

بررسی ارتباط اضطراب امتحان با موفقیت در امتحانات (پیشرفت تحصیلی)

پروانه خسروی

کارشناس آموزش ابتدایی؛ دانشگاه آزاد؛ شهر کرد؛ ایران.

چکیده

موفقیت در امتحانات، اعم از امتحانات درسی مقاطع مختلف تحصیلی، آزمونهای ورود دانشکده ها و دانشگاه ها و امتحاناتی که در دوره های آموزشی مختلف برای ارزیابی قابلیت های خاص برگزار می شوند معمولاً از اهمیت زیادی برخوردارند و نقش تعیین کننده در زندگی انسان دارند. از این رو یکی از نگرانی های عمده دانش آموزان و دانشجویان نگرانی آنها درباره امتحانات است. خوشبختانه در اغلب مواقع این نگرانی های تا حدی است که آثاری مثبت به همراه داشته و موجب افزایش سطح انگیزه توان یادگیری و کارآیی شخص در امور تحصیلی و امتحانات می شود. اما گروهی از افراد به هنگام برگزاری امتحان یا قبل از آن آنقدر آشفتگی و مضطرب می شوند که توان تجزیه و تحلیل و قدرت یادگیری یا یادآوری را از دست میدهند و بعضاً دچار وقفه ذهنی می شوند. این افراد معمولاً دچار اضطراب امتحان هستند، نوعی اضطراب موقعیتی که به لحاظ ایجاد رنج و پریشانی زیاد و تأثیر سوء بر عملکرد تحصیلی و نمرات درسی از آن به عنوان یک مشکل روان شناختی مهم یاد شده است. بسیاری از افراد دچار اضطراب امتحان بر این باورند که مشکلشان چاره ناپذیر است. از این رو برای مشکل خود یا هیچ گونه اقدامی نمی کنند و یا اینکه به راه حل های نامناسب و ناکارآمد روی می آورند در حالی که پژوهشها نشان داده اند که راه کارهای بسیار سودمند و موثری برای غلبه بر اضطراب امتحان وجود دارد و با بهره گیری از آن ها میتوان تنش و اضطراب را به خوبی مهار کرد، عادت مطالعه و مهارت های امتحان دادن را ارتقا بخشید و موفقیت در امتحانات را تضمین نمود.

واژه های کلیدی: بررسی ارتباط اضطراب امتحان با موفقیت در امتحانات (پیشرفت تحصیلی).

مبانی نظری

امتحان و اضطراب

اصولاً هر امتحان و آزمون هیجان و اضطراب خاص خود را دارد. همه هنر انسان در این است که با حداقل اضطراب از عهده بزرگترین امتحانات برآید. انسان دوست ندارد رفتارهایش مورد ارزیابی و نقادی دیگران قرار گیرد. به همین دلیل هر زمان که در موقعیت امتحان و آزمون قرار می‌گیرد دچار اضطراب می‌گردد. بنابراین یکی از رسالتهای مهم اولیاء و مربیان توجه به عامل اضطراب و اتخاذ تدابیر لازم برای کاهش آن در بین کودکان و نوجوانان مبتلاست.

زمانی که دانش آموزان به طور چشمگیری دچار اضطراب شوند چنین اضطرابی می‌تواند آثار زیستی و روانی زاینباری را به همراه داشته باشد. اضطراب شدید بر عدد درون ریز و برون ریز اثر گذاشته با متأثر نمودن ذهنی انسان زمینه فراموشی های زودگذر و خطای ادراک را فراهم می‌آورد. در این میان کودکان و نوجوانان کمرو و خجالتی در شرایط امتحان بیش از دیگران دچار اضطراب می‌شوند.

اهمیت و ضرورت

اهمیت به این دلیل است که در مسیر یافتن حقیقی به فرد کمک می‌کند. با وجود اینکه هیچگاه نمی‌توان به حقیقت رسید. وفور اضطراب امتحان و اختلال در نوجوانان لزوم چنین تحقیقی را برای محقق ضروری و ارائه آن را به جامعه حقیقی ساخته است. احساس اضطراب و نگرانی در هنگام برگزاری امتحان یا ساعات و لحظات قبل از آن بخش طبیعی یک دانشجو یا محصل است که ممکن است کیفیت خواب او را مختل سازد و انتظار می‌رود که این افراد در دوران تحصیل بارها به آن مواجه شوند.

هدف های ارزشیابی و امتحان

- در نظام های آموزشی هر جامعه ای طراحی و برگزاری آزمونهای گوناگون می‌تواند هدفهای زیر را دربرداشته باشد:
- (الف) ارزیابی چگونگی تحقق هدفها و قابلیت‌های پیش بینی شده در مورد هر موضوع درسی.
 - (ب) مشخص کردن میزان یادگیری و پیشرفت تحصیلی فراگیران.
 - (ج) بررسی تطبیقی تأثیر استفاده از روشهای مختلف آموزشی در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان. فی المثل آیا در یادگیری تشویق مؤثر است یا تنبیه؟
 - (د) ارزیابی تأثیر کاربرد تکنولوژی آموزشی در میزان فراگیری دانش آموزان
 - (ه) شناخت هر چه بیشتر توانمندیها و استعدادهای مختلف شاگردان.
 - (و) جایگزینی و هدایت تحصیلی، شغلی و حرفه ای دانش آموزان
 - (ز) تعیین برنامه های آموزشی خاص به تناسب ویژگی ها و استعدادهای دانش آموزان استثنایی
 - (ح) ایجاد حرکهای لازم برای مطالعه و یادگیری موضوعات درسی
 - (ط) مشخص کردن هدفها و جهت های مطالعه
 - (ی) تأکید بر اهمیت خاص مطالب ضروری و پیچیده.
 - (ک) تهیه و تدوین مواد آموزشی و برنامه های متناسب با ویژگی های گروه های مختلف سنی.

ل) فراهم کردن زمینه احساس خود ارزشمندی و اعتماد به نفس از طریق کسب موفقیت در آزمون های طراحی شده.

ماهیت اضطراب امتحان

اضطراب را می توان یک حالت هیجانی شایع دانست. همه ما دوره های با موقعیتهایی از زندگی را به خاطر می آوریم که در آن کما بیش دچار اضطراب بوده ایم. ما در دوران تحصیل احتمالا بیشترین اضطراب ما در ارتباط با امتحانات بوده است. دانش آموزان و دانشجویان ممکن است به هنگام امتحان آثار گوناگونی از اضطراب را از یک احساس نگرانی و ناراحتی ساده تا فراموشی مطالب درسی، احساس منگی یا حتی ابتلا به بیماری جسمی تجربه کنند.

احساس اضطراب و نگرانی در هنگام برگزاری امتحان یا ساعات و لحظات قبل از آن بخشی طبیعی از زندگی یک دانشجو یا محصل است و انتظار میرود که این افراد در دوران تحصیل بارها با آن مواجه شوند. حتی مقداری اضطراب لازم و سودمند است زیرا همچنانچه بدن به استرس امتحان پاسخ می دهد. سطح انگیزش، هشیاری و تمرکز ذهن را بالا برده و از این طریق به افزایش سطح کارایی و بهبود عملکرد شخص کمک می کند. با این وجود چنانچه اضطراب از حد معینی فراتر رود نه تنها مفید نیست بلکه عملکرد فرد را مختل کرده و شکل بیمار گونه به خود می گیرد که از آن به عنوان و اضطراب امتحان یاد می شود. اضطراب امتحان یک احساس پریشانی و ترس قابل ملاحظه و فراگیر است که ممکن است قبل از امتحان، در طی امتحان یا بعد از امتحان ظاهر شود و کاهش عملکرد ضعف یادگیری یا افت نمرات درسی را در پی داشته باشد. چنانچه پریشانی در حین خواندن دروس یا به هنگام فکر کردن درباره پیشامدهای احتمالی احساس شود اضطراب را می توان یک «اضطراب انتظار» نامید و در صورتیکه اضطراب در حین امتحان ظاهر شود می توان از آن به عنوان یک «اضطراب موقعیتی» یا کرد. در عین حال این دو وضعیت زیر مجموعه های اضطراب امتحان به شمار می روند.

اغلب دانش آموزان و دانشجویان دچار اضطراب امتحان علی رغم اینکه زمان زیادی را صرف مطالعه و آماه کردن خود برای امتحان کرده اند مسائلی چون اشکال در تمرکز، حواس پرتی و «وقفه های ذهنی» را شکل بزرگ خود میدانند. آنها از این موضوع گله مندند که شب امتحان مطالب درسی را به خوبی بلدند اما در حین امتحان واقعی احساس می کنند که مغزشان از کار افتاده و نمی توانند پاسخ سوالات را به خاطر بیاورند یا به درستی جواب را بنویسند. تجربه امتحانات به اغلب مشکل را دو چندان میکند. همینکه شخص در اثر اضطراب رد یک امتحان دچار وقفه می شود احتمالا با اضطراب بیشتری سراغ امتحان بعدی می رود. اضطراب و فشار بیشتر به نوبه خود این احتمال را که اضطراب امتحان ناتوان کننده تکرار شود افزایش می دهد. بنا بر این وقتی اضطراب امتحان ظاهر می شود ممکن است یک دور باطل شکل بگیرد که به واسطه آن عملکرد تحصیلی و نمرات امتحانی شخص، علی رغم بهترین تلاشها، قابلیتها و انگیزه ها به طور قابل ملاحظه کاهش یابد.

یک تصور غلط و در عین حال بسیار شایع درباره اضطراب امتحان این است که در این اضطراب مضر است و باید به کلی از شر آن خلاص شد در تلاشها و اقدامات پیشگیرانه یا درمانی برای اضطراب امتحان به هیچ وجه چنین هدفی دنبال نمی شود بلکه هدف اصلی، درک اضطراب و کنترل بیشتر آن است، بنابراین نباید سعی کنید اضطراب را به کلی از خود دور سازید زیرا همانطور که اشاره شد مقداری اضطراب به افزایش سطح انگیزش، هشیاری و کارایی تان در امتحان کمک می کند. گذشته از این در ارتباط با اضطراب یک اقدام دفاعی ناکار آمد این است که سعی کنید از آن اجتناب کنید زیرا با اجتناب بیشتر در واقع شدت آن را افزایش می دهید.

سبب شناسی اضطراب امتحان

در حوزه‌ی سبب‌شناسی اضطراب امتحان عوامل بسیار زیادی اعم از عوامل خانوادگی، آموزشگاهی، شخصیتی، شناختی و تحصیلی به چشم می‌خورند. صرف نظر از دیدگاه‌ها و نقطه‌نظرهای خاصی که برخی از پژوهشگران در این خصوص دارند به نظر می‌رسد اضطراب امتحان پدیده‌ای چند عاملی بوده و در هر فردی ترکیبی از عوامل نقش عمده را ایفا می‌کنند. مهمترین عوامل ایجادکننده اضطراب امتحان به شرح زیر است: عدم آمادگی کافی، عوامل آموزشگاهی، تجربیات منفی قبلی، عوامل شخصیتی

عدم آمادگی کافی

یکی از عوامل بسیار مهم در ایجاد اضطراب امتحان نداشتن آمادگی کافی برای امتحان است. این موضوع ممکن است دلایل متعددی داشته باشد. به تعویق انداختن مطالعه تا واپسین ساعات قبل از امتحان، با عجله خواندن دروس درست در شب امتحان، عدم اطلاع یا اطمینان کافی از اینکه چه مطالبی باید فرا گرفته شوند و حتی عدم احساس نیاز به مالعۀ از جمله مواردی هستند که مانع آمادگی شخص برای امتحان می‌شوند. گاهی اوقات شیوهای غلط در مدیریت زمان، عادات نادرست مطالعه و ناتوانیدر سازماندهی صحیح مطالب درسی باعث می‌شوند که شخص برای امتحان آمادگی کافی نداشته باشد.

عوامل آموزشگاهی

آموزشگاه‌ها و معلمان در ایجاد یا تشدید اضطراب امتحان نقش قابل توجهی دارند. دروس مهم یا دوره‌های آموزشی فشرده که در آنها نمرات کمتر از حد معین باعث مردود شدن شخص در آن دوره می‌شود می‌تواند تأثیر بسزایی در چگونگی عملکرد شخص در امتحان داشته باشد. معلمانی که از امتحان به عنوان تنه‌اروش ارزیابی استفاده می‌کنند اضطراب زیادی را در آندسته از دانش‌آموزان که «امتحان‌دهندگان» خوبی نیستند، دامن می‌زنند. انتظارات بیش از حد معلمان، مشکل بودن سوالات امتحان، رقابت بین دانش‌آموزان، کم بودن زمان امتحان، محیط نامناسب امتحان و وجود عوامل مزاحم نظیر سر و صدا، نور نامناسب و امثال آن نیز می‌توانند بر وخامت اضطراب شخص در هنگام امتحان بیافزاید.

تجربیات منفی قبلی

گاهی اوقات تجربیات ناگوار فرد در امتحانات زمینه را برای اضطراب امتحان مهیا می‌کند. فردی که در گذشته تجربه وقفه یا عدم توانایی اصلاح پاسخ‌ها را در امتحاناتی خاص نظیر امتحانات ریاضی داشته یا اینکه در این امتحانات نمره‌ی بسیار کمی گرفته است ممکن است از این نوع آزمون‌ها همواره بیم داشته باشد و از این طریق اضطراب امتحان را در خود افزایش دهد. در این فرایند افکار منفی درباره‌ی خود، که به واسطه آنها فرد خود را برای بد عمل کردن آماده می‌کند نیز دخالت دارند. به این وضعیت اغلب «پیش‌گویی کامبخش» گفته می‌شود. زیرا شخص به خود می‌گوید مهم نیست چه اقدامی به عمل آورد بلکه مهم این است که این وضعیت خاص مقدر شده است. و این پیش‌گویی معمولاً به واقعیت می‌پیوندد. بنا بر این چنانچه فرد در گذشته تجربیاتی منفی در امتحانات داشته باشد ممکن است متوجه این نکته شود که با نزدیک تر شدن زمان امتحان میزان اضطراب او نیز افزایش می‌یابد.

عوامل شخصیتی

افرادی که عموماً مضطرب هستند آسیب‌پذیری بیشتری برای اضطراب امتحان دارند. افرادی که خود انتقادگر یا کامل‌گرایند، افرادی که نگاهی بدبینانه به آینده دارند. افرادی که از شکست می‌ترسند و افرادی که نیاز شدید به تأیید دارند نیز برای اضطراب امتحان مستعدترند. افراد دچار اضطراب امتحان ممکن است این خصلت را داشته باشند که به هنگام ناکامی (نظیر ناکامی در برابر یک سوال امتحانی دشوار) واکنش خشم، وقفه ذهنی یا کنار گذاشتن تکلیف مورد نظر را از خود نشان دهند.

افرادی که دارای معیارهای بسیار سطح بالایی هستند (نظیر افراد کمال گرا) ممکن است باور نداشته باشند که می توانند نمرات خوبی در امتحانات بگیرند و به موفقیتی که مد نظرشان است نائل شوند. این ویژگی آنها نمره ی خوب گرفتن را تبدیل به یک مسئله بسیار هیجانی و پر فشار می کند که خود در گنجی و پریشانی مشهود در اضطراب امتحان دخیل است. متأسفانه همینکه شخص در یک امتحان اضطراب امتحان را تجربه می کند یک دور باطل شروع می شود به این صورت که فرد یاد شده ممکن است در مورد وقوع اضطراب در امتحان بعدی دلواپس و نگران باشد (اضطراب انتظار). در نتیجه درحین مطالعه و خواندن دروس نیز دچار گنجی و حواس پرتی می گردد. این مسئله به نوبه خود یادگیری را در او مختل کرده و باز هم زمینه ای است برای اضطراب بیشتر. در بین زمینه های شخصیتی مستعد کننده اضطراب امتحان ویژگیهای دیگری چون عزت نفس پایین، منبع کنترل درونی و سنخ شخصیتی A نیز به چشم می خورد. سنخ شخصیتی A مشخصه افرادی است که پرخاشگری، اهل رقابت، واجد احساسات خصمانه، تحت احساس فشار زمان و در تلاش مداوم برای کسب موفقیت هستند. عوامل خانوادگی

برخی عوامل خانوادگی نیز در ایجاد اضطراب امتحان یا شدت بخشیدن به آن دخیلند. انتظارات بیش از حد والدین از فرزندان درارتباط با تکالیف درسی، تنبیه و سرزنش کردن، عدم استفاده از برنامه های تشویق و تقویت، الگوی فرزند پروری خشک و غیر قابل انعطاف و اوضاع اجتماعی- اقتصادی نامناسب نمونه هایی از این عوامل خانوادگی به شمار میروند. افکار منفی

در بسیاری از مواقع اضطراب امتحان ناشی از افکار منفی است بخصوص زمانیکه شخص مطالعه کافی داشته و خود را کاملاً برای امتحان آماده کرده است. افکار منفی ممکن است مربوط به عملکرد های قبلی در امتحانات، چگونگی عملکرد سایر دوستان و همکلاسی ها، پیامدها و عواقب ناگوار ناشی از کارآیی ضعیف در امتحان و یا موضوعاتی دیگر باشند. در این خصوص در فصول بعد بیشتر بحث خواهد شد.

سایر عوامل

گاهی اوقات در ایجاد یا تشدید اضطراب امتحان عواملی نقش دارند که ظاهراً چندان مهم و مرتبط به نظر می رسند. برخی از این عوامل از این قرارند: عدم حضور مستمر در کلاس درس، نداشتن دقت کافی در جلسات مطالعه، دشواری مطالب درسی، نوع امتحان، گم کردن یادداشت ها، وجود چند امتحان در یک روز، بیماری یا کسالت جسمی، نداشتن خواب کافی، دست پاچه شدن، کتاب درسی مشترک و نداشتن علاقه و انگیزه کافی برای تحصیل.

علائم و نشانه های اضطراب امتحان

علائم و نشانه های اضطراب امتحان را می توان در چند مولفه جای داد.

علائم شناختی

بخشی مهم از علائم شناختی اضطراب امتحان افکار و خودگویی های منفی است که قبل از امتحان، در حین امتحان و یا بعد از امتحان در ذهن شخص می گذرد، (به عنوان مثال « من باید بالاترین نمره را بگیرم»، « هیچ سوالی را بلد نیستم»، « دارم خودم را گول می زنم».

علائم شناختی دیگر عبارتند از ناتوانی در سازمان دهی افکار، اشکال در تمرکز، افکاری نگران کننده در مورد بهتر عمل کردن دیگران و مقایسه خود با آنها، اشکال در خواند یا فهم سوالات، اشکال در بخاطر آوردن واژه ها و مفاهیم کلیدی به هنگام پاسخ دادن به سوالات تشریحی و احساس خالی بود سر یا وقفه ذهنی.

علائم عاطفی و هیجانی

جنبه های هیجانی اضطراب امتحان شامل احساساتی در ارتباط با موقعیت اضطراب زا است. این علائم عبارتند از احساس دلهره، سراسیمگی، یأس، خشم، ترس، غمگینی و احساس آسودگی به محض پایان یافتن امتحان، گاه گریه کردن نیز به عنوان یک واکنش عاطفی در افراد دچار اضطراب امتحان دیده میشود.

نشانه های رفتاری

همچون سایر حالات اضطرابی، در اضطراب امتحان نیز برخی نشانه های رفتاری به چشم می خورد. بیقراری، بازی کردن با انگشتان، با سرعت قدم زدن، تنش حرکتی، لرزش و حتی سوء مصرف دارو و مواد رفتارهایی که در نهایت نتیجه معکوس به همراه دارند از این قرارند.

علائم و نشانه های فیزیولوژیک

بدن انسان به لحاظ فیزیولوژیک به استرس و اضطراب امتحان پاسخ میدهد. علائم بدنی و فیزیولوژیک عبارتند از تعریق، خشکی دهان، اسهال، تکرر ادرار، افزایش ضربان قلب، احساس گیجی، کوتاه شدن تنفس، احساس دل به هم خوردگی، خیس شدن کف دست ها، سر درد، تنش عضلانی، تهوع، استفراغ، احساس ضعف یا از حال رفتن و لرزش.

سایر علائم و نشانه ها

علاوه بر نشانه هایی که در بالا به آن اشاره شد ممکن است افراد دچار اضطراب امتحان مسائل دیگری نیز داشته باشند. عملکرد ضعیف در امتحان با وجود فهم کامل مطالب در کلاس درس یا به هنگام مطالعه، باز خوانی مکرر سوالات امتحانی به منظور درک درست آنها، بدون جواب گذاشتن سوالات و به خاطر آوردن پاسخ ها بلافاصله پس از ترک جلسه از جمله مسائلی است که بسیاری از افراد دچار اضطراب امتحان از آن رنج می برند. برخی از این افراد با تمارض، مطرح کردن یک وضعیت اضطراری یا دلیل تراشی سعی می کنند امتحان ندهند یا آن را به تعویق بیندازند. و بالاخره ترس از نمره نیاوردن و احساس تنش مداوم حتی بعد از اینکه امتحان پشت سر گذاشته شده است، از جمله مسائل رایج دیگر به شمار می روند.

آمادگی نداشتن برای امتحان یا استفاده از روش های 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. شاید لازم باشد قبل از هر چیز روش ها و عادات مطالعه و همچنین شیوه ی آماده شده برای امتحان را در خود ارزیابی و مورد بازنگری قرار دهد زیرا همانگونه که استفاده از شیوه های نامناسب یادگیری و مطالعه اضطراب امتحان فراهم می کنند. بعلاوه پژوهش ها نشان داده اند که دانشجویان منظم و با اعتماد به نفس که از عادات مطالعه مناسب تری برخوردارند نسبت به دیگران وقت کمتری صرف مطالعه مناسب تری برخوردارند نسبت به دیگران وقت کمتری صرف مطالعه کرده و نمرات بالاتری می گیرند. رهنمودهای ارائه شده در این فصل کمک می کنند که برای امتحان آمادگی بیشتری پیدا کنید.

توصیه های عمومی

در کلاس درس حضوری مستمر داشته باشید. اگر چه این نکته ممکن است بدیهی به نظر برسد با ای حال حضور منظم، مستمر و با آمادگی قبلی در کلاس بخشی از راهی است که در جهت آماده شدن برای امتحان طی می کنید. در طی جلسات حضور در کلاس مشخص کنید که باید چه مطالبی را برای امتحان یا بگیریید. تاریخ برگزاری امتحانات را به خاطر بسپارید و سعی کنید تا آن زمان تماستان را با مطالب حفظ کنید. از کارتهای یادداشت استفاده کنید. یاد بگیریید که چگونه از نکته های مهم یادداشت برداری کنید. بعد از کلاس یادداشت ها را واری کرده و سعی کنید هر از چند گاه آنها را مرور نمایید. رؤوس مطالب یا خلاصه آن را یادداشت کنید و از خود بپرسید مطالب مهم کدامی.

کلیه مطالبی را که در طول ترم تدریس شده، جمع بندی نموده و آنها را مقایسه و طبقه بندی کنید.

از خواند عجولانه دروس پرهیز کنید. تلاش شما برای اینکه مطالب تدریس شده در یک ترم را با عجله در روز قبل از امتحان یاد بگیریید، نتیجه زیادی در بر نخواهد داشت. روز یا شب قبل از امتحان زمانی نیست که بتوانید این همه مطلب را فرا گیریید. این کار شما را خسته میکند. در چنین شرایطی نمی توانید به طور دقیق و واضح مسائل را تحلیل کنید و از این گذشته این مسئله باعث افزایش اضطراب در شما می شود. برای رهایی از این وضعیت می بایست طی برنامه ای دراز مدت خود را برای امتحان آماده کنید و حتی در طول ترم پیوسته با مطالب درسی در تماس باشید. در روز و شب قبل از امتحان فقط به مرور نهایی مطالب اکتفا کنید.

- برای درس خواندن از روشی صحیح استفاده کنید. در موقعیتی مطالعه کنید که چیزی مانع تمرکزتان بر روی مطالب درسی نشود. سعی کنید خود را به موضوع مورد مطالعه علاقه مند سازید تا همه توجهتان به آن باشد. برای خواند کتب درسی از یک الگوی مناسب نظیر روش SQ3R (بررسی سطحی، پرسش، مطالعه دقیق، جواب دادن درس به خود و دور کردن دروس) استفاده کنید.
- از کلیه منابع موجود که می توانند به یادگیری بهتر مطالب درسی کمک کنند استفاده کنید. اگر مطلبی را نمی فهمید آن را از استادان یا افراد گروه مطالعه بپرسید. اگر مایل نیستید که سوالی را در کلاس بپرسید، استادان را در طی ساعاتی که در دفتر کارش است ببینید و سوال خود را مطرح کنید. اغلب اساتید و معلمان از اینکه می بینند دانشجویان یا شاگردانشان کنجکاوی نشان میدهند یا در پی رفع مشکلات درسی شان هستند خوشحال می شوند. اگر مطالعه کردن به همراه دیگران برایتان بیشتر سودمند است به اتفاق چند تن از همکلاسیهای با انگیزه یک گروه درسی را به اتفاق مرور کنید. برای یادگیری چه از این بهتر که مجبور شوید مطالب درسی را به اتفاق مرور کنید. برای یادگیری چه از این بهتر که مجبور شوید مطالب یاد گرفته شده را برای دیگران بازگو کنید. دانشکده ها، آموزشگاه ها یا موسسات ارائه دهنده ی خدمات مشاوره ای معمولاً دارای بخش هایی هستند که هدف شان ارتقاء مهارت های مطالعه و بهبود روش های خواندن، نوشتن و امتحان دادن است. در صورت لزوم می توانید از آنها کمک بگیریید. تدریس خصوصی نیز روش دیگری است که می توانید در صورت لزوم از آن استفاده کنید.
- از استادان بپرسید که سوالات از کدام بخش های کتاب و حاوی چه مطالبی است. تعداد سوالات و نوع امتحان (صحیح - غلط، چند گزینه ای، جور کردنی یا تشریحی) را نیز جویا شوید.
- اولویت ها را در نظر داشته باشید. اگر دروس مشکلی دارید به گونه ای برنامه ریزی کنید که وقت بیشتری را به آن اختصاص دهید. اگر تشکیل خانواده داده اید در دوره ای که برای امتحانات آماده می شوید به آن ها بگویید که روزهای سختی را در پیش رو دارید و اگر شاغل هستید برنامه سبک تری برای مطالعه روزانه تهیه کنید یا اینکه روزهای باقی مانده تا امتحان را مرخصی بگیریید.
- سوالات امتحانی ترم های قبل را مرور کنید. اگر استادان سوالات امتحان های قبلی را در خزانه شخصی یا کتاب خانه نگهداری می کند از وی بخواهید که نمونه هایی از آنها را به شما نشان دهد. در این خصوص که کم و کیف

سوالات امتحانی چگونه خواهد بود هر چه بیشتر مطلع شوید آمادگی تان بیشتر خواهد شد و در نتیجه از میزان اضطراب تان کاسته خواهد شد.

- خودتان سوالات امتحانی طرح کنید و به آنها پاسخ دهید. برگزاری یک امتحان تمرینی بویژه در روز قبل از امتحان و با شریطی حتی الامکان شبیه به امتحان واقعی به کاهش اضطراب شما کمک می کند.
 - در آخرین فرصت ها وقت را هدر ندهید. اگر فرصت ندارید یا نمی توانید کلیه مطالب مورد نظرتان را فرا گیرید سعی کنید قسمت های مهمی را که یادگیری شان برای تان مقدر است انتخاب کنید و هدف اصلی تان انتقال این اطلاعات در جلسه امتحان باشد.
- ویژگی های محیط مطالعه

محیطی که در آن مطالعه می کنید می توانید تأثیر قابل توجهی بر میزان کارایی تان داشته باشد. محیط مطالعه را از نظر شرایط زیر بررسی کرده و سر و سامان دهید:

- سر و صدا: صداهایی را که موجب حواسپرتی تان می شوند به حداقل برسانید. عده ای از افراد ترجیح می دهند که در هنگام مطالعه محیط کاملاً ساکت باشد و برخی دیگر احساس می کنند قدری صدا لازم است. ببینید در کدام حالت راحت تر هستید و همان شرایط را برای خود ایجاد کنید.
- افراد مزاحم: افراد مزاحم معمولاً اعضاء خانواده یا دوستانتان هستند. برای رفع این مشکل یک تابلوی « مزاحم نشوید» بر روی در نصب کنید و برای پاسخ دادن به تلفن پیام گیر را روشن کنید. بدین ترتیب می توانید تماس با این افراد را به وقت دیگری موکول نمایید.
- وضعیت نور: بهترین لامپ ها برای مطالعه لامپ های ۷۵ وات هستند. به هنگام مطالعه سعی کنید زیاد نزدیک به لامپ قرار نگیرید. همچنین طوری بنشینید که لامپ در سمت مقابل دست مسلط شما باشد.
- درجه حرارت: بطور کلی هر چقدر هوای محیط در هنگام مطالعه سردتر باشد بهتر است، اما نه آنقدر سرد که شما را آزار دهد.
- نظم و ترتیب: برای مطالعه جای وسیعی را در نظر بگیرید و خود را در محل تنگی حبس نکنید. در شروع مطالعه چند دقیقه مکث کرده و اشیا و وسایل پیرامون خود را مرتب کنید. با این کار در طول مدت مطالعه راحت تر خواهید بود.
- راحتی: بهتر است یک میز تحریر و یک صندلی پشت صاف را برای مطالعه انتخاب کنید. سعی کنید در وضعیتی بیش از حد راحت قرار نگیرید، به عنوان مثال رختخواب جای مناسبی برای مطالعه نیست.
- وسایل لازم: کلیه وسایل مورد نیاز اعم از کتاب، مداد، کاغذ، قهوه، فرهنگ لغات ماشین تایپ، ماشین حساب، ضبط صوت و... رادم دست قرار دهید تا با نشست و برخاست های اضافی برای آوردن وسیله مورد نیاز وقت تان را تلف نکنید.

برای کاهش اضطراب در جلسه امتحان چه کنیم؟

اولاً تا حدی اضطراب قبل و یا حین امتحان طبیعی است و اگر این اضطراب باعث فراموشی نشود مشکل مهمی نیست. ثانیاً باید بین ترس از امتحان و اضطراب امتحان تفکیک قایل شویم. اگر کسی برای حضور در جلسه امتحان به اندازه کافی مطالعه نکرده است و علائم اضطراب را نشان میدهد، این اضطراب نیست بلکه ترس از امتحان است و بدیهی است کسی که از امتحان می ترسد باید بیشتر مطالعه کند ثالثاً اگر با توجه به دو نکته فوق احساس میکنید که در جلسه امتحان آنقدر اضطراب دارید که مانع کارتان می شود و باعث افت شوید نمره های درسی شما می گردد نکات زیر را رعایت کنید اگر مشکل بر طرف نشد به یک مشاور مراجعه کنید. ۱- در شب امتحان و روز قبل از امتحان به مرور مطالب بپردازید نه خواندن عمیق زیرا خواندن عمیق در

روزه‌های قبل از امتحان باید انجام شود ۲- چند ساعت قبل از امتحان مطالعه نکنید (حداقل ۲ ساعت) ۳- در جلسه امتحان بموقع و مجهز حاضر شوید یعنی وسایل لازم را به همراه داشته باشید ۴- در روزهای امتحان فکر خود را درگیر بحث و جدل نکنید و حل مشکلاتی را که پیش می‌آید، به بعد از امتحان موکول کنید ۵- قبل از امتحان با کسی بحث نکنید، زودتر سر جلسه حاضر شوید و با تنفس عمیق و یا خدای بزرگ به آرامش برسید ۶- اگر در حین امتحان اضطراب اندکی به سراغتان آمد، مهم نیست. فقط سعی کنید میزان عجله خود را کمتر کنید ولی اگر اضطراب شدید شد از خود گویی مثبت استفاده کنید. تنفس عمیق را نیز فراموش نکنید ۷- سعی کنید در آخرین لحظه‌ها، پاسخ همه سوالات تشریحی را حتی اگر فکر میکنید اشتباه است حتما بنویسید. در آزمونهای چند گزینه‌ای که نمره منفی ندارد نیز حتماً به همه سوالات پاسخ دهید. ۸- به احساسات قبل از امتحان مثل این گونه احساسها (هیچی بلد نیستم) یا (احساس می‌کنم همه مطالب را فراموش کرده‌ام) اعتماد نکنید. این احساسات ممکن قبل از امتحان برای بیشتری افراد به وجود آید.

توصیه می‌شود برای کاهش اضطراب به خدا توکل کنید و چندین ذکر را بر زبان و قلب خود جاری سازید و سپس یک یا چند مورد از اقدامات زیر را انجام دهید: ۱- از ممتحن سوال بپرسید مثلاً بپرسید منظور از سوال (۱) چیست؟ ۲- اگر خوردنی با خود دارید برای تغییر ذائقه مقدرای از آن رامیل کنید ۳- نوک مداد خود را بشکنید و دوباره آن را برتراشید ۴- به پاداش پس از امتحان مثل استراحت، تفریح و... فکر کنید ۵- با خود بگویید که من بعداً هم می‌توانم مضطرب شوم، اکنون جلسه امتحان است و باید آرامش داشته باشم ۶- چشم خود را ببندید برای چند دقیقه فقط به یک گل سرخ فکر کنید و سپس مشغول پاسخگویی به سوالات شوید.

ماهیت اضطراب امتحان

اضطراب را می‌توان یک حالت هیجانی شایع دانست. همه ما دوره‌ها یا موقعیتهایی از زندگی را به خاطر می‌آوریم که در آن کما بیش دچار اضطراب بوده ایم. اما در دوران تحصیل احتمالاً بیشترین اضطراب ما در ارتباط با امتحانات بوده است. دانش آموزان و دانشجویان ممکن است به هنگام امتحان آثار گوناگونی از اضطراب را از یک احساس نگرانی و ناراحتی ساده تا فراموش مطالب درسی، احساس منگی یا حتی ابتلا به بیماری جسمی تجربه کنند.

احساس اضطراب و نگرانی در هنگام برگزاری امتحان یا ساعات و لحظات قبل از آن بخشی طبیعی از زندگی یک دانشجو یا محصل است و انتظار می‌رود که این افراد در دوران تحصیل بارها با آن مواجه شود. حتی مقداری اضطراب لازم و سودمند است زیرا هم‌چنانچه بدن به استرس امتحان پاسخ می‌دهد. سطح انگیزش، هشیاری و تمرکز ذهن را بالا برده و از این طریق به افزایش سطح کارایی و بهبود عملکرد شخص کمک می‌کند. با این وجود چنانچه اضطراب از حد معینی فراتر رود تنها مفید نیست بکه عملکرد فرد را مختل کرده و شکل بیمارگونه به خود می‌گیرد که از آن به عنوان (اضطراب امتحان) یاد می‌شود.

اضطراب امتحان یک احساس پریشانی و ترس قابل ملاحظه و فراگیر است که ممکن است قبل از امتحان، حد طی امتحان یا بعد از امتحان ظاهر شود و کاهش عملکرد ضعف یادگیری یا افت نمرات درسی را در پی داشته باشد. چنانچه پریشانی در حین خواندن دروس یا به هنگام فکر کردن درباره پیشامدهای احتمالی زمان امتحان احساس شود اضطراب را می‌توان یک «اضطراب انتظار» نامید و در صورتیکه اضطراب در حین امتحان ظاهر شود می‌توان از آن به عنوان یک «اضطراب موقعیتی» یاد کرد. در عین حال این دو وضعیت زیر مجموعه‌های اضطراب امتحان به شمار می‌روند.

اغلب دانش آموزان و دانشجویان دچار اضطراب امتحان علی‌رغم اینکه زمان زیادی را صرف مطالعه و آماده کردن خود برای امتحان کرده اند مسائلی چون اشکال در تمرکز، حواس پرتی و «وقفه‌های ذهنی» را مشکل بزرگ خود می‌دانند. آنها از این

موضوع گله مندند که شب امتحان مطالب درسی را به خوبی بلدند اما در حین امتحان واقعی احساس می کنند که مغزشان از کار افتاده و نمی توانند پاسخ سوالات را به خاطر بیاورند یا به درستی جواب را بنویسند. تجربه امتحانات به اغلب مشکل را دو چندان می کند. همینکه شخص در اثر اضطراب در یک امتحان دچار وقفه می شود احتمالاً با اضطراب بیشتری سراغ امتحان بعدی می رود. اضطراب و فشار بیشتر به نو به خود این احتمال را که اضطراب امتحان ناتوان کننده تکرار شود افزایش میدهد. بنا بر این وقتی اضطراب امتحان ظاهر میشود ممکن است یک دور باطل شکل بگیرد که به واسطه آن عملکرد تحصیلی و نمرات امتحانی شخص، علی رغم بهترین تلاشها، قابلها و انگیزه ها به طور قابل ملاحظه کاهش یابد.

یک تصور غلط و در عین حال بسیار شایع درباره اضطراب امتحان این است که این اضطراب مضر است و باید به کلی از شر آن خلاص شد در تلاشها و اقدامات پیشگیرانه یا درمانی برای اضطراب امتحان به هیچ وجه چنین هدفی دنبال نمی شود بلکه هدف اصلی، درک اضطراب و کنترل بیشتر آن است. بنا بر این نباید سعی کنید اضطراب را به کلی از خود دور سازید زیرا همانطور که اشاره شد مقداری اضطراب به افزایش سطح انگیزش، هشیاری و کارایی تان در امتحان کمک می کند. گذشته از ایند ارتباط با اضطراب یک اقدام دفاعی نا کار آمد این است که سعی کنید از آن اجتناب کنید زیرا با اجتناب بیشتر در واقع شدت آن را افزایش میدهد.

توصیه هایی جهت اجرای بهتر امتحانات:

- جلسه امتحان را با کلام زیبا و آرام بخش الهی (قرآن کریم) شروع کنیم.
- به دانش آموزانی که در مورد میزان دشواری یا سادگی امتحان سؤال می کنند پاسخ دهیم که چنانچه درس مورد نظر را مطالعه کرده باشند سؤالات امتحان ساده است.
- محیطی که قرار است امتحان در آن برگزار شوداز جنبه های مختلف: نور کافی، صداهای مزاحم، واضع بودن صدای بلندگو و رسایی آن، سرما، صندلی ها و... مورد بررسی قرار گیرد تا از هر نظر برای دانش آموزان مناسب باشد.
- در هر زمان و بالاخص هنگام امتحانات با دانش آموزان برخورد مناسب و پسندیده ای داشته باشیم چون در این زمان اضطراب بیشتری دارند.
- حتی الامکان در جلسه امتحان درس مربوط به خود حضور داشته باشیم و آن را به دیگران واگذار نکنیم.
- دقت کنیم برگه سؤالات با خط خوانا و به شیوه مناسب حروفچینی و تکثیر شده باشد.
- در موقع نظارت در جلسه امتحان دائماً در حال حرکت نباشیم.
- در موقعی که دانش آموزان مشغول پاسخ گویی به سؤالات هستند بالای سر و یا کنار دانش آموزی نایستیم. زیرا مانع تمرکز حواس او خواهیم شد.
- اگر احساس کردیم که دانش آموزی در جلسه امتحان دچار اضطراب شده و به او نزدیک شده، به وی روحیه دهیم.
- فرصت دهیم تا پس از پایان امتحان کلیه سؤالات خود را بازخوانی کنند.

توصیه هایی برای تصحیح اوراق امتحانی و تجزیه و تحلیل:

- ۱- بررسی تصحیح اوراق امتحانی همه دانش آموزان از روشی یکنواخت و مناسب استفاده کنیم.
- ۲- در هنگام تصحیح اوراق امتحانی نقاط ضعف و قوت دانش آموز را به طور خلاصه در برگه او مشخص کنیم.
- ۳- چنانچه اکثر جواب های دانش آموزان به سؤال یا سؤالاتی نادرست و یا ناقص است در روش تدریس خود تجدید نظر کنیم.

- ۴- نتایج کلی امتحان را جمع بندی و تجزیه و تحلیل کنیم تا بر اساس آن بتوانیم قضاوت بهتری در مورد نتایج آن داشته باشیم.
 - ۵- دقت کنیم که نمره دانش آموزان در یک درس نمره پیشرفت و یادگیریهای او در آن درس است نه نمره شخصیت او.
 - ۶- برگه های امتحان دانش آموزان را در اولین فرصت به آنها برگردانیم تا از وضعیت پیشرفت خود آگاهی یابند.
 - ۷- چنانچه در تصحیح اشتباهاتی (نظیر: اشتباه در جمع کردن نمرات، فراموش شدن تصحیح یک سؤال به علت خطای چشم و...) توسط ما رخ داده باشد، بپذیریم و حق دانش آموز را به او برگردانیم.
- راهنمایی فرزندان قبل از امتحان «والدین»:

- ۱- فرزندان را راهنمایی کنیم تا برای مطالعه خود برنامه منظمی تهیه کنند و مطالب درسی را به طور مستمر در طول سال تحصیلی بیاموزند. زیرا مطالبی را که باید در طول چند ماه آموخته شود نمی توان یک باره در شب امتحان آموخت علاوه بر آن خستگی بیش از اندازه نیز عارض دانش آموز می گردد. به زبان دیگر زمان آماده شدن برای امتحان از هنگام تدریس اولین درس شروع می شود نه شب امتحان
- ۲- از فرزندان خود بخواهیم مطالب درسی را تا حد امکان به زبان خود بیان کنند نه به زبان کتاب و عین صورت کتاب. بنابراین هنگامی که از آنان درس می پرسیم تأکید کنیم که به همین روش پاسخ دهند.
- ۳- از فرزندان بخواهیم که از متن درس چند سؤال طرح کنند و حدس بزنند کدام یک می تواند سؤال خوبی برای امتحان باشد و در این مورد بتوانند دلیل خود را بیان کنند.
- ۴- آنها را توجه دهیم که در صورت امکان مطالب درسی خود را با دوستان هم کلاسی بحث کنند. لازمه بحث کردن آن است که اول درس بخوانند، سپس فکر کنند و نظر و جواب خود را تنظیم و ارائه نمایند این امر به نظم آنها کمک می کند.
- ۵- گاهگاه در خانه از آنها امتحان بگیریم و بعضی از اوقات تصحیح اوراق را به خودشان بسپاریم و فقط بر کارهای آنان نظارت غیرمستقیم داشته باشیم، تا خود متوجه اشکالات خودشان شوند.
- ۶- توصیه کنیم که برگه امتحانی قبلی خود را بازبینی کنند و ضعف ها و قوت های خود را بیابند و در مواردی که ضعف داشته اند تمرینات بیشتری انجام دهند.
- ۷- توصیه کنیم که وسایل لازم امتحان از قبیل: خودکار، مداد پاک کن، تراش و پرگار و... را قبل از خارج شدن از منزل بازبینی نمایند و از کامل بودن وسایل مورد نیاز خود مطمئن شوند.
- ۸- در روزهای امتحان به خصوص اگر امتحان در ساعت اول ورود به مدرسه انجام می گیرد کمی زودتر از معمول از خانه حرکت کنند تا به موقع در جلسه امتحان حضور یابند.
- ۹- آنان را توجه دهیم که در هنگام شروع امتحان وقت را در نظر داشته باشند و برای جواب دادن به سؤالات وقت خود را تنظیم نمایند تا با کمبود وقت مواجه نشوند.
- ۱۰- در جلسه امتحانات تشریحی پس از گرفتن سؤالات امتحان آنها را یک بار با سرعت بخوانند و از سؤالاتی شروع کنند که در جواب دادن به آنها اطمینان بیش تری دارند.

برای مطالعه بیشتر

اضطراب امتحان چیست ؟

منظور از اضطراب نوعی حالت هیجانی ناخوشایند و مبهم است که با پریشانی، وحشت، هراس، تپش قلب، تعرق، سردرد، بی قراری، تکرر ادرار و تشویش همراه است.

امتحان وسیله ای است برای توصیف و اندازه گیری تغییر رفتار دانش آموز در جهت اهداف آموزش و پرورش و کمک به بهبود یادگیری آنها.

امتحانی که از دانش آموزان گرفته می شود دارای هفت هدف اساسی است :

- کمک به یادگیری دانش آموزان
 - کمک به دانش آموزان برای -آشنایی با هدفهای آموزشی - درسی
 - برانگیختن رغبت و علاقه دانش آموزان به یادگیری
 - تصمیم گیری برای شروع مراحل بعدی تدریس
 - اصلاح روش تدریس
 - ارتقاء و طبقه بندی دانش آموزان
 - تصحیح نتایج فعالیت های دانش آموز و دادن بازخورد به وی
 - رابطه اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی
- اضطراب چاشنی زندگی است و انسان را به کار و کوشش و تکاپو وا می دارد ، اگر از حد اعتدال خود تجاوز کند بسیار زیان بخش خواهد بود وجود مقدار کمی از اضطراب در دانش آموزان در مورد مدرسه و انجام تکالیف آن ضروری است و موجب احساس مسئولیت ، برنامه ریزی و مطالعه بیشتر آنها می شود. از طرف دیگر اگر اضطراب شدید باشد کاهش پیشرفت تحصیلی را به همراه خواهد داشت. دانش آموزان ممکن است نه فقط در موقعیت امتحان بلکه در دیگر مواقع نیز ممکن است دچار اضطراب شود :

- هنگام مطالعه و آماده شدن برای امتحان
 - شب قبل از امتحان و صبح روز امتحان
 - هنگام حرکت به طرف محل امتحان ورود به جلسه
 - هنگام شروع امتحان ، در حین امتحان و پس از آن
 - زمان انتظار برای اخذ جواب امتحان
 - هنگام گفتگو درباره امتحان
 - هنگام ثبت نام برای امتحان.
- علل اضطراب امتحان :

الف) عوامل فردی و شخصیتی :

- ۱- اضطراب عمومی : فردی که اضطراب امتحان دارد ممکن است در کار ،راندگی ،سخنرانی ،... نیز اضطراب داشته باشد. و در کار درمان بایستی به اضطراب عمومی نیز توجه کرد.
- ۲- عزت نفس : افراد دارای عزت نفس بالا توانایی برخورد شایسته با امتحان و مشکلات آن را در خود می بینند.
- ۳- هوش : کودکان دارای بهره هوشی متوسط در مقایسه با کودکان دارای بهره هوشی بالا و پایین از اضطراب ناتوان کننده ای رنج می برند.
- ۴- ارزیابی شناختی : داشتن احساس و تفکر مثبت و خوشبینانه می تواند موجب موفقیت دانش آموز شود.
- ۵- عدم آمادگی ۶- توجه و تمرکز ۷- روش های نادرست مطالعه ۸- انتظارات دانش آموز

ب) عوامل مدرسه ای و آموزشی :

۱- انتظارات معلمان

۲- رقابت

۳- نظام آموزشی حاکم بر مدارس

۴- نوع درس

۵- موعیت و مراقبان امتحان.

ج) عوامل خانوادگی :

راهبردهایی برای پیش گیری از اضطراب امتحان :

- هدف امتحان باید ارزیابی دانسته های دانش آموزان باشد نه نا دانسته های آنان.
- از ایجاد رقابت ناسالم در میان دانش آموزان باید اجتناب کرد.
- برخورد معلمان و مراقبان با دانش آموزان کلاس و جلسه امتحان باید درست، اطمینان بخش و امیدوار کننده باشد.
- از برگزاری امتحانات بسیار سخت اجتناب باید کرد و در طراحی سؤالات متوسط دانش آموزان را در نظر گرفت.
- فضا و جو حاکم بر جلسه امتحان را باید خیلی دوستانه، غیر رسمی و طبیعی جلوه داد.
- قبل از امتحانات اصلی از امتحانات فرضی و آزمایشی به منظور آشناسازی دانش آموزان با سؤالات و نحوه امتحان استفاده کرد.
- از طرح سؤالاتی که کاملاً جنبه حفظ کردنی دارند باید خودداری کرد.
- باید ترس از شکست را از دانش آموزان دور ساخت.
- باید به دانش آموزان توصیه کرد که با آمادگی بیشتری در جلسه امتحان حاضر شوند به اهمیت امتحان فکر کنند و امتحان را صحنه مبارزه و جنگ در نظر نگیرند.
- از مقایسه کردن دانش آموزان با هم دیگر باید اجتناب کرد. در صورت لزوم هر فرد با خودش مورد مقایسه قرار گیرد.
- از مدرک گرایی و ارزش بیش از اندازه قائل شدن برای نمره باید خودداری کرد.
- باید همواره تفاوت‌های درون فردی و بین فردی دانش آموزان را مد نظر قرار داد.
- روشهای درست مطالعه را به دانش آموزان یاد دهید.
- عزت نفس دانش آموزان را افزایش داد.
- انتظارات و توقعات والدین و معلمان از دانش آموزان باید متناسب با تواناییها و استعدادهای آنان باشد.

منابع

۱. ابوقاسمی، عباس، و نجاریان، بهمن (۱۳۷۸) اضطراب امتحان: علل، سنجش و درمان
۲. برنستین، داگلاس و بوکووک تامس. راهنمای آموزش آرام سازی روانی. ترجمه علی صاحبی، مشهد، انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد، ۱۳۸۰
۳. هاوتون، کیت، سالکووس، پال.م، کرک، جوان و کلارک، دیوید. م. رفتار درمانی شناختی. ترجمه حبیب الله قاسم زاده، تهران، ۱۳۷۶
۴. آزاد، حسین، روان شناسی مرضی، تهران، ۱۳۷۱
۵. جرالدهی دیویسون، جان ام نیل، آن، ام. کرینگ؛ آسیب شناسی روانی مترجم مهدی دهستانی - تهران - ۱۳۸۵
۶. صاحبین، علی و عبداللهی، عفت سادات. راههای غلبه بر اضطراب امتحان، مشهد. ۱۳۸۳
۷. جمعه پور، احمد. رهایی از اضطراب امتحان، مشهد.

Investigating the relationship between exam anxiety and success in exams (academic progress)

Khosravi parvaneh

elementary education expert; Azad University; Shahr e Kord; Iran

Abstract

Success in exams, including curricular exams of different educational levels, college and university entrance exams, and exams that are held in different educational courses to evaluate special abilities, are usually of great importance and play a decisive role in human life. Therefore, one of the major concerns of students is their concern about exams. Fortunately, most of the time, these concerns are to the extent that they have positive effects and increase the level of motivation, learning ability and efficiency of a person in academic matters and exams. But a group of people get so confused and anxious during the exam or before that they lose the ability to analyze and learn or remember and sometimes suffer mental breakdown. These people usually suffer from exam anxiety, a type of situational anxiety that has been referred to as an important psychological problem in terms of causing great suffering and distress and adversely affecting academic performance and grades. Many people with test anxiety believe that their problem is unsolvable. Therefore, they either don't take any action for their problem or they turn to inappropriate and ineffective solutions, while researches have shown that there are very useful and effective ways to overcome exam anxiety and by using them, you can It controlled tension and anxiety well, improved study habits and test-taking skills, and guaranteed success in exams.

Key word: Investigating the relationship between exam anxiety and success in exams (academic progress).
