



آزمون مخرب

بررسی استرس امتحان و اضطراب آزمون در آزمون‌های شفاهی انگلستان

نویسنده: دیو پوتوین، مدرس ارشد روانشناسی از دانشگاه جان مورس
ترجمه: معصومه قدیریان، کارشناس ارشد مردم‌شناسی از دانشگاه تهران



شده که به تمرکز منتهی بر ماهیت، عملکرد و تأثیرات ارزیابی‌های مدرسه‌ها منجر شده است:

اول: سیاست استفاده از عملکرد دانش‌آموزان در آزمون‌های پراسترس مثل «آزمون دریافت گواهی عمومی آموزش متوسطه» (GCSE)^۲ به‌عنوان معیار گزینش مدرسه‌ها و معلمان. این سیاست فرهنگ ممیزی را رواج داده است.^۳ این آزمون‌ها در بررسی‌های اولیه دانشگاه کمبریج، به‌دلیل افزایش اضطراب ناشی از آزمون و دلسرد کردن دانش‌آموزان نسبت به یادگیری، مردود شدند.

دوم: طبق پرونده هر دانش‌آموز، مدرسه‌ها مسئول حفظ سلامت روان دانش‌آموزانشان هستند. بنابراین، اکنون شاید مسئله استرس، اضطراب و امتحانات، نسبت به گذشته، با جدیت بیشتری مورد توجه قرار گیرد.

«چه چیزی باعث استرس امتحان در GCSE در دانش‌آموزان می‌شود؟»

امتحان برای این گروه از دانش‌آموزان به چهار دلیل

دیو پوتوین^۱ در این مقاله به موضوعی توجه می‌کند که می‌تواند بر زندگی نسل جوان تأثیر جدی داشته باشد. به‌طور قطع، نتایج آزمون‌ها و امتحانات می‌تواند اساس شناخت و قضاوت نسل جوان نسبت به خودشان، آرزوها و ترس‌هایشان را شکل دهد. برای تعداد کمی از دانش‌آموزان، نتایج آزمون‌ها به مانع مهمی در نشان دادن پیشرفت تحصیلی تبدیل می‌شود و مشکلات عیدیه‌ای را در بخش‌های دیگر زندگی، مثل روابط و سلامت روحی افراد، به‌وجود می‌آورد.

«ما در فرهنگ آزمایشی و آزمون‌گیرنده‌ای قرار داریم که در آن زندگی افراد براساس عملکرد آن‌ها در آزمون‌ها مشخص می‌شود.» این عبارت در ۱۹۶۰ منتشر شد و به فرهنگ آزمون‌زده آمریکا در آن زمان مربوط است. جالب توجه اینکه این جمله می‌تواند به راحتی برای حال و هوایی به کار رود که دانش‌آموزان انگلیسی اکنون با آن روبه‌رو هستند.

اخیراً در انگلیس علاقه روزافزونی نسبت به موضوع پدیده استرس امتحان و اضطراب آزمون به‌وجود آمده است. این موضوع با دو سیاستی هم‌زمان

استرس‌زا است؛^۴ عواقب، نشانگر اعتماد به نفس داشتن، قضاوت شدن از سوی دیگران و ایجاد ترس از معلمان.

عواقب: امتحانات به دلیل نتایج تحصیلی و شغلی ناشی از آن استرس‌زا هستند. برای مثال، به دست آوردن نمرات کافی GCSE برای ورود به دانشگاه یا پایه ششم و یا تصویری مبهم از اینکه نمره بالاتر GCSE ممکن است برای کاری به خصوص در آینده مفید فایده باشد؛

نشانگر اعتماد به نفس داشتن: دانش‌آموزان خود را بر مبنای نمره‌ای که کسب کرده‌اند، قضاوت می‌کنند. نمره خوب ریشه در اعتماد به نفس بالا دارد. خواه ناخواه این پیام بین دانش‌آموزان درونی‌سازی شده است که پیشرفت تحصیلی عزت‌نفس را بالا می‌برد؛

قضاوت شدن از سوی دیگران مثل پدر و مادر؛

گاهی اوقات ترس از قضاوت، شدت بسیار زیادی پیدا می‌کند به طوری که دانش‌آموز دائماً نگران اینست که دیگران درباره او چه فکری می‌کنند. این افکار می‌توانند بسیار آسیب‌زا باشد و جلوی رشد و پیشرفت فردی را بگیرد.

ایجاد ترس از معلمان: هشدارهای مکرر که معلمان

در خصوص اهمیت و زمان‌بندی برای آزمون GCSE به دانش‌آموزان می‌دهند، محرک‌هایی برای ایجاد ترس در بعضی از دانش‌آموزان به حساب می‌آیند. اگرچه معلمان از محتوای ترسناک چنین پیام‌هایی (مثل اگر پنج بگیرد نمی‌توانید وارد دانشگاه شوید) به عنوان یک راهبرد انگیزشی استفاده می‌کنند، اما این لزوماً تأثیر مطلوبی ندارد. شاید برخی از شما تعجب کنید اگر بدانید معلمان در استفاده از ترس به عنوان ابزار، انگیزه شخصی دارند. زیرا داده‌های عملکرد GCSE دانش‌آموزان در رتبه‌بندی مدرسه‌ها نقش دارد و در برخی موارد معلمان به عنوان مشوق تشویق می‌شوند.

عملکرد

خواه کسی اضطراب آزمون داشته باشد یا استرس امتحان بگیرد، در هر صورت بر عملکرد او در آزمون تأثیر منفی به وجود می‌آید. به طور مثال، مطالعات فراتحلیل در مورد رابطه بین اضطراب آزمون و نحوه عملکرد تحصیلی در حالت رسمی و غیررسمی که هم در دانشگاه و هم در مدرسه‌ها صورت گرفته است، همبستگی متوسطی در حد ۲ را نشان می‌دهد که به معنای ارتباط بین این دو مقوله است.

نکته قابل توجه شاید کم‌بودن این تأثیر نباشد، بلکه دقیقاً جایی باشد که این اضطراب روی آن تأثیر می‌گذارد. آیا دانش‌آموزان مضطرب، در حالی که باید در شرایط عادی نمره A دریافت می‌کردند (در شرایط اضطراب) نمره B دریافت

کرده‌اند یا نمره G به جای F گرفته‌اند! اگر دانش‌آموزان در نزدیکی مرز قبولی افت نمره داشته باشند (که شواهد نشان می‌دهد دانش‌آموزان GCSE این‌طور هستند)، نتیجه واقعی پژوهش احتمالاً دانش‌آموزان را با میزان اضطراب بالاتری نشان می‌دهد.

پرسش درباره رابطه علی اضطراب امتحان بر این اساس افزایش یافته که برخی گفته‌اند، اضطراب امتحان ممکن است فقط نمایانگر مهارت افراد باشد. یعنی هم اضطراب بالا و هم عملکرد ضعیف، هر دو نتیجه مهارت‌های ضعیف دانش‌آموزان در یادگیری درس‌ها هستند. تحقیقات سعی کردند با اندازه‌گیری میزان توانایی افراد در مطالعه، مثل ضریب هوشی به عنوان متغیر مستقل، اولین مورد از این مشکلات را برطرف کنند. اما این رویکرد نیز مسئله‌ساز است. اصولاً ضریب هوشی می‌تواند تحت تأثیر اضطراب امتحان قرار گیرد. بنابراین، سؤال این است که چگونه توانایی افراد را به گونه‌ای اندازه‌گیری می‌کنید که به طریقی تحت تأثیر اضطراب آزمون قرار نگیرد. یک استدلال این است که می‌توان از آزمون‌های کم‌استرس‌تر مثل امتحان‌های کلاسی استفاده کرد که کمتر تحت تأثیر اضطراب آزمون قرار گیرند. هرچند یک مطالعه اخیراً به طور عجیبی نشان می‌دهد که دانش‌آموزان در آزمون‌های کم‌اهمیت‌تر بیشتر تحت تأثیر اضطراب قرار می‌گیرند تا آزمون‌های بزرگ و خطرپذیرتر. راه جایگزین، استفاده از قضاوت‌های معلم‌محور است که بر اساس عواملی غیر از آزمون انجام می‌گیرد؛ هرچند اطمینان و مقایسه‌پذیری این ابزارها کار بسیار دشواری است.

یک نظریه رایج در دهه ۱۹۸۰ این بود که ضعف در مهارت‌های مطالعه به اضطراب بالا در امتحان منجر می‌شود. زیرا دانش‌آموزان شکست را به عنوان نتیجه مستقیم ضعف در مهارت‌های خود تلقی می‌کنند. میزان اضطراب و عملکرد آزمون با هم رابطه دارند، اما این دو متغیر از نظر علی به هم ربط ندارند. تحقیقات مداخله‌ای نشان می‌دهد، آموزش مهارت‌های مطالعه به دانش‌آموزان به تنهایی در کاهش اضطراب مؤثر نیست. درمان‌هایی که مؤلفه‌شناختی اضطراب را هدف قرار می‌دهند و تحقیق‌هایی که تأثیرات نسبی مهارت‌های مطالعه را با ادراکات منفی مقایسه می‌کنند، معمولاً بیانگر این نکته‌اند که این موارد به طور مستقیم با عملکرد بچه‌ها تداخل دارد.

این ایده‌ها بیشتر ذیل نظریه‌های «تداخل شناختی - توجهی» گنجانده شده بودند و به تازگی نیز در ذیل نظریه «کارایی پردازش» و نظریه «کنترل توجه» قرار دارند. با توجه به روش مفصلی که این نظریه‌ها تأثیر منفی اضطراب را نشان می‌دهند، سؤال اساسی من این است که چرا تأثیر اندازه‌گیری شده اضطراب امتحان بر عملکرد آزمون بیشتر در



خودمحور بر آن تکیه دارد (مانند مدل زیدنر و متیوز) و تحقیقاتی که از این دستاورد پشتیبانی می‌کردند، نشان دادند، هم درک تحصیلی فرد از خود، هم میزان خبرگی او در آزمون، هر دو با اضطراب امتحان رابطه منفی دارند.

مفاهیم

۱. شناسایی زود هنگام دانش آموزان با اضطراب بالا در امتحانات دشوار است. زیرا گاهی واکنش‌های اضطرابی تا زمان آزمون‌های پر استرس مثل GCSE آشکار نمی‌شوند. بنابراین، متخصصان برای تشخیص زود هنگام باید به دنبال نشانه‌های مشخص تری مثل اهمال کاری و از بین رفتن علاقه در کارهای تحصیلی باشند.

۲. چگونه باید از دانش آموزانی که اضطراب شدید امتحان دارند، حمایت شود؟ ایجاد تغییر شرایط امتحان برای کاهش استرس در دانش آموزان (شاید دادن وقت اضافی، تعیین وقت استراحت بین امتحان، برگزاری آزمون در محیط‌های کوچک‌تر از سالن‌های «بزرگ و ترس‌آور») یا کمک به دانش آموزان تا راه‌های مقاومت کارآمد و کنار آمدن با امتحانات را یاد بگیرند، همگی مؤثرند. در اینجا تنش‌های آشکاری بین مفهوم فراگیری، برابری و فرصت‌ها وجود دارد.

۳. آیا اضطراب باید کانون اصلی مداخله یا حمایت باشد؟ در وهله اول باید با هدف قرار دادن عواملی که به پاسخ اضطراب‌آور منجر می‌شوند، به دانش آموز کمک‌های بیشتری کرد. بهبود مهارت مطالعه و آزمون دادن، بهبود تصور تحصیلی فرد از خود (شاید از طریق پرداختن به مفاهیم شکست و موفقیت) یا تعلیم خاص‌تر این مفاهیم. این‌گونه رویکردها به درک این موضوع نیاز دارند که دانش آموز ممکن است به دلایل متفاوت دچار اضطراب شود.

پی‌نوشت‌ها

1. Dave Putwain

۲. GCSE یا «آزمون گواهی عمومی آموزش متوسطه» آزمونی است که در انگلستان برگزار می‌شود و به واسطه آن دانش آموزان به دانشگاه راه می‌یابند؛ تقریباً چیزی معادل کنکور در ایران.

3. Torrance, 2004

4. Denscombe, 2000; Putwain, in press

منابع

Denscombe, M. (2000). Social conditions for stress. *British Educational Research Journal*, 26(3), 259-374.

Elliot, A.J. & McGregor, H.A. (1999). Test anxiety and the hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(4), 628-644. Elliot, A.J. &

McGregor, H.A. (2001). A 2 x 2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(3), 501-519. Ergene, T. (2003). Effective interventions on test anxiety reduction: A meta analysis. *School Psychology International*, 24(3), 313-328. Eysenck, M.W., Derakshan, N., Santis, R. &

نظر گرفته نشده است؟ برخی از پاسخ‌ها به این پرسش نشان می‌دهد که تأثیر (مستقیم) اضطراب بر عملکرد آزمون زیاد است، اما تأثیر (در نهایت) تأثیر غیرمستقیم مثبت است.

اول اینکه، شناخت فرد نسبت به عملکردهای ذهن خود و راهکارهای مقابله، نقش اصلی را در مدل «خودتنظیمی زیدنر و ماتیوز» (۲۰۰۵) بازی می‌کند. ایده اصلی این نظریه آن است که اضطراب به خودی خود بر عملکرد فرد تأثیر منفی ندارد، بلکه نحوه کنار آمدن یا واکنش دانش آموزان به آن تعیین کننده است. یکی از عواملی که در تداوم اضطراب بالینی مورد توجه قرار گرفته و بر آزمون تأثیر منفی دارد تمایل به فاجعه‌سازی است. مثلاً در چارچوب اضطراب آزمون، اگر فرد نتواند به یک سؤال پاسخ دهد، تصور می‌کند در کل امتحان شکست خورده و زندگی‌اش نیز محکوم به شکست است.

دوم، دانش آموزان با مرور اجباری برنامه‌ریزی شده و چندین باره درس‌ها، مرور اختیاری درس‌ها در زمان ناهار و بعد از مدرسه و تعطیلات عید و تمرین مکرر امتحانات پیشین، کاملاً برای امتحانات آماده می‌شوند. مدل پردازش بهره‌وری پیش‌بینی می‌کند، چنین شیوه‌هایی اگر با چاشنی تمرین و آگاهی‌دهی همراه شوند، می‌توانند اثرات اضطراب از منابع شناختی را کاهش دهند.

سوم، دانش آموزانی که اضطراب آزمون را تجربه می‌کنند، به گروه‌های متفاوت تقسیم می‌شوند. زیدنر مدل شش گروه را ارائه می‌دهد که در آن افراد در میزان حساسیت خود نسبت به تأثیر منفی اضطراب آزمون متفاوت‌اند. به این ترتیب، گنجاندن تمام افراد در یک تحلیل واحد ممکن است این واقعیت را پنهان کند که اضطراب بر برخی افراد تأثیر قوی‌تری نسبت به دیگران دارد. استدلال مشابهی را نیز متیوز و همکاران (۱۹۹۹) ارائه کرده‌اند که معتقد است: برای سنجش اضطراب آزمون باید ابتدا از میزان شناخت فرد از فرایند ذهن خود و سبک مقابله‌ای او آگاه بود.

راهبردهای آتی

پوتوین و دونی (۲۰۰۸) یک مدل سلسله‌مراتبی پیشرفته شامل طیف وسیعی از احساسات مربوط به آزمون را آزمایش کردند. ما متوجه شدیم، دلیل اجتناب از انجام آزمون عملکرد، بیشتر به عصبانیت، شرم و ناامیدی مربوط است تا اضطراب. درک تحصیلی فرد از خود نیز ممکن است نقش مهمی داشته باشد. ارائه شناختی از خود که فرایند