

راهکارهای مؤثر برای غلبه بر اضطراب امتحان

اضطراب امتحان نوعی ناآرامی و تشویش است که به علت نگرانی و ترس در حین و قبل و بعد از امتحان تجربه می شود. معمولاً همه اضطراب را تجربه می کنند ولی برخی از دانشجویان، در می یابند که اضطراب به حدی در یادگیری و امتحانات آنها دخالت می کند که نمراتشان را جداً تحت تاثیر قرار می دهد. در این مورد چه کاری می توان انجام داد؟ خوشبختانه می توان تا حد زیادی از دخالت اضطراب در عملکرد جلوگیری نمود. ابتدا، مهم است که بدانید، نباید اضطراب را کاملاً حذف کرد و چرا که اضطراب در حد مطلوب موجب آمادگی برای امتحان می شود. بنابراین شما می بایستی اضطراب خود را تا حد قابل کنترل کاهش دهید و آمادگی برای امتحان بیش از نیمی از این مبارزه است. برای تحقق این امر تصمیم بگیرید در همه کلاسهای درسی شرکت کنید و در پاید چه چیزهایی را باید یاد بگیرید و زمان امتحان چ ه وقت است.

کارها را به گونه ای انجام دهید که مانع از انباشته شدن آنها برای امتحان شود. کارایی خود را در عاداتهای مربوط به مطالعه بالا ببرید. با داشتن یک برنامه مطالعه، از اوقات تلف شده استفاده کنید.

در جایی مطالعه کنید که قادر به تمرکز باشید. علاقه خود را به تکلیف زیاد کنید و توجه تان را بطور کامل معطوف آنها نمایید، از روش (مرور اجمالی، سوال کردن، خواندن، به خود پس دادن) برای خواندن متون استفاده کنید. اوراق خلاصه برداری تهیه کنید، از خود پرسید، کدام اطلاعات مهم هستند. شرکت در گروههای با انگیزه مشابه، کمک کننده است.

گاهی اوقات نادیده گرفتن نکاتی که ظاهراً چندان مهم به نظر نمی رسند ممکن است موجب تهییج شما شده یا بر وخامت اضطراب تان بیافزایند، در حالیکه رعایت این نکات در ساعات قبل از امتحان و در طی آن می تواند سهم بسزایی در آرامش دادن به شما داشته باشند. بنابراین برای اینکه روز امتحان کارآیی بهتر و آرامش بیشتری داشته باشید حتی الامکان نکات زیر را رعایت کنید.

* شب قبل از امتحان به اندازه کافی بخوابید یکی از عادات های بد این است که شب امتحان خود را از خواب کافی محروم کنید و در عوض عجلولانه به خواندن مطالب درسی پردازید. این کار حتی اگر باعث شود که شما از عهده برخی امتحانات برآیید، همیشه تضمین کننده موفقیت شما در دانشکده نیست. از طرف دیگر در برخی دروس خواندن عجلولانه مطالب حاصلی را به دنبال ندارد.

* روز امتحان را با یک صبحانه معتدل شروع کنید. اما موادی را انتخاب کنید که دارای ارزش غذایی بالایی هستند.
* اگر نسبت به کافئین حساس هستید و کافئین موجب تحریک سیستم عصبی یا اضطراب در شما می شود از خوردن قهوه پرهیز کنید. حتی افرادی که به طور معمول نسبت به کافئین حساسیتی ندارند وقتی در روز امتحان در خوردن آن زیاده روی می کنند بعضاً دچار احساسهائی چون منگی و دلشوره می شوند.
* قبل از اینکه خانه را به قصد امتحان ترک کنید یکی از روش های آرام سازی را انتخاب کنید و حدود ۱۰ دقیقه به انجام آن پردازید.

* روز امتحان لباس راحت بپوشید.

* در محل امتحان قدری زودتر از حد مقرر حاضر شوید و کلیه وسایل مورد نیاز برای امتحان به همراه داشته باشید.

* در مسیرتان به سمت محل امتحان و در دقایقی که به امتحان مانده به موزیکی ملایم و آرامش بخش گوش دهید، از خواندن مطالب درسی در این دقایق باقیمانده جداً خودداری کنید زیرا این کار اضطراب شمارا افزایش می دهد و تسلط شمارا بر طرح کلی مطالب درس دچار اشکال می کند.

* از همکلاسی هایی که موجب اضطراب و تزلزل در شما می شوند فاصله بگیرید.

* پس از ورود به جلسه امتحان (اگر برایتان امکان دارد) جایی را برای نشستن انتخاب کنید که کاملاً راحت باشید. محلی بانور کافی و دور از درها، پنجره ها و عوامل مزاحم.

* در شروع امتحان طبیعی است که قدری تنش داشته باشید بنابراین نگرانی به دل راه ندهید. وقتی برگه ی سئوالا ت را دریافت می کنید. چند لحظه صبر کنید به آرامی چند نفس عمیق بکشید. خود را آرام کنید و سپس شروع به خواندن دستورالعمل ها و سئوالا ت نمایید.

* در طی امتحان همواره توجه تان معطوف به کار خودتان و وظیفه ای که در آن لحظات پیش رو دارید باشد . نگذارید موضوعات بی ربط نظیر نحوه انجام کار دیگران یا نمره ای که خواهید گرفت توجه شما را به خود جلب کنند . فراموش نکنید که حتی اگر برخی همکلاسیها به سرعت در حال پاسخ دادن به سئوالا ت هستند الزاماً به این معنا نیست که آنها بیشتر از شما آمادگی دارند. شاید آنها پاسخ سئوالا ت را نمی دانند و فقط چیزهایی سرهم می کنند!

توصیه های عمومی در کاهش اضطراب

- * توکل به خدا را هیچگاه از یاد نبرید.
- * مجسم کنید که کارتان را بخوبی انجام داده اید و به هدف رسیده اید.
- * هدف خود را کسب رتبه بالا قرار دهید. با گفتن اینکه من رتبه پایینی خواهم گرفت پس چرا اینقدر مطالعه کنم! خود را از تلاش کردن معاف نسازید.
- * خودتان را با دیگران مقایسه نکنید
- * با یک برنامه روزانه به جمع آوری داده ها پردازید.
- * به جای طفره رفتن از مطالعه به خودتان بعد از هر مورد مطالعه پاداش دهید.
- * روش تنش زدایی را به گونه ای تمرین کنید که تبدیل به یک پاسخ یاد گرفته شده اتوماتیک گردد.
- * دست یابی به یک تمرکز کاملاً راحت را هدف خود قرار دهید. وقتی شما تمرکز دارید، همه انرژی تان متمرکز کار میشود و آن را با نگران شدن به هدر نمی دهید.
- * از خودتان با تغذیه مناسب یعنی خوردن غذای کافی و سبک نه غذاهای چرب و سنگین مراقبت کنید.
- * خواب کافی یعنی حدوداً ۶ تا ۸ ساعت خواب در روز برای سرحال بودن و تمرکز بیشتر مناسب می باشد.
- * ورزش را فراموش نکنید. زمانی را برای ورزش منظم خصوصاً اگر هوازی باشد به شما در دریافت اکسیژن بیشتر کمک می کند.

* عدم قضاوت منفی در مورد خود و امتحان

* پرورش انتظار موفقیت و تصور موفقیت

* استفاده از تکنیک های کاهش اضطراب منجمله آموزش آرامسازی و کاهش تدریجی ترس از امتحان (حساسیت زدائی منظم)

* در صورتی که نگرانیتان در مورد امتحان زیاد بود نزد فرد متخصص بروید. تا ببیند آیا شما دچار افسردگی و اضطراب نیستید یا بالعکس و در صورت نیاز، به شما در حل این مسئله کمک کند.

* سعی کنید محیطی آرام و به دور از استرس برای خود بوجود آورید. سعی کنید. عواملی مانند سروصدا – دمای محیط و آراستگی و منظم و تربیت و مزاحمت ها را ارزیابی کنید.

* سعی کنید تکنیکهای یادگیری را فرا بگیرید.

* مدیریت زمان مناسب را یاد بگیرید و تمرین کنید و از انجام مواردی مانند، تنبلی و کم تحرکی، تعلل و مسامحه و خیال پردازی اجتناب کنید.

* با مطالعه کردن در طول ترم و اجتناب از تل انبار کردن درس ها برای شب امتحان، احساس اطمینان و اعتماد را در خود بوجود آورید.

منابع:

- ۱- جزوه ی آموزشی مرکز مشاوره دانشجوئی
 - ۲- روزنامه رسالت شماره ۹ - خردادماه ۱۳۸۲
 - ۳- کتاب رهایی از اضطراب امتحان - نویسنده احمد جمعه پور
- ۱ - WWW.TEBYAN