



## بررسی مولفه اضطراب امتحان در دانش آموزان

حسین مبارک آبادی<sup>۱</sup>

سید محمد قبادی<sup>۲</sup>

زینب طهماسبی زاده<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد، بیوشیمی، دانشگاه آزاد

تهران

اداره آموزش و پرورش استان البرز

Gmail: [faezeh310578@gmail.com](mailto:faezeh310578@gmail.com)

<sup>۲</sup> کارشناسی ارشد تکنولوژی آموزشی، دانشگاه آزاد زنجان

اداره آموزش و پرورش شهرستان بیجار

Gmail: [gobadimohammad93@gmail.com](mailto:gobadimohammad93@gmail.com)

<sup>۳</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد تاریخ و فلسفه آموزش و پرورش، دانشگاه پیام نور همدان

اداره آموزش و پرورش شهرستان بیجار

Gmail: [roze.garden400@gmail.com](mailto:roze.garden400@gmail.com)

## چکیده:

در رابطه با پیامدهای اضطراب امتحان در مورد دانش آموزان می توان گفت، اضطراب امتحان می تواند موجب ایجاد شکست و ناسازگاری در فرد شود و فرد را از بخش عمده ای از امکانات و توانمندی هایش محروم می سازد. فرد در پی افزایش اضطراب با کاهش کارآمدی روبرو می گردد. در واقع اضطراب نوعی واکنش منفی هیجانی است که در پاسخ به منبع تنش زایی نظیر موقعیت رقابتی ایجاد می شود. همه افراد در دوره هایی از زندگی این احساس و تنش را تجربه می کنند که می تواند توان بخش و در برخی موارد توان کاه باشد. اضطراب توان بخش، آدمی را وادار می سازد تا در راستای هدف خود فعالیت کند و در مورد آن بیندیشد، اما اضطراب توان کاه وی را از انجام هدف باز می دارد و توجه وی را محدود می سازد. وجود این اختلال عاملی برای درماندگی، یأس، محدودیت و ناکارآمدی است که در پی ناکارآمدی، کاهش انگیزه، توجه و کوشش می باشد و در حیطه های گوناگون مشکلات متعددی را در زمینه روابط، تحصیلات، کاهش بهره وری و حتی مرگ می شود با عنایت به مسایل موجود در زمینه نداشتن سلامت روان دانش آموزان و وجود اضطراب امتحان، پژوهش در این زمینه اهمیت دو چندان می یابد. پژوهش حاضر مطالعه ای به روش مروری بوده و هدف از آن بررسی مولفه اضطراب امتحان در دانش آموزان می باشد.

واژگان کلیدی: اضطراب- اضطراب امتحان- حل مسئله



## مقدمه:

اضطراب به معنای ناآرامی می‌باشد و به حساسیت‌های جسمانی و روانی که در پاسخ به تهدید اعم از تهدیدی حقیقی یا خیالی به وسیله ارگانیکسم ابراز و ایجاد می‌شود، اشاره می‌کند. همچنین اضطراب ممکن است در پاسخ به آن چه موجب تهدید اعتماد به نفس می‌شود و یا از پیدایش موقعیتی که شخص در آن وضعیت از انجام کاری که خارج از حدود توانایی اوست، احساس فشار می‌کند، به وجود می‌آید. اضطراب واقعی ممکن است به عنوان «ترس» توصیف شود، که عکس‌العمل فرد در مقابل خطرات می‌باشد، اگر این عکس‌العمل برای یک دوره طولانی و با شدت زیاد و خارج از ظرفیت شخص تداوم یابد، موجب ناسازگاری و ناآرامی در فرد می‌شود (احدی و بنی‌جمالی، ۱۳۸۸). امتحان‌هایی که توسط نظام آموزشی برگزار می‌شود نقش مهمی در تصمیم‌گیری برای ارزیابی پیشرفت دانش‌آموزان و عملکرد تحصیلی آنها دارد. هنگامی که در موقعیتی مانند ارزیابی عملکرد دانش‌آموزان قرار می‌گیریم شاهد جلوه خاصی از اضطراب با نام اضطراب امتحان هستیم که دانش‌پژوهان را در برابر چالش آموزشی قرار می‌دهد. بسیار دیده شده است که دانش‌آموزانی که از لحاظ توانایی و استعداد یادگیری در سطح یکسانی هستند ولی به دلیل اضطراب، عملکرد متفاوتی را به هنگام امتحان و یادگیری مطالب قبل از امتحان از خود نشان می‌دهند. اضطراب امتحان به عنوان پاسخی رفتاری، هیجانی و شناختی که احساس‌های منفی را در مورد ارزیابی بر می‌انگیزد تعریف می‌شود، این پاسخ‌های جسمانی و شناختی منجر به شناخت‌ها و احساس‌های منفی در مورد موقعیت‌های امتحان می‌شود (اولرونفمی، ۲۰۱۴). اضطراب امتحان حالتی مرضی در موقعیت‌های تحصیلی است که می‌تواند به کاهش عملکرد تحصیلی، ضعف در یادگیری و یا کاهش سطح نمره‌های درسی منجر گردد. در یادگیری و یا کاهش سطح نمره‌های درسی منجر گردد. در بسیاری از موارد دانش‌آموزان با آمادگی و مطالعه کافی و در نظر گرفتن همه اصول در امتحان شرکت می‌کنند، اما افکار منفی مرتبط با امتحان باعث می‌گردد، تا نتیجه امتحان مطلوب نباشد (کاسیدی، ۲۰۰۵). اضطراب امتحان به طرز چشمگیری، عملکرد دانش‌آموزان مضطرب را تحت تأثیر قرار می‌دهد و در نتیجه موجب افت تحصیلی و به تبع آن خودپنداشت ضعیف تحصیلی در دانش‌آموزان می‌گردد (لیو و منگ، ۲۰۰۶). عدم توجه به تشخیص اضطراب امتحان در دانش‌آموزان و درمان آن، علاوه بر به خطر انداختن سلامت روانی، سلامت جسمانی آنها را نیز ممکن است تهدید نماید (سگال، کارلسون و گوفورث، ۲۰۱۲). اضطراب امتحان، به عنوان یک حالت و وضعیت تنش و هراس تعریف شده است که با افکار نگران‌کننده و فعالیت سیستم عصبی خود مختار همراه است و در ایجاد اختلال‌های روان‌شناختی در دانش‌آموزان، نقش مهمی ایفا می‌کند (واندر، بارتترین و سگال، ۲۰۱۳). اضطراب امتحان عارضه‌ای است که سلامت افراد را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. علاوه بر نگرانی‌های اجتماعی و اختلالات روانی و روان‌پریشی در دانشجویان با اضطراب امتحان زیاد، تأثیر بر غدد درون‌ریز و برون‌ریز فراگیران دارای اضطراب شدید و فراهم‌سازی زمینه فراموشی‌های زودگذر و خطای ادراکی آنان، تداخل با سطح ایمنی، ارتباط با واکنش تحریک پوست، و تأثیر بر فاکتورهای بیوشیمیایی خون به عنوان یک عامل خطرناک بیماری‌های قلبی - عروقی، از جمله تأثیراتی است که مطالعات مختلف به اثبات رسانده‌اند، به علاوه پژوهش‌های انجام شده در خارج از کشور، بیانگر رو آوردن دانشجویان به الکل، دارو و سیگار برای سازگاری با اضطراب امتحان است. اضطراب امتحان در توانایی تمرکز و حافظه تأثیر می‌گذارد، یادآوری مطالب آموخته شده را دشوار و غیر ممکن می‌نماید و اجازه نمی‌دهد که دانش‌آموز توانایی‌های آموزشی و هوشی واقعی خود را بروز دهد (لیو و منگ، ۲۰۰۶). اضطراب امتحان ویژگی است که در سراسر جهان و در تمامی گروه‌های اقتصادی - اجتماعی شناخته شده است (اورباخ، لیندزی و گرای، ۲۰۰۷). اضطراب امتحان در تعریف مجموعه‌ای از پاسخ‌های رفتاری، فیزیولوژیکی و پدیدارشناختی است که همواره با نگرانی درباره نتایج منفی یا شکست احتمالی در یک امتحان یا شرایط ارزشیابی مشابه ظاهر می‌شود. ۲۵ تا ۳۰ درصد از دانش‌آموزانی که مشکلات یادگیری دارند از اضطراب امتحان رنج می‌برند. عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان بالا ضعیف‌تر از دیگران است،

- 1 . Organism
- 2 . Self Confidence
- 3 . Academic Performance
- 4 . Olorunfemi-Olabisi
- 5 . Cassady
- 6 . Liu , Meng
- 7 . Segool, Carlson ., Goforth
- 8 . Von der Embse, Barterian , Segool
- 9 . Psychopathy
- 1 . Psychosis 0
- 1 . Orbach, . Lindsay,\_. & Grey



اما روشن نیست که نقش اضطراب امتحان در عملکرد پایین در آزمون‌ها علت است یا معلول (کاسادی و جانسون، ۲۰۰۳). از آن جایی که موفقیت یا شکست در امتحانات ممکن است بر سرتاسر زندگی آزمون‌شوندگان تأثیر بگذارد، شرایط آزمون قادر است دانش‌آموزان را دچار اضطراب کند (هونگ و کارستنسون، ۲۰۰۳).

افت تحصیلی در بسیاری از دانش‌آموزان ناشی از ناتوانی در یادگیری یا پایین بودن بهره هوشی نیست، بلکه از سطح بالای اضطراب امتحان سرچشمه می‌گیرد (صاحبی و اصغری، ۱۳۹۱). در رابطه با پیامدهای اضطراب امتحان در مورد دانش‌آموزان می‌توان گفت، اضطراب امتحان می‌تواند موجب ایجاد شکست و ناسازگاری در فرد شود و فرد را از بخش عمده‌ای از امکانات و توانمندی‌هایش محروم می‌سازد. فرد در پی افزایش اضطراب با کاهش کارآمدی روبرو می‌گردد. در واقع اضطراب نوعی واکنش منفی هیجانی است که در پاسخ به منبع تنش‌زایی نظیر موقعیت رقابتی ایجاد می‌شود. همه افراد در دوره‌هایی از زندگی این احساس و تنش را تجربه می‌کنند که می‌تواند توان‌بخش و در برخی موارد توان‌کاه باشد. اضطراب توان‌بخش، آدمی را وادار می‌سازد تا در راستای هدف خود فعالیت کند و در مورد آن بیندیشد، اما اضطراب توان‌کاه وی را از انجام هدف باز می‌دارد و توجه وی را محدود می‌سازد. وجود این اختلال عاملی برای درماندگی، یأس، محدودیت و ناکارآمدی است که در پی ناکارآمدی، کاهش انگیزه، توجه و کوشش می‌باشد و در حیطه‌های گوناگون مشکلات متعددی را در زمینه روابط، تحصیلات، کاهش بهره‌وری و حتی مرگ می‌شود (صادقی، ۱۳۸۷). با عنایت به مسایل موجود در زمینه نداشتن سلامت روان دانش‌آموزان و وجود اضطراب امتحان، پژوهش حاضر اهمیت دو چندان می‌یابد. پژوهش حاضر مطالعه‌ای به روش مروری بوده و هدف از آن بررسی مولفه اضطراب امتحان در دانش‌آموزان می‌باشد.

## تعریف و ابعاد اضطراب امتحان

یکی از بیشترین وقایع تهدیدکننده‌ای که امروز موجب اضطراب در دانشجویان می‌گردد، امتحانات است. وقتی دانشجویان دچار ترس شدید از عملکرد ضعیف در امتحان می‌شوند، اضطراب امتحان را تجربه می‌کنند. اضطراب امتحان، عامل اصلی نتایج منفی متنوع از جمله ناراحتی روانی، عدم موفقیت در اتمام تحصیلات دانشگاهی و ناامنی است (همبری و کورولیتز، ۲۰۰۵).

اضطراب امتحان، حیطه‌ای است که به طور گسترده از اوایل قرن بیستم، مورد مطالعه و بررسی قرار گرفته است و همواره به عنوان یکی از مسایل جدی در حیطه آموزش و پرورش کودکان، نوجوانان و حتی بزرگسالان مطرح بوده است (لوفی و آواد، ۲۰۱۳). اضطراب امتحان به عنوان مجموعه‌ای از پاسخ‌های پدیدارشناختی، فیزیولوژیک<sup>۱</sup> و رفتاری<sup>۲</sup> مشخص می‌شود که با نگرانی در مورد پیامدهای منفی محتمل با شکست در یک موقعیت امتحانی یا موقعیتی مشابه، مشخص می‌گردد (بوپارای، گوپتا، ماتریجا، خانا و گارگ، ۲۰۱۳). در یک مفهوم‌سازی جامع می‌توان سه بُعد شناختی، هیجانی و رفتاری را برای اضطراب امتحان در نظر گرفت. بعد شناختی، شامل افکار اضطراب‌آمیز، پیرامون شکست یا عملکرد ضعیف در موقعیت امتحانی، بعد هیجانی، شامل هیجان اضطراب و استرس و بعد رفتاری، شامل افت عملکرد در موقعیت امتحانی یا آماده‌سازی‌های پیش از آن می‌گردد (سگول، کارلسون، جوفورث، ون در امبسه و بارتریان، ۲۰۱۳).

## مقابله با اضطراب امتحان

یکی از بهترین راه مقابله با واکنش‌های نامطلوب افراد استفاده از روش خاموشی است. برای این منظور باید فرد را در شرایطی که موجب واکنش نامطلوب نمی‌شود قرار داد تا به تدریج رفتار نامطلوب او خاموش شود. یکی از مشکلات بعضی دانش‌آموزان و دانشجویان واکنش اضطرابی در برخورد با شرایط امتحانی است. ما در اینجا پیشنهادی را که (وولفلک، ۲۰۰۴) در کتاب روان‌شناسی پرورشی خود برای این منظور ارائه داده است عیناً نقل می‌کنیم.

- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| 1 . Cassady & Johnson                | 2 |
| 1 . Hong & Karstenson                | 3 |
| 1 . Reduce motivation                | 4 |
| 1 . Hembree , Correlates             | 5 |
| 1 . Lufi & Awad                      | 6 |
| 1 . Phenomenology                    | 7 |
| 1 . physiologic                      | 8 |
| 1 . Behavioral                       | 9 |
| 2 . Boparai, Gupta ,Singh, .Matreja. |   |
| 2 . Segool , Carlson & Goforth       |   |



اگر دانش‌آموزان شما با دیدن اوراق امتحانی دچار اضطراب می‌شوند و این اضطراب عملکرد آنها را تضعیف می‌کند، ابتدا برای مدتی به طور روزانه تعدادی امتحان که نمره آنها را به حساب نمی‌آورند از دانش‌آموزان بگیرید. اگر متوجه شدید که از اضطراب آنها کاسته شد و عملکردشان بهبود یافت، امتحانات روزانه را به امتحانات هفتگی تبدیل کنید. اگر باز هم متوجه شدید که این تدبیر تدریجاً سبب کاهش ترس و اضطراب دانش‌آموزان می‌شود و عملکردشان را به نحو چشمگیری بهبود می‌بخشد، به این کار ادامه دهید و نمره دانش‌آموزان را در این امتحانات به حساب آورید (سیف، ۱۳۸۸).

## اضطراب امتحان از دیدگاه‌های مختلف

اضطراب امتحان در نگاه اول به شکل یک برانگیختگی شدید فیزیولوژیک در نظر گرفته شده است که با عملکرد در آزمون‌ها تداخل می‌کند. هر چند مقدار متوسط آن ممکن است اثری مثبت داشته باشد. در این دیدگاه اضطراب در حکم بخشی از یک نظام پاسخدهی در نظر گرفته می‌شود که فرد را برای پیش‌بینی خطر و تجهیز شدن به منظور اجتناب از تنبیه یا فرار از شرایط جنگ آماده می‌کند. بنابراین، پاسخ‌های فیزیولوژیک به هنگام اضطراب، بدن فرد را برای چنین موقعیتی آماده می‌کنند (ویمز و تایلر، کاستا و مارکز، ۲۰۰۹) و این در حالی است که در لحظه امتحان دانش‌آموز نیاز به یک بدن آرام دارد.

این تغییرات فیزیولوژیکی مانع تمرکز حواس می‌شود و توانایی‌هایی را که برای فرد در لحظه امتحان مورد نیاز است، تحت تأثیر قرار می‌دهد. به هنگام اضطراب «دامنه وسیعی از نشانه‌های جسمی» ممکن است، مشاهده شود، این نشانه‌ها عبارتند از: تنش عضلانی، حرکات غیر ارادی و تکانشی، بی‌قراری، خستگی‌پذیری سریع، نفس نفس زدن و تپش قلب. این تغییرات با عملکردهای شناختی فرد در امتحان تداخل می‌کنند. زیدنر<sup>۲</sup> (۲۰۰۳) برای درمان برانگیختگی شدید آموزش آرمیدگی<sup>۴</sup> را پیشنهاد می‌کند.

اضطراب امتحان در نگاه دوم به مثابه یک صفت وابسته به موقعیت در دانش‌آموزان، مشخص شد که در موقعیت‌هایی که آنان تحت ارزشیابی قرار می‌گرفتند، ظاهر می‌شود. واین<sup>۵</sup> (۲۰۰۳) به منظور تأکید بر این مؤلفه اصطلاح «اضطراب ارزشیابی»<sup>۶</sup> را به جای اضطراب امتحان وضع کرد. بر اساس الگوی توجهی - شناختی واین (۲۰۰۳) معمولاً افرادی که اضطراب امتحان زیادی دارند، عملکرد ضعیف‌تری از خود نشان می‌دهند، به ویژه زمانی که تکالیف دشوار باشند و امتحان‌ها در شرایط استرس‌آمیز انجام گیرند. درمان توصیه شده در این نگاه حساسیت‌زدایی منظم<sup>۷</sup> است.

در سومین دیدگاه یک مؤلفه شناختی تحت عنوان نگرانی به اضطراب امتحان اضافه شد و و مسئول اصلی عملکرد پایین در امتحانات شناخته شد. این مؤلفه شناختی با منحرف کردن مسیر توجه و ایجاد افکار خودتخریبی<sup>۸</sup> توان فرسای برانگیختگی خودکار را فراخوانی می‌کند (اورباخ و همکاران، ۲۰۰۷). رویکرد شناختی که طرفدار این نگاه است بر افکار غیر منطقی تأکید می‌کند که دانش‌آموزان را به تلاش برای کامل بودن وادار می‌کند. هدفی که غیر قابل حصول است (زیدنر، ۲۰۰۲).

هاتوت، من و شرما<sup>۹</sup> (۲۰۰۱) افکار و شناخت‌های مرتبط با اضطراب امتحان را این گونه فهرست کرده‌اند: تمرکز بر خود، عزت نفس پایین، تفسیر منفی از اطلاعات خود، خود سرزنشگری، نگرانی از ارزشیابی، نگرش منفی به تکلیف و انتظارات پایین از خود درباره موفقیت در تکالیف، درمان متناسب با این رویکرد به اضطراب امتحان شناخت درمانی<sup>۱۰</sup> است (ارگن، ۲۰۰۳).

- |                                 |   |
|---------------------------------|---|
| 2 . Weems, Taylor, Costa, Marks | 2 |
| 2 . Zeidner                     | 3 |
| 2 . Lemon training              | 4 |
| 2 . Wine                        | 5 |
| 2 . Anxiety Evaluation          | 6 |
| 2 . Regular desensitization     | 7 |
| 2 . Self-denial                 | 8 |
| 2 . Hagtvvet, Man & Sharma      | 9 |
| 3 . Cognitive Therapy           | 0 |
| 3 . Ergene                      | 1 |



ورن و بنسون (۲۰۰۳) بر اساس دیدگاه‌ها و یافته‌های گذشته یک الگوی سه عاملی برای اضطراب امتحان ارائه دادند. این الگو شامل یک عامل شناختی (افکار و شناخت‌های مرتبط)، یک عامل رفتاری (رفتارهای آشفته همراه با بی‌توجهی به تکلیف) و یک عامل فیزیولوژیکی - عاطفی (واکنش‌های خودکار فیزیولوژیک) است.

در نهایت این که در تازه‌ترین اظهار نظر درباره اضطراب امتحان (پارکس - استام و گول ویتزر ۲۰۱۰<sup>۳</sup>) بر نقش حافظه کاری تأکید کرده‌اند. واکنش‌های غیرانطباقی دانش‌آموزان در لحظه اضطراب امتحان (نظیر نگرانی و افکار خودتخریبی) با منابع حافظه کاری که برای عملکرد موفقیت‌آمیز در تکالیف ضروری هستند، رقابت می‌کنند. این آشفتگی دانش‌آموزان را در هنگام امتحان مضطرب‌تر می‌کند. به عنوان مثال دانش‌آموز مضطرب در موقعیت امتحان در مقایسه با دانش‌آموزانی که اضطراب کمتری دارند، بخش بزرگی از توجهشان را بر افکار آشفته خود متمرکز می‌کنند، بنابراین میزان توجهی که به تکلیف تخصیص می‌یابد کمتر می‌شود.

## انواع اضطراب امتحان

دو نوع اضطراب امتحان وجود دارد. نوع اول مربوط به کمبود به مهارت‌های فرا شناختی<sup>۴</sup> می‌شود و این گونه افراد غالباً احساس شکست می‌کنند و این سرانجام به اضطراب امتحان منجر می‌شود. نوع دوم، افرادی را در بر می‌گیرد که افکار نامرتب تکلیف را تجربه می‌کنند. این افکار نامرتب تداخل‌های فراشناختی را ایجاد می‌کنند و از به کار گرفتن مهارت‌های فرا شناختی ممانعت می‌کنند. افراد نوع دوم مهارت‌های فرا شناختی را در اختیار دارند اما آنها از کاستی‌هایی در ارائه این مهارت‌ها رنج می‌برند. یک روش موفقیت‌آمیز برای تمایز میان این دو نوع دانشجویان مبتلا به اضطراب امتحان، طراحی شده است. این روش مستلزم ارزیابی مهارت‌های فراشناختی از طریق تکنیک‌های دشوار مانند فکر کردن با صدایی بلند یا مشاهده سیستماتیک می‌شود. هر دو گروه نیاز به درمان‌های متفاوتی دارند. در نوع اول، باید دستورالعمل‌های گسترده‌ای در زمینه به کارگیری مهارت‌های فرا شناختی داده شود، در حالی که در نوع دوم، افراد با استفاده از آرمیدگی یا آموزش حساسیت-زدایی درمان شوند (وینمن، ۲۰۰۴).

## راهبردهایی مفید برای کاهش اضطراب امتحان

راهبردهایی مفید برای کاهش اضطراب امتحان عبارتند از: اجتناب از خوردن کافئین، به موقع حاضر شدن در جلسه امتحان، اجتناب از کسانی که تفکر منفی دارند، مطالعه صحیح و ملاقات با استادان و سؤال کردن درباره امتحان (مرکز مشاوره دانشگاه آنتاریو، ۲۰۰۸). آن چه در کاهش اضطراب امتحان اساسی است، متوقف کردن نشانه‌های جزئی اضطراب، (مثل لرزش دست یا تفکر منفی درباره عملکرد) است که به نشانه‌های اضطراب شدید منتهی می‌شوند. راه‌هایی که از وخیم‌تر شدن اضطراب امتحان جلوگیری می‌کند، عبارت از حبس کردن نفس، شل کردن ماهیچه‌ها، قوت قلب دادن به خود و توجه کردن به جنبه‌های مثبت است (مرکز مشاوره دانشگاه ایالات اوریگان، ۲۰۰۹).

## نتیجه گیری:

ارایه برنامه آموزشی مهارت‌های حل مسأله در قالب مهارت‌های مانند پیش‌بینی موقعیت‌ها، دسته‌بندی موضوع‌ها، تصویرسازی ذهنی، آرمیدگی افکار و حساسیت‌زدایی احتمالاً باعث کاهش افکار منفی، نگرانی، و هیجان‌های منفی شده است. اضطراب امتحان دارای دو مؤلفه مهم، یعنی، نگرانی و هیجان‌پذیری است. مؤلفه نگرانی، وجود فعالیت‌های شناختی نامربوط به تکلیف است که نگرانی شناختی راجع به عملکرد و پیامدهای شکست ناشی از امتحان، افکار مربوط به تحقیر و سرزنش خود، ارزیابی توانایی خود در مقایسه با دیگران، انتظارهای منفی از عملکرد و ابراز خود به گونه‌ای منفی را در بر می‌گیرد. مؤلفه هیجان‌پذیری به برپایی هیجانی و واکنش‌های فیزیولوژیکی خود مختار مانند تپش قلب، لرزش و غیره مربوط می‌شود. هنگامی که عملکرد ما مورد ارزیابی قرار می‌گیرد احتمال بروز واکنش هیجانی افزایش می‌یابد. در هر مرحله از ارزیابی اگر احساس کنیم که آمادگی لازم را نداریم و یا در توانایی خود تردید داشته باشیم و یا حتی تصور کنیم که نمی‌توانیم بهترین عملکرد ممکن

3 . Wren, Benson 2  
 3 . Parks-Stamm, Gollwitzer, Öettingen  
 3 . Working memory 4  
 3 . Metacognitive 5  
 3 . Veenman 6  
 3 . University of Western Ontario  
 3 . Oregon Stay University 8



را بروز دهیم، احساس ناراحتی، فشار عصبی و یا اضطراب بر ما مستولی خواهد شد. در مقابل اطمینان به آمادگی و یا توانایی عملکرد خوب، با هیجان‌های مثبت مثل اعتماد به خویشتن، غرور، انبساط خاطر، و احساس خودکارآمدی همراه است. ارزیابی منفی از خویش می‌تواند هسته مرکزی اضطراب امتحان باشد. افراد دارای سطح بالای اضطراب امتحان در زمان ارزیابی عملکرد، احساس‌های منفی بیشتری را تجربه می‌کنند. بنابراین، آموزش حل مسأله می‌تواند افراد را در استفاده از راهبردهای مؤثر و سازش یافته برای مقابله با مشکلات روزمره توانمند سازد. به عبارت دیگر، حل مسأله راهبردهای مهمی است که توانایی، پیشرفت شخصی و اجتماعی را افزایش و تنیدگی و نشانه‌های روانی را کاهش می‌دهد. در واقع دانش‌آموزان با بهره جستن از آموزش مهارت‌های حل مسأله و مراحل آن، آموختند که در برخورد با مشکل، سریعاً به فکر راه حل نباشند و پس از تعریف مشکل و بازشناسی آن، راه‌حل‌های متفاوت و متعدد را در نظر بگیرند. این توانش فرد را قادر می‌سازد که محیط را به شیوه بهتری مهار کند و مانع اضطراب‌های بی‌دلیل خویش شود. به عبارت دیگر هدف آموزش حل مسأله، یاددهی چگونگی فکر کردن در ارایه مسایل است. این هدف راهی است برای تقویت استدلال و استفاده از ارزش‌های شخصی برای تصمیم‌گیری درباره مشکلات پیش آمده که در نهایت باعث می‌شود فرد دارای مهارت حل مسأله شود و بر خلاف افرادی که فاقد این مهارت هستند از خود اضطراب نشان ندهند.

## منابع:

- ابوالقاسمی، عباس و نجاریان، بهمن. (۱۳۹۱). اضطراب امتحان: علل، سنجش و درمان. مجله پژوهش‌های روان‌شناختی، دوره ۵، شماره ۳ و ۴، ص: ۵۰-۶۸.
- اکبری، مهرداد. شقاقی، فرهاد و بهروزیان، مریم. (۱۳۸۹). تأثیر آموزش مهارت‌های حل مسأله در اضطراب امتحان دانشجویان. روان‌شناسی تحولی، روان‌شناسان ایرانی - سال هشتم / شماره ۲۹.
- چینی‌فروشان، مسعود. طاهرنشادوست، حمید و عابدی، محمدرضا. (۱۳۹۵). اثربخشی مداخله گروهی مدیریت استرس به شیوه شناختی رفتاری بر اضطراب امتحان پسران داوطلب کنکور سراسری. فصلنامه مطالعات روان‌شناسی بالینی، سال ششم، شماره بیست و سوم.
- حسین‌زنی، عنایت‌الله و هوشیار، فاطمه. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت حل مسأله بر اضطراب امتحان دانش‌آموزان مقطع متوسطه. چهارمین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روان‌شناسی، آسیب‌های اجتماعی و فرهنگی ایران.
- دارابی، کورش. آزادی‌طلب، عسل و امیری مقدم، علی. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش مهارت حل مسأله بر کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان صاحبی، علی و اصغری، ناصر. (۱۳۹۱). بررسی اثربخشی شناخت درمانی و آموزش مهارت‌های مطالعه در کاهش اضطراب امتحان و افزایش عملکرد با توجه به مؤلفه‌های شخصیتی. رساله دکتری، دانشگاه تربیت مدرس. پایه اول دبیرستان ناحیه چهار اهواز. مجله روان‌شناسی اجتماعی، سال دهم، شماره ۳۶، صفحات مقاله ۹۱ تا ۱۰۲.
- طاهر، محبوبه. نوروزی، اصغر و تقی‌زاده‌رمی، فاطمه. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش مهارت حل مسأله بر اضطراب امتحان دانش‌آموزان. فصلنامه تحول روان‌شناسی کودک - دوره اول، شماره ۱.
- کاظمی، حمید. وزیری، مژده و عابدی، احد. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش حل مسأله بر اضطراب امتحان و اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان مقطع ابتدایی. دو فصلنامه علمی - پژوهشی شناخت اجتماعی. سال پنجم. شماره اول، پیاپی ۹.