

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه صنعتی شاهرود
حوزه معاونت پژوهشی و فناوری

بررسی میزان اضطراب امتحان و عوامل موثر بر آن در دانشجویان
دانشکده ریاضی دانشگاه صنعتی شاهرود

کد طرح: ۲۳۰۱۹

مجری:

محمد رضا ربیعی

همکاران:

امیر کسائییان

حسین شیبانی

این طرح با استفاده از اعتبارات پژوهشی دانشگاه صنعتی شاهرود انجام شده
است و تاریخ های تصویب و خاتمه آن به ترتیب ۱۳۸۷/۴/۲۳ و ۱۳۸۷/۸/۲۶ می
باشد.

بررسی میزان اضطراب امتحان و عوامل موثر بر آن در دانشجویان دانشکده ریاضی دانشگاه صنعتی شاهرود

چکیده

«اضطراب امتحان» به نوعی اضطراب یا هراس اجتماعی خاص اشاره دارد که، فرد را نسبت به توانایی هایش دچار تردید کرده و توان او را برای مقابله با موقعیت امتحان کاهش می دهد. فردی که دچار اضطراب امتحان شده است، مواد درسی را می داند، اما شدت اضطراب وی مانع از آن می شود که معلومات خود را هنگام امتحان به ظهور برساند. بنابراین با توجه به نامشخص بودن میزان و شدت اضطراب امتحان پیش از آزمون در بین دانشجویان و تاثیر آن بر کیفیت وضعیت تحصیلی تصمیم به بررسی میزان اضطراب امتحان و عوامل موثر بر آن در بین دانشجویان دانشکده ریاضی دانشگاه صنعتی شاهرود گرفتیم تا با مشخص نمودن شیوع، شدت و عوامل موثر بر آن در این دانشکده ضرورت اجرای روش های مناسب جهت کاهش اضطراب امتحان را قطعی نماییم. در این مطالعه توصیفی تحلیلی تعداد ۱۴۹ نفر از دانشجویان دختر و پسر این دانشکده بعنوان نمونه تصادفی مورد آزمون قرار گرفتند. داده های آزمون توسط پرسشنامه اضطراب امتحان جمع آوری شد. داده های پژوهش با استفاده از شاخص های مرکزی، پراکندگی و آزمون های آماری t ، آنالیز واریانس، ضرایب همبستگی و آزمون خی دو و رگرسیون چند متغیره مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. از نرم افزار spss16 جهت تحلیل استفاده شد. در این مطالعه شیوع اضطراب امتحان در دانشجویان دانشکده ریاضی در مجموع ۱۷/۴ درصد و به تفکیک دختر و پسر به ترتیب ۱۸/۰ و ۱۶/۳ درصد می باشد که قطعاً آمار بسیار بالایی است و نیاز به توجه جدی دارد. یافته های این پژوهش با نتایج مطالعات دیگر هماهنگ است و برآورد میزان همه گیرشناسی اضطراب امتحان از سوی پژوهشگران مختلف را (حدود ۱۰ تا ۳۰ درصد) مورد تأیید قرار می دهد. در این مطالعه میزان اضطراب امتحان دانشجویان با سن همبستگی معنی داری ندارد. این رابطه بسیار ضعیف و معکوس بود ($r = -0/136$ و $p = 0/11$) در نهایت نتایج نشان داد که اضطراب امتحان از شدت و شیوع بالایی در بین دانشجویان دانشکده ریاضی دانشگاه صنعتی شاهرود برخوردار است که این امر میبایستی مورد توجه کلیه اساتید و مدرسین و سیستم آموزشی قرار گیرد تا درصدد مقابله و رفع آن اقدام نمایند.

واژه های کلیدی: اضطراب امتحان – دانشجویان رشته ریاضی – دانشگاه صنعتی شاهرود

قدردانی:

محققین بر خود لازم می دانند که از زحمات تمامی دانشجویان عزیزی که در این تحقیق شرکت کرده و پرسشنامه های اضطراب را تکمیل نموده اند و همچنین معاونت محترم پژوهشی دانشگاه صنعتی شاهرود و همکاران ایشان که در تصویب و اجرای این طرح همکاری لازم را مبذول داشته اند، کمال تشکر و قدردانی را داشته باشند.

فهرست

صفحه

۷	مقدمه:
۲۰	مواد و روشها:
۲۲	یافته ها:
۲۵	بحث و نتیجه گیری:
۳۴	منابع:

فصل اول

۱- مقدمه:

عصر ما را عصر اضطراب نامیده اند، زیرا در تمام شئون زندگی آثار اضطراب را می توان دید. «اضطراب»، وجه لاینفک زندگی انسان است، اما همین امر می تواند تیغ دو لبه سازش یافتگی یا سازش نایفتگی آدمی تلقی شود. از یک سو آن را موهبت می دانیم و از سوی دیگر رنج زدایی آن را تایید می کنیم. با آن که بدون اضطراب نمی توان زندگی انسان را تصور کرد، اما کوشش های متعددی هم برای درمان اضطراب پدید آمده است (سپ. ام ۱۹۹۶).

زندگی برون رحمی آدمی، بر اساس جدایی از وابستگی، با اضطراب شکل می گیرد و سپس در گونه های مختلف، در برهه های زندگی بروز می کند.

البته وجود اضطراب در حد اعتدال آمیز آن پاسخی سازش یافته تلقی می شود که موضع گیری متفاوت انسان ها در برابر حوادث طبیعی و غیرطبیعی را به دنبال دارد. اضطراب است که ما را وا می دارد تا برای معاینه کلی به پزشک مراجعه کنیم، کتاب هایی را که از کتابخانه به امانت گرفته ایم باز گردانیم، اگر وعده ملاقاتی با کسی گذاشته ایم، به موقع سر قرار حاضر شویم، در یک جاده لغزنده با احتیاط رانندگی کنیم و مواردی از این قبیل. اضطراب به منزله ی بخشی از زندگی هر انسان، در همه جوامع، به عنوان یک پاسخ مناسب و سازگار تلقی می گردد. فقدان اضطراب یا اضطراب بیمارگونه ممکن است انسان را با مشکلات و خطرات زیادی مواجه سازد. اضطراب در حد متعادل و سازنده ما را وا می دارد که برای انجام امور خود، به موقع مناسب تلاش کرده، زندگی خود را بارورتر سازیم (ابولقاسمی و همکاران ۱۳۷۸).

به ندرت اتفاق می افتد که در خلال فرآیند نوجوانی بحران های اضطراب مشاهده نگردند، گاهی این اضطراب به طور ناگهانی و زمانی به صورت تدریجی ظاهر می شود. گاهی فراگیر است و زمانی بالعکس در خلال چند ساعت پایان می پذیرد. بنابراین وجود اندکی اضطراب می تواند به عنوان یکی از مولفه های شخصیت و در واقع بخشی از زندگی انسان، تاثیر مثبتی بر فرآیند زندگی و تحول

آن داشته باشد؛ زیرا این فرصت را برای افراد فراهم می آورد تا مکانیزم های سازشی خود را در صورت مواجه شدن با منابع اضطراب زا گسترش دهند. بالعکس، اضطراب مرضی نیز وجود دارد که به منزله ی منبع شکست و سازش نایافتگی به شمار می رود و طیف وسیعی از اختلال های شناختی و بدنی تا ترس های غیرموجه و وحشتزدگی را شامل می شود و فرد را از بخش عمده ای از امکاناتش محروم می کند (دادستان ۱۳۷۶).

اضطراب در پاره ای از مواقع نیز می تواند سازندگی و خلاقیت را در کودک یا نوجوان به وجود آورد و یا آنها را تحریک کند تا به طور جدی با یک مسوولیت مهم مانند آماده شدن برای امتحان یا پذیرفتن یک وظیفه اجتماعی مواجه شوند. طبیعی است که این نوع اضطراب نه تنها هیچ ضرری برای فرآیند رشد انسان ندارد، بلکه امری سازنده و مفید نیز هست.

بین تمام سندرم های مورد مطالعه ی روانشناسی، ناهنجاری اختلالات اضطرابی از همه شایع تر است. (سداک ۲۰۰۰ و گلدر ۱۹۹۹ و هتما ۲۰۰۱). در مطالعات مختلف، شیوع اضطراب بر حسب جنسیت، متفاوت گزارش شده است (تدین ۱۳۷۲).

در جریان رشد، کودکان و نوجوانان طیف وسیعی از اضطراب ها را تجربه می کنند. گاه این اضطراب ها از آن چنان شدتی برخوردار است که زندگی روزمره و تحصیلی آنان را دشوار می سازد. یک نوع اضطراب در حیطه فرآیند تحصیلی، اضطراب امتحان است. اضطراب امتحان^۱ نوع شایعی از اضطراب عملکرد است که ۱۰ تا ۳۰ درصد دانش آموزان و دانشجویان به آن دچار می شوند (سرگلزایی ۱۳۸۲ و ابولقاسمی ۱۳۷۴).

«اضطراب امتحان» اصطلاحی کلی است که به نوعی اضطراب یا هراس اجتماعی خاص اشاره دارد. این نوع اضطراب، فرد را درباره ی توانایی هایش دچار تردید می کند و پیامد آن کاهش توان مقابله با موقعیت هایی مانند موقعیت امتحان است، موقعیت هایی که فرد را در معرض ارزشیابی قرار می دهند و مستلزم حل مشکل یا مسئله هستند. بنابراین می توان چنین اظهار داشت که فردی که

^۱ Test Anxiety

دچار اضطراب امتحان شده است، مواد درسی را می داند، اما شدت اضطراب وی مانع از آن می شود که معلومات خود را هنگام امتحان به ظهور برساند (لشکری پور ۱۳۸۵).

ساراسون و دیویدسون^۲ اضطراب امتحان را نوعی خود اشتغالی ذهنی^۳ تعریف می کنند که با خودکم انگاری و تردید درباره توانائی های خویش مشخص می شود و غالباً به ارزیابی شناختی منفی، عدم تمرکز حواس، واکنش های جسمانی نامطلوب و افت عملکرد تحصیلی فرد منجر می گردد.

گیودا و لودلو^۴ اضطراب امتحان را نوعی واکنش ناخوشایند و هیجانی نسبت به موقعیت ارزیابی در مدرسه و کلاس درس تعریف کرده اند. این حالت هیجانی معمولاً با تنش، تشویش، نگرانی، سردرگمی، برانگیختگی سیستم اعصاب خودمختار همراه است (سرگلزایی، ۱۳۸۲).

از نظر کالو^۵ اضطراب امتحان عبارت از نگرانی فرد در مورد عملکرد (انتظار شکست) استعداد و توانایی خویش به هنگام امتحان و موقعیت های ارزیابی است (سرگلزایی، ۱۳۸۲).

شفیع آبادی اضطراب امتحان را ترس، دلهره و نگرانی که افراد معمولاً در موقعیتی به نام امتحان با آن روبرو می شوند تعریف می کند (سرگلزایی، ۱۳۸۲).

پدیده ی اضطراب امر جدیدی نیست و انسان ها در همه اعصار و با هر فرهنگی آن را تجربه کرده اند. اضطراب نقش مهمی در زندگی و سلامت انسان ها ایفا می کند (جانسون ۱۹۹۷). در دنیای امروز نیز که رقابت های درسی فراوانی وجود دارد، اضطراب امتحان بین افراد تحصیل کرده رو به افزایش است. اضطراب باعث انحراف توجه فرد شده و با مشغول شدن فکر، پردازش اطلاعات کم می شود. همچنین بر اساس تجربیات قبلی، افکار بدبینانه به سراغ شخص آمده و وی انتظار شکست دارد. در چنین شرایطی ذهن فرد به مطالب امتحانی متمرکز نشده و در نتیجه عملکرد مثبتی در این زمینه نخواهد داشت.

² Sarason and Davidson

³ Self-Preoccupation

⁴ Guida and Ludlow

⁵ Cluo

یکی از مسائل و دغدغه های نظام آموزشی مسئله ی اضطراب دانشجویان است که تحمل آن برای بسیاری از دانشجویان دشوار می باشد (معماریان ۱۳۷۸). عده ای در مورد بعضی مسائل هیچ عکس العملی از خود نشان نمی دهند اما افراد مضطرب احساس وحشت یا ترس شدیدی دارند (مهر ۲۰۰۳). مطالعات نشان داده است که اضطراب رابطه ی مهمی با یادگیری دارد. اضطراب و فشارهای عصبی، ریشه ی بسیاری از مشکلات جسمی و ناکامی ها می باشد که نمی توان آن را از بین برد و همیشه وجود دارد [۲۳]. فیزیولوژی بدن است که می تواند نتایج اضطراب را به صورت تحریک کننده یا فلج کننده نشان دهد [۲۴، ۲۵].

امتحان از دیرباز روشی استاندارد برای ارزیابی دانش افراد در زمینه های گوناگون بوده است. امتحان از ریشه ی محن به معنی در رنج افتادن است و بی دلیل نیست که همه ی ما در هر سنی که باشیم با شنیدن نام امتحان دچار اضطرابی پنهان می شویم. مکدونالد^۶ معتقد است اضطراب امتحان در بین دانش آموزان و دانشجویان معمول می باشد و به عنوان یک مشکل جدی تلقی می گردد.

اضطراب امتحان دربرگیرنده ی گونه ای از اضطراب است که در موقعیت ارزشیابی یا حل مسئله بروز می کند و محور آن، تردید درباره ی عملکرد، و پیامد آن افت بارز توانایی با موقعیت است. به دیگر سخن، این اضطراب سطح بروز عملکرد را تقلیل یافته تر از سطح واقعی فرد قرار می دهد. به شکل اختصاصی تر می توان گفت که هر چه اضطراب در این مورد بیشتر باشد شاهد کاهش کارآمدی تحصیلی خواهیم بود، در عین اینکه تجربه ای است ناخوشایند، و باورها، نگرش ها و انگیزه های فرد را نیز متاثر ساخت (ساراسون ۱۹۷۵).

باور دیگر این است که اضطراب امتحان دارای دو مولفه ی شناختی و هیجانی است. در وجه شناختی، نگرانی^۷، بیانگر انتظارات منفی در مورد موفقیت و درباره ی کارآمدی خود است و توجه فرد را از کاری که بر عهده دارد، منحرف می سازد. البته هیجان پذیری^۸ به تجربه های ناخوشایند و

^۶ Macdonald

^۷ worry

^۸ emotionality

برانگیختی هیجانی باز می گردد. پژوهش ها بیش تر بر نقش و تاثیر وجه شناختی بر کارآمدی تحصیلی تاکید دارند (بیابانگرد ۱۳۷۸).

علائم و نشانه های اضطراب امتحان همانند علائم و نشانه های اضطراب است. با توجه به تحقیقات انجام شده، آشفتگی معده، 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 نورآدرنالین در افراد دارای اضطراب امتحان در ایام امتحانات و بویژه امتحان مشاهده می شود. همچنین در افراد دارای اضطراب امتحان تپش قلب، پریدگی رنگ صورت، لکنت زبان، حرکتهای غیرارادی دست و پا، تغییر صدا، لرزش بدن و صدا، تغییر دمای بدن، خشکی دهان و عرق کردن بارز است. همچنین اضطراب امتحان باعث ضعف ایمنی بدن می شود (سرگلزایی، ۱۳۸۲).

میزان کم استرس در طول دوره امتحانات برای انجام مطالعه لازم و ضروری است اما گاهی اضطراب دانشجویان به قدری زیاد می شود که فعالیت آنها را محدود می نماید [۳۰، ۳۱]. کمی اضطراب می تواند باعث ایجاد انگیزه در دانشجو شده و برای وی محرک باشد (کاتز و همکاران ۱۹۹۹). به علاوه بر خلاف تصور همگان، اضطراب همیشه مخرب نیست. در بعد تحصیلی، دانش آموز و دانشجویی که انگیزه ای برای موفقیت در تحصیل و پیشرفت علمی در خود احساس نکند، موفقیت و عدم موفقیت در امتحان را امری علی السویه تلقی کرده و علاقه ای به درس و مطالعه نشان نمی دهد اما اگر از عدم موفقیت احساس اضطراب داشته باشد، سطح عملکرد و در نهایت موفقیت تحصیلی او افزایش خواهد یافت (مکدونالد ۲۰۰۱). از طرفی اضطراب شدید اثر معکوس دارد. و ممکن است باعث کم شدن عزت نفس، کسب نمرات پایین، رفتار نامناسب در کلاس، گرایش منفی نسبت به درس شده و نهایتا ترس از مردود شدن برای عده ای مشکل آفرین باشد (کاتز و همکاران ۱۹۹۹).

اضطراب امتحان ترکیب پیچیده ی چند بعدی شناختی، عاطفی، فیزیولوژیکی و عکس العمل های رفتاری را تشکیل می دهد. کارائی دانشجو در زمان اضطراب امتحان نسبت به زمانی که مشغول گوش دادن درس می باشد، کمتر می شود (هانگ ۱۹۹۸).

اضطراب امتحان که بین دانشجویان شایع می باشد، می تواند در آنان ایجاد ناتوانی نماید. مشاهده شده که اغلب دانشجویان در طول ترم نمرات خوبی دارند اما در امتحانات پایان ترم افت نمره دارند که یکی از دلایل آن ممکن است اضطراب زیاد امتحان باشد. دانشجویانی که هنگام امتحان دستخوش اضطراب می شوند از پردازش اطلاعات آنان کاسته می شود و این امر اثر زیادی بر عملکرد تحصیلی آنان خواهد داشت (مکدونالد ۲۰۰۱).

البته باید توجه داشت که عوامل متعددی در اضطراب امتحان دخیل هستند، مثل عوامل فردی، آموزشی، اجتماعی و خانوادگی. بر این اساس الگوهای نظری پدید آمده اند سپس طرح های درمانی نیز پی ریزی شده و پژوهش هایی نیز انجام گردیده است. پژوهش ها نشان داده اند که اضطراب امتحان امری نیست که بتوان به سادگی آن را نادیده انگاشت. همچنین مشخص شده که دختران، اضطراب امتحان را با شدت بیشتری نسبت به پسران تجربه می کنند و دانش آموزان کشورهای چون عربستان، مصر، اسرائیل، در مقایسه با چین، آلمان، کره، ترکیه، آمریکا، هندوستان، اضطراب امتحان بیشتری نشان داده اند. از طرفی بین اضطراب امتحان و کارآموزی تحصیلی رابطه ی منفی دیده شده، و همچنین پژوهش ها بیانگر رابطه ی منفی بین منبع مهارگذاری درونی و اضطراب امتحان است (عباس آبادی ۱۳۷۶).

در مورد شیوع سنی و کلاسی اضطراب امتحان باید گفت که با زیاد شدن سن و بالا رفتن پایه تحصیلی اضطراب امتحان افزایش می یابد و به نظر می رسد اضطراب امتحان بین سنین ۱۰ تا ۱۱ سالگی شکل گرفته و ثبات پیدا می کند و تا بزرگسالی ادامه می یابد (سرگلزایی، ۱۳۸۲). به نظر می رسد دختران بیش از پسران اضطراب امتحان را تجربه می کنند (فراندو، ۱۹۹۹). تفاوت های جنسیتی در اضطراب به خوبی با نقش پذیری جنسیتی تبیین می شود، زیرا تشویق به پذیرش اضطراب در دختران و قبول آن به عنوان یک ویژگی زنانه دیده می شود و آن را به عنوان یک ویژگی زنانه ادراک می کنند و یا به عبارتی دختران یاد می گیرند که به هنگام اضطراب به طور منفعلانه تسلیم شوند. در حالی که پسران، درمورد پذیرش اضطراب دفاعی برخورد کرده، آن را تهدیدی برای احساس مردانگی خود به

حساب می آورند. پسران می آموزند که با اضطراب کنار آمده و یا آن را انکار کنند و یا راه هایی برای مقابله و تسلط بر آن پیدا کنند (سرگلزایی، ۱۳۸۲). موریز و همکاران او میزان شیوع اضطراب امتحان را بین ۱۰ تا ۳۰ درصد همه دانش آموزان ذکر کرده اند (سرگلزایی، ۱۳۸۲).

گر چه اضطراب امتحان امری تازه نیست، اما سابقه ی انجام پژوهش های تجربی و میدانی در این باره به چند دهه ی اخیر باز می گردد. هیل^۹ اشاره دارد که بر اساس برآورد پژوهشگران، سالانه حدود ۱۰ میلیون دانش آموز در سطح دبیرستان و ۱۵ درصد از دانشجویان دانشگاه های آمریکا اضطراب امتحان را تجربه می کنند. و به نظر می رسد که آزمودنی های بزرگتر، به اضطراب بیشتری دچار هستند (بیابانگرد، ۱۳۷۸).

این مسئله انکار ناپذیر است که افزایش اضطراب با کاهش کارآمدی تحصیلی مرتبط است. (کاوینگتن^{۱۰} و ۱۹۸۵ و کاوینگتن ۱۹۸۵).

ساراسون و ماندلر بر این باور بودند که در موقعیت امتحان دادن، معلومات مرتبط با آزمون و حالات اضطرابی آموخته شده در عین حال وارد میدان می شوند. پاره ای از حالات اضطرابی با آزمون مورد نظر مرتبط و برخی دیگر با آن نامرتبند. اگر اضطراب برانگیخته شده با محتوای آزمون مرتبط باشد، سطح کارآمدی افزایش می یابد و حالت اضطرابی نامرتبند با وظیفه ی محول شده، سطح کارآمدی را کاهش می دهد (سرگلزایی و همکاران، ۱۳۸۲).

همچنین دانشجویانی که از نظر درسی، سطح بالایی دارند، در اضطراب امتحان، نسبت به دانشجویان دیگر عملکردی پایین در تکلیف شناختی داشتند (اسلس، ویچفیلد، اسچیفیل^{۱۱}، ۱۹۹۸). در پژوهش ابوالقاسمی میزان همه گیر شناسی اضطراب امتحان در آزمون های دارای سابقه ی مردودی (۱۸،۴ درصد) از میزان همه گیر شناسی اضطراب امتحان در آزمون هایی دارای عدم سابقه ی مردودی (۱۷،۲ درصد) بیشتر است (ابوالقاسمی، ۱۳۸۲).

⁹ Hill, K, T

¹⁰ Covington

¹¹ Eccles & Wigfield & Schiefele

اضطراب امتحان تا حدود زیادی با افکار منفی و ارزیابی های بدبینانه از امتحان، رابطه دارد و ممکن است موجب تغییر در اسنادهای دانش آموزان و دانشجویان شود و نیز خود پنداره و رفتار منفی آنها را تغییر دهد (توبیاس^{۱۲}، ۱۹۸۵).

مطالعات کوپر اسمیت و آزوبل و روبینسون نشان دادند که بین اضطراب و خودپنداره ی مثبت، رابطه ی منفی وجود دارد (ابوالقاسمی، ۱۳۸۲).

ویلیامز^{۱۳} (۱۹۹۱) نیز بین اضطراب امتحان و خودپنداره دانش آموزان دبیرستانی، ارتباط منفی به دست آورد.

توبیاس (۱۹۸۵) اعتقاد داشت که اضطراب امتحان به دلیل عادت های مطالعه ی نامناسب و ناکافی است،

با وجود این، افراد دارای اضطراب امتحان بالا، دشواری هایی در تمرکز گزارش می کنند و به طور واقعی در مراحل پایانی و نزدیک به امتحان، مطالعه ی کمی دارند. (واگ^{۱۴}، ۱۹۹۵ و ساپ^{۱۵}، ۱۹۹۶).

پژوهش های فراوانی در زمینه ی بررسی رابطه ی اضطراب امتحان با اضطراب عمومی انجام شده است که نتایج آن نشان دهنده ی وجود رابطه ی مثبت بین اضطراب امتحان و اضطراب عمومی است. از جمله این تحقیقات می توان به پژوهش های کال، جو و بیر اشاره کرد که در آنها بین اضطراب امتحان و اضطراب عمومی رابطه ی مثبت معنی دار بدست آمد (ابوالقاسمی، ۱۳۸۲).

نتایج نشان داد که دختران بیشتر از پسران نگران عملکرد تحصیلی در مدارس ابتدایی بودند و بالاتر بودن نگرانی دختران نسبت به پسران در بین دانش آموزان دبیرستانی و دانشجویان نیز شایع بود (فینگلد^{۱۶}، ۱۹۹۴).

همچنین، در تحقیق کال، جو و بیر، زنان نمره های اضطراب عمومی و اضطراب بیشتری نسبت به مردان داشتند (ابوالقاسمی، ۱۳۸۲).

¹² Tobias

¹³ Williams

¹⁴ Vogg

¹⁵ Sapp

¹⁶ Feingold

بهرامی (۱۳۷۶) با پژوهشی بر روی ۴۰۰ نفر از دانش آموزان دبیرستانی پسر و دختر شهر اصفهان نشان داد که ۴۱ درصد از آنها اضطراب آموزشگاهی دارند و دختران نسبت به پسران، اضطراب بیشتری دارند. در ادبیات مربوط به اضطراب امتحان، تفاوت های معنی داری بین پسران و دختران گزارش شده است. چنین به نظر می رسد که دختران بیشتر از پسران، اضطراب امتحان را تجربه می کنند (ماریا و نیوآ^{۱۷}، ۱۹۹۰؛ ابوالقاسمی، ۱۳۸۲؛ و فراوند^{۱۸} و همکاران، ۱۹۹۹).

اختلالات اضطرابی یکی از شایع ترین گروه های اختلالات روانی را تشکیل می دهند. از میان هر ۴ نفر آمریکایی، حداقل یک نفر آنها واجد نشانه های یک نوع اختلالات اضطرابی است. زن ها (میزان شیوع، ۳۰،۵ در طول عمر) بیشتر از مرد ها (میزان شیوع، ۱۹،۲ در طول عمر)، ممکن است به اختلال اضطرابی مبتلا شوند. (کاپلان، ۱۹۲۷)

اسپیلبرگر^{۱۹} (۱۹۸۰) در پژوهشی درباره ی ۶۶ دانشجوی مبتلا به اضطراب امتحان در مرکز مشاوره ی دانشگاه فلوریدای جنوبی بررسی کرد. نتایج نشان داد که درمان های شناختی و منطقی، هیجانی، در مقایسه با گروه کنترل موثرتر بودند. درمان شناختی تنها و ترکیب آن با پسخوراند زیستی در کاهش اضطراب امتحان دانشجویان و مولفه های آن، موثر بودند (واگ، ۱۹۹۵).

آلین^{۲۰} و همکاران (۱۹۸۰)، در پژوهشی بر روی دانشجویان دانشگاه، تاثیر روش های شناخت درمانی و آموزش مهارت ها را بررسی کردند. نتایج نشان داد که اضطراب امتحان و اضطراب، صفت هر سه گروه درمانی نسبت به گروه گواه، به صورت معنی دار کاهش یافت.

اسپیلبرگر (۱۹۸۰) تاثیر درمان های شناختی بک و منطقی- هیجانی آلیس را بر اضطراب امتحان بر روی ۶۶ دانشجو در مرکز مشاوره ی فلوریدای جنوبی بررسی کرد و نشان داد که هر دو درمان اثرهای درمانی برابری در اضطراب امتحان داشتند.

¹⁷ Maria & Nuova

¹⁸ Ferrando

¹⁹ Spielbreger

²⁰ Alleen

کандی و دوپک با انجام دادن پژوهشی دریافتند که آموزش تن آرامی و حساسیت زدایی منظم در کاهش مولفه ی هیجان پذیری موثرتر بودند، در حالی که این روش ها در کاهش نگرانی، نقش چشمگیری نداشتند (ابوالقاسمی، ۱۳۸۲).

هونق^{۲۱} (۱۹۹۸) کارآمدی آموزش راهبردهای مقابله ای در کاهش اضطراب امتحان (مثل خودگویی مثبت، روحیه ی امید در خود و تلقین آرامش و غیره) را در مورد ۵۴ دانشجو بررسی کرد. نتایج نشان داد که این آموزش ها در کاهش اضطراب امتحان، نقش موثری دارند.

هومند (۱۳۷۳)، اظهار نموده است که میانگین نمرات اضطراب امتحان دانش آموزان ایرانی بالاتر از میانگین نمرات اضطراب امتحان دانش آموزان آمریکایی می باشد.

بورک معتقد است که اضطراب امتحان ممکن است خیلی زود حتی در سنین پیش دبستانی ظاهر شود [۵۱]

شوارزر معتقد است، اضطراب امتحان بین سنین ۱۰ تا ۱۱ سالگی شکل گرفته، ثبات می یابد و تا بزرگسالی تداوم می یابد. او اظهار می دارد که نمره های اضطراب امتحان در مدارس ابتدائی با افزایش سن بیشتر می شود (جعفری ۱۳۸۳).

اغلب مطالعات تاکید بر وجود رابطه ی قوی بین عملکرد تحصیلی و سطح اضطراب امتحان دارند. معمولاً کسانی دارای اضطراب امتحان هستند که :

- هنگام مطالعه ی دروس امتحانی، مضطربند.
- در هنگام حضور در امتحان دچار فراموشی می شوند.
- درباره ی نحوه ی امتحان و نتایج آن از مدت ها قبل نگرانند.
- علائم جسمانی نظیر تپش قلب، عرق کردن، تنفس عضلانی و ... دارند.
- هنگام امتحان دادن، تمرکز حواس ندارند و قادر به تنظیم آموخته ها نیستند [52].

عوامل موثر در اضطراب امتحان:

- تصویر غیر واقع بینانه از خود :

انسان خود را حقیر می بیند و از شخصیت واقعی اش در حال فرار است و از سوی دیگر اضطراب این امر را تقویت می کند.

تصور غیرواقعی از خود هم دلیل و هم منشا اضطراب است.

- مسائل گذشته و پیشامدهای آینده :

رها کردن وضعیت فعلی و معطوف داشتن فکر به مسائل گذشته و یا آینده.

- عوامل عاطفی و فیزیکی قبل و حین امتحان :

مکانیسم های روانی هیجان در قبل و حین امتحان بر یاد آوری و حافظه تاثیر دارد. اضطراب امتحان در سطح بالا همواره در فعالیت و کارآیی مزاحمت ایجاد می کند و اضطراب در سطح متوسط مقداری انگیزه ایجاد می کند.

- عوامل شخصیتی:

اضطراب عمومی، عزت نفس پایین، اسناد درونی، شکست ها.

- عوامل خانوادگی:

الگوهای خشک و غیر قابل انعطاف پرورش انتظارات بیش از حد، تنبیه و سرزنش، عدم تشویق، وضعیت اقتصادی، اجتماعی پایین.

- عوامل آموزشی:

محیط و موقعیت امتحان، محدودیت زمان، عدم مطالعه صحیح و کافی ، عوامل مزاحم (نور، صدا مراقبین و...)

- عدم آمادگی:

هوش، انگیزه موفقیت، درماندگی آموخته شده.

- خود را با دیگران مقایسه نکنید.
- دلایل موفقیت دیگران را بررسی کنید.
- در طول سال با انتخاب صحیح هدف و برنامه متناسب با توان خود، تلاش را با توکل به خدا و امیدواری شروع کنید.

علائم اختلالات اضطرابی :

- علائم شناختی:
مشکلات حسی ادراکی، مشکلات تمرکز و حواس پرتی، اشکالات مفهومی (تعریف شناختی)
- علائم عاطفی:
- بی حوصلگی، نارآمی، ترس.
- علائم رفتاری:
- بازداری، اجتناب، اشکال کلامی، ناهماهنگی.
- علائم فیزیولوژیکی:
- علائم قلبی - عروقی (افزایش ویا کاهش فشار خون و ضعف) اشکالات تنفسی (احساس خفگی) علائم عصبی - عضلانی اسپاسم) معده ای - روده ای (درد شکم و تهوع) علائم پوستی (تعریق - برافروختگی چهره و...) [۵۲]

بنابراین توجه به نامشخص بودن میزان و شدت اضطراب امتحان پیش از آزمون در بین دانشجویان و تاثیر آن بر کیفیت وضعیت تحصیلی تصمیم به بررسی میزان اضطراب امتحان و عوامل موثر بر آن در بین دانشجویان دانشکده ریاضی دانشگاه صنعتی شاهرود گرفتیم تا با مشخص نمودن شیوع، شدت و عوامل موثر بر آن در این دانشکده ضرورت اجرای روش‌های مناسب جهت کاهش اضطراب امتحان را قطعی نماییم.

فصل دوم

۲- مواد و روش ها:

این مطالعه توصیفی تحلیلی با هدف تعیین میزان اضطراب امتحان در دانشجویان مقطع کارشناسی دانشکده ریاضی دانشگاه صنعتی شاهرود در نیمسال اول سال تحصیلی ۱۳۸۶-۸۷ انجام گرفت. تعداد ۱۴۹ نفر از دانشجویان دختر و پسر این دانشکده بعنوان نمونه تصادفی مورد آزمون قرار گرفتند. داده های آزمون توسط پرسشنامه اضطراب امتحان^{۲۲} جمع آوری شد که سوالات آن در رابطه با حالات اضطرابی در فرد، قبل از امتحان و همچنین در حین امتحان و تاثیر اضطراب در تصور دانشجو نسبت به توانایی های خویش می باشد. این پرسشنامه توسط ابوالقاسمی، اسدی مقدم، نجاریان و شکرکن (۱۳۷۵) ساخته شده است (ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۷۵). این پرسشنامه دارای ۲۵ عبارت است که مقیاس و نمره گذاری آن به صورت لیکرت درجه بندی شده است. ضرایب انسجام درونی^{۲۳}، تنصیف^{۲۴} و بازآزمایی^{۲۵} آزمون با فاصله زمانی چهار هفته، به ترتیب برابر، ۰/۹۴، ۰/۸۹ و ۰/۷۷ گزارش شده است (سرگلزایی، ۱۳۸۲) و پژوهشگران بکارگیری آن را برای تحقیق مناسب دانسته اند. دانشجو با انتخاب یکی از گزینه های هرگز، به ندرت، گاهی اوقات و بیشتر اوقات به هر یک از سوالات پاسخ می دهد. سنجش و نمره گذاری در این پرسشنامه بدین صورت است که به ترتیب نمره های یک، دو، سه و چهار برای گزینه های هرگز، بندرت، گاهی اوقات و بیشتر اوقات در نظر گرفته شده است. با این ارزشگذاری ارتباط مستقیمی بین نمره اضطراب و میزان اضطراب در هر دانشجو بوجود می آید، یعنی هر چه نمره اضطراب دانشجو بیشتر باشد، اضطراب امتحان نیز در او بیشتر خواهد بود. داده های پژوهش با استفاده از شاخص های مرکزی، پراکندگی و آزمون های آماری t ، آنالیز واریانس، ضرایب همبستگی و آزمون خی - دو و رگرسیون چند متغیره مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. از نرم افزار spss16 جهت تحلیل استفاده شد.

²² Test Anxiety Inventory

²³ Internal Consistency

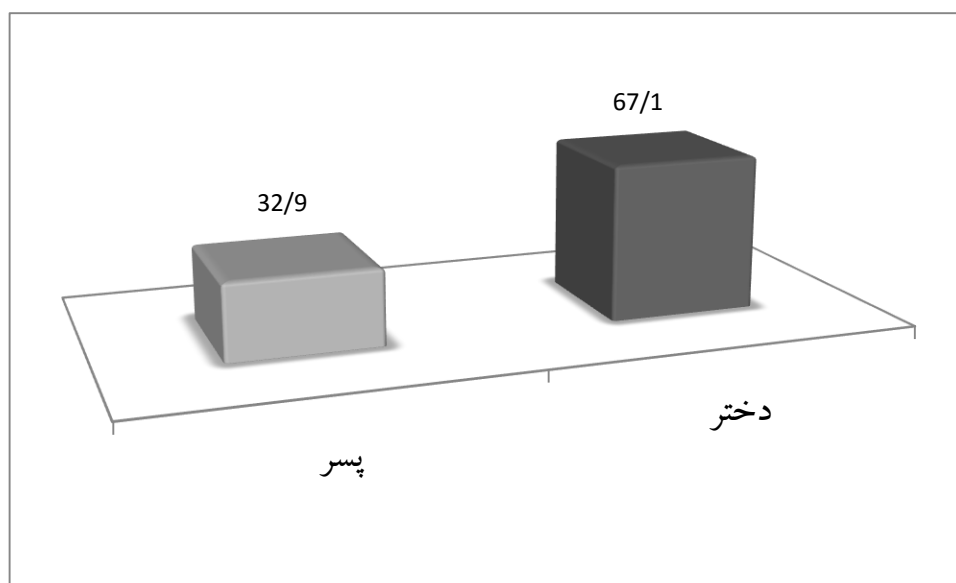
²⁴ Split-Half

²⁵ Test-Retest

فصل سوم

۳- یافته ها:

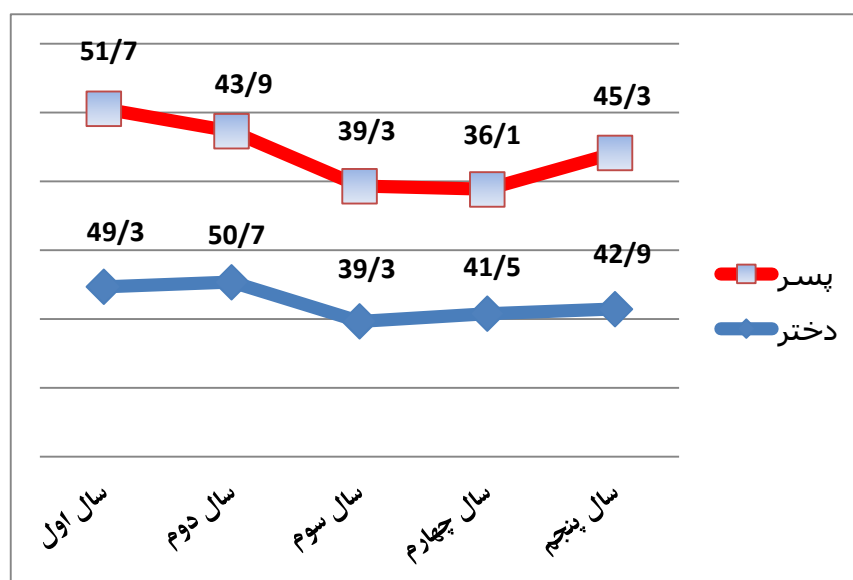
در این مطالعه تعداد ۱۴۹ نفر دانشجو مورد بررسی قرار گرفتند که از این تعداد (۶۷/۱٪) ۱۰۰ نفر را دانشجویان دختر و (۳۲/۹٪) ۴۹ نفر را دانشجویان پسر تشکیل دادند. سن دانشجویان مورد مطالعه بین ۱۸-۲۷ سال بود. میانگین سنی کل دانشجویان $21/32 \pm 1/57$ سال بود. میانگین (انحراف معیار) نمره اضطراب امتحان دانشجویان برابر $43/85 (\pm 22/02)$ بود. در این پژوهش میزان همه گیرشناسی اضطراب امتحان با نقطه برش یک انحراف معیار بالای میانگین محاسبه شده است. با انتخاب این نقطه برش (۱۸ درصد) ۱۸ نفر دختران و (۱۶/۳ درصد) ۸ نفر پسران و در مجموع (۱۷/۴ درصد) دانشجویان دارای اضطراب امتحان تشخیص داده شدند.



نمودار ۱-۳: نمودار توزیع فراوانی دانشجویان به تفکیک جنسیت

میانگین نمره اضطراب دانشجویان پسر $42/01 \pm 22/12$ و برای دانشجویان دختر $44/82 \pm 22/42$ بود و نتیجه آزمون t تفاوت معنی داری را برای اضطراب آنها نشان نداد ($p=0/484$). همچنین نتایج مربوط به آنالیز واریانس نشان می دهد نمره اضطراب امتحان دانشجویان سال های اول تا پنجم تفاوت معنی داری ندارد ($p=0/188$). از طرفی، یک بررسی شهودی نشان می دهد میانگین اضطراب امتحان در دانشجویان سال اول بیشتر از سایر سال ها بوده سپس تا سال سوم کاهش می یابد

و سپس برای دانشجویان سال چهارم و پنجم مجدداً افزایش می یابد، گرچه این تغییر الگو معنی دار نشد (شکل ۲). مقایسات دوگانه به روشهای توکی، شفه و بونفرونی نیز تفاوت معنی داری بین نمره اضطراب امتحان دانشجویان سالهای تحصیلی مختلف نشان نداد.



نمودار ۲-۳: میانگین نمره اضطراب امتحان دانشجویان دختر و پسر در سالهای تحصیلی مختلف

نتایج آزمون کای اسکور نشان داد رابطه معنی داری بین فراوانی اضطراب امتحان و سال تحصیلی وجود دارد ($p=0/009$) که بررسی دقیقتر نشان داد این تفاوت بیشتر به خاطر ارتباط اضطراب امتحان و سال تحصیلی در دانشجویان دختر ($p=0/061$) نسبت به دانشجویان پسر ($p=0/237$) است. از طرفی ضریب همبستگی رابطه معکوس بین نمره اضطراب امتحان و سن نشان داد. البته این رابطه ضعیف بود و معنی دار نمی باشد ($p=0/110$). بررسی دقیقتر به تفکیک جنسیت نیز نتایج مشابهی در بر داشت.

در پایان جهت بررسی تأثیر هر یک از عوامل سن، سال تحصیلی و جنسیت بر روی نمره اضطراب امتحان از تکنیک رگرسیون استفاده شد. نتایج برازش مدل رگرسیون خطی بر روی داده ها در جدول ۱ آمده است. همانطور که ملاحظه می شود تمامی ضرایب مدل به جز عرض از مبدأ منفی است که بیانگر تأثیر معکوس عوامل بر روی اضطراب امتحان می باشد. یعنی، به شرط ثابت بودن تمامی عوامل و افزایش یکی از عوامل موردنظر اضطراب کاهش می یابد. به طور مثال با افزایش یک

سال سن و به شرط ثابت بودن سایر عوامل مانند جنسیت و سال تحصیلی اضطراب به اندازه ۱/۶۲۴ واحد کاهش می یابد. ضرایب مدل و مقادیر P - مقدار در جدول ۱ آمده است. ضرایب مربوط به سالهای تحصیلی نشان می دهد که افزایش سال تحصیلی تا سال سوم اثر کاهشی بر اضطراب امتحان دارد و پس از آن تا سال آخر اثر کاهشی آن کاهش می یابد و در نتیجه در این سالها اضطراب امتحان نسبت به سال های قبل افزایش می یابد.

جدول ۱- نتایج مربوط به برازش مدل رگرسیون خطی به داده های پژوهش

ضرایب	β	انحراف معیار β	P - مقدار
عرض از مبدأ	۸۵/۴۷۰	۳۶/۶۶۳	۰/۰۲۱
جنس	- ۲/۳۹۰	۴/۲۲	۰/۵۷۲
سن	- ۱/۶۲۴	۱/۷۹۹	۰/۳۶۸
سال اول	- ۲/۳۹۲	۱۲/۰۰۹	۰/۸۴۲
سال دوم	- ۳/۹۰۴	۷/۱۱۴	۰/۵۸۴
سال سوم	- ۱۱/۰۲۵	۷/۱۳۸	۰/۱۲۵
سال چهارم	- ۷/۸۹۵	۸/۰۹۸	۰/۳۳۱

فصل چہارم

۴- بحث و نتیجه گیری:

در این مطالعه شیوع اضطراب امتحان در دانشجویان دانشکده ریاضی در مجموع ۱۷/۴ درصد و به تفکیک دختر و پسر به ترتیب ۱۸ و ۱۶/۳ درصد می باشد که قطعاً آمار بسیار بالایی است و نیاز به توجه جدی دارد. یافته های این پژوهش با نتایج مطالعات دیگر هماهنگ است و برآورد میزان همه گیرشناسی اضطراب امتحان از سوی پژوهشگران مختلف را (حدود ۱۰ تا ۳۰ درصد) مورد تأیید قرار می دهد (سرگلزایی، ۱۳۸۲).

میزان بالای شیوع اضطراب امتحان بیانگر این مسأله است که اضطراب امتحان یکی از مشکلات مهم سیستم آموزشی به شمار می آید. پدیده اضطراب امتحان در میان معضلات آموزشی از گستردگی تقریباً بالایی برخوردار است. این پدیده با عملکرد تحصیلی رابطه منفی داشته و یکی از علت های مهم افت تحصیلی محسوب می گردد.

به نظر می رسد سختی درس، چگونگی طراحی سؤالات امتحان توسط اساتید، تعداد و فواصل امتحانات، نحوه برخورد اساتید و وضعیت سیستم آموزشی می تواند بر میزان اضطراب امتحان دانشجویان تأثیرگذار باشد. برای مثال در مطالعه ای که کلارک^{۲۶} در سال ۲۰۰۳ انجام داد اکثر دانشجویان دارای اضطراب امتحان در حد زیاد بوده و به این نتیجه رسید که تنها چیزی که با عملکرد ارتباط دارد آمادگی برای امتحان است و اضطراب در نتیجه عملکرد پایین به وجود می آید نه اینکه علت آن باشد. کلارک همچنین اضطراب در حد کم را محرکی برای فعالیت و تلاش بیشتر دانشجو می داند (کلارک و همکاران، ۲۰۰۳).

نمرات امتحانی اساس موفقیت و پیشرفت در هر مقطعی از تحصیلات دانشگاهی می باشد. برای دانشجویانی که نقص در یادگیری دارند این امر حیاتی است که بدانند چگونه خود را برای امتحان آماده کنند تا کمترین حد اضطراب را تجربه نمایند (موسوی، ۱۳۸۱).

اضطراب امتحان باعث می شود بخشی از توانایی های فرد به حالت غیرفعال در بیاید. موسوی می گوید بسیاری از افراد به دلیل اضطراب امتحان، معلومات خود را از یاد می برند یا نمی توانند به طور درست از آن استفاده کنند، در نتیجه بخشی از ارزش های امتحان به این طریق زیر سوال می رود (موسوی، ۱۳۸۱). بنابه گفته زیدنر^{۲۷} محتوای دروس نیز در اضطراب امتحان نقش دارد. اصولاً هرچه مطلب آسانتر باشد اضطراب امتحان کمتر خواهد شد. در بعضی از دروس، مانند ریاضی و آمار ارتباط بین تمایل به ریاضی، اضطراب ریاضی و عملکرد (نمره) نشان داده شده است (زیدنر، ۱۹۹۹).

شاید بتوان گفت از آنجا که دانشجویان مورد پژوهش در رشته ریاضی تحصیل می کنند و ریاضی نیز درس دشواری است بنابراین میزان شیوع و شدت اضطراب امتحان بالاست. کسانی که نمره اضطراب امتحان بالا دارند، نیاز به تلاش بیشتر برای یافتن مطالب آموخته شده انجام دهند و این وضعیت در امتحانات دشوار به وجود می آید (کلارک، ۲۰۰۳). بنا به نتایج این مطالعه میانگین اضطراب امتحان دانشجویان دختر بیش از دانشجویان پسر بود گر چه معنی دار نشد ($p=0/484$). این تفاوت می تواند ناشی از تفاوت های جنسی باشد که با نقش پذیری جنسیتی تعیین می شود. اضطراب امتحان بیشتر در دختران به علت گرایش بالاتر آنها به این پدیده است و در بیشتر مطالعات مربوط به دختران این نتیجه بدست آمده است (سرگلزایی، ۱۳۸۲).

بنا به نتایج مطالعه بست^{۲۸} در سال ۱۹۸۳ و حجت^{۲۹} در سال ۱۹۹۹، نمره اضطراب امتحان خانم ها به نحو قابل توجهی بالاتر از آقایان گزارش شده است (بست و همکاران، ۲۰۰۳). به گفته مهر^{۳۰} علائم اضطراب امتحان در زنان بیشتر از مردان وجود دارد و نسبت آن تقریباً دو برابر می باشد (مهر و همکاران، ۲۰۰۳). برخلاف این نتایج تانتافی^{۳۱} این موضوع را مورد مطالعه قرار داده و نتیجه دیگری بدست آورده است و تفاوت معنی داری بین دو جنس مشاهده و گزارش نکرده است (تانتافیز، ۱۹۹۳). نتایج وی با نتایج این پژوهش مطابقت دارد.

²⁷ Zidner

²⁸ Best

²⁹ Hojat

³⁰ Mohr

³¹ Tuntufye

تبیین احتمالی دیگر این است که فراوانی و شدت بیشتر اضطراب امتحان در دختران به علت ارتباط آن با اضطراب صفت می باشد. بر اساس یافته های پژوهشی اضطراب امتحان یک صفت شخصیتی است و دختران از اضطراب صفت بالاتر و در نتیجه اضطراب امتحان بیشتری برخوردارند. بعلاوه، احتمالاً خود ارزشمندی و عزت نفس کمتر و انتظارات پایین تر اجتماع از آنها موجب شکل گیری اضطراب امتحان و تشدید آن می شود. فراوانی کمتر اضطراب امتحان در پسران احتمالاً به خاطر حساسیت کمتر و رقابت تحصیلی کمتر و تمایل بیشتر آنان برای اشتغال به کار می باشد (سرگلزایی، ۱۳۸۲).

در این مطالعه میزان اضطراب امتحان دانشجویان با سن همبستگی معنی داری ندارد. این رابطه بسیار ضعیف و معکوس بود ($\rho = -0/136$ و $p = 0/11$). بررسی دقیقتر به تفکیک جنسیت نیز نتایج مشابهی در بر داشت. در مطالعه تانتافی نیز وضعیت به همین صورت بود (تانتافیز، ۱۹۹۳). در حالی که در مطالعه ای که واتسون^{۳۲} انجام داد گزارش کرد که افراد مسن تر، اضطراب بیشتری در امتحان دارند (واتسون، ۱۹۹۸).

مطالعه همزمان عوامل جنس، سن و سال تحصیلی که با تکنیک رگرسیون انجام پذیرفت صحت تمامی موارد بالا را به طور دقیقتر تأیید می کند. نتایج مدل رگرسیون خطی نشان می دهد که هر یک از عوامل فوق الذکر به تنهایی و به شرط ثابت بودن سایر عوامل، اثر کاهشی بر اضطراب امتحان دارند (همه ضرایب منفی است)، گرچه هیچ یک از این ضرایب معنی دار نشده است.

این مدل رگرسیون بطور مثال نشان می دهد که پسر بودن نسبت به دختر بودن موجب اضطراب امتحان کمتری می شود و با مقایسه ضرایب سالهای تحصیلی نشان می دهد، با افزایش سال تحصیلی تا سال سوم اضطراب امتحان کاهش و سپس افزایش می یابد که خود موید نتایج شاخص های توصیفی به دست آمده از پژوهش می باشد. از آنجا که هیچ یک از عوامل مؤثر بر اضطراب امتحان در این پژوهش قابل کنترل برای سیستم آموزشی و یا دانشجو نیست. به نظر می رسد جهت حفظ و

یا بهبود وضعیت موجود بهتر است جلسات و یا کارگاه های کنترل اضطراب امتحان در برنامه ترم دانشجویان لحاظ شود تا از این طریق با افزایش مهارت های کنترل اضطراب دانشجویان وضعیت تحصیلی آنها که متأثر از اضطراب آنهاست بهبود یابد. از نظر نایت^{۳۳} اضطراب امتحان عبارت از نگرانی فرد در مورد عملکرد (انتظار شکست) استعداد و توانایی خویش به هنگام امتحان و موفقیت در ارزیابی است (نایت، ۱۹۹۸). بنابراین برای رفع این نگرانی و افزایش ضریب عملکرد دانشجویان دارای اضطراب امتحان می توان انتظار داشت با استفاده از روش های مشاوره ای و ایجاد رابطه صمیمانه بین استاد و دانشجو بتوان مشکل را ریشه یابی و مشخص نمود، سپس اقدام لازم را جهت مرتفع نمودن مشکل بعمل آورد.

اضطراب امتحان نه تنها شرایط امتحان را هدف خود قرار می دهد، بلکه به طور غیر مستقیم می تواند تاثیراتی پیرامونی بر زندگی فرد باقی بگذارد (شعیری و همکاران، ۱۳۸۳). مرکز مشاوره ی دانشگاه آنتزیو، راهبردهای مفید برای کاهش اضطراب امتحان را موارد زیر بر می شمارد:

- اجتناب از خوردن کافئین
- به موقع حاضر شدن در جلسه ی امتحان
- اجتناب از کسانی که تفکر منفی دارند.
- مطالعه ی صحیح
- ملاقات با استادان و سوال کردن از آنان درباره ی امتحان. (مرکز مشاوره ی دانشگاه آنتزیو^{۳۴}، ۲۰۰۰)

آن چه در کاهش اضطراب امتحان اساسی است، متوقف کردن نشانه های جزئی اضطراب (مثل لرزش دست، یا تفکر منفی درباره ی عملکرد) است که به نشانه های اضطراب شدید امتحان منجر می شود. (مرکز مشاوره ی دانشگاه ایالات اورپگان^{۳۵}، ۲۰۰۰)

³³ Knight

³⁴ University of Western Ontario

راه هایی که از وخیم تر شدن اضطراب امتحان جلوگیری می کند، عبارتند از:

- حبس کردن نفس
- شل کردن ماهیچه ها
- قوت قلب دادن به خود
- توجه کردن به جنبه های مثبت (مرکز مشاوره ی دانشگاه ایلینویز^{۳۶}، ۲۰۰۰).

موشر و هاندال^{۳۷} (۱۹۹۷) و گنجی و همکاران (۱۳۸۰) در مطالعه ای نشان دادند دانشجویانی که از تعالی روحانی برخوردار بودند علی رغم تجربه ی مشکلات و تغییرات در زندگی، آشفتگی روانی کمتری را چه از نظر اضطراب و چه از نظر اختلال جسمانی سازی تجربه کرده اند.

لو و هاندال در پژوهشی در خصوص ۵۰۰ دانشو که سن آنها بین ۲۰ تا ۴۷ سال بود، به رابطه ی معنی داری بین فعالیت های مذهبی، دها و نیایش و سازگاری با دانشگاه به ویژه برای دانشجویان تازه وارد دست یافتند (گنجی و همکاران، ۱۳۸۰).

دانشجویان دارای اضطراب زیاد به دلیل نگرانی های شناختی که درباره ی تکالیف دارند، دچار حواسپرتی می شوند. همچنین، ممکن است آنان درباره ی افکار نامربوط به تکالیف، اشتغال ذهنی داشته باشند. این موضوع بیانگر این نکته است که اضطراب بالا ممکن است انعکاس از ناتوانی تمرکز بر محرک های عینی ویژه، در حضور محرک نامربوط باشد (نریمانی و همکاران)

چنانچه دانشجویی با اطمینان خاطر و راحتی فکر در جلسه ی امتحان حضور یابد، شانس موفقیت او در امتحان بیشتر است تا آنکه با ترس و بی اعتمادی نسبت به محیط کلاس و استاد در جلسه ی امتحان شرکت کند. شرایط نامناسب دانشگاه، روش های خشک تدریس، وضعیت نامناسب کلاس و ... از جمله مسائلی هستند که می توان بر عملکرد تحصیلی و اضطراب امتحان دانشجویان تاثیر منفی بگذارند (نریمانی و همکاران)

³⁵ Oregon Stay University

³⁶ University of Illinois Counseling Center

³⁷ Mosher & Handal

می توان گفت که سطوح متوسط در اضطراب می تواند به عملکرد بهینه در تکالیف مشخص منجر شود. با وجود این، اضطراب خیلی بالا یا پایین می تواند عملکرد را تخریب کند یا اینکه خودمضغولی افراد دارای اضطراب بالا با پردازش اطلاعات کارآمد و موثر در موقعیت هایی مثل جلسه ی امتحان که نیاز به تفکر دارد، تداخل یابد که این تداخل باعث می شود که عملکرد فرد با افت روبرو شود (نریمانی و همکاران)

نریمانی و همکارانش معتقدند دانشجویان از میان روش های مقابله با اضطراب امتحان بیشتر از ذکر خدا و دعا کردن استفاده می کنند که با آیه ی ۲۸ سوره ی رعد قرآن کریم، همخوانی دارد. در این آیه آمده است: «الذین آمنوا و تطمئن قلوبهم بذكر الله الا بذكر الله تطمئن القلوب»؛ آگاه باشید که تنها یاد خدا آرامش بخش دلهاست. ذکر خدا موجب امیدواری فرد می شود و خوشبینی افراد را افزایش می دهد (نریمانی و همکاران).

مهم ترین عامل پیش بینی کننده ی موفقیت در تحصیل، برداشت دانشجو از توانایی خود و انتظار موفقیت در آن درس است. اگر شخص انتظار موفقیت داشته باشد، تمرکز بر خود موجب تسهیل عملکرد می شود، اما اگر فرد انتظار شکست داشته باشد، تمرکز بر خود موجب ضعف در عملکرد می شود که این فرآیند (ضعف در عملکرد) در ایجاد ترس و اضطراب تاثیر زیادی دارد. همچنین دانشجویان در کنار این روش ها از تکنیک های پرورش روحیه ی امید در خود، استفاده از تلقین آرامش و فکر کردن به خاطرات خوب گذشته برای کاهش اضطراب امتحان سود می جویند (نریمانی و همکاران).

تحقیقی در مورد نقش شناخت درمانی و آموزش مهارت های مطالعه در کاهش اضطراب امتحان در دانشگاه تربیت مدرس نشان داد که میزان اضطراب امتحان در افرادی که تحت آموزش مهارت های مطالعه و شناخت درمانی قرار می گیرند، کاهش می یابد.

به گزارش دانشگاه تربیت مدرس، نتیجه یک تحقیق در این پژوهش که با عنوان «بررسی اثر بخشی شناخت درمانی و آموزش مهارت های مطالعه در کاهش اضطراب امتحان و افزایش عملکرد تحصیلی با توجه به مولفه های شخصیتی دانشجویان» انجام شد، اثر بخشی دو روش شناخت درمانی و

آموزش مهارت های مطالعه و تعامل آنها با مولفه شخصیتی در کاهش اضطراب امتحان و افزایش عملکرد تحصیلی دانشجویان دانشگاه های دولتی شهر تهران مورد مطالعه قرار گرفت.

نمونه پژوهش شامل ۱۰۲ دانشجوی مبتلا به اضطراب امتحان بود که شناسایی و سپس به طور تصادفی در گروه های آزمایشی و کنترل قرار گرفتند. دانشجویان به سه گروه ۳۴ نفره تقسیم شدند یک گروه شناخت درمانی و یک گروه آموزش مهارت های مطالعه را تجربه کردند و گروه سوم گروه کنترل را تشکیل دادند.

دراین تحقیق روش های درمانی اضطراب (آموزش مهارت های مطالعه و شناخت درمانی) و مولفه های شخصیتی (درون گرا و برون گرا بودن دانشجویان) به عنوان متغیر مستقل و نمرات اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی (معدل دروس) به عنوان متغیر وابسته بکار رفتند.

نتایج تحلیل داده ها نشان داد که اضطراب امتحان در گروه های شناخت درمانی و آموزش مهارت های مطالعه در مقایسه با گروه کنترل به طور معنی داری کاهش یافت. همچنین این نتایج تفاوت معنی داری بین دانشجویان درون گرا و برون را در کاهش اضطراب امتحان از طریق اعمال شناخت درمانی نشان داد.

در پایان بررسی و تحلیل داده ها، تفاوت معنی داری در افزایش عملکرد تحصیلی دانشجویان از طریق آموزش مهارت های مطالعه به نفع دانشجویان درون گرا دیده شد، اما با اعمال شناخت درمانی در افزایش عملکرد تحصیلی و با اعمال آموزش مهارت های مطالعه در کاهش اضطراب امتحان بین دانشجویان درون گرا و برون گرا تفاوت معنی داری به دست نیامد. (صبحی این تحقیق در قالب رساله دکتری تخصصی ناصر صبحی دانش آموخته مقطع دکتری رشته روانشناسی به راهنمایی دکتر کاظم رسول زاده طباطبایی انجام گرفت.، خبرگزاری ایرنا)

سایت آفتاب ، روش های کاهش اضطراب امتحان را به شرح زیر بیان می کند:

با توجه به تاثیر مخربی که اضطراب امتحان در نظام آموزشی به جا می گذارد، لزوم کمک رسانی در جهت پیشبرد اهداف بهداشت روانی به منظور جلوگیری ازافت تحصیلی احساس می شود.

- درمان دارویی.
- درمان شناختی: بیان خود، ابراز خود، آگاهی از افکار پریشان و مولد اضطراب.
- درمان منطقی - هیجانی: بازسازی اعتقادات و باورهای غیر منطقی افراد که پایه اختلال هیجانی و رفتار علیه خود می باشد.
- حساسیت زدایی منظم.
- کسب مهارت های مطالعه.
- استفاده از روش های تن - آرامی (رفتاردرمانی relaxation)

در نهایت نتایج نشان داد که اضطراب امتحان از شدت و شیوع بالایی در بین دانشجویان دانشکده ریاضی دانشگاه صنعتی شاهرود برخوردار است که این امر می بایستی مورد توجه کلیه اساتید و مدرسین و سیستم آموزشی قرار گیرد تا با برگزاری کارگاه های مقابله با اضطراب و نیز آموزش مهارت مطالعه به دانشجویان درصدد مقابله و رفع آن اقدام نمایند.

منابع:

۱. لیندزی، اس. چی. تی. و پاول، جی تی (۱۳۷۸) روان شناسی بالینی بزرگسال. ترجمه ی محمد رضا نائینیان. تهران: انتشارات درج.
۲. کراز، ژ. (۱۳۸۱)، بیماری های روانی. ترجمه محمود منصور و پریخ دادستان. تهران: انتشارات رشد.
۳. سادوک، ب. و سادوک، و. (۱۳۸۰) چکیده روان پزشکی بالینی. ترجمه نصرت اله پور افکای، تهران: انتشارات آزاده.
4. Sapp, M. (1996) Three Treatments for Reducing the worry and Emotionality Components of Test Anxiety with Undergraduate and Graduate College Students: Cognitive- Behavior Hypnosis, Relaxation Therapy, and Supportive Counseling. Journal of College Student Development. Vol. 37(1): 79-87.
۵. ابوالقاسمی، عباس و همکاران. اضطراب امتحان، علل، سنجش و درمان. پژوهش های روانشناختی، دوره ی پنجم، شماره ی ۳ و ۴، سال ۱۳۷۸، ص ۸۲-۹۷.
۶. دادستان، پریخ. سنجش و درمان اضطراب امتحان. مجله ی روانشناسی، سال اول، شماره ی ۱، ۱۳۷۶، ص ۶۰-۳۱.
7. Sadock BJ, Sadock AV. Anxiety disorder in children. In Benjamine J Sadock, Virginia A Sadick. Comprehensive text book of psychiatry. 7th Ed, New York; Lippincott Williams & Wilkins; 2000: 2558
8. Gelder M, Mayou R, Geddes J. Anxiety and obsessional disorder. In: Psychiatry. 2th Ed. Oxford New York Tokyo: Oxford University Press; 1999: 101-125.
9. Hettema JM, Neale MC, Kindler KS. A review and meta analysis of the genetic epidemiology of anxiety disorder. American Journal of Psychiatry 2001; 1568-1578.
10. Sadock BJ, Sadock VA. Kaplan & Sadock's SYNOPSIS OF PSYCHIATRY behavioral Sciences/ Clinical Psychiatry, Ninth edition, Lippincott Williams & Wilkins, 2003: 591-593.
۱۱. تدین، شهین. بررسی تیپ دانشجویان پزشکی با وضعیت تحصیلی آنها در شهر زاهدان. پایان نامه ی دوره دکتری، ۱۳۷۲.
۱۲. کاهنی سیما و همکاران. بررسی اضطراب، افسردگی، پرخاشگری و بزهکاری نوجوانان ۱۲-۱۹ سال در خانواده های گسسته و پیوسته، مجله ی اسرار، دوره ی هفتم، شماره ۴، ۱۳۷۹، ص ۲۸-۲۲.

۱۳. جعفری، فرانک. عوامل استرس زا در نوجوانان ۱۳ ساله ی مدارس راهنمایی منتخب شهر کرمانشاه در سال ۱۳۸۰.

مجله ی بهبود، دوره ی ۱، شماره ی ۱، سال ۱۳۸۳؛ ص ۳۵-۴۲.

14. Sharner R. Psychiatry. 2th. Ed. New York: Lippincott Williams & Wilkins; 2000:151-181.

۱۵. سرگلزایی، محمد و همکاران. رویکرد شناختی رفتاری و برنامه ریزی عصبی کلامی در کنترل اضطراب امتحان.

فصلنامه ی اصول بهداشت روانی، دوره ی پنجم، شماره ۱۷ و ۱۸. سال ۱۳۸۲، ص ۳۴-۴۸.

۱۶. ابوالقاسمی، عباس. ساخت و اعتباریابی مقدماتی پرسشنامه ی امتحان و عملکرد تحصیلی و انتظارات معلم در

دانش آموزان پسر سال سوم راهنمایی شهرستان اهواز، پایان نامه ی کارشناسی ارشد. دانشگاه شهید چمران اهواز،

۱۳۷۴.

۱۷. لشکری پور، کبری و همکاران. بررسی ارتباط بین اضطراب امتحان با عملکرد تحصیلی در دانش آموزان مقطع

راهنمایی شهر زاهدان در سال ۱۳۸۴. طبیب شرق، سال هشتم، شماره ی ۴، زمستان ۸۵. ص: ۲۵۸-۲۵۳.

۱۸. علی محمد حسین. بررسی رابطه اضطراب امتحان، درون گرایی، برون گرایی دانش آموزان، تحصیلات و شغل

والدین با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان سال سوم راهنمایی، پایان نامه ی کارشناسی ارشد، دانشگاه شیراز ۱۳۷۵.

19. Johnson, S.B. Psychiatric Mental Health Nursing. Adaptation and Growth. 3rd ed., Philadelphia; Lippincott, 1997:306-7.

20. "How well are you Managing your stress?" (on line) 2002. <[http:// www.jbu.edu/schcenter/stress.html](http://www.jbu.edu/schcenter/stress.html)>.

۲۱. معماریان، ربابه. کاربرد مفاهیم و نظریه های پرستاری. تهران: مرکز نشر آمار علمی دانشگاه تربیت مدرس؛ ۱۳۷۸:

۲۹۶-۲۹۳.

22. Mohr, Wanda K Johnson, S. Psychiatric Mental Health Nursing. 5th ed. Lippincott; 2003:350.

23. "Relaxation" (on line) 2001. <[http:// www. Learning skills/revision/sect 5/relaxation.html](http://www.Learning skills/revision/sect 5/relaxation.html)>.

24. Macdonald, R. "Managing stress and Exam Anxiety" (on line) 2001 <[http:// www.Studhth.Pitt.edu/studental the d - wbpage/stress managment/ stress/ relaxation.html](http://www.Studhth.Pitt.edu/studental the d - wbpage/stress managment/ stress/ relaxation.html)>

25. "Effortless Exam" (on line). 2002. <<http://www.mohowkc on.Ca/ dopt/ counselling/ start/intr.html>>

۲۶. مهربانی زاده هنرمند، مهرناز؛ ابوالقاسمی، عباس؛ نجاریان، بهمن؛ و شکرکن، حسین. (۱۳۷۹) بررسی میزان همه گیر

شناسی اضطراب امتحان و رابطه ی خودکارآمدی و جایگاه مهار با آن با توجه به متغیر هوش. مجله علوم تربیتی و

روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز، دوره ی سوم، سال هفتم، شماره های ۱ و ۲، صص ۷۲-۵۵.

27. Sarason, I.G. (1975). Anxiety and self -Preoccupation. In I.G. Sarason and C.D. Spielberger (eds) Stress and Anxiety (Vol.2) Newyork: Hemisphere/Hastead.

۲۸. بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۷۸). اضطراب امتحان. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.

29. Swanson, S; Howell, C.(1996).Test Anxiety in Adolescents with learning Disabilities and Behavior Disprders. *Exceptional Children*, Vol.62(5):389-397.
30. Knight. D."stress managment and relaxation"(on line). <<http://www.gmu.edu/departments/csdc/index.html>>
31. "Stress Managment"(on line).< [http://www. Stmatys.Ca/coundeling/studentpeers/html/stress.html](http://www.Stmatys.Ca/coundeling/studentpeers/html/stress.html)>
32. C.katz,Roger,waxhelka,Donald."Reducing test anxiety and improving academic self-esteem in high school and college studentswith learning disabilities". *Journal of behavior therapy and expirmental psychiatry* 30(1999):191-193.
33. Hong, Eunsook, "Differential stability of individual diffrence in state and trait test anxieyy". *Journal of learninig and individual differencess*, Vol10,No1, 1998,51-69.
۳۴. دودانگه، محمد(۱۳۷۶). بررسی رابطه بین اضطراب، منبع کنترل و پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان پسر شهرستان قزوین در سال تحصیلی ۷۵-۷۶. پایان نامه ی کارشناسی ارشد، تهران: دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه علامه طباطبایی
۳۵. سعادت، پروانه.(۱۳۶۳) نقش اضطراب در یادگیری، پایان نامه ی کارشناسی ارشد روانشناسی، تهران: دانشکده ی علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه علامه طباطبایی
۳۶. عباس آبادی، بتول.(۱۳۷۶) رابطه ی بین اضطراب و پیشرفت تحصیلی، پایان نامه ی کارشناسی ارشد، مشهد: دانشگاه فردوسی، دانشکده ی علوم تربیتی و روانشناسی.
۳۷. کرمانلی سیچانی، حسن.(۱۳۷۳) بررسی اضطراب ناشی از امتحانات دروس دانش آموزان سال سوم دبیرستان های شهر اصفهان، پایان نامه ی کارشناسی ارشد. تهران: دانشگاه تربیت مدرس.
۳۸. مجتهدی ملکی، محترم.(۱۳۷۷) بررسی رابطه بین اضطراب، امتحان و معدل دانش آموزان و تاثیر روش شناخت درمانی بر کاهش میزان اضطراب امتحان دانش آموزان دختر سال سوم نظام جدید شهرستان ملکان. پایان نامه ی کارشناسی ارشد. تهران: دانشگاه علامه طباطبایی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.
۳۹. کمرزین، حمید.(۱۳۷۴) اضطراب امتحان، علل و درمان های جدید آن. مجله ی تربیت، شماره ۶.
40. Covington, M. V. (1985); Test Anxiety: Causes and Effects Over Time. In H.M. Vander ploeg, R.Schwarzer & C.D. Spielberger(Eds.); *Advances in Test Anxiety Research*; Lisse, The Netherlands: Swet & Zeitlinger; Vol. 4, pp.55-68.
41. Eccles, J.S.,A. Wigfield& U.Schiefele(1998); *Movtivation to Succeed*. In W.Damon(Series Ed) and N.Eisenberg(Ed.),*Handbook of Child Psychology: Vol 3 Social, Emotional, and Personality Devolopment*; (5 th ed.)New York:Wilry, pp. 1017-1095.
42. Tobias, S.(1985); *Overcoming Math Anxiety*; New York: Norton.
43. Vogg, P.R. etal.(1995); In C.D. Spielberger and P.R.Vag(Eds); *Test Anxiety Theory, Assessment, and Treatment*; Washington, DC: Taylor and Francis, Vol.9, pp. 183-194.

44. Feingold, A.(1994); "Gender Differences in Personality: A Meta-analysis"; Psychological Bulletin, Vol.16, pp.429-456.
45. Maria,F.& S.Nuova(1990); "Gender Differences in Social and Test Anxiety"; Personality Individual Differences, Vol. 12, No.5, pp. 525-530.
46. Ferrando,P. Etal.(1999); "A Psychological Study of the Test Anxiety Scale for a children in a Spanish Sample"; Personality and individual Differences, Vol.27,No.1, pp.37-44.
47. Alleen, C.J., M.J.Elias & S.F.Zlotlow(1980); in I.C.Sarason(ED); Test Anxiety: Theory Research and Applications; Hillsdale, N.J.; Lawrence Erlbaum.
48. Kannedy, D. & K.J. Deopke(1999); " Stress Inoculation Bibliotherapy in the treatment of Test Anxiety"; Education and Treatment of Children, Vol. 22, No. 2, pp.203-217.
49. Hong, E.(1998); "Different Stability of Individual Differences in State and Trait Test Anxiety"; Learning and Individual Differences, Vol. 10, No.1, pp.51-66.
۵۰. هومند، فیروز. بررسی اضطراب امتحان و متغیرهای مربوط به آن در بین دانش آموزان سال سوم راهنمایی مدارس شهر شیراز. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شیراز ۱۳۷۳.
51. Hodges N, Byford JM. A Study of test anxiety and students in special education. www.questia.com/app/direct/sm.qst.
52. www.aftab.ir/ آزمون و کنترل آن اضطراب
53. Clark JW. Fox PA: Shneider HG: Feed Back, Test Anxiety and performance in a college Course Psychol Rep 2003; 82:203-208.
۵۴. موسوی، م. بررسی رابطه اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی در گروهی از نوجوانان دبیرستان های شیراز، پایان نامه تخصصی روانی، شیراز ۱۳۸۱، ص ۶۹-۷۵.
55. Tuntufyes: Age and test anxiety among south African university students. Percent and Mot. Skills.), 1993; 76: 594
56. Watson Jm. Achievment Anxiety Test Dimensionality.J of Educ Psycho 1998; 585-591.
۵۷. گنجی، مسعود، رجبی، سوران، غفاری، مظفر.(۱۳۸۰). بررسی مقایسه ای سلامت روانی و مصرف سیگار در دانشجویان دارای رفتار مذهبی و بدون رفتارهای مذهبی. دانشگاه محقق اردبیلی.
58. Mosher, I. P. & P. J. Handal (1997); " The Relationship Between Religion and Psychological Distress in Adolescents"; Journal of Psychology and Thecnology, Vol.25, No. 4,Pp. 449-457.
59. Oregon State University: Distance and Continuing Education (2000); Tackling Test Anxiety (on-line).
60. University of Illinois at Urbana-Champaign Counseling Center(2000); Test Anxiety(on-line).
61. University of Western Ontario, London, Canada(2000); Managing your test Anxiety. Student Development Center's Learning Skills Service(on-line).