

اضطراب امتحان

روان‌شناسان معتقدند یکی از عوامل اضطراب دانش‌آموزان، فشار روانی والدین بر آنهاست ...



روان‌شناسان معتقدند یکی از عوامل اضطراب دانش‌آموزان، فشار روانی والدین بر آنهاست. اضطراب امتحان

جام جم آنلاین: اضطراب امتحان یکی از اضطراب‌های موقعیتی است که با عملکرد و پیشرفت تحصیلی میلیون‌ها دانش‌آموز و دانشجو رابطه تنگاتنگ دارد. ترس و تشویق، شک و تردید، عدم قدرت تصمیم‌گیری، احساس بیچارگی، حساسیت و عصبانیت زیاد از واکنش‌های مختلف رفتاری دانش‌آموزان مضطرب است.

تقریباً هر کسی نگرانی و اضطراب‌هایی را تجربه می‌کند، ولی برخی دانش‌آموزان به نحوی اضطراب پیدا می‌کنند که هنگام امتحان نمی‌توانند آموخته‌های قبلی‌شان را روی کاغذ بیاورند و این به طور وسیعی در نمرات آنان تاثیر می‌گذارد. اثرات منفی اضطراب امتحان بر پیشرفت تحصیلی در تحقیقات زیادی تایید شده است و علت عمده افت عملکرد دانش‌آموزان مضطرب این است که آنان نمی‌توانند به بخش‌های مرتبط با تکلیف توجه کنند و افکار نامربوطی به ذهنشان خطور می‌کند که مانع پیشرفت آنها می‌شود.

شاید بتوان گفت برجسته‌ترین ویژگی اضطراب امتحان این است که توان اندیشیدن را علیرغم تمام قابلیت‌ها و آمادگی‌های قبلی از شخص سلب می‌کند.

دانش‌آموزان دچار اضطراب امتحان یا به طور کامل دچار وقفه می‌شوند یا این که به سوالات، پاسخ‌هایی ناقص می‌دهند، در نتیجه آنها از رسیدن به اهدافی که بخوبی شایستگی آن را دارند، باز می‌مانند. وقفه ممکن است راهی برای غلبه بر اضطراب یا غلبه بر خطری که فرد آن را پیامد حتمی امتحان می‌داند باشد و ترس از پیامدهای امتحان یکی از ویژگی‌های بسیار مهم افراد دچار اضطراب امتحان است. بسیاری از افراد دچار اضطراب امتحان دارای تفکر سیاه و سفید هستند. یعنی آنها عملکردشان را در امتحان یا به صورت «کاملاً موفقیت‌آمیز» یا «کاملاً ناموفق» در نظر می‌گیرند. غیر از این دو وضعیت، از نظر آنها شق دیگری وجود ندارد. این نوع تفکر در بسیاری از آنان باعث می‌شود همواره در این ترس باشند که نتوانند در حد انتظارات ایده‌آلشان (انتظارات بسیار بالا) ظاهر شوند و چه بسا این امر منجر به اهمال‌کاری در آنها می‌شود، در نتیجه این وضعیت ممکن است منجر به ارزیابی‌های بسیار منفی از عملکردشان شود.

سبب‌شناسی اضطراب امتحان

1- عدم آمادگی کافی: یکی از عوامل بسیار مهم در ایجاد اضطراب امتحان نداشتن آمادگی کافی برای امتحان است. گاهی شیوه‌های غلط در مدیریت زمان، عادات نادرست مطالعه و ناتوانی در سازماندهی صحیح مطالب درسی باعث می‌شوند شخص برای امتحان آمادگی کافی نداشته باشد.

2- عوامل آموزشی: آموزگاران و معلمان در ایجاد یا تشدید اضطراب امتحان نقش قابل توجهی دارند. معلمانی که از امتحان به عنوان تنها روش ارزیابی بهره می‌برند اضطراب زیادی را در دانش‌آموزان ایجاد می‌کنند.

3- تجربیات منفی قبلی: گاهی اوقات تجربیات ناگوار فرد در امتحانات، زمینه را برای اضطراب مهیا می‌کند.

4- عوامل شخصیتی: افرادی که عموماً مضطرب هستند آسیب‌پذیری بیشتری برای اضطراب امتحان دارند. افرادی که خود انتقادگر یا کمال‌گرایند، افرادی که نگاهی بدبینانه به آینده دارند، افرادی که از شکست می‌ترسند و افرادی که نیاز شدیدی به تایید دارند نیز برای اضطراب امتحان مستعدترند.

5- عوامل خانوادگی: برخی عوامل خانوادگی نیز در ایجاد اضطراب امتحان یا شدت بخشیدن به آن دخیلند. انتظارات بیش از حد والدین از فرزندان در ارتباط با تکالیف درسی، تنبیه و سرزنش کردن، عدم استفاده از برنامه‌های تشویق و تقویت، الگوی فرزندپروری خشک و غیرقابل انعطاف و اوضاع اجتماعی - اقتصادی نامناسب، نمونه‌هایی از این عوامل خانوادگی به شمار می‌روند.

6- افکار منفی: در بسیاری از مواقع، اضطراب امتحان ناشی از افکار منفی است. افکار منفی ممکن است مربوط به عملکردهای قبلی در امتحانات، چگونگی عملکرد دیگر دوستان و همکلاسی‌ها، پیامدها و عواقب ناگوار ناشی از کارایی ضعیف در امتحان یا موضوعاتی

دیگر باشند.

علائم و نشانه‌های اضطراب امتحان

علائم شناختی: بخش مهمی از علائم شناختی اضطراب امتحان افکار و خودگویی‌های منفی است. دیگر علائم عبارتند از: ناتوانی در سازمان‌دهی افکار، اشکال در تمرکز، اشکال در به خاطر آوردن واژه‌ها و مفاهیم کلیدی، افکار نگران‌کننده در مورد بهتر عمل کردن دیگران و مقایسه خود با آنها.

علائم عاطفی و هیجانی: جنبه‌های هیجانی اضطراب امتحان شامل احساساتی در ارتباط با موقعیت اضطراب‌زاست. این علائم عبارتند از: احساس دلهره، سراسیمگی، یاس، خشم، ترس و غمگینی.

نشانه‌های رفتاری: در اضطراب امتحان نیز برخی نشانه‌های رفتاری به چشم می‌خورد از جمله بیقراری، بازی کردن با انگشتان، با سرعت قدم زدن، تنش حرکتی و لرزش.

نشانه‌های فیزیولوژیک: بدن انسان به لحاظ فیزیولوژیک به استرس و اضطراب امتحان پاسخ می‌دهد. علائم بدنی و فیزیولوژیک عبارتند از تعریق، خشکی دهان، اسهال، تکرر ادرار، افزایش ضربان قلب، احساس گیجی، احساس دل به هم خوردگی، سردرد، تنش عضلانی، تهوع، احساس ضعف یا از حال رفتن و لرزش.

عوامل فردی و شخصیتی در ایجاد اضطراب امتحان

در مورد عوامل فردی و شخصیتی موثر در ایجاد اضطراب امتحان به عوامل زیر می‌توان اشاره کرد:

1. اضطراب عمومی: بین اضطراب امتحان و اضطراب عمومی که یک خصیصه و صفت شخصیتی است و در افراد مختلف میزان آن فرق می‌کند، رابطه وجود دارد.

نکته: برخی افراد سخت بر این باورند که باید بدون چون و چرا و در همه مواقع در حد کامل ظاهر شوند. آنها خود را موظف می‌دانند همیشه در کلاس شاگرد اول باشند حتماً به بهترین دانشگاه راه یابند و همیشه به عنوان اولین نفر باشند
2. عزت نفس: عزت نفس میزان ارزش و اعتباری است که یک فرد در زمینه‌های مختلف زندگی بویژه خانوادگی، تحصیلی، اجتماعی و جسمانی برای خود قائل است، افراد دارای عزت نفس بالا توانایی برخورد شایسته با امتحان و مشکلات آن را در خود می‌بینند و برعکس افراد دارای عزت نفس پایین به دلیل عدم اعتماد به توانایی‌های خود، عملکرد ضعیفی ارائه می‌دهند.

خودارزیابی مثبت به عنوان سپر یا نیرویی در مقابل اضطراب به فرد کمک می‌کنند. دانش‌آموزان با خود پنداره منفی با کوچک‌ترین دگرگونی در موقعیت امتحان خود را می‌بازند و نمی‌توانند سازگاری حاصل نمایند.

3. هوش: هوش یک توانایی ذهنی و شناختی است، مطالعات مختلف نشان داده‌اند بین هوش و اضطراب امتحان رابطه معناداری وجود دارد. کودکان دارای بهره هوشی متوسط در مقایسه با کودکان دارای بهره هوشی بالا و پایین از اضطراب ناتوان‌کننده‌تری رنج می‌برند.

4. ارزیابی شناختی: اصولاً تصویر ذهنی و ارزیابی شناختی هر فرد با موقعیت و شکست او رابطه دارد. اغلب دیده شده است دانش‌آموزانی که از اضطراب امتحان رنج می‌برند افکار منفی و غیرواقعی‌بینانه از خود دارند، خود را آدم لایق و شایسته‌ای نمی‌دانند و بشدت از شکست می‌ترسند.

در واقع این اضطراب نیست که به طور مستقیم به کاهش عملکرد و نمره پایین فرد در یک آزمون منجر می‌شود، بلکه افکار افراد ناموفق که اضطراب به دنبال خویش می‌آورد، عامل اصلی این مساله است.

5. عدم آمادگی: آمادگی کافی برای دادن امتحان بسیار مهم است. اگر دانش‌آموزانی احساس کنند آمادگی بسیار کمی برای امتحان دارند، عملکرد ضعیفی را از خودشان خواهند داد. گاهی اضطراب امتحان به خاطر نداشتن آمادگی کافی امتحان‌دهنده است، به گونه‌ای که هر اندازه میزان آمادگی پایین‌تر باشد، اضطراب شدیدتر خواهد بود.

6- توجه و تمرکز: برخی از صاحب‌نظران معتقدند بازدهی و عملکرد دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان بالا به میزان زیادی به

کیفیت توجه و تمرکز آنان در خلال امتحان مربوط می‌شود. فرد مضطرب به علت توجه به تشویق و نگرانی خود هنگام امتحان به محتوای اصلی امتحان توجه کمتری می‌کند و این مساله به عملکرد پایین وی منجر می‌شود.

7- روش‌های مطالعه نادرست: برای انجام یک امتحان رضایت‌بخش فقط خواندن و حفظ کردن کافی نیست و باید از تمرین‌های مختلف مثل تمرین فکر و تمرین #171؛ به خاطر آوردن «اطلاعات استفاده کرد. پژوهشگران معتقدند که کاهش اضطراب امتحان به تنهایی برای بهبود پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان کافی نیست؛ بلکه به طور همزمان لازم است که عادت‌ها و روش‌های مطالعه دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان اصلاح شود.

8- انتظارات دانش‌آموز: یکی از عوامل موثر در پیشرفت تحصیلی، تصور و برداشت دانش‌آموز از توانایی خود در هر درس و انتظار موفقیت در آن درس است، معمولاً افراد دارای اضطراب امتحان به موفقیت‌های ارزیابی‌کننده با انتظارات بدبینانه پاسخ می‌دهند.

باورهای غیرمنطقی تداوم‌بخش اضطراب امتحان

ترس از شکست: نظام ارزشی جوامع امروزی شامل باورهایی درخصوص ارزش و ضرورت موفقیت (پیشرفت) است. یقیناً فردی که پیشرفت خوبی در زندگی دارد، رضایتمندی زیادی در زندگی احساس می‌کند. با این حال بسیاری از افرادی که با تمام وجود #171؛ اصل موفقیت» را قبول دارند، هنگام مواجهه با امتحان آنقدر دچار اضطراب می‌شوند که ضعیف عمل کرده و در نهایت خود را با ناکامی مواجه می‌سازند.

خودکم‌بینی: این ایده که #171؛ من باید موفق شوم» به طور ضمنی به این نکته اشاره دارد که برای نحوه عملکرد و میزان موفقیت معیاری مطلق وجود دارد و با این معیار باید درباره من به عنوان یک فرد قضاوت شود. اگر عملکرد من در حدی کمتر از این معیار موفقیت باشد، من فرد بی‌ارزشی هستم. خودکم‌بینی یکی از عوامل موثر در تشدید اضطراب امتحان در افراد است.

کمال‌گرایی: برخی افراد سخت بر این باورند که باید بدون چون و چرا و در همه مواقع در حد کامل ظاهر شوند. آنها خود را موظف می‌دانند همیشه در کلاس شاگرد اول باشند، حتماً به بهترین دانشگاه راه یابند و همیشه به عنوان اولین نفر باشند. این افراد همیشه درصددند تصویر ذهنی ممتازی از خود در ذهنشان داشته باشند. ترس از شکست برای این دسته از افراد کمال‌گرا به عنوان یک عامل زیربنایی مهم اضطراب امتحان است و زمانی که خواسته‌های این افراد برآورده نمی‌شود، واکنش آنان به صورت احساس گناه و خودمتم‌سازی نمایان می‌شود.

نیاز به تایید: شکی نیست که دوست داشته شدن و مورد تایید قرار گرفتن از سوی برخی افراد و در برخی از مواقع ارزش زیادی دارد، اما تایید شدن توسط همگی افراد و در همه مواقع نه ضرورتی دارد و نه امکان‌پذیر است. افرادی که این باورهای غیرمنطقی را از خود دور سازند، در اصل زمینه‌ای فراهم می‌کنند که با اضطراب کمتر امتحان را پشت سر بگذارند.

وقفه و عدم تحمل ناکافی: هنگامی که افراد با وجود آمادگی کافی‌شان در امتحان دچار وقفه می‌شوند، احساس می‌کنند کنترل خود را از دست داده‌اند و برای چند لحظه احساس وحشت می‌کنند. این افراد می‌دانند که جواب سوال را بلدند، اما در به خاطر آوردن آن احساس ناتوانی می‌کنند. این افراد در صورتی که نتوانند بر احساس ناکامی‌شان غلبه کنند، انعطاف خود را آنقدر از دست می‌دهند که نمی‌توانند پاسخ‌های مناسب و راه‌حل‌های دیگر را جستجو کنند.

نگرانی درباره اضطراب امتحان: نگرانی درباره اضطراب امتحان مشکلی مضاعف است. افراد دچار اضطراب امتحان هر بار که قرار است امتحان بدهند نه تنها درباره خود امتحان نگران و دلوایسند، بلکه از این که دچار اضطراب شوند در هراسند. این افراد درماندگی، ناامیدی و ترحم‌جویی به حال خود را نهادینه ساخته و رد شدن در امتحان را برای خود تضمین می‌کنند.

اهمیت مطالعه در کاهش اضطراب امتحان: مطالعه مانند انجام هر کار یا فعالیتی دیگر نیازمند استفاده از روش درست است. می‌توان گفت یکی از دلایل افت تحصیلی و اضطراب‌های امتحان دانش‌آموزان این است که شیوه مطالعه آنها طبق اصول صحیح نیست نه این که لزوماً کم مطالعه می‌کنند.

معصومه اسدی / جام‌جم