

اضطراب آزمون

در کل همه ما پیش از امتحان یا وقایع مهم دیگر، درجاتی از نگرانی یا تنش را تجربه می‌کنیم در واقع مقادیر کم ترس و نگرانی ما را برمی‌انگیزد و به ما کمک می‌کند ولی نگرانی بیش از حد می‌تواند مشکل ایجاد کند مخصوصاً اگر در جریان آماده سازی و انجام امتحان ها مزاحمت ایجاد کند.

مقابله با اضطراب

اولین گام این است که بین دو نوع اضطراب تمایز قائل شویم ، اگر اضطراب شما نتیجه مستقیم عدم آماده سازی باشد آن را واکنش طبیعی و منطقی در نظر بگیرید ولی اگر کاملاً آماده اید ولی با این هنوز وحشت زده و یا حساس هستید واکنش شما منطقی نیست . با این که هر دو این اضطراب ها طبیعی تلقی می‌شوند(چون هرکسی ممکن است آنها را تجربه کند) ولی محققاً آنچه اهمیت دارد به دست آوردن دانش و اطلاعات در زمینه چیره شدن بر آثار این گونه اضطراب ها می باشد .

آماده سازی می‌تواند کمک کند

آماده سازی بهترین شیوه به حداقل رساندن اضطراب منطقی است . به نکات زیر توجه کنید .

از تلبار کردن مطالب امتحان اجتناب کنید . تسلط بر کل مطالب یک نیمسال تحصیلی یک روز قبل از امتحان شیوه یادگیری غلطی است و به آسانی اضطراب ایجاد می کند چون وقت کافی برای این همه مطالب در اختیار ندارید .

کل مطالب و اطلاعاتی را که در طول یک نیمسال تحصیلی به شما ارائه شده ترکیب کنید و به منظور تسلط بر مفاهیم کلیدی و اساسی درس به کار گیرید .

به هنگام مطالعه از خود پرسید چه سوالی ممکن است از شما پرسیده شود آنگاه سعی کنید با ادغام و یکپارچه ساختن تمامی افکاری که از سخنرانی ها، یادداشت ها ، کتاب ها و خواندنی های اضافی به دست آورده اید به آن سوال پاسخ دهید .

اگر وقت کافی برای خواندن کل مطالب ارائه شده در نیمسال تحصیلی ندارید . بخشی از آن را که می توانید بخوانید و روی آن کار کنید ، انتخاب کنید . در امتحان یک هدف خود را ارائه دانش از طریق این اطلاعات قرار دهید .

تغییر دادن نگرش های خود

با تغییر دادن دیدگاه خود درباره تجربه امتحان ، می توانید از مطالعه کردن لذت ببرید و عملکرد شما نیز بهبود می یابد . زیاد از حد به نمره اهمیت ندهید . نمره نه بازتابی از ارزش فردی شماست و نه می تواند موفقیت آینده شما را پیش بینی کند . نکات زیر را در نظر بگیرید:

به خودتان بگوئید که یک امتحان تنها یک امتحان است چیز- های دیگر هم در زندگی هست .

بعد از امتحان به خودتان پاداش دهید فیلمی تماشا کنید ، برای غذا خوردن بیرون بروید ، دیداری با دوستان داشته باشید .

از تجسم احساس های منفی پرهیز کنید .

شیوه هایی طرح ریزی کنید که کار شما را در نیمسال تحصیلی بعدی بهبودی بخشد .

به خاطر داشته باشید که منطقی ترین انتظارات این است که سعی کنید هر چه را می‌دانید تا آنجا که می‌توانید ، نشان دهید .

نکات پایه را فراموش نکنید

دانشجویانی که برای امتحان خود را آماده می سازند نسبت به نیازهای

زیستی، عاطفی و اجتماعی پایه خود بی توجه هستند . به منظور کسب بهترین کارآمدی باید به خودتان به عنوان یک شخص کامل فکر کنید نه فقط یک امتحان دهنده . به خاطر داشته باشید که :

عادات خوب غذایی و ورزش کردن را ادامه دهید .

تفریحات و فعالیت های اجتماعی را قطع نکنید همه این ها به سلامت جسمی و عاطفی شما کمک می کنند .

وقتی مطالعه می کنید آهنگ متوسط پیشرفت را دنبال کنید . هرگاه ممکن است تنوعی در کار ایجاد کنید و هر وقت نیاز است استراحت کنید .

شب قبل از امتحان خوب بخوابید وقتی بسیار خسته اید کار آمدی خود را از دست می دهید .

وقتی احساس می کنید به قدر کافی برای امتحان آماده اید دست به فعالیتی آرامش بخش بزنید .

روز امتحان

برای اینکه بتوانید روز امتحان بهترین کارآیی را داشته باشید باید :

صبحانه سبک و مناسب بخورید و اگر به آسانی مضطرب می شوید از نوشیدن قهوه یا چای غلیظ پرهیز کنید . حتی کسانی که قهوه را خوب تحمل می کنند اگر روز امتحان در مصرف آن زیاده- روی کنند ممکن است احساس سبکی سر ، دلهره و دلشوره کنند .

کاری کنید که ساعتی قبل از امتحان احساس آرامش کنید . مرور توأم با عجله مطالب درسی در آخرین دقائق شروع امتحان ، تسلط شما بر کل مفاهیم درسی را زایل می کند و به آن آسیب می زند .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان
معاونت امور دانشجویی و فرهنگی دانشگاه
اداره مشاوره دانشجویی

اضطراب آزمون

تهیه و تنظیم:

مرجان بلوکی - روان شناس



آدرس: بندرعباس ابتدای بلوار امام حسین (ع) روبروی ورزشگاه کارگران
قبل از ابزار ملی - دانشکده پزشکی بندرعباس واحد پردیس
اداره مشاوره و راهنمایی
تلفن: ۳۳۶۸۵۰۲۷

☞ با شتاب امتحان ندهید. ساعت مچی به همراه داشته باشید و آهنگ ساعت خود را مکرراً با آن واریسی کنید. اگر به نظر می-آید نمی توانید کل سؤالات امتحان را پاسخ دهید برآن بخش ها- بی متمرکز شوید که پاسخ آن را به خوبی می دانید. اگر وقت اضافی دارید و تنها اگر مضطرب و مشوش نیستید پاسخ های خود را مجدداً واریسی کنید.

اگر اضطراب ادامه یابد

گاهی اوقات اضطراب ممکن است ادامه یابد و مانع شود از تمام توان خود برای گرفتن نتیجه خوب استفاده کنید. وقتی این مسأله رخ داد سعی کنید توجه خود را با شیوه های زیر از اضطراب منحرف کنید:

☞ از ممتحن سؤالی پرسید.

☞ اگر اجازه دارید چیزی بنویسید یا به دستشویی بروید.

☞ چیزی بخورید.

☞ نوک مداد را بشکنید و سپس آن را تیز کنید.

☞ لحظه ای به پاداش پس از امتحان که برای خود در نظر گرفته-اید فکر کنید.

☞ به خود بگوئید: «بعد می توانم مضطرب شوم ولی حالا وقت امتحان دادن است.»

☞ عضلات کل بدن خود را سفت و شل کنید، دوباره نفس عمیقی بکشید و سعی کنید، نگرش مثبت را حفظ کنید.

بعد امتحان

چه خوب از عهده امتحان برآئید و چه برنیائید حتماً پاداشی که به خود وعده داده اید برای خود بگیرید و از آن لذت ببرید؛ سعی نکنید روی اشتباهاتی که مرتکب شده اید، مکث کنید. بلافاصله خود را برای امتحان بعدی آماده نکنید... برای یک لحظه هم که شده به کار آرامش بخشی مشغول شوید.

☞ سعی کنید زود در محل امتحان حاضر شوید این عمل به آرامش شما کمک می کند محلی را انتخاب کنید که از درها، پنجره ها و دیگر عوامل پرت کننده حواس دور باشد.

☞ از همکلاسی هایی که اضطراب ایجاد می کنند و سکون و ثبات شما را برهم میزنند، پرهیز کنید.

☞ اگر انتظار شروع امتحان موجب اضطراب شما می شود با خواندن مجله یا روزنامه ای توجه خود را از امتحان منصرف کنید.

به محض دریافت برگه امتحان

پیش از پاسخ دادن به سؤالات امتحانی، لحظه ای صبر کنید و نکات زیر را رعایت کنید:

☞ ابتدا کل سؤالات امتحانی را مرور کنید؛ سپس دوباره هر سؤال را بخوانید. سعی کنید به امتحان به عنوان فرصتی نگاه کنید که به شما این فرصت را می دهد تا به استاد نشان دهید چه می دانید. آنگاه زمان را به نحو مناسب سازماندهی کنید. آسانترین سؤالات را ابتدا پاسخ دهید.

☞ برای سؤالات تشریحی، طرح کلی داشته باشید، سپس پاسخ خود را با جمله کوتاهی آغاز کنید. این عمل باعث می شود از درهم و برهمی و تکرار مطالب که تصحیح کننده را عصبی می-کند، جلوگیری شود. برای سؤالات کوتاه فقط به آنچه را که می-دانید تا آنجا که می توانید نشان دهید. اگر اصطلاح دقیقی از خاطر شما رفته آنچه را که می دانید با عبارت خود بنویسید.

☞ برای سؤالات چند گزینه ای، ابتدا تمام گزینه ها را بخوانید سپس گزینه های آشکارا غلط را کنار بگذارید. اگر در مورد گزینه های باقیمانده هنوز مردد هستید به اولین برداشت خود تکیه کنید آنگاه سریع علامت بزنید. مراقب واژه های گمراه کننده ای چون «تنها»، «همیشه» یا «اکثرأ» در سؤالات باشید.