



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



**مدیریت اضطراب**  
**در آزمون های آنلاین**

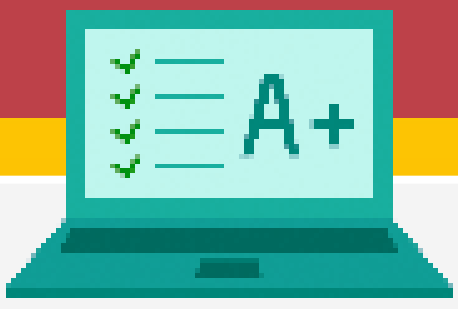


وجود اضطراب در حد اعتدال پاسخی سازش یافته تلقی می شود و می تواند تاثیر مثبتی در فرایند زندگی و رشد و تحول آن داشته باشد. اضطراب بیمارگون اضطرابی است که نه تنها منجر به رشد فردی نمی شود بلکه اختلال در عملکرد فردی نیز به وجود می آورد. فردی که دچار اضطراب امتحان است در توانایی های خود برای آزمون دچار تردید می شود افزایش اضطراب میتواند منجر به اختلال در تمرکز، کاهش ظرفیت یادگیری و در مجموع منجر به افت عملکرد تحصیلی شود. با توجه به شرایط فعلی کرونایی و برگزاری آزمون ها به صورت آنلاین توجه به نکات زیر می تواند در کاهش اضطراب امتحان موثر باشد.



- توانمندی های خود را باور داشته باشید و به افکار منفی توجه نکنید
- در فصل امتحانات خود را درگیر موضوعات حاشیه ای نکنید
- ورزش و نرمش صبحگاهی را فراموش نکنید
- تغذیه سالم داشته باشید از فست فود ها پرهیزید و مصرف میوه و سبزیجات را افزایش دهید
- خواب و استراحت کافی داشته باشید خواب کافی کمک می کند تا در آزمون تمرکز و عملکرد بهتری داشته باشید
- ذهن آگاه و در لحظه باشید در حین مطالعه به خودتان متذکر شوید (الان اینجا باش)
- زمان جداگانه ای برای افکار مزاحم و نگرانی ها اختصاص دهید
- مدیریت زمان و برنامه ریزی را فراموش نکنید
- برنامه های خود را بر اساس «مهم و فوری،-فوری و غیرمهم،-مهم و غیرفوری،-غیرمهم و غیرفوری» الویت بندی کنید
- همواره اهداف تحصیلی خود را در نظر بگیرید
- محیط مناسبی از نظر نور، صدا و دما برای مطالعه انتخاب کنید
- در حین مطالعه خلاصه برداری کنید
- حاشیه نویسی و علامت گذاری به افزایش تمرکز کمک میکند
- زمان مطالعه تلفن همراه را از خود دور کنید
- از کمال گرایی در مطالعه پرهیزید و به جای برنامه عالی برنامه واقع بینانه ای برای خود در نظر بگیرید
- از مطالعه و یادگیری در لحظات آخر پرهیزید. مطالعه مطالب زیاد در مدت زمان کوتاه باعث کاهش تمرکز افزایش خستگی و افت عملکرد تحصیلی می شود
- مطالعه برای آزمون های آنلاین را با این تصور که وقت کافی دارید به تاخیر نیندازید
- در آزمون های openbook این تصور که نیاز به مطالعه کافی نیست، کاملاً اشتباه است

## نکات قابل توجه در زمان حضور در جلسه آزمون:



- آرامش و خونسردی خود را در جلسه امتحان حفظ کنید
- روی توانمندی ها و نقاط قوت خود متمرکز شوید
- با تکنیک تنفس عمیق استرس را از خود دور کنید هنگام اضطراب
- تنفس کوتاه و تند می شود، تنفس عمیق منجر به ورود اکسیژن بیشتر به بدن و در نتیجه عملکرد بهتر می شود
- به زمان و تاریخ آزمون ها کاملا دقت کنید
- از آمادگی خود برای آزمون مطمئن شوید، داشتن آمادگی به آرامش شما کمک می کند
- قبل از آزمون رایانه خود را بررسی کنید تا از اتصال آن به اینترنت و نداشتن نقص فنی در سیستم مطمئن شوید
- به موقع و سر وقت برای آزمونهای آنلاین آماده شوید
- از زمان در نظر گرفته شده برای آزمون کاملا مطلع باشید
- اگر برای آزمون محدودیت زمانی دارید ساعت را طوری تنظیم کنید که تا ۱۰ دقیقه قبل از اتمام زمان آزمون به شما هشدار دهد
- عجله نکنید، در عین حال توجه کنید که در یک سری از آزمونهای آنلاین امکان بازگشت و مرور مجدد وجود ندارد
- سوالاتی که می دانید، زودتر جواب دهید زیرا باعث افزایش احساس تسلط و کاهش اضطراب می شود
- قبل از ارسال پاسخ ها مطمئن شوید که به تمام سئوالات پاسخ داده اید
- در دام کمال گرایی نیافتید، مهم این است که شما تلاشتان را کرده اید

گردآوری مطالب:

فاطمه دهقان (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