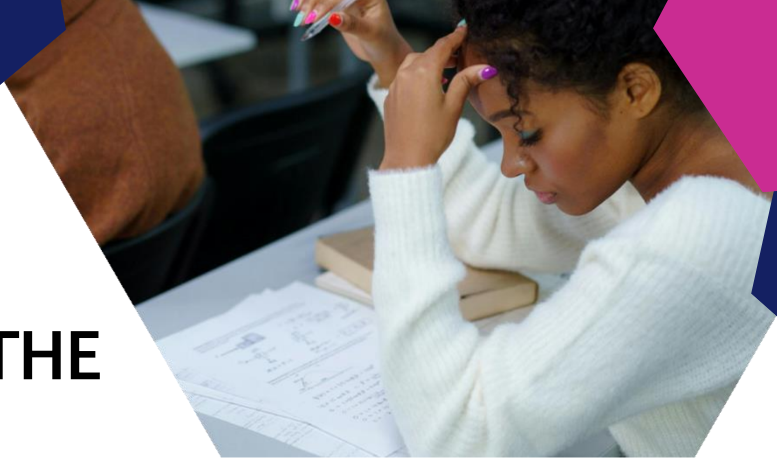
Department of Education
www.education-ni.gov.uk

TransformED NI:
Transforming Teaching and Learning

Imní faoi Scrúduithe a Thuiscint:

Torthaí Taighde

InnerDrive



IMNÍ FAOI SCRÚDUITHE A THUISCINT

Le InnerDrive

Is dúshlán leanúnach casta í an imní faoi scrúduithe, a mbíonn tionchar acu ar réimse leathan de dhaltaí. Ar an drochuair, cothaíonn an imní faoi scrúduithe timthriall aimhleasa agus bíonn sí ina tuar féin-chomhlíontach – dá mhéad an imní a bhíonn ar dhaltaí is ea is measa a éiríonn leo, rud a threisíonn ar a sheal leis an imní. Ar an dea-uair, tá léargas láidir bunaithe ar fhianaise taighde ar fáil maidir le cad é a spreagann an imní seo, agus cad é a thig linn a dhéanamh le tacú lenár gcuid daltaí.

CAD É ATÁ I GCEIST LE HIMNÍ FAOI SCRÚDUITHE?

Is ionann imní faoi scrúduithe agus an strus dian a bhíonn ar roinnt daltaí le linn scrúduithe, a bhaineann go minic leis an eagla roimh theip, an fhéinchaint dhiúltach nó ardbhrú go n-éireodh leo. Is féidir léi cur isteach ar chuimhne, ar fhócas agus ar mhuinín, rud a fhágann gur deacra do dhaltaí a lán acmhainne a bhaint amach, beag beann ar a fheabhas atá siad ullmhaithe.

TIONCHAR MÚINTEOIRÍ AR AN IMNÍ FAOI SCRÚDUITHE

Tá ról barrthábhachtach ag múinteoirí maidir leis an tuiscint a bhíonn ag daltaí ar scrúduithe. Léirigh Putwain agus Pescod (2018) go mbíonn difear mór sa tionchar a bhíonn ag teachtaireachtaí a bhfuil d'aidhm acu an staidéar agus an iarracht a spreagadh, ag brath ar cé acu a thuigeann daltaí iad mar dhúshláin thacúla nó rabhaidh bhagracha. Tig le ceann acu sin cur leis an mhuinín agus leis an ullmhúchán, ach is údar an dara ceann leis an imní mhéadaithe agus an spreagadh laghdaithe.

© InnerDrive Ltd.

Department of Education

InnerDrive

Castacht bhreise anuas air seo is ea an chiall atá ag na daltaí den smacht. Áit a gceapann daltaí go n-éireoidh leo ach an iarracht a dhéanamh, is mó an seans go mbeidh siad rannpháirteach go dearfach. Ach sa chás go dtuigtear dóibh gur breithiúnais ardchúiseacha iad na scrúduithe nach bhfuil smacht acu orthu, is déine an imní a bhíonn orthu.

AN LÉIRTHUISCINT A BHÍONN AG DALTAÍ AR IMNÍ FAOI SCRÚDUITHE

Bíonn tionchar suntasach ar dhaltaí ag an tuiscint a bhíonn acu ar a n-imní féin. Léirigh Brady, Hard agus Gross (2018) nuair a spreagadh daltaí leis an imní a athmheas mar chomhartha cuiditheach – seachas mar údar eagla – gur fearr na torthaí a gnóthaigh siad i scrúduithe. Ba leor an t-athrú sa dearcadh ar an imní mar bhagairt go dtí breathnú air mar fhreagairt nadúrtha a bhaineann le hullmhúchán le torthaí a athrú. Béimníonn seo nach ionann go díreach imní faoi scrúduithe agus an méid struis atá ar an dalta, ach sa chiall atá ag an dalta den strus céanna. Cúis fhéideartha amháin leis seo ná an laghdú ar an acmhainn chuimhne a thagann leis an imní, rud a chuireann bac ar an dalta eolas a choinneáil agus a aisghairm (Eysenck and Calvo, 1992).

TUBAISTE A SHAMHLÚ LE SCÉAL: EOCHAIRFHOCAIL

Léirigh Putwain, Connors agus Symes (2009) nuair a dhéanann daltaí 'catastrófú' (i.e. an cás is measa a shamhlú le cás ar bith), tig leis tionchar suntasach a imirt ar thorthaí scrúduithe. Ba mhór an dóchúlacht ar thearcfheidhmíocht a bhain le daltaí a cheap gurbh ionann drochthoradh scrúdaithe agus tubaiste amach 's amach. Tugann seo le fios dá dtabharfaí faoin fhéinchaint dhiúltach agus faoin tuairim mhíréasúnta a leigheas, go mbeadh toradh dearfach ar idirghabhálacha. Mar shampla, tá na frásaí mar 'i gcónaí', 'gach uile uair', agus 'am ar bith' tábhachtach óir nuair a labhraíonn daltaí leo féin i dtéarmaí iomlána mar seo, is soiléir an comhartha é go bhfuil siad ag smaoineamh go mothúchánach agus iad gar, b'fhéidir, don chatastrófú a dhéanamh.

© InnerDrive Ltd.

IMNÍ FAOI SCRÚDUITHE AGUS DROCHSTRAITÉISÍ STAIDÉIR

Cúis frustrachais is ea gur dócha go mbeidh straitéiseacha mí-éifeachtacha foghlama ag daltaí ar ard an imní faoi scrúduithe a bhíonn orthu (Liu et al., 2024). Is mó an seans go n-úsáidfidh siad straitéisí éighníomhacha ar nós a gcuid nótaí a athléamh de rogha ar straitéisí níos gníomhaí ar nós Cleachtas Aisghabhála.

Cúis eile le daltaí ar a bhfuil imní mhór faoi scrúduithe a bheith doicheallach faoi na straitéisí is éifeachtaí a úsáid ná gur mó an iarracht a bhíonn de dhíth (Rea et al., 2022). I bhfocail eile, bíonn a fhios ag an dalta cad a oibríonn, ach cuireann an imní roimh scrúduithe isteach ar an dúil atá acu é a úsáid.

In éineacht lena chéile, tugann na staidéir seo nasc soiléir le fios: méadaíonn an imní roimh scrúduithe an seans go seachnófar straitéisí atá éifeachtach ach dúshlánach, rud is cúis ar a sheal le torthaí foghlama níos measa.

IMNÍ FAOI SCRÚDUITHE AGUS DEIFIR SA SCRÚDÚ FÉIN

Bíonn claonadh ag daltaí ar a bhfuil brú agus strus deifir a dhéanamh. Tig leis an mhífhoighid, ar measa í faoi dhálaí scrúdaithe, baint den fheidhmíocht. Léirigh Chan, Ottmar, agus Lee (2022) gur fearr a d'éirigh le daltaí a rinne sos níos faide roimh thabhairt faoi fhadhb. Thug an 'sos roimh fhuascailt' seo spás dóibh le machnamh agus pleanáil a dhéanamh, agus bhí straitéisí níos fearr agus níos lú botún acu dá réir. Sna cásanna ardbhrú, ba leor sos gairid (roinnt soicindí féin) agus fad cognaíoch a chruthú leis an scaoll a shárú.

SMAOINTE DEIREANACHA

Insíonn an taighde faoi imní scrúduithe scéal caolchúiseach dóchasach dúinn. Ní tréith sheasta í ach eispéireas dinimiciúil arna mhúnlú ag an mheon, teachtaireachtaí, úsáid straitéisí agus nósanna bunúsacha staidéir. Is minic a sheachnaíonn daltaí straitéisí ardiarrachta, ní ar an ábhar nach bhfuil a fhios acu, ach de bhrí go gcuireann an imní isteach ar an tuiscint atá acu ar smacht, acmhainn agus torthaí.

© InnerDrive Ltd.

Department of Education

InnerDrive

Is féidir an timthriall seo a bhriseadh ach cuidiú le daltaí tuiscint dhifriúil a chothú ar an imní, smacht a fhorbairt agus glacadh le cleachtas éifeachtach staidéir. Tig le múinteoirí difear ollmhór a dhéanamh ach cumarsáid shoiléir chomhbháúil a dhéanamh, deiseanna cleachtais a fhorbairt nach tromchúiseach a dtoradh, agus an féinmhachnamh a spreagadh. Ar deireadh thiar, ní hionann imní scrúduithe agus néaróga a scriosadh ach a chur ar chumas na ndaltaí iad a bhainistiú agus a stiúradh.

© InnerDrive Ltd.

TAGAIRTÍ

Brady, S. T., Hard, B. M., & Gross, J. J. (2018). Reappraising test anxiety increases academic performance of first-year college students. *Journal of Educational Psychology, 110*(3), 395-406.

Chan, J. Y. C., Ottmar, E. R., & Lee, J. E. (2022). Slow down to speed up: Longer pause time before solving problems relates to higher strategy efficiency. *Learning and Individual Differences*, 93, 102109.

Eysenck, M. W., & Calvo, M. G. (1992). Anxiety and performance: The processing efficiency theory. *Cognition & Emotion, 6* (6), 409-434.

Liu, S., Zhao, W., Shanks, D. R., Hu, X., Luo, L., & Yang, C. (2024). Effects of test anxiety on self-testing and learning performance. *Educational Psychology Review, 36* (2), 59.

Putwain, D. W., Connors, L., & Symes, W. (2009). Do cognitive distortions mediate the test anxiety-examination performance relationship? *Educational Psychology, 30* (1), 11-26.

Putwain, D. W., & Pescod, M. (2018). Is reducing uncertain control the key to successful examination preparation? *School Psychology Quarterly, 33* (2), 305-313.

Rea, S. D., Wang, L., Muenks, K., & Yan, V. X. (2022). Students can (mostly) recognize effective learning, so why do they not do it? *Journal of Intelligence, 10* (4), 127.

Thomas, G., Cassady, J. C., & Heller, M. L. (2017). The influence of test anxiety and self-efficacy on the academic achievement of disadvantaged students. *Educational Psychology, 37* (8), 995-1007.

© InnerDrive Ltd.

ACMHAINNÍ BREISE: BLAGANNA AGUS FÍSEÁIN

5 bhealach leis an imní scrúduithe a shárú
www.innerdrive.co.uk/blog/overcome-test-anxiety/

An laghdaíonn scrúduithe cleachtais an imní?
www.innerdrive.co.uk/blog/practice-tests-reduce-anxiety/

An t-eolas ar fad faoi strus scrúduithe
www.innerdrive.co.uk/blog/everything-about-exam-stress/

An úsáideann daltaí ar a bhfuil imní scrúduithe Cleachtas na hAisghabhála? www.innerdrive.co.uk/blog/test-anxiety-retrieval-practice/

Físeáin

An féidir le strus cuidiú leat? Baineann sé le do mheon.
www.youtube.com/watch?v=q44b3zSe6j8

© InnerDrive Ltd.

InnerDrive

Department of Education
www.education-ni.gov.uk

IMNÍ FAOI SCRÚDUITHE A THUISCINT: TORTHAÍ AN TAIGHDE

© InnerDrive Ltd.