

حتى لا يسيطر عليك القلق نصائح لزيادة التركيز في الامتحانات



الأحد 30 يونيو 2024 09:45 م

تشكل فترة الامتحانات حالة من التوتر والقلق بالنسبة لمعظم الأشخاص؛ مما يترتب عليه عدم القدرة على التركيز بشكل كافٍ، إلا أن بعض الأشخاص قد يبالغون بالشعور بالتوتر مما يترتب عليه صعوبة في التركيز، وعدم القدرة على التذكر، إضافة إلى حدوث خلل في عملية استقبال المعلومات وحفظها، والذي ينعكس على قدرتهم في الإجابة على الاختبارات واجتيازها. وعادة ما ينجم القلق نتيجة أسباب متعددة، مثل الخوف من الفشل وعدم الثقة بالذات، وتجارب الرسوب السابقة خاصة في حال عدم التحضير الكافي للامتحان، وعدم التمكن من معرفة الأساليب المستخدمة لتجاوز الاختبارات بكفاءة، بالإضافة إلى عدم النوم بما فيه الكفاية والذي يزيد من عدم التركيز أثناء الاختبارات.

أعراض القلق من الامتحانات

تتنوع الأعراض التي قد تظهر على الأشخاص عند الشعور بالتوتر والقلق من الامتحانات، والتي قد تحدث قبل الاختبارات أو خلالها أو بعد تقديمها، وفيما يأتي بعض الأعراض الشائعة:

الأعراض العاطفية

والتي تتضمن شعور الشخص بالإرهاق والتعب والتوتر، إضافةً إلى شعوره بالخوف والعجز والخل، وقد يصل الأمر في بعض الأحيان إلى حدوث نوبات هلع وخوف.

الأعراض الجسدية

حيث يواجه الشخص زيادة في معدل نبضات القلب، والتوتر العضلي، إضافةً إلى حدوث تغيرات في الجهاز الهضمي والشعور بالغثيان والتعب وزيادة التعرق، كما وقد يواجه بعضهم صعوبة في التنفس وفقدان الشهية والأرق.

الأعراض الذهنية

والتي تشمل صعوبات في التركيز والانتباه، والتشتت وعدم القدرة على تجميع الأفكار المناسبة وتنظيمها.

الأعراض سلوكية

وتتضمن التوتر الذي يظهر على شكل فرط نشاط أو اهتزاز الساقين، إضافةً إلى الإفراط في الدراسة وعدم الحصول على قسط كافٍ من الراحة والنوم، وقد يصل الأمر أحياناً إلى عدم حضور الاختبار، أو الخروج منه قبل انتهاء الوقت اللازم لتقديمه.

كيف تحسن التركيز أثناء الامتحان؟

ومن الأمور المهمة جداً معرفة السيطرة على التركيز وزيادته داخل لجنة الامتحان لتحقيق أفضل النتائج. ونعرض لكم طرق تحسين التركيز أثناء الامتحان وفقاً لما جاء في موقع "scholarship".

قسط جيد من النوم قبل الامتحان

يحتاج جسمك إلى الراحة جيداً لإجراء الاختبارات فعدم النوم طوال الليل قبل الامتحان كلاهما سيؤدي إلى نتائج عكسية لذا تأكد من أنك نشيط في قاعة الامتحان.

خطة لتقسيم وقت الإجابة

عندما يكون لديك خطة حول كيفية معالجة ورقة الأسئلة ، سترى زيادة فورية في التركيز وإن اتباع خطة ما سيجعلك أكثر تركيزًا

لا تلتفت لعناصر التشويش

في بعض الأحيان ستواجه عناصر مزعجة أثناء الامتحان وستؤدي مساعدة الآخرين إلى نقص جودة المحتوى الخاص بك وقد ينفد منك الوقت، فالتركيز على عملك مهم واتباع القواعد هو دائمًا الطريق الصحيح

حافظ على هدوئك

قد تكون الامتحانات ثقيلة على أعصابك ويمكن أن يصبح التركيز أثناء الامتحان صعبًا بسبب القلق والمخاوف والمفتاح هو عدم الذعر عندما لا يمكنك إعطاء إجابة على أي سؤال، انتقل بهدوء إلى السؤال التالي فالذعر لا يساعد أبدًا ويمكن أن يسبب أخطاء في الإجابات السهلة أيضًا

اشرب الماء

اصطحب معك زجاجة ماء إلى غرفة الفحص وینشط الماء وینعش الروابط العصبية فالعناء أفضل من الكافيين في تحسين التركيز، وخذ رشفة بين الامتحان لاستعادة التركيز

خذ ساعة

يساعدك استخدام الساعة في الامتحان على إدارة أقسام الاختبار بشكل أفضل والاجابة على جميع الأسئلة دون هدر الوقت

خذ قسطًا من الراحة

إذا شعرت بالذعر من السيطرة فتوقف واسترخي وأرخ جسمك، ثم ابدأ من السؤال التالي فهذا يعيد لك الهدوء والتركيز بسرعة