

## اضطراب امتحان و مقابله با آن

ساراسون و دیویدسون اضطراب امتحان را چنین تعریف می کنند: اضطراب امتحان نوعی خود اشتغالی ذهنی است که با خود کم انگاری و تردید درباره ی توانایی های خود، مشخص می شود و غالباً به ارزیابی شناختی منفی، عدم تمرکز حواس، واکنش های جسمانی نامطلوب و افت عملکرد تحصیلی فرد منجر می شود. از نظر کالو نیز اضطراب امتحان عبارت است از نگرانی فرد در مورد عملکرد (انتظار شکست) استعداد و توانایی خویش به هنگام امتحان و موقعیت های ارزیابی. می توان گفت هنگامی که دلشوره و نگرانی شدیدی در جلسه امتحان تجربه می شود، اضطراب امتحان ایجاد می گردد که علائم و نشانه های آن، همانند علائم و نشانه های اضطراب است. طبق تحقیقات آشفستگی هایی از قبیل، تغییراتی در میل به غذا، ضعف و سرگیجه، بهم خوردن ساعت های خواب و آرامش و ترشح هورمون های آدرنالین و نورآدرنالین در افراد دارای اضطراب امتحان افزایش می یابد. اضطراب مفراطی که فرد در طی ایام امتحانات و به ویژه در جلسه ی امتحان تجربه می کند موجب ضعف ایمنی بدن می شود و به همین جهت در دوره ی امتحانات، عفونت دستگاه تنفس در دانشجویان به میزان بیشتری مشاهده می شود.

اولین گام در مقابله با این اضطراب این است که بین دو نوع اضطراب تمایز قابل شویم. اگر اضطراب شما نتیجه مستقیم عدم آماده سازی باشد، باید آن را واکنش طبیعی و منطقی در نظر بگیرید، اما اگر کاملاً آماده اید ولی با این حال هنوز وحشت زده و یا حساس هستید، واکنش شما

منطقی نیست. در هر صورت آنچه اهمیت دارد، به دست آوردن دانش و اطلاعات در زمینه ی چیره شدن بر آثار این گونه اضطراب ها است. با آگاهی از نگرانی و ترس مربوط به امتحان یک گام به جلو در حل مشکل اضطراب برداشته اید. اگر بدانید که منبع اضطراب شما چه چیزی بوده و از کجا و چه موقع و چرا به وجود آمده است، آنگاه بهتر می توانید نگرانی از امتحان را از خود رها کنید. طبق تحقیقات نگرش های نامطلوب و باورهای غیر منطقی نسبت به فرآیند امتحان و جلسه امتحان از عوامل مؤثر در بروز اضطراب امتحان می باشند. طبق همین تحقیقات، دانشجویان دارای اضطراب امتحان هنگامی که با خ و دشان حرف می زنند تقریباً همیشه منفی باف هستند و خود را شکست خورده ارزیابی می کنند. در مواقعی که فرد، جلسه امتحان را بسیار تهدید کننده فرض نموده و بر این تفکر تاکید می نماید که دیگر توانایی و نیروی لازم را برای شرکت در امتحانات ندارد، آنگاه در یک دور معیوب قرار می گیرد، زیرا که احتمال بروز شکست در وی افزایش یافته و در نتیجه انگیزش یادگیری روبه افول می گذارد. در این مواقع انگیزه ای برای مطالعه و تکمیل دروس وجود نداشته و در نهایت جلسه ی امتحان به تجربه ای ناخوشایند تبدیل می گردد که ایجاد اضطراب می کند. بنابراین باید نگرش شخص نسبت به امتحان و همچنین توانایی هایی که دارد، تغییر کند.

اضطراب امتحان دو بعد دارد:

۱. بعد جسمانی: که شامل واکنش فیزیولوژیک خودکار است مثل تپش قلب، سردرد، تعریق، لرزش دست و اندام ها، آشفستگی معده، رنگ پریدگی، حالت تهوع و استفراغ و غیره.

۲. بعد شناختی و فکری: دلواپسی راجع به پیامد کار، دلواپسی راجع به شکست و ناکامی، افکار تحقیر و سرزنش خود، مقایسه خود با دیگران، انتظارات منفی از خود، مشکل تمرکز و توجه، فراموش کردن مطالب خوانده شده، گفتگوی منفی با خود و... که همه اینها مانع انجام تکلیف و حل مشکل می گردد.

راه های مقابله با اضطراب امتحان

۱. کاستن علائم بدنی اضطراب:

در زمان استرس و اضطراب ما علائم بدنی مثل سفتی و انقباض عضلات، رنگ پریدگی، احساس خفگی، تندی تنفس، لرزش اندام ها و ... را تجربه می کنیم. حال اگر بیاموزیم به طریقی بدن خود را آرام کنیم نشانه های اضطراب نیز کاهش می یابد و ما احساس آرامش بیشتری می کنیم مثل:

\* تکنیک های آرام سازی

\* نفس عمیق

\* یکی از حس های خودمان را درگیر کنیم (دوش گرفتن، گوش کردن به یک موسیقی آرام، حرف زدن با یک دوست، قدم زدن، تماشای یک فیلم یا یک منظره، راه رفتن، دویدن و...).

۲. کاستن علائم فکری و شناختی اضطراب:

\* متوقف کردن گفتگوی منفی با خود. بسیاری از اوقات ما در زمان استرس و اضطراب شروع به صحبت با خود می‌کنیم. صحبت‌هایی که همه بار منفی دارد و ذهن و جسم ما را خسته می‌کند. باید دانشجویان این گفتگوهای منفی ذهنی را شناخته و آنها را متوقف کنند و با گفتگوی مثبت جایگزین کنند. مثلاً این گفتگوی ذهنی را ((من قبول نمی‌شم، می‌دونم از این امتحان رد می‌شم، چرا هیچ‌چی یاد نمی‌گیرم، همه چیز از ذهنم رفته، مثل خنگ‌ها شدم، و...)) تبدیل به این گفتگو کنند: ((قبلاً هم امتحان داشتم و نمره خوبی گرفتم... این هم میگذره، من تلاش خودم را کردم و حالا هم با حواس جمع میرم سر جلسه و...))

\* انتظارات غیرواقعی و بیش از حد از خودش را تعدیل کند (من حتماً باید در این درس نفر اول بشوم، من حتماً باید فلان رشته قبول شوم، من حتماً باید فلان شهر قبول شوم).

\* عجله کردن را کاهش بدهیم.

\* تقسیم‌بندی و فهرست برداشتن از فصولی که باید خوانده شوند: امروز چند فصل، فردا چند فصل.

۳. تغییر روش زندگی و برنامه‌ریزی و مدیریت زمان:

\* نوشتن برنامه فعالیت روزانه در جدول برنامه‌ها.

\* نظم و سازمان‌دهی کردن: فضای کار، مطالعه و درس باید منظم و مرتب باشد، بداند چه‌چی‌زی کجاست و کجا

باید دنبال وسیله مورد نظر خود بگردد. محیط‌های شلوغ و نامنظم ما را آشفته و سر در گم می‌کنند.

\* استراحت کردن: دانشجوی باید به طور دوره‌ای هر چند وقت یک‌بار زمانی را برای آرامش، قدم زدن، استراحت و یا خوردن داشته باشد.

\* ورزش منظم: ورزش به تسکین نش‌های هیجانی کمک می‌کند، مثلاً ۳۰ دقیقه ورزش سبک در اکثر روزهای هفته.

\* خواب کافی: رفتن به رختخواب و بیدار شدن در زمان‌های ثابت باعث خواب سالم‌تر و در نهایت توجه و تمرکز بهتر و کارایی مفیدتر در طول روز می‌شود.

\* تغذیه خوب، مناسب و کافی (مثل خوردن صبحانه، غذای فیبردار و ویتامین‌دار).

\* حفظ ارتباطات اجتماعی: بسیاری از دانشجویان در زمان تحصیل و امتحان کلیه ارتباطات فAMILI و اجتماعی خود را قطع می‌کنند و خود را کاملاً ایزوله و منزوی می‌کنند، درحالی‌که گذراندن زمانی با دوستان و فAMILI، وقت گذاشتن و صحبت کردن با آن‌ها می‌تواند انرژی، نشاط و انگیزه ما را برای انجام امور درسی و کاری بیشتر کند.

در آخر توصیه می‌گردد چنانچه راهکارهای ارائه شده را انجام دادید و باز هم از اضطراب امتحان رنج می‌برید به یک متخصص مراجعه کنید.



## اضطراب امتحان و مقابله با آن



تهیه کننده: شهره شادمان فر کارشناس

امور روانی

اداره مشاوره

سال تحصیلی ۹۶-۹۵