



الفصل الأول:
إدارة الضغوطات أثناء
الاختبارات



الفصل الأول: إدارة الضغوطات أثناء الاختبارات

الهدف ليس القضاء على الضغط النفسي، بل اكتساب المهارات اللازمة للتعامل معه بنجاح مع الحفاظ على صحتك.

Page | 6

فهم التوتر الأكاديمي في دراسة العلوم الطبية

تمثل دراسة العلوم الطبية أحد أصعب البيئات الأكاديمية، حيث تؤدي كثافة المعلومات، وضغط الوقت، وتوقعات الأداء المثالي إلى خلق بيئة ملئمة للضغوط النفسية. وتشير الدراسات والأدبيات العلمية إلى أن فترات الاختبارات تشكل المرحلة الأكثر إرهاقاً، إذ يواجه الطلبة تحديات مثل:

- الإرهاق الذهني نتيجة كثرة المعلومات مما يؤدي إلى إجهاد معرفي كبير
- الحرمان من النوم واضطراب الساعة البيولوجية
- قلق الأداء ومتلازمة المحتال (Imposter Syndrome)، أي الشك الداخلي في القدرات الذاتية رغم الإنجازات
- العزلة الاجتماعية بسبب متطلبات الدراسة المكثفة

استراتيجيات إدارة التوتر المبنية على الأدلة العلمية

استناداً إلى أحدث الأبحاث في مجال التعليم الطبي، نعرض فيما يلي بعض التقنيات المثبتة علمياً لإدارة ضغوط الاختبارات بفعالية:

١. التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية (MBIs)

أظهرت دراسة عشوائية أجريت على ٣٦٢ طالباً في كليات الطب أن برنامجاً لليقظة الذهنية عبر الإنترنت، مدته عشرة جلسات، أدى إلى انخفاض ملحوظ في مستويات التوتر المُدرك ($\beta = -2.57$) وتحسن في



مستويات السلامة والمرونة النفسية [1]. فلنطبقها عملياً:

- الممارسة اليومية: تخصيص ١٠-١٥ دقيقة للتأمل الموجه باستخدام تطبيقات مثل (Headspace) أو (Calm)
- طقوس ما قبل الدراسة: ممارسة ٥ دقائق من التنفس الواعي قبل كل جلسة دراسة
- بروتوكول يوم الاختبار: القيام بتمارين قصيرة لليقظة الذهنية بين أجزاء الامتحان

٢. طريقة POWER للتحضير للاختبار

يعد هذا الإطار المبني على الأدلة وسيلة فعالة لتنظيم نهجك خلال فترات الامتحانات عالية الضغط، ويقوم على خمس خطوات رئيسية:

- التخطيط (P- Plan): ضع جدولاً دراسياً مدروساً بأهداف واقعية وقابلة للتحقيق
- التنظيم (O- Organize): نظم موادك الدراسية وبيئة المذاكرة بما يضمن أقصى درجات التركيز
- العمل (W- Work): اعمل ضمن فترات مركزة باستخدام تقنية (Pomodoro) (جلسات تركيز مدتها ٢٥ دقيقة)
- التقييم (E- Evaluate): قيم تقدمك بانتظام وعدل استراتيجياتك حسب الحاجة
- الراحة (R- Rest): استرح بين جلسات الدراسة لتعزيز ما تعلمته





٣. تقنيات التنظيم الفسيولوجي للضغط

تقنية الشهيق المزدوج والزفير: أظهرت أبحاث من جامعة ستانفورد أن هذا النمط البسيط من التنفس يساهم بشكل طبيعي في خفض مستويات الكورتيزول (هرمون الضغط النفسي). وتتمثل خطواته في:

- ١- أخذ شهيقين قصيرين متتابعين عبر الأنف
- ٢- يليهما زفير طويل ومنضبط عبر الفم
- ٣- تكرر ذلك من ٣ إلى ٥ مرات لتخفيف التوتر فوراً

٤. استرخاء العضلات التدريجي

(Progressive Muscle Relaxation - PMR)

تشير الأبحاث الطبية إلى أن ممارسة استرخاء العضلات التدريجي يمكن أن تخفف من قلق الامتحانات بنسبة تصل إلى ٤٥٪ وتُمارس هذه التقنية عبر الخطوات التالية:

- ١- شدّ مجموعة من العضلات لمدة ٥ ثوان، بدءاً من القدمين
- ٢- أرخ التوتر تماماً ولاحظ التباين
- ٣- درّب جميع مجموعات العضلات الرئيسية بشكل منهجي
- ٤- أنه التمرين ب٢-٣ دقائق من التنفس العميق المنتظم

التمارين التطبيقية

التمرين ١.١: ممارسات ما قبل الدراسة (٥ دقائق)

ابتكر روتيناً ثابتاً لتنبه عقلك إلى وقت التركيز:

- ١- اختر مكاناً هادئاً ومرتباً للدراسة
- ٢- مارس ٥ أنماط من التنفس الفسيولوجي (شهيق قصير مزدوج عبر الأنف، يتبعه زفير طويل عبر الفم)



٣- حدّد هدفاً واحداً، محدداً وقابلاً للتحقيق، لجلسة الدراسة

٤- تخيّل نفسك وأنت تفهم المادة وتستوعبها بنجاح

٥- ابدأ الدراسة بعزم وتركيز

التمرين ١.٢ : إعادة تنشيط منتصف الدراسة (دقيقتان)

استخدم هذه التقنية كل ٤٥-٦٠ دقيقة للحفاظ على أفضل أداء:

١- قف وقم بتمارين تمدد خفيفة (للرقبة، الكتفين، والظهر)

٢- خذ ١٠ أنفاس عميقة مع العدّ التنازلي من ١٠٠ بفواصل ٧ ثوانٍ

٣- امسح جسدك ذهنياً وابحث عن التوتر ثم أطلقه

٤- اشرب ماء و عدل وضعية جلستك

٥- عد للدراسة بطاقة متجددة

التمرين ١.٣ : تفرغ نهاية اليوم (١٠ دقائق)

ساعد عقلك على الانتقال من وضع الدراسة إلى وضع الراحة:

١- راجع ما أنجزته اليوم (احتفل بالإنجازات الصغيرة)

٢- اكتب ٣ أشياء تشعر بالامتنان لها من جلسة الدراسة

٣- قم بتمارين التمدد أو الحركات الخفيفة

٤- طبق تقنية التنفس الفسيولوجي ١٠ مرات

٥- ضع نية واقعية لجلسة الدراسة غداً

إدارة التوتر في يوم الامتحان

بروتوكول ما قبل الامتحان:

- احضر قبل الموعد بـ ١٥ دقيقة لتأخذ وقتك في الاستقرار والهدوء
- تجنب مناقشة المواد الدراسية مع زملائك القلقين قبل الامتحان



مباشرة

- استخدم دورات المياه وتأكد من توفير الراحة
- مارس ٣-٥ مرات التنفس القسيولوجي قبل دخول قاعة الامتحان

أثناء الامتحان:

- اقرأ التعليمات بعناية وخطط لتوزيع وقتك
- إذا شعرت بالإرهاق أو التشتت، توقف وخذ ثلاث أنفاس عميقة
- استخدم حديثاً إيجابياً مع نفسك: "أنا مستعد، أستطيع التعامل مع هذا"
- ركز على سؤال واحد في كل مرة بدلاً من التركيز على الامتحان بأكمله

التعافي بعد الامتحان:

- تجنب النقاش الفوري بعد الامتحان الذي يزيد من القلق
- مارس نشاطاً مبهج يساعدك على الاسترخاء
- احصل على قسط كافٍ من النوم قبل الامتحان التالي
- مارس التعاطف مع الذات بغض النظر عن شعورك تجاه أدائك



بروتوكول إدارة التوتر يوم الامتحان

- 1**
 - احضر قبل الموعد
 - تجنب النقاش
 - استخدم دورة المياه
 - مارس التنفس العميق
- 2**
 - اقرأ التعليمات
 - خذ ٣ أنفاس عميقة
 - حدث نفسك بإيجابية
 - ركز على سؤال واحد في كل مرة
- 3**
 - تجنب النقاش الفوري
 - مارس نشاط مبهج
 - نم جيداً قبل الامتحان التالي
 - عامل نفسك بلطف



الاعتبارات الثقافية لإدارة التوتر

من حسن الحظ ومنن الله عزوجل علينا بأن ثقافات الشرق الأوسط العائلية والتقليدية تحت على ممارسات تتوافق جيداً مع إدارة التوتر القائمة على الأدلة:

ممارسات التأمل الإسلامية

- الذكر والمناجاة كشكل من أشكال التفرغ والتأمل المركّز
- الصلاة كممارسة تأملية، واعية، وبدنية
- صلاة الجماعة مصدر دعم اجتماعي وتخفيف للضغوط النفسية

دعم الأسرة والمجتمع

- وضّح احتياجاتك الدراسية بوضوح لأفراد العائلة
- اطلب أنواعاً محددة من الدعم (وقت هادئ، وجبات مغذية، تشجيع)
- وازن بين متطلباتك الدراسية والتزاماتك الأسرية بعناية ووعي