

پلان ۱ دو ساعت قبل از امتحان

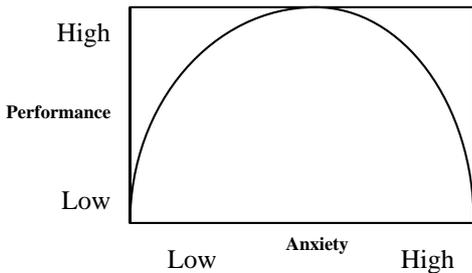
مادر-مادر صبحونه بخور، بعد برو.
 دانشجوی الف- نه نمی تونم، وقت ندارم.
 مادر- آفه دیشب هم که شام درست و مسابی نفوردی.
 دانشجوی الف - نه... نه... فوبه فرامافظ
 دانشجوی الف در حال زمزمه با فور - وای فدای من، دارم از استرس می میرم.
 - مادر جان داری می ری امتحان، فونسر باش، آکه سوالی رو بلد نبودی عرض نفوری ها، با آرامش جواب بده مادر.

پلان ۲ نیم ساعت قبل از امتحان سالن امتحانات

دانشجوی الف - اه... سلام... فوبی؟ فوب فوندی؟
 دانشجوی ب- آره بابا فیلی زیار تقریباً مطمئنم که هیچ سوالی نیست که نتونم جواب بدم.
 دانشجوی الف در حال زمزمه با فور - ای وای همه کاملاً فونرن، فکرکنم من بتونم نمره فوبی بگیرم. الان سه شبانه روزه که دارم می فونم اما می دونم که آفرش فراب می کنم.

الف. اضطراب چیست؟

بدون هیچ گونه اضطرابی نیز، ما انگیزه لازم برای انجام بسیاری از فعالیت ها از جمله آمادگی برای امتحانات، نوشتن مقالات و یا انجام تکالیف روزانه (مخصوصاً در کلاس هایی که برایمان خسته کننده است) را نخواهیم داشت. اضطراب های خوب و یا در حد معقول، علاوه بر تشویش و دلهره، شور و شوق و انگیزه حرکت را هم با خود به همراه داشته و به ارتقاء عملکرد تحصیلی کمک می کنند. نمودار زیر رابطه بین میزان اضطراب و عملکرد تحصیلی را نشان می دهد:



همه ما انواعی از اضطراب را تجربه کرده ایم. اضطراب روشی است که بدن ما انتخاب می کند تا ما را از حضور مسأله ای آگاه کند که به دقت و توجه ما نیاز دارد. اضطراب اساساً یک سری تغییرات بیوشیمیایی است که در مغز و بدن ما رخ می دهد؛ مثل افزایش آدرنالین (عامل افزایش ضربان قلب) و یا کاهش دوپامین (یک انتقال دهنده عصبی مهارکننده درد در مغز). این تغییرات منجر به تشدید توجه ما نسبت به عامل اضطراب می شود.
ب. اضطراب چگونه عملکرد تحصیلی را تحت تأثیر قرار می دهد؟

اضطراب احساس ناخوشایندی است که در مواجهه با موقعیتهای تهدیدکننده به وجود می آید و معمولاً به حالتی که حامل نگرانی و آشفتگی است مربوط می شود. اما آنچه لازم است در مورد آن بدانیم این است که اضطراب همیشه بد نیست بلکه واکنش طبیعی بدن است که توان ما را برای دفاع در مقابل خطر، بسیج می کند. هرگاه ارزیابی اولیه ما از خطر، واقع بینانه و صحیح باشد اضطراب باعث می شود که ما واکنش مناسبی از خود نشان دهیم اما هنگامی که این ارزیابی، صحیح و واقع بینانه نباشد، نگرانی و اضطراب نامطلوب بوده و باعث خواهد شد که عملکرد ما کاهش یابد.

ج. چه عواملی باعث اضطراب امتحان، می شوند؟

عوامل فردی:
 انتظار بیش از حد از خود / ضعف اعتماد به نفس / عدم باور مثبت نسبت به موفقیت / رقابت بیش از حد / عدم آمادگی و برنامه ریزی لازم / عدم تمرکز بر امتحان و مطالعه / شخصیت مضطرب و کمال گرا / کم بودن انگیزه / هوش متوسط / ...
 (۱) عوامل خانوادگی:

سخت گیری بیش از اندازه / عدم حمایت و تشویق / والدین مضطرب / اختلافات خانوادگی / رقابت های غیر منطقی / تهدیدهای بی مورد / توجه بیش از حد به مسایل تحصیلی فرزند / الگوهای خشک فرزندپروری / سرزنش و تنبیه / وضعیت اقتصادی / عدم تشویق

اضطراب امتحان به عنوان گونه ای از اضطراب پدیده شایعی در مدارس و دانشگاهها، محسوب می شود. آرکین و همکاران وی (۱۹۹۵)، این اضطراب را ناشی از احساس ناکارآمدی و درماندگی دانسته، آن را با کاهش عملکرد مرتبط می دانند.

اما کلیتی که به آن اشاره کردیم، در مورد اضطراب امتحان نیز صدق می کند. در واقع، اضطراب همیشه یک حالت ناخوشایند نیست. اگرچه درجات بالای اضطراب می تواند مانع تمرکز حواس و و اختلال در حافظه شود اما

و. چند توصیه عمومی برای کاهش اضطراب

یادمان باشد ممکن است قرار گرفتن در یک موقعیت خاص، برای یک فرد بسیار نگران کننده باشد و برای دیگری اصلاً استرس زا نباشد.

بنابراین بهترین راه برای غلبه بر استرس پیدا کردن راه حل و تکنیکی متناسب با شخصیت فرد می باشد.

علاوه بر آن، توجه داشت که بعضی از مهارت‌های مقابله با اضطراب، نیاز به تمرین مستمر دارند تا ثمر بخش واقع شوند. بنابراین تمرین مداوم، در اثربخشی آنها قابل توجه است. **اما به طور کلی:**

- موقعیت‌هایی را که در آن با مشکل اضطرابی کمی روبه رو بوده اید و یا اصلاً مشکل نداشته اید، به خاطر آورید و آنها را مرور نمایید.

- دقیقاً تشخیص دهید که چه زمانی و چرا دچار نگرانی می شوید.
- موقعیت‌های اضطراب آور خود را تصور کنید و در کلام و رفتار خود به دنبال پاسخ‌های مناسب بگردید. به عبارتی از خود پرسید که چه کار می کردم بهتر بود؟ و یا چه سخنی می گفتم، بهتر بود؟ «پس از یافتن پاسخ مناسب، تمرین کنید» بر آن پاسخ کلامی یا رفتاری مسلط شوید.

- از عامل اضطراب‌زا فرار نکنید. فرار، ممکن است بطور موقتی شما را از تحمل اضطراب آسوده سازد، ولی باعث می شود ریشه اضطراب در شما باقی بماند و در مراحل بعدی نیز از رویارویی با آن هراس داشته باشید. بنابراین تلاش کنید عامل اضطراب را شناسایی کنید و حتی الامکان با آن روبرو شوید.

- به خاطر داشته باشید کلماتی را که بار اضطرابی دارند، مثل «هیچ وقت، همیشه، هرگز، زود، سریع، باید، حتماً و...» کمتر استفاده کنید و آنها را با کلمات متعادل و آرامش‌بخشی مثل بعضی اوقات، با حوصله، آرام، بهتر است و... جایگزین نمایید.

- سعی کنید با افراد آرام و خونسرد معاشرت کنید و نکات ظریف رفتاری سازگار با خود را از آنها یاد بگیرید.

- از حمایت افراد مطمئن اسفاده کنید. افراد حمایت کننده را به گونه ای انتخاب کنید که بتوانند عزت نفس و اعتماد به نفس شما را افزایش داده و باعث رشد افکار منطقی و مثبت در شما شوند.

تهیه این شماره: کمیته تحقیقات دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی،

الهام طالبیان، داورسازی ۱۳۸۴

پروین رضایی، کارشناس آموزشی دانشگاه

انتظارات غیر واقعی اساتید / محیط نامناسب امتحان / مقررات خشک / نوع پرسش‌های امتحان / ایجاد رقابت‌های ناسالم / عدم توجه دانشجویان برای امتحان / عوامل مزاحم مثل سر و صدا و نور / تهویه نامناسب

د. چگونه می توان اضطراب را کاهش داد؟

اضطراب چهار جزء اصلی دارد: نگرانی، هیجان، مداخله در روند انجام کار و نقص در پیاده کردن مهارت‌های تحصیلی. روشهایی که در کاهش اضطراب از آنها بهره گرفته می شود به این بستگی دارد که در کدامیک از مراحل بالا به سر می برید.

۱. نگرانی‌ها: شامل افکاری هستند که مانع از تسلط فرد بر مسائل آموزشی و انجام موفقیت آمیز آنها می شوند. برای مثال پیش بینی بروز هرگونه نقص و کاستی در روند انجام کار، شکسته نفسی و یا دل مشغولی از پیامد‌هایی که در نتیجه انجام نامناسب کارها حاصل می شود. برخی از راهکارهای مؤثر در کنترل و مدیریت نگرانی‌ها بدین قرار است: داشتن تصاویر مثبت ذهنی، جایگزینی افکار مولد و آرمان‌گرایانه با افکار منفی و ناامیدانه.

۲. هیجانات: نشانه‌های بیولوژیکی اضطراب هستند مانند ضربان قلب بالا، عرق کردن شدید کف دست‌ها و انقباض ماهیچه‌ها. مؤثرترین روش مقابله با هیجانات این است: نفس عمیق بکشید، خود را از فکر و خیالات مزاحم خلاص کنید.

مداخله در روند انجام کار: رفتار معمولی و عادی روزانه هنگامی با اضطراب همراه می شوند، آثار مخرب داشته و مانع از عملکرد موفقیت آمیز می شوند. مثلاً دائماً به ساعت نگاه کردن در طول یک امتحان و یا صرف مدت زیاد بر روی مسأله ای که قادر به حل آن نیستید؛ از جمله این رفتارها هستند. این رفتارها نمودهای متفاوت دارند اما بهترین تکنیک برای مدیریت آنها این است که با یک مشاور در زمینه مهارت‌های تحصیلی مشورت کنید تا با رفتارهایی که می توانند در زمینه درس خواندن مشکل آفرین باشند؛ آشنا شده و در صورت مواجهه با آنها بتوانید برنامه ای برای حل آنها و یا تغییر وضعیت موجود داشته باشید.

۳. نقص در پیاده کردن مهارت‌های تحصیلی: مشکلاتی هستند که در شیوه جاری درس خواندن شما وجود دارند و می توانند موجب اضطراب شوند. مثلاً نتیجه انباشته شدن درسها تا لحظه آخر، دادن پاسخهای نادرست به سؤالات امتحانی می باشد. بسیاری از دانشجویان با سه پیامد اول اضطراب به عنوان نتیجه ی نقص در پیاده کردن مهارت‌های تحصیلی روبرو هستند. اگر چنین مشکلی دارید تا زمانی که از روش‌های صحیح درس خواندن استفاده نکنید، شاهد ارتقاء وضعیت تحصیلی خود نخواهید بود. مشورت با یک مشاور آگاه در این زمینه کمک کننده خواهد بود.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.