

اضطراب امتحان

« افسانہ لک »

روانشناس بالینی، مرکز مشاورہ دانشگاه علم و فرهنگ

تابستان ۱۳۹۹



دانشگاه علم و فرهنگ

معاونت دانشجویی و فرهنگی

افرادی که دچار اضطراب امتحان می‌شوند، به قدری نگران اجتناب از شکست هستند که نمی‌توانند فکر خود را بر مسایلی که باید حل کنند، متمرکز کنند. اضطراب امتحان با سبک مقابله‌ای اجتنابی و سبک مقابله‌ای هیجانی ارتباط دارد که مقابله هیجانی با واکنش‌های زیر نسبت به امتحان مشخص می‌شود:

* «به خاطر اینکه نمی‌دانم چه کار کنم، خودم را سرزنش می‌کنم.»

* «با غم و غصه‌های خودم اشتغال ذهنی پیدا می‌کنم.»

* «بسیار تنیده و عصبی می‌شوم.»

* «بر ناتوانایی‌های کلی خود متمرکز می‌شوم.»

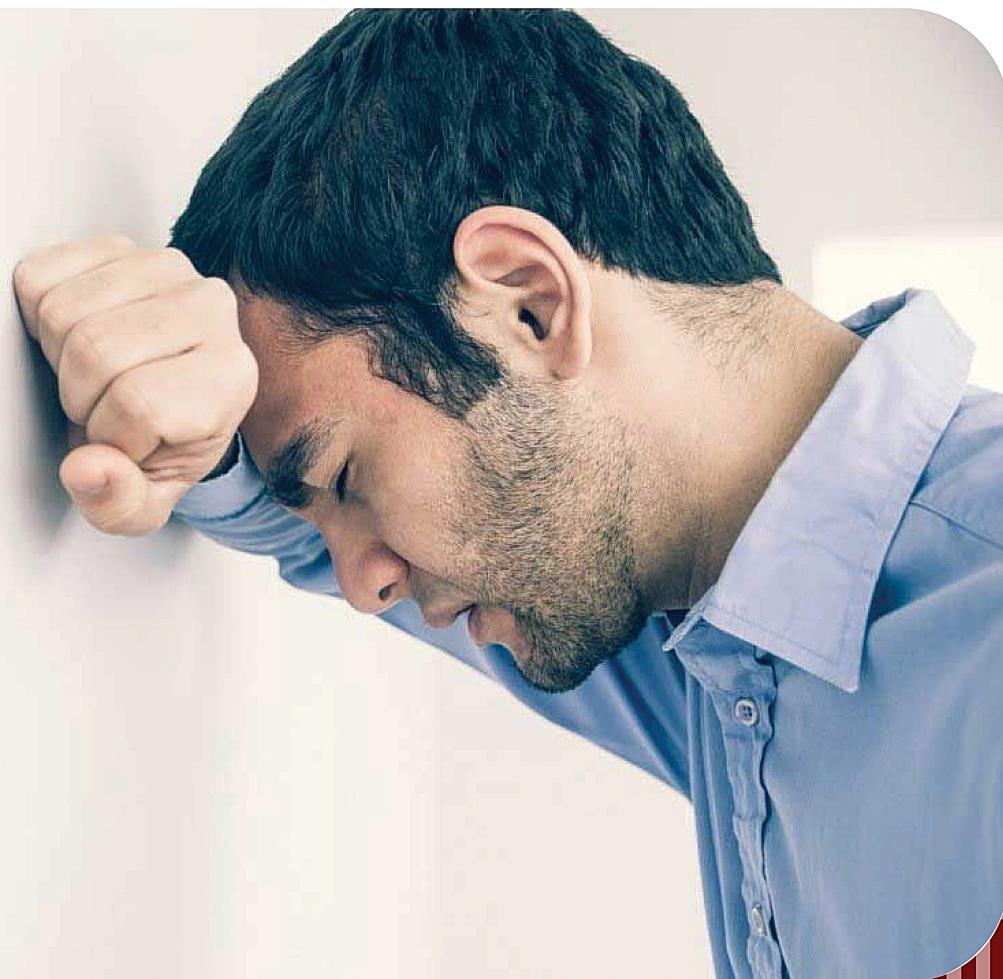
مقابله‌ای اجتنابی [یعنی به جای تمرکز بر مطالعه] با واکنش‌های زیر هنگام امتحان مشخص می‌شود:

* «با دوستانم تماس می‌گیرم.»

* «به سینما می‌روم یا تلویزیون نگاه می‌کنم.»

* «برای صرف غذا به رستورانی می‌روم.»

* «فرستی به دست آورده و از موقعیت فرار می‌کنم.»



همچنین افرادی که از اضطراب امتحان رنج می‌برند از خودگویی‌های منفی نیز استفاده می‌کنند.

* «مهارت‌های من زیاد خوب نیستند».

* «فکر نمی‌کنم بتوانم آن را انجام دهم».

* «به اندازه کافی باهوش نیستم».

افرادی که اضطراب امتحان دارند با رویکرد تسلط‌گرایی و با استفاده از روش حل مسأله با مشکلات برخورد نمی‌کنند. آن‌ها هنگام مواجهه با مشکلات به شیوه‌ای سازنده با خود سخن نمی‌گویند. همچنین آن‌ها یاد نگرفته‌اند تا با گفتن عباراتی مانند زیر، خودشان را تعلیم دهند:

* «بگذار ببینم چطوری باید شروع کنم»؟

* «باید الگوی درستی پیدا کنم».

* «باید انعطاف‌پذیر باشم تا بتوانم راهبرد خوبی پیدا کنم».

راهبرد اول: سبک مقابله‌ای عملکردگرا

نمرات خوب در امتحان با سبک مقابله‌ای عملکردگرا ارتباط دارد که با انواع واکنش‌های زیر نسبت به امتحان مشخص می‌شود.

* «وقت خود را به خوبی تنظیم می‌کنم».

* «به مسأله و اینکه چطور می‌توانم آن را حل کنم، فکر می‌کنم».

* «به یاد می‌آورم که چگونه مشکلات مشابه را در گذشته حل کرده‌ام».

* «سعی می‌کنم موقعیت را درک کنم».

* «سعی می‌کنم از راه‌های مختلف با مسأله برخورد کنم».

این مثال‌ها نشان می‌دهد که افراد زمانی می‌توانند در امتحان موفق‌تر عمل کنند که:

* از مهارت‌های حل مسأله‌ی خود به طور مؤثر استفاده کنند و رویکردی تسلط‌گرا اتخاذ کنند.

* افراد تسلط‌گرا برای برانگیختن خود از دو راهبرد استفاده می‌کنند، راهبرد اول، پذیرفتن نگرش واقع‌بینانه نسبت به نقاط ضعف و قوت خود است.

* با اتخاذ چنین راهبردی خوش‌بین بودن نسبت به مشکلات امکان‌پذیر می‌شود، چرا که شما درباره‌ی چالش‌ها و مشکلات حل‌نشده روبرو می‌شوید، می‌توانید حداکثر تلاش خود را برای حل آن‌ها به کار گیرید ولی اگر موفق نشدید نباید خود را سرزنش کنید.

* با داشتن نگرش واقع‌بینانه، دیگر نباید زیاد مضطرب شوید، زیرا می‌دانید چه کارهایی را می‌توانید و چه کارهایی را نمی‌توانید انجام دهید.

راهبرد دوم: اتخاذ نگرش بدبینانه

چنین افرادی همیشه منتظر رخ دادن بدترین اتفاق هستند. احتمالاً شما با چنین افرادی برخورد داشته‌اید. آن‌ها همیشه می‌گویند در امتحان رد می‌شوند، افرادی که از راهبرد بدبینی استفاده می‌کنند، دارای این نوع افکار هستند:

«با اینکه می‌دانم احتمالاً خوب عمل خواهم کرد، اما به دانشگاهی می‌روم که بدترین‌ها را می‌پذیرد.»

«اغلب فکر می‌کنم اگر در دانشگاه عملکرد ضعیفی داشته باشم، چه اتفاقی می‌افتد؟»

راهبرد بدبینی، انگیزه‌ایی برای تلاش سخت و غلبه بر مشکلات به وجود می‌آورد. این راهبرد، افراد را از اضطراب کنونی مصون نگه می‌دارد، زیرا آن‌ها چنان بر تمام احتمالات موجود متمرکز می‌شوند که احتمال شکست به طور قابل ملاحظه‌ایی کاهش می‌یابد. با این حال افرادی که از راهبرد بدبینی استفاده می‌کنند بهای سنگینی می‌پردازند. آن‌ها آنقدر به اجتناب از اضطراب شکست احتمالی متمرکز می‌شوند که از تلاش و مبارزه‌جویی‌های خود لذت نمی‌برند. اگر چه افراد بدبین و واقع‌بین هر دو تسلط‌گرا هستند و معمولاً موفق می‌شوند، اما افراد واقع‌بین شانس بهتری دارند که از نتیجه‌ی کار خود لذت ببرند و آرامش هم داشته باشند.

راه‌های مقابله با اضطراب در جریان امتحان

اگر در جریان امتحان دچار اضطراب می‌شوید، پیشنهاد ما به شما این است که راه متوقف کردن افکاری مانند افکار زیر را که باعث اختلال در تفکر خلاق شما می‌شوند، یاد بگیرید.

به طور مثال اگر شما از این دست افکار دارید مانند:

- * «عملکردم خوب نیست.»
- * «استادم در مورد من چه فکر خواهد کرد؟»
- * «احساس سردرگمی می‌کنم.»
- * «وقتم رو به اتمام است.»
- * «دیگران بهتر از من جواب می‌دهند.»

جهت متوقف کردن این‌گونه افکار مزاحم، راه‌حل‌های زیر توصیه می‌شود:

- * استفاده از خود آرام‌سازی، به شما کمک می‌کند تا افکار منفی خود را کنترل کنید.
- * هر وقت افکارتان از تکلیفی که در دست اجرا دارید، منحرف شد، خودتان را مجبور کنید تا به امتحان فکر کنید.
- * سعی کنید با پیش‌بینی و تصور فعالیت‌های مثبت پس از گذراندن امتحان، خلق و روحیه‌ی خود را بالا ببرید.

از کجا بدانیم که دچار اضطراب امتحان می‌شوم؟

چقدر با عبارات زیر موافق یا مخالف هستید:

عبارات	کاملاً موافقم	موافقم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱- قبل از امتحان نگران و ناراحت هستم.				
۲- قبل از امتحان دلشوره دارم.				
۳- روز امتحان به شدت مضطربم.				
۴- قبل از امتحان نگران رد شدن هستم.				
۵- در جریان امتحان تعجب می‌کنم که دیگران چگونه از عهده‌ی آن برمی‌آیند.				
۶- قبل از امتحان نگرانم که چه بر سرم می‌آید.				
۷- در جریان امتحان به اتفاقات اخیر می‌اندیشم.				
۸- در جریان امتحان اطلاعات نامربوط به موضوع به ذهنم می‌آید.				
۹- در جریان امتحان به چیزهای نامربوط به امتحان فکر می‌کنم.				
۱۰- در هنگام امتحان دچار سردرد و سرگیجه می‌شوم.				
۱۱- قبل از امتحان ناراحتی معده پیدا می‌کنم.				
۱۲- وقتی امتحان شروع می‌شود ، تپش قلب پیدا می‌کنم.				

تنش (موارد ۳-۱) ، نگرانی (موارد ۶-۴) زمانی که این واکنش‌ها شدید باشند عملکرد فرد در امتحان ممکن است به شدت مختل شود.

پرهیز از خوددرمانی

اگر اضطراب، اختلال جدی در امور مهم زندگی شما ایجاد کرده است تا آنجا که امکان دارد سعی کنید به متخصص جهت معالجه رجوع کنید و جداً از درمان خود با دارو و یا الکل خودداری کنید. گاهی اوقات استفاده از مشروبات الکلی و یا دارو در هنگام بروز مشکل به شما آرامش می‌دهد، اما این نوع خود درمانی‌ها غالباً باعث کاهش توانایی ذهنی شما می‌شود و کارکرد

شما را پایین می‌آورد. به علاوه الکل هشیاری فرد را در همکاری با دیگران کاهش می‌دهد و مهارت‌های اجتماعی را به شدت مختل می‌کند و احساس خودکارآمدی شما را تضعیف می‌کند. خود درمانی اغلب وسوسه‌انگیز است، زیرا از یادگیری، تمرین و به کار بستن مهارت‌های مقابله‌ای مطرح شده راحت‌تر است اما در درازمدت تحمل زحمت و تسلط یافتن بر مهارت‌های مقابله‌ای، بیشتر از آرامش موقت ناشی از مصرف دارو و ... به عزت نفس شما کمک می‌کند.

* راه‌های ارتباط با معاونت دانشجویی فرهنگی دانشگاه علم و فرهنگ:

 [Usc_elmofarhang](https://t.me/Usc_elmofarhang)

 [Usc_sca](https://www.instagram.com/Usc_sca)

 Student.usc.ac.ir