



اضطراب امتحان؛

علل پیدایش و راه‌های درمان آن

ابوالقاسم بشیری

مقدمه

در یک جاده لغزنده با احتیاط رانندگی کنیم
و...

بنابراین وجود اندکی اضطراب می‌تواند به عنوان یکی از مؤلفه‌های شخصیت و در واقع بخشی از زندگی انسان، تأثیر مثبتی بر فرآیند زندگی و تحول آن داشته باشد؛ زیرا این فرصت را برای افراد فراهم می‌آورد تا مکانیزم‌های سازشی خود را در صورت مواجه شدن با منابع اضطراب‌زا، گسترش دهند.^(۱) اضطراب در پاره‌ای از مواقع

وجود اضطراب در حد اعتدال‌آمیز آن، پاسخی سازش یافته تلقی می‌شود که موضع‌گیری متفاوت انسان‌ها در برابر حوادث طبیعی و غیرطبیعی را به دنبال دارد؛ اضطراب است که ما را وامی‌دارد تا برای معاینه کلی به پزشک مراجعه کنیم، کتاب‌هایی را که از کتابخانه به امانت گرفته‌ایم بازگردانیم، اگر وعده ملاقاتی با کسی گذاشته‌ایم، به موقع در سرفرار حاضر شویم،



تعریف اضطراب امتحان

«اضطراب امتحان» اصطلاحی کلی است که به نوعی اضطراب یا هراس اجتماعی^(۴) 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. معمولاً 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.^(۵) این یک واقعیت است که افزایش اضطراب با کاهش کارآمدی تحصیلی مرتبط است؛ زیرا اضطراب به طور موقت کنش‌وری بهنجار (توانایی عقلی معمولی) فرد را دچار اختلال می‌کند به طوری که فرد مضطرب نمی‌تواند از توانایی‌های عقلی خود خوب استفاده کند؛ از این روی یا مطالب امتحانی را خوب نمی‌تواند به حافظه بسپارد 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.

نقش اضطراب در کاهش توانایی فرد

اکنون این سؤال مطرح می‌شود که چرا اضطراب باعث کاهش توانایی فرد می‌شود؟ پژوهشگران و محققان عوامل متعددی را در



می‌تواند، سازندگی و خلاقیت را در کودک یا نوجوان به وجود آورد و یا آن‌ها را تحریک کند تا به طور جدی با یک مسئولیت مهم مانند آماده شدن برای امتحان یا پذیرفتن یک وظیفه اجتماعی، مواجه شوند.^(۲) 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، ترس‌های غیرموجه و وحشت‌زدگی‌ها به شمار می‌آید و باعث می‌شود انسان از بخش عمده‌ای از امکاناتش محروم گردد.^(۳)

در این مقاله بر آن هستیم تا پیامدهای حاصل از اضطراب امتحان و نیز راه‌های درمان و یا کاهش آن را مورد بررسی قرار دهیم.

این زمینه مطرح کرده‌اند. عده‌ای معتقدند (واین ۱۹۷۱) که وقتی سطح 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 سطح اضطراب امتحان پایین باشد، توجه فرد بیشتر به متغیرهای امتحان معطوف می‌شود و از عهده امتحان بهتر برمی‌آید.

پژوهشگران دیگر، بر عواملی مانند فقدان مهارت‌های مطالعه تاکید کرده‌اند؛ یعنی چون فرد نمی‌داند چگونه و با چه شیوه‌ای مطالعه کند، مطالب را خوب دریافت نمی‌کند و در نتیجه هنگام امتحان مضطرب می‌شود.

عده‌ای دیگر اضطراب امتحان را ناشی از عدم توجه و دقت فرد نسبت به کاری که انجام می‌دهد، می‌دانند. در این نظریه، فرض این است که نگرانی یا تجلیات شناختی اضطراب، توجه فرد را از کاری که بر عهده دارد منحرف می‌کند و بدین ترتیب، کارآمدی او را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

مجموعه این تحقیقات نشان می‌دهد که صرف تعیین سطح کلی اضطراب در موقعیت‌های ارزش‌یابی یا امتحان کافی نیست و لازم است عوامل خاص اضطرابی که در این میان نقش اصلی را ایفا می‌کنند نیز مشخص شوند. (۶)

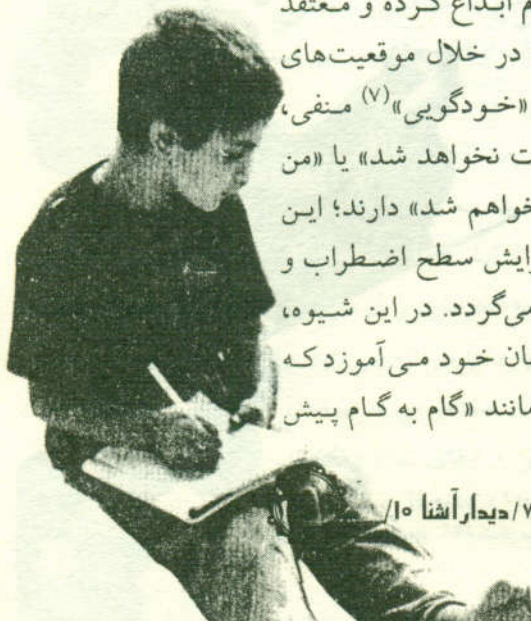
روش‌های کاهش و مقابله با اضطراب امتحان
پژوهشگران در چند دهه اخیر برای درمان

اضطراب امتحان تحقیقات گسترده‌ای انجام داده‌اند. ما در اینجا به روش‌هایی می‌پردازیم که در دو دهه اخیر بیش‌تر مورد استفاده قرار گرفته و در درمان اختلال‌های اضطرابی مؤثرتر بوده‌اند.

گرچه تحقیقات به عمل آمده حاکی از آن است که هیچ یک از این روش‌ها به تنهایی به نتایج چشمگیری منتهی نشده‌اند، اما با توجه به پژوهش‌های اخیر می‌توان گفت آموزش شیوه‌های مقابله‌ای به تدریج جایگزین روش‌هایی شده‌اند که کاهش اضطراب را هدف اصلی خود قرار می‌دهند. این روش‌ها (روش‌های مهار اضطراب یا روش‌های مقابله‌ای) بر اساس فرضیه عده‌ای از متخصصان بالینی به وجود آمده که معتقدند افراد مبتلا به اضطراب هرگز نیاموخته‌اند چگونه اضطراب خود را مهار کنند. بنابراین باید مهارت‌هایی به مراجعان آموخت تا با استفاده از آن‌ها بتوانند بر اضطراب خود غلبه کنند. در زیر به متداول‌ترین روش‌های مهار اضطراب اشاره می‌کنیم:

روش خودآموزش‌دهی

این روش را میشن بام ابداع کرده و معتقد است بسیاری از افراد در خلال موقعیت‌های اضطرابی، یک حالت «خودگویی»^(۷) منفی، مانند «هیچ چیز درست نخواهد شد» یا «من در این امتحان موفق نخواهم شد» دارند؛ این خودگویی‌ها باعث افزایش سطح اضطراب و کاهش کارآمدی فرد می‌گردد. در این شیوه، درمانگر به مراجعان خود می‌آموزد که خودگویی‌های مثبت مانند «گام به گام پیش



روش پسخوراند زیستی

پسخوراند زیستی یک روش درمانگری «رفتاری-زیست شناختی» است که در خلال آن افراد به گونه‌ای به دستگاه‌های هدایت کننده متصل می‌شوند تا بتوانند پیوسته اطلاعات دقیقی درباره فعالیت‌های فیزیولوژیکی خود مانند ضربان قلب یا تنش عضلانی را در اختیار داشته باشند. بر اساس دستورالعمل‌های درمانگر و توجه به علامت‌های دستگاه هدایت کننده، بیماران به تدریج می‌آموزند که فعالیت‌های ارادی و حتی فعالیت‌های فیزیولوژیکی غیر ارادی خود را مهار کنند.

البته شیوه‌های درمان دیگری نیز مانند درمانگری‌های شناختی وجود دارد. این‌گونه روش‌ها با تغییر دادن باورهایی که موجب اضطراب در فرد می‌شود، اضطراب را به پایین‌ترین سطح که قابل تحمل باشد کاهش می‌دهند. برای اطلاع بیشتر در این زمینه می‌توانید به کتاب شناخت درمانگری ایلس و یک مراجعه کنید.

پی‌نوشت‌ها

- ۱- دکتر دادستان، روان‌شناسی رضی، ص ۶۰ و ۵۹
- ۲- مجله فصلنامه روان‌شناسی، شماره ۱، ص ۳۲
- ۳- همان

4- Social Phobia

- ۵- مجله فصلنامه روان‌شناسی، پیشین
- ۶- برای اطلاع بیشتر می‌توانید به کتاب روان‌شناسی مرضی دکتر دادستان و مجله روان‌شناسی شماره ۱ - ۱۳۷۶ مراجعه کنید.

7- Self Statement

می‌روم» و یا «می‌توانم بر موقعیت مسلط شوم» را جایگزین خودگویی‌های منفی کنند؛ یعنی در واقع راه مقابله با منفی بافی‌ها را به مراجعان خود می‌آموزند.

روش تنش‌زدایی

بر اساس این روش در خلال چند جلسه چگونگی ایجاد آرامش در عضلات، به مراجع آموزش داده می‌شود. تلقین، تصویرپردازی، تمرین، تنظیم تنفس و حتی داروهایی که تأثیر کوتاه مدت دارند می‌توانند برای دستیابی به این هدف به کار گرفته شوند.

