



# دليل الطالب لفهم قلق الاختبار

منصة داعم

2025 - 1447

# ما هو قلق الاختبار؟

قلق الاختبار هو شعور طبيعي قد يمرّ به الطالب قبل أو أثناء الاختبارات، ويظهر على شكل توتر، خوف، أو صعوبة في التركيز

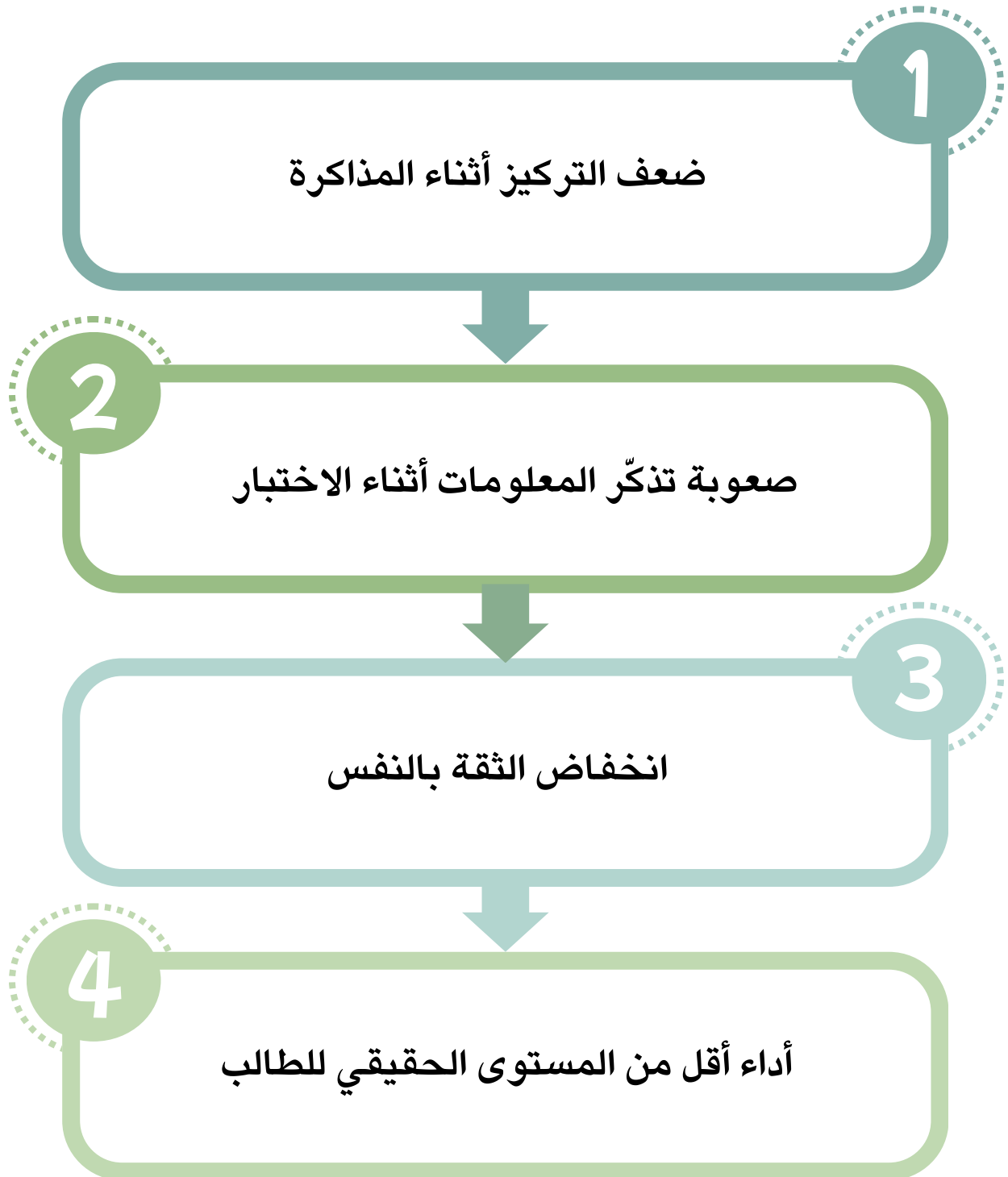
وجود قدر بسيط من القلق قد يساعد على الاستعداد، لكن زيادته قد تؤثر سلباً على الأداء

## أنواع قلق الاختبار:

- ✓ **القلق النفسي:** مثل الخوف الزائد والتفكير المستمر في الفشل.
- ✓ **القلق الجسدي:** مثل تسارع ضربات القلب، التعرّق، أو آلام المعدة.
- ✓ **القلق المعرفي:** مثل تشتت الانتباه ونسيان المعلومات وقت الاختبار.



# أثر قلق الاختبار على الأداء الأكاديمي



# رسالة للطلاب



قلق الاختبار لا يعني أنك غير قادر، بل يعني أنك تهتم بالنجاح  
ومع التدرّب على مهارات التحكم بالقلق، يمكنك تقديم أفضل  
ما لديك