



* در امتحانات تستی:

- آزمون را به طور کامل نگاه کنید. دستورالعمل را بخوانید روش خود را طراحی کرده و وقت را تنظیم کنید.
- ابتدا به آسان‌ترین سؤال پاسخ دهید. توجهتان را روی آزمون متمرکز کنید. وقت و انرژی خود را با نگران شدن و فکر کردن به عواقب خراب کردن امتحان یا کنجکاوی درباره اینکه دیگران چه می‌کنند، هدر ندهید.
- اگر سؤالی را نمی‌دانید آن را علامت بزنید تا در فرصت مناسب به آن باز گردید.
- به خودتان بگویید، شاید آن سؤال را مطالعه کرده‌اید و وقتی دوباره به آن برگردید، می‌توانید جواب بدهید.
- اگر احساس اضطراب کردید، از روش‌های تنش‌زدایی استفاده کنید. چشمانتان را ببندید. سه نفس عمیق بکشید و به سراغ تکلیف بروید.
- قبل از اینکه به گزینه‌های مختلف نگاه کنید، به جواب خودتان فکر کنید. جواب‌های غلط را جدا کنید و حدس‌های آموزشی بزنید (مگر مواردی که جریمه سختی برای پاسخ‌های غلط منظور شده باشد).
- بعد از اینکه به سؤالاتی که می‌دانستید جواب دادید، به سراغ آن‌هایی بروید که علامت نزده‌اید. در هر زمان فقط روی یک سؤال فکر کنید.
- اگر وقتتان در حال اتمام است، روی سؤال‌هایی که می‌دانید و یا بیشترین ارزش را دارند، متمرکز شوید.

- همه وقت باقیمانده را به مرور و کامل کردن جواب‌هایتان بپردازید، تنها در صورت اطمینان قطعی پاسخ‌ها را تغییر دهید.

* در امتحانات تشریحی:

- افکارتان را در یک فهرست مختصر سازمان‌دهی کنید، به دنبال کلمات کلیدی، مقایسه کردن، مقابله کردن، توصیف کردن و شناسایی کردن بگردید.
- با یک خلاصه کوتاه، یک عنوان یا جمله خاص شروع کنید. سپس نکات دیگر را بنویسید. سردرگم نباشید. به یاد بیاورید که استاد روی چه چیزهایی تأکید داشته است.

* بعد از امتحان

- به خودتان، به خاطر تلاشی که کردید پاداش دهید.
- با دیگران به سراغ سؤال‌های امتحان نروید. مهم نیست که چطور امتحان داده‌اید، وقتی که نتیجه امتحان را گرفتید، متوجه می‌شوید.

اقدام نهایی

- اگر هنوز هم پس از بکار بستن این پیشنهادها احساس اضطراب می‌کنید، شاید بهتر باشد که با یک مشاور ملاقات کنید. برای این کار می‌توانید با ما تماس بگیرید.

* نکات:

دانشجویان در انتهای هر ترم به وسیله آزمون‌هایی ارزیابی می‌شوند. و نمرات این ارزیابی‌ها گاه‌ها سرنوشت آنها را رقم می‌زند. آمادگی بهتر برای امتحان‌ها می‌تواند به بهتر شدن خروجی ارزیابی‌ها یاری دهد. دانشجویان را می‌توان در ۳ دسته امتحان‌دهندگان جای داد. عملکرد هر دسته با دسته دیگر متفاوت است. گروه اول: ناموفق، گروه دوم: دقیقه نودی و گروه سوم: اعتقاد به مطالعه تدریجی دروس دارند.



مرکز مشاوره شماره ۱: بلوار دلتا، خیابان شهید امرعی، جنب بیمارستان طالقانی، ساختمان شماره ۲، طبقه ۲

مرکز مشاوره شماره ۲: میدان قدس، زویروی شهرتاری، کوچه نهم، پلاک ۳۶

۰۶-۲۲۸۷۲۲-۲۲۴۳۹۸۳۷-۲۲۴-۶۶۲۱

غلبه بر اضطراب امتحان



بنابراین چگونه اعتماد به نفس خود را به دست آوریم؟

با خود صحبت کنید. تحقیقات نشان می‌دهد که دانشجویان دارای اضطراب امتحان، هنگامی که با خودشان حرف می‌زنند تقریباً همیشه منفی‌باف هستند و خود را شکست‌خورده ارزیابی می‌کنند.

برای مثال با خود می‌گویند: «همه هم‌کلاسی‌های من از من باهوش‌تر و سریع‌تر هستند». «من همیشه امتحانم را خراب می‌کنم». «اگر امتحانم را خوب ندهم،

رشته‌ام را عوض می‌کنم». «سؤال‌ها گیج و گمراه‌کننده هستند». درباره آنچه به خودتان می‌گویید، هوشیار باشید. تلاش کنید افکار منفی را درباره خودتان یادداشت کرده و سپس هر یک از آنها را بررسی کنید. در این بررسی شواهدی دال بر درست بودن و یا غلط بودن آن بیابید. خودتان را مانند یک دوست تشویق کنید. تکرار عبارات مثبت درباره خودتان، موجب برنامه‌ریزی مجدد ذهن برای موفقیت به جای شکست می‌شود.

راهکارهای دیگر

- مجسم کنید که کارتان را به خوبی انجام داده‌اید و به هدف رسیده‌اید.
- هدف خود را کسب رتبه بالا قرار دهید. با گفتن اینکه «من رتبه پایینی خواهم گرفت پس چرا این قدر مطالعه کنم»، خود را از تلاش معاف نسازید.
- خودتان را با دیگران مقایسه نکنید.
- در مورد اینکه چه چیز به خوبی پیش می‌رود و چه چیز را باید اصلاح کنید، مهارت پیدا کنید.
- با یک برنامه روزانه به جمع‌آوری داده‌ها بپردازید.
- به جای طفره رفتن از مطالعه، به خودتان بعد از هر مورد مطالعه پاداش دهید.
- روش تنش‌زدایی را به گونه‌ای تمرین کنید که تبدیل به یک

اضطراب امتحان ناآرامی و تشویش است که به علت نگرانی و ترس در حین، قبل و بعد از امتحان تجربه می‌شود. معمولاً همه اضطراب را تجربه می‌کنند ولی برخی از دانشجویان، درمی‌یابند که اضطراب به حدی در یادگیری و امتحانات آن‌ها دخالت می‌کند که نمراتشان به شکل جدی تهدید می‌کند.

در این مورد چه کاری می‌توان انجام داد؟

خوشبختانه می‌توان تا حد زیادی از دخالت اضطراب در عملکرد جلوگیری نمود. ابتدا، مهم است که بدانید، اضطراب لزوماً تهدیدی سم آگین نیست. اضطراب موجب آمادگی برای امتحان می‌شود. شما می‌بایست اضطراب را در حد قابل کنترل کاهش دهید. آمادگی برای امتحان، اولین راهکار است. همه کلاس‌ها را شرکت کنید و دریابید چه چیزهایی را باید یاد بگیرید و زمان امتحان چه وقت است.

کارها را به گونه‌ای انجام بدهید که مانع از انباشته شدن آن‌ها برای امتحان شوید. کارایی خود را در عادات‌های مربوط به مطالعه بالا ببرید. با داشتن یک برنامه مطالعه، از اوقات تلف‌شده استفاده کنید. درجایی مطالعه کنید که قادر به تمرکز باشید. علاقه خود را به تکلیف زیاد کنید و توجه‌تان را به‌طور کامل معطوف آن‌ها نمایید. از روش PQrst (مرور اجمالی، سؤال کردن، خواندن، از بر خواندن و مرور) برای خواندن متون استفاده کنید (در صورت نیاز به مطلب مربوطه که توسط مرکز مشاوره تهیه شده است نگاهی بیاندازید). برگه‌های خلاصه‌برداری تهیه کنید. از خود بپرسید، کدام اطلاعات مهم هستند. شرکت در گروه‌هایی که انگیزه مشابه دارند به شما کمک می‌کنند.

بسیاری از دانشگاه‌ها مراکزی دارند که می‌توانند به شما در بهبود روش‌های مطالعه و مهارت‌های امتحان کمک کنند. معمولاً مشاوره‌های رایگان در اختیار دانشجویان است.

به‌طور کلی، می‌توان گفت که دانشجویان منظم و دارای اعتماد به نفس، که از عادات مطالعه مؤثری نیز برخوردارند، عملاً نسبت به دیگرانی که نمرات پایین‌تر می‌گیرند، زمان کمتری را برای مطالعه صرف می‌کنند.

پاسخ یاد گرفته‌شده خودکار شود.

- دستیابی به یک تمرکز کاملاً راحت را هدف خود قرار دهید. وقتی شما تمرکز دارید، همه انرژی‌تان متمرکز بر کار می‌شود و آن را با نگران شدن هدر نمی‌دهید.
- از خودتان با تغذیه مناسب و خواب کافی مراقبت کنید.
- زمان را برای ورزش منظم تنظیم کرده و این برنامه را اجرا کنید.

راهبردهایی برای امتحان

* قبل از امتحان:

- یک روز قبل از امتحان آزمونی را که حتی الامکان شبیه آزمون واقعی است، انجام دهید.
- خلاصه‌برداری‌های خود را مرور کنید تا درک کلی از مطالب به دست آورید این عبارتها را با زبان خودتان بازخوانی کنید.
- به اندازه کافی بخوابید و از مصرف مواد کافئین‌دار که موجب بالا رفتن اضطراب می‌شود، خودداری کنید.
- یادتان باشد که خودتان را تشویق کرده و جلوی پیام‌های انتقادی را بگیرید.
- زمانی را برای احساس آمادگی و نیز حضور به موقع در جلسه امتحان قرار دهید. از هم‌کلاسی‌های مضطرب که درباره امتحان صحبت می‌کنند، اجتناب کنید.