



جامعة قطر
QATAR UNIVERSITY

كيف نتخطى قلق الإمتحانات بنجاح



أسباب القلق في الفترة قبل الامتحانات



- الطبيعة الشخصية
- الظروف المحيطة، الاسرة-المجتمع-الجامعة
- عدم المتابعة المنتظمة للدروس منذ بداية العام
- وجود الطالب في فئة الدرجات الاكاديمية الضعيفة
- التوقعات العالية ورفع سقف الطموح الأكاديمي
- الروتين الحياتي المضطرب والإكثار من المنبهات
- التشاؤم والجلوس مع الطلاب المتشائمين
- صعوبة المادة



أسباب القلق أثناء الامتحان



- وجود الطالب في فئة الدرجات الأكاديمية الضعيفة
- صعوبة المادة
- السهر
- عدم الغذاء الجيد
- وصول الطالب متأخرا
- التشاؤم
- مكان الامتحان



الذوف

❖ الذوف الطبعف فوالمرفوف بفن الناس هو اسفبابة طبعفة اافاه مصدر مرفوف للذفر فوافه الانسان؁ مما ففرفب عفله رف فعل طبعف ففوم به الانسان لءمافة نفسه من ذلك الذفر.

اضطراب القلق

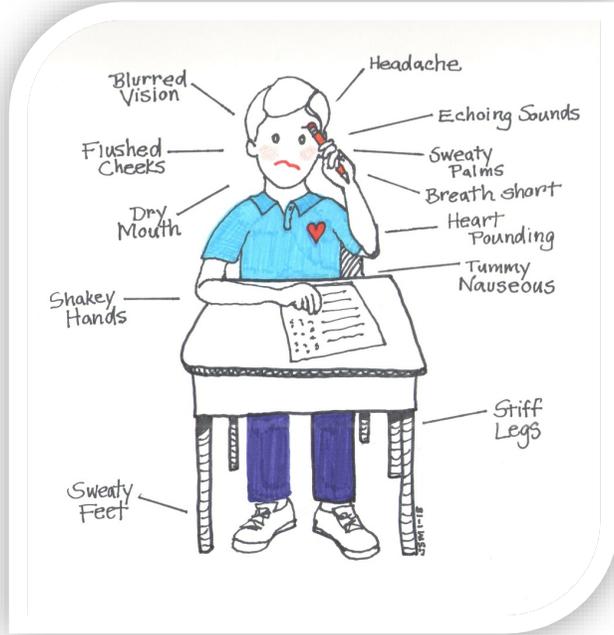
❖ اضطراب القلق؁ فهناك شعور كبفر بالذوف من مصدر للذفر ففر مرفوف وففر ملاحظ وففر كافي لإءءاء أرفاض الذوف بالإنسان وففؤفر سلباً عفلى ءفاته وأءائه لأعماله الفومفة.



أعراض القلق



١- أعراض بدنية



سرعة ضربات القلب، الارتجاف والتعرق، والاحساس بالبرودة بالأطراف، إحساس بالتنميل حول الفم، الغثيان والدوخة، ضيق التنفس، آلام في العضلات وإحساس بالتعب، اضطراب النوم، كثرة التبول

٢- أعراض إدراكية



قلة التركيز، ضعف الذاكرة صعوبة، اتخاذ القرارات



٣- أعراض سلوكية



التوتر والغضب، تغير في سلوك الأكل وقلة
في سلوك النظافة المكانية والجسمانية،
تجنب التحديات والهروب



٤- أعراض شعورية



الغضب، الحزن، الإحباط والشعور
بالاستسلام



إرشادات فترة ما قبل الامتحانات

تقبل الشعور
بالخوف المعتدل
من الامتحانات على
أنه أمر عادي
وطبيعي لكل
إنسان

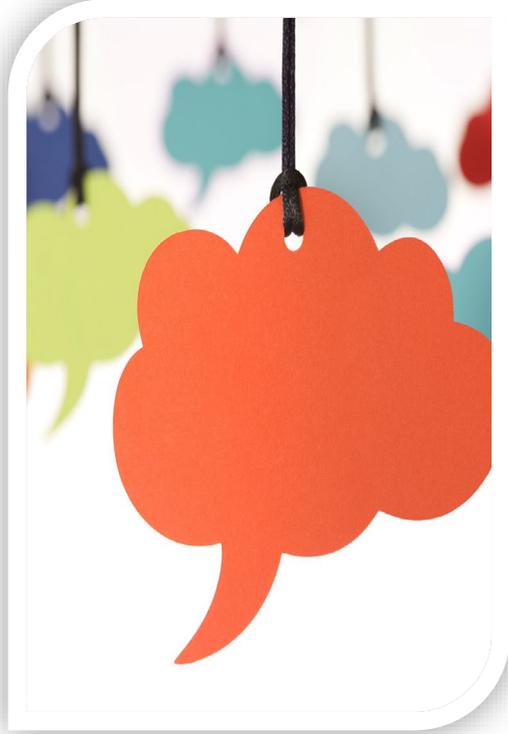
تجنب التشاؤم
والاستماع الى
السلبين..
أهمية الاحتفاظ
بروح معنوية
مرتفعة وعالية.

الثقة في
النفس وفي
القدرة على
النجاح
والتفوق
طالما بذل
مجهود طيب
فمن جد وجد.

تجنب السهر
والحرص على
أخذ قسط
كافي من
النوم

الوضع في
الحسبان أن
الامتحان شيء
عادي وهو جزء
مكمل لعملية
المذاكرة
وتقييم وتتويج
لها.

إرشادات فترة ما قبل الامتحانات



- وضع جدول تفصيلي للمذاكرة اليومية.
- وضع وقت تحفيزي يومي في نهاية المذاكرة.
- الاسترخاء وقضاء وقت مريح ممتع في فترة الوقت التحفيزي.
- التركيز الجيد أثناء المذاكرة.
- الاهتمام بحل الأسئلة التطبيقية والنقاش لمراجعة المعلومات يوميا واسبوعيا.

نصائح خلال الامتحان



- الوصول الى قاعة الاختبار مبكرا
- التنفس بطريقة جيدة وعدم التركيز على ما يحصل من حولك من مناقشات
- اذا احساست بالتوتر الشديد و ظهرت عليك بعض من الأعراض السابقة حاول ان تتذكر ان هذه الحالة سوف تمر و لا مبرر فعلي لها
- أغمض عينيك لبعض دقائق و طبق بعض من تقنيات الاسترخاء



ارشادات ما بعد الامتحان

لا تنسى ان تأخذ قسط من الراحة بعد كل امتحان.

لا تفكر كثيرا في النتائج.

حاول تفادي نفس الأخطاء.

لا تشغل نفسك بالمقارنة والآراء السالبة من أصدقائك.



الخاتمة

