



إرشادات للتخلص من قلق الامتحانات

رؤية نفسية
ودينية
وانعكاسات
تربوية

المهام العقلية في موقف الامتحان، وتعود أسبابها إلى أن المتعلم يدرك موقف التقييم «الامتحان» على أنه موقف تهديد للشخصية. أما القلق الذي يعتري غالبية المتعلمين قبل وأثناء وبعد الامتحانات فهو أمر طبيعي، وسلوك عرضي مألوف ما دام في درجاته المقبولة ويعد دافعا إيجابيا وهو مطلوب لتحقيق الدافعية نحو الانجاز المثمر، أما إذا أخذ أعراضا غير طبيعية كعدم النوم المتصل وفقدان الشهية للطعام وعدم التركيز الذهني، وتسلب بعض الأفكار الوسواسية، وبعض الاضطرابات الانفعالية والجسمية فهذه هي حالة قلق الامتحان التي نحن بصدد الحديث عنها في هذا المقال والتأكيد على سبل الوقاية منها وعلاجها، مع توظيف وتوجيه القلق الدافع «الإيجابي» توظيفا إرشاديا يؤدي إلى مزيد من الانتاجية لجميع المتعلمين في بيئة آمنة. وذلك انطلاقا من القانون السيكلوجي

ارتفاع مستوى قلق الامتحان لدى هؤلاء المتعلمين والذي يؤدي بدوره إلى تعرضهم لصعوبات التعلم والتي تعمل بدورها على إعاقاتهم عن مواصلة تعلمهم. فالامتحان ما هو إلا حالة موقفية تدفع إلى زيادة الاستثارة لتحقيق الأداء ويكون الأداء مرتفعا إذا كان ملازما لاستثارة مناسبة ومن هنا يتحول مفهوم الاستثارة إلى دافعية للانجاز، إلا أن التطرف في الاستثارة والانفعال يتعارض مع الأداء المعرفي ويؤدي إلى زيادة القلق وانخفاض التحصيل الدراسي. ويعرف القلق لغة بأنه الحركة والاضطراب وقلق الامتحان حالة نفسية تتصف بالخوف والتوقع أي أنه حالة انفعالية تعتري بعض المتعلمين قبل وأثناء وبعد الامتحانات مصحوبة بتوتر وتحفز وحدة انفعال وانشغالات عقلية سالبة تتداخل مع التركيز المطلوب أثناء الامتحان مما يؤثر سلبا على

ويؤكد كاتب هذا المقال على اهتمام العلماء بقلق الامتحان نظرا لأهمية هذا العامل الموقفي الذي يتدخل في درجة الفرد ويؤثر على أدائه في مواقف التقييم التربوي فقد يعاني بعض الأفراد في مواجهة الامتحان وقد تخفى هذه المعاناة خبرات سابقة متعلقة بمواقف مشابهة، أو تحمل قلقا من النتيجة أو قد تكون مظهرا لدرجة مرتفعة من التوتر والعصبية وهذا بدوره يؤثر على الأداء ونتيجة الامتحان التحصيلي. وبمراجعة الأدبيات والدراسات في مجال قلق الامتحان توصل الكاتب إلى أن ٢٠٪ من المتعلمين الذين يعانون من مستوى مرتفع من قلق الامتحان قد تركوا الدراسة بسبب الفشل الدراسي، بينما لم يترك الدراسة سوى ٦٪ من المتعلمين منخفضي قلق الامتحان. وهذا يعني أن الفشل أو التسرب من المدرسة قد يرجع إلى

يصاحب فترة
الامتحانات
التحصيلية
المدرسية أو
الجامعية بعض
أعراض القلق وليس
ذلك لدى المتعلمين
فحسب وإنما لدى
أسرهم أيضا.
فالمتعلم الذي
يشعر بالخوف
والقلق والرغبة من
الامتحان،
ويستحضر أمام
نفسه خبرات
النجاح والفشل، وما
يترب على أي
منهما من إيجابيات
أو سلبيات تتعلق
بالتعلم، ويرتفع
مستوى قلق
الامتحان لديه
ويظهر ذلك في
سلوكه وانفعالاته
قبل وأثناء وبعد
الامتحان مما يؤثر
على مستوى
التحصيل الدراسي
لديه.



بقلم:

د. سليمان عبد الواحد يوسف
دكتوراه علم النفس
العصبى المعرفى وصعوبات
التعلم. كلية التربية
قناة السويس

كلما زاد القلق (القلق الطبيعي) زاد مستوى التركيز والأداء وكلما وصل القلق إلى مستوى القلق المرضى أدى إلى تناقص التركيز والأداء

اكتب المطلوب منك فقط ولا تسترسل في الإجابة.
١٣ - لا تستعجل بالحل بل صغ الإجابة أولاً ثم اكتبها.
١٤ - إذا تذكرت إجابة وأنت تجيب عن سؤال آخر حاول أن توثقها في ورقة التسويد «المسودة» كي لا تنساها.
١٥ - لا تشغل ذهنك بأفكار خارج الامتحان.
١٦ - لا تسأم من التفكير ومحاولة استرجاع المعلومات التي خزنتها أثناء المراجعة.
١٧ - احذر الفش فما بني على غير أساس أو على أساس مفكوك حتما سينهار «من غشنا فليس منا» حديث شريف
١٨ - لا تنس مراجعة ورقتك بدقة

ثالثاً: إرشادات بعد الامتحان

١ - تفاعل بالنتيجة الإيجابية بإذن الله تعالى
٢ - إذا خرجت من قاعة الامتحان وتبين لك أنك أخطأت في إجابات فلا تشغل نفسك بها وركز اهتمامك على امتحان المادة القادمة.
٣ - اخرج من القاعة بعد الامتحان بنفس راضية واثقة من التفوق فإن ذلك يؤثر إيجابياً عليك.
٤ - ثق بالله تبارك وتقدس
٥ - اللجوء إلى الدعاء خاصة ممن يستجاب دعاء كالوالدين وعموم الصالحين.
وأخيراً يرى كاتب هذا المقال أن على الأسرة ومؤسساتنا التربوية والتعليمية «سواء كانت مدارس أو جامعات» أن تجعل فترة الامتحانات فرصة لتعويد المتعلمين على احترام وإدارة الوقت في بيئة مليئة بالود وتقدير الجهد وتعزيز المفهوم الإيجابي لفترة الامتحانات بحيث لا تكون فترة إرهاب وترهيب. بل تكون فترة نزهة فكرية ترفيهية تقطف فيها ثمار الجهد والتحصيل، ومن هنا يرفع كاتب هذه السطور شعاره السليماني ليحث المتعلمين على الجد والاجتهاد والحيوية والنشاط بقوله «جرعة نشاط بدلا من حقنة إحباط».

في اللجنة الامتحانية بدأوا يكتبون وأنت لم تكتب بعد
٦ - تأكد من انجاز الأفعال الأساسية في الدقائق الأولى من الامتحان والتي تشتمل على:
- كتابة الاسم ورقم الجلوس والبيانات التعريفية بوضوح
- اعمل جدولاً زمنياً في ذهنك للإجابة عن الأسئلة
- حدد الأسئلة التي ستبدأ الإجابة عنها
- لا تنس البدء باسم الله الرحمن الرحيم
٧ - تأكد من امتلاكك للأدوات اللازمة للامتحان مثل «مسطرة» قلم رصاص - ممحاة - «استيكة» - آلة حاسبة.. إلخ
٨ - لا تتقيد بترتيب الأسئلة لكن أبدأ بالأسهل ثم الصعب
٩ - حسن خطك ونظم ورقتك ولا تكتب في ورقة الإجابة إلا بعد استعمال أوراق التسويد «المسودة» إن أمكن ذلك
١٠ - لا تخرج قبل انتهاء الوقت المتاح لك واستثمر كل دقيقة في الإجابة عن الأسئلة أو مراجعة ما كتبت.
١١ - استخدم قلمك العادي ولا تستعمل قلماً جديداً ربما لا يكون خطك واضحاً.
١٢ - حاول أن تجيب عن كل الأسئلة وإن لم تتأكد من الإجابة الصحيحة

وتحدى المعوقات التي تؤدي إلى الفشل.
٥ - فكر كيف أنجح؟ وأترك لماذا أنجح؟ فكلمة كيف تبعث في النفس التحدي والحماس وكلمة لماذا تبعث على النوم والحسرة واليأس.
٦ - حاول انجاز تمارين الامتحانات السابقة، امتحن نفسك قبل أن تمتحن
٧ - استعمل فنية وأسلوب التلخيص
٨ - النوم المبكر فالسهر يتعب البصر والمخ. وفي هذا يرى كاتب هذه السطور أن الإنسان الذي يفضل أن ينام نهارة ويذكر ليلاً تنخفض قوة استيعابه إلى ٢٥٪ من قوة الاستيعاب الطبيعية.
٩ - اذهب إلى الامتحان وأنت على طهارة «وجعلنا من الماء كل شئ حي»
ثانياً: إرشادات أثناء الامتحان:
١ - خذ نفساً عميقاً حيث إن التنفس العميق يخفف نسبة التوتر والارتباك
٢ - حارب القلق والارتباك بذكر الله «ألا بذكر الله تطمئن القلوب»
٣ - اقرأ الأسئلة بتمعن
٤ - نظم وقتك أثناء الامتحان وانظر إلى عدد الأسئلة ودرجة صعوبتها وقسم الوقت بحسب ذلك مع ترك جزء من الوقت للمراجعة النهائية للإجابة.
٥ - لا تقلق إذا رأيت كل زملائك

المسمى قانون بركس - داسون والذي ينص على أنه «كلما زاد القلق «القلق الطبيعي» زاد مستوى التركيز والأداء وكلما وصل القلق إلى مستوى القلق المرضى أدى ذلك إلى تناقص التركيز والأداء»

وسنحاول في السطور القادمة ايجاد أفضل الطرق الإرشادية للتعامل مع حالات قلق الامتحان التي تعترض بعض المتعلمين مع تعزيز الجانب الوقائي ضد القلق لجميع المتعلمين في مؤسساتنا التربوية والتعليمية «سواء كانت مدارس أو جامعات»

دور الأسرة في المساهمة مع المتعلم في عملية الاستذكار للتخلص من قلق الامتحان:

يرى كاتب هذه السطور أن على الأسرة أن تساهم مع المتعلم في عملية الاستذكار نفسها بمراجعة ما يلي:

١ - اختيار الوقت المناسب للاستذكار وفق تنظيم مناسب يؤدي إلى الاستثمار الكفء للوقت والطاقة.
٢ - توفير الأدوات والأوراق اللازمة للاستذكار، ومساعدة المتعلم وتعويد على ترتيبها واستخدامها.
٣ - تشجيع المتعلم تماماً لعملية الاستذكار وعدم إشغال ذهنه بواجبات منزلية أو عائلية أخرى.
٤ - تهيئة مكان الاستذكار بحيث يكون هادئاً بعيداً عن الضوضاء قدر الإمكان.
٥ - اختيار المكان الصحي الذي يتوفر فيه الضوء الكافي «من الجهة المناسبة» والتهوية الكافية.
٦ - تعويد المتعلم على عدم الانشغال بالأكل أو الشرب أثناء الاستذكار مع التقليل من شرب القهوة والشاي، ومن الأنسب أن يكون تناول هذه المشروبات قبل الاستذكار بوقت كاف.

وهناك العديد من الإرشادات يقدمها كاتب هذا المقال للتخلص من قلق الامتحان وذلك على النحو التالي:

أولاً: إرشادات قبل الامتحان
١ - انتبه لموعد الامتحان وكن واعياً تماماً بالموعد بالضبط فالتأهب والاستعداد الدائم من صفات الناجحين.
٢ - الثقة بالله والأخذ بالأسباب
٣ - خذ قسطاً من الراحة أثناء المراجعة والاستعداد بتنظيم الوقت حتى لا تذهب إلى الامتحان وأنت متعب.
٤ - التفكير الدائم بالنجاح

التنفس العميق يخفف نسبة التوتر والارتباك

