

اضطراب امتحان

دلایل اضطراب امتحان و روشهای کاهش آن

عاداتهای صحیح مطالعه

فنون ارتقای تمرکز

اضطراب امتحان

فصل امتحان رسیده است. برخی از دانشجویان در این ایام چنان دچار اضطراب، تشویش، نگرانی و هیجانات ناخوشایند می شوند که برخی از آنان مبتلا به آشفتگی معده، سرگیجه، بی اشتها، بی خوابی، حالت تهوع، تپش قلب، ضعف و تنگی نفس می گردند. همچنین، در مواردی که امتحان به صورت شفاهی برگزار می شود، ممکن است علائمی از لکنت زبان های عصبی، خشکی دهان و عرق کردن بیش از اندازه را نیز به همراه داشته باشد. سیستم ایمنی بدن شما ضعیف و ناکارآمد می شود. البته اغلب افراد این علائم را بصورت محدود تجربه می کنند اما، تعدادی از افراد قبل از آزمون به میزانی این علائم را تجربه می کنند که نیازمند مراقبت و رسیدگی است.

اضطراب امتحان نوعی خود مشغولی ذهنی است که با "خود پنداره" ضعیف و تردید فرد درباره توانایی های خود مشخص می شود و غالباً با شناخت منفی، عدم تمرکز حواس، واکنش های جسمانی نامطلوب و افت تحصیلی همراه است. به عبارت دیگر وقتی که فرد درباره کارایی و توانایی ذهنی خود در موقعیت امتحان، دچار نگرانی و تشویش شود، بطوری که این احساس موجب کاهش و افت عملکرد واقعی او گردد. در چنین شرایطی فرد دچار اضطراب امتحان شده است.

می توان گفت مهمترین علت اضطراب امتحان، نتیجه ای است که در پی آن بدست می آید. نتیجه ای که مدرک قبولی یا مردودی محسوب گردیده و باعث ارتقاء، تهدید، تشویش و یا تنبیه می گردد. گاهی اوقات این نتیجه می تواند سرنوشت را نیز رقم زند. به همین علت هر چه نتیجه، حساسیت و اهمیت بیشتری داشته باشد، به همان نسبت می تواند اضطراب و ترس از امتحان گردد.

بنابراین اضطراب امتحان به دو شکل خود را نشان می دهد. به اضطراب کم و یا در حد معقول که موجب تلاش بیشتر برای کسب موفقیت می شود و نتیجه ی بهتری را عاید فرد می کند. اضطراب تسهیل یا تسریع کننده اطلاق می شود. نشانه ها یا علائم اضطراب تسهیل یا تسریع کننده عبارتند از: فرد به خاطر مرور کردن درس هایش دچار هیجان می شود؛ خودش را در اتاق حبس می کند و مشغول درس خواندن می شود و به کوچکترین مزاحمت اعتراض

می کند؛ به شیوه ی خاصی درس هایش را مرور می کند، مثلاً با صدای بلند درس می خواند در اتاق راه می رود و یا دراز می کشد؛ به درخواست های اطرافیان توجه نمی کند یا در مقابل خواسته ها با اعتراض می گوید که درس دارد؛ کم غذا یا نسبت به غذایی بی میل می شود.

اما گاهی اضطراب طاق فرساست. اضطراب ناتوان کننده دلهره و تشویش شدیدی است که یا خود فرد دارد و یا اطرافیان آن را در فرد تشدید می کنند. اضطراب شدید اثر منفی روی عملکرد فرد می گذارد، زیرا با متأثر و درگیر کردن ذهن، زمینه ی فراموشی های زودگذر و خطاهای ادراکی را فراهم می کند. برخی نشانه های اضطراب ناتوان کننده شامل موارد زیر می شود: فرد به خاطر مرور درس هایش دچار هیجان بیش از حد می شود؛ دارای دلشوره و دل بهم خوردگی است؛ هنگام مرور درس هایش دستپاچه و عجول است؛ از اینکه هر چه می خواند، چیزی نمی فهمد نالان است؛ از گرفتن نمره ی کم ترس و وحشت دارد؛ هنگام درس خواندن، ناخن هایش را می جود، پوست لب را می کند یا با موی سرش بازی می کند؛ بی اشتهاست و نمی تواند غذا بخورد؛ حالت تهوع دارد؛ گریان است و بهانه گیری های بی دلیل دارد.

در ارتباط با اضطراب امتحان دو

مهمترین
علت
اضطراب
امتحان
نتیجه ای
است که در
پی آن به
دست می آید.



اقدام اصلی لازم

است. یک، شناسایی عوامل ایجاد کننده اضطراب و نگرانی و دو، مدیریت و حل عوامل زیربنایی اضطراب. علاوه براین، لازم است در ایام امتحان مهارت های مطالعه صحیح یاد گرفته شود. این شماره از مشاور شریف نکاتی برای اضطراب امتحان و روش های مطالعه ارائه کرده است.

رعایت این موارد می‌تواند در موفقیت بیشتر و کاهش اضطراب نسبت به امتحان مؤثر باشد. این موارد با وجودی که در نگاه اول ساده به نظر می‌رسند ولی گاهی می‌تواند برای شما سرنوشت‌ساز باشند.



کاهش اضطراب امتحان

یک. به موقع و سر وقت به جلسه امتحان بروید. کلیه وسایل و ابزارهایی که در امتحان مورد نیاز است همراه خود به جلسه ببرید. دو. دستورالعملها را با دقت بخوانید و اگر دستورات شفاهی است، با توجه و التفات کامل به آن گوش دهید و عیناً همان کاری را که از شما می‌خواهند انجام دهید. در مورد سؤالات تستی، اگر نمره منفی داشته باشند، حدس زدن کار عاقلانه‌ای نیست.

سه. به زمان بندی سؤالات دقت کنید، تا با مشکل کمبود وقت مواجه نشوید. اگر زودتر از زمان تعیین شده به سؤالات پاسخ دادید، عجله نکنید. خود را برای پاسخ گویی به هر گونه سؤالی آماده کنید، اما نه با این برداشت که باید صد درصد سؤالات را جواب دهید.

برای پاسخگویی به سؤالات به طرح چهار مرحله‌ای زیر دقت کنید: یک. ورقه سؤالات را نسبتاً با سرعت بخوانید و به تمام سؤالات که پاسخ آنها برایتان روشن است جواب بدهید. برای این مرحله حداقل نیمی از وقت امتحان را در نظر بگیرید. بار دوم ورقه را بخوانید و به تمام سؤالات که تا آن موقع پاسخشان به یادتان آمده است پاسخ دهید. در نوبت سوم باید به تمام سؤالاتی که باقی مانده است پاسخ دهید. در نوبت چهارم یکبار دیگر نیز کنترل کرده و ببینید که آیا سؤالات را همانگونه که می‌خواستید پاسخ داده‌اید.

برای پاسخ گویی به آزمون تشریحی پیشنهاد می‌شود، موضوع را بطور کامل یاد گرفته و پرسش را به دقت بخوانید. و قبل از اینکه شروع به نوشتن کنید، پاسخ خود را سازمان بندی کنید. برای پاسخگویی به آزمون تستی پیشنهاد می‌شود: یک. سؤالات ساده را جواب دهید. دو. وقتی به سؤالات نیمه مشکل رسیدید، مقابل آن علامت (+) (در پاسخ نامه) به معنای قابل حل و در مقابل سؤالات مشکل علامت (-) به معنای غیر قابل حل بگذارید. سه. وقتی تمام سؤالات در یک درس خاص را پاسخ دادید، به سراغ سؤالاتی بروید که جلوی آنها علامت (+) گذاشته اید و سپس به سؤالاتی که علامت (-) دارند، پرداخته شود.

اضطراب امتحان به دلایل مختلفی شکل می‌گیرد. در این بخش به عوامل ایجاد کننده و طریقه برخورد با اضطراب امتحان اشاره شده است. تلاش کنید تا با شناسایی علل و مقابله درست، عملکرد خود را در ایام امتحان ارتقا دهید.



دلایل اضطراب امتحان

ترس و تهدید:
وقتی اطرافیان،

شرایط ویژه و سخت در ایام امتحان برقرار می‌کنند و فرزند خود را از گرفتن نمره‌ی کم یا عدم قبول شدن می‌ترسانند و تهدید می‌کنند.

عدم آمادگی: هنگامی که فرد به علت نداشتن برنامه‌ریزی درسی و مطالعه‌ی صحیح آمادگی لازم را برای امتحان کسب نکرده باشد.

رقابت و مقایسه کردن: زمانی است که دانشجو برای برتری یافتن بر دوستان خود به رقابت بپردازد و مدام خود را با آنها مقایسه کند.

والدین مضطرب: وجود اضطراب در والدین یا اطرافیان موجب انتقال آن به فرزند و تشدید اضطراب او می‌شود (مخصوصاً در ایام امتحان).

اغراق در اهمیت درس: وقتی اطرافیان بعضی از درس‌ها را به هر دلیلی خیلی مهم و سرنوشت‌ساز تلقی می‌کنند.

پاداش نامناسب: زمانی که اطرافیان برای قبول شدن یا گرفتن نمره بالا (معمولاً بیست) پاداش بیش از حد در نظر می‌گیرند.

تفکر منفی: وقتی اطرافیان فردی را با القابی مانند بی‌استعداد، بی‌عرضه و ... مورد خطاب قرار می‌دهند، تصویر ذهنی ناتوانی یا تفکر منفی را در فرد بوجود می‌آورند.

بیماری‌ها: اگر بدون توجه به بیماری‌های جسمی یا روحی روانی و اقدام برای رفع آنها، فشار بیش از حدی به فرد برای درس خواندن و آماده شدن برای امتحان وارد شود، ممکن است دچار اضطراب شود.

عدم تمرکز: عدم دقت و تمرکز در انجام تکالیف یا درس خواندن در طول سال باعث می‌شود تا یادگیری سطحی باشد و در موقع امتحان یادآوری مطالب دشوار بوده و موجب اضطراب شود.

انتظار بیش از حد از خود: گاهی اضطراب امتحان به این دلیل است که انتظارات فرد از خود، بیش از توانایی‌های اوست.

خواب کافی: یک ذهن خسته، ذهنی کند است. پس به اندازه کافی بخوابید و شاهد افزایش معدل درسی خود باشید.

عادات‌های صحیح مطالعه

سعی کنید همیشه منظم باشید و از تعلل و به تعویق انداختن وظایف خود اجتناب کنید.



یک ذهن خسته، ذهنی کند است. پس به اندازه کافی بخوابید تا عملکرد بهتری داشته باشید.

خود را در هیچ گروه یا

دسته‌ای قرار ندهید: دانشجویان اغلب خود را در یک دسته خاص طبقه‌بندی می‌کنند. به عنوان مثال خود را دانشجوی دارای هوش دیداری یا دارای هوش شنیداری قلمداد می‌کنند یا اینکه برخی معتقدند طرف چپ مغزشان فعال‌تر است یا برخی بر این باورند که طرف راست مغزشان فعال‌تر است. تحقیقات نشان می‌دهد که این طبقه‌بندی‌ها به میزان زیادی همراه با خطاست. بهترین شیوه این است که به جای نگرانی درباره اینکه در کجای فرآیند یادگیری قرار دارید، مناسب‌ترین شیوه یادگیری را مطابق با توانایی‌های خود پیدا کنید.

حضور در کلاس: شاید این مسئله بدیهی و واضح باشد. اما سخنرانی‌های طولانی استادان و زمان شروع کلاس‌ها در ساعات اولیه صبح، اغلب باعث شده شرکت در کلاس تا حدودی سلیقه‌ای و دلخواهی شود. بهترین شیوه برای آمادگی در امتحانات، حضور در کلاس درس می‌باشد. در این صورت می‌توانید با سلسله مراتب درسی آشنا شده و از مطالبی که از آنها امتحان گرفته می‌شود، مطلع شوید.

خود را غرق جزوه‌ها و منابع درسی متعدد نکنید: با توجه به این ضرب‌المثل قدیمی که کیفیت بهتر از کمیت است، یافته‌های دانشمندان نشان می‌دهد غرق شدن در خیل عظیم جزوه‌ها و کتاب‌های درسی متعدد شیوه موثری برای یادگیری نیست. بلکه بهترین شیوه تمرکز بر روی یک موضوع و وقت گذاشتن بر روی آن تا زمان تسلط کامل بر روی مطالب موجود در آن کتاب می‌باشد. همیشه سعی کنید کمتر بین موضوعات مختلف گشته و منبع خود را تغییر دهید. به عبارت ساده تر از این شاخه به آن شاخه نپرید در این صورت کمتر خسته شده و بیشتر یاد می‌گیرید.

منظم باشید: تنها چیزی که از داشتن یک ضرب‌الاجل زمانی پدتر است، از دست دادن این ضرب‌الاجل می‌باشد. پس سعی کنید همیشه منظم باشید و از تعلل و به تعویق انداختن وظایف خود اجتناب کنید.

اغلب افراد عادت‌های خاصی برای مطالعه دارند. هر روشی که به کیفیت مطالعه شما اضافه کند و پیامد منفی برای شما نداشته باشد سودمند است. در ادامه برخی از شیوه‌های موثر مطالعه و یادگیری را مرور می‌کنیم. شما می‌توانید از این روشها برای مطالعه بهتر استفاده کنید.

تغییر متناوب مکان مطالعه و

درس خواندن: اگرچه بسیاری از دانشجویان به مطالعه در کتابخانه شدیداً معتقد هستند، اما دانشمندان علم ادراک بر این باورند تغییر متناوب محیط مطالعه برای یادگیری بسیار موثر است. چرا که حافظه انسان بر اساس موقعیت و مکان شکل می‌گیرد در نتیجه تغییر محیط مطالعه، میزان به خاطر سپردن چیزهایی که یاد گرفته‌اید را افزایش خواهد داد.

مطالعه و انجام تکالیف گروهی: هیچ وقت قدرت همکلاسان و هم گروه‌های خود را دستکم نگیرید. به ویژه وقتی که بر روی یک مسئله دشوار کار می‌کنید. تقسیم مسوولیت یکی از راه‌های موثر جهت فائق آمدن بر مشکلات و کاهش حجم کاری و درسی می‌باشد و به شما اطمینان می‌دهد که درس را بهتر بفهمید. این فعالیت گروهی ممکن است حتی منجر به پیدا کردن یک دوست جدید شود.

استفاده از کارت‌های فلش: بعضی وقت‌ها بهترین شیوه، همان شیوه‌ای است که همیشه از آن استفاده می‌شود. درست است که کارت‌های فلش قدیمی هستند اما هنوز وسایل خوب و قابل اتکایی هستند. نوشتن نکته‌ها، تعاریف و توضیحات بیش از یک بار، به نقش بستن اطلاعات در حافظه کمک می‌کنند. ضمن اینکه این کارت‌ها یک وسیله بسیار عالی جهت یادآوری و تداعی تعریف‌ها می‌باشند.

امتحان دادن: هر چقدر هم که از امتحان تنفر داشته باشید اما مطالعات نشان می‌دهد یک ارزشیابی جدی مانند امتحان نه تنها مؤید میزان دانش دانشجویان است بلکه می‌تواند کیفیت و ارزش علمی دانشجویان را نیز افزایش دهد. آزمون‌های متناوب به یادگیری دوباره و به خاطر آوردن اطلاعات ما کمک می‌کند. ضمن اینکه در هنگام آماده شدن برای امتحانات نهایی تازه به ارزش و عملکرد امتحانات طول ترم پی می‌بریم.

حفظ توجه و تقویت توانایی تمرکز یکی از عوامل مهم در کیفیت مطالعه است. بکارگیری روشهای زیر به شما کمک می‌کند تا در ایام امتحانات نتیجه بهتری کسب کنید:

- سعی کنید با ایجاد انگیزه‌های نیرومند و در نظر گرفتن اهدافی که برایتان مهم و جالب توجه است نسبت به مطالعه در خود شوق و علاقه ایجاد کنید. زیرا علاقه داشتن نسبت به موضوعی سبب تمرکز حواس در هنگام مطالعه آن موضوع می‌شود.
- موقعیت‌هایی که نمی‌توانید در آن‌ها تمرکز حواس داشته باشید، تجزیه و تحلیل کنید، احساسات خود را مورد بررسی قرار دهید و بدانید که چه عواملی افکار شما را دگرگون می‌کنند. افکار منفی و بیمارگونه را از خود دور کنید و هر موقعیت را تا حدی که می‌توانید به طور منطقی تعبیر و تفسیر کنید.
- موضوع‌های مطالعاتی خود را تقسیم بندی کنید یعنی هر موضوعی را که می‌خواهید مطالعه کنید، آن را به قسمت‌های کوچکتر تقسیم کرده و به تدریج در زمانهای مختلفی آن‌ها را مطالعه کنید.
- هر وقت مصمم شدید مطالعه کنید یا کار دیگری انجام دهید، بکوشید بر عزم خود پا بر جا باشید تا آن کار را به اتمام برسانید.
- زمان‌های مطالعه خود را با فعالیت‌های متنوع تقسیم‌نمائید تا این‌که بتوانید تمرکز حواس خود را برای مدت زمان طولانی تری حفظ کنید و مطالعه را در آن ساعت از روز انجام دهید که برای شما مناسب‌تر است.
- استفاده از یک استراحت کوتاه در هر ساعت، انرژی لازم برای حفظ تمرکز حواس را برای مدت زمانی طولانی‌تر در اختیار فرد می‌گذارد.
- هر کاری به جای خویش نیکوست پس برنامه مطالعاتی داشته باشید و برای هر کاری وقت به خصوص تعیین کنید.
- با آگاهی از فنون مطالعه و بکارگیری آن‌ها در هنگام مطالعه در خود ایجاد تمرکز کنید زیرا کاربرد فوننی که خواننده را در عمل مطالعه فعال می‌سازد، کلید اساسی ایجاد تمرکز است.

- به جای این‌که بکوشید دنیای خارج را تغییر دهید، خود را تغییر دهید و لازم نیست که دیگران و یا رفتار آن‌ها را مطابق دلخواه خویش تغییر دهید.
- چند برگ کاغذ روی میز مطالعه خود داشته باشید و مواردی از افکار منحرف‌کننده و مزاحم را یادداشت کنید و بعد از مطالعه نسبت به حل آن‌ها در حد امکان اقدام‌نمائید.
- ممکن است حواس پرتی شما ناشی از گرسنگی و تشنگی شدید، بی‌خوابی، خستگی، و یا علت یا علل درونی دیگری باشد. در چنین موقعیتی هرگز مطالعه نکنید.
- مطالعه در حالت‌هایی نظیر دراز کشیدن، به پشت خوابیدن، در حال راه رفتن تکیه زدن به دیوار و امثال این‌ها مفید نمی‌باشد. زیرا در چنین موقعیت‌هایی نمی‌توان تمرکز حواس خود را حفظ نمود، بنابراین هنگام مطالعه سعی شود خم شدن کمر عادت نشود و فاصله کتاب تا چشم سی سانتیمتر باشد.
- محرك‌های محیطی از قبیل صدای رادیو، تلویزیون، تلفن و... که باعث حواس پرتی شما می‌شوند از موقعیت مطالعه خود حذف کنید.



فنون ارتقای تمرکز

مشاور شریف

آدرس: تهران، خیابان آزادی، دانشگاه صنعتی شریف
شماره تماس: ۶۶۰۲۲۷۰۹
مشاوره تلفنی: ۶۶۰۲۲۷۰۹
دسترسی به سایت و مشاوره الکترونیکی:

Website: <http://moshaver.sharif.ir>
e-mail: counselling@mehr.sharif.ir

سال چهارم، شماره ۴۲، دی ۱۳۹۳

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره و خدمات روانشناسی
مدیر مسئول: دکتر ابوالفضل محمدی
سر دبیر: غلامحسین زهتاب‌ور
همکاران این شماره: امید ساعد، مونا بزرگمهری
تنظیم مطالب و صفحه‌آرایی: فرزانه ابادری
تهیه نسخه صوتی: مرتضی فاتحی