

مقدمه

این اضطراب، شکل خاص‌تری از اضطراب در شرایط ارزیابی است که به موقعیت خاص آزمون مربوط می‌شود (پیتتریچ و شانک، ۱۳۹۸). مطابق ویرایش پنجم راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM-5)، چنین ترس‌های عملکردی ضعیف که در موقعیت‌های تحصیلی بروز می‌یابند، می‌توانند به‌عنوان اختلال اضطراب اجتماعی با یک "عملکرد واحد" تشخیص داده شوند؛ به‌ویژه اگر با همه معیارهای بالینی مطابقت داشته باشند. مطالعات اخیر نشان دادند که سطوح بالینی ترس عملکردی می‌تواند به‌طور قابل اعتمادی متمایز از سطوح غیربالینی اضطراب امتحانی باشد (هرزر و همکاران، ۲۰۱۵).

اضطراب امتحان مشکل جهانی است که از شیوع تا حد بالایی در میان افراد برخوردار است (جانک، ۲۰۰۸). برآوردهای انجام‌شده در پژوهش‌های مختلف، میزان شیوع آن را ۱۰ تا ۴۰ درصد در سراسر جهان ارزیابی کرده‌اند (نقل از یئو و همکاران، ۲۰۱۶). در ایران نیز بر اساس پژوهش‌های انجام‌شده، میزان شیوع اضطراب امتحان در بین دانش‌آموزان دبیرستانی ۱۷/۲ درصد (مهرابی‌زاده و همکاران، ۲۰۰۰؛ نقل از پورطالب و میرنسب، ۲۰۱۸) و در میان کل دانش‌آموزان ۱۰ تا ۳۰ درصد گزارش شده است. در کل میزان شیوع اضطراب امتحان در بزرگسالان ۳۵-۲۰ درصد (هزر و همکاران، ۲۰۱۵)، در دانشجویان ۲۰-۲۵ درصد (هانتلی و همکاران، ۲۰۱۶) و در میان کودکان ۴۰ درصد برآورد شده است که رقم به نسبت بالایی است.

علائم اضطراب امتحان

اضطراب امتحان، شامل نگرانی، ناراحتی و تنش است که حاصل ارزیابی عملکرد فرد در بافت آموزشی، ورزشی و تجاری است. در واقع در هر جایی که عملکرد فرد به نوعی مورد ارزیابی قرار بگیرد، احتمال اینکه فرد دچار اضطراب ارزیابی شود، وجود دارد (جانک، ۲۰۰۸). مطالعه‌ها نشان می‌دهند، اضطراب امتحان شامل پاسخ‌های شناختی، رفتاری و فیزیولوژیکی است که با نگرانی درباره پیامدهای منفی ممکن با شایستگی پایین در موقعیت آزمون یا موقعیت‌های ارزیابی دیگر همراه می‌باشد (زیدنر، ۲۰۰۴).

بسم الله الرحمن الرحيم

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

دانشگاه تبریز



مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه تبریز

موضوع:

مدیریت اضطراب امتحان

گردآورنده:

دکتر نرگس پورطالب

(عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان)

دی ماه ۱۴۰۲

اضطراب از جمله احساساتی است که همیشه هم‌زاد بشر بوده است و در تئوری‌های مختلف روان‌شناسی، از آن به‌عنوان ریشه مشکلات، نامبرده شده است. کمتر انسانی را می‌توان یافت که در طول زندگی خود با این مسئله مواجه نشده باشد. اغراق نیست اگر گفته شود همه انسان‌ها در همه اعصاب و با هر فرهنگی آن را تجربه کرده‌اند. در واقع وجود اضطراب در حد اعتدال‌آمیز یک پاسخ سازش‌یافته تلقی می‌شود؛ به‌گونه‌ای که می‌توان گفت «اگر اضطراب نبود، همه ما پشت میزهایمان به خواب می‌رفتیم.» (دادستان، ۱۳۷۶؛ به نقل از پورطالب، ۱۴۰۱). اضطراب یک هیجان دارای عاطفه منفی است و یک احساس نگرانی در مورد خطری که احتمال بروز دارد در بر می‌گیرد. بر این اساس هر موجود متفکری اضطراب را تجربه می‌کند. بسته به موضوعات مختلف، انسان‌ها انواع مختلفی از اضطراب را تجربه می‌کنند. از جمله شایع‌ترین اضطراب‌ها در میان قشر دانشجو، اضطراب امتحان است.

اضطراب امتحان

اضطراب امتحان یک مشکل شخصی و اجتماعی مهم است (ساراسون و ساراسون، ۱۹۹۰)، که شامل یک حالت هیجانی آمیخته با ترس افراطی از عملکرد ضعیف و نگرانی درباره‌ی موقعیت‌هایی که فرد با ارزیابی از عملکردش مواجه می‌شود (موقعیت امتحان)، است. اضطراب امتحان در طول سال‌ها به‌طور متفاوت تعریف شده است.

پوتوین (۲۰۰۸) دو موضوع نوظهور را در مورد اضطراب امتحان شناسایی کرده است: اضطراب امتحان تنها در موقعیت خاص ارزیابی عملکرد رخ می‌دهد، و اضطراب امتحان یک بعد اجتماعی در مورد چگونگی ارزیابی عملکرد توسط دیگران دارد. اضطراب امتحان زمانی تجربه می‌شود که فرد جریان ارزیابی عملکردهای خود، مانند امتحانات مدرسه، را تهدیدکننده، ارزیابی می‌کند و می‌تواند قبل، حین و بعد از ارزیابی به‌صورت نشانه‌های فیزیولوژیکی یا شناختی آشکار شود (پورطالب، ۱۴۰۱).

علائم شناختی اضطراب امتحان مربوط به فرآیندهای مغزی هستند و به صورت اختلال در توجه و یا حتی اختلال در حافظه نمود می‌یابند. علائم رفتاری، به‌طور معمول به‌صورت بی‌قراری، اجتناب از انجام تکالیف، روش‌های غیر صحیح مطالعه نمود پیدا می‌کنند. علائم فیزیولوژیکی به شکل مشکلات در خواب، تعریق زیاد، تپش قلب و یا حتی حالت تهوع و استفراغ دیده می‌شوند (یتو و همکاران، ۲۰۱۶).

توصیه‌هایی برای دانشجویان جهت مدیریت اضطراب امتحان

۱: آمادگی نداشتن برای امتحان یا استفاده از روش‌های نامناسب و ناکارآمد مطالعه نقش قابل توجهی در ایجاد یا تشدید اضطراب امتحان دارند. از این رو برای رهایی از اضطراب امتحان باید بخش مهمی از تلاش شما صرف آماده شدن برای امتحان شود. بنابراین قبل از هر چیز روش‌ها و عادات مطالعه و همچنین شیوه آماده شدن برای امتحان را در خود ارزیابی و مورد بازنگری قرار دهید. هرگونه عادت ناکارآمد تحصیلی را با کمک گرفتن از یک روان‌شناس تربیتی یا مشاور تحصیلی اصلاح کنید.

۲: از خواندن عجولانه دروس بپرهیزید. روز یا شب قبل از امتحان زمانی نیست که بتوانید این همه مطلب را فرا بگیرید. این کار شما را خسته می‌کند و باعث افزایش اضطراب در شما می‌شود. برای رهایی از این وضعیت طی برنامه‌ای بلندمدت خود را برای امتحان آماده کنید. چنین هدفی نیازمند برنامه‌ریزی و مطالعه منظم در طول سال تحصیلی است.

۳: برای درس خواندن از روش‌های صحیح مطالعه نظیر روش «پس‌ختم» استفاده کنید (ر.ک. به کتاب اضطراب امتحان: پدیدارشناسی، سنجش و درمان)

۴: در روز امتحان، سعی کنید قدری زودتر از موعد در محل امتحان حضور داشته باشید. اگر آزمون به‌صورت غیرحضور و آنلاین برگزار می‌شود از قبل نحوه آزمون دادن و پاسخ به سؤالات یا آپلود کردن فایل‌ها را یاد

بگیرید و از معلمتان بخواهید یک آزمون آزمایشی طراحی کند تا به‌طور کامل با روند آزمون غیرحضور آشنا شوید. در روز امتحان هم زودتر از زمان امتحان سیستم خود را راه‌اندازی کنید تا با اضطراب مواجه نشوید.

۵: از ارتباط و یا صحبت کردن با افرادی که آنها نیز درباره امتحان نگران هستند، اجتناب کنید. در شروع امتحان طبیعی است که قدری تنش داشته باشید، بنابراین نگرانی به دل راه ندهید. به محض اینکه احساس کردید می‌خواهید دچار اضطراب بیش‌ازحد شوید؛ تمرین تنفس یا یکی از روش‌های آرام‌سازی را انجام دهید (ر.ک. به کتاب اضطراب امتحان: پدیدارشناسی، سنجش و درمان).

۶: با گرفتن ورقه امتحان ابتدا مروری سطحی بر سؤالات داشته باشید. همین‌که شروع به پاسخ دادن به سؤال‌ها کردید دستورالعمل‌های هر قسمت یا هر سؤال را با دقت بخوانید. ابتدا به سؤالات آسان پاسخ دهید. این کار اعتمادبه‌نفس شما را افزایش می‌دهد (پورطالب، ۱۳۹۵). در جریان امتحان وقتی به یک سؤال پاسخ می‌دهید، سعی کنید تمام تمرکزتان بر آن سؤال باشد و به سؤالات قبلی یا بعدی فکر نکنید. بعد از اتمام پاسخ سؤال، به سؤال بعدی فکر کنید.

۷: بعد از اتمام هر امتحانی، پاسخنامه خود را تحلیل کنید و علت پاسخ‌های اشتباه و سؤالاتی را که جواب نداده‌اید، مشخص کنید و متناسب با علت به دنبال راه‌حل باشید تا با برطرف کردن آن علت، در امتحان‌های بعدی دچار مشکل نشوید.

۸: سعی کنید بر فرآیند یادگیری تمرکز داشته باشید نه بر نتیجه. به‌طور طبیعی اگر فرآیند یادگیری اصولی طی شود، ضمن ایجاد یادگیری، افزایش لذت یادگیری و افزایش انگیزش در شما، نتیجه هم ایده‌آل خواهد بود. اما تمرکز صرف بر نتیجه بدون توجه کافی بر فرآیند، اضطراب شما را افزایش می‌دهد.

منابع

- پورطالب، نرگس (۱۳۹۵). اثربخشی برنامه تلفیقی آموزش مهار اضطراب بر کاهش اضطراب امتحان دختران دانش‌آموز با توجه به رگه کمال طلبی مادران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تبریز.
- پورطالب، نرگس (۱۴۰۱). اضطراب امتحان: پدیدارشناسی، سنجش و درمان. تبریز، نشر ستوده.
- پیتربچ، پال آر؛ شانک، دیل اچ. (۱۳۹۸). انگیزش در تعلیم و تربیت (نظریه‌ها، تحقیقات و کاربردها). تهران: نشر علم.

Reference

- Huntley, Ch. D., Young, B., Jha, V., & Fisher, P. L. (2016). The efficacy of interventions for test anxiety in university students: A protocol for a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Educational Research*, 77, 92-98.
- Herzer, F., Wendt, J., Ham, A. O. (2015). Discriminant validity of constructs derived from the self-regulative model for evaluation anxiety for predicting clinical manifestations of test anxiety. *Journal of Behavior research and Therapy*, 73, 52-57.
- Jank, R. A. (2008). *Encyclopedia of educational psychology*. Sage Publications, Inc.
- Putwain, D. W. (2008). Test anxiety and GCSE performance: The effect of gender and socio-economic background. *Educational Psychology in Practice*, 24(4), 319-334.
- Pourtaleb, N., Mirnasab, M. M., Hadidi, Y. (2018). The Effectiveness of Integrated Training Programme (ITP) in Decreasing Female Students' Test Anxiety: Moderating Effect of Mothers' Perfectionism. *Educational Psychology in Practice*, 1469-5839. <https://doi.org/10.1080/02667363.2018.1468734>.
- Sarason, I. G. & Sarason, B. R. (1990). Test anxiety. *Handbook of Social and Evaluation Anxiety*. New York. Yeo, L. S., Goh, V. G., & Liem, G. A. (2016). School-based intervention for test anxiety. *Child Youth Care Forum*, 45, 1-17.
- Zeidner, M. (2004). Test anxiety. *Encyclopedia of Applied Psychology*, (3), 545- 560..