

# راه‌های کاهش اضطراب امتحان

زهرا الماسی

مشاور دبیرستان شایستگان لامرد



بدون تردید ترس از امتحان بین فراگیران آموزش تقریباً همه‌گیر و رایج است و می‌توان گفت مهم‌ترین علت این موضوع، نتیجه‌ای است که از امتحان به دست می‌آید. با توجه به نزدیک شدن به فصل امتحانات، در اینجا مهم‌ترین عوامل ایجاد ترس و اضطراب امتحان، و راه‌های کاهش آن را شرح می‌دهیم.

تحصیلی به فراگیران کمک زیادی در آماده‌شدن برای امتحان می‌کند. در این زمینه به نکات زیر توجه داشته باشید:  
الف) مطالب درسی را به تدریج و در طول زمان مرور کنید، نه اینکه در آخرین ساعات قبل از امتحان به مطالعه فشرده بپردازید.  
ب) از یادداشته‌ها، یادداشت‌های فشرده‌ای برداشته شود، تا بازسازی ذهنی، رمزگردانی و مرور مطالب مفید و سریع واقع شود.  
ج) سعی کنید به نوع آزمون مثلاً چهارگزینه‌ای، تشریحی و ... پی ببرید تا بتوانید مطالعه خود را متناسب با آن پیش ببرید.

## تأکید بیشتر بر مطالبی که انتظار می‌رود جزو سؤال‌های امتحانی باشد

به فراگیران آموزش دهید محدوده سؤال‌هایی را که در امتحان مطرح خواهند شد، حدس بزنند و بیشتر به آن‌ها بپردازند. به این منظور سؤال‌های امتحانی سال‌های گذشته کمک خواهند کرد. همچنین به مطالب و موضوع‌هایی که دبیران در کلاس درس بیشتر روی آن‌ها تکیه می‌کند، بیشتر توجه شود.

## پرهیز از اضطراب‌های متفرقه

مثلاً شب امتحان مسابقه‌های فوتبال را دنبال نکنید. اگر امتحان قبلی رضایت‌بخش 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 جنبه‌های منفی، همواره یک تصویر ذهنی مثبت از خودتان داشته باشید و پس از تلاش کافی برای مطالعه مطالب به موفقیت خود امیدوار باشید.

ذکر نام و یاد خداوند همیشه و در همه حال باعث آرامش انسان می‌شود، پس بهتر است واجبات را به طور مرتب و سروقت بجا آوریم.

## مهم‌ترین عوامل ایجاد ترس و اضطراب امتحان

- ترس از فراموش کردن مطالب خوانده‌شده؛
- سخت‌گیری دبیران در طول سال تحصیلی؛
- انتظار بیش از حد والدین؛
- نداشتن خودباوری؛
- نامشخص بودن چگونگی سؤال‌ها؛
- آمادگی کافی نداشتن برای امتحان.

پس از مشخص شدن مهم‌ترین عوامل ترس از امتحان اکنون به بررسی روش‌های کاهش ترس از امتحان می‌پردازیم:

## 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 مطالب خوانده‌شده می‌شوند. 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. لازم است با خواب و استراحت کافی و نیز تغذیه مناسب، از لحاظ روحی و جسمی، خود را برای امتحان آماده کنیم.

## آماده شدن برای امتحان

داشتن برنامه‌ریزی و روش‌های صحیح مطالعه در طول سال