

## مقابله با اضطراب امتحان

هر ساله نزدیک امتحانات در بین دانشجویان حال و هوای خاصی ایجاد می شود. ما برای اینکه بتوانیم این مساله را به درستی طرح نموده و جوانب آن را مورد بررسی قرار دهیم، ابتدا لازم است شناخت کلی و اجمالی راجع به مفهوم اضطراب و شیوه های مقابله با آن را بدست آوریم و سپس با توجه به اصول کلی شناسایی شده، به مسأله خاص اضطراب امتحان بپردازیم.



## تعریف اضطراب

اضطراب عبارت است از حالت نگرانی و دلشوره ی نامطلوبی که در اثر فشار روانی ایجاد می شود و با عوارض نامطلوبی چون تپش قلب و سوء هاضمه و ... از طرفی عدم تمرکز و اختلال فکر از طرف دیگر همراه است. اضطراب دارای سه بعد است:

- ♦ بعد روانی
- ♦ بعد شناختی
- ♦ بعد بدنی

ممکن است فردی هنگام احساس اضطراب بیشتر با جلوه های شناختی (عدم تمرکز) مواجه شود و دیگری با جلوه های بدنی (لرزش و تپش قلب و رنگ پریدگی و ...) در برخی موقعیت ها نیز ممکن است تمامی ابعاد اضطراب با شدت و ضعف های گوناگون جلوه گر شوند

## راهکارهای مقابله با اضطراب امتحان

مرکز مشاوره مبتنی بر سبک

اسلامی - ایرانی

آذر ماه ۱۴۰۳

وقتی با پدیده ای مواجه می شویم، ارزیابی اولیه ای که از موقعیت به عمل می آوریم مشخص می کند که آیا در شرایط خطرناکی قرار گرفته ایم یا خیر. اما برای رسیدن به ارزیابی اولیه ی صحیح باید واقع بینانه به مسأله نگاه کرد و از باورهای غلط و تفکرات غیر منطقی پرهیز نمود و برای دستیابی به ارزیابی ثانویه صحیح باید از اعتماد به نفس کافی و خود کارآمدی مناسب برخوردار بود.



## باور های غلط

**تعمیم افراطی:** شکست در یک امتحان را به دیگر امتحانات تعمیم دادن.

**مبالغه کردن:** بزرگنمایی بیش از حد اهمیت یک امتحان.

**ادراک انتخابی:** فقط به جنبه های منفی و ضعف های خود در درس توجه نمودن.

**تفکر دو قطبی** ( سیاه یا سفید ): نتیجه امتحان را بصورت خیلی خوب و یا خیلی بد در نظر گرفتن.

**کمالگرایی:** اهتمام و تلاش برای کسب بهترین نمره ی کلاس.

**نگرانی بیش از حد:** به مسأله ی امتحان بیش از حد لازم فکر کردن و به احتمالات بسیار دور اندیشیدن.

**انتظارات غیر واقع بینانه:** انتظار لغو قرار امتحان و یا انتظار خیلی سخت بودن سوالات ..

**شخصی سازی:** مسائل عمومی را به خود نسبت دادن، مثلا فکر کنید که استاد به دلیل اینکه از شما خوشش

نمی آید امتحان را سخت گرفته.

## روشهای پیشگیری از اضطراب

♦ دانشجویان نباید یادگیری تمام مفاهیم درسی را به شب امتحان موکول کنند بلکه باید سعی کنند هر درسی را در زمان خود و در فرصت مناسب مطالعه کنند.

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

♦ در ساعات معینی درس بخوانید، چند ساعت متوالی درس خواندن خسته کننده است و سبب کاهش یادگیری می گردد و بعد از پایان هر ساعت به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه استراحت کنید.

♦ سعی نماید اوقات خود را به زمان کار و زمان مطالعه تقسیم کرده و مطابق برنامه تنظیم شده پیش بروید.

♦ مطالب را چندین بار مرور کنید.

♦ خلاصه نویسی را تمرین کنید، خلاصه کردن مطالب بهترین روش یادگیری است با این روش شما صرفا متوجه نکات مهم درس می شوید.