

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية باتنة مركز التوجيه المدرسي و المهني

كيف تتغلب على قلق الامتحان؟



مركز
التوجيه
المدرسي
والمهني

مارس 2015

◀ أثناء اداء الامتحان :

- ◆ لا تتحدث مع اصدقائك عن موضوعات الامتحان ، بل الافضل قضاء اللحظات قبل الامتحان في احاديث ودية مرحة خفيفة.
- ◆ حين يتم توزيع الاسئلة حاول تهدئة نفسك بأخذ نفس هادئ وعميق ومنتظم مع قراءة بعض الادعية المأثورة .
- ◆ اذا شعرت بالتوتر اثناء الامتحان ، خذ فترة راحة لبعض دقائق ، وحاول تهدئة نفسك بممارسة التنفس العميق من البطن واعمل على استرخاء عضلاتك، قم بتبريد بعض العبارات الايجابية .



كيف تعدل افكارك و اتجاهاتك نحو قلق الامتحان ؟

- حين تشعر بالقلق او زيادة في الضغوط جاول ان تتبنى الافكار الاتية :
- ◆ انه من المتوقع ان اشعر بالقلق في هذه الظروف ، لذلك فانا لا اشعر بالفزع اتجاه قلقي الحادث الان .
- ◆ أريد ان امر بهذه الخبرة وواجه اعراض القلق لكي اتعلم كيف اتعامل مع هذه الاعراض ، وليس هناك حاجة للخوف من كل ذلك .
- ◆ إن تعاملي مع الموقف الحالي مجرد تجربة لتعاملي مع مواقف اخرى ،ونجاحي في هذه التجربة يعطيني ثقة في النفس وعدم نجاحي يحفزني لمحاولات اخرى أكثر فاعلية
- ◆ انه من المهم ان احاول وان أبذل جهدا وسوف أستمر- بعون الله تعالى - في المحاولة والتعلم منها ومن اخطائي .
- ◆ أنا استطيع التحكم في بذل الجهد ولا استطيع في كل الاحوال التحكم في النتائج .

6

- ◆ التدرّب على الاسترخاء: فالقلق والاسترخاء لا يمكن ان يحدثا معا وهذا ما يسمى بمبدأ البديل المتناظر .
- ◆ التدرّب على التنفس العميق : (يؤكد الكثير من الباحثين أن التنفس العميق افضل وسيلة لتهدئة الاعصاب)
- ◆ تعود على ممارسة وقف التفكير السلبي ، إن ذهنتك تؤثر في سلوكك و توجهه .
- ◆ في مقابل ذلك ، وطن نفسك على التفكير الايجابي (الحديث الباطني الايجابي) وتيقن أن كل تلميذ يملك مهارات كافية تحتاج فقط للاستشارة و التدريب المستمر .

◆ تدرّب على التحكم في مهارات المذاكرة العلمية المفيدة ومهارات أداء الامتحان .

◆ طور مهاراتك في اداء الامتحان ، من خلال التدرّب المستمر على حل نماذج سابقة.

◆ عبر عن انفعالاتك وانشغالاتك مع الزملاء و الاصدقاء ، لأنها طريقة تعمل كمضاد لحالات قلق الامتحان ، حيث تحدث عمليات تفريغ انفعالي.

◆ تعلم كيف تتحكم في ادارة الوقت وتنظيمه ، فالناجحون في الامتحان كانوا أكثر تحكما في الوقت وتنظيما لنشاطاتهم طيلة السنة الدراسية من خلال الاعتماد على جدول للمذاكرة .

◆ مارس الرياضة البدنية ونشاطات التسلية المريحة على فترات متوازنة.



5

للإمتحان

غالبا ما يصاحب فترة الاختبارات والامتحانات الرسمية خصوصا بعض حالات واعراض القلق لدى التلاميذ واسرهم احيانا وقلق الامتحان حالة نفسية وانفعالية تعترى بعض التلاميذ خلال التحضير للامتحانات واثنا اداؤها تكون مصحوبة بتوتر وحدة انفعالات تؤثر على مستوى التركيز والانتباه و القدرة على التحضير للامتحان. وتعد هذه الحالة أمر طبيعي وسلوكيات عرضية اذا كانت بدرجة معقولة ولم تتجاوز حدودها الطبيعية ، لذلك نسعى من خلال هذه المطوية التعرض لهذه الظاهرة ،قصد مساعدة ابناءنا التلاميذ على فهمها وادراكها ، وكيفية مسايرتها والتغلب عليها .

ماذا تعرف عن قلق الامتحان؟

◆ يوجد قلق الامتحان بدرجات متفاوتة بين التلاميذ ، وذلك لان درجة الشعور بالقلق تتأثر بعوامل عديدة منها الذكاء ،مستوى التحصيل، طريقة الاستذكار والاستعداد للامتحان ،التخصص الدراسي، الفشل الدراسي ..

◆ قلق الامتحان هو حالة من التوتر الشامل تصيب التلميذ و توتر عملياته العقلية حيث يضعف مستوى التركيز والانتباه اللذان يعتبران من العوامل الهامة في التحضير و اداء الامتحان بنجاح .

◆ هو حالة يمر بها التلميذ نتيجة الزيادة في درجة الخوف والتوتر أثناء المرور بموقف الاختبار أو الامتحان .

◆ ينجم عن قلق الامتحان ردود افعال جسمية وفسولوجية تؤثر على مستوى الاستعداد والتحضير الجيد للامتحان.

◆ أشارت عدة دراسات تربوية ، انه كلما زاد قلق الامتحان تحسن التحصيل الدراسي الى أن يصل الى مستوى معين، بعده يضعف التحصيل بازدياد قلق الامتحان .

ينجم عن قلق الامتحان ردود افعال عديدة تؤثر على مستوى الانتباه والتركيز والقدرة على التحضير المناسب للامتحان :

◆ أعراض نفسية : منها التوتر ، الانزعاج لأسباب بسيطة ، افكار سلبية حول الذات ، توقعات سيئة للمستقبل عامة وللمسار الدراسي خاصة الشعور بالخوف ، العصبية ، الرغبة في الصراخ ...

◆ أعراض جسمانية : منها الشعور بالتعب والارهاق ، الصداع ، شد في العضلات اضطرابات في البطن غثيان ، قيء ، سرعة النفس ، الاحساس بالاختناق ، رعشة وبرودة الاطراف ، زيادة افراز العرق ...

◆ أعراض تفادي وسلوكيات تعويض : منها محاولة عدم الذهاب الى المدرسة، الاعتذار عن مواعيد الدروس الخصوصية ، الرغبة في تأجيل الاختبارات والامتحانات ، كثرة النوم ، الانشغال بقضايا اخرى (مشاهدة التلفاز بإفراط ، كثرة الخروج مع الزملاء والاصدقاء ، الاستخدام



الأسباب التي تؤدي الى ظهور قلق الامتحان

◆ الشخصية القلقة : هي عرضة لقلق الامتحان أكثر من غيرها .

◆ نقص المعرفة (ضعف الفهم و الاستيعاب) للمقررات الدراسية.

◆ وجود صعوبات في التعلم أو المذاكرة.

◆ ارتباط موقف الامتحان بخبرات الفشل لدى بعض التلاميذ.

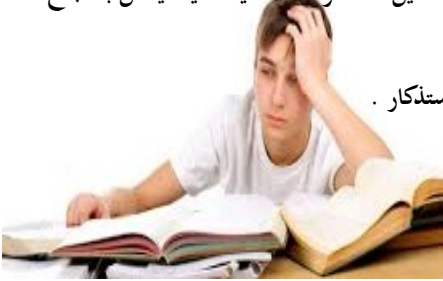
◆ ضعف الاستعداد للامتحان وعدم التمكن من مهارات أدائه .

◆ الاتجاهات السلبية لدى بعض التلاميذ تجاه الامتحان (بناء الاسئلة نظام التصحيح)

◆ الضغوط الممارسة من قبل الاسر اتجاه ابنائهم لتحقيق مستوى طموح قد لا يتناسب وقدرات التلاميذ.

◆ اهتمام بعض التلاميذ بتحقيق المنتظرات العائلية ، فيما يتعلق بالنجاح والتفوق الدراسي .

◆ العادات السيئة في الاستذكار .



اجراءات عملية لتجنب قلق الامتحان

◆ طيلة السنة الدراسية :

◆ استعن بالله واستشعر معيته في كل الاوقات والظروف.

◆ الثقة بالنفس تساعد على تجنب قلق الامتحان وهي تبنى من خلال :

- توكل على الله و تيقن أن المجهودات التي تبذلها ستفيدك ، إن الله لا يضيع أجر من أحسن عملا.

- ركز نفسك حول افكار ايجابية و تأكد ان طريقتك تفكيرك تؤثر في طريقة عملك و قوتك.

- التدريب المستمر على حل نماذج متنوعة من مواضيع الامتحانات.

- عدم تهويل الامتحان ، فهو يعنى بتقييم معارفك وكفاءتك و لا يقيم شخصك.

◆ الاهتمام بالإعداد المناسب للامتحان من بداية السنة الدراسية ، ولا يترك ذلك الى غاية الاسابيع الاخيرة .

◆ حافظ على نمط حياة صحي ، بأخذ قسطا كافيا من النوم وممارسة الرياضة البدنية .