



به نام خالق هستی بخش

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

«دانشکده پیراپزشکی استهبان»

اضطراب امتحان



تهیه کننده:

زهرا اسدنژاد

منبع:

هدف گذاری - هاروارد بیزینس

تاریخ تدوین: 1403



بسیاری از دانشجویان از فکر امتحان دچار تشویش و اضطراب می شوند نگرانی آنها اغلب به این معنا است که تصور میکنند نمیتوانند به نحو مطلوبی در خواندن دوره کردن و امتحان دادن عمل کنند. نکته اصلی در این جاست که به امتحان به عنوان یک مبارزه و یک تجربه مثبت بنگرید باید اعتقاد داشت که میتوان هر کاری را انجام داد در غیر این صورت اگر در توانایی خود شک کنید در ناتوانی باقی خواهید ماند. از آن جا که هرکس استحقاق قبول شدن در امتحانات را دارد لذا ارزش تلاش کردن را نیز دارد.

درک مفاهیم و مطالب انتزاعی و دور از ذهن به حافظه سپردن آنها و یادآوری در زمان امتحان به تمرین و تکرار نیازمند است. توجه کنید که شما چگونه توانستید در فاصله تولد تا پنج سالگی راه رفتن را بیاموزید و آداب و رسوم غذا خوردن با قاشق و چنگال را فرا بگیرید؟ زندگی کردن با دیگران را بیاموزید و به طور کامل به یک زبان مسلط شوید؟ به هر نسبت که آمادگی شما برای امتحان بیشتر باشد، اضطراب و نگرانی شما کاهش خواهد یافت. امتحانات تنها توانایی یادآوری علوم و مهارت ها را در یک فضای علمی نمی سنجند بلکه توانایی امتحان دادن و مقابله با مشکلات را نیز در شما می آزمایند.

به طور رسمی هدف از برگزاری اکثر امتحانات این است که مشخص شود که آیا دانشجو به یک حد مشخص از توانایی فکری، علمی و عملی رسیده است یا خیر؟ به عنوان مثال هیچ کس نمی تواند بدون قبول شدن در آزمون کتبی و عملی راهنمایی و رانندگی گواهینامه دریافت کند. بعضی از رشته ها مانند حقوق حسابداری و یا داروسازی را نمی توانید پیشه خود سازید جز این که در همه امتحانات تخصصی آنها حد نصاب نمره قبولی را اخذ کند.

منظور قرار گرفتن در بهترین شرایط ممکن و قائق آمدن بر امتحانات لازم است که بدانید از شما چه انتظاراتی می رود تا بر اساس آن آمادگی لازم را در خود ایجاد کنید. این آمادگی علاوه بر کاهش اضطراب سبب می شود تا از ترسهای موهوم و دلواپسی هایی که معمولاً در جلسه امتحان به سراغ شما می آید جلوگیری کنید نکته مهم در این است که علاوه بر آمادگی ذهنی و مطالعه از نظر روحی - روانی و فیزیکی نیز آمادگی لازم را داشته باشید.

اضطراب یکی از ساده ترین علائم و پیامدهای امتحان است. سعی کنید با ایجاد امنیت و آرامش فکری اضطراب را از خود دور کنید بسیاری از دانشگاه ها خدمات مشاوره ای ارائه می دهند. اگر اضطراب و نگرانی شما غیر قابل تحمل است با اساتید راهنما، مشاور دوستان و یا مرکز مشاوره دانشجویی صحبت کنید. در بعضی از امتحانات شرایطی پیش می آید که اوضاع تحت کنترل شما نیست لذا در آن شرایط نمی توانید توانایی خود را آن چنان که شایسته است به نمایش بگذارید. در بعضی مواقع، شرایط به حدی پیچیده و بحرانی می شود که دیگر قادر نیستید در امتحان شرکت کنید. اگر مشکلی دارید که فکر میکنید سد راه موفقیت شماست، هر چه سریع تر با مشاور خود در میان بگذارید. سعی کنید این کار را قبل از امتحان و پیش از آن که دیگر فرصتی برای جبران نمانده باشد، انجام دهید. اگر تصور میکنید که شرکت در هر امتحان می تواند برای شما فایده داشته باشد آن را از دست ندهید. زیرا ممکن است در آینده امکان جبران آن پیش نیاید. خصوصاً اگر پیش نیاز امتحانات دیگر باشد.



روش های مقابله با اضطراب امتحان

فرآیندهای مقابله ای از این لحاظ حائز اهمیت اند که روی پیامدهای سازگاری فرد با موقعیت تأثیر می گذارند. با دانستن اینکه رفتارهای مقابله ای نقش تعیین کننده ای در تعامل شرایط استرس زا و پیامدهای سازگاری ایفا می کنند. پیش بینی میشود که مقابله کردن از طریق کاهش استرس و بهبود عملکرد روزانه به سازگاری فرد با شرایط استرس زا کمک می کند. مقابله شامل تلاشهای رفتاری و شناختی فرد برای کنترل کاهش به حداقل رساندن تسلط یافتن تحمل کردن نیازهای درونی و بیرونی یک اقدام که استرس را ارزیابی می شد است. فرآیند مقابله یک زنجیره طولی علوم پر شامل سه خرده فرآیند است:

ارزیابی اولیه فرآیند ادراک و بر آورد یک موقعیت به صورت تهدید چالش سود یا زیان برای فرد است.

ارزیابی ثانویه فرآیند به خاطر آوردن دامنه ای از پاسخ های بالقوه به موقعیت هایی است که تهدید کننده یا چالش بر انگیز ارزیابی میشوند. ارزیابی اولیه و ثانویه با یکدیگر ادغام می کردند تا مشخص کنند آیا تبادل شخص - محیط برای بهزیستی و سلامت فرد اهمیت دارد یا نه اگر اهمیت دارد آیا تهدید کننده است شامل احتمال ضرر یا زیان یا چالش انگیز در برگیرنده احتمال نفوذ شود.

پاسخ های مقابله ای ویژه که شامل موارد زیر می شود :

الف - مقابله هیجان محور که برای تعدیل، کاهش یا حذف استرس هیجانی مربوط به موقعیت استرس زا طراحی می شود.

ب - مقابله مسئله محور که برای کنترل یا حل مسئله از طریقی بر طرف نمودن یا غلبه بر عامل استرس زا طراحی می شود.

ج - مقابله اجتناب محور که به استفاده از راهبردهای فرد محور نظیر اجتناب یا جستجوی حمایت دیگران یا راهبردهای تکلیف محور مانند تماشای تلویزیون شرکت در فعالیت های نامربوط اشاره دارد و برای اجتناب از موقعیت استرس زا طراحی شده است.

به کارگیری انواع روشهای مدیریت اضطراب

امتحان

تصور کنید امتحان نگران کننده دارید و هر قدر به زمان برگزاری امتحان نزدیک میشوید، اضطراب بیشتری احساس میکنید در صورتی که اضطراب شما به دلیل عدم آمادگی شما در امتحان باشد حتی به کار بردن همه شیوه های روانشناسی و مفاهیم نمی تواند به شما کمک کند. 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. مهم این است که بدانید برای کنترل اضطراب تنها یک راه حل وجود ندارد. در واقع ممکن است شما بخواهید چندین روش ارائه شده را با هم ترکیب کرده و اضطرابتان را تحت کنترل در آورید.

بعضی از پیشنهادات عملی برای کنترل اضطراب امتحان

- ✓ کاملاً آماده باشید همان طور که قبلاً اشاره شد تا مفاهیم را به طور کامل یاد نگیرید. موفقیت در امتحان برایتان حاصل نمی شود.
- ✓ از سراسیمه شدن اجتناب کنید. وسایل مورد نیاز برای امتحان (پاک کن، مداد) را شب آماده نمایید و سعی کنید 10 دقیقه زودتر به جلسه امتحان برسید.
- ✓ با همکلاسی های خود درباره آن چه که خوانده اید و یا نخوانده اید، صحبت و بحث نکنید. تا لحظه آخر مدت مقرر صبر کنید و روی امتحانتان تمرکز کنید.
- ✓ اصل ها، فرمول ها، سرواژه ها یا نکات یادیار یا مطالبی را که می ترسید فراموش کنید، بنویسید و قبل امتحان آن ها را مرور کنید.
- ✓ از محل امتحان، یکبار قبل از امتحان بازدید کنید.

