

التغلب على القلق المصاحب للإمتحان

ما هو القلق المصاحب للإمتحان؟ معظم الناس يشعرون بالقلق بطبيعة الحال قبل الامتحان. بعض القلق قبل وأثناء الامتحان يعزز في الواقع من أدائك. في بعض الأحيان، يتم إفراز الكثير من الأدرينالين وقد تشعر بالضيق أو القلق. عندها يمكن أن يؤدي القلق إلى الأداء الجيد. من المفيد الحفاظ على معدل قلقك المصاحب للإمتحان بمستوى يسمح لك بأقصى درجة من اليقظة والأداء.

هل أشعر بالقلق المصاحب للإمتحان؟ إليك بعض العلامات التي قد تلاحظها:

<input type="checkbox"/> الشعور بالذعر أو الإرباك من الامتحان	<input type="checkbox"/> عدم القدرة على تذكر المعلومات التي درستها
<input type="checkbox"/> صعوبة التركيز في الامتحان	<input type="checkbox"/> القلق من الرسوب في الامتحان
<input type="checkbox"/> الشعور بأن عقلك "خاو"	<input type="checkbox"/> تذكر الأجوبة بشكل مفاجئ بعد الامتحان
<input type="checkbox"/> الشعور بالتعرق وزيادة في ضربات القلب أو ضيق التنفس	<input type="checkbox"/> إحراز درجات أقل من الفروض الدراسية العادية

1. وازن بين صحتك ورفاهتك

إن الحفاظ على نمط حياة متوازن هو أحد الطرق لإدارة ومنع القلق. وهذا يشمل تناول الطعام بشكل جيد، والنوم الكافي، وممارسة الرياضة بانتظام، وتخصيص وقت للاسترخاء، ووقت للتركيز. يُعتبر طبق "العقل الصحي"، من تأليف دكتور دان سيغل، أداة مفيدة للحفاظ على هذا التوازن الصحي:

http://www.drdansiegel.com/resources/healthy_mind_platter/

The Healthy Mind Platter



The Healthy Mind Platter for Optimal Brain Matter

Copyright © 2011 David Rock and Daniel J. Siegel, M.D. All rights reserved.

Image re-used with permission from the office of Dr Dan Siegel, 2016.

2. احرص على التحضير للإمتحانات

يمكن أن يؤدي التحضير الجيد، مثل المراجعة الأسبوعية والحضور المنتظم للدروس وتخطيط الدراسة، إلى الحد من القلق أو منعه، في حين أن المراجعة في آخر لحظة (الحشو المتعجل) والفوضى يمكن أن تزيد من التوتر وتكون غير فعالة للتعلم على المدى الطويل.

راجع: إدارة القلق المصاحب للإمتحان، المركز الأكاديمي والمهني التابع لـ **ANU**

academicskills.anu.edu.au/sites/default/files/handout_pdfs/Managing%20exam%20anxiety.pdf

3. افهم كنه القلق

اكتسب المعرفة حول الاستجابة للإجهاد والتوتر (وهو أمر مفيد لإخراجك من الخطر، ولكنه أقل فائدة في الامتحان). إن إدراك استجاباتك الجسدية والعقلية والعاطفية يمنحك فرصة لممارسة الأنشطة المهدئة أدناه. هذا يمكن أن يحسن تركيزك وانتباهك وذاكرتك، إلى جانب مشاركتك وأدائك في الامتحانات.

راجع: <http://au.reachout.com/tough-times/somethings-not-right/stress-and-anxiety>

4. هدئ القلق

يمكنك استخدام مهارات مثل هذه أثناء الامتحان لمساعدتك على التركيز. يمكن أن تساعدك أنشطة التهدئة المنتظمة على أن تمارس بشكل جيد وتقلل من مستويات التوتر العام.

- قم بزيادة كمية الزفير أثناء التنفس – اجعل طول مدة الشهيق 4 ثوانٍ والزفير 5 أو 6 ثوانٍ.
- غيّر تركيز انتباهك – ركّز في تفاصيل أي شيء عادي في الغرفة حتى تشعر بالهدوء.
- تخيل مشهد مريح.
- جرّب تمارين الاسترخاء المجانية عبر الموقع الإلكتروني:

<http://www.anu.edu.au/students/health-wellbeing/mental-health/relaxation>

5. استكشف مواقفك: تحدّ التفكير الثابت

قم بتقييم حالتك الذهنية واهدف إلى أن تصبح أكثر مرونة، مما يقلل من القلق. وفقاً لبحث أجراه الطبيب النفساني ، دكتور كارول دويك، إذا كنا نعتقد أن الذكاء موهبة فطرية لا تتطلب جهداً نشطاً (حالة ذهنية ثابتة)، فإن هذا يمكن أن يعيق التعلم والتطوير.

إذا كان بإمكانك تعزيز اعتقادك أن القدرات الأكاديمية والمعرفة يمكن تعلمها من خلال الجهد والعمل الجاد، ثم الالتزام بإنجاز ذلك العمل، فمن الأرجح أن تكون مرناً وأن تتعلم وأن تعمل بشكل جيد. يمكنك بناء هذه العقلية أو النمو المرن:

- تقبّل التحديات؛
- ابدل الجهد وثابر.
- اطلب الآراء والملاحظات.
- تعلم من النقد أو الأخطاء.
- احتفل بإنجازاتك وإنجازات الآخرين.

راجع: *Mindset: The New Psychology of* <http://mindsetonline.com/whatisit/about/>، Carol Dweck, Random House:NY (2006).

6. تحقق من أفكارك

الأفكار لها صلة مباشرة بمستويات القلق. وقد يؤدي التفكير في النتائج السلبية إلى زيادة القلق، ولكن عندما تكون أكثر توازناً أو موضوعياً يمكن أن يقلل ذلك من القلق.

- احذر من التفكير السلبي أو الكارثي.

- تحدّى أو وازن بين هذه الأفكار.

راجع: <http://www.mindhealthconnect.org.au/cognitive-behaviour-therapy-cbt>

7. تعلّم كيف تتحمل عدم الإرتياح الطبيعي وتتجح

القلق هو تجربة إنسانية طبيعية، لذا فإنه من الممكن تعلم التكيف على تحمل مستوى معين من القلق. فكر في "التغلب على" القلق باستخدام هذه الأفكار:

- العواطف تأتي وتذهب بشكل طبيعي، مثل الطقس أو الأمواج في المحيط. كما الجاذبية، فبمجرد أن يزيد القلق، من الطبيعي أن يتراجع.
- يمكنك تحمّل القلق مؤقتاً بدون محاولة التخلص منه. إنّ محاولة تجنب أو منع القلق يمكن أن تزيده في الواقع.
- يمكنك أن تقلق والتعامل مع موقف في نفس الوقت.

راجع: "بناء القدرة على التكيف" <http://au.professionals.reachout.com/wellbeing-and-resilience>

8. احتفل بالإنجازات وثابر

ارفق بنفسك واحتفل بنجاحاتك مهما كانت صغيرة. استمر في المحاولة، عن طريق تشجيع نفسك (أشياء تقولها أو تفعلها).

راجع: "البقاء متحمساً" على الموقع الإلكتروني <http://www.mindhealthconnect.org.au/staying-motivated>

إذا كنت تواجه صعوبة في استخدام أي من هذه الأساليب، اتصل بمركز المشورة التابع للجامعة للحصول على مساعدة إضافية. اتصل على الرقم 6125 2442 لحجز موعد.