



وزارة التعليم
Ministry of Education

كيف تتعامل مع قلق الإختبارات



إدارة إرشاد الطالبات
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة الرياض



أسباب الشعور بالقلق تجاه الاختبارات

- الخوف من الفشل؛ قد يكون الضغط محفز للبعض ولكن للبعض الآخر قد يكون مدمر للثقة بالنفس.
- عدم الاستعداد؛ الانتظار حتى آخر لحظة للدراسة أو عدم الدراسة مطلقاً يجعلك تشعر بقلق أكثر من غيرك.
- تاريخ سيء في الاختبارات؛ تؤثر مشاكل الأداء في الاختبارات السابقة في الاختبارات المستقبلية بشكل سلبي.



أعراض الشعور بالقلق تجاه الاختبارات

- الأعراض الجسدية: صداع - غثيان - تعرق شديد - قصور في التنفس - دقات قلب متسارعة - دوام واغماء - نوبة هلع في بعض الحالات.
- الأعراض النفسية: الشعور بالغضب والخوف واليأس وخيبة الأمل.
- الأعراض السلوكية والادراكية: صعوبة في التركيز والتفكير بشكل سلبي ومقارنة نفسك بالغير.



نصائح للتعامل مع قلق الاختبارات

- كن مستعد: تبنى عادات دراسية جيدة وابدأ بالتحضير قبل الاختبارات بأسبوع أو أسبوعين.
- حافظ على تركيزك: ركز على الاختبار وليس الطلبة الآخرين وحاول ألا تتحدث مع الطلبة قبل الاختبار.
- تقنيات الاسترخاء: تنفس بعمق قبل الاختبار وممارس تقنيات تساعدك على الاسترخاء كالتأمل مثلاً فذلك يساعدك على التركيز.
- حافظ على صحتك: احصل على مقدار كاف من النوم وطعام صحي وممارس الرياضة واسمح لنفسك بقضاء وقت في اليوم لممارسة ما تحب لأن هذا يساعدك على السيطرة بالقلق بشكل أفضل.





- الاستشاري في المدرسة: يستطيع الاستشاري أو أي مدرس مهتم بأن يساعدك على التعامل مع هذا القلق لذلك لا تخجل من طلب المساعدة.
- مراجعة أخصائي نفسي: إذا لم تستطع التعامل مع الوضع أو إذا كنت تعاني من اضطرابات نفسية مسبقاً، قم بمراجعة الأخصائي النفسي ليوفر لك أفضل الوسائل للتعامل مع قلق الاختبارات.