

# چگونه استرس خود را در امتحانات پایان ترم کنترل کنیم؟

فاطمه قمری

www.darskhanan.com



شما می توانید برای مطالعه ی بیشتر در مورد مهارت های تحصیلی شامل: هدف گذاری تحصیلی، برنامه ریزی درسی، مهارت های مطالعه صحیح، تمرکز حواس، مدیریت زمان، تقویت حافظه، خلاصه نویسی، مهارت حضور در کلاس، درمان اهمال کاری، هوش و استعداد، یادداشت برداری، مهارت نه گفتن! و دانلود محصولات رایگان به سایت ما مراجعه کنید.

# درس خوانان

آموزش مهارت های تحصیلی و فردی  
www.Darskhanan.com

این کتاب رایگان است!

شما می توانید این کتاب را به دوستانتان هدیه دهید!

شما می توانید این کتاب را برای دانلود رایگان در سایت یا وبلاگ خود قرار دهید!

شما می توانید این کتاب را در شبکه های اجتماعی با دوستانتان به اشتراک بگذارید!

شما می توانید این کتاب را به عنوان هدیه رایگان به همراه محصولات خود ارائه نمایید!

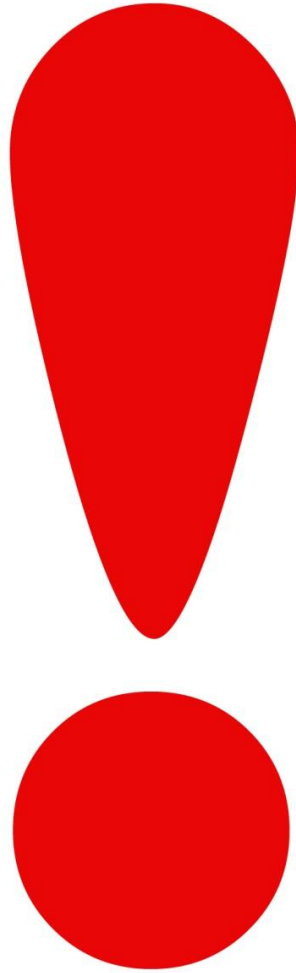
ولی...

شما حق فروش این کتاب را ندارید.

شما حق تغییر مطالب این کتاب را ندارید.

# درس خوانان

آموزش مهارت های تحصیلی و فردی  
www.Darskhanan.com



**مطالعه این کتاب معادل شرکت در یک  
کارگاه ۲ ساعته است!**

**درس خوانان**

آموزش مهارت های تحصیلی و فردی  
www.Darskhanan.com

## فهرست

استرس امتحان چیست؟

نکاتی درباره ی استرس امتحان

روش های پیشگیری از استرس امتحان

روش های کاهش اضطراب امتحان

همین حالا استرس را کنترل و مهار کن!

## استرس امتحان چیست؟

هنگامی که فرد نسبت به کارآمدی، عملکرد، توانایی و استعداد خود در شرایط امتحان و یا در موقعیت هایی که در آنها مورد ارزشیابی قرار می گیرد؛ دچار نگرانی، تشویش و تردید می شود می گوئیم که دچار استرس و اضطراب امتحان شده است. اضطراب نوعی احساس تعمیم یافته بسیار ناخوشایند و اغلب مبهم است که با یک یا چند احساس جسمی مانند تپش قلب، تعرق، سردرد، بی قراری همراه باشد.

## نکاتی درباره ی استرس امتحان

- بسیار دیده شده است دانشجویانی که از لحاظ توانایی و استعداد یادگیری در سطح یکسانی می باشند، عملکرد تحصیلی متفاوتی را به هنگام امتحان و یادگیری مطالب قبل از امتحان از خود نشان می دهند.

- بسیاری از دانشجویان با وجود استعداد و توانایی خوب جهت ادامه تحصیل، دچار افت تحصیلی شده و حتی تحصیل خود را نیمه کاره رها می کنند. عوامل متعددی در این مسئله دخیل است که اضطراب امتحان یکی از آنهاست. نتایج تحقیقات نشان می دهد که اضطراب امتحان می تواند عملکرد تحصیلی دانشجو را تحت تاثیر قرار دهد و متقابلاً عملکرد تحصیلی نیز می تواند باعث اضطراب امتحان گردد.

- اضطراب امتحان یکی از اضطراب های موقعیتی است که بر عملکرد و پیشرفت تحصیلی دانشجویان اثرات منفی دارد. تحقیقات نشان داده که افراد داری اضطراب امتحان بالا در موقعیت هایی که عملکرد آنها مورد ارزیابی قرار می گیرد این عکس العمل ها را از خود بروز می دهند:

وقت بیشتری را صرف می کنند. در مورد عملکرد خود و اینکه دیگران چگونه عمل می کنند نگرانند. اگر سوالات تستی باشند، در مورد گزینه های سوالات اشتغال ذهنی دارند. واکنش های غیر ارادی آنها افزایش پیدا می کند. قدرت درست اندیشیدن را از دست می دهند. در تمرکز حواس دچار مشکل می شوند. دسترسی شان به حافظه محدود می شود. نیروی جسمانی شان کاهش می یابد. در موارد حاد شب امتحان خوابشان نمی برد و دچار تهوع و بیماری می شوند.

- نکته بسیار مهم در مورد اضطراب این است که اضطراب به میزان کم و کنترل شده نه تنها مضر نیست بلکه بسیار مفید است و می تواند به عنوان نیروی محرک برای سعی و تلاش بیشتر درآید. در این حالت اضطراب کنترل شده و در جهت مثبت به کار افتاده است. برای کنترل اضطراب و کاهش آن تا حد یک نیروی پیش برنده باید این دیدگاه را به وجود آورد که من تمام سعی خودم را در مورد این امتحان به کار می برم و در مورد نتیجه به خداوند توکل می کنم. اما باید بدانم که این امتحان آخر دنیا هم نیست و با به دست آوردن یک نتیجه معمولی در آن زندگی بازهم ادامه دارد. اما اگر دانشجو با بی توجهی و اهمال کاری هشدارهای پیش برنده اضطراب کم را نادیده گرفته و مطالعه و انجام کار درسی خود را به آخرین مهلت یا شب امتحان موکول کند، آنگاه این نگرانی ها ناگهان افزایش یافته و در روزهای آخر مهلت تعیین شده به صورت یک اضطراب مخرب، آزاردهنده و باز دارنده خود را نشان می دهند. تا جایی که باعث قفل شدن سیستم تصمیم گیری و اجرایی فرد می شوند.

### روش های پیشگیری از استرس امتحان

مطالعات نشان داده است با ارتقای تحصیلات میزان شیوع اضطراب امتحان افزایش می یابد. از طرفی دیگر مجموعه ی عوامل محیطی از عوامل اساسی بروز و تشدید اضطراب امتحان به شمار می رود.

بنابراین به نظر می رسد، بسیاری از عوامل قابل پیشگیری است. در این جا به برخی از روش ها در این زمینه اشاره می شود:

- ۱- به این نکته توجه کنید که هدف امتحان ارزیابی دانسته های دانشجویان است نه نادانسته های آنها.
- ۲- در ارزش یابی میزان یادگیری دانشجویان، نباید فقط نمره ی امتحان را ملاک قرار داد بلکه باید با توجه به رشته از شیوه های دیگری مانند پروژه عملی، تحقیق، کنفرانس، ارزش یابی شفاهی، گزارش آزمایشگاه، آلبوم کار عملی و شیوه هایی از این دست هم استفاده کرد. این امر در افزایش آرامش و اعتماد به نفس دانشجویان نقش موثری دارد. اگر استادان شما از این روش ها استفاده نمی کنند می توانید بسیار مودبانه از آنها بخواهید که این روش ها را نیز به کار گیرند.
- ۳- محیط منزل، خوابگاه، دانشگاه و دیگر محیط هایی که دانشجو در آنها رفت و آمد دارد به دور از تنش های عاطفی یا اجتماعی و آرام باشد.
- ۴- قبل از امتحانات اصلی یا پایان ترم، امتحانات میان ترم گرفته شود تا هم از بار کاری پایان ترم کاسته شود و هم دانشجو با سوالات و نحوه ی اخذ امتحان آشنا شوند.
- ۵- به یاد داشته باشید که در طراحی سوالات اکثریت متوسط دانشجویان در نظر گرفته می شوند.
- ۶- بهتر است در ابتدای جلسه از خواندن همه ی سوالات پرهیز کنید و سوال به سوال جلو رفته و پاسخ دهید.
- ۷- از آنجا که اضطراب امتحان با عزت نفس رابطه ی معکوسی دارد باید عزت نفس دانشجویان را افزایش داد. تمرینات افزایش عزت نفس در این مورد راهگشاست.
- ۸- انتظارات و توقعات اساتید و والدین از دانشجویان باید متناسب با توانایی ها و استعداد های آنها باشد.



۹- از مقایسه کردن خودتان با دانشجویان دیگر پرهیز کنید. هر کسی شرایط خاص و ویژه خودش را دارد. شما تنها باید خود را با سال یا ترم گذشته خود مقایسه کنید.

۱۰- اساتید معمولاً از مدرک گرایی و بهای بیش از حد دادن به نمره پرهیز می کنند و بیشتر به یادگیری توجه دارند، اما اگر استاد شما این گونه نیست مودبانه به او یادآوری کنید که هدف آموزش است نه مدرک بدون مهارت.

۱۱- دانشجوی می بایست در زمان مناسب مهارت های تحصیلی مانند مهارت مطالعه ی صحیح، برنامه ریزی، مدیریت زمان، و ایجاد آرامش را بیاموزد. هرچقدر تسلط دانشجو بر این مهارت ها بیشتر باشد، آرامش او بیشتر است.

۱۲- تحقیقات ثابت کرده است دعا و نیایش و اصولاً اتصال به یک منبع روحانی همواره نقش بسیار مهمی در آرامش افراد ایفا می کند بنابراین در کنار سعی و تلاش هدفمند برای رسیدن به نتیجه دلخواه، حتماً به خداوند تکیه کنید و اطمینان داشته باشید او بهترین حامی ما در هر شرایطی است.

## روش های کاهش اضطراب امتحان

### ۱- حساسیت زدایی منظم

این روش علمی که روشی بسیار موثر برای کاهش و درمان اضطراب به شمار می رود از مراحل است که اجرای درست آن صرفاً به کمک درمانگر و مشاور امکان پذیر می باشد. به طور خلاصه در این روش ابتدا دانشجو یا فرد مضطرب به کمک درمانگر فهرستی از محرک های اضطراب زا را با رعایت سلسله مراتب تهیه می کند. در این فهرست موقعیت هایی که بیشتر از همه اضطراب زا هستند در بالای فهرست و آن هایی که کمتر از همه اضطراب زا هستند در پایین فهرست قرار داده می شوند. آنگاه درمانگر نحوه ی آرمیدگی عضلانی (ریلکسیشن) را به مراجع آموزش می دهد و به او کمک



می کند که در آرامش قرار گیرد. در مرحله ی آخر درمانگر محرک ها را یکی پس از دیگری ارائه می دهد. برای کسب اطلاعات بیشتر به مرکز مشاوره دانشگاه مراجعه کنید.

## ۲- روش های شناختی

محققان معتقدند آشفتگی های فکری که فقط در مکان ها یا در رابطه با مشکلات خاصی رخ می دهند، منابع اضطراب هستند. این نوع آشفتگی ها شامل ارزیابی های غیرواقعی موقعیت ها و غلو همیشگی درباره جنبه های خطرناک آنهاست. یکی از روش های شناختی به بازسازی شناختی معروف است. در این روش به مراجع کمک می شود تا الگوهای فکری غلط خود را تغییر دهد. مثلاً برخی افراد مبتلا به اختلالات اضطرابی، کمال گراهایی هستند که انتظار بسیار زیادی از خود و دیگران دارند و وقتی اهداف دست نیافتنی آن ها محقق نمی شود، شدیداً مضطرب می شوند. این افراد به وسیله روش بازسازی شناختی یاد می گیرند که چگونه تفکرات غیر منطقی خود را شناسایی کرده و ارزیابی واقع بینانه تری را از خود و دیگران داشته باشند.

یک مثال: دانشجویی ممکن است در زمان امتحان به خود بگوید: حتماً امتحان سختی در پیش است. بقیه ی بچه ها امتحان آسانی را پیش رو دارند. یا اینکه در مواجهه با سوالات سخت با خود بگوید: این سوالات برای بقیه آسان است. چنین افکاری احتمال دارد به اضطراب شدیدی ختم شود. درمانگر به فرد کمک می کند گفت و گوی درونی فوق را این گونه انجام دهد: من سخت مطالعه کردم. من نهایت تلاش خود را می کنم تا هر بار به یک سوال پاسخ گویم. اگر پاسخ آن را ندانم، به سوال دیگری می روم. دلیلی برای هراس و اضطراب وجود ندارد. برای اینکه حتی افرادی که خوب عمل می کنند، جواب همه ی سوالات را نمی دانند.

### ۳- بازگشت به حالت آرامش ذهنی از طریق تنفس عمیق

اگر انسان در حالت آرامش ذهنی باشد ریتم مغزی حرکت آرامتری داشته و فرد می تواند به خوبی از آموخته ها و نیروهایش استفاده کند. بنابراین سعی کنید در مواقعی که اضطراب به سراغ شما می آید ابتدا به آرامش برسید، سپس به کار خود ادامه دهید. استفاده از روش تنفس عمیق می تواند برگشت به حالت آرامش ذهنی را برای شما آسانتر کند. به طور مثال اگر در جلسه ی امتحان ناگهان اضطراب به سراغ شما آمد و آرامش فکری شما از بین رفت، برای چند لحظه دست از فعالیت بردارید، چند نفس عمیق بکشید. افکارتان را متمرکز کنید و با خود بگویید که حتما موفق خواهید شد. هنگامی که آرامتر شدید پاسخ گویی به سوالات را ادامه دهید. اگر این کار را چند بار تمرین کنید، مدت زمان برگشت به حالت آرامش بسیار کوتاه خواهد شد. فراموش نکنید که آرامش یک مساله درونی بوده و شما خودتان باید برای رسیدن به آن تلاش کنید.

### ۴- بازگشت به حالت آرامش از طریق تصویرسازی مثبت

منظور از تصویرسازی مثبت، تجسم کردن کارهایی است که فرد علاقه مند به آن و یا اصلاح آن است. بهترین حالت برای تصویرسازی مثبت حالت آرامش بدنی و ذهنی که به آن حالت آلفا می گویند؛ است. بدین منظور در یک مکان ساکت و آرام نشسته و با تمرکز حواس به حالت آرامش ذهنی بروید. چشمانتان را ببندید و آنگاه تجسم کنید که در حالت امتحان دادن هستید. وقتی سوالات را به شما می دهند، شما می توانید به آنها پاسخ دهید. تصور کنید که هنگام پاسخگویی درست به سوالات چهره ای شاداب و با نشاط دارید و کاملاً راحت و آسوده به کار خود ادامه می دهید. حتی تجسم کنید که در هنگام گرفتن نتیجه کاملاً راحت و آسوده به کار خود ادامه می دهید. عوامل نگران کننده و افکار اضطراب آور موقتاً از شما دور می شوند و احساسات مثبت در شما تقویت می

شوند. اگر تصاویر و سخنانی که به خود می گوئید منفی باشد. در شما احساس ناامیدی، یاس و افسردگی ایجاد شده و در واقع این شما هستید که در خودتان اضطراب ایجاد می کنید. پس این نوع افکار و تصورات دوری کنید.

### ۵- بازگشت به حالت آرامش از طریق تلقین مثبت

هنگامی که پیام های منفی به ذهن شما مخبره می شود می توانید با استفاده از تلقین مثبت میزان اضطراب را تا حد زیادی کاهش دهید. حتی در حالت عادی نیز می توانید افکار مثبت و گفت و گوی آرامش بخشی را با خود تجربه کنید. مثلاً شب ها چند دقیقه قبل از خواب و صبح ها چند دقیقه اول بیداری با خود بگوئید من از آرامش ذهنی خوبی برخوردارم. امروز روز خوبی در پیش است. من می توانم به برنامه ها و خواسته هایم برسم. فراموش نکنید در تلقین همیشه از عبارات تاکیدی مثبت استفاده کنید. مثلاً به جای اینکه بگوئید: من می توانم جلوی اضطراب مخرب خودم را بگیرم؛ بگوئید: من توانایی آن را دارم که در هر حال به آرامش بازگردم.

### ۶- اعتماد به نفس

شناخت نسبت به توانایی های فردی و کوچک نشمردن آن ها و توجه به موفقیت حتی گذشته نقش مهمی در ایجاد اعتماد به نفس دارد. اعتماد به نفس نیز در کاهش اضطراب بسیار موثر است. همان طور که قبلاً نیز بیان شد، ترس از عدم موفقیت از دلایل اصلی اضطراب می باشد. بنابراین شما می توانید با شناخت کافی از توانایی ها و استعدادها و توجه به سعی و تلاشتان و همچنین اعتماد به نفس و اطمینان کامل به موفقیت در آینده بر اضطراب های مخرب خود پیروز شوید.

## ۷- یادگیری مشاهده ای یا سرمشق گیری

در تحقیقات ثابت شده است چنانچه دانشجویان مورد آموزش های لازم قرار گیرند و برایشان فیلم های آموزشی در مورد مهارت کنترل اضطراب نمایش داده شود، نسبت به دیگر دانشجویان توانایی بیشتری در کنترل اضطراب از خودشان نشان می دهند.

## ۸- فراگیری مهارت های مطالعه

اضطراب امتحان یک واکنش طبیعی است که از مطالعه ضعیف و فقدان مهارت های امتحان دهی نشات می گیرد. بنابراین می توان انتظار داشت که مشاوره در زمینه ی مهارت های مطالعه و یادگیری، اضطراب امتحان را کاهش داده و نمرات شما را در امتحانات افزایش می دهد.

## ۹- ایمان و توکل به خداوند

اعتقاد و ایمان به یک منبع بزرگ و لایتناهی باعث ایجاد آرامش در انسان می شود. ایجاد ارتباط با پروردگار، سخن گفتن با او و اتصال به این منبع بزرگ، آرامش را در روح و جان آدمی می افزاید و نیروی مضاعفی در انسان برای رسیدن به اهدافش ایجاد می کند. خداوند سبحان در قرآن تاکید کرده است که انسان با یاد خدا آرامش می گیرد و با سعی و تلاش و پشتکار حتماً هدف خود را به دست می آورد و موفق می شود.

## همین حالا استرس را کنترل و مهار کن!

روش های پیشگیری از اضطراب امتحان را در گوشی همراه خود ذخیره کنید. اگر اضطراب امتحان را در سال های گذشته تحصیلی خود تجربه کرده اید، در طول ترم لیستی از عواملی که در شما اضطراب ایجاد می کنند در دفترچه خود بنویسید و سعی کنید به مرور آن را کنترل کنید. اگر به امتحانات نزدیک می شوید و هنوز به نتیجه دلخواه نرسیده اید، حتماً پیش از امتحانات به دفتر مشاوره دانشگاه مراجعه کنید.

شما می توانید برای مطالعه ی بیشتر در مورد مهارت های تحصیلی شامل: هدف گذاری تحصیلی، برنامه ریزی درسی، مهارت های مطالعه صحیح، تمرکز حواس، مدیریت زمان، تقویت حافظه، خلاصه نویسی، مهارت حضور در کلاس، درمان اهمال کاری، هوش و استعداد، یادداشت برداری، مهارت نه گفتن! و دانلود محصولات رایگان به سایت ما مراجعه کنید.

# درس خوانان

آموزش مهارت های تحصیلی و فردی  
www.Darskhanan.com

این کتاب رایگان است!

شما می توانید این کتاب را به دوستانتان هدیه دهید!

شما می توانید این کتاب را برای دانلود رایگان در سایت یا وبلاگ خود قرار دهید!

شما می توانید این کتاب را در شبکه های اجتماعی با دوستانتان به اشتراک بگذارید!

شما می توانید این کتاب را به عنوان هدیه رایگان به همراه محصولات خود ارائه نمایید!

ولی...

شما حق فروش این کتاب را ندارید.

شما حق تغییر مطالب این کتاب را ندارید.

# درس خوانان

آموزش مهارت های تحصیلی و فردی  
www.Darskhanan.com