



# کاهش اضطراب امتحان باروان درمانی مثبت‌گرا

سمانه علیجانی اردشیر

کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی



**خوش‌بینی به‌عنوان  
یک عامل محافظ  
ممکن است به  
مقاومت در برابر  
پیامدهای روانی و  
فیزیولوژیکی منفی،  
از جمله اضطراب  
منجر شود**

پژوهش حاکی از آن است که آنچه باعث اضطراب امتحان می‌شود، ترس از موفق نشدن و تفکر درباره نتیجه آن است.

امروزه روان‌شناسی مثبت‌گرا به‌عنوان شاخه جدیدی از روان‌شناسی، به نیرومندی و شادمانی انسان توجه ویژه دارد. مثبت‌اندیشی، ارزیابی شناختی منفی یا مخرب را در فرد حذف می‌کند.

**سلیگمن** شادکامی را موضوع اصلی رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا می‌داند و آن را به سه مؤلفه که از نظر علمی بهتر قابل تعریف هستند، تقسیم می‌کند: هیجان مثبت (زندگی لذت‌بخش)، مجذوب شدن (زندگی جذاب) و معنی (زندگی با معنا). براساس این رویکرد، راهبردهایی که به مراجعان کمک می‌کنند زندگی لذت‌بخش جذاب و با معنایی را بسازند، مداخله‌های مثبت‌گرا نامیده می‌شوند. کاربرد اصول روان‌شناختی مثبت به‌طور

یکی از عواملی که با عملکرد آموزشی ارتباط اساسی دارد، اضطراب است که اضطراب امتحان یکی از مهم‌ترین آن‌هاست. اضطراب امتحان که مورد ویژه‌ای از اضطراب عمومی است، شامل پاسخ‌های پدیدارشناختی، روان‌شناختی و رفتاری است که از وجود ترس از شکست حکایت می‌کنند. اضطراب امتحان هیجانی ناگوار همراه با مشخصه‌های رفتاری و روان‌شناختی است که شخص، با قرار گرفتن در موقعیت ارزیابی، آن را تجربه می‌کند.

بسیار دیده شده است، دانش‌آموزانی که از لحاظ توانایی و استعداد یادگیری در سطح یکسانی قرار دارند، به هنگام امتحان و یادگیری مطالب قبل از امتحان عملکرد تحصیلی متفاوتی را نشان می‌دهند. هر ساله دانش‌آموزان زیادی در مدرسه‌های کل کشور، با وجود توانایی و استعداد خوب برای ادامه تحصیل، دچار افت تحصیلی و در پاره‌ای موارد مجبور به ترک تحصیل می‌شوند. عوامل چندی در این باره دخیل‌اند. **گارس** در پژوهشی، سطح اضطراب امتحان دانش‌آموزان دبیرستانی و علل آن را ارزیابی و بررسی کرد. نتایج این



## کلیه عوامل اضطراب امتحان را می توان در سه مؤلف دسته بندی کرد: فردی و شخصیتی؛ خانوادگی؛ آموزشگاهی و اجتماعی

فزاینده‌ای برای تأثیر بر افکار و رفتار نوجوانان و جوانان افزایش یافته است. تمرکز پژوهش‌های اخیر بر جنبه‌های مثبت روان‌شناختی در سازه‌هایی چون سرسختی، شادکامی و توانمندی بوده است.

برخی از محققان معتقدند، اضطراب امتحان افراد را آماده مطالعه می‌کند. در مقابل، دیگران بر این باورند که کاهش اضطراب امتحان باعث بهبود عملکرد افراد می‌شود. استیپیک عقیده دارد، دانش‌آموزانی که در زمان‌های پیشرفت دچار اضطراب می‌شوند، عملکرد ضعیفی از خود نشان می‌دهند و از موقعیت‌های ارزشیابی به شدت نگران‌اند و از آن دوری می‌کنند، اما اضطراب بهینه عملکرد آنان را افزایش می‌دهد. روان‌درمانی مثبت‌گرا برای فهم و آسیب‌شناسی روانی رفتار طراحی شده است. روان‌شناسی مثبت‌گرا به انسان می‌نگرد و می‌پرسد: «چه می‌توانست باشد؟» روان‌شناسی مثبت‌نگر به‌طور عمده به تقویت توانایی‌ها و شایستگی‌های فرد توجه دارد. افراد برای جلوگیری از بیماری باید از توانایی‌هایی چون امید، خوش‌بینی، مهارت، پشتکار، انگیزش درونی و قابلیت روانی برخوردار باشند. روان‌شناسی مثبت‌گرا در پی آن است که افراد را نیرومندتر و پربارتر و استعداد همه افراد را شکوفا کند.

کلیه عوامل مؤثر در اضطراب امتحان را می‌توان در یک طبقه‌بندی در سه دسته «عوامل فردی و شخصیتی، عوامل خانوادگی و عوامل آموزشگاهی و اجتماعی» دسته‌بندی کرد. از عوامل فردی و شخصیتی می‌توان اضطراب عمومی، عزت نفس پایین، خودکارآمدی پایین، منبع کنترل، الگوی رفتاری تیپ آ، آمادگی نداشتن دانش آموز، هوش، روش‌های نادرست مطالعه، ارزیابی شناختی، توجه و تمرکز را نام برد.

افرادی که عزت نفس پایین دارند، احساس خودکارآمدی پایین‌تری دارند، شکست‌ها و ناکامی‌های متعددی را تجربه کرده‌اند یا اضطراب منتشر دارند، بیشتر مستعد اضطراب امتحان هستند.

از عوامل خانوادگی می‌توان به فرزندپروری نامناسب، انتظارات بیش از حد خانواده، سرزنش، مقایسه، تنبیه، نبود تشویق و تقویت، و وضعیت اجتماعی - اقتصادی ضعیف اشاره کرد. بالابودن وضعیت اجتماعی - اقتصادی دانش‌آموزان به‌طور معناداری اضطراب امتحان کمتری را پیش‌بینی می‌کند.

عوامل آموزشگاهی و اجتماعی نیز شامل درس، امتحان سخت و دشوار، رقابت ناسالم، مراقبت امتحان سخت‌گیر، نامناسب بودن مکان امتحان (نور، صدا و ...) و انتظارات معلمان می‌شوند.

روان‌درمانی مثبت‌گرا، زندگی خوشایند و لذت‌بخش، زندگی با اشتیاق و زندگی معنادار را در برمی‌گیرد. بدین معنا که مردم هنگامی به زندگی خوشایند و لذت‌بخش می‌رسند که بتوانند هیجان‌های مثبتی را در زمینه‌هایی از زندگی گذشته، حال و آینده‌شان تجربه کنند. زندگی هنگامی با اشتیاق احساس می‌شود که فرد در حوزه‌های گوناگون زندگی، به‌ویژه کار، روابط عشقی، تفریح و بازی، به‌طور عمیق درگیر و غرق شود. زندگی با معنا هم بهره‌گیری از توانمندی‌ها در خدمت به چیزی فراتر از خود است و هنگامی که این زندگی‌های سه‌گانه در کنار هم وجود داشته باشند، زندگی کامل به دست می‌آید. **سلیگمن، رشید و پارکز** معتقدند، هدف روان‌شناسی مثبت‌گرا قراردادن جنبه‌های مثبت زندگی افراد در پیش‌زمینه ذهن وی با هدف آموزش رفتارهایی است که بازخورد مثبت دیگران را به دنبال دارند. هدف دیگر آن، تقویت جنبه‌های مثبت موجود به جای آموزش به افراد برای تفسیر مجدد جنبه‌های منفی در زندگی است.

## برای روان‌شناسی مثبت‌گرا سه سطح اصلی تعیین می‌کنند:

۱. سطح ذهنی که شامل هیجان‌ات مثبت و حالات مربوط به گذشته و حال و آینده (مانند شادی، خوش‌بینی و بهزیستی) است.

۲. سطح فردی که بر ویژگی‌های یک فرد خوب (مانند استعداد، عقل، عشق، شجاعت و خلاقیت) تمرکز دارد.

۳. سطح اجتماعی که درباره مسائل مربوط به نهادهای مثبت اجتماعی، جوامع و شهروندان (مانند نوع‌دوستی، شکیبایی و کارهای اخلاقی) مطالعه می‌کند.

موضوع اصلی روان‌شناسی مثبت‌گرا تحقیق درباره تجربه‌های ذهنی مثبت اعم از بهروزی، خوشونت، رضایت خاطر، لذت، امید، خوش‌بینی، شایستگی، عشق، عشق به کار، جرئت، پشتکار، خودمختاری، مهارت‌های فردی، استعداد، خلاقیت، ابتکار، دوراندیشی، خرد، مسئولیت میان‌فردی، نوع‌دوستی، وجدان کاری و پرورش دیگران است.

روان‌درمانی مثبت‌گرا بر ظرفیت خوش‌بینی افراد تحت آموزش می‌افزاید. از سوی دیگر، شواهد نشان می‌دهند، خوش‌بینی در حفظ سلامت فرد نقش مهمی دارد. خوش‌بینی به‌عنوان یک عامل محافظ ممکن است به مقاومت در برابر پیامدهای روانی و فیزیولوژیکی منفی، از جمله اضطراب منجر شود. یکی از مهم‌ترین اهداف مداخلات در رویکرد مثبت‌گرا، کمک به ارتقا و افزایش میزان رضایت از زندگی و بهزیستی آنان است. براساس این رویکرد، افزایش توانمندی‌ها، هیجان‌های مثبت، تعهد و

آگاهی دانش‌آموز از ویژگی‌های شخصیتی خویش، به احتمال زیاد آن‌ها را تشویق می‌کند در انجام وظایف خود (در کارها) از توانایی‌های خود مؤثرتر باشند. احساس انجام بهتر کار می‌تواند آزمودنی را به سمت جذابیت، معنا و هیجان مثبت سوق دهد. مداخله‌های روان‌درمانی مثبت‌گرا مدام بر شناسایی توانایی‌ها به جای تأکید بر نقاط ضعف به‌عنوان یک راه افزایش جذابیت و معنای بیشتر در زندگی تأکید دارند و می‌توانند جایگزین مناسبی برای سایر درمان‌ها در افراد دارای علائم و نشانه‌های اضطراب امتحان باشند.

### راهکارهای استفاده از روان‌درمانی مثبت‌گرا در زندگی دانش‌آموزان

۱. فنون روان‌درمانی مثبت‌گرا به‌طور عمومی بر پایه زندگی روزمره افراد مبتنی است و یادگیری و به کارگیری آن‌ها آسان است و می‌تواند در زندگی روزمره افراد تأثیر بسزایی داشته باشد.
۲. آموزش فنون مثبت‌گرا به خانواده‌ها توصیه می‌شود تا واکنش و آگاهی مناسبی در مقابل فرزندانشان داشته باشند و محیطی با آرامش داشته باشند.
۳. در مدرسه‌ها توصیه می‌شود محیط کلاس را فرح‌بخش و دوستانه برای دانش‌آموزان مهیا کنند.
۴. برای کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان، گرفتن امتحان به‌صورت مداوم اما بدون نمره در نظر گرفته شود تا دانش‌آموزان اعتماد کامل پیدا کنند که بر محتوا تسلط دارند.

#### منابع

۱. طاهرزاده قهفرخی، سجاده، ابراهیمی قوام، صغری، درتاج، فریبرز و سعدی‌پور، اسماعیل (۱۳۹۵). مقایسه اثربخشی مداخله فراشناختی و خودآموزی کلامی مایکنیام بر اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر دبیرستانی. *مجله روان‌شناسی مدرسه* ۵ (۱) ۴۸-۶۴.
۲. عسلی طالکوئی، س (۱۳۹۱). بررسی اثر بخشی خود دلگرم‌سازی بر کاهش اضطراب امتحان و کمال‌گرایی دانش‌آموزان دختر سال اول دبیرستان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. رشته مشاوره مدرسه. دانشگاه علامه طباطبایی.
۳. کارشکی، حسین، امین یزدی، سیدامیر، اختراعی طوسی، غلام حیدر (۱۳۹۰). مقایسه اثربخشی آموزش هوش هیجانی و راهبردهای یادگیری در کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان، پژوهش‌نامه مبانی تعلیم و تربیت.
4. Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress. *American psychologist*, 60(5), 410-421.
5. Steger, M.F. (2009). *Meaning*. In S.J. Lopez (ed), *The Encyclopedia of positive psychology*. NY: Wiley-Blackwell
6. Yazdani, F., & Soleimani, B. (2012). Relationship between test anxiety and Academic Performance among Midwifery Students. *Journal of Health System Research* 2011, 7(6), 1178-87.



معنا، زندگی را شادتر و غنی‌تر می‌کنند. در واقع، رسیدن به بهزیستی و شادکامی از اهداف غایی روان‌شناسی مثبت‌گرا هستند. یکی از معانی مرتبط با شادکامی، رضایت از زندگی است. **آریندل، میوسن و هوپسه** نشان دادند که رضایت از زندگی با سلامت عمومی و نشانه‌های پایین اضطراب، افسردگی و خشم رابطه معناداری دارد و نیز در مطالعه خود رابطه معنادار رضایت از زندگی و سطوح بالای سلامت روانی را نشان دادند و دریافتند، هرچه میزان رضایت از زندگی بیشتر باشد، به همان میزان تجربه عواطف و هیجان‌های مثبت در افراد بالاست. فرد زمانی به احساس معنا در زندگی دست می‌یابد که زندگی‌اش را هدفمند، خاص و قابل فهم درک کند. یکی از مهم‌ترین حوزه‌های مطالعاتی در روان‌شناسی مثبت، بررسی نقاط قوت شخصیتی است که شامل صفاتی مانند کنجکاوی، مهربانی، رهبری، شوخ‌طبعی و غیره می‌شود.

بنابراین، به نظر می‌رسد روان‌درمانی مثبت‌گرا، بدون تأکید بر نشانه‌های اضطراب امتحان و فقط از طریق افزایش احساس لذت، تقویت توانمندی‌ها و ویژگی‌های مثبت فردی و استفاده از آن‌ها در زندگی روزمره و افزایش احساس معنا و هدفمندی در زندگی، می‌تواند باعث کاهش نشانه‌های اضطراب امتحان و افزایش بهزیستی فرد شود. مداخله‌های روان‌شناسی مثبت به افراد دارای اضطراب امتحان کمک می‌کنند توجه، حافظه و انتظارات خود را از وقایع منفی به سمت وقایع مثبت و امیدوارکننده سوق دهند. افزایش