

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



المملكة العربية السعودية

معهد الإدارة العامة

إدارة خدمات المتدربين

قسم التوجيه والإرشاد

## كيف تتغلب علي قلق الاختبار

إعداد

أشرف فؤاد محمد أبو سالم

المرشد الاجتماعي بالمعهد

## كيف تتغلب على قلق الاختبار

### مقدمة

علي الرغم من أن قلق الاختبارات ظاهرة عامة تصيب كل الناس تقريباً بدرجات مختلفة، وربما يعتبر القلق بدرجاته المعقولة حافزاً للدراسة والإجادة، إلا أنه في بعض الأحيان يتجاوز هذه الحدود المفيدة والمحفزة ويصبح عائقاً أمام عملية التعلم ويؤثر تأثيراً شديداً علي الأداء في الاختبارات، فنجد بعض الدارسون المتميزون يضعف أدائهم في الاختبارات بسبب هذا القلق رغم أنهم يكونون قد بذلوا جهوداً هائلة في المذاكرة طوال العام . والقلق ليس قاصراً علي الدارسين فقط بل يشمل أيضاً الآباء والأمهات وربما يكون الأخيرين هم أحد مصادر القلق الهامة لدي أبنائهم دون أن يدروا.

### عزيزي الدارس... ما الذي يجب أن نفعله تجاه هذا القلق؟

ليس هدفنا إزالة قلق الاختبارات، فقد ثبت أنه مفيد في درجاته المعقولة، ولكن الهدف هو تخفيض حدته وتعلم مهارات السيطرة عليه حين يتجاوز حدوده المفيدة، فالقلق يمكن أن يكون أحد احتمالين:

١. إشارة تحذير لكي نقوم بفعل أشياء يتوجب علينا فعلها أو حل مشاكل تتطلب المواجهة.
٢. تشويش للعقل وتعطيل لمكاته.

### ماهي أعراض قلق الاختبارات ؟ :

تنقسم الأعراض إلى ثلاث مجموعات رئيسية:

#### ١- أعراض نفسية:

مثل التوتر، الانزعاج لأسباب بسيطة، أفكار سلبية حول الذات (الشعور بالدونية وعدم القدرة علي تحقيق النتائج ) ، توقعات سيئة للمستقبل، الشعور بعدم الارتياح، الشعور بالخوف والترقب، الشعور بزيادة الضغوط وتراكم المسؤوليات وعدم القدرة علي الاحتمال، سرعة الاستثارة، العصبية، الرغبة في الصراخ، الشعور بأن العقل في حالة تسارع متزايد أو في حالة تجمد وانحسار.

## ٢- أعراض جسمانية:

الشعور بالتعب والإرهاق، الصداع، شد في العضلات، اضطرابات في البطن، غثيان، قيء، الرغبة في التبول والتبرز مرات كثيرة، الدوخة، سرعة التنفس، الإحساس بالاختناق، سرعة ضربات القلب، رعشة وبروده في الأطراف، زيادة إفراز العرق، الإحساس بالسخونة أو البرودة الزائدة.

## ٣- اعراض تفادي وسلوكيات تعويض:

مثل عدم اكمال البرنامج أو الانسحاب منه، الاعتذار عن مواعيد الدروس أو التهرب منها، الخوف من المواجهة، الخوف من دخول الاختبارات والرغبة في تأجيلها، كثرة النوم ليلاً ونهاراً، محاولة الانشغال بأشياء اخري ( مشاهدة التلفزيون، قراءة القصص والمجلات، الخروج مع الاصدقاء ).

## ما هو تأثير القلق على العمليات العقلية؟

### ١- التأثير على الذاكرة:

تنقسم الذاكرة إلى ثلاث عمليات رئيسية هي التسجيل والتخزين والاسترجاع، والقلق هنا يؤثر على كفاءة هذه العمليات الثلاث، لذلك حين نكون قلقين نشعر بأننا لا نستطيع التركيز ولا نستطيع الاحتفاظ بالمعلومات الواردة للمخ ولا نستطيع استعادة المعلومات المختزنة.

### ٢- التأثير على التفكير:

بما أن التفكير عملية معقدة تحتاج لقدرات عقلية متعددة فإن القلق يؤثر كثيراً في القدرة على التفكير السليم لذلك يمكن أن تحدث حالة تسارع للتفكير (RACING) دون سيطرة، أو تحدث حالة انغلاق وتوقف (BLANK OUT).

### ٣- ظاهرة فراغ العقل:

بعض الدارسين يبذلون جهداً كافياً في المذاكرة، ولكنهم في بعض الأوقات وخاصة قبل الاختبار بأيام قليلة أو أثناء الاختبار يشعرون وكأن عقلم أصبح فارغاً تماماً من المعلومات، وهذا يؤدي إلى حالة من الانزعاج وأحياناً تصل إلى درجة الهلع، وبعضهم ينظر إلى ورقة الأسئلة وكأنها مكتوبة بلغة لا يفهمها أو أنها بيضاء تماماً أو سوداء تماماً، وتحدث حالة من فقد الذاكرة المؤقت وانغلاق التفكير . هذه الحالة هي نتيجة لدرجة عالية من القلق، وهي شعور

كاذب بفقد الذاكرة وفقد القدرة على التفكير، ويكفي الدارس أن يجلس لبعض الوقت ويحاول استعادة هدوئه وسوف يجد أن باب الذاكرة يفتح بالتدرج وأنه أصبح قادراً على قراءة بعض الأسئلة، وأصبح قادراً على استرجاع المعلومات الخاصة بها شيئاً فشيئاً، فالأسئلة نفسها تعتبر مفاتيح للذاكرة المخترنة.

وأحد أسباب هذه الظاهرة أيضاً هو أن الدارس يحاول قبل الاختبار بأيام أن يتذكر المادة أو المواد التي درسها دفعة واحدة فيعجز العقل عن ذلك (ومثال لذلك إذا حاول دارس يجلس أمام الكمبيوتر أن يفتح كل النوافذ وكل البرامج دفعة واحدة)، فالعقل لا يستطيع أن يعمل بهذا الشكل (وكذلك الكمبيوتر)، ولكنه قادر على التعامل مع مفاتيح معينة بشكل مبسط ومحدد، ولذلك فالدارس الذي كان يشعر بفقد كل المعلومات قبل الاختبار بأيام قليلة يصبح قادراً على التذكر حين يجلس في لجنة الاختبار ويتناول ورقة الاسئلة، حيث تعتبر الأسئلة هنا مفاتيح نوعية لأبواب الذاكرة المخترنة.

## كيف نعدل أفكارنا واتجاهاتنا نحو القلق؟

أخي الدارس... حين تشعر بالقلق أو زيادة الضغوط حاول أن تتبنى وتمارس النقاط التالية:

- ١- إنه من المتوقع أن أشعر بالقلق في هذه الظروف، لذلك فإننا لا أشعر بالفزع تجاه قلقي الحادث الآن.
- ٢- أريد أن أمر بهذه الخبرة وأواجه أعراض القلق لكي أتعلم كيف أتعامل مع هذه الأعراض، وليست هناك حاجة للخوف من كل ذلك.
- ٣- إن تعاملي مع الموقف الحالي هو مجرد تجربه (بروفه) لتعاملي مع مواقف أخرى، ونجاحي في هذه التجربة يعطيني ثقة في نفسي وفي مستقبلي، وعدم نجاحي يحفزني لمحاولات أخرى أكثر فاعلية.
- ٤- إنه من المهم أن أحاول وأن أبذل جهداً، وسوف استمر بعون الله في المحاولة والتعلم منها ومن أخطائي.
- ٥- أنا أستطيع التحكم في بذل الجهد ولا أستطيع في كل الأحوال التحكم في النتائج.

## كيف تتغلب على قلق الاختبار؟

ربما يكون ذلك هو السؤال الأهم في هذا الموضوع وسوف نوجزه في النقاط المحددة التالية:  
اهتم بإعداد نفسك جيداً للاختبار من أول السنة الدراسية.

- ✚ تعامل مع الاختبار بثقة وانظر إليه على أنه فرصة لإظهار جهدك وتعبك طوال العام.
- ✚ مارس عملية الاختبار الذاتي من خلال الإجابة على أسئلة أو حل اختبارات طوال العام.
- ✚ حافظ على نمط حياة صحي بأن تأخذ قسطاً كافياً من النوم، وتتناول غذاءً متكاملًا وتمارس الرياضة البدنية، وتمارس بعض الهوايات الشخصية المحببة، وتحافظ بقدر معقول من العلاقات الاجتماعية.
- ✚ تعود على ممارسة وقف التفكير السلبي خاصة حين تجد أفكاراً انهزامية تقتحم عقلك مثل:

"الاختبارات ستكون صعبة جداً هذا العام..."

"أنا سأكون أقل من زملائي..."

"أسرتي سوف تلومني على تقصيري..."

"حين تظهر النتيجة سينظر إليّ الجميع باحتقار..."

✚ تعود على التفكير الإيجابي كأن تقول:

"لقد أدت ما في استطاعتي وذاكرت بشكل جيد وسيكون أدائي جيداً في الاختبار..."

"هذا ليس أول اختبار ولا آخره، ودائماً هناك فرص للتعويض"

- ✚ حين تشعر قبل الاختبار بأيام قليلة أن رأسك خالية تماماً من المعلومات التي ذاكرتها، لا تنزعج فهذا شعور غير حقيقي (كما قلنا من قبل) وهو يدل على أن درجة القلق لديك عالية، وكل ما تحتاجه هو أن تهدئ نفسك وسوف يفتح باب الذاكرة في الوقت المناسب، وتذكر أن هذا الشعور يساور الكثير من الدارسين وعلاجه هو مواصلة المذاكرة مع محاولة استعادة الهدوء.

- ✚ قبل الذهاب للسرير في الليلة السابقة للاختبار قم بجمع الأدوات التي سوف تحتاجها مثل القلم الجاف والقلم الرصاص والمسطرة والممحاة والآلة الحاسبة.. الخ.
- ✚ تأكد من وقت الاختبار ومكانه.
- ✚ اضبط المنبه ثم استلق في السرير واترك نفسك للنوم ولا تشغل نفسك بموعد دخولك في النوم بل دعه يأتي بشكل تلقائي في أي وقت، وحتى لو تأخر بعض الوقت فيكفي أنك في حالة استرخاء على السرير، وكلما حاولت الأفكار والمخاوف أن تقتحم وعيك انشغل عنها بمزيد من الاسترخاء والتنفس الهادئ المنتظم وتخيل أنك تسدل ستارة بينك وبين هذه الأفكار والمخاوف.
- ✚ تجنب تناول أي منبهات في المساء ليلة الاختبار حتي تستطيع أن تحصل على نوم هادي. تجنب أيضا تناول المهدئات والمنومات (إلا باستشارة طبيب متخصص في الطب النفسي) حيث أن بعض المنومات والمهدئات قد تؤثر على الذاكرة والتركيز.
- ✚ لا تذهب إلي الاختبار وبطنك خاويه، حاول تناول افطار خفيف ومناسب، تذكر أن الخضروات المملحة والمخزونة، والمشويات والشيكولاته والمشروبات الغازية، والأطعمة المحتوية علي شطه أو توابل كثيرة كلها تزيد من التوتر النفسي.
- ✚ اذهب للاختبار في وقت مناسب بحيث لا يكون مبكراً جداً ولا متأخراً جداً.
- ✚ لا تتحدث مع اصدقائك عن موضوعات الاختبار بل الأفضل قضاء اللحظات التي قبل الاختبار في أحاديث وديه مرحة وخفيفة.
- ✚ حين يتم توزيع ورقة الأسئلة حاول تهدئة نفسك بأخذ نفس هادئ وعميق ومنتظم مع قراءة بعض الأدعية الدينية تستجلب بها العون والتوفيق من الله.
- ✚ حين تتسلم ورقة الأسئلة اقرأ التعليمات جيداً وقرأ الأسئلة بإمعان، وركز في الاختبار فقط ولا تنشغل بما يدور حولك من كلام الزملاء أو حركاتهم، ولا تفكر في الاختبارات السابقة ولا في الأهداف المستقبلية، فقط ركز انتباهك في الاختبار.
- ✚ ربما تمر لحظات وأنت تشعر أن عقلك ممسوح تماماً وأنت غير قادر علي تذكر أي شيء.. لا تقلق واحتفظ بهدوئك وسوف يعود نشاطك العقلي بعد قليل من الوقت.
- ✚ إذا شعرت بالتوتر أثناء الاختبار خذ راحة لبضع دقائق وحاول تهدئة نفسك، قم بشد يديك ورجليك للأمام ثم دعهما بعد ذلك يسترخيان، وكرر ذلك مرتين . خذ أنفاس هادئة وعميقة، وقم بترديد بعض العبارات الإيجابية داخل نفسك مثل: "أنا بحالة جيدة والحمد

الله وسوف أقوم بحل الاختبار " تذكر دائماً أنه كلما انخفض مستوى القلق ارتفع مستوى الذاكرة والتفكير.

✚ إذا وجدت أن الاختبار أصعب مما توقعت، حاول فقط أن تركز وأن تبذل ما في وسعك في هذه اللحظات.

✚ حين تنتهي من الاختبار تماماً عالج آثار القلق الذي أصابك إثناءه بأن تخرج في نزهة أو تقضي بعض الوقت مع الأصدقاء أو تمارس هواية محببه، أما إذا كانت هناك اختبارات تالية فيمكنك أخذ أوقات قصيرة تفعل فيها ذلك لتجديد نشاطك ثم تعود للمذاكرة مرة أخرى.

✚ تعتبر مهارات الاسترخاء شيئاً أساسياً للتعامل مع ضغوط المذاكرة والاختبارات، فمن خلال الاسترخاء نتعلم كيفية التخلص من التوتر وكيفية تهدئة إيقاع النفس والجسم.

✚ إذا لم تفعل كل هذه المحاولات في تخفيض درجة القلق، ووجدت أنه يؤثر كثيراً في ذاكرتك وقدرتك على التفكير فلا مانع من استشاره المرشد النفسي والاجتماعي بالمعهد.

**أشرف فؤاد محمد ابو سالم**

المرشد الاجتماعي

معهد الادارة العامة المركز الرئيسي (الرياض)

ت: ٠١١٤٧٤٥٢٢٥

البريد الإلكتروني: [AbousalemA@ipa.edu.sa](mailto:AbousalemA@ipa.edu.sa)