

راه های مقابله با اضطراب امتحان

معمولاً همه ما قبل از **امتحانات** یا سایر رویدادهای مهم زندگی تا حدی دچار نگرانی یا تنش می شویم. **نگرانی اندک** در عمل می تواند به **ارتقای سطح انگیزه** ما کمک کند. معهدنا **نگرانی زیاد از حد** ممکن است **مشکل ساز** شود به ویژه اگر در توانایی ما برای آمادگی و عملکرد در امتحانات **اثر منفی** بگذارد.

مقابله با اضطراب

نخستین گام برای مقابله با اضطراب، تمایز قائل شدن بین دو نوع اضطراب است. اگر اضطراب شما به دلیل عدم آمادگی برای امتحان باشد، در آن صورت این اضطراب امری طبیعی و یک واکنش منطقی محسوب می شود. اما اگر از آمادگی کافی برخوردار باشید و باز هم از امتحان بترسید، این اضطراب بیمارگونه، افراطی و یک واکنش غیرمنطقی محسوب می شود، اما اگر بدانیم که چگونه می توان بر اثرات و عوارض آن غلبه کرد، قطعاً کمک زیادی به ما خواهد کرد.

آمادگی برای امتحان

آماده شدن برای امتحانات بهترین روش تقلیل اضطراب منطقی است. بدین منظور می توان اقدامات ذیل را انجام داد:

- از آماده شدن برای امتحان در شب امتحان بپرهیزید. تلاش برای یادگیری و تسلط کامل بر کلیه مطالب در روز قبل از امتحان، شیوه و سبک نامناسبی برای یادگیری است و می تواند به راحتی تولید اضطراب کند. در چنین ایامی نمی توان حجم زیادی از مطالب را فراگرفت.
- به هنگامی که درسی را برای امتحان مطالعه می کنید، از خودتان بپرسید که چه سوالاتی ممکن است از این مطلب در امتحان بیاید و سعی کنید با تلفیق مطالبی که در جزوات، یادداشت ها و کتب موجود است، به آن سوالات پاسخ دهید.
- اگر نمی توانید بر کلیه مطالبی که در طول نیم سال تحصیل گفته شده است به خوبی مسلط شوید، مطالب و نکات مهم را انتخاب کنید و سعی کنید آنها را به خوبی فراگیرید.

تغییر نگرش

- بهبود دیدگاه شما نسبت به امتحان دادن می تواند کمک کند تا کاملاً از مطالعه کردن لذت برده و عملکرد تحصیلی خود را ارتقاء دهید. بر اهمیت نمره زیاد تاکید نکنید، بدانید که نمره نه نشانه ارزش وجودی و به معنی کل شخصیت شماست و نه پیش بینی کننده موفقیت آتی شما.
- به خاطر داشته باشید که منطقی ترین انتظار آن است که نشان دهید تا حد امکان از چه مقدار اطلاعات و دانش در این زمینه خاص برخوردارید.

- به خود یادآوری کنید که امتحان فقط یک امتحان است و نه چیز بیشتری.
- از فکر کردن به صورت غیرمنطقی و همه یا هیچ بپرهیزید (فکر کنید که اگر در یک امتحان موفق نشدید یا به تعدادی از سوالات نتوانستید پاسخ دهید به معنی این است که همه چیز را از دست داده اید.)
- پس از امتحان سعی کنید با رفتن به پارک یا ملاقات دوستان به خودتان پاداش دهید.

از نیازهای اساسی خودتان غافل نشوید

- دانش آموزانیکه خود را آماده امتحان می کنند، اغلب از نیازهای زیستی، عاطفی و اجتماعی خود غفلت می کنند. برای اینکه عملکرد بهینه ای داشته باشید، لازم است به این نیازها توجه جدی داشته باشید. خودتان را به عنوان یک فرد کامل در نظر بگیرید و نه فقط به عنوان یک امتحان دهنده، به خاطر داشته باشید که :
- به عادت های مطلوب غذایی و ورزش ادامه دهید. فعالیت های اجتماعی و تفریحی خود را دنبال کنید، همه این موارد در بهزیستی عاطفی و جسمانی موثرند.
 - موقع مطالعه، آهنگ و سرعت مطالعه متوسطی را در پیش بگیرید، در صورت امکان تنوع در مطالعه را رعایت نموده و در فواصل مطالعه به خود استراحت بدهید.
 - شب قبل از امتحان به اندازه کافی بخوابید در صورتی که زیاد خسته باشید، عملکرد خوبی در امتحان نخواهید داشت.
 - در صورتی که احساس می کنید به اندازه کافی برای امتحان آماده شده اید، یک فعالیت آرامش بخش انجام دهید.

عملکرد خوب در روز امتحان

- روز را با صبحانه مختصری آغاز کرده و اگر متعاقب مصرف مواد کافئینی دچار دلشوره و اضطراب می شوید، از مصرف آن اجتناب کنید.
- سعی کنید یک ساعت قبل از امتحان به انجام یک فعالیت آرامش بخش بپردازید، با عجله و اضطراب و تا آخرین دقایق شروع امتحان درس خواندن باعث می شود که احساس تسلط شما بر مطالب کلی درس زیر سوال برود.
- طوری برنامه ریزی کنید که اندکی قبل از شروع امتحان به محل امتحان برسید که این امر موجب آرامش شما شده و سبب می گردد تا صندلی مناسبی از نظر دوری یا نزدیکی به درها، پنجره ها یا سایر عوامل حواس پرت کن، انتخاب کنید.
- انتظار برای شروع امتحان سبب اضطراب می گردد، لذا سعی کنید به شکلی حواس خود را پرت کنید.

راهبردهای پایه حین امتحان

- قبل از شروع به پاسخ دهی پرسش های امتحان، چند دقیقه وقت گذاشته و این کارها را انجام دهید:
- ابتدا کل سوالات را مرور کنید، سپس دستورالعمل ها و راهنماهای امتحان را دوباره مطالعه کنید سعی کنید امتحان را به منزله فرصتی بدانید که می خواهید به معلمان نشان دهید که چقدر می دانید، سپس زمان خود را از بخش های آسان شروع کنید.
 - برای سوال های تشریحی، سعی کنید نزد خودتان یک طرح کلی داشته باشید و سپس پاسخ خود را با یک جمله مختصر شروع کنید. این امر سبب می شود که از نوشتن های بی ربط و تکرار مکررات که می تواند موجب کسر نمره شود اجتناب کنید. در سوال های کوتاه پاسخ، فقط پاسخ خواسته شده است، لذا پاسخ ها را کوتاه و مختصر بنویسید. اگر در خصوص یکی از بندهای سوالهای تشریحی مشکل دارید، سعی کنید با پاسخ دادن به بقیه موارد نشان دهید که تا چه حد در آن زمینه می دانید. اگر یک اصطلاح خاص به یادتان نمی آید، سعی کنید با واژگان و به زبان خودتان آن مطلب را توضیح دهید.
 - در سوال های چند گزینه ای ابتدا همه گزینه ها را بخوانید و سپس واضح ترین گزینه نادرست را حذف کنید. اگر به پاسخ خودتان شک کردید به اولین پاسخی که به ذهن رسیده است اعتماد کنید و سپس بلافاصله از آن سوال رد شوید. به کلمات فریبنده ای مانند فقط، همیشه یا بیشترین، توجه داشته باشید.
 - هرگز با عجله امتحان ندهید، ساعت به همراه داشته باشید و به دفعات سرعت پاسخگویی خود را چک کنید. در صورتی پاسخ هایتان را مجدداً چک کنید که وقت اضافه دارید و مشروط به اینکه هرگز مضطرب نیستید.

کنترل اضطراب در حین امتحان

اضطراب خود را به شیوه های زیر کنترل کنید:

- ★ به خودتان بگویید که " من می توانم بعداً مضطرب شوم، الان زمان امتحان دادن است."
- ★ بر پاسخ دادن به سوال تمرکز کنید و نه به نمره خودتان یا عملکرد دیگران.
- ★ با ارائه افکار معتبرتر و مثبت دیگری مثل اینکه " من نباید کامل و بی نقص باشم" با افکار منفی خود مقابله کنید.
- ★ کلیه ماهیچه های بدن را سفت و شل کنید " تمرین آرام سازی عضلانی" چند نفس عمیق بکشید و سعی کنید نگرش مثبتی داشته باشید.
- ★ در صورت امکان آبی بنوشید یا دست و صورتتان را بشوئید.
- ★ از مراقب یا استاد سوالی بپرسید.
- ★ چیزی بخورید.
- ★ نوک مداد خود را شکسته و مجدداً آن را تیز کنید.
- ★ برای لحظه ای به پاداشی که برای بعد از امتحان خود در نظر گرفته اید فکر کنید.

پس از امتحان

چه امتحان را خوب پشت سر گذاشته باشید چه نه، حتما پاداشی را که برای بعد از امتحان خود در نظر گرفته بودید به خودتان بدهید و از آن لذت ببرید. اصلاً به سوال هایی که ممکن است اشتباه پاسخ داده باشید فکر نکنید و بلافاصله شروع به مطالعه برای امتحان بعدی نکنید. سعی کنید برای مدت کوتاهی هم که شده به یک فعالیت لذت بخش بپردازید.

آیا به کمک بیشتری نیاز دارید؟

در صورتی که احساس می کنید با این رهنمودها نمی توانید از عهده اضطراب امتحان خود برآیید، می توانید برای دریافت کمک های بیشتر و تخصصی تر از مشاوران درخواست وقت ملاقات نمایید.

منبع: <http://www.sbu.ac.ir> **سایت دانشگاه شهید بهشتی**