



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان
معاونت فرهنگی و دانشجویی



شناسایی و اصلاح خطاهای شناختی رایج در ایام امتحانات





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان
معاونت فرهنگی و دانشجویی



آگاهی و شناسایی

چرا افکار ما در امتحان مهم اند؟

در دوران امتحانات، بسیاری از دانشجویان دچار افزایش اضطراب، کاهش تمرکز و افت عملکرد می‌شوند؛ در حالی که بخش مهمی از این فشار، نه به دلیل حجم درس، بلکه به دلیل نحوه تفسیر ذهنی موقعیت امتحان است. در روانشناسی شناختی، به این تفسیرهای نادرست، خطاهای شناختی گفته می‌شود.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان
معاونت فرهنگی و دانشجویی



خطاهای شناختی چیست؟

خطاهای شناختی، الگوهای فکری خودکار، اغراق آمیز و غیرواقعی بینانه هستند که باعث می شوند:

- تهدید را بزرگتر از واقعیت ببینیم.
- توانمندی‌های خود را نادیده بگیریم.
- عملکرد واقعی مان افت کند.

این افکار معمولاً ناخودآگاه فعال می شوند، اما قابل شناسایی و اصلاح هستند.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان
معاونت فرهنگی و دانشجویی



خطاهای شناختی رایج در ایام امتحانات

۱. فاجعه‌سازی: «اگر این امتحان را خراب کنم، آینده‌ام نابود می‌شود.»
۲. تفکر همه یا هیچ: «یا باید عالی باشم یا کاملاً شکست خورده‌ام.»
۳. پیش‌گویی منفی: «مطمئنم نتیجه امتحان بد می‌شود.»
۴. تعمیم افراطی: «چون یک امتحان را بد دادم، همیشه همین‌طورم.»
۵. مقایسه اجتماعی منفی: «همه از من بهترند، من ضعیف‌ترینم.»
۶. بایدهای سخت‌گیرانه: «باید بدون استرس امتحان بدهم؛ وگرنه ناتوانم.»





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان
معاونت فرهنگی و دانشجویی



نشانه‌های فعال بودن خطاهای شناختی

اگر این موارد را تجربه می‌کنید، احتمالاً خطاهای شناختی فعال شده‌اند:

- تپش قلب و تنش شدید.
- قفل شدن ذهن در جلسه امتحان.
- فراموشی مطالب خوانده‌شده.
- خودسرزنی شدید بعد از امتحان.



اصلاح و مهارت سازی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان
معاونت فرهنگی و دانشجویی



گام اول: شناسایی فکر خودکار

از خود بپرسید:

- «لان دقیقاً چه فکری از ذهنم عبور کرد؟»
- «آیا این فکر یک واقعیت است یا یک تفسیر؟»

نوشتن افکار، اولین قدم اصلاح آن هاست.

گام دوم: به چالش کشیدن فکر نادرست

برای هر فکر اضطراب‌زا، این سؤالات را مطرح کنید:

- شواهد موافق و مخالف این فکر چیست؟
- بدترین، محتمل‌ترین و بهترین حالت کدام است؟
- اگر دوستم این فکر را داشت، چه پاسخی به او می‌دادم؟

گام سوم: جایگزینی فکر متعادل

نمونه جایگزینی‌ها:

- «اگر خراب کنم، همه چیز تمام است.»
- «این امتحان مهم است، اما تنها عامل موفقیت من نیست.»
- «باید کامل باشم.»
- «کافی است عملکردم در حد توانم باشد.»
- «اضطراب یعنی ناتوانی.»
- «مقداری اضطراب طبیعی و حتی کمک‌کننده است.»

تمرین کوتاه قبل از امتحان (۱ دقیقه‌ای):

۱. یک دم عمیق (۴ ثانیه)
۲. نگه داشتن نفس (۲ ثانیه)
۳. بازدم آرام (۶ ثانیه)
۴. تکرار جمله: «من آماده‌ام، نه کامل؛ و همین کافی است.»

پیام پایانی

امتحان، یک موقعیت ارزیابی است؛ نه معیار ارزشمندی شما.

اصلاح افکار، اولین قدم به سوی عملکرد بهتر و سلامت روان پایدار است.

چه زمانی به کمک تخصصی نیاز داریم؟

اگر:

- اضطراب شدید مانع حضور در امتحان می شود.
- افکار منفی کنترل ناپذیرند.
- علائم جسمی یا افت شدید عملکرد دارید.

مراجعه به مرکز مشاوره توصیه می شود.

نام و نام خانوادگی مشاور	دانشکده	شماره تماس
آقای رنجبری	رئیس اداره مشاوره	۰۹۱۷۴۹۰۲۴۶۵
خانم احمدیان	دندانپزشکی	۰۹۱۴۴۰۷۲۱۱۰
خانم جعفری	پرستاری و مامایی	۰۹۹۴۵۱۴۶۷۳۴
خانم یگانه	پیراپزشکی	۰۹۳۰۵۴۸۶۲۸۷
خانم سنجری	بین الملل	۰۹۱۰۷۰۷۲۱۳۱
خانم گذری	داروسازی	۰۹۰۳۵۶۹۳۳۸۶
خانم جاودان	بهداشت	۰۹۰۳۰۸۵۵۴۴۵
خانم حسین زاده شهابی	سرای دانشجویی دخترانه	۰۹۱۷۷۶۳۳۱۸۵
خانم مطهری راد	پزشکی	۰۹۳۰۳۴۸۹۳۵۵
آقای نصیبی	کارشناس اداره مشاوره	۰۹۱۶۴۳۸۰۰۹۷



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان
معاونت فرهنگی و دانشجویی



آدرس اداره مشاوره: پردیس دانشگاه
علوم پزشکی - ساختمان شماره ۲ معاونت
تحقیقات - طبقه سوم