

رهبة الامتحانات.. للخوف صور مختلفة



نفسياً "الخوف من الامتحان" خطر

يتربص بالطلبة!

تحقيق/ عبد الله حزام

* .. هل سمعت خبيرا عن تلامذة في بلد عربي أرادوا تغيير مدرستهم بقنيات الغاز رغبة في عدم اجتياز الامتحان! حدث ذلك بالفعل، وهذه الفكرة الجهنمية توظف نظريا ظاهرة الخوف من الامتحان.

ونحن على مقربة من امتحانات الشهادة الأساسية والثانوية المقرر تدشينها في ٢٥ يونيو الجاري يطل خوف الطلبة براسه لكن هذه المرة بشكل لاثت بسبب الأحداث التي تمر بها البلد وتشكل مالة كبيرة من الضغوط النفسية على الطلبة المتأرجحين بين حيال الأحداث.

ويقودنا الحرص على الطلبة في هكذا ظروف إلى توضيح الصورة أكثر من خلال علم النفس التربوي، وهنا بنية الموجة التربوي عبد العزيز قريش: إن بنية الامتحان القانونية والموضوعية والمادية تؤثر تأثيرا مباشرا في التلاميذ، ذلك أن التلميذ الذي يعرف مسبقا أن قانون الامتحان يتأسس على عوامل تطبيقية

مختلفة حسب المواد، ويدي أن بعض المواد التي سيجتاها: كفاية فيها ضيقة أو يعرف أن فرص الرسوب فيها محددة وفق شروط معينة أو أن موضوعاته تشكل معينا ابستيميا أو موضوعاتيا أو منهجيا أو شروطه المادية من قبيل القاعة وطريقة الجلوس وعدد المراقبين وشخصياتهم والظروف المفروضة، ويعلم أن هذا الامتحان هو القناة الوحيدة للانتقال إلى المستوى المراد. كل ذلك يولد لديه شعورا بالخوف من هذا النظام الذي سيطر على ذاته وتفكيره هاجسا يسيطر على ذاته وتفكيره وانشغالاته، مما يخلق لديه رهبة الامتحان، التي هي اضطراب نفسي ناتج عن القلق الشديد القادم من الامتحان، ذلك الجهول الغريب الخيف للتلميذ.

ولامتحورسالة حسب قريش في بنية الامتحان فظل تكمن في طبيعة التدريس يقول: إن لطبيعة التدريس ارتباطا وثيقا بتشكيل تطلعات عند المتعلم عن الامتحان، مما يفيد ان الامتحان إما تقويم لكفاة المتعلم المعرفية والأدائية أو تقويم لدرجة حفظ ذاكرته المعلومات واسترجاعها في الوقت المناسب. وكذلك بتشكيل مفهوم

وهناك حالات تصل لدرجة التقيؤ المختلفة، وأن مواضعه مجرد أدوات مؤشرة عن درجة تمكن المتعلم من تلك المكتسبات أو تقويم غير عادي، في وقت غير عادي، ومواضع غير عادية. بمعنى هل مفهوم وتمثلات التعلم عن الامتحان عند قديم موعد الامتحانات، وهذا الموعد هو المؤثر السبب لهذه الحالة، ومن عوارض هذه الحالة القلق الشديد والتوتر العصبي الزائدة، الثقل في النوم، الاستغناء عن الطعام أو تناول الطعام بشراهة، الشعور بآلم بالراس أو البطن حالات بكاء، لأخف الأسباب.

ويؤكد علماء وأطباء نفسيين أن التوترات والصعوبات النفسية والفشل بسبب الامتحانات، والخوف من الفشل لكل شخص طريقة الخاصة التي يختلف في نمجها عن الآخرين، فهناك من يحفظ من خلال القراءة بصوت عال، من خلال سماع المادة أو من خلال قراءة المادة وتلخيصها، وغير ذلك من أنماط وأساليب الدراسة المختلفة، فإذا عرف الطالب أي أسلوب ملائم له سهل عليه

وإذا الأطباء النفسيون يقولون: لذا علينا أن نلاحظ ونفحص إن كنا من الطلاب الذين يتأثرون من مجرد التفكير و رهبة الامتحان: هو نوع من أنواع الاضطراب النفسي الناتج عن القلق الشديد الذي قد يصل إلى درجة الهلع عند قديم موعد الامتحانات، وهذا الموعد هو المؤثر السبب لهذه الحالة، ومن عوارض هذه الحالة القلق الشديد والتوتر العصبي الزائدة، الثقل في النوم، الاستغناء عن الطعام أو تناول الطعام بشراهة، الشعور بآلم بالراس أو البطن حالات بكاء، لأخف الأسباب.

ويؤكد علماء وأطباء نفسيين أن التوترات والصعوبات النفسية والفشل بسبب الامتحانات، والخوف من الفشل لكل شخص طريقة الخاصة التي يختلف في نمجها عن الآخرين، فهناك من يحفظ من خلال القراءة بصوت عال، من خلال سماع المادة أو من خلال قراءة المادة وتلخيصها، وغير ذلك من أنماط وأساليب الدراسة المختلفة، فإذا عرف الطالب أي أسلوب ملائم له سهل عليه



• .. اثناء عملية الامتحانات النهائية وما قبلها تعيش الأسرة بكاملها في أجواء التي ترافق هذه العملية وكثير من الأسر تصبح أشد اهتماما بأبنائها الذين يتجهون إلى المدرسة لإكمال رحلتهم الدراسية وجميع تفاصيل العملية الامتحانية تتواجد الأسرة بغض النظر عن مستوى تعليمها فحتى أولئك الذين لم ينالوا الكثير من التعليم أو حتى الأميين لا يعوضون أنفسهم من مهمة مشاركة أبنائهم وبناتهم في صناعة النجاح وخشية الفشل يعملون جاهدين على توفير الأوقات المناسبة للمراجعة والامكانيات البسيطة التي تساهم في النجاح المنتظر.

استطلاع/ صقر الصنيدي

الأسرة في انتظار المصير الدراسي لأبنائها..!



لكن هذه الجهود تواجه بصعوبات عديدة تحد من دور الأسرة الإيجابي وتجعل الطالب يعتمد على نفسه فقط للتحميل وحوض الامتحانات وأهم شيء هو المستوى التعليمي لبعض الآباء والأمهات والذين لم يحصلوا على تعليم يمكنهم من مساعدة أبنائهم فمحمد محمد الربيعي يحس بالألم كلما طلب منه إنبائه المتحمين في مدرسة أساسية أن يساعدهم في المراجعة خاصة مع عدم إدارتهم وعدم تقبلهم لعجز والدهم عن القراءة لما احتويه كتبهم ويقول الربيعي انه حاول أكثر من مرة إقناع أبنائه أنه غير قادر على مساعدتهم ولكن صغبر سنهم وتصورهم أن والدهم لديه القدرة ويحاول التهرب من القيام بواجبه يجعل أفهامهم بحقيقة الأمية أمرا صعبا.

وينصح محمد الربيعي كل من تتوفر له الظروف والامكانيات للتعليم أن لا يتأخر وإن كان في سن متقدم على الأقل حتى يستطيع مساعدة أبنائه في الصفوف الأساسية وعندما يكبرون سيتفهمون عدم القدرة على المساعدة.

عدم وجود الوقت

- ولا يختلف الحال بالنسبة لكثيرين لم يحصلوا على قسط كاف من التعليم أباء أو أمهات لكن ما يختلف هو وجود الكثير من الأبناء، حصولا على تعليم وفير ويتنقص الوقت المخصص للبناء، والانشغال حتى أثناء وجودهم في المنزل فالطالب عبدالله محمد الشامي يقول إن والده تخرج من الجامعة ولكنه لايجده إلا في النادر لكي يشرح له المنهج وعندما يطلب منه فإنه يريد عليه بتحديد الدروس الصعبة في الكتاب حتى يتفرغ لها ويساعد في تبسيطها لكن ذلك لا يحدث لأن والدي مشغول دائما كما يقول الصغير الذي يضيف أن والده مهتم جداً بالنجاح ويتابعه باستمرار ويصحبه إلى مدرسته بصورة متكررة لكن عدم وجود الوقت لديه هو المشكلة فقط.

ومن بين المشاكل التي تترك الأسرة على مستقبل أبنائها الطلاب أثناء سير الامتحانات مشكلة الانقسامات المتكررة للكهرباء، والتي تخلق أجواء متوترة وتجعل الكثير من الطلاب يعجزون عن الاستمرار في المذاكرة على ضوء الشموع كما يقول الطالب سامي الحيدري أنه لا يستطيع



طرد خواطر الخوف.. سلاح فعال..!

نفسه من التحضير للامتحان فسنجد اختلافا في مشاعر التهديد التي يصرفونها فهذا يقيم الموقف بأنه قليل الخطورة والأخر يقيمه بأنه أكثر خطرا.

ومن الطبيعي ان يصاحب فكرة الامتحانات التحصيلية المدرسية بعض اعراض الخوف ليس لدى الطلاب فحسب وإنما لدى أسرهم أيضا.

الخوف من الامتحانات كما يعرفه علماء النفس الاكاديمي حالة نفسية تتصف بالخوف قبل وأثناء الامتحانات مما يؤثر سلبا على المهام العقلية في موقف الامتحان ويعود سببها إلى أن الطالب يدرك الامتحانات على أنها موقف تهديد للشخصية .. اما الخوف الذي يعتري غالبية الطلاب قبل وأثناء الامتحان فهو طبيعي وسلوك عرضي ومتألف مادام في درجته المقبولة ويعد دافعا إيجابيا وهو مطلوب لتحقيق الدافعية نحو الإنجاز النشمر، أما إذا أخذ عرضا غير طبيعي كعدم النوم المتواصل والتفوق الشبيه للطعام وعدم التركيز الذهني وتسلط بعض الأفكار والوسواس وبعض الاضطرابات الانفعالية والجسمية فهذه هي حالة الخوف من الامتحان التي يؤكد عليها علم النفس الاكاديمي، فأعراض الحالة تكمن في ظهور حالة التوتر والأرق وفقدان الشهية وتسلط بعض الأفكار والوسواس الملحة قبل وأثناء ليالي الامتحانات وكذا الشعور بالضييق النفسي الشديد وتساويع خفقان القلب مع جفاف الحلق وسرعة التنفس وتصبب العرق وارتعاش اليدين وعدم التركيز وبيرودة الأطراف

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 للمذاكرة حتى قبيل الامتحان وهذا بطبيعة الحال يؤدي إلى إرهاق نفسي وتوتر أعصابه هذه الأمور تؤدي إلى فهم خاطئ للسؤال وعدم قدرة الطالب على سرعة الاسترجاع للمعلومات.

أحيانا يكون الخوف من الامتحان حافزا رئيسيا يدفع الطالب للمذاكرة فلولا خوف هذا الطالب من الرسوب والفشل في الامتحان وما يرتبط بذلك من عواقب اجتماعية ومعنوية ومادية لما سعى الطالب نحو الدراسة والجدد لكن أن يتحول الخوف إلى رعب فهذا الأمر ليس طبيعيا .. لهذا يرى مختصون تربويون أن شعور الطالب بالخوف من الامتحان أمر طبيعي غير أنه يمكن أن يتحول إلى خوف مرضي يعيق الطالب عن ممارسة حياته بالشكل الطبيعي ويسبب له الحزن والأسى أو يجعله عاجزا عن اقتناص فرصة في الحياة وغير قادر على ممارسة أدواره فيها ويجعله كاشلول وهو هنا يصعب مريضاً ويحتاج إلى العلاج النفسي فعندما يخاف الطالب من الامتحان مع أنه حاضر للامتحان بشكل وكاف أو عندما ينسحب من المادة مع أنه يعرف الإجابة على الأسئلة فإن هذا الأمر يحتاج إلى تدخل علاجي يقوم به متخصص نفسي مؤهل ونجد المختصين النفسيين يلتفتون إلى وجود طلاب لديهم استعداد للخوف أكثر من غيرهم وإذا سلطنا بعض الطلاب الذين هم على المستوى

”

• • • مشكلة خوف الطلاب من الامتحانات ترهق الطلاب وتتعب الإدارة التعليمية .. يرى أحمد التونو مدير عام الامتحانات أن الخوف والرعب من الامتحان يؤديان إلى إسيان بعض المعلومات والكلمات أثناء تأدية الامتحانات ويرجع الخوف من الامتحان بدوره إلى عدم تمكن الطالب من المذاكرة الجيدة ومذاكرة بعض الموضوعات وإهمال بعضها الآخر فلنا من الطالب أن أسئلة الامتحان لا تأتي منها لعدة أمور فمجهيء الأسئلة من الموضوعات المهمة هذا الاحتمال يثير الخوف ويشعر الطالب في قرارة نفسه بأنه إذا جاء السؤال الذي يخشاه لادى إلى رسوب وغيباب الثقة في نفس الطالب من أنه سيجيب على الأسئلة مهما كان شكلها بقدر النجاح على الأقل ضعف الطالب أصلا في اللغة والتعبير والخطا ويضاف خوفه ويضاف إلى ذلك الأخطاء الإملائية كل هذه الأمور تؤثر على نفسية الطالب وتدني نتاجه وعدم تقدير الطالب للإجابة المطلوبة .. من حيث الكمية المطلوبة ..

نجلاء علي الشيباني

”