

کنکور: جنگ □ تعطیلی □ تعویق □ همه موارد

درباره دانش آموزان کنکوری که امسال علاوه بر دلهره و استرس آزمون سراسری، شرایط جنگی هم بر نگرانی شان افزوده است



گزارش

روز

خبرنگار

معمومه وروانی

کتاب

صلح و آرامش، مهم ترین گزاره یک زندگی عادی و معمولی در هر اجتماعی است که آشوب جنگ، آن را از دایره روزهای معمولی بیرون می کشاند و همه چیزش را تحت الشعاع قرار می دهد؛ از اقتصاد و تعاملات اجتماعی گرفته تا فرهنگ، علم و موضوعات وابسته به آن. کلمه اسطوره ای کنکور از همان گذشته برای رسیدن به دنیای آرزمانی، در گوشه ای از ذهن ما نشست و جاجوش کرده است و مثل یک رادیو کال بزرگ، همه ابعاد زندگی را احاطه کرده و آن قدر ریشه می دواند و فراگیر می شود که برای یک دانش آموز، معمولاً همه چیز از خواب و خوراک بگیرد تا تفریح و فراغت را از دایره روزهای معمولی بیرون می برد و هراس را به جان کنکوری های می اندازد. امسال اما سایه جنگ و حرف و حدیث ها و تصمیم های خلق الساعه در باره تأثیر قطعی معدل، اضطراب و فشار روانی کنکوری ها را دوچندان کرده و این ماراتن را از یک آزمون علمی به بحرانی روانی برای داوطلبان تبدیل کرده است.

فرسودگی خانواده ها

«چرا باید درس بخوانیم؟» این جمله برای مادرانی که فرزند دانش آموز دارند، مأنوس و آشناست و اولین عبارتی است که به نقل از فرزند دانش آموزشان، در مکالمه با ما به زبانشان می آید. آن ها این موضوع را بی ربط به نبود شرایط ثابت و پایدار به ویژه طی امسال نمی دانند؛ آن هم برای برگزاری زمان کنکور. مادر یک دانش آموز پایه دوازدهمی فقط به گفتن حرف های فرزندش اکتفا می کند و می گوید: سال هایی که بچه ها باید با خیال راحت برای کنکور آماده می شدند، مدام درگیر تغییرات سیاست های کنکور، ابهام و استرس بودند و امسال که نگرانی از شرایط جنگی هم به آن افزوده شده است. پسر ما بهرامی پرسد: «چرا این همه باید درس بخوانم، وقتی هیچ چیز معلوم نیست؟» او به جای آنکه فقط نگران نتیجه تلاشش باشد، نگران این است که آیا اساساً این تلاش در آینده ای نامعلوم به نتیجه می رسد یا نه. این گفته، حرف مادر یک کنکوری دیگر هم هست که دعا می کند این روزها هر چه زودتر تمام شود. او می گوید: مسیری که هر روز به باخبرهای جدید همراه است، برای ما هم فرساینده است. اینکه زمان برگزاری آزمون جابه جا می شود و از سوی دیگر، تصمیم ها و سیاست های عجولانه ای که آینده فرزندان ما را دستخوش تغییر می کند، روح و روان ما را هم درگیر کرده است. حالا چه انتظاری می توان از نوجوانی داشت که باید ذهنش را بر درس خواندن و کنکور متمرکز کند اما درگیر اخبار ضد و نقیض بسیار است.

بی رغبتی برای ورود به دانشگاه

محمد رضا کریمان خراسانی، کارشناسی ارشد جغرافیا دارد. البته هنوز شب های طولانی و پراضطراب آماده شدن برای کنکور را فراموش نکرده است. حساب از دستش بیرون رفته اما دست کم سی سال از آن روزها می گذرد. اعتراف می کند که کنکور نام دلهره انگیزی دارد و در همان زمان هم سخت بود. اما حالا دانش آموزان درس خواندن، نگران اتفاقات آینده هم هستند و البته این واکنش طبیعی افراد به محیط پیرامونی شان است. از دیدگاه او که خودش حالا یک فرزند کنکوری دارد، نگاه ها به دانشگاه تغییر یافته است. نسل های گذشته، دانشگاه را معادل موفقیت می دانستند. اما حالا با تغییر نگرش اجتماعی و شکست تجربه اشتغال پس از دانش آموختگی، این باور فرو ریخته است. می گوید: خانواده ها و جوانان حالا فهمیده اند که صرف گرفتن مدرک، تضمینی برای داشتن شغل مناسب نیست. این موضوع به ویژه در رشته های علوم پایه، علوم انسانی و حتی برخی رشته های فنی به چشم می خورد. دختر من پایه دوازدهم و رشته انسانی است و انگیزه ای برای درس خواندن ندارد. او با تعجب، گفته های دخترش را تکرار می کند: «نمی خواهم آینده ام در گرو رتبه ای باشد که از دل یک آزمون چند ساعته بیرون می آید. من بدون دانشگاه رفتن هم می توانم موفق باشم».

از اضطراب کنکور تا شرایط جنگی

البته این آزمون برای خیلی از دانش آموزان حیاتی است. محمد مهدی از زمانی که به باطرش می آید پای کتاب های قطور ویر و پیمان علوم تجربی یادداشت نوشته و خط کشیده و بعد شروع به حل تمرین کرده و ممارست در تست زنی داشته است. راحت و صریح حرف می زند و می گوید: کنکور، میدان فشار همه جانبه ای است. شرمندگی برای تلاش پدر و مادر و ترس از قضاوت اطرافیان را بگذارد کنار اینکه هر دانش آموزی نگران هم کلاسی های خود در مناطق جنگی و جنوب کشور است، تجربه کردن این همه اضطراب با هم، ناخودآگاه رانده مان کار را پایین می آورد. زهرا مصاحبی، دانش آموز پایه دوازدهم رشته ریاضی است و به کمتر از مهندسی کامپیوتر در یک دانشگاه معتبر فکر نمی کند. البته بهای آن را با جان و دل قبول کرده است. می گوید: دو سال است قید همه تفریحات رازده ام و مهمانی رفتن، فیلم دیدن و... را از برنامه زندگی ام حذف کرده ام اما هر وقت صحنه رقابت این همه دانش آموز به خاطر می آید، ناخودآگاه مضطرب می شوم. البته دوران تحصیل ما از زمانی

یک فرصت استثنایی

البته برخی ها هم زرنگی کرده و از فرصت پیش آمده نهایت استفاده را می برند. مهشید دانش آموز پایه دوازدهم است که اعتقاد دارد «موفقیت از آن افراد فرصت طلب و باهوش است». مثال جالبی دارد و می گوید: «شرایط را بسنج، موفقیت را بچسب». مهشیدی انگیزه شدن دوستان و هم کلاسی هایش را یکی از علت هایی می داند که او را ترغیب به درس خواندن کرده است. می گوید: شاید دلیل محکمی نباشد اما حالا حس می کنم بدون ترس و دلهره و با کمی تلاش بیشتر می توانم موفق باشم.

لزوم مدیریت کردن استرس

داوطلبان کنکور ناخودآگاه با حجم عظیمی از فشار روانی روبه رو هستند. این فشار که با اخبار ناگوار و التهاب ناشی از جنگ و تنش های اجتماعی همراه می شود، وضعیت را از یک چالش معمولی به بحران روان شناختی تغییر می دهد. فرشته مشهدی، کارشناس ارشد روان شناسی است و مدیر یک مدرسه ابتدایی. این دو ویژگی، قابلیت او را به عنوان یکی از گزینه های صاحب نظر بالا می برد. اینکه او با طیفی از دانش آموزان در ارتباط است و نیازهای عاطفی و روانی آن ها را خوب می شناسد و از دیگر سو علم این کار را دارد. او برای شروع صحبت، گریزی به ویژگی های نسل جدید می زند که عجول بودن، یکی از شاخصه های آن است و می گوید: این نسل ذاتاً دنبال رسیدن به پول و موقعیت اجتماعی است. مهشیدی از تجربه های شخصی خود در برخورد با دانش آموزان تعریف می کند: «خیلی وقت ها و در گپ و گفت های دوستانه با بچه ها، همان پرسش کلیشه ای و تکراری را مطرح می کنیم که می خواهید چکاره شوید؟ شاید باورتان نشود پاسخ هایی که در این باره می دهند چقدر متفاوت است. به گمان آن ها کسی که پولدارتر باشد موفق تر است. متأسفانه تعداد زیادی از آن ها بر این باورند پول با تحصیل به دست نمی آید. غالب آن ها می خواهند ناخن کار و آرایشگر شوند. ببینید طرح این موضوع برای نسلی که هنوز وارد مرحله نوجوانی هم نشده است، قابل تأمل است. باید پیچیدیم که نسل آینده، نسلی راحت طلب و آرمان گرا هستند و غالباً به دنبال راه میان برو راحت برای رسیدن به ثروت و پول هستند و خیلی برایشان کنکور مهم نیست. افت و ریزش مخاطبان داوطلب کنکور زنگ هشدار است که متولیان باید به فکر ریشه یابی آن باشند».

نکته دومی که ما به سراغش می رود، جریانات و اتفاقات سال های اخیر است که تمام بخش های جامعه را تحت تأثیر قرار داد و بیشتر از همه، مجموعه های فرهنگی و آموزشی را. او ادامه می دهد: بیشترین استرس به شرکت کنندگان کنکور وارد شد. اگر چه به عنوان کارشناس حوزه روان شناسی معتقد است اضطراب کم، برای مطالعه و موفقیت لازم است، اما به وجود اضطراب به اندازه ای که موتور متحرکه باشد تأکید دارد و یادآوری می کند: این استرس اگر از حد معمول خارج شود، نه تنها مفید نیست بلکه مانع فعالیت های فرد شده و در جلسه امتحان، یادآوری آموخته ها را سخت می کند. اضطراب، نیروی تفکر را ضعیف و کارایی حافظه را مختل می کند، مرکز حواس را به هم می زند، موجب فراموشی دانسته ها می شود و پیرایشانی خاطر را به دنبال دارد و قدرت تصمیم گیری درست را از فرد می گیرد. مشهدی معتقد است که در کنار مطالعه و تمرین دروس باید راهکارهای مدیریت کردن اضطراب نیز آموزش داده شود؛

بزرگ ترین رقیب، در روز کنکور دانش رقبا نیست، بلکه آرامش ذهنی و تاب آوری شماست. البته هرگز نباید احساسات را انکار کرد. شما حق دارید بترسید. نگران باشید اما به جای تسلیم شدن در برابر شرایط، درس خواندن را به یک سنگر مقاومت تبدیل کنید. راهکارهایی هم وجود دارد برای کنترل این استرس؛ مثلاً اینکه روزانه ۱۵ دقیقه راه به این افکار اختصاص بدهید و ساعت مشخصی را هم برایشان انتخاب کنید و هر وقت افکار به سراغتان آمد بگویید: «فعلاً وقتش نیست» و باشد مثلاً ساعت ۶ عصر به تو فکر می کنم. با این روش احتمالاً می توانید استرس را کنترل کنید.

کنکور؛ بلا تکلیفی سیاست های آموزشی و شرایط جنگی

محسن یوسفی، مشاور و برنامه ریز تحصیلی، گفت وگو را با طرح این موضوع پیش می کشد که مغز ما و عملکرد آن به گونه ای طراحی شده که معمولاً به بقا می اندیشد و اصلاً تمرکزش بر حفظ بقاست. او می گوید: نسلی که حالا دارد خود را برای یک رقابت بزرگ آماده می کند، مهم ترین دوران تحصیل را با کرونا و کلاس های آنلاین گذراند. ارتباط چهره به چهره با معلم و هم کلاسی، زنگ تفریح، فضای مدرسه و حتی رقابت سالم در کلاس درس، برایشان تجربه ای ناقص و گاه ناشناخته بود. این نسل امروز در مقطع دبیرستان و به ویژه پایه دوازدهم، با موج تازه ای از فشار روانی روبه روست؛ فشاری که این بار نه فقط از سمت کتاب ها و امتحانات، بلکه از سمت اخبار جنگ، بلا تکلیفی زمان و نحوه برگزاری کنکور و نگرانی های دیگر همراه است. یوسفی ادامه می دهد: دانش آموزانی که یک دفعه و ناگهانی از پشت میز مدرسه و ارتباط رودررو، خود را در صحنه ای متفاوت یافتند و عادت کردند درس را در پشت صفحه موبایل و لپ تاپ بیاموزند، در پایه دوازدهم، ناگهان خود را در میانه صحنه ای می بینند که نامش کنکور، امتحانات نهایی، تأثیر معدل و آینده است؛ صحنه ای که قواعدش با هیچ یک از سال های قبلی تحصیلشان شباهتی ندارد. این ها را بگذارد کنار شرایط بین المللی و اخبار جنگ در منطقه که ناخودآگاه سایه ای از نگرانی و ناامنی روانی بر ذهن نوجوانان انداخته است، هرچند مشهد از فضای فیزیکی جنگ دور بوده، اما فضای رسانه ای و مجازی، این شهر را هم از خبرها و تصاویر جنگ دور نگذاشته است. بسیاری از دانش آموزان و خانواده ها می گویند وقتی هر روز با خبر ناگوار، تحلیل های نگران کننده و صحبت از آینده مبهم مواجه می شوند، تمرکز بر درس و برنامه ریزی برای کنکور برایشان دشوارتر از همیشه شده است.

به گفته او، در کنار این چالش ها، تأثیر معدل پایه دوازدهم بر نتیجه کنکور نیز به دغدغه ای جدی برای دانش آموزان و خانواده ها تبدیل شده است. امتحانات نهایی که در گذشته بیشتر به عنوان یک مرحله مهم اما قابل مدیریت دیده می شد، حالا در ذهن دانش آموزان، به «امتحان سرنوشت ساز» تبدیل

مشهدی، روان شناس: بزرگ ترین رقیب، در روز کنکور دانش رقبا نیست، بلکه آرامش ذهنی و تاب آوری شماست

شده که می تواند مسیر آینده آن ها را تغییر دهد. این احساس، فشار مضاعفی بر ذهن فرد وارد می کند و او را هم زمان با دو جبهه روبه رو می سازد: جبهه کنکور و جبهه امتحانات نهایی. این مشاور تحصیلی بیان می کند: از منظر روان شناسی، مغز انسان برای «حالت بقا» طراحی شده است. در شرایط تهدید، استرس بالا و نااطمینانی، مغز تلاش می کند ابتدا امنیت را حفظ کند و سپس به فعالیت های پیچیده مانند یادگیری و برنامه ریزی بلندمدت بپردازد. به همین دلیل، هرچه فضای روانی دانش آموزان ناامن تر و مبهم تر شود، توان آن ها برای تمرکز، مطالعه عمیق و برنامه ریزی کاهش می یابد. روان شناسان آموزشی معتقدند وقتی کنکور و امتحانات نهایی در ذهن دانش آموز، شبیه یک «تهدید» و «ناشناخته» تجربه می شوند، سیستم روانی اش به جای همکاری با او برای موفقیت، وارد حالت دفاعی و فرسایشی می شود. یوسفی ادامه می دهد: ترکیب استرس کنکور و بلا تکلیفی سیاست های آموزشی با تجربه قبلی کرونا و آموزش آنلاین، نوعی فرسودگی تحصیلی در میان بخشی از دانش آموزان پایه دوازدهم ایجاد کرده است. در حالت عادی، ایام نوروز و ماه های پایانی منتهی به کنکور، فصل اوج تلاش دانش آموزان است. اما در سال های اخیر، در کنار فشار طبیعی کنکور، بسیاری از دانش آموزان با این سؤال درونی دست و پنجه نرم می کنند که آیا اصلاً آینده ای که برای آن می جنگند، ثابت و قابل پیش بینی است یا خیر؟ همین سؤال مداوم، انرژی روانی آن ها را می گیرد.

نقش خانواده ها و نظام آموزشی

به گفته او، از طرف دیگر، نظام آموزشی و خانواده ها نیز در این میان نقش پررنگی دارند. آن ها باید بین «استاندارد های آموزشی» و «سلامت روانی دانش آموز» تعادل برقرار کنند. در چنین فضایی، نقش حمایت عاطفی خانواده، حضور مشاوران روان شناس در مدارس و برنامه های آموزشی برای مدیریت استرس، بیش از هر زمان دیگری ضروری است. اگر دانش آموز احساس کند تنها نیست و سیستم آموزش و پرورش در کنار خانواده اش برای آرام سازی شرایط تلاش می کند، مغزش از حالت «بقا» به حالت «رشد» و «یادگیری» نزدیک تر می شود. با وجود همه این دشواری ها، متخصصان حوزه تعلیم و تربیت امیدوارند با برنامه ریزی دقیق تر و شفاف تر در حوزه کنکور و امتحانات نهایی، اطلاع رسانی بموقع، کاهش ابهام در این نامه ها و تقویت نظام مشاوره ای مدارس، بتوانند بخشی از این فشار را کاهش دهند. به باور آن ها، نسلی که سال های تحصیل خود را در سایه کرونا، جنگ و بلا تکلیفی گذرانده است، اگر امروز حمایت هدفمند دریافت کند، می تواند در آینده، نسلی تاب آورتر و توانمندتر باشد؛ نسلی که بحران را تجربه کرده و در عین حال توانسته راهی برای ادامه مسیر پیدا کند.