

اضطراب امتحان

و راههای مقابله با آن

یکی از مسائلی که ممکن است بسیاری از دانشجویان، به ویژه در ایام امتحانات با آن روبرو شوند، اضطراب امتحان است که می‌تواند به دلایل زیر، ایجاد شود:



* عملکرد ضعیف در امتحانات قبلی

* آماده نبودن برای امتحان

* ترس از فراموش کردن مطالب

* انتظار بیش از حد والدین و اطرافیان

* عدم وجود خودباوری در فرد

* نامشخص بودن سوالات

برای مقابله با اضطراب امتحان، می‌توان کارهای بسیاری انجام داد که شامل:



داشتن برنامه ریزی و روشهای صحیح

مطالعه: در طول سال تحصیلی به صورت

تدریجی و نه شب امتحانی

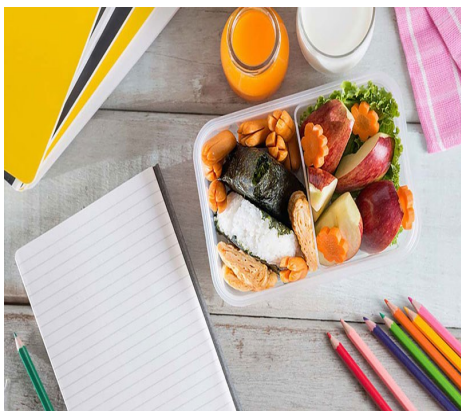
یادداشت برداری و خلاصه سازی دروس:

به منظور اینکه بازسازی ذهنی، رمزگردانی و مرور مطالب برایتان مفید واقع شود. سعی کنید به نوع آزمون پی ببرید تا بتوانید مطالعه خود را متناسب با آن پیش ببرید بر مطالبی بیشتر تاکید کنید که انتظار دارید جزو سوالات امتحانی باشد. همچنین به مطالب و موضوعاتی که استاد در کلاس درس بیشتر روی آنها تاکید می‌کند توجه نمایید.

تنظیم خواب و استراحت و و پرهیز از کاهش تغذیه:

افراط و تفریط در تغذیه اثرات نامطلوبی خواهد داشت. بایستی با خواب و استراحت کافی و تغذیه مناسب، از لحاظ جسمی و روانی، خود را برای امتحان آماده کنیم.

برخی با این تصور که هنگام امتحانات برای مطالعه بیشتر اصلاً نباید خوابید، باعث خستگی ذهنی و در نتیجه فراموشی بیشتر در مطالب خوانده شده می‌شود. کاهش زمان خواب در حد متعادل مطلوب است اما افراط در آن هرگز مفید نیست.



پرهیز از اضطراب های متفرقه:

مثلا شب امتحان مسابقات ورزشی را دنبال نکنید. اگر امتحان قبلی رضایت بخش نبوده، به آن نیندیشید، و تحلیل امتحان قبلی را به فرصتی دیگر موکول کنید. همچنین از مشاجره و بحث و جدل با خانواده و یا دوستان خود پرهیز کنید.



داشتن تصور ذهنی مثبت از خود:

به جای پرداختن به جنبه های منفی، همواره یک تصویر ذهنی مثبت از خودتان داشته باشید و پس از تلاش کافی برای مطالعه مطالب، به موفقیت خود امیدوار باشید. به توانمندی های خود بیندیشید.

ذکر نام و یاد خداوند:

یاد خداوند و توجه به معنویت، همیشه و در همه حال باعث آرامش انسان می شود.



مرکز مشاوره دانشگاه تربیت مدرس، آماده کمک به شما در زمینه مشاوره تحصیلی و مقابله با اضطراب امتحان است و در این راه، همراه شماست. بدون شک، راهنمایی خواستن از یک مشاور متخصص و بیان مسائل تحصیلی با او، می تواند در این زمینه راهگشاری شما باشد.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره خدمات ارائه شده در مرکز مشاوره، از طریق تلفن های زیر، تماس حاصل فرمایید:

۸۲۸۸۴۰۳۹

۸۲۸۸۴۰۴۰

تهران، خیابان کارگر شمالی، نرسیده به مرکز قلب، کوچه شهرپور، پلاک ۷۷، طبقه چهارم

مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی

دانشگاه تربیت مدرس

