

عدم موفقیت در یک امتحان به معنای شکست در همه امتحانات نیست

اضطراب امتحان

اضطراب حالت خلقی ناخوشایند و مبهم همراه با تحریک سیستم عصبی خودمختار است. این وضعیت به عنوان شرایط سازگارانه در نظر گرفته می شود که سطح پایین آن افراد را در برابر تهدیدهای احتمالی آماده می کند و سطح بالای آن ممکن است منجر به اختلالات شناختی و ذهنی مانند نقص توجه و تمرکز شود. اضطراب دارای انواع مختلفی است که اضطراب امتحان یکی از این موارد است. اضطراب امتحان نگرانی درباره عملکرد و استعداد و توانایی فرد است، اضطراب امتحان وابسته به مطالعه نیست، بلکه ترس از ناموفق شدن و اندیشیدن به نتیجه آزمون است، هم چنین آن واکنشی هیجانی، شناختی، فیزیولوژیک نسبت به آزمون است.

با وجود اینکه میزان کمی از این اضطراب موجب تحرک و انگیزه ی بیشتر در دانشجویان می شود اما گاهی اوقات میزان این اضطراب به حدی بالاست که تاثیر منفی بر عملکرد آنان در آزمون بر جای می گذارد. اضطراب موجب کاهش عملکرد فرد می شود، به ویژه در تکالیفی که نشان دهنده ی توانایی هستند می شود.

سیوین اضطراب امتحان را به عنوان ناتوانی برای تفکر به خاطر سپاری احساس تنش و مشکل در خواندن و درک جملات ساده در جلسه امتحان تعریف می کند.

زمانی که فرد مضطرب می شود سیستم روانی برانگیخته می شود مثلا ضربان قلب شدید و تولید عرق بیشتر می شود. در همان زمان افراد ممکن است احساس بی کفایتی بیشتری کنند. زمانی که افراد اضطراب امتحان را تجربه می کنند این پاسخ فیزیکی شناختی ممکن است به شناخت ها و احساسات منفی در موقعیت ارزیابی منتهی شود.

راهکارهای مقابله با اضطراب:

- تنظیم خواب
- مشاوره پیش از امتحان
- انجام کارهای آرامش بخش(دعا و نیایش ، تمرکز فکر ، ورزشهایی که موجب تقویت روح می شوندو فعالیت هنری)
- تغذیه سالم
- برنامه ریزی و مطالعه اصولی و خلاصه نویسی
- آماده کردن وسیله های لازم قبل از امتحان
- دوری از افراد استرس زا و حضور در حوزه قبل از شروع امتحان