

راههای مقابله با اضطراب امتحان

اضطراب امتحان

به طور کلی همه ما پیش از امتحان یا رویدادهای مهم زندگی مقداری نگرانی یا تنش تجربه می‌کنیم. در واقع کمی نگرانی می‌تواند به ایجاد انگیزه در ما کمک کند، با این حال نگرانی زیاد می‌تواند مشکل‌ساز شود به خصوص اگر با تلاش‌های ما در آماده شدن برای امتحان یا با امتحان دادن تداخل داشته باشد.

مقابله با اضطراب

اولین گام تمایز قایل شدن بین دو نوع اضطراب است. اگر اضطراب شما نتیجه مستقیم عدم آمادگی برای امتحان می‌باشد، پس یک واکنش معمولی و منطقی است. در صورتی که با وجود آمادگی کافی برای امتحان هنوز مضطرب هستید واکنش شما طبیعی نیست. هر کسی ممکن است این دو نوع اضطراب را تجربه کند با این وجود یادگیری شیوه‌های غلبه بر تاثیرات این اضطراب می‌تواند مفید باشد.

آماده سازی

آماده سازی بهترین شیوه برای به حداقل رساندن اضطراب می‌باشد. به موارد ذیل توجه کنید:

- از "شب امتحانی" بودن بپرهیزید. تسلط بر درس‌ها روز قبل از امتحان شیوه مناسبی برای یادگیری نیست و به راحتی می‌تواند موجب اضطراب شود. شب پیش از امتحان زمان مناسبی برای یادگیری حجم زیادی از درس‌ها نمی‌باشد.
- درس‌هایی که در طول ترم آموزش داده شده است را یک دست کنید و برای تسلط بر مفاهیم اصلی که در طول ترم آموخته‌اید تلاش کنید.
- زمان مطالعه حدس بزنید چه سوالاتی ممکن است مطرح شود و سعی کنید با یک دست کردن اطلاعات حاصل از صحبت‌های اساتید، یادداشت‌های خود، کتاب‌ها و مطالعات تکمیلی به آن‌ها پاسخ دهید.
- اگر نمی‌توانید بر تمام درس‌هایی که در طول ترم ارائه شده تسلط یابید بخش‌های مهم‌تر را انتخاب کنید. برای این کار برنامه ریزی کنید و هدفی تعیین کنید.

اصول را فراموش نکنید

دانشجویان زمان آماده شدن برای امتحانات از نیازهای جسمی، عاطفی و اجتماعی خود غافل می‌شوند. برای به دست آوردن بهترین نتیجه باید به این نیازها توجه کنید. خود را به عنوان یک انسان با تمام نیازها در نظر بگیرید نه فقط یک دانشجوی امتحان‌دهنده. به یاد داشته باشید:

- عادات غذایی مناسب و ورزش خود را ادامه دهید. به فعالیت‌های تفریحی و اجتماعی خود بصورت محدودتر ادامه دهید. همه این موارد به سلامتی جسم و روان شما کمک می‌کند.
- شب پیش از امتحان خواب کافی داشته باشید. اگر بیش از اندازه خسته باشید نمی‌توانید بهترین عملکرد خود را ارائه دهید.

روز امتحان

برای این که بتوانید در روز امتحان بهترین عملکرد خود را ارائه دهید، موارد زیر را انجام دهید:

- روز خود را با یک صبحانه سبک شروع کنید و در صورتی که به کافین حساسیت دارید از نوشیدن قهوه یا نسکافه بپرهیزید.
- سعی کنید یک ساعت قبل از امتحان فعالیت آرامبخشی داشته باشید. دوره درس‌ها در لحظه آخر می‌تواند باعث به هم ریختگی مفاهیم اصلی شود.

- زودتر از زمان امتحان سر جلسه حاضر شوید. با این کار فرصت می‌یابید قدری آرام شوید و از هم‌کلاسی‌هایی که در شما اضطراب ایجاد می‌کنند یا آرامش شما را به هم می‌زنند دوری کنید .

زمان امتحان:

- ابتدا روی پرسش‌های ساده تر تمرکز کنید.
- برای پرسش‌های چند گزینه ای ابتدا تمام گزینه‌ها را مطالعه کنید، سپس واضح‌ترین گزینه‌ها را حذف کنید. در صورتی که در مورد پاسخ درست تردید دارید، به حدس نخست خود اعتماد کنید ، سپس به سرعت پیش بروید . مراقب واژه‌های انحرافی مثل "فقط" ، "همیشه" ، "بیشتر" باشید.
- عجله نکنید . از یک ساعت استفاده کنید و زمان خود را چک کنید. در صورتی که به نظرتان نمی‌توانید تمام آزمون را انجام دهید روی بخش‌هایی متمرکز شوید که به خوبی می‌توانید پاسخ دهید. فقط در صورتی که زمان اضافی دارید و مضطرب نیستید پاسخ‌های خود را چک کنید.
- به جای تمرکز بر نمره خود یا عملکرد سایرین روی پاسخ دادن به پرسش‌ها تمرکز کنید.
- با افکار منفی خود توسط افکار جایگزین سالم تر نظیر "لازم نیست من کامل باشم" مقابله کنید.
- عضلات سرتاسر بدن خود را منقبض و منبسط کنید. چند نفس عمیق و آرام بکشید و تلاش کنید افکار مثبتی داشته باشید.
- از اساتید خود سوال کنید.

پس از امتحان

- چه خوب از پس امتحان برآمده باشید و چه بد ، روی اشتباهاتی که احتمالاً مرتکب شده‌اید تمرکز نکنید . کمی استراحت و سپس شروع به مطالعه امتحان بعدی کنید .

دانشجویان عزیز علاوه بر موارد بالا ، شما میتوانید در صورت نیاز با شماره تلفن 09100353351 تماس بگیرید و یا به دفتر مشاوره دانشکده واقع در طبقه همکف داخل کتابخانه مراجعه نمایید .

با آرزوی موفقیت برای شما دانشجویان عزیز

هراتی – کارشناس دفتر مشاوره دانشکده بهداشت