



موسسه آموزش عالی اقبال لاهوری
غیر دولتی - غیر انتفاعی

یک مشاوره اقبال

20 خرداد ماه 1391 سال اول، شماره ششم

نشریه واحد مشاوره دانشجویی موسسه آموزش عالی اقبال لاهوری

چطور بر اضطراب امتحان غلبه کنیم؟؟؟

- **آماده سازی برای امتحان:** بهترین شیوه برای کاهش اضطراب امتحان آماده سازی است. مطالعه انفجاری (شب امتحانی) موجب افزایش اضطراب می شود. محدود کردن برنامه های غیر درسی و وقت گیر به این برنامه کمک می کند.
- **نگرش های خود را تغییر دهید.**
 - نباید اضطراب را به طور کامل حذف کرد. چرا که اضطراب در حد معمول موجب آمادگی برای امتحان است.
 - امتحان جزئی از فرآیند آموزش است. آن را عملکرد طبیعی و معمولی بدانید و از حساسیت بی مورد به آن بپرهیزید.
 - تلاش خود را صرف یادگیری نمایید، چرا که اگر هدف شما کسب نمره باشد مطالب درسی زودتر فراموش می شوند.
 - از مقایسه خود با دیگران بپرهیزید و اعتماد به نفس خود را تقویت کنید.
 - از ادامه افکار منفی در مورد توانایی خود و نتایج احتمالی امتحان بپرهیزید. در عوض به خدا توکل کنید و جملات مثبتی را مرور کنید. مانند: اگر امتحان سخت است برای همه سخت است، من مطالعه کردم پس موفق می شوم و ...
- **روز امتحان**
 - شب قبل از امتحان فعالیت فکری یا جسمی شدید نداشته باشید و به میزان کافی بخوابید. چرا که مطالعه تا نیمه های شب بازدهی یادگیری را کاهش می دهد و عملکرد روز بعد را مختل می کند.
 - در روز امتحان غذای سبکی میل کنید و از مصرفر چای غلیظ یا قهوه خودداری کنید. زیاده روی در مصرف کافئین موجب احساس هایی همچون دلشوره، اضطراب و منگی می شود.
 - افکار مزاحم و منفی را ادامه ندهید.
 - قبل از ترک منزل به قصد امتحان از روش های آرام سازی استفاده کنید
 - کمی زودتر در محل امتحان حضور داشته باشید. اما در این فاصله از همکلاسی هایی که موجب اضطراب بیشتر شما می شوند دوری کنید. زودتر حاضر شدن نباید در حدی باشد که موجب افزایش اضطراب شود.

• در هنگام دریافت برگه امتحانی

- از آن جایی که در زمان شروع امتحان، تجربه قدری تنش و اضطراب طبیعی است، پس از دریافت برگه آزمون چند لحظه صبر کنید، چند نفس عمیق بکشید و شروع به خواندن سوالات کنید.
- ابتدا کل سوالات امتحانی را مرور کرده، زمان را به بهترین شکل سازماندهی کنید و از سوالات آسان شروع کنید.
- برای کاهش تکرار در سوالات تشریحی طرح کلی داشته باشید. در سوالات کوتاه فقط به آنچه خواسته شده پاسخ دهید.
- اگر اصطلاح خاصی را فراموش کردید آن چه مدنظر هست را با عبارت خود بنویسید.
- در سوالات چند گزینه‌ای ابتدا گزینه های غلط را کنار بگذارید، سپس بین گزینه های باقیمانده انتخاب کنید. اما اگر باز هم مردد هستید به اولین برداشت خود تکیه کنید و سریع علامت بزنید.
- مراقب کلماتی چون تنها، همیشه، اکثراً در سوالات باشید.
- در طول امتحان تمام توجه شما به کار خودتان باشد نه نتیجه و عملکرد دیگران
- با شتاب امتحان ندهید. اگر به نظر می رسد نمی توانید کل سوالات را پاسخ دهید بر بخش هایی که پاسخ آن ها را خوب می دانید تمرکز کنید.



• گاهی باز هم اضطراب ادامه می یابد... در این شرایط

- از مراقب سوالی بپرسید.
- کمی آب بنوشید، چیزی بخورید یا از سرویس بهداشتی استفاده کنید.
- تفکر به نتیجه امتحان و اضطراب را به تعویق بیندازید و بر فرآیند فعلی توجه کنید.
- عضلات بدن را شل و سفت کنید، نفس عمیقی بکشید.



• بعد از امتحان

- برای پس از امتحان خود پاداشی در نظر بگیرید و در صورت موفقیت و یا عدم موفقیت در امتحان از آن لذت ببرید.
- زمانی که امتحان تمام شد، موقتاً آن را فراموش کنید تا وقتی نتیجه اعلام نشده کاری از دست شما ساخته نیست. پس از اعلام نتایج تحلیل کنید که چه حد توانسته‌اید عملکرد بهتری داشته باشید. تنها بر اشتباهات متمرکز نشوید.
- بلافاصله خود را برای امتحان بعد آماده نکنید و برای چند دقیقه هم که شده به فعالیتی آرام بخش بپردازید.
- در صورتی که نگرانی شما در مورد امتحان اصلاً قابل کنترل نیست، از فردی متخصص کمک بگیرید.