

آزمون و آزموده شدن همواره استرس و نگرانی برای ما به همراه دارد که می تواند عملکرد ما را تحت شعاع قرار دهد لذا در این مقوله برآن شدیم تا به طور اجمال مواردی کاربردی در زمینه کاهش اضطراب امتحان برایتان مطرح نماییم.

اضطراب امتحان

مقدمه:

بیشتر دانش آموزان مراحل مختلف اضطراب را قبل از امتحان، در طول امتحان و پس از امتحان تجربه می کنند. اصولاً هر جا که موضوع ارزشیابی به میان آید اضطراب هم پدیدار می شود در صورتی که این اضطراب در حد معمول و طبیعی باشد، نه تنها مضر نیست بلکه مفید نیز است. چرا که: اضطراب ملایم موجب می شود فرد جهت مطالعه اقدام کند. اضطراب ملایم باعث افزایش دقت، تمرکز و توجه فرد می گردد. به این ترتیب چیزی که مزاحم عملکرد فرد می شود اضطراب شدید و بالاتر از حد طبیعی است که بایستی جهت تعدیل نمودن آن اقدام شود.

آشنایی با دلایل اضطراب امتحان

- کم کاری و عدم مطالعه کافی در طول ترم.
- بالا رفتن حجم مطالب قابل مطالعه در شب امتحان.
- ضعف مدیریت زمان و سازمان دهی مطالب.
- عادات نادرست و بد مطالعه.
- نگرانی درباره ی تاثیرات امتحانات قبلی نگرانی پیرامون عواقب تلخ عدم موفقیت در امتحان .
- نحوه مطالعه ی سایر همکلاسی ها و دوستان.
- کمال گرایی.

✿ علائم فیزیکی اضطراب امتحان را بشناسیم:

معمولاً همراه با اضطراب هنگام امتحان یا موقعیت استرسزای دیگری، برخی علائم زیر مشاهده می شود که عبارتند از : تعریق، سردرد، دل درد عصبی، تند شدن ضربان قلب، انقباض ماهیچه ها.

آثاری که اضطراب امتحان بر جای می گذارد عبارتست از:

دلهره، عدم درک صحیح سوالات امتحانی، عدم توانایی در نظم بخشیدن به افکار، عدم توانایی در تشخیص کلمات کلیدی و پاسخ دهی مناسب عدم توانایی در پاسخ دهی به سوالات حتی سوالات ساده، از کار افتادن ذهن، عدم توانایی در پاسخ دهی مناسب علیرغم داشتن اطلاعات کافی از محتوای درسی، به خاطر آوردن پاسخهای صحیح پس از جلسه امتحان.

چگونه میتوان قبل از امتحان ، اضطراب امتحان را کاهش داد؟

- محتوای درسی را عمیق و دقیق مطالعه کنید، بطوری که حتی وقتی که تحت استرس هستید بتوانید آنها را به خاطر آورید.
- مدیریت بهینه وقت را بیاموزید و از تنبلی، تعلل، رویاپردازی بپرهیزید.
- با مطالعه دقیق اعتماد به نفس خود را بالا ببرید.
- مطالعه و یادگیری خود را به شب قبل از امتحان موکول نکنید و یادگیری تدریجی و منظم داشته باشید.
- شب پیش از امتحان، تنها به مرور و دوره مطالب یاد گرفته شده بپردازید.
- اصول مطالعه صحیح و کارآمد را بیاموزید.

راهکارهای زیر برای مطالعه صحیح می تواند مفید باشد:

- مشخص کردن سوال ها و مطالب مهم از کتاب ها و جزوه ها.
- دقت کردن روی کلمات کلیدی مفاهیم و مثال ها در کتابها و جزوه ها.
- تهیه کردن جدول و خلاصه ای از مطالب خوانده شده و جمع بندی مطالب اصلی.
- استفاده از تکنیک های تن آرائی و تنفس عمیق.
- کنترل شرایط محیطی از جمله سر و صدا، مزاحمت دوستان، نور، دما و نظم و ترتیب.
- با تغییر دادن دیدگاه و نگرش خود درباره امتحان، نگرش خود را درباره امتحان تغییر دهید.

می توانید از مطالعه کردن لذت ببرید بدین منظور:

- به خودتان بگویید یک امتحان تنها یک آزمون ساده است، چیزهای دیگری در زندگی هست.
- از تجسم احساسات منفی پرهیز کنید.
- منطقی ترین انتظار این است که سعی کنید همه ی چیزهایی را که می دانید، تا آنجا که می توانید نشان دهید.
- باور های غیرمنطقی خود را درباره ی امتحان بشناسید.

برخی از باورهای غیرمنطقی مربوط به امتحان به شرح زیر است:

الف) نگرانی درباره عملکرد:

- من هیچ چیزی بلد نیستم؛
- ذهنم قفل شده، نمیتوانم پاسخ دهم؛
- نمیتوانم خواسته های معلم را برآورده کنم؛ هیچ راهی برای موفقیت وجود ندارد.
- من در هیچ چیزی موفق نمی شوم؛
- باید بالاترین نمره را بگیرم وگرنه آدم کم هوشی هستم؛
- آدم تنبل و بی فایده ای هستم؛
- من چیزی نمی دانم؛
- حافظه ام ضعیف است.
- هیچ چیزی به یاد نمی آورم.

ب) نگرانی درباره عکس العمل بدن:

- حالم بد است؛
- دوباره دستم عرق کرد، حالت تهوع دارم، دردم شروع شد و...
- هیچ کس مثل من دچار این حالت ها نمیشود؛
- دوباره علائم شروع شدند، دوباره دچار تنش شدم؛

ج) نگرانی درباره عملکرد دیگران:

- می دانم که دیگران بهتر از من عمل می کنند؛
- کودن ترین آدم کلاس هستم؛
- آخرین نفری هستم که کاری را انجام می دهم؛
- به نظر می رسد هیچ کس غیر از من اشتباه نکرده است؛

د) نگرانی درباره عواقب احتمالی منفی:

- اگر این امتحان را قبول نشوم:
- مردود خواهم شد؛
- فارغ التحصیل نخواهم شد؛
- ترم تابستانی خواهم داشت؛
- نمره خوبی نخواهم گرفت؛
- خانواده ام از من ناامید خواهند شد؛

- دیگران فکر می کنند که من کودن هستم و واقعاً شرمنده خواهم شد؛

شما از کدام یک از باورهای غیر منطقی فوق استفاده می کنید؟ از این پس برای باورهای غیر منطقی خود چه جمله های مثبتی جای آنها به کار خواهید برد؟

- هدف های واقع بینانه ای برای خود در نظر بگیرید.
- هدف های خود را در مورد تجربه امتحان، به طور واقعی و دست یافتنی مشخص نمایید و برنامه ریزی دقیقی برای آن داشته باشید.

اگر نمی توانید به تنهایی، این باورها را تغییر دهید، حتماً از یک مشاور کمک بگیرید.

واحد مشاوره

دبیرستان نمونه دولتی شهید افشار

نمونه دولتی شهید علییرضا افشار