

اضطراب امتحان و کاهش آن

سکینه عسلی طالکوثی

کارشناس ارشد مشاوره مدرسه



چکیده

در این مقاله پس از ذکر مقدمه و بیان ضرورت پژوهش، به تعریف اضطراب امتحان پرداخته شده است. سپس علائم و نشانه‌های این اضطراب (جسمانی، عاطفی، رفتاری، شناختی)، عوامل مؤثر بر آن (شخصیتی، خانوادگی، آموزشی)، دلیل پراسترس بودن آن (محدود بودن زمان و ضرورت به یادآوردن اطلاعات تحت فشار زیاد) و در آخر راهبردهای کاهش آن (آرام‌سازی، خودگویی و خودارزیابی مثبت، توقف فکر، تجسم موفقیت، تمرکز کردن، مدیریت زمان، اتخاذ یک سبک زندگی سالم، ایمن‌سازی در مقابل استرس، مقابله با باورهای غیرعقلانی و غیرمنطقی و...) بررسی شده‌اند.

کلیدواژه‌ها: اضطراب امتحان، باورهای عقلانی، باورهای غیرعقلانی، خودارزیابی مثبت، آرام‌سازی

مقدمه

اضطراب امتحان مشکلی جدی برای شمار زیادی از دانش‌آموزان و دانشجویان است و در بین دانش‌آموزان به عملکرد امتحان، درجه پیشرفت و انتخاب شغل مربوط می‌شود. دانش‌آموزانی که به اضطراب امتحان دچارند، در آینده به دنبال شغل‌هایی هستند که به ارزیابی‌های مکرر نیاز نداشته باشد و توانایی‌های شناختی آنها را به طور کامل درگیر نکند. (کرون و لاواکس^۱، ۱۹۸۲؛ به نقل از تانکی، ۲۰۰۳)

اضطراب امتحان، به عنوان یک مشکل مهم آموزشی، سالانه میلیون‌ها دانش‌آموز و دانشجو را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می‌دهد و باعث کاهش عملکرد تحصیلی آنان می‌شود. براساس تحقیقات ابوالقاسمی، ۲۰ تا ۳۰ درصد از موارد افت تحصیلی مربوط به اضطراب امتحان است.

تعریف اضطراب امتحان (Exam Anxiety)

اضطراب امتحان حالتی از اضطراب عمومی است که از پاسخ‌های شناختی، فیزیولوژیکی و رفتاری مربوط به ترس از شکست، تشکیل شده است. بر این اساس، اضطراب امتحان هیجان منفی شدیدی است که الزامات فیزیولوژیکی، رفتاری و شناختی دارد، شخص آن را در موقعیت‌های ارزیابی تجربه می‌کند و به تبع آن این هیجان منفی در بسیاری از فرایندهای شناختی و توجهی مؤثر در عملکرد کارآمد تداخل می‌کند. (داسک ۲، ۱۹۸۰).

ساراسون^۳ (۱۹۸۴) معتقد است که اضطراب امتحان معمولاً حالتی پیچیده است که واکنش‌های بدنی، رفتاری، عاطفی و شناختی را شامل می‌شود.

سوین^۴ (۱۹۶۸) به نقل از تانکی، (۲۰۰۳) اضطراب امتحان را یک «ناتوانی در فکر کردن یا به یاد آوردن» توصیف کرده است. این اضطراب احساس تنش و سختی در خواندن و درک جملات ساده ایجاد می‌کند. هر کسی قبل از امتحان احساس عصبی بودن می‌کند و این مسئله‌ای طبیعی است. اضطراب زمانی مشکل محسوب می‌شود که بر عملکرد امتحان تأثیر بگذارد.

علائم و نشانه‌های اضطراب امتحان

۱) علائم جسمانی

عرق کردن کف دست، احساس گرما یا سرما (تب و لرز)، خشکی دهان، اسهال، تکرر ادرار، افزایش ضربان قلب، احساس گیجی، گرفتگی عضلات، سردرد، اشکال در تنفس، دل درد، حالت تهوع، احساس ضعف و سستی و لرزش دست و پا...

۲) علائم عاطفی

فرد مضطرب احساس گناه، دلهره، خشم، رنجش و ترس می‌کند، به سرعت ناامید می‌شود و به آسانی به گریه می‌افتد.

۳) علائم رفتاری

طفره رفتن و اجتناب از مطالعه یا مطالعه بیش از اندازه، تغذیه ضعیف، کم‌اشتهایی یا پراشتهایی، کم‌خوابی یا پرخوابی، خستگی یا ناتوانی در استراحت، استفاده از الکل یا سوءاستفاده دارویی و...

۴) علائم شناختی

خودگویی‌های شکست خورده و منفی، نگرانی بیش از حد، اشکال در تمرکز، اشکال در بازیابی و انتخاب مفاهیم یا کلمات کلیدی، اشکال در سازماندهی، اشکال در یکپارچگی یا بیان افکار، به خاطر آوردن جواب درست بعد از امتحان و...

چرخه شناختی رفتاری مؤثر

این بدان معناست که روش فکر کردن ما بر روش احساس کردنمان مؤثر است و این بر چگونگی رفتار ما تأثیر می‌گذارد.

البته کمی اضطراب بد نیست و عملاً برای وقتی که شما آماده امتحان می‌شوید یا در حال امتحان دادن هستید، مفید است و به شما انگیزه می‌دهد تا بر مطالعه خود تمرکز کنید اما اگر بعضی از نشانه‌های بالا را از خود بروز دهید، ممکن است سطح اضطرابتان خیلی بالا باشد و به عملکرد و آمادگی شما صدمه بزند. (جیم رایت^۵، ۲۰۰۸).

عوامل مؤثر بر اضطراب امتحان

عوامل شخصیتی

این عوامل می‌تواند شامل خودپنداره منفی، فقدان اعتماد به نفس و عزت نفس، انگیزش پایین یا بی‌انگیزگی، داشتن انتظارات کمال‌گرایانه از خود، نیاز شدید به تأیید شدن، ترس از مضطرب شدن، ترس عمومی از شکست، فقدان مهارت حل مسئله، عدم تمایل به درگیر شدن در حل مسائل پیچیده، فقدان مهارت‌های درست مطالعه و ... باشد.

عوامل خانوادگی

عدم حمایت و دلگرمی، داشتن والدین مضطرب، کمال‌گرایی والدین در ریافت نمره، سبک‌های تربیتی والدین، ویژگی‌های شخصیتی والدین، جو عاطفی حاکم بر خانواده، مقایسه کردن بیجای فرزند خود با دیگران، پایگاه اجتماعی و اقتصادی خانواده و ...

عوامل آموزشی

نمره‌محوری، ایجاد رقابتی کاذب بین دانش‌آموزان، انتظارات نابجای معلم از دانش‌آموز، طراحی نادرست سؤالات، جو حاکم بر جلسه امتحان و ... (استیو رونی و داندل راک وود^۶، ۲۰۰۳).

چرا امتحان به طور خاص پراسترس به نظر می‌آید؟

زمان امتحان محدود است و کسی که امتحان می‌دهد، برای اندیشیدن، نوشتن، ویرایش و کنترل کار خود وقت کم دارد. هنگام امتحان دادن، فرد به یادآوری میزان زیادی اطلاعات نیاز دارد و اغلب افراد تحت فشار نمی‌توانند چیزی را به یاد آورند.

راهبردهای کاهش اضطراب امتحان

- ✓ به خاطر داشته باشید که ابتدا باید مراقب خود باشید؛
- ✓ قبل از امتحان باید غذای سالم بخورید و خواب کافی داشته باشید. ذهن فرد گرسنه و خواب‌آلود عملکرد خوبی نخواهد داشت.
- ✓ هنگام مطالعه و در جریان امتحان، زمان را مدیریت کنید.
- ✓ یک سبک زندگی سالم داشته باشید؛ خواب به موقع، تغذیه مناسب، تفریح کافی، ورزش منظم و ...
- ✓ پیش از امتحان و در حین مطالعه، گاهی برای یک دقیقه چشمانتان را ببندید و موفقیت خود را تجسم کنید.
- ✓ خودارزیابی مثبت داشته باشید و بر موفقیت‌ها و توانمندی‌های خود تأکید کنید.
- ✓ از فشرده‌خوانی برای امتحان خودداری کنید؛ سعی کنید با برنامه‌ریزی درست درس‌ها را در طول ترم، بودجه‌بندی کنید و با آرامش خیال به مطالعه بپردازید تا اطلاعات طی زمان به خوبی پردازش شوند.
- ✓ خود را تشویق کنید و جلوی پیام‌های خود انتقادی و افکار ناامیدکننده را بگیرید؛ پیام‌های خود انتقادی مثل: من احمقم، من کودنم، آدم ضعیفی هستم، افکار ناامیدکننده مانند: من نمی‌توانم در این امتحان قبول شوم، من هرگز موفق نمی‌شوم، سر جلسه همه چیز را فراموش خواهم کرد و ...
- ✓ آنچه را آموخته‌اید، آموزش دهید؛ این امر مستلزم آن است که طی ترم مواد امتحانی را خوانده و فرصت کافی برای آموختن آنها داشته باشید.

اضطراب امتحان حالتی از اضطراب عمومی است که از پاسخ‌های شناختی، فیزیولوژیکی و رفتاری مربوط به ترس از شکست، تشکیل شده است

هر کسی قبل از امتحان احساس عصبی بودن می‌کند و این مسئله‌ای طبیعی است. اضطراب زمانی مشکل محسوب می‌شود که بر عملکرد امتحان تأثیر بگذارد

✓ **مرور کنید؛** حتماً زمانی را برای مرور بگذارید. شما ممکن است زمان زیادی را برای حفظ یک مبحث صرف کنید اما اگر آن را مرور نکنید، امکان دارد تمام زحماتتان به هدر رود و در جلسه امتحان چیزی را به خاطر نیاورید. همین مسئله زمینه اضطراب شما را فراهم می‌کند. ✓ در حین مطالعه روی مباحث مشکل مکث کنید ولی هنگام امتحان ابتدا سؤال‌های آسان را جواب دهید و سپس در وقت باقی‌مانده روی سؤالات مشکل متمرکز شوید.

✓ **هنگام مطالعه اطلاعات را با صدای بلند از بر بخوانید.**
✓ **آرام‌سازی یا تنفس عمیق شکمی داشته باشید.**

تنفس عمیق شکمی می‌تواند از تنش‌ها و عواطف منفی بکاهد، ذخیره اکسیژن مغز شما را افزایش دهد، به پاک شدن بدن از سموم کمک کند و شما را یاری دهد تا واضح‌تر فکر کنید.

✓ سعی کنید تمرکز داشته باشید، حواستان را کاملاً جمع کنید و به مسائل اطراف توجهی نداشته باشید.

✓ **توقف فکر:** اگر حین امتحان یا پیش از آن افکار منفی به ذهنتان هجوم آورد، آنها را متوقف کنید. با استفاده از جمله «بس کن» می‌توانید این کار را انجام دهید.

✓ **بیدارید که مضطرب هستید و اینکه مقداری استرس لازم و خوب است.** اغلب افراد پیش از امتحان احساس اضطراب می‌کنند. در این هنگام تنش عصبی موجب ترشح مقداری آدرنالین می‌شود که به فرد کمک می‌کند تا احساس هشیاری و تمرکز داشته باشد اما اگر اضطراب خیلی زیاد باشد، می‌تواند موجب وقفه در افکار و شکل‌گیری یک چارچوب منفی در ذهن شود که به عملکرد ضعیف در امتحان می‌انجامد.

✓ **امتحان را تمرین کنید.**

افراد وقتی که کار آشنایی را انجام می‌دهند، کمتر اضطراب دارند. امتحان را تحت شرایط مشابه امتحان واقعی تمرین کنید. برای مثال، اگر در طول امتحان واقعی اجازه ندارید به یادداشت‌هایتان نگاه کنید، در تمرین امتحان هم این کار را نکنید. اگر زمان امتحان محدود است، در طول تمرین هم زمان را در نظر داشته باشید.

✓ **برای امتحان آماده باشید.**

به موقع به جلسه برسید. وسایل مورد نیاز امتحان مثل مداد و خودکار اضافی، کاغذ و کارت ورود به جلسه را از قبل آماده کنید تا انرژی ارزشمندتان صرف نگرانی درباره جزئیات کوچک نشود و از هدف واقعی دور نشوید.

✓ **خودگویی مثبت داشته باشید.**

خودگویی‌های مثبت را جایگزین افکار منفی غیرمنطقی کنید. در صورتی که برای یک امتحان، سخت مطالعه کرده باشید، افکار منفی مثل «من شانس برای پاس کردن این امتحان ندارم» اعتماد به نفس شما را متزلزل خواهند کرد.

✓ به جای خوش‌بینی زیاد نگرش واقع‌بینانه داشته باشید: «اگر من تلاش کنم و کاملاً آماده باشم، شانس بیشتری برای قبولی خواهم داشت.»

✓ اگر دوستانتان در رابطه با امتحان عصبی و مضطرب‌اند، از گفت‌وگو با آنها خودداری کنید؛ زیرا ممکن است اضطراب آنها به شما منتقل شود. ✓ از چند دقیقه مانده به زمان امتحان دیگر درس نخوانید. (هینتون و کیسی^۷، ۲۰۱۱. رایت، ۲۰۰۸)

✓ یکی از رویکردهای رایج برای کنترل اضطراب امتحان، **آموزش ایمن‌سازی (مایه‌کوبی) در برابر استرس است.** این روش به فرد کمک می‌کند که در برابر حوادث پراسترس در آینده واکنش‌ها شود و بتواند با موقعیت‌های استرس‌زا کنار بیاید. (گیسپ ریوا، السنندرا گراسی و همکاران^۸، ۲۰۰۳).

✓ برای افزایش خودپنداره مثبت، مدیریت استرس و ارتقای مهارت‌های حل مسئله می‌توان کارگاه‌های آموزشی ترتیب داد.

✓ معلم یا استاد می‌تواند رویکرد دانش‌آموز یا دانشجو را نسبت به ارزیابی خود اصلاح کند. (استیو رونی، داندل راک وود، ۲۰۰۳)

✓ تکرار ذکر «**اللا بذکر الله تطمئن القلوب**» به معنای «با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد» تأثیر عجیبی در آرامش شما خواهد داشت؛ به ویژه اگر با حضور قلب بر زبان آورده شود.

پی‌نوشت

1. Relaxation
2. Krohne & laau
2. Dusek
3. Sarason
4. suinn
5. Jim Wright
6. Steve D.Roney & Donald R. woods
7. Hinton & Casey
8. Giuseppe Riva & Alessandra Grassi & et al.

منابع

1. Dusek, J. (1980), The development of test anxiety in children. In I.Sarason, Test anxiety: Theory, research, and applications(pp.87-110). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates publishers.
2. Hinton, A. Casey, M. (2011), Managing Exam Anxiety and Panic (A Guide for Student).
3. Wright, J. (2008), Managing Test Anxiety: Ideas for Students: from: <http://www.interventioncentral.org>
4. Steve D.Roney; Donald R Woods.(2003), Journal of Engineering Education; Jul 2003;92,3; Academic Research Library.
5. Giuseppe RIVA, Alessandra GRASSI ,Daniela VILLANI, Andrea GAGGILI, Alessandra PREZIOSA. (2003). Managing Exam Stress Using UMTS Phones: The advantage of Portable Audio/Video Support.
6. Tuncacy Ergene (2003). Effective Interventions on Test Anxiety Reduction. A Meta Analysis. School Psychology Interventional, vol. 24(3).
7. Sarason, IG. & Sarason, B.R (1990) "Test Anxiety", in H.Leitenberg (ed). Handbook of Social and Evaluative Anxiety,P.P.475-96.New York. Plenum Press.