

به نام خدا

مشکلات و استرس شبهای امتحان

مولفان :

فاطمه امانی

آسیه هاشم پور

فاطمه روحانی نژاد

زینب بیات بخش

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: امانی، فاطمه، ۱۳۵۷
عنوان و نام پدیدآور: مشکلات و استرس شبهای امتحان/ مولفان فاطمه امانی، آسیه هاشم پور، فاطمه روحانی نژاد، زینب بیات بخش.
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری: ۷۸ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۷۵۴-۷-۷
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: کتابنامه: ص ۷۸.
موضوع: شبهای امتحان - مشکلات و استرس
شناسه افزوده: هاشم پور، آسیه، ۱۳۵۷
شناسه افزوده: روحانی نژاد، فاطمه، ۱۳۶۲
شناسه افزوده: بیات بخش، زینب، ۱۳۸۰
رده بندی کنگره: GV۷۵۱
رده بندی دیویی: ۸۴۰
شماره کتابشناسی ملی: ۹۵۱۴۲۱۰
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: مشکلات و استرس شبهای امتحان
مولفان: فاطمه امانی - آسیه هاشم پور - فاطمه روحانی نژاد - زینب بیات بخش
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲
چاپ: زبرجد
قیمت: ۷۰۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان:
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۷۵۴-۷-۷
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست مطالب

- پیش گفتار ۷
- مقدمه ۹
- ۱۱ راهکارهای کاهش اضطراب امتحان
- ۱۱ برنامه ریزی درسی اصولی
- ۱۳ کاهش استفاد از موبایل
- ۱۳ ورزش‌های هوازی
- ۱۴ مدیتیشن و یوگا
- ۱۴ اصلاح رژیم غذایی
- ۱۵ چه زمان برای اضطراب امتحان به متخصص مراجعه کنیم؟
- ۱۷ اهداف کتاب:
- ۱۷ هدف کلی:
- ۱۸ اهداف جزئی
- ۱۸ فرضیه‌های کتاب:
- ۱۸ عزت نفس
- ۱۹ اضطراب امتحان
- ۲۰ عزت نفس
- ۲۱ تعاریف عزت نفس
- ۲۲ نظریاتی در مورد عزت نفس
- ۲۵ مقایسه اجتماعی

شیوه‌های افزایش عزت نفس ۲۷

۳۰ مراحل رهایی از احساس عزت نفس پایین

۳۰ اصول عدم ارزیابی خود با دیگران

۳۴ روش های تربیتی مؤثر بر عزت نفس

عزت نفس و کودکان ۳۵

۳۶ روش های ایجاد کرامت در کودکان:

خودپنداره و عزت نفس ۳۷

اضطراب امتحان ۳۹

انواع اضطراب امتحان ۳۹

ب) اضطراب ناتوان کننده ۴۰

۴۱ نشانه‌های اضطراب ناتوان کننده

اضطراب امتحان دو بعد دارد ۴۱

علل اضطراب امتحان چیست ۴۱

مقابله با اضطراب امتحان ۴۳

مقابله با اضطراب ۴۳

آمادگی برای امتحان ۴۳

تغییر نگرش ۴۴

عملکرد خوب در روز امتحان ۴۵

راهبردهای پایه حین امتحان ۴۵

۴۶ کنترل اضطراب در حین امتحان

- پس از امتحان ۴۷
- زمینه های کتاب تحقیق ۴۷
- الف: تحقیقات خارجی ۴۷
- تحقیقات داخلی ۴۹
- ابزار های کتاب ۵۹
- روش تجزیه و تحلیل داده ها ۶۱
- بخش اول آمار توصیفی ۶۱
- بخش دوم آمار استنباطی ۶۶
- بحث و نتیجه گیری ۶۸
- چرا به اضطراب امتحان دچار می شویم؟ ۶۹
- ۷۲ برای کاهش اضطراب امتحان راهکار بیاموزیم
- ۷۳ لزوم رعایت ۲۰ نکته تغذیه ای در ایام امتحانات:
- محدودیت های کتاب ۷۶
- پیشنهادات ۷۷
- منابع ۷۸

پیش‌گفتار

اضطراب امتحان در دانش‌آموزان موضوعی رایج است که در حد نرمال، برای تلاش بیشتر انگیزه و موتور محرکه ایجاد می‌کند. اما گاهی دانش‌آموزان بیش از اندازه دچار اضطراب در امتحان هستند که ممکن است روی سلامت جسمی، سلامت روانی و عملکرد تحصیلی اثر بگذارند. در چنین شرایطی مهم‌ترین و اولین راه حل اضطراب امتحان مراجعه به مشاور یا روان‌شناس متبحر کودک و نوجوان است. گاهی اضطراب آنقدر شدید است یا دلایل ریشه‌ای دارد که درمانگر فرد را به روانپزشک ارجاع می‌دهد تا با کمک داروهای ایمن و مؤثر، اثرات سوء اضطراب شدید را کنترل کند. اما در کنار درمان تخصصی‌تر، یک سری تکنیک‌ها و مهارت‌ها در اصلاح شیوه مطالعه و روش زندگی، کمک می‌کنند بتوانید اضطراب آزمون را مدیریت کنید.

معمولاً همه ما قبل از امتحانات یا سایر رویدادهای مهم زندگی تا حدی دچار نگرانی یا تنش می‌شویم. نگرانی اندک در عمل می‌تواند به ارتقای سطح انگیزه ما کمک کند. معهذاً نگرانی زیاد از حد ممکن است مشکل ساز شود به ویژه اگر در توانایی ما برای آمادگی و عملکرد در امتحانات اثر منفی بگذارد (عربگل، ۱۳۸۷).

درجاتی از اضطراب امتحان در ۲۰-۳۰ درصد کودکان و نوجوانان دانش‌آموز دیده می‌شود. این موضوع در دختران شایع‌تر از پسران است. در تعریف اضطراب امتحان در ابتدا باید اضطراب طبیعی را از اضطراب غیرطبیعی و بیمارگونه افتراق داد. آنچه مسلم است درجاتی از اضطراب و استرس می‌تواند مثبت باشد و احساس تهییج و به دست آوردن یک فرصت را به فرد دست دهد. مثل استرسی که باعث می‌شود یک ورزشکار در موقعیت مسابقه بهتر از تمرین عمل کند، یا فردی در شغل جدید خود با انرژی و عملکرد بهتری کار کند. و یا یک دانش‌آموز در زمان امتحان دچار تهییج و اضطرابی می‌شود که تمرکز او را روی مطالعه افزایش داده و باعث می‌شود برنامه خود را منظم‌تر نماید و زمان خود را مدیریت بیشتری کند، در نهایت این اضطراب منجر به افزایش عملکرد فرد می‌شود. پس درجاتی از اضطراب لازم بوده و باعث بهبودی عملکرد ما می‌شود. این نوع اضطراب را تکلیف محور می‌گوییم. ولی زمانی که استرس و اضطراب منفی می‌شود، ما احساس می‌کنیم اوضاع از کنترل ما خارج است، تحت فشار هستیم و

تمرکز خود را از دست داده‌ایم. اضطراب فوق منجر به ارزیابی شناختی منفی، عدم تمرکز حواس، واکنش‌های فیزیولوژیک نامطلوب و افت عملکرد شخص می‌گردد (عریگل، ۱۳۸۷).

عزت نفس برای روانشناسان، مهم‌ترین موضوع از جنبه های فردی، اجتماعی و روان شناختی است. بررسی‌ها نشان می‌دهد بسیاری از مشکلات انسان امروزی از عدم عزت نفس و یا به عبارتی دیگر از پنداره نادرست و ناچیز شماری خود، ناشی می‌شود. چنین اندیشه‌ای ممکن است از طریق خانواده یا محیط و مهم‌تر از همه از تصورات شخص نسبت به خود پدید آید. چه بسیار هوشمندانی که غافلانه از خویشتن خویش بی‌خبرند و به کنه وجود خود ارج نمی‌نهند و در پی آنند که دیگران آنها را به منزلگاه رفعت و منزلت سوق دهند. مصیبت این شایستگان آن است که وجودشان را با خداست و تصورات دیگران را داوری می‌کنند و به توانایی و کارآمدی‌های واقعی‌شان بی‌توجه اند (محمدی، ۱۳۸۵).

اضطراب امتحان اضطراب یکی از شایع‌ترین حالات روحی است که تقریباً در همه‌ی انسان‌ها در طول زندگی و به درجات مختلف بروز می‌کند. اضطراب امتحان نیز معمولاً با نزدیک شدن امتحانات در فرد نمایان می‌شود، به طوری که هر کسی در طول زندگی خود حداقل یک بار این احساس را تجربه کرده است. انسان دوست دارد هنگام ارزیابی و نقادی رفتارهایش بوسیله‌ی دیگران حداکثر امتیاز ممکن را کسب نماید. به همین دلیل هر زمان که در موقعیت امتحان یا آزمونی قرار می‌گیرد دچار اضطراب می‌شود، هر چند موضوع امتحان را بارها و بارها تمرین کرده باشد (انجمن مدرسن تهران، ۱۳۸۸).

دانش‌آموزی که درسش را خوانده و یا فردی که برای استخدام باید در مصاحبه شرکت کند، گرچه می‌داند از او سوالات معمولی پرسیده خواهد شد اما با نزدیک‌تر شدن زمان امتحان مضطرب‌تر می‌شود. وجود اندکی اضطراب در انسان هم طبیعی و هم لازم است، ولی اگر از حد بگذرد برای او مشکل‌ساز خواهد بود؛ به طوری که با داشتن اطلاعات و مهارت کافی قادر نخواهد بود امتیاز لازم را کسب کند (انجمن مدرسن تهران، ۱۳۸۸).

اضطراب امتحان نوعی خود مشغولی ذهنی است که با خود پندارهٔ ضعیف و تردید فرد درباره‌ی توانایی‌های خود مشخص می‌شود و غالباً با شناخت منفی، عدم تمرکز حواس، واکنش‌های جسمانی نامطلوب و افت تحصیلی همراه است (انجمن مدرسن تهران، ۱۳۸۸).

مقدمه

داشتن اضطراب قبل از اتفاقات مهم مثل امتحان و آزمون، طبیعی و حتی مفید است. اما اگر این اضطراب آنقدر بالا باشد که روی عملکرد، روحیه و جسم شما اثر بگذارد باید برای بهبود آن اقدام کنید. بعضی از دانش‌آموزان در تمام طول سال مضطرب هستند، بعضی دیگر فقط قبل از امتحانات دچار اضطراب می‌شوند و برخی هم به دلیل اضطراب زیاد سر جلسه، همه چیز را فراموش می‌کنند.

اما از کجا متوجه شویم اضطراب ما نیاز به درمان دارد؟

اصلاً چگونه می‌توان با یک سری تکنیک‌ها و روش‌ها اضطراب قبل از امتحان را کاهش داد؟

چگونه اضطراب امتحان را سر جلسه کنترل کنیم؟

وقتی با اضطراب شدید روبرو هستیم، ممکن است دیگر خود اضطراب را متوجه نشویم بلکه عوارضی از جمله موارد زیر را مشاهده کنیم:

- اختلال در خواب مانند مشکل در به خواب رفتن، کاهش یا افزایش ساعت خواب
- کابوس شبانه
- پریدن از خواب
- پرش ناگهانی عضلات (پرش دست و پا)
- مشکلات گوارشی مانند یبوست یا اسهال
- حالت تهوع
- افزایش تپش قلب

- احساس بیقراری
- هجوم افکار منفی
- تمرکز نداشتن
- فراموش کردن مداوم مطالب
- دردهای جسمانی مثل سردرد، گردن درد، معده درد
- سفت شدن و انقباض عضلات
- فشار دادن ناخودآگاه دندان‌ها روی هم (دندان قروچه)
- درد فک
- کاهش یا افزایش غیر طبیعی اشتها
- تعریق زیاد
- خستگی و ضعف دائمی
- پرخشگری
- خشک شدن دهان

این علائم حتی با شدت کم، به شما هشدار می‌دهند که اضطراب از حد طبیعی فراتر رفته و باید برای بهبود آن کاری انجام دهید.

اینکه چرا دانش‌آموزان دچار اضطراب شدید می‌شوند، علت‌های گذرا و ریشه‌ای دارد که بهتر است برای ریشه‌یابی دقیق و پیدا کردن راه حل بر اساس آن، به روان‌شناس مراجعه کنید. اما در اینجا به برخی از **علل اضطراب آزمون** اشاره می‌کنیم:

- اختلالات روحی مانند ابتلا به افسردگی، وسواس فکری، اضطراب فراگیر یا نقص توجه
- ابتلا به اختلالات یادگیری
- انجام ندادن به موقع تکالیف و شب امتحانی بودن
- ترس شدید از تنبیه و سرزنش والدین
- کمال‌طلبی
- ناتوانی در مهارت‌های کنترل هیجان

- نداشتن برنامه‌ریزی و مدیریت در انجام کارها
- کمبود اعتماد به نفس
- ترس از شکست خوردن

راهکارهای کاهش اضطراب امتحان

وقتی اضطراب آنقدر شدید و مداوم است که سلامت جسمی و روانی شما را به خطر انداخته، باید حتماً برای درمان به روان‌شناس متبحر مراجعه کنید. در موارد شدید اضطراب نیاز به درمان تخصصی مانند روان‌درمانی و دارو درمانی زیر نظر روانپزشک دارد. اما در موارد اضطراب خفیف یا در کنار مراجعه به متخصصین، می‌توانید از روش‌های زیر به عنوان راه حل اضطراب امتحان به طور موقتی و کوتاه مدت، استفاده کنید.

برنامه ریزی درسی اصولی

دو نکته در درس خواندن برای امتحانات اهمیت دارد، اول اینکه حتماً برنامه‌ریزی کنید. برنامه‌ریزی باعث می‌شود نسبت به مسیر خود آگاهی داشته باشید و آگاهی همیشه سطح اضطراب مغز را کاهش می‌دهد. دوم اینکه برنامه‌ریزی باید با توجه به شرایط تحصیلی، سطح توان روحی و جسمی، قدرت یادگیری، زمان باقی‌مانده و برای دریافت نتیجه معقول باشد. اگر دانش‌آموزی فرصت کمی دارد و در دروس ضعیف است، کسب نتیجه عالی کمی غیر منطقی است و ممکن است با فشار مضاعف روی دانش‌آموز، استرس او بیشتر شود.

ارتباط اختلال خواب و اضطراب مانند یک لوپ است که هرکدام می‌تواند دیگری را تحت تاثیر قرار دهد. هرچند فردی که اضطراب آزمون شدید دارد طبیعتاً دچار بی‌نظمی خواب نیز می‌شود، اما یک سری روش‌ها کمک می‌کنند خواب بهتر و آرام‌تری داشته باشید. همچنین اگر اختلال خواب عامل اضطراب در فصل امتحانات باشد، این روش‌ها کارساز خواهند بود. بعضی از دانش‌آموزان شرایط ایده‌آل خواب را رعایت نمی‌کنند و به همین سادگی دچار کابوس شبانه، بی‌خوابی، پرخوابی و در نهایت اضطراب در امتحان می‌شوند. برای تنظیم خواب به نکات زیر توجه کنید:

- ساعت خواب و بیداری خود را با توجه به توانتان مشخص کنید و حتماً به آن پایبند باشید.
- خواب شبانه نباید کمتر از ۶ ساعت و بالای ۸ ساعت باشد.
- قبل از خواب آب و غذای زیاد مصرف نکنید.
- از ساعت ۵ عصر به بعد از مصرف کافئین (چای، قهوه، نوشابه، نوشیدنی انرژی‌زا، شکلات) خودداری کنید.
- وعده شام باید سبک، فاقد چربی و قند بالا باشد.
- وعده شام را ۳ ساعت قبل از ساعت خواب مصرف کنید.
- گرسنه نخوابید چون افت قند باعث بدخوابی و بیدار شدن از خواب می‌شود.
- ۴ ساعت قبل از خواب کلیپ یا فیلم‌های هیجانی و ترسناک نبینید.
- حداقل ۳ ساعت قبل از خواب گوشی و لپ‌تاپ را کنار بگذارید چون نور آبی وسایل الکترونیکی مانع ترشح هورمون خواب می‌شود.
- ۲ ساعت قبل از خواب نور خانه را کم کنید تا ترشح هورمون خواب افزایش پیدا کند.
- اتاق خواب باید آرام، تاریک و با دمای مناسب خواب (۲۳ درجه) باشد. گرما یا سرمای بیش از حد مانع خواب راحت می‌شوند.
- از پتوی سنگین استفاده کنید. خصوصاً در افرادی که درد جسمانی ناشی از اضطراب دارند، باعث خواب راحت‌تر می‌شود.
- در روز ساعت مشخصی کمتر از ۳۰ دقیقه را برای چرت زدن تعیین کنید. با عبور از ۳۰ دقیقه وارد فاز خواب عمیق شوید و اگر کمتر از یک ساعت و نیم بخوابید، تمام روز کسل خواهید بود.
- اگر خوابتان گرفت خودتان را مشغول نگه دارید تا زمان چرت روزانه یا خواب شب برسد.
- بین محل خواب و درس خواندن فاصله ایجاد کنید. مثلاً میز پشت به تخت خواب باشد.

- پشت میز و حین درس خواندن سرتان را روی میز نگذارید یا چرت نزنید، این کار ذهن شما را شرطی می‌کند.
- شب بیداری در شب قبل از امتحان ممنوع است.

کاهش استفاد از موبایل

استفاده زیاد از موبایل، بازی کردن و شبکه‌های اجتماعی ذهن شما را همیشه فعال و در حالت آماده‌باش نگه می‌دارد. حتی زمانی که گوشی را کنار گذاشته‌اید می‌خواهید ببینید چه کسی برایتان پیام فرستاده، عکس جدید دوستان چیست و وسوسه می‌شوید که مرحله بعدی بازی را انجام دهید. بنابراین خصوصاً در ایام امتحانات بازی و شبکه‌های اجتماعی را از گوشی حذف کنید تا خیال آسوده‌تری داشته باشید. اگر حذف کامل این موارد برایتان مشکل است، یک تایم مشخص در روز در نظر بگیرید و فقط در آن زمان مشخص بازی یا گشت و گذار در فضای اینترنت داشته باشید.

ورزش‌های هوازی

ورزش‌های هوازی با تنظیم ترشح هورمون‌هایی مانند سروتونین، در طولانی‌مدت باعث کاهش استرس امتحان می‌شوند. نکته مهم در ورزش کردن برای کاهش اضطراب امتحان تداوم، زمان و شدت آن است بنابراین نکات زیر را مد نظر داشته باشید:

- تمرینات یا ورزش هوازی را هر روز انجام دهید.
- مدت ورزش هوازی ۳۰ تا ۴۰ دقیقه باشد.
- ورزش سنگین باعث می‌شود نتوانید مدت طولانی به برنامه پایبند بمانید و از طرفی خستگی روزانه را بیشتر می‌کند.
- حداقل ۴ ساعت بین ورزش و خواب شبانه فاصله بیندازید.
- شدت ورزش هوازی باید کم تا متوسط باشد.
- ورزشی انتخاب کنید که ضمن تخلیه انرژی، به شما احساس لذت بدهد.
- قبل، حین و بعد از ورزش آب کافی بنوشید.
- قبل و بعد از ورزش از یک وعده غذایی کوچک و پروتئینی مانند غلات، حبوبات، تخم مرغ، ماست و مغزها انتخاب استفاده کنید.

مدیتیشن و یوگا

هدف از تمرینات مدیتیشن، مراقبه و ورزش‌هایی مانند یوگا، علاوه بر افزایش ذهن آگاهی، تنظیم هورمون‌های مرتبط با استرس مانند کورتیزول است. با کاهش این هورمون مشکلات جسمی و روانی ناشی از اضطراب بالا بهبود پیدا می‌کنند. تمرینات تنفسی که در این نوع ورزش‌ها یاد می‌گیرید، برای کاهش اضطراب در امتحان هم قابل استفاده هستند. کافی است قبل و حین امتحان چند بار تکنیک تنفس عمیق را اجرا کنید تا شاهد بهبود تمرکز و کاهش استرس باشید. اگر زمان یا هزینه کلاس‌های یوگا و مدیتیشن را ندارید، می‌توانید از کلیپ‌های آموزشی یا اپلیکیشن‌های رایگان استفاده کنید.

اصلاح رژیم غذایی

عملکرد مغز، هورمون‌ها، سیستم ایمنی و تمام ارگان‌های بدن ارتباط زیادی با نوع تغذیه دارد. مصرف تنقلات شور و شیرین یا حاوی کافئین به مدت طولانی باعث مشکلات گوارشی، به هم خوردن قند خون و فشار خون می‌شود و ترشح هورمون‌ها را نیز دچار اختلال می‌کند. در تغذیه خصوصاً تغذیه دانش آموزان در امتحانات به موارد زیر توجه کنید:

- کاهش یا حذف کافئین
- کاهش مصرف مواد قندی
- افزایش مصرف پروتئین
- افزایش مصرف سبزیجات
- کاهش مصرف غذاهای فراوری شده (مانند سوسیس و کالباس)
- افزایش مصرف غذاهای حاوی چربی‌های امگا (مانند ماهی و میگو)
- کاهش مصرف نوشیدنی‌های حاوی شیرین کننده غیر قندی (مانند اسپارتام)
- نوشیدن آب کافی (حدود ۸ لیوان در روز)
- محدود کردن مصرف میوه‌های شیرین به ۲ واحد در روز
- استفاده متعادل از میوه‌های خشک (به دلیل قند بالا)