

## اضطراب امتحان و راههای کاهش آن

اضطراب یکی از شایع‌ترین حالات روحی است که تقریباً در همه‌ی انسان‌ها در طول زندگی و به درجات مختلف بروز می‌کند. اضطراب امتحان نیز معمولاً با نزدیک شدن امتحانات در فرد نمایان می‌شود، به طوری که هر کسی در طول زندگی خود حداقل یک بار این احساس را تجربه کرده است. انسان دوست دارد هنگام ارزیابی و نقادی رفتارهایش بوسیله‌ی دیگران حداکثر امتیاز ممکن را کسب نماید. به همین دلیل هر زمان که در موقعیت امتحان یا آزمونی قرار می‌گیرد دچار اضطراب می‌شود، هر چند موضوع امتحان را بارها و بارها تمرین کرده باشد.

دانش‌آموزی که درسش را خوانده و یا فردی که برای استخدام باید در مصاحبه شرکت کند، گرچه می‌داند از او سوالات معمولی پرسیده خواهد شد اما با نزدیک‌تر شدن زمان امتحان مضطرب‌تر می‌شود. وجود اندکی اضطراب در انسان هم طبیعی و هم لازم است، ولی اگر از حد بگذرد برای او مشکل‌ساز خواهد بود؛ به طوری که با داشتن اطلاعات و مهارت کافی قادر نخواهد بود امتیاز لازم را کسب کند.

اضطراب امتحان نوعی خود مشغولی ذهنی است که با خود پنداره‌ی ضعیف و تردید فرد درباره‌ی توانایی‌های خود مشخص می‌شود و غالباً با شناخت منفی، عدم تمرکز حواس، واکنش‌های جسمانی نامطلوب و افت تحصیلی همراه 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 می‌شود و نتیجه‌ی بهتری را عاید فرد می‌کند، اضطراب تسهیل یا تسریع کننده اطلاق می‌شود.

### نشانه‌ها یا علائم اضطراب تسهیل یا تسریع کننده:

- ۱- فرد به خاطر مرور کردن درس‌هایش دچار هیجان می‌شود.
- ۲- خودش را در اتاقش حبس می‌کند و مشغول درس خواندن می‌شود و به کوچکترین مزاحمت اعتراض می‌کند.
- ۳- به شیوه‌ی خاصی درس‌هایش را مرور می‌کند، مثلاً با صدای بلند درس می‌خواند در اتاق راه می‌رود و یا دراز می‌کشد.
- ۴- به درخواست‌های اطرافیان توجه نمی‌کند یا در مقابل خواسته‌ها با اعتراض می‌گوید که درس دارد.
- ۵- کم غذا یا نسبت به غذایی بی‌میل می‌شود.

**ب) اضطراب ناتوان کننده:** اضطراب ناتوان کننده دلهره و تشویق شدیدی است که یا خود فرد دارد و یا اطرافیان آن را در فرد تشدید می‌کنند. اضطراب شدید اثر منفی روی عملکرد فرد می‌گذارد، زیرا با متأثر و درگیر کردن ذهن، زمینه‌ی فراموشی‌های زودگذر و خطاهای ادراکی را فراهم می‌کند.

### نشانه‌های اضطراب ناتوان کننده:

- ۱- فرد به خاطر مرور درس‌هایش دچار هیجان بیش از حد می‌شود.
- ۲- دارای دلشوره و دل‌بهم خوردگی (احساس پروانه در شکم) است.
- ۳- هنگام مرور درس‌هایش دستپاچه و عجول است.
- ۴- از اینکه هر چه می‌خواند، چیزی نمی‌فهمد نالان است.
- ۵- از گرفتن نمره‌ی کم‌ترس و وحشت دارد.
- ۶- هنگام درس خواندن، ناخن‌هایش را می‌جود، پوست لب را می‌کند یا با موی سرش بازی می‌کند.

۷- بی‌اشتهاست و نمی‌تواند غذا بخورد.

۸- حالت تهوع دارد.

۹- گریبان است و بهانه‌گیری‌های بی‌دلیل دارد.

### **علت‌های اضطراب امتحان:**

عوامل زیر باعث اضطراب امتحان در فرد می‌باشد:

۱- **سخت‌گیری‌های بیش از حد:** زمانی که والدین با نزدیک شدن زمان امتحان، فشار مضاعفی برای آماده شدن و گرفتن نمره (معمولاً بیست) در مورد فرزند خود به کار می‌برند و یا پی در پی درباره‌ی امتحان به او هشدار می‌دهند.

۲- **ترس و تهدید:** وقتی اطرافیان و مخصوصاً والدین، شرایط ویژه و سخت در ایام امتحان برقرار می‌کنند و فرزند خود را از گرفتن نمره ی کم یا عدم قبول شدن می‌ترسانند و تهدید می‌کنند.

۳- **عدم آمادگی:** هنگامی که فرد به علت نداشتن برنامه‌ریزی درسی و مطالعه ی صحیح آمادگی لازم را برای امتحان کسب نکرده باشد.

۴- **رقابت:** زمانی است که دانش‌آموزان در مدرسه و یا فرزندان در خانه برای برتری یافتن بر یکدیگر به رقابت بپردازند.

۵- **والدین مضطرب:** وجود اضطراب در والدین موجب انتقال آن به فرزند و تشدید اضطراب او می‌شود (مخصوصاً در ایام امتحان).

۶- **مقایسه کردن:** هرگاه ناتوانی‌های فردی با توانایی‌های فرد دیگری سنجیده شود و این امر با سرزنش همراه باشد، اعتماد به نفس فرد کم و بر اضطراب او افزوده می‌شود.

۷- **بیش از حد مهم جلوه دادن بعضی از درس‌ها:** وقتی اطرافیان بعضی از درس‌ها را به هر دلیلی خیلی مهم تلقی می‌کنند، در فرد ترس یا نگرش منفی نسبت به آن درس‌ها به وجود می‌آید.

۸- **پاداش نامناسب:** زمانی که اطرافیان برای قبول شدن یا گرفتن نمره ی بالا (معمولاً بیست) پاداش بیش از حد در نظر می‌گیرند.

۹- **تفکر منفی:** وقتی اطرافیان فردی را با القابی مانند بی‌استعداد، بی‌عرضه و ... مورد خطاب قرار می‌دهند، تصویر ذهنی ناتوانی یا تفکر منفی را در فرد بوجود می‌آورند. این امر اضطراب امتحان را در فرد تشدید می‌کند.

۱۰- **بیماری‌ها:** اگر بدون توجه به بیماری‌های 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 می‌شود تا یادگیری سطحی باشد و در موقع امتحان یادآوری مطالب دشوار بوده و موجب اضطراب شود.

۱۲- **مقررات در جلسه ی امتحان:** گاهی قوانین خشک ، رسمی و انعطاف ناپذیری که بر مبنای عدم اعتماد به دانش‌آموز از سوی مدرسه و عوامل اجرایی امتحانات وضع گردیده، می‌تواند 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 توانایی‌های اوست.