

با توجه به شروع فصل امتحانات گروه تحقیقاتی یکی از آزمایشگاه های خوب منطقه پاسداران تهران مقاله ای در مورد جز لا ینفک امتحان یعنی استرس، تهیه کرده است. **استرس امتحان**، احساس تنش و نگرانی است که از موقعیت های امتحانی ناشی می شود. طبیعی است که در مورد آزمون ها، امتحانات، مقالات یا ارائه های آتی استرس داشته باشید. در واقع، مقدار کمی استرس می تواند شما را به چالش بکشد و شما را تحریک کند تا سخت تر کار کنید. استرس امتحان زمانی مشکل ساز می شود که در توانایی شما برای عملکرد و دستیابی به اهداف تحصیلی و یادگیری اختلال ایجاد کند.

علائم و نشانه های استرس امتحان

علائم جسمانی: شامل ضربان قلب سریع، عضلات منقبض، سردرد، تعریق، ناراحتی معده، حالت تهوع، اسهال، خشکی دهان و مشکل در خوابیدن است. در شرایط استرس زامانند قبل و حین امتحان، بدن هورمونی به نام **آدرنالین** ترشح می کند. این هورمون کمک می کند تا بدن برای مقابله با آنچه در شرف وقوع است آماده شود و معمولاً به آن پاسخ "جنگ یا گریز" گفته می شود. اساساً، این پاسخ شما را آماده می کند تا با استرس کنار بیایید یا کاملاً از وضعیت فرار کنید.

در بسیاری از موارد، این هجوم آدرنالین به شما کمک میکند تا برای مقابله مؤثر با شرایط استرس زا هوشیار و آماده باشید. اما برای برخی از افراد، علائم اضطرابی که احساس می کنند می تواند چنان زیاد شود که تمرکز روی آزمون را دشوار یا حتی غیرممکن کند.

علائم رفتاری: شامل بی قراری، جویدن ناخن و سیگار کشیدن، نوشیدن یا خوردن افراطی است.

علائم ذهنی و عاطفی: عبارتند از: مشکل در تمرکز، نگرانی، ترس یا درماندگی.

علل استرس امتحان چیست؟

استرس امتحان می تواند به دلایل مختلفی ایجاد شود. دانستن دلایل استرس به شما کمک می کند تا استراتژی هایی را برای مدیریت آن شناسایی کنید. علل استرس را می توان در چهار دسته اصلی قرار داد:

۱. مسائل مربوط به سبک زندگی

- خواب ناکافی
- تغذیه نامناسب
- استفاده از محرک ها (مانند کافئین، نوشیدنی های انرژی زا)

- ورزش ناکافی
- عدم برنامه ریزی زمان
- اولویت ندادن به تعهدات

۲. نیازهای اطلاعاتی

- فقدان استراتژی های امتحان
- فقدان اطلاعات آکادمیک (به عنوان مثال، الزامات دوره، انتظارات اساتید، تاریخ امتحان و محل امتحان)
- عدم آگاهی از نحوه اعمال تکنیک های کاهش استرس در حین مطالعه، قبل از امتحان و در حین امتحان

۳. سبک های ضعیف مطالعه

مطالعه ناکارآمد (مانند پوشش محتوای متناقض، تلاش برای حفظ کتاب درسی، مطالعه زیاد، مطالعه در تمام شب، خواندن بدون درک)

۴. عوامل روانی

- احساس کنترل کم یا عدم کنترل بر وضعیت امتحان
- تفکر منفی و انتقاد از خود؛ مثلاً:
"من به اندازه کافی باهوش نیستم."
"من نمره وحشتناکی خواهم گرفت."
"من در این امتحان قبول نمی شوم."
"من نمی توانم این کار را انجام دهم."
- تفکر غیر منطقی در مورد امتحانات و نتایج، باورهای غیر منطقی؛ مثلاً:
"اگر من قبول نشوم، خانواده و دوستانم احترامشان را نسبت به من از دست خواهند داد."
"من هرگز مدرک نخواهم گرفت."
• خواسته های غیر منطقی؛ مثلاً:

"من باید نمره کامل بگیرم وگرنه بی ارزش هستم."

• پیش بینی های فاجعه بار؛ مثلاً:

"من هر کاری انجام دهم شکست خواهم خورد - فایده ای ندارد."

استراتژی هایی که می تواند در مدیریت استرس کمک کند:

مؤثرترین راه برای کاهش استرس امتحان، رویکردهای متمرکز بر مهارت (به عنوان مثال، ایجاد مهارت های مطالعه) با رفتار یا رویکردهای شناختی (مانند یادگیری استراتژی های مدیریت استرس) را ترکیب می کند.

هنگامی که علت استرس امتحان را شناسایی کردید، باید سؤالات دیگری بپرسید تا به شما کمک کند تصمیم بگیرید چه مداخله ای مفیدتر است. به عنوان مثال، اگر متوجه شدید که آمادگی کافی را نداشتید، از خود بپرسید:

چرا آمادگی نداشتیم؟ آیا به این دلیل بود که وقت کافی برای مطالعه نداشتیم؟ آیا من مطالب را متوجه نشدم؟ اگر وقت کافی نداشتیم، چرا این اتفاق افتاد؟ به دلیل کار درسی دیگر، مسئولیت های خانوادگی، شغل، تماشای تلویزیون؟

می توانید ببینید که بررسی دقیق علل چقدر حیاتی است! نحوه برخورد شما با تجربه استرس امتحان، بسته به آنچه کشف می کنید، بسیار متفاوت خواهد بود. برخی از راه های کاهش استرس امتحان عبارتند از:

مهارت های مطالعه خود را بهبود بخشید

آمادگی مؤثر برای امتحان مستلزم فراتر رفتن از چندین بار خواندن مطالب و یادداشت برداری است. مهارت های مطالعه متعددی وجود دارد که می توانید آن ها را توسعه دهید و از آنها برای کمک به موفقیت استفاده کنید. برخی از این اقداماتی که میتوانند در مهار استرس کمک کننده باشند، شامل موارد زیر است:

- شرکت در کارگاه های مهارت آموزی
- مشاوره فردی و متناسب با متخصصان یادگیری
- اطلاعات مفید در وب سایت خدمات آموزشی
- الگوهای تفکر منفی را تغییر دهید

برخی از افراد امتحانات را به عنوان یک تهدید می بینند و افکار آنها عمدتاً منفی است.

اینها شامل افکاری مانند:

"من این چیزها را نمی فهمم."

"مطمئناً در این امتحان مردود خواهم شد."

"وقتی این دوره را گذراندم به چه چیزی فکر می کردم؟"

این افکار منفی می تواند منجر به استرس شود. تغییر به یک چارچوب ذهنی مثبت می تواند به کاهش استرس کمک کند. به افکار خود بسیار توجه کنید. وقتی قبل یا در حین امتحان فکر منفی می کنید، دست از کار بکشید و دیدگاه جدیدی در نظر بگیرید.

تکنیکی به نام بازسازی شناختی می تواند در تغییر تفکر ناکارآمد مفید باشد.

یاد بگیرید که برای خود آرامش ایجاد کنید

استرس می تواند با ایجاد تنش در بدن، شما را از نظر فیزیکی تحت تاثیر قرار دهد. استفاده از تکنیک های آرامش بخشی بسیار مفید هستند. ساده ترین این تکنیک ها تنفس عمیق است. یکی از تکنیک ها این است که به آرامی و عمیق از طریق بینی نفس بکشید، نفس خود را کمی نگه دارید و سپس به آرامی بازدم کنید. این کار را چهار بار پشت سر هم انجام دهید. با هر بازدم، تصور کنید که نگرانی هایتان از بدن شما خارج می شود. این کار را چند بار در حین مطالعه و همچنین قبل و در حین امتحان انجام دهید تا تنش از بین برود.

با یک متخصص صحبت کنید

برخی از افراد تشخیص ریشه استرس خود را دشوار می دانند و می توانند با صحبت با یک متخصص سلامت روان از آن سود ببرند. در برخی موارد، با انجام خدمات مشاوره و روانشناسی می توانند عوامل مرتبط با استرس امتحان را شناسایی کنند و راه هایی برای غلبه بر آنها بیابند.

رفتارهای سالم داشته باشید

تغذیه سالم، فعالیت بدنی منظم، پرهیز از دخانیات و افکار مثبت به آرامش بیشتر کمک می کند.

منابع:

<https://www.concordia.ca>

[/https://www.youngminds.org.uk](https://www.youngminds.org.uk)

<https://www.qld.gov.au/youth/health-looking-after-yourself/mental-health-support-counselling/managing-your-thoughts/exam-stress>

<https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%A2%D8%AF%D8%B1%D9%86%D8%AV%D9%84%DB%8C%D9%86>

