



مؤسسه آموزش عالی خاوران  
(موسسه علمی، فرهنگی، ورزشی)

# مرکز مشاوره و سلامت دانشجویی

## مؤسسه آموزش عالی خاوران



پیام مشاور شماره ۶۰ - دی ۹۵

دانشجویان عزیز سلام.

در دی ماه هر سال به دلیل ورود به امتحانات پایان ترم، مرکز مشاوره دانشجویی سعی نموده است مطالب ارزنده‌ای با موضوع اضطراب امتحان در اختیار شما عزیزان قرار داده و راهکارهای مناسبی جهت کاهش این اضطراب به شما ارائه نماید. امید است که پیام مشاور دی‌ماه ۹۵ همانند سالهای گذشته نیز مورد استفاده قرار گیرد.

### مقابله با اضطراب امتحان

درکل 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 امتحانات مزاحمت ایجاد کند.

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 آماده‌اید ولی با این حال هنوز وحشت زده یا حساس هستید واکنش شما منطقی نیست. با این که هر دو نوع این اضطراب طبیعی تلقی می‌شوند (چون هر کسی ممکن است آنها را تجربه کند) ولی آنچه اهمیت دارد به دست آوردن دانش و اطلاعات در زمینه چیره شدن بر آثار این گونه اضطراب‌ها می‌باشد.

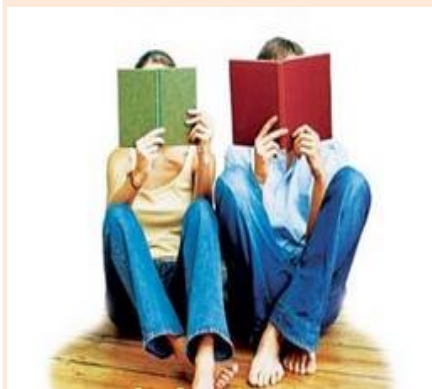
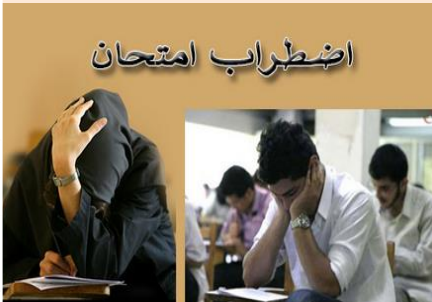
#### • آماده سازی می‌تواند کمک کند

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

- از تلتنار 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 می‌کند 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 کار بگیرید. \*به هنگام مطالعه از خود بپرسید چه سؤالی ممکن است از شما پرسیده شود آن‌گاه سعی کنید با ادغام و یکپارچه ساختن تمامی افکاری که از سخنرانی‌ها، یادداشت‌ها، کتاب‌ها و خواندنی‌های اضافی به دست آورده‌اید به آن سؤال پاسخ دهید.

\* اگر وقت کافی برای خواندن کل مطالب ارائه شده در نیمسال تحصیلی ندارید، بخشی از آن را که می‌توانید بخوانید و روی آن کار کنید، انتخاب کنید. \* در امتحان یکی از اهداف خود را ارائه دانش از طریق این اطلاعات قرار دهید.

#### اضطراب امتحان





مؤسسه آموزش عالی خاوران  
(مؤسسه علمی، تربیتی)



پیام مشاور شماره ۶۰ - دی ۹۵

### تغییر دادن نگرش‌های 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 بگویید که یک امتحان تنها یک امتحان است چیزهای دیگر هم در زندگی هست .

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

\* از تجسم احساسات 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 هرچه 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 اینها به سلامت جسمی و روانی 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 .

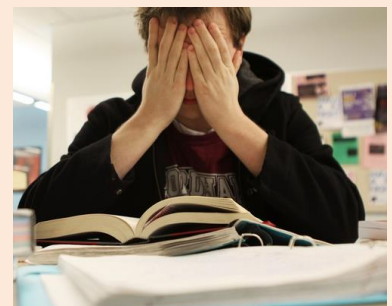
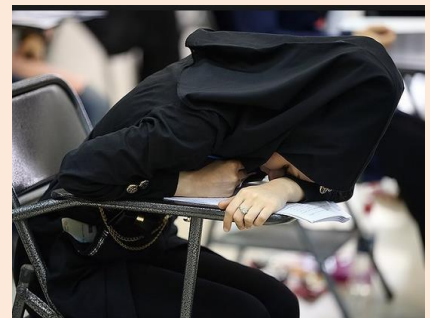
\* شب قبل از امتحان خوب بخوابید وقتی بسیار خسته اید کارآمدی خود را از دست می دهید .

\* وقتی احساس می کنید به قدر کافی برای امتحان آماده اید دست به فعالیت 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 .





مؤسسه آموزش عالی خاوران  
(موسسه علمی، فرهنگی، ورزشی)



# مرکز مشاوره و سلامت دانشجویی

## مؤسسه آموزش عالی خاوران



پیام مشاور شماره ۶۰ - دی ۹۵

\* از ممتحن سوالی بپرسید. \* اگر اجازه دارید، چیزی بنویسید و 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 بگویید « 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 خود را حفظ کنید.

### بعد از امتحان

چه خوب از عهده امتحان برآید و چه برنیاید حتما پاداشی را 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 بخش مشغول شوید.



دکتر عباس بخشی پور رودسری

کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران

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 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 ثبات شما را برهم می زنند، پرهیز کنید. \* اگر انتظار شروع امتحان موجب اضطراب شما می شود با خواندن مجله یا روزنامه ای توجه خود را از امتحان منحرف کنید.

### به محض دریافت برگه امتحان

پیش از پاسخ دادن به سئوالات امتحانی، لحظه ای صبر کنید و نکات زیر را رعایت کنید:  
\* ابتدا کل سئوالات 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 سئوالات را ابتدا پاسخ دهید.

\* برای سئوالات 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 سئوالات کوتاه فقط به آنچه که خواسته شده پاسخ دهید و تنها به نکته اصلی اشاره کنید. اگر بخشی از پاسخ به یادتان نمی آید 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 عبارات خود بنویسید.

\* برای سئوالات 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 « اکثراً » در سئوالات 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 می آید نمی توانید کل سئوالات امتحان را پاسخ دهید بر آن بخش هایی 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 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 مسئله رخ داد سعی کنید توجه خود را با شیوه های زیر از اضطراب منحرف کنید: