جامعة الملك سعود – كلية الطب
وحدة التوجيه والإرشاد الأكاديمي

قلق الاختبارات

من الطبيعي الشعور بالقلق اثناء أوقات الامتحانات ويكون القلق إيجابي إذا كان بدرجة مناسبة تدفع للاستعداد بشكل جيد للامتحان وقد يتحول القلق الى قلق سلبي يؤثر سلبا على الشخص وتحصيله العلمي..

سلوكيات لتقليل التوتر والقلق

01 الدعاء والصلاة قال تعالى (ادعوني استجب لكم) وطالما إنك دعوتي وبذلتي جهدك فسيكون الله في عونك.

02 التوكل على الله فانتي مسؤولة عن بذل الجهد ولست مسؤولة عن النتيجة فالله قد قدر الاقدار قبل خلق السماوات والأرض بخمسين ألف سنه ولو فكرتي بان شيئا سيئا سيحدث فالتزمي الدعاء فالدعاء يرد القدر وتوكلي على الله فمن توكل على الله فهو حسبه

03 تحديد سبب القلق من الامتحان هل هي أسباب تتعلق (بالمادة، طريقة أسئلة الامتحان، الطالبة.. الخ) ووضع حلول.

04 الاستعداد الجيد للامتحان قبل فترة كافية وتنظيم الوقت عن طريق عمل جدول للمذاكرة تقسم فيه المادة وفق برنامج زمني معين يناسبك يراعى فيه وقت راحة على ان لا يطول أكثر من اللازم.

05 ممارسة تمارين الاسترخاء باستمرار وخصوصا العضلي تساعد على السيطرة على القلق وممارسة الرياضة.

06 اخذ قسط وافر من النوم قبل الامتحان لتثبيت المعلومات.

تناول الغذاء المفيد للصحة.

07 عدم المقارنة بالأخرين لتسببها بالإحباط ونقص الثقة ولأنها مقارنه غير عادله فقط قارني نفسك سابقا بنفسك حاليا.

08 الابتعاد عن الأفكار والأحاديث السلبية للذات او التشاؤمية عن المستقبل واستبدالها بأخرى إيجابي

09 لا تطلبي الكمال التام فالكمال لله سبحانه وتعالى وحددي لنفسك أهدافا يمكن تحقيقها.

(تفاءلوا بالخير تجدوه).

10 إذا كان القلق يتجاوز احتمالك ويؤثر عليك وعلى تحصيلك الدراسي فيسرني استقبالك لنتعاون سويا في تخطي هذه الصعوبة العابرة بأذن الله.

إعداد / منال الزهراني
الاخصائية النفسية / امل عبد الرحمن الفايز