

اضطراب در حد اعتدال آمیز آن، پاسخی سازش یافته تلقی می شود که موضع گیری متفاوت انسان ها در برابر حوادث طبیعی و غیر طبیعی را به دنبال دارد؛ **اضطراب** است که ما را وامی دارد تا برای معاینه کلی به پزشک مراجعه کنیم، کتاب هایی را که از کتابخانه به امانت گرفته ایم بازگردانیم، اگر وعده ملاقاتی با کسی گذاشته ایم، به موقع در سرفرار حاضر شویم، در یک جاده لغزنده با احتیاط رانندگی کنیم و...

بنابراین وجود اندکی **اضطراب** می تواند به عنوان یکی از مؤلفه های شخصیت و در واقع بخشی از زندگی انسان، تاثیر مثبتی بر فرآیند زندگی و تحول آن داشته باشد؛ زیرا این فرصت را برای افراد فراهم می آورد تا مکانیزم های سازشی خود را در صورت مواجه شدن با منابع **اضطراب** زا، گسترش دهند. **اضطراب** در پاره ای از مواقع می تواند، سازندگی و خلاقیت را در کودک یا نوجوان به وجود آورد و یا آن ها را تحریک کند تا به طور جدی با یک مسؤولیت مهم مانند آماده شدن برای **امتحان** یا پذیرفتن یک وظیفه اجتماعی، مواجه شوند. ^(۳) طبیعی است که این نوع **اضطراب** نه تنها هیچ ضرری برای فرآیند رشد انسان ندارد، بلکه امری سازنده و مفید نیز هست. اما در مقابل یک نوع **اضطراب** مرضی (منفی) نیز وجود دارد که عامل بسیاری از اختلالات شناختی و بدنی، ترس های غیرموجه و وحشت زدگی ها به شمار می آید و باعث میشود انسان از بخش عمده ای از امکاناتش محروم گردد.

تعریف اضطراب امتحان

«**اضطراب امتحان**» اصطلاحی کلی است که به نوعی **اضطراب** یا هراس اجتماعی خاص اشاره دارد. این نوع **اضطراب**، فرد را نسبت به توانایی هایش دچار تردید کرده و توان او را برای مقابله با موقعیت **امتحان**، کاهش می دهد. فردی که دچار **اضطراب امتحان** شده است، مواد درسی را می داند، اما شدت **اضطراب** وی مانع از آن می شود که معلومات خود را هنگام **امتحان** به ظهور برساند. 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 هرچه نمره اضطراب پایین تر باشد نمره **امتحان** بالاتر خواهد بود. این یک واقعیت است که افزایش **اضطراب** با کاهش کارآمدی تحصیلی مرتبط است؛ زیرا **اضطراب** به طور موقت کنش وری بهنجار (توانایی عقلی معمولی) فرد را دچار اختلال می کند به طوری که فرد مضطرب نمی تواند از توانایی های عقلی خود خوب استفاده کند؛ از این روی یا مطالب **امتحانی** را خوب نمی تواند به حافظه بسپارد یا این که اگر از قبل همه مطالب را یاد گرفته باشد، هنگام **امتحان** به او فراموشی دست می دهد و توان بازیابی مطالب آموخته شده را ندارد.

نقش اضطراب در کاهش توانایی فرد

اکنون این سؤال مطرح می شود که چرا **اضطراب** باعث کاهش توانایی فرد می شود؟ پژوهشگران و محققان عوامل متعددی را در این زمینه مطرح کرده اند. عده ای معتقدند (واین ۱۹۷۱) که وقتی سطح **اضطراب** بالا باشد «توجه فرد»، هم به متغیرهای مربوط به «خود» و هم متغیرهای مربوط به «امتحان» معطوف می شود که این امر موجبات نگرانی او را در خلال **امتحان** فراهم می آورد و در نتیجه نمره **امتحان** پایین می آید. اما اگر سطح **اضطراب امتحان** پایین باشد، توجه فرد بیش تر به متغیرهای **امتحان** معطوف می شود و از عهده **امتحان** بهتر برمی آید.

پژوهشگران دیگر، بر عواملی مانند فقدان مهارت های مطالعه تاکید کرده اند؛ یعنی چون فرد نمی داند چگونه و با چه شیوه ای مطالعه کند، مطالب را خوب دریافت نمی کند و در نتیجه هنگام **امتحان** مضطرب می شود.

عده ای دیگر **اضطراب امتحان** را ناشی از عدم توجه و دقت فرد نسبت به کاری که انجام می دهد، می دانند. در این نظریه، فرض این است که نگرانی یا تجلیات شناختی **اضطراب**، توجه فرد را از کاری که بر عهده دارد منحرف می کند و بدین ترتیب، کارآمدی او را تحت تاثیر قرار می دهد. مجموعه این تحقیقات نشان می دهد که صرف تعیین سطح کلی **اضطراب** در موقعیت های ارزش یابی یا **امتحان** کافی نیست

و لازم است عوامل خاص **اضطرابی** که در این میان نقش اصلی را ایفا می کنند نیز مشخص شوند.



مرکز مشاوره و سلامت روان دانشگاه علوم

پزشکی شاهرود

اضطراب امتحان



این شیوه، درمانگر به مراجعان خود می آموزد که خودگویی های مثبت مانند «گام به گام پیش می روم» و یا «می توانم بر موقعیت مسلط شوم» را جایگزین خودگویی های منفی کنند؛ یعنی در واقع راه مقابله با منفی بافی ها را به مراجعان خود می آموزد.

روش 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 داروهایپایی که تاثیر کوتاه مدت دارند می توانند برای دستیابی به این هدف به کار گرفته شوند.

روش پسخوراند زیستی

پسخوراند زیستی یک روش درمانگری «رفتاری - زیست شناختی» است که در خلال آن افراد به گونه ای به دستگاه های هدایت کننده متصل می شوند تا بتوانند پیوسته اطلاعات دقیقی درباره فعالیت های فیزیولوژیکی خود مانند ضربان قلب یا تنش عضلانی را در اختیار داشته باشند. بر اساس دستورالعمل های درمانگر و توجه به علامت های دستگاه هدایت کننده، بیماران به تدریج می آموزند که فعالیت های ارادی و حتی فعالیت های فیزیولوژیکی غیر ارادی خود را مهار کنند.

روش های کاهش و مقابله با اضطراب امتحان

پژوهشگران در چند دهه اخیر برای درمان اضطراب امتحان تحقیقات گسترده ای انجام داده اند. ما در اینجا به روش هایی می پردازیم که در دو دهه اخیر بیش تر مورد استفاده قرار گرفته و در درمان اختلال های اضطرابی مؤثرتر بوده اند.

با توجه به پژوهش های اخیر می توان گفت آموزش شیوه های مقابله ای به تدریج جایگزین روش هایی شده اند که کاهش اضطراب را هدف اصلی خود قرار می دهند. این روش ها (روش های مهار اضطراب یا روش های مقابله ای) بر اساس فرضیه عده ای از متخصصان بالینی به وجود آمده که معتقدند افراد مبتلا به اضطراب هرگز نیاموخته اند چگونه اضطراب خود را مهار کنند. بنابراین باید مهارت هایی به مراجعان آموخت تا با استفاده از آن ها بتوانند بر اضطراب خود غلبه کنند. در زیر به متداول ترین روش های مهار اضطراب اشاره می کنیم:

روش خود آموزش دهی

این روش را میشن بام ابداع کرده و معتقد است بسیاری از افراد در خلال موقعیت های اضطرابی، یک حالت «خودگویی» منفی، مانند «هیچ چیز درست نخواهد شد» یا «من در این امتحان موفق نخواهم شد» دارند؛ این خودگویی ها باعث افزایش سطح اضطراب و کاهش کارآمدی فرد می گردد. در