



اضطراب امتحان نوعی از اضطراب عملکردی است که طبق پژوهش های روانشناختی معمولاً بیست درصد از دانشجویان دچار آن می شوند

"حاجیه شیدایی" عضو هیئت علمی دانشکده علوم پزشکی مراغه و مسئول مرکز مشاوره و سلامت روان دانشجویی دانشکده علوم پزشکی مراغه است. وی گفت: اضطراب امتحان دغدغه اصلی دانشجویان در فصل امتحانات است که فرد را نسبت به توانمندی های خویش دچار تردید می کند و پیامد آن کاهش توان مقابله با امتحان هست.

به گزارش مفدا مراغه، در این بازدید که طی هفته گذشته انجام شد می توان به گپ و گفت خبرنگار مفدا با عضو هیات علمی دانشکده علوم پزشکی مراغه و مسئول مرکز مشاوره و سلامت روان دانشجویی دانشکده علوم پزشکی مراغه را با هم می خوانیم:

خبرنگار مفدا مراغه: سرکار خانم شیدایی سلام علیکم

خانم شیدایی: با سلام و درود خدمت شما همکار محترم

خبرنگار مفدا مراغه: خانم شیدایی عزیز از محضرتون چند تا سوال روانشناسی داشتم ممنون میشوم ما رو با پاسخ های خود یاری دهید تا این موارد ارزشمند رو در اختیار دانشجویان قرار داده بلکه بتوانند ضمن استفاده از آن، بر مشکلات خود در این زمینه فائق شوند. و اما سوالات ما در زمینه اضطراب امتحان هست و شامل ماهیت و چیستی اضطراب امتحان؟ علت و راهبردهای درمانی آن است.

خانم شیدایی: بنده نیز به نوبه خودم از همین جا سلام و خدا قوت عرض میکنم خدمت دانشجویان عزیز. امیدوارم که تا اینجای کار امتحاناتشون رو به نحو احسن سپری کرده باشند. در پاسخ به سوالات مطرح شده خدمت باسعادت تان عرض کنم که اضطراب امتحان نوعی از اضطراب عملکردی است که طبق پژوهش های روانشناختی معمولاً بیست درصد از دانشجویان دچار آن می شوند. درحقیقت اضطراب امتحان نوعی اصطلاح کلی است، در واقع به نوعی از اضطراب و هراس اجتماعی اطلاق می گردد که فرد را نسبت به توانمندی های خویش دچار تردید می کند و پیامد آن کاهش توان مقابله با امتحان هست. بنابراین می توان چنین بیان کرد فرد دچار اضطراب امتحان پاسخ سوالات را می داند اما شدت ترس و اضطراب وی مانع از آن می شود که وی از معلومات خود استفاده کند. اولین کاری که اضطراب انجام می دهد بلوکه کردن یادگیری است. یعنی نمی گزارد فرد هر آنچه را که یاد گرفته بر روی کاغذ امتحان پیاده کند و اینجاست که فراموشی خودش را نشان می دهد.

خبرنگار مفدا مراغه: چه رابطه ای بین اضطراب امتحان و نمرات دانشجویان وجود دارد؟

خانم شیدایی: رابطه معکوس و معنادار. به عبارتی افزایش اضطراب با کاهش نمرات و در نتیجه کارآمدی تحصیلی همراه هست.

خبرنگار مفدا مراغه: چه فرقی بین استرس و اضطراب هست؟

خانم شیدایی: اضطراب در زبان عامه همان نگرانی است که دارای ابعاد شناختی، هیجانی، رفتاری و فیزیولوژیک است. بعد شناختی آن مرتبط با افکار منفی می باشد که حاصل پیش بینی های منفی فرد در مورد احتمالات پیش رو در آینده است. یعنی فرد در ذهن خودش موارد منفی را پیش بینی کرده و چنان آنها را باور می کند که گویی بدون کم و کاست قرار بر این است که اتفاق بیفتاد. عدم تمرکز و حواس پرتی از ویژگی های بعد شناختی اضطراب می باشد، بعد هیجانی آن همان دلشوره و ترس می باشد، بعد رفتاری آن اجتناب از تلاش بیشتر در زمینه مطالعه، خواب بیشتر از معمول (احساس خواب الودگی مفرط) و یا انجام دادن هر کاری به غیر از درس خواندن (به عنوان مکانیزم دفاعی ناهشیار بدن در ارتباط با کاهش میزان اضطراب ذهن) و بعد فیزیولوژیک آن لرزش دست، تعریق، افزایش ضربان قلب، رنگ پریدگی و ... می باشد. اما استرس یک فشار و تنش بر روان آدمی است که در اثر اضطراب ایجاد میشود به عبارتی اگر فرد با ترس ها و اضطراب های خویش مدت های مدیدی زندگی کند یک فشاری بر روانش وارد می شود که فرد را دچار خستگی، تنش و بی قراری می کند. استرس نیز مانند اضطراب دارای ابعاد شناختی، هیجانی، رفتاری و فیزیولوژیک هست که در همه این ابعاد با اضطراب مشترک هست.

خبرنگار مفدا مراغه: پس همیشه در کل این نتیجه رو گرفت که استرس و یا اضطراب حالت غیرنرمالی هستند و می توانند روی عملکرد فرد تاثیر منفی بزارند؟

خانم شیدایی: در کل همه ما پیش از امتحان یا وقایع مهم دیگر درجاتی از نگرانی یا تنش را تجربه می کنیم در واقع مقادیر کم استرس (مقدار بهینه) میتواند بر انگیزش ما تاثیر مطلوب هم بگذارد و ما را برانگیزد جهت انجام مطلوب کارهای پیش رو. اما نگرانی و ترس بیش از اندازه (ابنورمال) می تواند روی عملکرد فرد تاثیر منفی بگذارد و مشکل ایجاد کند.

خبرنگار مفدا مراغه: علت اضطراب امتحان چی میتونه باشه؟

خانم شیدایی: اضطراب امتحان علت های متفاوتی دارد که از فردی به فرد دیگر با توجه به تاریخچه زندگی وی و ظرفیت های شناختی و طرحواره های ذهنی فرق می کند. بنابراین راهبردهای روان درمانی هم از فردی به فرد دیگر متفاوت خواهد بود. اضطراب امتحان تا حدود زیادی با افکار منفی و ارزیابی های بد بینانه با امتحان رابطه دارد. به عنوان مثال: وقتی فرد با خودش می گوید من فراموش خواهم کرد (یه فکری است با محتوای منفی) و یا امتحان سخت خواهد بود، من شانس ندارم، استاد مرا خواهد انداخت و ... همه این موارد افکار منفی است در ارتباط با اضطراب امتحان. یه قانون کلی در روانشناسی داریم که میگه هر فکری یک احساسی رو تولید میکنه. پس میتوان نتیجه گرفت که این نوع افکار منفی که به ذکرش پرداختیم چه حس بدی که اسمش نگرانی و اضطراب هست رو میتونه در فرد شکل بده. از دیگر دلایل اضطراب امتحان شیوه استناد فرد در ارتباط با موقعیت ها می باشد. شیوه استناد یعنی اینکه فرد دلیل موفقیت ها و شکست های خود را به بخت و اقبال نسبت می دهد (استناد بیرونی) و یا اینکه دلیل شکست ها و موفقیت های خود را به میزان تلاش و پشتکار و مواردی شخصی خویش نسبت می دهد (استناد درونی). در واقع شیوه استناد در افراد نوعی ارزیابی شناختی می باشد. استناد

بیرونی نوعی ارزیابی شناختی هیجانی هست و برعکس آن استناد درونی شیوه ارزیابی شناختی بصورت منطقی می باشد. شیوه استناد فرد با خودپنداره رابطه مستقیم دارد. خود پنداره یعنی شخص چه تصویری نسبت به خویش دارد. تصویر منفی (خودپنداره منفی) در ارتباط با انجام کارها می تواند در ایجاد اضطراب و استرس نقش داشته باشد. از دیگر دلایل اضطراب امتحان وجود طرحواره های ناکارآمد در فرد می باشد. طرحواره هسته مرکزی فکر را شکل می دهد و تعیین کننده رفتار و شیوه احساسات وی در ارتباط با وقایع می باشد. روانشناسان با شناسایی طرحواره های ناکارآمد می توانند به شخص کمک کنند تا ضمن بازسازی طرحواره ای و شناختی خویش بتواند بر احساس نگرانی و رفتار اضطراب گونه خویش تسلط پیدا کند. همچنین اضطراب امتحان میتوان به دلیل عادت های مطالعه نامناسب و ناکافی ایجاد شود که در اینصورت اضطراب نتیجه عدم آمادگی فرد برای امتحان است که این نوع ترس کاملاً منطقی و بهنجار است اما این نوع از ترس که با وجود مطالعه فراوان و آماده سازی از قبل فرد دچار وحشت زدگی می شود منطقی نیست و حتماً باید شخص در صدد چاره و درمان برآید.

خبرنگار مفدا مراغه: آیا در حال حاضر پرسشنامه ای وجود دارد که اضطراب امتحان را در افراد مورد شناسایی قرار دهد؟
خانم شیدائی: بلی. بنده از طرف اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویی این پرسشنامه ها را در اختیار شما قرار می دهم تا دانشجویانی که تمایل دارند از میزان اضطراب خودشان آگاه شوند ضمن پر کردن پرسشنامه ها و تحویل آن به اداره مشاوره بصورت محرمانه از نتیجه امر برخوردار گردند.

خبرنگار مفدا مراغه: با تشکر از شما و اما سوال آخر آیا درمانی برای اضطراب امتحان وجود دارد؟ و یا بهتره اینجوری مطرح کنم که چه راهبردهای درمانی در این رابطه میشه پیدا کرد؟

- خانم شیدائی: پاسخ بنده به سوال شما مثبت هست. راهبرد های درمانی شامل دارودرمانی و روان درمانی می باشد. دارو درمانی در موارد شدید توصیه می شود. که با تجویز روانپزشک صورت می گیرد. نوع رواندرمانی هم با توجه به اینکه ریشه اضطراب فرد چیست از فردی به فرد دیگر متفاوت خواهد بود. شیوه های درمانی شناختی & رفتاری و یا طرحواره درمانی که توسط روانشناسان بالینی در طی چند جلسه انجام می شود می تواند تا حد زیادی به کنترل احساس اضطراب و استرس فرد کمک کند.

خبرنگار مفدا مراغه: شما برای غلبه هر چه سریعتر بر اضطراب امتحان چه پیشنهادی دارید؟
- خانم شیدائی: معمولاً ورک شاپ یا کارگاه هایی از طرف اداره مشاوره با همکاری سایر واحد های اداری برگزار می گردد پیشنهاد میکنم دانشجویان در این کارگاه ها شرکت نمایند. دانشجویان جهت ثبت نام می توانند به خانم مردی واقع در امور فرهنگی مراجعه نمایند. این کارگاه ها بصورت مستمر برگزار می گردد. آخرین کارگاه اضطراب امتحان در سال جاری روز سه شنبه همین هفته ساعت 10:30 در سالن جلسه برگزار خواهد گردید.

خبرنگار مفدا مراغه: با تشکر از وقتی که در اختیار ما گذاشتید و به تشکر ویژه از وقتی که در اختیار دانشجویان صرف میکنید. بنده به تنهایی از مصاحبت با شما لذت بردم و کلی اطلاعات روانشناسی کسب کردم امیدوارم دانشجویان هم با مطالعه این گزارش بتوانند راه های جدیدی رو در زندگی خویش پیدا کنند راهی که به سلامتی هر چه بیشتر و به عملکرد واقعی شون نزدیکترشون می کنه