آموزش را باید معلم انجام دهد، در واقع موقعیتی را در کلاس ایجاد می‌کنند که پیامدهای زبان‌آوری برای فراگیر دارد (یانگ، ۱۹۹۱، ص ۴۲۸). رابطهٔ بین دانش‌آموز و معلم نیز می‌تواند عاملی دیگر در ایجاد اضطراب باشد که مثال آن تصحیح اشتباههای دانش‌آموز با رفتار نامالیم است. اضطراب همچنین می‌تواند ناشی از فعالیتهای کلاسی باشد، مثل صحبت در حضور جمع و پاسخ به کوئیزهای شفاهی (یانگ، ۱۹۹۱، ص ۴۲۹). آزمون زبان نیز می‌تواند به عنوان عاملی دیگر در ایجاد اضطراب باشد. بعضی از

دانش‌آموزان در انواع و یا فرمهای خاصی از آزمون‌نگرانی بیشتری نشان می‌دهند، همچنین آزمونهایی که با نحوه تدریس معلم هماهنگی ندارد نیز موجب ایجاد اضطراب می‌شود (یانگ، ۱۹۹۱، ص ۴۲۹).

به اعتقاد وان ورد (۲۰۰۴) عوامل متعدد دیگری نیز ممکن است در ایجاد اضطراب نقش داشته باشند؛ مثل فعالیتهای گفتاری، ناتوانی در درک مطلب، تجربیات منفی کلاس درس، ترس از ارزشیابی منفی، شیوه‌های آموزشی و خود معلم. عوامل ایجاد اضطراب اغلب به‌گونه‌ای درهم آمیخته شده‌اند که بر شمردن عاملی مجزا مشکل است. در زیر عواملی که در تحقیق وان ورد از دید دانشجویان بیش از دیگر عوامل ایجاد اضطراب می‌کند مطرح می‌شود و تحقیقات دیگری نیز که تأییدکننده این یافته‌هاست عنوان می‌شود. عدم درک مطلب: ناتوانی در فهمیدن مطالب اضطراب‌زادی ایجاد می‌کند. هنگامی که معلم بسیار سریع صحبت می‌کند و از به‌کار بردن زبان اول خودداری می‌کند، باعث می‌شود دانشجویان نتوانند همگام با کلاس پیش روند. یانگ (۱۹۹۲) نیز یادآور می‌شود که مهارتهای شنیداری در صورتی که غیر قابل فهم باشد، ممکن است اضطراب به وجود آورد. گوش دادن به نوار از طریق ضبط یا تماشای فیلم از طریق ویدئو نیز اگر قابل فهم نباشد می‌تواند عامل ایجاد اضطراب تلقی شود.

فعالتهای گفتاری / شنیداری در مقایسه با فعالیتهای خواندن و نوشتن: بسیاری از عوامل ایجاد اضطراب به فعالیتهای مختلف گفتاری که معمولاً در کلاس زبان خارجه وجود دارد مربوط است. مدتهای طولانی است که ترس از ارتباط کلامی هنگام صحبت کردن در جمع به‌عنوان پدیده‌ای روان‌شناختی پذیرفته شده است. دالی (۱۹۹۱) اشاره می‌کند که ترس از صحبت در جمع حتی از ترسهای مرضی؛ ترس از مار، آسانسور و ارتفاعات شدیدتر است. افرادی که از صحبت در جمع نگرانند، فقط مجبور به اجرا (صحبت کردن) هستند، در حالی که کار یادگیرندگان زبان دو برابر است: آنها نه تنها باید زبان جدید را فراگیرند، بلکه باید آن را به کار هم ببرند (فاس و ریتزل ۱۹۸۸).

بعضی از دانش‌آموزان دوست ندارند که دیگران متوجه اشتباههایشان شوند. طبق گزارش هورویتز و هورویتز و کوپ (۱۹۸۶) وقتی از دانش‌آموزان خواسته می‌شود که در فعالیتهای گفتاری شرکت کنند، از اینکه اشتباههایشان مشخص شود خجالت می‌کشند و این احساس اغلب منجر به ترس یا حتی هراس می‌شود (هورویتز و هورویتز و کوپ، ۱۹۸۶، ص ۱۲۸). همچنین دانشجویان از اینکه معلم یا همکلاس‌ها صحبت

کردن آنها راه ارزشیابی کنند، حساس هستند. دانش‌آموزان در مکالمه به دلیل نداشتن ذخیره لغت کافی و محدود بودن معلومات دستور زبان دچار اضطراب می‌شوند.

یافته‌های پرایس (۱۹۹۱) و مکین‌تایر و گاردنر (۱۹۹۱) نیز مؤید این است که عاملی که بیشترین اضطراب را ایجاد می‌کند، صحبت کردن به زبان خارجه در حضور سایر همکلاسهاست. برخلاف خواندن و نوشتن که فرد فرصت تعمق دارد و می‌تواند خود را تصحیح کند، در فعالیتهای شنیداری و گفتاری فرد نیازمند آن است که در مدت زمانی که فراگیر نمی‌تواند آن را کنترل کند، تمرکز زیادی داشته باشد (مکین‌تایر و گاردنر ۱۹۹۱، یانگ ۱۹۹۱). همچنین هورویتز و هورویتز و کوپ (۱۹۹۱) دریافته‌اند که صحبت کردن به زبان خارجه حتی برای دانشجویانی که در پاسخ به تمرینها و سخنرانی با آمادگی قبلی موفق هستند نیز ممکن است اضطراب ایجاد کند. علاوه بر این آنها اظهار می‌کنند که درس خواندن بیش از حد نیز گاهی اوقات باعث اضطراب یادگیرنده و موجب اشتباه شخص در صحبت کردن یا در آزمون می‌شود.

شیوه‌های آموزشی و درسی: هنگامی که معلم سریع درس می‌دهد و سرعت پیشرفت ترم تحصیلی سریع است دانش‌آموزان به علت نداشتن وقت کافی برای متوجه شدن نکات دستوری و لغات دچار اضطراب می‌شوند. نوع امتحان هم می‌تواند عامل ایجاد اضطراب شود. معمولاً دانش‌آموزان در آزمون‌های شفاهی بیشتر دچار اضطراب می‌شوند؛ گاهی می‌لرزند، عرق می‌کنند و یا حتی در مواردی گریه می‌کنند. صدا زدن دانش‌آموزان برای پاسخگویی به سؤالات معلم نیز می‌تواند اضطراب ایجاد کند، چه آنها آمادگی داشته باشند، چه نداشته باشند.

بسیاری از معلمان زبان معمولاً برای درس پرسیدن دانشجویان را به ترتیب نشستن و یا به ترتیب فهرست کلاسی صدا می‌زنند، این روش نیز معمولاً باعث ایجاد اضطراب می‌شود. همچنین شخصیت معلم نیز می‌تواند در این خصوص نقش داشته باشد. معلمانی که دانش‌آموزان را مسخره می‌کنند، به آنها می‌خندند، و یا به آنها احترام نمی‌گذارند بیشتر باعث ایجاد اضطراب می‌شوند.

تصحیح اشتباه: تحقیق بکر (۱۹۹۸) نشان می‌دهد که تصحیح اشتباههای دانش‌آموزان زبان می‌تواند با دستپاچه کردن آنها باعث اشتباههای بیشتر شود. طبق یافته‌های وی در واقع هیچ چیز به اندازه اصرار به پاسخ صحیح و ترس از اشتباه مانع یادگیری زبان خارجی نمی‌شود. پرایس (۱۹۹۱) نیز اظهار می‌دارد که معلمانی که همیشه به تلفظ

دانش‌آموزان ایراد می‌گیرند، ممکن است باعث ایجاد اضطراب شوند. همچنین یافته‌های وان ورد (۲۰۰۴) نشان می‌دهد که وقتی معلم قبل از اینکه دانش‌آموزان وقت کافی برای تکمیل پاسخ داشته باشند پاسخ آنها را تصحیح کند، دچار ناامیدی می‌شوند، به خصوص وقتی که معلم صحبت آنها را قطع می‌کند که این در واقع باعث از دست دادن تمرکز، و ایجاد اضطراب می‌شود.

تجربیات منفی در کلاس زبان: تحقیقات مکین‌تایر و گاردنر (۱۹۸۹) و وان‌ورد (۲۰۰۴) نشان می‌دهد که دانش‌آموزان فقط بعد از تکرار تجربه منفی در یادگیری زبان دچار اضطراب می‌شوند. یعنی دانش‌آموزان از ابتدای یادگیری زبان خارجی اضطراب ندارند.

رابطه اضطراب و یادگیری زبان خارجی

به عقیده کرشن (۱۹۸۵ الف و ۱۹۸۵ ب) اضطراب مانع توانایی یادگیرنده در پردازش زبان جدید می‌شود و روند اکتساب زبان را مختل می‌کند. اگر اضطراب در عملکرد شناختی اختلال ایجاد کند، دانش‌آموزانی که مضطرب هستند ممکن است کمتر یاد بگیرند و یا قادر به نشان دادن آنچه آموخته‌اند نباشند. بنابراین ناکامی بیشتری را تجربه می‌کنند که خود باعث افزایش اضطراب می‌شود. علاوه بر این طبق گزارش کروکال و آکسفورد (۱۹۹۱) اضطراب شدید در یادگیری زبان خارجی ممکن است مشکلات دیگری مربوط به خودباوری و اعتماد به نفس به وجود آورد که در نهایت یادگیری زبان خارجی را به تأخیر می‌اندازد. بسیاری از دانشجویان وارد مسیر ماریچ به سمت پایین می‌شوند که در آن آگاهی از مشکلات شناختی باعث اضطراب بیشتر می‌شود و این اضطراب نیز بیشتر مانع یادگیری می‌شود (الای، ۱۹۸۶ و یانگ، ۱۹۹۱).

تحقیق مکین‌تایر و گاردنر (۱۹۹۱ ب) ارتباط معنادار منفی بین اضطراب از یادگیری زبان خارجی و توانایی تکرار رشته اعداد کوتاه و یادآوری لغات را نشان می‌دهد. این بیانگر آن است که اضطراب هم حافظه کوتاه مدت و هم حافظه دراز مدت را محدود می‌کند. مکین‌تایر و گاردنر در تحقیقات تکمیلی گسترده‌تری (۱۹۹۴ ب) دریافتند که اضطراب عملکرد را در تکرار، مهارت شنیداری، درک مطلب، خواندن و فعالیت‌های یادگیری تضعیف می‌کند. بنابراین آنها به این نتیجه رسیدند که تأثیر نسبتاً کم اضطراب بر پردازش یادگیری زبان در زمینه خاص به تدریج جمع می‌شود و در نهایت منجر به ایجاد تفاوت‌های فاحشی بین دانش‌آموزان مضطرب و دانش‌آموزانی که از آرامش

بیشتری برخوردارند می‌شود. مکین‌نایر و گاردنر در تحقیق تجربی دیگری (۱۹۹۴ الف) با استفاده از دوربین ویدئویی در طول یادگیری لغت از طریق کامپیوتر در دانش‌آموزان اضطراب ایجاد کردند. نتیجه نشان داد که برانگیختن اضطراب با کاهش عملکرد یادگیری، به یادآوری و استفاده کاربردی لغات مرتبط است. هنگامی که تأثیر دوربین ویدئویی از بین رفته بود و دیگر منجر به برانگیختن اضطراب نمی‌شد، عملکرد افرادی که قبلاً دچار اضطراب بیشتری شده بودند، بهتر شد. براساس این یافته‌ها می‌بینیم هنگامی که اضطراب برانگیخته می‌شود، عملکرد یادگیری زبان خارجی دچار اشکال می‌شود، اما کاهش عملکرد هنگامی که اضطراب وجود نداشته باشد دیده نمی‌شود. بنابراین شواهد قابل اعتمادی مبنی بر اینکه اضطراب می‌تواند عامل ایجادکننده تفاوت‌های فردی در یادگیری زبان دوم شود، وجود دارد.

نتیجه‌گیری

به‌طور خلاصه می‌توان گفت که اضطراب در کلاس زبان خارجی به‌عنوان عاملی عاطفی مانع یادگیری و به‌کارگیری زبان خارجی می‌شود و یا آن را به تأخیر می‌اندازد. اضطراب ممکن است به اشکال مختلف جسمی، درونی، عملکردی و اجتنابی بروز کند.

در کلاس زبان خارجی عوامل متعددی از قبیل عدم درک مطلب، فعالیت‌های گفتاری و شنیداری، شیوه‌های آموزشی و درسی، تصحیح اشتباهات، تجربیات منفی در کلاس زبان خارجی و ترس از ارزشیابی منفی ممکن است در ایجاد اضطراب نقش داشته باشد. تحقیقات نشان می‌دهد که این نوع اضطراب هم حافظه کوتاه مدت و هم حافظه دراز مدت را تحت تأثیر قرار می‌دهد. تأثیر اضطراب روی زمینه‌های خاص یادگیری زبان خارجی به تدریج روی هم جمع می‌شود و در نهایت منجر به تفاوت‌های زیادی بین دانش‌آموزان مضطرب و دیگر دانش‌آموزان می‌شود. در زیر راهکارهایی برای مقابله با چنین اضطرابی توصیه می‌شود که معلم می‌تواند آنها را در کلاس درس به کار گیرد.

راهکارهای مقابله با اضطراب در کلاس زبان خارجه

به‌عنوان اولین گام برای کاهش اضطراب باید آگاهی معلمان، دانش‌آموزان و برنامه‌ریزان درسی را افزایش داد. معلمان باید متوجه باشند که بعضی از دانش‌آموزان در کلاسهای زبان خارجی احساس ناراحتی می‌کنند و یا حتی از آن رنج می‌برند و اغلب دچار مشکل

محدودیت اجرایی و زمانی می‌باشند. در صورتی که معلمان از مسأله اضطراب در کلاس آگاه نشوند، ممکن است نیاز به صرف وقت و تلاش بیشتر برای مقابله با این مسأله را احساس نکنند و پی به وجود مشکلی معین نبرند.

دانش‌آموزان اغلب معتقدند که با این احساس اضطراب و ترس تنها هستند و کسی آنها را درک نمی‌کند. این امر نه تنها ممکن است مانع یادگیری شود، بلکه اعتماد به نفس آنها را نیز به مخاطره می‌اندازد. بنابراین دانش‌آموزان باید بدانند که اضطراب در کلاس زبان خارجی مشکلی نسبتاً شایع است و دیگران نیز ترس و احساس ناراحتی مشابهی را تجربه می‌کنند. یک راه افزایش آگاهی برگزاری کارگاههای آموزشی، هم برای معلمان و هم برای دانش‌آموزان در رابطه با اضطراب یادگیری زبان است.

با توجه به اینکه معلمان در میزان اضطرابی که دانش‌آموزان در کلاس تجربه می‌کنند، نقش اساسی دارند، در اینجا به معلمان راهکارهایی توصیه می‌شود که طبق تحقیقات از دید دانش‌آموزان و متخصصان آموزشی زبان خارجی می‌تواند به کاهش اضطراب کمک کند.

توصیه‌های روان‌شناختی

۱- معلم باید در اولین جلسه کلاس درباره اضطراب و اینکه این احساس در کلاس زبان احساسی طبیعی و شایع است، توضیحاتی بدهد و در طول دوره تحصیلی نیز در صورت احساس نیاز، مجدداً به این مسأله اشاره کند.

۲- محیطی ایجاد کند که تنش‌زا نباشد، بلکه دارای فضایی صمیمی و دوستانه باشد و در آن وحدت و یگانگی حاکم باشد. همچنین با شریک شدن در احساسات، اضطراب و نیازهای دانش‌آموزان، بین خودش و دانش‌آموز و بین خود دانش‌آموزان تفاهم و اعتماد برقرار کند تا آنها احساس امنیت کنند.

۳- به ترس دانش‌آموزان و احساس ناامنی آنها حساس باشد و به آنان در امر مقابله با این ترسها کمک کند.

۴- به شخصیت دانشجو احترام بگذارد و به جای اینکه به عنوان شخصی که همه چیز می‌داند و در حضورش دانش‌آموز از ترس اینکه اشتباه کند می‌ترسد، بهتر است نقش مشاوره‌ای داشته باشد که دانش‌آموز در محیطی امن و ایمن جایی که مورد تمسخر قرار نمی‌گیرد زبان خارجی را بیاموزد. در چنین کلاسی یادگیری دفاعی ضرورتی ندارد.

توصيه‌هاي آموزشي

- ۵- معلم بايد به نظرات و پيشنهادهاي ارزنده دانش آموزان گوش دهد و احترام بگذارد.
 - ۶- به شيوه يادگيري و آموزشي که دانش آموزان ترجيح مي دهند، توجه داشته باشد.
 - ۷- کارهاي گروهی و فعاليتهاي جمعی همدفدار را مدبرانه به کار برد.
 - ۸- به دانش آموزان نقشی پویا بدهد تا آنها جوی که در آن وحدت و حمايت گروهی وجود دارد، ايجاد کنند.
 - ۹- از موضوعات مربوط و جالب برای تمرین ها و بحث های کلاسی استفاده کند.
 - ۱۰- حجم مطالب درسی را که در هر جلسه تدریس می شود در نظر داشته باشد و سریع پیش نرود. هنگام صحبت کردن به زبان خارجی سریع صحبت نکند، به خاطر داشته باشد که گاهی برای روشن شدن نکات مهم و دادن دستورالعمل های خاص استفاده از زبان اول لازم است.
 - ۱۱- از روشهایی استفاده کند که به منظور کمک به یادگیری و به یاد سپاری مطالب، مواد درسی خوب دسته بندی شده باشد و در جلسات بعدی نیز مطالب قبلی تقویت شود تا معلم مطمئن باشد که دانش آموزان متوجه مطالب می شوند.
 - ۱۲- در کلاسهای گفت و گو در صورتی که تعداد دانشجو کم باشد از دانش آموزان بخواهد که صندلیها را به صورت نیم دایره در کنار هم بگذارند تا بیشتر احساس امنیت کنند.
 - ۱۳- از فعاليتهاي خاصی که به کاهش اضطراب کمک می کند، مثل نمایش و بازیهای آموزشی استفاده کند، اما به خاطر داشته باشد که عده ای از دانش آموزان به خصوص در سنين بالاتر به این فعاليتها احساس خوبی ندارند و احساس اضطراب می کنند. این افراد معمولاً نسبت به مطالبی که بیشتر به زندگی و اهدافشان مربوط باشد احساس خوبی دارند.
 - ۱۴- در هنگام تصحيح اشتباههای دانش آموزان از کلمات تشويق کننده استفاده کند، نه کلمات تهديدکننده.
 - ۱۵- هنگامی که دانش آموز به زبان خارجی صحبت می کند در صورت داشتن اشتباه از نظر لغت، دستور و يا تلفظ بعد از پايان فعاليت اشتباهها را تصحيح کند. یعنی نبايد دایم صحبت دانش آموز را به منظور تصحيح اشتباهها قطع کند، این کار باعث اضطراب بیشتر و در نتیجه اشتباههای بیشتر می شود.
- علاوه بر این موارد نگرش مثبت معلم و دانش آموز به یادگیری زبان خارجی نیز می تواند به کاهش اضطراب کمک کند.

انتظار دانش‌آموزان باید با سرعت یادگیری آنها منطبق باشد آنها نباید انتظار داشته باشند که در مدت کوتاهی زبان را فراگیرند. در واقع در مسیر یادگیری زبان هر کسی اشتباهایی می‌کند، بنابراین دانش‌آموز یا دانشجو نباید زمانی که پاسخ درست نیست احساس بدی داشته باشد.

منابع

انجمن روانپزشکی آمریکا، (۲۰۰۰)، متن تجدید نظر شده راهنمای تشخیص و آماری اختلالهای روانی، ترجمه دکتر محمد رضا نیکخو و هامایاک اوادیس یانس، تهران انتشارات مهارت. کاپلان، ه و ب سادوک، (۱۹۹۱)، خلاصه روانپزشکی، ترجمه نصرت‌الله پورافکاری، (۱۳۷۱)، تهران، تابش.

AIDA, Y. (1994). Examination of Horwitz, Horwitz, and Cope's construct of foreign language anxiety: the case of students of Japanese. *The Modern Language Journal*, 78, 155-167.

BACKER, J.A. (1998). Multi-User Domain Object Oriented (MOO) as a High School procedure for Foreign Language Acquisition. A Formal Dissertation proposal Submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy. Doctoral program in Computer Technology in Education school of Computer and Information Sciences. Nova Southeastern University.

CAMPBELL, C.M. & ORTIZ, J.A. (1991). Helping students overcome foreign language anxiety: A foreign language anxiety workshop. In E.K. Horwitz & D.J. Young (Eds), *Language anxiety*. From theory and research to classroom implications (pp. 153-168). Englewood Cliffs, NJ: prentice-Hall.

CROOKALL, D. & OXFORD, R. (1991). Dealing with anxiety: Some practical activities for language learners and teacher trainees. In E.K. Horwitz & D.J. Young (Eds), *Language anxiety*: From theory and research to classroom implications (pp. 141-150). Englenwood cliffs, NJ: Prentice-Hall.

DALY, J.A. (1991). Understanding communication apprehension: An introduction for language educators. In E.K. Horwitz D.J. Young (Eds),

- Language Anxiety*. From theory and research to classroom implications (pp. 3-13). Englewood cliffs, NJ: Prentice Hall.
- ELY, C.M. (1986). An analysis of discomfort, risk taking, sociability, and motivation in the L₂ classroom. *Language Learning*, 36, 1-25.
- FOSS, K.A. & REITZEL, A.C. (1988). A relational model for managing second language anxiety. *TESOL QUARTERLY*, 20, 559-562.
- HORWITZ, E.K., HORWITZ, M.B., & COPE J. (1986). Foreign language classroom anxiety. *The Modern Language Journal*, 70, 125-132.
- HORWITZ, E.K., HORWITZ, M.B., & COPE J.A. (1991). Foreign language classroom anxiety, In E.K. Horwitz and D.J. Young (Eds), *Language Anxiety* (PP. 27-39). Englewood cliffs, NJ: Prentice Hall.
- KRASHEN, S.D. (1985 a), Applications of psycholinguistic research to the classroom. In C. James (Ed). *Practical applications of research in foreign language teaching* (PP. 51-66). Lincolnwood, IL: National Textbook Co.
- KRASHEN, S.D. (1985 b). The input hypothesis: Issues and implications. New York: Longman.
- LEARY, M.R. (1982). Social anxiety. Review of personality and social psychology, 3. Ed. Ladd Wheeler, Beverly Hills: Sage.
- MACINTYRE, P.D. (1995). How does anxiety affect second language learning? A reply to sparks and Ganschow. *The Modern Language Journal*, 79, 91-99.
- MACINTYRE, P.D. & GARDNER, R.C. (1989). Anxiety and second language learning: Toward a theoretical clarification. *Language Learning*, 39, 251-275.
- MACINTYRE, P. D., & GARDNER, R.C. (1991 a). Methods and results in the study of anxiety and language learning: A review of the literature. *Language Learning* 41, 85-117.
- MACINTYRE, P.D., & GARDNER, R.C. (1991 b). Language anxiety: Its relation to other anxieties and to processing in native and second languages. *Language Learning*, 41, 513-534.
- MACINTYRE, P.D. & GARDNER, R.C. (1994 a) The effects of induced anxiety on three stages of cognitive processing in computerised vocabulary learning: *Studies in Second Language Acquisition*, 16, 1-17.

- MACINTYER, P.D., & GARDNER, R.C. (1994 b). The subtle effects of language anxiety on cognitive processing in the second language. *Language Learning*, 44, 283-305.
- PRICE, M.L. (1991). The subjective experience of foreign language anxiety: Interviews with highly anxious students. In E.K. Horwitz, & D.J. Young (Eds), *Language anxiety: From theory and research to classroom implications*, Englewood cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- REBER, A.S. (1985). *Dictionary of Psychology*, Brooklyn, New York: Penguin.
- VON WORDE, R.A. (1998). An investigation of students' perceptions of foreign language anxiety (Doctoral dissertation, George Mason University, 1998). *Dissertation Abstracts International*, 59-03 A, 0717.
- VON WORDE, R.A. (2004). Students' Perspectives on foreign language anxiety. *Inquiry*, 8, 1, 1-16.
- YOUNG, D.J. (1990). An investigation of students' perspective on anxiety and speaking. *Foreign Language Annals*, 23, 539-553.
- YOUNG, D.J. (1991). Creating a low-anxiety classroom environment: What does language anxiety research suggest? *The Modern Language Journal*, 75, 426-439.
- YOUNG, D.J. (1992). Language anxiety from the foreign language specialists' perspective: Interviews with Krashen, Omaggio Hadley, Terrell, and Rardin. *Foreign language Annals*, 25, 157-172.

وصول: ۸۳/۳/۳۱

پذیرش: ۸۳/۶/۱۴