

می کند (ممکن است این واکنش را تحت عنوان واکنش جنگ و گریز شنیده باشید). این واکنش باعث ایجاد علائم جسمانی مثل عرق کردن، تپش قلب و تنفس سریع می شود. این احساسات ممکن است خفیف یا شدید باشند.

تمرکز بر چیزهای بدی که ممکن است اتفاق بیفتد نیز اضطراب امتحان را به راه می اندازد. برای مثال فردی که نگران عملکرد ضعیف خودش است ممکن است این طور فکر کند:

"اگر همه چیز را فراموش کنم چی؟" یا "اگر امتحان خیلی سخت باشه چی؟" همه انواع این افکار منفی فضای ذهنی برای فکر کردن به سوالات امتحان باقی نمی گذارند.

اضطراب امتحان هم درست مثل دیگر انواع اضطراب می تواند یک چرخه معیوب به وجود بیاورد: هرچه فرد بیشتر بر اتفاقات بدی تمرکز کند که ممکن است بیفتد، احساس اضطراب شدیدتری را تجربه خواهد کرد. این باعث می شود که فرد احساس بدتری داشته باشد، زیرا سر او پر از افکار و ترس هایی است که حواس او را پرت می کنند. در نتیجه احتمال عملکرد بد در امتحان افزایش پیدا می کند.

چه افرادی بیشتر مستعد اضطراب امتحان هستند؟

افرادی که زیاد نگران یا کمال گرا هستند بیشتر ممکن است با اضطراب امتحان مشکل داشته باشند. افراد با این ویژگی ها برایشان

اضطراب امتحان چیست؟

اضطراب امتحان در واقع نوعی از اضطراب عملکرد است، یعنی احساسی که هر کس ممکن است در شرایطی که عملکرد او ارزیابی می شود، تجربه کند. مثلا موقع سخنرانی، نوشتن مطلبی روی تخته و یا شرکت در یک مصاحبه مهم.

مانند شرایط دیگری که فرد ممکن است احساس اضطراب عملکرد داشته باشد، اضطراب امتحان نیز علائم جسمانی مثل دل درد، تهوع یا سردرد را به همراه دارد.

بعضی افراد در زمان انتظار برای شروع امتحان، احساس لرزش، تنگی نفس و سرعت ضربان قلب را تجربه می کنند. یک دانش آموز یا دانشجو با اضطراب امتحان شدید، حتی ممکن است احساس کند که در امتحان مردود می شود. اضطراب امتحان با شرایطی که شما به دلیل اتفاق ناگواری مثل شکست عاطفی یا از دست دادن یک عزیز در امتحانی ضعیف عمل می کنید، تفاوت دارد.

دلایل اضطراب امتحان چیست؟

تمام انواع اضطراب واکنشی به پیش بینی یک رویداد استرس آور است. اضطراب امتحان هم مانند دیگر انواع اضطراب، بر ذهن و بدن تاثیر می گذارد. زمانی که شما تحت تاثیر استرس قرار دارید، بدن شما هورمون آدرنالین ترشح می کند. این هورمون بدن را برای خطر آماده

به نام خدای آرام کننده دلها

قایق دلت را به خدا بسپار ...

خودش آن را به قشنگ ترین "ساحل

آرامش" هدایت می کند...

مقابله با اضطراب امتحان

روز امتحان فرا می رسد. ناگهان احساس می کنید فریز شده اید و همه

چیز از ذهنتان پاک شده است.

شما در کلاس حضور داشته اید، تمام تکالیف تان را انجام داده اید، به شدت درس خوانده اید و فکر می کنید که بر محتوای درس مسلط هستید. اما روز امتحان فرا می رسد. ناگهان احساس می کنید فریز شده اید و همه چیز از ذهنتان پاک شده است. نمی توانید به سوالاتی جواب بدهید که شب گذشته پاسخ آنها را می دانستید.

اگر این توصیفات برای شما آشنا است، احتمالا نمونه ای از افراد مبتلا به اضطراب امتحان هستید. این طبیعی است که قبل از امتحان مقدار کمی استرس را احساس کنید و این مقدار از استرس کمک می کند که در زمان امتحان با هشیاری کامل بتوانید به سوالات پاسخ بدهید. اما برای برخی از افراد این اضطراب طبیعی شدیدتر می شود. اضطرابی که آنها قبل از امتحان تجربه می کنند می تواند به قدری شدید باشد که در تمرکز آنها اختلال ایجاد کند.

از خودتان مراقبت کنید:

این بسیار مهم است که یاد بگیرید چطور خودتان را آرام کنید. انجام تمرینات تنفس عمیق به طور مرتب در ایجاد آرامش بسیار موثر است. هم چنین تغذیه مناسب، ورزش منظم و خواب کافی تاثیر چشمگیری بر کاهش استرس شما خواهد داشت.

هر چیزی نیازمند زمان و تمرین است. کنترل اضطراب امتحان نیز از این قاعده مستثنی نیست. در عوض شما با تمرین برای کنترل اضطراب امتحان می آموزید که چگونه اضطراب را مدیریت کنید، مهارتی که از ارزش و اهمیت ویژه ای برخوردار است.

توکل به خداوند، ذکر نام و یاد او و قرائت دعای مطالعه بر اساس توصیه‌های وارد شده در کتب ادعیه، از راهکارهایی است که به ایجاد آرامش روحی منجر و از اضطراب دانش آموزان و دانشجویان پیشگیری می‌کند.



معاونت فرهنگی و اجتماعی دانشگاه تفرش

اداره فعالیتهای اجتماعی و فوق برنامه

اردیبهشت ماه 1393

کمک بخواهید: از معلمان و مشاوران بخواهید که برای کاهش

استرس شما را راهنمایی کنند.

آماده باشید:

بعضی از دانش آموزان و دانشجویان فکر می کنند که تنها حضور در کلاس برای یادگیری و نتیجه خوب در امتحان کافی است. در صورتی که برای یادگیری چیزهایی امیدواری به یاد آوردن مطالب شنیده شده در کلاس لازم است. هم چنین عادت ها و شیوه های مطالعه بسیار اهمیت دارد. زیرا در بسیاری از موارد اضطراب امتحان به این دلیل به وجود می آید که دانش آموز و دانشجو شیوه صحیحی را برای یادگیری و مرور مطالب درسی در پیش نگرفته است. بنابر این به سختی مطالب را به یاد می آورد.

به افکار خود توجه کنید:

آنچه که در ذهن شما می گذرد بر احساساتتان تاثیر می گذارد. بنابر این تمرین کنید که به جای جملات منفی مثل "اگه همه چی یادم بره چی میشه"، جملاتی مثل "من به خوبی درس را خوانده ام و بلد هستم پس آماده ام که بهترین عملکرد را داشته باشم".

اشتباهات را بپذیرید:

هر کسی ممکن است اشتباه کند. بنابر این اشتباهات خود را بپذیرید و آنها را به عنوان فرصت هایی برای یادگیری در نظر بگیرید.

سخت است که بپذیرند ممکن است اشتباهاتی بکنند یا نمره ای کمتر از

نمره کامل بگیرند. بنابراین به شدت خود را در تنگنا قرار می دهند.

هم چنین دانش آموزان و دانشجویانی هم که زیاد برای امتحان آماده نیستند اما برای عملکرد خوب تلاش می کنند احتمالا اضطراب امتحان را تجربه می کنند.

چه اقدامی می توانید انجام دهید؟

اضطراب امتحان، در صورتی که شما را آنقدر تحت فشار بگذارد که مانع از تمرکز کافی بر سوالات امتحان و در نتیجه عدم دستیابی به حداکثر کارایی تان شود، می تواند یک مشکل اساسی به شمار آید. احساس آمادگی برای مواجهه با چالش ها و افکار می تواند اضطراب امتحان را به سطح قابل کنترلی برساند.

از مقدار اندک استرس بهره ببرید:

استرس مکانیزم هشدار بدن شماست و به عنوان سیگنالی عمل می کند که شما را برای هر اتفاق مهمی آماده می سازد. به جای واکنش به استرس با وحشت، بی قراری و شکایت به دوستان، یک رویکرد فعال را در پیش بگیرید. اجازه دهید که استرس به شما یادآوری کند که برای موفقیت در امتحان خوب درس بخوانید. بنابراین شما می توانید از استرس به عنوان عامل انگیزه دهنده برای مطالعه بهتر و بیشتر استقبال کنید.

بگویید: «چون در امتحان گذشته ناموفق بوده ام پس در این امتحان هم ناموفق خواهم بود»، تکرار جمله فوق استرس را تشدید می کند. در این شرایط باید نظر خود را نسبت به خود عوض نمایید و به جای جمله قبلی، این جمله را تکرار کنید: خوب، درست است که من در آن امتحان ناموفق بوده ام این به این معنی نیست که در این امتحان هم ناموفق باشم و بهتر است خودم را بهتر آماده و یا راه بهتری پیدا کنم .

8- خود خوری نکنید و همه مسائل را در بیرون خود جمع نمایید: به کسی اعتماد کنید. در این صورت او می تواند شما را حمایت کند و این بهترین راهی است که می تواند موجب تخفیف استرس در شما شود .

9- زمانی را برای مرور درس ها بگذارید: این عمل در تقویت اعتماد به نفس شما نقش موثری دارد و استرس قبل از امتحان را کاهش می دهد چرا که می توانید بفهمید که آمادگی لازم برای امتحان را دارید .

10- به مقدار کافی بخوابید: شش ساعت خواب در شب برای حفظ آمادگی بدن و تخفیف استرس و فشار روانی مورد نیاز است. در صورت به هم خوردن نظم خواب و یا کم خوابی، کارایی مغز کاهش می یابد و موجب افزایش استرس می شود .

11- عضلات بدن را با تمرین شل کنید: انقباض عضلات که در صورت تداوم می تواند موجب بروز خستگی و ناراحتی شود از علائم فیزیکی استرس است. تمرین شل کردن عضلات می تواند به شما در زمانی که فشار روانی زیاد است کمک کند و نهایتاً موجب کاهش استرس می شود. این مهارت را می توانید با انجام دادن دو بار در روز به مدت سه ماه به دست آورید .

● نحوه انجام کار

روزی دو بار در محلی راحت بنشینید یا دراز بکشید، عضلات را به ترتیب از انگشتان پا تا سر یا برعکس، برای مدت ده ثانیه منقبض نمایید و سپس شل کنید .

3- هرگز خودتان را با دیگری مقایسه نکنید: استرس های منفعل کننده و مخرب اغلب به وسیله مقایسه نمرات خود یا نحوه مطالعه خود با دیگر همکلاسی ها ایجاد می شود.

• چه کاری باید انجام دهیم؟

این موضوع باید با برنامه ریزی و با استفاده از توانایی ها و در نظر گرفتن ضعف ها و قوت های خود به عنوان معیار مهم در رسیدن به هدف باشد .

4- وقتی در برنامه ریزی به موفقیت های دیگران تکیه می کنید بیشتر مواقع ممکن است انتظارات نامعقولی ایجاد شود که یا بیش از توانایی شما است و یا کمتر از آن. لیستی از کسانی که کارهای خود را با آنها مقایسه می کنید تهیه نمایید و سعی کنید در آینده آگاهانه در مقابل مقایسه خود با آنها مقاومت کنید و از این کار اجتناب نمایید .

5- کنترل فشارهای خارجی: اغلب ممکن است انتظارات و توقعات نابجا از طرف دیگران خصوصاً والدین موجب ایجاد استرس شود. در این صورت لازم است عملکرد خود را بازبینی نمایید زیرا خود بهترین قاضی موفقیت های خود هستید و براساس موفقیت های خود برنامه ریزی نمایید .

6- اداره کردن شرایط حاد در رقابت های سنگین: این موارد از موارد شایع است که استرس می تواند فرد را منفعل کند. امتحانات آخر ترم دانشجویان و دانش آموزان و یا امتحانات ورودی به مقاطع بالاتر در این گروه قرار دارد. به کرات دیده شده است بسیاری از مردم فرصت های زیادی را به این دلیل از دست می دهند. در این مورد هم باید استراتژی گام به گام در رسیدن به هدف به کار برد و انتظار جهش زیاد و خارج از توانایی خود نداشته باشید و علاوه بر این راه های دیگر رسیدن به هدف را مد نظر داشته باشید .

7- قضاوت مثبت نسبت به خود داشته باشید: از راه هایی که می تواند موجب تشدید استرس شود فکر یا نجوایی است که انسان با خود می کند. اگر در امتحان گذشته ناموفق بوده اید و به خود چنین

به نام خدا

راهکارهای کنترل استرس در ایام امتحانات

• چگونه استرس را کنترل نماییم؟

با توجه به این که استرس و فشار روانی دو جزء فیزیولوژیک و روانی دارد می توان به طرق گوناگون استرس منفعل کننده را به استرس محرک و انرژی زا تبدیل کرد :

1- خود را باور داشته باشید:

اگر شما استحقاق تحصیل در این رشته را نداشتید مجوز ورود شما به این رشته برای شما صادر نمی شد. پس اگر خود را برای امتحان به طور کامل آماده نمایید و از فرصت ها استفاده نمایید دلیلی برای نگرانی ها و دلوپسی ها در مورد توانایی های خود نباید داشته باشید .

2- سعی نکنید همیشه نفر اول باشید:

این عالی و ایده آل است که موفق باشید و به عنوان ستاره معرفی شوید اما سعی کنید همه چیز را در حد اعتدال نگه دارید. مثلاً اگر فکر کنید کمتر از بیست برای شما به معنی مردود شدن است این به این معنی است که شما به دست خودتان بار زیادی از استرس و فشار روانی برای خود ایجاد کرده اید. باید سعی شما بر این باشد که همه چیز را به بهترین نحو انجام دهید. اما این را بدانید که هیچ کدام از ما نمی تواند همیشه اول بماند. این مسئله با مسئله پیشرفت در درس اشتباه نشود. اما ما معتقدیم که جهش ناگهانی از یک سطح به سطح دیگر بدون برنامه ریزی منظم غیر معقول است. مثلاً اگر شما در درس ریاضی معمولاً نمره 15 می آورید برای رسیدن به نمره 19 باید به تدریج نمره را ارتقا دهید. ابتدا از 15 به 5/16 و 5/17 و آنگاه به 5/18 و نهایتاً به 19 برسید. اگر چنین عمل کنید شما قطعاً موفق خواهید شد و استرس زیاد شما را منفعل نخواهد کرد.

زمان لازم برای پاسخ دهی به هر سؤال را برنامه ریزی نمایید، از سؤالاتی که پاسخ به آن شما را دلگرم می کند آغاز کنید. اگر احساس می کنید مضطرب هستید نفس عمیق اما آهسته انجام دهید. با این کار خون رسانی به مغز افزایش می یابد، از اضطراب پرهیز کنید. این طبیعی است که قبل از شروع پاسخ دادن کمی عصبی باشید اما زمانی بیشتر عصبی می شوید که نتوانید به درستی و روشنی فکر کنید، طبیعتاً اضطراب و ترس می تواند آن را تشدید کند.

سریع ترین و موثرترین راه کاهش اضطراب و ترس:

-چشمان خود را ببندید و چندین بار عمیق و آرام نفس بکشید این عمل موجب آرام شدن تحریکات عصبی در شما می شود. - بعد از امتحان هرگز خود را به خاطر پاسخ های غلط و یا احتمالاً سؤالاتی که پاسخ نداده اید، سرزنش و تنبیه نکنید. چرا که غالب موارد قضاوت ما در مورد امتحان و پاسخ های ما با واقعیت فاصله دارد. - به خودتان درباره پاسخ های درست تبریک بگویید. و آنگاه به مواردی بپردازید که در آینده بهتر است آن را در خود جمع نکنید و با دوستان و آشنایان خود مطرح کنید.

- بعد از امتحان خصوصاً اگر امتحان آخر نباشد جشن نگیرید و الکل مصرف نکنید.

- دستورا عمل نحوه پاسخ دادن به سؤالات را که معمولاً بالای برگه سؤالات نوشته می شود به دقت بخوانید و مطمئن شوید که آن را فهمیده اید.

- خوش خط و خوانا بنویسید.



معاونت فرهنگی و اجتماعی دانشگاه تفرش

اداره فعالیتهای اجتماعی و فوق برنامه

اردیبهشت ماه 1393

سرشار از ویتامین و املاح معدنی مذکور است که تمام اینها برای فعالیت مغز ضروری است.

14- تنش های عصبی را با ورزش از خود دور نمایید: ورزش موجب افزایش گردش خون در بدن از جمله مغز می شود، و موجبات دفع مواد استرس زا را از بدن فراهم می کند و به همین دلیل به شما امکان بهتر فکر کردن را می دهد، نوع ورزش مهم نیست دوومیدانی، دوچرخه سواری، شنا کردن، تنیس، بوکس و هر ورزش دیگری که موجب تحرک بدنی شما شود مفید است. شطرنج از این قاعده مستثنی است و تاثیری ندارد. سعی کنید 30 دقیقه در روز در هوای آزاد قدم بزنید، افرادی که به طور منظم این کار را انجام می دهند متوجه می شوند بعد از قدم زدن راحت تر می توانند فکر کنند. پرهیز از نوشیدنی های استرس زا کافئین موجود در قهوه ماده پر قدرتی است که مستقیم روی سیستم عصبی مرکزی اثر می گذارد و موجب تحریک عصبی می شود. شما به اندازه کافی به علت شرایط امتحان و قبل از امتحان تحریک عصبی شده اید و به نظر می رسد این ایده غلطی است که با یک دارویی دیگر آن را بیشتر تحریک کنیم.

15- به مقدار کافی آب بنوشید: کم شدن آب بدن می تواند تاثیر نامطلوبی در کارایی مغز داشته باشد و علاوه بر آن نوشیدن مایعات به مقدار کافی دفع مواد استرس زا را تسهیل می کند. بیشتر مواقع دیده شده است که تعدادی از دانشجویان به رغم آمادگی قابل توجه برای امتحان به دلیل استرس فراوان در جلسه امتحان قادر به پاسخ دادن نیستند و نمره آنها برخلاف انتظار افت شدید پیدا می کند. علاوه بر نکاتی که در روزهای قبل از امتحان باید به منظور کاهش استرس انجام داد، حضور در جلسه امتحان نیز نیاز به رعایت پاره ای نکات دارد تا بتوان با حداکثر موفقیت جلسه را ترک گفت. در این فرصت کوتاه، اهم نکات لازم را به اختصار بیان می کنم.

● به طور کلی سعی کنید زودتر از موعد مقرر در محل امتحان حاضر شوید، مطمئن باشید وسائل مورد نیاز لازم را به همراه دارید، قبل از خواندن ورقه سؤالات، یک نفس عمیق بکشید، ابتدا یک بار سؤالات را بخوانید. بدون اینکه تصمیم بگیرید به کدامیک ابتدا پاسخ دهید.

12- اگر مضطرب هستید یا هراس دارید سعی کنید آن را از خود دور نمایید: تکنیک های ایجاد تمرکز، علاوه بر کمک به تمرکز می تواند به طبیعی شدن ضربان قلب نیز کمک نماید.

● طرق تمرین تمرکز

الف) از 100 تا صفر، 7 تا 7 تا به عقب برگردید. مثلاً 100-93-86-79-72-65-000

ب) با سه شماره نفس عمیق بکشید و تا سه شماره نفس خود را نگه دارید و آنگاه با سه شماره عمل بازدم انجام دهید و هوا را بیرون دهید. هر کدام از این روش ها را انتخاب کردید به دفعات آن را تکرار کنید. **13 غذای مناسب بخورید:** تعداد وعده های غذایی خود را افزوده و مقدار هر وعده غذایی را کاهش دهید. این امر موجب تنظیم قند خون می شود. (می دانید که مغز انرژی مورد نیاز خود را صرفاً از گلوکز تامین می کند).

بعضی از غذاها آرامش بخش تر از بقیه هستند. شیر و موز، سیب زمینی پخته، حبوبات پخته، نان، کاهو و دیگر سبزیجات خام از این گروه است، قند در رأس این گروه قرار دارد اگرچه قند می تواند انرژی خوبی را در دسترس بدن قرار دهد اما می تواند در عصبی شدن شما نقش موثری داشته باشد. شکلات از این قاعده مستثنی است و وجود ماده ای به نام تئوروبین در آن اثر آرام بخش دارد و اثر نامطلوب قند موجود در آن را خنثی می کند، اگر مقید هستید در طول امتحانات شیرینی مصرف کنید بهتر است شکلات را انتخاب نمایید. سبزیجات، ویتامین ها و املاح از جمله موادی هستند که مصرف آنها در شرایط استرس بالا می رود و نیاز بدن به آنها افزایش می یابد. اینها شامل ویتامین های گروه B و املاح گروه معدنی به خصوص منیزیم و پتاسیم و فسفر است. علاوه بر آن نیاز به ویتامین ث نیز افزایش می یابد. مضاف براینکه مواد معدنی فوق در عملکرد سیستم عصبی موثر است و ممکن است مصرف آنها در زمانی که علائم انقباض عضلانی، اضطراب، عصبی شدن، خستگی و عدم تمرکز وجود دارد مفید باشد. برای مثال :جوی دو سر از جمله خوراکی هایی است که در زمان ناتوانی و ضعف و افسردگی کاربرد دارد. در تخفیف استرس، اضطراب خفیف و خستگی موثر است. جوی دو سر