

# اضطراب امتحان و راه های کاهش آن

آیا تاکنون از خود پرسیده‌اید که چرا از امتحان می‌ترسید؟ آیا تابحال به صورت عمیق به این موضوع فکر کرده‌اید که چه عواملی در ترس و اضطراب نسبت به امتحان مؤثر بوده‌اند؟ آیا در زندگی تحصیلی راه‌هایی برای کاهش این نوع اضطراب یافته‌اید؟ مهمترین علت این موضوع، نتیجه‌ای است که از امتحان بدست می‌آید. نتیجه‌ای که مدرک قبولی یا مردودی محسوب گردیده و باعث ارتقاء، تهدید، تشویق و یا تنبیه می‌گردد. گاهی اوقات این نتیجه می‌تواند سرنوشت را نیز رقم زند. به همین علت هر چه نتیجه، حساسیت و اهمیت بیشتری داشته باشد، به همان نسبت می‌تواند اضطراب و ترس از امتحان گردد، که برخی از آنها عبارتند از:

۱. ترس از فراموش کردن مطالب خوانده شده.
۲. سختگیری مدرسین در طی سال تحصیلی.
۳. انتظار بیش از حد والدین.
۴. عدم وجود خود باوری در فرد.
۵. نامشخص بودن سؤالات.

## روش های کاهش ترس از امتحان

### – ایجاد محیطی آرام و به دور از تشنج

علاوه بر تلاش والدین برای ایجاد چنین محیطی برای مطالعه، 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، باعث خستگی ذهنی و در نتیجه فراموشی بیشتر در مطالب خوانده شده می‌گردند. 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

داشتن برنامه ریزی صحیح جهت مطالعه در طول سال تحصیلی و رعایت روشهای صحیح مطالعه.

- ۱- مطالب درسی را بتدریج و در طول زمان مرور کنید، نه اینکه در آخرین دقایق قبل از امتحان به مطالعه فشرده بپردازید.
- ۲- از یادداشت تهای خود، یادداشت های فشرده‌ای بردارید، تا بازسازی ذهنی، رمز گردانی و مرور مطالب برایتان مفید واقع شود.
- ۳- 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.

### – تأکید بیشتر بر مطالبی که انتظار دارید جزء سؤالات امتحانی باشد.

می‌توانید محدوده سؤالاتی را که در امتحان مطرح خواهد شد، حدس زده و بیشتر به آن‌ها پرداخته شود. برای این منظور سؤالات امتحانی سال های گذشته کمک خواهند کرد. همچنین توجه به مطالب و موضوعاتی که استاد و یا معلم در کلاس درس بیشتر روی آن‌ها تکیه می‌کند.

## - شرکت در جلسات آخر درس

حتماً در جلسات آخر درس پیش از امتحان در کلاس شرکت کنید. زیرا اغلب، مطالب مهمی را که احتمال بیشتری در طرح سؤالات دارند، در جلسات آخر مرور و توضیح داده می‌شوند.

## - پرهیز از اضطراب های 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 جنبه های منفی، همواره یک تصویرز ذهنی مثبت از خودتان داشته باشید و پس از تلاش کافی جهت مطالعه مطالب به موفقیت خود امیدوار باشید.

## نکاتی که باید هنگام پاسخ به سوالات رعایت نمود:

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. دستورالعمل ها را با دقت بخوانید و اگر دستورات شفاهی است، با توجه و التفات کامل به آن گوش دهید و عیناً 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، برای تحویل برگه امتحانی عجله نکنید و مجدداً مروری بر آن داشته باشید.

## نکاتی که باید هنگام پاسخ به سوالات رعایت نمود:

خود را برای پاسخ گویی به هر گونه سؤالی آماده سازید، اما نه با این برداشت که باید صددرصد 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 آن ها 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 سؤالاتی 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 می‌خواستید پاسخ داده‌اید.

## نکاتی که باید هنگام پاسخ به سوالات رعایت نمود:

برای پاسخ گویی به آزمون تشریحی پیشنهاد می‌شود، موضوع را بطور کامل یاد گرفته و پرسش را به دقت بخوانید. و قبل از اینکه شروع به نوشتن کنید، پاسخ خود را سازمان بندی کنید.

برای پاسخگویی به آزمون تستی پیشنهاد می‌شود:

- ۱- سؤالات ساده را جواب داده و از سخت ها بگذرید.
- ۲- وقتی به سؤالات نیمه مشکل رسیدید، مقابل آن علامت (+) (در پاسخ نامه) به معنای قابل حل و در مقابل سوالات مشکل علامت (-) به معنای غیر قابل حل بگذارید.
- ۳- وقتی تمام سؤالات در یک درس خاص را پاسخ دادید، به سراغ سؤالاتی بروید که جلوی آن ها علامت (+) گذاشته‌اید و سپس به سؤالاتی که علامت (-) دارند، پردازید.