

الوحدة العاشرة: التفوق في الاختبارات

١٠ - ١ المقدمة

يواجه الطالب في حياته الدراسية عدداً كبيراً من الاختبارات المختلفة من ناحية الطول أو الصعوبة أو الأهمية، حيث تعد الاختبارات أنسب الطرق التي يلجأ إليها معظم العاملين في حقل التعليم لتقييم أداء الطالب وتحصيله الدراسي. وفي نفس الوقت، يعاني كثير من الطلاب من هذه الاختبارات ويتولد لديهم شعور بعدم الرغبة في مواجهتها أو الإقبال عليها بروح معنوية عالية. كما يظهر عند كثير منهم قلق قد يؤثر سلباً على أدائهم في الاختبارات حتى ولو بذلوا جهداً كبيراً في الاستعداد لها.

ونظراً لأن الاختبارات تمر بكثرة على الطالب خلال دراسته الجامعية، ولربما قد تؤثر نتائجها على وضعه الأكاديمي والنفسي وربما المستقبلي، كان من الضروري أن يتعرف الطالب على طبيعتها وتصحيح النظرة حولها، وسبل مواجهة القلق المتعلق بها، ويتعلم الطرق المثلى للحصول على أفضل النتائج في الأداء الدراسي. وقد تم إعداد هذه الوحدة لتساعدك على ذلك.

١٠ - ٢ الأهداف

تهدف هذه الوحدة إلى مساعدة الطالب في تحقيق ما يلي:

- ◀ التعرف على طبيعة الاختبارات الدراسية وأنواعها.
- ◀ تصحيح نظرة الطالب للاختبارات.
- ◀ التعامل الايجابي مع القلق المصاحب للاختبارات.
- ◀ تطبيق الوسائل المثلى للاستعداد للاختبارات.

١٠ - ٣ ما مدى معرفتك باستراتيجيات الاختبارات؟

قبل الحديث عن الاختبارات واستراتيجيات الاستعداد والتعامل معها سنقوم بتقييم ذاتي لمدى معرفتك بذلك، كما هو موضح في التقييم (١٠-١). تذكر أحد الاختبارات التي أدبتها مؤخراً وأجب عن الأسئلة المذكورة فيه بـ «نعم» أو «لا». يمكنك إعادة هذا التقييم أيضاً لاختبار آخر إذا أردت. بعد الانتهاء من الإجابة قم باستخدام مفتاح تحليل النتائج لتتعرف على طبيعة وضعك الحالي في التعامل مع الاختبارات، وجوانب القصور التي تحتاج إلى تصحيح، ومدى الحاجة إلى معرفة بعض الاستراتيجيات المفيدة لتجويد أدائك في الاختبارات.

إذا كانت إجابتك عن الأسئلة (١-٦) بـ «نعم» والسؤالين ٧ و ٨ بـ «لا»، فهذا يدل على أن لديك معرفة جيدة بمهارات الاختبارات وتستمتع بها.

أما إذا كانت إجابتك عن الأسئلة (٩-١٢) بـ «نعم»، فربما يشير ذلك إلى أن لديك نوعاً من قلق الاختبارات.

إجابتك عن بقية الأسئلة (١٣-٢٠) ب «نعم» تعني أنك في حاجة إلى تحسين قدراتك في التحضير للاختبارات.

ونود التذكير بأن هذا التقييم يستخدم كمؤشر أولي لمدى معرفتك باستراتيجيات الاختبارات وكيف تتعامل معها وليس حكماً قطعاً على ذلك. وسوف نستعرض في هذه الوحدة مايساعدك على تقديم أداء أفضل في الاختبارات وتتفوق فيها بإذن الله.

١٠ - ٤ التعرف على الاختبارات وأنواعها

الاختبارات هي إحدى الوسائل المهمة التي يتم من خلالها تقييم مدى تحصيل الطالب الدراسي، ومستوى أدائه الأكاديمي، حيث يمر الطالب في حياته الدراسية بعدد كبير من هذه الاختبارات بشتى أنواعها، ومدى أهميتها. فهناك على سبيل المثال :

الاختبارات القصيرة : وهي التي تعطى في وقت قصير خلال المحاضرة الدراسية، ويلجأ إليها الأساتذة عادة للتأكد من متابعة الطالب لفهم المادة واستيعابها بشكل مرحلي قبل تزايدها والمتعارف عليها باسم (Quiz) .

الاختبارات الشهرية أو الدورية : وهي اختبارات يتم تنفيذها خلال الفصل الدراسي مرتين أو ثلاثاً لتقييم تحصيل الطالب في فترات متفاوتة خلال الفصل الدراسي لإعطاء الطالب فرصة لتحسين وضعه الدراسي ومعرفة مدى فهمه للمادة، والتي تسمى (Exams Midterm / Major).

الاختبارات النهائية : وهي اختبارات تعقد في نهاية الفصل الدراسي، وتكون عادة شاملة لجميع فقرات المقرر الدراسي لتقييم الفهم العام للطالب والتحصيل النهائي من المقرر، وتسمى (Exam Final).

- كما أن طبيعة هذه الاختبارات من حيث نوع الأسئلة التي تعطى فيها تنقسم إلى أنواع عديدة من أشهرها:
- أسئلة الاختيارات المتعددة: وهي التي يختار فيها الطالب إجابة واحدة من بين عدة خيارات.
 - أسئلة ملء الفراغ: حيث يختار الطالب الإجابة المناسبة لملء الفراغ التي تجعل العبارة أو المفهوم صحيحاً.
 - الأسئلة التحريرية أو المقالية: وهي التي تكون الإجابة فيها كتابية لشرح معنى أو مفهوم معين أو حل وصفي لمسألة ما، أو ما شابه ذلك.
 - أسئلة المسائل الحسابية: وهي التي تستلزم تقديم حل مكتوب لمسألة حسابية من خطوة أو خطوات متعددة يحتاج الطالب فيها إلى تطبيق قواعد أو معادلات رياضية أو تحليل عملي لمفهوم نظري.

١٠ - ٥ كيف تنظر إلى الاختبارات ؟

تختلف نظرة الطلاب للاختبارات بين محب لها أو كاره، وبين متحذ لها أو مستسلم، وبين منتظر لها أو مستبعد، وبين متخفف منها أو مستنقل، وبين مستعد لها أو متردد. كل هذه النظرات لها أثر على مدى تحصيل الطالب في الاختبارات وأدائه فيها. لذا، فمن الضروري أن نصح النظرة للاختبارات من جوانب متعددة يمكن أن نذكر بعضاً منها :

لنقل « لا للامتحان، نعم للاختبار»، فتصحيح التسمية جزء من تصحيح الموقف وطريقة التعامل مع الاختبارات والتي تعد وسيلة يكثر استخدامها لتقييم تحصيل الطلاب. فمسمى «الامتحان» حين التمعن فيه، يزيد الأمر شدة وقسوة، ويوحى بأن الأمر فيه محنة وبلاء ورهبة لا تنفك عنه. أما مسمى «الاختبار» ففيه مفهوم ينبئ إلى أن الهدف هو تقييم مدى

حرص الطالب على التعلم والاستيعاب والمناقشة بشكل موضوعي ومقبول. لذا فمن المناسب جداً أن نقول « لا للامتحان و نعم للاختبار».

هناك مقولة شائعة عند الناس تقول: « عند الامتحان يكرم المرء أو يهان». وهذا مفهوم خاطئ للغرض من الاختبارات، ونظرة سلبية حول نتائجه. فالمرء مكرم قبل وعند الاختبار وبعده. وعند الاختبار يحاول الطالب أن يجني ثمرة ما حصل، ونتيجة ما اجتهد، لا أن يهان ويذل، وليس ذلك ما يقصده أي أستاذ أو مسؤول يعرف دوره في العملية التعليمية.

إن مدى قدرتك على أداء متميز في الاختبار يرتبط بمدى تصحيح النظرة حول قدرتك على التعامل مع الاختبارات بروح عالية ومتفائلة، ونفسية مرتفعة وجازمة. إن دخولك إلى قاعة الاختبار باعتقاد أنك ستواجه أمراً صعب المنال وأن الوضع الذي ستقدم عليه عسير، سيثير لديك مزيداً من القلق والإحباط الذي سينعكس تلقائياً على نتيجة الاختبار. وعلى النقيض من هذا، تصور أنك دخلت الاختبار بكل ثقة واعتزاز لتحدي كل ما سيأتي فيه، وأنت كنت في انتظار هذه اللحظات التي ستثبت نفسك فيها تجسداً للجهود التي بذلتها والأعمال التي قمت بها استعداداً لهذا الاختبار. بالتأكيد، سيكون أداؤك مصداقاً لهذا الشعور وهذه الروح المعنوية المرتفعة، سوف تتوافق نتيجة الاختبار مع مدى الارتياح والتحدي الداخلي الذي سنتناول به الاختبار. إن الاختبارات في الغالب تحتاج إلى هذا النوع من التفكير وإلى مثل هذه النظرة، وليس إلى الصراع مع النفس والرغبة من الموقف وتوليد القلق وارتفاع وتيريه.

١٠ - ٦ قلق الاختبارات والتعامل الإيجابي معه

يتعرض بعض الطلاب، بل كثير منهم، لنوع من القلق عند قرب الاختبارات لكنهم يتفاوتون في نصيبهم منه ومدة تأثيره عليهم. والقلق يصاحب الاختبارات بشكل طبيعي، بل قد يكون حافزاً للدراسة وضبط الوقت إذا كان بدرجة معقولة، حيث يمكن تصنيف القلق على أنه رسالة تحفيز وتحذير أو تنبيه للمسارة لفعل شيء يجب فعله أو الاحتراز من تحديات يتربح مواجهتها، أو أنه إحياءات و تأثيرات سلبية على عمليات العقل مما يربك أو قد يعطل بعضاً من وظائفه الذهنية.

ففي حدوده المفيدة يعد القلق مصدراً من مصادر التحفيز والدافعية، يؤدي إلى سلوكيات توجيهية نحو أهداف مطلوبة، أما حين يتجاوز تلك الحدود المفيدة والمحفزة يبدأ تأثيره السلبي على العمليات العقلية. فقد يؤثر على عمليات الذاكرة من الإستقبال للمعلومات أو حفظ أو استرجاع لها. كذلك قد يربك نشاطات التفكير والقدرة على التركيز مما يسبب مايسمى الانغلاق الذهني (out Black).

١٠-٦-١ أعراض القلق

قلق الاختبارات أعراض يصنفها الاخصائيون إلى نوعين رئيسيين؛ أعراض نفسية وأخرى جسمية كما يلي:

أعراض نفسية : مثل التوتر، والشعور بزيادة الضغوط وتراكم المسؤوليات وعدم القدرة على الاحتمال، وسرعة الاستثارة العصبية والانزعاج لأسباب بسيطة، وأفكار سلبية حول الذات، والشعور بالدونية وعدم القدرة على تحقيق النتائج مثل التفكير في توقعات سيئة للمستقبل والشعور بعدم الارتياح أو الخوف والترقب، وغيرها.

أعراض جسدية : الشعور بالتعب والإرهاق، والصداع، وسرعة التنفس، وشد في العضلات، واضطرابات في البطن والغثيان، والرغبة في التبول مرات متعددة، والإحساس بالاختناق، وسرعة ضربات القلب، والرعدة والبرودة في الأطراف، وزيادة إفراز العرق، والإحساس بالسخونة أو البرودة الزائدة، وغيرها.

وقد يتبع ذلك سلوكيات انسحابية أو انعزالية مثل كثرة الإعتذارات وكثرة النوم والخوف من المواجهة مما قد يسبب التردد في الدخول للاختبارات أو الرغبة في تأجيلها. والجدير ذكره أنه ليس من الضروري حدوث جميع هذه الأعراض للطالب، ولكن قد تظهر وتكثر إذا لم يتم بمواجهة القلق والتغلب عليه ببعض الاستراتيجيات المناسبة والتي سنتحدث عنها في الفقرة التالية.

١٠-٦-٢ التغلب على قلق الإختبارات

للتغلب على قلق الإختبارات وسائل واستراتيجيات ينبغي أن تتعود عليها، وسنذكر فيما يلي أهمها:

عند حصول القلق، حاول دائماً أن تغلب الجانب الإيجابي المتمثل في التحفيز وبعث الهمة، فلا تشعر بالفزع تجاه القلق الذي يحدث لك. بعد ذلك حاول أن تتقبل وتتوقع آثار القلق السلبية التي ذكرنا أمثلة منها في الأعراض النفسية والجسدية، وأن تحسن التعامل معها بهدوء وروية. واجعل ذلك جزءاً من المران والخبرة التي تريد أن تسلح بها نفسك للتعامل الإيجابي مع آثار القلق. تذكر أن كل موقف تتعامل معه بإيجابية هو رصيد يضاف لتجاربك الناجحة، مما يؤدي إلى زيادة الثقة في النفس و يحفزك لمحاولات أخرى تكون أكثر فاعلية فيها للتغلب على القلق.

من أهم وسائل التغلب على القلق التعود على بيئة الإختبارات الفعلية. ويمكن أن يتحقق هذا بأن يضع الطالب نفسه في الجو الفعلي للاختبار ويقوم بأداء اختبار نموذجي أو قديم لنفس المادة التي سيختبر فيها، ويحدد له وقتاً ومكاناً مشابهاً لجو الاختبار الحقيقي.

مهما كان الاختبار مهماً لك ولنتيجتك وتقديرك في المادة فإن أفضل طريقة للتقليل من آثار القلق هو عدم التفكير فيه ذهنياً، أو جعله هاجساً مستمراً عندك. تذكر أن هذا الاختبار هو واحد من مئات الإختبارات التي ستؤديها في حياتك، ففي المتوسط يؤدي الطالب الجامعي ما لا يقل عن مئة اختبار بأنواعها المختلفة خلال العام الدراسي. ومن ناحية أخرى يجب أن تعلم أن نتيجة هذا الاختبار لن تنتظر إليها مستقبلاً في حياتك، ولن يلاحظها أحد بعد انقضاء أعوام عديدة من عمرك. ولكن كل هذا لا يعني عدم الاستمرار في المذاكرة وبذل الجهد الكافي لتحقيق أعلى الدرجات.

ينبغي أن لا تستمع لما يقوله الآخرون من الزملاء وأصدقاء الدراسة عن صعوبة الاختبار أو سهولته، أو توقعاتهم عما سيشمله من مادة أو ما سيحذف منها. كل هذه التنبؤات قد لا تصدق وسيكون اهتمامك بها باباً لزيادة القلق لديك. لذا يجب أن تذاكر وتستعد للاختبار كما وصفه أستاذ المادة ومحتوى المقرر والكتاب.

إذا قربت أيام الاختبارات فلا تزد من الضغوط النفسية عليك بالقيام ببعض المهام الحياتية التي تتطلب جهداً مضمناً أو متابعة كثيرة، كأن تقوم بصيانة سيارتك، أو الانتقال إلى مسكن جديد، أو الترتيب للسفر، أو ما شابه ذلك. حاول أن يكون ذهنك صافياً للاختبار، وأن توجّل مثل هذه المهام إلى بعد انقضاءه.

-

قد تكون بحاجة كبيرة أثناء الشعور بالقلق إلى التوقف قليلاً وممارسة بعض طرق الاسترخاء النافعة. تذكر أن لحظات الاسترخاء هذه ذات مردود أكبر من المواصلة في الاختبار بدونها. وهناك طرق عديدة للاسترخاء يمكن للطالب أن يستفيد منها. ومن أشهرها التنفس العميق ثلاث مرات والعد من واحد إلى عشرة أثناء أخذك للنفس، وأنت جالس على الكرسي مسترخٍ لعضلاتك. ومنها أيضاً التأمل والتركيز لمدة دقيقة أو دقيقتين على موضع ما أو شيء ما في القاعة دون التفكير في أي شيء آخر سواه.

وأخيراً، لتعلم أن الهدف من التعامل الإيجابي مع القلق هو خفض حدته وتعلم مهارات السيطرة عليه حتى لا يتجاوز حدوده المعقولة. وستعلم في الفقرة التالية عدداً من استراتيجيات الاستعداد للاختبارات وهي في نفس الوقت مساعدة لتقليل آثار القلق.

١٠ - ٧ إرشادات الاستعداد للاختبارات

للاستعداد للاختبارات والتعامل الإيجابي مع القلق لا بد من معرفة بعض الاستراتيجيات والإرشادات المجرّبة والأخذ بها لتعينك على تعزيز الثقة بالنفس، والتهيئة النفسية والجسمية، وكذلك التهيئة للدراسة، وسوف نوضح هذه الإرشادات ونصنفها على ثلاثة أنواع تتعلق بإرشادات قبل الاختبار، وأثناءه، وبعده.

١٠-٧-١ إرشادات قبل الاختبارات

— فكر دائماً في النجاح والامتنياز، فمن ينظر إلى إمكانية الفشل أو الحد الأدنى من النجاح يضعف طموحه وتقل ثقته بنفسه. والنجاح له درجات مختلفة يجب أن تسعى دائماً في الرقي إلى أعلاها وعدم الرضا والاستمرار بالمستوى الأقل منها. وعليك أن تثق بتوفيق الله تعالى ثم بنفسك ولا تفكر في الفشل إطلاقاً.

— فكر في «كيف» و«لماذا»، ويقصد بهذا نسيان الماضي الذي أخفقت فيه والعمل للمستقبل المأمول. وذلك بأن تفكر في «كيف» تنجح في الاختبار القادم، و«كيف» ترفع الدرجة السابقة، ولا تلم نفسك «لماذا» لم تفعل أفضل فيما مضى، أو «لماذا» لم تحقق درجة عالية. إن كلمة «كيف» تساعدك على النجاح والثقة والتغلب على المشكلة، أما «لماذا» فتبحث في نفسك الحسرة والندم والقلق والفشل. وهذا لا يعني أن لا يستفيد الإنسان من الأخطاء السابقة ويصحح الوضع الخاطئ الذي كان عليه من الإهمال والتقصير فهذا أمر مطلوب بالقدر الذي يعينه على المسير قدماً لا الرجوع إلى الوراء.

— لا تتردد العبارات السلبية التي توحى لك بالضعف والفشل وعدم الثقة، مثل أنا فاشل، أنا ضعيف، أو أنا لا أفهم هذه المادة، أو هذه المادة صعبة يستحيل فهمها، أو غير ذلك من العبارات المثشامة والتي تعزز الإحباط.

— كن متفائلاً، وردد عبارات إيجابية مثل أنا قادر على الحصول على أعلى درجة، أنا أستمتع بهذه المادة، أنا مستعد، الاختبار سيكون سهلاً وبسيطاً، وغيرها من العبارات. بإمكانك أن تتعود على تكرار هذه العبارات وغيرها بشكل

دائم وتخص بها الفترات المناسبة مثل قبيل النوم، وأوقات الاسترخاء، قبيل الاختبار، بل يجدر بك أن تكتبها بشكل يعجبك وتعلقها في أماكن بارزة ومشاهدة مثل غرفتك وسيارتك وصفحات كتابك.

– تذكر تحذير الرسول صلى الله عليه وسلم لنا: «من غشنا فليس منا». إن الغش، مع معرفتك بالمخالفة الشرعية والإثم المترتب على ممارسته أو التفكير والمحاولة فيه، سلوك مشين له نتائج سيئة على المدى القصير والبعيد، ومن ذلك: الرسوب و القتل وعدم الاحترام وغضب الوالدين والشعور الدائم بالذنب والقلق و الارتباك و خيبة الأمل، وغيرها. كما أنه يجعل الإنسان يتعود على عدم الاعتماد على النفس وعدم الثقة والتساهل في المحرمات، وغير ذلك من السلوكيات السيئة والمنبوذة.

– تقرب إلى الله بالعبادة والصلاة، ولا تنس صلاة الفجر واغتم فيها السعادة والأجر تحصل بذلك على رضا الله، واتسراح الصدر، وزيادة الاستيعاب و التذكر، والفرح والسرور طوال اليوم، وذهاب قلق الاختبارات. كما ينبغي أن تحافظ على قراءة القرآن والدعاء وأن تسأل والديك وأصحابك أن يكثروا لك منه. وتذكر دعاء الرسول صلى الله عليه وسلم: "اللهم لاسهل إلا ماجعلته سهلاً وأنت تجعل الحزن إذا شئت سهلاً".

– يعتقد بعض الناس أن تناول المنبهات بكثرة يزيد من الانتباه والتركيز مما يساعد على المذاكرة الجيدة. والحقيقة أن كثرة المنبهات مثل الشاي، والقهوة قد يزيد من الإثارة وعدم الاستيعاب خاصة إذا كان ذلك لطرده أثر السهر ومقاومة الإجهاد. لذا ينصح بالتخفيف منها، وتجنب الحبوب المنبهة وكذلك التدخين وغيره لأضرارها على الجسم والعقل.

– ذاكر دروسك في مكان مناسب لك تجد الراحة والهدوء والتركيز فيه، وتفادي الملهييات التي تجذب الانتباه وتقلل من التركيز مثل الضوضاء، والهاتف، والجوال، و التلفاز، وكذلك الطاولة المبعثرة، و الإضاءة السيئة، و المكسرات، وغيرها.

– نم مبكراً ولا تسهر، فالسهر يتعب البصر والدماع، ويضعف الجسم والطاقة، ويؤدي إلى القلق و بالتالي سوء النتائج. ويخطئ الطالب حين يتعود على مواصلة الاستيقاظ لإنهاء المذاكرة والمراجعة للاختبار دون أخذ قسط من الراحة. وفي الحقيقة لئن تنام مبكراً وتأخذ قسطاً مناسباً من الراحة أفضل لك من أن تطيل السهر وتذهب إلى الاختبار وأنت مرهق ومتعب.

– تفادي تشتيت الذهن مثل الهموم، و أحلام اليقظة، و المشاكل الشخصية، والتفكير في غير الدراسة، فكلها مؤثرات تقطع التركيز، ولا بد من محاولة التغلب عليها، وإيجاد حلول لها بمساعدة المختصين وأصحاب الرأي السديد.

– تعود على المذاكرة مبكراً من أول الفصل الدراسي، والتخطيط المسبق للاختبارات ومتطلباتها. كما ينبغي أن تكون مذاكرتك بأهداف واضحة تساعدك على التحمس والعمل برغبة صادقة.

– ذاكر أولاً بأول وفي كل يوم. إن الطالب الذي يجعل من دينه في الاختبارات الاستعداد قبلها بأيام يعود نفسه على عادة سيئة تنعكس سلباً على نتائجه وأدائه. نظم وقتك، وقم بإعداد جداولك، ولا تجعل الواجبات تتراكم عليك حتى اللحظات الأخيرة.

– كَوّن جدولاً للمذاكرة كما تعلمت في وحدة إدارة الوقت، وإياك والتسويق. أمسك الكتاب والقلم و ابدأ الآن حسب الجدول الذي وضعت، ولا تستسلم لرغبات نفسك، وضع لنفسك مواعيد و النزم بها. خذ قسطاً من الراحة لا يتجاوز خمس دقائق دقائق لكل نصف ساعة مذاكرة وذلك لتهيئة المخ لدورة جديدة من التركيز، ولكن لا تتماهى في إطالة هذه الراحة.

– تعرف على أستاذك من خلال السؤال والاستماع والترقب، تعرف على طريقة أسئلته و أدلته وإشاراته، واستمع وتيقظ وانتبه، واسأله ولا تتردد، واسأل الطلاب السابقين عن طريقة الأسئلة والاختبارات.

– تدرب على الاختبارات السابقة فسوف يساعدك ذلك على أن تتعرف على طبيعة الأسئلة، وتدرب على إجابتها، وتختصر الوقت في الاختبار. حاول أن تجعل هذا النوع من التدريب حقيقياً بحيث تضع نفسك في بيئة الاختبار الفعلي قدر الإمكان.

– استفد من الملخصات التي كتبتها مسبقاً في أوقات القراءة و المذاكرة لأن أيام الاختبارات ليست كافية لقراءة كل الكتاب أو حل جميع المسائل، فهذه الملخصات المفهومة لديك ستحصل على فائدة كبيرة في وقت قصير.

– المذاكرة الجماعية مع الزملاء مفيدة لمن يستخدمها بضوابطها، لأنها تعزز الفهم والاستيعاب. ومن ضوابطها الالتزام بالوقت، وتقليل عدد الأشخاص، وتحديد الموضوع الذي سيتم مذاكرته، وترك الأحاديث الجانبية، مع التأكيد على عدم الإكثار من المذاكرة الجماعية لأنها لا تغني عن الفردية.

١٠-٧-٢ ارشادات أثناء الاختبارات

– حاول الحضور مبكراً لقاعة الاختبار فإن ذلك يساعدك في المحافظة على الهدوء.

– استفتح بالبسملة والدعاء بالتيسير والتوفيق للصواب.

– في البداية قد تتعريك لحظات تشعر بها أن ذاكرتك خلت تماماً من المعلومات، وأنت غير قادر على تذكر أي شيء. لا تقلق واحتفظ بهدوئك، تذكر وسائل التعامل الإيجابي مع هذا الشعور وسوف يعود نشاطك العقلي بعد قليل من الوقت.

– حاول كلما شعرت بتوتر أثناء الاختبار أن تأخذ راحة لبضع دقائق وحاول تهدئة نفسك. خذ أنفاساً هادئة وعميقة، وقم بترديد بعض العبارات الإيجابية داخل نفسك مثل : « أنا بحالة جيدة والحمد لله وسوف أقوم بحل الاختبار ». تذكر دائماً أنه كلما انخفض مستوى القلق ارتفع مستوى الذاكرة والتفكير.

– انتبه للتعليمات التي تبدأ بها الأسئلة، ولا تنشغل بما يدور حولك في قاعة الاختبار من الكلام الذي لايعنيك.

– لا تفكر في الاختبارات السابقة ولا في الأمور المستقبلية، ركز انتباهك فقط في الاختبار الذي أنت بصدد، واستجمع جميع قواك له مستغلاً كل دقيقة تمضي.

– اقرأ ورقة الأسئلة قراءة سريعة، ثم حدد على وجه التقريب الوقت المتاح لكل سؤال، ثم ابدأ بالأسهل، ولا تضع وقتك في التفكير في الأسئلة الصعبة مما يجعلك تتجاوز الوقت المتاح لكل سؤال.

– وزع وقتك على حسب أهمية السؤال وقيمة الدرجة الممنوحة له، وفي الوقت المتبقي استفد منه بالعودة للأسئلة الصعبة. ولا تترك سؤالاً بدون محاولة للإجابة أو التخمين، إلا إذا كان ذلك سيؤثر بالخصم من الإجابات الصحيحة حسب تعليمات الاختبار.

- تأكد من فهمك للسؤال قبل الإجابة عنه، ففهم السؤال قد يكون كل الإجابة وليس فقط نصف الإجابة كما يقال، حتى لو اضطررت لقراءة السؤال مرات متعددة.
- حاول أن تراجع إجاباتك قبل تسليم ورقة الإجابة.

٣-٧-١٠ إرشادات بعد الاختبار

بعد أن تنتهي من الاختبار خذ قسطاً من الراحة، وكافئ نفسك على الجهد والأداء الذي قمت به، كأن تتناول وجبة غذائية محببة لنفسك، أو ترفه عن نفسك قليلاً. لا تراجع فوراً عقب الاختبار فقد يؤثر ذلك عليك إذا اكتشفت خطأ غير متوقع أو إجابة كنت تعرفها ولم تجب عليها.

حاول أن تتعرف لاحقاً على أخطائك وأسبابها، وخاصة إذا كانت مرتبطة بفهم جزء من المادة، ثم احرص على تلافيها مستقبلاً. ولا تراجع نتيجة الاختبار إذا كنت بصدد اختبارات أخرى فقد تؤثر تلك النتيجة على نفسك، بل ركز جهدك وفكرك في الاستعداد لتلك الاختبارات القادمة، وراجع نتائج اختبارائك في الوقت المناسب.

١٠ - ٨ الخاتمة

استعرضنا في هذه الوحدة موضوعاً مهماً للطالب الجامعي ومسيرته الدراسية فيها، وهو موضوع الاختبارات بالتعرف على أنواعها، وتصحيح النظرة إليها، وكيفية التعامل الإيجابي مع القلق المصاحب معها، والتعرف على استراتيجيات الاستعداد لها والتفوق فيها. نرجو أن تكون قد استفدت من هذا العرض وعزمت على تطبيق هذه الفوائد في اختبارائك القادمة، وستجد الفرق في نتائجك فيها، بإذن الله.

المراجع

١. محمد علي الخولي، المهارات الدراسية دار الفلاح، صويلح، الأردن، ٢٠٠١
٢. د. انور عبد الرحيم و د. هـ. السبيعي، مهارات التعلم والاستذكار، دار الثقافة، ٢٠٠٠
٣. د. جابر ع. جابر، مهارات طالب الجامعة، دار النهضة ١٩٩٢
٤. د. نجيب بن عبدالله الرفاعي، مهارات دراسية، مكتبة المنار الإسلامية، الطبعة الثالثة، ١٩٩٧م.
٥. كيف تذاكر، رون فراي، مكتبة جرير، ٢٠٠٥م.
٦. محمد المهدي، قلق الاختبارات، صحيفة الاقتصادية السعودية، العدد ٤٧١٠، ١٠ شعبان ١٤٢٧هـ.

١. James Deem ،Study Skills in Practice ،Houghton Mifflin Company ،Boston ، ١٩٩٣
٢. Robert S .Feldman ،Power Learning :Stratigies for Success in College and Life ،second edition ،McGraw Hill ،Boston.٢٠٠٣ ،

١. <http://www.studygs.net/>

٢. <http://www.oakton.edu/resource/iss/stdyskls.htm>

٣. <http://www.ucs.umn.edu/lasc/handouts/selfscript.html>

٤. http://www.elmhurst.edu/library/learningcenter/s_t_u_d_y_t_i_p.htm