

اضطراب امتحان:

اضطراب امتحان، اصطلاحی کلی است که به نوعی اضطراب یا هراس اجتماعی خاص اشاره دارد. این نوع اضطراب، فرد را نسبت به تواناییهایش دچار تردید کرده و توان او را برای مقابله با موقعیت امتحان کاهش میدهد. بیشتر دانشجویان، مراحل مختلف اضطراب را قبل از امتحان، در طول امتحان و پس از امتحان تجربه می کنند.

مقدار کمی از اضطراب برای امتحان نه تنها طبیعی است بلکه بعنوان یک محرک، ما را وادار به کار و تلاش بیشتر می کند و می تواند عملکرد شما را بالا ببرد. اگر اصلا اضطراب نداشته باشید، بی خیال و خونسرد شده و فرصتها را از دست می دهید.

آشنایی با دلایل اضطراب امتحان:

۱. کم کاری و عدم مطالعه کافی در طول ترم.
۲. بالا رفتن حجم مطالب قابل مطالعه در شب امتحان.
۳. ضعف مدیریت زمان.
۴. ضعف سازماندهی مطالب مطالعه شده امتحانی
۵. سابقه ضعیف تحصیلی دانشجو.
۶. عادت نادرست و بد مطالعه
۷. نگرانی درباره عواقب تلخ عدم موفقیت در امتحانات.
۸. کمال گرایی و وسواس دانشجو در مورد به دست آوردن بهترین نمره و نگرانی ایشان در مورد قضاوتهای دیگران.
۹. فشار خانواده و نتیجه گرا بودن جامعه
۱۰. عادت شدن اضطراب برای دانشجو
۱۱. عزت نفس و خودباوری پائین دانشجو.

علائم فیزیکی اضطراب امتحان:

لرزش دست، تعریق، تپش قلب، خشکی دهان، داغی بدن و بیقراری، سرگیجه و سردرد، تهوع و دل پیچه، عدم تمرکز حواس.

عوارض اضطراب امتحان:

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

برای کنترل اضطراب می توانید کارهای زیر را انجام

دهید:

قبل از امتحان:

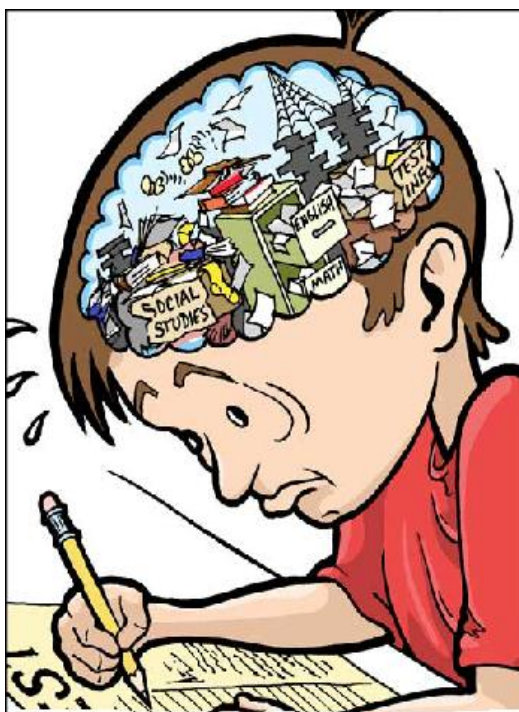
۱. با برنامه ریزی صحیح، درس بخوانید. مطالعه دیر هنگام، فشرده، ناقص و شب امتحانی اطمینانی در شما ایجاد نمی کند.
۲. مدیریت بهینه وقت را بیاموزید و زود آغاز نمائید و از تعلل، تنبلی و رویا پردازی بپرهیزید:
۳. از بیدار ماندن در طول شب خودداری کنید.
۴. بین مطالعه دروس، فاصله کافی قرار دهید. مطالعه یکباره در چند ساعت متوالی، بازدهی نخواهد داشت) هر سی دقیقه، پنج دقیقه استراحت).
۵. از لحظات آخر جهت مرور نکات کلیدی استفاده کنید و اولویت را به مطالبی بدهید که فکر می کنید در آزمون بر روی آنها تاکید خواهد شد. سعی کنید از درگیر شدن با مطالب جدید خودداری کنید.

۶. یک سبک زندگی سالم داشته باشید: به حد کافی بخوابید، خوب تغذیه کنید، ورزش نمائید و به اندازه قابل قبولی، تعامل اجتماعی داشته باشید.
۷. با دوستان خود درد دل کنید. هیچ قاعده و قانونی نیست که شما را ملزم بدارد که گره هر گونه گرفتاری را خودتان یکه و تنها باز کنید.
۸. بیان احساسات منفی و یا حتی نوشتن آنها بر روی کاغذ به کاهش اضطراب کمک می کند.
۹. یک روز قبل از امتحان آزمونی را که حتی الامکان شبیه آزمون واقعی است، انجام دهید. .

روز امتحان:

۱. صبحانه سبک و مناسب بخورید. از نوشیدن چای، قهوه و نوشابه بپرهیزید؛ چون این مواد، حاوی کافئین هستند و برای زمان کوتاهی، شما را سرحال می کند ولی بعد از مدتی وضعیت معکوس خواهد شد. چرا که مصرف زیاد آنها باعث ترشح انسولین و کاهش قند خون می شود و نیروی شما کم می گردد و دلوپسی و افسردگی و به سر افتادن می آید. بنابراین از آبمیوه و انواع مغزها به خصوص مغز گردو استفاده کنید.
۲. استفاده از دوش(پایان دوش گرفتن را با آب سرد تمام کنید البته با توجه به این فصل).
۳. نگرش مثبتی اتخاذ کنید و از روش " خودگویی مثبت" استفاده کنید مثل " من می توانم در این امتحان، خوب عمل کنم".
۴. از معاشرت با همکلاسیهای بدبین و مضطرب خود اجتناب کنید چون آنها با امواج منفی خود، ذهن شما را گرفتار می کنند به دلیل این که اضطراب مسری است.

اضطراب امتحان



تهیه و تنظیم: ناهید محمودی

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی

هسته مشاوره و مرکز خدمات روانشناختی

دانشکده علوم پزشکی آبادان

در امتحانات چند گزینه‌ای:

۱. قبل از اینکه به گزینه‌های مختلف نگاه کنید، به جواب خودتان فکر کنید. جواب‌های غلط را جدا کنید و حدس‌های آموزشی بزنید. (مگر مواردی که جریمه سختی برای پاسخ‌های غلط منظور شده باشد).

۲. بعد از اینکه به سوالاتی که می‌دانستید جواب دادید، به سراغ آنهایی بروید که علامت نزده‌اید. در هر زمان فقط روی یک سوال فکر کنید.

۳. اگر وقتتان در حال اتمام است، روی سوالهایی که می‌دانید و یا بیشترین ارزش را دارند، متمرکز شوید.

۴. اگر احساس اضطراب کردید، از روش‌های تنش زدایی استفاده کنید. چشمانتان را ببندید. سه نفس عمیق بکشید و به سراغ تکلیف بروید.

در امتحانات تشریحی:

۱. افکارتان را در یک فهرست مختصر سازماندهی کنید، به دنبال کلمات کلیدی، مقایسه کردن، مقابله کردن، توصیف کردن و شناسایی کردن بگردید.

۲. با یک خلاصه کوتاه، یک عنوان یا جمله خاص شروع کنید. سپس نکات دیگر را بنویسید. سردرگم نباشید. به یاد بیاورید که استاد روی چه چیزهایی تاکید داشته است.

۳. همه وقت باقی مانده را به مرور و کامل کردن جوابها بپردازید. تنها در صورت اطمینان قطعی پاسخها را تغییر دهید.

۵. سعی کنید زودتر در محل امتحان حاضر شوید. این عمل به آرامش شما کمک می‌کند و در حین پخش برگه با چند نفس عمیق و آرام، خودتان را آرام کنید.

۶. از روش "انحراف فکر" استفاده کنید. به تصاویر آرامبخش فکر کنید.

۷. ضمن اینکه شما امتحان می‌دهید، فقط روی امتحان تمرکز کنید نه به این که دانشجویان دیگر چه می‌کنند یا به فکر کردن در مورد امتحانات قبلی یا هدف آتی.

۸. روی سوالاتی که پاسخ آنها را نمی‌دانید فکر نکنید. یا از دویدن چشم روی همه سوالات و خواندن آنها خودداری کنید. سعی کنید سوالات را تک تک بخوانید و پاسخ دهید و در صورت ندانستن پاسخ، به سراغ سوال بعدی بروید.

۹. با توکل به خدا و تکرار ذکر که به آن عادت دارید یا حتی استفاده از تکنیکای آرام بخش (انقباض و انبساط عضلات، تنفس عمیق) آرامش را به خود برگردانید.

۱۰. اگر ضمن امتحانات، احساس اضطراب زیادی می‌کنید، چند دقیقه به خودتان فرصت بدهید تا خودتان را آرام کنید. به خود بگوئید: "بعدا وقت دارم مضطرب شوم ولی حالا وقت امتحان دادن است." ولی در صورت ادامه یافتن اضطراب، اگر اجازه دارید آب بنوشید.

۱۱. با شتاب امتحان ندهید ولی زمان را نیز در نظر داشته باشید.

بعد از امتحان:

۱. پس از پایان امتحان، حتما پاداشی را که به خود وعده داده اید، عملی کنید حتی اگر از نتیجه امتحان راضی نیستید.

۲. سعی کنید مدت کوتاهی به کار آرامش بخشی بپردازید.

۳. روی اشتباهات خود مکث نکنید.