الخوف من الامتحانات.. ما حقيقته؟

أيام معدودة ويحل ضيف ثقيل على طلابنا وطالباتنا، والكل يسأل نفسه : هل سأنجح أم لا؟ هذه الحالة يختص بها الطالب الذي يعاني من قلق الامتحان ويصل استسلامه إلى حالة الرهبة والذعر ويؤدي نتائج عكسية إن كان مجتهداً. وبسبب ذلك يعترض البعض ومنهم لغويون على استخدام كلمة «امتحان» لأن وقعها شديد على النفس ويفضلون استبدالها بـ «اختبار»، فهي أهون، وإذا تساءلنا : ما هي حقيقة الخوف من الامتحان؟ فقد يبدو هذا التساؤل سهل الإجابة، فمن منا لم يشعر يوماً بمشاعر الخوف من أي امتحان يخوضه، فالخوف من الامتحان أكثر الاضطرابات النفسية ملاحظة، حيث تنمو لدى من يعاني مخاوف شديدة تترافق بأوجاع عضوية كضيق التنفس والدوار وتسرع نبضات القلب ويشعر الطالب بالضيق من الامتحانات، خاصة وأنها أصبحت مثيرة للتوتر عند الطلاب.

لماذا أصبحت الامتحانات التي تدق باب بيوتنا عدة مرات في كل عام ضيفاً ثقيلاً؟

هذا ما تناقشه قضية هذا الأسبوع :

تحقيق / نجلاء علي الشيباني

كثير من الطلاب يخافون من الامتحانات، وترجع الأسباب إلى صعوبة المادة أو الأسئلة المتوقعة أو الخوف من السخرية في حالة الفشل أو الإخفاق في بعض المواد أو صعوبة فهم شروح بعض المعلمين.

بانتظار الصعب!!

□ يوافق وائل علي مقبل، طالب في المرحلة الثانوية، على كل هذه الأمور، باعتبارها مؤدية إلى خوف الطالب من الامتحان، إلاّ أنه يضيف أن المعلمين ومدراء المدارس يسهمون في زرع الخوف من الامتحان في نفوس الطلاب، ويقول : يتم ذلك من خلال توعد الطلاب بتصعيب أسئلة الامتحانات والترهيب من الامتحان عموماً بطرق متعددة.

سحر الشدادي، طالبة في المرحلة الأساسية، تشعر بأن المنهج الدراسي المتغير كل عام مثير للخوف والرهبة من طريقة وضع امتحان المادة المعقدة كالرياضيات والمواد العلمية الأخرى.

وتردف : الامتحان وقاعة الامتحانات بحد ذاتها تدعو إلى الخوف والقلق، ناهيك عن الأسئلة وعدم فهمها أحياناً.

أما زميلتها الطالبة رانيا مقبل فهي من الشخصيات القلقة، كما تقول هي، ومع ذلك تحاول بذل قصارى جهدها في المذاكرة طوال العام، ومتابعة دروسها أولاً بأول، لكن خوفها من دخول قاعة الامتحان يجعلها تقلل من نسبة النجاح المتوقعة في أغلب الأوقات.

وتقول : خوفي الشديد من الامتحان يجعلني أنسى الإجابة أثناء جلوسي في قاعة الامتحان.

ميّت خوفاً

□ الطالبة لينا محمد عبده، طالبة في المرحلة الأساسية، تخشى وتخاف حتى من ذكر كلمة امتحان، وتقول : الامتحان معناه تحديد مصير إنسان، سواء بالنجاح أو بالفشل، ولا يعرف ظروفاً أو مراعاةً للحالة النفسية للطالب، فقد يكون الطالب مذاكراً المادة تماماً وملماً بها أثناء أيام الامتحان وتحدث له ظروف طارئة فتؤثر عليه وتمنعه من تقديم الامتحانات بالشكل المطلوب نتيجة لخوفه واضطرابه، وهناك تكون نتيجة تقديمه للامتحان بصورة مضطربة فيكون الفشل حليفه.

يظل أحمد القباطي، طالب بالمرحلة الثانوية، يلعب طوال العام ويهمل في دروسه، وقد لا يحضر بعض الحصص في المدرسة، وأيام الامتحانات يتصارع مع الوقت وضيق أيامه، هذه الأمور تجعل منه طالباً خائفاً من الفشل في الامتحانات نهاية العام.

فيما يخشى هيثم البعداني، طالب الثانوية النهائية، من أن ينسى الإجابة وهو في قاعة الامتحان، كما يحدث معه كل عام، وبرغم أنه يستذكر دروسه جيداً، إلاّ أنه يعتبر الامتحان قياساً لتحصيله الدراسي خلال عام كامل.

الامتحان بالنسبة لهيثم شبح يؤرق حياته كل عام يريد فيه أن ينتقل إلى الصف الأعلى من صفه الحالي.

يقول هيثم : هذا العام أنا ميت من الخوف لأن مصيري كله مقرون بنتيجة الثانوية العامة، الله يستر.

بيوت مستنفرة

□ داخل البيوت يترتب الدور الأكبر في الأسرة على الأم والأب لتقليل ظهور الخوف لدى أبنائهم الطلاب والطالبات، وتوفير المناخ الملائم لهم خلال فترة الامتحان التي تمثل منعطفاً هاماً في حياة الطالب، خاصة إذا كان الطالب في المرحلة النهائية.

فاطمة الريمي، ربة بيت، تبعد أبناءها الطلاب في المنزل عن المشروبات المنبهة وتعوضهم عنها بالمشروبات المفيدة من العصائر التي تكثر فيها الفيتامينات وتجنبهم السهر المتواصل الذي قد يفقدهم التركيز ويؤدي بهم إلى النعاس داخل قاعة الامتحان.

طلاب قلقون وبيوت تستعد لاستقبال «الضيف الثقيل»!!

فاطمة تعلن حالة الطوارئ في منزلها منذ بداية كل عام وتحاول أن تزرع في نفوس أبنائها الثقة وعدم الخوف من قاعة الامتحان، فهذه الطرق - كما تقول فاطمة - تضعف وبصورة واضحة من حدة خوف الطلاب من الامتحان بصورة أو بأخرى.

إلاّ أن سعدية الرميثة تشكو من تغير حالة منزلها وظروف عائلتها أيام الامتحان، فأولادها يزرعون جواً مليئاً بالقلق والتوتر داخل المنزل، وكل واحد منهم يقول لها أنه خائف من الامتحان، فولدها طالب المرحلة الأساسية يخاف من أسئلة المعلم الصعبة، وولدها طالب المرحلة الثانوية يخاف من قاعة الامتحان ورهبته والمراقبين، وآخر من الرسوم، وهكذا يظل حال سعدية كل عام منذ بداية أيام الامتحان وحتى ظهور النتيجة.

يصف عبدالله الرميم، ولي أمر، حالة ابنه أيام الامتحانات بأنها حالة تدعو إلى القلق، وكون ولده طالباً في المرحلة الثانوية فهو لا ينام ويذاكر ليل نهار ودائماً ما يردد : أنا خائف يا والدي من النتيجة آخر العام والمعدل الذي سوف يحدد به مصيري.

عبدالله يخشى على ولده إن فشل في الامتحان من أن ينهار ويخشى أن يؤثر الخوف عليه فلا يتمكن من الإجابة يوم الامتحان فيذهب تعبه هباء.

غير طبيعي

□ يعتبر دور المعلم مكملاً لدور الأسرة ولا يقل أهمية عنه، حيث يفترض به تهيئة الطالب نفسياً وعلمياً داخل الفصل، وتحديد حصص خاصة للمراجعة.

يخصص فواز الحدا، معلم تجويد وعلوم قرآن بمدرسة ابن خلدون، حصصاً للمراجعة وتلخيص ما سبق دراسته خلال الفصل الكامل مع التركيز على الدروس الصعبة التي يرى المعلم أنها قد تقف عائقاً أمام الطلاب وتوضيح صيغة الامتحان ليصبح عند الطالب معرفة تامة بما سيلقاه في أروقة الامتحان، وتشجيع الطلاب على التنافس الشريف داخل الفصل منذ بداية العام، كل هذه الأمور - كما يصفها فواز - تقلل من نسبة خوف الطلاب من الامتحان.

المهملون أشد خوفاً وضعف اللغة والتعبير والخط إشكالية منتشرة

وترى غنية الأديمي، معلمة اجتماعيات، أن الخوف من الامتحان أمر طبيعي، لكن غير الطبيعي هو أن يجعل الطالب من الامتحان شبحاً ينغص عليه حياته وحياة أسرته، فإذا ذاكر الطالب دروسه منذ بداية العام وبصورة مستمرة تأتي أيام الامتحانات بنسبة قليلة من الخوف والقلق من دخول قاعة الامتحان.

وتتفق معها معلمة الرياضيات إيمان علي محمد، وتقول - أيضاً - : الطالب المجتهد طوال العام يأتي آخر العام وهو مستعد تماماً لدخول قاعة الامتحان، وهذا الأمر يعزز ثقة الطالب بنفسه وكونه سيجيب على الأسئلة دون خوف أو تردد.

أما وحدة محمد البعداني، معلمة صفوف أساسي بمدرسة كمران، فتقول : إن زرع الثقة في نفوس الطلاب منذ بداية العام وتشجيعهم على المذاكرة بصورة مستمرة يقلل من الخوف في نفوسهم أيام الامتحان، فالخوف أمر طبيعي، خاصة لطلاب المراحل النهائية.

الممارسات الخاطئة

□ الاختبار وسيلة مهمة لتقييم الطالب وتحديد مصيره في الانتقال إلى الصف الذي يليه، وهو ما يشكل ضغطاً نفسياً كبيراً على الطالب، مما يدفعه إلى الخوف من الامتحان.

المشرفة الاجتماعية هناء الكميم توضح أن الممارسات الخاطئة في البيوت من ربط نتائج الاختبارات بأشياء كثيرة، سواء أكانت عقوبات بدنية أو معنوية كالحرمان من بعض الأشياء، وكذلك إيجاد أجواء متوترة داخل المنزل قبل وأثناء أداء لاختبار، كل ذلك يعتبر من الممارسات الخطيرة، وأيضاً ربط نتيجة الاختبار بمحبة الطالب، ويشعرانه لو أخفق في الامتحان بأنه سيخسر محبتهما، ونذكر أن هناك ممارسات خاطئة في المدرسة، حيث تستخدم الاختبارات وسيلة تهديد وضغط على الطالب أو الانتقام منه أحياناً أخرى على بعض الممارسات السلوكية الخاطئة في المدرسة، هذه الأمور من أهم الأسباب المؤدية إلى خوف الطلاب من الامتحانات.

المشرفة الاجتماعية نادية الريمي مقتنعة بالأسباب السالفة وتضيف : إن الأسرة معنية بمعالجة هذه الظاهرة ومتابعة الأبناء منذ بداية العام في الجانب التعليمي وتخفيف أجواء التوتر والمبالغات التي تحصل أيام الامتحانات، حيث أن أولياء الأمور يطلبون من طالب المرحلة الأساسية والمرحلة الثانوية نسبة مئوية معينة وعالية، وكأنما يستعد لدخول الجامعة، وأيضاً عدم ربط الإخفاق بجوانب العقوبات البدنية والمعنوية وزيادة عدد الاختبارات خلال الفصل، بحيث تتوزع الدرجات على عدد من الاختبارات وليس على اختبار واحد، والابتعاد عن استخدام الاختبار وسيلة للتخويف والتهديد للطالب وإعداد اختبارات مناسبة لمستوى الطلاب المتوسطين، والتركيز على الطلاب الضعاف وتتم دراسة تعثرهم الدراسي ومساعدتهم منذ بداية العام.

رهبة الامتحان

□ الامتحانات لها رهبتها عند طلاب وطالبات الثانوية العامة الذين يسعون جاهدين وراء المعدلات وتحصيل أفضل النتائج لدخول التخصص الذي يرغبون فيه في الجامعات.

هذا ما تؤكده جميلة الأحلسي، مديرة مدرسة سنان حطروم، قائلة : يلعب القلق دوراً بارزاً عند الشخصيات القلقة وكثيرة الحرص والخوف الذي يؤدي بها إلى نسيان الإجابة في قاعة الامتحانات، لهذا أنصح الطلاب بالتقليل من السهر وعدم الإكثار من شرب المنبهات، لأن هذا الأمر يؤدي إلى نتيجة عكسية والتركيز على ضيق الوقت ومتابعة الدروس أولاً بأول، هذه الأمور تقلل من نسبة الخوف.

وتستطرد : بالنسبة للطالبات نحن لا نجد نسبة الخوف المرتفعة من الامتحانات، خاصة بعد دخول المنهج ذي الترمين، فكل فصل منفصل عن الآخر بالدرجات والتحصيل، فنسبة (٣٠٪) تجعل الطالب يطمئن على نتيجته النهائية، فالطالب المهمل دائماً يظل خائفاً من الامتحانات وقاعة الامتحان.

ويفسر عبدالله المروني، مدير مدرسة عمر بن عبدالعزيز، ظاهرة خوف الطلاب بأنها تتأثر بصورة متعددة، فمجموعة يخافون من الموقف التعليمي بصورة عامة ومن الامتحانات بصورة خاصة، فخوف الطلاب يأتي نتيجة لطريقة التفكير

الخميس ١٠ ربيع الثاني ١٤٢٦هـ الموافق ١٩ مايو ٢٠٠٥م العدد (١٤٧٩٩)