

آرامش را در جلسه امتحان تجربه کنید



هرجا که موضوع ارزشیابی مطرح شود، اضطراب هم پدیدار می شود. برای بسیاری از افراد، اسم آزمون و امتحان، اضطراب را با خود به همراه دارد. این اضطراب که به عنوان **"اضطراب امتحان"** شناخته می شود می تواند طیف وسیعی از علائم فیزیکی، عاطفی و رفتاری را به وجود آورد.

علائم فیزیکی اضطراب امتحان: شامل تعریق، تپش قلب، تنگی نفس، تهوع و سردرد می باشد.

علائم عاطفی آن شامل احساس های ناخوشایندی از جمله: عصبی بودن، تحریک پذیری، ناامیدی و ترس از شکست می باشد.

علائم رفتاری اضطراب امتحان نیز شامل مشکل در تمرکز، به تعویق انداختن مطالعه و فراموشی مطالب می باشد.





به این ترتیب، آن چه مزاحم عملکرد فرد می شود اضطراب شدید و بالاتر از حد نرمال و طبیعی است که می تواند بر عملکرد تحصیلی فرد تأثیر منفی بگذارد.



خبر خوب این است که راه های مختلفی برای مقابله با اضطراب امتحان و مدیریت آن وجود دارد که با به کار بستن این روش ها تا حد زیادی می توان اضطراب را مدیریت کرد.



نکته ی مهم این است که اضطراب در حد نرمال، طبیعی و کمک کننده است و فرد را به تکاپو وامی دارد زیرا:

اضطراب نرمال یا بهنجار باعث افزایش دقت، تمرکز و توجه شده و به همین دلیل کارآیی فرد را در امتحان افزایش می دهد.

اضطراب ملایم و طبیعی باعث می شود فرد برای مطالعه اقدام کند و آسوده خاطر نباشد و فقدان اضطراب باعث آسودگی بیش از حد فرد می شود.

چند راهکار برای مدیریت اضطراب

قبل از امتحان با دانشجویان دیگر راجع به امتحان صحبت نکنید:

بهتر است در گوشه ای دور از دیگران بنشینید. ممکن است سوال کنید چرا؟ چون استرس و اضطراب مثل سرماخوردگی از یک نفر به نفر دیگر سرایت می‌کند. دانشجویان دیگر استرس و ناراحتی خود را به شما انتقال می‌دهند و شما مضطرب و ناراحت‌تر از آن چه که هستید می‌شوید.

نفس های عمیق بکشید.

هنگامی که احساس اضطراب می‌کنید، بدنتان به حالت "جنگ یا گریز" می‌رود. این امر باعث می‌شود که تنفس کوتاه و بریده و بریده شود و تندتر نفس بکشید، ضربان قلبتان تندتر شود و عضلاتتان منقبض شود. تنفس عمیق به فعال کردن سیستم عصبی پاراسمپاتیک که مسئول آرامش بدن است، کمک می‌کند. نفس کشیدن های عمیق باعث می‌شود که اکسیژن بیشتری وارد بدن شما شود در نتیجه بهتر می‌توانید فکر کنید.



مهارت های مربوط به امتحان را به کار گیرید.

این مهارت ها را می‌توان به قبل و بعد از امتحان تقسیم کرد :

• مهارت های قبل از امتحان :

✓ **خوب بخوابید:** اگر شب قبل از امتحان تا دیر وقت بیدار باشید و نخوابید نمی‌توانید خود را برای امتحان آماده سازید. چون بیداری تا دیروقت، باعث خستگی زیاد و عدم تمرکز می‌شود.

✓ **خوب صبحانه یا نهار بخورید:** غذا نخوردن یا کم خوردن باعث خستگی و ضعف شما می شود. در نتیجه منجر به کاهش انرژی و افت عملکرد شما می شود.

• مهارت های هنگام امتحان:

✓ **یک بار به طور کامل سوال های امتحان را بخوانید.**

عجله نکنید. ابتدا یک دور، تمامی سوالات را با آرامش بخوانید و سپس از سوالاتی که پاسخ آن ها را می دانید و مهم تر است، شروع کنید.

✓ **زمان مناسبی را برای هر یک از سوال ها اختصاص دهید.**

زمان امتحان را به سوال های موجود تقسیم کنید تا مشخص شود برای هر سوال چه مقدار زمان دارید.

✓ **دستور العمل سوال ها را به درستی بخوانید.**

دستور العمل را به خوبی مطالعه کنید. مفهوم هر سوال را به درستی بفهمید تا هر آن چه را که از شما خواسته شده جواب دهید و اشتباه نکنید.

✓ **سوال هایی که می دانید را زودتر جواب بدهید.**

• در ابتدا، سوال هایی را جواب دهید که می دانید و بلد هستید. این کار چند فایده دارد: احساس تسلط شما در پاسخ به بقیه ی سوال ها بیشتر می شود و به همان اندازه از اضطراب شما کاسته می شود.

• اگر در ابتدا روی هر سوالی تمرکز کنید، ممکن است وقت شما صرف پاسخ های دیگر شود و برای آن چه بلید زمان را از دست بدهید.

• تداعی های ناشی از پاسخ به سوال هایی که بلد هستید باعث می شود که مطالب بیشتری به یاد آورید در نتیجه امکان این که جواب سوال های دیگر را بیابید افزایش می یابد.

✓ **وقتی سوالی را بی جواب می گذارید، بعد از پاسخ به بقیه سوال ها دوباره به آنها برگردید.**

کنار سوال هایی که جواب نداده اید علامت بزنیید و دوباره به آنها برگردید و آنها را جواب دهید.

✓ **اگر سوال های غلط، نمره منفی ندارند، به همه ی سوال ها جواب دهید حتی آنهایی که نمی دانید.**

✓ **در مورد سوال های چند گزینه ای، ابتدا جواب هایی که مطمئنید غلط هستند را کنار بگذارید.** معمولاً، ولی نه همیشه، گزینه هایی که واژه های اغراق آمیزی مانند « همه »، « هیچ »، « هیچکدام »، « هرگز »، « همیشه » دارند غلط هستند. به این ترتیب تعداد گزینه ها کمتر شده و بهتر می توانید بین آنهایی که نزدیک به هم هستند انتخاب کنید. نکته ی دیگر این که اگر سوال ها نمره منفی ندارند و شما جواب سوال های زیادی را نمی دانید بهتر است که فقط یک گزینه مثلاً « الف » را بزنیید و تصادفی عمل نکنید.

✓ **در مورد سوال های تشریحی، ابتدا سرفصل ها را بنویسید و بعد سرفصل ها را بسط دهید.**

ابتدا، به اختصار سرفصل ها را بنویسید و بعد آنها را شرح و بسط دهید و بعد اگر وقت داشتید آن چه را که نوشتید واری و اصلاح کنید.

✓ **اولین فردی نباشید که جلسه را ترک می کند.**

اگر به سوال ها جواب داده و وقت اضافی دارید بهتر است به واری و اصلاح جواب های خود بپردازید.



تهیه و تنظیم:

فاطمه حسین پور

کارشناس مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه تهران