

## بی دقتی وعدم تمرکز در

### جلسه امتحان



مرکز مشاوره ناحیه یک

سال تحصیلی ۱۴۰۰ - ۹۹

بی دقتی در جلسه آزمون، به سه دلیل رخ می دهد:

**۱- عجله کردن:** ممکن است با توجه به زمان کم آزمون حجم سوالات از نظر فرد زیاد بیاید. بنابراین دانش آموز برای رسیدن به همه سوالات و کم نیاوردن زمان، سریع جواب سوالات را داده و امتحانش را به پایان برساند همین مورد سبب سریع گذر کردن فرد از سوال شده و ممکن از مفهوم سوال را اشتباه متوجه شده و یا سوال را کامل نخواند. برای حذف این مورد در امتحان ها با استفاده از «تکنیک های مدیریت زمان» وقت خود را تنظیم کنید

**۲- ساده انگاشتن آزمون:** تحقیق ها نشان می دهد بیشترین بی دقتی ها در جلسه ی آزمون مربوط به سوال های ساده است. این موضوع اشاره به کاهش ناآگاهانه توجه دارد. در جلسه ی آزمون، زمانی که ما با یک نسبت (سوال) ساده مواجه می شویم؛ احساس خوشایند موفقیت و رضایت درونی سبب می شود تا تصور کنیم پاسخ دادن به این سوال، بسیار ساده است. این فرآیند پیچیده ی ذهنی حتی گاهی سبب می شود تا ما سوال بعدی را بخوانیم. در اصل، ضمیر ناخودآگاه ما با خود می گوید: «این سوال که ساده است؛ سوال بعدی را هم می توانم جواب دهم» بنابراین میزان توجه ما کاهش می یابد

**درگیری های ذهنی:** سرگردانی چشم بین خطها و برگشت های غیرارادی چشم به عقب به طور حتم در هنگام مطالعه یا آزمون، برای شما اتفاق افتاده است که خط ها را گم کرده اید و حتی گاهی چشم های شما چند کلمه عقب تر را نگاه کرده است. این اتفاق زمانی می افتد که ذهن شما درگیر مشغله ها اتفاقاتی که برایتان پیش آمده و یا نگران آینده ی آن هستید باشد.

راه کارهایی جهت مقابله با بی دقتی و عدم تمرکز

**مطالعه کافی:** برای کم شدن استرس سر جلسه ی امتحان، سعی کنید مطالعه خوب و مفیدی از درس داشته باشید، هرچه تسلط شما به روی مباحث امتحان بیشتر باشد استرس شما سر جلسه امتحان کمتر خواهد بود

**خواب کافی:** خواب و استراحت در شب قبل امتحان مهم و ضروری است، حداقل ۷ ساعت خواب جهت استراحت و داشتن تمرکز کافی برای امتحان توصیه می شود.

**تغذیه مناسب :** تغذیه مناسب شب قبل امتحان و همچنین روز امتحان بسیار موثر است، خوردن صبحانه و گرمی‌جات به اندازه کافی در کنترل حواس شما امری مهم و کارآمد است. سعی کنید آب و نوشیدنی را در حد نیاز مصرف کنید تا سر جلسه امتحان احساس تشنگی شما را آزار ندهد، از طرفی هم نیاز به دست‌شویی موجب استرس و بی‌دقتی شما نگردد.

**تلقین کلامی و فکری :** قبل از حضور در جلسه امتحان حتما سعی کنید با مثبت اندیشی روحیه خود را تقویت کرده و استرس را تا حد ممکن کاهش دهید، تلقین در موفقیت شما بسیار تاثیر گذار است پس هم به نتیجه خوب امتحان فکر کنید و هم آن را به زبان بیارید و با خود تکرار کنید و از کلمات منفی به شدت دوری کنید، حتی اگر در ذهن شما رسوخ کرد آن را بیان نکنید.

**لباس مناسب برای امتحان :** شما در روز امتحان به بیشترین تمرکز و دقت نیاز دارید پس سعی کنید هر عاملی که موجب عدم تمرکز و حواس‌پرتی‌تان می‌شود

را کنار بگذارید، پوشیدن لباس تنگ و یا حتی خیلی گشاد، کفش نامناسب، بستن سفت موی سر، کش سفت جوراب همه موجب کم دقتی شما به امتحان می‌شود، لباسی را برای روز امتحان انتخاب کنید که قبلا آن را پوشیده و از راحتی در آن اطمینان دارید.

**عدم توقعات بیش از حد :** گاهی توقعات بیش از حد والدین و حتی خود دانش‌آموزان و دانشجویان موجب استرس بیش از حد می‌شود بهتر است از خود به اندازه توان خود توقع داشته و این موضوع را برای والدین خود نیز روشن کنید تا به حد خیلی زیادی استرس را از خود دور کنید.

**کم توجهی به عوامل محیطی :** گاهی همه چیز به دلخواه شما نیست و عواملی اتفاقی سر جلسه می‌تواند حواس شما را پرت کند، عواملی مثل ناظر بد اخلاق و شکاک، جا به جایی بیش از اندازه دانش‌آموزان یا دانشجویان سر جلسه، تقلب نزدیکان، برخورد شدید ناظر با دیگران و... همه مواردی است که قدرت بر هم زدن دقت شما را دارد اما شما باید روی استرس و دقت

خود کنترل داشته و تا حد خیلی زیادی این موارد را نادیده بگیرید

**مجهز بودن برای امتحان :** حتما برای امتحان خودکار و مداد اضافی داشته باشد، در صورت تمام شدن خودکار یا شکستن مداد درگیر گرفتن آنها از دیگران نشوید. البته متناسب با هر درسی مواردی مثل ماشین حساب، مقاله، خط کش و... را نیز با خود داشته باشید تا زمان شما صرف خواستن این موارد از دیگران نشود.

**تقلب ممنوع :** فکر تقلب را به هر نحو و شکلی از سر خود بیرون کنید و وقتی را که می‌خواهید صرف انجام و تهیه تقلب کنید، درس بخوانید. تقلب سر جلسه امتحان بیشترین عامل ممکن جهت وارد کردن حجم زیادی استرس به شما خواهد بود.

در نهایت شما خود مهم‌ترین قسمت، جهت کنترل حواس خود هستید، پس تمام تلاش خود را در جهت کنترل دقت و استرس خود بکنید