

سه راه برای کاهش استرس امتحان

زمانی که شما بتوانید تشخیص دهید در کدام سطح قرار گرفته‌اید قادر خواهید بود اضطراب خود را تنظیم کرده و آرامش را تجربه کنید.

بعضی از دانش‌آموزان در زمان امتحان دادن دچار استرس شدیدی می‌شوند، به طوری که تمام مطالبی که قبلاً خوانده‌اند را فراموش می‌کنند و همین امر مانع از موفقیت آنها در امتحان می‌شود. در ادامه این مطلب را به نقل از سایت **زندگی آنلاین** می‌خوانیم.



تعداد زیادی از دانشجویان و دانش‌آموزان با فرا رسیدن فصل امتحانات دچار استرس می‌شوند و جالب اینکه این اضطراب و استرس امتحان در دانش‌آموزان و دانشجویانی بیشتر نمود پیدا می‌کند که از نظر درسی در سطحی متوسط و رو به بالا قرار دارند و میزان مطالعه‌شان بالا بوده و بیان می‌دارند که از ابتدای سال بسیار تلاش کرده‌اند و برخی متاسفانه با توجه به مطالعه زیادشان و درس خواندن مکرری که دارند به نتیجه دلخواه خود نمی‌رسند و نمره و رتبه‌ای که کسب می‌کنند تناسبی با تلاشی که کرده‌اند ندارد.

حال سؤال اینجا است چرا و به چه علت با توجه به اینکه برخی تلاش زیادی در درس خواندن می‌کنند به نتیجه دلخواه نمی‌رسند؟ چرا این افراد بیشتر دچار اضطراب و استرس می‌شوند؟ ریشه اضطراب، استرس و نگرانی در چیست؟

آنچه مسلم است یکی از دلایل اصلی عدم موفقیت این افراد همان اضطراب و استرسی است که هنگام امتحانات تمام بدن و روح دانشجو و دانش‌آموز را فرا می‌گیرد و کارایی و عملکردش را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

بارها شنیده‌ایم از گله دانش‌آموزانی که جملات ذیل را بیان می‌کنند: "یه دفعه همه آنچه خوانده بودم از ذهنم پرید"، "همه سؤالات را بلد بودم ولی نمی‌دونم چرا نمی‌تونستم بنویسم" و جملاتی از این قبیل.....

البته بدیهی به نظر می‌رسد که اضطراب زیاد حتی زمانی که فرد تسلط کامل بر درس خوانده شده داشته باشد سبب شود که عملکرد اش تحت تأثیر قرار گیرد و آموخته‌ها فراموش شود و اینجا همان نقطه‌ای است که باید اضطراب و علت بوجود آمدن آن را بررسی نمود.

آنچه اکثراً از اضطراب استنباط می‌کنند این است که این حالت روحی و روانی منفی بوده و تاثیرات مخربی دارد ولی آنچه واقعیت دارد چیزی متفاوت است اضطراب در حد نرمال برای رشد و ترقی آدمی ضروری به نظر می‌رسد چنانچه شخص و دانش آموز و دانشجویی نگران بدست آوردن نمره بالاتر و کسب موفقیت نباشد انگیزه‌های نیز برای رقابت و تلاش نخواهد داشت و بی انگیزگی سبب افسردگی و منفعل بودن وی می‌شود زمانی اضطراب را می‌توان مضر و خطرناک دانست که عملکرد روزانه فرد را تحت تأثیر قرار داده و کارایی اش را کاهش دهد.

و شناخت اینکه چه زمانی اضطراب مان طبیعی است و به بقا و رشد مان کمک می‌کند و چه زمانی مضر و خطرناک به تمامی افراد اعم از دانش آموزان و دانشجویان کمک می‌کند که بر خود، احساسات و اضطرابشان آگاهی داشته و جهت رفع آن اقدام کنند.

حال سؤال اینجاست چرا دچار اضطراب می‌شویم؟ چگونه متوجه شویم اضطراب مان طبیعی است و یا مضر و خطرناک؟

اضطراب در سه مرحله و سطح در فرد رشد می‌کند و زمانی که افراد به تغییراتی که اضطراب در هر مرحله و سطح اش در بدن ایجاد می‌کند آگاه باشند خود می‌توانند میزان اضطراب خود را بررسی و تنظیم نمایند.

روش‌های زیادی برای کاهش استرس در مقالات مختلف به چاپ رسیده است ولی آنچه بیشتر به افراد کمک می‌کند شناسایی علت و نوع اضطرابی است که آن‌ها را پای در می‌آورد زمانی که فرد به خوبی بر آنچه درون اش رخ می‌دهد آگاه باشد قادر خواهد بود که آن را کنترل و مهار کند اکثر اضطراب‌ها و نگرانی‌ها از اتفاقات و رخداد‌های ناشناخته ناشی می‌شود.

آنچه در علم روانشناسی به اثبات رسیده است مبین این نکته است که آگاهی از دردها و رنج‌ها می‌کاهد و اضطراب نیز از این قانون تبعیت می‌کند. آگاهی بر بدن و احساسات و حالت‌های فیزیولوژیکی هنگام اضطراب کمک شگرفی در تنظیم و کاهش اضطراب می‌کند.

چرا دچار اضطراب امتحان می‌شویم؟

ریشه اضطراب از ترس است محصلانی که نگرانند و می‌ترسند که در امتحانات و کنکور نمره و رتبه خوبی بدست نیاورند دچار اضطراب می‌شوند.

حال این ترس می‌تواند به دلایل متفاوتی ایجاد شده باشد به عنوان مثال افراد کمال طلب به کرات دچار اضطراب می‌شوند اینان از خود توقع زیادی داشته و نگرانند که نتوانند به آنچه ایده آل ذهنی‌شان است دست یابند و این ترس و نگرانی مداوم سبب می‌شود سر جلسه امتحان اضطراب شدیدی را تجربه نمایند.

و گاهی علت ترس و اضطراب توقعی است که والدین و اطرافیان از محصل و دانشجو دارند و فرد مورد نظر مدام نگران است نتواند توقع دیگران را برآورده سازد.

جهت فائق شدن بر این اضطراب و ترس‌ها باید محصلان دو مسئله مهم را مد نظر قرار دهند:

۱. پذیرش اینکه همه ما می‌توانیم اشتباه کنیم و هیچ کدامان انسان کاملی نیستیم، زمانی که فرد این مسئله را بپذیرد و میزان توانایی خود را واقع بینانه بسنجد در حد معقول از خود توقع داشته قطعاً دیگر نگران این نخواهد بود که حتماً باید بهترین نمره را کسب نماید.

بدیهی ست کسب رتبه و نمره خوب همه افراد را خشنود می‌سازد ولی آنچه اهمیت دارد میزان توان و انتظار فرد بر اساس توانایی‌ها و استعدادها و شرایط یادگیری اش است.

۲. همانطور که ذکر شد برخی مواقع علت اضطراب فشارهای بیرونی همانند توقعات والدین است که بهتر است دانشجوی و یا محصل طی یک گفتگو مؤثر با والدین خود مسئله را حل نماید و به آنها یادآور شود که توانایی و خواست قلبی شخصی‌اش چه می‌باشد و برای رسیدن به هدف خود نیاز به آرامش درونی دارد.

چگونه متوجه شویم اضطراب‌مان در چه سطح و مرحله‌ای قرار دارد؟

اضطراب در سه سطح و مرحله بروز می‌کند که نشانه‌های بدنی آن در ذیل ذکر می‌گردد:

۱. **نشانه‌های سطح و مرحله اول اضطراب:** افراد در مرحله اول دچار حالات بدنی ذیل می‌شوند، افزایش ضربان قلب، خشکی دهان، سردی دست و انقباض در عضلات مختلف بدن، در این مرحله بسیار می‌بینیم که افراد دست و پاهای خود را تکان می‌دهند، نفس عمیق می‌کشند.

۲. **نشانه‌های سطح و مرحله دوم اضطراب:** در سطح دوم که میزان اضطراب بیشتر است فرد انرژی کافی درون خود حس نمی‌کند و تمایل به بی حرکت شدن دارد، افرادی که دچار سردردهای میگرنی، مشکلات گوارشی، دل درد و دل پیچه و اسهال می‌شوند در سطح دوم و شدیدتر اضطراب قرار می‌گیرند.

۳. **نشانه‌های سطح و مرحله سوم اضطراب:** که شدیدترین و ناسالم‌ترین مرحله است فرد تا حدی اضطراب و استرس بالایی دارد که در تمرکز کردن دچار مشکل می‌شود و بسیاری از دانشجویان و دانش آموزان بیان می‌دارند نمی‌توانند تمرکز کنند و یا سر جلسه گیج می‌شوند و هر آنچه خوانده‌اند فراموش می‌کنند، حافظه‌شان تحت تأثیر قرار می‌گیرد دچار لرزش زانو، غش کردن سر جلسه امتحان، فقدان تمرکز، و در مرحله شدیدتر دچار توهمات شنیداری و دیداری می‌شوند.

زمانی که شما بتوانید تشخیص دهید در کدام سطح قرار گرفته‌اید قادر خواهید بود اضطراب خود را تنظیم کرده و آرامش را تجربه کنید.

حال سؤال اینجاست چگونه بعد از اینکه متوجه شدید در کدام مرحله قرار دارید اضطراب خود را تنظیم کنید؟

روش ذیل می‌تواند راهگشای خوبی جهت تنظیم و کاهش اضطراب باشد مراحل ذکر شده با دقت طی شود:

زمانی که احساس کردید استرس و اضطراب درون شما بیدار شده و در حال فرا گرفتن بدن شما است

۱. ابتدا در جای مناسبی نشست و مراحل ذیل را دنبال کنید. چنانچه سر جلسه امتحان هستید بر روی صندلی آرام گرفته، دست‌هایتان را به حالتی راحت بر روی پاهای خود بگذارید.

۲. چشمان خود را بسته و بر روی بدن خود تمرکز کنید و علائم بدنی که درون خود می‌بینید را بررسی کنید برای این کار از نوک انگشت‌های پاهایتان شروع کنید.

درون تمام اعضای بدن خود را مشاهده کنید و بیندیشید هم اکنون که دچار اضطراب هستید چه اتفاقی درون تک تک اعضای بدنتان رخ می‌دهد به عنوان مثال «درون انگشت شست پای چپ ام احساس گزگز و یا سردی می‌کنم» «درون زانوهایم احساس خالی بودن و بی حسی می‌کنم» این کار را برای تمامی اعضای بدن خود انجام دهید تا به فرق سرتان برسید.

۳. نکته مهمی که باید حین تمرین انجام دهید این است که پس از وارسی هر قسمت از بدن تجسم کنید درون بدنتان را و درون بدن خود نفس بکشید (دم و بازدم) به عنوان مثال: درون زانوهای خود را با چشمان بسته اسکن کنید و با خود بگویید هم اکنون در زانوهایم چه حسی دارم و بعد یک نفس عمیق به درون زانوهایتان بفرستید.

با انجام این تمرین به کرات سرعت عملتان افزایش یافته و به مرور زمان قادر خواهید بود به سرعت اضطراب خود را کاهش دهید فراموش نکنید برای اثربخشی نیاز است حداقل روزی یک مرتبه و به مدت چند ماه این تمرین را انجام دهید.

با آرزوی موفقیت در امتحانات

واحد مشاوره

زینب داداش علی‌ها- راهداری