

## ۱ اضطراب امتحان

درجاتی از اضطراب امتحان در ۲۰-۳۰ درصد دانشجویان دیده می‌شود. این موضوع در دختران شایع‌تر از پسران است.

در تعریف اضطراب امتحان در ابتدا باید اضطراب طبیعی را از اضطراب غیرطبیعی و بیمارگونه افتراق داد. آنچه مسلم است درجاتی از اضطراب و استرس می‌تواند مثبت باشد و احساس تهییج و به دست آوردن یک فرصت را به فرد دست دهد. مثل استرسی که باعث می‌شود یک ورزشکار در موقعیت مسابقه بهتر از تمرین عمل کند، یا فردی در شغل جدید خود با انرژی و عملکرد بهتری کار کند.

و یا یک دانشجو در زمان امتحان دچار تهییج و اضطرابی می‌شود که تمرکز او را روی مطالعه افزایش داده و باعث می‌شود برنامه خود را منظم‌تر

نماید و زمان خود را مدیریت بیشتری کند، در نهایت این اضطراب منجر به افزایش عملکرد فرد می‌شود. پس درجاتی از اضطراب لازم بوده و باعث بهبودی عملکرد ما می‌شود. این نوع اضطراب را تکلیف محور می‌گوییم. ولی زمانی که استرس و اضطراب منفی می‌شود، ما احساس می‌کنیم اوضاع از کنترل ما خارج است، تحت فشار هستیم و تمرکز خود را از دست داده ایم. اضطراب فوق منجر به ارزیابی شناختی منفی، عدم تمرکز حواس، واکنش‌های فیزیولوژیک نامطلوب و افت عملکرد شخص می‌گردد.



## ۲ اضطراب امتحان دو بعد دارد:

۱. بعد جسمانی:

که شامل واکنش فیزیولوژیک خود کار است مثل تپش قلب، سردرد، تعریق، لرزش دست و اندام‌ها، آشفته‌گی معده، رنگ‌پریدگی، حالت تهوع و استفراغ و غیره.

۲. بعد شناختی و فکری:

دلواپسی راجع به پیامد کار، دلواپسی راجع به شکست و ناکامی، افکار تحقیر و سرزنش خود، مقایسه خود با دیگران، انتظارات منفی از خود، مشکل تمرکز و توجه، فراموش کردن مطالب خوانده شده، گفتمگوی منفی با خود و... که همه اینها مانع انجام تکلیف و حل مشکل می‌گردد.



## علل اضطراب امتحان چیست؟

چرا دانشجویی با امتحان خود نسبتاً خونسرد و آرام برخورد می‌کند و دانشجوی دیگر شب امتحان دچار بی‌خوابی و بی‌قراری می‌شود، تمرکز خود را از دست می‌دهد، می‌خواند اما در حافظه‌اش نمی‌ماند و...

به نظر می‌رسد مثل تمام بیماری‌ها و حالت‌های روانپزشکی، عواملی دست به دست هم می‌دهند تا فردی به حدی مضطرب شود که نتواند توانایی‌های واقعی خود را نشان دهد:



۱. علل شخصیتی

افرادی که عزت نفس پایینی دارند، احساس خودکارآمدی پایین تری دارند، شکست‌ها و ناکامی‌های متعددی را تجربه کرده‌اند، یا اضطراب منتشر دارند بیشتر مستعد اضطراب امتحان هستند.

۲. علل خانوادگی

الگوی خشک و غیرقابل انعطاف و پرورش فرد، انتظارات بیش از حد والدین و تفکر کمال طلبانه آنها، تنبیه و سرزنش، عدم ارائه تشویق و تقویت مناسب، وضعیت اقتصادی-اجتماعی پایین، جزء عوامل خانوادگی محسوب می‌شوند. گاه والدین پیام‌هایی را به سوی فرزند خود می‌فرستند که او را دچار اضطراب می‌کند (تو باید مرا سرافراز کنی، مایه سرشکستگی من در فامیل نشوی، بینم چه می‌کنی؟ اگر قبول نشی همه تلاش مرا بی‌نتیجه گذاشتی، همه آینده تو در گرو همین امتحان است و...!!!)

۳. علل دانشگاهی

از علل دانشگاهی می‌شود به این موارد اشاره کرد: انتظارات بیش از حد استاد، درس و امتحان دشوار، ماهیت امتحان (مانند بعد رقابتی و مسابقه‌ای بالا در امتحان)، ناآشنا بودن مراقبان امتحان، محدودیت‌های زمانی، محیط نامناسب امتحان، وجود عوامل مزاحم مثل سروصدا، نور نامناسب، گرمای محیط و...

۴. علل مربوط به امتحان

گاه ماهیت یک امتحان به گونه‌ای است که نسبت به سایر امتحانات در شخص ایجاد اضطراب بیشتری می‌کند.





### ۱. کاستن علائم بدنی اضطراب:

در زمان استرس و اضطراب ما علائم بدنی مثل سفتی و انقباض عضلات، رتک پدیدگی، احساس خستگی، تندی تنفس، لرزش اندامها و... را تجربه می کنیم. حال اگر بیاوریم به طریقی بدن خود را آرام کنیم نشانه های اضطراب نیز کاهش می یابد و ما احساس آرامش بیشتری می کنیم مثل: \* تکنیک های آرام سازی \* نفس عمیق \* یکی از حس های خودمان را درگیر کنیم (دوش گرفتن، حرف زدن با یک دوست، قدم زدن، تماشای یک منظره، راه رفتن، دویدن و...).

### ۲. کاستن علائم فکری و شناختی اضطراب:

\* متوقف کردن گفتگوی منفی با خود. بسیاری از اوقات ما در زمان استرس و اضطراب شروع به صحبت با خود می کنیم. صحبت هایی که همه بار منفی دارد و ذهن و جسم ما را خسته می کند. مثلاً این گفتگوی ذهنی را (من قبول نمی شوم، می دونم از این امتحان رد می شوم، چرا



هیچ چی یاد نمی گیرم، همه چیز از ذهنم رفته، مثل خنگ ها شدم، اگه رد بشم مامان و بابام چی می کنن؟، استادم راجع به من چی فکر می کنه و...) تبدیل به این گفتگو کنند: (قبلاً هم امتحان داشتم و نمره خوبی گرفتم... این هم میگذره، من تلاش خودم را کردم و حالا هم با حواس جمع میرم سر جلسه و...) \* انتظارات غیرواقعی و بیش از حد از خود را تعدیل کنیم (من حتماً باید در این امتحان نفر اول بشوم، من حتماً باید معدل بالای ۱۸ شود).

\* انتظارات غیرواقعی و کمال طلبانه خود را تعدیل کنند و بر اساس توانایی خودشان انتظار داشته باشند. \* راجع به احساسات و نگرانی های خود با مشاوره و اساتیدش صحبت کند. \* تقسیم بندی و فهرست برداشتن از فصولی که باید خوانده شوند: امروز چند فصل، فردا چند فصل.



\* عجله کردن را کاهش بدهیم. مواقعی که افراد دچار اضطراب می شوند عجله می کنند و بی قرار می شوند. صفحه اول را می خوانند، می روند روی یک فصل دیگر، یک کتاب را کنار می گذارند، سراغ کتاب دیگر می روند، همزمان چیزی می خورند و درخواست تنقلات می کنند. این مسئله نگرانی را بیشتر می کند. در این مواقع باید نظمی به دروس خود داد. مثلاً اول دروس سبک تر و راحت تر را شروع کرد، فصل های کوچک تری که آسان تر است و فرد تسلط بیشتری به آنها دارد. این مسئله یک باز خورد مثبت به فرد می دهد و اضطراب او را کاهش می دهد.

### ۳. تغییر روش زندگی و برنامه ریزی و مدیریت زمان:

\* نوشتن برنامه ای از فعالیت روزانه و ساده کردن جدول برنامه ها (گاه آنقدر برنامه درسی را پیچیده می کنیم که کلاً از خیر انجام آن می گذریم). \* نظم و سازمان دهی کردن: فضای کار، مطالعه و درس باید منظم و مرتب باشد، بدانند چه چیزی کجاست و کجا باید دنبال وسیله مورد نظر خود بگردند. محیط های شلوغ و نامنظم ما را آشفته و سر درگم می کنند. \* استراحت کردن: باید به طور دوره ای هر چند وقت یکبار زمانی را برای آرامش، قدم زدن، استراحت و یا خوردن داشته باشید. \* ورزش منظم: ورزش به تسکین تنش های هیجانی کمک می کند، مثلاً ۳۰ دقیقه ورزش سبک در اکثر روزهای هفته. \* خواب کافی: رفتن به رختخواب و بیدار شدن در زمان های ثابت باعث خواب سالم تر و در نهایت توجه و تمرکز بهتر و کارایی مفیدتر در طول روز می شود. \* تغذیه خوب، مناسب و کافی (مثل خوردن صبحانه، غذای فیبردار و ویتامین دار). \* حفظ ارتباطات اجتماعی: بسیاری از دانشجویان در زمان تحصیل و امتحان کلیه ارتباطات فامیلی و اجتماعی خود را قطع می کنند و خود را کاملاً ایزوله و منزوی می کنند، درحالی که گذراندن زمانی با دوستان و فامیل، وقت گذاشتن و صحبت کردن با آنها می تواند انرژی، نشاط و انگیزه ما را برای انجام امور درسی و کاری بیشتر کند.

\* ممکن است دانشجویان برای فرار از اضطراب مرتب خوراکی و تنقلات بخورند، تلویزیون تماشا کنند، پای کامپیوتر بنشینند و شروع درس را مرتب به تعویق بیندازند. این حالت یک چرخه معیوب ایجاد می کند که وضعیت را بدتر می کند.

# اضطراب امتحان و مقابله با آن



تعمیه کننده: جواد رضائی  
کارشناس ارشد مشاوره



دانشگاه علوم پزشکی اراک  
معاونت دانشجویی و فرهنگی  
اداره مشاوره دانشجویی