

# رهایی از اضطراب امتحان

## تعریف اضطراب:

«اضطراب» نوعی احساس تعمیم‌یافته‌ی بسیار ناخوشایند و اغلب مبهم است که با یک یا چند احساس جسمی مانند تپش قلب، تعریق، سردرد، بی‌قراری، تکرر ادرار و... همراه می‌باشد.

## حد مطلوب اضطراب:

در انجام هر کاری به‌طور مطلوب، اضطراب تا اندازه‌ای طبیعی و ضروری‌ست؛ به‌عنوان نمونه غیرممکن است که بخواهیم از عرض خیابانی به سلامت عبور کنیم و کمی مضطرب نشویم. با این وجود، اضطراب بسیار شدید یا خیلی کم، همیشه روی هر کاری اثر زیان‌آوری دارد.

## اضطراب امتحان:

«اضطراب امتحان»، یکی از اضطراب‌های موقعیتی‌ست که با عملکرد و پیشرفت تحصیلی میلیون‌ها دانش‌آموز و دانشجوی در مراکز آموزشی، رابطه‌ی تنگاتنگ دارد. هنگامی‌که فرد نسبت به کارآمدی، توانایی و استعداد خود در شرایط امتحان یا در موقعیت‌هایی که در آن‌ها مورد ارزش‌یابی قرار می‌گیرد دچار نگرانی، تشویش و تردید شود، می‌توان از «اضطراب امتحان» سخن گفت. برخی دانش‌آموزان در هنگام امتحان، به‌ویژه امتحانات سرنوشت‌ساز (برای نمونه امتحان نهایی، ثلث سوم یا کنکور) دچار تشویش شدید می‌شوند و ضربان قلب‌شان تند می‌زند، دست‌های‌شان می‌لرزد و عرق می‌کند و احساس می‌کنند که ذهن‌شان خالی شده است.

هدف‌های باشکوه، درپه‌ای به دنیای بیکران است. «رابینز»

## علل و عوامل اضطراب امتحان:

### مهم‌ترین علل آن عبارتند از:

- الف- عوامل فردی و شخصیتی دانش‌آموز:** مانند اضطراب عمومی، پایین بودن عزت‌نفس، هوش، ارزیابی شناختی، عدم آمادگی، عدم توجه و تمرکز، روش‌های مطالعه‌ی نادرست و انتظارات بالا
- ب- عوامل آموزشی و اجتماعی:** مانند انتظارات معلمان، رقابت، نظام آموزشی حاکم بر مدارس، نوع درس، موقعیت و مراقبان امتحان و مدرک‌گرایی

### درمان اضطراب امتحان

- ۱) اعتماد:** «اعتماد» به خود و اعتقاد به توانستن، موفقیت و کامروایی را به‌ارمغان می‌آورد. به خود اعتماد کنید و معتقد باشید که قادر به انجام هر کاری هستید. هنگامی که شما حافظه‌ی خود را ضعیف می‌دانید، به خود تلقین کرده‌اید که همه‌چیز را فراموش کنید.
- ۲) برنامه‌ریزی:** برای کارهای روزمره و تصمیم‌های خود، برنامه داشته باشید. برنامه‌ریزی، همت و پشتکار، پله‌های موفقیت را تشکیل می‌دهند.
- ۳) خونسردي:** دلهره و اضطراب، عدم موفقیت را دربر دارد و شما را به‌سوی شکست خواهد کشاند، به شکست فکر نکنید و هرگونه دلهره و اضطراب را با ایجاد افکار مثبت و اعتمادبه‌نفس، از بین ببرید.
- ۴) علاقه:** علاقه در مطالعه و انجام هر کاری، نقش مهمی ایفا می‌کند. اگر مطالب را با علاقه برای فهمیدن یا برای یک هدف مشخص بخوانید، آن‌ها را بهتر درک می‌کنید و بیش‌تر به‌خاطر می‌سپارید.
- ۵) تفکر و اندیشه‌ی مثبت:** به همه‌ی مسائل و موضوعات زندگی خود با نظر مثبت بنگرید. به آن‌چه هست، فکر کنید نه به آن‌چه نیست. تفکر منفی، آثار زیان‌باری دربر دارد.
- ۶) احساس رضامندی:** سعی کنید پس از مطالعه‌ی هر مطلب، خود را تقویت و تشویق نمایید و احساس رضامندی و خودارزشمندی کنید.
- ۷) تمرکز حواس:** برای به‌خاطر سپردن یا به‌یادآوردن هر مطلب، باید تمرکز حواس داشته باشید؛ به‌عبارتی دیگر درحالی که حواس شما به چیز دیگری ست، حافظه نمی‌تواند مطالبی را به‌خاطر بسپرد یا به‌یادآورد.
- ۸) فعال بودن:** در هنگام مطالعه باید فعال بود. یادداشت‌برداری، حاشیه‌نویسی، طبقه‌بندی و سازمان‌دادن، برجسته و بارز کردن نکات مهم مورد نظر و به زبان خود تکرار کردن مطالب، از جمله فنونی‌ست که انسان را در هنگام مطالعه، فعال نگاه می‌دارد.
- ۹) به‌خاطر سپردن:** در به‌خاطر سپردن مطالب، سعی کنید مطلب را بفهمید و خلاصه‌ی آن را در ذهن خود تکرار کنید.
- ۱۰) تکرار:** «تکرار» مهم‌ترین و اساسی‌ترین مرحله در یادگیری درست

است.

**۱۱) تحرک و ورزش:** برای رسیدن به اهداف خود در زندگی تلاش کنید. روزها را با ورزش آغاز کنید و برای تقویت روحیه‌ی خود، اهداف‌تان را در ذهن، تجسم نمایید و هرگونه تردید در رسیدن به آن‌ها را دور بریزید که تردیدها، بازدارنده هستند.

**۱۲) وقت کافی برای مطالعه:** میزان یادگیری با مدتی که صرف آن می‌شود، رابطه‌ی نزدیک دارد؛ بنابراین توصیه می‌شود که برای مطالعه، وقت کافی در نظر بگیرید.

**۱۳) تقسیم مطالب:** مطالب دشوار را به قسمت‌های ساده‌تر و کوچک‌تری تقسیم کنید.

**۱۴) تمرکز نیرو:** برای این‌که بر خویش مسلط شوید، باید بتوانید نیروی خود را متمرکز کنید و آن را در مسیر هدف از پیش تعیین‌شده به‌کار بیندازید.

**۱۵) تغذیه‌ی مناسب اعم از غذا و اکسیژن:** ذهن آدمی هم‌چون دیگر اعضای بدن برای فعالیت‌های روزانه‌ی خود به مواد غذایی و اکسیژن کافی نیازمند است. باید با تغذیه‌ی مناسب، انرژی مورد نیاز مغز را تأمین کنید. هم‌چنین تغذیه‌ی مناسب، یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در افزایش کارایی حافظه است. از میوه و سبزیجات تازه، بیش‌تر استفاده شود.

**۱۶) سلامت و آرامش ذهنی و عاطفی:** وجود سلامت و آرامش ذهنی و عاطفی، شرط اصلی مطالعه‌ی خوب و موفق‌شدن در امتحانات است؛ بنابراین باید تلاش کنید که در آرامش فکری، هرچه بیش‌تر به مطالعه بپردازید و در پی ایجاد آرامش فکری و بهداشت روانی برای خود و دوستان‌تان باشید.

### منابع:

- «هول و هراس» «کریستین براش» ترجمه‌ی «منیر سنگلجی»  
- «اضطراب» «دکتر اسماعیل بیابانگرد»  
- «روان‌شناسی شخصیت» «آلن رابس» ترجمه‌ی «سیاوش جمال‌فر»  
- «روان‌شناسی ارزش‌یابی تحصیلی» «دکتر حمزه گنجی»



دکتر مرضیه مشتاقی  
روان‌شناس