

اضطراب امتحان و راهکارهایی برای مقابله با آن

قسمت اول



تهیه کننده : م - نجفی

عضو گروه مشاوره

سال تحصیلی: ۹۴-۹۳

امتحان را همه ما به خوبی می شناسیم. با تمام وجود لمس و احساس کرده ایم و درباره آن کوله باری از خاطرات تلخ و شیرین به همراه داریم. با رسیدن فصل امتحانات، گاه بذر

نگرانی و دلهره شکل می گیرد. درجاتی از اضطراب امتحان در ۳۰ تا ۲۰ درصد کودکان و نوجوانان دانش آموز دیده می شود. این موضوع در دختران شایع تر از پسران است .

اضطراب امتحان چیست؟

اضطراب امتحان، حالت تشویش ، نگرانی و هیجان ناخوشایندی است که اغلب دانش آموزان و دانشجویان در ایام امتحانات بدان مبتلا می شوند. گاهی این اضطراب با سردرد، سرگیجه، دل درد، حالت تهوع، تپش قلب و تنگی نفس نیز همراه می شود.

اضطراب امتحان، اضطرابی است که با خودپنداره ضعیف دانش آموز درباره توانایی های ذهنی اش شناخته می شود و موجب کاهش عملکرد او در روزهای پایانی سال تحصیلی می شود.

اضطراب امتحان، نوعی خود اشتغالی ذهنی است که با خود کم انگاری و تردید درباره توانایی های خود مشخص می شود و غالباً به ارزیابی شناختی منفی، عدم تمرکز حواس، واکنش های جسمانی نامطلوب و افت عملکرد می انجامد.

اضطراب و استرس اموری کاملاً طبیعی و بدیهی هستند . که همیشه عوارضی را در دوره امتحانات برای عده ای از دانش آموزان به همراه می آورند . نباید فراموش کنیم که اندکی اضطراب برای زندگی ضرورت دارد. اما اضطراب و استرس مفرط اثرات مضر را نیز برای فرد به دنبال خواهند داشت . زمانی که استرس و اضطراب منفی می شود، ما احساس می کنیم اوضاع از کنترل ما خارج است،

تحت فشار هستیم و تمرکز خود را از دست داده ایم . میزان بالای اضطراب امتحان اثر ناتوان کننده بر فرد دارد و موجب می شود تا دانش آموز خود را ملزم در به دست آوردن موفقیت در سطح بالا و نیز نگرانی در مورد توانایی هایش برای رسیدن به آن کمال مطلوب ببیند. دامنه عوارض آنها هر دو بعد جسمی و ذهنی اشخاص را در بر می گیرد . واژه اضطراب امتحان نوعی حالت هیجانی ناخوشایند و مبهم است که با پریشانی، وحشت، هراس، تپش قلب، تعریق، سردرد و بی قراری، تکرر ادرار و تشویش همراه است.

انواع اضطراب امتحان

• اضطراب تسهیل کننده:نشانه ها و علائم

- فرد به خاطر مرور درس هایش دچار هیجان می شود
- فرد خودش را در اتاق محبوس می کند و مشغول درس خواندن می شود و به کوچکترین مزاحمتی اعتراض می کند
- به شیوه خاصی درس هایش را مرور می کند
- به درخواست های اطرافیان توجه نمی کند یا در مقابل خواسته ها با اعتراض می گوید درس دارد
- کم غذا یا نسبت به غذا بی میل می شود

اضطراب ناتوان کننده :

این نوع اضطراب دلهره شدیدی است که بر عملکرد فرد تاثیر منفی می گذارد و زمینه ی فراموشی های زودگذر و خطاهای ادراکی را فراهم می آورد. علائم این نوع اضطراب عبارتند

عامل تضعیف کننده عملکرد تحصیلی دانش آموزان در تمامی سطوح تحصیلی است .

عوامل شخصیتی : افراد مضطرب خودانتقادگر، کمال گرا، بدبین به آینده، و افرادی که از شکست می ترسند و نیاز به تایید شدن دارند آمادگی بیشتری برای اضطراب امتحان دارند .

عوامل خانوادگی : انتظارات بیش از حد والدین، تنبیه و سرزنش، عدم تشویق و تقویت، وضعیت اقتصادی و اجتماعی ضعیف و نامناسب، مقایسه شدن با همسالان، و... باعث ایجاد اضطراب در دانش آموزان می شود.

عوامل آموزشی

از علل آموزشگاهی می شود به این موارد اشاره کرد: انتظارات بیش از حد و نابجا از دانش آموز، درس و امتحان دشوار، ماهیت امتحان (مانند بعد رقابتی و مسابقه ای بالا در امتحان کنکور)، محدودیت های زمانی، محیط نامناسب امتحان، وجود عوامل مزاحم مثل سروصدا، نور نامناسب، گرمای محیط و....

سایر عوامل:

رژیم غذایی نادرست، خستگی زیاد جسمی در نتیجه خواب کم و فعالیت زیاد، عدم حضور مستمر در کلاس، بیماری جسمی، سختی دروس، عدم علاقه به تحصیل و... نیز در ایجاد اضطراب امتحان موثرند و باعث عدم تمرکز و در نتیجه عملکرد تحصیلی پایین می شود.

علایم و نشانه های جسمی و فیزیکی : تعریق، خشکی دهان، اسهال، تکرر ادرار، افزایش ضربان قلب، احساس گیجی، اشکال در تنفس، دل درد، خستگی کف دستها، سردرد، تهوع، لرزش دست و پا، احساس ضعف و سستی، و...

عوامل موثر در ایجاد اضطراب امتحان :

عدم آمادگی کافی برای امتحان: یکی از عوامل مهم در ایجاد اضطراب امتحان عدم آمادگی دانش آموزان برای امتحان دادن است که می تواند دلایل بیشماری مانند در نظر نگرفتن وقت کافی برای مطالعه، تاخیر و تعلل در مطالعه، با عجله درس خواندن در شب امتحان، شیوه های نادرست مطالعه، مشکلات روحی و جسمی، و... را شامل شود.

تجربیات منفی قبلی و افکار منفی : چنانچه فرد در امتحانات قبلی اش عملکرد ضعیفی داشته باشد ممکن است متوجه این نکته شود که با نزدیکتر شدن به زمان امتحان اضطرابش افزایش یافته و افکار منفی به سراغش می آیند در نتیجه فرد به واسطه همین امر خودش را برای شکستی دیگر آماده می کند که به این وضعیت پیشگویی کامبخش گفته می شود. این افکار علاوه بر عملکردهای قبلی در امتحانات ممکن است مربوط به ترس از عواقب بعدی شکست، چگونگی عملکرد سایر هم کلاسان، و... باشد. در هر حال اضطراب امتحان به طور معکوسی متاثر از عملکرد تحصیلی است و همواره با عملکرد تحصیلی پایین همراه بوده و مانع پیشرفت دانش آموزان در کارهای بزرگ است. بنابراین گفته سارا سون اضطراب امتحان موثرترین

از:

- فرد به خاطر مرور درسها دچار هیجان بیش از اندازه می شود.

- دارای دلشوره و دل بهم خوردگی است.

- هنگام مرور درسها، دستپاچه و عجول است.

- از گرفتن نمره کم وحشت دارد.

- از اینکه می خواند و چیزی نمی فهمد گلایه دارد

- حالت تهوع دارد و بی اشتهاست و نمی تواند چیزی بخورد.

علایم و نشانه های اضطراب امتحان :

علایم شناختی: افکار و خودگویی های منفی قبل از امتحان، در حین امتحان، یا حتی بعد از امتحان که در ذهن دانش آموزان است (من باید بالاترین نمره را بگیرم، هیچ یک از جوابها را نمی دانم و...) در ایجاد اضطراب امتحان نقش زیادی داشته و باعث اشکال در تمرکز، وقفه ذهنی، و عدم یادگیری و به یاد آوری مطالب می شود.

علایم هیجانی و عاطفی : فرد مضطرب احساس دلهره، آشفتگی، ناامیدی، خشم، ترس، غم و اندوه، دارد و حتی گاهی گریه می کند و ممکن است به محض اینکه امتحان تمام شود احساس آرامش کند.

نشانه های رفتاری : بی صبری، بازی با انگشتان، لرزش دست و پا، و حتی استفاده از دارو و مواد مخدر که نتیجه معکوسی به دنبال دارد.