

بررسی علل اضطراب امتحان در دانشجویان دانشگاه بوعلی

محمد عسگری

عضو هیأت علمی دانشگاه بوعلی

چکیده

به منظور بررسی علل اضطراب امتحان در دانشجویان دانشگاه بوعلی سینا نمونه‌ای ۵۳۹ نفره از آنها به روش تصادفی خوشه‌ای انتخاب و تحت شرایط یکسان به سوالات پرسشنامه محقق ساخته و آزمون اضطراب امتحان پاسخ دادند. تحلیل یافته‌ها نشان داد که عوامل اضطراب امتحان را می‌توان به پنج دسته، عوامل فردی، آموزشی و تربیتی مربوط به استاد، تعامل‌های بین دانشجویی، پیامدهای امتحانی و شرایط اجزائی امتحان تقسیم نمود. آئتم‌های^۱ هر دسته را نیز از دیدگاه دانشجویان شناسایی و براساس اهمیتی که آنان به این آئتم‌ها داده‌اند گزارش شده است.

میزان شیوع اضطراب امتحان در دانشجویان دانشگاه بوعلی ۱۵/۲ درصد به دست آمد. در دانشجویان دختر ۲۰/۷ درصد و در دانشجویان پسر ۱۰/۲ درصد. بین نسبت شیوع اضطراب امتحان در دختران و پسران تفاوت معنادار مشاهده شد. بدین معنا که نسبت شیوع اضطراب امتحان در دختران بیشتر از پسران است. همچنین بین میانگین اضطراب امتحان در دختران و پسران تفاوت معنادار مشاهده شد. بدین معنا که میانگین اضطراب امتحان دختران بیشتر از پسران است، اما بین میانگین اضطراب امتحان دانشجویان گروه‌های مختلف تحصیلی تفاوت معناداری مشاهده نگردید.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

¹ Items.

مقدمه

نگرانی، تجربه عمومی و مشترک انسانها و لازمه اداب حیات و پیشرفت آنها است. شاید بتوان گفت که گرفتن نگرانیها 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 خود تجربه می‌کند. نگرانی ذهن انسان را در جهت چاره جویی فعال می‌سازد و آدمی را به حرکت و تلاش وادار می‌کند. بنابراین با یک برداشت، اضطراب یک حالت بهنجار و امری ضروری در زندگی انسانهاست. اما آنگاه که شدت اضطراب و نگرانی به حدی می‌رسد که بیشتر تأثیر باز دارنده دارد تا برانگیزنده، و عملاً کار کرد فرد را تحت الشعاع خود قرار داده و آن را کاهش می‌دهد، دیگر یک حالت بهنجار نیست، بلکه یک پدیده مرضی است. این پدیده مرضی گاه تمام وجوه زندگی شخصی را در بر می‌گیرد و گاه ممکن است در جنبه خاصی از زندگی متمرکز گردد مثلاً در زمینه شغلی یا تحصیلی همچون اضطراب امتحان (۱).

(ساراسون) اضطراب امتحان را اینگونه تعریف کرده است: «اضطراب امتحان نوعی اشتغال فکری است که به وسیله خود آگاهی شک به خرد و کم ارزش شمردن خود مشخص می‌شود. این اعمال شناختی هم روی رفتار آشکار و هم بر روی واکنشهای فیزیولوژیک اثر می‌گذارد (۲). این اشتغالات فکری به گونه‌ای است که بر عملکرد فرد تأثیر گذاشته و به آن زیان می‌رساند و از جمله شامل افکار و ارزیابیهای منفی از تواناییهای خود است. پژوهشها نیز نشان داده است که افراد با اضطراب امتحان بالا بیشتر افکاری را به کار می‌گیرند که کاهش دهنده و مداخله کننده در عملکرد است و نه تسهیل کننده آن (۳).

دفن بیکر (۱۹۸۰) اضطراب امتحان را مرکب از دو جزء نگرانی و هیجان پذیری دانسته و جزء نگرانی را مسوؤل کاهش عملکرد و اشتغالات فکری فرد می‌داند (۴). در اضطراب امتحان اگرچه تمرکز بر موقعیتهای خاص است (موقعیتهای ارزیابی)، اما مفهوم آن با ترس از امتحان متفاوت است. از جمله وجوه تمایز آن است که در ترس منبع تهدید و نا امنی مشخص و متمرکز بر شیء یا موقعیتی خاص است و به همین خاطر فرد توانایی گریز از موقعیت یا سستیزه با آن را دارد. در حالی که در

اضطراب امتحان جزء شناختی مبهم و در نتیجه امکان گریز یا سستیز نیز وجود ندارد (۵).

اضطراب امتحان حالتی است عاطفی که در آن ترس مبهمی ناشی از پیش بینی حوادث نامطلوب در آینده وجود دارد. اضطراب امتحان به واسطه آگاهی زیاد نسبت به خود و شک کردن به خود بروز پیدا می‌کند. این مسائل ذهنی توأم با اضطراب رفتارهای بیرونی و درونی ما را تحت تأثیر قرار میدهد. مشغولیات ذهنی، توجه ما را مختل ساخته و از طریق کاهش آن، باعث تداخل در عملکرد ما می‌گردد (۶).

تحقیقات اضطراب امتحان توسط هیل^۱ (۱۹۸۴) و ویگفیلد^۲ (۱۹۸۴) مک کچی^۳ (۱۹۸۴) و همکاران (۱۹۸۶)، ساراسون^۴ (۱۹۸۰) و تابایز (۱۹۸۵) انجام گرفته است. این مطالعات همواره همبستگی منفی بالایی بین نمرات اضطراب امتحان و عملکرد در امتحان نشان داده اند (۷). این ارتباط در پایه‌های بالاتر افزایش یافته و ظاهر می‌شود. در یک مطالعه همبستگی بالایی ۶۰٪ برای دانش آموزان کلاس ۱۱ بدست آمده (هیل، ۱۹۸۴) این اثرات تضعیف کننده زمانی برای دانش آموزان با اضطراب بالا بیشتر است که آنها انتظار خوبی در یک امتحان هم داشته باشند. همچنین زمانی که انتظار داشته باشیم امتحان مشکل است، و زمانی که شرایط آزمون مداخله‌های ناخواسته بخصوصی داشته باشد (از جمله: محدودیت انعطاف ناپذیر وقت همراه با فشارهای زیاد زمان، ساختار و شرایط ویژه آزمون، ناشناخته بودن شکل آزمون). بنابراین، اثرات اضطراب امتحان بر عملکرد در آزمونهای استاندارد بیشتر از امتحانهای کلاسی است (۸).

اگرچه شکست در تکالیف اولیه تأثیر آشکاری بر رشد و گسترش اضطراب امتحان دارد، اما اضطراب امتحان به همین سادگی از فقدان دانش و مهارتهای مورد

^۱ Hill

^۲ Wigfield.

^۳ MC Keachie.

^۴ Sarason.

نیاز برای پاسخ دادن به ماده‌های آزمون ناشی نمی‌شود. چند مطالعه نشان داده‌اند که دانش آموزان با اضطراب امتحان بالا، اگر امتحان در شرایط استرس زای کمتری برگزار شود، تکالیف شناختی معین را بهتر انجام می‌دهند و عملکردی تقریباً برابر با سطوح عملکرد همسالان خود که اضطراب کمتری دارند، نشان می‌دهند (۹).

برنامه متفاوتی برای توصیف اثرات تضعیف کننده اضطراب امتحان بر پیشرفت تحصیلی پیشنهاد شده است. در این پیشنهادات گفته شده است که دانش آموزان با اضطراب بالای امتحان ممکن است در استفاده از راهبردهای شناختی و فراشناختی یادگیری ضعیف باشند و ممکن است در مهارت تست زنی ضعیف باشند و یا ممکن است شخصاً مستعد حواس پرتی در زمان باشند که یک آزمون را دریافت می‌دارند (نظیر افکار شکست، یا افکاری درباره مشکل بودن سنوالاتی که هنوز ندیده‌اند (۱۰)). مقصود این مکانیزم‌ها کاملاً روشن نیست، نخستین مکانیزم (ضعف راهبردی‌های یادگیری) یافته‌های تجربی کمی از آن حمایت می‌کنند دو مکانیزم دیگر در شرایط آزمودن اختصاصی ترند و هر دو پشتوانه تجربی بیشتری دارند (۱۱).

طرح و تعریف مسأله

اضطراب امتحان اصطلاحی کلی است که به نوعی از اضطراب یا مراسم اجتماعی خاص اشاره دارد که فرد را درباره تواناییهایش دچار تردید می‌کند و پیامد آن کاهش توان مقابله با موقعیتهایی مانند «موقعیت امتحان» است، موقعیتهایی که فرد را در معرض ارزشیابی قرار می‌دهند و مستلزم حل مشکل یا مسأله‌ای هستند، بنابراین می‌توان دانشجو و یا دانش آموزی را که دچار اضطراب امتحان است به منزله فردی توصیف کرد که مواد درسی را می‌داند و شدت اضطراب وی مانع از آن می‌شود که معلومات خود را هنگام امتحان به منصه ظهور برساند و در نتیجه انتظار می‌رود که یک رابطه معکوس معنا دار بین نمرات اضطرابی و نمرات امتحانی وجود داشته باشد (۱۲).

در ترس از امتحان موقعیتی که ایجاد ترس می‌کند مشخص است. اما در اضطراب امتحان فرد علی‌رغم اینکه درس خود را مطالعه کرده است یا توانای مطالعه آن را

دارد باز هم موقعیت امتحان او را دچار نگرانی و اضطراب می‌کند. میزان شیوع اضطراب امتحان را در حدود ۱۰ تا ۳۰ درصد از دانش آموزان مطرح نموده‌اند (۱۲). به همین دلیل و از آنجا که تعداد زیادی از شواهد پژوهشها نشان داده است که اضطراب امتحان به عملکرد فرد زیان می‌رساند (۱۴).

به عنوان یکی از عوامل دخیل در افت تحصیلی یادگیرندگان، شایسته است که مورد مطالعه قرار گرفته و علل آن بررسی و راهبردهایی برای از بین بردن آن ارائه گردد. حال مسئله اساسی و مهم این است که علل اضطراب امتحان در دانشجویان دانشگاه بر علی سینا کدامند؟ آیا تفاوت‌های گروهی و جنسی در این زمینه وجود دارد؟ میزان شیوع اضطراب امتحان در بین این دانشجویان چقدر است؟ آیا در این زمینه تفاوت‌های جنسی و گروهی وجود دارد؟

اهداف پژوهش

اهداف این پژوهش به طور مختصر عبارتند از:

۱. شناسایی عوامل فردی، موقعیتی، پیامدهای امتحانی، آموزشی و تربیتی مولد اضطراب امتحان در دانشجویان دانشگاه بوعلی.
۲. بررسی میزان شیوع، کمیت و کیفیت اضطراب امتحان در بین دانشجویان (توصیف کلی و کمی این متغیر در آنها).
۳. ارائه پیشنهادهایی برای پیشگیری از اضطراب امتحان در دانشجویان براساس یافته‌ای پژوهش مذکور.

فرضیه‌ها یا سئوالات پژوهش

از آنجا که در این زمینه تحقیقات قبلی در ایران صورت نگرفته است، فرضیه پژوهشی نداشته ایم چند سؤال پژوهشی مطرح بود که هدف از اجرای پژوهش پاسخگویی به این سئوالات بود. برای این منظور نخست در این نمونه ۱۵۰ نفری از دانشجویان جامعه آماری سئوالاتی باز پرسیده شد که «چه عاملی باعث می‌شود از امتحان اضطراب داشته باشید» جمع بندی پاسخهای دانشجویان بیانگر این مطلب بود

که می‌توان علل اضطراب امتحان در آنها را به پنج دسته فردی، فعالیتهای آموزشی و تربیتی استاد، شرایط اجرایی امتحان (موقعیتی)، تعاملهای بین دانشجویی و پیامدهای امتحانی دسته بندی نمود. لذا سئوالات پژوهش عبارت بودند از:

۱. عوامل فردی مولد اضطراب امتحان در دانشجویان از دیدگاه آنان کدامند؟
 ۲. آیا بین عوامل فردی مولد اضطراب در دختران و پسران تفاوت معنادار وجود دارد؟
 ۳. آیا بین عوامل فردی مولد اضطراب امتحان در گروههای مختلف تحصیلی تفاوت معنادار وجود دارد؟
 ۴. کدامین فعالیتهای آموزشی و تربیتی استاد از دیدگاه دانشجویان در آنان اضطراب امتحان ایجاد می‌کنند؟
 ۵. عوامل موقعیتی مولد اضطراب امتحان از دیدگاه دانشجویان کدامند؟
 ۶. تعاملهای بین دانشجویان مولد اضطراب امتحان در دانشجویان دختر و پسر از دیدگاه آنان کدامند؟
 ۷. پیامدهای امتحانی مولد اضطراب امتحان در دانشجویان دختر و پسر از دیدگاه آنان کدامند؟
 ۸. میزان شیوع اضطراب امتحان در دانشجویان چقدر است؟
 ۹. آیا بین نسبت شیوع اضطراب امتحان در دختران و پسران تفاوت معنی دار وجود دارد؟
 ۱۰. آیا بین میزان اضطراب امتحان در دختران و پسران تفاوت معنا دار وجود دارد؟
 ۱۱. آیا بین میزان اضطراب امتحان در دانشجویان گروههای مختلف تحصیلی تفاوت معنادار وجود دارد؟
 ۱۲. راه‌های کاهش از اضطراب امتحان در دانشجویان از دیدگاه آنان کدامند؟
- جامعه آماری، نمونه و روش نمونه گیری

الف) جامعه آماری

در این پژوهش جامعه آماری عبارت بود از دانشجویان دختر و پسر دانشگاه بوعلی که حداقل دو نیمسال تجربه امتحان در دانشگاه را داشته اند (ورودیهای سال ۱۳۷۷ و ما قبل آن) این دانشجویان در پنج دانشکده علوم پایه، مهندسی، کشاورزی، ادبیات و علوم انسانی و تربیت دبیر مشغول به تحصیل بودند و تعداد کل آنها ۴۷۴۰ نفر بوده است.

ب) حجم نمونه

در این پژوهش حجم نمونه با استفاده از دستور (۱۵)

$$n = \frac{NZ_{\alpha/2}^2 \cdot p \cdot q}{d(N-1) + Z_{\alpha/2}^2 \cdot p \cdot q}$$

برآورد شد یعنی:

$$n = \frac{4740 \times (2.58)^2 \times (0.3 \times 0.7)}{(0.05)^2 \times (4739) + (2.58 \times 0.21)} = 535$$

به منظور رعایت اصل احتیاط حجم نمونه ۵۵۰ نفر در نظر گرفته شده است. در مرحله تحلیل ۱۱ مورد از پرسشنامه‌ها دارای نقص اطلاعاتی بودند و حذف گردیدند. لذا تعداد نمونه تحلیل شده ۵۳۹ مورد بوده است جدول شماره (۱) توزیع فراوانی جامعه آماری و نمونه انتخابی را به تفکیک جنسیت و دانشکده گزارش می‌کند.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

سال چاپ مجله علوم انسانی

روش نمونه گیری

در این پژوهش برای نمونه برداری از روش خوشه‌ای با رعایت نسبت تعداد دانشجو در هر دانشکده استفاده شده است. یعنی واحد نمونه برداری کلاس بوده است، به این معنا که با مراجعه به آموزش دانشکده‌ها و گرفتن لیست کلاسهای هر دانشکده به روش تصادفی تعدادی کلاس متناسب با جمعیت آن دانشکده انتخاب و تمامی دانشجویان حاضر در آن کلاس بعنوان آزمودنی به سئوالات پرسشنامه پاسخ داده اند.

ابزار اندازه‌گیری

در این پژوهش برای اندازه‌گیری متغیرها از پرسشنامه‌ای محقق ساخته و آزمون اضطراب امتحان ساراسون استفاده شده است اعتبار پرسشنامه محقق ساخته به روش آلفای کراباخ $\alpha = 0/۸۶$ برآورد شد اعتبار آزمون اضطراب امتحان اقتباس شده از آزمون اضطراب امتحان ساراسون به روش کورد-ریچاردسون $KR=0.875$ برآورد شده است که این اعتبارها مناسب است. آزمون اضطراب امتحان ساراسون آزمونی است با اعتبار و روانی قابل قبول (۱۶) و روایی پرسشنامه محقق ساخته نیز از طریق روایی محتوایی بررسی و مورد تأیید قرار گرفته است.



یافته ها

در این بخش از مقاله، نخست سنوآل پژوهشی مطرح و بعد نتایج به دست آمده گزارش می‌شود.

۱- عوامل فردی مولد اضطراب امتحان در دانشجویان از دیدگاه آنان کدامند؟ این عوامل به ترتیب میانگین وزنی پاسخهایی که دانشجویان به آنها داده اند در جدول شماره (۲) گزارش شده اند:

۲- آیا بین عوامل فردی مولد اضطراب امتحان در دختران و پسران تفاوت معنا دار وجود دارد؟ برای پاسخ به این سنوآل میانگین وزنی پاسخهای دانشجویان دختر و پسر به عوامل را مقایسه نموده و در جدول شماره (۳) گزارش شده است. نتیجه جدول نشان می‌دهد که بین میانگین وزنی پاسخهای دختران و پسران به عوامل فردی مولد اضطراب امتحان تفاوت معنا دار وجود دارد. بدین معنا که دختران به عوامل فردی مولد اضطراب امتحان وزن بیشتری داده اند.

۳- آیا بین عوامل فردی مولد اضطراب امتحان در گروههای مختلف تحصیلی تفاوت معنا دار وجود دارد؟ برای پاسخ به این سنوآل میانگین وزنی پاسخهای دانشجویان را در گروههای مختلف تحصیلی (علوم پایه، کشاورزی، مهندسی و ادبیات) مقایسه نموده و نتیجه در جدول شماره (۴) گزارش شده است. نتیجه مقایسه نشان دهنده آن است که بین عوامل فردی در گروههای مختلف تحصیلی تفاوت معناداری وجود ندارد.

۴- کدامین فعالیتهای آموزشی و تربیتی اسنئاد از دیدگاه دانشجویان مولد اضطراب امتحان هستند؟ عمده ترین فعالیتهای آموزشی و تربیتی مولد اضطراب امتحان براساس میانگین وزنی پاسخهای دانشجویان در جدول (۵) گزارش شده اند.

مقایسه میانگین وزنی پاسخهای دختر و پسر در پاسخ به فعالیتهای آموزشی و تربیتی مربوط به استاد نشان داد که از این لحاظ بین دختر و پسر تفاوت معنا داری وجود ندارد. اما مقایسه میانگین وزنی پاسخهای دانشجویان در گروههای مختلف تحصیلی بیانگر آن است که از این لحاظ تفاوت معناداری وجود دارد. بدین معنا که فعالیتهای آموزشی و تربیتی استادان گروههای مختلف متفاوت بوده و بر دانشجویان

نیز اثرات اضطرابی متفاوت داشته است جدول شماره (۶) نتیجه مقایسه را گزارش می‌کند.

دقت در جدول (۶) نشان می‌دهد که بین فعالیتهای آموزشی و تربیتی مربوط به استاد در گروههای مختلف تحصیلی تفاوت وجود دارد و این تفاوت در سطح کمتر از ۰/۰۱ معنی دار است.

۵- عوامل موقعیتی (شرایط اجرای امتحان) اضطراب امتحان در دانشجویان دختر و پسر از دیدگاه آنان کدامند؟

این عوامل براساس میانگین وزنی پاسخهای دانشجویان در جدول شماره (۷) گزارش شده اند.

مقایسه وزنی پاسخهای دانشجویان دختر و پسر به عوامل موقعیتی نشان داد که از این لحاظ بین دختران و پسران تفاوت معنا دار وجود دارد. جدول (۸) نتیجه مقایسه را گزارش می‌کند.

میانگین وزنی پاسخهای دانشجویان در گروههای مختلف تحصیلی به عوامل مربوط به شرایط اجرایی امتحان مقایسه شده است. نتیجه این مقایسه در جدول شماره (۹) گزارش شده است.

نتیجه مقایسه بیانگر آن است که از این لحاظ بین دانشجویان تفاوت جود دارد و این تفاوت در سطح کمتر از ۰/۰۵ معنی دار است.

۶- تعاملهای بین دانشجویی مولد اضطراب امتحان در دانشجویان دختر و پسر از دیدگاه آنان کدامند؟ این تعاملها به ترتیب میانگین وزنی پاسخهای دانشجویان به آنها در جدول (۱۰) گزارش شده است.

مقایسه میانگین وزنی پاسخهای دانشجویان دختر و پسر به تعاملها نشان داد که از این لحاظ تفاوت معناداری بین این دانشجویان وجود ندارد. همچنین مقایسه میانگین وزنی پاسخها دانشجویان در گروههای مختلف تحصیلی نشان داد که از این لحاظ نیز تفاوت معناداری بین دانشجویان وجود ندارد.

۷- پیامدهای امتحانی مولد اضطراب امتحان در بین دانشجویان دختر و پسر کدامند؟ این پیامدها به ترتیب میانگین وزنی پاسخهای دانشجویان به آنها در جدول (۱۱) آمده است.

جهت بررسی این موضوع که آیا پیامدهای امتحانی مولد اضطراب امتحان در بین دانشجویان دختر و پسر تفاوت معنادار وجود دارد یا خیر؟ نتیجه مقایسه در جدول (۱۲) گزارش شده است. نتیجه نشان می‌دهد که از این لحاظ بین دانشجویان دختر و پسر تفاوت معنا دار وجود دارد بدین معنا که پیامدهای امتحان برای دختران مهمتر و احتمالاً آنها را بیشتر رنج می‌دهد.

همچنین میانگین وزنی پاسخهای پیامدهای امتحانی در گروههای مختلف تحصیلی مقایسه شده است. نتیجه مقایسه و آزمون نشان می‌دهد که از این لحاظ بین گروههای مختلف تحصیلی تفاوت معنادار وجود ندارد.

۹- میزان شیوع اضطراب امتحان در دانشجویان چقدر است؟ برای پاسخ به این سؤال نخست توزیع فراوانی نمرات اضطراب امتحان را با استفاده از درصدهای توزیع نرمال توصیف نموده ایم. خط برش میزان شیوع اضطراب امتحان را از یک انحراف استاندارد بالاتر از میانگین در نظر گرفته و بر این اساس در جدول (۱۲) برای کل نمونه، تفکیک برای دختران و پسران گزارش شده است.

یافته‌های جدول (۱۲) نشان می‌دهد که میزان شیوع اضطراب امتحان در کل نمونه ۱۵/۲ درصد در دانشجویان دختر ۲۰/۷ درصد و در دانشجویان پسر ۱۰/۲ درصد می‌باشد.

۱۰- آیا بین نسبت شیوع اضطراب امتحان در دختران و پسران تفاوت معنی دار وجود دارد؟ برای پاسخ به این سؤال از نسبت شیوع اضطراب امتحان و نتیجه نشان داد که بین نسبت شیوع اضطراب در دختران و پسران دانشجویان تفاوت وجود دارد و این تفاوت در سطح کمتر از ۰/۰۱ معنی دار است. جدول (۱۴) خلاصه نتیجه را گزارش می‌کند.

۱۱- آیا بین میزان اضطراب امتحان در دختران و پسران تفاوت معنی دار وجود دارد؟ برای پاسخ به این سؤال و میانگین اضطراب امتحان دختران و پسران دانشجویان با هم مقایسه شده است و نتیجه آزمون را در جدول (۱۵) گزارش شده است.

نتیجه آزمون آماری نشان دهنده آن است که بین میانگین اضطراب امتحان در دختران و پسران تفاوت وجود دارد و این تفاوت در سطح کمتر از ۰/۰۰۱ معنی دار است.

۱۲- آیا بین میزان اضطراب امتحان در دانشجویان گروه‌های مختلف تحصیلی تفاوت معنی دار وجود دارد؟ برای پاسخ به این سؤال میانگین اضطراب امتحان را در گروه‌های مختلف تحصیلی را با هم مقایسه کرده و نتیجه در جدول (۱۶) گزارش شده است. نتیجه نشان می‌دهد که بین میزان اضطراب امتحان در گروه‌های مختلف تحصیلی تفاوت معنا داری وجود ندارد.

۱۳- راه حل‌های کاستن از اضطراب امتحان در دانشجویان از دیدگاه آنان کدامند؟ این راه حل‌ها براساس فراوانی و میانگین وزنی پاسخ‌های دانشجویان به آنها در جدول (۱۷) گزارش شده اند.

بحث و نتیجه گیری

در این بخش یافته‌ها و نتایج پژوهش به صورت خلاصه آورده شده است و در مواردی که لازم بوده است درباره آنها بحث شده است. یکی از اهدافی که پژوهش به خاطر آن صورت گرفته است، شناسایی عوامل فردی، موقعیتی، آموزشی و تربیتی مربوط به استاد که مولد اضطراب امتحان است و ... بوده است این عوامل به تفکیک در بخش نتایج به طور مفصل آمده اند اهم نتایج را مختصراً در این قسمت گزارش شده است.

مهمترین عوامل فردی مولد اضطراب امتحان عبارتند از: مشکلات شخصی و خانوادگی، فراموش کاری، مطالعه در شب امتحان و احساس خستگی ناشی از آن؛ این نتیجه با سایر نتایج به دست آمده از تحقیقات پیشرفت تحصیلی دانشجویان و دانش آموزان همخوانی دارد. مثلاً در تحقیقی که از آزمودنیها خواسته شده بود تا بهترین و بدترین تجربه زندگی خود را قبل از امتحان بنویسند، مشاهده شده بود که هنگامی که آزمودنیها بدترین تجربه زندگی را یاد آوری می‌کنند (مشکلات شخصی و خانوادگی) عملکرد آنها در امتحان کاهش می‌یابد (۱۷) همچنین حواسپرتی و فراموشکاری از دیگر عواملی است که بعنوان زمینه ساز اضطراب امتحان پیشنهاد شده اند. (۱۸ و ۱۹)

بین میانگین وزنی که دختران و پسران به عوامل مولد اضطراب امتحان داده اند، تفاوت معنا داری مشاهده شده است. بدین معنا که باید دختران به این عوامل وزن بیشتری در مقایسه با پسران داده اند اما بین گروههای مختلف تحصیلی از این لحاظ تفاوت معنا داری مشاهده نگردید. بدین معنا که عوامل فردی برای دانشجویان گروههای مختلف تحصیلی تقریباً به صورت یکسان عمل می‌کنند.

مهمترین فعالیتهای آموزشی و تربیتی استاد که از دیدگاه دانشجویان مولد اضطراب بوده اند عبارتند از نمره محوری استادان و توجه به آن به عنوان تنها ملاک موفقیت، سخت گیریهای زیاد در مورد امتحان و نمره، آشنا نکردن دانشجویان با نمونه‌هایی از سئوالات، بد تصحیح شدن ورقه‌ها، بیان نشدن اهداف درس و شیوه امتحان و ارزشیابی، مشکل بودن و کم بودن سئوالات امتحانی، عدم استفاده از ارزیابیهای مستمر روزانه و امتحانهای تکوینی (میان ترم) بد رفتاری استاد و عدم وجود رابطه صمیمی بین آنها و دانشجویان و ...

این نتیجه تا حدودی با تحقیقات قبلی که عملکرد امتحانی آزمودنیها را تابعی از رفتار آزماینده قبل از آزمون دانسته اند همخوانی دارد برای نمونه تحقیقات اکسنر و ماسلینک نشان داده است که رابطه «گرم» یا «سرد» بین آزماینده و آزمودنیها یا حالت خشک و کناره جویانه آزماینده در مقایسه با رفتار طبیعی او، تفاوتی معنی داری را در عملکرد آزمودنیها در آزمون به وجود می‌آورد. (۲۰)

بین وزنه‌های که دانشجویان دختر و پسر به فعالیتهای آموزشی و تربیتی مولد اضطراب امتحان داده بودند، تفاوت معنی داری مشاهده نگردید. بدین معنا که این فعالیتها از دیدگاه دانشجویان دختر و پسر تقریباً به صورت یکسان عمل می‌کنند. فعالیت آموزش و تربیتی استادان در گروههای مختلف تحصیلی به صورت متفاوت بر دانشجویان اثر گذاشته‌اند، بدین معنا که فعالیتهای آموزشی و تربیتی استادان در گروه مهندسی بیشترین میانگین وزنی پاسخها را داشته است لذا به نظر می‌رسد که آشنایی آنان با روانشناسی تربیتی، اصول سنجش و ارزیابی پیشرفت تحصیلی کمتر است و در نتیجه آموزش آنان حایز اهمیت بیشتری است.

مهمترین عوامل موقعیتی (شرایط اجرای امتحان) مولد اضطراب امتحان از دیدگاه دانشجویان عبارتند از: فاصله کم بین امتحانات، شلوغ و پر سر و صدا بودن جلسات

امتحان، ایجاد ترس و استرس در دانشجویان برای اجتناب از تقلب، نامناسب بودن مکان و صندلیهای جلسه امتحان و صحبت کردن مراقبان در جلسات امتحان و ... این نتیجه با نتایج تحقیقات دیگران نیز همخوانی دارد برای نمونه در یک مطالعه نشان داده شده است که افرادی که معمولاً کم اضطراب هستند در شرایط امتحانی که مختصری اضطراب آور است عملکرد بهتری دارند، در حالی که افرادی که معمولاً پر اضطراب هستند در شرایط امتحانی آرام بخش عملکرد بهتری دارند. (۲۱)

از این لحاظ بین دانشجویان دختر و پسر تفاوتی معنی دار مشاهده نشده است. اما در گروههای مختلف تحصیلی تفاوت میانگینهای وزنی پاسخهای دانشجویان تفاوت معنا دار داشته است. بدین معنا که ممکن است در رعایت شرایط اجرای امتحان، گروهها و دانشکدهها متفاوت عمل کرده اند در این مطلب اعمال سلیقهها و دسترسی به امکانات متفاوت ممکن است دخیل باشند.

مهمترین تعاملهای بین دانشجویی مولد اضطراب امتحان عبارتند از: تأکید دانشجویان قدیمی تر بر سختگیری و مشکل بودن سئوالات امتحانی برخی استادان، تأکید بر مقایسه نتایج امتحانی دانشجویان با هم، وجود جنس مخالف در کلاس و رقابت در بین دانشجویان، این نتایج با یافتههای تحقیقات مربوط به پیش داوری و اثر آن بر قضاوت و عملکرد، همچنین تحقیقات مقبولیت اجتماعی (افراد دوست دارند مورد قبول واقع شوند) و ایجاد مشغولیت و اشتغال ذهنی، ترس و اضطراب امتحان هماهنگی و همخوانی دارند (۲۲). از این لحاظ بین دانشجویان دختر و پسر و همچنین گروههای مختلف تحصیلی تفاوتی معنی دار مشاهده نگردیده است.

مهمترین پیامدهای امتحانی که اضطراب امتحان ایجاد می کنند از دیدگاه دانشجویان عبارتند از: ترس از نگرفتن نمره دلخواه، اعلام نمره با اسم، ترس از نمره پایین که منجر به تحقیر دوستان و احتمالاً کاهش موقعیت اجتماعی خواهد شد. از این لحاظ بین دانشجویان دختر و پسر تفاوت معنی دار مشاهده شده است. بدین معنا که پیامد امتحان در دختران مهمتر و از حساسیت بیشتری برخوردار است. اما از این لحاظ بین گروههای مختلف تحصیلی تفاوت معنی دار مشاهده نگردید. این یافتهها با نتایج سایر تحقیقات مرتبط قبلی همخوانی و هماهنگی نسبی دارد از جمله با تحقیقات مربوط به دادن باز خورد به یاد گیرنده. مثلاً در یک بررسی دقیق که توسط بریجمن

(۱۹۷۴) صورت گرفت نتیجه گیری شد که گروهی با بازخورد (مثبت و موفقیت) روبرو شده بودند در مقایسه با گروهی که با باز خورد (شکست) روبرو شده بودند در آزمون همتا گروه اول نمره بالا و اضطراب امتحانی کمتری داشتند (۲۳).

مقایسه میانگینهای وزنی انواع عامل فوق بیاتگر آن است که دانشجویان سعی کرده‌اند عوامل مولد اضطراب امتحان را بیشتر به بیرون از خود نسبت دهند این مطلب در چارچوب نظریه‌های اسناد علی و تحقیقات مربوط به آنها قابل توجه و تفسیر است. این مطلب با عنایت به اینکه اضطراب امتحان در دختران بیشتر از پسران است و دختران در اسناد علی منبع کنترل بیرونی تر از پسران هستند قابل توجه است همچنین با توجه به اینکه دانشجویان در اوایل جوانی هستند و در این سن اسناد علی منبع کنترل بیرونی‌تر از دوران بزرگسالی است، چنین نتیجه از منطقی به نظر می‌رسد (۲۴).

نمرات اضطراب امتحان در دانشجویان با درجات توصیفی پنج درجه‌ای گزارش شده اند. با بررسی میزان نمرات اضطراب امتحان در دانشجویان و با استفاده از خط برش یک انحراف استاندارد بالاتر میانه برای تفکیک افراد دارای اضطراب امتحان بالا و شدید، میزان شیوع اضطراب امتحان در کل دانشجویان ۱۵/۲ درصد، در دختران ۲۰/۷ درصد و در پسران ۱۰/۲ درصد به دست آمد این یافته‌ها نیز با تحقیقات قبلی که میزان شیوع آنها بین ۱۰ تا ۲۰ درصد گزارش شده اند همخوانی هماهنگی دارد. (۲۵)

بین نسبت شیوع اضطراب امتحان در دختران و پسران دانشجو تفاوت معنادار مشاهده شد که این یافته‌ها نیز با یافته‌های تحقیقات قبلی هماهنگی داشته و منطقی و درست به نظر می‌رسد برای نمونه تحقیقات نشان داده اند که اضطراب امتحان در کودکان سیاه پوست بیش از کودکان سفید پوست و دخترها بیش از پسرها دچار اضطراب امتحان می‌شوند.

بین میزان اضطراب امتحان در دختران و پسران دانشجو تفاوت معنادار مشاهده شد بدین معنا که دختران اضطراب امتحان بالاتری از پسران تجربه می‌کنند. راه‌های کاستن از اضطراب امتحان در دانشجویان از دیدگاه آنان عبارتند از: توکل داشتن به خدا و اعتماد به نفس، مطالعه مستمر روزانه، وجود جوی همیمی و

برخوردهای مناسب بین دانشجویان و استادان، آشنا شدن استادان با قواعد و شیوه‌های امتحان گرفتن، ارزیابی و روانشناسی تربیتی، تأکید کمتر بر نمره و احترام از نمره محوری، بیان اهداف درس و امتحان در جلسات اول تدریس، برقراری آرامش و سکوت در جلسه امتحان، زیاد شدن فاصله بین امتحانها، حضور استادان در جلسه امتحان و پاسخگویی به سوالات دانشجویان، پرهیز از صحبت و ایجاد سر و صدا در جلسه امتحان، تشویق دانشجویان به مشارکت در فعالیتهای درسی و ارزیابی مستمر و روزانه از پیشرفت تحصیلی دانشجویان و دادن باز خورد مناسب به آنها، این یافته‌ها با یافته‌های تحقیقات آموزشی و تربیتی و روانشناسی تربیتی هماهنگی داشته و لازم است با تأکید بیشتری مورد توجه استادان، مراقبان و سایر دست‌اندرکاران امتحان و آزمون قرار گیرد.

در زمینه راه‌های ارائه شده تقریباً در تمام موارد و دانشکده‌ها، دختران برای راه‌های اضطراب امتحان ارزش و اعتبار بیشتری قایل شده‌اند این مطلب احتمالاً از آنجا ناشی می‌شود که دختران از اضطراب امتحان بیشتر از پسران رنج می‌برند. تحقیقات نشان داده‌اند که بسیاری از شیوه‌های برقراری فمذلی (جوی صمیمی و دوستانه) به کاهش اضطراب امتحان کمک می‌کنند. روشهایی که غرابت مرقعیت امتحان را از بین می‌برند و موجب اطمینان خاطر و تشویق آزمودنی می‌شوند، مسلماً در کاهش اضطراب امتحان نیز مؤثرند رفتار خودآزماینده (استادان و مراقبان) و سازماندهی صحیح عملیات امتحان نیز مؤثر است. همچنین برای کاهش و درمان اضطراب امتحان می‌توان از روشهای درمانی و مشاوره استفاده نمود امروزه از روشهای رفتار درمانی و روان‌درمانی و شناخت درمانی برای درمان اضطراب امتحان استفاده می‌شود. (۲۸)

پیشنهادها:

با توجه به یافته‌های پژوهش و مطالعه منابع موجود درباره موضوع مورد مطالعه پیشنهادهای زیر ارائه می‌شود.

امید است این پیشنهادها قدمی مثبت در راه تعالی تعلیم و تربیت فرزندان این کشور و تأمین سلامت روان آنها باشد.

۱. از برگزاری امتحان در شرایط پر استرس (فشار روانی) خودداری شود.

۲. نمره به عنوان تنها ملاک قضاوت و ارزیابی درباره پیشرفت تحصیلی و میزان موفقیت دانشجویان در نظر گرفته نشود بلکه در ارزیابیها به موفقیت‌های علمی و صلاحیت‌های ویژه کاری و هنری افراد نیز توجه شود.

۳. پیشنهاد می‌شود استادان محترم در جلسات اول هر نیمسال به طور واضح، روشن و گویا اهداف درس و نحوه ارزشیابی را برای دانشجویان تشریح نمایند و در جلسه آخر کلاس نیز آنرا یادآوری کنند.

۴. در یک کارگاه آموزشی استادان را با شیوه‌های صحیح ارزشیابی از آموخته‌های یادگیرنده، روشهای تدریس و اصول کلی روانشناسی تربیتی آشنا کنیم. بدین معنا که سه کارگاه آموزشی جداگانه طراحی شود که در یکی از آنها مهارت‌های ارزیابی و ارزشیابی از آموخته‌های یادگیرنده آموزش داده شود، در دیگری مهارت‌های تدریس و در سومی اصول کلی روانشناسی تربیتی و آشنایی با یافته‌های جدید این رشته مد نظر قرار گیرد.

۵. در طول نیمسال تحصیلی امتحانات میان ترم برگزار نموده، و طی این امتحانات امکان بیشتری برای مطالعه دانشجویان فراهم، با نمونه سئوالات امتحانی آشنا و باز خورد اصلاحی به آنان داده شود.

۶. پیشنهاد می‌شود استادان محترم تعداد سئوالات امتحانی خود را بیشتر نموده و در تصحیح اوراق دقت بیشتری نمایند.

۷. فاصله امتحانات در صورت امکان بیشتر شود پیشنهاد می‌شود به جای اینکه امتحانات پایان ترم (نیمسال) در دو هفته برگزار می‌شود به سه هفته افزایش یابد تا دانشجویان با فرصت بیشتری بتوانند مطالعه نموده و در ضمن برگزاری امتحانات

استراحت بیشتری داشته باشند. چون یکی از عوامل کاهش عملکرد در امتحان خستگی است که به دنبال آن اضطراب امتحان نیز احتمالاً افزایش می‌یابد.

۸. نمرات پایان نیمسال دروس مختلف به اسم اعلام نشود.

۹. قبل از برگزاری امتحانات پایان هر نیمسال تحصیلی جلسه‌ای توجیهی تشکیل شود و در آن جلسه مراقبان و مجریان امتحانات را با عواملی که عملکرد دانشجویان را کاهش می‌دهد و اضطراب آن را بالا می‌برد آشنا کرده و آنها را ملزم به رعایت موارد نمایم.

۱۰. حضور استاد و مدرس محترم درس در جلسه امتحانات باعث اطمینان خاطر وطمأنینه بیشتر دانشجویان است. لذا پیشنهاد می‌شود استادان محترم، ملزم به حضور در جلسه امتحان و پاسخگویی به سئوالات امتحانی آنها باشند.

۱۱. به تفاوت‌های جنسیتی در اعلام نمره، پیامدهای امتحان و برگزاری امتحان توجه خاصی شود. بدین معنا که این عوامل درباره دختران از حساسیت بیشتری برخوردارند.

۱۲. استادان، مسئولان و مجریان امتحان به روابط انسانی صحیح و برخورد‌های درست و سنجیده در هنگام امتحان و حتی طول نیمسال تحصیلی توجه و عنایت بیشتری داشته باشند.

۱۳. مکان و صندلیهای امتحان مناسب باشد. بدین معنا که مکانی آرام با نور و دمای مناسب برای برگزاری امتحان در نظر گرفته شود. همچنین وجود صندلیهای راحت و مناسب حال امتحان دهنده ممکن است منجر به بالا رفتن عملکرد تحصیلی وی شده و اضطراب و نگرانی وی را کاهش می‌دهد.

۱۴. به دانشجویان پیشنهاد می‌شود که در طول نیمسال به طور مرتب و مستمر مطالعه نموده و در فعالیتهای کلاسی مشارکت فعال داشته و مطالب را برای شب امتحان انبار نمایند. برای عملی شدن و داشتن پشتوانه بیشتر این پیشنهاد به استادان محترم پیشنهاد می‌شود، زمینه‌های مشارکت دانشجو را ایجاد نموده از آنها ارزیابی روزانه (تکوینی) به عمل آورند.

جدول شماره (۱) توزیع فراوانی جامعه آماری و نمونه انتخابی

نمونه انتخابی				جامعه آماری			نام دانشکده
درصد	تعداد	تعداد	تعداد	درصد	تعداد	تعداد	
کل	کل	پسر	دختر	کل	کل	دختر	
۲۵/۵	۱۳۸	۵۶	۸۲	۲۶/۶	۱۲۵۹	۶۰۵	علوم پایه
۱۲/۴	۷۲	۲۴	۴۸	۱۵/۵	۷۳۸	۳۳۸	کشاورزی
۱۸/۵	۹۹	۸۳	۱۶	۱۶/۸	۷۹۷	۶۵۳	مهندسی
۳۹/۶	۲۱۳	۱۱۳	۱۰۰	۲۸/۲	۱۸۱۲	۸۸۱	ادبیات و علوم انسانی
۲/۸	۱۵	۷	۸	۳/۸	۱۳۳	۴۵	تربیت دبیر
۱۰۰	۵۳۹	۲۸۳	۲۵۶	۱۰۰	۴۲۳۰	۲۱۵۵	جمع

جدول شماره (۲) عوامل فردی مولد اضطراب امتحان از دیدگاه دانشجویان

انحراف میار	میانگین وزنی پاسخها	موارد
-۰/۶۵۴۰	۱/۹۶۲۸	الف) مشکلات شخص و خانوادگی، کیفیت امتحانم را تحت تأثیر قرار می‌دهد
-۰/۳۸۳۶	۱/۹۲۵۷	ب) مطالبی را که برای امتحان خوانده ام، در جلسه امتحان فراموش می‌کنم.
-۰/۷۰۲۲	۱/۹۲۲۵	ج) چون درسهایم را در شب امتحان مطالعه می‌کنم از امتحان آنها می‌ترسم.
-۰/۷۰۶۹	۱/۷۲۱۷	د) قبل از امتحان استراحت کافی نمی‌کنم، خستگی باعث ترس من از امتحان است.
-۰/۶۷۱۳	۱/۵۲۵۰	هـ) چون اعتماد به نفس ندارم از امتحان می‌ترسم.
-۰/۶۵۸۷	۱/۴۶۱۴	و) چون درسهایم را زیاد می‌خوانم، می‌ترسم که مطالب آنها را فراموش کنم.
-۰/۵۹۲۰	۱/۳۳۷۷	ز) خانواده نسبت به نمرات من حساسیت زیادی دارند و این موجب ترس من از امتحان است.

جدول شماره (۳) نتیجه مقایسه عوامل فردی در دانشجویان دختر و پسر

گروهها	تعداد	میانگین	انحراف میار	درجات آزادی	محاسبه شده F	نتیجه
دختر	۲۵۶	۱۲/۰۵۸۶	۲/۳۳۵	۵۳۷	۲/۴۸	تفاوت در سطح کمتر
پسر	۲۸۳	۱۱/۵۳۲۲	۲/۳۳۹	-	-	از ۰/۰۵ معنا دار است

جدول شماره (۴) مقایسه میانگین وزنی عوامل فردی در گروههای مختلف تحصیلی

منبع تغییر	درجات آزادی	مجموع مجورات	ولریانس	نسبت F	احتمال F نتیجه
	d.f	S.S	M.S		
بین گروهی	۳	۱/۱۶۰۱۱	۵/۸۶۲۰	۱/۰۰۸۵	P=۰/۲۸۸۶
درون گروهی	۵۳۵	۳۹۱۲/۲۸۱۶	۵/۸۱۷۴	-	تفاوت معنا دار نیست
کل	۵۳۸	۳۹۱۶/۸۸۷۷	-	-	-

جدول شماره (۵) فعالیت‌های آموزشی و تربیتی استاد که مولد اضطراب امتحان است
از دیدگاه دانشجویان

میانگین وزنی پاسخها	انحراف معیار	مولد
۲/۴۵۸۸	۰/۶۷۷۲	الف) استادان به نمره به عنوان تنها ملاک موفقیت می‌نگرند.
۲/۳۹۳۰	۰/۵۷۷۲	ب) برخی از استادان به سخت‌گیری و دست‌خسک بودن در نمره مشهورند.
۲/۲۲۰۱	۰/۵۸۳۲	ج) برخی از استادان ورقه دانشجویان را بد تصحیح می‌کنند.
۲/۲۱۹۳	۰/۷۲۹۰	د) سئوال‌ات امتحانی نمونه در طول نیمسال تحصیلی مطرح نمی‌شود.
۲/۱۸۳۷	۰/۶۷۴۶	هـ) استادان شیوه امتحان گرفتن خود را به طور روشن واضح بیان نمی‌کنند.
۲/۱۶۳۹	۰/۵۸۵۲	و) شیوه اجرایی امتحانات نامطلوب بوده است.
۲/۱۶۱۰	۰/۶۷۱۲	ز) استادان در دانشجویان اعتماد به نفس ایجاد نمی‌کنند.
۲/۱۳۸۱	۰/۷۸۰۲	ح) امتحان به طور طبیعی ترس‌آور است.
۲/۰۷۸۵	۰/۳۶۳۵	ط) روش تدریس استادان نامطلوب است (کلی‌گویی، ابهام در گفته، نبود تنوع در شیوه‌ها، تدریس سریع و ...)
۲/۰۷۳۳	۰/۵۹۷۷	ی) استادان پر سخت‌بودن امتحان در طول ترم تأکید دارند.

جدول (۶) نتیجه مقایسه عوامل آموزشی و تربیتی مربوط به استاد.

منبع تغییر	درجات آزادی	مجموع مجنورات	وزیاس	نسبت F	احتمال F نتیجه
	d.f	s.s	M.S		
بین گروهی	۳	۲۹۳/۶۱۴۷	۹۷/۸۷۱۶	۴/۳۷۱۸	۰/۰۰۴۷
درون گروهی	۵۳۵	۱۱۹۷۶/۹۳۰۷	۲۲/۳۸۶۸	-	در سطح کمتر از ۰/۰۱
کل	۵۳۸	۱۲۲۷۰/۵۴۵۵	-	-	منفی دار است

جدول (۷) عوامل موقعیتی مولد اضطراب امتحان از دیدگاه دانشجویان

میانگین وزنی پاسخها	انحراف استاندارد	مولد
۲/۵۱۵۰	۰/۵۷۳۹	الف) فاصله امتحانها با هم کم است.
۲/۳۶۳۷	۰/۷۲۰۶	ب) استادان و مراقبان، دانشجویان را از تقلب می‌ترسانند.
۲/۲۱۶۳	۰/۶۴۶۸	ج) جلسه امتحان شلوغ و پر سر و صدا است.
۲/۱۶۸۵	۰/۷۱۰۲	د) مراقبان در جلسه امتحان با هم صحبت می‌کنند.
۲/۱۵۷۳	۰/۶۷۳۹	هـ) مکان و صندلیهای جلسه امتحان نامناسب است.
۲/۱۵۳۷	۰/۶۱۲۸	و) برخی از مراقبان در جلسه امتحان، با دانشجویان برخوردی خشک دارند.
۲/۱۰۱۷	۰/۷۷۰۳	ز) در جلسه امتحان برنامه‌های را توزیع می‌کنند و دانشجویان حق دست‌زدن به آنها را ندارند.
۲/۰۷۱۳	۰/۵۸۰۵	ح) برخی از استادان با دانشجویان در جلسه امتحان برخوردی خشک و سرد دارند.
۲/۰۳۹۸	۰/۳۴۳۰	ط) برخی از استادان در جلسه امتحان حضور ندارند.

جدول (۸) مقایسه میانگین پاسخهای دانشجویان به عوامل موقعیتی (شرایط اجرای امتحان)

گروهها	نماد	میانگین	انحراف معیار	درجات آزادی	T محاسبه شده	نتیجه
دختر	۲۵۶	۲۱/۶۹۱۴	۳/۶۱۹	۵۳۷	۱/۲۰	تفاوت مشاهده شده
پسر	۲۸۲	۲۱/۳۱۳۰	۴/۲۶۲	-	-	معنی دار نیست

جدول شماره (۹) مقایسه میانگین وزنی پاسخهای دانشجویان در گروههای مختلف تحصیلی

منبع تغییر	درجات آزادی	مجموع مجزورات	وزیاس	نسبت F	احتمال F نتیجه
	d.f	s.s	M.S		
بین گروهی	۳	۱۵۷/۴۳۳۷	۵۲/۸۱۲	۳/۳۶۹۵	۰/۰۱۸۳
درون گروهی	۵۳۵	۸۳۵/۳۴۶۶	۱۵/۵۹۰۱	-	تفاوت مشاهده شده
کل	۵۳۸	۹۹۲/۷۹۰۳	-	-	معنی دار است

جدول شماره (۱۰) تعاملهای بین دانشجویی مولد اضطراب امتحان

مؤارد	میانگین وزنی پاسخها	انحراف استاندارد
الف) دانشجویان نرهای بالاتر بر سخت بودن امتحان برخی از استان تاکید دارند.	۲/۲۵۶۹	۰/۵۹۴۷
ب) دانشجویان نتیجه امتحان خود را با هم مقایسه می کنند.	۲/۲۳۵۳	۰/۷۰۱۵
ج) در کلاس جنس مخالف وجود دارد.	۲/۰۷۷۷	۰/۸۸۶۱
د) بین دانشجویان رقابت درسی وجود دارد.	۲/۰۴۳۲	۰/۷۳۶۵

جدول (۱۱) پیامدهای امتحانی مولد اضطراب امتحان از دیدگاه دانشجویان

مؤارد	میانگین وزنی پاسخها	انحراف استاندارد
الف) می ترسم که نمره دلخواه خود را در امتحان نگیرم.	۲/۳۳۷۷	۰/۶۶۵۹
ب) برخی استادان نمرات را با اسم اعلام می کنند.	۲/۰۴۳۲	۰/۵۶۹۱
ج) می ترسم که در اثر نمره پایین، موقعیت اجتماعی خود را از دست بدهم.	۱/۷۱۳۴	۰/۷۷۰۲
د) می ترسم که در اثر نمره پایین دوستانم تحقیرم کنند.	۱/۵۷۶۰	۰/۷۳۸۵

جدول (۱۲) مقایسه پیامدهای امتحانی در دانشجویان دختر و پسر

گروهها	نماد	میانگین	انحراف معیار	درجات آزادی	T محاسبه شده	نتیجه
دختر	۲۵۶	۷/۷۸۵۲	۲/۰۱۱	۵۳۷	۲/۴۳	در سطح کمتر از ۰/۰۵
پسر	۲۸۲	۷/۳۵۳۴	۲/۰۹۶	-	-	معنی دار است

جدول (۱۳) درجات توصیفی نمرات اضطراب امتحان براساس درصدهای توزیع نرمال

پسران		دختران		برای کل نمونه		دامنه نمره	درجات توصیفی اضطراب امتحان
درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد		
۶/۴	۱۸	۲	۵	۴/۴	۲۲	۰-۱	خیلی پایین
۲۲/۴	۶۳	۱۲/۱	۳۱	۱۷/۴	۹۴	۲-۶	پایین
۶۱/۱	۱۷۳	۶۵/۴	۱۶۷	۶۳/۱	۳۴۰	۷-۱۸	متوسط
۸/۸	۲۵	۱۸	۴۶	۱۳/۴	۷۱	۱۹-۲۲	بالا
۱/۴	۴	۲/۷	۷	۲	۱۱	۲۳-۲۳	خیلی بالا
۱۰۰	۲۸۳	۱۰۰	۲۵۶	۱۰۰	۵۳۹	-	جمع

جدول (۱۴) مقایسه نسبت شیوع اضطراب امتحان در دختران و پسران

گروههای مقایسه	نسبت شیوع اضطراب امتحان	تعداد	Z محاسبه شده	نتیجه آزمون
دختر	۰/۲۰۷	۲۵۶	۳/۴۱	تفاوت نسبت مشاهده شده
پسر	۰/۱۰۲	۲۸۳	-	در سطح کمتر از ۰/۰۱ معنا دار است

جدول (۱۵) مقایسه میزان اضطراب امتحان در دانشجویان دختر و پسر

گروهها	تعداد	میانگین	انحراف معیار	درجات آزادی	T محاسبه شده	نتیجه
دختر	۲۵۶	۱۳/۵۱۵۶	۵/۷۸۶	۵۳۷	۶/۵۲	تفاوت مشاهده شده در سطح
پسر	۲۸۳	۱۰/۲۵۰۹	۵/۸۱۵	-	-	کمتر از ۰/۰۱ معنی دار است

جدول (۱۶) مقایسه میزان اضطراب امتحان در دانشجویان گروههای مختلف تحصیلی

منبع تغییر	درجات آزادی	مجموع مجزورات	واریانس	نسبت F	احتمال F	نتیجه
بین گروهی	۳	۳۴۴/۶۳۳۶	۷۸/۱۷۱۵	۲/۱۷۱۵	۰/۰۹۰۴	تفاوت مشاهده شده
درون گروهی	۵۳۵	۱۹۲۶۹/۱۲۱۲	۳۶/۰۱۷۱	-	-	معنا دار نیست
کل	۵۳۸	۱۹۵۰۳/۷۵۸۸	-	-	-	-

جدول (۱۷) راه‌های کاستن از اضطراب امتحان

انحراف معیار	میانگین وزنی	موارد راه حل
۰/۸۳۳۸	۴/۶۷۸۰	الف) داشتن اعتماد به نفس و توکل به خدا
۰/۸۳۳۲	۴/۵۷۲۵	ب) مطالعه مستمر دروس در طول ترم و جلوگیری از انباشته شدن آنها
۰/۸۲۸۱	۴/۵۴۹۹	ج) حفظ خونسردی در جلسه امتحان
۰/۹۱۱۱	۴/۴۹۹۲	د) برخورد خوب و صمیمی استاد با دانشجوی در طول ترم
۰/۹۴۹۸	۴/۳۲۲۷	هـ) آشنا شدن اساتید با قواعد و شیوه‌های امتحان گرفتن
۱/۰۰۰۵	۴/۳۵۳۴	و) استادان نمره محور نباشند.
۱/۰۰۷۲	۴/۳۴۷۷	ز) آشنا ساختن دانشجویان با نحوه امتحان و بیان اهداف امتحان برای آنها
۰/۹۲۱۸	۴/۳۲۷۱	ح) برقراری آرامش و سکوت در جلسه امتحان
۰/۹۷۱۸	۴/۳۱۱۲	ط) فاصله بین امتحانها را زیادتیر در نظر بگیریم
۰/۹۹۵۰	۴/۲۲۴۷	ی) استادان در جلسه امتحان حضور داشته و به سوالات امتحان پاسخگو باشند.
۱/۰۴۶۵	۴/۲۱۳۲	ک) استادان به دانشجویان امید بدهند.
۱/۱۱۰۰	۴/۰۷۵۳	ل) بین دانشجویان جوی دوستانه و صمیمی برقرار شود
۱/۱۱۶۷	۴/۹۶۶۲	م) اصول و قوانینی برای امتحان گرفتن تدوین شوند.
۱/۱۹۱۸	۴/۹۲۹۳	ن) دانشجویان به مشارکت در فعالیتهای درسی تشویق شوند.
۱/۲۳۱۷	۴/۹۱۴۴	ر) مراقبان و استادان از صحبت در جلسه امتحان پرهیز نمایند.
۱/۱۶۸۹	۴/۸۶۶۵	س) مکان و صندلیهای جلسه امتحان را مناسب انتخاب کنیم.
۱/۲۱۰۰	۴/۶۹۱۷	ش) استادان پیشرفت تحصیلی دانشجویان را به طور مستمر و روزانه ارزیابی نمایند.

ارجاعات

- (۱ و ۶) رضوی، الهام. «اضطراب امتحان» مجله تربیت، سال پانزدهم ۱۳۷۵، شماره سوم، ص ۲۷-۲۴.
- (2,14,28). Sarason, I.R.(1680). Test anxiety: Theory and applications. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- (۳) نیل فیوره، سوزان پسکار «شناخت روشهای غلبه بر نگرانی و ترس از امتحانات» ترجمه حکمتی، پرویز و همکاران، انتشارات علمی و فنی، ۱۳۶۸.
- (۴) شنیدنی، غلامرضا، «چگونگی مطالعه و راههای کاهش اضطراب امتحان» مجله تربیت، دوره نهم، اسفند ماه ۱۳۷۲، شماره ۶.
- (۵) افروز، غلامعلی «امتحان و اضطراب» مجله پیوند، خرداد ماه ۱۳۷۱، شماره ۱۵۲.
- (7,26,27) Hill, K. T. (1984). Debilitating Motivation and Testing: A Major Education Problem Possible Solutions and Policy Applications. In R.E Ames and C.Ames (Eds), Research on Motivation in Education VOL.1. Student Motivation New York: Academic Press.
8. Terence J. Crooks (1988). The Impact of Classroom Evaluation Practices on Student. Review of Educational Research. vol. 58, no.4, pp.438-481
9. Hill, K.T. and Wighield, A.(1984). Test Anxiety: A Major Educational Problem and what Can be Done About it. Elementary School Journal 84. 438-481.
- (10,18) Mc Keachie, W.J. (1984). Does Anxiety in Formation Processing or does Poor Information Processing Load to Anxiety. International Review of Applied Psychology. 33.187-203
- (11). Naveh - Bengamin, M, Mc Keachie, W.J. Andlin, Y. G. (1987). Two Types of test Anxious Student, Journal of Educational Psychology, 79, 131-136.
- (۱۲ و ۱۳) دادستان، پریرخ «سنجش و درمان اضطراب امتحان» مجله روانشناسی، انتشارات رشد، ۱۳۷۶.
- (۱۴ و ۱۶ و ۲۵) هیوز، جان، ان. «روانشناسی بالینی کودک». ترجمه نجاریان، بهمن و همکاران، انتشارات مردمک، اهواز، ۱۳۷۵.

(۱۵) دلاور، علی، «مبانی قطری و عملی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی» انتشارات رش، ۱۳۷۴.

(۱۷ و ۲۰ و ۲۱ و ۲۲) آناستازی، ۱. «روان آزمایی» ترجمه راهنی، محمد نقی، انتشارات دانشگاه تهران، چاپ سوم، ۱۳۷۰.

19. Tobias, s. (1985). Test Anxiety: Internence, Defective Skills, and Cognitive Capacity. Educational Psychologist, 20 135-142.

(۲۲ و ۲۴) عسگری، محمد «هنجاریابی، مقیاس منبع کنترل نوویکی - استریکلند برای دانش آموزان دبیرستانی شهر تهران» پایان نامه کارشناسی ارشد، رشته سنجش و اندازه گیری (روان سنجی)، دانشگاه علامه طباطبایی، ۱۳۷۵.





ژرفشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی