

موضوع :

اضطراب امتحان

و راهکارهای مقابله با آن



تهیه و تنظیم : مژگان پوردل

دانشجوی ارشد مشاوره

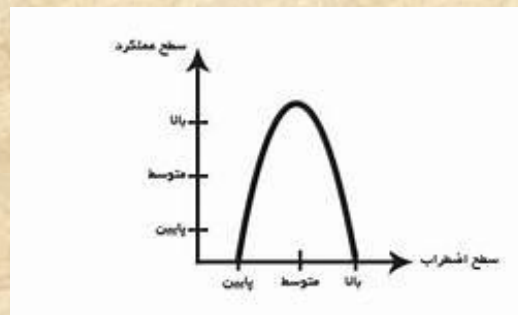
دانشگاه شهید چمران اهواز

بهار ۹۷

اضطراب امتحان چیست؟

اضطراب از کلمه (Anxietas) که به معنای ناآرامی می باشد گرفته شده است و به حساسیتهای جسمانی و روانی که در پاسخ، تهدید اعم از تهدید حقیقی یا خیالی به وسیلهی ارگانیزم ابزار ایجاد می شود اشاره می کند. همچنین اضطراب ممکن است در پاسخ به آنچه که موجب تهدید «اعتماد به نفس» می شود یا از پیدایش موقعیتی که شخص در آن وضعیت از انجام کاری خارج از حدود توانایی اوست احساس فشار می کند به وجود می آید

زمانی که این اضطراب از حدعادی خود تجاوز کند، باعث ناتوانی وضعف دانشجو، فراموش کاری، درگیری ذهنی، عدم تمرکز، هیجان زیاد و کاهش عملکرد تحصیلی او می شود .



عوامل بوجود آورنده اضطراب امتحان

۱-عوامل فردی :

انتظار بیش از حد از خود ، ضعف اعتماد به نفس ، کم بودن انگیزه موفقیت ، تفکر منفی در باره تواناییها، رقابت بیش از اندازه، عدم آمادگی و برنامه ریزی برای امتحان و عدم تمرکز و درس خواندن.

۲-عوامل خانوادگی:

سخنگیریهای بیش از اندازه، عدم حمایت دانشجو از طرف خانواده، داشتن الگوی والدین مضطرب و تاثیر اختلافات خانوادگی، ایجاد رقابتهای غیر منطقی بین فرزندان.

۳-عوامل دانشگاهی :

محیط نامناسب امتحان، مقررات خشک و رسمی جلسات امتحان و نوع سوالات و پرسشهای امتحانی، ایجاد رقابت ناسالم بین دانشجویان و شرط نمره معدل بالا برای ادامه تحصیل در مقاطع بالاتر یا در استخدام و پیدا کردن شغل

روشهای کاهش اضطراب امتحان:



دانشجویان عزیز می توانید به منظور کاستن از شدت نگرانی و اضطراب امتحان به موارد زیر توجه نمایید:

✓ باید هدف هایتان را، خودتان انتخاب کنید. بهتر است هدف هائی برای خودتان در نظر بگیرید که خواست خود شما باشد، زیرا موجب انگیزه، حرکت و پویائی شما برای دستیابی به آنها می شود

✓ وقت خودتان را تنظیم کنید، خوب یاد بگیرید، خوب تمرین کنید، و از تنبلی، هدر دادن وقت و خیال پردازی پرهیزید.

✓ مطالعه زیاد و جنبی در باره موضوعات درسی، موجب اعتماد به نفس تان می گردد. همچنین اگر مطالب بیشتری در باره مفاهیم و محورهای

اصلی درسشان یاد بگیرید، به سوالات بیشتری پاسخ خواهید داد. اعتماد به نفس خودتان را از طریق مطالعه مستمر در طول ترم تحصیلی و نه پرخوانی های شب امتحان تقویت کنید.

✓ بهتر است تفکر انجام وظیفه و مسئولیت (در اینجا یادگیری علم و به کار بستن آن) را جایگزین تفکر نتیجه گیری (نمره بالا) نمایید.

✓ برای کاهش اضطراب امتحان از آرام سازی عضلانی، حساسیت زدایی منظم و مثبت اندیشی استفاده کنید. اگر هنگام امتحان دادن دچار اضطراب شدید، از روش های کاهش اضطراب استفاده کنید. مثلا، ورقه امتحان را برگردانید و چشم هایش را ببندید یا آهسته نفس بکشید و تا ده بشمارید. نفس را آهسته رها کنید یا مدام جملات دلگرم کننده به خودتان بگویید



✓ صبحانه مقوی و سبک برای خودتان فراهم کنید. روز امتحان برای خودتان آرامش فکری فراهم کنید. مثلا زودتر از خانه یا خوابگاه خارج شوید تا در ترافیک دچار کمبود وقت برای رسیدن موقع به سر جلسه امتحان نشوید یا قبل از امتحان یک دوش چند دقیقه ای می توانید حس خوبی در خود ایجاد کنید.



با آرزوی موفقیت و پیروزی شما