



การลดความวิตกกังวลในการทำข้อสอบ

ดร.วัลภา สมายยิ่ง

ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกที่หลายคนเคยมีประสบการณ์มาแล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งชีวิตการเป็นนักศึกษาจะมีประสบการณ์ความวิตกกังวลในการสอบ ความรู้สึกวิตกกังวลนี้เองอาจทำให้เกิดการหลงลืมหรือไม่สามารถทำข้อสอบได้เท่ากับที่เคยเป็น ซึ่งอาจเป็นที่มาของการเจ็บป่วยทางกาย ความวิตกกังวลเริ่มเป็นปัญหาเมื่อมีผลต่อการที่ไม่สามารถเข้าสอบได้ เนื่องจากป่วยหรือทำข้อสอบไม่ดีเท่าที่ควรจะเป็น

การลดความวิตกกังวลในการสอบ

1. เตรียมใจ

1.1 เตรียมใจก่อนการสอบโดยสามารถเตรียมดังนี้

- เตรียมความพร้อมทางความรู้สึก และความคิดในเนื้อหาวิชาโดยความมั่นใจใน เนื้อหาวิชาจะเป็นจุดเริ่มแรกของการลดความ วิตกกังวล
- ทบทวนเนื้อหาสาระในแบบฝึกปฏิบัติ หรือแบบฉบับที่กตลอด 1 สัปดาห์ก่อนสอบ
- อย่าหักโหมในวันสุดท้ายก่อนสอบเพราะจะทำให้จำไม่ได้ดีและอาจสับสนใน เนื้อหาสาระการทบทวนอย่างต่อเนื่อง และสม่ำเสมอจะช่วยลดความเครียด ในนาทีสุดท้ายได้
- ไปถึงสนามสอบก่อนเวลา เพื่อจะได้ผ่อนคลายความเครียดและไม่ควรคุยกับผู้อื่นเรื่องข้อสอบในช่วงเวลาอันสั้นก่อนสอบ เพราะบ่อยครั้งทำให้สับสนมากกว่าจะช่วยให้เข้าใจมากขึ้น

1.2 เตรียมใจระหว่างสอบโดยสามารถเตรียมดังนี้

- เมื่อได้รับแบบทดสอบแล้วหยุดตั้งสติหายใจเข้าลึกๆ และออกอย่างช้าๆ ทำใจให้สบายแล้วตรวจสอบทำความเข้าใจคำชี้แจงและข้อคำถาม
- วางแผนการทำข้อสอบ โดยพิจารณาถึงจำนวนข้อในแบบทดสอบ เช่น ทั้งหมด 120 ข้อ มีเวลา 3 ชั่วโมง การทำข้อสอบ 1 ข้อไม่ควรเกิน 1 นาที 30 วินาที เป็นต้น และอาจตรวจสอบช่วงกลางของการทำแบบทดสอบ

เช่น ผ่านไปแล้วครึ่งเวลาคือ 1 ชั่วโมง 30 นาที ทำได้เกิน 60 ข้อหรือไม่ เป็นต้น

- อย่าเสียเวลาในการทำข้อสอบข้อใดข้อหนึ่งมากเกินไปหากทำไม่ได้ให้ข้ามไปทำข้อถัดไปก่อนแล้วค่อยกลับมาทำภายหลัง

2. เตรียมกาย

2.1 เตรียมกายก่อนสอบ ดังนี้

- รับประทานอาหารพักผ่อนให้เพียงพอโดยเฉพาะอย่างยิ่งในวันก่อนสอบ การรับประทานอาหารและพักผ่อนให้เพียงพอ จะทำให้สมองสามารถทำงานได้อย่างเต็มที่

2.2 เตรียมกายในขณะสอบ ดังนี้

- เตรียมอุปกรณ์การสอบให้ครบ เช่น หลักฐานการเข้าสอบดินสอด่ 2B ปากกา ยางลบหมึก ยางลบดินสอด่ เป็นต้น
- นั่งสอบในท่าที่สบาย และถูกสุขลักษณะจะทำให้ไม่ปวดหลัง เนื่องจากการสอบมีคาบละ 3 ชั่วโมง (ในการสอบปกติ) ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่นานพอสมควรอาจทำให้ปวดหลังได้

เทคนิคการผ่อนคลายความวิตกกังวล

- ปลดปล่อยร่างกายให้ผ่อนคลายโดยการวางแผนไว้ข้างลำตัวหลับตาทำใจให้ว่างเปล่า
- เริ่มผ่อนคลายที่ สिरษะ หน้าผาก เป็นลำดับแรกใช้เวลา 10 นาที หลังจากนั้นทำต่อที่ลำตัว แขน ขา โดยใช้เวลาประมาณ 30 วินาที
- ในขณะที่ผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้จินตนาการสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลมากที่สุด แล้วตนเองรู้สึกวิตกกังวลอย่างมาก หลังจากนั้นให้ผ่อนคลายโดยทำสมองและทุกส่วนของร่างกายให้ว่างเปล่า ทำซ้ำกันหลายๆ ครั้ง จนทำให้รู้สึกคลายความวิตกกังวลในขณะที่จินตนาการสถานการณ์ที่วิตกกังวล
- ฝึกการผ่อนคลายเมื่อรู้สึกวิตกกังวลในสถานการณ์ต่างๆ เช่น การศึกษา การทบทวนบทเรียน การทำข้อสอบเพื่อที่จะลดความวิตกกังวล และเข้าใจตนเองได้อย่างถูกต้อง

เป็นธรรมดาที่ความวิตกกังวลจะเกิดกับ บุคคลในสถานการณ์ต่างๆ ความวิตกกังวลในระดับปานกลางจะทำให้บุคคลมีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมต่างๆ แต่หากบุคคลมีความวิตกกังวลมากเกินไปจนมีผลกระทบต่อการทำกิจกรรมของตนเองมีความจำเป็นที่จะได้รับความช่วยเหลือ โดยสามารถเขียนจดหมายขอคำปรึกษาได้ที่ฝ่ายแนะแนวการศึกษา สำนักบริการ

การศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี 11120
หรือโทรศัพท์ 02-5032121-4 ต่อ 4582, 4601

เอกสารอ้างอิง

Academic Support Office,(March,1997). *Reducing Test Anxiety*.
A Department of Student Life. Brigham Young
University.

