

راهکارهای کاهش اضطراب و استرس امتحان



گروه آموزشی مشاوره استان

به نام خدا

اضطراب امتحان نوعی خود اشتغالی ذهنی است که خود کم انگاری و تردید در مورد تواناییهای فرد را به همراه دارد و اغلب باعث ارزیابی منفی و عدم تمرکز حواس و واکنشهای جسمانی نامطلوب می شود.

شبهای امتحانات دانشجویی فرا رسیده است و اضطراب آن روزها گریبان گیر بیش از یک و نیم میلیون دانشجوی کشور است اگر از هر دانشجویی که پشت نیمکت های دانشگاه نشسته پرسى پر هول و هراس ترین شبهای زندگیت کدام شب بوده است به احتمال نود درصد شبهای امتحان و کنکور یادش می آید دانشجو از استرس روزهای امتحان گله می کند اما این استرس چگونه کاهش پیدا می کند.

علائم اضطراب

عصبی بودن، آرام و قرار نداشتن، احساس خستگی، سرگیجه، تکرر ادرار، افزایش ضربان قلب، بی حالی، تنگی نفس، تعریق، لرزش، بیخوابی، دلهره، سردرد، بی اشتهاى ودلشوره می باشد.

روشهای پیشگیری از استرس و اضطراب

دانشجویان نباید یادگیری تمام مفاهیم درسی را به شب امتحان موکول کنند بلکه باید سعی کنند هر درسی در زمان خود و در فرصت مناسب مطالعه کنند تا درشبهای امتحان با خیالی آسوده

فقط به مرور درسها بپردازند از یادگیری دروس به صورت فشرده اجتناب کنند.

چند راهکار جهت بهبود اضطراب

هم صحبتی با شخص مورد اعتماد (مشاور) روشهای ایجاد تمرکز، استراحت در یک اتاق تاریک، حمام گرفتن طولانی، ورزشهای تنفس عمیق، حساسیت زدایی و آرام سازی.

ایجاد آمادگی قبل از امتحانات

- در ساعات معینی درس بخوانید چند ساعت متوالی درس خواندن خسته کننده است و سبب کاهش یادگیری می گردد بعد از پایان هر ساعت به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه استراحت کنید.
- سعی نمائید اوقات خود را به زمان کار و زمان مطالعه تقسیم کرده و مطابق برنامه تنظیم شده پیش بروید.
- سرعت مطالعه خود را کاهش داده و مطالب را چندین بار بخوانید.
- دعا و نیایش، تمرکز فکر، ورزشهایی که موجب تقویت روح می شوند انواع ورزشهای بدنی پرداختن به فعالیتهای هنری در ایجاد آرامش و اعتماد موثر است.

- در تحویل برگه امتحانی عجله نکنید و در پایان یکبار پاسخ ها و پرسشها را بخوانید.
- پس از هر آزمون دیگر به آن فکر نکنید و سعی کنید خودتان را برای امتحان بعدی آماده کنید.
- عدم موفقیت در یک آزمون به معنای شکست در همه امتحانات نیست و قبل از مقصر دانستن دیگران تلاش کنید به نقاط ضعف خود پی برده و در جهت رفع مشکل اقدام کنید.

تنفس عمیق برای غلبه بر استرس و اضطراب

تنفس عمیق، شامل سه مرحله است:

- مرحله ی اول: ابتدا با یک دم عمیق ناجایی که می توانید ریه های خود را از هوا پر کنید (۱ واحد زمانی).
- مرحله ی دوم: سپس مقداری مکث کنید مدت زمان مکث باید ۴ واحد زمانی یا بعبادتی ۴ برابر دم باشد.
- مرحله ی سوم: با یک بازدم کامل تمام هوای ریه را خارج نمایید. بازدم باید ۲ برابر دم یا ۲ واحد زمانی باشد.
- بنابراین اگر دم شما ۴ ثانیه طول می کشد، مکث باید ۱۶ ثانیه و بازدم ۸ ثانیه بطول انجامد.

- قبل از امتحان لازم است بدانید که از چه وسایلی و کتابهایی مجازید در جلسه امتحان استفاده کنید بنابراین آنها را از پیش آماده نمائید.
- شب قبل از امتحان استراحت کافی داشته باشید و قبل از شروع امتحان در حوزه حضور داشته باشید.

روشهای کاهش استرس در هنگام حضور در آزمون

- به محض دریافت برگه امتحانی دستور العمل ها و راهنماها را به دقت بخوانید و کاملاً به آنها عمل کنید.
- پس از دریافت برگه امتحانی سئوالات را به طور اجمالی مرور کنید با توجه به زمان و ارزش هر سوال برای هر یک از سئوالات زمانی را اختصاص دهید و پیش از آنکه به سئوالات پاسخ دهید به مفهوم آن خوب توجه کنید.
- در جلسه امتحان اگر استرس داشتید چشم ها را ببندید و چندین بار نفس عمیق بکشید ابتدا قدری مکث و فکر کنید تا از این طریق به منظور استاد پی ببرید که او برآستی از شما چه می خواهد.
- هیچ گاه بروی برگه خم نشوید این کار باعث فشار به روی قفسه سینه و خستگی می گردد.
- کوشش کنید به تمامی پرسشها پاسخ دهید همیشه یک پاسخ ضعیف و ناقص بهتر از هیچ است.

- سبک یادگیری خود را پیدا کنید.
- خلاصه نویسی را تمرین کنید خلاصه کردن مطالب بهترین روش یادگیری است با این روش شما صرفاً متوجه نکات مهم درس می شوید.
- قبل از امتحان لازم است بدانید که از چه وسایلی و کتابهایی مجازید در جلسه امتحان استفاده کنید بنابراین آنها را از پیش آماده نمائید.
- شب قبل از امتحان استراحت کافی داشته باشید و قبل از شروع امتحان در حوزه حضور داشته باشید.
- روشهای کاهش استرس در هنگام حضور در آزمون
- به محض دریافت برگه امتحانی دستور العمل ها و راهنماها را به دقت بخوانید و کاملاً به آنها عمل کنید.
- دعا و نیایش ، تمرکز فکر ، ورزشهایی که موجب تقویت روح می شوند انواع ورزشهای بدنی پرداختن به فعالیتهای هنری در ایجاد آرامش و اعتماد موثر است.
- خلاصه نویسی را تمرین کنید خلاصه کردن مطالب بهترین روش یادگیری است با این روش شما صرفاً متوجه نکات مهم درس می شوید.