

## نوشتن، درمان ترس پیش از امتحان



روانشناسان دانشگاه شیکاگو روش ساده‌ای را برای کاهش ترس از امتحان توصیه می‌کنند. آنها به این نتیجه رسیده‌اند که اگر پیش از امتحان ترس‌هایمان را بر روی کاغذ بیاوریم ترس کاهش پیدا می‌کند و نتیجه بهتری به دست می‌آوریم.

جام جم آنلاین: روانشناسان دانشگاه شیکاگو روش ساده‌ای را برای کاهش ترس از امتحان توصیه می‌کنند. آنها به این نتیجه رسیده‌اند که اگر پیش از امتحان ترس‌هایمان را بر روی کاغذ بیاوریم ترس کاهش پیدا می‌کند و نتیجه بهتری به دست می‌آوریم. افزایش ضربان قلب، بی‌خوابی و مغزی که انگار دیگر کار نمی‌کند از علائمی است که بسیاری آنها را پیش از انجام یک آزمون تجربه کرده‌اند. ترس از امتحان باعث کاهش تمرکز می‌شود و مانند فیلتری در حافظه دست‌یابی مجدد به آنچه که فراگرفته شده را دشوار می‌سازد.

چگونه می‌توان آزمون‌ها را از احساسات منفی رها کرد؟ چگونه می‌توان با تمرکز بیشتر، از نتیجه بهتری برخوردار شد؟

پاسخ این سؤال‌ها را سیان بایلوک و جراردو رامیرز، دو روانشناس دانشگاه شیکاگو، پس از انجام یک آزمایش تحقیقاتی ارائه کرده‌اند. به عقیده آنان برای رهایی از ترس امتحان باید اضطراب‌های خود را بر روی کاغذ بیاوریم.

این محققان گروهی از دانشجویان را برای انجام آزمایش‌های خود انتخاب کرده و از آنها خواستند، در دو امتحان تستی ریاضی پی‌پی‌شرکت کنند.

در نخستین مرحله تنها از دانشجویان خواسته شد، نهایت تلاش خود را برای یافتن پاسخ‌های صحیح به کار ببرند. در دومین مرحله فشار بیشتری بر دانشجویان وارد آمد تا این مرحله حالت امتحانی جدی به خود بگیرد.

محققان به دانشجویان گفتند، در صورت برخورداری از نمره بالا می‌توانند، به عنوان پاداش پول دریافت کنند. همچنین این نمره با نمره دانشجویی دیگر جمع خواهد شد و بنابراین نمره جداگانه هر دانشجو بر روی میانگین نتیجه این امتحان تأثیر خواهد گذاشت. افزون بر این به دانشجویان گفته شد که از آنها به هنگام انجام این امتحان فیلم‌برداری می‌شود.

دانشجویان را به 3 گروه تقسیم کردند. اولین گروه باید 10 دقیقه منتظر دریافت برگه امتحان می‌ماند بی‌آنکه کاری کند.

دانشجویان دومین گروه باید در این 10 دقیقه در باره هر چه که می‌خواستند مطلبی می‌نوشتند، غیر از این امتحان.

اما از سومین گروه خواسته شد که در این مدت راجع به احساساتشان در مورد این امتحان بنویسند.

### نتایج این تحقیق

دانشجویان گروه اول که در 10 دقیقه پیش از امتحان دست به هیچ کاری نزدند و همچنین دانشجویان گروه دوم که راجع به مسایل مختلف نوشتند در مرحله دوم نتیجه‌ای بدتر از مرحله اول به دست آوردند.

اما گروه سوم که ترس‌ها و احساسات مربوط به این امتحان را بر روی کاغذ آورد، به مراتب نمره بهتری نسبت به مرحله اول کسب کرد.

این تحقیق را محققان بر روی دانش‌آموزان یک دبیرستان نیز انجام داده‌اند. در این مورد نیز نتیجه‌ای مشابه به دست آمد. نتیجه این بود که نوشتن ترس‌های مربوط به امتحان نهایی باعث شد که این دانش‌آموزان هم نمره بالاتری به دست بیاورند.

محققان همچنین بر این نظرند که نوشتن ترس‌ها در هر مورد که باشد موجب می‌شود که ترس کاهش پیدا کند.

کسانی که عادت کرده‌اند، قسمت‌هایی از زندگی خود را در دفترچه‌ای به نام "خاطرات" بنویسند، آگاهانه یا ناآگاهانه از این مسئله بهره خواهند برد، چرا که نوشتن احساسات ناخوشایند، شدت آنها را کاهش می‌دهد.

