

به نام خدا

یادگیری در سایه اضطراب پیامدها و راه های مقابله با آن

مolfan :

عارف محمدی

عمران کرمی

محمد فرهنگیان

فریبا گوزلی

عباداله وفاصفت

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۴)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

Chaponashr.ir

سرشناسه : محمدی ، عارف ، ۱۳۶۵
عنوان و نام پدیدآورندگان : یادگیری درسایه اضطراب: پیامدها و راه‌های مقابله با آن / مولفان عارف محمدی ،
عمران کرمی ، محمد فرهنگیان ، فریبا گوزلی ، عباداله وفاصفت
مشخصات نشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران) ، ۱۴۰۴ .
مشخصات ظاهری : ۱۰۴ ص .
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۸۷۲۱-۸۳-۵
شناسه افزوده : کرمی ، عمران ، ۱۳۷۷
شناسه افزوده : فرهنگیان ، محمد ، ۱۳۶۹
شناسه افزوده : گوزلی ، فریبا ، ۱۳۶۹
شناسه افزوده : وفاصفت ، عباداله ، ۱۳۶۲
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
یادداشت : کتابنامه .
موضوع : یادگیری - سایه اضطراب
رده بندی کنگره : TP ۹۸۳
رده بندی دیویی : ۵۵/۶۶۸
شماره کتابشناسی ملی : ۹۹۷۶۵۸۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

نام کتاب : یادگیری درسایه اضطراب: پیامدها و راه‌های مقابله با آن

مولفان : عارف محمدی - عمران کرمی - محمد فرهنگیان

فریبا گوزلی - عباداله وفاصفت

ناشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرایی ، تنظیم و طرح جلد : پروانه مهاجر

تیراژ : ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ : اول - ۱۴۰۴

چاپ : زبرجد

قیمت : ۱۰۴۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان :

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۸۷۲۱-۸۳-۵

تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



فهرست

۷	مقدمه
۱۳	فصل اول: مبانی اضطراب و یادگیری
۱۵	تعریف و تمایز اضطراب، ترس و استرس
۱۷	اضطراب از منظر روان‌شناسی و علوم تربیتی
۱۹	طبقه‌بندی انواع اضطراب در موقعیت‌های آموزشی
۲۱	نظریه‌های روان‌شناختی درباره اضطراب یادگیری
۲۳	اضطراب به عنوان یک متغیر مداخله‌گر در فرآیند یادگیری
۲۷	فصل دوم: علل و عوامل اضطراب آموزشی
۳۰	ویژگی‌های فردی و روانی دانش‌آموز مضطرب
۳۱	نقش خانواده و سبک‌های فرزندپروری در اضطراب
۳۳	ساختار مدرسه و شیوه‌های آموزشی اضطراب‌زا
۳۵	تأثیر نظام ارزشیابی و امتحان بر اضطراب
۳۷	عوامل اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی مؤثر بر اضطراب یادگیری
۳۹	فصل سوم: پیامدهای اضطراب بر فرآیند یادگیری
۴۰	اختلال در تمرکز و حافظه در شرایط اضطرابی
۴۳	افت عملکرد تحصیلی و کاهش انگیزش یادگیری
۴۵	تأثیر اضطراب بر خودکارآمدی و عزت‌نفس تحصیلی
۴۷	بروز رفتارهای اجتنابی و پرخاشگرانه در کلاس

تأثیر اضطراب بر سلامت روان دانش‌آموز ۴۸

فصل چهارم: اضطراب در دوره‌های مختلف تحصیلی ۵۱

اضطراب یادگیری در دوره پیش‌دبستانی و ابتدایی ۵۲

ویژگی‌های اضطراب تحصیلی در دوره متوسطه اول ۵۳

اضطراب در دوره متوسطه دوم و کنکور ۵۴

اضطراب در محیط دانشگاه و آموزش عالی ۵۶

تفاوت‌های جنسیتی و سنی در تجربه اضطراب یادگیری ۵۷

فصل پنجم: سنجش و ارزیابی اضطراب یادگیری ۶۱

ابزارهای استاندارد سنجش اضطراب تحصیلی ۶۲

مهم‌ترین و پرکاربردترین ابزارهای استاندارد سنجش اضطراب تحصیلی ۶۲

ویژگی‌های مهم این ابزارها ۶۳

نکات کاربردی ۶۳

روش‌های کیفی در شناسایی اضطراب یادگیری ۶۴

بررسی اضطراب از طریق مشاهده و مصاحبه ۶۵

نقش معلم در تشخیص زودهنگام اضطراب ۶۷

تحلیل داده‌ها و تفسیر نتایج ارزیابی اضطراب ۶۸

فصل ششم: راهبردهای روان‌شناختی برای کاهش اضطراب یادگیری ۶۹

آموزش مهارت‌های تنظیم هیجانی ۷۱

درمان شناختی-رفتاری (CBT) در محیط‌های آموزشی ۷۲

تکنیک‌های آرام‌سازی و تمرکز ذهن ۷۴

۷۶ نقش مشاوره و حمایت روانی مدرسه
۷۷ رویکردهای مبتنی بر تاب‌آوری و ذهن‌آگاهی
۷۹ فصل هفتم: راهکارهای آموزشی برای مقابله با اضطراب
۸۰ طراحی محیط یادگیری امن و حمایت‌گر
۸۲ اصلاح شیوه‌های ارزشیابی و آزمون
۸۳ تدریس مبتنی بر تفاوت‌های فردی و سبک‌های یادگیری
۸۵ استفاده از فناوری آموزشی برای کاهش فشار روانی
۸۷ تعامل سازنده معلم-دانش‌آموز در فرآیند تدریس
۸۹ فصل هشتم: سیاست‌گذاری، مداخله و چشم‌انداز آینده
۹۱ برنامه‌های مدرسه‌محور برای کاهش اضطراب تحصیلی
۹۲ نقش نظام آموزشی در ایجاد محیط‌های یادگیرنده سالم
۹۴ آموزش معلمان و خانواده‌ها برای مدیریت اضطراب
۹۸ نتیجه‌گیری
۱۰۱ منابع

مقدمه

یادگیری، فرایندی پیچیده و چندوجهی است که تحت تأثیر عوامل متعددی از جمله شرایط روانی و عاطفی فراگیران قرار دارد. یکی از شایع‌ترین و تأثیرگذارترین این عوامل، اضطراب است؛ هیجانی ناخوشایند، ولی فراگیر که می‌تواند عملکرد ذهنی، شناختی، هیجانی و رفتاری دانش‌آموزان را به‌طور جدی مختل کند. در جهانی که یادگیری به‌عنوان کلید اصلی رشد فردی و اجتماعی شناخته می‌شود، اضطراب می‌تواند در حکم مانعی پنهان، اما قوی در مسیر دستیابی به اهداف آموزشی و تربیتی عمل کند. تأثیر اضطراب بر یادگیری نه‌تنها در کاهش توانایی درک و پردازش اطلاعات، بلکه در شکل‌گیری تصویر ذهنی فرد از توانمندی‌های خود، اعتمادبه‌نفس و انگیزه یادگیری نیز آشکار است. اضطراب در محیط آموزشی می‌تواند به‌صورت آشکار یا پنهان بروز کند. برخی از دانش‌آموزان با نشانه‌های جسمانی چون تعریق، تپش قلب، سردرد، دل‌درد و بی‌قراری به استقبال امتحان یا درس می‌روند، در حالی که برخی دیگر در ظاهر آرام ولی از درون مضطرب‌اند، به‌گونه‌ای که این اضطراب در تمرکز، حافظه کاری و درک مطلب آن‌ها اختلال ایجاد می‌کند. هنگامی که دانش‌آموزی دچار اضطراب یادگیری می‌شود، نظام شناختی او بیش از آن که بر یادگیری و حل مسئله متمرکز باشد، درگیر تهدیدهای ادراک‌شده و افکار منفی مکرر می‌شود. این شرایط، کارآمدی ذهنی را کاهش داده و یادگیری را به فرایندی پرتنش و گاه دردناک بدل می‌کند. اضطراب یادگیری ممکن است ریشه در عوامل متعددی داشته باشد. گاهی ساختار خشک و رقابتی آموزش، فشار بیش از حد خانواده، انتظارات غیرواقع‌بینانه معلمان یا مقایسه‌های مستمر میان دانش‌آموزان باعث شکل‌گیری نگرانی‌ها و ترس‌های پایدار می‌شود. همچنین تجربه‌های منفی پیشین مانند شکست در امتحانات، تحقیر در جمع همکلاسی‌ها یا تنبیه‌های مکرر می‌تواند در شکل‌گیری اضطراب نقش تعیین‌کننده‌ای داشته باشد. این اضطراب‌ها در صورت تکرار و عدم مداخله می‌توانند به اختلال‌های عمیق‌تری مانند اضطراب اجتماعی، اجتناب از مدرسه یا حتی افسردگی منجر شوند. نظام آموزشی سنتی، که هنوز بر ارزشیابی‌های نمره‌محور، رقابت شدید، و عدم توجه به تفاوت‌های فردی تأکید دارد، بستر مناسبی برای افزایش اضطراب در دانش‌آموزان فراهم می‌کند. در چنین نظامی، موفقیت صرفاً با معیارهای کمی سنجیده می‌شود و اغلب دانش‌آموزانی که در چهارچوب این معیارها نمی‌گنجند، مضطرب، ناکام و گوشه‌گیر می‌شوند. اضطراب در این زمینه نه‌تنها مانعی برای پیشرفت تحصیلی است، بلکه عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس را نیز تضعیف می‌کند و سبب می‌شود دانش‌آموز به توانایی‌های خود تردید کند و از فرصت‌های رشد و شکوفایی فاصله بگیرد.

از سوی دیگر، اضطراب می‌تواند در برخی شرایط به صورت تسهیل‌کننده نیز ظاهر شود. اضطراب خفیف ممکن است باعث هوشیاری بیشتر، تمرکز بهتر و تلاش فزاینده شود. اما زمانی که این اضطراب از حد معینی فراتر رود، تأثیر معکوس خواهد داشت و با مختل کردن عملکرد شناختی و تنظیم هیجانی، کارایی فرد را کاهش می‌دهد. بنابراین مرز میان اضطراب انگیزشی و اضطراب آسیب‌زا بسیار باریک و مدیریت آن نیازمند آگاهی، حساسیت، و مداخلات دقیق روان‌شناختی و آموزشی است.

در محیط‌های آموزشی، معلمان نقشی اساسی در تشخیص، پیشگیری و کاهش اضطراب دارند. تعامل همدلانه با دانش‌آموزان، فراهم کردن محیطی حمایت‌گر و امن، استفاده از شیوه‌های ارزشیابی جایگزین، تشویق به بیان احساسات و پذیرش تفاوت‌های فردی از جمله اقداماتی هستند که می‌توانند اضطراب تحصیلی را کاهش دهند. همچنین آموزش مهارت‌های مقابله‌ای به دانش‌آموزان نظیر تکنیک‌های آرام‌سازی، تنفس عمیق، گفت‌وگو با خود مثبت و تنظیم زمان می‌تواند در توانمندسازی آن‌ها برای مدیریت هیجانات نقش تعیین‌کننده‌ای ایفا کند. نقش خانواده در کاهش اضطراب نیز غیرقابل‌انکار است. والدینی که محیطی آرام، پذیرنده و حمایت‌گر فراهم می‌کنند، به فرزندان خود کمک می‌کنند تا با چالش‌های آموزشی و فشارهای محیطی بهتر کنار بیایند. در مقابل، والدینی که بیش از حد بر عملکرد تحصیلی فرزندان تأکید می‌کنند، ناخواسته زمینه‌های اضطراب را فراهم می‌کنند. همچنین نقش همسالان، مشاوران مدرسه و سیاست‌های کلان آموزشی در این زمینه باید به دقت بررسی و بازنگری شود.

اضطراب، چهره‌های گوناگونی دارد و برای مقابله مؤثر با آن باید از رویکردهای چندبعدی و مبتنی بر شواهد استفاده کرد. بهره‌گیری از رویکردهای درمانی چون درمان شناختی-رفتاری (CBT)، ذهن‌آگاهی، آموزش مهارت‌های حل مسئله، تاب‌آوری و تنظیم هیجان از جمله مسیرهایی است که روان‌شناسان و مربیان می‌توانند برای مداخله مؤثر در نظر بگیرند. همچنین طراحی برنامه‌های درسی انعطاف‌پذیر، کاهش فشارهای امتحانی، و ارائه بازخوردهای سازنده به جای تمرکز بر نمره، می‌تواند در کاهش اضطراب دانش‌آموزان مؤثر واقع شود. در عصر حاضر که فشارهای اجتماعی، رقابت تحصیلی و انتظارات بالا از دانش‌آموزان فزونی یافته است، نهاد آموزش و پرورش بیش از هر زمان دیگر نیازمند بازنگری در شیوه‌های تدریس، ارزیابی و تعامل با دانش‌آموزان است. ایجاد محیطی روان‌شناختی امن و سالم، گامی اساسی برای ارتقاء کیفیت یادگیری و تحقق عدالت آموزشی است. زیرا یادگیری زمانی مؤثر خواهد بود که دانش‌آموز بتواند بدون ترس، اضطراب و تهدید، در فرایند آموزشی مشارکت کند، خطا کند، بازخورد بگیرد و رشد یابد. نکته مهم آن است که اضطراب یادگیری تنها یک پدیده روانی فردی نیست، بلکه بازتابی از چالش‌های ساختاری، فرهنگی و تربیتی در نظام آموزشی است. بنابراین، مواجهه با آن نیز باید در سطح کلان و سیستمی صورت گیرد. سیاست‌گذاران، مدیران آموزشی، برنامه‌ریزان درسی، معلمان و خانواده‌ها

باید در یک مشارکت فعال و پایدار به بازسازی محیط یادگیری بپردازند. بدون تردید، کاهش اضطراب یادگیری، گامی بنیادین در مسیر تحقق آموزش فراگیر، انسانی و مؤثر خواهد بود.

با درک عمیق‌تری از ارتباط میان اضطراب و یادگیری، می‌توان امید داشت که مسیرهایی برای مداخله، پیشگیری و ارتقاء سلامت روان دانش‌آموزان گشوده شود. این امر نه تنها کیفیت یادگیری را بهبود می‌بخشد، بلکه بستر مناسبی برای رشد همه‌جانبه فرد، افزایش تاب‌آوری در برابر چالش‌ها و ساختن جامعه‌ای آگاه و سالم فراهم خواهد کرد. این واقعیت که اضطراب به شکلی گسترده در بین فراگیران گسترش یافته، نشان از ضرورت نگاه چندسطحی به این پدیده دارد. دیگر نمی‌توان اضطراب را صرفاً مسئله‌ای فردی یا نشانه‌ای از ضعف دانش‌آموز تلقی کرد، بلکه باید آن را به مثابه یک واکنش به ساختارها، انتظارات و شرایط نامساعد آموزشی در نظر گرفت. هنگامی که محیط یادگیری سرشار از رقابت ناسالم، آزمون‌های مکرر، فشار برای موفقیت و کم‌توجهی به سلامت روان است، اضطراب به‌عنوان محصول طبیعی چنین سیستم‌هایی بروز می‌یابد. این مسئله، مسئولیت نهادهای آموزشی و معلمان را در بازسازی محیط یادگیری دوچندان می‌سازد. رضایی، م. (۱۳۹۸).

افزون بر آن، اضطراب تأثیرات زنجیره‌ای و پیوسته‌ای بر کارکردهای ذهنی دارد؛ از جمله کاهش دامنه توجه، افزایش افکار مزاحم، افت عملکرد حافظه فعال و تضعیف مهارت‌های حل مسئله. چنین اختلالاتی باعث می‌شود فراگیر در موقعیت‌های آموزشی دچار ناتوانی شود و نتواند توانمندی‌های واقعی خود را نشان دهد. این وضعیت در طول زمان نه تنها باعث افت تحصیلی، بلکه منجر به بروز باورهای نادرست درباره خود، همچون «من نمی‌توانم»، «من همیشه شکست می‌خورم» یا «من از بقیه ضعیف‌ترم» می‌شود. تکرار این خودگویی‌های منفی، اعتمادبه‌نفس تحصیلی دانش‌آموز را فرسایش می‌دهد و او را از میدان یادگیری دور می‌سازد.

در سوی دیگر، اضطراب آموزشی می‌تواند به اجتناب از موقعیت‌های آموزشی منجر شود. دانش‌آموزانی که با اضطراب بالا مواجه‌اند، از شرکت در کلاس، پاسخ‌گویی به سؤالات، ارائه کارهای گروهی یا حتی حضور در مدرسه گریزان می‌شوند. این فرار از موقعیت یادگیری به تدریج به یک الگوی رفتاری نهادینه‌شده بدل می‌شود و دانش‌آموز را در چرخه معیوب اجتناب-اضطراب قرار می‌دهد؛ چرخه‌ای که خروج از آن بدون مداخله هدفمند بسیار دشوار خواهد بود. در چنین شرایطی، غیبت‌های مکرر، افت نمرات و انزوای اجتماعی از جمله پیامدهای قابل‌پیش‌بینی هستند.

از این‌رو، یادگیری در سایه اضطراب نه تنها به کاهش عملکرد شناختی منجر می‌شود، بلکه فضای روانی منفی‌تری برای تجربه‌های آموزشی آینده نیز به‌وجود می‌آورد. به‌عبارت‌دیگر، اضطراب تنها

امروز یادگیری را مختل نمی‌کند، بلکه فردا را نیز با دلهره همراه می‌سازد. این پدیده از منظر علوم اعصاب نیز تأیید شده است؛ چرا که اضطراب با فعال‌سازی بیش از حد آمیگدالا و مهار نواحی قشر پیش‌پیشانی، فرآیندهای شناختی سطح بالا را دچار اختلال می‌کند. این وضعیت به‌ویژه در زمان آزمون یا موقعیت‌های استرس‌زا بیش از پیش خود را نشان می‌دهد. نکته مهم دیگر آن است که اضطراب، تأثیرات خود را به‌طور یکسان بر همه دانش‌آموزان نمی‌گذارد. تفاوت‌های فردی، ویژگی‌های شخصیتی، میزان حمایت‌های محیطی، نوع سبک مقابله‌ای و مهارت‌های تنظیم هیجان، همگی در شدت و تداوم اضطراب نقش دارند. برخی از دانش‌آموزان به‌رغم حضور در محیط‌های پرفشار، به‌واسطه تاب‌آوری بالا یا مهارت‌های مقابله‌ای مؤثر، بهتر از عهده موقعیت‌ها برمی‌آیند. در مقابل، برخی دیگر، حتی در محیط‌های نسبتاً آرام نیز دچار اضطراب شدید می‌شوند. این تفاوت‌ها نشان‌دهنده ضرورت شناخت و توجه به ویژگی‌های فردی در طراحی و اجرای مداخلات آموزشی است. طاهری، ح. و موسوی، ر. (۱۳۹۸).

همچنین، نادیده‌گرفتن اضطراب در یادگیری، هزینه‌های انسانی و اجتماعی زیادی در پی دارد. دانش‌آموزانی که به‌دلیل اضطراب مفرط، از تحصیل بازمی‌مانند، دچار افت هویت تحصیلی می‌شوند یا از مسیر پیشرفت علمی خود منحرف می‌گردند، سرمایه‌های انسانی از دست‌رفته‌ای محسوب می‌شوند. این دانش‌آموزان در آینده ممکن است به افرادی با خودپنداره منفی، اعتمادبه‌نفس پایین، اضطراب اجتماعی یا اختلالات خلقی تبدیل شوند. بنابراین توجه به اضطراب یادگیری، نه‌تنها وظیفه‌ای آموزشی، بلکه ضرورتی اجتماعی و حتی ملی است. به‌منظور مداخله مؤثر، ضروری است که مدارس به محیطی یادگیرنده و حمایت‌گر برای تمام دانش‌آموزان تبدیل شوند. در چنین محیطی، اشتباه کردن، جزئی از یادگیری تلقی می‌شود و ارزشیابی‌ها بر رشد فردی تمرکز دارند، نه صرفاً بر نمره و رقابت. آموزش معلمان در زمینه مهارت‌های روان‌شناختی، طراحی راهبردهای آموزشی انعطاف‌پذیر، کاهش استرس‌های غیرضروری، و ارتقاء تاب‌آوری دانش‌آموزان از جمله اقداماتی است که می‌تواند در این مسیر مؤثر باشد.

همچنین خانواده‌ها نیز باید در کنار مدرسه، نقش فعال‌تری در کاهش اضطراب ایفا کنند. پرهیز از مقایسه فرزندان، پذیرش تفاوت‌های فردی، توجه به احساسات فرزند، حمایت بی‌قیدوشرط در زمان شکست و تقویت مهارت‌های حل مسئله از جمله رفتارهایی است که می‌تواند بنیان روانی امنی برای یادگیری فراهم آورد. از طرفی رسانه‌ها، نهادهای فرهنگی، و سیاست‌گذاران نیز باید در کاهش فشارهای اجتماعی، تغییر انتظارات غیرواقعی و ترویج نگرش‌های انسانی‌تر نسبت به آموزش و موفقیت نقش‌آفرین باشند. در نگاهی آینده‌نگر، می‌توان گفت آموزش بدون در نظر گرفتن سلامت روان دانش‌آموز، یادگیری مؤثر و عمیق را امکان‌ناپذیر می‌سازد. اگر می‌خواهیم دانش‌آموزانی توانمند، خلاق، و مشارکت‌جو تربیت کنیم، باید از سایه اضطراب بکاهیم و نور امید، حمایت، و درک را در کلاس‌های درس گسترش دهیم. این تغییر نه با یک اقدام موقتی، بلکه با

یک تحول بنیادین در نگرش‌ها، ساختارها و رویکردهای آموزشی محقق خواهد شد. یادگیری، فرآیندی انسانی و پویا است که در بستری از آرامش روانی، حمایت عاطفی و انگیزش درونی شکوفا می‌شود. اضطراب، زمانی که بر این بستر سایه می‌افکند، توانمندی‌های دانش‌آموز را به‌جای شکوفایی، در خود فرو می‌برد. بنابراین کاستن از اضطراب در محیط یادگیری، نوعی عدالت آموزشی، نوعی اخلاق تربیتی و نشانه‌ای از بلوغ فرهنگی یک جامعه است. این مهم، نیازمند هم‌افزایی اندیشه‌ها، اراده‌ها و برنامه‌های بلندمدت در سطوح مختلف آموزشی و اجتماعی خواهد بود.

فصل اول

مبانی اضطراب و یادگیری

یادگیری از جمله پیچیده‌ترین فرآیندهای ذهنی و روان‌شناختی انسان است که در پی تعامل میان عوامل زیستی، شناختی، اجتماعی و هیجانی شکل می‌گیرد. یکی از عوامل بنیادینی که می‌تواند این فرآیند را تسهیل یا مختل کند، اضطراب است. اضطراب، حالتی از نگرانی، تنش یا ترس نسبت به آینده است که اغلب با نشانه‌هایی نظیر تپش قلب، تنفس سریع، تعریق، بی‌قراری، افکار منفی و گاه احساس ناتوانی در کنترل اوضاع همراه است. این پدیده روانی در حد تعادل می‌تواند محرک و سازنده باشد؛ اما وقتی از کنترل خارج می‌شود، تأثیرات مخرب و بازدارنده‌ای بر توانمندی‌های شناختی و عملکرد تحصیلی فرد بر جای می‌گذارد. اضطراب آموزشی، به‌ویژه زمانی که با فعالیت‌های یادگیری گره می‌خورد، بر فرآیند ادراک، حافظه، استدلال، حل مسئله، و حتی انگیزه برای تلاش اثر منفی می‌گذارد. اضطراب، برخلاف استرس که معمولاً به عامل بیرونی مشخصی پاسخ می‌دهد، بیشتر به‌صورت درونی، پایدار و وابسته به ادراکات ذهنی فرد عمل می‌کند. بسیاری از فراگیران در موقعیت‌های مشابه، واکنش‌های متفاوتی نسبت به محرک‌های آموزشی از خود نشان می‌دهند. این تفاوت در واکنش‌ها، ناشی از ارزیابی‌های شناختی آن‌ها نسبت به توانایی‌هایشان، میزان حمایت‌های محیطی، و سوابق هیجانی و تحصیلی پیشین است. به‌عبارت دیگر، اضطراب در زمینه یادگیری، محصول تعامل میان ویژگی‌های فردی و شرایط آموزشی است. زمانی که فراگیر احساس کند در معرض تهدیدی قرار دارد که از توان او خارج است، به‌طور ناخودآگاه پاسخ اضطرابی نشان می‌دهد؛ این تهدید می‌تواند امتحان، پاسخ دادن به پرسش معلم، ارائه در جمع، یا حتی حضور در کلاس باشد. از منظر روان‌شناسی، اضطراب با انواعی از واکنش‌های فیزیولوژیکی و روان‌شناختی همراه است که مستقیماً بر یادگیری تأثیر می‌گذارد. در سطح شناختی، اضطراب شدید می‌تواند تمرکز را کاهش دهد، افکار مزاحم را فعال کند، و ظرفیت حافظه کاری را اشغال نماید. در سطح رفتاری، فرد دچار تردید، کندی عملکرد، یا رفتارهای اجتنابی می‌شود. در سطح هیجانی نیز، احساس بی‌کفایتی، ناامیدی و گاه شرمندگی ظاهر می‌شود. این واکنش‌ها باعث می‌شود فراگیر از مواجهه با موقعیت‌های یادگیری پرهیز کند یا با ناکامی مواجه شود. در این میان، تعامل اضطراب با عزت‌نفس تحصیلی و خودکارآمدی نیز

اهمیت می‌یابد؛ زیرا فردی که باور دارد توان مقابله با چالش‌های آموزشی را ندارد، احتمالاً بیش از دیگران دچار اضطراب می‌شود.

در سطح نوروفیزیولوژیک، اضطراب منجر به فعال‌سازی بیش‌ازحد سیستم عصبی سمپاتیک می‌شود که پیامد آن افزایش ضربان قلب، فشار خون، و تنش عضلانی است. این واکنش‌ها که در حالت خطر واقعی ممکن است مفید باشند، در محیط‌های آموزشی اغلب نامتناسب و غیرضروری‌اند. افزون بر آن، اضطراب موجب کاهش فعالیت قشر پیش‌پیشانی مغز شده و در نتیجه، عملکردهای اجرایی مغز نظیر برنامه‌ریزی، سازمان‌دهی، کنترل توجه و تصمیم‌گیری تضعیف می‌شوند. این وضعیت در موقعیت‌هایی مانند امتحان، ارائه شفاهی یا حل مسئله ریاضی، بیشتر نمایان می‌شود و فراگیر را در یک چرخه اضطراب-کاهش عملکرد قرار می‌دهد؛ چرخه‌ای که در آن اضطراب، عملکرد را کاهش می‌دهد و عملکرد ضعیف نیز به افزایش اضطراب می‌انجامد.

نظریه‌های مختلفی در حوزه روان‌شناسی یادگیری به تبیین نقش اضطراب پرداخته‌اند. در نظریه محرک-پاسخ کلاسیک، اضطراب نوعی شرطی‌سازی به موقعیت‌های تهدیدآمیز تلقی می‌شود. مثلاً دانش‌آموزی که بارها در امتحانات دچار ناکامی شده، به مرور زمان نسبت به هر امتحانی واکنش اضطرابی نشان می‌دهد، حتی اگر آماده باشد. در نظریه شناختی-رفتاری، اضطراب ناشی از افکار منفی خودکار و ارزیابی‌های ناکارآمد از توانایی‌ها یا خطرهای آن است. این دیدگاه تأکید می‌کند که با تغییر الگوهای فکری و تقویت باورهای مثبت درباره خود، می‌توان اضطراب را کنترل کرد. همچنین نظریه‌های انگیزشی بر نقش اهداف، ارزش‌ها و انتظارات در تجربه اضطراب تأکید دارند؛ به گونه‌ای که اگر یادگیری صرفاً به خاطر اجبار یا ترس از شکست باشد، اضطراب شدت می‌گیرد، ولی اگر یادگیری در خدمت هدفی ارزشمند و درون‌زا باشد، اضطراب کاهش می‌یابد. در رابطه میان اضطراب و عملکرد تحصیلی، مطالعات نشان می‌دهند که این رابطه اغلب به صورت یک منحنی معکوس U شکل است. یعنی اضطراب خفیف تا حدی باعث افزایش انگیزش و تمرکز می‌شود، اما از نقطه‌ای به بعد، افزایش اضطراب موجب افت شدید عملکرد می‌گردد. این پدیده که به «اصل یرکس-داسون» معروف است، بیان می‌کند که هر فرد سطح بهینه‌ای از اضطراب دارد که در آن بهترین عملکرد را ارائه می‌دهد. شناسایی این نقطه و تلاش برای حفظ تعادل هیجانی در آن محدوده، از وظایف مهم معلمان، مشاوران و نظام آموزشی است.

تجربه اضطراب به شدت وابسته به تفسیر فرد از موقعیت است. اگر دانش‌آموز موقعیت امتحان را فرصتی برای اثبات توانایی خود بداند، احتمالاً کمتر مضطرب می‌شود، اما اگر آن را تهدیدی برای اعتبار یا آینده خود تلقی کند، واکنش اضطرابی شدیدتری خواهد داشت. این ادراک‌ها، قابل تغییر و اصلاح‌اند، به‌ویژه اگر نظام آموزشی به جای تأکید بر رقابت، نمره و برچسب‌زنی، بر رشد فردی،

بازخورد سازنده و فرصت یادگیری تمرکز کند. بنابراین، اضطراب نه یک ویژگی ذاتی دانش‌آموز، بلکه نتیجه‌ای از تعامل میان ذهن او و محیط پیرامونش است؛ و از این منظر، قابل پیشگیری، کنترل و حتی تبدیل به فرصتی برای رشد هیجانی و شناختی است.

اگر محیط آموزشی به گونه‌ای طراحی شود که در آن اشتباه کردن بخشی از فرایند یادگیری تلقی شود، فرصت بازخورد بدون قضاوت فراهم آید، ارزشیابی متنوع و انعطاف‌پذیر باشد، و معلمان دارای مهارت‌های هیجانی و همدلی کافی باشند، اضطراب می‌تواند به‌مرور جای خود را به انگیزه، امید و علاقه بدهد. چنین تحولی در نگرش به اضطراب یادگیری، مستلزم پذیرش این واقعیت است که یادگیری مؤثر، نه در سکوت اضطراب، بلکه در امنیت روانی اتفاق می‌افتد. فهم این مبانی، گامی نخست اما بنیادی در مسیر مقابله با اضطراب در محیط‌های آموزشی است. شفیعی، م. (۱۳۹۶).

تعریف و تمایز اضطراب، ترس و استرس

در روان‌شناسی و علوم تربیتی، مفاهیم «اضطراب»، «ترس» و «استرس» گرچه در کاربرد روزمره گاه به‌جای یکدیگر به کار می‌روند، اما در سطح نظری و بالینی دارای تمایزهای اساسی هستند. درک دقیق تفاوت میان این سه مفهوم برای تحلیل پیامدهای روانی و شناختی آن‌ها بر فرآیند یادگیری، ضروری است. اضطراب حالتی پایدار، درونی و اغلب بدون علت خارجی مشخص است که با احساس نگرانی، پیش‌بینی خطر مبهم، برانگیختگی جسمانی و افکار منفی همراه است. فرد مضطرب معمولاً نمی‌تواند منشأ دقیق اضطراب خود را بیان کند و بیشتر نگران آینده یا اتفاقاتی است که هنوز رخ نداده‌اند. اضطراب نوعی تنش روان‌شناختی پایدار است که در بسیاری از موقعیت‌های اجتماعی، تحصیلی و بین‌فردی می‌تواند بروز کند، حتی زمانی که تهدید بیرونی خاصی در کار نیست. از این‌رو، اضطراب بیشتر ریشه در تفسیرهای ذهنی و طرح‌واره‌های شناختی دارد و ممکن است با احساس بی‌کفایتی، ناتوانی در کنترل موقعیت یا ترس از ارزیابی منفی همراه باشد. در مقابل، ترس واکنشی طبیعی، فوری و متناسب با یک تهدید واقعی و شناخته‌شده است. به عبارت دیگر، ترس در پاسخ به یک محرک عینی مانند حیوان درنده، صدای انفجار، یا تهدید فیزیکی بروز می‌کند و معمولاً پس از رفع محرک ترس‌زا، کاهش می‌یابد. ترس برخلاف اضطراب، موقتی، محدود به موقعیت و با منبع تهدید مشخص است. از منظر زیستی، ترس یک پاسخ بقا است که با فعال‌سازی سیستم جنگ یا گریز (fight or flight) بدن همراه می‌شود تا فرد را برای واکنش سریع آماده سازد. ترس، اگرچه گاهی شدید است، ولی معمولاً با منطق فرد همخوانی