

TESTNA ANKSIOZNOST U OBRAZOVANJU

Mersiha JUSIĆ

Sažetak

Zahvaljujući sve raširenijoj upotrebi testova u raznim sferama ljudske djelatnosti i važnosti koja se pridaje njihovim rezultatima, testna anksioznost tj. skup fenomenoloških, fizioloških i bihevioralnih reakcija na zabrinutost oko mogućih negativnih posljedica neuspjeha u evaluacijskoj situaciji, postala je u posljednje tri decenije predmetom sve većeg broja istraživanja. Uočena je, između ostalog, korelacija testne anksioznosti sa slabijim rezultatima i postignućima učenika, kao i lošijim zdravljem. Ovaj tekst sažima osnovne informacije o konceptu testne anksioznosti, njene osnovne determinante, simptome, kao i načine na koje nastavnik, modifikacijom testne situacije i načina primjene testa, može pomoći testno anksioznim učenicima.

Ključne riječi:

Test, testna anksioznost, interakcijski model, učenički stres

S obzirom na sve širu zastupljenost različitih oblika testiranja i evaluacije pojedinca – njegovih sposobnosti, znanja i osobina ličnosti, u raznim sferama ljudske djelatnosti, a u obrazovanju pogotovo, razumijevanje fenomena testne anksioznosti značajno je za sve one koji su uključeni u sam proces testiranja ili pak interpretiranja rezultata testova. Prosvjetni radnici na svim nivoima obrazovanja sasvim sigurno se svakodnevno susreću sa testnim situacijama, koje predstavljaju jedan snažan stresor učenicima svih uzrasta, u većoj ili manjoj mjeri. Sudeći po trendovima koji su na Zapadu prisutni već dugi niz godina, a koji se i kod nas uočavaju, različiti oblici testiranja djece od najranije dobi pa sve do zapošljavanja ili pak procjene radnih sposobnosti, i dalje će dobivati na važnosti i predstavljati osnovu donošenja zaključaka o pojedincu. Sve su ovo razlozi zbog kojih se u posljednje tri decenije niz istraživanja fokusirao upravo na način na koji se učenici nose sa testnom situacijom i zbog kojih vrijedi razmotriti testnu anksioznost kao značajan faktor postignuća učenika. Tim više što neki autori smatraju da se testna anksioznost razvija kod djece već prije početka školovanja.¹ Neki podaci pokazuju da u funkciji dobi ispitna anksioznost raste, i to naglo između 9. i 12. godine, nakon toga njen rast se usporava, da bi se oko osamnaeste stabilizirao na dostignutoj razini.²

Postoje različite kategorije učenika sa testnom anksioznošću. Razlikuju se tri takve kategorije. U prvoj su oni učenici koji ne posjeduju vještine učenja da bi se adekvatno pripremili za test, pa nemaju znanje potrebno da ostvare na njemu dobar rezultat. Druga grupa su oni koji posjeduju vještine učenja, ali se boje neuspjeha što ih koči u tome da postignu dobar rezultat na testu. U treću grupu su svrstani oni učenici koji vjeruju da posjeduju vještine učenja, a ne posjeduju ih, tako da se zbog toga ne pripreme dovoljno dobro za test, što onda u samoj testnoj situaciji izazove anksioznost³. Testna anksioznost je jedan kontinuum, na kojem različiti učenici zauzimaju različite pozicije⁴. Dakle, ne radi se o tome da je neko jednostavno testno anksiozan ili ne. Za razliku od anksioznosti kao *crte* (ličnosti) koja uzrokuje uznemirenost duži vremenski period, testna anksioznost je *stanje* tipično za situacije testiranja i evaluacije. Sam izraz „testna anksioznost“ označava skup fenomenoloških, fizioloških i bihevioralnih reakcija na zabrinutost oko mogućih negativnih posljedica neuspjeha u evaluacijskoj situaciji.⁵ U obrazovnom okruženju, pojavljuje se kada učenik vjeruje da su njegove intelektualne, motivacijske i društvene sposobnosti premašene zahtjevima testne situacije. Dakle, psihološki govoreći, testna situacija je stresor (uzrok stresa), a testna anksioznost stresna reakcija na njega, koju karakterizira procjena pojedinca da nije u stanju ispuniti zahtjeve koje mu okolina postavlja. Istraživanja nedvosmisleno pokazuju da je testna anksioznost povezana sa nizom negativnih pojava kao što su: slab uspjeh u školi, psihološka uznemirenost, slaba kognitivna postignuća i narušeno zdravlje⁶. Zbog svega toga zaslužuje da je prosvjetni radnici uzmu u obzir. Sasvim je jasno svakom ko je ikada ušao u učionicu da se učenici razlikuju po svojoj sposobnosti nošenja sa testnom situacijom, tako da razlike u njihovim rezultatima ne odražavaju samo objektivne razlike u znanju i sposobnostima, nego i u nivou testne anksioznosti koju osjećaju. Ocjena, koja je i dalje učenicima najznačajnije mjerilo uspjeha, bit će, dakle, djelimično izraz i njihove sposobnosti nošenja sa testnom situacijom. U suštini, svaki učenik svjestan je da će ga na osnovu uratka na testu i nastavnici i roditelji prosuđivati i upoređivati s drugima. Važno je ovo prepoznati kako bismo pomogli onima koji, usljed testne anksioznosti, nisu u stanju ispoljiti sav svoj potencijal. O tome će biti riječi dalje u tekstu.

Determinante testne anksioznosti

Dakle, fenomen testne anksioznosti javlja se u interakciji ličnosti učenika i situacije. Ovaj interakcijski model testne anksioznosti⁷ pretpostavlja da je situacijska anksioznost određena recipročnom interakcijom karakteristika ličnosti i karakteristika situacije. Time nas raščlanjivanje ovog fenomena vodi u smjeru analize faktora unutar ličnosti i onih same testne situacije. Govoreći o ovim prvim, poznato je da je iskustvo anksioznosti prilikom procjene univerzalno bez obzira na dob, spol i kulturu. Jedna meta-analiza podataka o testnoj anksioznosti iz 14 zemalja pokazala je da, iako se njena aritmetička sredina razlikuje od kulture do kulture, ipak se radi o homogenom fenomenu⁸. Ipak, ne ispoljavaju svi testnu anksioznost, što se tumači tzv. diferencijalnom hipotezom interakcijskog modela koja kaže da će ispitanik doživjeti testnu anksioznost ukoliko se poklope njegova lična ranjivost tj. podložnost (tzv. crta anksioznosti) i priroda situacije (procjena/ugroženost ega). S obzirom da kao prosvjetni radnici nismo u prilici utjecati značajnije na crte ličnosti, čiji su korijeni duboki i van našeg domašaja, pažnju treba usmjeriti na situacione determinante testne anksioznosti koje možemo oblikovati kako bismo je smanjili. Istraživanja pokazuju da se testna anksioznost povećava u situaciji naglašene

1 Sarason (prema Burge & Heath, 2008)

2 Angelino (prema Grgin 1997)

3 Supon (prema Burge & Heath, 2008)

4 Meichenbaum (prema Schutz i sur, 2007)

5 Zeidner, 1998 (prema Schutz i sur, 2007)

6 Zeidner, 1998 (prema Schutz i sur, 2007)

7 Lazarus, 1999 (prema Schutz i sur, 2007)

8 Seipp i Schwarzer, 1996 (prema Schutz i sur, 2007)

socijalne usporedbe. Konkretno, to znači da će npr. nadaren učenik u testnoj situaciji biti anksiozniji ako je u posebnom naprednom odjeljenju nego regularnom, jer će svoje šanse za uspjeh procjenjivati kao slabije. Percepcija samog sebe i svojih sposobnosti u tzv. akademskom self-konceptu osnova je za predviđanje uspjeha ili neuspjeha u testnoj situaciji. Učenici uspoređuju svoje karakteristike sa nivoom svoje referentne grupe (razreda) i na osnovu toga formiraju zaključke o svom akademskom i socijalnom statusu. Istraživanja pokazuju da je za povećanu testnu anksioznost u odjeljenjima nadarenih zaslužna kombinacija više faktora: veća očekivanja nastavnika i učenika, jaka natjecateljska atmosfera i jak strah od neuspjeha. Poznato je da je, kad je riječ o stresu, značajan faktor koji doprinosi njegovom intenzitetu osjećaj da pojedinac nema kontrolu nad situacijom. Stoga se i kontrola nad testnom situacijom pojavila kao mogući način smanjenja stresne situacije. Istraživanja su pokazala da je omogućavanje učenicima da biraju pitanja na testu pojačalo njihov osjećaj kontrole nad situacijom i olakšalo njihovo interno akomodiranje na vanjske događaje što rezultira manjom anksioznošću⁹. Tako su u jednom istraživanju učestvovala 74 učenika osmih razreda, kojima je rečeno da će biti testirani iz matematike. Učenici su raspoređeni u jednu od dvije eksperimentalne situacije: ili im je rečeno da od 5 zadataka riješe 3, ili su im pak data tri zadatka bez ikakve mogućnosti izbora. Pokazalo se da su učenici kojima je data mogućnost izbora bili manje anksiozni i da su postigli bolje rezultate na testu¹⁰. Dakle, omogućavanje učenicima da biraju od ponuđenog dovodi do povećanja njihove percipirane kontrole nad izvorom prijetnje.

Pojavnost testne anksioznosti i kako je prepoznati

Testno anksiozni učenici ispoljavaju različite oblike fizičkih, mentalnih i emotivnih simptoma koji se po svojoj jačini kreću od blagih do izrazito jakih (vidi Tabelu 1).

Fizički simptomi	Emotivni simptomi	Ponašanje
Lupanje srca	Osjećaj bespomoćnosti	Ne može se koncentrisati
Kratkoća daha	Osjećaj beznadnosti	„Blokira“ za vrijeme testa
Stiskanje i bol u prsima	Osjećaj stida	Plače ili se rastuži
Bolovi u stomaku	Osjećaj bezvrijednosti	Žali se da je bolestan/a
Mučnina, povraćanje, proljev	Panika	Osjeća se iscrpljeno
Drhtanje udova		Osjeća kao da će se onesvijestiti
Glavobolja		Ne može zaspati noć prije testa
Bolovi u mišićima		

Tabela 1. Ponašanja testno anksioznih učenika prije, za vrijeme ili nakon testa (prema Peter Mayer, 2008)

Vidljivo je, dakle, da je testna anksioznost u svojoj pojavnosti kompleksna, jer uključuje brigu, preokupiranost sobom, fizičku uznemirenost, ometajuća osjećanja i neadaptivno ponašanje, zbog čega, da bi sortirali sve ove oblike, istraživači razlikuju više faceta testne anksioznosti: kognitivnu (gdje spada zabrinutost, irelevantne misli, izbjegavanje razmišljanja o testu itd.) i afektivnu (napetost, tjelesne reakcije, primjećivanje vlastite uznemirenosti). Neko ko je testno anksiozan može ispoljavati sve ili pak neke od navedenih reakcija. Prošlo iskustvo učenika, priroda problema koji rješava, kao i razni situacioni faktori, utječu na to kakva će biti njegova reakcija u datoj situaciji.

Kako djeluje testna anksioznost

Na vlastitom iskustvu možemo potvrditi da testna anksioznost umanjuje našu kompetenciju kada radimo na nekom zadatku. Kreira deficit u procesiranju informacija tako što nam smanjuje pažnju i kapacitet radnog pamćenja, a dovodi i do teškoća u organizaciji semantičkih informacija. Zapravo, testna anksioznost izaziva kognitivnu interferenciju, usljed koje emocionalne reakcije preusmjere logično i smisleno razmišljanje na distrakcije iz okoline ili na vlastite reakcije. Sve ovo dovodi do reakcije izbjegavanja i odabira nelogičnih alternativa, koje pojedinac, u smirenom stanju, nikada ne bi odabrao. Brojna su ispitivanja pokazala kako u ispitnoj situaciji visokoanksiozni učenici koriste loše i neefikasne postupke i tehnike učenja, kao i da imaju više teškoća u zahvatanju bitnih elemenata gradiva¹¹.

⁹ Mills i Krantz, 1979 (prema Schutz i sur, 2007)

¹⁰ Keinan i Zeidner, 1987 (prema Schutz i sur, 2007)

¹¹ Benjamin (1981, prema Grgin)

Tehnologija prikaza mozga otkriva da je, za vrijeme stanja testne anksioznosti, posebno aktivan dio mozga – bazalne ganglije, koje inače regulišu osjećaj tjeskobe tj. anksioznosti, a ta pretjerana aktivnost imobilizira misaone procese.

Šta se može učiniti

Davno se prepoznala potreba za hvatanjem ukoštac sa testnom anksioznošću, te su stoga mnogi autori pokušali istražiti moderator varijable (koje smanjuju ili povećavaju poteškoće u izvedbi). Tako je npr. otkriveno da ograničenost u vremenu i negativni feedback posebno utječu na testno anksiozne ispitanike, dok socijalna podrška, uvjeravanje i strukturiranost situacije eliminišu poteškoće u izvedbi¹². Činjenica je također da učitelji/nastavnici/profesori služe kao model ponašanja svojim učenicima/studentima. Tako je (pogotovo) i u testnim situacijama, jer je dokazano da anksiozno ponašanje nastavnika doprinosi anksioznosti učenika. Nastavnik mora, kako verbalno, tako i neverbalno strukturirati testnu situaciju na pozitivan način, prezentirajući je učenicima kao izazov, a ne prijetnju. Evo i nekih praktičnih sugestija za optimiziranje uslova testiranja koji smanjuju testnu anksioznost¹³:

1. učenike treba unaprijed informisati o testu (koji sadržaj će obuhvatiti, koliko će vremena imati na raspolaganju, izgled testa, način primjene itd.)
2. test treba sadržavati razumno teške zadatke, u njega također treba uvrstiti i određen broj lakih zadataka koje treba rasporediti na sam početak testa, a svakako izbjegavati izuzetno teške ili kompleksne zadatke
3. nastavnik treba pokušati uskladiti format testa sa preferencijama učenika (npr. zadaci odabira, esej) i njihovim prethodnim iskustvom
4. omogućiti učenicima osjećaj kontrole nad testnom situacijom tako što će im se dati mogućnost izbora zadataka, korištenja udžbenika, rječnika, tablica itd.
5. dopustiti učenicima da na neki način prokomentarišu test i testnu situaciju tj. da ispolje svoje osjećaje
6. kreirati ugodnu testnu atmosferu dajući učenicima uputstva orijentirana na zadatak, a ne njihovu ličnost, ne naglašavajući natjecateljski aspekt situacije i eliminišući prijeteeće momente situacije. Nekim učenicima može pomoći i humor
7. ne postavljati striktno vremenske granice kad god je to moguće
8. onima koji su posebno anksiozni pružiti podršku
9. posebno anksioznima omogućiti prostor i priliku da se smire ukoliko osjete da su „zablokirali“

Postoji i niz programa tretiranja testne anksioznosti koji su prosto „procvjetali“ usljed rasprostranjenosti testiranja u raznim oblastima ljudske djelatnosti i općeg prepoznavanja njenog negativnog utjecaja na emocionalno blagostanje i kognitivnu izvedbu kod mnogih. Ovi programi se usmjeravaju ili na emocionalne (smanjenje negativnih osjećaja) ili pak kognitivne (zabrinutost) facete testne anksioznosti, pri čemu se pomaže ispitanicima da se nose sa zabrinutošću i smanje razmišljanje koje nije usmjereno na zadatak.

Zaključak

Na osnovu navedenog vidljivo je da je testna anksioznost fenomen kome se na svim nivoima obrazovanja treba pokloniti pažnja. Ukoliko usvojimo preovladavajući interakcijski model, po kome je stanje testne anksioznosti rezultat svojevrsne lične „ranjivosti“ (karakteristika ličnosti) učenika i karakteristika same testne situacije, zaključujemo da u domenu karakteristika situacije možemo, različitim modifikacijama doprinijeti smanjenju testne anksioznosti, koja ometa učenike da iskažu svoj puni potencijal. Uzevši u obzir i njene negativne efekte, ovo za svakog prosvjetnog radnika postaje obavezom i izrazom etičnog pristupanja svome poslu. Pažljivo posmatrajući svakog učenika i pristupajući im kao jedinstvenim ličnostima, nastavnik može prepoznati ponašanje, fizičke i emotivne znakove testno anksioznih učenika, te im, shodno tome, pružiti podršku, ohrabrenje i pomoć.

LITERATURA

1. Burge, P.L. i Heath, E.V., „Test Anxiety“ iz *Encyclopedia of Educational Psychology* (2008), SAGE Publications
2. Grgin, T. (1997). *Edukacijska psihologija*, Naklada Slap, Jastrebarsko
3. Muris, P. i Rachman, S.J. (2007), *Normal and Abnormal Fear and Anxiety in Children and Adolescents*, Elsevier Science, Burlington
4. Peters Mayer, D. (2008), *Overcoming School Anxiety*, AMACOM, New York
5. Schutz, P. et al. (2007), *Emotion in Education*, Academic Press, Burlington

¹² Zeidner, 1998 (prema Schutz i sur. 2007)

¹³ IBID

Summary الموجز

TEST ANXIETY IN EDUCATION SYSTEM

قلق الامتحان في التعليم

Mersiha Jusić

مرسيها يوسيتش

Due to a wide spread use of test (examinations) in various fields of human activities and the significance given to the results of these tests, test anxiety ,i.e. set of phenomenological, physiological behavioral reactions to the possible negative consequences of the failure in the evaluation, has in the last three decades become the subject of growing number of researches. Researchers discovered, among other things, the correlation between test anxiety and the poor results at the evaluation of the same as well as poor physical health of students. This article summarizes basic information about the concept of test anxiety, its fundamental determinants, symptoms as well as the ways in which teachers, by modifying the test environment and the manner of applying the test situation can help students with the problem of test anxiety.

Key words:

Test, test anxiety, interaction model, student stress

إن الاستخدام الواسع للاختبارات في مختلف مجالات العمل الإنساني، والأهمية التي تعطى لنتائج تلك الاختبارات، قد جعل من قلق الامتحان (مجموعة انفعالات ظاهرية وفزيولوجية وسلوكية تعبر عن القلق بشأن النتائج السلبية المحتملة للفشل في الامتحان) في العقود الثلاثة الأخيرة موضوعا لعدد متزايد من الدراسات والأبحاث. وقد لوحظ تلازم قلق الامتحان مع النتائج الضعيفة للتلميذ في دراسته، ومع سوء حالته الصحية. ويقدم هذا المقال المعلومات الأساسية حول مفهوم قلق الامتحان، وعوامله المحددة الأساسية، وأعراضه، وكيف يمكن للمدرّس أن يساعد التلاميذ الذين يعانون من قلق الامتحان، وذلك بإدخال تعديل على حالة الامتحان وكيفية تحضيره.

الكلمات الأساسية: قلق الامتحان، النمط التفاعلي، كرب التلميذ