



مكتب
وكيل الكلية لشئون
خدمة المجتمع وتنمية البيئة

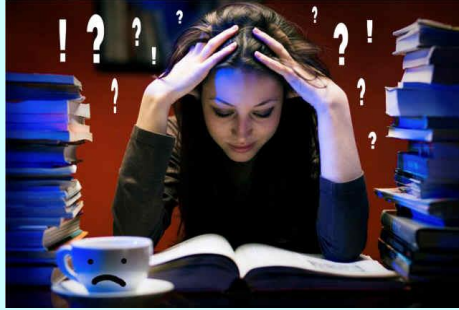


كلية التربية
كلية معتمدة من الهيئة
القومية لضمان جودة التعليم

قطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة

النشرة البيئية بعنوان :

قلق الامتحان



تحت إشراف

أ.د/ عادل رسمي حماد

عميد الكلية

إعداد

أ.د/ محمد رياض أحمد

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

٢٠١٤ م

١١- لا تنس وضع رقم السؤال الذي تريد الإجابة عنه على ورقة الامتحان .

١٢- لا تقدم إجابتين مختلفتين للسؤال نفسه ظناً منك أن المصحح سيختار لك الإجابة الصحيحة .. بل احرص

على كتابة إجابة منظمة الأفكار وواضحة لكل سؤال .

١٣- خصص لكل إجابة وقتاً محدداً وبما يناسبها حتى لا تنشغل بالإجابة عن أحد الأسئلة وتستغرق في

تفصيلاتها ويضيع الوقت منك على ما تبقى من أسئلة . تستطيع الإجابة عنها .

١٤- أعد مرة أخرى وبتأن قراءة الأسئلة وإجاباتك عنها لتتأكد من أنك لم تترك سؤالاً دون إجابة .

١٥- حاول استغلال الوقت المخصص للامتحان كاملاً ولا تتسرع كثيراً في تسليم ورقة الامتحان قبل انتهاء الوقت المحدد فهذا غير مفيد .

١٦- عندما تنتهي من امتحان مادة ما ابدأ بالتهيؤ الجيد للمادة التالية .

وأخيراً حافظ على اتزانك النفسي وثقتك بنفسك وقدراتك وابتعد قدر المستطاع عن مشيرات التشتت .

٦- يجب أن تعلم وربما تعلم أن هناك فروقاً فردية بينك وبين أقرانك الطلبة فإذا كان زميلك يتفوق في قدرة عقلية أو يتميز فأنت ربما تتفوق عليه أو تتميز في قدرات أو نواح أخرى .

٧- لا تناقش رفاقك في المادة التي ستمتحن فيها ولا تبحث أو تستقصي عن الأسئلة المتوقعة لأن ذلك يربكك ويشوش ذهنك وأفكارك .

٨- اقرأ ورقة الأسئلة بدقة وبتأن أكثر من مرة حتى تتأكد من أنك فهمت المطلوب منك تماماً ولا تتسرع في الإجابة لأن المتسرع قد يغفل أو ينسى نقاطاً هامة (وهو يعرفها) من الإجابة المطلوبة .

٩- بعد قراءة الأسئلة إبدأ بالإجابة عن الأسئلة السهلة منها وحرصاً أن تضع الأجزاء الرئيسية للإجابة المتكاملة في المسودة وحللها (مراعياً مسألة الوقت) من مختلف جوانبها وتأكد منها قبل نقلها إلى ورقة المبيضة ، وأترك ما لا تعرفه حتى تنتهي من الإجابة عن الأسئلة التي تعرفها .

١٠- عليك أن تنتبه إلى أن الإجابات يجب أن تكون وفق صيغة كل سؤال ، فكل صيغة سؤال توحى بمضمون الإجابة وحجمها وطريقة عرضها ولا تنس مراعاة التنظيم إذا كانت الإجابة تفترض الترتيب أو التسلسل المنطقي .

قلق الامتحان

المقصود بقلق الامتحان :

قلق الامتحان حالة نفسية انفعالية قد تمر بها .. و تصاحبها ردود فعل نفسية وجسمية غير معتادة نتيجة لتوقعك للفشل في الامتحان أو سوء الأداء فيه ، أو للخوف من الرسوب و من ردود فعل الأهل ، أو لضعف ثقتك بنفسك ، أو لرغبتك في التفوق على الآخرين ، أو ربما لمعوقات صحية .. وهناك حد أدنى من القلق .. وهو أمر طبيعي لا داع للخوف منه مطلقاً بل ينبغي عليك استثماره في الدراسة والذاكرة وجعله قوة دافعة للتحصيل والإنجاز وبذل الجهد والنشاط .. ليتم إرضاء حاجة قوية عندك هي حاجتك للنجاح والتفوق وإثبات الذات وتحقيق الطموحات . أما إذا كان هناك كثير من الخوف والقلق والتوتر لدرجة يمكن أن تؤدي إلى إعاقة تفكيرك وأدائك .. فهذا أمر مبالغ فيه وعليك معالجته والتخلص منه . وكلما بدأ العلاج مبكراً كانت النتائج أفضل و اختفت أعراض المشكلة على نحو أسرع ، فالتدخل السريع واستشارة الاختصاصيين في بعض الحالات الشديدة سلوك حكيم يساعد في حل مشكلتك والتخفيف من أثارها السلبية .

أسباب الخوف من الامتحانات :

- ١ - شعورك بأن الامتحان موقف صعب يتحدى إمكانياتك وقدراتك وأنت غير قادر على اجتيازه أو مواجهته . وتنبؤك المسبق بمستوى تقييمك من قبل الآخرين والذي قد تتوقعه (تقديرهم السلبي لك) ... لا تقلق لأن بإمكانك التغلب على هذا الشعور من خلال تغيير أو دحض أفكارك السلبية عن الامتحان ، و اعتباره موقفاً أو محكاً تمر به للتعرف على قدراتك وإمكانياتك وخبراتك المعرفية ومهاراتك ، وأيضا اعتباره وسيلة لمعرفة مدى ما تحققه من تقدم في مستوى تحصيلك الدراسي .
- ٢ - اعتقادك أنك نسيت ما درست وتعلمته خلال العام الدراسي .
- ٣ - نوعية الأسئلة وصعوبتها .
- ٤ - عدم الاستعداد أو التهيؤ الكافي للامتحان .
- ٥ - قلة الثقة بالنفس .
- ٦ - ضيق الوقت لامتحان المادة الواحدة .
- ٧ - التنافس مع أحد الزملاء . والرغبة القوية في التفوق عليه

نقاط ملاحظة مهمة :

- ١ - إذا كنت تخاف نسيان بعض ما درست وتعلمته فلا تقلق فهذا وهم ، أو حالة نسيان مؤقتة ، لأن كل ما تعلمته سجل في الذاكرة وخاصة إذا كنت قد استخدمت عادات الدراسة الحسنة .. وعند استدعاء أية معلومة درستها مسبقاً للإجابة عن سؤال تظن أنك لا تعرف الإجابة عنه فلا تقلق أيضاً لأن الذاكرة تقوم بإصدار التعليمات ليبد بكتابة الإجابة الصحيحة .

٢- أما إذا كان القلق من صعوبة الأسئلة أو نوعيتها (مقالية أو موضوعية أو غيرها) ، فضع في ذهنك بأن الأسئلة مدروسة وموضوعة من قبل لجان مختصة مراعية وبشكل دائم لدى وضعها مستوى الطالب المتوسط ..

٣- لا بد وأنك قد وازبت على الحضور منذ بداية العام الدراسي وناقشت المعلم أو المدرس في غرفة الصف ودرست كل دروسك بانتظام و قمت بكل ما يتوجب عليك من وظائف واجبات .. إذا أنت مستعد ولديك الجاهزية للامتحان على مدار العام الدراسي كله و ليس فقط في الفترة القصيرة التي تسبق الامتحانات مباشرة ..

٤- يجب أن تأخذ بعين الاعتبار بأن قلة الثقة بالنفس شعور أنت مسئول عنه ، كما يجب أن تعرف بأنك طالب لك القدرات العقلية نفسها التي يملكها أو يتمتع بها الآخرون . فالاسترسال وراء انفعالات الخوف والتشنج والتوتر وفقدان الثقة بالذات يؤثر سلباً على مستوى أدائك في الامتحان وبالتالي على تحصيلك العلمي ..

٥- عليك أن تعرف أيضاً أن الوقت المخصص للامتحان كاف لقراءة الأسئلة أكثر من مرة والإجابة عنها جميعها .