



رض أم حالة طبيعية

لاكتساب المعرفة، وعليه أن ينمي القدرات بالاستعداد الجيد والذاكرة الناجحة لمواجهة أي اختبار كان، ومذاكرة الطالب لدروسه بصورة منتظمة وفق مهارات دراسية منذ بداية العام الدراسي، فإن الاستعداد الجيد للامتحانات الذي يأتي بنتائج ممتازة، لا يأتي إلا من خلال استذكار الطالب لدروسه منذ بداية السنة الدراسية وتفهم الأسرة العملية التربوية من طبيعة المذاكرة إلى الامتحانات وكيفية الاستعداد لها وإدراكها الواعي لقدرات الطالب الذاتية وتصورات عن مستقبله والابتعاد عن أسلوب المراقبة المتشددة والحرص الزائد على الطالب كالإمامة الجبرية للطالب في المنزل من الأساليب الناجحة في تجنب حالة الخوف، لأن الله تعالى أمرنا بأن نعمل ما في وسعنا ثم نتوكل عليه بعد وأثناء القيام بواجبنا حق قيام والثقة بالنفس، ومن يستعد لامتحان منذ أول العام الدراسي ويتوكل على الله لابد أن تتولد لديه الثقة بالنفس.

وينصح جميع المختصين في حالة القلق والخوف الزائد من الامتحانات أن على الطالب استشارة المرشد النفسي أو الاجتماعي في المدرسة لإعطاء النصح والإرشاد لتخطي حالة الخوف، كما يجب على الطالب دخول قاعة الامتحان وهو مدرك تماماً بأنه سيستخدم الوقت المخصص للامتحان بكامله دون تفريط بأي دقيقة منه، وعند استلام الطالب ورقة الامتحان عليه أن يبدأ بقراءة الأسئلة بكل دقة وتمعن ويمر بكل الأسئلة، وهذا يساعد الطالب على بيان الأسئلة الصعبة من الأسئلة السهلة وتوزيع الوقت المناسب لكل منها والإجابة على الأسئلة السهلة ثم الصعبة.

علاج النسيان

□ النسيان بسبب الخوف قبل دخول قاعة الامتحان مشكلة يذكر علماء النفس أنها واقعية وتحدث باستمرار لذا ينصح العديد من الخبراء في التربية والنفسانيين، الطلاب الذين يواجهون مثل هذه الحالات ألا يقلقوا كثيراً فإن القلق الزائد من شأنه أن يسد خزائن الذاكرة ويمنع المعلومات من الخروج، وبالتالي ضياع كل شيء، لذلك ينصح المختصون بأن يلجأ الطالب حين تواجهه مثل هذه المشكلة إلى وضع أوراق الامتحانات جانباً ثم يضع الطالب يديه أمام عينيه ويتنفس ببطء ثم يعقب عدة مرات ويتذكر خلالها اللحظات السارة في حياته ويبعد ذهنه حينها عن أنه في قاعة الامتحان، وإذا سمحت قوانين الامتحان فلا بأس من أن يطلب الخروج إلى المغاسل ويغسل يديه ووجهه وهو ما يساعد على استرجاع قوى الطالب الذهنية وبعدها على الطالب العودة إلى قاعة الامتحانات والبدء بالإجابة على السؤال الأكثر سهولة بالنسبة إليه، هنا سيجد الطالب المعلومات قد بدأت في الخروج من ذاكرته، وهكذا سينتقل الطالب الخائف من السؤال السهل إلى السؤال الآخر بمرونة وثقة، وإذا واجهت الطالب أسئلة صعبة عليه ألا يستسلم لها وأن يعالجها بالطريقة التي يجدها مناسبة، وعلى الطالب الذي تسلسل إليه الخوف ألا يترك سؤالاً امتحانياً بلا إجابة، وهنا يمكن للطلاب أن يحتفظ بقدر الإمكان بإجابته التي اختارها أول الأمر، وعليه - أيضاً - ألا يصغي للإجابات التي تصدر من زملائه أو من المراقبين.

ويرى المختصون أن من الأهمية بالنسبة للطلاب أن يخصص (١٠) دقائق على الأقل لمراجعة ورقته الامتحانية وتفحصها بهدوء ويستفيد الطالب من التفحص الأخير للإجابات في التدقيق بكثير من الأمور، فقد يكون الطالب نسي سؤالاً نتيجة الخوف من الامتحان والارتباك أو أن تكون الإجابة ناقصة أو أن تكون الإجابة على أحد الأسئلة غير واضحة ودقيقة على النحو الكافي وتستلزم إضافة فكرة معينة تعطي للإجابة معنى ووضوحاً أكثر.

فأعراض الحالة تكمن في ظهور حالة التوتر والأرق وفقدان الشهية وتسلسل بعض الأفكار الوسوسة الملحة قبل وأثناء ليالي الامتحانات، وخفاض القلب مع جفاف الحلق وسرعة التنفس وتصيب العرق وارتعاش اليدين وعدم التركيز وبرودة الأطراف والغثبان، فكثرة التفكير في الامتحان والانشغال بالنتائج المرتقبة، كلها أعراض وسلوكيات فيسيولوجية وانفعالية وعقلية تربك الطالب وتعيقه عن أداء المهام الضرورية للأداء الجيد للامتحان، كونها مرتبطة بوسيلة التقييم وقد تكون معززة من قبل الأسرة والمدرسة باعتبار أن نتيجة الامتحان ستؤدي إلى مواقف مصيرية في مستقبل الطالب، وهناك عوامل مساعدة لظهور أعراض الخوف من الامتحان يحدد علماء النفس الإكلينيكي، تظهر في الشخصيات القلقة، هذه الشخصيات عرضة لقلق الامتحان أكثر من غيرها من الشخصيات، لأنها تحمل سمة القلق أكثر من غيرها وعدم استعداد الطالب للامتحان وعدم الاستذكار الجيد وعدم النهيؤ النفسي والأفكار والتصورات الخاطئة عن الامتحان وما يترتب عليها من نتائج وطرق الامتحانات وإجراءاتها ونظمها وربطها بأساليب تبعث على الرهبة والخوف وتعزيزه من الامتحان من قبل الأسرة وفق أساليب التنشئة التقليدية التي تستخدم العقاب، مما يؤدي إلى خسوف الطالب من النتائج السيئة، كذلك أهمية التفوق الدراسي للطلاب، خاصة ذوي الحساسية منهم، بالإضافة إلى ضغط الأسرة الزائد على الطالب لتحقيقه ذلك وما يبثه بعض المعلمين من خوف في نفوس الطلاب من الامتحانات واستخدامها كوسيلة للعقاب في بعض الأحيان، ومواقف التقييم ذاتها تؤثر - أيضاً - إذ أن تقييم واختبار فإن مستوى القلق سيرتفع لديه والتعلم الاجتماعي من الآخرين، حيث أن الطالب قد يكتسب سلوك قلق الامتحان تقليداً ومحاكاةً لنموذج القلقين من الطلاب، خاصة المؤثرين منهم.

علماء النفس :

طرد خواف الغوف سلاح فعال

□ طرق علاجية
فيما يتطرق علماء النفس والمرشدون والتربويون للطرق العلاجية التي يجب أن يسلكها الطالب لتجنب الوقوع في شبكات الخوف من الامتحان، تلخص في إبعاد فكرة أن الامتحانات مسألة حياة أو موت من ذهن الطالب، فالامتحانات ما هي إلا اختبار لقدرة الطالب على التحصيل الدراسي، لذلك فإن كل طالب لديه قدرات كافية

الطلاب قبل وأثناء الامتحانات، مما يؤثر سلباً على المهام العقلية في موقف الامتحان ويعود سببها إلى أن الطالب يدرك موقف الامتحان على أنه موقف تهديد للشخصية، أما الخوف والقلق الذي يعتري غالبية الطلاب قبل وأثناء الامتحان فهو طبيعي وسلوك عرضي ومألوف ما دام في درجاته المقبولة، ويعد دافعاً إيجابياً وهو مطلوب لتحقيق الدافعية نحو الإنجاز المثمر، أما إذا أخذ أعراضاً غير طبيعية لعدم النوم المتواصل وفقدان الشهية للطعام وعدم التركيز الذهني وتسلسل بعض الأفكار والوسوسة وبعض الاضطرابات الانفعالية والجسمية فهذه هي حالة قلق وخوف الامتحان التي يؤكد عليها علم النفس الإكلينيكي،



الذهن وصداق وخمول.

تحول الخوف

□ أحياناً يكون الخوف من الامتحان حافزاً رئيسياً يدفع الطالب إلى المذاكرة، فلولا خوف هذا الطالب من الرسوب والفشل في الامتحان وما يرتبط بذلك من عواقب اجتماعية ومعنوية ومادية لما سعى الطالب نحو الدراسة الجهد، لكن أن يتحول الخوف إلى رعب، فهذا الأمر ليس طبيعياً.

علماء النفس الإكلينيكي يرون أن شعور الخوف الطبيعي، غير أنه يمكن أن يتحول إلى مرض يعيق الإنسان عن ممارسة حياته بالشكل الطبيعي ويسبب له الحزن والاسى أو يجعله عاجزاً عن اقتناص فرصته في الحياة وغير قادر على ممارسة أدواره فيها ويجعله كالمشلول، وهو هنا يصبح مريضاً وبحاجة إلى العلاج النفسي، فعندما يخاف الطالب من الامتحان، مع أنه حضر المادة بشكل جيد وخاف، أو عندما ينسحب من المادة مع أنه يعرف الإجابة على الأسئلة، فإن هذا الأمر يحتاج إلى تدخل علاجي يقوم به متخصص نفسي مؤهل في الميدان.

المختصون النفسيون يلفتون إلى وجود طلاب لديهم استعداد للخوف أكثر من غيرهم، وإذا سألنا بعض الطلاب الذين هم على المستوى نفسه من التحضير للامتحان فسندج اختلافاً في مشاعر التهديد التي يصفونها، فهذا يقيم الموقف بأنه قليل الخطورة والأخر يقيمه بأنه أكثر خطراً.

وسواس

□ من الطبيعي أن يصاحب فكرة الامتحانات التحصيلية المدرسية بعض أعراض القلق، ليس لدى الطلاب فحسب، وإنما لدى أسرهم - أيضاً - فقلق الامتحانات كما يعرفه علماء النفس الإكلينيكي، حالة نفسية تتصف بالخوف والتوقع بأنه حالة انفعالية تعتري بعض الطلاب قبل وأثناء الامتحانات، مما يؤثر سلباً على المهام العقلية في موقف الامتحان ويعود سببها إلى أن الطالب يدرك موقف الامتحان على أنه موقف تهديد للشخصية، أما الخوف والقلق الذي يعتري غالبية الطلاب قبل وأثناء الامتحان فهو طبيعي وسلوك عرضي ومألوف ما دام في درجاته المقبولة، ويعد دافعاً إيجابياً وهو مطلوب لتحقيق الدافعية نحو الإنجاز المثمر، أما إذا أخذ أعراضاً غير طبيعية لعدم النوم المتواصل وفقدان الشهية للطعام وعدم التركيز الذهني وتسلسل بعض الأفكار والوسوسة وبعض الاضطرابات الانفعالية والجسمية فهذه هي حالة قلق وخوف الامتحان التي يؤكد عليها علم النفس الإكلينيكي،

المتحمورة، وأحياناً يكون المراقب غير مناسب للمراقبة، والظروف المصاحبة وقت الامتحانات تجعل الطالب مرتبكاً ويزداد الخوف لدى طلاب الثانوية العامة خوفاً من أن يحصل الطالب على درجات منخفضة في الثانوية العامة، فتؤثر أو تقضي على أحلامه كاملة، أما طلاب المراحل الأساسية فقد يؤدي عدم وضوح الأسئلة وعدم وضع معايير معينة لطرح الامتحان، إلى التأثير نفسياً على الطلاب وتزرع فيهم الخوف والقلق.

ولا يخالف عبدالوهاب الجماعي، مدير مدرسة الشعب، الاعتقادات حول مخاوف الامتحانات.

ويضيف : إن إهمال الأسرة والمعلم في متابعة الطلاب منذ أول يوم دراسي يزيد من نسبة الإهمال لدى الطلاب ويزيد من مشاعر الخوف لديهم أيام الامتحانات، لأنهم لا يملكون القدرة الكافية لدخول قاعة الامتحانات، فحصيلتهم طوال العام كانت قاصرة.

غياب الثقة

□ مشكلة خوف الطلاب من الامتحانات ترهق الطلاب وتتعب الإدارة التعليمية.

ويرى أحمد النونو، مدير عام الامتحانات، أن الخوف والرعب من الامتحان يؤدي إلى نسيان بعض المعلومات والكلمات أثناء تادية الامتحانات، ويرجع الخوف من الامتحان بدوره إلى عدم تمكن الطالب من المذاكرة الجيدة، مذاكرة بعض الموضوعات وإهمال بعضها الآخر ظناً من الطلاب أن أسئلة الامتحان لا تأتي منها لعدة أسئلة، فمجيء الأسئلة من الموضوعات المهملة هذا الاحتمال يثير الخوف ويشعر الطالب في قرارة نفسه بأنه إذا جاء السؤال الذي يخشاه لأدى إلى رسوبه وغياب الثقة في نفس الطالب من أنه سيجيب على الأسئلة مهما كان شكلها بقدر النجاح على الأقل ضعف الطلاب أصلاً في اللغة والتعبير

والخط، يضاف إلى ذلك الأخطاء الإملائية، كل هذه الأمور تؤثر على نفسية الطالب وتدني نجاحه وعدم تقدير الطالب للإجابة المطلوبة من حيث الكمية المطلوبة، لذا فإنه قد يخطئ في تصوره ويظن أن المطلوب كثير والوقت قليل، فيسارع في الكتابة ومن طبيعة السرعة أنها تؤدي إلى الخطأ في التعبير وترك بعض العناصر الهامة، كذلك تأخير الطالب المذاكرة حتى قبيل الامتحانات، وهذا بطبيعة الحال يؤدي إلى إرهاق نفسي وتوتر أعصابه، هذه الأمور تؤدي إلى فهم خاطئ للسؤال وعدم قدرة الطالب على سرعة الاسترجاع للمعلومات.

انعدام التركيز

□ الصحة الجيدة والسليمة عامل رئيسي في المذاكرة السليمة التي تقلل من حدة الخوف في نفوس الطلاب أثناء فترة الامتحان.

أخصائي الطب البشري العام الطبيب عبدالله الذبحاني، طب بشري عام، يوضح أن الطالب في أيام الامتحانات يعثره نوع من القلق والخوف الذي يؤثر على العمليات الحيوية داخل المخ، وهنا يكون البعد عن القلق هو الحل، والطلاب الذين يستمرون في الاستذكار لفترة طويلة عليهم أن يتركوا أن مراكز الذاكرة في المخ قدرة معينة، بعدها يقل التركيز ويقل الفهم والتذكر، لهذا يجب التوقف لمدة عشر دقائق كل ساعة أو ساعة ونصف للاسترخاء والخروج إلى مكان مفتوح لا يتحدث خلالها أو يتفرج على التلفاز حتى تستعيد مراكز المخ نشاطها، وإذا وجد الطالب نفسه عصبياً أو خائفاً أو جائعاً فلا يذاكر في هذه الأثناء، فالخوف من الامتحان - كما يقول الدكتور - قد يجعل الطالب يصدر أصواتاً نتيجة احتكاك الأسنان مع بعضها، وهذا يعني أن الشخص بلغ درجة عالية من الخوف، كما أن خلايا المخ لا تنشط فتنتج صعوبة الاسترجاع للإجابة وتشتت