

عنوان نشست: امنیت روانی کنکور

شناسنامه نشست	
واحد برگزار کننده نشست:	دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی
مسئول نشست:	دکتر احمد برجعلی (عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبائی)
تاریخ برگزاری نشست:	۱۳۹۶/۰۹/۲۲
اعضای هیئت علمی:	دکتر فرامرز سهرابی، دکتر محمدرضا فلسفی‌نژاد (اعضای هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبائی)
نمایندگان دستگاه‌های اجرایی مرتبط:	دکتر غلام‌رضا یادگارزاده (مدیر کل دفتر آزمون‌سازی سازمان سنجش)، دکتر کیانوش محمدی روزبهانی (رئیس گروه مطالعات اجتماعی سازمان سنجش) و مهندس محمود عزیزی (رئیس مرکز اجرای آزمون‌ها سازمان سنجش)
مسئله محوری نشست:	ارائه راهکارهای عملی و کاربردی برای امنیت روانی کنکور
سازمان‌های هدف توصیه سیاستی:	وزارت آموزش و پرورش، سازمان سنجش و آموزش کشور، سازمان صدا و سیما، جمهوری اسلامی ایران، پلیس راهنمایی و رانندگی

چکیده مباحث طرح‌شده:

در کشور ایران آزمون سراسری ورودی دانشگاه‌ها یا آزمون سراسری نمونه کاملی از آزمون سرنوشت‌ساز است که تأثیرات قابل توجه زیادی بر تمام جنبه‌های زندگی داوطلبان و حتی خانواده‌های آن‌ها برجای می‌گذارد. در ایران تاریخ برگزاری نخستین کنکور را سال ۱۳۱۷ ذکر کرده‌اند. آزمون سراسری برای اولین بار در سال ۱۳۴۸ به صورت سؤالات با پاسخ کوتاه با تعداد 41112 داوطلب برای 72 دانشگاه و مؤسسه آموزش عالی برگزار شد ولی از سال ۱۳۴۸ طرح سؤالات به صورت تستی آغاز شده و تاکنون ادامه داشته است. این روش گزینش دانشجو، در یک برآورد کلی و عقلانی ممکن است بی‌خطر و البته، اجتناب‌ناپذیر به نظر آید، اما شواهد بسیاری آن را تأیید نمی‌کند. در سال‌های اخیر، تحقیقات و مطالعات متعددی صورت گرفته که بر کژکارکردهای کنکور تأکید کرده و درباره عواقب

روانی آن هشدار داده‌اند. کارشناسان معتقدند که شیوه «یک تست، یک برآورد، یک سرنوشت» حجم عمده‌ای از ظرفیت‌های روانی، اقتصادی و آموزشی را به شکل ناکارآمد اشغال کرده است. امروزه داشتن تحصیلات دانشگاهی به صورت یک ارزش و یکی از عوامل مهم تحرک اجتماعی درآمده و به همین دلیل ورود به دانشگاه در زندگی فرد واقعه مهمی محسوب می‌شود، چراکه بر شغل، درآمد، روابط اجتماعی و احتمالاً انتخاب همسر او در آینده مؤثر واقع می‌شود. در واقع، فرایند پذیرش در دانشگاه‌ها در حال رقابتی شدن شدید است و این چشم و هم‌چشمی شدید، باعث شده است تا دانشگاه‌ها در ایجاد انگیزه و علاقه به فرایند یادگیری در دانشجویان ناتوان باشند. به طور کلی، تأثیرات روانی کنکور را می‌توان به دو دوره با دو نوع از بروز آسیب‌ها بخش‌بندی نمود: آسیب‌شناسی پیش‌آزمون شامل واکنش‌های اضطرابی، تنش و هراس‌آمیز است. از این رو این دسته از عوامل مشکلاتی همچون فشارهای روانی، مشکلات بلوغ، ناهنجاری‌های خانوادگی، آسیب‌های شخصیتی، بیماری و پیامدهای جسمی و همچنین بحران‌های اجتماعی را پدید می‌آورد. آسیب‌های پس از آزمون نیز شامل واکنش‌های افسردگی، بی‌اعتمادی به خود، احساس شکست، نومیدی، پریشانی، مسائل و بیماری‌های بدنی، سرکوب پیرامونیان، اندوه و شاید خودکشی نمایان می‌شود. شواهد نشان داده است ۴۳ درصد از شرکت‌کنندگان در کنکور نگرانی بسیار زیاد و ۳۰ درصد نیز در صورت قبول‌نشدن فشار روحی و ناراحتی زیادی را تجربه می‌کنند، علاوه بر این خانواده‌های شرکت‌کنندگان نیز این نگرانی و فشار روحی را متحمل می‌شوند. میزان اوقات فراغت و تفریحات دانش‌آموزان در شبانه‌روز به عواملی مانند میزان کار روزانه، ساعات درسی و تکالیف مدرسه بستگی دارد، اوقات فراغت دانش‌آموزان پیش‌دانشگاهی به دلیل شرکت در کنکور و استرس و اضطراب ناشی از آن اهمیت خاص و در خور توجهی دارد. همچنین شواهد نشان دادند که ۶۳ درصد داوطلبان کنکور کمتر از ۸ ساعت در روز استراحت می‌کنند، ۶۰ درصد حدود ۴ ساعت در روز و ۲۰ درصد بیش از ۶ ساعت در روز برای کنکور درس می‌خوانند. نظام سنجش همچنین می‌تواند فرایند آموزش و یادگیری، و محتوای مطالعه را هم به صورت مثبت و هم به صورت منفی متأثر سازد. به طور کلی، باید به این امر توجه داشت که همه‌ساله بخش قابل توجهی از دانش‌آموزان

کشور که سرمایه‌های اصلی و پایدار هر کشوری محسوب می‌شوند، به امید کسب افق‌های روشن در زندگی حرفه‌ای و کمک به توسعه فردی و ایفای نقش سازنده در جامعه، در آزمون کنکور سراسری شرکت می‌نمایند.

چالش‌های فراوانی در آزمون کنکور پیش روی دانش‌آموزان وجود دارد. برای مثال کسانی که قصد شرکت در کنکور را دارند، برای موفقیت می‌خواهند از نظرات افراد مجرب و کارشناس بهره‌جویند. از آنجایی که افراد زیادی سعی دارند از این بازار برای خود سود مالی کسب کنند، بنابراین مشاهده می‌کنیم که افراد زیادی از طریق تلویزیون، مجله، کلاس‌های حضوری و... به داوطلبان مشاوره می‌دهند و نسخه‌های متعددی برای آن‌ها می‌پیچند. هرچند اکثر این نظرات صحیح هستند اما کثرت آن باعث سردرگمی داوطلبان شده و از طرفی هزینه‌هایی را به داوطلبان تحمیل می‌کند؛ همچنین ممکن است داوطلبان فکر کنند بسیاری از این راه‌حل‌ها رویایی و آرمانی هستند و دستیابی به آن‌ها شدنی نیست یا اینکه به دلیل عدم دسترسی و بهره‌گیری از تجارب افراد موفق در این حوزه و مواجه شدن با شکست‌های احتمالی، با سرخوردگی‌هایی همراه شده و مسیر زندگی‌شان با تلاطم و چالش‌های نامناسبی همراه شود. این امر می‌تواند امنیت روانی را به شدت در داوطلبان تحت تأثیر قرار دهد.

هدف از برگزاری نشست طرح مسئله امنیت روانی کنکور، پیدا کردن راهکارهایی برای ارتقاء سلامت روانی داوطلبان کنکور بود. با توجه به گستره بحث و درگیری بسیاری از خانواده‌ها و دانش‌آموزان با این مسئله، ضرورت دارد به علل و عواملی که موجب اضطراب و تنش داوطلبان کنکور می‌شود پرداخت و به راهکارهای مناسب و عملی به منظور هر چه بهتر برگزار کردن کنکور با حداقل ایجاد تنش و استرس دست یافت.

در یک نگاه کلی می‌توان چالش‌های فراروی امنیت روانی کنکور را در موارد زیر خلاصه کرد:

۱. نگرانی و تشویش در مورد موفقیت در کنکور و مواجه شدن با شکست‌های احتمالی
۲. دغدغه‌های والدین (فشارهای روانی والدین)
۳. نگرانی در مورد محتوای مطالب درسی
۴. نگرانی در مورد کسب اطلاعات درست از ارگان‌ها و مراکز ذیصلاح

۵. نگرانی در مورد فراهم بودن امکانات فیزیکی و دسترسی به وسایل عمومی و کنترل ترافیک
۶. تعدد بسیار مراکز کنکوری و ناتوانی در درک بهتری توانمندی‌های این مراکز
۷. غافل شدن از سایر جنبه‌های زندگی مانند اوقات فراغت

توصیه‌های سیاستی:

۱. نظارت دقیق بر سؤالات طرح شده که غلط تاییبی و محتوایی نداشته نباشند. در صورت غلط بودن سؤال وقت داوطلبین اهل مطالعه را خواهد گرفت و استرس شدیدی به آنان منتقل می‌نماید. همچنین، وجود این گونه سؤال‌ها اغلب با هدف‌های کنکور و محتوای مطالب درسی همخوانی نداشته و در تعارض هستند. در نتیجه ضمن ایجاد تنش و استرس در داوطلب، زمینه بی‌اعتمادی به طراحان سؤال را فراهم می‌آورد. توصیه می‌شود که تمامی سؤالات آزمون قبل از توزیع در آزمون به دقت بررسی شود و امکان کوچک‌ترین مشکل تاییبی و اغلاط املایی را نداشته باشد.
۲. ترجیحاً از انتشار سؤالات جلوگیری شود تا از این طریق امنیت سؤالات بالا برود. در غیر این صورت با این روند یا تکرار پیش می‌آید و یا طراحان هر سال باید سؤال‌های پیچیده‌تر و عجیب‌تر طراحی نمایند، در نتیجه ممکن است سؤال‌های طراحی شده با محتوای مطالب درسی همخوانی نداشته باشد و موجبات اخلاف در امنیت روانی داوطلبین را فراهم آورد. درواقع توصیه می‌شود که سؤالات بعد از آزمون در اختیار عموم قرار نگیرد و امکان دسترسی افراد به آن نباشد.
۳. آموزش مدیریت استرس برای داوطلبان کنکور می‌تواند راهگشا باشد و بدین وسیله داوطلب می‌تواند با آمادگی روحی و روانی کاملی در جلسه شرکت نمایند. بسیاری از داوطلبان به علت ناتوانی در کنترل و تنظیم حالت‌های تنش و استرس خود، ممکن است عملکرد واقعی و مطلوب را نشان ندهند. در نتیجه توصیه می‌شود قبل از حضور داوطلبین در جلسه کنکور، آموزش‌های لازم در راستای کنترل و تنظیم استرس را آموزش ببینند. همچنین کارگاه‌هایی برای دانش‌آموزان در نظر گرفته شود تا بتوانند هیجاناتشان را تنظیم نمایند. هیجان‌های منفی و مثبت می‌تواند عملکرد دانش‌آموز را تحت تأثیر قرار دهد و زمینه‌سازی برای مشکلات

روانی را فراهم نماید. در نتیجه توصیه می‌شود در چند جلسه مهارت‌های مدیریت استرس و تنظیم هیجان به دانش‌آموزان قبل از کنکور آموزش داده شود.

۴. آموزش خانواده‌ها امری لازم است تا انتظارات آنان متناسب با توانمندی‌ها و استعدادها و فرزندانشان باشد و کاهش استرس خانواده‌ها کاهش داوطلبین را به همراه دارد. همچنین معلمان و خانواده‌ها می‌توانند با دریافت آموزش‌های لازم، ضمن کمک به بهبود سلامت روان داوطلبین، به ارتقا عملکرد آن‌ها در سطح مطلوب کمک نمایند. توصیه می‌شود که آموزش خانواده به‌ویژه والدین اتفاق بیافتد تا والدین ظرفیت قبول تفاوت و مواجهه منطقی با تضادها و اختلاف داشته باشند. از مقایسه و سرزنش بی‌مورد اجتناب نمایند. راه کارهای سازنده مفید و سازنده را در اختیار فرزندشان بگذارند. امنیت محیط خانواده را فراهم نمایند تا دانش‌آموز از سوی خانواده تحت استرس و تنش قرار نگیرد.

۵. حوزه‌های برگزاری کنکور از جهت امکانات فیزیکی و دسترسی به وسایل عمومی و کنترل ترافیک به طور جدی مورد بررسی قرار گیرد. همکاری راهنمایی و رانندگی در بخش مذکور بسیار ضروری است. راهنمایی و رانندگی با فراهم آوردن مسیر عبور و مرور مناسب، از عوامل استرس‌زای بالقوه که ممکن است استرس داوطلبین را افزایش دهد، جلوگیری نماید. توصیه می‌شود که راهنمایی و رانندگی از مکان‌های برگزاری آزمون کنکور در آشنایی داشته و تمهیداتی از قبیل پیش‌بینی زمان مناسب برای رسیدن به مکان کنکور، ایجاد تسهیلات ترافیکی به منظور تسهیل رفت و آمد داوطلبان. با توجه به اینکه زمان برگزاری آزمون ساعت ۸ صبح می‌باشد توصیه می‌شود مأموران پلیس و راهنمایی از ساعت ۶ صبح مقابل مراکز برگزاری آزمون و اطراف آن مستقر شده و تلاش کنند تا مشکلات ترافیکی آن منطقه را کاهش دهند تا از ایجاد گره‌های ترافیکی مانند توقف‌های ناب‌جا جلوگیری نمایند.

۶. جلسات توجیهی و علمی و راه‌های مقابله با استرس برای مراقبین جلسه کنکور ضروری است. داوطلبین با قرار گرفتن در جلسه کنکور ممکن است استرس را تجربه نمایند. در این شرایط، مراقبینی که آموزش‌های لازم را دریافت کرده‌اند، می‌توانند با رهنمودهایی به کاهش استرس داوطلبین کمک نمایند و از تنش‌زا شدن شرایط جلوگیری نمایند. توصیه می‌شود تمامی

مراقبین در یک یا دو جلسه نحوه برخورد با مشکلاتی که در سر جلسه امتحان برای داوطلب ممکن است آموزش ببیند برای مثال در زمانی که داوطلب با مشکلاتی در سؤال‌ها توزیع شدن (پاره بودن برگه سؤالات و ناتوانی در درک دستورالعمل‌های گفته شده) مواجه می‌شود توانایی برخورد مناسب را داشته باشد تا از میزان استرس داوطلبان کاسته شود.

۷. رسانه ملی برای کاهش استرس داوطلبان برنامه‌های علمی در طول سال داشته باشد. بسیاری از آموزش‌ها و تبلیغات این رسانه می‌تواند در کنترل استرس داوطلبان مؤثر باشد. این راهکارها می‌تواند شامل آموزش مدیریت استرس از طریق انجام ورزش مناسب و روزمره، خواب با کیفیت، تغذیه مناسب و سبک‌های مطالعه مؤثر اتفاق بیافتد. توصیه می‌شود که رسانه‌ها از طریق دادن آموزش‌های مختلف در زمینه‌های کنترل هیجان و ارائه دیدگاه‌های تازه در این خصوص، نقش مؤثری در کاهش استرس داوطلبان ایفا نمایند. درواقع صدا و سیما از طریق ساخت و پخش سریال‌هایی که چگونگی برخورد صحیح خانواده و جامعه را با داوطلبان کنکور نمایش می‌دهد می‌تواند در کاهش استرس‌های مربوط به این قشر مؤثر باشد.

۸. به نظر می‌رسد در کشورمان مراکز یا افرادی به صورت غیرتخصصی مبادرت به انجام اموری در زمینه مشاوره تحصیلی و کنکوری یا با عناوین مختلف می‌نمایند ولی مرکزی مشخص که به صورت علمی و تخصصی و بر مبنای مطالعات جامع به این امر مبادرت ورزد وجود ندارد؛ بنابراین توصیه می‌شود برای دانش‌آموزانی که در انتظار ورود به دانشگاه هستند، مراکز ذی‌صلاحی دایر شود تا تمامی موارد مربوط به شرایط آمادگی برای کنکور مورد بررسی قرار دهند و مبنای مناسبی برای انجام یک اقدام ریشه‌ای در این خصوص انجام دهند.