

اضطراب و استرس امتحان و راههای کاهش آن

اضطراب حالت هیجانی ناخوشایند و مبهمی است که معمولاً با پریشانی، ترس، تپش قلب، تعریق، سردرد، بی‌قراری همراه است. اضطراب امتحان وقتی پیش می‌آید که دانشجو نسبت به توانایی و استعداد خود به خصوص در فصل امتحانات دچار تردید و نگرانی می‌شود. بدون تردید ترس از امتحان بین دانشجویان تقریباً همه‌گیر و رایج است و می‌تواند دلایل زیادی داشته باشد که برخی از آنها عبارتند از:

1. ترس از فراموش کردن مطالب خوانده شده

2. عدم وجود خود باوری در فرد

3. آماده نبودن برای امتحانات و عدم تسلط کافی بر مطالب

در خصوص روشهای کاهش اضطراب امتحان، نظرات مختلفی وجود دارد که مهمترین آنها به شرح زیر می‌باشند:

- برنامه ریزی مطالعاتی از ابتدای ترم تحصیلی و جلوگیری از انباشته شدن مطالب.
- ایجاد محیطی آرام و به دور از تشنج.
- توجه به استراحت و تغذیه در ایام امتحانات.
- تأکید و تسلط بیشتر بر مطالبی که انتظار دارید جزء سؤالات امتحانی باشد.
- شرکت در جلسات آخر درس.
- ارتباط با استاد مشاور و مشاور دانشکده در صورت مواجهه با مشکل.
- پرهیز از اضطرابهای متفرقه (مثلاً شب امتحان مسابقات فوتبال را دنبال نکنید.)
- اجتناب از ارتباط با افرادی که اضطراب ایجاد می‌کنند و آرامش شما را مختل میکنند.
- آماده نمودن کلیه وسایل و ابزارهایی که در امتحان مورد نیاز است.
- حاضر شدن به موقع و سر وقت در جلسه امتحان.
- توجه به زمان امتحان، تا با مشکل کمبود وقت مواجه نشوید.
- پاسخ دادن به تمامی پرسشها چرا که همیشه یک پاسخ ضعیف و ناقص بهتر از هیچ است.
- پس از هر امتحان، دیگر به آن فکر نکنید و سعی کنید خودتان را برای امتحان بعدی آماده کنید.

موفق باشید

با تشکر - دفتر مشاوره دانشکده