

تجربیات دانشجویان خوابگاهی از شب امتحان: یک بررسی پدیدارشناسی

به‌ویاریقلی*، زهراسوری میلانی** و نسرین‌هایونی‌نخایش***

چکیده

هدف این پژوهش بررسی تجربیات دانشجویان ساکن خوابگاه از شب امتحان بود تا زوایا و ابعاد آن شکل مشخص شود. روش پژوهش حاضر، کیفی از نوع پدیدارشناسی بود که به همین منظور از بین دانشجویان خوابگاهی دانشگاه شهید مدنی آذربایجان تا رسیدن به حد اشباع اطلاعات، ۱۲ نفر از آن‌ها به شیوه نمونه‌گیری هدفمند، انتخاب شدند و با آن‌ها مصاحبه شد. گفتگوها با کسب اجازه از افراد ضبط و روی کاغذ پیاده شد و با استفاده از روش کلایزی، جملات و عبارات تحلیل شدند. نتایج بررسی نشان داد که ۹ مفهوم اصلی را می‌توان از مصاحبه‌ها استخراج کرد که عبارت هستند از: استاد (هنر تدریس استاد و شخصیت استاد)، واحد درسی (موردعلاقه بودن واحد درسی و حجم مطالب واحد درسی)، خواب (میزان خواب و کیفیت خواب)، پاسخ‌های هیجانی (کاهش آستانه تحمل، عدم تمرکز و تأثیرات فیزیولوژیک)، ویژگی‌های محیطی (فضای فیزیکی و فضای روانی)، تجارب و تنش‌های درونی (استرس و ترس)، دوره و رشته تحصیلی (مقطع تحصیلی، رشته تحصیلی و آغاز مقطع و آغاز امتحانات)، مدیریت ارتباط (کنترل و ایجاد تعامل مطلوب و ایجاد اختلال شبکه‌های اجتماعی) و مهارت مطالعه و برنامه‌ریزی (مهارت‌های مطالعه و برنامه‌ریزی و آمادگی). نتایج نشان داد که مهم‌ترین ویژگی شب امتحان، اضطراب امتحان است که برخی از عوامل ایجاد اضطراب امتحان وابسته به ویژگی‌های شخصیتی دانشجویان است و برخی دیگر شرایطی است که برای اکثر دانشجویان مشترک بوده و امکان حذف آن از جانب دانشجویان مقدور نیست.

کلید واژه‌ها: ارزشیابی، شب امتحان، دانشجویان، پدیدارشناسی

* نویسنده مسئول: استادیار گروه علوم تربیتی دانشگاه شهید مدنی آذربایجان

behboud.yarigholi@yahoo.com

** دانشجوی کارشناسی ارشد تحقیقات آموزشی دانشگاه شهید مدنی آذربایجان

*** دانشجوی کارشناسی ارشد تحقیقات آموزشی دانشگاه شهید مدنی آذربایجان

مقدمه

یادگیری مهم‌ترین عامل کمال انسان است و همه پیشرفت‌های شگفت‌انگیز انسان در دنیای امروز حاصل یادگیری و وظیفه‌ی یاددهی و بهبود آن، محور فعالیت تمام نهادهای آموزشی است. سیستم آموزش نقش مهمی از نظر اجتماعی، فرهنگی، سیاسی و اقتصادی و پیشرفت افراد در جامعه دارد (بوزاسلان، آک داغ، کانار و ایان، ۲۰۱۴) و ارزشیابی از مهم‌ترین بخش‌های هر فرآیند آموزشی است، به طوری که انجام صحیح آن می‌تواند باعث ایجاد انگیزه یادگیری در دانشجویان و بازخورد روند آموزش به مدرس شود و درعین حال، اغلب از مشکل‌ترین و وقت‌گیرترین جنبه‌های آموزشی محسوب می‌شود که تأثیر زیادی در نحوه مطالعه دانشجویان دارد.

حوزه ارزشیابی آموزشی، حوزه‌ای نسبتاً جدید در نظام تعلیم و تربیت کشورمان محسوب می‌شود و با آنکه فعالیت‌های زیادی در این زمینه انجام شده است، اما تعداد کسانی که بتوانند به گونه‌ای علمی و صحیح مفاهیم ارزشیابی آموزشی را در عمل به کارگیرند اندک هستند. از این رو تعاریف ارزشیابی از نظر میزان انتزاع با هم تفاوت دارند و اغلب منعکس‌کننده دل‌بستگی‌های خاص اشخاصی هستند که آن‌ها را تدوین کرده‌اند. در کلی‌ترین سطح ارزشیابی «سنجش شایستگی» تعریف شده است؛ اما متأسفانه این تعریف کمک چندانی نمی‌کند، زیرا تعیین معنا و واژه‌های «سنجش» و «شایستگی» به خواننده واگذار شده است. می‌تواند گفت تعریف نسبتاً کاملی را کرونباخ ارائه داده است؛ او ارزشیابی را جمع‌آوری و کاربرد اطلاعات به منظور تصمیم‌گیری درباره یک برنامه آموزشی تعریف کرده است. منظور کرونباخ از «برنامه آموزشی» مجموعه‌ای از مواد آموزشی توزیع شده در سطح کشور است تا تجارب آموزشی یک فراگیر واحد را دربرمی‌گیرد. گفته‌های کرونباخ بر اساس برنامه‌های درسی اواخر دهه ۵۰ و اوایل دهه ۶۰ مطرح شده است که به قصد بالا بردن کیفیت آموزش و یادگیری موضوعات درسی مختلف تهیه شده بودند (کیامنش، ۱۳۹۲). در تعریفی کلی ارزشیابی فرایند نظام‌دار برای جمع‌آوری، تحلیل و تفسیر اطلاعات گفته می‌شود که این منظور که تعیین شود آیا هدف‌های موردنظر تحقق یافته‌اند یا در حال تحقق یافتن هستند و به چه میزانی (سیف، ۱۳۹۲: ۳۴).

شاید بتوان گفت نزدیک‌ترین و مهم‌ترین تداعی‌کننده واژه ارزشیابی در نزد دانشجویان کلمه «امتحان» باشد این کلمه کوتاه در درون خود مفاهیم بسیاری را پنهان دارد تا جایی که تنها در حیطه روان‌شناسی و علوم تربیتی با سازه‌ای با عنوان اضطراب امتحان خودنمایی می‌کند حال اگر بخواهیم این واژه را از نظر زمان و اهمیت آن اختصاصی‌تر کنیم به «شب امتحان» می‌رسیم.

لزوم مطالعه حجم زیادی از مطالب درسی در مدت‌زمان کوتاه فرجه امتحانی و اخذ نمره قبولی یکی از مسائلی است که دانشجویان به هنگام امتحان نهایی در پایان دوره با آن مواجه هستند. باوجودی که دانشجویان در طول دوره فرصت کافی برای مطالعه مطالب دارند، ولی معمولاً به دلیل مشغله‌های دیگر آن را به‌طور کامل انجام نمی‌دهند و به شب حساس امتحان موکول می‌شود (پوراحمد، فدایی، تدین و ضابطیان، ۱۳۹۱: ۴۳). به‌زعم برخی محققان، به‌رغم اینکه اضطراب امتحان در طی دوره دانش‌آموزی نیز وجود دارد، اما این اضطراب در آموزش عالی به اوج خود می‌رسد و حتی برخی پژوهش‌ها نشان داده است که این اضطراب در برخی از رشته‌های پزشکی و بهداشت، پیراپزشکی و پرستاری بیشتر از افراد دانشجویان است (یزدانی، ۱۳۹۱). البته با نگاه به برخی معایب ارزشیابی پایانی چون: ایجاد رقابت بین دانشجویان، نتیجه محور بودن و انجام شدن تنها در یک‌زمان خاص - که ممکن است تحت تأثیر حوادث پیش‌بینی‌ناپذیر قرار گیرد - بهتر می‌توان دلایل حساسیت و تنش‌زا بودن شب امتحان را درک کرد. البته یکی دیگر از مواردی که می‌تواند در کیفیت زندگی به‌طور کلی و شب امتحان به‌طور خاص، در بین دانشجویان، تأثیرگذار باشد و درباره اغلب دانشجویان صدق می‌کند، موضوع سکونت در خوابگاه و دوری از محیط خانه و جمع خانوادگی است.

این مسئله، توجه بسیاری از پژوهشگران را در پژوهش‌های دوران نوجوانی و جوانی به خود جلب کرده و نشان داده که بایستی به ورود به دانشگاه و زندگی خوابگاهی به‌عنوان یک دوره گذار نوجوانی و موضوع سازگاری فرد با آن به‌عنوان محیطی جدید توجهی دوباره کرد. اگرچه اغلب دانشجویان با محیط جدید به‌سرعت خو می‌گیرند، اما برای برخی این دوره گذار، استرس‌های شخصی و ناسازگاری‌های هیجانی به دنبال دارد. افراد با چالش‌های جدیدی در تحصیلات، ارتباطات اجتماعی و دیگر زمینه‌ها مواجه می‌شوند که به‌وسیله یک محیط کاملاً جدید به آن‌ها تحمیل می‌شود که این تغییر و تحولات، به افزایش سطح تنیدگی در آن‌ها منجر

می‌شود (مظاهری، صادقی و حیدری، ۱۳۹۰: ۳۷).

موقعیت امتحان دو نوع سائق را فرا می‌خواند: ابتدا سائق‌های تکلیف محوری برانگیخته می‌شوند که موجب بروز رفتارهایی برای انجام تکلیف می‌شوند؛ و دوم سائق‌های اضطراب آموخته شده هستند که این سائق‌ها دو نوع رفتار و پاسخ ناهم‌ساز مربوط به تکلیف و نامربوط به تکلیف را به وجود می‌آورند. افراد دارای اضطراب امتحان بالا، به فعالیت‌ها و رفتارهای نامربوط به امتحان واداشته می‌شوند که این رفتارها، به عملکرد آسیب رساننده یا آن را مختل می‌کنند. ولی افراد دارای اضطراب کم، به تمرکز به خود تمایل کم‌تری دارند و به راحتی رفتارهای تکلیف محوری را به کار می‌گیرند که این امر موجب افزایش پیشرفت و موفقیت در آن‌ها می‌شود (ساراسون و مندلر^۱، به نقل از کلهری، ۱۳۸۸: ۴۰).

در کیفیت شب امتحان محققان مختلف بر عوامل متفاوتی اشاره داشته‌اند. برخی با تأکید بر عوامل رفتاری، روش‌های مختلف رآموزش داده‌اند (گنجی، مامی، امیریان و نیازی، ۱۳۹۴)، برخی بر عوامل فراشناختی (ممبینی شریف، مکتبی غلامحسین، بهروزی ناصر، ۱۳۹۴)، برخی بر عوامل شخصیتی (قدمی، ۱۳۹۳) و برخی بر عوامل شناختی (اله‌کریمی، امیرتیموری، ۱۳۹۲) تکیه داشته‌اند. در یک جمع‌بندی می‌توان اظهار کرد، همه این محققان برای شناخت و بهبود شرایط امتحان و ارزشیابی تلاش کرده‌اند و هرکدام گوشه‌ای از کار را دیده‌اند، اما در هیچ‌کدام از پژوهش‌ها به بحرانی‌ترین و تأثیرگذارترین زمان امتحان یعنی شب امتحان توجه نشده است و در تمام پژوهش‌های صورت گرفته، از روش‌های کمی استفاده شده و گویا از روش‌های کیفی غفلت شده است و همین‌طور متأسفانه در هیچ‌کدام از تحقیقات به قشر دانشجویان ساکن خوابگاه توجه نشده است که شرایط متفاوت از دانش‌آموزان و حتی دانشجویانی غیرخوابگاهی را تجربه می‌کنند. با عنایت به موارد ذکر شده از آنجاکه یکی از ویژگی‌های مهم و موردقبول همگان بررسی عمیق و همه‌جانبه موضوع موردبحث است، این پژوهش قصد دارد تا پدیده «شب امتحان» را با رویکرد پدیدارشناسی و بر پایه تجربیات زیسته دانشجویان خوابگاهی تبیین کند.

روش

این مطالعه به روش کیفی با رویکرد پدیدارشناسی انجام شد. یکی از موارد مناسب برای کاربرد روش پدیدارشناسی پاسخ به این سؤال است که آیا نیاز به روشن سازی بیشتر پدیده ای خاص وجود دارد (ادیب حاج باقری، پرویزی و صلصالی، ۱۳۹۲)؟ پدیده شب امتحان در کشور ما هنوز به درستی تبیین نشده است. متون و تحقیقات زیادی هم در این زمینه وجود ندارد و متون موجود هم بیشتر در چارچوب بررسی های کمی و منحصر به سازه اضطراب امتحان^۱ بوده است، از این رو پژوهشگران حاضر رویکرد فوق را برای بررسی شب امتحان انتخاب کردند. شایان ذکر است در راستای جنبش پدیدارشناسی، بر اساس دیدگاه های فلسفی، روش شناسی های مختلفی برای جمع آوری و تجزیه و تحلیل داده ها مطرح شد. در پژوهش حاضر، از روش پدیدارشناسی توصیفی شامل سه مرحله درک مستقیم، تجزیه و تحلیل و توصیف استفاده شد. در مرحله درک مستقیم محقق کاملاً در پدیده مورد نظر غوطه ور می شود. در این فرآیند، محقق ضمن اجتناب از هرگونه نقد، بررسی و اظهار نظر شخصی، پدیده مورد نظر را آن گونه می شناسد که مشارکت کنندگان توصیف می کنند. در مرحله تجزیه و تحلیل محقق به دنبال تشخیص جوهره پدیده مورد نظر و تم های اصلی و مشترک است. در مرحله توصیف که مرحله آخر و مکمل مراحل قبلی است، اجزاء اصلی و شاخص پدیده ها به هم مرتبط شده و تم ها و جوهره های موجود در پدیده ها گروه بندی می شوند (هالووی و ویلر^۲، ۲۰۰۲). در این پژوهش درک عمیق تجربیات دانشجویان درباره شب امتحان با راه یافتن به توصیفات بیان شده از تجربیات آن ها در متن و زمینه ویژه خودشان امکان پذیر بوده است.

در این پژوهش با توجه به هدف مطالعه، شرکت کنندگان بر اساس نمونه گیری هدفمند از بین دانشجویان خوابگاهی انتخاب شدند که شب امتحان را تجربه کرده و معیارهای ورود به این مطالعه را داشته اند. معیارهای ورود به این مطالعه برای دانشجویان عبارت بود از: تمایل به اختصاص زمان و بیان و اظهار احساسات درونی خود نسبت به مفهوم مورد تحقیق و سکونت در خوابگاه در زمان امتحانات نهایی دوره. فرایند گزینش نمونه ها ادامه پیدا کرد تا هنگامی که در جریان کسب اطلاعات هیچ داده جدیدی پدیدار نشد و به عبارتی داده ها در ۹ مصاحبه

-
1. test anxiety
 2. Holloway & Wheeler

رسیدند و ادامه مصاحبه صرفاً برای اطمینان از یافته‌ها انجام شد. در این پژوهش ۱۲ دانشجو با دامنه سنی ۱۹-۳۳ سال مشارکت داشتند.

به منظور جمع‌آوری اطلاعات، از مصاحبه نیمه ساختاریافته و عمیق استفاده شد. مصاحبه با یک سؤال وسیع و کلی درباره تجارب شب امتحان آن‌ها شروع شده و سپس سؤال‌های اکتشافی برای تشویق شرکت‌کننده و دستیابی به اطلاعات عمیق‌تر پرسیده شد. مدت مصاحبه‌ها بین ۵-۱۹ دقیقه و در یک جلسه بود و از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا زمان و مکان مصاحبه را به دلخواه خود تعیین کنند. مصاحبه‌ها تا دستیابی به داده‌های عمیق ادامه یافت. با اجازه مشارکت‌کنندگان مصاحبه‌ها روی نوار ضبط‌شده و بلافاصله بعد از اتمام مصاحبه، پس از گوش دادن چندین باره متن مصاحبه‌ها پیاده و تحلیل شد. ابتدا اطلاعات مکتوب مربوط به مصاحبه‌ها چندین مرتبه خوانده می‌شد تا محتوای کلی آن درک شود. این کار همراه با گوش دادن به بخش‌هایی از اطلاعات ضبط‌شده انجام می‌شد (مروری بر تمام اطلاعات)، در مرحله بعد عبارات، جملات یا پاراگراف‌هایی که مربوط به سؤال‌های پرسیده شده در مصاحبه‌ها بودند، جدا شده و در فایل‌های جداگانه‌ای نگهداری می‌شدند. این کار به این دلیل انجام شد که اطلاعاتی که درصد اهمیت کم‌تری دارند، از دست نروند، زیرا ممکن بود در مراحل بعدی اهمیت آن‌ها مشخص شود (بیرون کشیدن جملات مهم)، پس از آن برای هر جمله مهم، یک توصیف کوتاه از معنی پنهان در آن نوشته می‌شد. این فرایند توسط ۳ نفر به صورت جداگانه و باهم انجام شد و سپس معانی بیرون کشیده از جملات باهم ترکیب شدند تا یک معنی مشترک حاصل شد (ایجاد معانی فرموله شده) در مرحله بعد عبارات و جملات کوتاهی از معانی فرموله شده، توسط هر یک از نفراتی که مرحله چهارم را انجام داده بودند، به طور جداگانه در دسته‌ها ایجاد شده و پس از آن به بحث گذاشته شد. تکرار مضامین، یکی از شاخص‌های اعتبار است. برای تعیین اعتبار داده‌ها در این مرحله، یک نفر از افراد ذی صلاح مضامین به دست آمده را با اطلاعات تطبیق داد (قرار دادن معانی فرموله شده در داخل دسته‌ها و شکل دادن مضامین تم‌ها) در درون دسته‌های مختلف). پس از آن مفاهیم کلیدی اطلاعات که با اتفاق نظر پژوهشگران انتخاب شده بودند، به صورت خلاصه‌ای روایت‌وار نوشته شد. توصیف روایتی، به منظور بیان یافته‌ها در قالب جملات بدون ابهام و به صورت خلاصه است. این خلاصه توسط پژوهشگر نوشته شد و سپس نفرات دیگر به اتفاق پژوهشگر آن‌ها را تصحیح

کردند (ایجاد یک توصیف روایتی مختصر).

در ادامه کار به منظور تأیید روایی و دقت^۱ تحقیق، معتبر بودن^۲، اطمینان‌پذیری^۳ و قابلیت تأیید^۴ داده‌ها بررسی شد. برای تضمین معتبر بودن، یافته‌های این مطالعه به شرکت‌کنندگان ارائه شد و آن‌ها نظرات خود را درباره هماهنگی یافته‌ها با تجربیات خود به محققان ابراز کردند (بازگشت به منظور تعیین اعتبار)، همچنین تعمق مشارکتی پیرامون مضمون‌های پدیدار شده^۵ توسط گروه تحقیق در مراحل مختلف مطالعه انجام شد. پژوهشگران با حفظ مستندات در تمام مراحل پژوهش قابلیت تأیید این پژوهش را تضمین کردند. علاقه‌مندی پژوهشگران به پدیده تحت مطالعه، تماس درازمدت با داده‌ها و همچنین، تلاش برای کسب نظرات دیگران در این زمینه از دیگر عوامل تضمین‌کننده قابلیت تأیید بودند.

به منظور رعایت ملاحظات اخلاقی، قبل از شروع مصاحبه، شرکت‌کنندگان از اهداف و اهمیت تحقیق آگاه شدند و با رضایت آگاهانه در تحقیق شرکت کردند. از آن‌ها برای شرکت در تحقیق و استفاده از ضبط صوت برای ضبط مصاحبه‌ها اجازه گرفته شد و به آن‌ها اطمینان داده شد که اطلاعات به دست آمده صرفاً در جهت اهداف تحقیق استفاده می‌شود و در اختیار افرادی غیر از گروه پژوهش قرار نمی‌گیرد. همچنین به شرکت‌کنندگان تأکید شد که در هر مرحله‌ای از پژوهش می‌توانند انصراف خود را از شرکت در پژوهش اعلام کنند و مشخصات آن‌ها در طی تحقیق و بعد از آن به صورت محرمانه حفظ می‌شود.

یافته‌ها

در این بخش از پژوهش اطلاعات جمع‌آوری شده از اجرای مصاحبه‌ها تجزیه و تحلیل شدند. ابتدا داده‌های توصیفی مصاحبه‌شوندگان و در جدولی مضمون‌ها و زیر مضمون‌ها ارائه می‌شود و در بخش بعد هر کدام از مضمون‌ها به صورت مبسوط توصیف می‌شود. مصاحبه‌شوندگان در این پژوهش ۱۲ دانشجو با دامنه سنی ۱۹-۳۳ سال مشارکت داشتند، هفت تن از این

-
1. Rigor
 2. Credibility
 3. Dependability
 4. Confirmability
 5. Collaborative Thematic Reflection

شرکت‌کنندگان، مؤنث و پنج‌تن مذکر بودند. هفت نفر از مصاحبه‌شوندگان در مقطع کارشناسی ارشد و پنج نفر در مقطع کارشناسی مشغول به تحصیل و تنها یکی از مصاحبه‌شوندگان متأهل بودند. از آنالیز مصاحبه‌ها ۹ مضمون و ۲۰ زیر مضمون استخراج شده است که در جدول ۱، ارائه شده است.

جدول ۱: جدول استخراج مضمون‌ها و زیر مضمون‌ها

مضمون	زیر مضمون	مضمون	زیر مضمون
۱-استاد	۱-۱-هنر تدریس استاد	۶-تجارب درونی	۱-۶-استرس
	۲-۱-شخصیت استاد		۲-۶-ترس
	۲-۱-موردعلاقه بودن واحد	۷-دوره و رشته تحصیلی	۱-۷-مقطع تحصیلی
۲-واحد درسی	۲-۲-حجم مطالب واحد		۲-۷-رشته تحصیلی
	درسی	۷-۳-آغاز مقطع آغاز امتحانات	۳-۷-آغاز مقطع آغاز امتحانات
	۳-۱-میزان خواب	۸-۱-کنترل و ایجاد تعامل	۱-۸-کنترل و ایجاد تعامل
۳-خواب	۳-۲-کیفیت خواب	۸-۲-ایجاد اختلال شبکه‌های اجتماعی	۲-۸-ایجاد اختلال شبکه‌های اجتماعی
	۴-۱-کاهش آستانه تحمل	۹-مهارت مطالعه و برنامه‌ریزی	۱-۸-مهارت‌های مطالعه
۴-پاسخ‌های هیجانی	۴-۲-عدم تمرکز		۲-۸-برنامه‌ریزی و آمادگی
	۴-۳-تأثیرات فیزیولوژیک		
	۵-۱-فضای فیزیکی		
۵-ویژگی‌های محیطی	۵-۲-فضای روانی		

۱-استاد: هنگامی که سخن از آموزش و پرورش یا آموزش عالی به میان می‌آید، مفاهیمی همچون استاد و تدریس به مراتب بیشتر از سایر متغیرهای مربوط نمایان می‌شود. یک استاد خوب با بهره‌مندی از ویژگی‌های مناسب علمی و رفتاری نقش اصلی را در فرایند یادگیری ایفا خواهد کرد.

۱-۱-هنر تدریس استاد: آموزش کار اصلی یک استاد باهدف ایجاد یادگیری به صورت کنش متقابل میان دانشجو و استاد انجام می‌شود. نوع نگرش دانشجویان به ویژگی‌های استاد می‌تواند تأثیر زیادی در فرایند یادگیری داشته باشد. به سخن دیگر استاد اساسی‌ترین عامل برای ایجاد موفقیت مطلوب در تحقق اهداف آموزشی است و می‌تواند نقض کتاب‌های درسی و کمبود امکانات آموزشی را جبران کند (کمالی و پور چناری، ۱۳۹۴) و تنش‌های شب امتحان

را تا حد زیادی پایین آورد. برای مثال یکی از دانشجویان چنین می‌گفت:

«تدریس استاد و آموزش‌های سر کلاس خیلی مهم هستند، مثلاً بعضی از اساتید هستند که مطالب رو جوری خوب تدریس می‌کنن که نیازی نیست شب امتحان زیاد وقت صرف کنی که مطالب رو بفهمی و به یاد بسپاری شون.»

۲-۱- شخصیت استاد: در فرایند تدریس تنها تجارب و دیدگاه‌های علمی اساتید نیست که مؤثر واقع می‌شود، بلکه کل شخصیت اوست که در ایجاد شرایط یادگیری و تغییر و تحول فراگیران تأثیر می‌گذارد (شعبانی، ۱۳۹۲). می‌توان گفت نگرش و رفتار استاد در میزان علاقه و خواست دانشجو برای یادگیری بسیار مؤثر است. همان‌طور که فراگیران باهم تفاوت دارند، اساتید نیز متفاوت‌اند، ولی عوامل مربوط به خصوصیات اخلاقی و رفتاری، شخصیتی اساتید، آثار مثبت و منفی زیادی بر روی یادگیری دانشجویانش می‌گذارد. برای مثال یکی از دانشجویان می‌گفت:

«بیشترین چیزی که رو من تأثیر داره رفتار استاده که چه جور استادی باشه، اگه بفهمم استادش زیاد سخت‌گیر نیست و با دانشجو راه میاد شب امتحان برام راحت میشه. متأسفانه بعضی اساتید هستن که انگار براشون یه جور افتخاره که همه تو امتحانشون نمره پایینی بگیرن. هم سخت سؤال میدن هم نمره دادنشون چندان تعریف نداره، آدم هر چقدر هم خوب بخونه و به خیال خودش خوب بنویسه باز بیشتر از پونزده نمیتونه بگیره.»

۲-۲- واحد درسی: واحد درسی و نگرش فرد به آن، از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار در کیفیت شب امتحان و میزان استرس و فشار به دست آمد که غالب مصاحبه‌شوندگان به آن اشاره کرده بودند. ارزش و اهمیت درس به عنوان اهمیت ادراک‌شده تکلیف توسط فرد و مفید بودن یک تکلیف است که شامل سه مؤلفه علاقه، اهمیت و مفید بودن است. ارزش تکلیف را می‌توان به عنوان سائقی برای عامل در فعالیتهای تحصیلی تعریف کرد (درتاج، ۱۳۹۲).

۲-۱- مورد علاقه بودن واحد درسی: علاقه به موضوع درس در کلاس تعیین می‌کند که دانشجویان چگونه مطالب درسی را پردازش کنند. بدیهی است نحوه پردازش مطالبی که بدان علاقه‌ای ندارند، متفاوت است (هیدی^۱، ۱۹۹۰، به نقل از مهدویان و نوری، ۱۳۸۵) زمانی که فرد

به موضوعی علاقه‌مند نباشد، مسلماً در مقایسه با زمانی که موضوعی مورد علاقه اوست، کم‌تر به سمت انجام تکالیف مربوط به آن گرایش دارد و انجام دادن آن‌ها برای او دشوار به نظر می‌آید. در زیر اظهارات یکی از دانشجویان ارشد علوم تربیتی ارائه شده است:

«راستش من برام موضوع امتحان و اینکه بهش علاقه داشته باشم مهمه، شبی که فرداش فلسفه داشتیم تقریباً راحت بود و با اشتیاق می‌خوندم و از خوندنش خسته نمیشدم، ولی برعکس شب‌هایی که امتحان آمار داشتم واقعاً خیلی شب سختی بود.»

۲-۲-حجم مطالب واحد درسی: شاید یکی از موضوعات آزاردهنده شب امتحان که معمولاً در بین دانشجویان دانشگاه‌های سراسری و پیام نور عنوان می‌شود، حجم زیاد کتاب‌هایی است که برای واحدهای ارائه شده، از طرف اساتید معرفی می‌شود. یکی از سؤال‌هایی که اغلب دانشجویان در مواجهه باهم در شب امتحان از همدیگر می‌پرسند، این سؤال است که چقدر از مطلب را خوانده‌اند و چقدر از مطلبشان هنوز نخوانده باقی‌مانده است. فارغ از اینکه کیفیت مطالعه هر فرد متفاوت است و چه‌بسا یک دور مطالعه کامل یک فرد از بارها مطالعه فردی دیگر نتیجه بهتری داشته باشد، اما همین‌که حجم زیاد مطالب و ناتوانی برای تمام کردن مطالعه توسط همه دانشجویان حتی بهترین آن‌ها می‌تواند اضطراب‌زا باشد. یکی از دانشجویان کارشناسی رشته علوم تربیتی می‌گوید:

«بدترین تجربه‌ام امتحانی بود که صفحاتش خیلی زیاد بود. هرچقدر می‌خوندم تموم نمی‌شد، بااینکه تو فرجه‌ها هم خونده بودم ولی چون مطالب فرار بود هر مطلبی که می‌خوندم احساس می‌کردم بار اوله دارم می‌خونم آخرش مجبور شدم چند تا فصل رو حذف کنم چون تا اون موقع هم هم‌چنین کاری نکرده بودم خیلی استرس داشتم که اگه از این فصل‌ها سؤال بیاد چیکار کنم، ولی چاره‌ای نداشتم سر جلسه هم می‌خواستم حذف کنم که یکی از اساتید اجازه نداد و من حذف نکردم و خلاصه پاس کردم ولی واقعاً شب بدی بود.»

۳-خواب: اساس سلامتی و طول عمر و قسمت مهمی از ریتم انسان خواب است. کمیت و کیفیت خواب همیشه درگرو عوامل فردی نظیر جنس، عوامل روانی و محیطی قرار دارد. متأسفانه اغلب دانشجویان، به‌خصوص دانشجویان ساکن خوابگاه، علاوه بر نداشتن برنامه خواب مناسب، از میزان کم ساعت خواب نیز رنج می‌برند و این مشکل در شب‌های امتحانی

بیشتر خود را نشان می‌دهد (کوما و هیدالگو^۱ ۲۰۱۰).

۱-۳- میزان خواب: میزان خواب دانشجویان به قدری مشهود است که در بعضی پژوهش‌ها به این مسئله توجه شده است و پیامدهای چون کاهش کیفیت خواب و کاهش سلامت جسمی و روانی و اجتماعی و عاطفی را برای آن گزارش کرده‌اند. لاند^۲ و همکاران (۲۰۰۲) اظهار می‌کنند پیامد اختلالات خواب نظیر خواب باکیفیت پایین در بین دانشجویان بسیار جدی بوده و بر عملکرد فعالیت‌های روزانه آن‌ها تأثیر می‌گذارد و از طرفی اختلال در کیفیت خواب موجب بروز رفتارهای پرخطر مانند نزاع و پرخاشگری می‌شود. با توجه به مطالب عنوان‌شده می‌توان ادعا کرد این میزان خواب در شب امتحان که شب مهمی برای دانشجویان محسوب می‌شود، کم‌تر از مواقع دیگر است و احتمالاً پیامدهای حادث‌تری نیز خواهد داشت. سخنان یکی از دانشجویان به شرح زیر بود:

«نه اینکه اصلاً نخوابم، می‌خوابم یعنی تقریباً ۳ یا ۴ ساعت. البته اگر نرسم مطالب رو تموم کنم ممکنه تا صبح هم بیدار باشم چون استرسم بیشتر میشه اگر بخوابم. قبلاً عادت نداشتم و یادمه که یه بار هم سر جلسه مغزم هنگ کرد و یهو انگار همه چیز یادم رفت، ولی الان عادت کردم و اگر درسم بمونه، بخوابم اذیت میشم و دیگه برام فرقی نداره».

۲-۳- کیفیت خواب: به نظر می‌رسد در جامعه برخی گروه‌ها بیشتر دچار بی‌خوابی می‌شوند که در میان این گروه‌ها، دانشجویان نیازمند توجه ویژه هستند. چون اگر دانشجویان دچار کمبود خواب یا اختلال خواب شوند این مشکل قطعاً روی یادگیری آن‌ها تأثیرگذار بوده و بازده آموزشی آن‌ها را کاهش خواهد داد (رحمنی و همکاران، ۱۳۹۴). در مطالعه کوما و هیدالگو (۲۰۱۰) که بر روی گروهی از دانشجویان پزشکی انجام دادند، یافته‌ها نشان داد که ۴۳/۳ درصد از دانشجویانی که خواب کم‌تر از ۷ ساعت در شب و در نتیجه کیفیت خواب نامطلوب داشتند در معرض اختلالات خلقی قرار داشتند. که در پژوهش حاضر نیز پژوهشگران با این مسئله مواجه شدند. برای مثال یکی از دانشجویان می‌گفت:

«شبای امتحان اصلاً خوابی که دارم راحت نیست بیشتر استرس زاست، همش کابوس امتحان رو می‌بینم، می‌بینم سر جلسه هستم و هیچ کدوم سؤال‌ها رو بلد نیستم یا دیر رسیدم

1. Hidalgo & Cauma

2. Lund

سر جلسه و از این جور خواب‌ها خلاصه اینکه آگه نخوابم برام بهتره، ولی همیشه دیگه، بعضی اوقات چشم آدم باز نمیشه و آدم مجبوره نیم ساعت یه ساعت بخوابه».

۴- پاسخ‌های هیجانی: تنظیم شناختی هیجان از مهم‌ترین متغیرهای مؤثر بر سطح سلامت روان است. منظور از تنظیم شناختی هیجان نحوه پردازش شناختی فرد در هنگام مواجهه با وقایع ناگوار و استرس‌زاست (گارنسفکی، کرایچ^۱، ۲۰۰۶). لذا موقعیت شب امتحان را می‌توان یک موقعیت استرس‌آفرین قلمداد کرد و پژوهش‌ها نشان می‌دهند که در مواجهه با فشارهای روانی پاسخ‌های هیجانی نامناسب از جمله پریشانی و اضطراب و راهبردهای نارسای تنظیم هیجان‌ها موجب پریشانی‌های کوتاه‌مدت عاطفی در بین افراد مختلف و از جمله دانشجویان دیده می‌شود (آسامو^۲ و همکاران، ۲۰۰۵، به نقل از سیاح، اولی پور، ۱۳۹۳). البته مشخص است در همه افراد پاسخ‌های هیجانی به یک‌شکل نیست و افراد به شکل‌های مختلف به موقعیت‌هایی جواب می‌دهند که هیجان آن‌ها را برمی‌انگیزد.

۴-۱- کاهش آستانه تحمل: این مورد جز مواردی است که در شرایط بحرانی در اغلب افراد دیده می‌شود و افراد دارای میزان تحریک‌پذیری بالا، در شرایط بحرانی بیشتر این مشکل را تجربه می‌کنند و ممکن است باعث درگیری و رفتارهای پرخاشگرانه شوند. یکی از دانشجویان کارشناسی رشته فنی و مهندسی می‌گوید:

«من معمولاً آدمی هستم که زود به همه چی عکس‌العمل نشون میدم و مسلماً در ایام امتحان آستانه تحملم پایین میاد، یعنی با کوچک‌ترین عملی عکس‌العمل نشون میدم حالا اینکه شدت عکس‌العملم و چجوری بودنش برمی‌گرده به اون امتحانم».

۴-۲- عدم تمرکز: حافظه به‌عنوان یکی از کنش‌های شناختی نقش بسیار عمده‌ای در فعالیت‌ها و مهارت‌های انسان دارد و از آنجایی که حافظه نقش مؤثری در رفتار دارد، هرگونه اشکال در کارکرد آن می‌تواند سبب اختلال در سایر کارکردهای شناختی شود. مثلاً تحقیقات نشان داده است که افراد مضطرب اختلال عاطفی مانند اضطراب را بیشتر در ذهن خود ذخیره کرده و آن اطلاعات را بیشتر یادآوری می‌کنند، این سوگیری باعث ادامه اضطراب و شدت آن می‌شود (برادلی^۳ و هم

1. Garenfski & Kraaij
2. Asarnow
3. Bradlely

کاران، ۲۰۰۰، به نقل از نصرتی و خسروی، ۱۳۸۸). گویا شب امتحان به‌عنوان موقعیت اضطراب آفرین باعث ایجاد سیکل نامطلوب اختلال در حافظه و تمرکز و اختلال در حافظه و تمرکز موجب اضطراب بیشتر می‌شود. مثلاً یکی از دانشجویان اظهار می‌کند:

«استرس باعث میشه تمرکز کم بشه نسبت به مطالعه‌ای که سایر اوقات دارم. شب امتحان چون استرس می‌گیری دیگه اون قدرت تمرکز قبلی رو نداری ممکنه یه پاراگراف رو دوبار بخونی ولی باز حس کنی که نخوندی و یادت نمونده و مجبور بشی یه مطلب خیلی ساده رو بارها و بارها بخونی که بعضی اوقات از همین رفتار آدم حتی عصبانی میشه».

۳-۴- تأثیرات فیزیولوژیک: شاید بسیاری از ما شاهد برخی اتفاقات برای دوستانمان در امتحانات باشیم که متأسفانه در طی امتحان رفتاری چون: بیتابی، گریه و افتادن فشارخون نشان می‌دهند، برخی از پژوهش‌ها نیز نشان می‌دهد برخی از دانشجویان در مراحل مختلف قبل امتحان اضطراب را تجربه می‌کنند و این امر سبب می‌شود که بسیاری از فرایندهای شناختی و التفاتی با عملکرد مؤثر تداخل ایجاد کند. تغییر در فشارخون و میزان ضربان قلب، ضعف، سرگیجه، آشفتگی معده، به هم خوردن ساعات خواب و آرامش تغییر در میل به غذا و ترشح هورمون آدرنالین از نشانه‌های اضطراب امتحان است (یوسفی، حبیبی، محمدخانی، ۱۳۹۲). دانشجویی می‌گوید:

«معمولاً شبای امتحان سعی می‌کنم شب آرومی داشته باشم و زیاد خودم رو درگیر مسائل حاشیه‌ای نکنم که ذهنم درگیر نشه چون باعث سردردم میشه. قبلاً اتفاق افتاده بود که یه شب که امتحان داشتم از استرس فرداش تب کردم و منو بردن بیمارستان».

۵- ویژگی‌های محیطی: دربارهٔ ویژگی‌های محیطی، پژوهش‌های بسیاری انجام شده است و هرروز نظری جدید دربارهٔ رنگ، طرح و سایر ویژگی‌های مکان و فضای مطالعه ارائه می‌شود، ولی در این پژوهش که در محیط خوابگاهی و دانشجویی انجام شد، محیط از هر نظر با سایر محیط‌های مطالعه متفاوت است. معمولاً در ایام امتحانات بنا به مقتضای شرایط ظاهر اتاق‌های تلویزیون، نمازخانه، سالن‌های اجتماعات و سالن‌های مطالعه و حتی راه‌پله‌های خلوت و حیاط خوابگاه نیز تغییر می‌کند و هرجایی که نشانی از سکوت در آن یافت شود، به محل مطالعه تبدیل می‌شود. آنچه در تحلیل مصاحبه‌های این پژوهش جالب بود اینکه افراد مهم‌تراز فضاهای واقعی به فضای عاطفی و روانی اشاره می‌کردند.

۱-۵- فضای فیزیکی: به نظر پژوهشگران درس خواندن در محیطی آرام با شرایط مناسب

با تمرکز و یادگیری بیشتری همراه است. نور و رنگ، شیوه چیدمان، نظم و ترتیب محیطی که در آن مطالعه انجام می‌شود، در میزان تمرکز و یادگیری مؤثر است. باید در محیطی درس خواند که آرام و تداعی‌کننده محیط امتحان باشد (چشمه سهرابی، رحیم سلمانی و رحیم سلمانی، ۱۳۹۰). یکی از دانشجویان این‌گونه توضیح می‌دهد:

«راستش برام مهم نیست که دقیقاً کجا باشه به نظر من مکان مطالعه باید جایی باشه که حواس آدم پرت نشه، حالا مثلاً من اینجا تو سالن مطالعه راحتم و آگه بذارن دوست دارم شب رو هم اینجا بمونم، ولی خیلی‌ها تو اتاق یا نمازخونه راحتترن».

۲-۵- فضای روانی: داشتن آرامش در زمان امتحان که هر اتفاق کوچکی می‌تواند آرامش دانشجو را به هم بزند، در شرایط شب امتحان بسیار حائز اهمیت است. دانشجویان در محیط دور از خانواده و عدم حمایت‌های عاطفی و شرایطی که از نظر روانی در اضطراب هستند نیاز به محیط آرامی دارند که علاوه بر محیط آرام و بدون تنش تا حدودی بتواند پاسخگویی نیازهای عاطفی آن‌ها نیز باشد. مثلاً یکی از دانشجویان می‌گوید.

«تو شب‌های امتحان سعی می‌کنم کم‌تر با دیگران ارتباط برقرار کنم چون احساس می‌کنم هم‌زمان از دست میره و هم ممکنه حرفی پیش بیاد که باعث ناراحتی بشه محیط اتاق خیلی برام مهم میشه دوست دارم یه محیط گرم و صمیمی باشه نه یه محیط تنش‌زا، معمولاً اینجوریه که تنهایی درس می‌خونم بعد هر وقت خسته شدم میرم چند دقیقه با دوستانم حرف می‌زنم و شاید یه چایی بخورم پیام و حتماً دوست دارم هرچقدر هم کم ولی با دوستانم رابطه داشته باشم».

۶- تجارب درونی: کسب آرامش و اطمینان و دوری از افسردگی و اضطراب از اساسی‌ترین نیازهای فطری آدمی است و از دیرباز جزء مسائل اساسی بوده است، ولی مسلماً در موقعیت‌های مهم فرد نمی‌تواند خود را از تجربه احساساتی مانند دلهره، استرس و اضطراب بازدارد تا جایی که گاه وجود میزانی از چنین احساساتی برای انگیزش به سمت هدف ضروری به نظر می‌رسد. استرس واکنش بدنی، ذهنی و شیمیایی بدن در برابر رویدادهایی است که موجب ترس، هیجان، دست‌پاچگی، احساس خطر یا خشم می‌شوند (خاوری، افشاری، طالبی، عباسی، ۱۳۹۳). از بین تجارب درونی که دانشجویان در مصاحبه‌ها عنوان کردند به موارد زیر اشاره می‌شود.

۱-۶-استرس: اگر دانشجویی باخبر شنیدن امتحان، دیدن برنامه امتحانی یا در هنگام امتحان دادن تشویش پیدا کند و از خود دلهره نشان دهد، می‌توان از اضطراب امتحان سخن به میان آورد. در واقع اضطراب و ترس از امتحان باعث نوعی خود کم‌انگاری می‌شود که فرد درباره توانایی خود تردید داشته و به ارزیابی منفی، عدم تمرکز حواس، واکنش‌های فیزیولوژیکی نامطلوب و افت تحصیلی منجر می‌شود (کلارک، ۱۹۹۹، در تاج، موسوی، رضایی، ۱۳۹۲) یک از خانم‌های مصاحبه‌شونده در این مورد می‌گوید:

«همش استرس دارم احساس کنم یه بخش‌هایی از کتاب رو نرسوندم بخونم یا تسلطی رو که باید داشته باشم ندارم احساس می‌کنم سر جلسه اگه بعضی سؤال‌ها رو بده، من تا چه حد میتونم بهشون جواب بدم یا نکنه از جایی‌هایی که من فکر کردم مهم نیست و کمتر خوندم بده».

۲-۶-ترس: ترس یک حس عادی است که از زمان تولد در فرد وجود دارد. این حس در بسیاری از اوقات برای افراد مفید است و آن‌ها را از خطر بازمی‌دارد؛ اما باید توجه داشت که حس ترس همیشه عادی نیست و گاهی اوقات ممکن است برای فرد دردسرساز باشد. یکی از موقعیت‌های ایجاد ترس از موقعیت ناشناخته است (لطفی، ابوالقاسمی، نریمانی، ۱۳۹۲) بیشتر دانشجویانی که ترس را در شب‌های امتحان تجربه می‌کنند، معمولاً از اتفاقاتی که در حین امتحان ممکن است پیش آید یا از تأثیری که نمره امتحان در معدل آن‌ها ممکن است داشته باشد واهمه دارند سخنان یکی از دانشجویان که نفر اول کلاسشان بود:

«مشکل من تو شبای امتحان ترسه، ترس از آینده است که وقتی نمره این درس بیاد چطوری میشه؟ نمره امتحان فردام تو آینده‌ام و معدل ام چه تأثیری می‌تونه داشته باشه من میخام سال بعد جز استعدادهای درخشان باشم و تو کلاس ما معدل‌ها خیلی به هم نزدیکه پس هر کدوم از امتحانام میتونه برام سرنوشت ساز باشه همین منو میترسونه».

۷- دوره و رشته تحصیلی: مقطع تحصیلات تکمیلی دوره‌ای است که فرد با پشت سر گذاشتن دوره‌های کارشناسی و در برخی از رشته‌ها، کاردانی و کارشناسی توانسته خود را به مراحل بالاتر برساند و در این مسیر مسلماً راهبردهایی آموخته است که او را به این موفقیت رهنمون شده است که در ادامه مسیر نیز استفاده می‌شود. همین‌طور رشته تحصیلی با توجه به اینکه می‌تواند دید متفاوتی درباره زندگی به انسان می‌دهد یا اینکه آموزش‌هایی درباره برخورد

با مسائل زندگی ارائه دهد، می‌تواند شب امتحان متفاوتی از سایر رشته‌ها رقم بزند. نکته دیگری که در این پژوهش به دست آمد تأثیری است که اولین امتحان مقطع یا اولین امتحان دوره می‌تواند در کیفیت شب امتحان داشته باشد.

۱-۷-مقطع تحصیلی: آنالیز مصاحبه‌ها نشان داد که اینکه فرد در چه مقطع مشغول تحصیل هستند در میزان کنار آمدن با شرایط شب‌های امتحان می‌تواند مؤثر باشد، معمولاً فرد با پشت سر گذاشتن دوره کارشناسی و ورود به مقاطع بالاتر می‌داند در چه زمانی، در چه مکانی و با استفاده از کدام روش مطالعه می‌تواند به نمره مطلوب دست یابد. مطالعه رانا (به نقل از درتاج و همکاران، ۱۳۹۲) بر روی دانشجویان تحصیلات تکمیلی نشان داد که عامل شناختی (نگرانی) اضطراب، بیش از عوامل عاطفی (هیجانی) آن در بروز و مواجهه فراگیران با این پدیده مؤثر است و نتیجه گرفت که مداخله مؤثر و آموزش به فراگیران می‌تواند آن‌ها را در مدیریت کردن سطح اضطراب امتحان یاری دهد. یکی از دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد در این مورد می‌گوید:

«دوران کارشناسی استرس‌زا بود به‌خصوص ترم‌های اول، ما از دوره دبیرستان اومده بودیم یه کتاب دویست‌صفحه‌ای رو عرض یه سال خونده بودیم یهو عرض یکی دو روز مجبور بودیم یه کتاب مثلاً دویست سیصدصفحه‌ای رو بخونیم و بلد نبودیم چه جوری بخونیم، ولی تو دوره ارشد، چون طی ترم باید بخونی شب‌های امتحان مثل شبای دیگه هست فقط باید بیشتر درس بخونی».

یک دانشجوی روانشناسی نیز می‌گفت:

«بعضی از شبای امتحان که سخت میشه از روش تشویق و تقویت استفاده می‌کنم، مثلاً میگم اگه این امتحان رو خوب بخونم و خوب بدم فردا بعد از امتحان میرم فروشگاه هر چی که دلم بخاد می‌خرم»

۲-۷-رشته تحصیلی: محیط هر فرد و هر آن چه فرد با آن در ارتباط است در ساختن شخصیت فرد مؤثر است، زمانی که دانشجویی طی مدت چند سال اغلب اوقات خود را سر کلاس‌هایی قرار می‌گیرد که درباره مسئله‌ای تخصصی صحبت می‌شود خودآگاه یا ناخودآگاه به سمت آن مسئله سوق پیدا می‌کند و حال اگر فرد زمینه فکری یا علاقه قبلی داشته باشد، این

تأثیرات بیشتر می‌شود برای مثال سخنان یکی از دانشجویان علوم قرآنی را در این باره می‌خوانیم:

«اول‌ها که شب امتحان می‌شد بس که استرس می‌گرفتم انگار دیوونه می‌شدم همش گریه می‌کردم می‌گفتم اگه بیافتم چطور میشه و از این حرفا، ولی الان دیگه نه خیلی آرام شدم می‌دونم مهم اینکه یه چیزی یاد بگیریم چون رشته من علوم قرآنی هست به نمره فکر نمی‌کنم واقعاً فکر می‌کنم راه درستی برای زندگی‌ام انتخاب کردم و اقلماً می‌دونم تو اون دنیا اگه بپرسن جونیت رو در چه راهی صرف کردی یه جواب خوب دارم».

۳-۷- آغاز مقطع و آغاز امتحانات: شروع هر امری و تغییر در روند قبلی که فرد در آن قرار دارد از یک اتفاق تا یک کار جدید، برای برخی از افراد توأم با استرس و فشار روانی است. فرد در موقعیت جدید باید از استراتژی‌هایی استفاده کند که در روند زندگی فعلی فرد متفاوت است و ترس از عدم موفقیت یا میزان موفقیت مطلوب نیز در شرایط جدید می‌تواند میزان فشار بیشتری را سبب شود. این شروع برای دانشجویان می‌تواند شروع مقطع جدید یا شروع امتحانات ترم باشد. نظرات یکی از دانشجویان:

«معمولاً شب امتحان اولین امتحان یه خورده شرایطش متفاوت تر هست، هم اینکه عادت نکردیم به امتحانها هم اینکه رو بقیه امتحانها خیلی تأثیر داره اگه آدم خوب بده دلش قرص میشه دیگه خوب شروع کردم»

و دانشجوی دیگری می‌گوید:

«ترم اول خیلی بهم فشار اومد، چون نمی‌دونستم استادهاى اینجا نمره دادنشون چگونه؟ طرز سؤال‌های تو ارشد چطور هست شنیده بودم اساتید اینجا سخت گیرن و کار عملی زیادی می‌خان و...»

۸- مدیریت ارتباط: ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که ناگزیر از ارتباط و برخورد با دیگران هستیم، آنچه مسلم است اینکه هیچ‌کس قادر نیست بدون کمک و مساعدت و ارتباط با دیگران، نیازهای معمولی خود را برطرف کند. تعداد ساعاتی را که دانشجویان باهم می‌گذرانند، معمولاً بیش از ساعاتی است که با خانواده خود سپری می‌کنند و به همین دلیل ایجاد ارتباط دوستانه و مناسب با دوستان اهمیت بسزایی دارد، از جمله اینکه دانشجویان بر عملکرد یکدیگر تأثیر زیادی دارند، به همدیگر انگیزه می‌دهند و باعث پیشرفت یکدیگر

می‌شوند و برعکس، نبود ارتباط مناسب در محیط دانشگاه و خوابگاه می‌تواند باعث دلسردی و ناامیدی شود و ادامه تحصیل را برای فرد سخت و طاقت‌فرسا کند.

۱-۸- کنترل و ایجاد تعامل مطلوب: شب‌های امتحان، شب‌هایی که نمی‌توان حتی ساعتی را بیهوده سپری کرد و هر اتلاف کوچک زمان می‌تواند تأثیر منفی زیادی در نمره دانشجوی داشته باشد و از سویی نیاز به ارتباط در زمان‌های سخت چیزی نیست که بتوان نادیده گرفت. تحقیقات متعدد نیز از تعامل به‌عنوان چارچوب جامع یادگیری حمایت می‌کنند. این تئوری‌ها بیان می‌کنند که افزایش سطح تعامل به افزایش انگیزش، نگرش مثبت به یادگیری، رضایت بیشتر یادگیرندگان از آموزش، یادگیری عمیق‌تر و معنادارتر و موفقیت بیشتر منجر می‌شود (شل و برنج^۱، ۱۹۹۳؛ واگنر^۲، ۱۹۹۴، به نقل از زمانی، نیکونژاد، ۱۳۹۲). راهکاری که اغلب دانشجویان آن را تجربه کرده‌اند ایجاد تعامل‌های مطلوب و کوتاه است. در ادامه سخنان یکی از دانشجویان آمده است:

«زمان استراحتم پیش دوستانم میرم و باهم استراحت می‌کنیم، همین که باکسی حرف بزنم استرسم رو کم می‌کنه، ولی زیاد طولش نمی‌دم»
دانشجویی دیگر می‌گوید:

«سعی می‌کنم تو محیطم با دوستانم بهتر برخورد کنم، البته زیاد نه اگر هم مشکلی پیش بیاد یا ناراحت باشم یا استرس بگیرم به خواهرم زنگ می‌زنم، چون خیلی باهم صمیمی هستیم و همین که باهاش صحبت کنم آرام میشم».

۲-۸- ایجاد اختلال شبکه‌های ارتباطی: در عصر کنونی نوع جدیدی از ارتباط و تعامل به انواع تعاملات افزوده شده است که تأثیر آن را در میان افراد به‌خصوص دانشجویان نمی‌توان نادیده گرفت و آن استفاده گسترده از شبکه‌های اجتماعی و تلفن همراه است. تلفن همراه به‌عنوان واسطه‌ای برای ارتباطات میان فردی، یک رسانه و همچنین وسیله‌ای برای سرگرمی است (کوثری و همکاران، ۱۳۹۱). بیل لیوکس^۳ و همکاران (۲۰۰۷) نیز بیان کرده‌اند که از ظرفیت‌های اعتیادآور تلفن همراه نباید غفلت کرد. امکان استفاده از اینترنت رایگان در

-
1. Schell & Branch
 2. Wagner
 3. Billieux

خوابگاه‌ها و رواج گوشی‌های اندروید امکان حضور در شبکه‌های اجتماعی متفاوت را برای دانشجویان فراهم می‌کند تا جایی که این حضور در شبکه‌های اجتماعی به شب‌های حساس امتحان نیز کشیده می‌شود و ممکن است در روند مطالعه دانشجویان باعث اختلال شود. گلایه‌های یکی از دانشجویان مطالعات خانواده در زیر ارائه شده است:

«بیشترین چیزی که تو نمره‌های من تأثیر منفی گذاشت همین گوشی‌هایی هست که دست بچه‌هاست، ما تو کلاس یه گروه تلگرامی از بچه‌های همکلاسی مون داریم. امتحان‌ها که میشه در دسر ما شروع میشه، هرکسی میره مثلاً از فقه یه جایی رو میخونه یه سؤالی می‌پرسه بعد هرکسی میاد یه جوابی می‌ده آدم گیج میشه آخرش هم مشخص نمیشه جواب درست کدوم بود فقط الکی وقتمون میره. هی هم میگم نمیرم‌ها! ولی نمیشه همش دلم اونجاست که الان تو گروه چی شد یا ممکنه یه چیزی بگن که مهم باشه و آدم باید بدونه.»

۹- مهارت مطالعه و برنامه‌ریزی: در نظام آموزشی ما، دانشجویان در طی ترم و پایان هر ترم با انواع آزمون‌ها ارزشیابی می‌شوند، اما هیچ توصیه‌ای درباره نحوه مطالعه و امتحان دادن، به آن‌ها نمی‌شود. پس از ورود به دانشگاه، ماه‌ها طول می‌کشد تا دانشجویان خود را با تفاوت‌های بین مدرسه و دانشگاه در پایان دوره تحصیلی دانشگاهی تطبیق دهند و معمولاً پس از کسب تجارب بسیار، تعدادی از آن‌ها شیوه‌های مطلوب مطالعه را می‌آموزند؛ ولی اکثر دانشجویان حتی در انتهای دوره، روش‌های مطالعه را به درستی نیاموخته‌اند، علاوه بر این متأسفانه اغلب دانشجویان برنامه‌ریزی دقیقی ندارند یا در مطالعه نمی‌توانند طبق برنامه مشخص و منسجم پیش روند (روحانی، اکبری و ماموی، ۱۳۹۰).

۹-۱- مهارت‌های مطالعه: مهارت‌های مطالعه عبارت‌اند از مجموعه‌ای از مهارت‌های مطالعه در سازمان‌دهی و به دست آوردن اطلاعات جدید یا حفظ اطلاعات قبلی مانند یادیارها، نقشه ذهنی، سرواژه و نکته‌برداری که در به خاطر سپردن لیستی از اطلاعات، خواندن مؤثر و تمرکز کردن کمک می‌کنند. این روش‌ها بسته به هدف یادگیری با یکدیگر متفاوت بوده و برای موفقیت در مدرسه و کسب نمرات عالی ضروری و حیاتی هستند. دانشجویانی که مسلط به روش‌های مطالعه هستند یا حداقل از تعدادی از آن‌ها استفاده می‌کنند، مسلماً در مقایسه با زمانی که از این روش‌ها استفاده نمی‌کنند، نتایج بهتری را به دست می‌آورند. یکی از دانشجویان علوم تربیتی در سخنان خود را این‌گونه بیان می‌کند:

«اگه آدم طی ترم واقعاً بخونه، از کتاب یادداشت‌برداری برای خودش انجام بده، اون چیزایی که استاد میگه یاد بگیره و یادداشت برداره و نکته داشته باشه، چرا باید شب امتحان بدی داشته باشه؟ من قول میدم اگر اون شب نخونه هم می‌تونه سر جلسه امتحان موفق باشه. من خودم از مطالب یادداشت برداری می‌کنم شبای امتحان هم فقط اونارو می‌خونم هم کمه هم به زبون خودمه واسه همین هم دیگه مشکلی ندارم».

۲-۹- برنامه‌ریزی و آمادگی: برنامه‌ریزی به مجموعه فعالیت‌های منطقی گفته می‌شود که از تعیین هدف شروع و با انتخاب روش‌ها و وسایل مناسب باهدف ادامه پیدا کرده، به اجرا درآمده و ارزشیابی می‌شود، به عبارت دیگر «برنامه‌ریزی عبارت است از: طرح‌ریزی و برای رسیدن و دستیابی به هدف معین» (ملکی، ۱۳۹۳). به زبان ساده، برنامه‌ریزی فعالیتی است که انسان قبل از آنکه بخواهد کاری را شروع کند، بداند و بتواند بگوید چه می‌خواهد بکند. زمانی که دانشجوی برنامه‌ریزی دارد باعث می‌شود که با تلاش کم‌تر مطلب بیشتری یاد بگیرد، زیاد خسته نشود و از درس خواندن لذت ببرد. دانشجوی رشته زیست سلولی و ملکولی در این باره می‌گوید:

«من درس رو برای شب امتحان یا حتی فرجه نگه نمی‌دارم، معمولاً از وقتی که ترم شروع میشه منم برنامه‌ریزی می‌کنم و سعی می‌کنم حتماً با اون برنامه جلو برم. درس هرروز رو سعی می‌کنم همون روز بخونم یا حداکثر آخر هفته تموم می‌کنم. واسه همین تو شب‌های امتحان زیاد اذیت نمیشم».

بحث و نتیجه‌گیری

اضطراب امتحان یک مشکل آموزشی مهمی است که سالانه میلیون‌ها دانش‌آموز و دانشجو را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می‌دهد. اضطراب امتحان یک واکنش هیجانی ناخوشایند به موقعیت ارزیابی است. این هیجان با احساس نوعی از تنش، تشویش و برانگیختگی سیستم عصبی خودکار مشخص می‌شود. اضطراب امتحان، سلامت روانی دانش‌آموزان را تهدید می‌کند و بر کارآمدی، شکوفایی استعداد، شکل‌گیری شخصیت و هویت اجتماعی آن‌ها تأثیر سوء می‌گذارد و به‌عنوان یکی از پدیده‌های فراگیر و مشکل‌ساز میان دانشجویان و دانش‌آموزان می‌تواند در پیشرفت تحصیلی و عملکرد بهینه آن‌ها به‌ویژه هنگام ارزشیابی اثر منفی

گذار (خسروی و بیگدلی، ۱۳۸۷). در پژوهش حاضر که هدف دستیابی به تجربیات زیسته دانشجویان دانشگاه شهید مدنی آذربایجان بود، ۹ مقوله اصلی به دست آمد که عبارت‌اند از: استاد، واحد درسی، خواب، پاسخ‌های هیجانی، ویژگی‌های محیطی، تجارب درونی، مدیریت ارتباط، دوره و رشته تحصیلی و مهارت مطالعه و برنامه‌ریزی. هر یک از مقوله‌ها دارای زیر مقوله‌هایی بود که شرح آن گذشت. در این تقسیم‌بندی کلی عوامل مؤثر بر اضطراب امتحان در دو مقوله درونی و بیرونی قابل تقسیم است، به عبارت دیگر برخی از عوامل ایجاد اضطراب امتحان وابسته به ویژگی‌های شخصیتی دانشجویان است و برخی دیگر شرایطی است که برای اکثر دانشجویان مشترک بوده و امکان حذف آن از جانب دانشجویان مقدور نیست.

مطالعات اخیر اطلاعات زیادی درباره اضطراب امتحان در اختیار ما قرار داده است، برای مثال معلوم شده است که اضطراب امتحان دو مفهوم دارد، یکی مفهومی شناختی که همان جنبه نگرانی^۱ است و به فکر نا به جا برمی‌گردد که در واقع توجه آگاهانه فرد درباره عملکردش است که در تحقیق حاضر با مقوله واحد درسی، دوره و رشته تحصیلی و مهارت مطالعه و برنامه ریزی در ارتباط است و دیگری مفهوم هیجانی^۲ که با علائم جسمی و تنش مشخص می‌شود که در مقوله‌های رفتار هیجانی، تجارب درونی، مدیریت ارتباط و مقوله خواب بروز و ظهور پیدا کرده است. عوامل متعددی از جمله سن، جنس، توقعات والدین یا اجتماع و محتویات مطالب مورد آزمون با اضطراب امتحان ارتباط دارد (پرینس و هانیوالد^۳، ۱۹۹۷) که در حالت عادی و زمانی که به اختلال عملکرد عمیق منجر نشده است، به باور برخی از نظریه پردازان این حوزه حتی ضروری است، اما در سالیان اخیر اضطراب امتحان به پدیده گسترده‌ای تبدیل شده که بسیار شایع‌تر از قبل بوده و این نوع اضطراب باعث بیماری‌های جسمانی و روانی شده است؛ از این رو متصدیان آموزشی باید با شناسایی دقیق عوامل اضطراب در پی کنترل و مدیریت این پدیده باشند. برخی از محققان (مک‌دونالد^۴، ۲۰۰۱) یکی از دلایل اصلی آن را پررنگ شدن نقش امتحان در نظام آموزشی ذکر کرده و معتقدند راهکاری جایگزین باید برای آن اتخاذ شود.

-
1. Worry
 2. Emotional
 3. Prins & Hanewald
 4. Mc Donald

منابع

- ادیب حاج باقری، محسن، پرویزی، سرور و صلصالی، مهوش (۱۳۹۲). روش‌های تحقیق کیفی، تهران: بشری.
- اله کرمی، آزاد و امیر تیموری، محمدحسن (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی بر اضطراب امتحان و عزت نفس دانش‌آموزان پسر سوم راهنمایی شهرستان قدس، *اندیشه‌های نوین تربیتی*، ۲(۹): ۸۵-۱۰۷.
- پوراحمد، مرتضی، فدایی، سارا، تدین، سیدمحمدکاظم و ضابطیان، حسن (۱۳۹۱). اثر امتحان‌های کوچک بر نمره پایان دوره دانشجویان، *مجله دانشگاه علوم پزشکی پارس*، ۴(۱۰): ۴۳-۴۸.
- چشمه سهرابی، مظفر، رحیم سلمانی، آرزو و رحیم سلمانی، آسیه (۱۳۹۰). تأثیر رنگ در معماری داخلی فضای کتابخانه‌های دانشگاهی. *کتابداری و اطلاع رسانی*، ۱۴(۱): ۳۹-۷۰.
- خاوری، کبری، افشاری، علی، طالبی، مهدی و عباسی، رضا (۱۳۹۳). تعیین ارتباط بین هوش معنوی با واکنش‌های هیجانی پرستاران شاغل در بیمارستان‌های دانشگاه تهران، *فصلنامه علمی پژوهشی رفاه اجتماعی*، ۵۳: ۱۶۵-۱۷۸.
- درتاج، فریبرز (۱۳۹۲). رابطه ارزش تکلیف و اضطراب امتحان، *فصلنامه روان‌شناسی تربیتی*، ۲۷: ۹۷-۱۱۴.
- درتاج، فریبرز، موسوی، سیدحمید و رضایی، پروین (۱۳۹۲). بررسی میزان اضطراب و عوامل مرتبط با آن در بین دانشجویان جدیدالورود دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان، *مجله پزشکی هرمزگان*، ۱۷(۴): ۳۶۵-۳۷۴.
- رحمنی، سعید، رحمتی، مریم، اکبرزاده، علیرضا، فتح‌اله زاده، فرناز و غریب نواز، پریسا (۱۳۹۴). بررسی رابطه سلامت روانی و کیفیت خواب دانشجویان دانشکده علوم توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، *فصلنامه علمی پژوهشی طب توانبخشی*، ۴(۳): ۱۴۷-۱۵۵.
- روحانی، آرمیتا، اکبری، مجید و ماموی، طیبه (۱۳۸۹). بررسی مهارت‌های مطالعه دانشجویان دندان پزشکی مشهد در سال تحصیلی ۸۸-۸۷، *طب و تزکیه*، ۱۹(۴): ۶۳-۷۳.
- زمانی، بی بی عشرت و نیکو نژاد، سپیده (۱۳۹۲). مقایسه تعامل اجتماعی دانشجویان مجازی

و غیر مجازی بر حسب عوامل جمعیت شناسی و موفقیت تحصیلی، جامعه شناسی کاربردی، ۲۷(۳): ۱۱۹-۱۳۴.

سیاح، مهدی، اولی پور، علیرضا، اردمه، علی، شهیدی، شکوه و یعقوبی، اسماعیل (۱۳۹۳). پیش بینی سلامت روان و عملکرد دانشجویان از طریق راهبردهای شناختی تنظیم هیجان در دانشجویان، فصلنامه مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی، ۵(۱): ۳۵-۴۷. سیف، علی اکبر (۱۳۹۲). روان شناسی پرورشی نوین: الگوهای یادگیری و آموزش. تهران: دوران.

شعبانی، حسن (۱۳۹۳). روش تدریس پیشرفته (آموزش مهارت‌ها و راهبردهای تفکر). تهران: سمت.

قدمی مجید (۱۳۹۳). بررسی رابطه کمال گرایی با اضطراب امتحان دانش آموزان. نشریه نوآوری‌های آموزشی، ۴۹(۱۳): ۱۳۶-۱۵۱.

کلهری، بهنوش (۱۳۸۸). بررسی تأثیر تغییر سبک اسناد بر کاهش اضطراب امتحان در بین دانش آموزان دختر سال سوم راهنمایی شهرستان کرج. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی. دانشگاه علامه طباطبائی. تهران. کوثری، مسعود، جوادی یگانه، محمدرضا و خیرخواه، طاهره (۱۳۹۱). تلفن همراه و تأثیر آن در ارتباطات میان فردی جوانان دانشجو، دو فصلنامه مطالعات میان رشته‌ای در رسانه و فرهنگ، ۲(۱): ۲۸-۱.

کمالی، یحیی و پورچناری، محمد عبدالله (۱۳۹۴). بررسی ویژگی‌های استاد خوب از دیدگاه دانشجویان علوم سیاسی دانشگاه شهید باهنر کرمان، آموزش و ارزشیابی، ۸(۳۰): ۱۱۷-۱۴۰. کیامنش، علیرضا (۱۳۹۲). روش‌های ارزشیابی آموزشی (رشته علوم تربیتی). تهران: دانشگاه پیام نور.

گنجی، حمزه، مامی، شهرام، امیریان، کامران و نیازی الیاس (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش سخت رویی (مدل کوباسا و مدی) بر اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان، آموزش و ارزشیابی (علوم تربیتی)؛ ۲۹(۴): ۶۱-۷۳.

لطفی، صدیقه، ابوالقاسمی، عباس و نریمانی، محمد (۱۳۹۲). مقایسه پردازش هیجانی و ترس از ارزیابی‌های مثبت و منفی در زنان دارای فوبی اجتماعی و زنان عادی، دانش و پژوهش

- در روانشناسی کاربردی، ۱۴(۳): ۱۰۱-۱۱۱.
- مظاهری، علی، صادقی، منصوره سادات و حیدری، محمود (۱۳۹۰). بررسی رابطه رفتارهای متفاوت ارتباطی - نظارتی والدین در وضعیت‌های مختلف تحصیلی و اجتماعی فرزندان دانشجو، فصلنامه خانواده‌پژوهی، ۲۵: ۳۵-۵۴.
- ملکی، حسن (۱۳۹۳). برنامه‌ریزی درسی «راهنمای عمل». تهران: مدرسه.
- ممبینی، شریف، مکتبی، غلامحسین و بهروزی، ناصر (۱۳۹۴). تأثیر خودکارآمدی تحصیلی و فراشناخت بر اضطراب امتحان و رفتار کمک طلبی تحصیلی در دانش‌آموزان پسر سال سوم دبیرستان، دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۳(۱۶): ۴۲-۴۸.
- مهدویان، علیرضا و کرمی نوری، رضا (۱۳۸۵). اثرات توجه، سطوح پردازش و علاقه به موضوع درس بر حافظه آشکار و نهان دانشجویان. تازه‌های علوم شناختی، ۸(۴): ۲۲-۳۲.
- میلر دیلو ار، میلر، ماری. (۱۳۸۰). راهنمای تدریس در آموزشگاه‌ها. ترجمه و ویدا میری، تهران: سمت.
- نصرتی، کبری، خسروی، زهره، درویشه، زهرا و خدابخش، روشنگر (۱۳۸۸). بررسی سوگیری حافظه آشکار و ضمنی در شرایط آسان و دشوار و ادراک پیامد مخاطره آمیز در دانشجویان افسرده، مضطرب ترکیبی و سالم، مطالعات روان شناختی، ۶(۲): ۷۵-۱۱۴.
- یزدانی، فریدخت (۱۳۹۱). اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی دانشجویان دختر پرستاری. فصلنامه افق پرستاری، ۱: ۴۷-۵۸.
- یوسفی، فایق، حبیبی، سوگند و محمدخانی، مونا (۱۳۹۲). میزان اضطراب امتحان در دانشجویان در رشته‌های پزشکی و رابطه آن با جنسیت، راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، ۶(۳): ۱۴۲-۱۴۸.
- Billieux, J., Van der Linden, M., D'Acremont, M., Ceschi, G., & Zermatten, A. (2007). Does impulsivity relate to the perceived dependence on actual use of the mobile phone? *Applied Cognitive Psychology*, 21: 527-537.
- Bozaslan, H. Akdağ, G. Kanar. I. & İnan, O (2014). Evaluating teaching curriculum of 2012 psychology lesson from the point of various variables *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 116: 2543-2548.
- Hidalgo, MP & Caumo W. (2002). *Sleep disturbances associated with minor psychiatric disorders in medical students*. *Neurol Sci*. 35-9.
- Lund, HG., Reider BD., Whiting AB. & Prichard, JR. (2010). Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students. *J*

Adolesc Health.124-32.

Prins PJ. & Hanewald GJ. (1997). Self-statements of test-anxious children: thought-listing and questionnaire approaches. *J Consult Clin Psychol*; 65(3): 440-7.

McDonald AS.(2001). The prevalence and effects of test anxiety in school children, *Educational Psychology* .21: 89-101.

Experiences of Dormitory Students from the Night before Exam: A Phenomenological Study

Behboud Yarigholi¹

Assistant Professor, Faculty of Psychology and Education, Shahid Madani
University, Azarbaijan, Iran

Zahra Sho'ouri Milani

MA Student, Shahid Madani University, Azarbaijan, Iran

Nasrin Homayouni Bakhshayesh

MA Student, Shahid Madani University, Azarbaijan, Iran

Abstract

The aim of this study was to investigate the experience of dormitory students about the night before exam to specify its dimensions and aspects. The study was a phenomenological qualitative research. The participants in the study included 12 students of Shahid Madani University in Azarbaijan who were selected using purposeful sampling. The students were interviewed through semi-structured interviews. Discussions were recorded with the consent of participants and sentences and phrases were analyzed using Colaizzi's method. Totally, 9 basic concepts was extracted from the interviews including: teacher (teaching skills, and character of teacher), course (interest in the course and the amount of materials in the course content), sleep (amount and quality of sleep), emotional responses (lowered stress threshold, lack of concentration and physiological effects), environmental characteristics (physical space and mental atmosphere), experiences and inner tensions (stress and fear), educational courses (level of education, field of study and the beginning of semester and the exams), relationship management

1. behboud.yarigholi@yahoo.com

DOI: 10.22051/jontoe.2017.11412.1427.

Received: 2016-08-22

Accepted: 2017-08-26

(controlling and establishing favorable interactions and disrupt of social networks) and study and planning skills (study and planning skills and preparation). The results indicated that the most important feature of the night before exam is exam anxiety. Students personality characteristics are among the influential factors of exam anxiety. There are also some other factors which are common to all students and cannot be easily eliminated.

Keywords: Evaluation, Night before exam, Students, Phenomenology