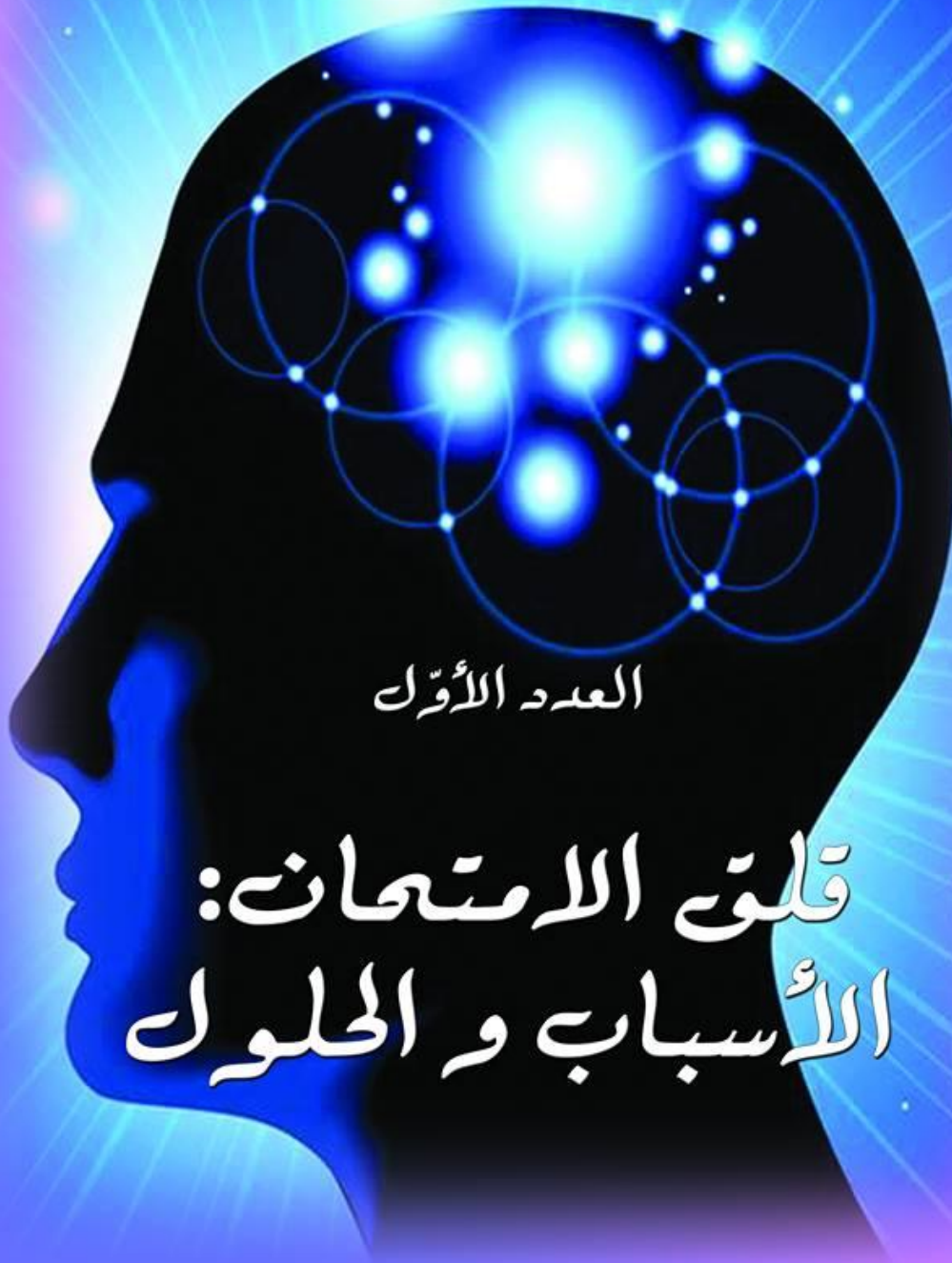




الجمهورية التونسية
وزارة التعليم العالي
والبحوث العلمي
الإدارة العامة للشؤون الطلابية
إدارة الأنشطة الطلابية

مجلة الاحاطة النفسية بالطلبة



العدد الأوّل

قلوب الامتحانات:
الأسباب و الحلول

قلق الامتحان

I- ماذا يمثل الامتحان بالنسبة للطالب ؟

يمثل الامتحان أول مطلب للاعتراف الاجتماعي والأكاديمي، من خلاله يقيم الطالب ذاته وكذلك يقيمه الآخرون. كما تجسد الشهادة العلمية نظرة الجماعة وتحقق الانضمام للحياة الجامعية الاجتماعية والمهنية، وينبثق عن هذه الوضعية قلق مرتبط بالامتحانات لأنه سيتم اختبار المستوى المعرفي للطالب.

II- تعريف قلق الامتحان:

يعرف Spielberg (1980) قلق الامتحان على أنه حالة انفعالية مؤقتة تتواجد خلال فترة محددة سببها إدراك المواقف التقويمية على أنها مواقف تهديد للشخصية مصحوبة بحدّة انفعالية ، تتداخل مع التركيز المطلوب أثناء الامتحان، مما يؤثر سلباً على المهام العقلية والمعرفية في موقف الامتحان، وقد يكون القلق كحالة عابرة أو سمة في الشخصية".

كما يبيّن بأن القلق يتكون من الانزعاج والانفعالية، و يعرف الانزعاج بأنه اهتمام معرفي يتمثل في الخوف من الفشل بينما الحالة الانفعالية هي ردود أفعال الجهاز العصبي.

III- التمييز بين قلق الامتحان والانفعال:

أثبتت الدراسات النفسية أن هناك تدرّجاً على مستوى الانفعالات التي من الممكن أن تصل إلى درجة القلق، إذ يشعر الطالب في الحالات العادية بالضيق والتوتر والهلع من الامتحانات، و لكن إذا صاحبها استجابات فيزيولوجية فهي تؤدي الى حالة القلق. (Dollard & Miller, 1941)

IV- التمييز بين قلق الامتحان والخوف:

يوضّح كل من Dollard & Miller (1941) الاختلاف السيكولوجي بين الخوف والقلق حسب الأعراض الانفعالية

و الفيزيولوجية المبينة في الجدول التالي:

القلق	الخوف
السبب أو الموضوع	مجهول
التهديد	داخلي
التعريف	غامض
الصراع	موجود
	موجود
	غير موجود

أما من الناحية الفيزيولوجية فإن الخوف الشديد ينجّر عنه انخفاض في ضغط الدم و دقات القلب ممّا يؤدي إلى الإغماء، أمّا القلق الشديد فيؤدّي إلى ارتفاع في ضغط الدم ودقات القلب وتوتر في العضلات مع عدم الاستقرار وكثرة في الحركة.

V- أعراض قلق الامتحان:

يعدّ قلق الامتحان من نوع قلق الحالة تمييزاً له عن قلق السمة. ويمكن تقسيم أعراض قلق الامتحان إلى أربعة مجموعات رئيسية:

أعراض ذهنيّة معرفيّة	أعراض التنبّب وسلوكيات التعويض	الأعراض النفسية	الأعراض الجسدية
- ضعف القدرة على الاستيعاب	- كثرة النوم ليلاً ومهاراً،	- الخوف الشديد والتوتر من الامتحان ومن المستقبل	- تسارع خفقان القلب،
- صعوبة التركيز أو فراغ العقل	- محاولة الانشغال بأشياء أخرى (مشاهدة التلفزيون، قراءة القصص والمجلات	- العصبية	- تعرق،
- تشتت الانتباه،	- الخروج مع الأصدقاء،	- الشعور بالإحباط والخوف من المستقبل.	- ارتعاش أو ارتجاف في الأطراف
- تداخل الأفكار،	- الخوف والرغبة من دخول الامتحانات والرغبة في تأجيلها،	- التوتر و الأرق	- الإحساس بالاختناق واضطرابات التنفس،
- سرعة النسيان،	- التغيب والتهرب من مواعيد الامتحانات،	- اضطراب في الشهية،	- ألم أو انزعاج صدري
- عدم القدرة على استرجاع المعلومات أثناء الامتحان،	الخ... الخ	- الانزعاج وسرعة الاستثارة،	- ألم البطن و الغثيان.
- الشعور بأن العقل في حالة تسارع متزايد أو في حالة تجمد وانحسار		- نقص الثقة بالنفس	- قشعريرة أو أحساس بالحرارة
- الخوف من المواجهة،		- الشعور بعدم الارتياح،	- الإحساس بالدوار
- التضخيم والتقليل من أهمية الامتحانات		- الشعور بالخوف والترقب المفرط	- إحساسات بالتنميل أو الوخز
الخ... الخ		- الشعور بالضغط وعدم القدرة على الاحتمال،	- توتر عضلي،
		- الرغبة في الصراخ،	- عدم الاستقرار في الحركة،
		- الأفكار السلبية حول الذات (الشعور بالنقص وعدم القدرة على تحقيق النتائج)،	- اضطرابات التنفس،
		الخ... الخ	- الشعور بالتعب والإرهاق،
			- الصداع،
			- جفاف الحلق والشفتين،
			- الخ... الخ

VI- أنواع قلق الامتحان:

قلق الامتحان الايجابي أو الميسر: يسمى أيضا بالقلق الدافع الذي يحفز الطالب على المذاكرة والدراسة أثناء فترة المراجعة للامتحانات وعلى التذكر والانتباه الجيد في موقف الامتحان. فهو ينشّطه و يحفّزه على الاستعداد فييسر أداءه في الامتحان.

قلق الامتحان السلبي أو المعسر: حسب Beaton و Brewin (2002) يظهر هذا النوع من القلق إذا زادت درجته إلى حد إعاقه الطالب عند أداء الامتحان وكانت استجابته غير متزنة و يسمى أيضا "بالقلق المعوق".

VII- الأسباب والعوامل المؤدية لقلق الامتحان:

يشير المختصون النفسيون إلى أن مصادر قلق الامتحان متعددة منها:

1. الأسباب الداخلية:

حسب Zeidner (1989) فإن "العديد من الطلبة الذين يتناجم الشعور بقلق الامتحان يعانون نقصا في مهارات الدراسة وأداء الامتحان، مع استعداد كبير للقلق في مواقف التقييم"، ويمكننا تقسيم هذه الأسباب كما يلي:

- **سمة الشخصية القلقة:** هذه الشخصية تحمل سمة القلق وتكون عرضة له، و يشار إليها على أنها سمة ثابتة نسبيا في الشخصية و تختلف من طالب إلى آخر، وفقا لما اكتسبه كل منهم في طفولته من خبرات.
- **انخفاض مستوى أداء الطالب في الاختبارات السابقة أو ضعف درجاته فيها.**
- **طريقة المراجعة:** بعض الطلبة لديهم عادات وسلوكيات دراسية سيئة كتأجيل الاستعداد للامتحان حتى قرب فترة الامتحانات وكثرة الغياب وقلة الانضباط أو التركيز، والشعور بالعجز جراء النتائج الدراسية السلبية السابقة، مع صعوبات تقسيم وقت المراجعة. وهذا ما يؤكد Wittmaier (1972) و Dudley (1986) أن الطلبة الذين تكون مهارات الاستدكار لديهم منخفضة يعانون من قلق مرتفع في الامتحانات.

2. الأسباب الخارجية:

* **أسباب أسرية اجتماعية:** الأسرة هي النواة الأولى لتكوين شخصية الطالب و منها يستمد سلوكه و نموه النفسي، و يعتبر ضغطها الزائد على الطالب لتحقيق التفوق سببا معززا للخوف من الفشل في الامتحانات خصوصا إذا كان طموح الأهل لا يتوافق وقدرات الطالب، وهذا ما يؤكد Sarason (1957) و Gaudry & Spielberger (1971).

* **أسباب أكاديمية:** تتمثل في طرق التدريس، واختلاف طرق التقييم.

* **صعوبات الحياة اليومية:**

- إن الظروف أحيانا تتطلب من الطالب الابتعاد عن أسرته والعيش مع مجموعة من الطلبة (مثل ما هو الحال بالنسبة لمبيت جامعي أو كراء أو تنقل). فظروف السكن الجماعي الذي يفرض ضوابط أخلاقية وتنظيمية عادة ما يتسبب غيابها (أصوات مرتفعة، موسيقى صاخبة، صراخ، أوساخ، سرقة، عنف...) في اندلاع مشاكل وصراعات تتسبب في تردي النتائج وقد تصل إلى الانقطاع عن الدراسة.
- عدم إتباع الطالب لنمط عيش سليم مثل التغذية غير المتوازنة واستهلاك المنبهات بطريقة مبالغ فيها قبل الامتحان، قلة النوم والشعور بالتعب...

VIII- الإجراءات العملية الإرشادية للتحكم في قلق الامتحان:

يقترح الأخصائيون النفسيون بعض الإجراءات العملية والإرشادية للتحكم في قلق الامتحان لدى الطلبة:

1- تطوير قدرة الطالب على الفهم وحل المشكلات:

- بحث الطالب على العلاقات السببية بين المواضيع و هذا ما يساعده على التركيز على الأسباب ومعالجتها لحل مشاكله .
- إدراك الطالب للتغيرات الفيزيولوجية الجسمية في جسده يساعده على الحماية من القلق ومن الاضطرابات العضوية.
- التدرب على اتخاذ القرارات والتعامل وحل المشكلات و على طرح البدائل و إيجاد الحلول.

2- التدرب على الشعور بالثقة بالذات وتأكيداها:

- اذا كان الطالب يخاف من عدم انجازه للامتحان في الوقت المحدد يعمل على التدريب على امتحانات فرضية لتحسين سرعة إجاباته.
- تدعيم الثقة بالنفس من خلال طرح النجاحات المهمة و المميّزة للطالب.

3- الاعتماد على التفكير الايجابي:

- التوقف عن استخدام الملاحظات السلبية التي تحبط من العزيمة.
- استخدام عبارات إيجابية في الحديث مع الذات.

4- تعلم مواجهة المواقف تدريبيا:

تعريض الطالب لامتحانات مماثلة بالتدريب حتى لا يتعرّض يوم الامتحان الفعلي لصدمة نفسية، بحيث كل استجابة انفعالية غير مرغوب فيها كالخوف أو القلق يمكنه معالجتها من خلال هذا التدريب. وتعتمد هذه التقنية على إطفاء حالة القلق وتعزيز السلوكات الايجابية من خلال عملية الاسترخاء الذي يكبح هذه الاستجابات الانفعالية.

5- تحسين طرق المراجعة:

- ✓ تنظيم أوقات المراجعة للامتحان و اختيار الوقت المناسب للدراسة .
- ✓ ترتيب الأولويات و تنظيم المواد وإدراج كل المواضيع المطلوب دراستها وتصنيفها ما بين السهل والصعب
- ✓ تطوير البرنامج الزمني في المراجعة

- ✓ اعتماد الملخصات في الحفظ .
- ✓ تهيئة المكان الملائم للدراسة الذي تتوفر فيه الشروط كالإنارة و الهدوء ...
- ✓ التغذية السليمة و النوم الكافي.

6- التعبير والتعامل مع الانفعالات: (التفريغ الانفعالي):

- ✓ إن تعبير الطالب عن انفعالاته يعمل كمضاد لحالات القلق.
- ✓ إنّ عمليات التفريغ الانفعالي يمكن أن تحدث من خلال اللعب وتمثيل الأدوار و السيكودراما.
- ✓ إن الرسم و رواية القصص يعتبران طريقة فعالة للتعبير عن المشاعر و الانفعالات.
- ✓ تعتبر ممارسة الرياضة من أنجع الطرق لتحويل الطاقة الداخلية السلبية إلى ايجابية بحيث تساعد على إفراز الهرمون المسؤول على السعادة ومحارب للإحباط و القلق.

7- تحسين عادات الدراسة السيئة:

- ✓ تحمّل المسؤولية والاعتماد على النفس.
- ✓ التدرب على إدارة وقت المراجعة وتنظيمه وعدم التأجيل.
- ✓ التشجيع على التساؤل والبحث والاستكشاف.
- ✓ التشجيع على الاختبار والتقييم الذاتي المستمرين.

8- التدريب على مهارات الامتحان:

الامتحان يتطلب تطوير مهارات خاصة تسمى مهارات الامتحان وهي كما يلي:

■ مهارة المراجعة:

- ✓ تدوين أكثر النقاط أهمية في كراسة الملاحظات.
- ✓ مراجعة هذه الملاحظات دورياً و التلخيص قدر المستطاع.
- ✓ المراجعة حسب الجدول الزمني المحدد.
- ✓ تحديد المواد التي تحتاج لمجهود ووقت أكبر في المراجعة ثم البدء بدراستها أولاً.
- ✓ المراجعة المنظمة لجميع المواد المقررة ووضع المادة الصعبة مع مادة أقل صعوبة.
- ✓ استخدام الألوان للتأشير على النقاط المهمة.
- ✓ تجنب أسباب التشتت الذهني أو ضعف الانتباه أو قلة التركيز أثناء المراجعة.

■ مهارة الاستعداد للامتحان:

- ✓ عدم السهر طويلاً لأن السهر يرهق الجسم ويتعبه و يقلل من تركيز الطالب أثناء المراجعة.
- ✓ الابتعاد عن شرب المنبهات كالشاي والقهوة لأن مثل هذه المنبهات تقلل من قدرة الطالب وتركيزه واستيعابه.

- ✓ عدم تناول الأقرص المنبهة لأنها تدفع الطالب إلى السهر مما يؤدي إلى عدم مقدرته على مواصلة الدراسة.
- ✓ أخذ قسط وافر من النوم لأن النوم يريح الجسم والعقل من التفكير وبالتالي يتجدد نشاط الطالب وتعود إليه حيويته.
- ✓ المحافظة على وجود حالة من التهيؤ النفسي للتعامل الجيد والفعال مع موقف الامتحان و على الاتزان الانفعالي والابتعاد عن التوتر والقلق.
- ✓ عند الشعور بالملل و التعب يجب التوقف عن المراجعة لفترة قصيرة لتحديد النشاط و الحيوية و تحسين التركيز.

■ مهارة أداء الامتحان:

- ✓ الجلوس في المكان المخصص بهدوء وكتابة البيانات الشخصية، وإتباع التعليمات التي تلقى على الطالب من لجنة سير الامتحان.
- ✓ الكتابة بخط واضح، وتنظيم كراسة الإجابة، والالتزام بأداب الامتحان.
- ✓ عدم محاولة الغش والمحافظة على الهدوء النفسي التام أثناء أداء الامتحانات.
- ✓ الامتحان يحتاج إلى الاجتهاد والحكمة في التعامل مع ورقة الأسئلة من حيث حسن قراءتها و التروي في الإجابة.
- ✓ التركيز على ورقة الامتحان دون غيرها من المثيرات الأخرى في قاعة الامتحان.

خاتمة:

إن قلق الامتحان من الظواهر التي تعترض الطالب، ويمكن أن تؤثر إيجابيا وتعد دافعا لتحقيق النجاح الأكاديمي أو تولد لديه حالة من الانزعاج والانفعالية التي لا يستطيع أن يواجهها أو يتغلب عليها بمفرده، فتكون نتائجها سلبية وتعرقل أداءه في الامتحان وبالتالي تمثل تهديدا لمستقبله الدراسي وتتطلب منه اللجوء إلى الأخصائي النفسي الذي يستطيع بحكم تكوينه و خبرته العلمية أن يقدم المساعدة النفسية اللازمة التي تمكن الطالب من حل مشكلاته وتجاوزها.

علما و انه يتواجد في كل جامعة عدد من الأخصائيين النفسيين لمساعدة الطلبة الذين هم بحاجة لمتابعة وإحاطة نفسية بصفة عامة، ومعالجة حالة قلق الامتحان لديهم بصفة خاصة، والعمل على اكتشاف الطلبة ذوي الشخصيات القلقة لتشجيعهم على التفاعل الاجتماعي الايجابي.



المراجع :

1. الداهري ، صالح حسن (2005): مبادئ الصحة النفسية، الطبعة الأولى ، دار وائل، عمان،الأردن.
2. الضامن،منذر عبدالحميد (2003): الإرشاد النفسي، الطبعة الأولى،مكتبة الفلاح،الكويت.
3. زهران، محمدحامد (2000): الإرشاد النفسي المصغر، الطبعة الأولى،عالم الكتب،القاهرة،مصر.(ص 287)
4. منشورات جامعة القدس، (1997)عن قدوري خليفة و حورية تارزولت عمروني (2015) ظاهرة قلق الامتحان بالمرحلة الثانوية: أسبابها، تناولاتها النظرية، الإجراءات العملية التعليمية الإرشادية لخفض قلق الامتحان، مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية، العدد 18، الجزائر.
5. Brewin CR, Beaton A. (2002): « Thought suppression, intelligence, and working memory capacity. » in Behaviour Research and Therapy, 2002 Aug;40(8):923-30.
6. Dollard, J., Miller, N- E., (1941). Social Learning and Imitation . Editeur : Yale University Press
7. Spielberger, C. D. (1989). State-Trait Anxiety Inventory: A comprehensive bibliography. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press
8. Spielberger, C. D., Vagg, P. R., Barker, L. R., Donham, G. W., & Westberry, L. G. (1980). Factor structure of the State-Trait Anxiety Inventory. In I. G. Sarason & C. D. Spielberger (Eds.), Stress and anxiety (Vol. 7, pp. 95-109). Washington, DC: Hemisphere.
9. Zeidner, M. (1998). Test anxiety: The state of the art. New York: Plenum.

L'angoisse des examens

I- Les examens:

Les examens sont des enjeux dans le cursus de l'étudiant parce qu'il va être évalué, noté. Il devrait donc être à la hauteur et faire bonne impression. Ces moments clés de vie sont des moments forts en émotions car ils impliquent un jugement de la personnalité de l'étudiant et de son image.

II-Définition de l'angoisse de l'examen:

L'angoisse de l'examen est définie comme une réaction désagréable émotionnelle qui résulte de la perception ou de l'appréciation d'une situation particulière comme une menace de la peur de l'échec (Schwarzer et al, 1982; Lazarus et Folkman, 1984).

L'angoisse de l'examen est un ensemble de réponses physiologiques, cognitives et comportementales qui stimulent les sentiments négatifs au sujet face à une évaluation (Nicaise, 1995 ,p. 360)

III- Contexte théorique explicatif:

Spielberger (1972),explique l'angoisse de l'examen par deux composantes: angoisse-trait de caractère et angoisse-état.

L'angoisse-trait de caractère

c'est une caractéristique durable de la personnalité, définie comme une prédisposition à percevoir certaines situations comme plus ou moins menaçantes et à y répondre par des états d'angoisse plus ou moins élevés. (Spielberger, 1972)

L'angoisse-état

Un état émotionnel désagréable, en général temporaire qui existerait à un moment donné, aurait un niveau d'intensité particulier, et se caractériserait par des sentiments de tension, de crainte, de nervosité, d'inquiétude associés avec une activation ou une augmentation de la vigilance du système nerveux autonome (Spielberger,1993)

De plus, Spielberger & Sarason (1961-1980) ont expliqué le développement du concept

de l'angoisse de l'examen à partir de l'interaction entre l'angoisse-état et l'angoisse-trait de caractère par les deux composantes; **l'émotivité et l'inquiétude.**

Ils expliquent une forte relation entre ces deux composantes quand l'étudiant a un niveau d'inquiétude élevé au moment de l'examen, il va y avoir de la perte de confiance en soi et un sentiment de frustration (un degré d'émotivité élevé) donc un état d'angoisse d'examen élevé. Par contre si à chaque fois, cet étudiant vit la situation d'examen de la même façon (avec continuité de réagir avec une émotivité élevée et une inquiétude élevée), il va développer un caractère adopté donc un trait d'angoisse d'examen élevé (Deffenbacher, 1980; Depreeuw, 1984; Hembree, 1988; Morris et al, 1981.).

C'est pour cela que la conceptualisation classique de la construction du concept de l'angoisse de l'examen était probablement une combinaison entre les deux dimensions (émotionnelle et cognitive) (Zeidner, 1995).

IV-Distinction entre l'angoisse de l'examen et d'autres concepts proches:

L'angoisse de l'examen et l'émotion:

Une émotion est un ensemble spécifique de sentiments psychiques fondamentaux, tels que la peur, la joie, le dégoût, la tristesse, la colère (...) et un ensemble de sentiment socio-relationnel comme la honte, l'envie, l'amour et l'empathie...accompagnés de manifestations physiologiques et comportementales, d'intensité variables, perceptibles ou non par soi-même et par les autres et qui surviennent en réponse à des représentations, des situations, des relations. (Cosnier, 1994).

Dans les situations d'examen, les étudiants éprouvent de la détresse, de la tension et de la panique, mais si les émotions sont accompagnées de réponses physiologiques et si elles vont au-delà du seuil du normal,

elles se transforment en un état d'angoisse, (Dollard et Miller, 1941).

La peur et l'angoisse de l'examen:

La peur est une émotion forte et intense que l'on ressent en présence d'un danger plus ou moins immédiat, si le danger est bien réel, la peur est subjective et personnelle, car l'imagination joue un rôle important dans la perception de ce danger. L'angoisse et l'anxiété en revanche, sont des sentiments plus diffus.

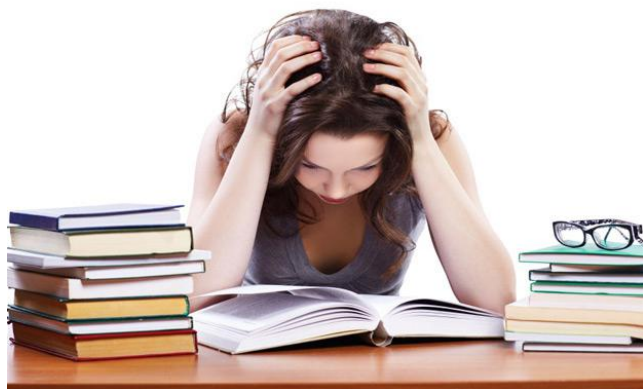
Une intensité croissante d'inquiétude, de peur, et d'anxiété, engendre un état d'angoisse (Riquier, Caria; 2009)

Dollard & Miller (1941) expliquent la différence entre la peur et l'angoisse dans le tableau suivant:

	Peur	Angoisse
Objet	Connu	Inconnu
Menace	Externe	Interne
Définition	Abstrait	Vague
Conflit	Inexistant	Existant

Symptômes de l'angoisse d'examen:

Spielberg (1966) désigne certains symptômes physiologiques, comportementaux, cognitifs et émotionnels de l'angoisse.



Les types d'angoisse d'examen:

Angoisse d'examen normale (positive /facilitatrice)

L'angoisse d'examen est considérée comme normale et nécessaire; elle peut forcer l'étudiant à agir lorsqu'un examen l'inquiète, et le met à l'abri du danger de l'échec. Dans certaines situations, l'angoisse peut même être essentielle à la réussite universitaire.

Angoisse d'examen pathologique (négative /handicapante)

Il arrive que l'angoisse d'examen se manifeste de manière incontrôlée ou excessive: elle peut survenir sans raison apparente ou bien susciter une réponse disproportionnée comparée à l'événement déclencheur (l'examen).

Il s'agit ici d'une véritable pathologie, dont les causes sont souvent difficiles à identifier.

Au-delà d'une prédisposition naturelle à la nervosité, il semble que certains facteurs jouent un rôle important.

Les facteurs qui influencent l'angoisse de l'examen:

Ce sentiment d'angoisse est généré par plusieurs facteurs:

D'après (Coulon, 1997; Grignon, 2000; Lahire, 1994;Beaucage, 1997; Ebengo 2003 et Noël et all,1998).

1. Facteurs de "Tracas quotidiens":

- Tâches matérielles,
- Difficultés financières,
- Tâches universitaires,
- Surestimation et /ou sous- estimation du temps restant pour réaliser une tâche

2. Facteurs comportementaux:

- Fatigue physique et mentale
- Absences fréquentes aux cours
- Perturbation du rythme de sommeil par le travail de révision tard le soir,
- Mauvaises habitudes alimentaires
- Procrastination consiste à tout remettre

Systematiquement au lendemain ou au dernier moment les préparations des examens).

3. Facteurs cognitifs:

- Compétition serrée pour accéder à l'étude,
- Difficulté à maîtriser les apprentissages et l'organisation du travail hebdomadaire et les longues heures de travail.
- Difficulté à planifier son cours et sa session d'examen;
- Difficulté à équilibrer le temps de relaxation avec celui réservé à l'étude;
- Méthodes d'étude et de travail inadaptées;
- Lectures négligées ou techniques inadéquates;
- Prise de notes déficiente;
- Mémorisation plus que compréhension;
- Difficulté à anticiper et interprétation erronée des questions;
- Mauvaise lecture des consignes;
- Oubli.

4. Facteurs affectifs et émotionnels:

- Manque de confiance en soi et sentiment d'infériorité.
- Manque d'estime de soi,
- Sentiment profond d'inefficacité,

- Incapacité à être consolidés par aucun succès .
- Peur de l'avenir.
- Peur de l'échec, d'être dépassé par le temps et la quantité de matière à absorber

5 Facteurs sociaux

- Les attentes irréalistes des parents qui sont toujours insatisfaits face à la performance de leurs enfants,
- L'environnement scolaire,
- L'isolement social
- La diminution des loisirs et des activités sociales.

Les procédures opérationnelles pour gérer et contrôler l'anxiété de l'examen:

Afin de gérer et de contrôler l'état d'anxiété de l'examen, les psychologues orientent et guident les étudiants d'une façon efficace à dépasser leur peur et leur anxiété et de trouver la source de leur anxiété pour être capable de la gérer.

Et voici comme suit quelques procédures opérationnelles:

1. Travail cognitif et pédagogique:

- Développer la capacité à comprendre et à résoudre les problèmes
- Positiver ses pensées
- Apprendre à faire face aux situations à problèmes
- Travailler la mémorisation et la concentration
- Travailler sur les compétences d'examen
- Se préparer pour l'examen
- Identifier la source de l'anxiété
- Gérer ses pensées négatives
- Diviser le travail pour réduire l'anxiété et l'anxiété
- Fixer et planifier des objectifs à réaliser
- Faire un planning

- Lire attentivement les questions, commencer par les questions faciles,
- Utiliser l'enchaînement logique en répondant aux questions, et réviser les réponses avant de terminer l'examen.
- Prendre des notes de façon efficace,
- Faire des fiches ou des schémas de la matière,
- Tenir un petit répertoire personnel des notions problématiques,
- Identifier la matière à réviser et procéder au découpage en étapes,
- Etudier et pratiquer les points difficiles,
- Apprendre intensivement ce qui fait défaut,

Travail comportemental

- Améliorer les mauvaises habitudes d'étude
- Faire des poses régulières pour ne pas épuiser la concentration
- Avoir lors de l'examen une attitude positive et focaliser sur les faits.
- Le travail régulier du début de semestre,
- Arriver à l'heure le jour de l'examen (pas trop tôt)
- Organiser votre examen afin de maximiser les points dans le temps imparti.
- Suivre les cours,
- Faire des lectures préalables,
- Avoir une hygiène de vie équilibrée: (une bonne qualité de sommeil, un endroit adéquat, la gestion du temps, éviter la fatigue, l'énerverment et le stress...)
- Avoir une alimentation saine, équilibrée et régulière : (légumes, viande, poisson, céréales, pas trop de café...)
- Penser à la relaxation régulière, lâcher prise
- (regarder un film, une pièce de théâtre, écouter de la musique, prendre un bain chaud...)

Bouger, pratiquer du sport quotidiennement, cela permet de canaliser votre énergie et de vous aérer l'esprit.

Travail émotionnel:

- S'entraîner à se sentir confiant et de s'affirmer
- Exprimer et gérer les émotions (Décharge émotionnelle)
- Ne pas cesser de croire en vos capacités de réussir

Travail social:

- Eviter de discuter avec vos amis ou de vous faire expliquer un sujet à la dernière minute,
- Chercher un groupe de travail et de révision
- Se remettre en question: de ne pas hésiter à parler des soucis et de stress et d'anxiété avec les copains, les parents ou un psychologue afin que cette période de tension ne se transforme pas en angoisse.

T. FarinelliEbengo, 2003&ÉlisabethHaghebaert, 2004)

Conclusion:

L'angoisse des examens, perçue par l'étudiant comme une menace d'être non reconnu ou rejeté socialement, il est nécessaire pour un étudiant de savoir gérer ses angoisses afin de se stimuler à sa réussite.

L'étudiant doit savoir qu'il n'existe pas vraiment de recette magique ou un mode d'emploi généralisé pour savoir contrôler son angoisse. Ainsi, lorsqu'il ressent qu'il est en difficulté de pouvoir canaliser ses angoisses, il doit consulter un psychologue attaché à son université pour bénéficier d'une aide gratuite, professionnalisée et efficace.

Bibliographie:

1. Anne Jolly (2010): «Stress et traumatisme, Approche psychologique de l'expérience d'enseignants victimes de violence», Laboratoire de Psychologie Appliquée (L.P.A.) de l'Université de Reims, 11 Décembre 2002 une thèse de Doctorat à l'Université de Reims.
2. Béatrice Beaucage, 1997 Souffrez-vous d'anxiété de performance, article de lyne Talbot édition du 21 septembre 2016.
3. Cosnier Jacques, 1994. Psychologie des émotions et des sentiments, Ecole Normale Supérieure de Lyon. Retz-Nathan, Paris.
4. Coulon Alain (1997), Le métier d'étudiant. L'entrée dans la vie universitaire. Paris.
5. Dollard, J., Miller, N- E., (1941). Social Learning and Imitation. Editeur : Yale University Press.
6. Deffenbacher, J. L. (1980). Worry and emotionality in test anxiety. In I. G. Sarason, (Ed.), Test anxiety: Theory, research, and applications (pp. 111–124). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
7. Depreeuw, E. A. M. (1984). A profile of the test-anxious student. International Review of Applied Psychology, 33, 221–232
8. Farinelli Ebengo T.. (2003). Le petit futé des examens. Université de Genève.
9. Gaudry, E., & Spielberger, C. D. Preface. In E. Gaudry & C. D. Spielberger , Anxiety and educational achievement. Sydney, Australia: John Wiley and Sons, 1971.
10. Grignon. C (2000), Les conditions de vie des étudiants. Enquête OVE, Paris, PUF.
11. Haghebaert Élisabeth & Fortier D Robert, (2001) « Enjeux des genres dans les écritures contemporaines », Montréal, Éditions Nota bene, 364 p
12. Hembree, R. (1988). Correlates, causes, and treatment of test anxiety. Review of Educational Research, 58, 47–77
13. Lahire B. (1997). – Les manières d'étudier. Paris : La Documentation française.
14. Lazarus D.R & Folkman S, (1984) Stress, appraisal and coping. New York, Springer Publishing Company.
15. Morris, L. W., Davis, M. A., & Hutchings, C. H. (1981). Cognitive and emotional components of anxiety: Literature review and a revised worry-emotionality scale. Journal of Educational Psychology, 73, 541–555
16. Nicaise M. (1995), Treating test anxiety: A review of three approaches. Teacher Educational Practices. 22 (7) , 65-81
17. Noel, Bernadette. (1991), La métacognition, Bruxelles : De Boeck.
18. Riquier Gilbert et Caria Aude, (2009): «Anxiété et phobies » guide des psychothérapies, revue les troubles psychiques, Coordination éditoriale: (Psycom75 Conception graphique : Imprimerie Nationale
19. Sarason, I. G. (1958). Interrelationships among individual difference variables, behavior in psychology, and verbal conditioning. Journal of Abnormal and Social Psychology, 56, 339-344.
20. Schwarzer, R., & Schwarzer, C. (1982). Anger als Zustand und als Disposition [Anger as a state and as a trait]. Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie, 3, 27–33.
21. Spielberger, C. D. (1972). Conceptual and methodological issues in anxiety research. In C. D. Spielberger (Ed.), Anxiety: Current trends in theory.
22. Spielberger, C. D. (1980). Test Anxiety Inventory: Preliminary Professional Manual. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
23. Spielberger & I. G. Sarason (1978) (Eds.). Stress and Anxiety (Vol. 5). New York: Hemisphere/Wiley.
24. Zeidner, M. (1998). Test anxiety: The state of the art. New York: Plenum.