



دانشگاه علوم پزشکی ایران  
معاونت فرهنگی دانشجویی  
مرکز مشاوره و سبک زندگی اسلامی ایرانی

مجموعه محتوای آموزشی  
ارتقا سواد سلامت روان

# اضطراب امتحان

پروین احمدی  
کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

اردیبهشت ۱۴۰۳

امتحان بر نمی‌آیم»، «امتحان حتماً خیلی سخت خواهد بود».

✱ **دست کم گرفتن جنبه‌های مثبت:** «درست است به عمده‌ی مطالب مسلطم اما بخش‌هایی وجود دارد که نخوانده‌ام»، «با وجود اینکه الان خوب خوانده‌ام، اما احتمال گند زدنم هست».

✱ **فاجعه سازی:** «اگر مضطرب باشم، افتضاح خواهم بود»، «اگر جواب چندتا از سوال‌ها را بلد نباشم به امتحانم گند می‌زنم».

✱ **پرچسب زدن:** «من ادم بازنده‌ای هستم»، «من بی‌عرضه هستم»، «من باهوش نیستم».

✱ **تفکر همه یا هیچ:** «یا باید همه‌ی مطالب را کامل بلد باشم و بالاترین نمره را بگیرم یا کلاً نمی‌خوانم»، «تا الان همه‌ی عملکردم فاجعه بوده است»، «کلاً خراب می‌کنم، هیچ نکته مثبتی نخواهم داشت».

**این را بخاطر داشته باشید که درست است موفقیت در امتحانات قدمی برای پیشرفت تحصیلی و رو به جلو رفتن است، اما همه‌ی آن نیست.**

**آدرس:** تهران، بزرگراه شهید همت غرب،

بین تقاطع شیخ فضل الله نوری و شهید چمران،  
ضلع جنوبی ساختمان کتابخانه مرکزی، روبه‌روی زمین چمن،  
کلینیک مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران

**شماره تلفن پذیرش:** ۰۲۱۸۶۷۰۵۵۴۴ - ۰۲۱۸۸۶۲۲۶۵۳

**شماره تلفن مشاوره تلفنی (hot line):** ۰۹۰۱۸۸۵۵۵۸۰

**اینستاگرام مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:**  
<https://instagram.com/counseling.iuims>

**سایت مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:**  
<https://counseling.iuims.ac.ir/>

**سایت ایرانحال:**

<https://haal.ir/pwa/university/iran>

خوردنشان مختل می‌شود و یا بعضی از وعده‌های غذایی را حذف می‌کنند. این اشتباه است، گرسنگی ممکن است اضطراب شما را بیشتر کند. همچنین باعث میشود که مغزتان از مواد مغذی محروم بماند و نتوانید خوب تمرکزتان را حفظ کنید. سعی کنید حداقل ۳ وعده‌ی غذایی در روز داشته باشید تا بتوانید قوی بمانید. سعی کنید مصرف میوه، سبزیجات و پروتئین‌های بدون چربی را افزایش دهید و از مصرف مواد غذایی شکر دار و پرچرب پرهیز کنید. مصرف کافئین را به حداقل برسانید.

✱ **با دوستان قابل اعتماد و افراد خانواده صحبت کنید:** آنها می‌توانند از شما حمایت کنند، تشویق‌تان کنند و به حرف‌هایتان گوش کنند. همچنین صحبت کردن با دیگران در مورد هیجانات موجب می‌شود که تا حدی از شخصی‌سازی پرهیز کنید و فکر نکنید که فقط شما اضطراب را تجربه می‌کنید.

✱ **خطاهای شناختی خود را پیدا کنید:** افراد هنگام رو برو شدن با موقعیت‌ها یک سری افکار به ذهنشان می‌آید که به نتیجه ان احساسات مشخصی را تجربه می‌کنند. این افکار و پیش‌بینی‌ها از موقعیت می‌تواند درست و یا تاحدی تحریف شده باشد. این افکار تحریف شده که قضاوت ما از موقعیت را نشان می‌دهد را خطاهای شناختی می‌گویند.

**نمونه‌هایی از خطاهای شناختی افراد دارای اضطراب امتحان می‌تواند شامل این موارد باشد:**

✱ **پیشگویی:** «ذهنم سر جلسه امتحان خالی خواهد شد»، «مطمئن هستم که از پس

اضطراب امتحان یک موقعیت روانشناختی است که افراد در شرایط امتحان آن را تجربه می‌کنند. درحالی‌که بیشتر افراد درجاتی از اضطراب و استرس را قبل و در طول امتحانات تجربه می‌کنند، اضطراب امتحان در برخی از افراد می‌تواند یادگیری را مختل و به عملکرد افراد آسیب برساند.

اضطراب امتحان یکی از انواع اضطراب عملکرد (یعنی مواقعی که عملکرد فرد مورد ارزیابی قرار می‌گیرد) است. در موقعیت‌هایی که فشار وجود دارد و یک عملکرد مناسب مورد انتظار است، افراد ممکن است بسیار مضطرب شوند و برای ارائه بهترین عملکردشان ناتوان باشند.

شدت اضطراب امتحان می‌تواند بصورت قابل توجهی از ناتوانی در تمرکز کردن تا تنگی نفس و علائم فیزیکی در افراد مختلف متفاوت باشد.

مقدار کمی از اضطراب می‌تواند کمک کننده باشد، زیرا با بالا بردن آدرنالین بدن موجب می‌شود که افراد از نظر ذهنی هشیار شوند و برای مهار کردن چالش‌های مربوط به امتحان آماده شوند.

بعضی از افراد تنها علائم متوسطی از اضطراب امتحان را تجربه می‌کنند و قادرند عملکرد نسبتاً خوبی در امتحان داشته باشند. اما بعضی دانشجویان ممکن است تقریباً به وسیله اضطرابشان ناتوان شوند، عملکردشان موقع امتحان مختل شود، یا قبل یا در حین امتحان حملات پانیک را تجربه کنند.

نشانه‌های اضطراب امتحان می‌تواند فیزیکی، شناختی، رفتاری و هیجانی باشد.

نشانه‌های فیزیکی اضطراب امتحان شامل عرق کردن، لرزیدن، ضربان قلب بالا،

خشکی دهان، ضعف کردن و یا استفراغ باشد. گاهی اوقات این علائم ممکن است شبیه احساس "پروانه داشتن در شکم" تجربه شود اما همچنین می‌تواند با علائم بیماری جدی‌تری مانند اسهال، حالت تهوع و استفراغ تجربه شود.

نشانه‌های رفتاری و شناختی می‌تواند شامل اجتناب از موقعیت‌های امتحان مانند شرکت نکردن در کلاس‌ها و یا نرفتن به دانشگاه شود. در بعضی موارد افراد ممکن است برای کنار آمدن با این اضطراب‌ها از دارو و الکل یا دخانیات استفاده کنند. از دیگر نشانه‌های شناختی می‌تواند مشکلات حافظه، مشکل در تمرکز کردن و خودگویی‌های منفی باشد.

نشانه‌های عاطفی و هیجانی اضطراب می‌تواند شامل خلق افسرده، عزت نفس پایین، عصبانیت و احساس ناامیدی باشد.

### **برای جلوگیری یا کاهش اضطراب امتحانی چکار می‌توانیم انجام دهیم:**

● **از گیر افتادن در تله کمالگرایی پرهیز کنید:** انتظار نداشته باشید که همیشه عالی باشید. همه‌ی ما اشتباه می‌کنیم و این طبیعی است. دانستن اینکه تو بهترین خودت را انجام داده‌ای و انجام مناسب کارها است که اهمیت دارد نه صرفاً عالی بودن.

● **افکار منفی را از خودتان دور کنید:** اگر افکار مضطرب کننده و منفی مانند "من به اندازه کافی خوب نیستم"، "من به اندازه کافی سخت مطالعه نکرده‌ام" یا "من نمی‌توانم اینکار را انجام دهم" به سراغتان آمد، سعی کنید این افکار را از خودتان دور کنید و افکار مثبت را جایگزین کنید، مانند "من میتوانم انجام دهم"، "من عمده مطالب اساسی را می‌دانم"، "من به اندازه کافی تلاش کرده‌ام". این افکار می‌توانند به مدیریت سطح اضطرابتان کمک کنند.

● **پذیرش خود را بالا ببرید:** پذیرش محدودیت‌ها مانند بلاتکلیفی در مورد نحوه سوالات امتحان، فقدان کنترل کامل بر محیط، بی نقص نبودن حافظه می‌تواند مسئولیت افراد را بالا ببرد و با توجه به شرایط موجود مناسب‌ترین برنامه‌ریزی را داشته باشند.

● **بهداشت خوابتان را رعایت کنید:** به اندازه کافی بخوابید، خواب مناسب می‌تواند داشتن تمرکز و حافظه بهتر کمک کند.

● **مطمئن شوید که به اندازه کافی آماده‌اید:** مطالعه برای امتحان را زودتر شروع کنید تا جایگاه با مطالب درس احساس راحتی داشته باشید، تا شب قبل امتحان منتظر نمانید. آماده بودن اعتماد بنفس شما را بالا می‌برد و که باعث می‌شود تا حدی اضطراب امتحانتان کاهش یابد.

● **نفس عمیق بکشید:** اگر هنگام امتحان، احساس اضطراب کردید، نفس عمیق برای کاهش اضطراب می‌تواند کمک کننده باشد. هنگام نفس عمیق کشیدن مطمئن شوید که شش‌هایتان از اکسیژن خالی می‌شود. نفس عمیق به بالا بردن تمرکز و داشتن احساس آرامش کمک می‌کند.

● **سعی کنید فعالیت بدنی داشته باشید:** تمرین و فعالیت بدنی راه خوبی برای کاهش اضطراب است. فعالیت بدنی موجب رها شدن اندروفین‌ها می‌شود که موجب بالا رفتن خلق میشود. همچنین ذهن شما را از امتحان و درس خواندن دور می‌کند و همین باعث می‌شود ذهنتان مدتی استراحت کند.

● **وعده‌های غذایی سالم مصرف کنید:** اغلب اوقات افرادی که مضطرب هستند غذا