



نشریه داخلی معاونت طرح و برنامه
ویژه‌نامه آموزشی



بلکه یک بیماری است که ممکن است تمام وجوه زندگی شخص را دربرگیرد و یا در جنبه خاصی از زندگی مانند **اضطراب امتحان** متمرکز گردد. **اضطراب امتحان** نوع شایعی از اضطراب عملکرد است که ۱۰ تا ۲۰ درصد دانشجویان به آن دچار می‌شوند. **اضطراب امتحان** در توصیفی کلی تر به نوعی از اضطراب یا هراس اجتماعی اطلاق می‌شود که فرد را در باره توانایی هایش دچار تردید می‌سازد و پیامد آن کاهش توان مقابله با موقعیت‌هایی است که مستلزم حل مسئله یا مشکل می‌باشد. فرد دچار اضطراب امتحان، پاسخ سؤالات درسی را می‌داند اما شدت اضطراب، مانع از آن می‌شود که بتواند از معلومات خود استفاده کند. در این شرایط، رابطه‌ای معکوس و معنادار بین میزان اضطراب و نمره امتحان وجود دارد.

نقش فعالیت‌های آموزشی و تربیتی استاد، در ایجاد اضطراب امتحان:

* پژوهش‌ها نشان داده است که موارد زیر از دیدگاه دانشجویان زمینه‌ساز اضطراب امتحان است:

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

اضطراب امتحان

توصیه‌هایی برای استادان

مقدمه

نگرانی، تجربه عمومی و مشترک انسان‌ها و لازمه ادامه حیات و پیشرفت آنان است. شاید بتوان گفت که گرفتن نگرانی از انسان، به منزله گرفتن امکان تلاش و فعالیت از اوست. آدمی نگرانی و اضطراب را از همان ماه‌های اول زندگی و سپس در طول عمر تجربه می‌کند. نگرانی، ذهن انسان را در جهت چاره‌جویی فعال می‌سازد و آدمی را به حرکت و تلاش وادار می‌کند. بنابراین اضطراب یک حالت بهنجار و امری ضروری در زندگی انسان‌هاست. اما گاهی شدت اضطراب و نگرانی به حدی می‌رسد که بیشتر تاثیر بازدارنده دارد و عملاً کارکرد فرد را کاهش می‌دهد. این اضطراب دیگر یک حالت بهنجار نیست



به دانشجویان کمک کنید اضطراب خود را با تکنیک‌های تمدد اعصاب کنترل کنند.

۱. آماده‌سازی دانشجویان برای امتحان:

آموزش نحوه مطالعه موثر و مهارت‌های سازمان‌یافته (چه بخوانیم و چگونه بخوانیم) به دانشجویان؛

● **روش‌های مطالعه:** بررسی مطالب درسی، پرسش درباره مباحث درسی، مرور مطالب در ذهن، حفظ مطالب، مطالعه با فاصله به جای مطالعه فشرده؛ تشویق دانشجویان به مطالعه گروهی با هم‌کلاسی‌ها. تحقیقات نشان می‌دهد دانشجویانی که به صورت گروهی مطالعه می‌کنند، عملکرد بهتری دارند.

● **مهارت‌های یادداشت‌برداری:** نوشتن رئوس مطالب، رسم نمودار و نقشه، ثبت آنچه خوانده یا شنیده‌اند، ویرایش و خلاصه‌سازی یادداشت‌ها و حذف مطالب نامرتب، ترکیب یادداشت‌های مورد تأکید و تفکر درباره یادداشت‌ها هنگام مطالعه مطالب؛

● **فراهم کردن زمان کافی برای مطالعه در هر امتحان:** اختصاص جلسات مطالعه در زمان کلاس، مرور مکرر مطالب، تشویق هم‌کلاسی‌ها به مطالعه گروهی، تشویق به مطالعه خارج از کلاس؛

● **تشریح اهداف درس:** تشریح اهداف درس و نحوه ارزشیابی به طور واضح، روشن و گویا در جلسات اول هر نیم‌سال تحصیلی و یادآوری آن در جلسه آخر؛



عوامل موقعیتی که از نظر دانشجویان باعث ایجاد اضطراب امتحان می‌گردد:

۱. کم بودن فاصله امتحانات با یکدیگر؛
۲. شلوغ و پرسر و صدا بودن جلسه امتحان؛
۳. صحبت کردن مراقبان با یکدیگر؛
۴. نامناسب بودن مکان و صندلی‌های جلسه امتحان؛
۵. برخورد خشک و سرد برخی از استادان و مراقبان با دانشجویان در جلسه امتحان؛
۶. عدم حضور استاد در جلسه امتحان.

نقش استاد در کاهش اضطراب دانشجویان

راهبردهای مختلف و ساده‌ای برای کاهش اضطراب امتحان توسط استادان وجود دارد. مثلاً استاد می‌تواند با یک لبخند گرم و گفتن یک جمله دلگرم‌کننده مثل "موفق باشید" تا حدودی اضطراب دانشجویان را برطرف کند. حتی وقتی آزمونی دشوار به نظر می‌رسد، اگر دانشجویان اطمینان داشته باشند که استاد واقعاً خواهان موفقیت آنان است، نگرانی کمتری خواهند داشت. انجام موارد زیر به استادان کمک می‌کند تا اضطراب امتحان دانشجویان را کاهش دهند:

قبل از اتمام کلاس‌ها و شروع امتحانات به دانشجویان اطمینان بدهید و آن‌ها را از امتحان ترسانید.

● **نمونه‌هایی از نظرات نامطلوب:** شما برای گذراندن این واحد درسی فقط باید نمره عالی کسب کنید؛ این آزمون آسان است، همه باید نمره کامل بگیرند.

۳. **پیشگیری از اضطراب امتحان، قبل از اینکه تبدیل به یک مشکل شود:** اگر چه در برخی موارد، اضطراب امتحان می‌تواند به عنوان یک انگیزه مثبت برای دستیابی به موفقیت عمل کند، اما اضطراب بیش از حد توانایی دانشجویان برای عملکرد مطلوب را محدود می‌کند. عزت نفس پایین، نمرات ضعیف و دیدگاه‌های منفی نسبت به درس و دانشگاه از پیامدهای اضطراب بیش از حد هستند. بنابراین، استادان باید:

● **در طول امتحان، به نشانه‌های هشدار در دانشجویان توجه کنند؛** مثلاً عجله کردن از روی بی‌احتیاطی در آزمون، صرف زمان بیش از حد معمول بر روی چند سوال سخت و دشوار، شکایت‌های مکرر از مشکلات جسمی قبل از آزمون، عملکرد ضعیف در آزمون‌های ناتمام و غیره.

● **آموزش راهبردهای موفق امتحان دادن:** خواندن یا گوش دادن به تمام دستورالعمل‌ها و سوالات با دقت، شناخت محدودیت‌های زمانی آزمون و اهمیت پیروی از آن. مثلاً به آنان بگویید زمان زیادی بر روی هر سوال صرف نکنند و از سوالات مشکل صرف نظر نمایند تا زمانی که همه سوالات دیگر پاسخ داده شوند.



● **آشنا کردن دانشجویان با قالب‌های مختلف امتحان و آموزش مهارت‌های امتحان دادن:** با برگزاری یک پیش‌آزمون یا امتحان مقدماتی، دانشجویان می‌توانند میزان آمادگی خود برای آزمون واقعی را محک بزنند.

● **استفاده از تجربه نیم‌سال‌های قبل:** بررسی روش‌های موفقیت دانشجویان دوره‌های قبل و طرح این ایده‌ها در کلاس درس.

۲. **دقت در ارائه نظر به دانشجویان:** نظرات استاد می‌تواند به کاهش اضطراب امتحان کمک کند یا مانع از اضطراب شود. به جای تمرکز بر عواقب منفی کسب نمره پایین در آزمون، دانشجویان را تشویق کنید نهایت تلاش‌شان را بکار ببندند و با دقت کار کنند.

● **نمونه‌هایی از نظرات خوب:** از اینکه در این دوره سخت کار کرده‌اید، باید به خود افتخار کنید؛ اگر نهایت سعی‌تان را به کار بندید و از تمام مهارت‌های امتحان دادن که قبلاً در کلاس تمرین کرده‌اید، استفاده نمایید، مطمئناً موفق خواهید بود.



● ارائه تسهیلات به دانشجویانی که اضطراب امتحان در آن‌ها مسجل شده است. مثلاً امتحانات بدون وقت مشخص و یا زمان طولانی و امتحان شفاهی.

● تشویق دانشجویان به خودگفتاری مثبت به عنوان جایگزینی برای افکار منفی در باره توانایی درک و عملکرد قبل و حین امتحان: آموزش شیوه‌های خودپنداره مثبت، مانند «من سخت مطالعه کرده‌ام و نهایت سعی‌ام را می‌کنم تا بهترین نتیجه را کسب نمایم» بجای خودپنداره منفی، مانند «به اندازه کافی هوشمند نیستم که این کار را درست انجام دهم».

● تشویق دانشجویان به کمک گرفتن از استاد یا دیگر همکاران آموزشی؛

● برگزاری آزمون‌های عملکردی، در شرایط شبیه‌سازی شده برای دانشجویان و بحث درباره این تجربه و هر گونه نگرانی دیگر که دانشجویان با آن مواجهند بعد از این آزمون؛

● خودداری از تاکید بر زمان و یا ایجاد محدودیت زمانی در آزمون؛

● عدم تاکید بر نمره به عنوان تنها ملاک قضاوت و ارزیابی پیشرفت تحصیلی و میزان موفقیت دانشجویان و توجه به موفقیت‌های علمی و صلاحیت‌های ویژه افراد در ارزیابی‌ها.

۴. آموزش تکنیک‌های تمدد اعصاب به دانشجویان:

● برخی استادان، دانشجویان را به گوش دادن به موسیقی‌های آرام‌بخش و تایید شده در حین مطالعه و یا جلسات آزمون تشویق می‌کنند.

● تاکید بر این نکته که برخی اضطراب‌ها سالم و مفید به نظر می‌رسند؛ در واقع میزان متوسطی از اضطراب عملکرد دانشجویان را می‌تواند تسهیل نماید.

● ترکیب چیدمان صندلی‌ها در کلاس درس، به طوری که دانشجویان مضطرب‌تر در کنار دانشجویانی قرار گیرند که میزان اضطراب امتحان پایین‌تری دارند.

در ارزشیابی میزان یادگیری دانشجویان، نباید فقط نمره امتحان را ملاک و معیار قرار داد و از دیگر شیوه‌های ارزشیابی نیز استفاده کنید.

کلیه شماره‌های نشریه «سامان آموزشی» در سایت معاونت طرح و برنامه دانشگاه فردوسی مشهد به نشانی <http://vpb.um.ac.ir> در دسترس علاقه‌مندان می‌باشد.

منابع

- عسگری، محمد؛ «بررسی علل اضطراب امتحان در دانشجویان دانشگاه بوعلی»، مجله پژوهش علوم انسانی، شماره ۱ و ۲، پاییز و زمستان ۱۳۷۹
- مقیمیان، مریم، فاطمه سلمانی و مهرداد آذربزین، «ارتباط اضطراب امتحان و سلامت معنوی در دانشجویان پرستاری»، مجله دانشگاه علوم پزشکی قم، دوره پنجم، شماره دوم، پاییز ۹۰
- Bakunas, B. (1993). Putting the lid on test anxiety. Learning, 22(2), 64-65
- Bass, J. Burroughs, M. Gallion, R. & Hodel, J. (2002). Investigating ways to reduce Student anxiety during testing. ERIC, EBSCO
- www.udel.edu/education/masters/.../recommendations/TestAnxiety.doc
- <http://unixgen.muohio.edu:8081/pyramid/test-taking-skills/Tips-for-Teachers/What-Teachers-Should-Know-About-Test-Anxiety/How-Teachers-Can-Lower-Test-Anxiety-in-the-Classroom.html>
- <https://tle.wisc.edu/solutions/evaluation/how-can-i-help-reduce-my-students-test-anxiety>