أستاذة علم النفس الاجتماعي بجامعة صنعاء الدكتورة نجاة صائم لـ"الثورة":

على الطلاب الابتعاد عن القلق الزائد وتجنب القات والمنبهات

أكدت أستاذة علم النفس الاجتماعي بجامعة صنعاء الدكتورة نجاة صائم خليل أن للعامل النفسي لدى طلاب المدارس الدور الأكبر في عملية التحصيل العلمي لدى أي طالب لارتباطه بالطموح وتحقيق الذات والمستقبل بشكل عام.. مشيرة إلى أن القلق يكون تأثيره إيجابياً من خلال تحريك الطلاب للمذاكرة والتحصيل الجيد غير انها حذرت من المقت الزائد وتناول القات والمنبهات كونه يؤثر سلباً على الطلاب.

وأشارت الدكتورة صائم إلى أن أداء الأساتذة والبيئة المدرسية وتأجيل الطلاب المذاكرة والأسرة وغيرها من الأسباب التي تؤثر على الحالة النفسية واضطرابها للطلاب أثناء الامتحانات.. إلى جانب معاناة الطلاب جراء انقطاع التيار الكهربائي وانعدام الأمن والظروف الاقتصادية الطاحنة التي يمر بها البلد.

"الثورة" أجرت اللقاء مع استاذة علم النفس الاجتماعي الدكتورة نجاة صائم حرصا منها لتسليط الضوء على الأجواء التي يمر بها الطلاب خصوصا هذه الأيام وهو مقبل على امتحانات الشهادتين الأساسية والثانوية.. فكانت الحصيلة التالية:

لقاء/ حسن شرف الدين

*** بداية.. هل العامل النفسي يؤثر على التحصيل العلمي لدى الطلاب؟**

- بلاشك أن للعوامل النفسية الدور الكبير في عملية التحصيل العلمي لدى أي طالب أو طالبة خصوصا أيام الاختبارات فهو يرتبط بالطموح وتحقيق الذات والمستقبل بشكل عام.. وهنا تجدر الإشارة إلى أن أهم عامل نفسي يؤثر على تحصيل الطلاب والطالبات هو القلق (أو ما يصطلح عليه البعض بقلق الاختبارات) وهناك العديد من الدراسات حول هذا الموضوع بالذات.. وحول القلق تحديداً يجدر بنا أن نشير إلى أن القلق يكون تاثيره ايجابياً إلى حد معين بمعنى أنه يكون محركاً للطالب والطالبة للمذاكرة ويساعد على التحصيل الجيد.. ولكن إذا تجاوز حده لدى الطالب أو الطالبة فإنه سوف يؤثر سالباً على عملية التحصيل لديهم ويصبح معيق لعملية التحصيل في هذه الحالة.. وهنا يجب تشديد الطلاب أنفسهم أو أسرهم بالابتعاد عن القلق الزائد الذي يؤثر سلباً على تحصيلهم العلمي أثناء الاختبارات.

البيئة المدرسية

*** مع اقتراب الامتحانات النهائية لطلاب الشهادتين الأساسية والثانوية تكون حالتهم النفسية مضطربة.. ما هي الأسباب؟**

- الأسباب كثيرة منها ما يتعلق بالأساتذة وأدائهم والبيئة المدرسية خلال العام الدراسي والذي لا يرقى إلى المستوى المطلوب خصوصاً طلاب وطالبات مرحلتي الشهادة الإعدادية والثانوية.. وأسباب أخرى تتعلق بالطلاب والطالبات منها تأجيل استيعاب المواد ومذاكرتها حتى أيام الاختبارات، وأسباب تتعلق بالأسرة وعدم تهيئة الأجواء المناسبة لحالة الأبناء في هذه الظروف مما يؤدي إلى سوء الحالة النفسية للطلاب.. وما يجدر الإشارة إليه زيادة معاناة أبنائنا الطلاب والطالبات خلال هذا العام من الوضع العام والمتمثل في انقطاع الكهرباء وانعدام الأمن والظروف الاقتصادية الطاحنة في البلاد مما يشكل ضغوطاً نفسية شديدة عليهم بالإضافة إلى الضغوط النفسية المتعلقة بالاختبارات في حد ذاتها.. فكل ما سبق من أسباب وغيرها تؤثر سلباً على الحالة النفسية للطلاب والطالبات.

التغذية الجيدة

*** كيف يتخلص الطالب من الاضطراب النفسي حتى يتمكن من مراجعة دروسه قبل الامتحانات؟**

- يجب الاهتمام بالتغذية الجيدة والمتوازنة والابتعاد عن تناول المنبهات مثل القات والقهوة أو أي مشروبات أخرى.. كما يجب عليهم وضع جدول للمذاكرة يتم التقيد به ويراعي فيه أن يبدأ الطالب بمراجعة المواضيع أو المواد الأسهل ثم الأصعب وليس العكس لأن شعور الطالب بالإنجاز يجعله يرتاح نفسياً.. بالإضافة إلى اختيار الأوقات التي يكون فيه الذهن غير مجهد مثل الصباح الباكر بعد صلاة الفجر، وفترة ما بعد العصر.. وعليهم أخذ قسط من الراحة فيما بين أوقات المذاكرة والنوم لفترة كافية.

يجب وضع جدول للمذاكرة والبدء بمراجعة المواد الأسهل ثم الأصعب

الدعم الاجتماعي

*** كيف تساهم الأسرة في تهيئة الأجواء لأبنائها أيام الامتحانات؟**

- دور الأسرة في هذه المرحلة مهم جداً في تقديم الدعم النفسي والاجتماعي لإبنائها في مرحلة الاختبارات من خلال قيامها بالتخفيف من حالة القلق التي تنتابهم وعدم الضغط عليهم أوتحميلهم أعباء منزلية، وتوفير أجواء هادئة داخل البيت أثناء فترة المذاكرة وتوفير التغذية المتوازنة. والابتعاد عن أي مشاحنات أو مشاكل داخل البيت.

التعامل بهدوء

*** ما دور مراقبي ومشرفي قاعات الامتحانات في التخفيف من الضغط النفسي لدى الطالب أثناء الامتحان؟**

- دور المراقبين والمشرفين يتمثل في التعامل بهدوء مع الطلاب والابتعاد عن الصوت العالي داخل القاعة قد يحدث أن بعض الطلاب أو الطالبات يصاب بتوتر قد يصل في بعض الأحيان إلى انهيار عصبي أو تشنج في مثل هذه الحالة يجب أن تأخذ إلى مكان هادىء حتى تهدأ بعيداً عن القاعة.. ويجب عليهم أيضا الابتعاد عن خلق حالة من توتر لدى الطلاب أو الطالبات من خلال ترديد مقولة باقي من الزمن كذا.

اعتقاد خاطئ

*** الكثير يعتقد أن المهدءات والقات عامل مساعد في تهدئة الأعصاب والاستقرار النفسي.. ما مدى صحة ذلك؟**

- كما سبق القول بأن على الطلاب والطالبات الاهتمام بالتغذية الجيدة وأخذ قسط من الراحة بين أوقات المذاكرة ولكن ما نراه في الواقع عكس ذلك فالكثير منهم يلجأ إلى تناول القات والمنبهات الأخرى اعتقاداً منهم أنها تساعدهم على التركيز والاستيعاب أكثر وهذا الاعتقاد خاطئ لأنها تؤثر عليهم سلباً، فهي تجعلهم في حالة يقظة دائمة وتقلل من شهيتهم وتزيد من حالة التوتر مما يؤدي إلى عدم احتفاظ الذاكرة بالمعلومات.. ولذلك نجد أن معظمهم لا يستطيع تذكر المعلومات في يوم الاختيار.. فنصيحة لجميع الطلاب والطالبات الابتعاد عن تناول القات والمنبهات أو أي مواد أخرى واللجوء إلى تنظيم أوقاتهم وتناول الغذاء المتوازن خصوصاً السمك.

تغيير النظام

*** هل لك رسالة تحبين توجيهها في ختام هذا اللقاء؟**

- على أطراف العملية التعليمية أن يعملوا على تغيير النظرة السائدة حاليا نحو الاختبارات بأنها مجرد درجة نجاح تعتمد على الحفظ والاسترجاع فقط وأنها فترة محنة بالفعل ومن مسماها امتحان إلى التعامل معها على أنها نجاح يعتمد على الفهم والاستيعاب للمعلومات التي تلقاها الطلاب والطالبات.. وبصدق نحن بحاجة إلى تغيير نظامنا التعليمي منذ مرحلة ما قبل المدرسة وحتى تعليم ما بعد الجامعة.. وإعادة الاعتبار للعلم كقيمة من أهم القيم في الحياة والتي من خلالها يستمد الفرد منها إنسانيته وتميزه عن غيره من الكائنات في هذا العالم.. وأدعو الله أن يوفق جميع الطلاب والطالبات ويحقق لهم جميع أحلامهم.

" على المراقبين التعامل بهدوء مع الطلاب والابتعاد عن الصوت العالي داخل قاعات الامتحانات

هل وفرت الأسر المناخات الملائمة للطلاب

في الوقت الذي تحاول بعض الأسر توفير الأجواء والمناخات الملائمة للطلاب وتخفيف الضغوط النفسية أثناء اختبارات نهاية العام، إلا أن هناك أسراً تزيد معاناة أبنائها من خلال تكليفهم بالعمل وتوتير الأجواء داخل المنزل مما يؤثر سلباً على تحصيلهم العلمي، والسؤال: متى ستعي الأسر أهمية الاختبارات النهائية وتوفير المناخات الملائمة والمحفزة للطلاب والطالبات على الاجتهاد وتحقيق نتائج باهرة؟!

استطلاع / أسماء حيدر البزاز

إيمان شرف – ثانوية عامة مدرسة السمح بن مالك تقول: بالرغم من أن هذه هي سنة تحديد المستقبل بما سنجنيه من معدلات تقديرية إلا أنه وللأسف مازالت الأسرة تنظر إلى تعليم الفتاة بأنه زائد على وظيفتها الاساسية في تنظيف المنزل والمطبخ إلى أن تصل إلى بيت زوجها الذي هو في نظرهم المستقبل لا الشهادة العلمية ولا الوظيفة ولهذا فلا يوجد أي جو امتحاني نعيشه بل هو ذلك الروتين اليومي في أعمال المنزل وهذا يؤثر بشكل كبير على أدائنا ومستوانا الدراسي!!

التميز والخلافات

وأما أمل حميد – تاسع– فقد شكت من تمييز الأسرة مبينة: أنا وأخي في نفس المرحلة العلمية بالصف التاسع ولكن الأسرة لا تهتم إلا بأخي لكونه في نظرهم الولد، ولهذا فمستقبله أهم فيوفرون له المكان والجو الهادئ والمدرسين الخصوصيين للمواد العلمية، أما نحن فعلى الدنيا السلام ويقولون لا نريد منك سوى النجاح بأي درجة كانت، أما أخي فهم يشددون على أزره بالتميز والتفوق!!

الطالب سلطان الحجيري – ثانوية عامة : أسرتي أمية لا تقرأ ولا تكتب ولهذا فهم يرون مذاكرتي ضياعا للوقت خاصة وأن ظروفنا المادية جداً متعبة وأنا أكبر إخواني، ولهذا فالمسئولية ملقاة على عاتقي بالدرجة الأولى في صرفيات المنزل أضف إلى جو العائلة المشحون والمكهرب بالصراعات والمشاكل الأسرية التي لا تنتهي والتي تجعلنا نكره الجلوس فيه بحثاً عن أي أعمال حرة تفي باحتياجاتنا المعيشية أولاً وتخلصني من المشاكل والانتقادات الدائمة من والدي إذا لم أوفر له قيمة القات قائلاً لي: ما عملوا الذين قبلك خريجو جامعات وآخرتهم طلعوا مقوتين!!

شكراً أسرتي

لمياء عبدالسلام الشيباني – ثانوية عامة: الحمد لله الأسرة ما قصرت معنا وفرت لنا كل المتطلبات والاحتياجات وبقدر الامكان أبعدت عنا المشاكل والضغوطات لننعم بجو دراسي هادئ ولكن حالة الخوف والقلق تزداد كلما قرب موعد الامتحانات.

وأما الطالب ياسر شرفي – تاسع مدرسة الكبسي: تمثل لنا هذه الأيام وقتاً لمراجعة الدروس ولهذا فنحن نتفق أنا وزملائي في الصف بعد صلاة العصر أن نبقى في الجامع ونستعين بأحد المدرسين الخصوصيين لمساعدتنا في حل بعض النماذج و المسائل الوزارية وإجراء اختبارات تمهيدية لتحديد مستوياتنا وهذا بفضل الله ثم برعاية واهتمام الأسرة بنا.

الكهرباء والخوف

التقينا بعد ذلك بنماذج من أولياء أمور الطلاب لمعرفة نوع الاستعدادات التي يقدمونها لأبنائها لخلق بيئة امتحانيه مهيأة للمرحلة الهامة من حياتهم العلمية وكان أولهم الوالد محمد علي سنان : معي ابني في الثانوية العامة وآخر في شهادة النقل تاسع نحاول بقدر الإمكان إعانتهما على تجاوز هذه المرحلة الهامة بإبعادهم عن مواضع التوتر والخلافات وعزلهما في مكان هادئ وتوفير لهما كافة الملازم والنماذج الامتحانية الوزارية وإيفائهم بالمصاريف فوق الحاجة وإعفائهم عن أي مسؤوليات كانا يقومون بها ولمشكلة الانقطاع المتكرر للكهرباء لساعات طويلة تقتل وقتهما الثمين، حاولت بقدر الإمكان أن أشتري لهما ماطور حتى لا أشعر بأني قصّرت مع أبنائي في هذه المرحلة المحورية فنجاحهما وسعادتهما من نجاحنا وسعادتنا.

والد الطالب عبدالله أيمن جرمش – الصف التاسع - بدأت الاستعدادات وإعلان حالة الطوارئ في البيت, أيام تحمل التوتر والاضطراب والشجار وقد يتطور الأمر إلى المشكلات الزوجية والأزمات وبذلك ينتشر الخوف والإحباط لدى أبنائنا الطلاب, ولهذا كان واجبنا علينا تحمل مسئولية تقديم الدعم النفسي للأبناء وإعطاؤهم مزيداً من الثقة والوقت وتوفير الجو النفسي والظروف العائلية الهادئة من خلال الابتعاد عن مواضيع الخلاف وتكثيف وجود الوالدين في المنزل ورعايتهما للأبناء والحرص على تحفيز الأبناء على التفوق وحثهما على النجاح، فللأسرة الدور الأول في اجتياز الأبناء لهذه الفترة العصيبة من السنة الدراسية فهي التي تخفف جو التوتر والقلق وهي التي تخلق الجو المحفز للطالب حيث أن الجو المليء بالحب والعطف والتحفيز يكون له أكبر أثر في التخفيف من جو التوتر الذي يعاني منه أبناؤنا الطلاب.

العادات السلبية

ويدعو أولياء الأمور النظر بموضوعية إلى قيمة هذه الامتحانات لكونها فرصة للتقييم ويتطلب من الآباء مراقبة الأبناء أثناء فترة المراجعة والمذاكرة والتي يجب أن تكون بمواعيد منتظمة ومحددة وعلى فترات قصيرة وأن تكون في جو صحي مناسب كالإنارة والتهوية والراحة وان تتخلل فترة المذاكرة أو المراجعة فترات للراحة الايجابية والابتعاد عن العادات السيئة كمشاهدة أفلام الإثارة والرعب والخوف والسهر طوال الليل، ويتطلب أخذ قسط كبير من الراحة والنوم المبكر والعمل على الاستيقاظ مبكرا لمراجعة ما سبق دراسته وتناول إفطار الصباح والتي تكون أهميتها كأهمية الوقود للسيارة .

علاقية قات وباكت سيجارة

وأما الحاج علي الجايفي فقد أوضح قائلاً: ولديّ عزيز طالب في الثانوية العامة لا يذاكر دروسه إلا بعلاقية قات وباكت سيجارة بكونه ينشطه للفهم والاستيعاب ولهذا فأنا أحرص أن أوفر له كل متطلباته حتى يكمل امتحاناته ويحلها بعد ذلك ألف حلال وإذا رفضت إعطاءه يخرج الشارع ويرفض أن يذاكر حتى حرفاً واحداً!!.

وهذا ما حذر منه التربوي نبيل القاسمي، ولي أمر الطالب عبد الرحمن في الصف التاسع : كلنا يحرص على إيفاء متطلبات أبنائنا الطلاب، ولكن فيما فيه صلاحهم وعونهم على النجاح التركيز والفلاح لا فيما يضرهم ويؤرقهم ويتعب صحتهم وإن ظهرت هذه المنشطات الضارة مفعولها الحيني إلا أنه نشاط وقتي لا أقل ولا أكثر له تداعياته التي تظهر ساعة الامتحان من أرق السهر والإعياء الشديد التي قد تصل إلى الإغماء وفقدان المعلومات واختلاطها وعدم القدرة على التركيز والإجابة.

ويوافقه في ذلك التربوي نصر الضبيبي: بأن أولياء الأمور هم الشريك الأول والدافع الرئيسي لأبنائهم للحصول على مخرجات علمية ومعدلات تقديرية متميزة جنباً إلى جنب المدرسة في دورها التربوي والتعليمي.

لا تغلط غلطتي !!

وأما أم الطالبة حياة فاضل – ثانوية عامة: هذه السنة بالذات أعفَيت ابنتي من جميع أعمال المنزل من تنظيف وغسيل وطبخ من أجل مستقبلها فلا أريدها أن تكون مثلي أمية لا تقرأ ولا تكتب؛ أريدها أن تكون متسلحة بالعلم والمعرفة تنفع نفسها وأسرتها حاضراً ومستقبلاً وتكمل تعليمها الجامعي وتتوظف في المجال الذي تحبه وترغبه ولا تغلط غلطة عمري عندما فضلت الجهل عن العلم والمدرسة!!

قاعة الامتحان في المستشفى !!

وأما عبد المجيد أحمد الزيلعي، ولي أمر الطالب إبراهيم من مدرسة الصباح في الحديدة – الصف التاسع: فقد بين معاناة الطالب والأسرة قائلاً: الأسرة بالتأكيد حريصة كل الحرص على توفير الأجواء المناسبة لابنهم لكن وبما أن الأسرة من سكان الحديدة فقد مثلت الكهرباء مشكلة تكاد تكون قاصمة، فالحديدة في فترة الصيف تكون شديدة الحرارة وعشنا أياماً كثيرة معظم الساعات بدون كهرباء الشمعة تمثل حلاً جزئياً ويمكن الاعتماد عليها في مناطق ومحافظات مثل صنعاء وذمار وإب لكن في الحديدة الجو حار جداً وبدون الكهرباء فإن الأجواء التي حرصت الأسرة على توفيرها تكون ليست ذات قيمة، فإبراهيم وزملاءه يخرجون إلى الشوارع يسترقون ضوء السيارات والقليل من "الهواء" الذي قد لا يجده في البيت إلا أن المجاري الطافحة في الشوارع كانت لهم بالمرصاد، فالروائح الكريهة تنتظرهم والأمراض كذلك وإن استمر في المذاكرة في الشارع فيوم الاختبار سيكون في المستشفى المجاور لنا وليس في قاعة الامتحانات!

يقولون لهم : غشوا ؟!

إدريس الخطيب - نضاعف جهودنا من أجل أبنائنا وبناتنا الطلاب بالرغم من أن اليأس وعدم الاهتمام من قبل بعض الطلاب المتقدمين لامتحانات الشهادتين العامة والأساسية بحالة أسميها حالة ضياع متسائلين " أيش عملوا الذين من قبلنا !! .. هم الآن في بطالة عارمة " حتى من أفراد الأسرة وهذا ما يزيد الطين بلة، ولهذا فهم لا يكثفون مجهودهم بالمذاكرة والمراجعة معتمدون على الغش كتحصيل حاصل ولا يقف الأمر عند هذا فقد تحول الغش في مجتمعنا اليمني إلى سلوك، فبعض من الآباء يقول لابنه: دبّر نفسك خليك رجال واعمل زي ما بيعملوا، وهناك إخوة أو أقرباء يذهبون مع الطالب من أجل تغشيشه وكأنهم يعملون عملاً عظيماً ناهيك عن عمليات الغش المنظمة التي قد يديرها رؤساء المراكز الامتحانية.

خاتماً حديثه بنداء لكل أولياء الأمور ولكل أسرة أن تكون هي النواة الأولى و القدوة الحسنة للطالب وتقوم بمتابعته وتحفيزه وتشجيعه وتهيئة المناخ المناسب له وغرس القيم الأخلاقية فيه لا دحضها بهذا السلوك المنحرف.