

Despre anxietatea legata de un examen – cum o putem depasi

Consilier școlar, Bontoș Adela Ioana

Anxietatea legata de un examen este experienta de a simti o teama intensa sau panica inainte si/sau in timpul unui examen sau al unei evaluari.

Putem fi nervosi din multiple cauze. Un exemplu ar fi “anxietatea de performanta”, acea teama ca nu vom fi suficient de buni sau ca nu vom performa conform cu standardele impuse de noi sau de altii. Poate fi “frica de esec” sau o experienta anterioara negativa cu efecte post eveniment pe termen lung.

Anxietatea legata de un examen se poate manifesta pe o scala de la 0 la 100%, respectiv:

- **Anxietate scazuta:** persoanele se pot simti putin nervoase in legatura cu un examen viitor, dar sunt in continuare capabile sa-si concentreze atentia asupra studiilor sau a intrebarilor formulate in timpul evaluarii. De obicei, acestea nu au ganduri intruzive si nu se simt slabite din cauza examenului
- **Anxietate ridicata:** persoanele prezinta o reactie imediata de anxietate atunci cand sunt expuse situatiei de care le este teama. Ele incearca sa evite situatia prin faptul ca nu se prezinta la examen sau il pot suporta, dar cu o teama extrema. Anxietatea ridicata poate sa duca la panica: *“Eu chiar nu pot face asta!”*. Simptomatologia include: batai accelerate ale inimii, greata, maini umede, respiratii scurte si rapide si o senzatie de oboseala. Raspunsul fizic este experimentat cand se declanseaza starea de “lupta sau fugi”. Acesta este modul in care corpul nostru raspunde la o amenintare perceputa – si, chiar daca este inconfortabil, nu este daunator

Mai exista si anxietatea legata de un examen intr-o limba straina, pentru ca este destul de dificil uneori sa te exprimi intr-o alta limba decat cea materna. Pentru unii oameni fiind chiar o amenintare, deoarece se simt limitati doar la ceea ce stiu si pot spune. Exista teama : *“Daca nu stiu si nu pot sa exprim ceea ce doresc?”* Cand dam insa examen in limba materna, aceasta limitare nu mai este prezenta. Factorii psihologici care contribuie la cresterea nivelului de stres si a emotiilor pot fi: asteptarile nerealiste, teama de a fi criticat/a, frica de esec, stima de sine scazuta, frica de a nu fi in totalitate in control care pot duce la o senzatie de neajutorare.

Din punct de vedere biologic in timpul unui examen, corpul nostru elibereaza 2 hormoni de stres, noradrenalina si cortizol, care determina raspunsul de “lupta-sau-fugi” si putem manifesta simptome precum bataile rapide ale inimii, respiratiile scurte si rapide, greata, transpiratie. Aceste simptome ii pot face pe oameni sa se simta si mai nervosi, mai ales daca devin preocupati de simptomele de anxietate.

Ce puteti face in ziua examenului

Daca identificati o anxietate ridicata inaintea unui examen, puteti aplica diverse modalitati de gestionare a acesteia, astfel incat sa nu va afecteze performanta.

Cand va pregatiti pentru examene:

- Apelati la un psiholog care sa va invete tehnici de management al anxietatii, de la stoparea gandurilor la exercitii de relaxare prin respiratie
- Invatati cu un specialist tehnici de imagerie ghidata, astfel incat sa va expuneti repetitiv la examen inca inainte de a-l avea
- Faceti expunere in mediul virtual pentru a reusi sa invatati cum sa gestionati anxietatea la un examen oral sau sa invatati tehnici de relaxare prin terapie virtuala
- Pregatiti-va din timp, lucrând si repetând in fiecare zi

- Exersati concentrarea atentiei asupra sarcinii (tehnici de mindfulness), mai degraba decat sa va afundati in anxietate si sa va ganditi la “*dar daca?*”
Anxietatea legata de un examen afecteaza aproape 40% dintre copii si adolescenti. Nivelul de stres creste, mai ales in timpul examenelor majore.
Unii elevi se retrag si/ sau au crize de tantrum. Copiii nu sunt capabili sa spuna ca sunt sperati de examene. Acest lucru poate duce la refuzul scolii, o tulburare de anxietate in care elevul nu mai merge la scoala din cauza unei suferinte emotionale. Unii dintre acestia ajung sa cada prada alcoolismului, fumatului, consumului de droguri si consumului excesiv de antidepresive.

Cateva sfaturi pentru copii:

- Incepeti pregatirea pentru examen cu mult timp inainte, pentru a evita panica ultimului minut
- Invatati de la un specialist tehnici de respiratie profunda speciale pentru copii astfel incat sa faceti fata stresului la examen
- Organizati-va cursurile si asigurati-va ca le revizuiti de mai multe ori
- Mancati multe fructe si legume, beti multa apa, evitati alimentele care contin mult zahar si faceti in mod regulat miscare

Candidatii maturi care urmeaza sa dea anumite teste pentru a se dezvolta profesional pot avea si ei anxietate, cu toate ca au in spate experientele examenelor trecute. Orice test sau examen important poate genera anxietate. Este important sa o constientizeze si sa-si dezvolte anumite abilitati de gestionare a acesteia (vezi mai sus la “cum va pregatiti pentru examene”).

Anxietatea legata de un examen poate fi benefica?

Anxietatea poate fi utila in anumite situatii – de exemplu, daca suntem in pericol (sarim in fata unei masini). De asemenea, poate contribui la cresterea atentiei noastre asupra evenimentului amenintator si la imbunatatirea raspunsului nostru.

Dar nu este atat de utila cand amenintarea cu care ne confruntam este de natura cognitiva, cum este in cazul unui examen.

Gandurile implicate in anxietatea legata de un examen includ, de obicei, o gandire negativa despre performanta (cunoscuta si sub numele de “anxietate de performanta”) si / sau reactia fizica cand ne gandim la urmatorul examen: “*Voi esua*”, “*Renunt*”, “*Imi bate asa de tare inima incat simt ca-mi sare din piept si nu ma pot concentra*.”

Cercetarile au aratat ca persoanele care se confrunta cu niveluri ridicate de anxietate in timpul examenelor pot observa o scadere a performantei. Acesti oameni tind sa perceapa examenele ca fiind amenintatoare si sa prezinte raspunsuri emotionale intense, ceea ce face dificila concentrarea asupra sarcinii.

Anxietatea legata de un examen poate, de asemenea, sa interfereze cu capacitatea noastra de a ne arata capacitatile academice si cognitive.

Totuși, in cazul unei anxietati minore, adrenalina produsa de organism in aceste perioade este de bun augur, ea ajutand la revigorarea celulara si la stimularea spiritului competitiv pentru a obtine performanta.

Cum va puteti automotiva, mai ales daca ati picat unul sau mai multe examene

Daca am constientiza ca exista si lucruri pozitive legate de examene, am reusi sa ramanem calmi si motivati, pentru ca examenele:

- Ne pot energiza, oferindu-ne motivatia de a invata lucruri noi
 - Ne incurajeaza sa gasim modalitati de a ne aminti informatia fara a fi nevoie sa o cautam
 - Sunt obiective si ne pot arata ceea ce stim cu adevarat, spre deosebire de ceea ce am crezut ca stim. Este posibil sa descoperim aspecte pe care trebuie sa le imbunatatim
 - Ne determina sa ne gestionam mai bine timpul; acest lucru ne poate ajuta sa dezvoltam abilitati mai bune de gestionare a proiectelor
 - Ne ofera o provocare. Daca invatam sa le facem fata, este foarte probabil sa devenim din ce in ce mai puternici si mai capabili sa facem fata altor provocari din viata noastra
 - Ne ofera o sansa de a obtine calificari care reprezinta pietre de trecere pentru a continua progresul personal
 - Ne pot oferi o sansa sa stralucim si sa obtinem ceva cu care ne putem mandri cu adevarat
- Participarea la un examen, concurs sau orice tip de competitie poate aduce, uneori, si rezultate mai putin dorite. Un examen nu este sfarsitul lumii, este doar o etapa din viata noastra. Focusul trebuie sa fie pe etapa urmatoare si pe baza unui plan foarte bine stabilit sa foloseasca esecul anterior ca pe o resursa si nu impotriva lor, respectiv sa nu mai faca ceea ce au constatat ca a determinat pierderea examenului. Cel mai bine se invata din greseli si toti oamenii care au avut succes in viata au esuat de minim 2-3 ori pana au reusit sa atinga performanta.

Iata si cateva secrete care ne pot ajuta sa vedem rezultatele unui examen dintr-o perspectiva constructiva:

- Participarea la multe examene/concursuri pentru a ne obișnui cu ideea ca uneori câștigam, iar alteori pierdem
- Setarea asteptarilor
- Invațarea intregului material, chiar daca credem ca nu ne va folosi o anumita parte
- Inceperea pregatirii cu mult timp inainte si gestionarea eficienta a timpului
- Teorie si practica. Este nevoie sa ne ajutam memoria sa pastreze informatiile de teorie acumulate aplicandu-le in exercitii