



بررسی تاثیر تغییر رفتار مراقبان امتحانی بر اضطراب امتحان دانش آموزان سال دوازدهم گروه علوم انسانی متوسطه دوم شهرستان ارومیه

فرشید رستم زاده

مدرس دانشگاه فرهنگیان ارومیه

rostamzadehfarshid@yahoo.com

نوشین رستم زاده

هنر آموز رشته حسابداری

rostamzadenoshin@gmail.com

شهرز شجاع آبادی

کارشناس حسابداری

Shojaabadishahrooz52@gmail.com

زهرا محمدوند

کارشناس ارشد برنامه ریزی درسی

z.a.a.a. mohammadvand@gmail.com

چکیده

از آن جهت که یکی از مهمترین مشکلات آموزش و پرورش هدر رفتن استعداد دانش آموزان، به وسیله اضطراب امتحان است؛ برای کنترل این نوع اضطراب باید هر کوششی که ممکن است صورت گیرد، تا کنون تحقیقات زیاد برای بررسی تاثیر عوامل مختلف بر اضطراب امتحان دانش آموزان و دانشجویان و با هدف کنترل این عوامل صورت گرفته. یکی از عواملی که تا کنون به حد زیادی مورد غفلت قرار گرفته، تاثیر رفتار مراقبان امتحانی بر اضطراب امتحان دانش آموزان است. هدف از انجام این پژوهش بررسی تاثیر تغییر رفتار مراقبان امتحان (در جهت مثبت)، بر روی اضطراب امتحان دانش آموزان است. **روش ها:** این مقاله با شیوهی اقدام پژوهی به بررسی تاثیر تغییر رفتار مراقبان امتحانی بر اضطراب امتحان دانش آموزان سال دوازدهم گروه علوم انسانی متوسطه دوم پسرانهی نظامی گنجوی شهرستان شاهین دژ پرداخته است. پرسشنامهی استفاده شده در این پژوهش برای سنجش میزان اضطراب امتحانی دانش آموزان، پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون (۱۹۷۵) است. **یافته ها:** نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد که با تغییر رفتار مراقبان جلسهی امتحان، از رفتار موجود به سمت رفتار مطلوب، میزان اضطراب امتحان دانش آموزان کاهش میابد.

کلیدواژه ها: اضطراب. اضطراب امتحان. مراقبان امتحان.



مقدمه

با توجه به اهمیت بالای سواد و تحصیلات در دنیای امروز؛ این حوزه توجه ویژه‌ای را برای مرتفع ساختن مشکلات اصلی و جانبی می‌طلبد. در عصر حاضر، مهمترین راه ارتقای سطح تحصیلی، در مدارس اکثر کشورهای دنیا کسب نمره‌ی قبولی در امتحانات می‌باشد. نظر به اینکه در اقدامات و سیاست‌های بشری، نقص‌های فراوانی وجود دارد؛ باید برای گشادن گره‌هایی که سیستم‌ها و سیاست‌ها بر سر راه انسان قرار می‌دهد اقدامات فراوان و همه جانبه‌ای صورت پذیرد. امروزه یکی از مهمترین مشکلات آموزش و پرورش دنیا اضطراب تحصیلی است. یکی از مهمترین انواع اضطراب که آموزش و پرورش با آن دست و پنجه نرم میکند، اضطراب امتحان است.

اضطراب امتحان چیست؟

اضطراب امتحان از دو کلمه ی اضطراب و امتحان تشکیل شده است. منظور از اضطراب نوعی حالت هیجانی ناخوش آیند است، که میتواند با همه ، یا تعدادی از حالات روانی و بدنی نظیر : پریشانی ، تپش قلب ، وحشت و هراس، تعرق، سردرد، بیقراری، تکرر ادرار و تشویش همراه باشد.

امتحان نوعی ارزشیابی است، که طبق اصول معین انجام میگیرد و وسیله‌ای برای توصیف و اندازه گیری تغییر رفتار در دانش آموزان، در جهت اهداف آموزش و پرورش و کمک به بهبود شرایط تحصیلی آنها است. (بیابانگرد، ۱۳۷۸، ۳۹۲) به تعریف دیگر: اضطراب امتحان گونه‌ای از اضطراب است که در موقعیت ارزشیابی یا حل مساله بروز می‌کند و محور آن، تردید درباره عملکرد و پیامد آن افت بارز توانایی مقابله با موقعیت است. به عبارت دیگر، این اضطراب، سطح بروز عملکرد را تقلیل یافته‌تر از سطح واقعی فرد قرار می دهد. هر چه اضطراب در این مورد بیشتر باشد، کارآمدی تحصیلی کاهش می‌یابد. اضطراب امتحان یک مشکل آموزشی مهمی است که سالانه میلیونها دانش آموز را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار میدهد. (هیل ، ۱۹۸۴ ، ۲۵۴)

بیان مسئله

نظر به اینکه هرگونه رفتاری که از نظر قانونی غیر ضروری باشد و عامل ایجاد اضطراب در دانش آموزان شود، رفتار نامطلوب شناخته میشود و باید تغییر کند؛ هدف این پژوهش ارائه‌ی راه حل تک بعدی (تغییر رفتار مراقبان) و بررسی تغییرات ایجاد شده در میزان اضطراب امتحان دانش آموزان است.

عوامل دخیل در ایجاد و تشدید اضطراب امتحان:

روابط والدین با فرزند و انتظارات والدین از فرزند: تعامل فرزند با والدین در صورتی که شامل انتظار موفقیت تحصیلی سطح بالا از فرزند باشد؛ میتواند یک از علل ایجاد و تشدید اضطراب امتحان در فرزند شود. همچنان که ساراسون (۱۹۷۳) اعتقاد دارد اضطراب میتواند در اثر تعامل کودک با والدین افزایش یابد.

انتظارات معلم: معلم با القای نگرش ارزشی به نمره میتواند باعث افزایش حساسیت دانش آموزان نسبت به نتیجه ی امتحان شود و این عامل اضطراب امتحان را در دانش آموز بالا میبرد.

مهارت‌های تحصیلی (روش‌های مطالعه): دانش آموزانی که تحت آموزش قرار گرفته یا به صورت تجربی روش مطالعه‌ی مناسب و شخصی سازی شده‌ای را فرا گرفته اند و همچنین دارای برنامه ریزی منظم برای مطالعه دروس مدرسه باشند موفقیت تحصیلی در آنها مشهود تر بوده و همچنین کمتر دچار اضطراب امتحان میشوند.

دشواری امتحان: مواد امتحانی دشوار غالباً باعث شکست دانش آموز در امتحانات و عدم موفقیت در بدست آوردن نتیجه‌ی مطلوب در آنها میشود. نتایج تحصیلی منفی به تشدید اضطراب امتحان کمک میکند و تشدید اضطراب امتحان نیز متقابلاً نتایج ناموفق



تحصیلی را تقویت میکند؛ در نتیجه میتوان گفت که دانش آموز وارد یک حلقه ی بسته میشود که به صورت مداوم اضطراب امتحان را در او تشدید میکند.

محیط برگزاری امتحان : جو روانی حاکم بر جلسه ی امتحان ، که توسط مراقبان و مسئولین حوزه ی امتحانی با استفاده از رفتار و گفتار مبتنی بر ایجاد رعب و وحشت برای جلوگیری از تخلفات امتحانی اعمال میشود نقش بسیار پررنگی در تشدید عمل اضطراب امتحان دارد. (ابوالقاسمی، ۱۳۸۲ ، ۵۷۸ - ۵۷۶)

طبق توضیحات ارائه شده یکی از مهمترین عواملی که در ایجاد و تشدید اضطراب امتحانی ، بخصوص برای دانش آموزان دچار به اضطراب عمومی بالا ، جو روانی محیط برگزاری امتحان است. مراقبان و مسئولان برگزاری امتحان برای جلوگیری از هرگونه اقدام متخلفانه با رفتار و گفتار خود جو روانی مشتمل بر رعب و وحشت را بر فضای جلسه ی امتحان حاکم میکنند.

دلایل متعددی را می شود برای این عامل برشمرد، که از جمله ی آنها : قوانین سخت گیرانه ی وزارت آموزش و پرورش مرتبط با تخلفات امتحانی و مراقبان امتحان ، ارزش های اجتماعی که تخلفات امتحان را ناشایست می دانند، جامعه پذیری معلمان و مراقبان مبتنی بر چگونگی کنترل جلسه ی امتحان ، دیدگاه های شخصی مراقبان و ... هستند. رفتارهایی که مراقبان برای ایجاد فضای مقرراتی ، جهت تسهیل کنترل بر آزمون دهندگان از آنها بهره میگیرند مشتمل است بر :

برخورد با هرگونه رفتاری که سکوت حاکم بر جلسه را مختل میکند.

بهره گیری از تماس های چشمی آمیخته با اخم که نه تنها هیچگونه احساس مثبتی را به آزمون دهندگان منتقل نکند، بلکه القا کننده ی احساسات منفی نیز باشد. عدم پاسخگویی به کل یا اکثر سوالات مورد درخواست مبنی بر دریافت راهنمایی توسط دانش آموزان. تذکرات لسانی مداوم برای جلوگیری از گسترش محدوده ی دید افراد مورد امتحان و محدود نگه داشتن آن به ورقه ی امتحانی. پوشش دادن تمام فضای فیزیکی جلسه، که حس نظارت و تحت کنترل بودن را به افراد القا میکند. پرهیز از صحبت کردن های طولانی با آزمون دهندگان.

برخورد سخت گیرانه با هر گونه رفتار تخلف آمیز یا حتی رفتارهایی که نشانه ی تخلف در آن ها وجود داشته باشد. یادآوری مداوم قوانین سختگیرانه به دانش آموزان.

و ... این عوامل در معیت سایر متغیرهای تشدید کننده ی اضطراب امتحانات باعث بروز میزان بالایی از اضطراب در دانش آموزان مورد امتحان میشود؛ که نشانه های جسمی و روانی آن (نظیر پریشانی ، تپش قلب ، وحشت و هراس، تعرق، سردرد، بیقراری، تکرر ادرار و تشویش) در دانش آموزان قابل مشاهده است.

ادبیات و پیشینه تحقیق

اصلی ترین پژوهش هایی که در مسئله ی اضطراب امتحان در ایران انجام شده مربوط میشود به بررسی ها ، تعریفات و توضیحات دکتر بیابانگرد (۱۳۷۸) و دکتر ابوالقاسمی (۱۳۸۲) در تشریح و تبیین اضراب امتحان زحمات بسیاری کشیدند. طبق تعریف دکتر بیابان گرد اضطراب امتحان از دو کلمه ی اضطراب و امتحان تشکیل شده است. منظور از اضطراب نوعی حالت هیجانی ناخوش آیند است، که میتواند با همه ، یا تعدادی از حالات روانی و بدنی نظیر : پریشانی ، تپش قلب ، وحشت و هراس، تعرق، سردرد، بیقراری، تکرر ادرار و تشویش همراه باشد.

امتحان نوعی ارزشیابی است، که طبق اصول معین انجام میگردد و وسیله ای برای توصیف و اندازه گیری تغییر رفتار در دانش آموزان، در جهت اهداف آموزش و پرورش و کمک به بهبود شرایط تحصیلی آنها است (بیابانگرد، ۱۳۷۸، ۳۹۲). همچنین دکتر ابوالقاسمی (۱۳۸۲) درمورد علل آن بررسی هایی انجام داده اند که شرح آنها به تلخیص در مقدمه ی این مقاله ذکر شده است. بیشتر از این دو فرد نیز تحقیقات درمورد اضطراب امتحان توسط ناپلئون هیل آمریکایی (۱۹۸۴) انجام شده است.

در ایران بر اساس تالیفات این افراد تحقیقات بسیاری انجام شده است که از این قبیل موارد میتوان به چند مورد اشاره کرد: «مقایسه اثربخشی آموزش مهارتهای حافظه و خودتنظیمی هیجانی بر کاهش اضطراب امتحان دانشآموزان دختر مقطع متوسطه شهر ارومیه»

(حسن پور و همکاران، ۱۳۹۲) که به بررسی تاثیر یادگیری مهارتهای خود تنظیمی و هیجانی بر کاهش اضطراب امتحان پرداخته اند. نتایج حاصله ای این پژوهش نشان داد که آموزش مهارتهای حافظه و خودتنظیمی هیجانی بر کاهش اضطراب امتحان اثر مثبت و معناداری دارند ($p < 0/05$) همچنین آزمون تعقیبی LSD نشان داد اثربخشی آموزش خودتنظیمی هیجانی نسبت به مهارتهای حافظه در کاهش اضطراب امتحان مؤثرتر است.

تحقیق دیگری تحت عنوان «تاثیر خودگویی مثبت بر میزان اضطراب امتحانی دانشجویان پرستاری» (سلمانی، ۱۳۹۱) انجام شده است که نتایج بدست آمده از آن نشان میدهد که خودگویی مثبت در کاهش اضطراب امتحان تاثیر دارد. با این حال تاکنون پژوهشی مبنی بر تغییر رفتار مراقبان و مسئولان حوزه ای امتحانی انجام نشده تا نشان دهد که رابطه ای میان این دو برقرار است یا نه. با این حال اشاره شده است که رفتار مراقبان امتحانی از عوامل بیرونی ایجاد و تشدید اضطراب امتحان است (ابولقاسمی، ۱۳۸۲).

جامعه آماری: جامعه آماری این پژوهش شامل تمام دانش آموزان سال دوازدهم رشته ای ادبیات و علوم انسانی مدرسه ای متوسطه ای دوم شهرستان ارومیه است.

4

مراحل اجرا

- برای بررسی اثرگذاری این عامل مراحل ذیل، طبق اصول اقدام پژوهی، برنامه ریزی شده است:
۱. مرحله ای اول جمع آوری داده ها با استفاده از پرسشنامه ای اضطراب امتحان (پاسخ دهی به پرسشنامه ای اضطراب توسط دانش آموزان) پیش از برگزاری آزمون
 ۲. تحلیل آماری اول
 ۳. معرفی اهداف و مراحل پژوهش به مراقبان جلسه ای امتحان و و تبیین رفتار مطلوب
 ۴. پیاده سازی راه حل ارائه شده
 ۵. مرحله ای دوم جمع آوری داده ها با استفاده از پرسشنامه ای اضطراب امتحان (پاسخ دهی به پرسشنامه ای اضطراب توسط دانش آموزان) پس از برگزاری آزمون
 ۶. تحلیل آماری دوم
 ۷. گزارش نهایی

ابزار پژوهش

معرفی پرسشنامه ای اضطراب امتحان ساراسون:

پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون در سال ۱۹۵۷ توسط ساراسون ساخته شد و دارای ۳۷ گویه است که باید در مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه به صورت «بله و خیر» به آن پاسخ داده شود. با توجه به مشخصات روانسنجی مناسب و وجود نمرات برش استاندارد برای این پرسشنامه، استفاده از آن در سنجش اضطراب امتحان بسیار مرسوم است. پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون این



امکان را فراهم می‌آورد که بتوان بر اساس یک شیوه خودگزارشی دهی به حالات روانی و تجربیات فیزیولوژیکی فرد در جریان امتحان، قبل و بعد از آن دست یافت.

شیوه نمره گذاری

اضطراب امتحان مجموعه‌ای از پاسخ‌های جسمی، روانشناختی و رفتاری است که در هنگام آماده شدن برای یک امتحان و انجام آزمون مشخص می‌شود. به دلیل عواقب منفی این نوع از اضطراب به خصوص در دانش‌آموزان و دانشجویان، روانشناسان همواره در پی ارزیابی صحیح و درمان آن بوده‌اند. از جمله ابزارهایی که برای ارزیابی و تشخیصی اضطراب امتحان به کار می‌رود پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون است.

هر چه نمره فرد در این پرسشنامه بالاتر باشد نشان دهنده اضطراب امتحان بیشتر است. با توجه به مشخصات روانسنجی مناسب و وجود نمرات برش استاندارد برای این پرسشنامه، استفاده از آن در سنجش اضطراب امتحان بسیار مناسب است. برای نمره گذاری پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون باید به جواب خیر برای سوالات ۳- ۱۵- ۲۶- ۲۷- ۲۹- ۳۳ نمره ۱ بدهید. همچنین برای هر جواب بلی به سایر سوالات نیز باید یک نمره بدهید. پس از جمع کردن نمرات، نمره اضطراب امتحان فرد بدست می‌آید. نمره بیشتر نشانگر اضطراب امتحان بیشتر است و فرد با توجه به نمره کسب شده در یکی از این سه طبقه قرار می‌گیرد:

اضطراب خفیف: نمره ۱۲ و پایین‌تر

اضطراب متوسط: نمره ۱۳ تا ۲۰

اضطراب شدید: نمره ۲۱ و بالاتر

روایی و پایایی :

روایی و پایایی این پرسشنامه در مطالعات متعددی سنجیده شده و با ضریب آلفا کرونباخ ۰/۸۸ و همسانی درونی ۰/۹۵ و روایی معیار برابر ۰/۷۲ به دست آمده است که در مجموع قابل قبول می‌باشد. «بیابان‌گرد، ۱۳۷۸»

اجرای مراحل پژوهش

مرحله اول : جمع آوری داده‌ها با استفاده از پرسشنامه ی اضطراب امتحان (پاسخ دهی به پرسش‌نامه ی اضطراب توسط دانش‌آموزان) پیش از برگزاری آزمون

ابتدا پرسش‌نامه ی اضطراب امتحان، بر روی سامانه ی google sheets بارگذاری شد تا امکان پاسخ گویی برخط به این پرسشنامه توسط دانش‌آموزان جامعه ی آماری فراهم شود.

تعداد واحدهای آماری این پروژه که بصورت روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب شده بود (دانش‌آموزان سال دوازدهم رشته ی ادبیات و علوم انسانی مدرسه ی متوسطه ی دوم شهرستان ارومیه به تعداد ۷۶ نفر بود.

پرسش‌نامه ی استفاده شده در این پژوهش پرسش‌نامه ی اضطراب امتحان ساراسون (م ۱۹۵۷) می‌باشد.

با همکاری مدیریت محترم مدرسه و معاونین گرامی، دانش‌آموزان جامعه ی آماری درمورد ضرورت پاسخ دهی به این پرسشنامه توجیه شدند و و از همه ی آنها خواسته شد که صادقانه به این پرسش‌نامه پاسخ بدهند.

امکان پاسخ دهی به این پرسش‌نامه ی برخط در تاریخ ۱۴۰۲/۰۲/۱۷ فراهم شد و برای مدت زمان پاسخ دهی ۲۴ ساعت لحاظ شد؛ از ساعت هشت صبح تاریخ ذکر شده لغایت ساعت هشت صبح روز شنبه به تاریخ ۱۴۰۲/۰۲/۱۸ .

یک ساعت قبل از شروع مهلت پاسخ‌گویی لینک ذکر شده در اختیار دانش‌آموزان قرار گرفت. (در سامانه ی شاد)

مرحله ی پنجم: جمع آوری داده ها با استفاده از پرسشنامه ی اضطراب امتحان (پاسخ دهی به پرسشنامه ی اضطراب توسط دانش آموزان) پس از برگزاری آزمون پس از اتمام امتحانات در آخرین جلسه ی امتحانات حضوری برای بار دوم (پس از اجرای راه حل) پس از آنکه وقت آزمون به پایان رسید ، دانش آموزان (نمونه آماری) به سوالات پرسشنامه ی امتحان پاسخ دادند. داده های جمع آوری شده در مرحله ی پنجم به شرح زیر است:

فراوانی	داده ها
۸	۱۰
۱۰	۱۱
۷	۱۳
۷	۱۴
۱۱	۱۵
۱۴	۱۷
۲	۱۸
۱۱	۱۹
۴	۲۰
۱	۲۱
۱	۲۲

مرحله ششم: تحلیل آماری دوم

میانگین داده های بدست آمده در مرحله ی دوم حدودا ۱۵,۱۳۱ است.

نتیجه گیری

بعد از اجرای راه حل میانگین نمرات آزمون اضطراب امتحان جامعه ی آماری ۰,۵۲۶ نمره کاهش داشت. این آمار نشان میدهد راه حل تاثیر خود را گذاشته و بین بهبود رفتار مراقبان امتحانی و اضطراب دانش آموزان رابطه ی معناداری برقرار است.

منابع

ابوالقاسمی، عباس ، ۱۳۸۲ ، اضطراب امتحان: تشخیص، علل و شیوه های مقابله "مبتنی بر پژوهش" ، انتشارات نیک آموز، تهران
بیابانگرد، اسماعیل، ۱۳۷۸ ، کتاب اضطراب امتحان ماهیت علل درمان همراه با آزمون های مربوطه، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، تهران
حسن پور الناز، مقایسه اثربخشی آموزش مهارت های حافظه و خودتنظیمی هیجانی بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر ارومیه سال تحصیلی ۹۱-۹۲ ، مجله دست آوردهای روانشناختی (علوم تربیتی و روانشناسی) ، دانشگاه شهید چمران اهواز، پاییز و زمستان ۱۳۹۳ ، دوره ی چهارم، سال 21، شماره ی 2: 19-44ص
سلمانی، نیره، تاثیر خودگویی مثبت بر میزان اضطراب امتحانی دانشجویان پرستاری ، ۱۳۹۱ ، دانشکده ی پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ، تهران

Hill, K.T. (1984). *Research on motivation in education*. New York : academic press, 1, 245-247.

پنجمین کنفرانس بین المللی مدیریت و صنعت

۲۱ مرداد ۱۴۰۲ - آنلاین
Archive of SID



5th International Conference in Management & Industry
22 August 2023 - Online