



Analyzing the Role of Exam Anxiety on Students' Academic Progress and Ways to Deal with It in the Sixth Grade (Case Study: Boys' Primary School of Qods 2, Mashhad)

Seyed Salman Seyedein^{1*}, Sara Hafezian²

1 Executive Vice President of Quds Primary School

2 Vice-Chancellor of Quds Primary School

* **Corresponding author:** Executive Vice President of Quds Primary School

Received: 2022-07-15

Accepted: 2022-08-07

Abstract

This research has investigated the educational methods of dealing with exam anxiety and the effect of exam anxiety on students' academic performance. To select the sample group, Quds 2 primary school was selected from among the schools of the 4th district of Mashhad. 50 students were selected by cluster sampling and the questionnaires were given to their parents. For analysis, descriptive statistics and inferential statistics were used through t-test in independent and correlated groups. The results showed that there is a positive relationship between anxiety and the ways to reduce anxiety. In the first hypothesis, there is no significant difference between the scores of the group with anxiety and the group without anxiety in the pre-test (both groups without anxiety factors), which was confirmed. In the second hypothesis, there is a significant difference between the scores of the group that was affected by exam anxiety and the group that was not affected by exam anxiety, which was confirmed. In the third hypothesis: the group that was affected by test anxiety was not exposed to anxiety-causing factors in the pre-test, but was exposed to anxiety-causing stimuli in the post-test, as a result, the difference in scores in the pre-test and post-test was significant, which was confirmed. In the fourth hypothesis, the scores of the group who were not affected by anxiety in the pre-test and post-test stages are shown without difference.

Keywords: Anxiety, education, exam, Mashhad



واکاوی نقش اضطراب امتحان بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان و روشهای مقابله با آن در پایه ششم ابتدایی (مطالعه موردی: دبستان پسرانه قدس ۲ مشهد)

سید سلمان سیدین^{۱*}، مهری حافظیان^۲

^۱ معاون اجرایی دبستان قدس

^۲ معاون پرورشی دبستان قدس

* نویسنده مسئول: معاون اجرایی دبستان قدس

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۱/۰۵/۱۶

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۰۴/۲۴

چکیده

این پژوهش به بررسی روشهای آموزشی مقابله با اضطراب امتحان و تاثیر اضطراب امتحان بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان پرداخته است. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه دانش آموزان پایه ششم مدارس ناحیه ۴ شهر مشهد مقدس می باشد. برای انتخاب گروه نمونه از میان مدارس ناحیه ۴ مشهد، دبستان قدس ۲ انتخاب شد. ۵۰ دانش آموز به روش نمونه گیری خوشه ای انتخاب گردید و پرسشنامه ها در اختیار والدین آنها قرار گرفت. برای تحلیل از آمار توصیفی و در آمار استنباطی از طریق آزمون t در گروههای مستقل و همبسته استفاده شد. نتایج نشان داد بین اضطراب و راههای کاهش اضطراب رابطه مثبتی وجود دارد. در فرضیه اول بین نمرات گروهی که اضطراب به آنها وارد شده است و گروهی که اضطراب وارد نشده در پیش آزمون (هر دو گروه بدون عوامل اضطراب را) تفاوت معنی داری وجود ندارد که تأیید شد در فرضیه دوم بین نمرات گروهی که اضطراب امتحان بر آنها وارد شده و گروهی که اضطراب امتحان وارد نشده تفاوت معنی داری وجود دارد که تأیید شد. در فرضیه سوم: گروهی که اضطراب امتحان بر آنها وارد شده در پیش آزمون در معرض عوامل اضطراب قرار نگرفته ولی در پس آزمون در معرض محرک های اضطراب قرار گرفته است در نتیجه تفاوت نمرات در پیش آزمون و پس آزمون معنی دار شد که تأیید شد. در فرضیه چهارم نمرات گروهی که اضطراب بر آنها وارد نشده در مرحله پیش آزمون و پس آزمون بدون تفاوت نشان داده شده است

واژگان کلیدی: اضطراب، آموزش، امتحان، مشهد

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه رویکردی نو در علوم تربیتی محفوظ است.

۱- مقدمه

اضطراب های انسان امروزی واکنشی در مقابل رشد سریع تکنولوژی، رفتارهای ناشی از شهر نشینی، گسستگی های ارتباطی، از هم پاشیدگی جوامع، تحولات اجتماعی و تعارضات فردی می باشد که به شکل فزاینده حیات بارور و موثر انسان را تهدید می کند بنابراین در جهان کنونی هر فرد بسته به

اضطراب، یکی از شایع ترین مشکلات هیجانی انسان امروز است که آنچنان در تار و پود زندگی ریشه دوانیده که به جرات می توان گفت زمینه بسیاری از بیماریهای جسمی و اختلالات روانی، آشفتگی های روزانه و رفتاری و واکنش های نامناسب او را تشکیل می دهد.

متاسفانه بسیاری از مطالب و موارد آموزشی به طریق ذهنی توصیف می شوند و فراگیران مضطرب بسیار آسان به وسیله جنبه های فرعی و نامربوط از فعالیت در دست اقدام منحرف می شوند همچنین بسیاری از فراگیران مضطرب عادات مطالعه ضعیفی دارند و صرفاً آموزش نامناسب و عدم اضطراب نمی تواند عملکرد آنها را بهبود بخشد دانش آموزان دارای اضطراب امتحان در انجام آزمون نیز مشکل دارند آنها ممکن است فاقد مهارت های ضروری آزمون دادن باشند و یا علی رغم یادگیری مواد امتحانی حین امتحان آنها را فراموش کنند بنابراین اضطراب می تواند در مرتبه نقطه تداخل ایجاد کند. با کمی توجه ودقت در می یابیم که کلید رشد و ترقی در جنبه های مختلف علمی در هر جامعه ای مبتنی بر کشف حقایق است حقایق و یافته های تازه هستند که انسان را از سر در گمی، سرگردانی و ندانم کاری نجات می دهد در حوزه آموزش عالی افراد زیادی دست اندرکار برنامه ریزی هستند تا به هدف مورد خود نایل آیند وقتی اضطراب امتحان در دانش آموزان از بین برود آنها موقعیت را مثبت تفسیر می کنند و دلوپس نمی شوند و از عملکرد خودراضی و خوشنودی می شود. اهمیت این تحقیق از این بابت است استادان و برنامه ریزان آموزشی باید توانایی تشخیص عوامل و شرایط به وجود آورنده اضطراب و فشارهای روانی بر دانش آموزان داشته باشند تا بر عوامل بر سلامت جسم و روان و کارایی دانش آموزان را مد نظر قرار دهند. باید بتوانند اقدامات لازم را برای کاهش اضطراب بالا و چگونگی مقابله با این هیجان را به نحو بهتری آموزش دهند و عوارض جسمی و روحی دانش آموزان را به حداقل برسانند اهمیت دیگر پژوهش آن است که نشان دهد کمک ها و حمایت های دست اندکاران مدارس و دانش آموزان می توانند تاثیر رویدادها مولد اضطراب امتحان را کمتر کند، مثل ارزیابی مثبت از امتحان عدم توقع و انتظار بال برای نمره خوب و مسخره نکردن و غیره. به عقیده بعضی از صاحب نظران، مکانسیم های روانی هیجان اضطراب در قبل و در حین امتحان بر یاد آوری و حافظه دانش آموزان اثر می گذارد چنانچه اضطراب امتحان در سطح بالایی باشد همواره مزاحمتی در فعالیت و کارایی ایجاد می کند اگر اضطراب در سطح متوسط باشد لزوماً مقداری ایجاد انگیزه می نماید. لذا دست اندرکاران آموزشی و برگزار کنندگان جلسات امتحان باید در صد کاهش محرک های اضطراب آور باشند تا مزاحمتی در فعالیت دانش آموزان به وجود نیاید [۳].

۲- مبانی نظری

اضطراب حالتی که در آن انسان احساس نا آرامی و یا ترس معمولاً این حالت در مواقعی رخ می دهد که انسان نتواند پیامد

تجربیات و شخصیت خود می تواند کم و بیش اضطراب را تجربه کند [۱].

اختلالات اضطرابی از شایع ترین اختلالات روانپزشکی می باشند که مطالعات زیادی در باره ی آن ها انجام گرفته است علاوه بر این، بررسی ها حاکی از آنند که این ناهنجاریها مشکلات زیادی را باعث می شوند بخش عظیمی از خدمات مراقبت های پزشکی را صرف خود می کنند و عوارض زیادی در کارکرد افراد به وجود می آورند. مطالعات جدید نیز نشان می دهد مشکلات اضطرابی مزمن می تواند میزان مرگ و میر مرتبط با عوارض قلبی - عروقی را افزایش دهد. لذا پژوهشگران بالینی باید بتوانند اختلال اضطرابی را با سرعت شناسایی و دقت تشخیص داده و درمان آن شروع کنند [۲].

همه ما در دوره های از زندگی احساس اضطراب و تنش را تجربه کرده ایم اضطراب می تواند توان بخش و توان گاه باشد توان بخش آدمی را و می دارد تا در راستای هدفش فعالیت کند و به او کمک می کند تا در مورد کار بیندیشد اضطراب توان گاه آدمی از انجام سودمند کارش بازی دارد و از توجهش کم می کند. اضطراب بالا با فرایند آموختن متعارض است چرا که آموختن نیازمند توجه و آسوده بودن است.

پژوهشگران به طور همسان رابطه منفی بین همه جنبه های پیشرفت و اضطراب بالا را گزارش می کنند. اضطراب بالا می تواند هم عامل و هم اثر شکست در محیط آموزشی باشد دانشجو ضعیف عمل می کنند زیرا مضطرب هستند و عملکرد ضعیف آنها به دلیل پیامد منفی که دارد (شکست) اضطرابشان را افزایش می دهد. اما چگونه اضطراب با پیشرفت تداخل می کند مدلی که برای تشریح چگونگی تداخل بین اضطراب با آموزش و عملکرد در سه نقطه چرخه آموزش و عملکرد (توجه، آموزش، آزمون) پیشنهاد شده است بدین صورت است هنگامی که فراگیران موضوعات جدیدی را می آموزند باید در آنها توجه کنند بدیهی است فراگیران بسیار مضطرب توجه خود را بین موضوع جدید و پریشانی حواس خود تقسیم می کنند و به جای تمرکز بر کتاب یا امتحان بر احساسات بدنی تمرکز کرده و فکری کنند (من هیجان دارم) (من هرگز این موضوع را نخواهم فهمید) بخش زیادی از توجه آنها صرف تفکرات منفی در باره ی عملکرد ضعیف می شود از خود انتقاد می کنند و احساس می کنند، دستپاچه شده اند در همان شروع فراگیران مضطرب ممکن به دلیل توجه کم بسیاری از اطلاعات که مورد نیاز یادگیری می باشند از دست بدهند زیرا افکار بر نگرانشان متمرکز می باشد اما مشکل به اینجا ختم نمی شود، حتی اگر بتوانند توجه کنند بسیاری از آنها در یادگیری موضوع مشکل خواهد داشت زیرا موضوعات به غلط سازمان دهی شده اند.

• تعریف اضطراب امتحان

اضطراب هیجان اصلی انسان است که حکایت از عدم اطمینان یا تمديد می کند و یکی از شایع ترین مشکلات هیجانی انسان امروز است که آنچنان در تار و پود زندگی وی ریشه دوانیده که به جرأت می توان گفت زمینه بسیاری از بیماری جسمی، مشکلات روانی، آشفتگی های رفتاری و واکنش های نامناسب او را مهیا می سازد. اضطراب انسان امروزی واکنشی در مقابل رشد سریع تکنولوژی رفتارهای ناشی از شهرنشینی، گسستگی های ارتباطی، از هم پاشیدگی جوامع، تحولات اجتماعی و تعارفات فردی که به شکل فرایند حیات بارور و موثر انسان را تمديد می کند [۱].

اضطراب امتحان اصطلاحی کلی است که به نوعی از اضطراب با هراس اجتماعی خاص اشاره دارد که فرد را دربارہ ی توانایی هایش دچار تردید می کند و پیامد آن کاهش توان مقابله با موقعیت هایی مانند امتحان است موقعیت هایی که فرد را در معرض ارزشیابی قرار می دهند و مستلزم حل مشکل یا مسأله هستند بنابراین می توان چنین توصیف کرد که فرد دچار اضطراب امتحان مواد درسی را می داند اما شدت اضطراب وی مانع از آن می شود که معلومات خود را هنگام امتحان استفاده کند [۸].

اضطراب امتحان نوعی واکنش هیجانی ناخوشایند است که نسبت به موقعیت ارزیابی در مدرسه و کلاس درس که با برانگیختگی سیستم عصبی خود مختار همراه می باشد [۹]. اضطراب امتحان به طور مشخص زمانی به وجود می آید که فرد معتقد است توانایی های ذهنی، انگیزشی و اجتماعی اش تحت تأثیر موقعیت امتحان قرار می گیرد [۱۰].

- علائم و نشانه های اضطراب امتحان

داشتن مقداری اضطراب در موقعیت امتحان نه تنها طبیعی بوده حتی کمک کننده خواهد بود برای اینکه تمرکز و هوشیاری را افزایش می دهد اضطراب در امتحان زمانی که باعث عملکرد ضعیف می شود و تأثیر منفی بر یادگیری و نمرات داشته باشد به یک مشکل تبدیل خواهد شد.

۱- عملکرد ضعیف در امتحان به ویژه زمانی که سوالات را می دانید.

۲- خواندن مکرر سوالات در تلاش برای فهم آنها

۳- به طور ناگهانی جواب را به محض ترک جلسه امتحان به یاد می آورید

داشتن پاسخ های خالی، دشواری در تمرکز تجربه کردن علائم روان شناختی از قبیل عرق کردن، کوتاه شدن تنفس، سریع زدن نبض، خشکی دهان، آشوب معده و نگرانی در مورد اینکه

های کاری را پیش بینی و یا کنترل نماید، مثلاً پیش از برگزاری سر آزمون مهم اضطراب به سراغ آزمون شونده می آید چرا که وی نمی تواند سوال ها را پیش بینی کند و یا نسبت به نمره ی خوب تردید دارد. معمولاً از واژه ی ترس نیز برای بیان این حالت استفاده می شود، نشانه های جسمی اضطراب عبارتند از: بی قراری، گرفتگی عضلات، بد خوابی و سردرد، هم چنین اضطراب شدید ممکن است منجر به افزایش ضربان قلب، تعریق، بالا رفتن فشار خون، حالت تهوع و سرگیجه شود.

اضطراب حالتی است که تا حدودی برای همه رخ می دهد، بیشتر مردم به هنگام مواجه با شرایط خاص نظیر شرکت در یک آزمون هنگامی که به دنبال کاری به نحو احسن اند و یا آنگاه که می خواهند برای ارائه سخنرانی و یا بیان مطلبی مقابل گروهی بایستند دچار اضطراب می شوند اندکی اضطراب طبیعی و گاه مفید است و باعث می شود تا انسان انگیزه لازم را برای انجام بایسته ی کارها و یا تمرکز بیشتر به دست بیاورد آنچه نامطلوب و یا مضر است بی تفاوتی محض و یا اضطراب بسیار شدید است که قدرت عمل را از فرد سلب می کند.

• سیر تاریخی، ماهیت و تعریف اضطراب امتحان

ترس و اضطراب بطور آشکار بعنوان جنبه های حسی از رفتار انسان در مصر باستان یونان شناسایی شده اند. رولوی (۱۹۹۷-۱۹۵۰) ریشه های تاریخی مفاهیم رایج اضطراب را از دیدگاه های فلسفی و مذهبی پاسکال در قرن هفده و کبیر کیگارد در قرن نوزدهم دنبال کردند. فولین و همکاران در اولین مطالعه تجربی اضطراب امتحان گزارش کردند که تقریباً یک پنجم دانش آموزان قبل از امتحان اثری از کلیکوژوریا را نشان نداده بوده ولی بعد از امتحان شواهدی دال بر وجود کلیکوژوریا را نشان دادند.

لدريا فیزیولوژیست^۲ روسی شاید اولین محققى بوده است که بر تفاوت فردی و واکنش های هیجانی که دانش آموزان در موقعیت هایی امتحان تجربه می کنند. توجه کرده است [۴].

در بین سالهای (۱۹۳۲ تا ۱۹۳۷) اضطراب امتحان مورد توجه زیادی از سوی پژوهشگران آلمانی قرار گرفت اولین کتاب اضطراب امتحان با تعداد کمی در مورد سبب شناسی و درمان منتشر شد گروه شیکا گواولین مقیاس روان سنجی را برای شناسایی دانش آموزان دارای اضطراب امتحان طراحی کردند. ساراسون و مندلی^۳ (۱۹۶۰) [۵] مطالعه در باره اضطراب امتحان جدی تر شده مک کیش^۴ (۱۹۷۰) [۶] و بنجامین^۵ و همکاران (۱۹۸۱) [۷] مشاهده کردند که مهارت های ضعیف و عادت نادرست مطالعه در تبیین عملکرد ضعیف دانش آموزان دارای اضطراب امتحان مهم می باشد [۴].

– عوامل آموزشی مؤثر بر اضطراب امتحان

به نظر می‌رسد یکی از عوامل مؤثر بر اضطراب امتحان می‌تواند محیط مدرسه می‌تواند باشد محیط فیزیکی و روانی و جو حاکم بر مدرسه و کلاس از مواردی است که رفتار عملکرد دانش آموزان را تحت تأثیر قرار می‌دهد مسئولین امر آموزشی در مدرسه بایستی به مسائل هیجانی عاطفی و توانایی‌های دانش آموزان توجه نموده و ارتباط مناسبی را با آنها برقرار کند چنانچه دانش آموزانی با اطمینان خاطر و راحتی فکر به جلسه امتحان وارد شود شانس موفقیت او در امتحان بیشتر است تا آن که با ترس و بی‌اعتمادی نسبت به محیط مدرسه و استاد وارد جلسه امتحان شود شرایط نامناسب مدرسه، روشهای خشک تدریس، وضعیت فیزیکی نامناسب کلاس‌ها و غیره از جمله مسائلی هستند که می‌توانند بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان تأثیر بگذارند.

• برخی از راههای پیشگیری از اضطراب امتحان

۱. رفتارهای سازنده مثل مشورت و تمرین پاسخ‌ها و رفتارها سازنده از قبیل مطالعه بیشتر مشورت با دیگران، تمرین سؤالات امتحانات قبلی با سؤالات احتمالی امتحان فعلی می‌تواند مفید باشد دانش آموزانی که چنین اعمالی را انجام می‌دهند کمتر امکان دارد که در جریان امتحان احساس ترس و دلهره نمایند در نتیجه در امتحان بهتر عمل می‌کنند.

۲. ایجاد شایستگی برای غلبه بر اضطراب امتحان از طریق حساسیت زدایی باید در دانش آموزان چنین احساسی ایجاد کنیم که امتحان مشکلی ندارد تو از عهده آن بر می‌آیی. می‌توانی بر آن مسلط شوی و از این طریق او را به سوی خود افکاره مثبت و قویسوق دهیم می‌توان موقعیتهای مشابه امتحان واقعی را ایجاد کرد قبل از هر امتحان اصلی چندین امتحان را با فواصل مختلف به منظور حل مشکلات آنان اجرا کرد و با این کار مراقبین، مسئولین و بر گزارکنندگان امتحان آشنا نمود باید به آنها فرصت داد تا پیامها و دستورات اجراکنندگان جلسه گوش دهند و با محیط فیزیکی و عاطفی موقعیتهای امتحانی آنها آشنا شوند [۱۲].

۳. ارزیابی واقع بینانه و بدون اغراق از امتحان باید موقعیتهای امتحان را برای دانش آموزان خوب و مطلوب ارزیابی نمود از قبیل مقررات جلسه، نوع سؤالات، تصحیح ورقه و غیر نترسانند. به زبان ساده در خصوص ماهیت امتحان توضیحات لازم داده شود و امتحان را بعنوان یک یادآوری مجدد کلاسی در نظر بگیرند. اگر دانش آموزان امتحان را امری عادی تلقی کنند و موقعیت را آن طور که هست بپذیرند کمتر دچار اضطراب امتحان می‌شوند. [۳].

دیگران در امتحان چگونه عمل می‌کنند جستجوی بهانه، نه برای امتحان ندادن، ترس مداوم از شکست، افزایش تنش، در هنگام گذارا شدن امتحان.

با توجه به پژوهشهای انجام شده تغییر در فشار خون، میزان ضربان نبض، ضعف و سرگیجه، به هم خوردن ساعات خواب و آرامش، تغییر در میل به غذا خوردن، تعریق پوست و ترشح هورمون آدرنالین در ایام امتحانات به ویژه در جوانان دارای اضطراب افزایش می‌یابد.

– عوامل شخصیتی یا فردی مؤثر بر اضطراب امتحان

ویژگی‌های شخصیتی و فردی دانش آموزان از عواملی است که می‌تواند بر شکل گیری اضطراب امتحان آنان تأثیر بگذارد شخصیت‌های شکننده بیشتر تحت تأثیر مسائل استرس‌ها قرار می‌گیرند برخی از ویژگی‌ها مانند مضطرب بودن، تحریک پذیر بودن، احساس درماندگی، اسناد شکست، منبع کنترل بیرونی، انگیزه پایین، عدم احساس ناامنی و غیره در شکی گیری اضطراب امتحان را تسهیل می‌بخشد در حالی که برخی ویژگی‌های دیگر نظیر اعتماد به نفس داشتن، احساس خود کارآمدی بالا، منبع کنترل درونی، سر سختی روان شناختی و غیره در کاهش اضطراب امتحان تأثیر دارند.

در پژوهشی بین اضطراب امتحان و اضطراب عمومی رابطه مثبت و منفی داری به دست آمده است همچنین دختران نمره حامی اضطراب عمومی و اضطراب امتحان بیشتری نسبت به پسران داشتند پژوهش‌های دیگری نیز وجود رابطه مثبت بین این دو سازه را تأیید می‌کند برای مثال [۱۱].

– عوامل خانوادگی مؤثر بر اضطراب امتحان

همانطور که می‌دانیم رفتار و عملکرد تحصیلی کودک و نوجوان در مدرسه به طور قابل توجهی تحت تأثیر خانواده است خانواده به ویژه والدین با نقش‌های که برای فرزندان خود تدارک می‌بینند در شکل گیری رفتارها حائز اهمیت است آنان با تأمین نیازهای اساسی و معنوی کودکان و نوجوانان خود می‌توانند زمینه بهداشت روانی و تحصیلی آنان را فراهم کنند.

خانواده‌ها نقش مهمی در شکل گیری اضطراب امتحان دانش آموزان دارند تعامل معیوب والدین و دانشجو انتظارات غیر واقع بینانه والدین الگوهای نامناسب در خانواده شیوع اضطراب امتحان در خانواده از عوامل مؤثری است که به ایجاد اضطراب امتحان و یا تشدید آن مؤثر باشد.

• **مدل های تدبیر کننده مختص اضطراب امتحان**
 پژوهشهای موریس ولیبرت^۶ (۱۹۶۷) سبب شد که نظریه اضطراب امتحان به سمت شناختی سوق داده شود. براساس نظریه توجهی واین^۷، (۱۹۷۱) افراد دارای اضطراب امتحان توجه خود را معطوف به فعالیتهای نامرتب با تکلیف، اشتغال های فکری همراه با نگرانی، انتقاد از خود و نگرانی های جسمانی می نمایند که این امر موجب کاهش عملکرد می باشد.[۸].

بر اساس مدل شناختی - توجهی، معمولاً افراد دارای اضطراب امتحان زیاد در امتحانها، عملکرد ضعیف تری نسبت به افراد دارای اضطراب امتحان کم نشان می دهند به ویژه زمانی که تکالیف دشوار بوده و امتحانها در شرایط فشار را انجام می گیرد. تصویری می شود که پاسخهای نامرتب، توجه را از تکلیف دور ساخته و در نتیجه به عملکرد آسیب می رساند.[۴].

• آسیب شناسی مطالعه

مطالعه امری بسیار مهم است یکی از عوامل که باعث می شود دانش آموزان دچار افت تحصیلی شود مشکلاتی است که در امر مطالعه دارند در ادامه به مرور آسیب هایی خواهیم پرداخت که در امر مطالعه برای دانش آموزان اتفاق می افتد.

• بلندخوانی در هنگام مطالعه

یکی از عوامل آسیب زا در مطالعه مطلوب آسیب می زند؟ در پاسخ سؤال باید گفت وقتی که دانش آموزان بلند بلند می خوانند ماهیچه های فک و زبان او مدام حرکت می کند تارهای صوتی او منقبض و منبسط می شوند و این همه مناسب است او را خسته می کند خستگی موجب دلزدگی از مطالعه خواهد شد از سوی دیگر بلند خوانی در محیط آرام مثل سالن مطالعه امکان پذیر نیست و به این علت در بلند خوانی زبان و دهان به دنبال کلمات می دود ولی در صامت خوانی حوزه دید عبارتست از تعداد کلماتی که سر توقف (مکث) خواننده می شود چشم از روی کلمات پرواز می کند هر چند برخی از افراد از حافظه سمعی قوی تری برخوردار ولیکن باید خود را به شیوه صامت خوانی عادت دهند[۱۷].

• روش ها و شیوه های مطالعه و خواندن

بسیار دیده می شود که دانش آموزان از این شکایت دارند که ساعت ها صرف مطالعه می کنند اما بهره اندکی از این کار می برند برای افراد زیادی مطالعه کردن همراه با استرس و ناراحتی است[۱۸].

۴. برطرف نمودن محرکهای نامطلوب که در امتحان مزاحم دانش آموزان مستعد عبارتند از، احساس تقصیر و بخشش پنهانی مثل زمانی که در گذشته نتوانسته اند نمره خوب بیاورند و رضایت خانواده، استادان و دوستان را نتوانسته اند جلب کنند. ترس از ناامنی و محرومیت خانواده مثل زمانی که امنیت خود را در خانواده گروه نمره خوب و دلخواه والدین می بیند.

بر حسب مالی نادرست و حرفهای زشت و زنده ای که می شوند، مثل گفتن، تنبل به آنان همچنین ترس از مضرات امتحان، ترس از نمره پایین، ترس از پیامهای مراقبین و مسئولین و ترس از عوامل غیر مطلوب فیزیکی جلسه امتحان گرما، سرما، میز امتحان و غیره در تمام مواردی که محرکها نامطلوب هستند بایستی سعی آنها را با عوامل مطلوب جایگزین کرد[۱۳].

۵. قرار ندادن اضطراب امتحان در مدار توجه

دانش آموزان هر اندازه اضطراب امتحان را در مدار توجه خود قرار دهند به همان نسبت دچار دلهره و اضطراب می شوند شایسته است که چیز دیگری مثلاً تصویری از تجربه های موفقیت آمیز قبلی را جایگزین نماید[۱۴].

۶. معرفی صفات و اعمال لازم برای موفقیت

منظور و قصد ما پیروزی و موفقیت مادی نیست بلکه منظور موفقیت برتری دانستن استعدادمالی بالقوه شخص برای دستیابی به هدف مورد نظر است دانش آموزان وقتی که خود را موفق احساس کنند به انجام کارهای خوب اعتیاد پیدا می کنند درس می خوانند برنامه ریزی می کنند از امتحان نمی ترسند و به طور کلی تواناییهای خود را برای ازبین بردن اضطراب امتحان بکار می گیرند و از آنچه که هستند خوشحال می شوند[۱۵].

۷. خود رهنمون بودن : دانش آموزان را در طول سالهای تحصیلیبایستی خود رهنمون بار آورد تا در خود اعتماد به نفس ایجاد کند و خود آماده نماید که از موانع بگذرد دانش آموزان خود رهنمون و فنی که با دگرگونیهای روبرو می شوند سعی می کنند خود را با آن وفق دهند آنچه را که غیر قابل انتظار است پذیرا باشند و اگر نمی توانند خود را وفق دهند نمی توانند پذیرای بعضی از امور باشند سعی می کنند جوابی برای کار خود داشته باشند این افراد با موقعیتهای بطور مثبت و با دیدی باز برخورد می کنند از تصمیمات خود اطمینان خاطر دارند خوب فکر می کنند و خوب است بر مشکلات غلبه کنند پس آنها را در برخورد با مسائل باید آزاد گذاشت تا مسائل را ارزیابی کنند فکر کنند، راه حلهای احتمالی را بدست آورند، تصمیم بگیرند و آنگاه بهترین راه حل را بر گزینند[۱۶].

برای افزایش سرعت مطالعه و سریع خواندن است زیرا بر اساس اصل تبعیت چشم از دست چشم ملزوم به حرکتی سریع تر لاز پیش به جهت سریع تر دست به زیر خطوط است. از سوی دیگر از آنجایی که دست خوانی به سرگردانی چشم بین کلمات و خطوط پایان می دهد و از برگشت چشم روی کلمات قبلی جلوگیری میکند افزایش سرعت مطالعه صورت می گیرد [۱۷].

– مطالعه غیر فعال (منتقل)

خواندن غیر فعال بطور کلی وجود ندارد و خواندن کم و بیش با فعالیت توأم است مثلاً اگر دو نفر در شرایط مساوی مطالعه کنند خواندن فردی مفید تر است که با فعالیت و کوشش بیشتری توأم است. خوانندگان غیر فعال اغلب به معانی و مفاهیم کلمات توجه ندارند آنها وقتی به مطالعه میپردازند صرفاً حرکات یک خواننده را تقلید می کنند یعنی اینکه چشمان شان فقط به فقط کلمات را می بیند و کلمات به سرعت از دیدگانشان می گذرد یک خواننده غیر فعال نمی داند فکر خود را مشغول به کار می کند که دارد آن را انجام می دهد. به جای فعالانه مطالعه کردن، فکرش درگیر موضوع و کار دیگری است که به مطالعه مربوط نیست. لذا باید اراده خود را تقویت نموده و به مهارت مربوط به مقاله دست یابد [۲۲]

• روشهای مقابله و درمان اضطراب امتحان

با توجه به اینکه اضطراب امتحان دارای مولفه شناختی (نگرانی) و مولفه هیجان پذیری است که مولفه شناختی به دلواپسی شناختی زیاد در باره امتحان افکار مربوط به بد امتحان دادن خودگیری منفی افکار منفی مرتبط با تحقیر خود و انتظارات منفی مربوط به خود و مولفه های هیجان پذیری به واکنش های جسمانی، مربوط به برانگیختگی دستگاه عصبی خود مختار اشاره می کند لذا در ادبیات درمان اضطراب امتحان برخی از شیوه ها برای غلبه بر مولفه شناختی مناسب بوده مثل رویکرد شناختی و برخی دیگر برای از بین بردن علائم هیجان پذیری اضطراب امتحان موثر است (مثلاً دارو درمانی، حساسیت زدایی و برخی برای غلبه بر هر دو گروه از علائم کارآمد است مثل رویکرد رفتار درمانی – شناختی).

۳- فرضیه های تحقیق

فرضیه اول: بین نمرات گروه آزمایش و نمره گروه گواه در پیش آزمون (بدون متغییر مستقل) تفاوت معنی داری وجود ندارد.

هنر خواندن مطالعه، آموختنی است و باید روش های درست خواندن و مطالعه را مانند سایر فنون آموخت روش های متعددی برای خواندن ذکر شده است مانند روشهای اجمالی، تند خوانی، خواندن انتخابی، عبارت خوانی، دقیق خواندن، خواندن انتقادی و خواندن مطالعه دارد [۱۹].

– روش مرور کردن

این روش که شامل حال و هوا، درک و فهم، یادآوری، کشف و هضم و بسط و گسترش، مرور، پاسخ دادن می باشد از روش های تازه مطرح شده در متون مربوط به یادگیری و مطالعه است حال و هوا اشاره به این دارد که قبل از مطالعه حال و هوا چگونه باشد.

درک و فهم درک عمیق مطالب است لذا در این قسمت مطالبی را که فهمیده نمی شود با علامت سؤال مشخص می شود تا بعداً به آن پرداخت یادآوری در این بخش آنچه خوانده می شود با استفاده از شیوه های تفسیر، تخیل و تحلیل مفاهیم بهتر حفظ می شود و یاد آوری را ساده تر می کند.

کشف و هضم برای تسلط بر مطالب مواردی که قابل فهم و درک نیست از معلم پرسیده می شود یا از دیگر منابع اطلاعاتی استفاده می شود در قسمت بسط و گسترش به آنچه خوانده اید شاخ و برگ داده و با مطلبی که قبلاً خوانده شده اند ربط داده می شود و در مورد شیوه ها و کاربردهای آنها تامل می شود مرور نشان دادن، به قصد تعیین کم و کسر های احتمالی و کوشش جهت رفع نواقص است این مرحله قبل از شرکت در آزمون صورت می گیرد. [۲۰].

– مرحله آزمون

پس از خواندن مطالب فصل باید به آزمون مرور مطالب بپردازید مرحله آزمون را به شب امتحان موکول نکنید. نخستین مرور مطالب باید بلافاصله پس از خواندن باشد [۲۱].

– دست خوانی

دست خوانی عبارت است از استفاده از دست یا هر خط بر دیگر بعنوان راهنما در هنگام مطالعه، دست خوانی ابزاری کارآمد برای مقابله با آفات مطالعه افزایش سرعت مطالعه و انجام مطالعه ای راحت به شمار می آید و در جایگزینی شیوه صحیح مطالعه و کنار گذاری شیوه های کهنه و غلط مطالعه تسریع بعمل می آورد.

دست خوانی از دو جهت در افزایش سرعت مطالعه عمل می کند: از یک سو با حرکت سریع دست به حرکت چشم و در نور دیدن کلمات متن سرعت می بخشد که به معنای ایجاد زمینه

خوشه‌ای به عنوان نمونه انتخاب گردید و پرسشنامه‌ها در اختیار والدین آنها قرار گرفت.

۵- تدوین دو فرضیه اول تحقیق و آزمون آنها

دو فرضیه اول این تحقیق عبارتند بودند از
 ۱. بین نمرات گروه آزمایش و نمرات گروه گواه در پیش آزمون (بدون متغیر مستقل) تفاوت معنی داری وجود ندارد.
 ۲. بین نمرات گروه آزمایش با متغیر مستقل و نمرات گروه گواه بدون متغیر مستقل تفاوت وجود دارد

۱- تصمیم گیری برای فرضیه اول :

چون t محاسبه شده (۸٪) کوچکتر از t جدول $(56/0/05)=2$ است بنابراین فرضیه اول تحقیق تایید می شود و نتیجه می گیریم که بین نمرات گروه آزمایش و نمرات گروه گواه در پیش آزمون بدون متغیر مستقل تفاوت معنی داری وجود ندارد. حال برای فرضیه دوم نیز میانگین و واریانس گروه آزمایش در پس آزمون « با متغیر مستقل » و میانگین و واریانس گروه گواه در پس آزمون (بدون متغیر مستقل) را در فرمول قرار می دهیم تا مقدار t بدست آید.

$$t = \frac{11/10 - 14/22}{\sqrt{\frac{5/31 + 3/27}{29}}} = -6/58$$

۲- تصمیم گیری برای فرضیه دوم :

چون قدر مطلق t محاسبه شده (۶/۵۸) بزرگتر از t جدول (۲) است نتیجه می گیریم که تفاوت های معنی دار است یعنی بین نمرات گوه آزمایش با متغیر مستقل و نمرات گروه گواه بدون متغیر مستقل تفاوت معنی داری وجود دارد.
 جدول ۱. اطلاعات مربوط به دو فرضیه قبل را خلاصه می کند.

جدول ۱. مقایسه t برای آزمایش و گروه کنترل در گروههای مستقل تدوین دو فرضیه سوم و چهارم تحقیق و آزمون آنها

P<% 5	d.F	T	N
۲	۲۴	٪۸	گروه آزمایش و گروه گواه در پیش آزمون $25 <$
۲	۲۴	۶/۵۸	گروه آزمایش و گروه گواه در پیش آزمون $25 <$

فرضیه های سوم و چهارم این تحقیق عبارتند از :

۱. بین نمرات پیش آزمون «بدون متغیر مستقل» و پس آزمون « با متغیر مستقل گروه آزمایشی تفاوت معنی داری وجود دارد.

فرضیه دوم: بین نمرات گروه گواه آزمایش با متغیر مستقل و نمرات گروه گواه بدون متغیر مستقل تفاوت وجود دارد.

فرضیه سوم: بین نمرات پیش آزمون (بدون متغیر مستقل) و پس آزمون با متغیر مستقل گروه آزمایشی تفاوت معنی داری وجود دارد.

فرضیه چهارم: بین نمرات پس آزمون و پیش آزمون گروه گواه در هر دو مورد بدون متغیر مستقل تفاوت معنی داری وجود ندارد.

۴- روش تحقیق

روش پژوهش در این تحقیق آزمایشی است از ویژگیهای طرح آزمایشی

۱. این روش نسبتاً انعطاف پذیر است مثلاً محقق می تواند هر کلاسی را به عنوان نمونه انتخاب کند.

۲. در این روش گزینش و تقسیم آزمودنی ها به صورت تصادفی نیست

۳. بارزی ترین ویژگی این روش استفاده از گروههای کامل یا دست نخورده به عنان گروه گواه و آزمایش است یعنی محقق در شروع کار دو گروه آزمایش و گواه را از روی معدل و سن، ویژگی های شعلی پدر و مادر همسطح می نماید.

۴. در این روش محقق برای اطلاع از میزان نابرابری گروه های آزمایش و گواه میانگین نمرات آزمون مقدماتی در گروه را بدست می آورد و تفاوت در میانگین را از نظر آماری بررسی می نماید.

طرح تحقیق در این پژوهش آزمایشی است طرح آزمون مقدماتی و نهایی با گروه آزمایش و گواه بدون استفاده و از گزینش تصادفی صورت گرفته است.

گروه	آزمون مقدماتی	متغیر مستقل	آزمون نهایی
آزمایش	T_1	X	T_2
گواه	T_2	-	T_2

جامعه آماری تحقیق در این پژوهش کلیه دانش آموزان پایه ششم مدارس ناحیه ۴ در شهر مشهد می باشد. دانش آموزان مهاجر، ترک، کرد، فارس، حاشیه نشین در این جامعه جا دارند از لحاظ فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی نیز دانش آموزان این جامعه متفاوت هستند.

برای انتخاب گروه نمونه از میان مدارس ناحیه ۴ مشهد، دبستان قدس ۲ انتخاب شد. و ۵۰ دانش آموز به روش نمونه گیری

فعالیت بیشتر و می دارد اما اضطراب شدید ممکن است توانایی فرد را از بین ببرد و باعث کنش بسیار ضعیف او در آزمون ها شود.

- مطالعات نشان داده است که اضطراب شدید آزمون بیشتر در بین دانش آموزان متوسط وجود دارد و هر اندازه هم که دانش آموزان سطح بالا از خود علائم اضطراب بروز دهند باز هم می توانند بر حالات روحی خود غلبه کنند و کنش نسبتاً خوبی در آزمون داشته باشند در حالیکه گاه مقدار کمی از اضطراب نیز می تواند تأثیر مخربی بر کنش دانش آموزان متوسط و ضعیف داشته باشد.

- اسپیلبرگ^۸ در تحقیقات خود نشان داد که تنها بین بیشتر دانش آموزان متوسط است که اضطراب نقش تعیین کننده ای در نتایج آزمون آنان دارد، در حالی که در بیشتر موارد علت خاصی را برای بروز اضطراب آزمون نمی توان یافت، اما اضطراب آزمون معمولاً ناشی از مجموعه ای است که از ویژگی های زیستی، حالت های روانی و شرایط اجتماعی است باید توجه داشت که صرف وراثت منجر به بروز اضطراب نمی شود.

بلکه وجود عامل وراثتی اضطراب باعث می شود در صورتی که فرد در شرایط روانی و اجتماعی خاصی قرار گیرد از خود عوارض اضطراب را نشان دهد و اگر شرایط خاص اجتماعی نقش تعیین کننده ای در زندگی حال و آینده و سرنوشت فرد داشته باشد شدت اضطراب بیشتر می شود.

نتایج بدست آمده از تحقیق حاضر نشان داد که :

۱. بین نمرات دو گروه آزمایش و گواه در پیش آزمون « هر دو گروه بدون عوامل اضطراب زا » تفاوت معنی داری وجود ندارد بدین معنی که اگر عوامل اضطراب زا دامن گیر دو گروه شود و آنان قبل از امتحان و در حین امتحان نگرانی و دلهره نداشته باشند و امتحان امری عادی تلقی کنند کارائی دو گروه تفاوت معنی دار نخواهد داشت.

۲. بین نمرات دو گروه آزمایش و گواه تفاوت معنی داری است این تفاوت از اینجا بدست آمده است که گروه آزمایش و در معرض عوامل اضطراب زا قرار گرفته و در آن دلهره و اضطراب ایجاد شده است در نتیجه آمادگی روانی گروه به هم خورده و با عدم آمادگی بایستی با امتحان روبرو شود اما گروه گواه روال عادی را داشته و با محرک های اضطراب زا روبرو نشده در نتیجه از آمادگی روانی خوبی برخوردار است. تفاوت در آمادگی دو گروه برای امتحان منجر به تفاوت نمرات بین دو گروه شده است یعنی گروه آزمایش نمرات کمتر و گروه گواه نمرات بالاتری را نشان داده است.

۳. گروه آزمایش که یک گروه همبسته است در پیش آزمون در معرض عوامل اضطراب زا قرار نگرفته ولی در پس آزمون در

۲. بین نمرات پیش آزمون و پس آزمون گروه گواه در هر دو مورد بدون متغیر مستقل تفاوت معنی داری وجود ندارد.

برای اثبات فرضیه سوم و چهارم و تجزیه و تحلیل اطلاعات از آزمون t در گروههای همبسته استفاده می شود.

$$t = \frac{\sum x}{\sqrt{\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}}$$

درجه آزادی نیز در گروههای همبسته از فرمول زیر محاسبه می شود.

$$d.f = N-1$$

در فرمول فوق D عبارت است از تفاوت نمرات پیش آزمون و پس آزمون مربوط به هر آزمودنی. همچنین (D²) عبارت است از مجذور D برای هر یک از آزمودنیها پس برای بدست آوردن مقدار t ابتدا بایستی D و D² را از طریق نمرات پیش آزمون بدست آوریم.

۳- تصمیم گیری برای فرضیه سوم (گروه آزمایشی)

چون + محاسبه شده ۸/۴۶ بزرگتر از ۲/۰۴ = (۲۴) t_{0.05} است نتیجه می گیریم که تفاوت معنی دار است. یعنی بین نمرات پیش آزمون (بدون متغیر مستقل و پس آزمون « با متغیر مستقل »

گروه آزمایشی تفاوت معنی داری وجود دارد و با ۹۵٪ اطمینان فرضیه سوم تأیید می شود.

۴- تصمیم گیری برای فرضیه چهارم (گروه گواه)

چون t محاسبه شده (۲۳٪) کوچکتر از 2/04 = t₅₍₂₄₎ است بنابراین تفاوت معنی دار نیست یعنی بین نمرات پیش آزمون و پس آزمون از هر دو مورد بدون متغیر مستقل تفاوت معنی داری وجود ندارد.

جدول ۲ اطلاعات مربوط به دو فرضیه بالا را خلاصه می کند.

جدول ۲. مقایسه t برای گروه گواه و آزمایش در گروههای همبسته

P<% 5	D.F	t	N
۲/۰۴	۲۴	۸/۴۶	۲۵ ← گروه آزمایش
۲/۰۴	۲۴	۰/۰۲۳	۲۵ ← گروه گواه

۶- نتیجه گیری و پیشنهادات

- اجتناب آزمون که یکی از ویژگی های شخصیتی است و بین اکثر دانش آموزان رواج دارد تا حدود زیادی حالت طبیعی است اضطراب آزمون در افراد و سطوح مختلف دارای شدت و ضعف است. محققان معتقدند که مقدار کمی اضطراب مفید است چرا که باعث ایجاد تحرک و انگیزه می شود دانش آموزان را به

معرض محرک های اضطراب را قرار گرفته است در نتیجه تفاوت نمرات در پیش آزمون و پس آزمون معنی دار شده است یعنی هر چند دو مرحله آزمون مربوط به یک گروه همبسته است اما محرک های اضطراب را باعث شده است که گروه در پس آزمون نمرات پایین تری را نشان بدهد.

۴. نمرات گروه گواه در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون بدون تفاوت نشان داده شده است علت این امر این است که گروه در دو مرحله آزمون روال عادی را داشته و از محرک های اضطراب را بدور بوده در نتیجه تفاوت بین نمرات گروه پیش آزمون و پس آزمون حاصل شده است.

خلاصه نتایج نشان داده شده این است که اضطراب بر نمره امتحانی اثر منفی می گذارد. یعنی نمرات دانش آموزان که اضطراب امتحان دارند از نمرات دانش آموزان که اضطراب امتحان ندارند کمتر است به عبارت دیگر بین معدل دانش آموزان در پیش آزمون (بدون مغیر مستقل) و پس آزمون (با متغیر مستقل) تفاوت معنی داری وجود دارد.

علاوه بر اثبات فرضیه ها و اطلاعات فوق تحقیق حاضر نظرات محققان دیگر را نیز اثبات رسانده است.

هربرت^{۲۳} :

نشان داده است که هر قدر اضطراب شدیدتر باشد سیستم ایمنی بدن پادزهر کمتری ترشح می کند در نتیجه توان بدن کمتر و کاهش کارایی حاصل خواهد شد. در این تحقیق مطالب فوق ثابت شده است زیرا دانش آموزانی که دچار اضطراب امتحان در سطح بالایی بودند نمراتشان در پس آزمون کمتر و کاهش کارایی داشتند همچنین آناستازی در دوگروهی که از لحاظ هوش هم سطح کرده است به این نتیجه رسیده است که گروه کم اضطراب در یادگیری تکلیف بخصوص نمرات خوبی را نشان داده است. تحقیق حاضر این مطلب را به اثبات رسانده و نشان داده است که گروه گواه در پس آزمون (با عوامل اضطراب زا) نمرات بالایی را بدست آورده است.

در پژوهشی که مندler و ساراسون داشتند نشان داده اند که شرایط اضطراب آور که حامل دستور العمل های شخصی و محیط عاطفی است در کارکرد آزمودنیها اثر زیان بخشی دارد در این تحقیق نیز دستور العمل ها و محیط نامطلوب عاطفی از قبیل حاضر شدن مراقبین بالی سر دانش آموزان نگاه های خیره کننده مراقبین به دانش آموزان و گفتن جملاتی مثل : وقت کم است عجله کنید و از این قبیل در آزمونی ها ایجاد اضطراب و در کارکرد آنان اثر منفی داشته است.

راس^۱ [۳] در تحقیق خود نشان داده است که اگر اضطراب امتحان در سطح بالا باشد همواره در کارایی ایجاد مزاحمت می کند و اگر در سطح متوسطه باشد لزوماً مقداری ایجاد انگیزه می

کندمعمول به نظر می رسد که اضطراب در حد متوسط مانند هشدار به دانشجوی است که به موقع مطالعه کند به موقع سر جلسه امتحان حاضر شود. و به موقع از عهده امتحان برآید پس در اینجا اضطراب به صورت یک انگیزش عمل کرده و موجب یادگیری بهتر هم شده است اما همانطور که در تحقیق حاضر ثابت شده است اضطراب در سطح بالا موجب می شود که تمرکز فکر و تصمیم گیری برای دانشجوی دشوار شود، در نتیجه بین آنچه قبل از امتحان بوده و الان ولی موازنه برقرار نمی شود نمی تواند به خوبی کارایی نشان دهد جمع آوری اطلاعات از چنین پژوهشهایی که نتایج یکسان و سودمندی ارائه دهند.

با توجه به بررسی های انجام گرفته در خصوص موضوع تحقیق، پیشنهادات زیر ارائه می گردد:

۱. با بررسی پژوهشهای انجام شده در مورد اضطراب امتحان می توان به این نتیجه رسید که تقریباً تمام تکنیک های درمانی حتی داروها و دارو نماها در کاهش اضطراب امتحان موثر هستند.

۲. در شگل گیری اضطراب امتحان ادبیات پژوهشی بر نقش معلمان نیز تاکید می کند. در نتیجه پیشنهاد می کند که مسئولین هسته های مشاور و سایر متخصصین و سازمانهای مرتبط با سازمان سنجش و آموزش عالی کارگاهها و دورههایی جهت آموزش، استادان و کارکنان مدرسه ها مدنظر داشته باشند.

۳. انجام پژوهش با دانش آموزان طبقات اجتماعی - اقتصادی متفاوت اطلاعات مفیدی را در بر خواهد داشت.

۴. انجام پژوهشی در گروههایی که نمونه ها به صورت تصادفی کامل انتخاب و کمارش شوند مفید خواهد بود.

و در ادامه نیز پیشنهاداتی در مورد اینکه اضطراب کم شود:

- سعی کنید صبح زود بیدار شوید در کمال آرامش صبحانه را میل نمایید و دقایقی آرامی را سپری می کنید.

- شبها قبل از ساعت ۱۲ به رختخواب بروید و صبح زود مثلاً بین ساعت ۶ تا ۶/۵ از خواب بیدار شوید و به راحتی بدون استرس خانه را ترک نمایید.

- صبح زود از خانه خارج شوید و برای رسیدن به جلسه امتحان یا کلاس مسیر خلوت و جالبی را انتخاب کنید.

- کمتر خود را با دیگران مقایسه کنید.

- برای خود اوقاتی را در نظر بگیرید، موسیقی گوش کنید، حمام آب گرم بگیرید در فضای باز ورزش کنید اگر زندگی به شما این اجازه را نمی دهد آن را عوض کنید.

- رقابت را از تمامی صحنه های زندگی حذف کنید.

- دوستی هایتان را عمیق تر کنید.

- stress and regular desensitization in students with test anxiety, *Journal of Psychology*, 2013; 8(29).
- [8] Sargolzaei, Gharbi, Kikhani. (based on Wein's theory) (1971), Mohammad Reza Wodigaran, cognitive-behavioral approach and planning, 2003. [Persian].
- [9] Gebo da Volodolo. (cited by Samsoui, Nazer, Abdi) (master's thesis), 2001.
- [10] Mendely S. Experimental psychology. Translated by Mohammad Taghi Berhani 1982, Publications; Tehran school, 1962.
- [11] Asadi Moghadam examining the existence of a positive relationship between (the structure of general anxiety and test anxiety). Ambari (1988), Narina Ark Sebral 1991.
- [12] Azad. Research on desensitization of students. Master's thesis, 1993.
- [13] Anastasia A. Psychoanalysis, translated by Mohammad Naghi Brahani, Publisher: Tehran School, 1982. [Persian].
- [14] Atkinson, Higar. The field of psychology (volume 2) (translation: M. Brahani and others), 1992. [Persian]
- [15] Whitley. Psychology of victory, translated by A. Shagaig, Kavir Publications - 4th edition, 1993.
- [16] Blue Cross, Blue Shade, Psychology and Stress, translated by: A. Chaini, published by Termeh
- [17] Shajari F. Creative Learning, Tehran, Publisher: Anjuman Qalam Iran, 2000.
- [18] Sahibi A, Abdulahi A. Ways to overcome exam anxiety, Mashhad, Publications: Amadeh, 2013.
- [19] Deljo Sh. Studying learning methods, Tehran, Publisher: Takuk Zarin, 2002.
- [20] Seifa. Learning and Study Methods, Tehran, Publisher: Doran, 2000.
- [21] Atkinson, Retial. The field of psychology (Volume 1) (Translation: M.N. Brahni et al.) Tehran, Roshd Publications, publication date in the original language, 1999.
- [22] Martir J, Chalzon Deron A. How to read a book, translated by M. Saraf Tehrani and H. Naqizadeh Toosi) Mashhad, Astan Qadras Razavi Publishing House, 1992.
- [23] Herbert - Tracy. Global Health Journal, translation: K Rooh Shahbazi, School Publishing Center, 1994; 9(3)

- پیش از رفتن به سر کلاس یا راه افتادن به سمت محل تحصیل وسایل لازم را آماده کنید.
- سعی کنید به اتفاق دوستان در فعالیت های اجتماعی و خانوادگی شرکت کنید.
- به کلاس های هنری بروید و یا موسیقی گوش کنید.

واژه نامه

1. Rolly	رولوی
2. Ledria physiologist	لدريا فيزيولوژیست
3. Sarason and Mendeley	ساراسون و مندلی
4. McKish	مک کیش
5. Benjamin	بنجامین
6. Maurice Wilbert	موريس وليبرت
7. Wayen	واين
8. Spielberg	اشپيلبرگ
9. Herbert	هربرت
10. Rass	راس

فهرست منابع

- [1] Atashpour H, Shafaqi SA. Anxiety, definition, types of treatment, the seventh issue of the monthly education and training. 1999. [Persian]
- [2] Kaplan, Sadok. Psychoanalysis, translated by: M. Brahani, Publisher: Tehran School, 1982. [Persian]
- [3] Rass A. Psychology of personality, translated by: S. Jamalfar. Ba'ath Publications, first edition 1994. [Persian]
- [4] Abolghasemi A. Effectiveness of immunization training treatment method in students suffering from exam anxiety, *Journal of Psychology*, 2004; 8,(29). [Persian]
- [5] Saarason SB, Davidson KS, Light hall FF, Waite RR, Ruebush BK. Anxiety in Elementary school children. New York: john wiley , 1960
- [6] Mackish (1970) A study of the difference between anxiety and Abolghasemi, Abbas and others (2013) The effectiveness of the training method (immunization versus tension and regular desensitization in students with test anxiety) *Journal of Psychology*, 2013; 8(29).
- [7] Benjamin. A study of the difference between anxiety and Abolghasemi, Abbas and others (2013) The effectiveness of the training and immunization method against