مجله مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی یزد
دوره شانزدهم ، شماره چهارهم، زمستان ۱۴۰۰
صفحه: ۳۰۲ - ۳۰۰

Journal of Medical Education and Development
Vol. 16, No. 4, Winter 2022
Pages: 300 – 302

اضطراب امتحان آنلاین دانش‌آموزان طی همه‌گیری کرونا ویروس ۲۰۱۹

فرزین باقری‌شیخانگفشه[۱]، اسماعیل عظیمی[۲*]

چکیده

کووید-۱۹ (COVID-19) برای اولین‌بار در تاریخ ۱۷ دسامبر ۲۰۱۹ در شهر ووهان کشور چین شیوع یافت و در ۱۱ مارس ۲۰۲۰ طبق اعلام سازمان جهانی بهداشت به یک بیماری همه‌گیر در سطح جهانی معرفی شد (۱). کووید-۱۹ دارای علائم بسیار متنوعی مانند تب بالا، سرفه خشک، بدن‌درد، تنگی نفس، دامنه گسترده شیوع‌شناسی، شایعات و اطلاعات غلط در مورد منشاء بیماری و قدرت انتقال بالا است که سلامت جسمانی و روان‌شناختی بسیاری از مردم جهان را تحت تأثیر خود قرار داده است (۲).

در جریان گسترش کووید-۱۹، شمار تلفات افزایش یافت و تدابیر سختگیرانه‌ای برای مهار شیوع این بیماری در مناطق مختلف جهان درنظر گرفته شد (۳). یکی از تدابیر در نظر گرفته شده برای مهار و کنترل کووید-۱۹ ایجاد قرنطینهٔ خانگی، فاصله‌گذاری اجتماعی، تعطیلی مدارس و دانشگاه‌ها بود. بسیاری از دانش‌آموزان برای اولین بار بود که در کلاس‌های آنلاین شرکت می‌کردند و تجربه چنین بیماری همه‌گیری را نداشتند؛ همین منجر به ایجاد استرس و اضطراب قابل توجهی در آنها شد (۴). اگرچه به نظر می‌رسد کودکان و نوجوانان در برابر کووید-۱۹ آسیب‌پذیری کمتری دارند، اما پیامدهای روان‌شناختی این بیماری همه‌گیری می‌تواند ویرانگر باشد. کودکان و نوجوانان ممکن است در معرض عوامل تنش‌زای ایجاد شده توسط این ویروس کشنده قرار بگیرند، دچار یک احساس انزوای اجتماعی شوند و نتوانند پیامدهای کوتاه و بلندمدت کرونا ویروس ۲۰۱۹ را درک کنند (۵). اخیراً مطالعه‌ای که بر روی ۱۰۳۶ کودک و نوجوان چینی در محدوده سنی ۶ تا ۱۵ سال انجام شده است؛ حاکی از شیوع بالای افسردگی و اضطراب در این افراد دارد (۴). همچنین بررسی‌های صورت گرفته نشان داده است کودکان و نوجوانانی که در قرنطیهٔ خانگی به سر می‌برند، پریشانی روان‌شناختی قابل توجهی را تجربه می‌کنند. تا جایی که کودکان و نوجوانان قرنطینه شده در مقایسه با سایر افراد، ۶۶٪ درماندگی، ۶۹٪ نگرانی و ۶۲٪ ترس را نشان می‌دادند (۶).

دانش‌آموزان علاوه بر ترسی که نسبت به کووید-۱۹ تجربه می‌کردند، در دوران قرنطینه خانگی و آموزش مجازی کلاس‌های مدرسه از اضطراب امتحانی (Test Anxiety) بالایی نیز برخوردار بودند (۷). اضطراب امتحان شامل پاسخ‌های جسمی، شناختی و رفتاری است که در ارتباط با نگرانی از کسب نتایج منفی همراه با عملکرد ضعیف یا نامناسب در موقعیت های ارزیابی بوجود می‌آید (۸). اضطراب امتحانی می‌تواند جنبه‌های مختلفی را درگیر سازد و نگرانی مربوط به تأثیر اضطراب بر جنبه شناختی است که در افکار تضعیف‌کننده و

۱- دانشجوی دکتری تخصصی، دانشکده علوم انسانی، گروه روانشناسی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران.
۲- استادیار، دانشکده علوم انسانی، گروه تکنولوژی آموزشی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران.
* (نویسنده مسئول)؛ تلفن: ۰۱۰۵۱۸۵۰۱۳۱۹۸+ پست الکترونیکی: e.azimi@modares.ac.ir
تاریخ دریافت: ۲۲ / ۱۰ / ۱۴۰۰ تاریخ بازبینی: ۲۵ / ۱۰ / ۱۴۰۰ تاریخ پذیرش: ۱۰ / ۱۱ / ۱۴۰۰

[Downloaded from jmed.ssu.ac.ir on 2026-11-21]
[DOI: 10.18502/jmed.v16i4.8581]

نگرانی آزمون‌شونده در مراحل قبل، حین و بعد از آزمون، انعکاس می یابد. جزء عاطفی یا تنش به تظاهر علائم فیزیولوژیک ثانوی به تحریک سیستم عصبی خودکار اشاره دارد (۹). ظرفیت یادگیرنده، دشواری آزمون و ترس از کسب نمرات بد از عوامل مؤثر بر نگرانی از امتحان است. مهارت‌های مطالعه و یادگیری دانش‌آموزانی که اضطراب بیش از حد را تجربه می‌کنند، چه در زمان مطالعه و چه در زمان آزمون، پایین تر از حد توان و دانش واقعی آن‌ها خواهد بود (۱۰). از این رو می‌توان دانش آموزی را که دچار اضطراب امتحان است به منزلهٔ فردی توصیف کرد که مواد درسی را می‌داند اما شدت اضطراب وی مانع از آن می‌شود که معلومات خود را هنگام امتحان به درستی ارائه دهد (۱۱).

در سال‌های اخیر مطالعات گوناگونی در حیطه اضطراب امتحانی در نقاط مختلف دنیا صورت گرفته است، این پدیده از دوران کودکی شروع شده و با افزایش موارد تجربه‌های امتحانی (افزایش امکان مواجهه با عملکرد ضعیف)، شدت می‌گیرد، با تأکید بیش از حدی که سیستم‌های آموزشی بر امتحان و آزمون دارند، اضطراب امتحانی تشدید خواهد شد و این موضوع می‌تواند عملکرد صحیح فراگیر را در موقعیت امتحانی مختل کند (۹-۶). در طی همه‌گیری کووید-۱۹ و آموزش مجازی کلاس‌های مدرسه و دانشگاه نیز مطالعات گسترده‌ای پیرامون چالش‌های آموزش مجازی و اضطراب امتحانی دانش‌آموزان و دانشجویان انجام شده است. در این راستا، یوتگر و میران (۱۰) در پژوهشی به بررسی نگرش دانش‌آموزان نسبت به آموزش آنلاین طی همه‌گیری کووید-۱۹ پرداختند. طبق نتایج به‌دست آمده ۹۱/۵ درصد از دانش‌آموزان تفاوت قابل توجهی را بین آموزش حضوری و مجازی گزارش کردند. همچنین ۷۵/۶ درصد از افراد در طول دوران تحصیلی خود اضطراب زیادی را تجربه کردند و نگران امتحانات پایان ترم خود بودند. از طرفی دیگر، بسیاری از دانش‌آموزان نسبت به فرایند یادگیری دلسرد شده بودند و نسبت به مراسم فارغ‌التحصیلی خود نا امید و نگران بودند. در مطالعه‌ای دیگر، لی و همکاران (۵) اضطراب امتحان و عدم تحمل ابهام را در دانش‌آموزان ورزشکار طی همه گیری کووید-۱۹ مورد بررسی قرار دادند. یافته‌های به دست آمده حاکی از شیوع اضطراب امتحان در نیمی از دانش‌آموزان داشت. همچنین همبستگی معنی‌داری بین سبک‌های مقابله‌ای و عدم تحمل ابهام با اضطراب امتحان به‌دست آمد که نشان‌دهنده نقش این متغیرها در افزایش اضطراب امتحان دانش‌آموزان دارد.

آلسادی و همکاران (۷) در مطالعه‌ای به بررسی اضطراب امتحان دانشجویان طی همه‌گیری کووید-۱۹ پرداختند. بررسی‌های صورت گرفته نشان داد تعداد قابل توجهی از دانشجویان دارای اضطراب امتحان بودند که در دختران بیشتر مشاهده شد. پراکاشا و همکاران (۹) در پژوهشی اضطراب امتحان آنلاین طی شیوع کرونا را در دانش‌آموزان مورد بررسی قرار دادند. یافته های به‌دست آمده حاکی از شیوع ۱۴/۱ درصدی اضطراب امتحان آنلاین در دوران همه‌گیری کووید-۱۹ داشت. همچنین با توجه به رشته تحصیلی و سخت گیری معلم سطح اضطراب امتحان متفاوت گزارش گردید. در مطالعه‌ای دیگر، راخمانوی و همکاران (۱۱) به بررسی نقش شیوع کووید-۱۹ بر اضطراب امتحان دانش‌آموزان پرداختند. در این پژوهش ۱۳۵ دانش‌آموز کنکوری و ۱۵۲ دانش‌آموز دبیرستانی حضور داشتند. نتایج به‌دست آمده نشان داد دانش‌آموزان دختر در مقایسه با پسران از اضطراب امتحان بیشتری رنج می بردند. همچنین دانش‌آموزان کنکوری (۷۹٪) و دبیرستانی (۷۴٪) مشکلات زیادی در کیفیت و سلامت خواب داشتند. از طرفی دیگر، اختلالات مرتبط با خوردن و سبک تغذیه نیز در دانش‌آموزان کنکوری

[Downloaded from jmed.ssu.ac.ir on 2026-11-21]

[DOI: 10.18502/jmed.v16i4.8581]

(۷۱٪) و دبیرستانی (۶۱٪) گزارش گردید. ساکا و همکاران (۸) در پژوهشی اضطراب امتحان و تاب‌آوری نوجوانان را طی شیوع کووید-۱۹ مورد بررسی قرار دادند. یافته‌های به‌دست آمده مشخص کرد اضطراب امتحان با سطوح تاب‌آوری و ترس از کووید-۱۹ ارتباط معنی‌داری داشت. نوجوانانی که خانواده و یا خودشان به کووید-۱۹ مبتلا شده بودند از سطوح بالای اضطراب امتحان رنج می‌بردند.

از آنجایی که دوسال از شیوع کووید-۱۹ در سطح جهانی گذشته است و همچنان این ویروس کشنده در حال جهش است، نمی‌توان زمان دقیقی را برای بازگشایی مدارس و دانشگاه‌ها پیش‌بینی کرد. در واقع، سویه‌های مختلف کووید ۱۹ مانند دلتا، آلفا، امیکرون کار را برای مسئولین آموزش و پرورش کشور پیچیده و دشوار کرده است. از سویی دیگر، تعطیلی مدارس و کلاس‌های مجازی طی شیوع کووید-۱۹ پیامدهای روانشناختی مختلفی مانند اضطراب امتحان را در دانش‌آموزان و دانشجویان به‌وجود آورده است، لازم است تدابیری در جهت شناسایی و درمان این افراد توسط معلمین، اساتید، والدین و مسئولین مربوطه اتخاذ گردد. بدین منظور پژوهشگران این مقاله مواردی مانند ساخت و هنجاریابی مقیاس اضطراب امتحان آنلاین، تهیه بسته آموزش در جهت تشخیص و راه‌های مقابله با اضطراب امتحان آنلاین و برگزاری دوره‌های دانش‌افزایی برای معلمین و اساتید در جهت کاهش اضطراب امتحان آنلاین و بهبود عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان و دانشجویان پیشنهاد می‌گردد.

Reference

1. Velavan TP, Meyer CG. ***The COVID-19 epidemic.*** Tropical medicine & international health. 2020; 25(3): 278.
2. Menni C, Valdes AM, Freidin MB, Sudre CH, Nguyen LH, Drew DA, et al. ***Real-time tracking of self-reported symptoms to predict potential COVID-19.*** Nature medicine 2020; 26(7): 1037-40.
3. Chew NW, Lee GK, Tan BY, Jing M, Goh Y, Ngiam NJ, et al. ***A multinational, multicentre study on the psychological outcomes and associated physical symptoms amongst healthcare workers during COVID-19 outbreak.*** Brain, behavior, and immunity 2020; 88: 559-65.
4. Chen F, Zheng D, Liu J, Gong Y, Guan Z, Lou D. ***Depression and anxiety among adolescents during COVID-19: A cross-sectional study.*** Brain, behavior, and immunity 2020; 88: 36-38.
5. Li G, Zhou J, Yang G, Li B, Deng Q, Guo L. ***The Impact of Intolerance of Uncertainty on Test Anxiety: Student Athletes During the COVID-19 Pandemic.*** Frontiers in Psychology 2021; 12: 2095.
6. Saurabh K, Ranjan S. ***Compliance and psychological impact of quarantine in children and adolescents due to Covid-19 pandemic.*** The Indian Journal of Pediatrics 2020; 87: 532-6.
7. Alsaady I, Gattan H, Zawawi A, Alghanmi M, Zakai H. ***Impact of COVID-19 Crisis on Exam Anxiety Levels among Bachelor Level University Students.*** Mediterranean Journal of Social Sciences 2020; 11(5): 33.
8. Sakka S, Nikopoulou VA, Bonti E, Tatsiopoulou P, Karamouzi P, Giazkoulidou A, et al. ***Assessing test anxiety and resilience among Greek adolescents during COVID-19 pandemic***. Journal of Mind and Medical Sciences 2020; 7(2): 173-8.
9. Prakasha GS, Hemalathaa KY, Tamizh P, Bhavna B, Kenneth A. ***Online Test Anxiety and Exam Performance of International Baccalaureate Diploma Programme Students Under E-Proctored Exams Amid Covid-19.*** Problems of Education in the 21st Century 2021; 79(6): 942.
10. Unger S, Meiran WR. ***Student Attitudes towards Online Education during the COVID-19 Viral Outbreak of 2020: Distance Learning in a Time of Social Distance.*** International Journal of Technology in Education and Science. 2020; 4(4): 256-66.
11. Rakhmanov O, Shaimerdenov Y, Dane S. ***The Effects of COVID-19 Pandemic on Anxiety in Secondary School Students.*** Journal of Research in Medical and Dental Science 2020; 8(6): 186-90.

[Downloaded from jmed.ssu.ac.ir on 2026-11-21]

[DOI: 10.18502/jmed.v16i4.8581]