

# چگونه بر اضطراب امتحان غلبه کنیم؟

تدوین: مریم یاری . کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویی دانشگاه

تلفن تماس: ۰۴۵۳۳۵۱۵۳۴۴

یکی از علل ایجاد اضطراب امتحان عدم آگاهی کافی و عدم آمادگی برای امتحان است که با مطالعه مناسب و کافی می توان آن را از بین برد. آمادگی، اساسی ترین جزء برای کاهش اضطراب امتحان است. به عبارت دیگر هر چه بیشتر آماده امتحان باشید، اضطراب تان کمتر خواهد شد.

## گامهایی برای غلبه بر تاثیرات نامناسب اضطراب:

- ۱- **به هنگام آرامش مطالعه کنید:** مطالعه کاری سخت و طاقت فرسا است. از این رو خستگی، کسالت و اشتغال ذهنی، مشکل مطالعه را مضاعف می کند. هنگام برانگیختگی هیجانی مطالعه نکنید.
- ۲- **مطالعه کیفی مهمتر از کمیت است:** زیاد خواندن و پر خوانی مطالب امتحان، راه مناسبی برای مطالعه بهتر و آمادگی بیشتر نیست. همیشه زیاد خواندن سبب موفقیت نمی شود درست خواندن موفقیت آفرین است.
- ۳- **تعیین باکس های زمانی:** روش درست برای مطالعه کیفی و بهتر، تعیین باکس های زمانی مناسب برای مطالعه است. هر کسی (با توجه به نوع درس) در یک بازه زمانی ممکن است دچار انباشت

اطلاعات و یا خستگی ذهنی شده و اصطلاحاً دیگر نکشد. شما باید این بازه زمانی مفید را بشناسید و به اندازه یک چهارم تا یک سوم زمان مزبور برای استراحت بین مطالعه تان وقت بگذارید. میانگین این مدت در بین دانشجویان ۴۵ دقیقه مطالعه و ۱۵ دقیقه استراحت است. اما شما می توانید کمی آن را بر اساس ویژگیهای فردی خودتان بالا و پایین کنید.

## ۴- **تمام مطالب و تکالیف را دوره کنید:** کتاب

های درسی، جزوه ها و سایر منابع که در کلاس تدریس شده را مرور کنید با چند بار مرور و دوره بر مطالب و مفاهیم اصلی تسلط و مهارت پیدا می کنید.

## ۵- **مطالب را از خودتان سوال کرده و به آنها**

**پاسخ دهید:** هنگام مطالعه عناوین و فهرست های موجود در کتاب یا جزوه درسی را به صورت سوال در آورده و با استفاده از منابع کتاب یا جزوه به آنها پاسخ دهید. ذهن تان اگر نداند که چقدر به مطالب تسلط داشته و آماده پاسخگویی هست دچار ابهام و سردرگمی و سپس اسیر اضطراب خواهد شد.

## ۶- **از مطالب خلاصه برداری کنید:** این نوع

مطالعه به سازماندهی اطلاعات کمک کرده و به شما اجازه بهتر و موثرتر استفاده کردن از وقتتان را می دهد.

۷- **به اندازه کافی و درست استراحت کنید :**

در زمانهایی که برای استراحت مشخص کرده اید، مطالعه، به یاد درس بودن و مرور را رها کنید. یعنی از پشت میز مطالعه و کتاب بلند شوید. درب و پنجره را باز کرده تا هوای تازه وارد اتاق شود. در هنگام استراحت صرف چای، میوه و دسر مفید است. در هنگام استراحت چند نفس عمیق بکشید توجه خود را روی تنفس متمرکز نموده و عضلات بدن را کاملاً شل کرده و آرام باشید.

۸- **طرز فکر و نگرش‌تان را در مورد مطالعه تغییر**

**دهید:** در مورد امتحانات منطقی و به دور از احساسات بیندیشید. باورها و نگرش‌های منفی در مورد مطالعه و امتحان موجب می‌شود که شما میل و رغبتی به مطالعه کردن نداشته باشید. تغییر تفکرات، نگرشها و باورهای خود (از منفی به مثبت) در مورد مطالعه و امتحان موجب ارتقای عملکرد و پیشرفت تحصیلی می‌شود. خود را کم توان، بی‌لیاقت و کم‌هوش نپندارید افکار منفی مانعی برای بازیابی دانسته‌های شماست و بروز اضطراب و نگرانی را به ویژه در موقعیت امتحان و ارزیابی تسهیل می‌کند. افکار مثبت را جایگزین افکار منفی سازید.

۹- **به اندازه اهمیتش به امتحان بها دهید :** یک

امتحان فقط یک امتحان است به خاطر داشته باشید که در دنیا چیزهای دیگری هم به جزء امتحان وجود دارد.



۱۰- **به اندازه اهمیتش به نمره بها دهید:** الزاماً نمره

نمایانگر امادگی شما نیست. اگر برنامه ریزی خوبی تدوین کنید و آن را رعایت کنید، حتی اگر نمره تان به خوبی آنچه انتظار داشته اید نباشد به میزان قابل توجهی پیشرفت داشته اید.

۱۱- **ورزش کنید :** ورزش از نظر عاطفی فعالیتی مثبت

است به همین خاطر از طریق انجام آن می‌توان افکار و احساسات مثبت را افزایش داد و در روزهای قبل امتحان تنش‌ها و استرس‌ها را تعدیل نمود.

۱۲- **خواب کافی و استراحت کافی داشته باشید :**

خواب و استراحت بخش مهمی از برنامه خوب مطالعه به خصوص قبل از امتحان است. شب قبل امتحان حتماً چند ساعت بخوابید و از مطالعه تا صبح پرهیزید.

۱۳- **به تمرکز در امتحان توجه کنید :** راجع

پیامدهای امتحان فکر نکنید و از آنچه دیگران دیگران انجام می‌دهند تعجب نکنید. زمان زیادی صرف یک سوال نکنید.

۱۴- **برخی از تنش‌های اولیه در امتحان عادی است.**

وقتی برگه امتحانی را دریافت می‌کنید برای یک لحظه **توقف کرده و چند نفس عمیق بکشید** و به آهستگی آن را رها نمایید. سعی کنید که آرامش داشته باشید و سپس شروع به مرور کلی سوال بکنید.

۱۵- **بعد از امتحان به خاطر رفع خستگی به خودتان**

**پاداش دهید** و از بحث با هم‌کلاسی‌های دیگران در مورد امتحان پرهیزید.

۱۶-

**با ما در ارتباط باشید**  
**@MoshavereArums**