

اضطراب امتحان و راههای 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؟

بدون تردید ترس از امتحان بین دانش آموزان و دانشجویان تقریباً همه گیر و رایج است و می‌توان گفت 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 موجب ترس از امتحان گردد، که برخی از آنها عبارتند از :

ترس از فراموش کردن مطالب خوانده شده
سختگیری مدرسین در طی سال تحصیلی
انتظار بیش از حد والدین
عدم وجود **خود باوری** در فرد
نامشخص بودن سؤالات

اکنون که برخی از عوامل ایجاد کننده ترس از امتحان مشخص شدند، لازم است عوامل کاهش دهنده این نوع ترس را نیز بدانیم. در خصوص روشهای کاهش ترس از امتحان نظرات مختلفی وجود دارد که مهمترین آنها به شرح زیر می‌باشند:

ایجاد محیطی آرام و بدون تشنج

علاوه بر تلاش والدین برای ایجاد چنین محیطی برای مطالعه فرزندان ، 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 ، خود 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 مطالعه

- مطالب درسی را بتدریج و در طول زمان مرور کنید، نه اینکه در آخرین دقائق قبل از امتحان به مطالعه فشرده بپردازید.
- از یادداشتهای خود، یادداشتهای فشرده‌ای بردارید، تا بازسازی ذهنی، رمز گردانی و مرور مطالب برایتان مفید واقع شود.
- 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 کوششهای شخص در آخرین لحظات قبل از امتحان.

تاکید بیشتر بر مطالبی که انتظار دارید جزء سوالات 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 سالهای 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

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

پرهیز از اضطرابهای متفرقه

مثلا 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

بجای پرداختن به جنبه‌های منفی، همواره یک تصویرز ذهنی مثبت از خودتان داشته باشید و پس از تلاش کافی جهت مطالعه مطالب به موفقیت خود امیدوار باشید.

حال که برخی از عوامل کاهش ترس از امتحان مطرح شدند، بایستی مواردی را در جریان امتحانات و هنگام پاسخگویی به سؤالات مد نظرمان باشد، که رعایت این موارد می‌تواند در موفقیت بیشتر و کاهش اضطراب نسبت به امتحان مؤثر باشد. برخی از این موارد عبارتند از:

- 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.
- دستورالعملها را با دقت بخوانید و اگر دستورات شفاهی است، با توجه و التفات کامل به آن گوش دهید و عینا 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، عجله نکنید و مجدداً مروری داشته باشید.
- خود را برای پاسخ گویی به هر گونه سؤالی آماده سازید، اما نه با این برداشت که باید صد درصد 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 آنها 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 سؤالات 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 می‌خواستیم پاسخ داده‌ایم.
- ۵. 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 سختها بگذرید.
 ۲. وقتی به سؤالات نیمه مشکل رسیدید، مقابل آن علامت (+) (در پاسخ نامه) به معنای قابل حل و در مقابل سؤالات 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 آنها علامت (+) گذاشته‌اید و سپس به سؤالاتی که علامت (-) دارند، پرداخته شود.