



دفتر مشاوره و خدمات روانشناختی سیدالشهدا (ع)

اضطراب امتحان

و راهکارهای کنترل آن



دفتر مشاوره و خدمات روانشناختی سیدالشهدا (ع)

سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵

مهارت کنترل اضطراب امتحان

نتایج تحقیقات نشان می دهد که اضطراب امتحان می تواند عملکرد تحصیلی دانش آموز را تحت تأثیر قرار دهد و متقابلاً عملکرد تحصیلی نیز می تواند باعث اضطراب امتحان در دانش آموزان گردد.

هنگامی که فرد نسبت به کارآمدی، عملکرد، توانایی و استعداد خود در شرایط امتحان و یا در موقعیت هایی که در آن ها مورد ارزشیابی قرار می گیرد، دچار نگرانی، تشویش و تردید شود می توان از اضطراب امتحان سخن گفت. برخی از دانش آموزان در هنگام امتحان به ویژه امتحانات سرنوشت ساز (مثلاً امتحانات پایان ترم، امتحانات نهایی یا کنکور دچار تشویش شدید می شوند. ضربان قلبشان تند می زند، دست هایشان می لرزد، عرق می کنند و احساس می کنند که ذهن شان خالی شده است. وقتی که سوالات امتحان را می خوانند احساس می کنند گیج شده اند و منظور سؤال را متوجه نمی شوند و فکر می کنند همه ی آن چیزهایی را که خوانده بودند فراموش کرده اند. در نهایت بعد از این که فشار زیادی را به ذهن خود می آورند یا سؤال را بدون پاسخ رها می کنند و یا پاسخ بی ربط و نادرستی می نویسند. در اینجا آن ها به اهمیت امتحان و عدم موفقیت خود می اندیشند و این اندیشه، اضطراب آنان را بیشتر می کند و عملکردشان را بیشتر تحت تأثیر قرار می دهد.

تعریف اضطراب

اضطراب، نوعی احساس تعمیم یافته بسیار ناخوشایند و اغلب مبهم است که با یک یا چند احساس جسمی مانند تپش قلب، تعریق، سردرد، بی قراری، تکرر ادرار و... همراه می باشد.

عوامل مؤثر در شکل گیری اضطراب امتحان

عوامل زیادی در ایجاد اضطراب امتحان مؤثرند که برخی از آنها عبارتند از:

- ***عدم آمادگی:** گاهی اضطراب امتحان به خاطر نداشتن آمادگی کافی امتحان دهنده است. اگر دانش آموزان احساس کنند که آمادگی بسیار کمی برای امتحان دارند عملکرد ضعیفی را از خود نشان خواهند داد.
- ***عدم توجه و تمرکز:** فرد مضطرب به علت توجه به تشویش و نگرانی خود در هنگام امتحان به محتوای اصلی امتحان توجه کمتری می نماید و این مسأله به عملکرد پایین وی منجر می شود.
- ***روش های مطالعه ی نادرست:** برای انجام یک امتحان رضایت بخش فقط خواندن و حفظ کردن کافی نیست، بلکه باید از مهارت های تحصیلی و روش های صحیح مطالعه آگاه بود و مطالعه را به عنوان یک مهارت جدی آموخت.
- ***انتظارات غیرواقعی از خود:** هر چه قدر انتظارات دانش آموز از خود منطقی و واقع بینانه باشد و مبتنی بر استعداد و توانایی هایش باشد. با اطمینان و اعتماد بیشتری عملکرد تحصیلی خود ارزیابی می کند.

*تعمیم تجارب امتحانی گذشته به موقعیت های امتحانی جدید: گاهی اوقات دانش آموزان فکر می کنند که در گذشته نتوانسته اند رضایت والدین یا معلمان را به دست آورند و در نتیجه یک نوع احساس تقصیر و رنجش در آن ها به وجود می آید که زمینه ساز بروز اضطراب می گردد.

تکنیک ها و روش های کاهش اضطراب امتحان

(۱) روش های شناختی

دانشمندان معتقدند آشفتگی های فکری که فقط در مکان ها یا در رابطه با مشکلات خاص رخ می دهند، منابع اضطراب هستند. این نوع آشفتگی ها شامل ارزیابی های غیرواقعی موقعیت ها و غلو همیشگی درباره ی جنبه های خطرناک آن هاست. یکی از روش های شناختی به بازسازی شناختی معروف است. در این روش به مراجع کمک می شود تا الگوهای فکری غلط خود را تغییر دهد.

(۲) بازگشت به حالت آرامش ذهنی از طریق تنفس عمیق

اگر انسان در حالت آرامش ذهنی باشد ریتم مغزی حرکت آرام تری داشته و فرد می تواند به خوبی از اندوخته ها و نیروهایش استفاده کند بنابراین سعی کنید در مواقعی که اضطراب به سراغ شما می آید ابتدا به آرامش برسید، سپس به کار خود ادامه دهید. استفاده از تکنیک تنفس عمیق می تواند برگشت به حالت آرامش ذهنی را در شما تسهیل نماید. به طور مثال اگر در جلسه ی امتحان ناگهان اضطراب به سراغ شما آمد و آرامش فکری شما از بین رفت، برای چند لحظه دست از فعالیت بردارید، چند نفس عمیق بکشید. افکارتان را متمرکز کنید و با خود بگویید که حتماً موفق خواهید شد. و هنگامی که آرام تر شدید پاسخ گویی به سؤالات را ادامه دهید. اگر شما این کار را چند بار تمرین کنید مدت زمان برگشت به حالت آرامش بسیار کوتاه خواهد شد. فراموش نکنید که آرامش یک مسأله ی درونی بوده و شما خودتان باید برای رسیدن به آن تلاش کنید.

(۳) اعتماد به نفس

شناخت نسبت به توانایی های فردی و کوچک نشمردن آن ها و توجه به موفقیت های گذشته تأیید به سزایی در ایجاد اعتماد به نفس دارد. اعتماد به نفس نیز در کاهش اضطراب بسیار مؤثر است. همان طور که قبلاً نیز بیان شد ترس از عدم موفقیت از دلایل اصلی اضطراب می باشد. بنابراین شما می توانید با شناخت کافی از توانایی ها و استعدادها و توجه به سعی و تلاش تان و هم چنین اعتماد به نفس و اطمینان کامل به موفقیت بر اضطراب های مخرب خویش فایق آیید.

(۴) یادگیری مشاهده ای (سرمشق گیری)

در تحقیقات ثابت شده است چنانچه دانش آموزان در معرض آموزش های لازم قرار گیرند و برای شان فیلم های مناسب و آموزشی نمایش داده شود. این دانش آموزان در مقایسه با دانش آموزانی که در معرض این آموزش ها قرار نگرفته اند توانایی بیشتری را در کنترل اضطراب از خود نشان می دهند.

(۵) فراگیری مهارت های مطالعه

اضطراب امتحان یک واکنش طبیعی است که از مطالعه ضعیف و فقدان مهارت های امتحان دهی نشأت می گیرد اگر این طور باشد، می توان انتظار داشت که مشاوره در زمینه ی مهارت های مطالعه و یادگیری، اضطراب امتحان را کاهش و نمرات درسی را افزایش می دهد.

(۶) ایمان و توکل به خداوند

اعتقاد و ایمان به یک منبع بزرگ و لایتناهی باعث ایجاد آرامش در انسان می شود. ایجاد ارتباط با پروردگار، سخن گفتن با او و اتصال به این منبع بزرگ، آرامش را در روح و جان آدمی می افزاید و نیروی مضاعفی در انسان برای رسیدن به اهدافش ایجاد می کند. خداوند سبحان در قرآن تأکید کرده است که انسان با یاد خدا آرامش می گیرد و با سعی و تلاش و پشتکار حتماً به موفقیت می رسد.

دفتر مشاوره و خدمات روانشناختی سیدالشهدا^(ع)

سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵