

كيف تتغلب على قلق الامتحانات؟؟



كل ما تعلمته سُجِّل في الذاكرة وخاصة إذا كنت قد استخدمت عادات الدراسة الحسنة .. وعند استدعاء أية معلومة درستها مسبقاً للإجابة عن سؤال تظن أنك لا تعرف الإجابة عنه، فلا تقلق أيضاً لأن الذاكرة تقوم بإصدار التعليمات لليد بكتابة الإجابة الصحيحة.

* أما إذا كان القلق من صعوبة الأسئلة أو نوعيتها (مقالية أو موضوعية أو غيرها) فضع في ذهنك بأن الأسئلة مدروسة وموضوعة من قبل لجان مختصة مراعية وبشكل دائم لدى وضعها مستوى الطالب المتوسط .

* لا بد أنك قد واطبت على الدوام والحضور منذ بداية العام الدراسي وناقشت المعلم أو المدرس في غرفة الصف ودرست كل دروسك بانتظام وقمت بكل ما يتوجب عليك من وظائف وواجبات .. إذا أنت مستعد ولديك الجاهزية للامتحان على مدار

أضحى القلق عنواناً للعديد من الدراسات النفسية سواء تلك التي تهتم منها بالسلوك المضطرب لدى الإنسان أو تلك التي تتصل لديه بالحاجة إلى الابتكار والإبداع وتطوير القيم .

ولقد تركزت أبحاث القلق ودراساته العديدة حول القلق العام، إلا أنه بالرغم من الاهتمام الكبير الذي أبداه الباحثون بالقلق العام، ظهر أيضاً الاهتمام النسبي بدراسة أنواع أخرى من القلق مثل: قلق الامتحان كشكل محدود من القلق المرتبط بمواقف التقويم والتقدير .

ويعتبر قلق الامتحان وهو شكل من أشكال المخاوف المرضية عاملاً هاماً من بين العوامل المعيقة للتحصيل الأكاديمي بين الطلبة في مختلف مستوياتهم الدراسية، والواقع أن الكثير من الدراسات قد أشارت إلى هذا الأثر السلبي للقلق على التحصيل.

واليك بعض النصائح للتغلب على القلق:

* إذا كنت تخاف نسيان بعض ما درسته وتعلمته فلا تقلق فهذا وهم، أو حالة نسيان مؤقتة، لأن

وفي وقت أصبحت نتائج ودرجات الطلاب في الامتحانات هي الهدف الأساسي لتقييم التعليم ولتحديد المستقبل العلمي والعملى لهم لدرجة جعلت الأمر يبدو وكأن مستقبل وسعادة ورفاهية الأجيال تعتمد بطريقة مباشرة على الدرجات التي يحصلون عليها.

فأصبح تحصيل الطالب وما يتأثر به من متغيرات هي الشغل الشاغل للباحثين في مجال علم النفس التربوي وغيرهم.

وتظهر أهمية قلق الامتحان من أهمية المواقف التي يتعرض لها الفرد في المجتمع، فالالتحاق بالجامعة والحصول على وظيفة مناسبة والترقى في مجال العمل ما هي إلا نماذج من المواقف التي قد يمر بها الفرد التي لا يحصل عليها إلا بعد اجتيازه الاختبارات الخاصة به.

وقد يعنى هذا ضرورة تعرض الفرد لبعض من الاختبارات يتخذ على ضوء نتائجها بعض القرارات الهامة في حياته.



د. إبراهيم محمد المغازي

قسم علم النفس - جامعة بور سعيد، عضو
الجلس العربي للأخلاق والمواطنة

دعوة لإنكار الذات ونبذ النرجسية

لاشك أن الصورة العصرية التي ننشدها ونتمناها لمصرنا الحبيبة التي سوف نواجه بها تحديات القرن الحادي والعشرين تحتاج إلى ملائكة لا إلى بشر يديرون مؤسساتها «السياسية والاجتماعية والاقتصادية والعلمية والتعليمية والثقافية والفنية والدينية».

من المصلحة العامة وحل مشاكل المجتمع، وتكون النتيجة أنه توجد أزمة بكل مؤسسة، فهل أنشئت هذه المؤسسة لحل مشاكل المجتمع أم حل مشاكل ومصصلحة هذه الفئة السبئية.

المعارضة، فأحزاب المعارضة تعتبر جزءاً من ديمقراطية أي مجتمع. ودورها يتمثل في عملية التكاتف والتكامل مع حزب الأغلبية والنهوض بمؤسسات المجتمع لبناء هذه الصورة العصرية، نجد هذه الأحزاب خالفت دورها السياسي والاجتماعي، وأصبحت متفرغة لحل مشاكل أعضائها والصراعات الداخلية فيها، والسبب أن هذه الأحزاب قد لا تعرف معنى المعارضة ونسيت دورها في المجتمع لأن بعض رؤسائها لا يدركون أهداف أحزابهم ولا يعرفون الوسيلة أو الطريقة التي يتقودون بها أحزابهم وسبب ذلك النرجسية النفسية «عشق الذات» التي أصابت بعض الأفراد داخل مؤسساتنا وأحزابنا ونسوا «الأنا الأعلى»، مصرنا الحبيبة مصر الكنانة مصر التي فضلها الله تعالى على بقية البلدان التي كرمها في القرآن الكريم فقال عز وجل: «ادخلوا مصر إن شاء الله آمنين»

وصدق الشاعر:
يا مصر حان وقت الجد فاتمدي
وجاهدي في سبيل
ربك واصبري

فهل يتحقق فيها قول الله عز وجل: «تَجْعَلُ فِيهَا مَن يُغِدُّ فِيهَا وَيُنْفِكُ الدَّمَاءَ»، أم يتحقق فيها قوله: «وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا»، ماذا يريد الرئيس من الشعب؟ يريد منها جميعاً أن نضع أيدينا في يده ونقف وراءه جميعاً بمختلف فئات الشعب «معارضة وأغلبية» وعمامة الشعب حتى نستطيع معه بناء الصورة العصرية لمصرنا الحبيبة التي نستطيع بها مواجهة تحديات القرن الحادي والعشرين.

كما أن هذه الصورة العصرية لن تتحقق إلا بإنكار الذات (الخاصة النرجسية) وجعل هذه الصورة العصرية «أنا أعلى»، نريد تحقيقها لمصرنا الحبيبة فهذا أقل شيء نقدمه لها كما أن هناك قضيتين في منتهى الأهمية يجب حلها حتى نتحقق هذه الصورة العصرية.

القضية الأولى خاصة بما يدور داخل هذه المؤسسات وبعملية اتخاذ القرار وموضوعيته، فيجب أن يتناسى أفراد كل مؤسسة من هذه المؤسسات ذاته الشخصية وما يحدث بينهم من صراعات نفسية واجتماعية من أجل الحصول على منصب أو أموال معينة، وألا يكون داخل كل مؤسسة شلة «أعداء النجاح» أو المغترين نفسياً واجتماعياً، أو بلغة السياسة «لوبي» يؤثرن على اتخاذ القرار فيكون في مصلحتهم الخاصة - فقط - بدلاً

بالإجابة عن الأسئلة السهلة منها واحرص على أن تضع الأجزاء الرئيسية للإجابة المتكاملة في المسودة وحلها (مراعياً مسألة الوقت) من مختلف جوانبها وتأكد منها قبل نقلها إلى ورقة المبيضة، واترك ما لا تعرفه حتى تنتهي من الإجابة عن الأسئلة التي تعرفها.

إلى أولياء الطلاب الأعزاء ... لا يفوتنا القول هنا بأن على عاتقكم تقع مسؤولية كبيرة في مساعدة أبنائكم على تحسين مستوى تحصيلهم الدراسي والنجاح في امتحاناتهم والتخفيف من قلقهم الامتحاني من خلال تقديم خدمات توجيهية وتربوية سلمية.

كيف يكون ذلك؟

١ - وقروا لأبنائكم جو عائلياً يتسم بالاستقرار والهدوء والشعور بالطمأنينة.

٢ - هيئوا أبنائكم على مدار العام الدراسي لاستقبال فترة الامتحانات بشكل طبيعي.

٣ - حاولوا قدر الإمكان عدم إيداء مظاهر الخوف والقلق أمامهم.

٤ - احرصوا على تدعيم ثقتهم بأنفسهم وحثهم على المثابرة دون توبيخ أو ضغط يضعفان ثقتهم بأنفسهم مما يؤدي إلى المزيد من القلق والخوف والإحباط.

٥ - لا تبالغوا في قدراتهم وإمكانياتهم وطموحاتهم وخاصة أمام الآخرين ويفضل التعامل مع قدراتهم بموضوعية.

٦ - امتنعوا عن مقارنتهم بزميل أو قريب متفوق بشكل يحبطهم ويعيق إنجازهم.

٧ - حاولوا عدم فرض طموحاتكم عليهم دون النظر إلى ميولهم ورغباتهم وإمكانياتهم.. بل يجب مراعاة هذه الميول والرغبات والإمكانيات.

٨ - شجعوهم وساعدوهم على دراسة المواد التي يعانون صعوبات منها.

٩ - احرصوا على عدم إرهاقهم وتكليفهم بأعباء منزلية غير ضرورية.

١٠ - إقناعهم بتجنب الإكثار من تناول المنبهات (كالكافيين والقهوة والكولا).

العام الدراسي كله وليس فقط في الفترة القصيرة التي تسبق الامتحانات مباشرة.

* يجب أن تأخذ بعين الاعتبار أن قلة الثقة بالنفس شعور أنت مسؤول عنه، كما يجب أن تعرف أنك طالب لك القدرات العقلية نفسها التي يملكها أو يتمتع بها الآخرون، فالاسترسال وراء انفعالات الخوف والتشنج والتوتر وفقدان الثقة بالذات يؤثر سلباً على مستوى أدائك في الامتحان وبالتالي على تحصيلك العلمي.

* عليك أن تعرف أيضاً أن الوقت المخصص للامتحان كافٍ لقراءة الأسئلة أكثر من مرة والإجابة عنها جميعها.

* يجب أن تعلم وربما تعلم أن هناك فروقاً فردية بينك وبين أقرانك الطلبة، فإذا كان زميلك يتفوق في قدرة عقلية فأنت ربما تتفوق عليه أو تتميز في قدرات أو نواح أخرى.

كيف تستعد... وكيف تؤدي الامتحان؟

١ - اعلم أن القلق والتوتر يقودك للتشتت والنسيان والارتباك، فحاول أن تجعل ثقتك بنفسك عالية.

٢ - لا تهمل أبداً غذائك ... واحرص على أخذ فترات منتظمة للراحة أثناء الدراسة بغية الترويح عن النفس، وتجديد الطاقة والنشاط، وتحفيز الذاكرة على الاستمرار في الدراسة، ومواصلة بذل الجهد بحماس ورغبة.

٣ - انتبه جيداً وبدقه لبرنامج الامتحان ومواعيد بدء امتحان كل مادة.

٤ - نم باكراً ليلة الامتحان ليكون ذهنك صافياً وعقلك منظماً وذكريتك قادرة على التركيز بعد مراجعه بسيطة للمادة التي ستؤدي الامتحان بها في اليوم الثاني.

٥ - اقرأ ورقة الأسئلة بدقة وبتأن أكثر من مرة حتى تتأكد من أنك فهمت المطلوب منك تماماً، ولا تسرع في الإجابة لأن المتسرع قد يغفل أو ينسى نقاطاً هامة (هو يعرفها) من الإجابة المطلوبة.

٦ - بعد قراءة الأسئلة ابدأ