



ویژه نامه اضطراب امتحان

استاد مشاور

نشریه ویژه اعضای هیأت علمی دانشگاه شیراز - شماره ۲ - اردیبهشت ۱۳۹۳



مقدمه

هنگامی که عملکرد ما مورد ارزیابی قرار می‌گیرد احتمال بروز واکنش هیجانی از جانب ما وجود دارد. همه ما پیش از امتحان درجاتی از نگرانی یا تنش را تجربه می‌کنیم. در واقع مقادیر کمی ترس و نگرانی به افزایش عملکرد ما کمک می‌کند، اما نگرانی بیش از حد می‌تواند مشکل ایجاد کند، به ویژه اگر در جریان آماده سازی مطالب مزاحمت ایجاد نماید.

یک نوع از اختلالات اضطرابی که در محیط‌های آموزشی به وفور مشاهده می‌شود اضطراب امتحان است، روانشناسان اضطراب امتحان را به عنوان احساس نامطلوب یا حالت هیجانی می‌دانند که افراد در آزمون‌های رسمی یا سایر موقعیت‌های ارزشیابی تجربه می‌کنند. نتایج مطالعات حاکی از آن است که بعد از هوش و توانایی، مؤثرترین عامل در عملکرد تحصیلی، اضطراب امتحان است، به گونه ای که اضطراب امتحان رابطه تنگاتنگ و معکوسی با عملکرد و پیشرفت تحصیلی دانشجویان دارد. اگر دانشجویی اضطراب امتحان داشته باشد، این اضطراب می‌تواند علی‌رغم برخورداری دانشجو از هوش و توانایی کافی برای کسب یک نمره مناسب و موفقیت، منجر به کاهش نمرات وی در امتحان گردد.

اضطراب امتحان بین سنین ۱۰ تا ۱۱ سالگی شکل گرفته و با بالا رفتن سن و پایه تحصیلی افزایش یافته و تا بزرگسالی ادامه می‌یابد. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد دختران بیش از پسران اضطراب امتحان را تجربه می‌کنند. به طور کلی ۱۰ تا ۳۰ درصد دانشجویان در سراسر جهان به درجات مختلف به اضطراب امتحان مبتلا هستند و در ایران نیز نتایج مشابهی بدست آمده است.

- ۱ مقدمه
- ۲ علائم و نشانه‌های اضطراب امتحان
- ۳ عوامل موثر در بروز اضطراب امتحان
- ۴ نقش فعالیت‌های آموزشی و تربیتی استاد در بروز اضطراب امتحان
- ۵ نقش استاد در کاهش اضطراب دانشجویان
- ۶ مبردهای آماده سازی دانشجویان قبل از امتحان
- ۷ مبردهای آماده سازی دانشجویان در حین امتحان





● علائم و نشانه های اضطراب امتحان

علائم اضطراب امتحان را می توان به سه دسته تقسیم کرد:

۱- علائم عاطفی - شناختی: به نگرانی ها و افکار منفی در خصوص امتحان مربوط بوده و به توجه آگاهانه فرد در مورد عملکرد امتحانش اشاره دارد. برای مثال توجه به عواقب مردود شدن در امتحان، مقایسه خودش با دیگران و انتظار عملکرد منفی.

۲- علائم جسمی: واکنش های های دستگاه خودمختار و نشانه های جسمانی اضطراب است و با علائم جسمی و تنش مشخص می شود؛ مثل افزایش ضربان قلب، اختلالات گوارشی و تعریق، بهم خوردن ساعت های خواب و آرامش، تغییراتی در میل به غذا، ضعف، سرگیجه، تغییر در فشار خون، میزان نبض و ترشح هورمون های آدرنالین و نور آدرنالین، پریدگی رنگ صورت، لکنت زبان، حرکات غیرارادی دست و پا، تغییر صدا، لرزش بدن و صدا، تغییر دمای بدن، خشکی دهان. همچنین اضطراب امتحان باعث ضعف ایمنی بدن می شود و در نتیجه در ایام امتحانات عفونت دستگاه تنفس در دانشجویان افزایش می یابد.

۳- علائم رفتاری: شامل بی توجهی و یا حواس پرتی نسبت به تکلیف و امتحان می شود.

● عوامل موثر در بروز اضطراب امتحان

در سبب شناسی اضطراب امتحان به عوامل گوناگونی اشاره شده است که از جمله مهم ترین آن ها عبارتند از:

۱- **عوامل شخصیتی:** در بین این عوامل می توان به عزت نفس پایین، مقصر دانستن خود در شکست ها، خود کفایتی پایین، الگوی رفتاری تیپ A (کمال گرایی)، هوش متوسط و کم بودن انگیزه موفقیت اشاره کرد.

۲- **عوامل خانوادگی:** والدین با انتظارات نامعقول و بیش از حد توان دانشجو، می توانند در ایشان ایجاد اضطراب کنند. به جز انتظارات بیش از حد والدین، الگوهای خشک و غیر قابل انعطاف فرزند پروری، تنبیه و سرزنش، عدم ارائه تشویق و تقویت و همچنین وضعیت اجتماعی و اقتصادی پایین نیز با اضطراب امتحان همبستگی دارند.

۳- **عوامل آموزشی:** این عوامل مربوط به محیط دانشگاه و موقعیت امتحان است که در این رابطه می توان به انتظارات نابجای استاد، دروس و امتحانات مشکل، مراقبین امتحان، محدودیت زمانی در جلسه امتحان، محیط نامناسب امتحان و وجود عوامل مزاحم مثل سر و صدا، نور و تهویه نامناسب اشاره نمود.

۴- **عدم آشنایی دانشجویان با روش های درست مطالعه:** از عوامل مهم دیگر در ایجاد اضطراب امتحان آشنا نبودن دانشجویان با روش های صحیح مطالعه و برنامه ریزی تحصیلی است. در حقیقت یکی از علل اضطراب امتحان بالا، عادت های مطالعه نامناسب و ناکافی است.

۵- **عدم تناسب پرسش های امتحانی با توانایی های دانشجویان:** پرسش های بسیار دشوار که موجب شکست خوردن دانشجویان می شود باعث افزایش میزان اضطراب شده و تجربه های پی در پی شکست، احساس ناتوانی و اضطراب را در دانشجویان ایجاد می کند. علاوه بر این پرسش های امتحانی باید با توجه به روش و محتوای تدریس استاد طرح شود.

در کنار عوامل بالا می توان به عوامل دیگری چون وضعیت اقتصادی، روستایی یا شهری بودن دانشجو، سن و آشنا یا غریب بودن ممتحن ها نیز اشاره کرد.



● نقش فعالیت‌های آموزشی و تربیتی استاد در بروز اضطراب امتحان

پژوهش‌ها نشان داده است که موارد زیر از دیدگاه دانشجویان، زمینه ساز اضطراب امتحان است:

- ۱- اساتید به نمره به عنوان تنها ملاک موفقیت می‌نگرند.
- ۲- برخی از اساتید به سخت‌گیری در نمره دادن مشهورند.
- ۳- برخی از اساتید ورقه دانشجویان را بد تصحیح می‌کنند.
- ۴- نمونه سؤالات امتحانی، در طول نیمسال تحصیلی مطرح نمی‌شود.
- ۵- اساتید شیوه امتحان گرفتن خود را به طور روشن و واضح بیان نمی‌کنند.
- ۶- شیوه اجرایی امتحانات نامطلوب است.
- ۷- اساتید در دانشجویان اعتماد به نفس ایجاد نمی‌کنند.
- ۸- روش تدریس اساتید نامطلوب است (کلی‌گویی، ابهام در گفته، نبودن تنوع در شیوه‌های تدریس، تدریس سریع و ...).
- ۹- اساتید بر دشواری امتحان در طول ترم تأکید می‌کنند.

● نقش استاد در کاهش اضطراب دانشجویان

به اساتید محترم توصیه می‌شود تلاش نمایند در آموزش مطالب علمی و ارزیابی از آموخته‌های دانشجویان، محیط سالم و شرایط مطلوب را به منظور کاهش عوامل مخرب و اضطراب‌زا در جلسه امتحان فراهم کنند. قبل از آغاز امتحان، با چهره‌ای متبسم و بیان جملاتی گیرا و خوشایند همراه با شوخ‌طبعی، دانشجویان را از حالت هیجان‌زدگی و تنش روانی - عضلانی بیرون آورند و از هرگونه تهدید و تحقیر که عامل اضطراب دانشجویان است، جلوگیری نمایند و اعتماد به نفسشان را تقویت کنند.

با وجود این ممکن است علی‌رغم رعایت تمامی این نکات، شما با دانشجویی روبرو شوید که از اضطراب امتحان زیادی رنج می‌برند، در این حال می‌توانید با استفاده از روش‌هایی چون برگزاری امتحان بدون محدودیت زمانی یا با زمان طولانی، قرار دادن دانشجو در فضایی آرام یا حتی برگزاری امتحان انفرادی و یا شفاهی به او کمک کنید.

راهبردهای مختلف و ساده‌ای برای کاهش اضطراب امتحان توسط اساتید وجود دارد، از جمله:

- ۱- عدم ایجاد ترس و واژه‌ها از امتحان در دانشجویان (جلسه‌ی امتحان نه‌انتقام)
- ۲- گنجاندن سؤالات دشوار در سؤالات پایانی
- ۳- اجتناب از ایجاد رقابت ناسالم در میان دانشجویان
- ۴- هدف امتحان را ارزیابی از دانسته‌های دانشجویان قرار دهید نه آنچه را که نمی‌دانند
- ۵- توجه به اصول سنجش و اندازه‌گیری خصوصاً سطح دشواری سؤالات
- ۶- اجرای امتحانات مستمر و خودآزمایی به منظور آشنا کردن دانشجویان با سؤالات و نحوه‌ی امتحان
- ۷- کاهش اهمیت نمره و ارزش‌گذاری به فعالیت‌های علمی و تحقیقات



راهبردهای آماده سازی دانشجویان قبل از امتحان

- گاهی دانشجویان اضطراب امتحان را علت عملکرد ضعیف خود در امتحان قلمداد کنند در حالی که این عملکرد ضعیف ممکن است ناشی از فقدان آمادگی برای امتحان باشد. بنابراین مطمئن شوید که دانشجویان برای امتحان به خوبی آماده شده‌اند، در نتیجه برای حل این مشکل از راهبردهای زیر بهره ببرید.
- دانشجویان با استاد و هم کلاسی‌هایشان در مورد محتوای آزمون بحث کنند.
 - مهارت‌های مطالعه مؤثر و آمادگی برای امتحان را در خودشان توسعه دهند.
 - سعی کنند در طول روزهای متوالی مطالعه کنند نه اینکه مطالب را روی هم انباشته نمایند.
 - مرور فشرده می‌بایست چند روز قبل از امتحان انجام شود.
 - متون، یادداشت‌ها و مسائل و مشکلات خود در درس مربوطه را مرور کنند.
 - از فلش کارت‌ها (کارت‌های ۵*۳ سانتی متر) برای یادگیری مطالب خاص یا فرمول‌ها استفاده کنند.
 - در شرایطی شبیه امتحان از خودشان یک آزمون بگیرند.
 - به موقع در جلسه امتحان حاضر شوند.
 - از خوردن کافئین اجتناب کنند، چون باعث افزایش اضطراب می‌شود.
 - از کسانی که تفکر منفی دارند، دوری کنند.
 - در صورتی که دانشجویان با بهره‌گیری از راهبردهای ارائه شده قادر به کنترل اضطرابشان نباشند، به مراکز مشاوره و روان‌درمانی مراجعه نمایند.

راهبردهای آماده سازی دانشجویان در حین امتحان

- با دعا و نیایش شروع کنند.
- دستورالعمل‌ها را به دقت بخوانند.
- زمان امتحان را بر اساس میزان زمان پاسخ‌دهی به سؤالات تنظیم کنند.
- وضعیت بدنی خود را در حالت آرامش عضلانی قرار دهند.
- اگر به سؤال سختی برخورد کردند سعی کنند آن‌را رها کرده و به سؤال بعدی جواب دهند و در پایان به سؤالات سخت برگردند.
- اگر آزمونی را انجام می‌دهند و در پاسخ دادن به سؤالات به طور کلی گیج شده‌اند یک سؤال آسان را انتخاب کنند و با آن شروع کنند، پاسخ به این سؤال ممکن است جواب‌های سؤالات دیگر را به خاطرشان بیاورد.
- وقتی که سایر دانشجویان ورقه امتحان خود را تحویل می‌دهند نهراسند، هیچ پاداشی برای اولین نفر بودن وجود ندارد.

مرکز مشاوره و روان‌درمانی دانشگاه شیراز

آدرس: خیابان زند - روبروی بیمارستان شهید فقیهی - ابتدای خیابان شهید فقیهی - جنب بانک صادرات - ساختمان جهاد دانشگاهی - طبقه دوم
تلفن مستقیم: ۲۲۳۴۴۷۹ - داخلی ۲۴۹۱-۲۴۹۰

• صاحب امتیاز: مرکز مشاوره و روان‌درمانی دانشگاه شیراز

• مدیر مسئول و سردبیر: دکتر جنگیز رحیمی

• همکاران این شماره: فریده کامران پور / کیمیا خدابخشی / علی کاظمی پور

• تنظیم مطالب: کیمیا خدابخشی • طراح: زهره عسکری • تیراژ: ۱۰۰۰