

كيف نخفف من قلق الامتحان؟

أبنائهم بشكل ثابت ومنتظم، ومعرفة ما يدرسه أبنائهم في كل مادة، وأهداف هذه الدراسة وبعض المعلومات عن تقدم أبنائهم في تحقيق الأهداف التعليمية. ويمكن أن يتم هذا التواصل عن طريق التلميذ نفسه، حتى يتمكن الأهل من إثابة الأنماط السلوكية لأطفالهم ومساعدتهم في بناء ثقتهم بأنفسهم وتحسين عاداتهم الدراسية، فإذا لم تقم المدرسة بما سبق فإنها تكون مصدراً لقلق أبنائهم من التلاميذ.

وتقع على كاهل الإدارة المدرسية مسؤولية إعلام الأهل عن الطرق التي يتبعها كل معلم في الاتصال معهم، حول تقدم أطفالهم، ويجب تشجيع الآباء كي يشبثوا الأداء الجيد لأبنائهم، حتى يوفروا مناخاً تعليمياً إيجابياً.

وهناك عوامل أخرى مثل المادة الدراسية وطريقة التدريس، والتي ينظر إليها التلاميذ بنسب متفاوتة.

إجراءات عملية لتخفيف قلق الامتحان:

جون شيودو، مدير الخدمات الميدانية في جامعة كلاريون، في ولاية بنسلفانيا بالولايات المتحدة، قدم عشر قواعد بعد أن قام بتجربتها على مدى 13 عاماً، حتى أصبح مقتنعاً بأن استعمال هذه القواعد يساهم في صحة التلاميذ، ومن لهم علاقة بشؤون الطلاب ورفاهيتهم. ويمكن تلخيص القواعد العشر فيما يلي:

مراجعة الإطار العام للامتحان (قبل الامتحان):

يتوقع من المدرس أن يخبر الصف عن موعد الامتحانات قبل فترة مناسبة من الاختبار، وعن الموضوعات التي سيشملها الامتحان، وأهمية كل موضوع والموضوعات التي لا تدخل في الامتحان.

استخدام الاختبارات التجريبية والتدريبية:

يتوقع من المدرس إجراء الاختبار التجريبي أو التدريبي في ظروف مشابهة للامتحان، ليجعل الطلبة يألفون المعلم والأسلوب

يعتبر قلق الامتحان من إحدى المشاكل التي يواجهها طلابنا، والتي تظهر في أي وقت من أوقات العام الدراسي، كلما أعلن المعلم عن اختبار أو امتحان.

1. القلق:

ويمثل حالة من الشعور بعدم الارتياح والاضطراب والهم والتوتر، يصيب الفرد ويؤثر في عملياته العقلية، كالانتباه والتفكير والتركيز والتذكر، والتي تعتبر من متطلبات النجاح في الامتحان.

2. قلق الامتحان:

عبارة عن حالة من القلق العام، وتتميز بالشعور العالي بالوعي بالذات مع الإحساس باليأس، الذي يظهر غالباً في الإنجاز المنخفض للامتحان.

3. مصادر قلق الامتحان:

- أحد مصادر القلق هم التلاميذ أنفسهم: وهنا ينتاب التلميذ شعوراً بأن دراسته كانت غير كافية أو غير فعالة، وهذا يشير لديه الشعور بالذنب.
- الآباء مصدر آخر لقلق التلاميذ من الامتحان، بسبب اهتمامهم الزائد بمستقبل أبنائهم، ومهما كان الأبناء مستعدين للامتحان، فإن تحذيرات آباءهم المستمرة تفقدتهم الثقة بأنفسهم، ويمكن أن يشعروا بالحاجز النفسي خلال الامتحان.
- ويعتبر المعلمون أنفسهم المصدر الرئيسي لقلق الامتحان بالنسبة لطلابهم، لأن المعلم هو الذي يبني الامتحانات ويديرها، من هنا تقع عليه مسؤولية إيجاد المناخ التعليمي الإيجابي الذي يخفف قلق الامتحان عند طلابه، ويمكن ذلك من خلال إعلام الطلاب ومساعدتهم للتحضير للامتحانات.
- وتلعب الإدارة المدرسية دوراً فاعلاً في مساعدة أولياء الأمور والتواصل معهم، لإعطائهم إرشادات تساعد في مراقبة تقدم

وجبة خفيفة، لأنه حين تتناول وجبة كاملة يندفع الدم من الدماغ إلى الجهاز الهضمي، وهذا يبطئ المقدرة على استرجاع المعلومات. ارتدي ملابس مريحة لأنها تشعرك بالراحة أثناء عملية الامتحان. جهز نفسك للامتحان، وعندما تشعر بالتوتر خذ قسطاً من الراحة، اغمض عينيك وتصور نفسك في مكان مريح تفضله، وعندما تفتح عينيك ركز على الامتحان مرة أخرى. اقرأ الإرشادات والأسئلة بدقة، اقرأ الأسئلة كما هي وليس كما تريد أن تكون. أدر وقت الامتحان بحكمة. انظر إلى كل الاسئلة، ثم أعد استراتيجيتك الهجومية وحدد أي الأسئلة التي ستبدأ بها. ابحث عن مفاتيح الأسئلة، دائماً تكون هناك لمحات تساعد في الإجابة. احترس من الأسئلة الخادعة، مثلاً، الأسئلة التي تحتوي على نفي مضاعف يمكن أن تكون خادعة. تذكر أن إجابة الأسئلة المقالية يمكن أن تكون صعبة إذا لم توضع خطة للإجابة عليها. تدرّب وتدرّب وتدرّب على عينة اختبارات لأنها تساعدك على توقع ما يحتويه الاختبار. لا شك أن موضوع التحصيل الدراسي يحظى باهتمام كبير، ونتيجة لهذا الاهتمام كان البحث في العوامل المهمة التي تؤثر في تحصيل الطلبة من الأمور الهامة التي شغلت التربويين ومن ضمنها قلق الامتحان. ونحن في مركز القطان للبحث والتطوير التربوي يسعدنا أن نضع هذه المجموعة من التوصيات والأفكار بين يدي المعلمين والمديرين والطلاب وأولياء الأمور، لتطبيقها للمساعدة في تخفيف قلق التلاميذ من الامتحان، كي نضمن تحصيلاً أكاديمياً ذا نوعية لطلابنا.

محمد أبو ملوح
مدير مركز القطان - غزة

المراجع:

شطي دونالد (1989) المعلم المرشد- العدد السادس. معهد التربية. الوكالة - عمان.
* Collin,L(1999)Effective Strategies for Dealing with Test Anxiety. Available: [Http://www.edrs.com](http://www.edrs.com) (ED 426214).

اللغوي للفاحص «المعلم»، كما أنها تعطي فرصة للطلبة لتوضيح ما قد يكون غامضاً لديهم، ويجب إعطاء عينة من الإجابات، إذ أنها تبين للتلاميذ مكونات الجواب الصحيح، والنقاط المفتاحية وكيفية تنظيم مقالة ما. يتوقع من المعلم أن يكون واضحاً حول الوقت المحدد: وذلك من خلال إعلام التلاميذ مسبقاً عما إذا كان الامتحان سيأخذ كل وقت الحصة أو جزءاً منها أو أكثر. الإعلان عن المواد التي يحتاجها الطلبة، والوسائل المسموح باستعمالها: دع التلاميذ يعرفون ما إذا كان ثمة حاجة لإحضار أوراق للكتابة أم أنهم سيزودون بالأوراق اللازمة، كن واضحاً حول ما يسمح لهم إحضاره معهم بالضبط. مراجعة طريقة التصحيح: اشرح قيمة كل جزء من الامتحان وكيف يتم تصحيح المقالات والمشروعات، وما هي القيمة النسبية لكل امتحان ولكل سؤال فيه. مراجعة السياسات المتعلقة بامتحانات الإكمال والإعادة: بيّن الأسباب المشروعة للغياب عن الامتحان، بيّن متى يستطيع الطلبة تقديم امتحان الإكمال وبيّن الإجراءات التي ستتبع بالنسبة للذين يتقدمون للامتحان مرة أخرى. تقديم المساعدة في الدراسة وذلك من خلال: مراجعة المقرر والأعمال المنزلية قبل الامتحان بأيام، تطوير مهارات الدراسة ومهارات الاستعداد للامتحان، وتقديم أدلة للدراسة تركز انتباه الطلبة على الجوانب المفتاحية. إعطاء الفرصة لأسئلة آخر لحظة: يأتي بعض الطلبة دائماً بسؤال آخر لحظة قبل الامتحان، لذلك يجب إعطاء وقت محدد قبيل البدء بالامتحان للإجابة على مثل هذه الأسئلة. إرشاد الطلبة إلى طرق تناول الامتحان: مراجعة الأسئلة كلها قبل البدء بالإجابة، ثم تخطيط الوقت لكل سؤال والتأكد من فهم التعليمات، وبعد ذلك البدء بالأسئلة التي يتأكد من أن الطلبة يتمكنون من إجابتها. إرشاد الطلبة إلى كيفية التعامل مع أسئلة الامتحان: الاسترخاء أولاً والتركيز، وعدم التشتت أثناء قراءة الأسئلة، والتمعن فيها لأكثر من مرة، واختيار أسهلها للإجابة عنها. وهذه مجموعة من الأفكار المفيدة التي يمكن للمعلمين إرشاد التلاميذ لاتباعها يوم الامتحان: لا تكثر من شرب المشروبات قبل الامتحان لأنها تزيد الإجهاد. تجنب الأكل على الأقل ساعتين قبل الامتحان، ويفضل تناول