

اضطراب امتحان (Examination Anxiety)

بسیاری از دانشجویان قبل از امتحان دچار اضطراب می‌شوند. دانشجوی مبتلا به اضطراب امتحان با اینکه در کلاس مطالب تدریس شده را متوجه شده و همه فصل‌ها را مطالعه کرده است، اما سر جلسه امتحان به قدری عصبی و نگران می‌شود که حتی به ساده‌ترین سوالات هم نمی‌تواند پاسخ دهد. دانشجویان مضطرب، موقعیت آزمون را بخودی خود تهدیدکننده می‌دانند و زمانی که نخستین نشانه‌های شکست آشکار می‌شود، مثلاً وقتی جواب یک سوال را نمی‌دانند برانگیخته شده و واکنش‌های هیجانی و رفتاری شدیدی نشان می‌دهند. این افراد در هر موقعیتی که قرار باشد ارزیابی شوند مضطرب می‌شوند.

اضطراب امتحان چیست؟

اضطراب امتحان یک حالت روانشناختی است که باعث می‌شود دانشجو در موقعیت‌های امتحانی عصبی و پریشان شود. گرچه بسیاری از دانشجویان قبل و حین امتحان دچار استرس و اضطراب می‌شوند اما اضطراب امتحان می‌تواند در یادگیری اختلال ایجاد کند و به عملکرد فرد در امتحان آسیب برساند. اضطراب امتحان نوعی اضطراب عملکرد است. اضطراب عملکرد زمانی است که فرد نسبت به نحوه انجام یک کار خاص احساس نگرانی می‌کند بخصوص وقتی فکر می‌کند این کار واقعا مهم است.

چه کسانی مستعد اضطراب امتحان هستند؟

دانشجویانی که زیاد نگران یا کمال‌گرا هستند. این دانشجویان برایشان سخت است که بپذیرند ممکن است اشتباهاتی بکنند یا نمره‌ای کمتر از نمره کامل بگیرند. بنابراین خود را در تنگنا قرار می‌دهند. همچنین دانشجویانی که برای امتحان آماده نیستند اما توقع عملکرد خوب دارند نیز دچار نگرانی شده و اضطراب امتحان را تجربه می‌کنند.

علائم اضطراب امتحان

اضطراب امتحان علائم بسیار متفاوتی دارد. برخی از دانشجویان فقط علائم خفیف اضطراب امتحان را تجربه می‌کنند، اما برخی دیگر علائم شدید را بروز می‌دهند که باعث می‌شود امتحان خود را بد بدهند.

اضطراب امتحان چهار دسته علائم در دانشجو ایجاد می‌کند:

علائم فیزیکی: افزایش تپش قلب، تعریق، لرزش اندام، سردی یا گرمی بدن، حالت تهوع و دل پیچه، سردرد

علائم هیجانی: عصبانیت، افسردگی، نومییدی، کاهش اعتماد بنفس، احساس تهدیدآمیز بودن یا چالش برانگیز بودن

علائم رفتاری: بیقراری، اجتناب از رفتن به سر جلسه امتحان

علائم شناختی: نگرانی، خودگویی منفی، ناتوانی در تمرکز روی امتحان، پرش افکار، فراموشی مطالب، خطاهای شناختی در مورد عملکرد ضعیف

علل اضطراب امتحان:

برخی دلایل بالقوه اضطراب امتحان عبارتند از:

عملکرد ضعیف در امتحانات قبلی

آماده نبودن برای امتحان

ترس از شکست خوردن

کاهش عزت نفس

علل فیزیولوژیک اضطراب امتحان

در موقعیت‌های استرس‌زا مانند جلسه امتحان، هورمونی به نام ادرنالین ترشح می‌شود که بدن را برای حالت جنگ و گریز آماده می‌کند. گاهی ترشح هورمون آدرنالین خوب است چون دانشجو را برای مقابله با موقعیت‌های استرس‌زا هشیار و آماده می‌کند اما علائم اضطراب امتحان در برخی از دانشجویان شدید است و تمرکز روی امتحان را برایشان دشوار می‌کند چون هورمون استرس در عملکرد بخش‌هایی از مغز که مسئول تمرکز و یادآوری هستند اختلال ایجاد می‌کند علائمی مانند لرزش اندام، تهوع و تعریق که دانشجو را عصبی‌تر می‌کند

علائم روانشناختی اضطراب امتحان

انتظار دانشجوی از امتحان یکی از عوامل روانی اصلی به شمار می آید. مثلا اگر دانشجو اعتقاد داشته باشد که در امتحانی عملکرد ضعیفی خواهد داشت احتمال مضطرب شدنش قبل و حین امتحان بیشتر می شود. اضطراب امتحان ممکن است به یک چرخه معیوب تبدیل شود یعنی دانشجو یکبار اضطراب امتحان را تجربه کند نگران می شود که دوباره این حالت برایش تکرار شود و اگر در امتحانات بعدی نیز مجددا مضطرب شود از تواناییش برای تغییر آن حالت ناامید شود و احتمال عملکرد بد در امتحانات افزایش پیدا می کند

راه های کنترل اضطراب امتحان

برای پیشگیری یا به حداقل رساندن اضطراب امتحان چیکار می توانیم بکنیم. در زیر چند راهبرد مفید ذکر شده اند:

***اطمینان یابید که برای امتحان آماده هستید.**

روش صحیح مطالعه را یاد بگیرید. درس خواندن را برای شب امتحان نگذارید. آماده بودن برای امتحان اعتماد به نفستان را قوی می کند و علائم اضطراب امتحان را در شما کاهش می دهد.

*** مراقب خودتان باشید.**

اگر خواب کافی داشته باشید و غذای مناسبی بخورید بهترین احساس را خواهید داشت. خواب کافی قبل از امتحان به شما کمک می کند روی امتحان متمرکز شوید و مطالب را به خاطر آورید.

*** نفس های عمیق بکشید.**

اگر حین امتحان دچار استرس شدید چند نفس عمیق بکشید. هوا را از بینی داخل کشیده و از راه دهان بیرون دهید. نفس های عمیق باعث رسیدن اکسیژن بیشتر به مغزتان می شود و قدرت تمرکز شما را بیشتر می کند.

*** هر بار روی یک سوال متمرکز شوید.**

سوالاتی که جوابشان را نمی دانید برای آخر جلسه امتحان بگذارید شاید سوال اول سوالی باشد که جوابش را نمی دانید و بدلیل استرس دچار این خطای شناختی شوید که جواب هیچ کدام از سوالات را

نمی‌دانید درحالی‌که اگر بتوانید بر تک تک سوالات بطور جداگانه تمرکز کنید منجر به فهم بهتر و کاهش استرس شما خواهد شد.

***افکار منفی را کنترل کنید.**

مراقبت پیام‌های منفی ذهنتان باشید. مثلاً "من در تست زدن ضعیفم!" یا "اگر نمره بدی بگیرم چه می‌شود!" این افکار می‌تواند اضطراب را بدتر کرده و انجام امتحان را برای شما دشوارتر کند.

*** اشتباهات خود را بپذیرید.**

هرکسی اشتباه می‌کند. از اشتباهات خود بیشتر بگذرید بخصوص اگر برای امتحان آماده شده‌اید و تصمیم دارید بهترین کار را انجام دهید.

***کمال‌گرا نباشید.**

انتظار نداشته باشید که عالی باشید. همه ما اشتباه می‌کنیم و هیچ اشکالی هم ندارد. کامل بودن شما اهمیتی ندارد مهم این است که بدانید تمام تلاش‌تان را کرده‌اید.

***روش حل مساله را یاد بگیرید.**

به جای اینکه درگیر مساله باشید به راه حل مساله فکر کنید. انرژی‌تان را برای راه‌ها بگذارید.

اگر همچنان در مدیریت اضطراب امتحان مشکل داشتید از روانشناس یا روانپزشک مشورت بگیرید.

منابع برای مطالعه بیشتر

اضطراب امتحان: تشخیص، علل و شیوه‌های مقابله مبتنی بر پژوهش؛ دکتر عباس ابوالقاسمی

مهارت‌های مطالعه در دانشگاه؛ دکتر مسعود جان بزرگی و دکتر فرهاد شقاقی

اضطراب امتحان و راهبردهای مقابله با آن؛ زهرا استوار، سعید اعظمی و معصومه خسروی