

بررسی تاثیر نظام ارزشیابی بر میزان استرس و اضطراب دانش آموزان مقطع ابتدایی

عبدالکریم کاظم زاده

کارشناسی ارشد برنامه ریزی آموزشی، مشاور مرکز مشاوره روانشناختی فسا

زهرا رعیت پیشه

دانشجوی کارشناسی آموزش ابتدایی پردیس زینب کبری (س) کازرون

چکیده

از استرس به عنوان بیماری قرن یاد می شود. وقتی به شخصی فشار روانی وارد شود می گوئیم او دچار استرس شده است. در هنگام استرس بدن شخص پاسخ جنگ و گریز را بروز می دهد. استرس موجب می شود که توانایی ادراکی و حافظه فرد کاهش پیدا کرده و سیستم ایمنی وی نیز ضعیف شود. نظام ارزشیابی کیفی توصیفی در سال ۱۳۸۰ بصورت طرح آزمایشی در برخی استان ها به اجرا در آمد تا کاستی های نظام ارزشیابی کمی را برطرف کند و فرایند یادگیری را بهبود ببخشد. یکی از این کاستی های نظام ارزشیابی کمی فشار روانی زیادی بود که امتحانات به دانش آموزان وارد می کرد. اما به دلیل مهیا نبودن زیر ساخت ها اهداف نظام ارزشیابی کیفی توصیفی محقق نشده است و هنوز شاهد استرس زیاد در دانش آموزان مقطع ابتدایی هستیم. این مقاله بصورت کتبخانه ای انجام شده است و درمورد استرس در بین دانش آموزان و چرایی آن بحث می کند و در نهایت ضعف سیستم ارزشیابی را مورد توجه قرار می دهد.

کلمات کلیدی: استرس، اضطراب، دانش آموزان، نظام ارزشیابی

مقدمه

قرن ۲۱ قرن اضطراب و ترس نام گرفته است. بیماری که به شدت گریبان ساکنین این قرن را گرفته و میتواند بسیار عذاب آور باشد. استرس شایع ترین هیجانی است که است با آن روبه رو هستیم. (مجله شهروند ۲۸ ابانماه ۹۷ سال ۶ شماره ۱۵۵۰)

استرس شرایطی است که در هنگام کنش متقابل میان شخص و محیط و تعارض و دوگانگی معنادار (اعم از واقعی و خیالی) میان خواست های محیطی و منابع شخصی ادراک شده پدید می آید. (مسعودنیا، ابراهیم، ۱۳۸۶)

در روانشناسی، استرس به معنی تحت فشار روانی قرار گرفتن، تعریف شده است. استرس واکنشی بدنی، ذهنی و شیمیایی بدن در برابر رویدادهایی است که موجب ترس، هیجان، دست پاچگی، احساس خطر یا خشم میشود (هاشم زاده و همکاران، ۱۳۷۲)

هانس سلیه استرس را پاسخ غیراختصاصی بدن در برابر هرگونه درخواست تلقی نموده و هدف پاسخ های غیر اختصاصی را ایجاد تعادل و سازگاری فیزیولوژی می داند. طبق نظریه وی هرگونه محرکی، پاسخ های فیزیولوژیک معینی چون افزایش ترشح هورمون ها، افزایش فعالیت دستگاه عروقی و تنظیم درجه حرارت بدن را برانگیخته و در نهایت به سازگاری می رساند. ناسازگاری موجب اختلال در کارکرد اندام ها و بروز بیماری های روان تنی می شود. (کاپلان و سادوک)

اگرچه تعریف های بسیار متنوعی از استرس ارائه شده است، ولی ما ترجیح می دهیم تعریف استرس را براساس الگوی پیشنهادی ریچارد لازاروس (Recharad Lazarus) در نظر بگیریم. این تعریف علاوه بر معتبر بودن، ویژگی های مثبت دیگری هم دارد و آن این است که بر پایه مدیریت منبع در چهارچوب آموزشی جایگاه ویژه ای دارد: استرس شرایط یا احساسی است که در آن، فرد از لحاظ ادراکی بر این باور است که مجموع خواسته ها و انتظاراتی که از آن وجود دارد، فراتر از منابع، امکانات و توانمندی های در اختیار اوست.

اضطراب، معمولی ترین پاسخ به محرک تنش زاست. منظور از اضطراب، هیجانی است ناخوشایند که همه ما درجاتی از آن را در قالب کلمه هایی همچون دلشوره، نگرانی، تنش و ترس تجربه کرده ایم.

شاید در ظاهر تفاوت استرس و اضطراب کاملاً مشخص نباشد و شما هم مانند سایرین این دو واژه را به جای یکدیگر استفاده کنید، هرچند هر دو این واژه ها برای بیان تجربه های احساسی منفی به کار می روند: احساسات مختلفی که شما را خسته و عصبی می کنند، خواب را از چشمان تان می گیرند و تمرکزتان را از بین می برند. همین دودوتا چهارتای شبانه که شب ها تمام فکرتان را مشغول می کند، نمونه ای از افکار منفی است. مهمترین تفاوت بین استرس و اضطراب این است که استرس علت مشخصی دارد. ولی علت مشخصی برای اضطراب نداریم. زمانی که فردی می گوید دچار نگرانی است و این نگرانی و ترس علت مشخصی دارد که شخص به آن آگاه است؛ می گوییم که او دچار اختلال استرس شده است. در استرس وقتی عامل ناخوشایند به وسیله دکتر یا مشاور برای شخص رفع می شود، استرس هم از بین می رود ولی اضطراب اغلب دوام بیشتری نسبت به استرس دارد و شخصی که دچار آن شده اگر دارای نوع عمیق آن باشد از حملات اضطرابی یا پانیک رنج می برد. اگرچه استرس و اضطراب هر دو در دسته ی افکار منفی کدایی قرار می گیرند، اما با یکدیگر متفاوت است. (القانی و همکاران، ۱۳۹۸)

یافته ها

به طور کلی هنگامی صحبت از فشار روانی یا استرس به میان می آید که شخص با رویدادی مواجه شود که خودش آن را برای سلامت جسم یا روانش مخاطره آمیز بداند. این قبیل رویدادها را معمولاً رویدادهای تنش زا یا استرس زا و واکنشهای مردم را به آنها پاسخهای تنش زا می نامند. رویدادهایی که اکثریت مردم آنها را تنش زا به حساب می آورند که ویژگی آن عبارت است از:

ویژگیهای رویدادهای تنش زا

رویدادهایی که موجب تنش میشوند بشمارند بعضی از آنها تغییرات عمده ای هستند که بسیاری از مردم را به صورت همزمان گرفتار می کنند از قبیل جنگ، سوانح هسته ای و زمین لرزه. دسته ی دیگری از تنش زاها تغییرات بزرگ و عمده زندگی هستند نظیر جدایی از وطن، تغییر شغل، ازدواج، از دست رفتن دوست و بیماریهای وخیم. گرفتاری های روزمره را نیز بعضی مردم به صورت رویداد تنش را تجربه میکنند مانند گم کردن کیف دستی، گیر افتادن در راهبندان بحث و جدل دانشجو با استادش و نظایر آن. بجز این ها ممکن است خاستگاه فشار روانی در خود شخص و به صورت انگیزه ها یا خواست های متعارض باشد. رویدادهایی که تنش زا تلقی می شوند معمولاً در یک یا چند مقوله ی زیر قرار می گیرند:

رویدادهای آسیبی فراتر از چهارچوب تجربه های عادی زندگی

رویدادهای مهارنشده

رویدادهای پیش بینی ناشدنی

رویدادهایی که بیشینه ی توان و خودپنداره ی شخص و یا تعارض های درونی را فرامی خوانند

عوامل موثر بر موقعیت های تنش زا

۱-پیش بینی پذیری

حتی وقتی کنترل و اختیاری بر فشار روانی نداریم اگر بتوانیم آن را پیش بینی کنیم از شدتش کاسته می شود. آزمایش ها نشان می دهد که هم آدمی و هم جانوران رویداد آزارنده ی پیش بینی شدنی را به رویداد آزارنده ی پیش بینی ناپذیر ترجیح میدهند

۲-مهارپذیری

هر اندازه رویدادی مهارناپذیر به نظر برسد بیشتر احتمال دارد که به صورت رویداد تنش زا احساس شود.

۳-تعارضهای درونی

تا اینجا فقط رویدادهای بیرونی که بر اثر آنها چیزی یا کسی در محیط سلامت آدمی را به مخاطره می اندازد مطرح شد فرایندهای درونی نظیر تعارضهای حل نشده ی ناهشیار یا هشیار نیز می تواند تنش زا باشد و فشار روانی ایجاد کند.

واکنش های هیجانی در برابر موقعیت های تنش زا گوناگون اند. از شغف و شادمانی گرفته در برابر رویداد های تلاش برانگیز و در عین حال قابل حل و فصل تا هیجان های معمولی اضطراب و خشم و ناامیدی و افسردگی. وقتی موقعیت تنش زا استمرار بیابد آنگاه

بسته به میزان موفقیت شخص در مقابله با آن، ممکن است شخصی از لحاظ هیجانی دچار نوسان شود. بعضی واکنش های هیجانی معمول در برابر فشار روانی :

واکنش های روانشناختی: اضطراب، خشم و پرخاشگری، بی احساسی و افسردگی، اختلال شناختی

واکنش های فیزیولوژیایی: افزایش میزان سوخت و ساز، افزایش ضربان قلب، گشاد شدن مردمک ها، افزایش فشار خون، افزایش میزان تنفس، افزایش تنش عضلانی (کشیدگی ماهیچه ای) ترشح اندروپین و آسی تی اچ، افزایش رها شدن قند از جگر.

فشار روانی می تواند موجب هیجان های ناخوشایندی نظیر اضطراب یا افسردگی و همچنین بیماریهای جسمانی عمده و کوچک هم بشود در عین حال مردم در برابر رویدادهای تنش زا واکنش های گوناگون از خود نشان می دهند یعنی در برابر رویداد تنش زا بعضی ها گرفتار اختلال های وخیم روانی یا جسمانی می شوند در حالیکه مردمان دیگری در برابر همان رویداد نه تنها دچار هیچ نوع اختلالی نمی شوند بلکه چنین رویدادی را فرصتی خواستنی برای چالش و کوشش به شمار می آورند. (روانشناسی عمومی هلیکارد)

راهبرد های مقابله با موقعیت های استرس زا: پاسخ جنگ یا گریز

خواه در رودخانه ی یخ زده ای بیافتید یا با مهاجم چاقو در دستی مواجه شوید یا دچار ترس از نخستین پرش هوانوردی خود باشید در هر حال پاسخ بدن یکسان است. بدن صرف نظر از محرک تنش زا به طرزی خودکار برای مواجهه با فوریت آماده می شود. نخست به نیرویی فوری نیاز است بنابراین برای تأمین سوخت ماهیچه ها مقدار قند بیشتری از جگر رها می شود و برای تبدیل چربی ها و پروتئین ها به، قند هورمون هایی رها می شود. سوخت و ساز بدن در تدارک مصرف انرژی برای کارهای جسمانی افزایش می یابد ضربان قلب فشار خون و تنفس فزونی می گیرد و ماهیچه ها کشیده می شود به طور همزمان بعضی فعالیت های غیر ضروری مانند عمل گوارش فروکش می کند. آب دهان و مخاط بینی خشک می شود تا هوای بیش تری به ریه ها برسد به این ترتیب نشانه ی اولیه ی فشار روانی خشک شدن دهان است. آندورفین ها یعنی درد زدهای طبیعی بدن ترشح می شوند و رگ های خونی سطحی انقباض پیدا میکنند تا در صورت بروز، جراحات خون کمتری دفع شود. طحال یاخته های قرمز خون رها می کند تا مبادله ی اکسیژن افزایش یابد؛ و مغز استخوان برای مقابله با عفونت گویچه های سفید بیشتری می سازد. غالب این تغییرات فیزیولوژیایی از فعال شدن دو دستگاه غدد داخلی که هیپوتالاموس آنها را اداره می کند ناشی می شود یکی دستگاه سمپاتیک و دیگری دستگاه قشر فوق کلیه .

تأثیر فشار روانی بر سلامت

ممکن است کوشش و تلاش شخص برای انطباق با تنش مستمر ذخایر بدنش را تحلیل ببرد و آن را در برابر بیماری آسیب پذیر سازد. فشار روانی مستمر میتواند اختلالات جسمانی همچون زخم های معده، فشار خون و بیماری قلبی به وجود آورد؛ با مختل شدن دستگاه ایمنی و کاهش توان مقابله و مبارزه ی بدن راه بر هجوم ویروس ها و باکتری ها هموار میشود در واقع پزشکان برآنند که تنش زاهای هیجانی در بیش از نیمی از همه ی اختلالات پزشکی نقش پراهمیتی دارند.

شواهدی حاکی از آن است که فشار روانی بر کارایی دستگاه ایمنی در کار دفاع از بدن اثر میگذارد تیلور (۱۹۹۹) یکی از پژوهشها حاکی از آن است که باور رایج درباره افزایش ابتلاء به سرماخوردگی در شرایط فشار روانی احتمالاً باور درستی است .

انواع نظریه ها درباره استرس :

1-نظریه تعادل کانن

هر چیزی که تعادل زیستی یا روانی ما را برهم می زند ، در ما ایجاد استرس می کند. براین اساس هرچه ما تعادل بیشتری داشته باشیم مقاومت و پایداری بهتری در مقابل استرس داریم.

هر چه نیاز های روانی ما بهتر و کامل تر ارضاء شود ما تعادل روانی بهتری داریم و از طرفی عدم پاسخ گویی به نیاز های روانی ما را به سمت نامتعادل بودن، ناکامی ، افزایش استرس و نهایتاً بیماری روانی می کشاند.

۲-نظریه هانس سلیه :

سلیه بروز استرس و پاسخ به آن را در سه مرحله بیان می کند :

هشدار یا استرس مثبت ؛ هنگامی که عامل استرس را نمایان می شود .

مقاومت ؛ باقی ماندن در مرحله هشدار و ادامه یافتن آن .

فرسایش یا از پا درآمدن ؛ هنگامی که توان تحمل استرس را از دست می دهیم.(استرس منفی)

۳-نظریه لازاروس

وی استرس را ناشی از ارزیابی شناختی ما از موارد زیر می داند :

الف) موقعیت؛ آسیب زا یا غیر آسیب زا (ارزیابی اولیه)

ب) توانایی ها و امکانات خودمان در برابر تهدید ها و آسیب ها (ارزیابی ثانویه)

در ارزیابی ثانویه هرچه موقعیت را تهدید کننده تر ارزیابی کنیم ؛ استرس بیشتری داریم. و در ارزیابی اولیه هرچه توانمندی های خودمان را بهتر و توانمند بدانیم استرس کمتری ایجاد خواهد شد و به عکس.

۳-هلمز و راهه :

آنها بر اساس این که استرس محصول موقعیت های طبیعی زندگی است و ناشی از تغییرات زندگی است و هر یک از این تغییرات یک بار ارزشی خاص خوشان دارند ؛لیستی از این رویداد ها که امکان دارد در زندگی افراد رخ دهد، را تهیه و در جدولی لیست کردند و به هر رویداد یک امتیاز خاص دادند ، مثلاً به از دست دادن همسر ۸۰ امتیاز به مرگ ۱۰۰ امتیاز و ...

هرچه امتیاز فرد بیشتر باشد ، نشان دهنده ی این ست که در طول زندگی استرس بیشتری تحمل کرده است.(مورمگویی و همکاران، ۹۵)

نشانه های استرس در نوجوانی

۱-علائم جسمانی: بعضی از نشانه های فیزیولوژیکی استرس قبل از بیماری، احساس خستگی دائم، اختلال در خواب و بعضی بیماری های ناشی از استرس از این قرارند: بیماری های پوستی، زخم معده، میگرن، حمله قلبی، دیابت، آسم

۲- علائم روانی از علائم روانی استرس می توان به : بی قراری، عصبانیت، حساسیت و تحریک پذیری زیاد، احساس عدم اعتماد به دیگران، زودرنجی و ... نام برد.

۳- علائم رفتاری : شتابزدگی در صحبت کردن، تعجیل در انجام دادن کار، بی خوابی یا خواب بیش از اندازه ، بی اشتها یا اشتها زیاد به غذا و ... (ملانی کینگ ۱۹۸۹).

علل استرس

۱- فشارهای اجتماعی که شامل: الزامات اجتماعی - الزامات فیزیکی - الزامات نقش - الزامات مراوده با دیگران

۲- فشارهای زندگی که شامل: تغییر زندگی - فاجعه زندگی (ملانی کینگ، ۱۹۸۹)

منابع استرس

گرت (۱۹۷۶) منابع استرس را به شش دسته تقسیم می‌کند: ۱- استرس ناشی از مسئولیت ۲- استرس ناشی از نقش ۳- استرس ناشی از محیط فیزیکی ۴- استرس ناشی از محیط اجتماعی ۵- استرس درونی ناشی از موقعیت رفتاری ۶- استرس ناشی از روابط بین فردی (ملانی کینگ، ۱۹۸۹)

استرس انواع مختلفی دارد که مهمترین آن‌ها به شرح زیر است:

۱. استرس مثبت

این نوع استرس دارای فواید زیادی است و مقدار مناسبی از آن برای انجام فعالیت‌های هدفمند ضروری است. مقدار اندکی از استرس می‌تواند دارای فوایدی از جمله افزایش تحرک و انگیزه در افراد باشد. این نوع استرس، استرس مثبت نامیده می‌شود.

۲. استرس منفی

این نوع استرس معایب و مشکلات زیادی را برای فرد ایجاد می‌کند به گونه‌ای که جنبه‌های مختلف جسمانی و روانی فرد را مختل می‌کند. استرس شدید می‌تواند علاوه بر ایجاد مشکلات و بیماری‌های روانی مانند افسردگی، باعث ایجاد مشکلات بدنی مانند سردردهای تنشی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان، سکته قلبی و سکته مغزی در افراد شود.

استرس تحصیلی:

استرس تحصیلی به طور مستقیم بر عملکرد تحصیلی و کیفیت مطالعه و همچنین آینده شغلی افراد تاثیر گذار است. بنابراین بررسی این موضوع مهم، می‌بایست مورد توجه والدین و نظام آموزشی و عوامل مدرسه قرار بگیرد. تعریف استرس تحصیلی را می‌توان هم طراز با تعریف کلی استرس دانست. به طوری که استرس تحصیلی به جنبه‌های تحصیلی و مطالعاتی فرد و همچنین عملکرد شغلی وی تاثیر گذار است. استرس تحصیلی در تمام دوران تحصیل دانش آموزان و دانشجویان، همراه آن‌ها است و در هر مقطع به شکل‌های متفاوتی بروز می‌کند. (جمشیدی و دژآباد، ۱۴۰۲)

یافته‌های حاصل از مرور مطالعات نشان می‌دهد که راهبردهای مقابله‌ای موثری مانند پسخوراند زیستی، آرام سازی، تصویرسازی ذهنی، کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، درمان شناختی- رفتاری، تنفس عمیق به عنوان مهمترین

تکنیک های مقابله با استرس شناخته شده اند و در مداخلات بیشمار برای کاهش و مدیریت استرس در گروه های مورد مطالعه استفاده شده اند. (غلامی جم و همکاران ۹۴)

رتبه بندی سؤالات مربوط به پرسشنامه فشار روانی نوجوانان و دانش آموزان بیانگر آن است که سؤال شماره ۲۷ یعنی احساس نگرانی نسبت به آینده تحصیلی و شغلی با رتبه ۷۳/۲ دارای بالاترین درجه است، لذا نتیجه سؤال نشان می دهد که دانش آموزان نسبت به آینده تحصیلی و شغلی فوق العاده نگران بوده و یکی از تجارب فشارزایی آنهاست. لطفعلی زاده و اصلانی نیز در تحقیق خود به این نتیجه رسیدند که اضطراب تحصیلی و شغلی از استرسهای عمده دانشجویان به حساب می آید (Bear) نیز در تحقیق خود نشان داد بسیاری از شرایطی که استرس را افزایش می دهد در ارتباط با نگرانی شغلی و تحصیلی است. در تحقیق مرکز تحقیقات سازمان صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران نیز نشان داده شد که آینده شغلی مهمترین نگرانی والدین و فرزندان نشان است. (خلیلیان و همکاران، ۷۹)

گروسی فرشی نیز در تحقیق خود به این نتیجه رسید که نوجوانان می توانند استرس های خود را به شکل های مختلف نشان دهند. او در بررسی استرس های دانش آموزان و نوجوانان متوجه شد که دانش آموزان می توانند فشارهای روانی خود را به صورت شکایات جسمانی، علایم شناختی رفتاری و عاطفی نشان دهند. (همان)

علایم استرس تحصیلی

علایم فیزیکی: تپش قلب - نفس نفس زدن - انقباض و سفتی قفسه سینه سردرد که معمولاً سردرد ناشی از هیجان نامیده می شود - عرق کردن مفرط عرق سرد بی حسی و کرختی دستها و پاها - خشک شدن دهان - سوء هاضمه - احساس تهوع - افزایش حرکات روده ها اسهال (عصبی) - کشیدگی و انقباض ماهیچه ها

علایم روان شناختی: ناتوانی در تصمیم گیری - ضعف تمرکز حواس - ضعف حافظه که نتیجه کم توجهی و پریشانی حواس است دیدن خواب بد و کابوس - افکار منفی

علایم هیجانی: زود رنجی - یأس و واهمه - بدگمانی کاهش عزت نفس - کاهش اعتماد به نفس - احساس ناامیدی و ناتوانی و افسردگی که علامت رایج دوره های طولانی مدت استرس است

علایم رفتاری: کاهش اشتها که باعث کاهش وزن میشود کاهش مراقبت بدن از خود کاهش فعالیتهای اجتماعی

چه عواملی استرس ایجاد می کنند؟

عواملی که استرس ایجاد می کنند، عواملی استرس را نامیده میشوند. که به دو دسته بزرگ عوامل استرس زای درونی و بیرونی تقسیم می شوند. عوامل استرس زای بیرونی به شکلهای گوناگون دیده میشوند، اما همه ی آنها را می توان در دو طبقه ی بزرگ تحت عنوان عوامل استرس سزای عمده یا شدید و خفیف جای داد. گاهی اوقات استرس از طرز تفکر خود فرد و خصوصیات شخصیتی او ناشی میشود مانند: کمال گرایی، سبک زندگی ناسالم تعارضهای درونی و... این موارد، عوامل استرس زای درونی نامیده می شود که عمده ترین آنها عبارتند از: تعارضهای درونی، انتخاب اهدافی فراتر از توانایی های خود، ویژگیه ای شخصیتی و تعریف های شناختی. (صادقی زاده و همکاران، ۱۴۰۲)

عوامل ایجاد کننده استرس در دانش آموزان

- (۱) امتحانات
- (۲) ترس از آینده شغلی و تحصیلی
- (۳) ترس از نمره
- (۴) پیدا کردن دوست
- (۵) مسخره شدن توسط دوستان و معلم
- (۶) رفتار های خشونت بار با دانش آموزان
- (۷) ارائه گزارش شفاهی و صحبت در جلوی کلاس
- (۸) واکنش های معلم و والدین در قبال عملکرد نامناسب آنها
- (۹) تکالیف خیلی زیاد
- (۱۰) برنامه های سنگین و فشرده در طول روز
- (۱۱) شرکت در جمع
- (۱۲) عدم سازماندهی
- (۱۳) اوقات فراغت خیلی کم
- (۱۴) خواب ناکافی
- (۱۵) عدم پشتیبانی
- (۱۶) کلاس هایی که خیلی سخت هستند
- (۱۷) تغییر در برنامه
- (۱۸) مقایسه شدن با دیگران
- (۱۹) تحقیر شدن در مقابل دوستان
- (۲۰) محول کردن وظایف بیش از توان به فرد
- (۲۱) عدم حمایت عاطفی، اقتصادی کامل از طرف خانواده
- (۲۲) جو عاطفی خانواده
- (۲۳) ناکارآمد دانستن توانایی های خود و بدبینی نسبت به آن
- (۲۴) توقع بیش از اندازه معلم و اولیا مدرسه و والدین از آنها
- (۲۵) توقع زیادی دانش آموز از خودش
- (۲۶) رقابت ناسالم
- (۲۷) تهدید کردن به منظور پیشرفت دانش آموز
- (۲۸) در نظر نگرفتن استعداد های دانش آموز و بی توجهی به آنها
- (۲۹) ویژگی شخصیتی دانش آموز

ایجاد اضطراب و فشار روانی در دانش آموزان؛ یکی از انتقادات جدی که بر نظام آموزش ما وارد شده است و می شود. خشونت پنهان و آشکار آن است این موضوع حتی از دید نویسندگان پنهان نبوده است. شادروان جلال آل احمد با دیدگان تیزبینش در آن سالها در بخشی از کتاب "مدیر مدرسه" نقدی بر نظام آموزشی وارد کرده است. گویی هنوز این نقد بر نظام فعلی ما پس از گذشت سالها همچنان وارد است. جلال در این بخش چنین میگوید «گرچه چوب های ناظم شکسته بود اما ترس دانش آموز از من که مدیر باشم و از ناظم و از مدرسه و از تنبیه، سالم مانده بود. و چه وحشتی می دیدم که این مردان آینده در این کلاسها و امتحان ها، آن قدر خواهند ترسید و مغزها و اعصابشان را آنقدر به وحشت خواهد انداخت که وقتی دیپلمه شوند یا لیسانسه، اصلا آدم نوع جدیدی خواهند شد. آدمی انباشته از وحشت انبانی از ترس و دلهره یک ورقه ی دیپلم یا لیسانس یعنی تصدیق این که صاحب این ورقه، دوازده یا پانزده سال تمام و هر سال چهار بار یا ده بار توسط امتحان در فشار ترس قرار گرفته و قدرت محرکش ترس است و ترس و ترس. در اینجا لازم است به این نکته ی مهم اشاره شود که نقد نظام ارزشیابی موجود به معنای حذف یا طرد کامل آن نیست بلکه به معنای اصلاح و بهبود آن است. در واقع ارزشیابی مستمر و ارزشیابی کیفی توصیفی راهکارهایی برای اصلاح نظام ارزشیابی پیشرفت تحصیلی است. نظام ارزشیابی سنتی به دلیل امتحان محوری و تأکید بر ارزش یابی های تراکمی با چاشنی رقابت در دانش آموزان ایجاد اضطراب می نمود. به گونه ای که بخش قابل توجهی از فشارهای روانی تجربه شده در مدرسه توسط دانش آموزان از ناحیه نوع ارزشیابی وارد می شد. این موضوع مورد تاکید بسیاری از صاحب نظران قرار گرفته و پژوهش های زیادی این موضوع را گزارش کرده اند. (کتاب دکتر حسنی)

تأکید بیش از اندازه بر امتحان و در نظر گرفتن نمره به عنوان شاخص آموخته ها برای تصمیم گیری در مورد ارتقای دانش آموزان به پایه های تحصیلی بالاتر و نیز ورود به دانشگاه، سبب شده است تا دانش آموزان در طول سال های تحصیلی نه تنها استرس های طاقت فرسا را تجربه کنند، بلکه سطح آموخته های آنان نیز از یادگیری عمیق به پایین ترین سطح آن یعنی یادگیری طوطی وار اطلاعات تنزل یابد. پیامدهای منفی امتحانات علاوه بر اثرات مستقیم بر سطح کیفی یادگیری دانش آموزان پیامدهای جانبی نیز چون کاهش اعتماد به نفس، مشکلات رفتاری و انضباطی و اختلال در رابطه والدین فرزندی نیز داشته است. شورای عالی آموزش و پرورش در واکنش به پیامدهای منفی حاصل از امتحانات و نیز اصلاح نظام ارزشیابی در تاریخ ۳۰/۸/۸۱ مصوبه ای را تصویب کرد که به آن مقیاس کمی (۰-۲۰) به مقیاس کیفی توصیفی تغییر یافت و این مصوبه به صورت آزمایشی در تعدادی از مدارس ابتدایی اجرا شد و همزمان معاونت وقت آموزش عمومی مأموریت یافت تا براساس مصوبه مذکور کلیات طرحی را تدوین و به شورای عالی آموزش و پرورش ارائه کند. طرح مذکور با عنوان «ارزشیابی توصیفی با تمرکز بر تغییر محتوای کارنامه ها از نمره به «عبارتهای توصیفی» از سوی کارشناسان این دفتر تدوین و پس از تأیید شورای عالی با ۵ هدف موجب اصلی و ۲۱ هدف رفتاری جهت اجرا در مدارس مشمول طرح ابلاغ شد. (نویدی و قاسمی، ۱۳۹۲)

اهداف اساسی طرح ارزشیابی توصیفی:

۱. بهبود کیفیت فرایند یاددهی - یادگیری
۲. فراهم نمودن زمینه مناسب برای حذف فرهنگ ۲۰ گرایی
۳. تأکید بر اهداف آموزش و پرورش به جای تأکید بر محتوای کتاب ها
۴. فراهم نمودن زمینه مناسب برای حذف حاکمیت مطلق امتحانات پایانی در تعیین سرنوشت تحصیلی دانش آموزان

۵. افزایش بهداشت روانی محیط یاددهی- یادگیری با کاهش فشارهای روانی ناشی از نظام ارزشیابی موجود

راهبردهای تحقق اهداف طرح ارزشیابی توصیفی و تفاوت ارزشیابی توصیفی با ارزشیابی موجود را میتوان در محورهایی به شرح زیر خلاصه نمود:

۱. تغییر تأکید از ارزشیابی پایانی به ارزشیابی تکوینی
۲. تغییر مقیاس فاصله ای (۰-۲۰) به مقیاس ترتیبی در خیلی خوب، خوب، قابل قبول و نیازمند تلاش بیشتر
۳. تنوع بخشی به ابزارهای جمع آوری اطلاعات
۴. تغییر در ساختار کارنامه
۵. تغییر در مرجع تصمیم گیرنده درباره ارتقاء دانش آموزان (احمدپوری و شیخ زاده تکایی، ۱۳۹۶)

میزان بهداشت روانی محیط یاددهی- یادگیری دانش آموزان طرح ارزشیابی توصیفی در مؤلفه های میزان علاقه به درس و معلم و میزان اضطراب دانش آموزان، بهتر از ارزشیابی کمی بوده است بطوریکه میزان علاقه به درس و معلم و دانش آموزان در طرح ارزشیابی توصیفی بیشتر از دانش آموزان در ارزشیابی کمی بوده و میزان اضطراب دانش آموزان طرح ارزشیابی توصیفی کمتر از دانش آموزان ارزشیابی کمی بوده است. (ازادیدفسانی و صانعی مهری، ۱۳۹۵)

نتیجه گیری :

طرح ارزشیابی کیفی در مدارس ابتدایی درصدد تغییر در نظام آموزشی است. هدف آن تربیت دانش آموزانی است که در آینده یادگیرندگانی توانمند باشند؛ اما، زیر ساخته های لازم برای اجرای بهینه آن فراهم نشده است در مجموع نتایج به دست آمده از تحقیقات نشان می دهد که نبود فضا و تجهیزات مناسب عدم آشنایی برخی از همکاران، تراکم زیاد دانش آموزان، توجه نبودن، اولیاء برداشت های نادرست از طرح ارزشیابی توصیفی و عواملی از این دست سبب شده تا طرح ارزشیابی کیفی در دستیابی به برخی اهداف خود موفق عمل نکند.

مشکلات اجرای ارزشیابی کیفی توصیفی به عناصر برنامه درسی (اهداف، محتوا، روشهای یادگیری و زمان) به میزان زیادی وابسته است. می توان علت بروز چنین مشکلاتی را در این واقعیت جستجو نمود که خاستگاه ارزشیابی کیفی توصیفی، رویکرد سازنده گرایی یادگیری است، در حالی که هنوز بخش اعظم برنامه های درسی دوره ابتدایی با محتوا و هدفهای برگرفته از رویکردهای رفتارگرایانه تهیه و تنظیم می گردد. این یافته با پژوهش های بیرمی پور و همکاران (۱۳۹۰) و خوش خلق و شریفی (۱۳۸۹) همخوانی دارد. (کرمعلیان و همکاران، ۱۳۹۲)

استرس و فشار روانی عملکرد دانش آموزان و سلامت جسمی و روانی آنها را تهدید می کند و شرایط را برای آنها غیر قابل تحمل می کند. سیستم ارزشیابی کمی به دلیل وارد کردن فشار روانی زیاد به دانش آموزان به ارزشیابی کمی توصیفی تغییر کرد. اما به دلیل عدم اجرای درست این ارزشیابی اهداف آن محقق نشده است و هنوز فشار روانی به دانش آموزان وارد است.



پیشنهادهات:

- ۱- تغییر محتوا و حجم کتب درسی با توجه به ارزشیابی کیفی توصیفی و تغییر شرایط عاطفی -روانی-آموزشی دانش آموزان فعلی
- ۲-برگزاری دوره های توجیهی والدین دانش آموزان جهت تاثیرگذاری بیشتر ارزشیابی کیفی توصیفی
- ۳-در نظر گرفتن واحدهای تخصصی بیشتر از طرف دانشگاه جهت افزایش مهارت ارزیابان(آموزگاران)
- ۴-استخدام نیروهای مقطع آموزش ابتدایی بر اساس شاخصهای آموزشی، فنی و بومی
- ۵-انتقال تاکید سیستم آموزشی از حیطه دانشی به مهارتی و نگرشی
- ۶-تغییر جایگاه آموزگاران از اجرای صرف محتوا به پژوهش محوری و درس پژوهی
- ۷-تقویت دوره های ضمن خدمت تخصصی ارزشیابی با حضور مدرسان کشوری و استانی به صورت مستمر
- ۸-تجهیز آزمایشگاه ها و وسایل کمک آموزشی مدارس جهت برگزاری آزمون های مهارتی و عملکردی

منابع

- مسعودنیا، ابراهیم. (۱۳۸۶). خودکارآمدی ادراک شده و راهبردهای مقابله ای در موقعیت های استرس زا. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران (اندیشه و رفتار)، ۱۳ (۴) (پیاپی ۵۱)، ۴۰۵-۴۱۵. SID. <https://sid.ir/paper/16674/fa>
- هاشم زاده، ایرج، اورنگی، مریم، و بهره دار، محمدجعفر. (۱۳۷۹). استرس شغلی و رابطه آن با سلامت روان در کارکنان بیمارستان های شهر شیراز. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران (اندیشه و رفتار)، ۶ (۳-۲) (پیاپی ۲۲-۲۳)، ۵۵-۶۲. SID. <https://sid.ir/paper/357986/fa>
- القانی، بتول و محمدی، نسربین و محمدی پاقلعه، فاطمه و شقاقی، حسین و اکبری زاده، خیام، ۱۳۹۸، مقایسه علل و آثار استرس و اضطراب در دانش آموزان، پنجمین کنفرانس ملی نوآوری های اخیر در روانشناسی، کاربردها و توانمندسازی با محوریت رواندرمانی، تهران، <https://civilica.com/doc/1643424>
- خلیلیان، علیرضا، حسن زاده، رمضان، و ضرغامی، مهران. (۱۳۷۹). بررسی ارتباط بین عوامل استرس زای مدرسه و شکایات جسمانی در دانش آموزان شهرستان ساری در سال تحصیلی ۷۹-۱۳۷۸. مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران (نامه دانشگاه)، ۱۰ (۲۶)، ۵۶-۶۱. SID. <https://sid.ir/paper/45121/fa>
- کرمعلیان، حسن، جعفری هرنودی، رضا & عبادی، حسین. (۱۳۹۲). بررسی مشکلات اجرای ارزشیابی کیفی توصیفی از دیدگاه معلمان و مدیران مدارس ابتدائی. رویکردهای نوین آموزشی
- راهنمای اجرای ارزشیابی کیفی توصیفی در دوره دبستان، دکتر محمد حسنی، ویراست سوم
- کاپلان و سادوک خلاصه روانپزشکی
- روانشناسی عمومی هلیگارد
- مجله شهروند ۲۸ ابانماه ۹۷ سال ۶ شماره ۱۵۵۰
- نویدی، احمد و قاسمی، فاطمه (۱۳۹۲). تاثیر ارزشیابی کمی و کیفی بر اضطراب دانش آموزان پایه چهارم. فصلنامه تعلیم و تربیت شماره ۱۲۰
- احمد پوری، یونس و شیخ زاده تکابی (۱۳۹۶). مقایسه و نقد سنجش و ارزشیابی کمی و کیفی. فصلنامه مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی دوره ۳، شماره ۳، پاییز ۱۳۹۶، صفحات ۵۹-۷۳.
- آزاددیفسانی، زهرا و صانعی مهری، زهره (۱۳۹۵). چالش های ارزشیابی کیفی در حوزه اجرا و آموزش. تابستان ۱۳۹۵، شماره ۳ (۲۰ صفحه- از ۶۱ تا ۸۱)

صادقی زاده اله آباد، سمانه و امیدپناه، زهرا و رضایی، پروین و ممتاز همگینی، فاطمه (۱۴۰۲) بررسی عوامل تاثیرگذار در بروز استرس و اضطراب در دانش آموزان. شریه مطالعات راهبردی علوم انسانی و اسلامی - تابستان ۱۴۰۲ - شماره ۵۵ صفحات : از ۳۹ تا ۵۱

مورموگویی، عبدالله ویاریان، مهدی و شمس، علی و لک، محمدرضا و امیدی، علی رضا (۱۳۹۵). عوامل استرس و اضطراب در کودکان دوره ابتدایی. کنفرانس بین المللی پژوهشی در علوم تکنولوژی-۱۳۹۵

جمشیدی، افتخار و دژآباد، هدی (۱۴۰۲). بررسی تاثیر اضطراب و استرس بر یادگیری بر دانش آموزان شهرستان ایلام. دومین کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت.

غلامی جم، فاطمه و خفتان، پروانه و اقلیما، مصطفی و سپیددم، مریم السادات (۱۳۹۴). تکنیک های مقابله با استرس و تاثیر آن بر ارتقای سلامت. فصلنامه مددکاری اجتماعی، ۱۳۹۴

ملانی کینگ (۱۹۸۹) راه های شناخت و مقابله با استرس شغلی، ترجمه فرهنگد. تهران انتشارات دانژه



investigates the impact of evaluation system on stress and anxiety levels of elementary school students

First Author :Abdul Karim Kazemzadeh

Second Author¹Zahra Rayatpisheh

Affiliation: Master's degree in educational planning,
counselor of FASA Psychological Counseling Center

Affiliation : BA student of elementary education at
Zainab Kobari (S) Kazeroon campus

Abstract

Stress is referred to as the disease of the century. When a person is subjected to mental pressure, we say that he is stressed. During stress, a person's body shows the response of fight and flight. Stress causes a person's perceptive ability and memory to decrease and his immune system to weaken. In 2013, the descriptive qualitative evaluation system was implemented as a pilot project in some provinces to eliminate the shortcomings of the quantitative evaluation system and improve the learning process. to improve One of the shortcomings of the quantitative evaluation system was the psychological pressure that the exams put on the students. However, due to the lack of infrastructure, the goals of the descriptive qualitative evaluation system have not been achieved, and we still see a lot of stress in elementary school students. This article is done as a library and discusses about the stress among students and why it is and finally focuses on the weakness of the evaluation system.

Keywords: Stress, anxiety, students, evaluation system