کمیت و کیفیت آمادگی دانشجویان برای امتحانات پایان ترم -بخش پایانی

شب بیداری تا دمیدن صبح دولت امتحان!

گالیا توانگر

یک هفته است که از بیم امتحانات شب‌ها کابوس می‌بینم. به هر حال ساعت ۵ از رختخواب بلند می‌شوم کمی این طرف و آن طرف می‌روم تا وقت بگذرد. جزوه‌ام را بر می‌دارم و ورق می‌زنم. نگاهی سطحی روی مطالبش می‌اندازم. با اینکه دیشب تا آخر وقت کتاب و جزوه را می‌خواندم، ولی گویی اصلا چیزی نخوانده‌ام! نمی‌دانم از استرس زیاد است یا اینکه درست درس نخوانده‌ام؟ مرتب به خودم می‌گویم: «دختر! این همه وقت داشتی ایرادها و مشکلاتت را برطرف کنی حالا باید بگذاری همین الان روز امتحان؟» و بعد هم با خودم می‌گویم: «قول، قول. صد درصد از ترم بعد از اول ترم شروع می‌کنم.» البته ناگفته نماند این قولی است که هر ترم به خودم می‌دهم و هر ترم جدید هم باز روز از نو روزی از نو! سختی‌ها که تمام می‌شود دوباره فراموش می‌کنم که باید از اول ترم شروع کنم. به محوطه دانشگاه که می‌رسم، اعلام می‌کنند؛ بفرمایید سر جلسه! فقط دعا می‌کنم چیزهایی که خوانده ام یادم بیاید وارد جلسه می‌شوم، سؤالات را که می‌بینم خدا را شکر می‌کنم که سخت نیست. با خودم می‌گویم: «اینکه گذشت، از ترم بعد جبران می‌کنم و دیگر تنها به شب امتحان اکتفا نمی‌کنم.» پرونده این درس بسته شد، ولی پرونده درس‌های دیگر باز شد و من هم پشیمان از تعلل و سستی که در طول ترم داشته‌ام. متاسفانه خوب می‌دانم تنها نیستم، خیلی از دوستانم هم مثل من شب امتحانی هستند و فشار و استرس زیادی را متحمل می‌شود.

دانشجویانی که برای کم کردن استرس با صدای بلند درس می‌خوانند و راه می‌روند، دانشجویانی که آرام و با طیب خاطر یادگیری‌های قبلی را مرور می‌کنند، دانشجویانی که شب را بیدار می‌مانند به امید صبح سپید امتحان، دانشجویانی که تازه شب امتحان تصمیم می‌گیرند درسشان را حذف کنند، دانشجویانی که تازه شب امتحان دنبال جزوه و کتاب می‌گردند، دانشجویانی که از فرط استرس خوابشان نمی‌برد، دانشجویانی که‌اشک می‌ریزند، دانشجویانی که می‌خندند و درس خواندن عده‌ای را به سخره می‌گیرند و یا تلاش می‌کنند با ایجاد فضایی با نشاط استرس را از چهره هم کلاسی‌ها و هم خوابگاهی‌هایشان کمرنگ‌تر کنند... اینها همه برای سالیان سال در خاطره خوابگاه‌های دانشجویی ثبت می‌شود و در ذهن دانشجویان به یادگار می‌ماند.

دانشجویانی که پس از فراغت از تحصیل هم با یادآوری این فصل هر چند سخت دانشگاهی، می‌گویند یادش به خیر دوران دانشجویی، شب‌های پر استرس و اضطراب امتحان...

مطالعه در طول ترم

خیلی از دانشجویان خوابگاهی در ایام امتحانات دور هم نشسته و با هم درس می‌خوانند. البته در این بین دانشجویانی هم هستند که ترجیح می‌دهند در سکوت و خلوت درس‌هایشان را بخوانند.

اما کار دانشجویانی که هم سر کار می‌روند و هم درس می‌خوانند نیز خیلی سخت و دشوار است، بخصوص اینکه خواندن دروس را به شب امتحان موکول کرده باشند.

از همه بدتر اوضاع پیام نوری‌هاست که معمولا حجم کتاب‌هایشان بالاست و اگر در طول ترم درس‌ها را خوب نخوانده باشند، قبولی کار رستم دستان است.

سلمان سعیدی یک دانشجوی شاغل پیام نور برایمان می‌گوید: «دقیقاً دو هفته باید شب‌ها تا صبح بیدار باشم و درس بخوانم، صبح‌ها برم سرکار تا شب و باز این دور باطل تا دو هفته ادامه دارد! سخت است، اما مجبورم، مجبورم بکوب درس بخوانم و فکر می‌کنم سخت‌تر از من کسی برای شب امتحان درس نمی‌خواند. درس را بفهمم یا نفهمم دیگر مهم نیست، فقط همین را می‌دانم که باید حفظ کنم! راه دیگری ندارم.»

محمد عابدینی یک دانشجوی ارشد تاریخ می‌گوید:« ما چون اکثر درس‌هایمان خواندنی و حجم درس‌هایمان زیاد است، باید در طول ترم بخوانیم و شب امتحانی نیستم، لذا در طول ترم برنامه‌ریزی می‌کنم و شب امتحان فقط درس‌هایم را مرور می‌کنم. معضل اصلی برای دانشجویانی است که فقط شب امتحان مطالعه می‌کنند آن وقت ذهن دیگر کشش ندارد. خیلی‌ها فکر می‌کنند که برنامه‌ریزی، مال همان بچه زرنگ‌هایی است که از اول ترم درس‌هایشان را خوانده‌اند. روی همین حساب هم شب امتحان، همین جوری و بدون برنامه شروع به خواندن می‌کنند و بعد از اینکه نصف زمانشان را فقط برای مقدمه کتاب از دست دادند، تازه می‌فهمند که ای دل غافل!»

چطور اضطراب شب امتحان را شکست دهیم؟

فصل امتحانات خاطراتی از امید و ناامیدی را در انسان رغم می‌زند، روزها و شب‌های امتحانی که افراد با استرس سپری می‌کنند در سرنوشت تحصیلی آنان ثبت می‌شود و بسیار موثر است.

دوباره حال و هوای امتحان در دانشگاه‌ها نمایان شده، شب و روزهایی که در تب و تاب امتحان فرو می‌رویم، ذهن پرمشغله خود را فقط دریک جهت هول داده و شب بیداری‌ها و استرس‌ها را برای کسب موفقیت به جان می‌خریم. بعضی وقت‌ها نیز خودمان را سرزنش می‌کنیم که چرا با اینکه درس خواندیم و مفاهیم درسی را به خوبی یاد گرفتیم، اما به خوبی از عهده پاسخگویی به سؤالات برنیامدیم؟ دلشوره‌های سر امتحان امان خیلی‌ها را می‌برد، نگرانی گرفتن نمره کم، سفارش والدین برای کسب نمره بالا همه و همه در تمامی مقاطع تحصیلی ذهن را آرام نمی‌گذارد. اضطراب امتحان معمولا با نزدیک شدن امتحانات نمایان می‌شود، به طوری که هرکسی در طول زندگی خود، حداقل یکبار این احساس را تجربه کرده است.

لیلا محسنی کارشناس ارشد روانشناسی درباره استرس شب امتحان می‌گوید: «اضطراب امتحان به سری واکنش‌های هیجانی ناخوشایند نسبت به موقعیت‌های ارزیابی گفته می‌شود. معمولا نشانه‌های اضطراب به

صورت عدم تمرکز، واکنش‌های نامطلوب جسمی مانند آشفتگی معده، اختلال خواب، اختلال در میل غذا، سرگیجه، تغییر فشارخون و تغییرنبض ظاهرمی‌شود. اُفت عملکرد تحصیلی از لحاظ اجتماعی در زمان اضطراب دیده می‌شود که سن اضطراب اغلب از ۱۰ تا ۱۱ سالگی شروع و تا بزرگسالی ادامه دارد.»

این روانشناس ادامه می‌دهد: «با افزایش سن، اضطراب روندی صعودی پیدا می‌کند. در یک طبقه‌بندی کلی عوامل موثر در ایجاد اضطراب را به سه دسته، شخصیتی، خانوادگی و آموزشگاهی می‌توان تقسیم کرد. میزان اثر گذاری هرکدام از عوامل در افراد مختلف متفاوت است، اما شرایط خانوادگی و محیطی اثر بیشتری دارند که برای کاهش استرس به تبع باید مداخله در عوامل محیطی داشت.»

وی با اشاره به فراهم کردن شرایط خواب مناسب می‌گوید: «متاسفانه در فصل امتحانات خواب افراد کم و تمرکز به سمت درس می‌رود که این موضوع سیکل معیوب ایجاد و باعث کم شدن قدرت فراگیری می‌شود. اختلال درتغذیه از دیگر مشکلات ایجادی در زمان امتحانات است که افراد باید درصورت نخوردن غذای کامل، غذای مفید، مقوی و کم حجم را در برنامه غذایی خود جا دهند. نباید مطالعه متمرکز در شب امتحان باشد و باید به تدریج در طول سال انجام شود؛ همچنین یادداشت‌برداری یا خلاصه‌نویسی نیز به بهبود روند مطالعه کمک می‌کند.»

محسنی بررسی روند تستی یا تشریحی بودن امتحان توسط فرد را موثر دانسته و می‌گوید: «در روش مطالعه برای کاهش استرس می‌توان از امتحانات و نمونه سؤالات قبلی ایده گرفت تا روش صحیح خواندن را متوجه شد. حاضر شدن به موقع در جلسه امتحان و مدیریت زمان، تامین وسایل مورد نیاز جلسه، مرور کلی روی سؤال‌ها اول جلسه امتحان، خواندن دستورالعمل امتحان قبل از شروع جلسه به کاهش استرس کمک می‌کند. ارتباط افراد با دوستان خونسرد و آرام، استراحت در اتاق تاریک شب قبل از امتحان و استفاده از روش حساسیت‌زدایی از دیگر مواردی است که به کاهش استرس در زمان امتحانات کمک می‌کند.»

وی در تکمیل توصیه هایش برای غلبه بر استرس شب امتحان می‌گوید:« خم شدن افراد روی برگه در جلسه امتحان به علت فشار بر قفسه سینه ایجاد اضطراب می‌کند و باید از این کار پرهیز شود و در صورت ایجاد استرس با بستن چشم و کشیدن نفس عمیق ریلکسیشن کوتاهی انجام و به ادامه امتحان بپردازند.»

قلب فصول با بارم نمره بالا را نشانه می‌روم!

حمید نوریان یک دانشجوی رشته تربیت بدنی برایمان می‌گوید: «اهل زیاد درس خواندن نیستم و اکثر اوقات از روش بیشترین بازده درکوتاه‌ترین زمان استفاده می‌کنم. بعضا هم این روش مشکل‌گشای امتحانات حفظی است که شب امتحانی باید پاس شوند. همیشه اولین سؤالی که در اولین جلسه درس، از استاد می‌پرسم همین است، اینکه لطف بفرماید و ریز نمرات یا همان بارم‌بندی که برای هر فصل در امتحان در نظر گرفته شده است را بگوید. شب امتحان که می‌شود، دست می‌گذارم روی چند تا فصل فول نمره، با یک حساب و کتاب سرانگشتی، فصل‌هایی را انتخاب می‌کنم که نمره دلخواهم را تامین کنند؛ آن هم با

ضمانت! آدم‌های شب امتحانی، معمولا تا خود امتحان، ۱۰ الی ۱۲ ساعت بیشتر زمان ندارند، پس می‌توان با یک برنامه‌ریزی درست و حسابی، قلب همین چند فصل را نشانه گرفت و به اندازه کل ترم از خجالت‌شان درآمد.»

جزوه ممنوع فقط مطالعه کتاب درسی

علی ماهینی یک استاد دانشگاه در گفت‌وگو با گزارشگر روزنامه کیهان گله‌مندانه می‌گوید: «به نظرم باید قوانینی وضع شود به این صورت که نوشتن و خواندن جزوه ممنوع است و درصورت مشاهده دانشجو نمره صفر در آن درس بگیرد. یعنی جزوه ممنوع ، فقط مطالعه کتاب باید انجام شود. بشخصه دانشجویانی را دیده‌ام که فقط یک جزوه درسی را پاس کرده‌اند و این درحالی بود که یک ترم بعد آن درس را به کلی فراموش کرده‌اند و فقط «عنوان» چند اصطلاح را یادشان بوده است.»

مریم سپهرزاده یک دانشجوی رشته دکترای فلسفه می‌گوید: «روش درست آن است که سر کلاس مطالب مهمی را که استاد بازگو می‌کند، مو به مو یاد داشت کنیم، نه به دلیل اینکه جزوه تنها منبع و مرجع مطالعاتی‌مان قرار گیرد؛ بلکه جزوه باید کمک درسی باشد و در طول ترم کتاب را جز به جز و عمیق بخوانیم، حتی اگر کتاب حجم بالایی داشته باشد. در واقع به بهانه اینکه کتاب حجم بالایی دارد، خواندنش را نادیده نگیریم.»

با این حال فصل امتحانات فرا رسیده و باید خود را آماده آزمون‌هایی نماییم تا بتوانیم با موفقیت امتحانات را پشت سر بگذاریم و کوشش و تلاش در این عرصه می‌تواند نقش موثری داشته باشد