

# اضطراب امتحان

## مقدمه

هر موقعیتی که سلامت و بهداشت روانی موجود زنده را به خطر بیندازد حالت اضطراب به وجود می‌آورد و همه انسان‌ها درجاتی از آن را گاه به گاه تجربه می‌کنند. یکی از این موارد اضطراب ناشی از امتحان می‌باشد، اما سئوالی که توسط افراد مبتلا به اضطراب و ترس از امتحان مطرح می‌شود این است که چرا این حالت به وجود می‌آید؟ اضطراب و نگرانی از امتحان به تصور فرد بستگی دارد که امتحان را برای خود چگونه تعبیر و تفسیر کرده است و از چه دید و زاویه‌ای به آن بنگرد. آن را برای خود فاجعه‌ای عظیم و خطرناک تصور کرده یا یک موقعیت زودگذر که بایستی مواظب رفتار خودش باشد.

تحصیلات و... بستگی ندارد بلکه ریشه در تفکرات غیرمنطقی شما دارد که باید آنها را در وجود خودتان شناسایی کنید. تعدادی از این تفکرات غیرمنطقی که موجب اضطراب در شما می‌شوند

## عوامل مستعدکننده نگرانی و اضطراب از امتحان

اضطراب، نگرانی و ترس از امتحان به هیچ وجه به عوامل ارثی مثل هوش، نژاد، جنس و یا عوامل دیگری مانند تخصص، مهارت، میزان



و میزان اضطراب به آنها بستگی دارد عبارتند از:

#### ۱- چگونگی تصویر ذهنی از خود:

هر فرد از خود یک تصویر ذهنی دارد و ما انسان‌ها بر اساس تصویر ذهنی که از خود داریم با خود و با دیگران ارتباط برقرار می‌کنیم. اگر تصویر ذهنی دانشجوی ضعیفی را از خود داشته باشیم مسلم بدانید که در نتایج امتحان شما بسیار اثر خواهد گذاشت. برعکس، دانشجویی که از تصویر ذهنی مثبت و بالایی در ارتباط با خود، استعدادها و توانایی‌هایش برخوردار است با روحیه خوب با مشکلات مواجه می‌شود و معمولاً نتیجه تلاش‌اش را با موفقیت توأم خواهد بود.

محققین ثابت کرده‌اند دانشجویانی که امتحان میان‌ترم خود را خوب برگزار نکرده‌اند به لحاظ تصویر ذهنی ضعیف در آن درس در تمام ترم در مقایسه با دانشجویانی که امتحان میان‌ترم را خوب برگزار کرده‌اند، در مجموع امتیاز کمتری آورده‌اند.

#### ۲- چگونگی روبرو شدن با شکست یا موفقیت:

انسان‌ها از نظر نگرش به موفقیت یا شکست به دو دسته تقسیم می‌شوند. دسته اول افرادی هستند که همیشه به موفقیت فکر می‌کنند و دسته دوم افرادی که تمام وجود خود را با ترس از شکست گره زده‌اند و همین عامل توانسته است جرأت و جسارت را از آنها بگیرد.

حال شما از کدامین دسته هستید؟ اگر همیشه به شکست فکر می‌کنید باید بدانید که درصد بسیار زیادی از انرژی خود را به هدر می‌دهید و دقیقاً همان چیزی خواهید شد که برای خود تصور کرده‌اید.

#### ۳- تفکر «من انسان شایسته‌ای نیستم»:

انسان طبیعتاً دوست دارد که دیگران او را دوست داشته باشند و از او پشتیبانی کنند. او دوست دارد که برای خود شخصیتی قائل شود و تمایلات مثبت دیگر. حال اگر کسی به تفکر «من انسان لایقی نیستم» معتقد باشد تمام نیروهای مخرب را به سوی خود نشانه گرفته است. اگر از امتحان می‌ترسید دلایل مختلفی دارد از جمله:

برخورد اطرافیان، پدر، مادر، خواهر، برادر و... که هنگام شکست در امتحان، آن را سریعاً با ارزش و شخصیت شما مساوی می‌دانند. یعنی ناکامی در امتحان مساوی با بی‌ارزش بودن، بی‌شخصیت بودن و الی آخر. ولی این یک باور نادرست است و باید سعی در مبارزه با آن داشته باشید و گرنه هر لحظه دچار اضطراب و نگرانی بیش از حد خواهید شد. بنابراین باید یاد بگیرید که برای خود ارزش منطقی کسب کنید و حتی اگر در بعضی از زمینه‌های شخصیتی مثل اراده ضعیف هستید، سعی در یاد گرفتن این مفاهیم و عمل کردن به آنها داشته باشید.

مطمئن باشید انسان بزرگی هستید ولیکن دچار آفت‌های روانشناختی شده‌اید.

#### ۴- داشتن روحیه، رقابتی سالم یا ناسالم:

شما برای موفق شدن باید رقابت کنید، اما چه نوع رقابتی؟ رقابت مخرب و ناسالم، مسلماً خیر؛ چرا که رقابت ناسالم و مخرب شما را به رفتارهای دیگر تخریبی و نهایتاً خودتغییری منفی می‌کشانند و تمام انرژی‌تان را صرف رفتارهای عصبی می‌کند. این تفکر که من همیشه باید نفر اول باشم، یک نوع رقابت ناسالم است و اگر نفر اول و ممتاز شدن برای شما یک اصل حیاتی شد دیگر به هیچ عنوان راضی به موفقیت‌های کمتر و یا نفر دوم شدن نیستید. می‌دانید چه حالتی در شما به وجود می‌آید؟ دنیا برایتان به صحنه نبرد تبدیل می‌شود که باید دیگران را از بین برد تا موفق شد. از همین حالا دست به کار شوید و اگر رگه‌های این احساس و تفکر منفی

را در خود پیدا می‌کنید با آن به شدت مبارزه کنید و گرنه در خانه خود دشمن خطرناکی پرورش می‌دهید که قصد جان شما را دارد.

#### ۵- میزان آمادگی برای امتحان:

برای قبولی در امتحان چقدر تلاش و برنامه‌ریزی کرده‌اید؟ چه میزان بر نحوه درس خواندن خود مدیریت کرده‌اید؟ باید زمان لازم تا امتحان را بررسی کرده باشید که چند ساعت وقت دارید. زمان‌های خواب و صرف غذا و استراحت را در نظر گرفته باشید. باید زمان مطالعه را تقسیم‌بندی کرده باشید. فرضاً زمان‌هایی جهت یکبار خواندن اجمالی، یکبار برای خواندن دقیق و یکبار برای مرور کردن. آیا این مدیریت را بر درس و زمان اعمال کرده‌اید؟

### روش‌های کنترل اضطراب و نگرانی از امتحان:

۱- کنترل افکار و احساسات منفی در موقعیت‌های امتحانی: این یک باور روانشناختی است که اضطراب و نگرانی، ناشی از بروز افکار و احساسات منفی است و حافظه شما تابع دستورات شماست. پیام‌ها را به ناخودآگاهی می‌فرستد، آنها را ثبت می‌کند و در موقعیت‌های امتحانی اگر پیام‌ها منفی باشند، شما را مورد حمله قرار می‌دهند و اگر مثبت باشند در راه موفقیت به شما کمک می‌کنند.

۲- بیشتر به موفقیت بیندیشید نه ترس از شکست.

۳- روحیه رقابتی سالم داشته باشید.

۴- سعی کنید به انتظارات دیگران در ارتباط با خود اهمیت زیادی ندهید: چرا که همین انتظارات خصوصاً اگر غیرمنطقی باشند به جای اینکه به شما انرژی سازنده بدهند، در شما تولید نگرانی و ترس از قبول نشدن می‌کند.

۵- سعی کنید از خودتان انتظار صددرصد ایده‌آل نداشته باشید.

۶- هدف‌های تحصیلی و درسی خود را جزئی و مکتوب کنید: یکی از عوامل نامرئی و ظاهراً ناآشکار اضطراب و نگرانی از امتحان، مشکل هدف یا بی‌دقیق است چرا که اگر هدف نداشته باشید احتمال شکست احتمالی در آینده، سردرگمی و اضطراب وجود دارد. پس برای اینکه دچار این عواقب نشوید به موارد زیر توجه کنید:

- دقیقاً هدف‌های تحصیلی و درسی خود را مشخص و آنها را یادداشت کنید.

- بر اساس هدف‌های خود برنامه‌ریزی دقیقی کنید تا از سردرگمی نجات یابید.

- حتماً هدف‌های سالانه، ماهانه، هفتگی و روزانه برای موفقیت خود در نظر بگیرید.

- سعی کنید زمان باقیمانده تا امتحان را دقیقاً بر اساس ساعت تقسیم‌بندی کنید.

۷- رژیم غذایی مناسب داشته باشید: برای حفظ یک رژیم غذایی سالم سعی کنید از غذاهای تازه و مناسب استفاده کنید مثل میوه‌جات، سبزیجات، ماهی و گوشت سفید.

۸- برنامه ورزشی مناسب داشته باشید: ورزش کردن علاوه بر سلامتی جسم می‌تواند از نفوذ فشار روانی و اضطراب در شما جلوگیری کند.

۹- به استراحت خود توجه کنید.

۱۰- کارهای فوق‌العاده را در برنامه‌ریزی خود منظور کنید: کارهای غیرمنتظره ممکن است برنامه کاری شما را بهم بزند و موجب اضطراب و نگرانی شما شود. برای این کارها وقت لازم را تعیین نمایید. □