

اضطراب آزمون و راهبردهای مقابله با آن

عباسعلی رضایی

استادیار دانشکده زبان‌های خارجی دانشگاه تهران

تاریخ وصول: ۸۴/۴/۸

تاریخ تأیید نهایی: ۸۴/۵/۲۲

چکیده

اضطراب آزمون یکی از ویژگی‌های شخصیتی است که مشخصاً و بیشتر برای دانشجویان پیش می‌آید. شایان ذکر است که اضطراب را، گاه با فشار و ترس مترادف می‌گیرند. مدسن اظهار می‌دارد که اکثر دانش‌آموزان یا دانشجویان پیش از زمان شرکت در یک آزمون دچار حالت اضطراب می‌شوند. گاه میزان این اضطراب به حدی بالاست که تأثیر منفی بر کنش آنان در آزمون می‌گذارد. اما مقدار کمی از اضطراب موجب تحرک و انگیزه بیشتری می‌شود. ساراسون و سایرین معتقدند که اضطراب آزمون، همه را در تمام سطوح آموزشی تحت تأثیر قرار می‌دهد. بسیاری از دانش‌آموزان/ دانشجویان برای مقابله با تأثیرات منفی اضطراب، از راهبردهای آزمون استفاده می‌کنند و رضایی یکی از عواملی که باعث استفاده بیشتر شرکت‌کنندگان در آزمون سنجش یادگیری از راهبردهای آزمون می‌شود بروز اضطراب و ترس از پایین آمدن نمره آنان می‌داند. مقاله حاضر به بحث تحلیلی پیرامون اضطراب آزمون می‌پردازد و بر آن است تا نکاتی پیرامون راهبردهای مقابله با آن را بررسی می‌کند.

واژه‌های کلیدی: اضطراب، آزمون، راهبردهای آزمون، فشار، ترس، ویژگی‌های شخصیتی، انگیزش.

مقدمه

اضطراب حالتی است که در آن، انسان احساس ناآرامی، بدآیندی و یا ترس می‌کند. معمولاً این حالت در مواقعی رخ می‌دهد که انسان نتواند پیامدهای کاری را پیش‌بینی یا آن را کنترل نماید. مثلاً پیش از برگزاری هر آزمون مهم، اضطراب به سراغ آزمون شونده می‌آید چرا که وی نمی‌تواند سؤال‌ها را پیش‌بینی کند و یا نسبت به کسب نمره خوب تردید دارد. معمولاً از واژه ترس نیز برای بیان این حالت استفاده می‌شود. نشانه‌های جسمی اضطراب عبارتند از بی‌قراری، گرفتگی عضلات، بدخوابی و سر درد. همچنین اضطراب شدید ممکن است منجر به افزایش ضربان قلب، تعریق، بالا رفتن فشار خون، حالت تهوع، و سرگیجه شود.

اضطراب حالتی است که تا حدودی برای همه رخ می‌دهد. بیشتر مردم، به هنگام مواجهه با شرایط خاص، نظیر شرکت در یک آزمون، هنگامی که به دنبال انجام کاری به نحو احسن‌اند و یا آنگاه که می‌خواهند برای ارائه سخنرانی و یا بیان مطلبی مقابل گروهی بایستند، دچار اضطراب می‌شوند. اندکی اضطراب، طبیعی و گاه مفید است و باعث می‌شود تا انسان انگیزه لازم را برای انجام بایسته کارها و یا تمرکز بیشتر به دست بیاورد. آنچه نامطلوب و یا مضر است، بی‌تفاوتی محض و یا اضطراب بسیار شدید است که قدرت عمل را از فرد سلب می‌کند.

یکی از مسئولان بسیار موفق امور اجرایی آموزش و پرورش که دانش آموخته ۲۵ سال پیش است، هنوز هم هر از گاهی خواب‌های وحشتناکی می‌بیند. وی خواب می‌بیند که در کلاس نشسته و منتظر شروع امتحان است. درست وقتی که سؤال‌های امتحانی پخش می‌شود، تازه در می‌یابد که اصلاً برای امتحان آمادگی ندارد. با توجه به رؤیاهای گوناگونی که وی تجربه کرده است، حالت‌های مختلفی برای او پیش می‌آید: گاهی احساس می‌کند که کاملاً فراموش کرده است برای آن امتحان درس بخواند، یا این که او خود را برای آزمونی دیگر آماده کرده است، و یا حتی در جلسه امتحان درمی‌یابد که اصلاً آن درس بخصوص را در زمان انتخاب واحد، نگرفته است. تواتر «خواب‌های امتحان» نظیر آنچه که او می‌بیند بین افراد موفق نشانگر وجود اضطراب‌های شدید آزمون‌های دانشگاهی است.

همه دانش‌آموزان و دانشجویان نوعی از اضطراب را پیش از آزمون تجربه کرده‌اند. در

اضطراب آزمون و راهبردهای مقابله با آن ۱۱۳

سال ۱۹۲۹ کنون Cannon این واقعیت را در آزمایش‌های خود نشان داد. وی وجود قند را در ادرار افرادی که فاقد قند بودند، پس از یک امتحان پر اضطراب اثبات کرد (اشپیلبرگر، ۱۹۷۹، ص ۶۲). وجود قند نشانه‌ای روانی از حالت‌های عاطفی شدید است. در حالی که دانشجویان معمولاً کم و بیش نشانه‌هایی از اضطراب را از خود بروز می‌دهند، اکثر افراد نشانه‌هایی در حد رؤیاهای ناراحت کننده، نظیر آن مسئول آموزش و پرورش دارند. اما برای برخی، اضطراب آزمون فراتر از خواب‌های ناراحت کننده است، تا آنجاکه به کابوس‌های وحشتناک تبدیل می‌شود این افراد کسانی‌اند که هنگام آزمون، بدترین لحظات زندگی آن‌هاست.

گاهی اوقات، مقدار کمی اضطراب لازم است تا فرد خود را برای آزمونی که پیش رو دارد، بیشتر آماده کند. بالا بودن میزان اضطراب، تأثیر مستقیم و منفی روی کنش دانشجویان دارد. آزمایش‌ها نشان داده است که این موضوع بیشتر درباره دانشجویان متوسط صادق است. دانشجویان سطح بالا هر قدر هم مضطرب باشند، باز هم می‌توانند با غلبه بر اضطراب خود، کنش^۱ بهتری داشته باشند. از طرف دیگر، ممکن است مقدار کمی اضطراب نیز تأثیر منفی زیادی روی کنش دانشجویان ضعیف داشته باشد. اشپیلبرگر در تحقیقات خود نشان داد که اضطراب، میان دانشجویان متوسط نقش تعیین‌کننده‌ای در نتایج آزمون‌ها دارد.

تأثیر منفی اضطراب بر کنش دانش‌آموزان/ دانشجویان

به طور کلی از آن رو که اضطراب، توان بالفعل دانشجویان را یا به حداقل می‌رساند و یا گاهی کاملاً از بین می‌برد، در آنان باور شکست‌پذیری ایجاد می‌شود و آنان را به انتقاد از خود وای می‌دارد. به دلیل آنکه اضطراب آنان را کاملاً در بر می‌گیرد، قدرت تمرکز خود را از دست می‌دهند، اغلب نمی‌توانند به درستی از دستورالعمل‌های ابتدای آزمون تبعیت کنند، و اطلاعات واضح و آشکار را یا نادیده می‌گیرند و یا اشتباه می‌فهمند.

مشکل اصلی کسانی که از اضطراب رنج می‌برند، این است که ذهن خود را از اوهام نگران کننده پر می‌کنند. شاید بسیار طبیعی باشد دانشجویی که دچار اضطراب آزمون شدید است در جلسه امتحان مطالب زیر را با خود زمزمه کند:

احتمالاً توی این امتحان رد میشم. مطمئنم همه اونایی که توی این کلاس‌اند از من بهترن، به جز اونایی که خیلی خنگن. نگاهشون کن، قیافه همه داد میزنه که جواب سؤالارو میدونن. آخه من چمه؟ من توی این کلاس چکاره‌ام؟ منو چه به این دانشگاه؟ من نمی‌تونم. من خنگم. وقتی نتیجه‌ها رو بدن، همه نمره‌های منو می‌فهمن. خونوادم منو می‌کشن. دوستام ازم بدشون میاد، اونوقت من نمی‌تونم بهشون نگاه کنم. باید درس خوندم و ول کنم. بعدش چکار کنم؟ خوب، می‌تونم راننده تاکسی بشم. مگه همه دانشگاه رفتن؟ وای دوباره داره سرم درد می‌گیره. مثل اینه که اعصابم به هم ریخته. بهتره این فکرارو ول کنم والا نمی‌تونم این امتحانو بدم. بهتره برم سراغ سؤال اول. خب صد راه برای جواب دادن به این سؤال هست. نمی‌دونم کدومشون از همه بهتره. نباید توی تصمیم گرفتن عجله کنم، وگرنه بعدش ممکنه پشیمون بشم.

همانگونه که ملاحظه می‌شود، برای این اوهام نمی‌توان پایانی فرض کرد، در واقع پایان آن، آغاز موج جدیدی از اوهام است. دانشجو اضطراب خود را با طرح این مسئله که «صد راه برای جواب دادن به این سؤال وجود دارد» تشدید می‌کند و خود را در چرخه‌ای از اوهام جدید گرفتار می‌سازد. این نوع افکار زمینه عقب‌گرد شدید ذهنی را فراهم می‌آورد. از آنجا که افکار یا اوهام مطرح شده در بالا، توجه فرد را به خودش معطوف می‌کند، طبیعی است که فرد از آزمون باز بماند. از آنجا که فرد پیام‌هایی منفی به ذهن خود تزریق می‌کند، انگیزه به دست آوردن موفقیت را در خود از بین می‌برد، و طبیعتاً به جای ایجاد کنترل اعصاب، میزان اضطراب را در خود افزایش می‌دهد (میکنبام و باتلر، ۱۹۷۸، ص ۱۰).

افرادی که اضطراب آزمون دارند از جهات دیگری نیز با خود دشمنی می‌ورزند. شواهد نشان می‌دهد که این افراد عادت مطالعه کردن دقیق را نیز ندارند، آنان تمام مطالب تدریس شده را نمی‌خوانند و از وقت خود نیز به طور شایسته بهره نمی‌برند. حتی ممکن است این افراد، قدرت استفاده بهینه از شرایط و دوستان خود را قبل از آزمون نداشته باشند و نتوانند از راهبردهای آزمون^۱ به خوبی بهره ببرند.

دلایل بروز اضطراب

در بیشتر موارد، دلیل خاصی برای اضطراب نمی‌توان یافت. اضطراب ناشی از مجموعه‌ای از عوامل زیستی^۱، روانی و اجتماعی است. مطالعات انجام گرفته حاکی از آن است که عامل وراثت نیز در بروز اضطراب نقش دارد. مثلاً فرزندان و یا اقوام نزدیک کسانی که دچار حالت‌های اضطراب گونه‌اند به احتمال زیاد از اضطراب رنج می‌برند. البته صرف وراثت منجر به ایجاد اضطراب نمی‌شود بلکه وجود عامل وراثتی اضطراب باعث می‌شود، در صورتی که فرد در شرایط روانی و اجتماعی خاصی قرار گیرد، از خود عوارض اضطراب را نشان دهد. از طرف دیگر روانشناسان علل گوناگونی را برای اضطراب بیان کرده‌اند. زیگموند فروید، روانشناس اتریشی، اضطراب را ناشی از تضادهای ناخودآگاه درونی می‌داند. محققان رفتارگرا، با مدل فروید به چالش برخاسته‌اند و معتقدند که سطح اضطراب در انسان، ناشی از میزان باور او نسبت به توانایی‌اش برای کنترل و یا پیش‌بینی رخدادهاست. طبق نظر آنان، افرادی که کنترل کمتری بر وقایع اطراف خود دارند، در زمان مواجهه با مشکلات اعتماد به نفس کمتری دارند و در نتیجه اضطراب در آنان بیشتر است.

درست است که عوامل روانی و زیستی امکان ایجاد اضطراب را در انسان فراهم می‌آورد، اما نباید نقش عوامل اجتماعی را نادیده گرفت. قرار گرفتن در یک شرایط خاص اجتماعی، بخصوص اگر که آن شرایط نقش تعیین کننده‌ای در زندگی حال یا آینده فرد دارد، به طور طبیعی حالت اضطراب را افزایش می‌دهد. باید توجه داشت که ترکیبی از عوامل زیستی، روانی و اجتماعی زمینه بروز اضطراب را به وجود می‌آورد و هر کدام به تنهایی آنچنان تأثیرگذار نیست.

مطالعات اضطراب آزمون

مطالعات قابل توجهی در زمینه تأثیر اضطراب آزمون بر کنش پاسخ دهندگان انجام گرفته است. مالونون در مقاله خود تحت عنوان «اضطراب آزمون: یک بررسی همه سویه پیرامون برداشت معلمان، مسئولان مدارس، مشاوران، دانش‌آموزان و والدین» اظهار می‌دارد که

اضطراب و فشار، عوامل بسیار مؤثری‌اند و مستقیماً بر نحوه کنش و در نتیجه نمره دانش‌آموزان اثر می‌گذارند (مالونون، ۲۰۰۵، ص ۳۷). نتایج مطالعات انجام گرفته نشان داده است که معلمان، مسئولان مدارس، اولیای دانش‌آموزان و حتی مشاوران از اضطراب و فشاری که آزمون‌های سراسری برای دانش‌آموزان ایجاد می‌کند کمتر اطلاع دارند و آن را نادیده می‌گیرند. این بی‌توجهی تا حدودی تصمیماتی را که بر اساس نمرات دانش‌آموزان/دانشجویان اتخاذ می‌شود مخدوش می‌کند.

اگر قرار باشد که در یک آزمون خاص بر اساس نمرات دانش‌آموزان تصمیم‌های مهمی گرفته شود، باید توجه داشته باشیم که درصد قابل توجهی از نمره (احتمالاً پایین) برخی از دانش‌آموزان ناشی از شرایطی است که آزمون برای آنان ایجاد کرده است. هانکوک به بررسی رابطه میان اضطراب ناشی از آزمون و سطح ارزیابی مورد انتظار از آن پرداخت و دریافت که آن دسته از دانش‌آموزانی که احساس می‌کنند در معرض ارزیابی مهمتری قرار دارند، از میزان اضطراب بیشتری رنج می‌برند و در آزمون کنش بسیار ضعیف‌تری دارند. و در نتیجه، انگیزه آنان به مراتب پایین‌تر آمده است (هانکوک، ۲۰۰۱، ص ۱۲).

آیسان و سایرین (۲۰۰۱) از گروهی از دانش‌آموزان خواستند تا به یک تست اضطراب، راهبردهای مقابله با آن، و میزان درک از وضعیت جسمانی خود، قبل و بعد از یک آزمون مهم پاسخ دهند. آن‌ها دریافتند که دانش‌آموزانی که اضطراب بیشتری دارند، از ساز و کارهای مقابله کمتری برخوردارند. پیش از آزمون‌ها، دانش‌آموزان سال‌های پایین‌تر هم از اضطراب بیشتری رنج می‌برند و هم ساز و کارهای مقابله کمتری دارند. پس از پایان آزمون، تغییراتی در نوع نگرش دانش‌آموزان نسبت به وضعیت جسمانی خود روی داد، اما میزان اضطراب دانش‌آموزان سال‌های پایین‌تر از اضطراب دانش‌آموزان سال‌های بالاتر بیشتر بود.

رویکردهای مقابله با اضطراب آزمون

در زمینه مقابله با اضطراب، رویکردهای گوناگونی وجود دارد. در برخی از این رویکردها «برنامه‌های مشاوره‌ای با تأکید بر آموزش عادت‌های بهتر مطالعه» مطرح می‌شوند.

برخی دیگر به آموزش روش‌های تن آرامی^۱ توجه دارند، بعضی هم «تقویت راهبردهای آزمون» را معرفی می‌کنند، و سرانجام برخی بر همه راهکارهای فوق تأکید می‌ورزند. در این گونه رویکردها، توصیه می‌شود که هم باید عادت‌های خوب مطالعه کردن را آموزش داد، هم به دانش آموزان/ دانشجویان کمک کرد تا بتوانند آرامش خود را حفظ کنند و هم راهبردهای آزمون را به آن‌ها آموخت.

یکی از رویکردهای جامع، یعنی روش آموزشی تلقینی^۲ به فرد یاد می‌دهد که واکنش‌های ناشی از اضطراب را دریابد، تا بتواند زمان بروز آن را تشخیص دهد، و روش‌های گوناگونی را برای تسلط بر اضطراب فرا بگیرد. در روند این آموزش، به فرد امکان داده می‌شود مهارت‌های فراگرفته را در شرایط خاص تمرین کند و سپس در موقعیت‌های واقعی زندگی روزمره به کار ببندد (میکنبام، ۱۹۷۵، ص ۳۳).

درمان اضطراب

متخصصان بهداشت روان، روش‌های گوناگونی را برای معالجه اضطراب پیشنهاد کرده‌اند. این روش‌ها هم داروهای فعال‌ساز روان را در بر می‌گیرد و هم روان‌درمانی را. روش‌های تمرینی، هیپنوتیزم، دارو درمانی و پس‌خوراند زیستی^۳ نیز مفید خوانده شده‌اند. پرداختن به دارو درمانی، خارج از حوزه این مقاله است. تنها اشاره می‌شود که در دارو درمانی معمولاً داروهای آرام‌بخش برای تقلیل اضطراب در آن گروه افرادی که از میزان بالای اضطراب رنج می‌برند، توصیه می‌شود. روانشناسانی که اضطراب را ناشی از تضادهای ناخودآگاه درونی می‌دانند، روش‌های روان‌درمانی را برای درک و رفع این تضاد مورد استفاده قرار می‌دهند. در روش‌های درمانی شناختی- رفتاری^۴ برای درمان ناهنجاری‌های اضطراب، روی آموزش در راستای علت بروز اضطراب و نوع خاص آن تأکید می‌شود. درمانگر، فرد را به چالش با اوهام غیر منطقی خود تشویق می‌کند و معتقد است که در این حالت فرد می‌تواند، بر اضطراب خود

1- Relaxation

2- Stress-inoculation Training

3- Biofeedback

4- cognitive-behavioral therapy

غلبه کند. تحقیقات انجام گرفته ثابت کرده است که روش‌های روان درمانی به مراتب بیش از دارو درمانی مؤثر است.

معلم‌ان و کسانی که در گرفتن آزمون‌ها فعالیت می‌کنند می‌توانند نقش بسیار عمده‌ای در کم کردن میزان اضطراب دانش‌آموزان/ دانشجویان داشته باشند. گاهی صرف مدت کمی وقت پیش از امتحان برای آرام کردن همه شرکت‌کنندگان در یک آزمون، بخصوص آن‌هایی که از اضطراب شدید رنج می‌برند، می‌تواند بسیار مؤثر باشد. پائولا تراکمورتن Paula Throckmorton، یکی از معلم‌ان کلاس پنجم در پترزبورگ، پیش از امتحان نور چراغ‌ها را کم می‌کرد و چند دقیقه موسیقی کلاسیک ملایمی پخش می‌کرد. جولیان ماک Julianne Mack معلم زبان در مریزویل واش Marysville Wash، نیز پیش از امتحان بین دانش‌آموزان خود شکلات پخش می‌کرد و از آن‌ها می‌خواست که از خوردن آن لذت ببرند و فکر امتحان را برای چند لحظه از ذهن خود خارج کنند^۱. بدون تردید کارهای دیگری که برخی از معلم‌ان انجام می‌دهند، نظیر تمرین روی آزمون‌های مشابه طی دوران آموزش، باعث ایجاد آرامش و اعتماد به نفس بیشتر دانش‌آموزان می‌شود.

رویکرد مناسب دیگر، روش درمانی تن آرامی است، به این معنی که از دانش‌آموزان/ دانشجویانی که دچار اضطراب می‌شوند، می‌خواهند تا سه کار «توقف»، «پرتاب» و «چرخاندن» را انجام دهند. یعنی این که دانش‌آموزی که احساس می‌کند در حال گرفتار شدن در دام اضطراب است، نوشتن را «توقف» کند، قلم را کنار بگذارد و دستهایش را روی میز قرار دهد. سپس سر خود را به طرف جلو «پرتاب» کند و به آرامی در حالی که نفس عمیق می‌کشد سر خود را «بچرخاند». این گونه فعالیت‌ها باعث ایجاد آرامش روانی می‌شود. تحقیقات جیمز چیک James Cheek در دانشگاه سنت جان نیویورک، حاکی از آن است که روش آرام کردن دانش‌آموزان بسیار مؤثر بود و کنش آزمون^۲ آن‌ها را به طور چشمگیری بهبود بخشید.

در روش آرام‌سازی به امتحان‌دهندگان توصیه می‌شود: برای جلوگیری از منحرف شدن ذهن خود، نفس عمیق بکشند و چند لحظه به توانایی

۱- برگرفته از مقاله «اضطراب آزمون» نوشته سوزان بلاک.

خود بیاندهند.

به جای عبارت‌ها و پرسش‌های منفی نظیر: «اگر مطالب یادم نیاید، چه باید بکنم؟» عبارات‌های مثبت نظیر «من می‌توانم همه مطالب را به یاد بیاورم.» را به ذهن خود القا کنند. ۱۰ تا ۲۰ ثانیه به مطلبی خوشایند و یا خاطره خوشی که باعث شغف و شادمانی می‌شود فکر کنند و سعی کنند این حالت شادی را در تمام زمان آزمون در خود حفظ کنند. روز و شب پیش از آزمون خوب استراحت کنید.

غذاهای دارای کربوهیدرات و پروتئین مصرف کنند، تا ذهن آنان فعال شود و توان لازم برای گذراندن امتحان را داشته باشند.

آموزش عادت‌های خوب مطالعه نیز راهبرد بسیار مناسبی است که هم به یادآوری مطالب کمک می‌کند و هم جلوی تبعات ناخوشایند اضطراب را می‌گیرد. بیدیل و ترنر (۱۹۹۹) گروهی از بچه‌های بین ۹ تا ۱۲ ساله‌ای را که از اضطراب شدید آزمون رنج می‌بردند، مورد مطالعه قرار دادند و توانستند با کارهایی که روی آنان انجام دادند، ظرف مدت ۳ ماه میزان اضطراب را در آنان به شدت کاهش دهند. آنان از بچه‌ها می‌خواستند که:

به جای مطالعه در مکان شلوغ و مقابل تلویزیون، در محل آرامی مطالعه کنند.

از روش SQ3R برای بهتر خواندن و بهتر فهمیدن مطالب استفاده کنند. در این روش S نشانگر Survey به معنی مرور است و آن عبارت است از مرور و سریع خوانی یک متن برای گرفتن ایده کلی از متن. Q به جای Question است و آن یعنی طرح سؤال‌هایی در ذهن درباره متن. R اول جایگزین کلمه Read است. در این مرحله، فرد متن را برای یافتن پاسخ پرسش‌های خود می‌خواند. R دوم که حرف اول Review است بازخوانی متن و انجام تصحیحاتی در پاسخ‌های خود است. آخرین R معرف کلمه Recite است که در آن یادآوری مطالب خوانده شده و درک عمیق آن صورت می‌گیرد.

ایراسیان^۱ می‌گوید: «آنچه یک معلم خوب می‌تواند شاگردان خود را برای حضور توأم با موفقیت در یک آزمون سنجش یادگیری انجام دهد، چیزی نیست به جز خوب درس دادن به آن‌ها» (ایراسیان، ۲۰۰۱، ص ۱۵۹). این کار ممکن نیست مگر با بیان دقیق اهداف هر درس،

آموزش خوب، تمرین‌های هدفدار، تأکید بر محتوای دروس و فعالیت‌های یادگیری معنی‌دار دیگر.

لین و گرونلاند نکات زیر را برای آماده‌سازی دانش‌آموزان/ دانشجویان با هدف شرکت موفق در امتحانات، به معلمان توصیه می‌کنند:

روش‌های خوب مطالعه کردن را به دانش‌آموزان بیاموزید.

آزمون‌هایی مشابه آنچه را که در پایان دوره برگزار خواهد شد تمرین کنید.

راهبردهای آزمون را به فراگیران یاد بدهید.

نحوه نگارش سازمان یافته و منسجم را به دانش‌آموزان بیاموزید.

بیشتر روی ارزش آزمون، به عنوان وسیله‌ای برای یادگیری تأکید کنید.

با ایجاد رویکرد مثبت بین فراگیران و بیان اهمیت آموزشی هر آزمون، اضطراب را در بین

آنان به حداقل برسانید (لین و گرونلاند، ۲۰۰۰، ص ۳۵۶).

نتیجه‌گیری

اضطراب آزمون که یکی از ویژگی‌های شخصیتی است و بین اکثر دانش‌آموزان و دانشجویان رواج دارد، تا حدود زیادی حالتی طبیعی است. اضطراب آزمون در افراد و سطوح مختلف، دارای شدت و ضعف است. محققان معتقدند که مقدار کمی اضطراب مفید است، چرا که باعث ایجاد تحرک و انگیزه بیشتر می‌شود و دانش‌آموزان/ دانشجویان را به فعالیت بیشتر وادار می‌دارد. اما اضطراب شدید، ممکن است توانایی فرد را از بین ببرد و باعث کنش بسیار ضعیف او در آزمون‌ها شود. مطالعات نشان داده است که اضطراب شدید آزمون بیشتر بین دانشجویان متوسط وجود دارد و هر اندازه هم که دانشجویان سطح بالا از خود علائم اضطراب را بروز دهند، باز هم می‌توانند بر حالات روحی خود غلبه کنند و کنش نسبتاً خوبی در آزمون‌ها داشته باشند. در حالیکه گاه مقدار کمی از اضطراب نیز می‌تواند تأثیر مخربی بر کنش دانشجویان متوسط و ضعیف داشته باشد. اشیپلبرگر در تحقیقات خود نشان داد که تنها بین بیشتر دانشجویان متوسط است که اضطراب نقش تعیین کننده‌ای در نتایج آزمون‌های آنان دارد. در حالی که در بیشتر موارد علت خاصی را برای بروز اضطراب آزمون نمی‌توان یافت.

اما اضطراب آزمون معمولاً ناشی از مجموعه‌ای است از ویژگی‌های زیستی، حالت‌های روانی و شرایط اجتماعی است. باید توجه داشت که صرف وراثت منجر به بروز اضطراب نمی‌شود، بلکه وجود عامل وراثتی اضطراب، باعث می‌شود در صورتی که فرد در شرایط روانی و اجتماعی خاصی قرار گیرد، از خود عوارض اضطراب را نشان دهد. و اگر شرایط خاص اجتماعی، نقش تعیین کننده‌ای در زندگی حال و یا آینده و سرنوشت فرد داشته باشد، شدت اضطراب بیشتر می‌شود.

برای مقابله با اضطراب رویکردهای گوناگونی پیشنهاد شده است، روش‌های معرفی شده عبارتند از «برنامه‌های مشاوره‌ای»، «روش‌های تن آرامی»، و «رویکردهای آموزشی - تلقینی». آنچه در این روش‌ها مهم‌تر و مؤثرتر از سایر روش‌ها به نظر می‌رسد، این است که باید به دانش‌آموزان/ دانشجویان آموخت که علت اضطراب خود را ریشه‌یابی کنند و از راهبردهای مناسب برای پیشگیری از آن استفاده کنند.

منابع

- 1- Airasian, P. W., *Classroom Assessment: Concepts and Applications*. Boston: McGraw Hill, 2001.
- 2- Aysan, F. Thomson, D. and Hamarat, E. Test Anxiety, Coping Strategies, and Perceived Health in a Group of High School Students: A Turkish Sample. *Journal of Genetic Psychology*. Vol. 162, Issue 4, 2001.
- 3- Beidel, D. et al. Teaching Study Skills and Test-taking Strategies to Elementary School Students. *Behavior Modification*. Available online: <http://bmo.sagepub.com/cgi/reprint/33/4/630>, 1999.
- 4- Black, S. Test Anxiety. *American School Board Journal*, Vol. 192 Issue 6, 2005.
- 5- Hancock, D. R., Effects of Test Anxiety and Evaluative Threat on Students' Achievement and Motivation. *Journal of Educational Research*. Vol. 94, Issue 4, 2001.
- 6- Linn, R. L. & Gronlund, N. E. *Measurement and Assessment in Teaching*. Upper Saddle River: Prentice Hall, 2000.

- 7- Madsen, H. S., Determining the Debilitative Impact of Test Anxiety. *Language Learning*, Vol. 32, 1982.
- 8- Meichenbaum, D. A., Self-instructional Approach to Stress Management: A Proposal for Stress inoculation Training. In C. D. Spielberger and I. G. Sarason (Eds.). *Stress and Anxiety*, vol 1. Washington D. C.: Hemisphere, 1975.
- 9- Meichenbaum, D. A. and Butler, L. Toward a Conceptual Model for the Treatment of Test Anxiety: Implications for Research and Treatment. In I. G. Sarason (Ed.), *Test Anxiety, Research and Applications*. Hillsdale, N. J.: Earlbaum, 1978.
- 10- Mulvenon, S. W, Test Anxiety: A Multifaceted Study on the Perception of Teachers, Principals, Counselors, Students, and Parents. *International Journal of Testing*. Vol. 5, Issue 1, 2005.
- 11- Rezaei, A. A., Test-taking Strategies and Test Performance: A Study of the Effects of Using Test-taking Strategies on the Performance of Iranian Students in Multiple-Choice Language Tests. Unpublished PhD Dissertation, University of Exeter. England, 2002.
- 12- Saarason, S. B., Davidson, K. S., Lighthall, F. F., Waite, R. R., and Ruebush, B. K. *Anxiety in Elementary School Children*. New York: John Wiley, 1960.
- 13- Spielberger, C. *Understanding Stress and Anxiety*. New York: Harper and Row, 1979.