



# مشاوره تحصیلی

نشریه تخصصی مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی راه نو

سال دوم / تیرماه ۹۹

مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی راه نو  
تهیه، تدوین و طرح گرافیک: احسان افشارمش

اداره کل آموزش و پرورش استان کرمان

موضوع: اضطراب امتحان

معاونت پرورشی و فرهنگی



ویژه والدین و دانش آموزان

## مقدمه

«اضطراب امتحان» پدیده روانشناختی شایعی در میان دانش آموزان و دانشجوین محسوب می‌گردد. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که اضطراب امتحان عملکرد تحصیلی دانش آموزان را تحت تاثیر قرار می‌دهد و متقابلاً عملکرد تحصیلی نیز می‌تواند باعث اضطراب امتحان شود. پژوهش‌ها نشان داده‌اند افرادی که از اضطراب امتحان فزاینده‌ای رنج می‌برند، به صورت کلی و فارغ از زمینه یا موقعیت افراد مضطرب می‌باشند و دچار اضطراب عمومی یا فراگیر نیز هستند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که افراد دارای اضطراب امتحان حاد، در موقعیت‌هایی که عملکرد آن‌ها مورد ارزیابی قرار می‌گیرد:

**الف) وقت بیشتری را صرف می‌کنند.**

**ب) در مورد عملکرد خود و اینکه دیگران چگونه عمل می‌کنند نگران هستند.**

**ج) در مورد گزینه‌های سوالات اشتغال ذهنی دارند و به موضوعاتی چون عدم کفایت، انتظار تنبیه، از دست دادن ارزش و افزایش واکنش‌های غیر ارادی و جسمانی زیاد فکر می‌کنند.**

به طور کلی اضطراب امتحان در موقعیت ارزشیابی و حل مسئله بروز می‌کند و دارای دو مؤلفه اصلی نگرانی و هیجان‌پذیری است. نگرانی فعالیت فکری مربوط به تکلیف است که شامل دلواپسی فکری زیاد درباره عملکرد، پیامدهای شکست ناشی از امتحان، افکار مربوط به بدامتحان دادن و انتظارات منفی از عملکرد را شامل می‌شود. هیجان‌پذیری واکنش‌های عصبی خودمختار مانند تپش قلب، سردرد، آشفتگی معده و... را شامل می‌شود. در این بخش برای فهم بهتر اضطراب امتحان ابتدا اضطراب و جنبه‌های مختلف آن را مورد بررسی قرار خواهیم داد.

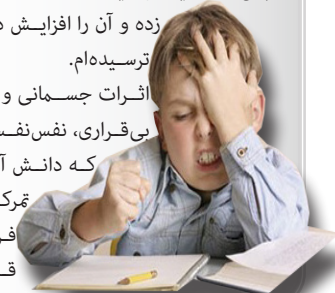
اضطراب چیست؟ کارکرد آن چیست؟ آیا اضطراب کاملاً نابهنجار و منفی است یا اینکه نه جنبه‌های مثبت و مفیدی هم دارد؟

اضطراب، هشدار است که فرد را گوش به زنگ می‌کند. یعنی به فرد هشدار می‌دهد که خطری وجود دارد و باعث می‌شود که فرد بتواند برای مقابله با خطر اقداماتی را به عمل آورد. به طور مثال سخت کوشی با هدف کسب آمادگی برای امتحان یا سریع دویدن برای رسیدن به قطاری که شما را به مقصد می‌رساند نمونه‌هایی از محدود ساختن خطر و تهدید در زندگی روزمره است. بنابراین می‌توان گفت اضطراب جنبه‌های مؤثر و مفیدی دارد و از وارد شدن صدمات پیشگیری می‌کند و صرفاً منفی نیست.

## آشنایی با علائم اضطراب

بی‌قراری، سرگیجه، احساس منگی، لرزش، تشدید رفلکس‌ها بدن، تپش قلب، اسهال، دل آشوبه، تکرر، فشار یا تاخیر ادرار و گشاد شدن مردمک‌ها از علائم اضطراب هستند که در موقعیت امتحان هم این علائم در دانش آموزان با شدت کمتر یا بیشتر دیده می‌شود. علاوه بر این اضطراب دو مؤلفه دارد: **۱- باخبر شدن** فرد از تغییرات جسمی خود مانند تپش قلب و تعریق و... **۲- باخبر شدن** از اینکه عصبی شده یا ترسیده است. احساس شرم نیز ممکن است به اضطراب دامن زده و آن را افزایش دهد. یعنی اینکه دیگران می‌فهمند که من ترسیده‌ام.

اثرات جسمانی و فیزیولوژیکی اضطراب مانند تنش عضلانی، بی‌قراری، نفس‌نفس زدن، تعریق و تپش قلب در لحظه امتحان که دانش آموز یا دانشجو نیاز به بدن آرام دارد، مانع تمرکز حواس وی شده و توانایی‌هایی را که برای فرد در لحظه امتحان مورد نیاز است تحت تاثیر قرار می‌دهد. بنابراین اضطراب بر تفکر، ادراک



و یادگیری فرد اثر گذاشته و موجب سردرگمی و تحریف در ادراک می‌شود. این تحریف‌ها با کاستن از قدرت تمرکز، کم کردن قدرت یادآوری و مختل ساختن قدرت ربط دادن امور به هم یعنی تداعی کردن در عملکرد مطلوب تاثیر می‌گذارد. دانش‌آموزانی که برای کنکور آماده می‌شوند برای پاسخگویی مناسب به تست‌ها سه نکته را باید همزمان در آزمون در نظر داشته باشند:

**۱- دانش کافی**

**۲- سرعت عمل**

**۳- دقت**

حال اگر داوطلب کنکور در جلسه آزمون علائم فیزیولوژیکی یاد شده را بیش از حد معمول تجربه کند، از نظر فکری دچار آشفتگی و سردرگمی شده و در هر سه مورد یاد شده اختلال ایجاد شده و کارکرد بهینه وی دچار اشکال می‌گردد.

## آیا افرادی که دچار اضطراب امتحان هستند، فقط در جلسه آزمون دچار اضطراب امتحان می‌شوند؟

افرادی که اضطراب امتحان بالایی دارند، فقط در جلسه آزمون دچار اضطراب امتحان نمی‌شوند. بلکه در موقعیت‌های زیر نیز اضطراب امتحان را نشان می‌دهند:

**۱- هنگام مطالعه و آماده شدن برای امتحان**

**۲- شب قبل از امتحان و صبح روز امتحان**

**۳- هنگام حرکت به طرف محل امتحان و ورود به جلسه**

**۴- هنگام شروع امتحان، در حین امتحان و پس از آن**

**۵- هنگام گفتگو با دوستان درباره امتحان**

## عوامل مؤثر در شکل‌گیری اضطراب امتحان و راهکارهای کاهش اضطراب امتحان

**۱- عدم آمادگی:** گاهی اضطراب امتحان به خاطر نداشتن آمادگی کافی امتحان‌دهنده است. طبیعی است که عدم آمادگی منجر به اضطراب امتحان بیشتری می‌شود. پس آمادگی بیشتر برای آزمون برابر است با اضطراب امتحان پایین‌تر.

**۲- داشتن انتظارات غیرواقعی و غیرواقع بینانه:** عده‌ای از دانش‌آموزان در جلسه کنکور انتظار دارند، جواب اکثر سؤالات را بدانند و هنگامی که پاسخ یک یا چند سؤال را نمی‌دانند با فاجعه‌سازی این اتفاق، اضطراب زیادی را برای خود تولید کرده و این موضوع باعث می‌شود در ادامه آزمون عملکرد طبیعی و همیشگی خود را نداشته باشد و ضریب خطا و اشتباه آنها بالا برود. نگاه واقع‌بینانه آن است که قبل یا در حین آزمون دانش‌آموز آگاه باشد که قطعاً سؤالاتی وجود دارد که وی نمی‌تواند به آن‌ها پاسخ دهد. در این صورت است که اضطراب کمتری را تجربه خواهد کرد.

**۳- موفقیت و احساس ارزشمندی:** به هر میزان که امتحان‌دهنده به طور کلی احساس ارزشمندی خودش را به عنوان یک انسان به عملکردش در آزمون پیوند زده باشد، اضطراب وی بیشتر خواهد بود. زیرا نتیجه‌گیری‌های وی بدین‌گونه است:

عملکرد مطلوب من در آزمون = من انسان ارزشمندی هستم

عملکرد نامطلوب من در آزمون = من آدم بی‌ارزش و شکست‌خورده‌ای هستم. چنین استدلال‌هایی اکثراً خودکار از ذهن افراد عبور می‌کنند و در طول دوران تحصیل او را مضطرب کرده و عملکردش را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

**۴- نگرانی:** عده‌ای از پژوهشگران حیطه اضطراب معتقدند نگرانی عامل اصلی اضطراب است.

# در بلا بودن به از بیم بلا

نگرانی یک زنجیره از افکار منفی درباره وقایع مبهم و بلا تکلیف آینده است که پیامد آن مطمئن و مشخص نیست. مثلاً دانش آموزی که برای کنکور درس می خواند و تلاش مناسبی هم کرده است، ممکن است قبل از آزمون یا در شروع و حین آزمون به خودش بگوید:

نکند اطلاعات درسی هنگام پاسخگویی فراموشم شود؟  
یا اینکه آیا از پس سؤالات دشوار برواهم آمد؟

یا چه می شود اگر جواب چند سؤال را نتوانم بدهم؟

اگر دقت کنید محتوای جملات بالا حاکی از تردید به خود، تمرکز بر خود، تفسیر منفی از اطلاعات خود و انتظارات پایین از خود درباره موفقیت در تکلیف و ... می باشد. در همین راستا پژوهش ها نشان داده اند که دانش آموزان با اضطراب امتحان حاد یا بالا در مقایسه با دانش آموزانی که اضطراب امتحان پایینی دارند، بخش بزرگی از توجهشان را بر افکار آشفتنه خودشان متمرکز می کنند. بنابراین میزان توجهی که لازم است به تکلیف و سؤالات تخصیص داده شود، خود به خود کم می شود و عملکرد امتحان دهنده آفت می کند. شاید عده ای بگویند خوب واقعاً احتمال دارد میزان از محفوظات من هنگام امتحان فراموشم شود، یا شاید سؤالات دشوار باشند یا شاید نتوانم چند سؤال را پاسخ بدهم. در پاسخ به این افراد می توان گفت که با افزایش تلاش و کیفیت مطالعه و مرور مناسب می توان وقوع موارد یاد شده را به حداقل رساند. به این شیوه مقابله نگرانی سازگارانه می گویند که در راستای حل مسئله قرار دارد. اما نگرانی ناسازگارانه دامنه تکرار شونده از نتایج منفی را در بر دارد. و متمرکز بر حل مسئله نیست. از سوی دیگر افراد نگران به دنبال کسب اطمینان و خاطر جمع می هستند. اطمینان خاطر از اینکه آیا خوب عمل خواهم کرد؟، اگر سؤالات دشوار باشند چه خواهد شد؟ نکند که تلاش هایم به ثمر نرسند و... آنها اعتقادشان بر این است که نگران بودن مثبت است و می تواند مفید واقع شود. به طور مثال نگرانی به این معناست که آماده ام و اگر نگران باشم بهتر می توانم با خطرات مقابله کنم. در صورتی که این شیوه نگرانی ناسازگارانه است و متمرکز بر حل مسئله نیست. نگرانی ناسازگارانه مزاحمت ایجاد می کند. زیرا فرد در سطح فکر می خواهد مشکلات دنیای واقعی را که با عمل حل می شوند درست کند. به قول شاعر در بلا بودن به از بیم بلا.

زندگی پر از ابهام است. افرادی که اضطراب امتحان بالایی دارند، به دلیل عدم تحمل بلا تکلیفی و ابهام ناشی از آزمون یا شرایط پیش رو، تفسیرهای تهدید آمیزی از این شرایط مبهم و نامشخص می کنند. آنها در مورد آزمون پیش رو نیاز به قطعیت مطلقی دارند که به آنها اطمینان بدهد که یا واقعه معینی رخ نخواهد داد، یا اینکه اگر رخ داد قادر به مقابله با پیامدهای ناگوار احتمالی آن در آینده خواهند بود. در آزمون پیش رو شما نمی دانید دقیقاً و قطعاً چه نتیجه در کنکور پیش رو کسب خواهیم کرد، یا در چه درسی مطلوب تر عمل خواهید کرد، یا نمی دانید و نمی توانید عملکرد دیگر افراد را پیش بینی کنید. پس نگرانی قبل از آزمون، به حل مسئله نه تنها کمک نمی کند بلکه با تداخلی مخرب در تمرکز و توجه فرد زمینه آشفتگی فکری و اضطراب وی را در پی خواهد داشت. پس یادمان باشد تفاوت نگرانی سازگارانه و نگرانی ناسازگارانه بدینگونه است.

در ادامه مطلب سه باور درباره نگرانی آورده شده که کسب شناخت و آگاهی نسبت به آنها می تواند نگرانی و اضطراب در پی آن را کاهش دهد.



**الف) نگرانی به حل مسئله کمک می کند!** مثلاً اگر درباره جلسه آزمون و اینکه چگونه عمل خواهم کرد نگران باشم، راه حل های بهتری به دست خواهم آورد و می توانم بهتر در جلسه آزمون عمل کنم. در مقابل این باور می توانید از خودتان بپرسید که آیا فکر (نگرانی) و عمل (حل مسئله) را هم سطح می دانید؟ و آیا نگرانی اثراتی چون کاهش تمرکز، اشکال در حافظه یا اضطراب شدید را در پی دارد یا خیر؟

**ب) نگرانی موجب افزایش انگیزه می شود!** مثلاً اگر نگران عملکردم در روز کنکور باشم، انگیزه ام برای موفقیت بیشتر می شود؟

می توانید از خودتان بپرسید که آیا نگران بودن و اهمیت دادن را هم سطح می دانید؟ آیا نگرانی واقعاً عملکردتان را بهبود می بخشد یا بالعکس؟

**ج) نگرانی به خودی خود از وقوع اتفاقات ناخوشایند جلوگیری می کند!** مثلاً وقتی نگران امتحان پیش رو باشم خوب عمل می کنم. اما وقتی نگران نباشم خوب عمل نمی کنم. قانون افراد مضطرب این است:

نگرانی = نتایج مطلوب

عدم نگرانی = نتیجه نامطلوب.

می توان از خود پرسید آیا این قانون برگرفته از شواهد واقعی است یا اینکه فرض یا گمان شماسست. یا می توان درباره باور «گزینه ج»، از خود پرسید آیا تا به حال اتفاق افتاده است که درباره یک امتحان نگران باشید اما نتیجه مناسب را نگرفته باشید؟

**د) تمرین آرمیدگی:** یکی از روش های موثر در کنترل اضطراب امتحان خصوصاً برانگیختگی های جسمانی و فیزیولوژیک روش آرمیدگی است. در این روش فرد به حالت نشسته یا درازکش قرار می گیرد، سپس چشم ها را بسته و به صورت عمیق و آرام تنفس می کند. بین دم و بازدم برای مدت کوتاهی نفس را در سینه حبس می کند و در هنگام بازدم عضلات بدن و چهره را آرام و شل می کند. چنانچه این تمرین یک یا دو بار و هر بار به مدت ۱۵ دقیقه و حداقل یک هفته انجام گیرد، تأثیر زیادی بر کاهش اضطراب امتحان و بهبود تمرکز خواهد داشت.

**ه) اجتناب از توجه بیش از حد به اضطراب امتحان:** هر اندازه که افراد اضطراب امتحان و افکار مرتبط با آن را بیشتر مورد توجه قرار دهند، دلهره و نگرانی آنها بیشتر خواهد شد. بهتر است به جای توجه بیش از حد به اضطراب امتحان به تجارب موفقیت آمیز قبلی خود توجه کنند.



**و) تغذیه:** مصرف ویتامین ها به ویژه ویتامین های گروه B در کاهش اضطراب امتحان می تواند مؤثر باشد. و می توان برای تامین آنها در بدن از میوه و سبزیجات تازه استفاده کرد. یکی از عواملی که موجب کاهش تمرکز در انسان می شود، کاهش قندخون یا هایپوگلیسمی است. برای جلوگیری از کاهش قند خون از قندهای طبیعی مانند خرما، کشمش و عسل استفاده کنید و از پرخوری دوری نمایید زیرا باعث تجمع خون در اطراف دستگاه گوارش می شود و با ایجاد خواب آلودگی تمرکز را کم می کند.

**ز) رهشوار پستی در مورد کنترل اضطراب حین آزمون خواهیم گفت اما جدی ترین توصیه این است که هرگز خصوصاً در ابتدای آزمون سؤالات را به یکباره از نظر نگذارید و یک به یک پیش بروید:**

**اوله:** به دلیل اینکه میزان بالاتر اضطراب در ابتدای جلسه تجربه می شود و همچنین سوگیری و توجه انتخابی ذهن در ابتدای جلسه به سؤالات دشوار و ندانسته ها است، اضطراب بیشتر خواهد شد.

**دوم:** شما نگاهی گذرا به سؤالات دارید و نه دقیق و عمیق. نگاه گذرا منجر به فهم ناقص از سؤال و پاسخ می شود و شما احتمال دارد این فهم ناقص را به دلیل سوگیری و توجه انتخابی به حساب میزان اندک اطلاعات خود و یا بی کفایتی خود گذاشته و خود را پیشاپیش شکست خورده تلقی کرده و در نتیجه ناامید و مضطرب خواهید شد.



## به والدین توصیه می‌شود که:

۱- در روزهای نزدیک به آزمون سراسری با لقب‌هایی نظیر دکتر، مهندس یا وکیل و ... فرزند خود را خطاب نکنید و رشته، رتبه و دانشگاه مدنظر را حتی در قالب جملات مثبت به فرزند کنکوری خود یادآوری نکنید.

۲- در روز یا روزهای قبل از کنکور سراسری سعی نمائید با فرزند خود ارتباط بیشتری داشته باشید. البته این به معنی مراقبت بیش از حد و دائم چک کردن حال او نیست. بلکه به این معناست که سعی کنید فضای ارتباط کلامی بیشتر را جابج موضوعاتی غیر از کنکور را همراه با نشاط و شادابی را در خانه فراهم آورید. اگر فرزندان در روز و شب قبل از کنکور اصرار بر مطالعه دارد، با اجبار او را به ترک مطالعه وادار نکنید و منعطف باشید. با جملاتی غیراجباری، مثبت و پرسش‌گونه مانند اینکه؛ «تلاش تو در این زمان اندک برای موفقیت در آزمون قابل ستایش است، اما فکر نمی‌کنی در این زمان فرو رفتن در کتاب‌ها و جزوات باعث نگرانی بیشتر تو می‌شود؟» به این شیوه سعی نمائید وی را از مطالعه منصرف کنید. ۳- اضطراب خود را مدیریت کرده و آن را به فرزند خود منتقل نکنید.

۴- پدرها و مادرها همیشه اصرار دارند که ما هرگز به فرزندان فشار نیاورده‌ایم و هرگز آمال و آرزوهای خودمان را در آن‌ها ندیده‌ایم و هیچ‌وقت نخواستیم که پزشکی، مهندسی یا... قبول شوند. اما وقتی وارد متن مسئله می‌شویم می‌بینیم که نه تنها این‌کار را به روش‌های غیرمستقیم انجام داده‌اند، بلکه در روزهای آخر منتهی به کنکور با گفتن جملاتی مانند؛ «اشکالی ندارد که هر جایی قبول شوی» یا «اصلاً برای ما مهم نیست که نتیجه چه می‌شود»، پیام‌های متناقضی را به فرزند کنکوری خود انتقال می‌دهند. بسیاری از والدین در روزهای باقیمانده تا کنکور تازه به این فکر می‌افتند که نباید به فرزندان استرس وارد کنند و شروع می‌کنند به انتقال پیام‌های متناقض و متعارضی که در جملات قبل تنها به دو نمونه از آن‌ها اشاره کردیم. این رفتارهای جدید با پیام‌های قبلی منافات دارد. پدر یا مادری که در طول یک سال گذشته بصورت پیاپی و مداوم هر روز از فرزندش می‌پرسد که «درس می‌خوانی؟»، «چرا درصدهایت افت کرده؟» و... و دائم عملکرد وی را چک و کنترل می‌کند به یکباره نزدیک به کنکور می‌گوید؛ اشکالی ندارد که هر جایی قبول شوی! یا اصلاً برای ما مهم نیست که نتیجه چه می‌شود! این امر به شکل منفی و متعارضی باعث فشار روانی بر داوطلب کنکوری می‌شود. زیرا این تعارض را در ذهن فرد کنکوری ایجاد می‌کند که والدینش در حال حاضر به صورت تصنعی و شعاری می‌خواهند با نوعی دلسوزی به وی آرامش دهند یا این پیام را می‌رساند که شاید از او دلسرد شده‌اند و ... توصیه می‌شود اگر مورد یاد شده برای شما والد گرامی صدق می‌کند، سعی کنید در روزهای نزدیک به کنکور سکوت کرده و چنین پیام‌ها، متناقضی را انتقال ندهید زیرا این پیام‌ها ممکن است فقط اضطراب و نگرانی شما را کاهش داده و در عمل برای فرزندان تأثیر چندانی نداشته باشد و حتی با بالا بردن استرس و اضطراب، به مخرب‌ترین شکل ممکن بر عملکرد فرزندان در کنکور سراسری تأثیر بگذارد و شما را به بهترین آرزوها را برای آینده فرزندان متصورید با این کار که از روی ناآگاهی انجام می‌دهید. او را از آینده‌ای که سزاوارش است دور نمائید.



## چند توصیه به داوطلبین کنکور

۱- شب قبل از کنکور به هیچ وجه بیدار نمانید و مطالعه نکنید. روز قبل از کنکور هم به همین صورت. اما بیکار هم نباشید به طور حتم تا به حال این موضوع را تجربه کرده اید که وقتی کاری برای انجام دادن ندارید فکرها منفی بیشتر به ذهنتان هجوم می‌آورند. بنابراین روز قبل از کنکور وقت خود را به برنامه‌های تفریحی و ورزشی و سرگرمی اختصاص دهید و لحظه‌ای بیکار نباشید.

۲- اگر تاکنون به حوزه امتحانی خود نرفته‌اید و در آنجا آزمون نداده‌اید، به آنجا رفته و آن را به طور دقیق شناسایی نمائید خصوصاً از نظر شلوغی یا مسیر رسیدن به محل آزمون. همچنین دیدن محل آزمون از نزدیک، یک یا دو روز جلوتر باعث می‌شود تصورات غلط و نادرست از بین برود و با ایجاد حس آشنایی و از بین بردن فضای ناشناخته و جدید که مولد اضطراب است، باعث گردد در روز آزمون با اضطراب کمتری امتحان دهید.



۳- روز قبل از کنکور با انجام ورزش‌های هوازی سبک مانند شنا، پیاده روی و دویدن آرام و... به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه خود را کمی خسته کنید تا در شب کنکور به راحتی هرچه تمام‌تر خوابی با کیفیت را تجربه کنید. همچنین روز قبل از کنکور زود از خواب برخیزید و ظهر هم نخوابید تا شب قبل از کنکور زودتر به خواب رفته و زمان و کیفیت خوابتان بالاتر رود.

۴- هیچ وجه از نوشیدنی‌های انرژی‌زا و کافئین‌دار در روز قبل از کنکور استفاده نکنید

۵- قبل از آزمون به خود یادآوری کنید: من باید هر اندازه که می‌توانم به سوالها پاسخ دهم، و قطعاً پاسخگوی همه سوالات خواهم بود!

۶- وسایل لازم مانند کارت ملی یا شناسنامه عکس‌دار، کارت ورود به جلسه، ساعت مچی، دو عدد مداد پاک‌کن، مدادتراش، بطری آب یخ‌زده، مقداری خرما، شکلات و کشمش را شب قبل از آزمون آماده کرده و با خود به جلسه آزمون ببرید. و هیچ خوراکی یا وسیله‌ای را برای بار اول در آزمون امتحان نکنید.

۷- قبل از شروع پاسخگویی به سؤالات و در حین توزیع دفترچه یا هر زمان که علائم اضطراب را حس کردید، نفس عمیق بکشید. بهتر است به پشتی صندلی تکیه دهید نفس را پنج نوبت بصورت مقطع وارد و پس از مکث به همین تعداد خارج کنید تا هوایی در شش باقی نماند. موقع هواگیری شش‌ها حواستان باشد که فشار به ناحیه شکمی وارد شود و قفسه سینه جلو نیاید.