

اضطراب امتحان (۱)

اضطراب یکی از شایع ترین حالات روحی است که تقریباً در همه انسانها در طول زندگی و به درجات مختلف بروز می کند.

اضطراب امتحان نیز معمولاً با نزدیک شدن امتحانات در فرد نمایان می شود، بطوریکه هرکس در طول زندگی خود حداقل یک بار این احساس را تجربه کرده است. انسان دوست دارد هنگام ارزیابی و نقادی رفتارهایش بوسیله ی دیگران حداقل امکان ممکن را کسب نماید. به همین دلیل هر زمان که در موقعیت امتحان یا آزمونی قرار می گیرد دچار اضطراب می شود، هر چند موضوع امتحان را بارها و بارها تمرین کرده باشد.

دانش آموزی که درسش را خوانده و یا فردی که برای استخدام باید در مصاحبه شرکت کند، اگر چه می داند از او سؤالات معمولی پرسیده خواهد شد اما با نزدیکتر شدن زمان امتحان مضطرب تر می شود. وجود اندکی اضطراب در انسان هم طبیعی و هم لازم است، ولی اگر از حد بگذرد برای او مشکل ساز خواهد بود، بطوریکه با داشتن اطلاعات و مهارت قادر نخواهد بود امتیاز لازم را کسب کند.

تعریف اضطراب امتحان:

اضطراب امتحان نوعی خود مشغولی ذهنی است که با خودپنداره ضعیف و تردید فرد درباره توانایی های خود مشخص می شود. غالباً با شناخت منفی، عدم تمرکز حواس، واکنش جسمانی نامطلوب و اُفت تحصیلی همراه است. به عبارت دیگر وقتی که فرد درباره کارایی و توانایی ذهنی خود در موقعیت امتحان، دچار نگرانی و تشویش شود، بطوری که این احساس موجب کاهش و اُفت عملکرد واقعی او گردد، می گوئیم دچار اضطراب امتحان شده است.

انواع اضطراب امتحان:

الف) اضطراب تسهیل کننده یا تسریع کننده:

به اضطراب کم و یا در حد معقول که موجب تلاش بیشتر برای کسب موفقیت می شود و نتیجه بهتری را عاید فرد می کند، اضطراب تسهیل کننده اطلاق می شود.

نشانه ها یا علائم اضطراب تسهیل یا تسریع کننده:

- ۱- فرد به خاطر مرور کردن درس هایش دچار هیجان می شود.
- ۲- خودش را در اتاق حبس می کند و مشغول درس خواندن می شود و به کوچکترین مزاحمت اعتراض می کند.
- ۳- به شیوه خاص درس هایش را مرور می کند مثلاً با صدای بلند درس می خواند، در اتاق راه می رود یا دراز می کشد.

۴- به درخواست های اطرافیان توجه نمی کند یا در مقابل خواسته ها با اعتراض می گوید که درس دارد.

۵- کم غذا یا نسبت به غذایی بی میل می شود.

ب) اضطراب ناتوان کننده:

اضطراب ناتوان کننده دلهره و تشویش شدیدی است که با خود فرد دارد و یا اطرافیان آن را در فرد تشدید می کنند. اضطراب شدید اثر منفی روی عملکرد فرد می گذارد. زیرا با متأثر و درگیر کردن ذهن، زمینه فراموشی های زودگذر و خطاهای ادراکی را فراهم می کنند.

نشانه های اضطراب ناتوان کننده:

- ۱- فرد به خاطر مرور درس هایش دچار هیجان بیش از حد و افراطی می شود.
- ۲- دارای دلشوره و دل بهم خوردگی (احساس پروانه در شکم) است.
- ۳- هنگام مرور درس هایش دستپاچه و عجول است.
- ۴- از اینکه هر چه می خواند، چیزی نمی فهمد نالان است.
- ۵- از گرفتن نمره کم ترس و وحشت دارد.
- ۶- هنگام درس خواندن، ناخن های را می جود، پوست لب را می کند یا با موی سرش بازی می کند.
- ۷- بی اشتهاست و نمی تواند غذا بخورد.
- ۸- حالت تهوع دارد.
- ۹- گریان است و بهانه گیری های بی دلیل دارد.

علت های اضطراب امتحان:

عوامل زیر می تواند باعث اضطراب امتحان در فرد باشد.

- ۱- **سخت گیری های بیش از حد:** زمان که والدین با نزدیک شدن امتحان فشار مضاعفی برای آماده شدن و گرفتن نمره (معمولاً بیست و یا کسب نتیجه مطلوب در آزمون) در مورد فرزند خود به کار می برند و یا پی در پی درباره امتحان به او هشدار می دهند.
- ۲- **ترس و تهدید:** وقتی اطرافیان و مخصوصاً والدین، شرایط ویژه و سخت در ایام امتحان برقرار می کنند و فرزند خود را از گرفتن نمره کم یا عدم قبول شدن می ترسانند و تهدید می کنند.
- ۳- **عدم آمادگی:** هنگامی که فرد به علت نداشتن برنامه ریزی درسی و مطالعه صحیح آمادگ لازم را برای امتحان کسب کرده باشد.
- ۴- **رقابت:** زمانی که دانش آموزان در مدرسه و یا فرزندان در خانه برای برتری یافتن بر یکدیگر به رقابت وادار می شوند.
- ۵- **والدین مضطرب:** وجود اضطراب در والدین موجب انتقال آن به فرزند

و تشدید اضطراب او می شود (مخصوصاً در ایام امتحان).
۶- **مقایسه کردن:** هرگاه توانایی های فردی دیگر با توانایی های فرد سنجیده شود و این امر با سرزنش همراه باشد، اعتماد به نفس فرد کم و بر اضطراب او افزوده می شود.

۷- **بیش از حد مهم جلوه دادن بعضی از درس ها:** وقتی اطرافیان بعضی از درس ها را به هر دلیلی خیلی مهم تلقی می کنند، در فرد ترس یا نگرش منفی نسبت به آن درس ها بوجود می آید.

۸- **پاداش نامناسب:** زمانی که اطرافیان برای قبول شدن یا گفتن نمره بالاتر پاداش بیش از حد در نظر می گیرند.

۹- **تفکر منفی:** وقتی اطرافیان فرد را با القابی مانند بی استعداد، بی عرضه، تنبل و ... مورد خطاب قرار می دهند، تصویر ذهنی ناتوانی یا تفکر منفی را در فرد بوجود می آورند. این امر اضطراب امتحان را در فرد تشدید می کند.

۱۰- **بیماری ها:** اگر بدون توجه به بیماری های جسمی یا روحی روانی و اقدام برای رفع آنها، فشار بیش از حدی به فرد برای درس خواندن و آماده شدن برای امتحان وارد شود، ممکن است دچار اضطراب شود.

۱۱- **عدم تمرکز:** عدم دقت و تمرکز در انجام تکالیف یا درس خواندن در طول سال باعث می شود تا یادگیری سطحی و در موقع امتحان یادآوری مطالب دشوار و موجب اضطراب می شود.

۱۲- **مقررات در جلسه امتحان:** گاهی قوانین خشک، رسمی و انعطاف ناپذیری که بر مبنای عدم اعتماد به دانش آموز از سوی مدرسه و عوامل اجرایی امتحانات وضع گردیده، می تواند بر شدت اضطراب بیفزاید.

۱۳- **انتظار بیش از حد از خود:** گاهی اضطراب امتحان به این دلیل است که انتظارات فرد از خود، بیش از توانایی اوست.

حسن زارعیان: مدرس و مشاور خانواده

