



ارتباط افکار مثبت و منفی با نتایج امتحانات دانشجویان

یک روانشناس بالینی گفت: افکار منفی بر شکل‌گیری اضطراب پیش از امتحان دانشجویان تاثیرگذار است، ولی آنان می‌توانند با مرور عملکرد مثبت تحصیلی در گذشته و یا عملکرد ذهنی خوب در حوزه‌های دیگر به خودشان نشان دهند که آدم خنگی نیستند؛ چراکه شواهد زیادی وجود دارد که این مسئله را ثابت کند.

یک روانشناس بالینی گفت: افکار منفی بر شکل‌گیری اضطراب پیش از امتحان دانشجویان تاثیرگذار است، ولی آنان می‌توانند با مرور عملکرد مثبت تحصیلی در گذشته و یا عملکرد ذهنی خوب در حوزه‌های دیگر به خودشان نشان دهند که آدم خنگی نیستند؛ چراکه شواهد زیادی وجود دارد که این مسئله را ثابت کند.

محسن سعیدیان در گفت و گو با خبرنگار ایسنا، در خصوص عوامل موثر در شکل‌گیری این اضطراب‌ها، اظهار کرد: اینکه چرا عده‌ای از افراد در هنگام امتحانات، اضطرابی بیشتر از حد معمول و بهینه را تجربه می‌کنند، بستگی به عوامل مختلفی مانند وجود یک اختلال اضطرابی زمینه‌ای، ویژگی‌های شخصیتی، عوامل خانوادگی، محیطی و موقعیتی و در نهایت عوامل فرهنگی دارد.

وی عنوان کرد: وجود یک اختلال اضطرابی، می‌تواند تمامی زندگی یک فرد و یا موقعیت‌های به خصوصی را درگیر اضطراب کند که امتحانات می‌تواند یکی از این موقعیت‌ها باشد و بیماری‌های اضطرابی همواره ریشه در مسائل و مشکلات دوران رشد روانی و به طبع آن وجود سیستم شناختی – فکری معیوب در فرد می‌شود که نیازمند مراجعه به روان‌شناس و درمان اساسی است.

سعیدیان خاطر نشان کرد: بعضی ویژگی‌های شخصیتی مانند اعتماد به نفس پائین، کمال‌گرایی و ... نیز می‌تواند زمینه‌ساز اضطراب امتحان شود که در این مورد هم تلاش برای برطرف کردن اضطراب امتحان باید معطوف به تغییر و تعدیل این ویژگی‌های شخصیتی گردد.

وی ادامه داد: افرادی که دچار کمال‌گرایی هستند همواره استانداردها و معیارهای سخت و بالایی برای خود تعریف می‌کنند که رسیدن به آن‌ها سخت و نیازمند تلاش بسیار بیشتری است. به طور مثال در مورد امتحانات آن‌ها فقط به نمره 20 فکر می‌کنند که این می‌تواند اضطراب زیادی از نرسیدن به آن حد نصاب‌ها ایجاد کند.

این روانشناسی بالینی بیان کرد: بعضی خانواده‌ها با تعیین معیارهای بسیار کمال‌گرایانه و فراتر از توانایی دانش‌آموزان و دانش‌جویان زمینه‌ساز ایجاد اضطراب در آن‌ها می‌شود که لازم است در این زمینه از طریق نهادهای مربوطه و رسانه‌های جمعی آموزش و آگاه‌سازی‌های مناسبی صورت گیرد چرا که در اکثر مواقع این معیارهای سخت‌گیرانه به طور مثال نمرات 19 و 20 یا معدل‌های بالاتر از یک حدی، هیچ ارتباطی با موفقیت‌های فرد در آینده و یا انتخاب یک شغل مناسب و دستیابی به یک جایگاه مشخص ندارد و وضع چنین شرایطی بیشتر به منظور ارضای بعضی نیازهای روانی خود والدین هستند.

سعیدیان اضافه کرد: بعضی عوامل فرهنگی و اجتماعی کلان همواره می‌تواند بر افزایش سطح اضطراب امتحانات تاثیر مستقیمی داشته باشد که از این قبیل می‌توان به ارزشیابی‌های کمی به جای کیفی در دانشگاه‌ها و رواج روحیه مدرک‌گرایی اشاره کرد. حالا بعد از آگاهی مختصر درباره علل شکل‌گیری اضطراب، اگر بخواهیم در مورد روش‌های کنترل اضطراب راهکارهایی معرفی کنیم، می‌توانیم نکاتی را در نظر داشته باشیم.

دانشجویان افکار منفی را پیش از امتحانات کنار بگذارند

وی گفت: دانشجویان با برنامه‌ریزی منظم و مدیریت زمان در ایام امتحانات و یا حتی قبل از آن می‌توانند مطمئن گردند که زمان کافی برای مطالعه دروس در اختیار دارند و این مسئله می‌تواند موجب کاهش اضطراب و سردرگمی شود، شناسایی افکار منفی مرتبط با شکل‌گیری اضطراب از قبیل بیش‌برآورد کردن سختی مطالب، کم‌برآورد کردن توانایی ذهنی یا حافظه‌ای خود، فاجعه‌سازی درباره فرجام عدم موفقیت در امتحان، انتخاب گزینشی خاطرات منفی گذشته درباره نتیجه امتحانات، نادیده گرفتن موفقیت‌های قبلی در موقعیت‌های مشابه و افکاری از این قبیل است.

این روانشناس بالینی اظهار کرد: چالش و رد کردن این افکار منفی با استناد بر شواهد و مدارک موجود که می‌تواند غلط بودن این افکار را نشان دهد. به طور مثال زمانی که این باور منفی وجود دارد که «هر چه قدر هم که بخوانم فایده‌ای ندارد چون آدم خنگی هستم» با مرور عملکرد مثبت تحصیلی در گذشته و یا عملکرد ذهنی خوب در حوزه‌های دیگر به خودمان نشان دهیم که آدم خنگی نیستیم چراکه شواهد زیادی وجود دارد که این مسئله را ثابت کند.

وی در خصوص توجه برگردانی از علائم جسمی مرتبط با اضطراب، افزود: در هنگام اضطراب برخی علائم جسمی از قبیل تپش قلب، لرزش دست‌ها، تعریق و ریتم تنفس تند هم ممکن است وجود داشته باشد که توجه و تمرکز بیشتر بر این علائم می‌تواند اضطراب را شدت دهد. هر قدر که بتوانیم توجه خود را از علائم بدنی دور کنیم، کنترل اضطراب آسان‌تر خواهد بود.

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی تصریح کرد: خواب و تغذیه مناسب، گفت و گوها مثبت و انرژی بخش در مورد نتیجه امتحان، این مورد خصوصا در جمع‌ها و محیط‌های خوابگاهی که دانشجویان با دوستان‌شان در مورد امتحانات به تبادل

نظر می پردازند می تواند خیلی مفید باشد.

وی در خصوص روش صحیح مطالعه کردن، بیان کرد: امروزه تکنیک های بسیار زیادی در این موضوع به وجود آمده که از آن قبیل می توان به روش پس ختام (پیش خوانی، سوال کردن، خواندن، تفکر، از حفظ گفتن، مرور) اشاره کرد که در فضای مجازی اطلاعات کافی در مورد آن ها وجود دارد. اما نکته قابل طرح این است که قطعا یک روش برتر برای مطالعه وجود نخواهد داشت چرا که این مسئله به شدت فردی است و بنا بر ویژگی های منحصر به فرد، هر فرد از نظر توانایی های شناختی، علایق، عادت ها، انتظارات و متفاوت خواهد بود که معمولا افراد در طی سال های تحصیل به مرور شیوه منحصر به فرد خود را برای مطالعه کردن می یابند.

سعیدیان در خصوص تاثیر محیط مطالعه بر دانشجویان، گفت: قطعا متغیر با اهمیتی است و تا جایی که امکان دارد باید از لحاظ ارگونومی استانداردهای لازم را داشته باشد (متغیرهای مربوط به میز و صندلی نشستن، نور کافی و ...). علاوه بر این هر چقدر این محیط عاری از محرک های مزاحم صوتی و تصویری باشد نتیجه بهتری خواهد داشت و براساس یک اصل در روان شناسی، رفتاری هر قدر موقعیتی که یادگیری در آن رخ می دهد شبیه تر به موقعیتی که قرار است اطلاعات در آن بازیابی شود (امتحان)، باشد نتیجه بهتری حاصل خواهد شد.

وی یادآور شد: همه می دانیم که وجود سطح مشخصی از اضطراب در انجام کارهای روزانه طبیعی و تا اندازه ای مفید است؛ تا جایی که وجود این اضطراب اندک موجب انجام صحیح و به موقع وظایف در فرد می گردد اما مشکل زمانی آغاز می شود که سطح اضطراب از آن سطح بهینه فراتر رود و به جای افزایش سطح عملکرد، موجب کاهش کیفی و کمی آن می شود.