



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه صنعتی شریف

دفتر مشاوره و سلامت و مرکز مشاوره دانشگاه صنعتی شریف



اضطراب امتحان

نشانه شناسی



اضطراب امتحان

اضطراب به منزله بخشی از زندگی هر انسان، در همه جوامع، به عنوان پاسخی مناسب و سازگار تلقی می‌شود. فقدان اضطراب یا اضطراب بیمارگونه ممکن است فرد را با مشکلات و خطرات زیادی مواجه سازد. به گونه‌ای که می‌توان گفت اگر اضطراب نبود همه ما پشت میزهایمان به خواب می‌رفتیم، یا فقدان اضطراب ممکن است ما را با مشکلات و خطرات قابل ملاحظه‌ای مواجه کند. اضطراب در حد متعادل و سازنده فرد را وادار می‌سازد که برای انجام امور خود، به موقع و مناسب تلاش کند و بدین ترتیب، زندگی خود را با دوام تر و بارورتر سازد. یکی از انواع اضطراب‌ها، **اضطراب امتحان** است که وقتی مقدار آن از حد مطلوب فراتر می‌رود به احتمال قوی یادگیری و پیشرفت تحصیلی دانشجویان را تحت‌الشعاع قرار داده و باعث می‌شود تا بخش زیادی از منابع و استعدادها بالقوه انسانی و اقتصادی جامعه تلف شود.

نشانه های اضطراب امتحان

● احساس تهدید آمیز بودن یا چالش برانگیز بودن شرایط و سوال های امتحان

● نگرانی و داشتن افکار منفی در مورد امکان عملکرد ضعیف در امتحان

● وجود واکنش های بدنی نظیر تپش قلب ، تعریق کف دست ، دل پیچه ، حالت تهوع ، سردرد و ... درست قبل از شروع امتحان و نشانه هایی نظیر فقدان اشتها ، خشکی ماهیچه ها ، عضلات ، مشکلات خواب و ...

● مشکل در تمرکز حواس و یادآوری پاسخ ها

● نگرانی در مورد کسب نمره کمتر از سایر هم کلاسی ها

علائم استرس و اضطراب می تواند با تغییرات عمده در عادات خواب و تغذیه تشدید شوند، اما با فعالیت جسمانی مانند پیاده روی یا شنا به خوبی رفع می گردند.

ابعاد اضطراب امتحان

اضطراب امتحان را می توان در ابعاد شناختی ، عاطفی و رفتاری بررسی کرد :

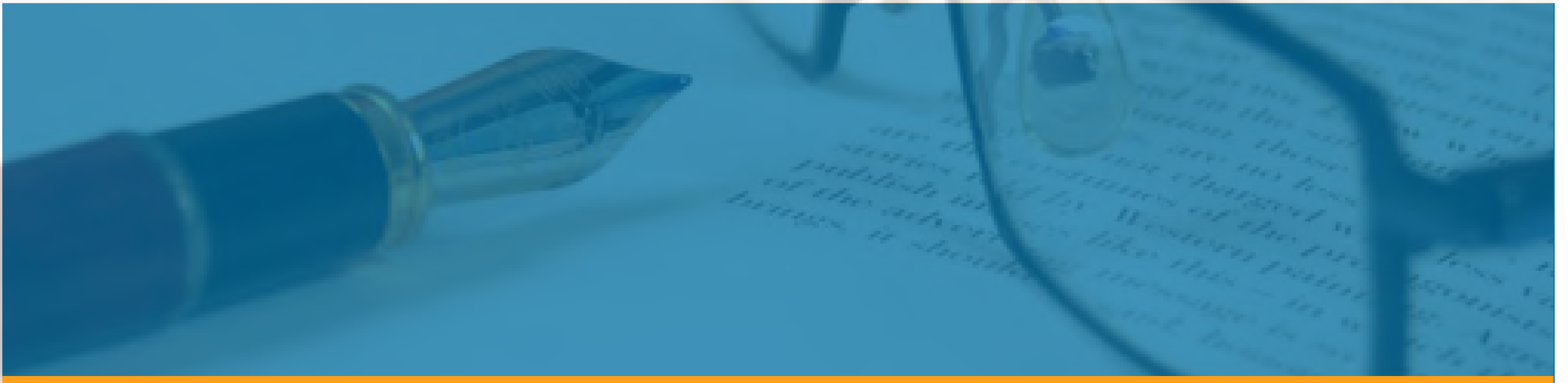
نگرانی مربوط به جنبه **شناختی** تجربه اضطراب است مانند انتظارات منفی از امتحان، افکار مربوط به احتمال شکست و پیامدهای ناشی از شکست در امتحان .

بعد **عاطفی** از نشانه های بدنی ، برانگیختگی فیزیولوژیکی ، برانگیختگی هیجانی و تنش تشکیل شده است

بعد **رفتاری** در قالب دو نوع تظاهر رفتاری تحت عنوان مطالعه و کاستی های امتحان دادن و تعلل ورزی مشخص شده اند:

الف: مطالعه ناکارآمد و مهارت های امتحان دادن : دانشجویان مضطرب در امتحان ، اغلب در دامنه گسترده ای از مهارت های آموزشی از جمله : استفاده از زمان کلاس ، یادداشت برداری و سازماندهی نوشته های کلاسی ، آماده سازی برای امتحان ، تلفیق کردن مطالب اصلی و به حداکثر رساندن استفاده خود از زمان امتحان های عینی دچار ضعف هستند .

ب: تعلل ، اجتناب و رفتارهای گریز : فرد مضطرب در امتحان اغلب گستره ای از رفتارهای اجتناب یا گریز را در مراحل مختلف فرآیند امتحان نشان می دهد . تعلل تحصیلی ، نوع بارزی از رفتار اجتنابی است که دانشجویان مضطرب در امتحان را در مرحله مقدماتی مشخص می کند . این رفتارها شامل عادت به تاخیر انداختن و طفره رفتن از انجام تکالیف آموزشی می شود . گاهی اوقات هم یک دانشجوی مضطرب در امتحان قبل از آماده سازی برای مطالعه یک امتحان مهم تعلل می کند ، با این که او به منظور مطالعه تلاش و برنامه ریزی می کند ، اما باز هم مطالعه را به دلایل غیر معقولی به تاخیر می اندازد . در نتیجه به جای آماده شدن یا مطالعه یک امتحان مهم قریب الوقوع ، او مطالعه را تا شب امتحان به تاخیر می اندازد .



اینستاگرام مرکز مشاوره دانشگاه شریف:

SHARIF_UNI_COUNSELING



تلگرام مرکز مشاوره دانشگاه شریف:

@SH_COUNSELING



وبسایت دفتر مشاوره و سلامت:

HTTP://CH.SAORG.IR