

## ماذا تفعل لتجنب القلق الذي ينتابك قبل الاختبار

لو لم تكن الدرجات التي يحصل عليها الفرد منا في الاختبارات مهمة ومؤثرة، لما أعارها أحد أي اهتمام، ولما أصابه أدنى قلق وفي الحقيقة، إن قليلا من القلق مفيد؛ إذ إن الذين لا يهتمهم أي قلق البتة، لا يحصلون على درجات كما لو كان لديهم إثارة من قلق، حتى لو كان في أدنى درجاته.

يذكر الباحثون أن يسيراً من القلق مفيد لنا؛ لأن ذلك من شأنه أن يشحذ يقظتنا وهمتنا ولكن إذا ازداد هذا القلق عن الحد المعقول، فعندئذ تبدأ بفقد درجات ثمينة من درجات الاختبار؛ حيث يتدخل هذا القلق المفرط مع ذاكرتك ويمحو من ذهنك كل تلك الأشياء التي كنت تعرفها بالأمس وكأن لم تكن.

وهناك بعض الانفعالات العاطفية التي قد تؤثر أيضا في ذاكرتك، وبالتالي في الدرجات التي تصبو أن تحصل عليها من الاختبار، وذلك من قبيل: الغضب، والحزن، والاكتئاب، وفقدان الثقة بالنفس على ذلك، فإن الاستعداد للاختبار عاطفياً، مهم بنفس القدر الذي تستعد فيه لجمع المعلومات التي قد تحتاج إليها في الاختبار وحقيقة قد يكون الاستعداد العاطفي، هو الاستعداد الوحيد تقريباً الذي تحتاج إليه في الاختبارات المقتننة.

### الإستراتيجية الأولى: عزز ثقتك بنفسك

إذا قبض لك دراسة مقرر في علم النفس في يوم ما، فقد تكون قد سمعت بما يسمى "التوقع الذاتي بالإيجاز" وتعني الميل النفسي لأن يقوم الفرد بإيجاز أو تحقيق عمل ما، على نحو جيد أو سيء وفق الإيماء أو التوقع الذي رسمه لنفسه، وهذا ينطبق تماما على الوضع مع الاختبارات؛ فإذا ما شعرت بالثقة، وعززت في نفسك مقولة أنك ستجتاز وستنجح في اختبار ما، فإن ذلك من شأنه أن يزيح عنك بعضاً من القلق الاختباري وعلى ذلك، فإن كنت تعتقد في قرارة نفسك، بأنك سوف تكون موفقاً، فسوف توفق - بإذن الله -، وعلى هذا نجد أن ذوي الحنكة الاختبارية من الطلاب، يحصلون درجات أكثر لجرد أنهم عززوا في أنفسهم الثقة بأنهم سينجحون .

لذلك اعمل ما في وسعك لتعزيز ثقتك بنفسك، وراجع المقرر الدراسي إلى أن تتيقن من أنك واثق من دراسته بنسبة ١٢٥٪ واطلب المساعدة من أي مدرس ليختبرك إذا احتجت لتقييم من شخص آخر لتأكد من مدى صحة معلوماتك ولا تلغض إلى أذكي الطلاب في الفصل؛ لأنه لا يعيرك أي اهتمام؛ وطبعاً لن يفقد الثقة بنفسه بالقلق عليك وركز انتباهك حول ما تعرفه أنت.

لا تعتمد بنفسك، ولا تفرط في الثقة بنفسك حتى لا يقرودك ذلك إلى عدم الاكتراث، وبالتالي إلى الإهمال واعلم أن قليلاً من القلق قد يكون مفيداً لك .

### الإستراتيجية الثانية: قلل من مصادر القلق

من الأفضل أن تقوم بزيارة للقاعة التي سيجري فيها الاختبار؛ حتى تألفها عندما يحين موعد الاختبار، واجلس على مقعد في المكان الذي يروق لك وقد

يكون من الأفضل - حقيقة - إذا ما قمت بحل بعض الواجبات المنزلية في القاعة؛ فقد توصلت الأبحاث إلى أن الطلاب يؤدون أداءً طيباً إذا ما أدوا الاختبار في نفس الغرفة التي راجعوا فيها مادة ذلك الاختبار.

حاول أن تتلمس ما إذا كان جو الغرفة مناسباً أم لا؛ حتى ترتدي الملابس الملائمة واعرف كذلك أماكن الموجودات التي قد تلفت انتباهك وتشتت تركيزك وتصرفك عن الاختبار في القاعة، وإن استطعت، أزل ما تستطيع منها قدر الإمكان فعلى سبيل المثال، إذا كانت هناك خريطة أو جدول شائق و لفت لك نظر على الحائط، فعليك أن تدرسه الآن حتى لا تحدثك نفسك بالالتفات إليه في أثناء الاختبار.

إن كنت تعرف من سيكون مراقباً للاختبار، فلا بأس من أن تلتقي به قبل الاختبار؛ فمن شأن ذلك أن يشعرك بأن هناك صديقاً لك في قاعة الاختبار وليس عدواً.

### الإستراتيجية الفالفة: ابعهج

تعترى كثير من الطلاب في الكلية، نوبات من الوسواس والاكتئاب المتواصل تزداد أياماً وتهلأ أياماً أخرى وفي حقيقة الأمر، ليس هناك ما يحد من هذه الهزات العاطفية، ومع ذلك، فكلما كنت مرحاً مبتهجاً عند دخولك قاعة الاختبارات، ارتفعت حظوظك في اكتساب درجات أكثر.

على ذلك، حاول أن تتجنب تلك المواقف التي تدعو إلى الحزن والاكتئاب قبل أن يعقد الاختبار بأسبوع أو نحو ذلك، وابحث عن المواقف التي تدخل السرور على قلبك فعلى سبيل المثال، إذا كنت تود مواعدة شخص ما، ولديك شك أنه /

أو أنها ستقبل ، فحاول تأجيل هذا اللقاء ، إلا إذا كنت على يقين من أنه سيوافق على طلبك وحاول أن تحفز وتكافئ نفسك بالنهاب إلى حفل موسيقي تتوق نفسك إلى مشاهدته واشتر الثوب الذي رغبت فيه نفسك طوال الأسابيع الماضية ، ابتهج وكن سعيداً !

#### الإستراتيجية الرابعة: تخلص من غضبك

سواء كنت حائقاً أم غاضباً من زميلك الذي يقاسمك الغرفة ؛ لأنه أقام حفلة في ذات الليلة التي أردت أن تستذكر فيها استعداداً للاختبار ، أم كنت حائقاً على المعلم ؛ لأنه غير شكل الاختبار في اللحظة الأخيرة ، حاول أن تمنع نفسك بأن ذلك ليس مبرراً كافياً لتفقد درجات في الاختبار ، لذا تخلص من غضبك هذا قبل أن تدخل إلى قاعة الاختبار ، وإلا فسيصيب هذا الغضب في خفض درجاتك .  
أما إذا كنت تعزو غضبك هذا إلى شعورك بأن الاختبارات ليست عادلة ، وأن أسئلة الاختبارات قد صيغت صياغة رديئة ، فقد يعود ذلك إلى افتقارك إلى المهارات الأساسية لأداء الاختبار وفي هذه الحالة ، من المتوقع أن يأخذ هذا الكتاب بيدك للتخلص من تلك المشكلات .

#### الإستراتيجية الخامسة: كن قللاً فقط عندما يستحق القلق

إن لم تستذكر المقرر قط ، فلا مندوحة من أن يساورك الخوف من الاختبار وليس هناك أي صيغة أو وصفة سحرية للتخلص من مثل هذا الخوف المبرر .  
أما إذا كنت قد جلست لاختبارات سابقة ، وكنت قد استعددت لها ، لكنك مع ذلك لم تستطع أن تنجز شيئاً جيداً فيه ، فلربما يعز ذلك إلى أنك لم تتعلم

إستراتيجيات أداء الاختبار التي يستعملها غيرك من الطلاب وقد لاتعرف كم تخسر من النقاط مقابل منافسيك نوي الخنكة بطرائق أداء الاختبار، واصل قراءة هذا الكتاب وسوف نساعدك على كسب تلك النقاط الإضافية ومن ثم لن يكون هناك ما يستدعي القلق.

### الإستراتيجية السادسة: احرف متى تؤجل اختباراً ما

من المستحسن أن تؤخر اختباراً ما بعض الوقت إذا كان بوسعك أن تفعل ذلك، أقدم على ذلك إذا كنت تعاني مرضاً عضوياً، فبلا شك أن ذلك سوف يخفض من درجاتك وقد ثبت علمياً أن بعض السيدات لا يحصلن على درجات جيدة إذا مصادفت الاختبارات قبيل الدورة الشهرية فإن كان الأمر كذلك، فمن الحكمة أن يؤجل الاختبار إذ سمح بذلك النظام.

ولكن لاتؤخر الاختبار قط لمجرد الخوف منه أو بسبب القلق، إلا إذا كنت لاتعرف فيما ستختبر، وأنتك متأكد من أنك تستطيع أن تستذكر وتسترجع مادة الاختبار من الآن إلى أن يأتي موعد التأجيل، واعلم أن كل ما تؤجله الآن بسبب القلق، سيقودك إلى مزيد من القلق - بل إلى أداء أردأ - عند ما تجد نفسك مجبراً على الجلوس للاختبار في نهاية المطاف.

### الإستراتيجية السابعة: اطلب العون للعطل من الخوف

بعض الناس يقعون ضحية، ليس للخوف فحسب، بل لرعب اختبائي غير منطقي ولا مبرر له؛ بسبب الاختبار فإذا كنت تعاني كوايس وأحلاماً مروعة من أداء الاختبارات، أو أنك تشعر بأنك قد كبست ونسيت كل ما استذكرته عند دخولك قاعة الاختبار، أو تشعر بأنك تصيح مريضاً بدنياً قبل كل اختبار، أو

تفوتك معظم الاختبارات ؛ بسبب النوم المفرط ، إذا كان ذلك كذلك ، فإنك تحتاج في هذه الحالة إلى مساعدة الاختصاصي النفسي التابع للمدرسة. مثلما هنالك ترتيبات خاصة تقدم لذوي الاحتياجات الخاصة، فإن أولئك الأشخاص الذين تتابعهم نوبات من الحيرة و العجز، عند تعاملهم مع مواقف بها كم كبير من الاختبارات، ينبغي أن تقدم لهم أنواع أخرى من الاختبارات البديلة لماذا لاتعرض على معلمك بديلاً مقنعاً من تلقاء نفسك؟ يمكن أن تعرض عليه أن تقدم بحثاً أو ورقة عمل إضافية؛ أو تقوم بعرض تقديمي، أو تعرض عليه بأنك مستعد أن تؤدي ما يسمى " الاختبارات البيئي " وهو اختبار أصعب من الاختبار الأصلي في المادة وقد يأذن لك المعلم بأن تؤدي الاختبار في مكتبه أو مع مساعد تدريسي.

وإليك إحدى الطرق لتبديد المخاوف غير المبررة والتي قد لاقت بعض النجاح.

أولاً: قبل الاختبار تخيل الموقف الاختباري الذي تخاف منه، ثم تصور نفسك فيه، وأنت تؤدي الاختبار بدون خوف ولا قلق، ولا نبضات قلب متسارعة وتخيل أنك تقوم بالاختبار وأنت تعرف جميع الأجوبة ثم تصور نفسك وقد تحصلت على أفضل الدرجات في المجموعة التي أدت هذا الاختبار أو حاول أن تتذكر اختباراً حصلت فيه على درجات متفوقة. عش وحلّق في هذه التصورات على قدر ما يسمح لك به خيالك والآن اربط هذه الأفكار الجيدة بأفكار الاختبار القادمة قم بهذا مرة تلو الأخرى في ذهنك وسمى ذلك "التعزيز الإيجابي".

طبق هذا الأسلوب، وستصاحبك بعض هذه المشاعر الطيبة في الاختبار الحقيقي، وكلما ساورك القلق وشعرت أنه يزحف إليك، فما عليك إلا أن تأخذ نفساً عميقاً، ثم أعد التركيز على تلك المشاعر الجيدة، ثم واصل في الاختبار.