

الځوف والتوتر فترة الامتحانات وكيفية التغلب عليهما



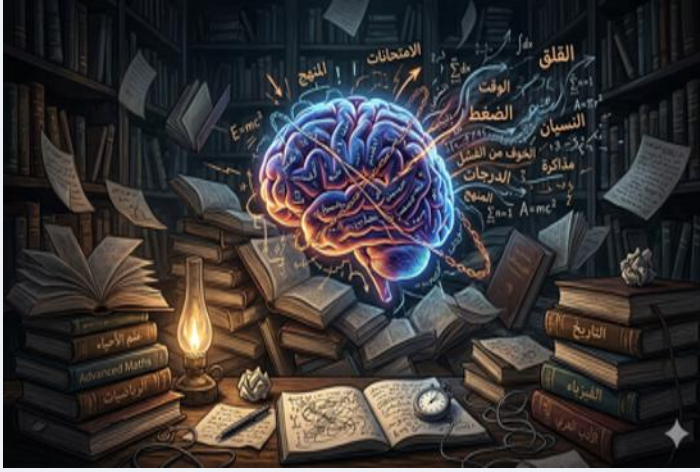
إعداد:

لجين الزواهره و قيس الشقيرات
بإشراف لجنة المكتبة

الخوف شعور فطري لدى البشر، ويجب علينا الإحساس به؛ إذ إنَّ الله تعالى خلقنا وخلق فينا جهازاً عصبياً معقداً مليئاً بالخفايا والأسرار التي لاتزال عصبيّه على الفهم البشري، حتى على الخبراء في هذا المجال. وحتى نتعلم كيف يمكننا التغلب على الخوف والتوتر في فترة الامتحانات، وغيرها من الأوقات التي تبدأ فيه مؤشرات الخوف تسري في أروقه خلايانا يجب ان نعرف كيف ينشأ الخوف بشكل فطري وطبيعي؛ إذ إنَّ الجسد أحياناً لا يفرّق بين الخطر الحقيقي ومجرد ظرف صعب نمر به؛ لأنه يحاول حمايتنا مهما كانت الأسباب.

• كيف يحدث الخوف فطرياً

يبدأ شعور الخوف والتوتر عندما ترصد الحواس خطراً (مشهداً، أو صوتاً، أو حتى فكرة) فيستقبل الدماغ هذه الإشارات ويرسل إنذاراً سريعاً، مما يجعله في حالة تأهب قصوى، وتبدأ استجابة الكر والفر فيقوم الدماغ بتنشيط الجهاز العصبي الودي، الذي يطلق هرمونات التوتر (الأدرينالين) في الدم، الذي بدوره يزيد معدل ضربات القلب ويرفع ضغط الدم.



• تقليل التوتر والتعامل معه

هناك مجموعة من التقنيات التي تساعدنا على التغلب على الخوف، والتعامل معه بطريقة صحيحة. وأشهر هذه التقنيات هي **قاعدة 5-4-3-2-1**، ويمكنك ممارستها في أي مكان بهدوء، 5 أشياء تراها: انظر حولك وحدد 5 أشياء (مثل: قلم، شجرة، لوحة، كوب، سحابة)، 4 أشياء تلمسها: ركز على ملمس 4 أشياء (مثل: ملمس ملابسك، سطح الطاولة، شعرك، أو الأرض تحت قدميك)، 3 أصوات تسمعها: اصمت قليلاً وحاول تمييز 3 أصوات (مثل: صوت

المكيف، زقزقة عصافير، أو حركة السيارات)، شيئين تشمهما: حاول شم رائحتين (مثل: رائحة قهوة، أو عطرك، أو حتى رائحة الهواء)، شيء واحد تتذوقه: ركز على طعم في فمك، أو تناول رشفة ماء ببطء واستشعر طعمها.

طريقة أخرى قد تقلل من خوفك أيضاً، خصوصا إذا كنت تتقدم لامتحان كتابي، ألا وهي **تفريغ المسودة**، وتعتمد على كتابه كلمات مفتاحيه وقوانين على هامش الورقة، فبعد بدء الامتحان، وبمجرد رؤيتها مكتوبه سيطمئن عقلك من الخوف من ضياعها.

ولا نستطيع الخوض في تقليل التوتر دون الحديث عن **طريقة تنفس جيدة** تقلله، هذه الطريقة تكمن في أخذ شهيق: استنشاق الهواء من أنفك لمدة 4 ثوانٍ ثم احبس: احتفظ بالهواء في رئتيك لمدة 4 ثوانٍ ثم زفير: أخرج الهواء من فمك ببطء لمدة 4 ثوانٍ وأخيراً انتظر: ابقِ رئتيك فارغتين لمدة 4 ثوانٍ قبل تكرار الدورة.

• زيادة التركيز في الأوقات الحرجة

حين ننجح في تقليل التوتر أثناء الامتحان، نكون بعدها بحاجة شديدة لزيادة التركيز في هذا الوقت الحرج، ويمكننا اتباع مجموعة من الطرق لزيادة التركيز والسيطرة، وهي:

المواجهة الفورية. وهي أن تقوم بتحديد "المهمة القادمة فقط" بدلاً من الغرق في تفاصيل الأزمة الكبيرة، اسأل نفسك؛ ما هو الشيء الوحيد الذي يجب فعله الآن؟ ركز على ما يمكنك إنجازه في اللحظة الحاضرة واليوم الحالي فقط، ولا تدع ذهنك يشرد في سيناريوهات "ماذا لو؟" المستقبلية.

يمكننا أيضاً إدارة العقل تحت الضغط من خلال **التحدث الإيجابي مع النفس**؛ وذلك باستبدال الأفكار الكارثية بعبارات عملية مثل؛ سأتعامل مع هذا الموقف خطوة بخطوة.

البدء بالتخلص من تعدد المهام. إذ إنّ تعدد المهام يشتت الانتباه ويزيد من احتمالية الخطأ في الأوقات الحساسة؛ ركز على مهمة واحدة وأتممها قبل الانتقال للثانية. ولزيادته اليقظة الذهنية أشعر بقدميك على الأرض وظهرك على الكرسي لثوانٍ، هذه العودة للواقع تساعدك على استعادة التوازن بعيداً عن التششت.

الدقائق الخمس الأولى مهمة جداً في تحديد طريقته تعاملتك مع ورقه الامتحان؛ إذ يمكنك استخدام فكره **المسح الذهني** التي تعتمد على ألا تبدأ بالحل فوراً؛ ألق نظرة سريعة على كامل الورقة؛ فهذا يساعد عقلك الباطن على البدء في استرجاع المعلومات المتعلقة بالسؤال الصعبة بينما أنت تحل الأسئلة السهلة، ابدأ بالسهل، فحلّ الأسئلة المضمونة أولاً يمنحك دفعة من الثقة، ترفع من مستوى تركيزك، وتقلل من توترك تجاه بقية الأسئلة.

قد يوترك أحياناً ما يسمى بـ(البلوك الذهني) (نسيان المعلومات) إذا شعرت أنك "علقت" في سؤال ما، **انتقل فوراً للسؤال التالي.** لا تضع طاقتك الذهنية في ملاحقة معلومة هاربة؛ غالباً ما ستتذكرها وأنت تحل سؤالاً آخر، إذا شعرت بالارتباك، توقف عن الكتابة تماماً لمدة 30 ثانية، استخدم استراتيجية التنفس (التي ذكرناها سابقاً) ثم عد للورقة، هذا يكسر دائرة القلق.

بالإضافة إلى ما سبق، هناك نقطة مهمة يتأثر بها عدد كبير من الطلبة، وهي المشتتات: **لا تراقب زملاءك** من انتهى مبكراً، أو من يطلب أوراقاً إضافية، تركيزك يجب أن يكون محصوراً في "فقاعة" خاصة بك وبورقتك فقط.

• قلق الاختبارات: الأسباب، الأعراض، وطرق مواجهته

مما لا شك فيه أنّ القلق في فترة الاختبارات، أمر يصيب جميع الطلبة بدرجات متفاوتة، وهو أمر طبيعي إذا بقي ضمن حدّه المقبول. وقد يسأل البعض: ما حدّه الطبيعي؟

والجواب: أن القلق مطلوب ليكون دافعاً للاستعداد والاجتهاد، فإذا زاد عن ذلك تحوّل إلى قلقٍ مُضرٍ ينبغي التعامل معه. فشأن بين من يُحسن استثماره، وبين من يسيطر عليه القلق فيمنعه من التقدم.

○ الأسباب

سبب القلق الأساسي هو التخوف من القادم، وهذا التخوف قد يكون ناتجاً عن عدة عوامل، منها: عدم الاطلاع الكافي على مقرر الاختبار، والتأثر بكلام بعض الطلبة عن صعوبة المادة دون تجربة حقيقية، وتضييع الوقت والتسويق قبل الامتحان، وتجربة سابقة غير موفقة أصبحت هاجساً ملازماً، إضافة إلى ضغط الأهل وتوقعاتهم، والسعي للكمال بشكل مبالغ فيه، ونسيان أن المطلوب هو بذل الجهد وليس التحكم بالنتائج، وكذلك التشتت بسبب الإفراط في استخدام وسائل التواصل.

○ الأعراض

أما عن الأعراض، فتتفاوت بحسب درجة القلق، ومن أبرزها عدم الشعور بالراحة أثناء الدراسة، وسرعة الانفعال، واضطرابات النوم، وفقدان الشهية أو زيادتها، وتسارع ضربات القلب، أو الشعور بتوتر في الجسم، وقد يصل الأمر إلى تأجيل بعض الاختبارات بأعذار بحجة عدم الاستعداد.

○ طرق المواجهة

أما **طرق مواجهته فتكون بمعالجة السبب**، فإذا كان السبب قلة الاطلاع فليبدأ الطالب مبكراً، ويقسم المادة إلى أجزاء صغيرة ويسأل عما يصعب عليه، مع ضرورة عدم تصديق كل ما يُقال عن صعوبة الامتحانات؛ لأن القدرات تختلف من شخص لآخر، ويجب عدم تعميم تجربة سابقة على جميع الاختبارات فكل اختبار له تجربة مستقلة. كما يُنصح بتنظيم الوقت ووضع خطة يومية تتخللها فواصل قصيرة للراحة، والتخفيف من استخدام الهاتف؛ لأن الإكثار منه يزيد التشتت والتوتر. وإذا كان السبب ضغط الأهل فالأفضل توضيح ذلك لهم بأسلوب هادئ، مع التخلي عن الكمال الزائد؛ لأن عدم الحصول على العلامة الكاملة لا يعني الفشل. ويمكن أيضاً الاستعانة ببعض الوسائل البسيطة التي تساعد على التهدئة، من مثل: أخذ نفس عميق ببطء عدة مرات، أو تغيير مكان الدراسة أحياناً، أو ممارسة المشي، أو أي نشاط خفيف.

ختاماً من المؤكد أن أصل الحل هو التوكل على الله تعالى، والاعتماد عليه، مع الأخذ بالأسباب. وفي حال لم يستطع الطالب التعامل مع القلق بنفسه، فطلب المساعدة المختصة بعد خطوة مهمة ومفيدة.

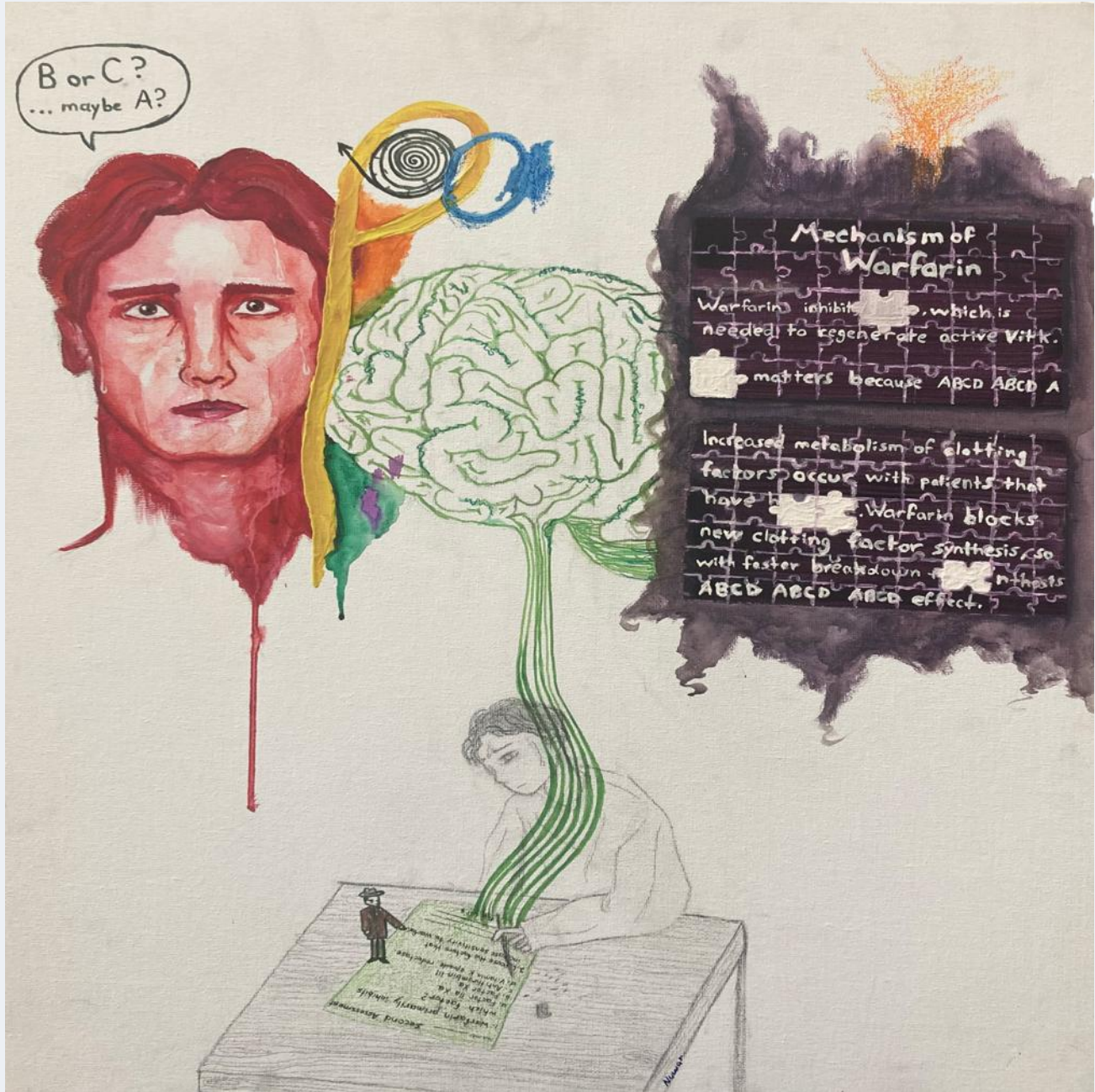
● كيف يؤثر التوتر على أداء الطالب؟

لا يخفى أن التوتر إذا زاد عن حده الطبيعي أصبح عائقاً أمام الطالب، فبدل أن يكون دافعاً له، يؤثر على أدائه بعدة صور، من مثل: ضعف التركيز أثناء الدراسة واسترجاع المعلومات، وكثرة النسيان رغم الفهم الجيد، والتردد وعدم القدرة على الإجابة بثقة، والشعور بالإرهاق السريع وفقدان الدافعية، إضافة إلى تشتيت الذهن والانشغال بأفكار سلبية عن النتيجة، فقد يكون الطالب مستعداً، لكن التوتر الزائد يمنعه من إظهار مستواه الحقيقي.

● دور الأسرة في صنع بيئة خالية من التوتر

لا شك أن للأسرة دوراً كبيراً في تخفيف التوتر أو زيادته، ومن أهم ما يُعين على خلق بيئة مريحة؛ تجنب الضغط الزائد والمقارنة مع الآخرين، ودعم الطالب بالكلمة الطيبة والتشجيع، وتفهم حالته النفسية خاصة في فترة الاختبارات، وتوفير جو هادئ مناسب

للدراصة، والتركيز على الجهد المبذول لا على النتائج فقط، فالبيئة الداعمة تُشعر الطالب بالأمان وتساعد على تقديم أفضل ما لديه دون خوف أو قلق زائد.



الرسم من تصميم وتنفيذ الطالبة المبدعة نوار العبدالات

المراجع

- <https://translate.google.com/translate?u=https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/tips-to-improve-concentration&hl=ar&sl=en&tl=ar&client=sge>
- <https://www.britishcouncil.jo/exam/igcse-school/prepare/tips-tools-support>
- <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/generalized-anxiety-disorder/expert-answers/test-anxiety/faq-20058195>