

در کل همه ما پیش از امتحان یا وقایع مهم دیگر، در جاتی از نگرانی یا تنش را تجربه می کنیم. در واقع مقادیر کم ترس و نگرانی ما را بر می انگیزد و به ما کمک می کند ولی نگرانی بیش از حد می تواند 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 حال هنوز وحشت زده و یا حساس هستید واکنش شما منطقی نیست. با این که هر دو این اضطراب ها طبیعی تلقی می شوند (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 می تواند 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 را یک روز

قبل از امتحان شیوه یادگیری غلطی است و به آسانی اضطراب ایجاد می کند چون وقت کافی برای مطالعه 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 کارگیرید.

- ◆ به هنگام مطالعه از خود پرسید چه سؤالی 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 سؤال 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 چیزهای 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 احساسهای منفی پرهیز کنید.
- ◆ شیوه هایی طرح ریزی کنید که کار شما را در نیمسال تحصیلی بعدی بهبود بخشد.

- ◆ به خاطر داشته باشید که منطقی ترین انتظارات این است که سعی کنید هر چه را می دانید تا آنجا که می توانید، 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 آنها به سلامت جسمی و عاطفی شما کمک

می کنند.

- ◆ وقتی مطالعه می کنید، آهنگ متوسط پیشرفت را دنبال کنید. هر گاه 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 کارایی 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.

- ◆ 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 همکلاسی‌هایی که اضطراب ایجاد می‌کنند و سکون و ثبات شما را بر هم می‌زند، پرهیز کنید.
◆ اگر انتظار شروع امتحان موجب اضطراب شما می‌شود با خواندن مجله یا روزنامه‌ای توجه خود را از امتحان منحرف کنید.

□ به محض دریافت برگه امتحان

پیش از پاسخ دادن به سوالات امتحانی، لحظه‌ای صبر کنید و نکات زیر را رعایت کنید:
◆ ابتدا کل سوالات 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 می‌دهد تا به استاد نشان دهید چه می‌دانید. آنگاه زمان را به نحو مناسب سازماندهی کنید. آسانترین سوالات را ابتدا پاسخ دهید.

◆ برای سوالات تشریحی، طرح کلی داشته باشید، سپس پاسخ خود را با جمله کوتاهی آغاز کنید. این عمل باعث می‌شود از درهم و برهمی و تکرار مطالب که تصحیح‌کننده را عصبی می‌کند، جلوگیری شود. برای سوالات کوتاه فقط به آنچه که خواسته شده پاسخ دهید و تنها به نکته اصلی اشاره کنید. اگر بخشی از پاسخ به یادتان نمی‌آید آنچه را که می‌دانید تا آنجا که می‌توانید نشان دهید. اگر اصطلاح دقیقی از خاطر

شما رفته آنچه را که می‌دانید با عبارات خود بنویسید.
◆ برای سوالات چند گزینه‌ای، ابتدا تمام گزینه‌ها را بخوانید سپس گزینه‌های آشکارا غلط را کنار بگذارید. اگر در مورد گزینه‌های باقیمانده هنوز مردد هستید به اولین برداشت خود تکیه کنید آنگاه سریع علامت بزنید. مراقب واژه‌های گمراه‌کننده‌ای چون «تنها»، «همیشه» یا «اکثراً» در سوالات باشید.

◆ با شتاب امتحان ندهید. ساعت مچی به همراه داشته باشید و سرعت پاسخگویی خود را برای هر سؤال مکرراً با آن واری کنید. اگر به نظر می‌آید نمی‌توانید کل سوالات امتحان را پاسخ دهید برآن بخش‌هایی متمرکز شوید که پاسخ آن را به خوبی می‌دانید. اگر وقت اضافی دارید و تنها اگر مضطرب و مشوش نیستید پاسخ‌های خود را مجدداً واری 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 شیوه‌های زیر از اضطراب منحرف کنید:
◆ از ممتحن سؤالی بپرسید.
◆ اگر اجازه دارید، چیزی بنوشید یا به دستشویی بروید.
◆ چیزی بخورید.

◆ نوک مداد را بشکنید و سپس آن را تیز کنید.
◆ لحظه‌ای به پاداش پس از امتحان که برای خود در نظر گرفته‌اید فکر کنید.
◆ به خود بگوئید: «بعد می‌توانم 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 از امتحان

چه خوب از عهده امتحان برآید و چه برنیاید حتماً پاداشی که به خود وعده داده‌اید برای خود بگیرید و از آن لذت ببرید؛ سعی نکنید روی اشتباهاتی که مرتکب شده‌اید، مکث کنید، بلافاصله خود را برای امتحان بعدی آماده نکنید، برای یک لحظه هم که شده به کار آرامش‌بخشی مشغول شوید.

دکتر عباس بخشی پور رودسری
کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران



معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مرکزی مشاوره

امتحان اضطراب

