

بِسْمِ تَعَالَى

## ویژه نامه برگزاری امتحانات

شیوه های صحیح مطالعه

نقش تغذیه در ایام امتحانات

اضطراب امتحان و راههای مقابله با آن

## تهیه و تنظیم: کارشناسی مشاوره منطقه ۳

### با بازبینی اداره مشاوره تربیتی و تحصیلی شهر تهران

## سخنی با والدین

اولیا در ایام برگزاری آزمون ها ، نقش و وظایف ویژه ای به عهده دارند و چنانچه بتوانند وظیفه ی خود را به نحو شایسته و مؤثری به انجام برسانند ، به یقین شاهد موفقیت ، پویایی و رشد بیشتری در پیشرفت تحصیلی فرزندان خویش خواهند بود . در اینجا به ده مورد از آنها اشاره می کنیم :

### ۱- ایجاد جوی آرام در خانواده :

\* ضروری است اعضای خانواده به ویژه پدر و مادر ، ملایمت ، شکیبایی و اصل احترام متقابل را در ارتباط با یکدیگر و فرزندانشان رعایت نمایند .

\* والدین خصوصاً در زمان امتحانات محبت نسبت به یکدیگر را در مقابل فرزندان خود افزایش دهند .

\* از طرح مسائل و مشکلات اقتصادی و غیره که موجب هرگونه فشار روحی بر دانش آموزان می گردد خودداری شود .

\* حفظ خونسردی و تلاش در کاهش دادن نگرانی های مربوط به این دوره از اهم وظایف اولیا به شمار می رود .

### ۲- فراهم کردن وسایل و دیگر امکانات آموزشی و کمک آموزشی

منظم نمودن کتب درسی و دفاتر و جزوات آموزشی بر اساس برنامه امتحانات، نظم و آرامش بیشتری به دانش آموزان خواهد داد. بسیار اتفاق افتاده دانش آموز در فرصت پایانی از گم شدن دفاتر و کتب درسی خود شکایت داشته است. بهتر است از شروع فصل امتحان این نظم دهی انجام شود. چنانچه امکانات آموزشی و کمک آموزشی مورد نیاز دانش آموز است برای آنان فراهم کنیم .

### ۳- تغذیه مناسب :

سفارش متخصصان تغذیه بر آن است که در این زمان از تهیه غذاهای صرفاً پر حجم که تنها معده را پر می کند پرهیز شود و خصوصاً در فصل برگزاری آزمون های مختلف غذاهای مغذی و مقوی تهیه کنید .

### ۴- محدودیت در برگزاری میهمانی ها :

مکرر مشاهده شده که افت تحصیلی و کسب نتایج نامطلوب امتحانی، ماحصل دیدو بازدیدهای بسیار خانوادگی و عدم استقرار در مکانی واحد است بنابراین برپایی مجالس و محافل خانوادگی در ایام امتحانات یک نوع فرصت سوزی است.

### ۵- فضا سازی :

پدر و مادر و اعضای خانواده در طول مدت امتحانات بایستی فضا و محیطی شبیه کتابخانه را برای فرزندان خود فراهم نمایند یعنی همان گونه که افراد بسیاری در یک کتابخانه در یک زمان مشخص، بدون هر گونه سرو صدایی مشغول مطالعه هستند، دانش آموز نیز در فضای خانه با همان شرایط مطلوب به درس خواندن بپردازد. استفاده بی رویه از تلویزیون و دیگر ابزارهای ارتباطی فضای مطالعه را مخدوش می نماید. هماهنگی و رعایت حال فرزندان توصیه می گردد.

## ۶- اعتماد بخشی:

یکی از مطلوب‌ترین روش‌های برخورد فرزندان در ایام امتحانات بالا بردن حس اعتماد به نفس در آنهاست. والدین بایستی با برخوردهای منطقی و آرامش بخش و ذکر توانمندی‌های فرزند اعتماد را در وی افزایش دهند. زمانی که دانش آموز خود را باور کند به راحتی می‌تواند از عهده سخت‌ترین امتحان با موفقیت برآید.

## ۷- ایجاد فرصت و تخصیص آن به استراحت:

یکی دیگر از روش‌های مفید آن است که دانش آموز در فاصله‌ی امتحان‌ها با یکدیگر، حتماً استراحت نماید، حتی اگر این فرصت زمانی بسیار کم باشد. خصوصاً در شب امتحان ایجاد فرصت و فراغت برای استراحت دانش آموز باعث می‌شود، مطالبی را که مطالعه کرده است درست طبقه‌بندی نماید و آن‌ها را از حافظه کوتاه مدت خود به حافظه بلند مدت منتقل نماید.

## ۸- نظارت بر برنامه ریزی دانش آموز:

وظایف اولیا نظارت بر برنامه ریزی دانش آموز می‌باشد. برنامه‌ای که قبلاً با کمک و مشاوره با وی برای طول مدت امتحانات تدوین شده را باید برای انجامش نظارت کرد.

## ۹- بزرگ‌نمایی نکردن در مورد امتحانات:

والدینی که عادی (نه بی تفاوت) با دانش آموز خود برخورد می‌کنند و ضمن گفتگو با وی به او امید می‌بخشند و امتحان را در نظر او عادی جلوه می‌دهند، از حساسیت امتحان می‌کاهند و از کاربرد این روش مطلوب بهره می‌گیرند. به کار بردن هشدارهای مکرر با سخن خشن مانند مگر نمی‌دانی که امتحان داری؟ و ... حساسیت امتحان برای دانش آموز از سوی اولیا بیشتر جلوه می‌نماید و اضطراب او را افزایش داده و موجب فراموشی دروس می‌گردد.

## ۱۰- کمک گرفتن از مشاور مدرسه:

کمک گرفتن از مشاور مدرسه برای موفقیت فرزند، آخرین و مهم‌ترین توصیه ماست تا با شناخت بیشتر قضاوت بهتری نسبت به او پیدا کرده و او را در طول امتحانات یاری نماییم.

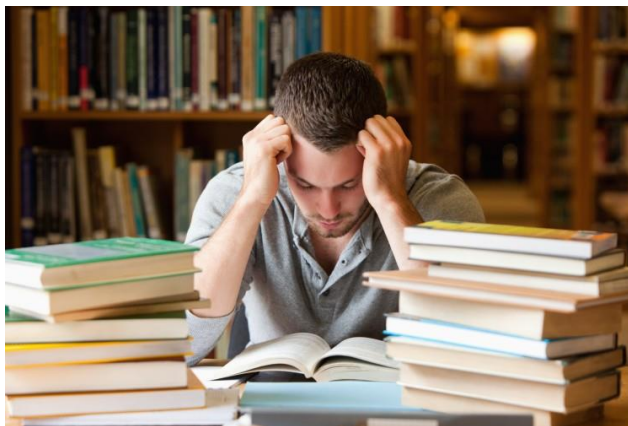
## شیوه‌های صحیح مطالعه

آیا تاکنون به این موضوع فکر کرده‌اید که هنگام مطالعه از چه روشی استفاده می‌کنید؟ یک روش مطالعه صحیح و اصولی می‌تواند بسیاری از مشکلات تحصیلی را از بین ببرد. بررسی‌های به عمل آمده گویای آن است که افرادی که در زمینه تحصیل موفق بوده‌اند، روش صحیحی برای مطالعه داشتند. در ادامه با معرفی روش‌های مطالعه همراه ما باشید.

یادگیری؛ مسئله‌ای است که در سراسر طول زندگی انسان بویژه در دوران دانش آموزی و دانشجویی اهمیت زیادی دارد. چرا که دانش آموزان و دانشجویان همیشه در معرض امتحان و آزمون قرار دارند و موفقیت در آنها جزو آرزوهای بزرگشان است.

شاید به افرادی برخورد کرده باشید که می‌گویند: همه کتابها و جزوه‌ها را می‌خوانم، اما موقع امتحان آنها را فراموش می‌کنم، یا من استعداد درس خواندن را ندارم، چون با اینکه همه مطالب را می‌خوانم اما همیشه نمراتم پایین است و ... . بسیاری از اینگونه مشکلات به

نداشتن یک روش صحیح برای مطالعه باز می‌گردد. عده‌ای فقط به حفظ کردن مطالب اکتفا می‌کنند، بطوری که یادگیری معنا و مفاهیم را از نظر دور می‌دارند. این امر موجب فراموش شدن مطالب بعد از مدتی می‌شود، در واقع آنچه اهمیت دارد یادگیری معنا و مفهوم است، چیزی که نمی‌توانیم و نباید از آن دور باشیم.



### روش‌های مطالعه

برای آنکه مطلبی کاملاً آموخته شده و با اندوخته‌های پیشین پیوند یابد، باید حتماً معنا داشته باشد، در این صورت احتمال یادگیری بیش‌تر و احتمال فراموشی کم‌تر خواهد شد. بنابراین قبل از اینکه خود را محکوم کنیم به نداشتن استعداد درس خواندن، کمبود هوش، کمبود علاقه، عدم توانایی و سایر موارد، بهتر است نواقص خود را در مطالعه کردن بیابیم و به اصلاح آنها پردازیم. در این صورت به لذت درس خواندن پی خواهیم برد. اولین قدم در این راستا آن است با اندکی تفکر عادت‌های نامطلوب خود را در مطالعه یافته و سپس عادت‌های مطلوب جایگزین آن گردد.

### اصول اولیه مطالعه

اولین اصل قبل از شروع مطالعه چیست؟ چگونه می‌توان بازده مطالعه را افزایش داد؟ نحوه تفکرات وارده چه نقشی در مطالعه و کارهای روزمره دارد؟ بهترین زمان و مکان مناسب برای مطالعه چیست؟ یکی از ضروری‌ترین و کامل‌ترین ابزار پیشرفت انسان مطالعه است برای اینکه بتوانید مطالعه بهتری داشته باشید تا بازبایی و به خاطر سپاری آن آسان باشد اصول زیر را باید رعایت نمایید.

### هدف

تیری که بدون هدف رها شود بی نتیجه خواهد بود. قبل از شروع مطالعه باید حتماً هدف خود را مشخص کنید؛ زیرا وقتی که هدف خود را مشخص کردید آمادگی بیشتری برای خواندن و یادگیری خواهید داشت و داشتن هدف به شما کمک می‌کند تا در حین مطالعه دقت بیش‌تری داشته باشید و تمرکز حواس نیز بهبود می‌یابد، بنابراین قبل از مطالعه هر کتابی، هدف خود را به طور دقیق و واضح بیان کنید.

### برنامه ریزی

برنامه ریزی درسی، این امکان را می‌دهد که بهتر و در زمان مخصوص به خودش آن درس را بخوانید با طرح برنامه، نظم خاصی به روند یادگیری خود می‌دهید، که این نظم خاص به مکانیسم حافظه در به خاطر سپاری مطلب کمک می‌کند.

### مکان و زمان مطالعه

مکان مطالعه باید آرام بوده، از نور کافی برخوردار باشد و زمان مطالعه بهتر است موقع صبح باشد، حافظه موقع صبح فعال تر می باشد. بنابراین قبل از شروع مطالعه باید هدف مشخص شود و به صورت معقول برنامه ریزی کنید و با علاقه و بدون هر نگرانی در اجرای برنامه نهایت سعی تان را بکار ببرید، ورزش را به زندگی خود وارد کنید.

### روش مطالعه پس ختام

این روش یکی از مهمترین و معروفترین روشهای بهسازی حافظه است. نام این روش همانند نام انگلیسی آن (PQ<sup>3</sup>R) متشکل از حروف اول شش مرحله آن است. مراحل این روش را مرور می کنیم؛



### مرحله پیش خوانی

در این مرحله کتاب یا مطلب به صورت یک مطالعه اجمالی و مقدماتی مطالعه شود. از جمله موارد این مرحله خواندن عنوان فصلها، خواندن سطحی فصل، توجه به تصاویر، بخشهای اصلی و فرعی و خلاصه فصلها می باشد. هدف در این مرحله یافتن یک دید کلی نسبت به کتاب و ارتباط دادن بخشهای مختلف کتاب با یکدیگر می باشد.

### مرحله سؤال کردن

پس از مطالعه اجمالی موضوعات و نکات اصلی، به طرح سؤال در مورد آنها پردازید. این کار باعث افزایش دقت و تمرکز فکر و سرعت و سهولت یادگیری می گردد.

### مرحله خواندن

در این مرحله به خواندن دقیق و کامل مطالب کتاب پرداخته ، که هدف فهمیدن کلیات و جزئیات مطالب و نیز پاسخگویی به سوالات مرحله قبل می باشد. در مرحله خواندن برای فهم بهتر مطالب می توان از کارهایی مثل یادداشت برداری ، علامت گذاری و خلاصه نویسی بهره جست .

### **مرحله تفکر**

در این مرحله هنگام خواندن ، ساختن سوال ها ، و ایجاد ارتباط بین دانسته های خود، درباره مطلب فکر کنید. در این مورد نیز مهم ترین اصل همان بسط معنایی است. بسط معنایی ممکن است در مراحل پنجم و ششم نیز یعنی در مراحل از حفظ گفتنی و مرور کردن نقشی داشته باشد.

### **مرحله از حفظ گفتنی**

در این مرحله باید بدون مراجعه به کتاب و از حفظ به یادآوری مطالب خوانده شده پرداخته شود و بار دیگر به سوالاتی که خود فرد طرح کرده بود پاسخ دهد. در اینجا باید مطالب آموخته شده را در قالب کلمات برای خود تکرار نماید ، در غیر این صورت لازم است که مجدداً به خواندن مطالبی که آموخته نشده پرداخته شود. مرحله از حفظ گفتنی در پایان هر بخش انجام می گیرد و وقتی بخش های یک فصل به اتمام رسید به مرحله بعد ، یعنی مرور کردن یا آزمون وارد می شویم .

### **مرحله مرور کردن**

این مرحله، که مرحله آزمون نیز می باشد، در پایان هر فصل انجام می گیرد. در اینجا به مرور موضوعات اصلی و نکات مهم و نیز ارتباط مفاهیم مختلف به یکدیگر پرداخته و در صورت برخورد با موضوعات مورد اشکال به متن اصلی یا مرجع مراجعه شود. یکی از راه های کمک به این مرحله پاسخگویی به سوالات و تمرینات پایان فصل است. اجرای این مرحله می تواند مقداری از اضطراب امتحان را کاهش دهد.

## **بهترین روش های مطالعه**

### **روش دقیق خوانی**

هدف از این مرحله این است که مطالب کامل و دقیق درک شده و به صورتی سازمان یافته و منظم در حافظه نگهداری شود. برخی از فنون موجود که می تواند به روش دقیق خوانی کمک کند عبارتند از:

#### **۱- تکنیک خلاصه برداری**

به نوشتن عبارت، مفاهیم و موضوعات کلیدی متن پرداخته ، به طوری که در مرور مطالب، با نگاه کردن و خواندن خلاصه ها، همه مطالب خوانده شده را یادآوری کند. یک روش بسیار مطلوب این است که از خلاصه ها نیز دوباره خلاصه برداری شود.

#### **۲- تکنیک سازماندهی مطالب**

این تکنیک باعث افزایش درک و سرعت یادگیری و سهولت در بازبایی مطالب آموخته شده می شود. برای سازماندهی مطالب استخراج سه بخش از متن اصلی مورد مطالعه لازم است که عبارتند از:

الف /موضوع اصلی : موضوعی که تمامی مطالب را در بر می گیرد و بقیه مطالب حول آن می چرخد.

ب/نکته های اصلی: خطوط و اندیشه های اصلی و مهم هستند که در مجموع موضوع اصلی را می سازند و از صراحت بیشتری برخوردار است.

ج/نکات جزئی : اطلاعات جزئی تری هستند که به صورت مثال ها، نمونه ها، عکس و تصویر اطلاعات واقعی مطرح می گردند.

### ۳-تکنیک علامت گذاری در متن

در این تکنیک علامت هایی را بر روی متن اصلی انجام داده، از قبیل علامت گذاری به شکل های مختلف در متن، خط کشیدن زیر عبارات مهم، حاشیه نویسی و ... ، این موارد بسته به سلیقه های افراد متفاوت می باشد. اما نکته مهمی که در هر نوع علامت گذاری حائز اهمیت است این است که، بهتر است همانند تکنیک سازمان دهی، مطالب را در سه دسته مجز (موضوع اصلی ، نکته اصلی ، موارد جزئی ) قرار داده و آنها را با علامت های مختلف نشان دهید.

در کنار روش مطالعه عوامل محیطی نیز در میزان یادگیری تأثیر دارد. یک محیط مناسب باعث توجه و تمرکز بهتر و بیش تری می شود.

### حذف عوامل مزاحم فکری

مواردی هستند که بخش عظیمی از وقت و فعالیت ذهنی را موضوعاتی به خود مشغول می دارند که هیچ رابطه ای با موضوع ندارند، موضوعاتی مانند: رفتار معلمان و استادان، افزایش شهریه و نوع رفت و آمد و ... برخی از موضوعاتی هستند که موقع مطالعه اگر به آنها فکر شود از کارایی مطالعه می کاهد. برخی حتی خیال پردازی هایشان را موقع مطالعه انجام می دهند؛ که به شدت فکر را آشفته کرده و تمرکز را از بین می برد. توصیه کلی این است که اگر ذهن خود را از افکار مختلف پاک کنید تا بر روی موضوع مورد مطالعه تمرکز کنید، مطالعه را کنار بگذارید و زمانی مطالعه را شروع کنید که سرحال، علاقمند و متمرکز هستید.

### فراهم کردن محیط مناسب

محل و مکانی که مطالعه در آنجا انجام می شود باید مناسب باشد. منظور از محل مناسب مکانی است که آرام ، ساکت و دور از عوامل مزاحم محیطی باشد، این باعث تمرکز بهتر روی موضوع مطالعه می شود. بعضی افراد محل و زمانی را برای مطالعه انتخاب می کنند که بسیار شلوغ و پر سرو صدا است و بعضی از افراد رختخواب را برای مطالعه انتخاب می کنند و توقع یادگیری سطح مطلوب را دارند، ولی از این حقیقت غافلند که این محل ها بدترین محل برای مطالعه است.

### ویژگی روش های صحیح مطالعه

اگر روش های مطالعه شما ویژگی های زیر را داشته باشد، روشی درست است:

- زمان مطالعه را کاهش دهد.
- میزان یادگیری را افزایش دهد.
- مدت نگهداری مطالب در حافظه را طولانی تر کند.
- به خاطر سپاری اطلاعات را آسانتر سازد.

### روش های نادرست مطالعه

در اینجا به روش های مطالعه ای می پردازیم که نسبتا نادرست است و باید در آن ها اصلاح ایجاد کنیم.

## ۱- روش خواندن بدون نوشتن

این یک روش نادرست مطالعه است. مطالعه فرآیندی فعال و پویا است و برای نیل به این هدف باید از تمام حواس خود برای درک صحیح مطالب استفاده کرد. باید با چشمان خود مطالب را خواند، باید در زمان مورد نیاز مطالب را بلند بلند ادا کرد و نکات مهم را یادداشت کرد تا هم با مطالب مورد مطالعه درگیر شده و حضوری فعال و همه جانبه در یادگیری داشت و هم در هنگام مورد نیاز، خصوصاً قبل از امتحان، بتوان از روی نوشته ها مرور کرد و خیلی سریع مطالب مهم را مجدداً به خاطر سپرد.

## ۲- روش خط کشیدن زیر نکات مهم

این روش شاید نسبت به روش قبلی بهتر است ولی روش کاملی برای مطالعه نیست چرا که در این روش بعضی از افراد به جای آنکه تمرکز و توجه بر روی یادگیری و درک مطالب داشته باشند، ذهنشان معطوف به خط کشیدن زیر نکات مهم می گردد. حداقل روش صحیح خط کشیدن زیر نکات مهم به این صورت است که ابتدا مطالب را بخوانند و مفهوم را کاملاً درک کنند و سپس زیر نکات مهم خط بکشند نه آنکه در کتاب بدنبال نکات مهم بگردند تا زیر آن را خط بکشند.

## ۳- روش حاشیه نویسی

این روش نسبت به دو روش قبلی بهتر است ولی بازهم روشی کامل برای درک عمیق مطالب و خواندن کتب درسی نیست ولی می تواند برای یادگیری مطالبی که از اهمیتی چندان برخوردار نیستند مورد استفاده قرار گیرد.

## اضطراب امتحان و آزمون

**تعریف اضطراب امتحان:** اضطراب امتحان نوعی خود مشغولی ذهنی است که با "خود پنداره" ضعیف و تردید فرد درباره ی توانایی های خود مشخص می شود و غالباً با شناخت منفی، عدم تمرکز حواس، واکنش های جسمانی نامطلوب و افت تحصیلی همراه است. به عبارت دیگر وقتی که فرد درباره ی کارایی و توانایی ذهنی خود در موقعیت امتحان، دچار نگرانی و تشویق شود، به طوری که این احساس موجب کاهش و افت عملکرد واقعی او گردد، می گوئیم دچار اضطراب امتحان شده است.

• آیا تاکنون از خود پرسیده اید که چرا از امتحان می ترسید؟

• آیا تا به حال به صورت عمیق به این موضوع فکر کرده اید که چه عواملی در ترس و اضطراب نسبت به امتحان مؤثر بوده اند؟

• آیا در زندگی تحصیلی راههایی برای کاهش این نوع اضطراب یافته اید؟

بدون تردید ترس از امتحان بین دانش آموزان و دانشجویان تقریباً همه گیر و رایج است و می توان گفت مهم ترین علت این موضوع، نتیجه ای است که از امتحان بدست می آید. نتیجه ای که مدرک قبولی یا مردودی محسوب گردیده و باعث ارتقاء، تهدید، تشویق و یا تنبیه می گردد. گاهی اوقات این نتیجه می تواند سرنوشت را نیز رقم زند. به همین علت هر چه نتیجه، حساسیت و اهمیت بیشتری داشته باشد، به همان نسبت می تواند اضطراب و ترس از امتحان گردد، که برخی از آنها عبارتند از:

۱- ترس از فراموش کردن مطالب خوانده شده

۲- سخت گیری مدرسین در طی سال تحصیلی



۳- انتظار بیش از حد والدین

۴- عدم وجود خود باوری در فرد

۵- نامشخص بودن سؤالات

وجود اندکی اضطراب در انسان هم طبیعی و هم لازم است، ولی اگر از حد بگذرد برای او مشکل ساز خواهد بود؛ به طوری که با داشتن اطلاعات و مهارت کافی قادر نخواهد بود امتیاز لازم را کسب کند.

اضطراب امتحان نوعی خود مشغولی ذهنی است که با خود پنداره ی ضعیف و تردید فرد درباره ی توانایی های خود مشخص می شود و غالباً با شناخت منفی، عدم تمرکز حواس، واکنش های جسمانی نامطلوب و افت تحصیلی همراه است.

اکنون که برخی از عوامل ایجاد کننده ترس از امتحان مشخص شدند، لازم است عوامل کاهش دهنده این نوع ترس را نیز بدانیم. در

خصوص روش های کاهش ترس از امتحان نظرات مختلفی وجود دارد که مهم ترین آنها به شرح زیر می باشند:

ایجاد محیطی آرام و به دور از تشنج علاوه بر تلاش والدین برای ایجاد چنین محیطی برای مطالعه فرزندان، فرزندان نیز بایستی کوشش نمایند.

### تنظیم برنامه خواب و استراحت

برخی با این تصور که هنگام امتحانات برای مطالعه بیشتر اصلاً نباید خوابید و یا خیلی کم خوابید، خود باعث خستگی ذهنی و در نتیجه فراموشی بیشتر در مطالب خوانده شده می گردند. کاهش زمان خواب در حد متعادل مطلوب است، اما افراط در آن هرگز مفید نخواهد بود.

پرهیز از کاهش تغذیه افراط و تفریط در تغذیه اثرات نامطلوبی در بر خواهد داشت. بایستی با خواب و استراحت کافی و نیز تغذیه مناسب، از لحاظ روحی و جسمی، خود را آماده امتحان کرد.

### آماده شدن برای امتحان

۱- داشتن برنامه ریزی صحیح جهت مطالعه در طول سال تحصیلی و رعایت روش های صحیح مطالعه.

۲- مطالب درسی را بتدریج و در طول زمان مرور کنید، نه اینکه در آخرین دقایق قبل از امتحان به مطالعه فشرده بپردازید.

۳- از یادداشت های خود، یادداشت های فشرده ای بردارید، تا بازسازی ذهنی، رمز گردانی و مرور مطالب برایتان مفید واقع شود.

۴- سعی کنید به نوع آزمون پی ببرید، تا بتوانید مطالعه خود را متناسب با آن پیش ببرید. پرهیز از فشرده خوانی فشرده خوانی با مرور کردن مطالب متفاوت است. فشرده خوانی متضمن کوششی است برای یادگیری مطالب تازه بلافاصله قبل از شروع امتحان و یا به عبارتی آخرین کوشش های شخص در آخرین لحظات قبل از امتحان.

۵- تأکید بیشتر بر مطالبی که انتظار دارید جزء سؤالات امتحانی باشد. می توانید محدوده سؤالاتی را که در امتحان مطرح خواهد شد،

حس زده و بیشتر به آنها پرداخته شود. برای این منظور سؤالات امتحانی سالهای گذشته کمک خواهند کرد. همچنین توجه به مطالب و موضوعاتی که استاد و یا معلم در کلاس درس بیشتر روی آنها تکیه می کند.

### پرهیز از اضطرابهای متفرقه

مثلاً شب امتحان مسابقات فوتبال را دنبال نکنید. اگر امتحان قبلی رضایت بخش نبوده است، به آن نیندیشید و تحلیل امتحان قبلی را به فرصت مناسب خودش موکول کنید. داشتن تصور ذهنی مثبت از خود به جای پرداختن به جنبه‌های منفی، همواره یک تصویر ذهنی مثبت از خودتان داشته باشید و پس از تلاش کافی جهت مطالعه مطالب به موفقیت خود امیدوار باشید.

## **انواع اضطراب امتحان**

### **الف) اضطراب تسهیل کننده یا تسریع کننده:**

به اضطراب کم و یا در حد معقول که موجب تلاش بیشتر برای کسب موفقیت می‌شود و نتیجه‌ی بهتری را عاید فرد می‌کند، اضطراب تسهیل یا تسریع کننده اطلاق می‌شود.

### **نشانه‌ها یا علائم اضطراب تسهیل یا تسریع کننده:**

- ۱- فرد به خاطر مرور کردن درس‌هایش دچار هیجان می‌شود.
- ۲- خودش را در اتاقش حبس می‌کند و مشغول درس خواندن می‌شود و به کوچک‌ترین مزاحمت اعتراض می‌کند.
- ۳- به شیوه‌ی خاصی درس‌هایش را مرور می‌کند، مثلاً با صدای بلند درس می‌خواند در اتاق راه می‌رود و یا دراز می‌کشد.
- ۴- به درخواست‌های اطرافیان توجه نمی‌کند یا در مقابل خواسته‌ها با اعتراض می‌گوید که درس دارد.
- ۵- کم غذا یا نسبت به غذایی بی‌میل می‌شود.

### **ب) اضطراب ناتوان کننده**

اضطراب ناتوان کننده دلهره و تشویق شدیدی است که یا خود فرد دارد و یا اطرافیان آن را در فرد تشدید می‌کنند. اضطراب شدید اثر منفی روی عملکرد فرد می‌گذارد، زیرا با متأثر و درگیر کردن ذهن، زمینه‌ی فراموشی‌های زودگذر و خطاهای ادراکی را فراهم می‌کند.

### **نشانه‌های اضطراب ناتوان کننده:**

- ۱- فرد به خاطر مرور درس‌هایش دچار هیجان بیش از حد می‌شود.
- ۲- دارای دلشوره و دل‌به‌هم خوردگی (احساس پروانه در شکم) است.
- ۳- هنگام مرور درس‌هایش دستپاچه و عجول است.
- ۴- از اینکه هر چه می‌خواند، چیزی نمی‌فهمد نالان است.
- ۵- از گرفتن نمره‌ی کم ترس و وحشت دارد.
- ۶- هنگام درس خواندن، ناخن‌هایش را می‌جود، پوست لب را می‌کند یا با موی سرش بازی می‌کند.
- ۷- بی‌اشتهاست و نمی‌تواند غذا بخورد.
- ۸- حالت تهوع دارد.
- ۹- گریان است و بهانه‌گیری‌های بی‌دلیل دارد.

## **علت‌های اضطراب امتحان:**

عوامل زیر باعث اضطراب امتحان در فرد می‌باشد:

### **۱- سخت‌گیری‌های بیش از حد**

زمانی که والدین با نزدیک شدن زمان امتحان، فشار مضاعفی برای آماده شدن و گرفتن نمره (معمولاً بیست) در مورد فرزند خود به کار می‌برند و یا پی در پی درباره‌ی امتحان به او هشدار می‌دهند.

### **۲- ترس و تهدید**

وقتی اطرافیان و مخصوصاً والدین، شرایط ویژه و سخت در ایام امتحان برقرار می‌کنند و فرزند خود را از گرفتن نمره ی کم یا عدم قبول شدن می‌ترسانند و تهدید می‌کنند .

### **۳- عدم آمادگی**

هنگامی که فرد به علت نداشتن برنامه‌ریزی درسی و مطالعه ی صحیح آمادگی لازم را برای امتحان کسب نکرده باشد.

### **۴- رقابت**

زمانی است که دانش‌آموزان در مدرسه و یا فرزندان در خانه برای برتری یافتن بر یکدیگر به رقابت بپردازند.

### **۵- والدین مضطرب**

وجود اضطراب در والدین موجب انتقال آن به فرزند و تشدید اضطراب او می‌شود (مخصوصاً در ایام امتحان).

### **۶- مقایسه کردن**

هرگاه ناتوانی‌های فردی با توانایی‌های فرد دیگری سنجیده شود و این امر با سرزنش همراه باشد، اعتماد به نفس فرد کم و بر اضطراب او افزوده می‌شود.

### **۷- بیش از حد مهم جلوه دادن بعضی از درس‌ها**

وقتی اطرافیان بعضی از درس‌ها را به هر دلیلی خیلی مهم تلقی می‌کنند، در فرد ترس یا نگرش منفی نسبت به آن درس‌ها به وجود می‌آید.

### **۸- پاداش نامناسب**

زمانی که اطرافیان برای قبول شدن یا گرفتن نمره ی بالا (معمولاً بیست) پاداش بیش از حد در نظر می‌گیرند.

### **۹- تفکر منفی**

وقتی اطرافیان فردی را با القابی مانند بی‌استعداد، بی‌عرضه و ... مورد خطاب قرار می‌دهند، تصویر ذهنی ناتوانی یا تفکر منفی را در فرد بوجود می‌آورند. این امر اضطراب امتحان را در فرد تشدید می‌کند.

### **۱۰- بیماری‌ها**

اگر بدون توجه به بیماری‌های جسمی یا روحی روانی و اقدام برای رفع آنها، فشار بیش از حدی به فرد برای درس خواندن و آماده شدن برای امتحان وارد شود، ممکن است دچار اضطراب شود.

### ۱۱- عدم تمرکز

عدم دقت و تمرکز در انجام تکالیف یا درس خواندن در طول سال باعث می‌شود تا یادگیری سطحی باشد و در موقع امتحان یادآوری مطالب دشوار بوده و موجب اضطراب شود.

### ۱۲- مقررات در جلسه ی امتحان

گاهی قوانین خشک، رسمی و انعطاف ناپذیری که بر مبنای عدم اعتماد به دانش آموز از سوی مدرسه و عوامل اجرایی امتحانات وضع گردیده، می‌تواند بر شدت اضطراب بیفزاید.

### ۱۳- انتظار بیش از حد از خود

گاهی اضطراب امتحان به این دلیل است که انتظارات فرد از خود، بیش از توانایی‌های اوست. بایستی مواردی را در جریان امتحانات و هنگام پاسخگویی به سؤالات مد نظرمان باشد، که رعایت این موارد می‌تواند در موفقیت بیش تر و کاهش اضطراب نسبت به امتحان مؤثر باشد. برخی از این موارد عبارتند از:

- به موقع و سر وقت به جلسه امتحان بروید و پیش از آغاز امتحان با خاطری آسوده در جای خود مستقر شوید.
- کلیه وسایل و ابزارهایی که در امتحان مورد نیاز است همراه خود به جلسه ببرید.
- دستورالعمل‌ها را با دقت بخوانید و اگر دستورات شفاهی است، با توجه و التفات کامل به آن گوش دهید و عینا همان کاری را که از شما می‌خواهند انجام دهید. در مورد سؤالات تستی، اگر نمره منفی داشته باشند، حدس زدن کار عاقلانه‌ای نیست.
- به زمان بندی سؤالات دقت کنید، تا با مشکل کمبود وقت مواجه نشوید.
- اگر زودتر از زمان تعیین شده سؤالات را پاسخ دادید، عجله نکنید و مجدداً مروری داشته باشید.
- خود را برای پاسخ گویی به هر گونه سؤالی آماده سازید، اما نه با این برداشت که باید صد درصد سؤالات را جواب دهید.

برای پاسخگویی به سؤالات به طرح چهار مرحله‌ای زیر دقت کنید:

- ۱- ورقه سؤالات را نسبتاً با سرعت بخوانید و به تمام سؤالات که پاسخ آنها برایتان روشن است جواب بدهید. برای این مرحله حداقل نیمی از وقت امتحان را در نظر بگیرید.
- ۲- دوباره ورقه را بخوانید و به تمام سؤالات که تا آن موقع پاسخشان به یادتان آمده است پاسخ دهید.
- ۳- در نوبت سوم باید به تمام سؤالاتی که باقی مانده پاسخ دهید.
- ۴- در نوبت چهارم یکبار دیگر نیز کنترل کرده و ببینید که آیا سؤالات را همانگونه که می‌خواستیم پاسخ داده‌ایم.

## کاهش استرسی در ایام امتحانات و آزمونهای مشاوره ایی با تغذیه مناسب

پریسا ترابی؛ کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی می‌گوید: دانش آموزان در فصل امتحانات تخم مرغ، کنجد، عسل و غذاهای حاوی آهن مصرف کنند.

وی می افزاید: دانش آموزان در ایام امتحانات سعی کنند سه وعده غذای کامل بخورند و میان وعده های غذایی را در ساعت ۱۰ صبح و میان وعده عصر و میان وعده شب هم قبل از خواب فراموش نکنند.

وی می گوید: مصرف یک لیوان شیر قبل از خواب هم برای خواب آرام در شب ها خوب است و دانش آموزان در این فصل از تحصیل، غذای سنگین نخورند تا صبح با اشتها و سرحال بیدار شده و صبحانه کامل بخورند، چون صبحانه کامل به کارآیی ذهنی آنان در امتحانات خیلی کمک می کند.

وجود برخی مواد مغذی در صبحانه کمک می کند به ذخیره انرژی در موقع امتحان، مثل تخم مرغ که از گرسنگی در زمان امتحان پیشگیری می کند.

وی اضافه می کند: عسل و کنجد هم به فعال شدن ذهن دانش آموزان کمک می کند تا از آموخته هایشان در امتحان بیشتر بهره ببرند. دانش آموزان همچنین در شب های قبل از امتحان از خوردن غذای چرب و سنگین اجتناب کنند.

وی در خصوص مشکل عدم تمرکز در امتحان نیز می گوید: این دانش آموزان باید از لحاظ کم خونی بررسی شوند، دختر خانم ها به خصوص باید در منابع غذایی خود غذای آهن دار مصرف کنند، مثل غلات، حبوبات و انواع گوشت و در صورت کم خونی زیاد ضمن مراجعه به پزشک، قرص آهن مصرف کنند.

پروین افشار کارشناس تغذیه؛ نیز می گوید: مصرف برخی سبزی ها در کاهش اضطراب دانش آموزان بسیار مفید است چرا که اضطراب موجب کاهش توانایی دانش آموزان در پاسخگویی به سوالات امتحانی می شود براین اساس برای مقابله با این معضل استفاده از غذاهای مناسب توصیه می شود.

بعضی میوه ها و سبزی ها از قبیل ریحان، نعناع، کاهو و سیب برای کاهش اضطراب سودمند است.

وی با بیان اینکه در روز امتحان نیز بهتر است دانش آموزان و دانشجویان برای افزایش کارایی مغز، مواد سرشار از پروتئین مصرف کنند، می گوید: مواد سرشار از فیبر مانند تخم مرغ، نان تست با عسل یا برشتوک نیز برای گروههای هدف مفید است.

افشار خوردن نان و پنیر و گردو، تخم مرغ یا یک ظرف عدسی در روز امتحان را از موارد تاثیرگذار در آرامش دانش آموزان عنوان کرده و می گوید: "خوردن عسل و نوشیدنی های حاوی عسل نیز در کاهش اضطراب بسیار موثر است".

کمیاب منیزیم یکی از علل کاهش یادگیری است که خوردن آجیل مغزدار از قبیل بادام، کشمش، فندق، گردو و نخودچی که سرشار از منیزیم می باشد، در رفع آن مفید است.