



معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

رویارویی با آزمون



اهداف این مقاله ارائه
راهکارهای عملی برای مدیریت
زمان تا شروع امتحان و گفتن نکاتی درباره
گذراندن امتحانات است. بسیاری از این
پیشنهادها ساده و روشن هستند اما در شرایطی
که تحت فشار قرار داریم، این موارد اساسی را
فراموش می‌کنیم.

برای امتحان آماده شوید

در فرصتی مناسب قبل از امتحان مرور دروس را آغاز کنید. با آنکه قصدتان این نیست که مرور کردن درسها را خیلی سریع به اتمام برسانید، صبر کردن تا روزهای آخر برای مرور هم عامل مهمی در ایجاد تنش است. انجام دادن امور به مراتب آسان تر از فکر کردن درباره به انجام رساندن آنها است.

مقدار معینی از فشار مفید است و به عملکرد بهتر کمک می کند. ولی این بدان معنا نیست که برای تحت تاثیر قرار دادن افکار دیگران، خود را تحت فشار بسیار قرار دهیم. از سوی دیگر، باید ضمن حفظ تعادل در زندگی، چشم اندازی از امتحانات را هم پیش رو داشته باشیم، که این با مفهوم بی خیالی کاملا متفاوت است.

فضایتان را سازمان دهید

بیشتر افرادی که برای امتحان آماده می شوند، می دانند که باید وقتشان را سازمان دهند (در این باره به قسمت بعدی بنگرید) اما افراد کمتری می دانند که سازمان دادن فضا نیز در آماده شدن برای امتحان کمک کننده است.

درباره جایی که قصد دارید در آن مطالعه کنید، بیندیشید. ببینید آیا امکان دارد، فضای مطالعه تان را از فضای استراحت و آرامش، حتی در یک اتاق کوچک، جدا کنید. محلی برای مطالعه درست کنید؛ جایی که کتاب ها، جزوه ها و کاغذ و قلم تان آنجا باشد.

تمام وسایل مزاحم از جمله، عکس ها، تلویزیون و مانند آن را از محل مطالعه دور کنید و آنها را در محل استراحتتان قرار دهید. هم چنین، وسایل مطالعه

را از فضای استراحت دور کنید، طوری که وقتی در حال استراحت یا خواب هستید، فضای مطالعه به شما تحمیل نشود.

عادت کنید در فضای مطالعه، کار کنید و این فضا را با پایان گرفتن مطالعه ترک کنید. جدایی فیزیکی از این نوع، در ذهن شما نیز این جدایی را به وجود می آورد.

وقتتان را سازمان دهید

افراد به برنامه مطالعه و مرور امتحانات آخر ترم، واکنش متفاوتی نشان می دهند. اغلب، افراد در برنامه ریزی های خود برای مرور درس ها دچار اشتباه می شوند که علت آن معمولا برنامه ریزی بسیار محدود و فشرده و نبود انعطاف پذیری کافی است: لازم است در طرح ها مقداری فضای خالی برای شرایط غیر منتظره در نظر گرفت.

به خاطر داشته باشید که برنامه باید انعطاف داشته باشد. یک جدول هفتگی برای خودتان تهیه کنید. نخست، همه کارهایی را که باید انجام دهید، در آن وارد کنید: از جمله غذا خوردن، خوابیدن، کلاس ها، خرید کردن، نظافت کردن و غیره. سپس وقتی را برای مطالعه و زمانی را برای استراحت و تفریح خود اختصاص دهید.

درباره میزان زمانی که قصد دارید به مرور درس ها اختصاص دهید، واقع بین باشید. برای مثال، اگر هفته را به ۲۱ واحد زمانی تقسیم کنید (روزی سه بخش، صبح، بعد از ظهر و شب) برنامه ریزی شما باید به گونه ای باشد که در هفته بیش از ۱۵ بخش را به کار کردن اختصاص ندهید؛ زیرا ثابت شده است که کارایی افراد به این ترتیب به تدریج کاهش می یابد.

بنابراین باید ۶ بخش را به انجام دادن فعالیت های دیگر اختصاص دهید (برای مثال، دو روز کامل یا یک روز کامل به اضافه سه شب).

زمانی را در هفته، به تن آرامی، تمدید قوا، روابط اجتماعی و استراحت اختصاص دهید. این کار تنش شما را کاهش می دهد و کمک می کند تا به جدول زمان بندی خود پایبندتر باشید. این کار اتلاف وقت نیست؛ با این روش کارآیی شما بیشتر می شود.

تعیین کنید که در دوره های مرور و مطالعه از وقتتان چگونه استفاده خواهید کرد. ممکن است از همه عناوینی که نیاز به خواندن و مرور دارند، فهرستی تهیه کنید و درباره ترتیب یادگیری یا میزان صرف وقت برای هر یک از آنها تصمیم گیری کنید. اگر تکالیف دیگری برای انجام دادن دارید (از جمله، خواندن، یادداشت برداشتن) لازم است درباره میزان صرف وقت برای هر یک از آنها تصمیم گیری کنید.

درباره توانایی انجام تکالیف و پایبند بودن به ضرب الاجل ها، واقع بین باشید. اگر در زمانی که در اختیار دارید فعالیت های متعددی را باید انجام دهید، از سوالات زیر برای تعیین اولویت ها استفاده کنید:

- کدام درس مهم ترین درس است؟
- از کدام موضوعات می توانم به دلیل آسان بودن یا تسلط کافی داشتن بر آنها، صرف نظر کنم؟
- کدام یک از درسها ضروری و مهم اند؟
- برای کدام موضوع در حال حاضر بیشترین اطلاعات، منبع و مطلب را دارم؟

اهداف مشخصی را برای هر نوبت مطالعه تعیین کنید: فهرستی از اهدافتان تهیه کنید؛ این اهداف باید واقع بینانه باشند و با رسیدن به هر یک از اهداف در

فهرست در کنار آن علامت بزنید؛ با این کار می توانید کارهای انجام شده را ببینید. برای موضوعات سخت تر وقت بیشتری اختصاص دهید. بررسی کنید که چه چیز را متوجه نمی شوید.

مطالعه مشارکتی به برخی افراد کمک می کند. شاید این کار با ترتیب دادن جلسات چنده نفره، جهت بحث درباره عناوین خاص، مفید باشد. با استفاده از این روش می توانید حافظه یکدیگر را امتحان کنید یا درباره چیزهایی که نمی فهمید، با هم صحبت کنید.

در خود انگیزه ایجاد کنید

برخی افراد از نداشتن انگیزه شکایت دارند. این راهبردهای ساده ممکن است کمک کننده باشد:

- در صورت دستیابی به اهداف تعیین شده به خود پاداش دهید.
- با موضوعاتی شروع کنید که برای شما جالب تر و آسان ترند.
- کار را تبدیل به کاری روزمره کنید - زیرا وقتی روزمره شروع به کار می کنیم، تداوم آن کار نیز آسان تر می شود.
- به خود یاد آوری کنید که چرا می خواهید امتحان دهید - اگر کیفیت برای شما مهم نیست، اصلا نیازی به امتحان نیست!

تمرکزتان را به حد بهینه برسانید

مدت زمانی که افراد می توانند بر روی تکلیف خاصی متمرکز شوند متفاوت است، بنابراین میزان تمرکزتان را بطور تجربی امتحان کنید و الگوی کاری مناسبی را برای

نیست). همین طور که پیش می‌روید، حافظه خود را امتحان کنید و سوال و جواب‌هایی مبتنی بر مطالب یاد گرفته شده، درست تنظیم کنید.

استفاده از روش‌های کمکی برای به یاد سپاری، برای برخی افراد سودمند است؛ مثلاً حفظ کردن واژه‌ای تداعی‌کننده که با مجموعه‌ای از اطلاعات مربوط می‌شود؛ یا ساختن واژه‌ای تداعی‌کننده، با استفاده از حروف اول، نکات کلیدی و اسامی یا مصور کردن اطلاعات.

تمرین کنید

نمونه سوالهای امتحانات قبلی را پیدا کنید، و با پاسخ دادن به سوالات در زمان تعیین شده، تمرین کنید. اشتباه شما در شروع کار مهم نیست - در حقیقت، هم اکنون، وقت آن است که اشتباه کنید! چنین تمرین‌هایی شما را با چارچوب امتحانات و نوع سوالاتی که ممکن است در امتحان مطرح شود آشنا می‌سازد. هم چنین شما را در طراحی و سازماندهی پاسخ‌ها در شرایطی که به لحاظ زمانی محدودید، کمک خواهد کرد. درست نیست که اولین تمرین خود را وقتی انجام دهید که در حال برگزاری یک امتحان واقعی هستید.

به خاطر داشته باشید که از شما انتظار نمی‌رود در شرایط امتحانی، مقاله‌ای را بنویسید که تهیه کردن آن در شرایط معمول، یک هفته وقت نیاز دارد. بنابراین، واقع بین باشید: کسی انتظار ندارد که در حین امتحان یک مقاله کامل بنویسید. توجه خود را معطوف تکلیفی کنید که در دست دارید (یعنی، پاسخ دادن به سوالات) و با عبارات این چینی که

خود بیابید. منظم در حین انجام کار، استراحت‌های کوتاهی داشته باشید - برای مثال، به ازای هر یک ساعت کار ۱۰ دقیقه استراحت کنید - این کار احتمالاً به شما کمک می‌کند که تمرکزتان افزایش یابد.

اگر تمرکز بر کار برایتان دشوار بود، با تعیین هدفی کوچک و قابل مدیریت شروع کنید. وقتی به این هدف رسیدید، به خودتان پاداش دهید. کار هدف گذاری و دادن پاداش به خود را تکرار کنید. وقتی به اهدافتان دست پیدا می‌کنید، بتدریج بر مقدار تکلیف اضافه کنید. با این کار توانایی برای تمرکز موثر پرورش می‌یابد. ایده‌های دیگری نیز وجود دارد؛ از جمله:

- هنگام خواندن، یادداشت برداری کنید. در حین مطالعه، سوالاتی هم در ذهن‌تان داشته باشید. با صدای بلند مطالب را تکرار کنید. و صدای خود را ضبط کنید.

- موضوعات مختلف درسی را با هم ترکیب کنید. دروس سخت را در کنار درس‌های آسان، و دروس جالب را در کنار درس‌های خسته‌کننده قرار دهید.

- سعی کنید در محیطی راحت مطالعه کنید (نه خیلی سرد، نه خیلی گرم و نه پر سر و صدا) و تا حد امکان، عوامل مزاحم را از محیط حذف کنید. ببینید، کجا می‌توانید بهتر مطالعه کنید؛ برای مثال، در کتابخانه با یک دوست، یا به تنهایی در اتاق تان.

یادگیری فعال داشته باشید

سعی کنید به روشی فعال مطالعه کنید: به خواندن سراسری جزوه‌ها اکتفا نکنید، بلکه فهرستی از نکات کلیدی تهیه کنید (نوشتن یادداشت‌های چند صد صفحه‌ای وقت گیر است و روش موثری برای مرور

"چه خواهد شد، اگر...،" تمرکزتان را بر هم نزنید.

در روز امتحان

مراقب خودتان باشید. برای مثال، استراحت کافی و تغذیه درست، مهم تر و موثرتر از گذرا خواندن در دقایق آخر قبل از امتحان است. امروز روزی است که از قبل برای آن برنامه ریزی شده است، بنابراین به گونه ای کار کنید که انرژی شما برای امتحانات حفظ شود.

خیلی زود از خواب بیدار نشوید، چرا که این کار شما را خسته تر می کند. صبحانه بخورید، ولی مایعات به مقدار زیاد نخورید! اگر وقت اضافه دارید، کاری انجام دهید که شما را آرام کند - دوش بگیرید، قدم بزنید - و خود را از کسانی که استرس دارند، دور نگاه دارید.

به جای اینکه سعی در یاد گرفتن مطالب جدید داشته باشید، بهتر است چند نکته کلیدی را مرور کنید.

سر وقت و نه خیلی زود در جلسه امتحان حاضر شوید؛ استرس در این دوره کوتاه انتظار، یعنی درست قبل از امتحان، در حد بالایی سرایت می کند. بنابراین عملکرد مناسب در مواجهه با این استرس، آن را به حداقل می رساند!

طبیعی است که موقع رفتن به جلسه امتحان تا حدی اضطراب داشته باشید. چند دقیقه قبل از شروع امتحان، بعضی تمرین های ساده تن آرامی و تنفسی را انجام دهید؛ به صندلی تکیه دهید و به لحاظ ذهنی خودتان را از کسانی که استرس دارند، دور نگه دارید. با آرامش، برگه امتحانی را مطالعه کنید. وقتی سوالات امتحانی را انتخاب کردید آنها را دوبار بخوانید

خوب بخوابید

در اینجا چند نکته را متذکر می شویم که می تواند به شما در حین نوبت های مطالعه و در امتحان کمک کند:

● در رختخواب درس نخوانید - رختخواب برای خواب و استراحت است.

● قبل از رفتن به رختخواب درس خواندن را تعطیل کنید: حداقل یک ساعت قبل از خواب مطالعه را تعطیل کنید و وقتتان را برای کارهای آرامش بخش؛ مثل گوش دادن به موسیقی، صحبت کردن با یک دوست، دوش گرفتن، یا تمرین تن آرامی صرف کنید.

● اگر عادت کنید که در وقت مشخصی به رختخواب بروید و در وقت مشخصی از خواب بیدار شوید، ایجاد الگوهای مناسب خواب برای شما آسان تر خواهد بود.

● درباره اینکه نمی توانید خوب بخوابید، فاجعه سازی نکنید؛ یعنی، به خود نگوئید که اگر نتوانم بخوابم، فردا قادر به انجام هیچ کار نخواهم بود. حتی وقتی کم خوابیده باشید، بازهم می توانید عملکرد خوبی داشته باشید. منطقی فکر کنید و تکالیف سخت ذهنی را انجام دهید. بطور عمده، برخی کارهای معمول که نیازمند هوشیاری است و هم چنین خلق و خو (مثلا، تحریک پذیری) تحت تاثیر کم خوابی قرار می گیرند. بیشتر مردم توانایی دارند تا چند روز با کم خوابی کنار بیایند (اما نه برای چند هفته).

تا مطمئن شوید که آنها را فهمیده اید. اگر اجازه دارید، زیر کلمات یا عبارت کلیدی در سوال خط بکشید.

به همه سوالات جواب دهید و وقتتان را مساوی بین آنها تقسیم کنید. برخی افراد نخست، در ذهن خود برنامه ریزی کلی برای تمام سوال ها انجام می دهند و بعد پاسخ می دهند؛ ولی برخی نیز به ترتیب سوال ها را پاسخ می دهند - کدام روش برای شما کار کرد دارد یا برای چارچوب امتحانات شما مناسب تر است؟ بعد از آنکه طرح خودتان را پیاده کردید، سوال ها را دوباره بخوانید و پاسخ ها را واری کنید.

استراحت های کوتاه و منظمی را داشته باشید: هر وقت به آخر یک پاراگراف می رسید، فکر کردن را برای لحظه ای متوقف کنید، حتی برای یک لحظه هم که شده، قلم تان را روی میز بگذارید و به صندلی تکیه دهید.

پس از امتحان

خوب است که روز قبل از امتحان، تصمیم بگیرید که بلافاصله بعد از امتحان چه کار خواهید کرد. ایستادن در اطراف سالن امتحان و شریک شدن با نگرانی دیگران، تقریباً، همیشه ناامید کننده است. اگر برنامه تان این است که هم اکنون، کاری انجام دهید، دیگران را ترک کرده و سراغ برنامه های سرگرم کننده خود بروید.

اگر خسته شده اید مقداری غذا یا خواب کمک کننده است: چنانچه خستگی ناشی از امتحان هنوز بر شما غالب است، می توانید بعضی فعالیت های جسمانی، مثلاً شنا، را انجام دهید؛ یا اگر می خواهید به ملاقات کسی بروید، به شرطی با این ملاقات موافقت کنید که فقط ۵ دقیقه درباره امتحان صحبت شود.

مریم گلی زاده

کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران

اضطراب در حین امتحان

غیر عادی نیست که در شرایط امتحان، فرد برای لحظه ای دچار وقفه ذهنی، یا به دلیل نا آشنا بودن سوالات، دچار سر در گمی شود. در چنین اوقاتی به سرعت وحشت زده می شویم. ممکن است افکار احمقانه به ذهن مان خطور کند. همچنین ممکن است، علائم فیزیکی مانند تپش قلب، ضعف و سستی، گرما یا حالت تهوع را احساس کنیم. اگر چه این علائم آزار دهنده است یا حتی موجب نگرانی و ترس شما می شوند، در حقیقت بسیار شایع است و به هیچ وجه خطرناک نیست.

نخست، برای چند لحظه مکث کنید: قلم تان را روی میز بگذارید و به صندلی تکیه دهید؛ چند نفس آرام بکشید؛ و بگذارید بدنتان آرام شود؛ تمرین های تن