

با اضطراب امتحان چه کنیم؟

اضطراب را بشناسیم:

اضطراب در مجموع حالتی طبیعی است. همه افراد وقتی در شرایط استرس زا قرار می‌گیرند و احساس می‌کنند که در مقابل این شرایط آسیب پذیرند، مضطرب می‌شوند. بنابراین مضطرب بودن به این معنی نیست که "ضعیف" یا "غیر عادی" هستید. درحقیقت حد معینی از استرس می‌تواند مفید باشد. این اضطراب می‌تواند به ما انگیزه دهد تا بتوانیم به درجاتی بالاتر برسیم و با چالش‌هایی تازه روبرو شویم. علاوه بر این، اگر هرگز توان رویارویی با دشواری‌ها را نداشتیم، روند یادگیری و پیشرفت در زندگی متوقف می‌شد.

اضطراب ناتوان کننده چیست؟

اضطراب ناتوان کننده، دلهره و تشویش شدیدی است که یا خود فرد دارد و یا اطرافیان آن را در فرد تشدید می‌کنند. اضطراب شدید، اثر منفی روی عملکرد فرد می‌گذارد. زیرا با متأثر و درگیر کردن ذهن، زمینه فراموشی‌های زودگذر و خطاهای ادراکی را فراهم می‌کند. اضطراب امتحان:

حالت استرس و اضطراب قبل از امتحان، یک وضعیت روان شناختی می‌باشد که عملکرد فرد را در آزمون، تحت تأثیر خود قرار می‌دهد. به طوری که ممکن است منجر به شکست در امتحان یا آسیب روانی به فرد شود.

نشانه های فیزیکی :

از معمولی ترین علائم استرس و اضطراب پیش از امتحان، نشانه‌های فیزیکی است. این نشانه‌های استرس قبل از امتحان می‌توانند خود را به صورت ضعیف تا شدید مانند تعریق، لرزش دستان، افزایش ضربان قلب، سرگیجه، خشکی دهان، ضعف و غش، حالت تهوع، دل درد، اسهال و استفراغ و... نشان دهند.

نشانه های عاطفی و روانی :

نشانه‌های عاطفی و روانی ناشی از استرس قبل از امتحان که به شدت بر روحیه فرد تأثیر می‌گذارند، شامل افسردگی، احساس ناامیدی، خشم، عصبانیت، عزت نفس پایین، سرشکستگی و... می‌شوند.

علایم شناختی :

- ناتوانی در سازمان‌دهی افکار
 - اشکال در تمرکز
 - افکاری نگران کننده درباره عملکرد دیگران و مقایسه خود با آنها
 - اشکال در خواندن یا فهم سؤالات
 - اشکال در به خاطر آوردن واژه‌ها و مفاهیم کلیدی به هنگام پاسخ دادن به سؤالات تشریحی
 - احساس خالی بودن سر یا وقفه ذهنی
 - و بازخوانی مکرر سؤالات امتحانی به منظور درک درست آنها
- از دیگر علائم استرس پیش از امتحان، اختلال در رفتار و قوه تصمیم‌گیری فرد است. این نشانه‌ها رفتار و عملکرد فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهند و بیشتر شامل بی‌قراری، تنش، دوری و اجتناب از امتحان و شرایط مربوط به آن می‌شود.

اضطراب امتحان چه موقع ناتوان کننده می‌شود؟

برخی از افراد قبل از امتحان عرق می‌کنند و دچار تپش قلب می‌شوند، اما مطمئن هستند که می‌توانند از پس امتحان برآیند.

دسته‌ای دیگر همین علائم را تجربه می‌کنند، اما احساس می‌کنند نمی‌توانند به سوالات پاسخ دهند.

بنابراین، تفاوت بین این دو به میزان ناتوان‌کنندگی در زندگی فرد بستگی دارد. در صورتی که ترس و اضطراب به حدی است که شخص نمی‌تواند از پس امتحان برآید، نیاز به کمک مشاور تحصیلی و روانشناس خواهد داشت.

با این حال شناخت فرد از اضطراب، علائم آن و راه کارهای مقابل با آن می‌تواند تا حد زیادی به مهار و کاهش اضطراب ناتوان کننده امتحان در وی کمک کند.

چگونه اضطراب ناتوان کننده امتحان را کنترل کنیم؟

• انتظارات خود را با سطح توانایی خود همسان سازی کنید.

با توجه به زمانی که برای مطالعه صرف کردید و یا حتی روش مطالعه خود، انتظاراتان را تعیین کنید. همچنین محیط و شرایطی که در آن برای امتحان آماده می‌شوید نیز بر عملکرد شما تأثیر خواهند گذاشت. از این رو باید واقع بین باشید و احساس کمال‌گرایی را از خود دور کنید. مسلماً زمانی که شما از شرایط جسمی مناسبی برخوردار نبوده باشید و خود را به آمادگی لازم نرسانید، احتمال ایده آل شدن نمره شما کاهش می‌یابد، پس سطح توقع خود را با توجه به توانایی و عملکرد خود تعیین کنید.

• از افکار و افراد منفی دوری کنید.

قبل از امتحان از فکر کردن به مسائل منفی، همچون مطالعه ناکافی یا پیچیده بودن سوالات، زمان کم و... پرهیز کنید. همچنین از برخورد با افرادی که به شما انرژی منفی منتقل می‌کنند و یا موجب افزایش استرس شما می‌شوند، دوری نمایید. این افراد ممکن است بدون آگاهی داشتن از رفتار خود، با سوال پرسیدن از مباحث امتحان یا با تکرار جملات منفی موجب تشدید استرس شما شوند.

• به اندازه کافی بخوابید.

خواب کافی و به اندازه قبل از امتحان، باعث افزایش تمرکز و حافظه می‌شود. همچنین خواب راحت انرژی از دست رفته را به شما باز می‌گرداند و نیروی شما را نیز افزایش می‌دهد. در نتیجه سعی کنید تا شب قبل از امتحان، مطالب مورد آزمون خود را خوانده باشید و تنها به مرور آن‌ها بپردازید تا با استرس کمتر و خیال راحتی به خواب بروید.

• خودتان را به آمادگی نسبی برسانید.

با برنامه‌ریزی درست و انتخاب روشی کارآمد برای مطالعه، خود را به آمادگی نسبی برای شرکت در امتحان برسانید تا در هنگام امتحان، نگران مباحث آن نباشید و استرس کمتری را تجربه کنید. می‌توانید در این زمینه از مشاور تحصیلی نیز کمک بگیرید.

• از روش‌های مراقبه و آرام‌سازی استفاده کنید.

می‌توانید با انجام مراقبه و روش‌های آرام‌سازی استرس خود را کاهش دهید و موجب آرام شدن بدن و افکار خود شوید. در این زمینه می‌توانید از روانشناس و مشاور بالینی کمک بگیرید. دعا و نیایش یکی از بهترین روش‌ها برای آرام‌سازی روح آدمی محسوب می‌شود. توکل بر خدا داشته باشید و با دعا و نیایش دل خود را آرام دارید. همچنین گوش دادن به موسیقی آرامبخش یا انجام فعالیت‌های مورد علاقه، از روش‌های موثر برای دور کردن استرس در فرد شناخته می‌شوند.

• زیر نظر پزشک، از دارو استفاده کنید.

در صورتی که علائم استرس پیش از امتحان شما شدید است، می‌توانید با مراجعه به پزشک و تحت نظر ایشان، از داروهای آرام‌بخش و ضد اضطراب استفاده کنید و به درمان خود بپردازید.

• از گفتگوی درونی منفی پرهیز کنید.

یک علت مهم اضطراب در امتحان، گفتگوی درونی منفی است. در زمان امتحان با خود به گفت و گوی درونی مثبت بپردازید. مثلاً: من تمام تلاشم را کردم و مطمئن هستم می‌توانم نمره خوبی بگیرم.

• خود سرزنش‌گری را پایان دهید.

خود سرزنش‌گری اثری جز یاس و ناامیدی و ناتوانی در فعالیت‌های مفید نخواهد داشت، این عادت را از خود دور کنید.

در جلسه امتحان:

- با حالت گرسنگی سر جلسه امتحان حاضر نشوید و اگر زمان امتحان طولانی است با خود مقداری آب و خوراکی مقوی (مانند خشکبار و شکلات) ببرید.

- لباس مرتب و کافی و در عین حال راحت بپوشید تا هنگام آزمون احساس ناخوشایند نداشته باشید.

- در صورت نامناسب بودن فضا و محل صندلی امتحان، مورد را با مراقبت امتحان هماهنگ کنید.

- قبل از امتحان چشم‌هایتان را ببندید و نفس‌های عمیق بکشید و بعد برگه را برگردانید.

- با نام و یاد خدا و با توکل بر او آزمون را شروع کنید.

- برای پاسخ به سوالات عجولانه رفتار نکنید و با آرامش و طمأنینه سوالات را مطالعه کنید.

- سوالات را به ترتیب جواب بدهید و اگر جواب سوالی رو نمی‌دانید، از آن گذر کنید و در انتها به آن سوال بپردازید.

- زمان را مدیریت کنید. اگر گام‌های قبلی را انجام داده باشید، مشکلی برای زمان پیش نمی‌آید و می‌توانید همه سوالات را پاسخ دهید.

- به هیچ کس در امتحان توجه نکنید. حواستان کاملاً به برگه خودتان باشد.

- اگر احساس می‌کنید احساس اضطراب امتحان در شما غالب شده است، قلم را کنار بگذارید، چند نفس عمیق بکشید و جرعه‌ای آب بنوشید و مجدد سوالات را مطالعه و در حد توان پاسخ دهید.

استرس بیش از حد می‌تواند زندگی طبیعی را بطور جدی مختل سازد، اما حالت‌های اضطرابی شدید محدودیت زمانی دارند و در دوره نسبتاً کوتاهی به تدریج از میان خواهند رفت. شاید حتی وقتی اضطراب بسیار شدید است، هنوز هم بتوان بهتر از حد انتظار عمل کرد. بنابراین در ایام امتحانات این توقع را نداشته باشید که هیچ اضطرابی را تجربه نکنید. اما اگر میزان استرس و اضطراب تا حدی است که شما را ناتوان از تمرکز و مطالعه مفید می‌کند و یا عوارض جسمی در شما ایجاد می‌کند، در اولین فرصت به روانشناس و یا مشاور تحصیلی مراجعه کنید تا با راهنمایی‌های وی بتوانید اضطراب را در خود مهار کنید.



تیر و تلیم: دکتر مریم‌بنی‌هاجریان

با آرزوی موفقیت و پیروزی در آزمون‌های زندگی
مرکز مشاوره دانشگاه تربیت دبیر شهید رجائی