

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



به نام خدا

# معمای اضطراب امتحان: رمز گشایی از ذهن مضطرب

مؤلف:

شهربانو خدادادی گله

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

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

chaponashr.ir

سرشناسه : خدادادی گلّه، شهربانو، ۱۳۵۹  
عنوان و نام پدیدآور: معمای اضطراب امتحان: رمز گشایی از ذهن مضطرب / مولف شهربانو خدادادی گلّه.  
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.  
مشخصات ظاهری: ۱۰۵ ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۵۵-۰۰۶-۴  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
موضوع: اضطراب امتحان - ذهن مضطرب - رمز گشایی  
رده بندی کنگره: LB۱۰۲۸/۵۵  
رده بندی دیویی: ۳۷۱/۳۴۵  
شماره کتابشناسی ملی: ۹۹۳۲۵۱۵  
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: معمای اضطراب امتحان: رمز گشایی از ذهن مضطرب  
مولف: شهربانو خدادادی گلّه  
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)  
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر  
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد  
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳  
چاپ: زیرجد  
قیمت: ۱۰۵۰۰۰ تومان  
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۵۵-۰۰۶-۴

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



## فهرست مطالب

۸	مقدمه
۱۲	نگرانی افراطی در امتحان
۱۳	اختلال اضطراب جدایی (SEPARATION ANXIETY)
۱۵	همه گیر شناسی
۱۵	سبب شناسی
۱۵	عوامل روانی-اجتماعی
۱۶	عوامل یادگیری
۱۶	عوامل ژنتیک
۱۷	تشخیص و ویژگی های بالینی
۱۸	ملاک های تشخیصی DSM-IV-TR برای اختلال اضطراب جدایی
۲۲	سیر و پیش آگهی
۲۲	درمان
۲۳	سبک های دل بستگی
۲۳	تعریف
۲۴	دل بستگی در نظام بالبی:
۲۶	دل بستگی در بزرگسالان
۲۶	ویژگی های طبقات دل بستگی بزرگسالان

۲۹	مقایسه دل‌بستگی کودک و بزرگسال
۳۱	پیامدهای دل‌بستگی
۳۳	اضطراب
۳۶	تعاریف ارائه شده از اضطراب
۳۸	فیزیولوژی اضطراب
۳۹	سبب‌شناسی اضطراب
۴۱	علائم اضطراب
۴۱	علائم جسمانی اضطراب :
۴۲	علائم روانی اضطراب :
۴۲	بیماری‌هایی که در اثر اضطراب ایجاد می‌شود:
۴۳	سرطان
۴۶	فراشناخت
۴۹	فراشناخت و اختلالات هیجانی
۵۰	دانش فراشناختی (باورهای شناختی)
۵۱	تجارب فراشناختی
۵۲	راهبردهای کنترل فراشناختی
۵۳	هیجان، بازبینی و کنترل فراشناختی
۵۶	مدل فراشناختی اختلال روان‌شناختی

۵۹	..... رویکردهای نظری به اضطراب
۶۰	..... نظریه‌های زیست شناختی اضطراب
۶۲	..... نظریه‌های روانکاوی
۶۲	..... نظریه فرویدی
۶۳	..... نظریه نو فرویدی
۶۵	..... نظریه‌های رفتاری اضطراب
۶۶	..... نظریه یادگیری شناختی - اجتماعی
۶۷	..... نظریه‌های شناختی اضطراب
۶۸	..... اضطراب امتحان
۷۱	..... علل اضطراب امتحان
۷۱	..... اضطراب امتحان و ویژگی‌های شخصیتی
۸۵	..... راهبردهایی برای کاهش اضطراب امتحان
۹۴	..... منابع و مآخذ:

## مقدمه

اضطراب امتحان یکی از چالش‌های جدی در مسیر تحصیلی دانش‌آموزان و دانشجویان است که می‌تواند تأثیرات عمیقی بر عملکرد آن‌ها داشته باشد. این اضطراب نه تنها بر نتایج امتحانات اثر می‌گذارد، بلکه بر اعتماد به نفس، انگیزه و حتی سلامت روان افراد نیز تأثیرات منفی دارد. بسیاری از دانش‌آموزان با وجود تلاش و مطالعه کافی، هنگام مواجهه با برگه امتحان دچار تنش، فراموشی مطالب و کاهش تمرکز می‌شوند. این کتاب با عنوان «معمای اضطراب امتحان: رمز‌گشایی از ذهن مضطرب» تلاش دارد تا با رویکردی علمی، دقیق و کاربردی، این پدیده را مورد بررسی قرار داده و راهکارهایی عملی برای مدیریت آن ارائه دهد.

### اضطراب امتحان؛ چالش یا فرصت؟

اضطراب امتحان پدیده‌ای است که تقریباً همه افراد در دوران تحصیل با آن مواجه می‌شوند. اما تفاوت در میزان و نحوه مدیریت این اضطراب است که موفقیت یا شکست را رقم می‌زند. اضطراب در سطوح پایین می‌تواند یک نیروی انگیزشی باشد که فرد را به مطالعه بیشتر ترغیب کند، اما زمانی که از حد معینی فراتر رود، به مانعی جدی در مسیر موفقیت تبدیل می‌شود.

مطالعات نشان داده‌اند که اضطراب امتحان می‌تواند بر بخش‌های مختلف مغز تأثیر بگذارد. هنگامی که فرد دچار استرس شدید می‌شود، سیستم عصبی او واکنش نشان داده و هورمون‌های استرس مانند کورتیزول در بدن افزایش می‌یابند. این فرآیند می‌تواند باعث اختلال در حافظه، کاهش تمرکز و حتی ایجاد احساس ناتوانی در فرد شود. از این رو، شناخت این اضطراب و ارائه روش‌هایی برای کنترل آن می‌تواند تأثیر بسزایی در بهبود عملکرد تحصیلی و سلامت روانی افراد داشته باشد.

اضطراب امتحان ممکن است ناشی از عوامل مختلفی باشد که برخی از آن‌ها عبارت‌اند از:

فشارهای محیطی و اجتماعی: انتظار والدین، معلمان و جامعه از دانش‌آموزان می‌تواند منجر به افزایش فشار روانی آن‌ها شود. این فشار زمانی که همراه با مقایسه با دیگران باشد، شدت بیشتری پیدا می‌کند.

عدم آمادگی کافی: گاهی اضطراب نتیجه عدم مطالعه مؤثر و عدم آگاهی از روش‌های صحیح یادگیری است. دانش‌آموزانی که مطالعه خود را به شب امتحان موکول می‌کنند، معمولاً استرس بیشتری را تجربه می‌کنند.

تجربه‌های منفی گذشته: اگر فرد در گذشته تجربه ناخوشایندی از امتحانات داشته باشد، مانند گرفتن نمره پایین یا فراموش کردن مطالب هنگام آزمون، احتمال دارد این تجربه در ذهن او تثبیت شود و در امتحانات آینده نیز اضطراب بیشتری را تجربه کند.

ویژگی‌های شخصی: برخی افراد به طور طبیعی حساس‌تر و مضطرب‌تر از دیگران هستند. این ویژگی‌های شخصی می‌توانند میزان اضطراب امتحان را افزایش دهند.

ترس از شکست: برای بسیاری از دانش‌آموزان، گرفتن نمره پایین به معنای شکست و حتی از دست دادن ارزش و اعتبار در خانواده و مدرسه است. این ترس می‌تواند به افزایش اضطراب منجر شود.

#### پیامدهای اضطراب امتحان

اضطراب امتحان اگر کنترل نشود، می‌تواند پیامدهای جدی به دنبال داشته باشد، از جمله:

افت تحصیلی: بسیاری از دانش‌آموزان با وجود مطالعه زیاد، به دلیل استرس بالا، نمی‌توانند در امتحانات عملکرد خوبی داشته باشند.

کاهش اعتماد به نفس: اضطراب امتحان می‌تواند باعث شود فرد احساس کند که توانایی کافی برای موفقیت ندارد و این امر در درازمدت اعتماد به نفس او را کاهش می‌دهد.

مشکلات جسمانی: استرس مداوم می‌تواند به مشکلات جسمانی مانند سردرد، تهوع، افزایش ضربان قلب و بی‌خوابی منجر شود.

کاهش انگیزه برای یادگیری: دانش‌آموزانی که اضطراب امتحان بالایی دارند، ممکن است علاقه خود را به درس خواندن از دست بدهند و از فرآیند یادگیری لذت نبرند.

### راهکارهای مدیریت اضطراب امتحان

با وجود اینکه اضطراب امتحان چالشی جدی است، اما می‌توان با استفاده از راهکارهای مناسب آن را کنترل کرد. برخی از این راهکارها عبارت‌اند از:

مدیریت زمان و برنامه‌ریزی مؤثر: داشتن یک برنامه درسی منظم و مرور مداوم مطالب، به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا احساس آمادگی بیشتری داشته باشند و اضطراب آن‌ها کاهش یابد.

تمرین روش‌های آرام‌سازی: تکنیک‌های تنفس عمیق، مدیتیشن و تمرینات ذهن آگاهی می‌توانند به کاهش استرس و افزایش تمرکز کمک کنند.

تغذیه و خواب مناسب: داشتن خواب کافی و تغذیه مناسب، تأثیر بسزایی در عملکرد ذهنی و کاهش اضطراب دارد.

تغییر نگرش نسبت به امتحان: امتحان را به عنوان فرصتی برای یادگیری و رشد در نظر بگیرید، نه معیاری برای سنجش ارزش فردی.

استفاده از تکنیک‌های مطالعه مؤثر: روش‌هایی مانند خلاصه‌نویسی، یادداشت‌برداری، تکنیک Feynman و استفاده از نقشه‌های ذهنی می‌توانند یادگیری را عمیق‌تر و استرس را کاهش دهند.

کمک گرفتن از مشاوران و روان‌شناسان: در صورتی که اضطراب امتحان به حدی شدید باشد که بر زندگی روزمره تأثیر بگذارد، مراجعه به مشاور می‌تواند راهکارهای مفیدی ارائه دهد.

### سخن پایانی

اضطراب امتحان یکی از چالش‌های مهم در مسیر تحصیلی است، اما شناخت آن و به کارگیری روش‌های مناسب برای مدیریت آن می‌تواند این چالش را به فرصتی برای رشد و پیشرفت تبدیل کند. این کتاب تلاش دارد تا با ارائه رویکردهای علمی و عملی، به دانش‌آموزان، معلمان و والدین کمک کند تا اضطراب امتحان را به درستی بشناسند و از راهکارهای مناسبی برای کنترل آن استفاده کنند.

امید است که مطالعه این اثر بتواند به کاهش نگرانی‌های دانش‌آموزان و افزایش موفقیت تحصیلی آن‌ها کمک کند و آنان را به سمت یادگیری عمیق و لذت‌بخش هدایت کند.

## نگرانی افراطی در امتحان

اضطراب امتحان، نگرانی افراطی درباره نحوه عملکرد در امتحان است. اگر این اضطراب از حد طبیعی فراتر رود ممکن است عملکرد فرد را در طی امتحان مختل سازد، چرا که در بیان و تشریح آموخته‌هایتان احساس ناتوانی خواهند نمود. در این بین عوامل مختلفی در این اضطراب نقش دارند. یکی از منابعی که به نظر می‌رسد می‌تواند نقش عمده‌ای در اضطراب امتحان داشته باشد اضطراب جدایی و سبک دلبستگی دانش آموز در دوران کودکی است. اضطراب جدایی دوران کودکی می‌تواند به عنوان سابقه‌ای در ذهن آدمی مانده و بر کل زندگی فرد سایه انداخته و در نهایت آینده او را نیز به شدت تحت تأثیر قرار دهد. در این بین بسیاری از دانش آموزان معلومات کافی در خصوص دروس مختلف را دارند اما در زمان امتحانات چنان دچار اضطرابی می‌گردند که به اختلال در آزمون و در نهایت کاهش نمرات و رتبه‌های تحصیلی می‌انجامد. اما این پرسش مطرح است که آیا اضطراب امتحان می‌تواند نشأت گرفته از دوران کودکی فرد بوده و آیا اضطراب جدایی در دوران کودکی منشأ اضطراب امتحان می‌تواند باشد؟

مقیمیان (۱۳۹۰) به بررسی اضطراب امتحان و سلامت معنوی دانش آموزان پرداخته و بیان می‌دارد که بین سلامت معنوی و اضطراب امتحان رابطه معکوس وجود دارد. مهرابی زاده (۱۳۶) نیز به بررسی اثربخشی روش حساسیت زدایی منظم بر اضطراب امتحان و عملکرد

تحصیلی پرداخت که در نهایت چنین نتیجه گیری می کند که روش حساسیت زدایی منظم، باعث کاهش اضطراب امتحان و افزایش عملکرد تحصیلی دانش آموزان گردید. موسوی (۱۳۸۷) نیز به بررسی مشخصات دموگرافیک دانش آموزان دچار اضطراب امتحان پرداخته و بیان می کند که اضطراب امتحان با ناحیه آموزش و پرورش، تعداد دانش آموزان کلاس و واکنش مدرسه و والدین به افت تحصیلی ارتباط معناداری دارد. نتایج مطالعه وی حاکی از این مسئله است که شناسایی عوامل فردی، اجتماعی و زیستی اضطراب می تواند به اتخاذ تدابیری برای کاهش سطح آن منجر شود زیرا هیجان اضطراب بر عملکرد تحصیلی فرد تأثیر دارد.

### اختلال اضطراب جدایی (separation anxiety)

اضطراب جدایی یک پدیده رشدی عالم گیر انسان است که در بچه های شیرخوار زیر یک سال ظاهر می شود و نشان دهنده آگاهی کودک از جدا شدن او از مادر یا مراقب اولیه است. اضطراب جدایی یا اضطراب بیگانه، اصطلاحی است که برای دوره شیرخوارگی مورد استفاده قرار گرفته، بخشی مورد انتظار از رشد طبیعی است و به احتمال زیاد به عنوان یک پاسخ انسانی که ارزش دوام دهنده زندگی دارد تکامل یافته است. ابراز درجاتی از اضطراب جدایی در بچه هایی که نخستین بار وارد مدرسه می شوند نرمال شمرده می شود.

مع هذا اختلال اضطراب جدایی، زمانی تشخیص داده می شود که اضطراب مفرط نا متناسب از نظر رشدی به هنگام جدایی از منبع وابستگی اساسی ظاهر گردد.

طبق DSM-IV-TR اختلال اضطراب جدایی وجود حد اقل سه علامت مربوط به نگرانی مفرط در ارتباط با جدایی از فرد مورد وابستگی را ایجاد می کند. نگرانی ممکن است به صورت اجتناب از رفتن به مدرسه، ترس و ناراحتی موقع جدایی، شکایت مکرر نظیر علائم جسمی به صورت سر درد و دل درد به هنگام انتظار جدایی و کابوس مربوط به مسائل جدایی تظاهر نماید.

اختلال اضطراب جدایی تنها اختلال اضطرابی است که فعلاً در بخش کودکان و نوجوانان DSM-IV-TR وجود دارد. کودکان واجد علائم اختلال اجتنابی مشمول ملاک های تشخیصی DSM-IV-TR برای جمع هراسی یا فوبی اجتماعی می گردند که برای بزرگسالان مورد استفاده قرار می گیرد. کودکان و نوجوانان ممکن است با اختلالات اضطرابی در بخش بزرگسالان DSM-IV-TR توصیف شده اند از جمله فوبی ویژه، اختلال هراس، اختلال وسواسی-جبری و اختلال استرس پس از سانحه مورد توجه قرار گیرند.

شیوع اختلال اضطراب جدایی حدود ۴ درصد در بچه‌ها و نوجوانان در سنین پایین تخمین زده می‌شود. اختلال اضطراب جدایی در بچه‌های کوچک‌تر بیشتر از نوجوانان دیده می‌شود و شیوع آن در دختر و پسر گزارش شده است. شروع ممکن است در سال‌های پیش از مدرسه باشد، اما بیش از همه در سنین ۷ تا ۸ سالگی دیده می‌شود. شیوع اختلال اضطراب جدایی بین ۳ تا ۴ درصد کودکان دبستانی و ۱ درصد نوجوانان تخمین زده می‌شود. میزان اختلال اضطراب منتشر در کودکان مدرسه ۳ درصد تخمین زده می‌شود. میزان فوبی ۱ درصد و میزان فوبی‌های ساده ۲/۴ درصد است. در نوجوانان شیوع اختلال هراس در طول عمر ۰/۶ و شیوع اختلال اضطراب منتشر ۳/۷ درصد گزارش شده است.

### سبب شناسی

#### عوامل روانی-اجتماعی

بچه‌های کوچک، که رشد نیافته و وابسته به نقش مادری هستند، آسیب پذیری خاصی برای اضطراب مربوط به جدایی دارند. رابطه بین صفات-مزاجی و استعداد ابتلا به اضطراب جدایی مورد تحقیق قرار گرفته است. گرایش مزاجی به شرمگین بودن غیر عادی و کناره‌گیری در