

استرس شایع امتحان!

معمولاً همه ما قبل از امتحانات یا سایر رویدادهای مهم زندگی تا حدی دچار نگرانی یا تنش می شویم. نگرانی اندک در عمل می تواند به ارتقای سطح انگیزه ما کمک کند. معهداً نگرانی زیاد از حد ممکن است مشکل ساز شود به ویژه اگر در توانایی ما برای آمادگی و عملکرد در امتحانات اثر منفی بگذارد.



مقابله با اضطراب

نخستین گام برای مقابله با اضطراب، تمایز قائل شدن بین دو نوع اضطراب است. اگر اضطراب شما به دلیل عدم آمادگی برای امتحان باشد، در آن صورت این اضطراب امری طبیعی و یک واکنش منطقی محسوب می شود. اما اگر از آمادگی کافی برخوردار باشید و باز هم از امتحان بترسید، این اضطراب بیمارگونه، افراطی و یک واکنش غیرمنطقی محسوب می شود، اما اگر بدانیم که چگونه می توان بر اثرات و عوارض آن غلبه کرد، قطعاً کمک زیادی به ما خواهد کرد.

آمادگی برای امتحان

آماده شدن برای امتحانات بهترین روش تقلیل اضطراب منطقی است. بدین منظور می توان اقدامات ذیل را انجام داد:

- از آماده شدن برای امتحان در شب امتحان بپرهیزید. تلاش برای یادگیری و تسلط کامل بر کلیه مطالب در روز قبل از امتحان، شیوه و سبک نامناسبی برای یادگیری است و می تواند به راحتی تولید اضطراب کند. در چنین ایامی نمی توان حجم زیادی از مطالب را فراگرفت.
- به هنگامی که درسی را برای امتحان مطالعه می کنید، از خودتان بپرسید که چه سوالاتی ممکن است از این مطلب در امتحان بیاید و سعی کنید با تلفیق مطالبی که در جزوات، یادداشت ها و کتب موجود است، به آن سوالات پاسخ دهید.
- اگر نمی توانید بر کلیه مطالبی که در طول نیم سال تحصیل گفته شده است به خوبی مسلط شوید، مطالب و نکات مهم را انتخاب کنید و سعی کنید آنها را به خوبی فراگیرید.

مطالبی که در این شماره می خوانید:

- استرس شایع امتحان!
- پرسشنامه اضطراب امتحان
- غلبه بر استرس امتحان
- عملکرد خوب در روز امتحان

تغییر نگرش

بهبود دیدگاه شما نسبت به امتحان دادن می تواند کمک کند تا کاملاً از مطالعه کردن لذت برده و عملکرد تحصیلی خود را ارتقاء دهید. بر اهمیت نمره زیاد تاکید نکنید، بدانید که نمره نه نشانه ارزش وجودی و به معنی کل شخصیت شماست و نه پیش بینی کننده موفقیت آتی شما.

- به خاطر داشته باشید که منطقی ترین انتظار آن است که نشان دهید تا حد امکان از چه مقدار اطلاعات و دانش در این زمینه خاص برخوردارید.
- به خود یادآوری کنید که امتحان فقط یک امتحان است و نه چیز بیشتری.
- از فکر کردن به صورت غیرمنطقی و همه یا هیچ بپرهیزید (فکر کنید که اگر در یک امتحان موفق نشدید یا به تعدادی از سوالات نتوانستید پاسخ دهید به معنی این است که همه چیز را از دست داده اید).
- پس از امتحان سعی کنید با رفتن به سینما، پارک یا ملاقات دوستان به خودتان پاداش دهید.

از نیازهای اساسی خودتان غافل نشوید

دانشجویانی که خود را آماده امتحان می کنند، اغلب از نیازهای زیستی، عاطفی و اجتماعی خود غفلت می کنند. برای اینکه عملکرد بهینه ای داشته باشید، لازم است به این نیازها توجه جدی داشته باشید. خودتان را به عنوان یک فرد کامل در نظر بگیرید و نه فقط به عنوان یک امتحان دهنده، به خاطر داشته باشید که :

- به عادت های مطلوب غذایی و ورزش ادامه دهید. فعالیت های اجتماعی و تفریحی خود را دنبال کنید، همه این موارد در بهزیستی عاطفی و جسمانی موثرند.
- موقع مطالعه، آهنگ و سرعت مطالعه متوسطی را در پیش بگیرید، در صورت امکان تنوع در مطالعه را رعایت نموده و در فواصل مطالعه به خود استراحت بدهید.
- شب قبل از امتحان به اندازه کافی بخوابید در صورتی که زیاد خسته باشید، عملکرد خوبی در امتحان نخواهید داشت.
- در صورتی که احساس می کنید به اندازه کافی برای امتحان آماده شده اید، یک فعالیت آرامش بخش انجام دهید.

پرسشنامه اضطراب امتحان

این تست به شما کمک می کند خود را بهتر بشناسید. از آن جایی که هیچ دو نفری شبیه به هم نیستند، پاسخ صحیح به سوالات، پاسخی است که از نظر شما صحیح است. شما به ۲۵ سوال [عبارت] پاسخ خواهید داد. در مقابل هر سوال فضایی در نظر گرفته شده است. با گذاشتن علامت ضربدر در یکی از مربع ها پاسخی که وضع شما را بهتر نشان می دهد، مشخص کنید.



در ست	در غلط	
...	۱) وقتیدر یک امتحانم محاضر میشوم، بهاینفکر میکنم که شاگرد داندیگر چقدر از منزرنگترند.
...	...	۲) اگر قرار باشد در یک آزمون هوشتر کنم، اعتماد و احساس آرامش خواهی داشت.
....	۳) شرکت در یک امتحانم، برایم سخت است.
....	۴) وقتی که یک درس را امتحان میکنم، به چیزهایی فکر میکنم که به آن درسا ارتباط ندارند.
....	۵) وقتی به سوالات امتحانی پاسخ می دهم، به نتایج شکست در امتحان فکر می کنم.
....	۶) بعد از امتحان تمامم، معمولاً آنقدر عصبی هستم که دچار حالت تهوع میشوم.
....	۷) وقتی فکر میکنم قرار است در امتحان هوشیا امتحان تنهاتر باشم، کمی بدمنم میکنم.
...	۸) در جریان امتحانات مهم، گاهی احساس می کنم قلبم به شدت می زند.
....	۹) معمولاً بعد از یک امتحان فاسرده میشوم.
....	۱۰) قبل از امتحانات نهایی، احساس نا آرامی و آشفتگی می کنم.
....	۱۱) موقع امتحان، حالت های هیجانی من، در نتیجه امتحان اثر نمی گذارند.
...	۱۲) وقتی امتحان می دهم، آنقدر عصبی می شوم که چیزهایی را که واقعاً بلد هستم، فراموش می کنم.
...	۱۳) فکر می کنم که علت شکست من در امتحانات، خودم هستم.
...	۱۴) به محض این که یک امتحان تمام می شود، سعی می کنم که دیگر درباره آن نگران نباشم، اما موفق نمی شوم.
...	۱۵) گاهی در موقع امتحانات، از خودم می پرسم، آیا هرگز به دانشگاه خواهم رفت؟
...	۱۶) اگر ممکن بود، ترجیح می دادم برای قبول شدن در یک درس، یک مقاله بنویسم، به جای این که در امتحان مشاور شریف، سال دوم، شماره ۱۴، صفحه ۲ شرکت کنم.
....	۱۷) فکر کردن درباره نمره امتحان، بر درس خواندن و

...	نتایج امتحانی من اثر می گذارد.
...	۱۸) فکر می کنم اگر امتحان نبود، بیشتر یاد می گرفتم.
...	۱۹) وقتی سر جلسه امتحان می روم، به خود می گویم: "اگر حالا چیزی بلد نباشم، نباید نگران شوم".
...	۲۰) فکر این که نتوانم خوب امتحان بدهم، در نتیجه امتحانم اثر می گذارد.
...	۲۱) در امتحانات آخر سال بیشتر از امتحانات عرض سال، درس نمی خوانم.
...	۲۲) حتی اگر برای امتحان کاملاً آماده باشم، باز هم شدیداً احساس اضطراب می کنم.
...	۲۳) قبل از شرکت در یک امتحان مهم، از خوردن غذا لذت نمی برم.
...	۲۴) کمتر اتفاق می افتد که قبل از امتحان، نیاز به آماده شدن برای امتحان را احساس کنم.
...	۲۵) فکر می کنم در حال حاضر موقعیت های امتحانی، بیش از حد با ناراحتی و تنش همراه هستند.

تفسیر نتایج



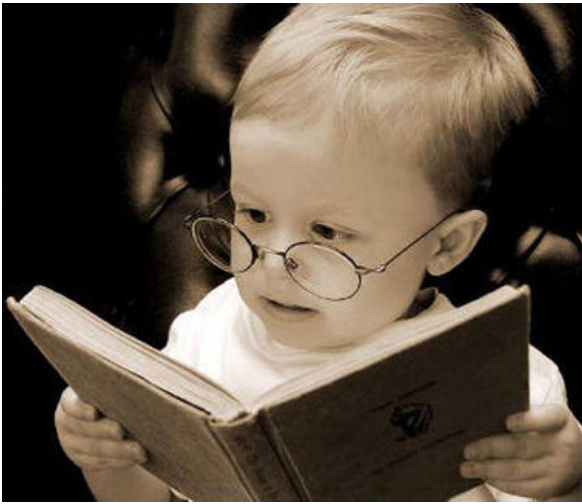
برای نمره گذاری نتایج

تست تعداد عبارتهایی را که پاسخ درست داده اید با هم جمع کنید. توجه داشته باشید که عبارتهایی ۲، ۱۱، ۲۱ و ۲۴ در صورت پاسخ غلط نمره می گیرند.

اگر مجموع نمره به دست آمده ۱۲ یا کمتر باشد اضطراب امتحان پائین است. چنانچه نمره هشتاد و نه در این حد است نیاز به بیانی که بر اضطراب امتحان تا اندازه ای دیکت کنید، ندارید. نمره ۱۲ تا ۲۰ به معنای اضطراب امتحان بالا (شدید) است. معمولاً افراد یک نهم را نشان از ۱۵ بیشتر است فشار و ناراحتی قابل توجهی در ارتباط با امتحان تحمل میکنند.

نمره بسیار بالا در مقیاس اضطراب امتحان دلبریکو وضعیت اضطرابی نیست. نمره امتحان متوسط و بالا را می توان با کاهش با استفاده از این کتاب را یک نتر اضطراب امتحان تا اندازه ای گرفت و به اجرا گذارد. بسیار سودمند و مؤثر خواهد بود. مطمئن باشید که می توانید بر اضطراب ایشد بد غلبه کنید.

۷ تیر برای غلبه بر استرس امتحان



تیر سوم: خواب راحت

۷ ساعت خواب کامل برای فعالیت مناسب بدن امری حیاتی است. در واقع مهم نیست چه ساعتی می‌خوابید یا چه ساعتی از خواب بیدار می‌شوید. مهم این است که وقتی می‌خواهید مطالب درسی را دوره کنید کاملاً هوشیار باشید و تمرکز کافی داشته باشید. سعی کنید یک ساعت قبل از به بستر رفتن دیگر مطالعه نکنید. در ضمن بهتر است به عضلات خود هم استراحت بدهید و فعالیت بدنی شدید هم نکنید. داشتن خواب کافی یکی از مهم‌ترین فاکتورها در کنترل اضطراب قبل از امتحان است.

تیر چهارم: تغذیه سالم

غذاهای مملو از ویتامین و پروتئین همیشه بهترین انتخاب هستند. مصرف میوه و سبزیجات تازه ذهن را فعال نگه می‌دارد و همین مساله باعث یادگیری بهتر و کاهش اضطراب می‌شود. در ضمن بهتر است دور قهوه، چای و نوشابه‌های گازدار را هم خط بکشید. کافئین موجود در این نوشیدنی‌ها شما را بیدار نگه می‌دارد ولی قدرت به خاطر آوردن مطالب را از شما می‌گیرند.

تیر پنجم: تمرکز فکری

روز قبل از امتحان هر چیز را که باعث حواس‌پرتی می‌شود کاملاً کنار بگذارید. توجه به هر اتفاق بزرگی در اطراف باعث از بین رفتن تمرکز شما می‌شود. وقتی تمرکزی روی درس وجود ندارد اضطراب خود به خود به وجود می‌آید.

تیر ششم: مثبت‌اندیشی

وقت خود را با افرادی بگذرانید که به شما روحیه می‌دهند یا به قولی انرژی مثبتی به شما می‌دهند. اصولاً هر وقت فکری منفی به سراغ شما آمد فوراً همان فکر را به شکل مثبت تغییر دهید و با صدای بلند برای خود تکرار کنید. مثلاً ممکن است فکر کنید: همه بچه‌ها یک دور کامل درس را خوانده‌اند و به آن مسلط هستند. اگر چنین فکری به سراغتان آمد بلافاصله با صدایی رسا بگویید: "بهتر است تلاش بجای سرگرم شدن به این افکار منفی تلاش کنم و امیدوار باشم."

تیر هفتم: آرامش

قبل از دوره کردن هر مطلب جدید نفس عمیق بکشید و سعی کنید ذهن خود را از هر فکر دیگری پاک کنید. در ضمن در پایان جدول زمان‌بندی که برای خود تهیه کرده‌اید زمانی را برای قدم زدن در هوای آزاد در نظر بگیرید. این کار باعث می‌شود قبل از امتحان فردا احساس آرامش عمیقی به شما دست دهد.

شرایط، فشار غیرمنطقی والدین هم می‌تواند با تشدید اضطراب نوجوان، او را در ورطه یک سیکل معیوب گرفتار کند. هر چند اضطراب به میزان جزئی قادر است افراد را به جلو هل بدهد و باعث پیشرفت و ترقی‌شان باشد، اما اضطراب مزمن از مخرب‌ترین احساسات بشری است که تمام توانایی و قدرت آدم را هدف می‌گیرد و حتی روی قدرت سیستم ایمنی بدن هم تاثیر منفی دارد؛ تا حدی که افراد مضطرب، بیشتر از سایرین بیمار می‌شوند. طبق آمارهای علمی، دانش‌آموزان مضطرب بیشتر از سایر دانش‌آموزان سرما می‌خورند یا به بیماری‌های عفونی مبتلا می‌شوند. اما این مشکل هم مثل هر مشکل دیگری، راه حل دارد.

تیر اول: برنامه‌ریزی

بارها کارشناسان مختلف بر تهیه جدول زمان‌بندی برای روز قبل از امتحان تاکید کرده‌اند. اما کمتر دانش‌آموزی پیدا می‌شود که این مساله را جدی بگیرد. گذشته از مواردی که دانش‌آموز خواندن کل درس را به شب قبل از امتحان موکول می‌کند، مواردی هم هستند که مطالب درسی یاد گرفته شده. به دلیل زمان‌بندی غلط و دوره ناصحیح در ذهن به هم می‌ریزد و فرد نمی‌تواند در امتحان نمره خوبی بگیرد. در یک جدول زمان‌بندی صحیح باید دقت کافی به استراحت و تفریح هم داده شود. در چنین برنامه‌ای مواردی که باید روز قبل از امتحان دوره شوند، به دقت نوشته می‌شوند و سپس بر اساس شدت سختی مرتب می‌شوند.

تنها در این صورت است که شما مدت زمان لازم را برای دوباره خوانی هر موضوع در نظر می‌گیرید و می‌توانید زمان‌بندی درستی را انجام دهید. حتی اگر مطلبی بسیار دشوار است و مدت بسیار طولانی برای یادگیری آن مورد نیاز است، می‌توانید از خواندن آن صرف‌نظر کنید و به جای آن مطالب دیگری را که آسان‌تر هستند دوباره خوانی کنید. با این روش احتمال پاسخ دادن به اکثر سوالات بخش‌های ساده بالاتر می‌رود و شما نمره بالاتری کسب خواهید کرد. بدون آنکه لازم باشد با اضطراب یادگیری و یادآوری نکته‌های دشوار دست و پنجه نرم کنید!

تیر دوم: استراحت

در برنامه‌ریزی برای درس خواندن در روز قبل از امتحان باید فاصله‌های زمانی خاصی برای استراحت کردن در نظر گرفته شود. البته بهتر است فاصله این استراحت‌ها بر اساس سختی یا آسانی مطلب مورد مطالعه تنظیم شود. اما نکته مهم این است که استراحت کردن نباید با فعالیت‌ها پر سر و صدا همراه باشد. در واقع تماشای تلویزیون یا گوش دادن به موسیقی با صدای بلند به جای آرامش باعث حواس‌پرتی شما می‌شوند. استراحت‌هایی که برای روز قبل از امتحان در نظر گرفته می‌شوند باید هم برای ذهن و هم برای جسم موثر باشد. استراحت صحیح باعث می‌شود که تمرکز شما از دست نرود و در ضمن خستگی خود به عاملی برای تشدید اضطراب‌تان تبدیل نشود.

عملکرد موفق در روز امتحان



روز را با صبحانه مختصری آغاز کرده و اگر متعاقب مصرف مواد کافئینی دچار دلشوره و اضطراب می شوید، از مصرف آن اجتناب کنید.

سعی کنید یک ساعت قبل از امتحان به انجام یک فعالیت آرامش بخش پردازید، با عجله و اضطراب و تا آخرین دقایق شروع امتحان درس خواندن باعث

می شود که احساس تسلط شما بر مطالب کلی درس زیر سوال برود.

طوری برنامه ریزی کنید که اندکی قبل از شروع امتحان به محل امتحان برسید که این امر موجب آرامش شما شده و سبب می گردد تا صندلی مناسبی از نظر دوری یا نزدیکی به درها، پنجره ها یا سایر عوامل حواس پرت کن، انتخاب کنید.

انتظار برای شروع امتحان سبب اضطراب می گردد، لذا سعی کنید به شکلی حواس خود را پرت کنید.

راهبردهای پایه حین امتحان

قبل از شروع به پاسخ دهی پرسش های امتحان، چند دقیقه وقت گذاشته و این کارها را انجام دهید:

ابتدا کل سوالات را مرور کنید، سپس دستورالعمل ها و راهنماهای امتحان را دوباره مطالعه کنید سعی کنید امتحان را به منزله فرصتی بدانید که می خواهید به استادان نشان دهید که چقدر می دانید، سپس زمان خود را از بخش های آسان شروع کنید.

برای سوال های تشریحی، سعی کنید نزد خودتان یک طرح کلی داشته باشید و سپس پاسخ خود را با یک جمله مختصر شروع کنید. این امر سبب می شود که از نوشتن های بی ربط و تکرار مکررات که می تواند موجب کسر نمره شود اجتناب کنید. در سوال های کوتاه پاسخ، فقط پاسخ خواسته شده است، لذا پاسخ ها را کوتاه و مختصر بنویسید. اگر در خصوص یکی از بندهای سوالهای تشریحی مشکل دارید، سعی کنید با پاسخ دادن به بقیه موارد نشان دهید که تا چه حد در آن زمینه می دانید. اگر یک اصطلاح خاص به یادتان نمی آید، سعی کنید با واژگان و به زبان خودتان آن مطلب را توضیح دهید.

در سوال های چند گزینه ای ابتدا همه گزینه ها را بخوانید و سپس واضح ترین گزینه نادرست را حذف کنید. اگر به پاسخ خودتان شک کردید به اولین پاسخی که به ذهن رسیده است اعتماد کنید و سپس بلافاصله از آن سوال رد شوید. به کلمات فریبنده ای مانند فقط، همیشه یا بیشترین، توجه داشته باشید.

هرگز با عجله امتحان ندهید، ساعت به همراه داشته باشید و به دفعات سرعت پاسخگویی خود را چک کنید. در صورتی پاسخ

هایتان را مجدداً چک کنید که وقت اضافه دارید و مشروط به اینکه هرگز مضطرب نیستید.

کنترل اضطراب در حین امتحان

★ به خودتان بگویید که " من می توانم بعداً مضطرب شوم، الان زمان امتحان دادن است".

★ بر پاسخ دادن به سوال تمرکز کنید و نه به نمره خودتان یا عملکرد دیگران.

★ با ارائه افکار معتبرتر و مثبت دیگری مثل اینکه " من نباید کامل و بی نقص باشم" با افکار منفی خود مقابله کنید.

★ همه ماهیچه های بدن را سفت و شل کنید " تمرین آرام سازی عضلانی" چند نفس عمیق بکشید و سعی کنید نگرش مثبتی داشته باشید.

★ در صورت امکان آبی بنوشید یا دست و صورتتان را بشوئید.

★ از مراقب یا استاد سوالی بپرسید.

★ چیزی بخورید.

★ نوک مداد خود را شکسته و مجدداً آن را تیز کنید.

★ برای لحظه ای به پاداشی که برای بعد از امتحان خود در نظر گرفته اید فکر کنید.

پس از امتحان

چه امتحان را خوب پشت سر گذاشته باشید چه بد، حتماً پاداشی را که برای بعد از امتحان خود در نظر گرفته بودید به خودتان بدهید و از آن لذت ببرید. اصلاً به سوال هایی که ممکن است اشتباه پاسخ داده باشید فکر نکنید و بلافاصله شروع به مطالعه برای امتحان بعدی نکنید. سعی کنید برای مدت کوتاهی هم که شده به یک فعالیت لذت بخش بپردازید.

مشاور شریف

سال دوم، شماره ۱۴، خرداد ۱۳۹۱

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره و خدمات روانشناسی

دانشگاه صنعتی شریف

مدیر مسئول: دکتر ابوالفضل محمدی

سر دبیر: غلامحسین زهتابور

همکاران این شماره: میترا آقاجانی، فاطمه دهقانی، مونا

بزمگیری

تنظیم مطالب و صفحه آرایی: فرزانه اباذری

آدرس: تهران، خیابان آزادی، دانشگاه صنعتی شریف

تلفکس: ۶۶۰۲۲۷۰۹

Website: www.counselling.sharif.ir

e-mail: counselling@mehr.sharif.ir