

اضطراب امتحان :

واژه اضطراب امتحان که از ترکیب کلمه‌های اضطراب (Anxiety) و امتحان (Test) تشکیل شده، نوعی حالت هیجانی ناخوشایند و مبهم است که با پریشانی، وحشت، هراس، تپش قلب، تعریق، سردرد و بی‌قراری، تکرر ادرار و تشویش همراه است. آنچه این حالات را از هراس یا ترس شدید جدا می‌کند این است که منبع اضطراب معمولاً به طور دقیق شناخته شده نیست؛ اما در ترس شدید اغلب علت هراس برای ما مشخص است.

علل اضطراب امتحان:

به عقیده صاحب‌نظران سه دسته عوامل در اضطراب دخالت دارند.

۱ - عوامل فردی و شخصیتی

۲ - عوامل اجتماعی

۳ - عوامل آموزشی

۱- عوامل فردی و شخصیتی :

تعدادی از این عوامل عبارتند از:

- ۱ - ۱ بین اضطراب امتحان و اضطراب عمومی که يك خصیصه و صفت شخصیتی است و میزان آن در افراد مختلف متفاوت است، رابطه وجود دارد. یعنی گاه فرد مضطرب علاوه بر شرایط امتحان در شرایط رانندگی و سخنرانی و گفت و گو نیز اضطراب دارد. برای حل این مشکل موارد زیر پیشنهاد می‌گردد:
 - الف) مطالعه و پرسش از خود
 - ب) تصور سخنرانی خود برای دیگران
 - ج) نوشیدن آب قبل از سخنرانی و حتی امتحان جهت کاهش تنش
- ۲ - ۱ اعتماد به نفس ارزش و اعتباری درونی است که يك فرد در زمینه‌های مختلف زندگی، تحصیلی، اجتماعی، جسمانی و هوش برای خود قائل است. افراد دارای اعتماد به نفس بالا برای برخورد شایسته با امتحان و مشکلات توانایی زیادی دارند.
- ۳ - ۱ هوش و توانایی ذهنی و شناختی در رفتارها، فعالیت‌ها و اندیشه‌ها و عواطف تأثیر بسیار دارد. ساراسون و همکارانش نشان داده‌اند که بین هوش و اضطراب امتحان رابطه مستقیم وجود دارد. بر این اساس، افراد با سطوح هوشی مختلف از نظر تجربه اضطراب امتحان متفاوتند؛ یعنی افراد دارای بهره هوشی متوسط، در مقایسه با افراد دارای بهره هوشی بالا و پایین، از اضطراب ناتوان‌کننده‌ای رنج می‌برند. البته این مسأله با مشاوره قابل تعدیل است.
- ۴ - ۱ گاهی افرادی که از اضطراب امتحان رنج می‌برند، افکاری منفی و اغلب غیر واقعی از خود دارند؛ خود را فردی شایسته نمی‌دانند و به شدت از شکست می‌ترسند. این افراد باید نقاط مثبت خویش را فهرست کنند و نقاط قوت خویش را پیش‌رو بگذارند تا بدانند خداوند هیچ موجود بی‌استعدادی نیافریده است. به نظر می‌رسد افراد نسبتاً خوش بین - نه خوش خیال - در زندگی و تحصیلات خود موفقیت بیشتر کسب می‌کنند. هنگامی که شخص امتحان می‌دهد، داشتن احساس و تفکر مثبت و خوش بینانه می‌تواند موجب کامیابی‌اش شود. در واقع این اضطراب نیست که به طور مستقیم به ضعف عملکرد و نمره پایین فرد در آزمون می‌انجامد، بلکه سبب اصلی شکست، افکار نامربوطی است که اضطراب به ارمغان می‌آورد.
- ۵ - ۱ هر آزمونی آمادگی ویژه می‌طلبد. آمادگی برای بعضی از آزمون‌ها به ساعت و برای بعضی به روز است. گاه اضطراب امتحان در عدم توازن زمان تخصیصی ما و زمان لازم برای کسب آمادگی ریشه دارد. هر اندازه میزان آمادگی پایین باشد، اضطراب شدیدتر خواهد بود.
- بسیاری از افراد هنگام امتحان و در زمانی که باید سراغ کتاب بروند، از آن می‌گریزند؛ چون اصولاً انسان از قید و بند گریزان است. اینان باید توجه داشته باشند مطالعه درسی قید و بند نیست، پلکان صعود به بلندی‌ها و رشد است. آدمی معمولاً با وعده گذاری درونی و موکول کردن مطالعه به يك ساعت یا چند ساعت بعد و تردید در شروع، زمان‌ها را از دست می‌دهد و دچار اضطراب فقر زمان می‌شود.
- ۶ - ۱ برخی از صاحب‌نظران معتقدند بازدهی و عملکرد ضعیف افراد دارای اضطراب بالا به میزان زیادی به کیفیت توجه و

تمرکز آنان در خلال امتحان بستگی دارد. فرد مضطرب، به علت توجه به تشویش و نگرانی خود در هنگام امتحان، به محتوای اصلی امتحان کمتر توجه می‌کند و این مسأله به عملکرد پایین وی می‌انجامد.

۲- عوامل اجتماعی :

انتظارات و توقعات، چشم و هم چشمی‌ها و تشدید آن توسط مراکز آموزشی و جامعه و خانواده در این بخش می‌گنجد؛ برای نمونه به ذکر چند مورد بسنده می‌شود:

- ۱-۲- رقابت: مقصود رقابت‌های ناسالم و بیماری ۲۰ گزایی است که از جهت روانی پیامد‌هایی زیانبار دارد.
- ۲-۲- انتظار تحمیلی: عمدتاً افراد حاشیه‌ای برای فرد دام‌گستر می‌شوند و آثار و تبعات روانی به بار می‌آورند. انتظاراتی تحمیلی، دانش آموز و دانشجو را در جلسه امتحان به مرحله قبض روح می‌رساند.

۳- عوامل آموزشی :

میزان شیوع اضطراب امتحان در مقطع ابتدایی کمتر از راهنمایی و در راهنمایی عموماً کمتر از دبیرستان است؛ ولی در کنکور به اوج می‌رسد. البته این اضطراب گاه در دانشگاه نیز اوج می‌گیرد؛ ولی شایع نیست و در سیستم آموزشی و تفاوت‌های تدریس و آزمون ریشه دارد.

روشهای کاهش استرس در هنگام حضور در آزمون

- به محض دریافت برگه امتحانی دستور العمل‌ها و راهنماها را به دقت بخوانید و کاملاً به آنها عمل کنید.
 - پس از دریافت برگه امتحانی سئوالات را به طور اجمالی مرور کنید با توجه به زمان و ارزش هر سوال برای هر يك از سئوالات زمانی را اختصاص دهید و پیش از آنکه به سئوالات پاسخ دهید به مفهوم آن خوب توجه کنید.
 - در جلسه امتحان اگر استرس داشتید چشم‌ها را ببندید و چندین بار نفس عمیق بکشید ابتدا قدری مکث و فکر کنید تا از این طریق به منظور استاد پی ببرید که او برآستی از شما چه می‌خواهد.
 - هیچ‌گاه بروی برگه خم نشوید این کار باعث فشار به روی قفسه سینه و خستگی می‌گردد.
 - کوشش کنید به تمامی پرسشها پاسخ دهید همیشه يك پاسخ ضعیف و ناقص بهتر از هیچ است.
 - در تحویل برگه امتحانی عجله نکنید و در پایان یکبار پاسخ‌ها و پرسشها را بخوانید.
 - پس از هر آزمون دیگر به آن فکر نکنید و سعی کنید خودتان را برای امتحان بعدی آماده کنید.
- عدم موفقیت در يك آزمون به معنای شکست در همه امتحانات نیست و قبل از مقصر دانستن دیگران تلاش کنید به نقاط ضعف خود پی برده و در جهت رفع مشکل اقدام کنید.
- قبل از امتحان لازم است بدانید که از چه وسایلی و کتابهایی مجازید در جلسه امتحان استفاده کنید بنابراین آنها را از پیش آماده نمائید.
- شب قبل از امتحان استراحت کافی داشته باشید و قبل از شروع امتحان در حوزه حضور داشته باشید.

نکته طلایی :

نباید فراموش کنیم که اندکی اضطراب برای زندگی ضرورت دارد. اضطراب درجه‌ای از رنج است و ما باید شاهد رنج باشیم نه مالک آن. گاه اضطراب در جلسه امتحان حالتی به همراه می‌آورد که بسیار مهم است؛ یعنی مطالعه درس خوب انجام گرفته و اضطراب شدید نیست؛ اما به محض مواجهه با برگه امتحان احساس می‌کنیم ۷۰ درصد جواب‌ها به خاطرمان نمی‌آید؛ این حالت موقتی است. بارها شده است که جواب پرسش‌های اول و دوم به خاطرمان نمی‌آید؛ ولی وقتی به سؤال سوم می‌پردازیم، متوجه می‌شویم پاسخ سؤال‌های پیشین را به خاطر آورده‌ایم. متأسفانه بعضی افراد به بُعد جست‌وجوگری حافظه اشراف ندارند؛ سریع از جلسه امتحان خارج می‌شوند و بعد از دقایقی تأسف می‌خورند.

