

كيف أتحكم بخوفي من الامتحانات وأمنعه من سرقة درجاتي؟

د. خميس بن عبيد العجمي
رئيس الاتحاد العربي للمدارس الخاصة
رئيس مجلس أمناء مدارس كينو الخاصة بسلطنة عمان



جلست علياء في زاوية غرفتها، تحدّق في أوراقها المبعثرة وكتبها المفتوحة، كانت الساعة تشير إلى الثانية بعد منتصف الليل، وأصابعها ترتجف وهي تحاول تقليب صفحات كتاب الرياضيات، فغداً هو يوم الامتحان النهائي، وبالرغم من أنّها قضت أسابيع في الاستذكار، إلّا أنّ الخوف كان يتسلل إلى قلبها كظلّ لا يفارقها، **"لن أنجح"**، همست لنفسها وهي تشعر بضربات قلبها تتسارع، "سأنسى كل شيء عندما أرى ورقة الأسئلة"، بعد دقائق، دخلت الأم حاملة كوباً من النعناع الدافئ، جلست بجانب ابنتها ووضعت يدها على كتفها، "أتذكرين كيف كنت تخافين من ركوب الدراجة؟ كنت تبكين كل مرة تسقطين فيها، لكنك لم تتوقفي عن المحاولة، الامتحانات مثل تلك التجربة تماماً.. ليست اختباراً لكذكائك فقط، بل لقدرتك على مواجهة المخاوف".

في صباح اليوم التالي، وقفت معلمة الرياضيات أمام الصف قبل توزيع أوراق الامتحان، وقالت: "خذن نفساً عميقاً، أنتن مستعدات أكثر ممّا تعتقدن، ليس المهم أن تكونن مثاليات، المهم أن تبذلن أقصى ما لديكن"، دخلت علياء قاعة الامتحان وهي تردد كلمات والدتها ومعلمتها، وعندما استلمت ورقة الأسئلة، أخذت نفساً عميقاً، وبدأت بالإجابة على السؤال الأول، ومن ثم الثاني... وشيئاً فشيئاً، بدأ الخوف ينحسر، وبدأت المعلومات تتدفّق من عقلها إلى الورقة أمامها....

قصة علياء تعكس واقع ملايين الطلبة حول العالم الذين يعانون من ظاهرة "قلق الامتحان" أو "رهاب الاختبارات"، هذه الظاهرة النفسية ليست مجرد خوف عابر، بل هي حالة من التوتر الشديد والقلق المفرط الذي يؤثر على الأداء الأكاديمي والصحة النفسية للطلبة.

وتعود أسباب الخوف من الامتحانات للعديد من العوامل ومنها:

1. **الضغط الاجتماعي:** توقعات الأهل والمجتمع المرتفعة، التي تجعل الطالب يشعر بأن مصيره مرتبط بنتيجة الامتحان.

2. **الخبرات السلبية السابقة:** تجارب الفشل السابقة في الامتحانات التي تترك أثراً نفسياً يتجدد مع كل اختبار جديد.

3. **نقص المهارات الدراسية:** نتيجة عدم امتلاك الطالب لإستراتيجيات فعالة للمذاكرة وإدارة الوقت.

4. **الكمالية المفرطة:** التي تتمثل بسعي الطالب للحصول على العلامات الكاملة، مما يضعه تحت ضغط نفسي هائل.

5. **الخوف من المجهول:** نتيجة عدم معرفة طبيعة الأسئلة وشكل الامتحان.

وأمام هذه الأسباب يأتي دور مؤسسات التنشئة المجتمعية من أسر ومدارس وغيرها لتقوم بدورها في التقليل من حدة هذه المشكلة لدى الطلبة.

بداية تلعب الأسرة دوراً محورياً في تشكيل اتجاهات الطالب نحو الامتحانات وتساعد على التعامل مع القلق المصاحب لها، ويمكن للأسرة أن تسهم في ذلك من خلال **خلق بيئة داعمة نفسياً**، إذ ينبغي على الأسرة تجنب ربط قيمة الطالب بإنسان بنتائج الدراسة، و**توفير بيئة دراسية مناسبة**، إذ إنه من المهم أن توفر الأسرة مكاناً هادئاً ومريحاً للدراسة، وأن تحرص على تنظيم وقت الطالب بحيث يكون هناك توازن بين الدراسة والراحة والترفيه، و**تعليم مهارات إدارة القلق**، إذ يمكن للوالدين تعليم أبنائهم تقنيات التنفس العميق والاسترخاء، وكيفية التفكير الإيجابي، وتحويل التوتر إلى طاقة إيجابية تدفع للإنجاز، و**التواصل المفتوح**، من خلال تشجيع الأبناء على التعبير عن مخاوفه ومشاعره دون خوف من النقد أو السخرية، والإصغاء الفعال لما يقوله، و**النمذجة الإيجابية**، من خلالها يتعلم الأبناء كيفية التعامل مع المواقف الضاغطة من خلال ملاحظة كيفية تعامل والديهم مع التحديات والضغوط، لذا، فإن إظهار الوالدين لإستراتيجيات إيجابية في التعامل مع الضغوط يعد نموذجاً يحتذى به الأبناء.

ومن ثم يأتي دور المدرسة كبيئة ثانية للطالب، وتلعب دوراً أساسياً في تشكيل اتجاهاته نحو التعلم والاختبارات، ويمكن للمؤسسات التعليمية المساهمة في تخفيف قلق الامتحانات من خلال **تطوير أساليب التقييم**، بالابتعاد عن الاعتماد الكلي على الامتحانات كأداة وحيدة للتقييم، وتنويع أدوات التقييم لتشمل المشاريع والأبحاث والعروض التقديمية، **وتقديم برامج إرشادية**، وتنفيذ ورش عمل متخصصة في كيفية الاستعداد للامتحانات وإدارة القلق، **وتوفير الدعم النفسي**، عن طريق تخصيص مرشدين نفسيين وتربويين في المدارس لمساعدة الطلبة الذين يعانون من مستويات مرتفعة من قلق الامتحان، **وتهيئة بيئة امتحانية مريحة**، والحرص على أن تكون قاعات الامتحانات هادئة ومريحة، وتوفير الوقت الكافي للإجابة، وإعطاء تعليمات واضحة حول الامتحان، **وبناء علاقات إيجابية بين المعلمين والطلبة**، **لإشعار الطلبة** بالدعم والتقدير، مما يزيد شعوره بالأمان، ويساعد على تقليل القلق المرتبط بالامتحانات.

هذا ولا يقتصر دعم الطلبة على الأسرة والمدرسة فقط، إنما هنالك دور لمؤسسات المجتمع الأخرى في هذا المجال **فوسائل الإعلام** تستطيع الإسهام بتغيير النظرة السائدة حول الامتحانات من خلال تقديم محتوى توعوي عن كيفية التعامل مع قلق الامتحان، وتجنب تضخيم أهمية الاختبارات وتصويرها كمصير نهائي، و **المؤسسات الدينية** بما تقدمه من دعم روحي ومعنوي للطلبة، وتعزيز قيم التوكل والثقة بالنفس والإيمان بأن بذل الجهد هو المطلوب.

كما أنه يمكن للطلبة أنفسهم من خلال تحقيقهم للتوازن بين جوانبهم الجسدية والفكرية والروحية، أن يستعينوا بالجانب الروحي والديني لمواجهة الخوف من الامتحانات، وذلك من خلال الالتزام بأداء الصلوات في أوقاتها، والتقرب إلى الله بالدعاء والذكر، والتوكل على الله حق التوكل، فهذا يبعث في النفس الطمأنينة والسكينة، فالصلاة سلاح نفسي وروحي، فهي ليست مجرد عبادة روتينية، إنما أسلوب حياة يُذكر الإنسان بالتوازن بين الجهد والتوكل،

فعندما يجمع الطالب بين المذاكرة الجادة، التخطيط الجيد، والصلاة والدعاء، فإنه يُحارب الخوف من الامتحان من الجبهات كافة من عقلية، ونفسية، وروحية، إذ يقول الله تعالى: "وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ" (الطلاق: 2-3)، فإذا ما طبق الطلبة هذه النصائح، سيجدون أن الخوف من الامتحان لم يعد عائقًا، بل قد يتحوّل إلى حافز إيجابي بفضل الطمأنينة التي تحدثها الصلاة.

كما يمكنهم اتباع مجموعة من الإستراتيجيات الأخرى كالاستعداد المبكر والجيد، والبدء بالمذاكرة مبكرًا وتوزيع المادة الدراسية على فترات زمنية معقولة، وتجنب المذاكرة المكثفة في اللحظات الأخيرة، وتطوير مهارات إدارة الوقت من خلال وضع جدول زمني واقعي للمذاكرة، مع تخصيص أوقات لأداء العبادات والراحة والترفيه، وممارسة تقنيات الاسترخاء مثل التنفس العميق والتأمل، وتبني نمط حياة صحي كالحرص على النوم الكافي، وتناول الغذاء الصحي، وممارسة التمارين الرياضية، فكلّها عوامل تساعد على تحسين القدرة على التحمل النفسي والجسدي، إلى جانب ممارسة التفكير الإيجابي واستبدال الأفكار السلبية مثل "لست مستعدًا، سأفشل" بأخرى إيجابية "أنا مستعد، سأبذل قصارى جهدي، وأتوكل على الله".

فضلاً عن أنه يمكنهم تعزيز ثقتهم بذاتهم من خلال **التدرب على حل نماذج سابقة للامتحانات** للتعرف على نمط الأسئلة، و**طلب المساعدة عند الحاجة**، دون تردد من المعلمين أو الأهل أو المرشدين النفسيين إذا كان القلق شديداً ويؤثر على الصحة النفسية.

وبعد،

فإن الخوف من الامتحانات ظاهرة طبيعية تصيب الطلبة في مختلف بقاع العالم بدرجات متفاوتة، إلا أن الدعم المناسب كفيل بأن يحوّل تجربة الامتحان من مصدر للقلق إلى فرصة للتعلم والنمو، فالهدف الأسمى للتعليم ليس اجتياز الامتحانات بنجاح وحسب، وإنما تطوير شخصية متكاملة قادرة على مواجهة تحديات الحياة بثقة وإيجابية، قادرة على التعلم من التجارب، والاستمرار في النمو والتطور.