

© ۱۴۰۴ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است.

انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی CC BY-NC 4.0 صورت گرفته است.

## بررسی ابعاد شناختی و عاطفی اضطراب امتحان و پیامدهای آن بر عملکرد تحصیلی

شیوه استناددهی: فلاح، علیرضا، و موسوی فر، ناهید. (۱۴۰۴). بررسی ابعاد شناختی و عاطفی اضطراب امتحان و پیامدهای آن بر عملکرد تحصیلی. یادگیری، تربیت و آموزش مدارس در هزاره سوم، ۲(۲)، ۱۰-۱.

۱. علیرضا فلاح: گروه برنامه‌ریزی آموزشی، دانشگاه مازندران، بابلسر، ایران
۲. ناهید موسوی فر\*: گروه برنامه‌ریزی آموزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

\*پست الکترونیکی نویسنده مسئول: [mousavi.far28@yahoo.com](mailto:mousavi.far28@yahoo.com)

### چکیده

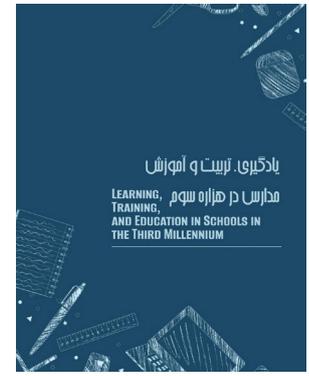
هدف این مطالعه بررسی نظام‌مند ابعاد شناختی و عاطفی اضطراب امتحان و تأثیر آن بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان و دانشجویان است. پژوهش حاضر از نوع مروری کیفی است و با استفاده از تحلیل محتوای کیفی انجام شد. داده‌ها از طریق مرور ۱۵ مقاله علمی مرتبط جمع‌آوری شد و تا رسیدن به اشباع نظری تحلیل شدند. فرآیند تحلیل در نرم‌افزار NVivo نسخه ۱۴ انجام شد و شامل سه مرحله کدگذاری باز، محوری و انتخابی بود. مقالات منتخب بر اساس ارتباط با موضوع پژوهش، اعتبار علمی و دسترسی کامل به متن انتخاب گردیدند. یافته‌ها نشان داد که اضطراب امتحان دارای ابعاد شناختی و عاطفی چندگانه است که با یکدیگر تعامل دارند و بر عملکرد تحصیلی اثر منفی می‌گذارند. در بعد شناختی، افکار منفی خودکار، نگرانی مزمن، باورهای ناکارآمد تحصیلی و سوگیری‌های شناختی موجب کاهش تمرکز، اختلال حافظه و ضعف تصمیم‌گیری می‌شوند. در بعد عاطفی، هیجان‌های منفی، کاهش عزت‌نفس، ترس از شکست و درماندگی تجربه می‌شوند که باعث اختلال در یادگیری و انگیزش تحصیلی می‌شوند. پیامدهای تحصیلی شامل افت نمرات، کاهش انگیزش، اجتناب از موقعیت‌های ارزشیابی و کاهش مشارکت کلاسی است. همچنین، عوامل محیطی، خانوادگی و ویژگی‌های شخصیتی نقش تقویت‌کننده یا تعدیل‌کننده اضطراب امتحان دارند. اضطراب امتحان یک پدیده چندبعدی است که تعامل میان ابعاد شناختی و عاطفی آن باعث پیامدهای منفی قابل توجه بر عملکرد تحصیلی می‌شود. شناسایی این ابعاد و عوامل تعدیل‌کننده آن می‌تواند زمینه‌ساز طراحی مداخلات آموزشی و روان‌شناختی هدفمند شود و کیفیت یادگیری و سلامت روان دانش‌آموزان و دانشجویان را بهبود بخشد.

واژگان کلیدی: اضطراب امتحان، ابعاد شناختی، ابعاد عاطفی، عملکرد تحصیلی، مرور کیفی

Submit Date: 24 March 2025  
Revise Date: 28 April 2025  
Accept Date: 04 May 2025  
Publish Date: 21 May 2025



© 2025 the authors. This is an open access article under the terms of the [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) License.



## A Review of the Cognitive and Affective Dimensions of Test Anxiety and Their Consequences on Academic Performance

**How to cite:** Fallah, A., & Mousavi-Far, N. (2025). A Review of the Cognitive and Affective Dimensions of Test Anxiety and Their Consequences on Academic Performance. *Learning, Training, and Education in Schools in the Third Millennium*, 2(2), 1-10.

### Authors' Information:

1. Alireza Fallah: Department of Educational Planning, University of Mazandaran, Babolsar, Iran
2. Nahid Mousavi-Far\*: Department of Educational Planning, Kharazmi University, Tehran, Iran

Corresponding author's email: [mousavi.far28@yahoo.com](mailto:mousavi.far28@yahoo.com)

### **Abstract**

This study aimed to systematically examine the cognitive and affective dimensions of test anxiety and their impact on students' academic performance. The present study is a qualitative review using content analysis. Data were collected through a systematic review of 15 relevant scientific articles and analyzed until theoretical saturation was reached. The analysis process was conducted using NVivo 14 and involved open, axial, and selective coding. Selected articles were chosen based on relevance to the topic, scientific credibility, and full-text availability. The findings indicated that test anxiety is a multidimensional construct comprising interacting cognitive and affective components that negatively affect academic performance. Cognitively, automatic negative thoughts, persistent worry, maladaptive academic beliefs, and cognitive biases reduce concentration, impair memory, and weaken decision-making. Affectively, negative emotions, lowered self-esteem, fear of failure, and helplessness disrupt learning and reduce academic motivation. Academic consequences include decreased grades, reduced motivation, avoidance of evaluative situations, and lower classroom participation. Additionally, environmental, familial, and personality factors act as either reinforcing or moderating influences on test anxiety. Test anxiety is a multidimensional phenomenon where interactions between cognitive and affective dimensions produce significant negative effects on academic performance. Identifying these dimensions and their moderating factors can guide the design of targeted educational and psychological interventions to enhance learning quality and students' mental well-being.

**Keywords:** *Test anxiety, cognitive dimensions, affective dimensions, academic performance, qualitative review*

## مقدمه

اضطراب امتحان به‌عنوان یکی از شایع‌ترین مشکلات روان‌شناختی در محیط‌های آموزشی، سال‌هاست که توجه پژوهشگران حوزه روان‌شناسی تربیتی، مشاوره و علوم اعصاب شناختی را به خود جلب کرده است، زیرا این پدیده نه‌تنها تجربه تحصیلی دانش‌آموزان و دانشجویان را به‌شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد، بلکه پیامدهای گسترده‌ای برای سلامت روان، انگیزش یادگیری، خودپنداره تحصیلی و مسیر آینده فرد بر جای می‌گذارد. اضطراب امتحان حالتی هیجانی - شناختی است که در موقعیت‌های ارزشیابی تحصیلی بروز می‌کند و با احساس نگرانی، تنش، آشفتگی شناختی و برانگیختگی فیزیولوژیک همراه است (Zeidner, ۱۹۹۸). پژوهش‌های بین‌المللی نشان می‌دهد که بین ۲۰ تا ۴۰ درصد دانش‌آموزان درجاتی از اضطراب امتحان را تجربه می‌کنند و در بخش قابل‌توجهی از این افراد، شدت علائم به سطحی می‌رسد که عملکرد تحصیلی آنان را به‌طور جدی مختل می‌سازد (Putwain & Daly, ۲۰۱۴; Cassady & Johnson, ۲۰۰۲). در عصر رقابت آموزشی، افزایش فشارهای تحصیلی، نظام‌های ارزشیابی نمره‌محور و انتظارات فزاینده والدین و معلمان موجب شده است که اضطراب امتحان به یکی از چالش‌های اساسی نظام‌های آموزشی مدرن تبدیل شود (OECD, ۲۰۱۹).

بر اساس مدل‌های نظری معاصر، اضطراب امتحان ساختاری چندبعدی دارد که از تعامل پیچیده مؤلفه‌های شناختی و عاطفی شکل می‌گیرد. مؤلفه شناختی این پدیده شامل افکار منفی خودکار، نگرانی مفرط درباره پیامدهای امتحان، باورهای ناکارآمد تحصیلی و اشتغال ذهنی مزمن با ارزیابی عملکرد است، در حالی که مؤلفه عاطفی آن با هیجان‌هایی نظیر ترس، درماندگی، ناامیدی و کاهش عزت‌نفس همراه است (Eysenck, ۱۹۹۵; Spielberger & Vagg, ۲۰۰۷; et al.). نظریه کارکردی اضطراب نشان می‌دهد که نگرانی‌های شناختی منابع حافظه فعال را مصرف می‌کنند و موجب کاهش کارایی پردازش اطلاعات می‌شوند، به‌گونه‌ای که حتی دانش‌آموزان توانمند نیز در شرایط اضطراب بالا قادر به بازیابی مؤثر آموخته‌های خود نیستند (Eysenck & Calvo, ۱۹۹۲). پژوهش‌های مبتنی بر نظریه هیجان‌های پیشرفت نیز تأیید می‌کنند که هیجان‌های منفی مرتبط با امتحان، به‌ویژه اضطراب، به‌طور مستقیم با کاهش انگیزش درونی، افت علاقه به یادگیری و تضعیف خودکارآمدی تحصیلی ارتباط دارند (Pekrun et al., ۲۰۰۷; Pekrun, ۲۰۰۶).

در سطح شناختی، اضطراب امتحان با الگوهای فکری ناکارآمد مانند فاجعه‌سازی، تعمیم افراطی و تفکر دو قطبی همراه است که موجب می‌شود شکست‌های جزئی به‌عنوان نشانه‌های قطعی از ناتوانی فرد تفسیر شوند (Beck & Clark, ۱۹۹۷). این فرایندهای شناختی به ایجاد چرخه‌ای معیوب منجر می‌شوند که در آن نگرانی، توجه فرد را از تکلیف تحصیلی منحرف می‌سازد و به کاهش تمرکز، اختلال در حافظه و افت کیفیت یادگیری می‌انجامد (Derakshan & Eysenck, ۲۰۰۹). هم‌زمان، در بعد عاطفی، اضطراب امتحان با برانگیختگی شدید فیزیولوژیک، تنش عضلانی، تپش قلب و اختلال خواب همراه است که خود به خستگی شناختی و فرسودگی تحصیلی دامن می‌زند (Putwain, ۲۰۰۸). یافته‌های عصب‌روان‌شناختی نیز نشان داده‌اند که اضطراب مزمن می‌تواند عملکرد قشر پیش‌پیشانی را مختل کرده و کنترل اجرایی و تنظیم هیجان را تضعیف کند، امری که پیامدهای آن به‌طور مستقیم در عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان نمایان می‌شود (Arnsten, ۲۰۰۹).

پیامدهای اضطراب امتحان تنها به افت نمرات محدود نمی‌شود، بلکه طیف وسیعی از مشکلات تحصیلی و روان‌شناختی را در بر می‌گیرد. دانش‌آموزان مضطرب معمولاً انگیزش تحصیلی کمتری دارند، از مشارکت فعال در کلاس اجتناب می‌کنند و به راهبردهای ناسازگارانه‌ای مانند تعویق مطالعه، فرار از امتحان و کناره‌گیری آموزشی روی می‌آورند (Zeidner, ۱۹۹۸). این الگوهای رفتاری در بلندمدت با افزایش ترک تحصیل پنهان، کاهش رضایت تحصیلی و افت تعهد آموزشی همراه است (OECD, ۲۰۱۹). علاوه بر این، اضطراب امتحان ارتباط معناداری با افسردگی، کاهش عزت‌نفس و مشکلات سازگاری اجتماعی دارد و می‌تواند سلامت روان دانش‌آموزان را در ابعاد گسترده‌ای تحت تأثیر قرار دهد (Hembree, ۱۹۸۸).

عوامل مؤثر بر اضطراب امتحان نیز ماهیتی چندسطحی دارند و شامل متغیرهای فردی، آموزشی و خانوادگی می‌شوند. ویژگی‌های شخصیتی مانند روان‌رنجورخویی، کمال‌گرایی افراطی و حساسیت اضطرابی از مهم‌ترین پیش‌بین‌های اضطراب امتحان به‌شمار می‌روند (Connor & Davidson, ۲۰۰۳). در سطح آموزشی، محیط‌های یادگیری رقابتی، فشار نمره‌محور و سبک‌های تدریس اقتدارگرایانه نقش مهمی در تشدید اضطراب دانش‌آموزان دارند (Eccles & Roeser, ۲۰۱۱). روابط معلم - دانش‌آموز، به‌ویژه میزان حمایت هیجانی و بازخوردهای تشویقی، یکی از عوامل محافظت‌کننده مهم در برابر اضطراب امتحان محسوب می‌شود (Wentzel, ۲۰۱۰). در سطح خانواده، انتظارات غیرواقعیانه والدین، مقایسه مداوم فرزندان با دیگران و تأکید افراطی بر موفقیت تحصیلی، زمینه‌ساز اضطراب پایدار در دانش‌آموزان است (Yamamoto & Holloway, ۲۰۱۰).

با وجود حجم گسترده پژوهش‌های تجربی درباره اضطراب امتحان، همچنان شکاف‌های مهمی در یکپارچه‌سازی یافته‌ها و تبیین نظام‌مند روابط میان ابعاد شناختی، عاطفی و پیامدهای تحصیلی آن وجود دارد. بسیاری از مطالعات، این مؤلفه‌ها را به‌صورت مجزا بررسی کرده‌اند و کمتر پژوهشی به تحلیل تلفیقی سازوکارهای درونی این پدیده پرداخته است. از این‌رو، انجام یک مطالعه مروری کیفی با تمرکز بر استخراج الگوهای مفهومی مشترک در ادبیات پژوهشی، می‌تواند به غنای نظری این حوزه کمک کند و چارچوبی جامع برای طراحی مداخلات آموزشی و روان‌شناختی فراهم سازد. چنین رویکردی نه‌تنها امکان تبیین عمیق‌تر سازوکارهای اضطراب امتحان را فراهم می‌کند، بلکه زمینه را برای سیاست‌گذاری‌های آموزشی مبتنی بر شواهد و توسعه برنامه‌های پیشگیرانه و مداخله‌ای مؤثر در مدارس و دانشگاه‌ها مهیا می‌سازد. از این‌رو، هدف پژوهش حاضر بررسی نظام‌مند ابعاد شناختی و عاطفی اضطراب امتحان و تبیین پیامدهای آن بر عملکرد تحصیلی بر اساس تحلیل کیفی ادبیات علمی موجود است.

## روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نوع مروری کیفی بوده و با هدف تحلیل جامع ابعاد شناختی و عاطفی اضطراب امتحان و پیامدهای آن بر عملکرد تحصیلی انجام شده است. این مطالعه در چارچوب رویکرد تفسیری و با بهره‌گیری از روش تحلیل محتوای کیفی طراحی گردید و تمرکز آن بر استخراج، سازمان‌دهی و تبیین الگوهای مفهومی و نظری موجود در ادبیات علمی این حوزه است.

در بخش طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان، به‌جای نمونه انسانی، متون علمی معتبر به‌عنوان واحد تحلیل در نظر گرفته شد. جامعه پژوهش شامل کلیه مقالات پژوهشی و مروری منتشرشده در حوزه اضطراب امتحان، ابعاد شناختی و عاطفی آن و پیامدهای تحصیلی مرتبط در پایگاه‌های علمی معتبر بود. از این میان، با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند و بر اساس معیارهای ورود شامل ارتباط مستقیم با موضوع پژوهش، اعتبار علمی مجله، سال انتشار مناسب و دسترسی کامل به متن مقاله، تعداد ۱۵ مقاله علمی به‌عنوان نمونه نهایی انتخاب شد. فرایند انتخاب مقالات تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت، به‌گونه‌ای که بررسی متون جدید منجر به ظهور مفهوم یا مقوله تازه‌ای نشد و کفایت داده‌های نظری حاصل گردید.

در مرحله گردآوری داده‌ها، تنها از روش مرور نظام‌مند منابع علمی استفاده شد. بدین منظور، پایگاه‌های اطلاعاتی معتبر بین‌المللی از جمله Scopus، Web of Science، PubMed، ERIC و Google Scholar مورد جست‌وجو قرار گرفتند و مقالات مرتبط با کلیدواژه‌هایی نظیر *test anxiety*، *cognitive dimension*، *affective dimension* و *academic performance* استخراج شدند. متون انتخاب‌شده به‌صورت کامل مطالعه و داده‌های نظری، مفهومی و تحلیلی مرتبط با اهداف پژوهش از آن‌ها استخراج گردید.

در بخش تحلیل داده‌ها، از روش تحلیل محتوای کیفی به شیوه استقرایی بهره گرفته شد. کلیه متون منتخب پس از آماده‌سازی در نرم‌افزار NVivo نسخه ۱۴ وارد گردیدند و فرایند کدگذاری در سه مرحله کدگذاری باز، محوری و انتخابی انجام شد. در مرحله کدگذاری باز، مفاهیم اولیه مرتبط با ابعاد شناختی و عاطفی اضطراب امتحان و پیامدهای تحصیلی شناسایی شدند؛ در مرحله محوری، مفاهیم مشابه در قالب مقوله‌های مفهومی سامان‌دهی گردیدند؛ و در مرحله انتخابی، روابط میان مقوله‌ها تحلیل و ساختار نظری نهایی پژوهش شکل گرفت. فرایند تحلیل تا دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت، به‌گونه‌ای که هیچ مفهوم جدیدی از داده‌ها استخراج نشد و چارچوب مفهومی پژوهش تثبیت گردید.

## یافته‌ها

ابعاد شناختی اضطراب امتحان به‌عنوان یکی از بنیادی‌ترین مؤلفه‌های این پدیده روان‌شناختی، مجموعه‌ای از فرایندهای ذهنی ناکارآمد را دربر می‌گیرد که به‌طور مستقیم بر پردازش اطلاعات، تصمیم‌گیری تحصیلی و عملکرد آموزشی فراگیران اثر می‌گذارد. پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهند که دانش‌آموزان و دانشجویان مبتلا به اضطراب امتحان معمولاً با افکار منفی خودکار مانند فاجعه‌سازی، پیش‌بینی شکست و خودسرزنشی درگیر هستند که این افکار موجب افزایش اشتغال ذهنی شناختی و کاهش ظرفیت حافظه فعال می‌شود (Zeidner, ۱۹۹۸; Eysenck et al., ۲۰۰۷). چنین الگوهایی از باورهای ناکارآمد تحصیلی، از جمله کمال‌گرایی افراطی و ترس از ارزیابی منفی، سبب می‌شود فرد ارزش خود را به نتایج امتحان پیوند بزند و در نتیجه، فشار شناختی شدیدی را تجربه کند که تمرکز و بازیابی اطلاعات را مختل می‌سازد (Putwain & Symes, ۲۰۱۱). افزون بر این، وجود سوگیری‌های شناختی مانند تعمیم افراطی و تفکر دو قطبی موجب می‌شود شکست‌های جزئی به‌عنوان شواهد کلی از ناتوانی فرد تعبیر شوند و این چرخه معیوب، اضطراب را تثبیت کند (Beck & Clark, ۱۹۹۷). نقص در

خودنظم‌دهی شناختی، شامل ضعف در برنامه‌ریزی، مدیریت زمان و استفاده ناکارآمد از راهبردهای مقابله‌ای شناختی، نیز از پیامدهای مستقیم این فرایندهاست و نقش مهمی در تداوم اضطراب امتحان دارد (Zimmerman, ۲۰۰۰). در مجموع، همگرایی این مؤلفه‌ها نشان می‌دهد که اضطراب امتحان نه تنها یک واکنش هیجانی ساده، بلکه یک پدیده شناختی پیچیده است که ساختارهای پردازش ذهنی فرد را در سطوح مختلف دچار اختلال می‌کند و زمینه‌ساز افت پایدار عملکرد تحصیلی می‌شود (Eysenck & Calvo, ۱۹۹۲).

ابعاد عاطفی اضطراب امتحان، لایه هیجانی عمیقی را تشکیل می‌دهند که تجربه آموزشی دانش‌آموزان را به‌طور فراگیر تحت تأثیر قرار می‌دهد و با هیجان‌هایی نظیر ترس، نگرانی، درماندگی، ناامیدی و احساس بی‌کفایتی همراه است. مطالعات نشان می‌دهند که ترس از شکست و نگرانی پیش‌بینی‌کننده نسبت به پیامدهای امتحان از رایج‌ترین هیجان‌های مرتبط با اضطراب امتحان هستند که به افزایش برانگیختگی فیزیولوژیک، تنش عضلانی، بی‌قراری و اختلال خواب منجر می‌شوند (Spielberger & Vagg, ۱۹۹۵). بی‌ثباتی هیجانی و کاهش توانایی تنظیم هیجان باعث می‌شود دانش‌آموزان در مواجهه با موقعیت‌های ارزشیابی نتوانند هیجان‌های منفی خود را به‌طور سازگارانه مدیریت کنند و در نتیجه به راهبردهایی مانند اجتناب هیجانی یا سرکوب احساسات روی آورند که خود موجب تشدید اضطراب می‌شود (Gross, ۲۰۱۵). کاهش احساس ارزشمندی و عزت‌نفس تحصیلی نیز از پیامدهای عاطفی مهم اضطراب امتحان است که با خودپنداره منفی و احساس ناکفایتی پایدار همراه بوده و رابطه معناداری با افسردگی و فرسودگی تحصیلی دارد (Pekrun, ۲۰۰۶). این مجموعه از واکنش‌های هیجانی، چرخه‌ای معیوب ایجاد می‌کند که در آن هیجان‌های منفی نه تنها پیامد اضطراب امتحان هستند، بلکه به‌عنوان عامل تقویت‌کننده آن نیز عمل می‌کنند و ثبات روانی دانش‌آموز را به‌طور جدی تهدید می‌نمایند (Putwain, ۲۰۰۸).

پیامدهای تحصیلی اضطراب امتحان به‌صورت نظام‌مند در تمامی سطوح عملکرد آموزشی قابل مشاهده است و پژوهش‌های گسترده نشان داده‌اند که این نوع اضطراب با کاهش معنادار نمرات، افت تمرکز، خطاهای شناختی مکرر و اختلال در بازیابی حافظه همراه است (Cassady & Johnson, ۲۰۰۲). اضطراب امتحان موجب کاهش انگیزش تحصیلی، افت پشتکار و افزایش فرسودگی آموزشی می‌شود و دانش‌آموزان مضطرب اغلب علاقه و مشارکت خود را در فعالیت‌های کلاسی از دست می‌دهند و به کناره‌گیری آموزشی تدریجی سوق داده می‌شوند (Pekrun et al., ۲۰۰۷). اجتناب از موقعیت‌های ارزشیابی، از جمله تعویق مطالعه، غیبت از امتحان یا فرار از فعالیت‌های آموزشی، یکی از راهبردهای رفتاری رایج در این دانش‌آموزان است که به کاهش بیشتر عملکرد تحصیلی می‌انجامد (Zeidner, ۱۹۹۸). همچنین، کاهش رضایت تحصیلی و افزایش ترک تحصیل پنهان، از پیامدهای بلندمدت اضطراب امتحان محسوب می‌شوند که نه تنها آینده تحصیلی بلکه مسیر شغلی و سلامت روان فرد را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهند (OECD, ۲۰۱۹). بدین ترتیب، اضطراب امتحان به‌عنوان یک عامل خطر مهم در نظام آموزشی، اثرات چندبعدی و پایدار بر موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان برجای می‌گذارد.

عوامل تقویت‌کننده و تعدیل‌کننده اضطراب امتحان شبکه‌ای از متغیرهای فردی، خانوادگی و آموزشی را شامل می‌شوند که در تعامل با یکدیگر شدت و پایداری این اختلال را تعیین می‌کنند. سبک‌های یادگیری ناکارآمد، مانند رویکردهای حفظ‌محور و مطالعه سطحی، باعث کاهش احساس تسلط تحصیلی و افزایش نگرانی نسبت به ارزیابی می‌شوند (Biggs, ۲۰۰۳). محیط‌های آموزشی تنش‌زا که بر رقابت ناسالم، فشار

نمره‌محور و انتظارات افراطی تأکید دارند، سطح اضطراب دانش‌آموزان را به‌طور چشمگیری افزایش می‌دهند (Eccles & Roeser, ۲۰۱۱). روابط نامطلوب معلم - دانش‌آموز، شامل بازخوردهای منفی و فقدان حمایت هیجانی، نقش مهمی در تضعیف احساس امنیت روانی و تشدید اضطراب امتحان ایفا می‌کند (Wentzel, ۲۰۱۰). در سطح خانواده، الگوهای تربیتی مبتنی بر فشار، مقایسه مداوم و انتظارات غیرواقع‌بینانه، زمینه‌ساز اضطراب تحصیلی پایدار هستند (Yamamoto & Holloway, ۲۰۱۰). ویژگی‌های شخصیتی آسیب‌پذیر مانند روان‌رنجورخویی، کمال‌گرایی و حساسیت اضطرابی، همراه با مهارت‌های مقابله‌ای ضعیف و تاب‌آوری پایین، موجب می‌شوند فرد در برابر فشارهای آموزشی انعطاف‌پذیری لازم را نداشته باشد و در چرخه اضطراب مزمن گرفتار شود (Connor & Davidson, ۲۰۰۳). این شواهد نشان می‌دهد که مداخله در اضطراب امتحان مستلزم رویکردی چندسطحی است که همزمان عوامل شناختی، هیجانی، فردی و محیطی را مورد توجه قرار دهد.

## **بحث و نتیجه‌گیری**

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که اضطراب امتحان یک پدیده چندبعدی است که از تعامل پیچیده مؤلفه‌های شناختی و عاطفی شکل می‌گیرد و پیامدهای قابل توجهی بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان و دانشجویان دارد. در بخش شناختی، افکار منفی خودکار، نگرانی مزمن نسبت به پیامدهای امتحان، باورهای ناکارآمد تحصیلی و سوگیری‌های شناختی شناسایی شدند که باعث کاهش تمرکز، تضعیف حافظه فعال و افت کیفیت یادگیری می‌شوند. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های Zeidner (۱۹۹۸) و Eysenck et al (۲۰۰۷) همسو است که نشان داده‌اند اشتغال ذهنی و نگرانی‌های شناختی منابع پردازش شناختی را مصرف می‌کنند و عملکرد تحصیلی را تحت تأثیر قرار می‌دهند. افزون بر این، نقص در خودنظم‌دهی شناختی مانند ضعف برنامه‌ریزی، مدیریت زمان ناکارآمد و فقدان راهبردهای مقابله‌ای شناختی، یکی از عوامل کلیدی است که شدت اضطراب امتحان را افزایش می‌دهد و یافته‌های موجود در مطالعات Zimmerman (۲۰۰۰) را تأیید می‌کند. این الگوهای شناختی نشان می‌دهد که دانش‌آموزان مبتلا به اضطراب امتحان به‌طور مستمر در چرخه‌ای از افکار منفی گرفتار می‌شوند که موجب کاهش توانایی تصمیم‌گیری و مهارت‌های حل مسئله در موقعیت‌های ارزیابی می‌گردد.

در بعد عاطفی، نتایج پژوهش نشان داد که اضطراب امتحان با هیجان‌های منفی پایدار، از جمله ترس از شکست، نگرانی مفرط، درماندگی و کاهش عزت‌نفس همراه است. این هیجان‌ها باعث افزایش برانگیختگی فیزیولوژیک، تنش عضلانی، بی‌قراری و اختلال خواب می‌شوند و فرایند یادگیری و عملکرد تحصیلی را مختل می‌کنند. یافته‌ها با نتایج Vagg و Spielberger (۱۹۹۵) همسو است که نشان داده‌اند اضطراب امتحان با واکنش‌های هیجانی و فیزیولوژیک شدید همراه است و توانایی مدیریت هیجان را کاهش می‌دهد. همچنین، کاهش احساس ارزشمندی و عزت‌نفس در دانش‌آموزان مضطرب باعث افزایش احساس ناکفایتی و خودپنداره منفی می‌شود که با یافته‌های Pekrun (۲۰۰۶) و Putwain (۲۰۰۸) همخوانی دارد و بیانگر نقش اساسی ابعاد عاطفی در تداوم و شدت اضطراب امتحان است. این یافته‌ها نشان می‌دهد که ابعاد عاطفی و شناختی اضطراب امتحان نه‌تنها به‌طور مستقل عمل می‌کنند، بلکه با تعامل همدیگر چرخه معیوبی را ایجاد می‌کنند که پیامدهای تحصیلی منفی را تشدید می‌نماید.

پیامدهای تحصیلی اضطراب امتحان نیز در این مطالعه به روشنی مشاهده شد و شامل افت نمرات، کاهش انگیزش تحصیلی، اختلال در حافظه و یادآوری، اجتناب از موقعیت‌های ارزشیابی و کاهش مشارکت کلاسی بود. یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های Cassady و Johnson (۲۰۰۲) و Pekrun et al (۲۰۰۷) همسو است که نشان داده‌اند اضطراب امتحان به‌طور مستقیم بر عملکرد تحصیلی و انگیزش یادگیری اثر منفی می‌گذارد و منجر به کاهش مشارکت فعال دانش‌آموزان در فرایند آموزشی می‌شود. اجتناب از موقعیت‌های ارزشیابی و کاهش رضایت تحصیلی نیز با یافته‌های OECD (۲۰۱۹) همخوانی دارد و نشان می‌دهد که اضطراب امتحان می‌تواند باعث ترک تحصیل پنهان و کاهش تعهد آموزشی شود. این نتایج اهمیت شناسایی و مدیریت اضطراب امتحان را در نظام‌های آموزشی برجسته می‌سازد و ضرورت طراحی مداخلات پیشگیرانه و درمانی هدفمند را تأکید می‌کند.

عوامل تقویت‌کننده و تعدیل‌کننده اضطراب امتحان نیز در مطالعه حاضر شناسایی شدند و شامل سبک‌های یادگیری ناکارآمد، محیط آموزشی تنش‌زا، روابط نامطلوب معلم - دانش‌آموز، الگوهای تربیتی خانواده، ویژگی‌های شخصیتی آسیب‌پذیر و مهارت‌های مقابله‌ای ضعیف بودند. این یافته‌ها با مطالعات (Eccles, Biggs, ۲۰۰۳) و (Roeser, Wentzel, ۲۰۱۱) و (Holloway و Yamamoto, ۲۰۱۰) همسو است و نشان می‌دهد که فشارهای محیطی و سبک‌های تربیتی نقش مهمی در تشدید اضطراب امتحان ایفا می‌کنند. ویژگی‌های شخصیتی آسیب‌پذیر و مهارت‌های ناکافی مقابله‌ای نیز ظرفیت فرد را برای مدیریت هیجانات منفی کاهش می‌دهند و شدت اضطراب را افزایش می‌دهند. این شواهد بیانگر این نکته است که مداخله در اضطراب امتحان باید یک رویکرد چندسطحی را دنبال کند که همزمان عوامل فردی، خانوادگی و محیطی را در نظر گیرد و مهارت‌های مقابله‌ای و تاب‌آوری دانش‌آموزان را تقویت نماید.

با توجه به نتایج حاصل، می‌توان بیان کرد که اضطراب امتحان نه تنها یک واکنش گذرا نسبت به شرایط ارزشیابی است، بلکه یک پدیده پیچیده روان‌شناختی است که با ترکیب مؤلفه‌های شناختی، هیجانی و رفتاری اثرات گسترده‌ای بر موفقیت تحصیلی دارد. این یافته‌ها با نظریه‌های پردازش شناختی و مدل‌های هیجان‌های پیشرفت همسو هستند و نشان می‌دهند که تعامل بین افکار منفی، نگرانی‌های شناختی و هیجان‌های منفی چرخه‌ای معیوب ایجاد می‌کند که پیامدهای تحصیلی طولانی‌مدت دارد (Eysenck & Calvo, ۱۹۹۲; Pekrun et al., ۲۰۰۷). علاوه بر این، شناسایی عوامل تعدیل‌کننده و تقویت‌کننده نشان می‌دهد که مداخلات آموزشی و روان‌شناختی باید به‌طور هدفمند بر سبک‌های یادگیری، حمایت‌های محیطی و توسعه مهارت‌های مقابله‌ای تمرکز کنند تا اثرات منفی اضطراب امتحان کاهش یابد.

با این حال، مطالعه حاضر محدودیت‌هایی نیز دارد. نخست آنکه پژوهش بر اساس مرور ادبیات و تحلیل کیفی مقالات انجام شد و فاقد داده‌های تجربی مستقیم از دانش‌آموزان یا دانشجویان بود. این امر ممکن است باعث محدود شدن قابلیت تعمیم نتایج به جمعیت‌های متفاوت شود. دوم، تعداد مقالات انتخاب‌شده محدود به ۱۵ مقاله بود و علی‌رغم رسیدن به اشباع نظری، امکان وجود مطالعات دیگر با یافته‌های متفاوت یا متغیرهای تأثیرگذار احتمالی وجود دارد. سوم، تمرکز مطالعه بر مقالات منتشرشده در زبان انگلیسی و پایگاه‌های بین‌المللی بود و ممکن است ادبیات فارسی یا سایر منابع محلی با دیدگاه‌ها و تجربیات متفاوت لحاظ نشده باشد. در نهایت، روش تحلیل کیفی مبتنی بر تفسیر پژوهشگران است و علی‌رغم استفاده از نرم‌افزار NVivo، امکان وجود سوگیری پژوهشگر در کدگذاری و تفسیر داده‌ها وجود دارد.

با توجه به محدودیت‌های فوق، پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌های آینده از روش‌های ترکیبی و چندمرحله‌ای بهره‌گیرند، به‌گونه‌ای که داده‌های کمی و کیفی به‌صورت همزمان جمع‌آوری و تحلیل شوند. همچنین، انجام مطالعات میدانی با نمونه‌های بزرگ‌تر از دانش‌آموزان و دانشجویان در مناطق و سطوح تحصیلی مختلف می‌تواند به تعمیم نتایج کمک کند. بررسی اثرات مداخلات آموزشی و روان‌شناختی هدفمند بر کاهش اضطراب امتحان و تقویت مهارت‌های مقابله‌ای، همچنین مطالعه عوامل فرهنگی، اجتماعی و جنسیتی که ممکن است شدت اضطراب را تعدیل کنند، از دیگر زمینه‌های مهم برای پژوهش‌های آتی محسوب می‌شوند. علاوه بر این، استفاده از ابزارهای سنجش نوین، ترکیب روش‌های روان‌سنجی و فناوری‌های ارزیابی دیجیتال می‌تواند دقت و قابلیت اعتماد داده‌ها را افزایش دهد.

در حوزه کاربردی، یافته‌های مطالعه حاضر نشان می‌دهد که معلمان، مشاوران و سیاست‌گذاران آموزشی باید به شکل فعالانه اضطراب امتحان را در محیط‌های آموزشی شناسایی و مدیریت کنند. طراحی برنامه‌های آموزشی و روان‌شناختی هدفمند که بر تقویت مهارت‌های مقابله‌ای، تاب‌آوری هیجانی و خودنظم‌دهی شناختی تمرکز دارند، می‌تواند اثرات منفی اضطراب امتحان بر عملکرد تحصیلی را کاهش دهد. ایجاد محیط‌های آموزشی حمایت‌کننده، ارائه بازخوردهای مثبت، تشویق یادگیری فعال و کاهش فشارهای غیرضروری نمره‌محور، همچنین آموزش والدین در زمینه حمایت هیجانی از فرزندان، می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری و کاهش اضطراب امتحان ایفا کند. این اقدامات نه تنها باعث بهبود عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان می‌شوند، بلکه سلامت روان و رضایت تحصیلی آن‌ها را نیز تقویت می‌کنند. در نهایت، پژوهش حاضر بر ضرورت نگرش یکپارچه و چندسطحی به اضطراب امتحان تأکید می‌کند و نشان می‌دهد که مداخلات موفق باید به‌طور همزمان ابعاد شناختی، عاطفی، فردی و محیطی را هدف قرار دهند تا اثرگذاری بلندمدت داشته باشند.

## مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

## تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

## موازین اخلاقی

در تمامی مراحل پژوهش حاضر اصول اخلاقی مرتبط با نشر و انجام پژوهش رعایت گردیده است.

## تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در انجام این پژوهش ما را همراهی کردند تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

## References

Arnsten, A. F. T. (2009). Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(6), 410–422.

- Beck, A. T., & Clark, D. A. (1997). An information processing model of anxiety: Automatic and strategic processes. *Behaviour Research and Therapy*, 35(1), 49–58.
- Cassady, J. C., & Johnson, R. E. (2002). Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary Educational Psychology*, 27(2), 270–295.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82.
- Derakshan, N., & Eysenck, M. W. (2009). Anxiety, processing efficiency, and cognitive performance. *Emotion*, 9(2), 225–238.
- Eccles, J. S., & Roeser, R. W. (2011). Schools as developmental contexts. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 225–241.
- Eysenck, M. W., & Calvo, M. G. (1992). Anxiety and performance: The processing efficiency theory. *Cognition & Emotion*, 6(6), 409–434.
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance. *Emotion*, 7(2), 336–353.
- Hembree, R. (1988). Correlates, causes, effects, and treatment of test anxiety. *Review of Educational Research*, 58(1), 47–77.
- OECD. (2019). *PISA 2018 Results: What School Life Means for Students' Lives*. OECD Publishing.
- Pekrun, R. (2006). The control-value theory of achievement emotions. *Educational Psychology Review*, 18(4), 315–341.
- Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W., & Perry, R. P. (2007). Academic emotions in students' self-regulated learning. *Educational Psychologist*, 42(2), 91–105.
- Putwain, D. W. (2008). Test anxiety and academic performance. *Educational Psychology*, 28(5), 559–576.
- Putwain, D. W., & Daly, A. L. (2014). Test anxiety prevalence and gender differences. *Educational Studies*, 40(5), 554–570.
- Spielberger, C. D., & Vagg, P. R. (1995). *Test Anxiety: Theory, Assessment, and Treatment*. Taylor & Francis.
- Wentzel, K. R. (2010). Students' relationships with teachers. *Review of Educational Research*, 80(3), 388–422.
- Yamamoto, Y., & Holloway, S. D. (2010). Parental expectations and academic achievement. *Educational Psychology Review*, 22(3), 189–214.
- Zeidner, M. (1998). *Test Anxiety: The State of the Art*. Plenum Press.