



دانشگاه خاتم النبیین (ص)
معاونت امور محصلان
مرکز مشاوره

اضطراب امتحان و شیوه های مقابله با آن

مرکز مشاوره

سرطان ۱۴۰۳

مقدمه

منظور از اضطراب، هیجان ناخوشایندی است که با کلماتی مثل تشویش، نگرانی، وحشت و ترس بیان می‌شود و همه‌ی انسانها درجاتی از آن را گاه به گاه تجربه می‌کنند.

وجود اضطراب تا حدی برای انجام کارها ضروری است ولی اگر میزان آن از حدی خاص فراتر رود. کارکرد شخص را مختل کرده و شکل بیمارگونه به خود می‌گیرد که نیازمند شناسایی و درمان است. هنگامی که فرد نسبت به کارآمدی، توانایی و استعداد خود در شرایط امتحان دچار نگرانی و تهدید می‌شود دچار اضطراب شده و علائمش به صورت پریشانی، هراس، تپش قلب، تعریق، سردرد، بی‌قراری و تکرار ادرار می‌باشد.

علل اضطراب امتحان

۱. عوامل فردی و شخصیتی

اضطراب عمومی اعتماد به نفس پایین، تمرکز پایین، روش‌های نادرست مطالعه انتظارات نادرست از خود.

۲. عوامل دانشگاهی و اجتماعی

انتظارات اساتید، رقابت، سیستم آموزشی: مدرک گرایی و...

۳. عوامل خانوادگی

شیوه تربیتی، سطح بالای انتظارات، جو عاطفی خانواده، طبقه اقتصادی - اجتماعی

اصول و عوامل مؤثر برای پیشگیری از اضطراب

۱. آمادگی برای امتحان و مشخص کردن اهداف

در تمام صنفها شرکت کنید. توجه داشته باشید که چه چیزهایی را باید در هر درس یاد بگیرید. دروس را به شیوه‌ای مطالعه کنید که برای شب امتحان انباشته نشوند. اصول صحیح مطالعه را به کار ببرید. مطالب را خلاصه برداری کنید. اهداف خود را دقیق مشخص کنید حتماً هدف‌های سمسرتروار، ماهانه، هفتگی و روزانه برای موفقیت خود در نظر بگیرید و آنها را مشخص کنید. مشخص کردن هدفهای تحصیلی و برنامه ریزی برای آنها از اضطراب و نگرانی ناشی از امتحان می‌کاهد و در راه کسب آرامش به شما کمک می‌کند.

۲. بیشتر به موفقیت بیندیشید، نه ترس از شکست

اضطراب از امتحان به تصور فرد از امتحان بستگی دارد که امتحان را فاجعه‌ای عظیم و ترسناک تصور کرده یا یک موقعیت زودگذر که می‌توان با آن سازگار شد. آیا با ترس از شکست به جلسه امتحان آمده یا با ذهنیت مثبت! سعی کنید راه موفقیت درسی خود را دقیقاً بررسی کنید. برنامه ریزی کنید. زمان را خوب بشناسید. روش‌ها و تکنیک‌های پیشرفت حافظه را بیاموزید. روش‌های صحیح مطالعه کردن را یاد بگیرید. غصه خوردن، تلقین منفی کردن، خود را با دیگران مقایسه کردن و احساس حقارت، افکار و احساسات منفی هستند که موجب اضطراب و نگرانی می‌شوند.

تلاش کنید افکار منفی درباره خودتان را یادداشت کرده و به جای هر کدام از آنها یک عبارت مثبت درباره خودتان جایگزین کنید. خودتان را مانند یک دوست تشویق کنید تکرار عبارات مثبت درباره خودتان موجب برنامه ریزی مجدد ذهن برای موفقیت بجای شکست می شود.

۳. واقع بینی

از خود انتظارات رویایی نداشته باشید. توانایی‌های خود و توقعات غیر منطقی خود و اطرافیان را بشناسید. این انتظارات غیر منطقی موجب اضطراب شما می شوند.

۴. رفتارهای سازنده مانند مشورت و تمرین

مطالعه بیشتر، مشورت با دیگران، تمرین سوالات امتحان قبلی یا سوالات احتمالی فعلی در کاهش نگرانی مفید هستند. هم چنین توجه بیشتر به تجارب موفقیت آمیز قبلی بهتر از توجه بیش از حد به اضطراب امتحان است.

۵ آرام سازی

یکی از راهکارهای مفید در کاهش میزان اضطراب شما آرام سازی است. در این روش فرد به حالت نشسته یا خوابیده قرار می گیرد سپس چشم‌ها را بسته و به صورت عمیق و آرام تنفس می کند و بین دم و بازدم برای مدت کوتاهی نفس خود را حبس کرده و در هنگام بازدم عضلات بدن و چهره را آرام و رها می کند. چنانچه این تمرین یک بار در روز و هر بار ۱۵ دقیقه انجام شود تاثیر زیادی در کاهش اضطراب و افزایش تمرکز دارد.

۶. ورزش

به طور مرتب ورزش کنید براساس علاقه خود می توانید پیاده روی، شنا، دوش و یوگا انجام دهید. اگر علاقه به ورزش خاصی ندارید پیاده روی صبح زود ۳۰ بار در هفته به شما در کاهش اضطراب و افزایش تمرکز و رفع خستگی کمک زیادی می کند

۷. رژیم غذایی مناسب

تا آنجا که ممکن است از غذاهای تازه و مناسب استفاده کنید کاهش شکر خون موجب کاهش تمرکز می شود. برای رفع آن بهتر است از قندهای طبیعی مثل عسل خرما کشمش و..... استفاده کنید. مصرف ویتامین ها خصوصاً ویتامین های گروه B در کاهش اضطراب تاثیر به سزایی دارند و برای تامین آنها در بدن می‌توانید از میوه و سبزی تازه استفاده کنید. از پرخوری پرهیز کنید زیرا موجب تجمع خون در اطراف دستگاه گوارش شده و خونرسانی به مغز را کم کرده و موجب کاهش تمرکز می شوند

۸. استراحت

مدت زمان طولانی، مطالعه نکنید و همیشه بین ساعات مطالعه استراحت کوتاهی داشته باشید. در روز چند دقیقه در هوای آزاد تنفس کنید در زمان خواب آلودگی چرت کوتاهی بزنید و در همان حال مطالعه نکنید. قبل از خواب برنامه ی فردای خود را مشخص کنید تا نگران آن نباشید.

راهبردهایی برای قبل و بعد از امتحان

• قبل امتحان:

- ✓ مرور خلاصه برداری ها
- ✓ خواب کافی
- ✓ عدم مصرف مواد کافئین دار
- ✓ حضور به موقع سر جلسه امتحان
- ✓ اجتناب از همکلاسیهای مضطرب که در مورد امتحان حرف می زنند.
- ✓ تداعی امتحان (یک روز قبل امتحان امتحانی شبیه امتحان واقعی انجام دهید)

• بعد از امتحان :

- ✓ بعد از امتحان به خاطر تلاشی که کرده‌اید به خودتان پاداش بدهید.
- ✓ به سراغ سولات امتحان نروید چون با گرفتن نتیجه نهایی متوجه نمره خود می‌شوید
- اگر هنوز هم پس از به کار بستن این پیشنهادات احساس اضطراب می‌کنید یا در انجام برخی روش‌ها و برنامه ریزی مشکل دارید بهتر است به مرکز مشاوره دانشگاه مراجعه نمایید.