



اعتماد به نفس پایین، عامل اضطراب در امتحانات

کارشناس بهداشت روان مرکز بهداشت شهرستان تاکستان گفت: افرادی که اعتماد به نفس پایینی دارند، بیشتر مستعد اضطراب امتحان هستند.

کارشناس بهداشت روان مرکز بهداشت شهرستان تاکستان گفت: افرادی که اعتماد به نفس پایینی دارند، بیشتر مستعد اضطراب امتحان هستند.

کبری نیک نامی در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، با بیان اینکه افرادی که اعتماد به نفس پایینی دارند، احساس خودکارآمدی پایین تری دارند، اظهار کرد: این افراد شکست‌ها و ناکارآمدی‌های متعددی را تجربه کرده‌اند و بیشتر مستعد اضطراب امتحان هستند.

کارشناس بهداشت روان مرکز بهداشت شهرستان تاکستان ادامه داد: اعتماد به نفس که یکی از مولفه‌های خودآگاهی است به احساس ارزشمندی شخص اشاره دارد و عزت نفس بالا، به اعتماد به نفس منجر می‌شود.

وی راهکارهای تقویت اعتماد به نفس را شامل هدیه دادن به خود پس از انجام کارهای مطلوب، ثبت نقاط مثبت و توانمندی‌های خود و خواندن آن با صدای بلند قبل از خواب به مدت پنج دقیقه و با لحن مثبت با خود صحبت کردن دانست.

نیک نامی خاطرنشان کرد: مهم‌ترین مزیت اضطراب ایجاد انگیزه فعالیت در انسان است، اما اگر میزان اضطراب در فرد خیلی شدید باشد، باعث ایجاد اختلال در فعالیت شخص می‌شود، مثل دانش‌آموزی که درس خوانده، ولی استرس امتحان مانع از جواب دادن او به سوالات می‌شود.

وی تپش قلب، لرزش دست و اندام‌ها، حالت تهوع و استفراغ، اضطراب و گفت‌وگوی منفی با خود، مشکل تمرکز و توجه، دلواپسی داشتن درباره شکست و ناکامی را از نشانه‌های اضطراب معرفی کرد.

کارشناس بهداشت روان مرکز بهداشت شهرستان تاکستان در ادامه علائم اضطراب امتحان را به چهار دسته علائم احساسی، رفتاری، فکری و جسمانی تقسیم کرد و افزود: این افراد احساس دلهره دارند که علائمی چون قدم زدن، پابه زمین زدن، محکم به صندلی چسبیدن را نیز به همراه دارد، همچنین این فرد تفکراتی مانند اینکه از عهده امتحان بر نمی‌آید، نمره خیلی پایینی می‌گیرد و دیگر هم‌کلاسی‌ها، وی را مسخره می‌کنند، دارد.

وی اضطراب امتحان را یکی از علت‌های افت تحصیلی دانش‌آموزان برشمرد و افزود: از راهکارهای کاهش آن اضطراب می‌توان به تکنیک‌های آرام‌سازی، تنفس عمیق، درگیر کردن یکی از حس‌های خود مثل راه رفتن، گوش دادن به یک موسیقی آرام و دوش گرفتن معرفی کرد.

نیک نامی ادامه داد: این اشخاص همچنین با افزایش خودآگاهی از علائم شناختی و جسمانی اضطراب، مثبت‌اندیشی، تغذیه مناسب، استراحت کافی، مرور دروس در شب امتحان، حضور به موقع در جلسه آزمون می‌توانند از میزان استرس خود بکاهند.