



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه صنعتی شریف

دفتر مشاوره و سلامت و مرکز مشاوره دانشگاه صنعتی شریف



اضطراب امتحان

روش های مدیریت

روش های مدیریت اضطراب امتحان:

تصور کنید یک امتحان نگران کننده دارید و هر قدر به زمان برگزاری امتحان نزدیک می شوید، اضطراب بیشتری احساس می کنید. در صورتی که اضطراب شما به دلیل عدم آمادگی شما در امتحان باشد حتی به کار بردن همه شیوه های روان شناسی و مفاهیم نمی تواند به شما کمک کنند. اما اگر شما در کلاس هایتان به طور منظم حضور یافته باشید و کاملاً آماده باشید اما هنوز احساس اضطراب داشته باشید، ممکن است این شیوه ها به شما کمک کند تا بر اضطرابتان مسلط شوید.

● تمرین آرام سازی:

یکی از راهکارهایی که می تواند میزان اضطراب شما را کاهش دهد، آرام سازی می باشد. به صورت عمیق نفس بکشید، به گونه ای که در حالت دم، شش های شما پر از هوا شود. در این حال سه ثانیه هوا را در دیافراگم نگه داشته و سپس بازدم را از طریق دهان به آرامی خارج کنید. این مراحل را تا رسیدن به آرامش بارها انجام دهید. نفس کشیدن سطحی نمیتواند، به شما آرامش دهد. همان طوری که در حالت تنفس عمیق هستید، عبارت یا جملات آرام بخش را برای خود تکرار کنید. نظیر آرام باش. این کلمات را به طور منظم حین انجام تنفس عمیق تکرار کنید. با استفاده از خاطرات خود، یا قدرت تجسم در ذهنتان، صحنه ای آرام بخش و لذت آور مجسم کنید. این تمرین را حداقل روزی سه بار انجام دهید.

● متوقف کردن گفتگوی منفی با خود:

بسیاری از اوقات ما در زمان استرس و اضطراب شروع به صحبت با خود می کنیم. صحبت هایی که بار منفی دارد و ذهن و جسم ما را خسته می کند. باید به خود کمک کنید که این گفتگوهای منفی ذهنی را شناخته و آنها را متوقف کنید و گفتگوی واقع بینانه تری را جایگزین کنید. مثلاً این گفتگوی ذهنی را ((من قبول نمی شوم، می دونم از این امتحان رد می شوم، هیچ چی یاد نمی گیرم، همه چیز از ذهنم رفته، استاد راجع به من چی فکر می کنه و)) تبدیل به این گفتگو کنید: قبلاً هم امتحان داشتم و نمره خوبی گرفتم این هم میگذره، من تلاش خودم را کردم و حالا هم با حواس جمع میرم سر جلسه و البته در صورتی که میزان تلاش کافی نداشتید واقع بینانه است که به خود بگویید تا اندازه ای که تلاش کردم سعی می کنم پاسخ دهم. در زمان امتحان گفتگوی سرزنش آمیز هیچ کمکی به شما نمی کند لذا در صورتی که به هر دلیلی تلاش لازم را نداشتید و یا متغیرهایی دخیل بودند که شما نقشی در آن نداشتید فقط به سوالات تمرکز کنید و تا اندازه ای که اطلاعات دارید پاسخ دهید. فکرتان را درگیر گذشته و آینده در لحظه امتحان نکنید چون هیچ کمکی به بهتر شدن آزمون شما نمی کند سعی کنید سوال را با دقت بخوانید فهم دقیق سوال در یافتن پاسخ به شما کمک خواهد کرد.

● واقع بینی نسبت به توانایی خود

سعی کنید انتظارات غیر منطقی خود و دیگران از توانایی های تان موجب افزایش نگرانی شما نشود. از خود، انتظار صد در صد ایده ال نداشته باشید. همین انتظارات رؤیایی، شما را نگران می کند. طبیعت این اجازه را به شما نخواهد داد که همیشه اول باشید. همین انتظارات غیر منطقی شما، عامل ایجاد اضطراب است.

بعضی از پیشنهادات عملی برای کنترل اضطراب امتحان با توجه به تغییر شرایط آموزش و نحوه ارزیابی:

■ از سراسیمه شدن اجتناب کنید.

■ اصل ها، فرمول ها، سرواژه ها یا نکات یا مطالبی را که می ترسید فراموش کنید، بنویسید و قبل از امتحان آن ها را مرور کنید.

■ با همکلاسی های خود قبل از امتحان درباره آن چه که خوانده اید و یا نخوانده اید، صحبت و بحث نکنید زیرا ممکن است اضطراب تان بیشتر شود.

با توجه به شرایط تحصیلی در ترم اخیر که با بحران کرونا مواجه هستیم یادگیری از شرکت حضوری در کلاس درس به صورت مجازی و در خانه انجام می گیرد که خود این مساله ممکن است یکی از عوامل تشدید کننده اضطراب باشد لذا توجه به یک سری از نکات ضروری به نظر میرسد:

(۱) دستورالعمل های آزمون مجازی را

بخوانید و کامل بفهمید. اطمینان حاصل کنید که می توانید به این سوالات پاسخ دهید: آیا زمان آزمون در یک تاریخ و زمان مشخص انجام می شود یا می توانید امتحان را در هر لحظه ای در یک بازه زمانی مشخص انجام دهید؟ آزمون مجازی چقدر زمان دارد؟ آیا چیز دیگری که نیاز به دانستن دارد توسط استاد یا راهنما ذکر شده است؟

(۲) فرمت آزمون مجازی را بدانید.

سوالات آزمون مجازی از چه نوعی است، چند گزینه ای، پاسخ کوتاه یا پاسخ تشریحی بلند؟

(۳) کامپیوتر، لپ تاپ و یا هر

سیستمی که برای آزمون استفاده می کنید را بررسی نمایید. سعی کنید از برخورد با مشکلات دقیقه آخر دوری کنید. این که از رایانه خود استفاده می کنید، قبل از امتحان، مطمئن شوید که تمام سخت افزار و نرم افزار به درستی کار کنند. همچنین مطمئن شوید که اینترنت مناسبی در دسترس شما باشد. سرعت اینترنت مساله مهمی در هنگام امتحان است و قطع و وصل شدن اینترنت می تواند برای شما در زمان امتحان به عنوان یک عامل ایجاد استرس باشد لذا تا جایی که امکان دارد این مساله را بررسی کنید.

(۴) در صورتیکه استاد پروژه ای را به عنوان کار عملی و کمک به نمره آزمون آنلاین مطرح نمود کار عملی را از دست ندهید.

۵) شرایط را برای آزمون با کمترین حواس پرتی مهیا کنید. در محیطی امتحان آنلاین را انجام دهید که صدای تلفن، تلویزیون و هر متغیری که باعث حواسپرتی می شوند وجود نداشته باشند. خانواده را از زمان آزمون مجازی مطلع کنید تا در موقع آزمون در خواستی از شما نداشته باشند و شرایط محیطی آرامی را برایتان فراهم کنند.

۶) هنگامی که وارد سیستم آزمون مجازی می شوید، یک لحظه برای آرامش و متمرکز شدن نفس عمیق بکشید.

۷) در بعضی از آزمون ها سوالات ممکن است طوری طراحی شوند که پاسخ های سوالات به ترتیب داده شود و اگر فردی سوال اول را پاسخ ندهد بعد از پاسخ سوال های بعدی امکان بازگشت به سوال قبل را نداشته باشد که این مساله هم ممکن است برای بعضی از دانشجویان نگران کننده باشد لذا حتما قبل از آزمون از فرمت آزمون مطلع شوید و خود را برای شرایط آزمون مهیا کنید. در صورتیکه در مرحله یادگیری درگیر فرایند یادگیری شده باشید و به منظور تسلط تمرین های زیادی را انجام داده باشید سرعت و دقت شما بیشتر خواهد شد و این نوع امتحان کمتر برایتان نگران کننده خواهد بود. با این وجود اگر سوالی را از دست دادید دیگر ذهن خود را درگیر آن سوال نکنید و بپذیرید شما تلاش خود را کرده اید و تمرکز خود

را بر سوال بعدی بگذارید.

۸) اگر برای یک سوال زمان خاصی مطرح شده شاید لازم باشد حواستان به ساعت باشد. یک کپی از سوالات آزمون و همچنین از پاسخ های خود ذخیره کنید. اگر در طی آزمون مجازی برای شما مشکلات فنی پیش بیاید یا در هنگام ارسال پاسخ خود با مشکل مواجه شوید، این کار بسیار مفید خواهد بود.

۹) در صورت ایجاد مشکلات فنی نگران، دستپاچه نشوید در این صورت به دنبال راه حل باشید یکی از راهکارها تماس با استاد یا فرد راهنماست، با جزئیات دقیق مشکل و پیام های خطایی که ممکن است دریافت کرده باشید را به اطلاع برسانید.

۱۰) کار خود را قبل از ارسال آن بررسی کنید. مطمئن شوید که هر پاسخ به نظر خودتان کامل و جامع باشد.

۱۱) حداقل یک مسیر جایگزین برای ارسال سوالات در نظر داشته باشید، تا در صورت ایجاد مشکل نرم افزاری و یا کاهش قدرت پردازش کامپیوتر خود (به دلیل نرم افزارهای امنیتی و آنتی ویروسی که احتمالا بر روی کامپیوتر شما نصب شده است) بتوانید از آن طریق پاسخ سوالات را ارسال کنید.

۱۲) در صورتیکه سوالات بصورت مرحله ای برای شما آشکار می شوند و شما زمان کمی برای حل هر سؤال دارید و پس از اتمام زمان قادر به ارسال پاسخ نیستید، زمان

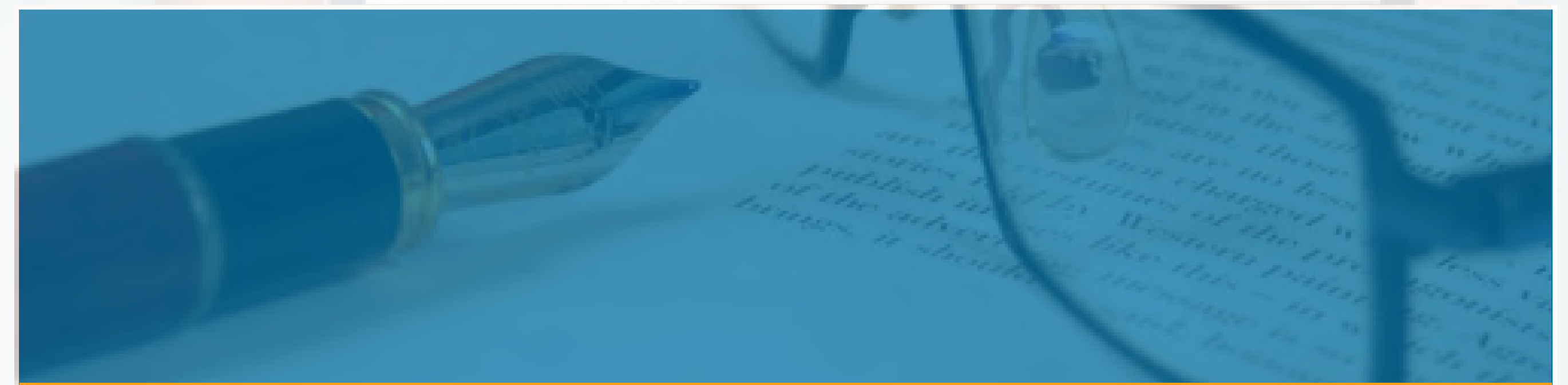
بندی حل سؤالات خود را به گونه ای انجام دهید که بازه زمانی کافی برای ارسال پاسخ و رفع مشکلات احتمالی پیش آمده در این مرحله را داشته باشید

(۱۳) در صورتیکه امکان ارسال چند باره پاسخ هر سؤال در بازه زمانی مربوطه را دارید حتماً در مراحل میانی نیز قسمتی از پاسخ را ارسال کنید.

(۱۴) در صورت لزوم ارسال پاسخ بصورت تصویر، سعی کنید از فرمت های تصویری که حجم کمتری (ضمن حفظ وضوح تصویر) دارند استفاده کنید، چرا که در این حالت پاسخ شما سریعتر ارسال شده و اطمینان خاطر بیشتری برای شما فراهم می کند. یافتن پاسخ به شما کمک خواهد کرد.

گردآوری مطالب:

مونا بزرگمهری (مشاور مرکز مشاوره دانشگاه صنعتی شریف)





اینستاگرام مرکز مشاوره دانشگاه شریف:

SHARIF_UNI_COUNSELING



تلگرام مرکز مشاوره دانشگاه شریف:

@SH_COUNSELING



وبسایت دفتر مشاوره و سلامت:

HTTP://CH.SAORG.IR