

غلبه بر اضطراب امتحان



برای پیشگیری یا به حداقل رساندن اضطراب امتحان چکار می توانیم بکنیم؟

در زیر چند راهبرد مفید ذکر شده است:

اطمینان یابید که برای امتحان آماده هستید

برای این کار باید قبل از امتحان به اندازه ای مطالب را خوانده باشید که یادآوری آنها برایتان راحت باشد. درس خواندن را برای شب امتحان نگذارید. اگر روش صحیح مطالعه را بلد نیستید، از مشاورین مرکز مشاوره دانشگاه کمک بگیرید. آماده بودن برای امتحان اعتماد به نفستان را قوی می کند و علائم اضطراب امتحان در شما کاهش می یابد.

به افکار منفی گوش ندهید

اگر افکار مضطرب کننده با نا امید کننده به ذهنتان آمدند (مثلا «من به اندازه کافی خوب نیستم»، «به اندازه کافی درس نخوانده ام»، یا «هرگز نمی توانم این امتحان را با موفقیت پشت سر بگذارم»)، آنها را کنار بزنید و



مرکز مشاوره دانشگاه رازی



افکار مثبت (مثلاً، « من می توانم این امتحان را خوب بدهم»، « من مطالب را یاد گرفته ام»، و «من به اندازه کافی درس خوانده ام») را جایگزین آنها کنید. افکار مثبت به شما کمک می کنند سطح استرس خود را هنگام امتحان دادن کنترل کنید.

به اندازه کافی بخوابید

خواب کافی و خوب در شب قبل از امتحان به شما کمک می کند روز امتحان متمرکز شوید و مطالب را به خاطر بیاورید.

نفس های عمیق بکشید

اگر در حین امتحان دچار استرس شدید، چند نفس عمیق بکشید. هوا را از بینی به داخل کشیده، و از دهان بیرون دهید. هر بار فقط روی یک مساله با سؤال متمرکز شوید، و در صورت نیاز میان هر سؤال یک نفس عمیق بکشید. مطمئن شوید که مقدار زیادی اکسیژن به ریه هایتان وارد کرده اید. این کار احساس تمرکز و آرامش شما را تقویت می کند.

در دام کمالگرایی نیفتید

انتظار نداشته باشید که عالی باشید. همه ما اشتباه میکنیم و هیچ اشکالی هم ندارد. کامل بودن شما اهمیتی ندارد، مهم این است که بدانید تمام تلاشتان را کرده اید.



• در صورتی که توصیه های فوق به شما کمک نکرد، می توانید با همکاران ما در مرکز مشاوره دانشگاه (به

صورت حضوری و تلفنی ۰۸۳۳۴۲۸۳۹۱۴

و ۰۸۳۳۴۲۷۷۸۸۰ و ۰۸۳۳۴۲۸۳۹۱۵) در ارتباط باشید تا شما دوستان را به بهترین شکل ممکن راهنمایی نمایند.

اگر برای شما هم پیش آمده که سر کلاس درسهای خود را گوش داده اید، از مطالب مهم یادداشت برداشته اید، تمام منابع امتحان مطالعه کرده اید و کاملاً برای امتحان آماده اید ولی سر جلسه، پاسخ بسیاری از سوالها را خالی می گذارید، احتمالاً دچار اضطراب امتحان هستید!

اضطراب امتحان نوعی اضطراب عملکرد است که در سطح کم می تواند مفید باشد و باعث شود از نظر ذهنی هوشیار باشید و انگیزه بیشتری برای تلاش داشته باشید اما به محض عبور سطح استرس از این حد، می تواند تمرکز را دشوار کند و احساس کنید تمام اطلاعاتی که برای خواندنشان زمان زیادی صرف کرده اید ناگهان در ذهنتان غیر قابل دسترسی به نظر می رسند.

علائم فیزیکی اضطراب امتحان:



مرکز مشاوره دانشگاه آازی



دانشگاه آازی

اغلب اوقات این علائم شبیه یک دلشوره ساده است اما ممکن است علائم جدی تری از ناراحتی های جسمی مانند حالت تهوع، اسهال، استفراغ، تعریق، لرزش، ضربان قلب، سریع خشکی دهان ایجاد کنند.

علائم عاطفی و احساسی اضطراب امتحان:

شامل افسردگی، کاهش اعتمادیه نفس خشم، احساس ناامیدی و...

آیا شما هم با مشکل اضطراب امتحان مواجه هستید؟

علائم شناختی و رفتاری اضطراب امتحان:

شامل اختلال حافظه، تمرکز، خودگویی های منفی و همچنین اجتناب از موقعیت هایی که شامل آزمون دادن میشود مانند اقدام به حذف واحد، حذف کلاس و حتی ترک تحصیل، یا استفاده از داروها، سیگار و مواد مخدر برای مقابله با علائم اضطراب.

راهکارهای پیشگیری از ایجاد اضطراب امتحان:

۱ - زمان طلایی مطالعه تان را پیدا کنید.

هر کدام از ما برای مطالعه کردن یک زمان طلایی داریم. برخی صبح ها قدرت تمرکز و یادگیری بیشتری دارند و برخی شب ها بهتر درس می خوانند. برنامه ی مطالعه ی اصلی خود را متناسب با این زمان طلایی در برنامه ریزی کنید.

۲ - کمال گرایی را کنار بگذارید.



برتر بودن خوب است اما قرار نیست همه همیشه برتر و ممتاز باشند اگر در هر جایگاهی که هستید با داشته هایتان احساس خوبی داشته باشید. آن وقت موفق هستید، بهتر است نتیجه گرا نباشید و تلاش هایی را که انجام داده اید را ملاک احساس خوب و موفقیت در نظر بگیرید.

۳- مصرف کافئین و خوابتان را مدیریت کنید.

از ساعت ۲ عصر به بعد از مصرف کافئین (قهوه ، نوشیدنی انرژی زا ، شکلات) خودداری کنید. شب بیداری در شب قبل از امتحان ممنوع است.

۴- مصرف شیرینی جات را مدیریت کنید.

مغز شما برای اینکه عملکرد خوبی داشته باشد به سوخت نیاز دارد اما مراقب باشید از شیرینی های غیر طبیعی (کیک ، بیسکوئیت، نوشابه و ...) که می توانند باعث به حداکثر رساندن قند خون و سپس کاهش فوری آن شوند خودداری کنید.

راهکارهای مدیریت اضطراب امتحان در جلسه آزمون:

- کمی زودتر به محل امتحان بروید ، به

جای صحبت کردن با سایر دانشجویان درباره امتحان، در اطراف ساختمان قدم بزنید و در سکوت با خودتان خودگویی های مثبت و انرژی بخش داشته باشید.



● اگر در حین آزمون احساس اضطراب کردید ۳ تنفس دیافراگمی (نفس عمیق) داشته باشید این کار به افزایش

تمرکز و ایجاد احساس آرامش کمک می کند. از طریق بینی نفس عمیق بکشید و از طریق دهان بازدم را بیرون دهید (سعی کنید هوا را زیاد وارد ریه نکنید زیرا ممکن است باعث سرگیجه شما شود).

● در طول مدت امتحان، چند بار و برای چند دقیقه استراحت کنید سعی کنید با خوردن یک جرعه آب کشیدن

یک نفس عمیق با انجام حرکات کششی در صندلی خود، اضطراب را از خود دور کرده و همچنین اجازه ندهید که خستگی بر شما غلبه کنند.

● بهتر است یک بار با دقت روی سوالات کار کنید تا اینکه برگه را با عجله پر کنید و در پایان برای بررسی

وقت بگذارید. در مورد کمبود وقت در آزمون وسواس نداشته باشید. زمان را به صورت دوره ای بررسی کنید، اما از بررسی مکرر آن خودداری کنید، زیرا این کار فقط حواس شما را پرت می کنند و مضطرب تر می شوید.

● موفقیت های گذشته خود را به یادآوری کنید و نگذارید نتیجه یک آزمون، شما و ویژگی هاییتان را تعریف

کند.

حوزه معاونت دانشجویی دانشگاه رازی