

آرامش را در جلسه امتحان تجربه کنید



هر جا که موضوع ارزشیابی مطرح شود، اضطراب هم پدیدار میشود. برای بسیاری از افراد اسم آزمون و امتحان، اضطراب را با خود به همراه دارد. این اضطراب که به عنوان **”اضطراب امتحان“** شناخته میشود میتواند طیف

وسعی از علام فیزیکی، عاطفی و رفتاری را به وجود آورد.

علائم فیزیکی اضطراب امتحان: شامل تعریق، تپش قلب، تنگی نفس، تهوع و سر درد می باشد.

علائم عاطفی آن: شامل احساس های ناخوشایندی از جمله عصبی بودن تحریک پذیری، ناامیدی و ترس از شکست می باشد.

علائم رفتاری اضطراب امتحان نیز شامل مشکل در تمرکز، به تعویق انداختن مطالعه و فراموشی مطالب میباشد.

نکته ی مهم این است که اضطراب در حد نرمال، طبیعی و کمک کننده است و فرد را به تکاپو وا می دارد زیرا:

اضطراب نرمال یا بهنجار باعث افزایش دقت، تمرکز و توجه شده و به همین دلیل کارآیی فرد را در امتحان افزایش می دهد.

اضطراب ملایم و طبیعی باعث می شود فرد برای مطالعه اقدام کند و آسوده خاطر نباشد و فقدان اضطراب باعث آسودگی بیش از حد فرد می شود.

فبر فوب این است که راه های
مختلفی برای مقابله با اضطراب
امتحان وجود دارد که با
به کار بستن این روش ها تا حد
زیادی می توان اضطراب را
مدیریت کرد.

به این ترتیب،
ان چه مزایم عملکرد فرد می شود
اضطراب شدید و بالاتر از حد
نرمال و طبیعی است میتواند بر
عملکرد تفصیلی فرد تاثیر منفی
بگذارد.



اضطراب امتحان یه حس طبیعییه که با چند تکنیک
و کمی آرامش به راحتی برطرف میشه.



پند راهکار برای مدیریت اضطراب:

مهارت های مربوط به قبل از امتحان را یاد بگیرید:

***خوب بخوابید:** بیداری تا دیر وقت ،باعث خستگی زیاد وعدم تمرکز می شود.

***خوب صبحانه یا نهار بخورید:** غذا نخوردن یا کم خوردن باعث ضعف وخستگی شما میشود در نتیجه منجر به کاهش انرژی و افت عملکرد شما میشود.

***قبل از امتحان راجع به امتحان با دانشجویان دیگر صحبت نکنید:** ممکن است سوال کنید چرا؟ چون اضطراب و استرس مانند سرماخوردگی از فردی به فرد دیگر سرایت پیدا میکند، دانشجویان اضطرب و استرس خود را به شما انتقال می دهند و شما مضطرب تر و ناراحت تر از آنچه هستید میشوید.

***نفس عمیق بکشید:** تنفس عمیق به فعال کردن سیستم عصبی پاراسمپاتیک که مسئول آرامش بدن است، کمک می کند. نفس کشیدن های عمیق باعث می شود که اکسیژن بیشتری وارد بدن شما شود در نتیجه بهتر می توانید فکر کنید.

مهارت های هنگام امتحان:

*یک بار به طور کامل سوال های امتحان را بخوانید. عجله نکنید. ابتدا یک دور، تمامی سوالات را با آرامش بخوانید و سپس از سوالاتی که پاسخ آن ها را می دانید و مهم تر است، شروع کنید.

*زمان مناسبی را برای هریک از سوال ها اختصاص دهید. زمان امتحان را به سوال های موجود تقسیم کنید تا مشخص شود برای هر سوال چه مقدار زمان دارید.

*سوال هایی که می دانید را زودتر جواب بدهید. در ابتدا، سوال هایی را جواب دهید که می دانید و بلد هستید

این کار چند فایده دارد: احساس تسلط شما در پاسخ به بقیه ی سوال ها بیشتر می شود و به همان اندازه از اضطراب شما کاسته می شود.

*در مورد سوال های چند گزینه ای، ابتدا جواب هایی که مطمئنید غلط هستند را کنار بگذارید: به این ترتیب تعداد گزینه ها کمتر شده و بهتر می توانید بین آنهایی که نزدیک به هم هستند انتخاب کنید.

*اولین فردی نباشید که جلسه را ترک می کند. اگر به سوال ها جواب داده و وقت اضافی دارید بهتر است به واریسی و اصلاح جواب های خود پردازید.

پند روش موثر برای تقویت حافظه:

۱- پرسیدن سوالات از خود

۲- گفتار با صدای بلند

۳- ۴۰ ثانیه تمرکز: راز تثبیت حافظه

۴- تغذیه مغز: رژیم غذایی حافظه ساز

مصرف مواد غذایی خاص مانند امگا ۳، سبزیجات برگدار، و شکلات می تواند به بهبود حافظه و عملکرد مغزی کمک کند.

با آرزوی موفقیت برای شما دانشجویان عزیز

تهیه و تنظیم: زهره نجارزندی کارشناس سلامت روان

دانشکده پرستاری زرن

