

با اضطراب امتحانم چه کنم؟



منظور از اضطراب نوعی حالت هیجانی ناخوشایند و مبهم است که با پریشانی، هراس، تپش قلب، تعرق، سردرد، بی قراری و تکرر ادرار همراه است. هنگامی که فرد نسبت به کارآمدی، توانایی و استعداد خود در شرایط امتحان دچار نگرانی و تردید می شود می توان از اضطراب امتحان سخن گفت. در هنگام امتحان، به ویژه امتحانات سرنوشت ساز (کنکور و امتحان نهایی) بیشتر دانش آموزان اضطراب امتحان را تجربه می کنند. وجود اندکی اضطراب در انسان طبیعی و مطلوب است و موجب افزایش تلاش و تکاپو می شود، اما اگر از حد اعتدال تجاوز کند موجب کاهش پیشرفت تحصیلی خواهد شد. به عبارت دیگر یکی از دلایل اساسی افت تحصیلی، اضطراب امتحان است که ۱۵ تا ۳۰ درصد از موارد تجدیدی و مردودی را به آن نسبت می دهند. دانش آموزی که اضطراب امتحان دارد احساس می کند که ذهنش خالی شده و هر چه را که آموخته فراموش کرده است، چنین دانش آموزی معمولاً به پرسش ها پاسخ های بی ربط، نادرست و یا ناقص می دهد و با افکاری نامربوط و ناخواسته در مورد پیامدهای امتحان درگیر است.

علل اضطراب امتحان

علل و عوامل اضطراب امتحان در دانش آموزان بسیار مختلف و متفاوت است، اما آنها را می توان به سه دسته کلی تقسیم کرد:

الف) عوامل فردی و شخصیتی دانش آموز مانند اضطراب عمومی، پایین بودن اعتماد به نفس، هوش، تمرکز و به ویژه روشهای نادرست مطالعه و انتظارات نادرست از خود.

ب) عوامل آموزشی و اجتماعی همچون انتظارات معلمان، رقابت، سیستم آموزشی حاکم بر مدارس، نوع درس و مدرک گرایی.

ج) عوامل خانوادگی چون شیوه تربیتی والدین، انتظارات سطح بالای والدین، جو عاطفی حاکم بر خانواده، ویژگیهای شخصیتی والدین و طبقه اقتصادی و اجتماعی والدین.

پیشگیری از اضطراب امتحان

اضطراب امتحان به میزان زیادی قابل پیشگیری است. در اینجا به برخی از روش های پیشگیری از آن اشاره می شود.

ارزیابی واقع بینانه و بدون اغراق از امتحان :

اگر دانش آموزان امتحان را امری عادی تلقی کنند و از قوانین و سوالات ترسانده نشوند، کمتر دچار اضطراب می شوند.

اجتناب از توجه بیش از حد به اضطراب امتحان :

هر اندازه که دانش آموزان اضطراب امتحان را بیشتر در معرض توجه قرار دهند، دلهره و نگرانی آنها بیشتر خواهد شد. بهتر است به جای توجه بیش از حد به اضطراب امتحان، به تجارب موفقیت آمیز قبلی خود توجه کنند.

رفتارهای سازنده مانند مشورت و تمرین :

پاسخ ها و رفتارهای سازنده از قبیل مطالعه بیشتر، مشورت با دیگران، تمرین سوالات امتحانی قبلی و یا سوالات احتمالی فعلی می تواند مفید باشد.

ایجاد شایستگی برای غلبه بر امتحان :

باید در دانش آموزان این احساس ایجاد شود که امتحان مشکلی ندارد و می توان بر آن مسلط شد برای این منظور می توان موقعیت هایی مشابه امتحان واقعی ایجاد کرد تا اضطراب آنان در اثر تجربه این موقعیت های بی خطر کاهش یابد.

برطرف کردن محرک های نامطلوب :

محرک های نامطلوبی مانند احساس گناه، ناامنی و ترس از گرفتن نمره پایین و هم چنین برچسب های منفی مانند گفتن کلمات تنبیل، خرفت، کودن و . . . باید از ذهن دانش آموزان برطرف شود.

خودرهنمون بودن :

دانش آموزان را باید در طول سالهای تحصیلی، خودرهنمون بار آورد. دانش آموز خودرهنمون، دانش آموزی است که می تواند خود را با دگرگونی ها و شرایط دشوار تطبیق دهد. چنین دانش آموزی چون برای حل مشکلات خود به دیگران متکی نیست احساس اعتماد به نفس می کند و کمتر دچار اضطراب می شود.

روش های کنترل اضطراب

آرمیدگی:

یکی از روش های موثر در کنترل اضطراب روش آرمیدگی است. در این روش فرد به حالت نشسته یا درازکش قرار می گیرد، سپس چشم ها را بسته و به صورت عمیق و آرام تنفس می کند. بین دم و بازدم برای مدت کوتاهی نفس را در سینه حبس می کند و در هنگام بازدم عضلات بدن و چهره را آرام و شل می کند. چنانچه این تمرین یک یا دو بار و هر بار به مدت ۱۵ دقیقه انجام گیرد تاثیر زیادی در کاهش اضطراب و افزایش تمرکز خواهد داشت.

ورزش:

انجام ورزش به طور منظم و مداوم موجب سلامت جسمانی، کاهش اضطراب و فشارروانی و افزایش عزت نفس می شود. اگر برنامه ورزشی ندارید، لاقل به پیاده روی در صبح زود بپردازید و این کار را سه بار در هفته انجام دهید. نوع ورزشی که انتخاب می کنید باید متناسب با علاقه و توانایی شما باشد. ورزش هایی مانند دویدن، شنا کردن و به ویژه یوگا در کاهش اضطراب و افزایش تمرکز تاثیر چشم گیری دارند.

تغذیه:

مصرف ویتامین ها به ویژه ویتامینهای گروه B در کاهش اضطراب تاثیر بسزایی دارند و می توانید برای تأمین آنها در بدن از میوه و سبزی تازه استفاده کنید. یکی از عواملی که موجب کاهش تمرکز در انسان می شود، هایپوگلیسمی (کاهش قندخون) است، برای جلوگیری از آن از قندهای طبیعی مانند خرما، کشمش، انجیر، عسل و مانند آن استفاده کنید و ازپرخوری بپرهیزید، زیرا باعث تجمع خون در اطراف گاه گوارش می شود و تمرکز را کاهش می دهد.