

قرن بیستم را قرن اضطراب نامیده‌اند. چرا که هر چه جامعه بشری از نظر تکنولوژی و صنعت پیشرفت می‌کند، انسان را بیشتر از طبیعت خود دور می‌سازد و احساس رها شدگی و تنهایی بیشتری به او دست می‌دهد. پیشرفت سریع تکنولوژی و صنعت، فرصت انطباق و سازگاری را به انسان نمی‌دهد و در نتیجه شکاف بزرگی بین سازگاری بشر و پیشرفت صنعتی به وجود می‌آید که نهایتاً به احساس تنش و اضطراب منجر می‌شود. اکثر ما در رو به رو شدن با موقعیت‌های تهدیدآمیز یا فشارزا، احساس اضطراب و تنش می‌کنیم. اینگونه احساسات، واکنشهای بهنجاری در برابر فشار روانی هستند. اضطراب تنها زمانی نابهنجار محسوب می‌شود که در برابر موقعیت‌هایی رخ دهد که اکثر مردم به راحتی آنها را حل و فصل می‌کنند. فرض بر این است که هر موقعیتی که بهزیستی جاندار را به خطر اندازد حالت اضطراب به وجود می‌آورد.

تعارض‌ها، ناکامیها و خطر آسیب بدنی، به خطر افتادن عزت نفس و وارد آمدن فشار برای انجام کارهایی فراتر از توانمندیهای آدمی، در وی اضطراب ایجاد می‌کند. منظور از اضطراب، هیجان ناخوشایندی است که با اصطلاحاتی مانند نگرانی، دلشوره، وحشت و ترس بیان می‌شود و همه ما آدمیان درجاتی از آن را هرازگاه تجربه می‌کنیم. از آنجا که امتحان می‌تواند عزت نفس یک دانش‌آموز را به خطر اندازد و یا زحمات چند ماهه یا یکساله و گاهی چند ساله او را به هدر دهد و یا گاهی فراتر از میزان آمادگی و توانمندی او باشد، لذا در دانش‌آموز اضطراب ایجاد کرده و عملکرد او را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در این گفتار اضطراب امتحان و رابطه آن با یادگیری دانش‌آموزان مورد بحث قرار می‌گیرد.

اضطراب امتحان

اگر چه آموزگاران کمتر به اضطراب امتحان می‌اندیشند، ولی دانش‌آموزان

رابطه اضطراب دانش‌آموزان با نمرات آنان

می‌دانند که امتحان آنان را مضطرب ساخته و در نهایت مشکلاتی را برایشان به وجود می‌آورد. بعضی از دانش‌آموزان در طول امتحانات سرنوشت ساز (مثلاً امتحان ثلث سوم و کنکور) دچار ترس شدید می‌شوند و ضربان قلبشان تند می‌زند، دستهایشان می‌لرزد و عرق می‌کند و احساس می‌کنند که ذهنشان خالی شده است. وقتی که سئوالات امتحانی را می‌خوانند احساس می‌کنند که گیج شده‌اند و منظور سؤال را متوجه نمی‌شوند و احساس می‌کنند که همه آن چیزهایی را که خوانده بودند فراموش کرده‌اند. در نهایت بعد از اینکه فشار زیادی به ذهن خود می‌آورند یا سؤال را بدون پاسخ رها می‌کنند و یا پاسخ بی‌ربط و نادرستی می‌نویسند. در اینجا آنها به اهمیت امتحان و عدم موفقیت خود می‌اندیشند و همین نکات اضطراب آنان را بیشتر می‌کند و عملکردشان را بیشتر تحت تأثیر قرار می‌دهد. در اینجا این سؤال به ذهن می‌رسد که آیا اضطراب همیشه اثرات نامطلوبی بر یادگیری و یادآوری اطلاعات دارد؟ در پاسخ به این سؤال، باید گفت: که تحقیقات نشان می‌دهد که اگر میزان اضطراب زیاد باشد و پاسخ سئوالات آسان، آنگاه یادآوری پاسخ تسهیل می‌شود، یعنی اضطراب زیاد باعث می‌شود که فرد به راحتی پاسخ سئوالات آسان و ساده را به خاطر بیاورد. ولی اگر میزان اضطراب زیاد باشد و پاسخ سئوالات مشکل باشند، آنگاه در یادآوری پاسخ اختلال ایجاد شده و بندرت پاسخ درست به یاد آورده می‌شود. بنابراین، اضطراب متوسط مطلوب خواهد بود، چرا که در فرد برانگیختگی لازم برای پاسخ به سئوالات را ایجاد خواهد کرد. با توجه به توضیحات بالا، نتیجه گرفته می‌شود که اضطراب همیشه مخرب و ویرانگر نیست بلکه اگر میزان آن زیاد و شدید باشد، عملکرد فرد را دچار اختلال می‌کند و کنش‌وری عقلی بهنجار را موقتاً مختل می‌سازد. مکاتب مختلف روانشناسی و پزشکی از دیدگاههای خود به تبیین علل اضطراب پرداخته‌اند که می‌توان به ۴ دیدگاه

مهم زیر اشاره کرد:

دیدگاه روانکاوی، دیدگاه رفتارگرایی، دیدگاه شناختی و دیدگاه زیستی - عصبی. پرداختن به این دیدگاهها در این گفتار میسر نیست.

اما در مورد علل اضطراب امتحان، تحقیقی توسط مشاوره استان فارس انجام شده که در آن به علل زیر اشاره شده است:

۱- نداشتن آمادگی کافی برای امتحان
۲- وجود رقابت درسی زیاد بین دانش آموزان
۳- سخت گیری بیش از حد خانواده در مورد نمرات امتحانی
۴- ترسانیدن کودک از امتحان به وسیله اعضای خانواده یا اولیای مدرسه
۵- وجود برخی از مشکلات روانی مثل وسواس و...
۶- ترس از عدم موفقیت در امتحان و ادامه تحصیل.

به طور کلی، افزایش اضطراب یا تقلیل کارآمدی تحصیلی مرتبط است. از آغاز نخستین پژوهشها در دهه اول قرن حاضر تا کنون درباره اضطراب امتحان، محققان همواره وجود یک همبستگی منفی بین جنبه های مختلف کارآمدی تحصیلی و طیف گسترده سنجش های اضطراب را، راحاطر نشان کرده اند. برای تعیین میزان این همبستگی و ارائه توصیه هایی در این رابطه پژوهشی تحت عنوان «بررسی رابطه بین میزان اضطراب دانش آموزان و نمرات آنان» انجام شد.

به خاطر اینکه دانش آموزان مکرراً گزارش می کنند که برخی از دروس از سایر دروس مشکل تر بوده و اضطراب بیشتری را در آنان ایجاد می کند. در این تحقیق، در زبان کلاس دوم راهنمایی انتخاب شد. به دلیل اینکه این درس برای آنان تازگی داشته و قبلاً امتحانی از این درس نداده اند، فرض شد که در هنگام برگزاری امتحان اضطراب بیشتری در آنان ایجاد می کند. برای بررسی رابطه اضطراب و یادگیری دانش آموزان فرضیه زیر تدوین شد و مورد آزمون قرار گرفت:

بین میزان اضطراب دانش آموزان

و نمرات آنان در درس زبان همبستگی منفی معنی داری وجود دارد.

روش تحقیق

جامعه آماری این تحقیق را کلیه دانش آموزان کلاس دوم راهنمایی شهرستان فریدن ۷۴-۷۳ تشکیل می دادند و نمونه مورد مطالعه بدین صورت انتخاب شد:

ابتدا لیست کلیه مدارس راهنمایی این شهرستان نوشته شد و به صورت تصادفی و به قید قرعه یکی از مدارس راهنمایی پسرانه انتخاب گردید. بعد از انتخاب مدرسه، از بین کلیه دانش آموزان کلاس دوم راهنمایی آن مدرسه که تعداد آنان ۲۰۰ نفر بود، ۵۲ نفر ($n=52$) به صورت تصادفی انتخاب شدند و ۱۰ دقیقه قبل از شروع امتحان شلث اول درس زبان، از نظر میزان اضطراب مورد سنجش قرار گرفتند. ابزار اندازه گیری این تحقیق را یک تست سنجش اضطراب تشکیل می داد که شامل ۱۰ سؤال بود و مقیاس آن به صورت اصلاً، گاهی اوقات، اکثر اوقات و همیشه بوده که به ترتیب نمره، ۲، ۱، ۰، ۱، ۲ به آن اختصاص می یافت. بنابراین، مجموع نمرات در این تست ۲۰ و حداقل آن صفر بود. سئوالات این تست از کتاب روانشناسی مرضی تألیف ساراسون و ساراسون گرفته شده بود. بنابراین، این تست دارای روایی محتوایی بوده و سئوالات آن علائم اساسی اضطراب را شامل می شد. بعد از اجرای این تست، دانش آموزان سئوالات امتحانی درس زبان را دریافت کردند و در مدت زمان یکسانی به آنان پاسخ دادند. بعد از آن نمرات اضطراب آنان تعیین شد و نمرات درس زبان نیز از معلم مربوطه دریافت شد و داده ها از طریق فرمول آماری ضریب همبستگی پیرسون مورد محاسبه قرار گرفت. بعد از محاسبه، مقدار ضریب همبستگی برابر ۲۲۸٪ به دست آمد ($r=228\%$) که با مراجعه به جدول r پیرسون و با درجه آزادی $(d.f.n-2)$ ۵۰

آزمون یک دامنه، ضریب همبستگی به دست آمده در سطح ۱٪ ($P < .01$) از مقدار r جدول بزرگتر یا مساوی بود، که در نتیجه مقدار ضریب همبستگی به دست آمده از نظر آماری معنی دار بود. (مقدار جدول در سطح ۱٪ برابر با ۰.۲۲۱۸ و در سطح ۵٪ برابر با ۰.۲۳۰۶ بود) با محاسبه ضریب تعیین ($V = r^2 \times 100$) و ($V = (.22)^2 \times 100 = 4.84$) مقدار ۱۰/۲۲ به دست آمد که نشان می‌دهد ۱۰ درصد واریانس نمرات امتحان درس زبان، توسط اضطراب دانش‌آموزان تعیین می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

همانطور که گفته شد، نتیجه حاصل از این پژوهش با یافته‌های تحقیقات قبلی همخوانی دارد، یعنی بین اضطراب و نمرات درسی دانش‌آموزان همبستگی معکوس وجود دارد. بدین معنی که اگر اضطراب دانش‌آموز زیاد باشد، نمره درسی او کم می‌شود. هر چند که میزان ضریب همبستگی به دست آمده بالا نیست ولی منفی بودن آن مقدار ضریب همبستگی، اشاراتی را برای دانش‌آموزان و معلمان آنان دارد. شاید علت به دست آمدن مقدار ضریب همبستگی فوق این باشد که سئوالات امتحانی تا اندازه‌ای ساده بوده‌اند. چون گفتیم که اضطراب زیاد، یادآوری پاسخهای ساده را تسهیل می‌نماید. همینطور اهمیت امتحان برای دانش‌آموزان در مقایسه با امتحانات ثلث سوم، بسیار مهم نبوده و به همین دلیل دانش‌آموزان اضطراب زیادی در جلسه امتحان نداشته‌اند. این مورد را می‌توان از طریق مشاهده میزان نمرات اضطراب دانش‌آموزان نشان داد. چون اکثر آنان اضطراب زیادی نداشته‌اند، همانطور که ذکر شد، اضطراب متوسط برای یادآوری مطالب مطلوب است. ولی همین عده قلیلی که اضطراب بالایی از خود نشان داده‌اند نیز باید مورد توجه قرار گیرند و معلمان و مسئولین باید مراقب حالات دانش‌آموزان باشند و تلاش کنند تا جلسه

امتحان را از حالت اضطراب‌زا بودن خارج سازند و دانش‌آموزان را کمک دهند تا با آرامش خیال به نوشتن پاسخ سئوالات بپردازند.

همینطور به تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان دقت نشان داده و اگر تعیین وقت برای امتحان ضروری نیست از آن چشم‌پوشی کنند و احتمالاً اگر ضروری هم باشد، در تعیین میزان وقت رعایت حال دانش‌آموزان کند دست را نیز بزمایند. به دلیل اینکه امتحانات درسی از نوع آزمونهایی سرعت نیستند، منطقی است که در تعیین وقت برای امتحان حساسیت زیادی از خود نشان ندهند. چرا که هدف سنجش میزان اطلاعات و آموخته‌های دانش‌آموزان است. همچنین توصیه می‌شود که والدین از وحشتناک جلوه دادن امتحان جداً خودداری کنند و اهمیت کمتری به نمره دانش‌آموزان بدهند و آنان را با خودشان مقایسه نکنند نه با خواهر و برادرانش یا سایر شاگردان. و در کل انتظارات معقول و در حد توان دانش‌آموزان داشته باشند. علاوه بر این، به دانش‌آموزان نیز توصیه می‌شود تا با آمادگی بیشتری در جلسه امتحان حاضر شوند و کمتر به اهمیت امتحان فکر کنند، و امتحان را صحنه مبارزه و جنگ در نظر بگیرند. بلکه در نظر داشته باشند که امتحان وسیله و موقعیتی مطلوب برای سنجش آموخته‌های قبلی آنان است. به امید روزی که نگرش کاملاً مثبتی نسبت به امتحان در تمام دانش‌آموزان ایجاد شود.

منابع:

- ۱- براهنی، محمد شی (۱۳۶۷) و دیگران، زمینه‌شناسی
- ۲- دادستان، بربرخ (۱۳۷۴) سنجش و درمان اضطراب امتحان، خلاصه مقالات همایش علمی - کاربردی بهبود کیفیت آموزش عمومی.
- 3- Clarizo, Harvey f. craig, Robert C. Mehrens, william A (1987). Contemporary.
- 4- Issues in educational psychology, fifth Edition. P. 71-72.

