با وجود رعایت تمام موارد بالا باز اضطراب ادامه یافته و مانع دریافت نتیجه خوب می شود .در این شرایط...

-از مراقب سوالی بپرسید.

-اگر امکانش هست 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 آزمون توجه کنید.

-عضلات بدن را شل و سفت کنید، نفس عمیقی بکشید و سعی کنید آرامش خود را حفظ کنید.

پس از امتحان

-زمانی که امتحان تمام شد، موقتاً آن را فراموش کنید تا وقتی نتیجه اعلام نشده کاری از شما ساخته نیست.

پس از اعلام نتایج آن را تحلیل کنید و ببینید تا چه حد توانسته اید عملکرد بهتری داشته باشید.

-سعی نکنید بر اشتباهات متمرکز شوید.

-بلافاصله خود را برای امتحان بعد آماده نکنید و برای چند دقیقه هم که شده به فعالیتی آرام بخش بپردازید.

در صورتی که با وجود رعایت موارد بالا نگرانی شما در مورد امتحان اصلا کاهش نداشت، از فردی متخصص کمک بگیرید.

برای راهنمایی های بیشتر
می توانید با مرکز مشاوره دانشگاه به
شماره ۳۳۶۸۷۹۱۰ تماس حاصل فرمائید ..

دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی ساری

مرکز مشاوره بهداشت و درمان دانشگاه

راههای غلبه بر اضطراب امتحان

(شماره ۲)

صفحه ۲

خرداد ۱۴۰۱

در بروشور شماره ۱، نکاتی در زمینه علایم اضطراب امتحان، علل و راهکارهای کلی برای کاهش آن بیان شد .در اینجا به نکاتی که دانشجویان باید در روزهای پیش از امتحان، روز آزمون و پس از آن رعایت کنند اشاره می شود.

در روزهای پیش از امتحان...

-برای ایجاد تنوع و رفع خستگی مدتی را صرف تفریح کنید.

-فعالیت اجتماعی را قطع نکنید.

-در جایی مطالعه کنید که قادر به تمرکز باشید . برای تمرکز بیشتر می توانید خلاصه برداری کنید و یا به صورت گروهی با دوستان درس بخوانید.

-در حین مطالعه آهنگ متوسط پیشرفت را دنبال کنید و از افراط یا سهل انگاری بپرهیزید.

-وسواس در مطالعه از عوامل اضطراب امتحان، اهمال کاری و نرسیدن به برنامه درسی است.

-در ایام امتحانات به تغذیه، خواب و ورزش خود اهمیت ویژه بدهید.

در روز امتحان...

-شب قبل از امتحان فعالیت فکری یا جسمی شدید نداشته باشید.

-شب قبل از امتحان به اندازه کافی بخوابید . 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 مصرف چای غلیظ یا قهوه خودداری کنید . زیاده روی در مصرف کافئین موجب احساس هایی همچون دلشوره، اضطراب و منگی می شود.

-افکار مزاحم 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.

-مرور توام با عجله مطالب قبل از امتحان تسلط بر کل مفاهیم را زایل می کند.

در هنگام دریافت برگه امتحانی

-در زمان شروع امتحان تجربه قدری تنش و اضطراب طبیعی است. بنابراین 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 کنید و بعد دوباره هر سوال را بخوانید .زمان را به بهترین شکل سازماندهی کنید

و ابتدا سوالات آسان را پاسخ دهید.

-برای سوالات تشریحی طرح کلی داشته باشید . این عمل موجب می شود از تکرار و پریشانی جملات کاسته شود .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 گزینه ای ابتدا گزینه های غلط را کنار بگذارید، سپس بین گزینه های باقی مانده 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...

اضطراب امتحان اضطراب