

## اضطراب امتحان را بشناسیم و با آن به درستی مقابله کنیم

با ورود به جلسه امتحان و نشستن بر روی صندلی، احساس کردم که اضطرابم در حال افزایش است. برگه سئوالات را گرفتم و در حافظه‌ام به دنبال اطلاعاتی که تا چند لحظه قبل آنها را به خاطر داشتم، گشتم. اما متوجه شدم که چیزی به خاطر نمی‌آورم و ذهنم خالی است و بلافاصله دستپاچه شدم و این دستپاچگی اولیه سئوالاتی عجیب را به ذهنم آورد: آیا این سؤال را واقعا درست می‌خوانم؟ و بعد از آن قطاری از افکار دیگر به آن اضافه شد.

هرجا که موضوع ارزشیابی به میان می‌آید، اضطراب هم پدیدار می‌شود. در صورتی که ارزشیابی درباره یک کار عملی یا شفاهی باشد، این اضطراب معمولا بیشتر است. اضطراب امتحان، اصطلاحی کلی است که به نوعی اضطراب یا هراس اجتماعی خاص اشاره دارد. این نوع اضطراب، فرد را نسبت به توانایی‌هایش دچار تردید کرده و توان او را برای مقابله با موقعیت امتحان، کاهش می‌دهد. فردی که دچار اضطراب امتحان شده است، مواد درسی را می‌داند، اما شدت اضطراب وی مانع از آن می‌شود که معلومات خود را هنگام امتحان به ظهور برساند و معمولا بین نمرات اضطرابی و نمرات امتحانی، یک رابطه معکوس معناداری وجود دارد. به این شکل که هر چه نمره اضطراب بالاتر باشد، نمره امتحان کمتر خواهد بود و هر چه نمره اضطراب پایین‌تر باشد، نمره امتحان بالاتر خواهد بود. در واقع افزایش اضطراب با کاهش کارآمدی تحصیلی مرتبط است زیرا اضطراب موقتا "توانایی فرد

را دچار اختلال می‌کند طوری که فرد مضطرب نمی‌تواند از توانایی‌های عقلی خود خوب استفاده کند، در نتیجه نمی‌تواند مطالب امتحانی را خوب به حافظه بسپارد و یا اینکه اگر از قبل همه مطالب را یاد گرفته باشد، هنگام امتحان به او فراموشی دست می‌دهد و توان بازیابی مطالب آموخته شده را ندارد.

## مهمترین عوامل اضطراب را

- عدم آمادگی کافی (مانند به تعویق انداختن مطالعه تا شب امتحان، عادات نادرست مطالعه)
- عوامل خانوادگی (مانند انتظارات بیش از حد والدین، تنبیه و سرزنش و ...)
- تجربیات منفی و عدم توانایی در امتحانات قبلی
- عواملی چون نداشتن علاقه و انگیزه کافی برای تحصیل و نداشتن خواب و تغذیه مناسب.

## نقش اضطراب در کاهش توانایی فرد

هنگامی که میزان اضطراب بالا باشد "توجه فرد" هم به متغیرهای مربوط به خود، و هم متغیرهای مربوط به امتحان معطوف می‌شود که این امر موجبات نگرانی او را در خلال امتحان فراهم می‌آورد و در نتیجه نمره امتحان پایین می‌آید. اما اگر میزان اضطراب امتحان پایین باشد، توجه فرد بیشتر به متغیرهای امتحان معطوف می‌شود و از عهده امتحان بهتر بر می‌آید.

پژوهشگران عواملی مانند فقدان مهارت‌های مطالعه، عدم توجه و دقت فرد به کاری که انجام می‌دهد، را از جمله دلایل اضطراب در افراد می‌دانند. در واقع، نگرانی یا اضطرابی که فرد دچار آن شده، توجه فرد را از کاری که بر عهده دارد منحرف می‌کند و بدین ترتیب، کارآمدی او را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

اضطراب در حد عادی و معمول، طبیعی و مفید است زیرا باعث می‌شود فرد برای مطالعه اقدام کند و آسوده خاطر نباشد. فقدان اضطراب باعث آسودگی بیش از حد فرد می‌شود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان هرمزگان

معاونت دانشجویی و فرهنگی

اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویی

## اضطراب امتحان





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

معاونت دانشجویی و فرهنگی

اداره مشاوره

کارمندان اداره مشاوره

نام خانوادگی	سمت
آقای رنجبری	رییس اداره مشاوره
خانم جعفری	روان شناس اداره مشاوره
خانم شهابی	روان شناس اداره مشاوره
خانم بلوکی	روان شناس اداره مشاوره
خانم یگانه	روان شناس اداره مشاوره
خانم هاشمی	روان شناس اداره مشاوره

آدرس: ابتدای بلوار امام حسین، پردیس دانشگاه علوم

پزشکی، ساختمان اداری، طبقه همکف. واحد مشاوره.

شماره تماس: ۰۴۴۳-۳۳۷۱۰۷۶

✓ با آرامش عمیقی روی تمام عضلات تان، از پاهای تان تا

دستان تان تمرکز کنید و آنها را شل نمایید.

✓ با استفاده از دیافراگم (تنفس شکمی) و از راه بینی نفس

بکشید. نسبت به تنفس تان هشیار باشید. هر لحظه که شما

نفس را خارج می کنید یک کلمه در رابطه با آرامش به

خودتان بگویید و به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه ادامه دهید

✓ این تمرین را باید هر روز، ۲۰ دقیقه انجام دهید.

✓ توجه داشته باشید که حضور ذهن و تمرکز در تمرین های

آرام سازی بسیار مهم هستند.

شما می توانید برای آشنایی دقیق تر و بیشتر با روش آرام

سازی به دفاتر مرکز مشاوره در دانشگاه خود مراجعه کنید.

### آماده شدن برای امتحان

- داشتن برنامه ریزی صحیح در طول سال تحصیلی و همچنین

رعایت روش های صحیح مطالعه به شما کمک می کند تا در

هنگام امتحان دچار اضطراب کمتری شده و بتوانید به سئوالات

بهتر جواب دهید.

### قبل از امتحان:

- تنظیم برنامه خواب و استراحت (خوب بخوابید).

- تغذیه مناسب داشته باشید (خوب صبحانه یا ناهار بخورید).

- ایجاد محیطی آرام و به دور از تشنج به شما کمک می کند تا

در آرامش بیشتری به مطالعه بپردازید و مطالب را یاد بگیرید.

### هنگام امتحان:

- یک بار به طور کامل سوال های امتحان را بخوانید.

- زمان مناسبی را برای هر یک از سئوالات اختصاص دهید.

- دستورالعمل سوال ها را بدرستی بخوانید.

- سوال هایی را که می دانید، زودتر بخوانید و جواب بدهید.

- وقتی سوالی را بی جواب می گذارید، بعد از پاسخ به بقیه

سئوال ها دوباره به آن برگردید.

در نتیجه، آنچه مزاحم عملکرد فرد می شود اضطراب شدید و بالاتر از حد عادی و طبیعی است.

### روش های کاهش و مقابله با اضطراب

"افراد مضطرب هرگز نیاموخته اند که چگونه اضطراب خود را مهار

کنند". بنابراین باید روش هایی را به مراجعان آموخت تا با استفاده از

آنها بتوانند بر اضطراب خود غلبه کنند.

### الف) روش خود آموزش دهی

بسیاری از افراد در خلال موقعیت های اضطرابی، «با خودگویی منفی»

دارند، مانند «هیچ چیز درست نخواهد شد» یا «من در این امتحان

موفق نخواهم شد»؛ این خودگویی ها باعث افزایش میزان اضطراب و

کاهش کارآمدی فرد می شود. در این شیوه، درمانگر به مراجعان خود

می آموزد که خودگویی های مثبت را مانند «گام به گام پیش می روم

» و یا «می توانم بر موقعیت مسلط شوم» جایگزین با خود گویی های

منفی کنند؛ یعنی در واقع راه مقابله با منفی بافی ها را به مراجعان

خود می آموزند. همچنین انتظار داشته باشید که دچار اضطراب

خواهید شد. این وضعیت می تواند به شما متذکر شود که آرام بگردید

و وحشت نکنید و تسلط خود را بر موقعیت همچنان حفظ کنید.

خودگویی های مثبت خود را شناسایی کرده و بطور مکرر آنها

را در ذهن خود تکرار کنید. می توانید خودگویی های مثبت

خود را در قالب فلش کارت درآورده و آنها را مرور نمایید

### ب) روش آرام سازی (تنش زدایی)

بر اساس این روش در خلال چند جلسه چگونگی ایجاد آرامش در

عضلات، به مراجع آموزش داده می شود. تلقین، تصویرپردازی، تمرین،

تنظیم تنفس و حتی داروهایی که تاثیر کوتاه مدت دارند می توانند برای

دستیابی به این هدف به کار گرفته شوند.

### تمرین تنش زدایی:

✓ به آرامی در وضعیت راحتی بنشینید. چشم هایتان را ببندید.

✓ با آرامش عمیقی روی تمام عضلات تان، از پاهای تان تا

دستان تان تمرکز کنید و آنها را شل نمایید.

✓ با استفاده از دیافراگم (تنفس شکمی) و از راه بینی نفس

بکشید. نسبت به تنفس تان هشیار باشید. هر لحظه که شما