

غلبه بر اضطراب امتحان: مرکز مشاوره بهداشت و درمان



دانشگاه علوم کشاورزی
و منابع طبیعی ساری



مقدمه :

همه ما پیش از امتحان یا وقایع مهم دیگر، درجاتی از نگرانی یا تنش را تجربه می کنیم . در واقع مقادیر کم اضطراب و نگرانی ما را بر می انگیزد و به ما کمک می کند ولی نگرانی بیش از حد می تواند مشکل ایجاد کند مخصوصا اگر در جریان آماده سازی و انجام امتحانها مزاحمت ایجاد کند. برای مقابله با اضطراب در این مواقع گامهایی وجود دارد که در این مقاله به آن پرداخته می شود.



مقابله با اضطراب

- اولین گام این است که بین دو نوع اضطراب تمایز قائل شویم. اگر اضطراب شما نتیجه مستقیم عدم آماده‌سازی باشد آن را واکنش طبیعی و منطقی در نظر بگیرید ولی اگر کاملا آماده‌اید ولی با این حال هنوز وحشت زده و یا حساس هستید واکنش شما منطقی نیست. با این که هر دو این اضطراب‌ها طبیعی تلقی می‌شوند (چون هرکسی ممکن است آنها را تجربه کند) ولی محققا آنچه اهمیت دارد به دست آوردن دانش و اطلاعات در زمینه چیره شدن بر آثار این گونه اضطراب‌ها می‌باشد.

آماده سازی می تواند کمک کند

- آماده سازی بهترین شیوه به حداقل رساندن اضطراب منطقی است. به نکات زیر توجه کنید.
- از تلبار کردن مطالب امتحان اجتناب کنید. تسلط بر کل مطالب یک نیمسال تحصیلی یک روز قبل از امتحان شیوه یادگیری غلطی است و به آسانی اضطراب ایجاد می کند چون وقت کافی برای این همه مطالب در اختیار ندارید.
- کل مطالب و اطلاعاتی را که در طول یک نیمسال تحصیلی به شما ارائه شده ترکیب کنید و به منظور تسلط بر مفاهیم کلیدی و اساسی درس به کار گیرید.
- به هنگام مطالعه از خود پرسید چه سؤالی ممکن است از شما پرسیده شود آنگاه سعی کنید با ادغام و یکپارچه ساختن تمامی افکاری که از سخنرانی ها ، یادداشت ها، کتاب ها و خواندنی های اضافی به دست آورده اید به آن سؤال پاسخ دهید .
- اگر وقت کافی برای خواندن کل مطالب ارائه شده در نیمسال تحصیلی ندارید. بخشی از آن را که می توانید بخوانید و روی آن کار کنید ، انتخاب کنید . در امتحان یک هدف خود را ارائه دانش از طریق این اطلاعات قرار دهید.

تغییر دادن نگرش های خود

- با تغییر دادن دیدگاه خود درباره تجربه امتحان، می توانید از مطالعه کردن لذت ببرید و عملکرد شما نیز بهبود می یابد. زیاد از حد به نمره اهمیت ندهید. نمره نه بازتابی از ارزش فردی شماست و نه می تواند موفقیت آینده شما را پیش بینی کند. نکات زیر را در نظر بگیرید:
- به خودتان بگوئید که یک امتحان تنها یک امتحان است چیزهای دیگر هم در زندگی هست. زندگی ابعاد گوناگونی دارد که یک بعد آن مطالعه و یادگیری است. از همه ابعاد لذت ببرید و احساس بودن کنید.
- بعد از امتحان به خودتان پاداش دهید فیلمی تماشا کنید، برای غذا خوردن بیرون بروید، دیداری با دوستان داشته باشید.
- از تجسم احساسهای منفی پرهیز کنید.
- شیوه هایی طرح ریزی کنید که کار شما را در نیمسال تحصیلی بعدی بهبود بخشد.
- به خاطر داشته باشید که منطقی ترین انتظارات این است که سعی کنید هرچه را می دانید تا آنجا که می توانید، نشان دهید

نکات پایه را فراموش نکنید

- دانشجویانی که برای امتحان خود را آماده می سازند نسبت به نیازهای زیستی ، عاطفی و اجتماعی پایه خود بی توجه هستند . به منظور کسب بهترین کارآمدی باید به خودتان به عنوان یک شخص کامل فکر کنید نه فقط یک امتحان دهنده . به خاطر داشته باشید که :
 - عادات خوب غذایی و ورزش کردن را ادامه دهید. تفریحات و فعالیت های اجتماعی را قطع نکنید همه اینها به سلامت جسمی و عاطفی شما کمک می کنند .
 - وقتی مطالعه می کنید آهنگ متوسط پیشرفت را دنبال کنید. هر گاه ممکن است تنوعی در کار ایجاد کنید و هر وقت نیاز است استراحت کنید.
 - شب قبل از امتحان خوب بخوابید وقتی بسیار خسته اید کار آمدی خود را از دست می دهید.
 - وقتی احساس می کنید به قدر کافی برای امتحان آماده اید دست به فعالیتی آرامش بخش

روز امتحان

برای اینکه بتوانید روز امتحان بهترین کارآیی را داشته باشید:

- ۱- صبحانه سبک و مناسب بخورید و اگر به آسانی مضطرب می‌شوید از نوشیدن قهوه یا چای غلیظ پرهیز کنید. حتی کسانی که قهوه را خوب تحمل می‌کنند اگر روز امتحان در مصرف آن زیاده روی کنند ممکن است احساس سبکی سر، دلهره و دلشوره کنند.
- ۲- کاری کنید که ساعتی قبل از امتحان احساس آرامش کنید. مرور توأم با عجله مطالب درسی در آخرین دقایق شروع امتحان، تسلط شما بر کل مفاهیم درسی را زایل می‌کند و به آن آسیب می‌زند.
- ۳- سعی کنید زود در محل امتحان حاضر شوید این عمل به آرامش شما کمک می‌کند محلی را انتخاب کنید که از درها، پنجره‌ها و دیگر عوامل پرت کننده حواس دور باشد.
- ۴- از همکلاسی‌هایی که اضطراب ایجاد می‌کنند و سکون و ثبات شما را بر هم می‌زنند، پرهیز کنید.
- ۵- اگر انتظار شروع امتحان موجب اضطراب شما می‌شود با خواندن مجله یا روزنامه‌ای توجه خود را از امتحان منحرف کنید.

به محض دریافت برگه امتحان

پیش از پاسخ دادن به سؤالات امتحانی، لحظه‌ای صبر کنید و نکات زیر را رعایت کنید:

- ابتدا کل سؤالات امتحانی را مرور کنید؛ سپس دوباره هر سؤال را بخوانید. سعی کنید به امتحان به عنوان فرصتی نگاه کنید که به شما این فرصت را می‌دهد تا به استاد نشان دهید چه می‌دانید. آنگاه زمان را به نحو مناسب سازماندهی کنید. آسانترین سؤالات را ابتدا پاسخ دهید.
- برای سؤالات تشریحی، طرح کلی داشته باشید، سپس پاسخ خود را با جمله کوتاهی آغاز کنید. این عمل باعث می‌شود از درهم و برهمی و تکرار مطالب که تصحیح کننده را عصبی می‌کند، جلوگیری شود. برای سؤالات کوتاه فقط به آنچه که خواسته شده پاسخ دهید و تنها به نکته اصلی اشاره کنید. اگر بخشی از پاسخ به یادتان نمی‌آید آنچه را که می‌دانید تا آنجا که می‌توانید نشان دهید. اگر اصطلاح دقیقی از خاطر شما رفته آنچه را که می‌دانید با عبارات خود بنویسید.

سوالات چند گزینه‌ای

- **1-** برای سوالات چند گزینه‌ای، ابتدا تمام گزینه‌ها را بخوانید سپس گزینه‌های آشکار غلط را کنار بگذارید. اگر در مورد گزینه‌های باقیمانده هنوز مردد هستید به اولین برداشت خود تکیه کنید آنگاه سریع علامت بزنید. مراقب واژه‌های گمراه کننده‌ای چون "تنها"، "همیشه" یا "اکثرا" در سوالات باشید.
- **2-** با شتاب امتحان ندهید. ساعت مچی به همراه داشته باشید و سرعت پاسخگویی خود را برای هر سؤال هر از چند گاهی واریسی کنید. اگر به نظر می‌آید نمی‌توانید کل سوالات امتحان را پاسخ دهید بر آن بخش‌هایی متمرکز شوید که پاسخ آن را به خوبی می‌دانید. اگر وقت اضافی دارید و تنها اگر مضطرب و مشوش نیستید پاسخ‌های خود را مجدداً واریسی کنید

گاهی اوقات اضطراب ممکن است ادامه یابد و بایستی مانع شد

- از تمام توان خود برای گرفتن نتیجه خوب استفاده کنید. وقتی این مسأله رخ داد سعی کنید توجه خود را با شیوه‌های زیر از اضطراب منحرف کنید:
 - ۱- از ممتحن سؤالی پرسید
 - ۲- اگر اجازه دارید، چیزی بنوشید یا به دستشویی بروید.
 - ۳- چیزی بخورید .
 - ۴- نوک مداد را بشکنید و سپس آن را تیز کنید .
 - ۵- لحظه‌ای به پاداش پس از امتحان که برای خود در نظر گرفته اید فکر کنید .
 - ۶- به خود بگوئید: " بعد می توانم مضطرب شوم ولی حالا وقت امتحان دادن است . "
 - ۷- عضلات کل بدن خود را سفت و شل کنید ، دوباره نفس عمیقی بکشید و سعی کنید نگرش مثبت را حفظ کنید .

بعد از امتحان

- چه خوب از عهده امتحان برآئید و چه برنیاید حتما پاداشی که به خود وعده داده‌اید برای خود بگیرید و از آن لذت ببرید؛ سعی نکنید روی اشتباهاتی که مرتکب شده‌اید، مکث کنید، بلافاصله خود را برای امتحان بعدی آماده نکنید ... برای یک لحظه هم که شده به کار آرامش‌بخشی مشغول شوید.



دکتر سید محمد مختاری مرکز مشاوره بهداشت و درمان
علوم کشاورزی و منابع طبیعی ساری