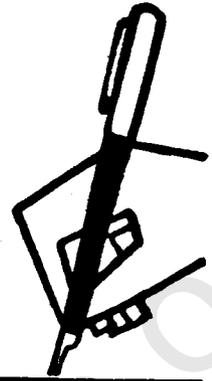


## الفصل الخامس



مشكلات الاستدكار  
وأساليب التغلب عليها

obeikandi.com

## مقدمة

يشكو بعض الطلاب من مشكلات عديدة مصاحبة للاستذكار وفي ضوء خبرة المؤلف في مجال عادات الاستذكار وبحوثها وجد أن معظم هذه المشكلات تدور حول : الملل والرتابة ، والسرхан ، والنسيان ، وتأجيل الاستعداد للامتحان ، وقلق الامتحان .

وسوف نتناول هذه المشكلات بشيء من التفصيل المبسط حتى يفيد منها أبناؤنا الطلاب في مواجهة مشاكلهم المتعلقة بالاستذكار انطلاقاً نحو التفوق الدراسي ، مع التركيز على كيفية حل هذه المشكلات .

### أولاً : مشكلة الملل والرتابة :

لا يخلو أي فرد منا من هذا الإحساس أحياناً وهو الإحساس بالملل والرتابة سواء كان ذلك في مجال العمل أو المدرسة أو الجامعة أو أثناء الاستذكار وهذه المشكلة أسبابها العديدة نذكر منها على سبيل المثال :

الروتين المتكرر الذي يسير على نمط واحد أو وتيرة واحدة طوال الأسبوع بل طوال الشهر وأحياناً طوال العام الدراسي .

وما يهمننا هنا هو البحث عن حلول لكسر هذا الروتين الذي تسبب في مشكلة الملل والرتابة ، وإليك عزيزي الطالب مجموعة من الحلول التي تساهم في حل هذه المشكلة :

١ - تغيير مكان الاستذكار في غرفة أخرى أو على مكتب « طاولة » أخرى أو حتى تغيير وضع المكتب في غرفة الاستذكار ( كنوع من التجديد ) .

- ٢ - يمكن اللجوء إلى الاستذكار مع زميل لمدة يوم أو يومين أسبوعياً وفيه تناقش الموضوعات الصعبة أو حل تمارين مشتركة ، والطالب يجب أن يتحمل المسئولية في اختيار هذا الزميل بحيث لا يكون الهدف هو تضييع الوقت ، وفي هذه الحالة يمكن للأسرة التدخل في الأمر ولكن بهدوء وبأسلوب مقنع .
- ٣ - الذهاب إلى مكتبة المدرسة أو الجامعة أو بعض المكتبات العامة للاستذكار لعدد من الساعات .
- ٤ - أن تعطى نفسك أجازة أسبوعية يوماً كاملاً أو بعض ساعات محددة للذهاب مع الأسرة في نزهة خارج المنزل لممارسة بعض الهوايات ويفضل أن تصطحب بعض زملائك في هذه الرحلة حتى تكسر جمود عملية الاستذكار .
- ٥ - يمكنك ممارسة بعض الهوايات المحببة لك أثناء فترات راحة الاستذكار والتي تقلل إلى حد كبير من جو الرتابة والملل لدى الطالب ومن هذه الهوايات :
- الموسيقى .
  - الرسم .
  - الكتابة .
  - تنسيق الزهور .
  - ري النباتات وغيرها .
- ٦ - تعديل خطة الاستذكار « جدول الدراسة اليومي » ليكون مرناً لا يثير الملل والروتين اليومي .
- ٧ - يمكنك الاسترشاد برأي المعلم في هذا الصدد .
- ٨ - ومن أهم الجوانب التي تقلل من هذا الجمود والملل هو التركيز على قراءة القرآن الكريم ، والصلاة . وفيهما السعادة والتفاؤل والاقبال على العمل بدافعية كبيرة نحو التفوق والتوفيق .

## ثانياً : مشكلة السرحان وأحلام اليقظة :

تعتبر مشكلة السرحان أثناء الاستذكار والتي تلازمها أحلام اليقظة من المشكلات التي يعاني ويشكو منها عدد غير قليل من الطلاب وبخاصة في نهاية مرحلة التعليم الإعدادي ومرحلة التعليم الثانوي بل وتمتد أحياناً إلى مرحلة التعليم الجامعي .

وقبل أن نتناول أسباب هذه المشكلة أريد أن أوضح لأبنائنا الطلاب وأولياء الأمور أن مشكلة السرحان وأحلام اليقظة من المشكلات العادية في هذه المرحلة بالذات وهي مرحلة المراهقة التي يزداد فيها التفكير في أمور كثيرة تتعلق بمستقبل الطالب الدراسي والمهني والأسري وغيرها من الأمور ولكن ما نريده هو ألا تسيطر هذه المشكلة على أدائه التحصيلي أو الدراسي . فقد أثبتت كثير من الدراسات أن مشكلة السرحان وأحلام اليقظة وشروط الذهن من المشكلات التي يعاني منها الطلاب المتأخرون دراسياً بمعنى أنها تمكنت منهم تماماً وساعدت إلى حد كبير في تأخرهم الدراسي . والسؤال الآن : ما الأسباب الكامنة وراء مشكلة السرحان لدى أبنائنا الطلاب ؟

### أسباب مشكلة السرحان ؟ :

- لهذه المشكلة أسباب عديدة منها ما يتعلق بشخصية الطالب ومنها ما يتعلق بالمدرسة أو البيئة المدرسية ومنها ما يتعلق بالبيئة الأسرية ، وسوف نتناول أهم هذه الأسباب في صورة مختصرة مبسطة كالتالي :
- ١ - انشغال الطالب بصورة كبيرة بأمر يتعلق بمرحلة المراهقة مثل التفكير في المستقبل الزواجي أو المهني .... إلخ .
  - ٢ - معاناة الطالب من بعض المشكلات السلوكية الخاصة بمرحلة المراهقة مثل الحساسية الزائدة تجاه نقد الآخرين له ، القلق ،

ضعف الثقة بالنفس ، التردد وغيرها ، مما يجعله كثير التفكير والسرхан .

٣ - الاتجاه السالب نحو بعض المواد الدراسية يجعله عند استذكارها سارح التفكير ، شارد الذهن ومن هنا تبدأ مشكلة أحلام اليقظة ، ونقصد هنا بالاتجاه السالب هو « كره المادة الدراسية وعدم تقبلها » .

٤ - الاتجاه السالب نحو معلم المادة تجعله يسرح بعيداً أثناء مذاكرة تلك المادة بالذات كنوع من أنواع الرفض أو عدم التقبل لهذا المعلم .

٥ - صعوبة المادة الدراسية موضع السرحان ، ولا تقف المشكلة عند حد السرحان بل تمتد إلى قضية القلق والتوتر والنسيان لتلك المادة بعينها .

٦ - اتباع الطالب لعادات استذكار خاطئة مثل : الاستذكار في غرفة النوم ، الاستذكار وسط مشتتات الانتباه ، جلسة الاسترخاء أثناء الاستذكار ، وغيرها ( راجع عادات الاستذكار الصحية ) .

٧ - سيطرة المشكلات الأسرية على تفكير الطالب أثناء الاستذكار وخاصة إذا كانت هذه المشكلات تهدد أمن واستقرار الطالب والأسرة .

٨ - الحرمان المادي والاجتماعي والعاطفي يساهم في انشغال ذهن الطالب بأحلام اليقظة تعويضاً لهذه الثغرات .

٩ - الإجهاد الذهني للطالب ، وعدم معرفة طاقته الذهنية أو البدنية أو الحد الأقصى لساعات الاستذكار .

١٠ - الخوف من الامتحان مع التهديدات المستمرة من الأسرة إذا ما قصر في أدائه المدرسي أو الجامعي تجعله يتحمل مسؤولية أكبر

من طاقته مما يجعله يفكر كثيراً في توابع القشل .

## العلاج والوقاية من مشكلة السرحان :

يمكن علاج مشكلة السرحان والوقاية منها في ضوء مراعاة الجوانب التالية :

- ١ - اختيار المواد الدراسية التي تشغل الطالب بصورة إيجابية أثناء استذكارها مثل حل مسائل الرياضيات والعلوم والتدريبات اللغوية .. وغيرها .
- ٢ - أخذ قسط كافٍ من الراحة وممارسة النشاطات الترفيهية أثناء فترات الراحة .
- ٣ - يمكنك القراءة بصوت مرتفع لبعض الوقت .
- ٤ - تجنب الاستذكار للمواد التي تحس فيها بالسرحان وأنت مجهد أو مرهق . وحاول استذكارها عندما تكون في حالة جسمية وصحية نشطة ويمكنك البدء بها .
- ٥ - اتباع عادات الاستذكار الجيدة ( راجع عادات الاستذكار الفصول الأول ، الثاني ، والثالث ) .
- ٦ - يمكنك مراجعة الاخصائي النفسي أو الاجتماعي أو المعلم ليساعدك في التخلص من بعض مشكلاتك السلوكية والتي تعكر صفو عملية الاستذكار .
- ٧ - يجب التفكير في الامتحان على أنه وسيلة وليس غاية ، الهدف منها التخويف والارهاب ، بل هو مجرد قياس لأدائك طوال الفصل الدراسي ( أنظر طرق علاج قلق الامتحان في هذا الفصل ) .
- ٨ - ويزر دور المعلم في هذا الصدد بمحاولة تقديم مادته في صورة مشوقة تحب الطلاب فيه وفي مادته حتى لا يقعوا في دائرة الهروب من المادة من خلال السرحان بعيداً عنها .

٩ - كما ودور الأسرة بتوفير القدر المناسب من الأمن والأمان والدفء الأسري وتوفير البيئة الصحية المناسبة لعملية الاستذكار يعتبر من الأهمية بمكان .

١٠- عليك بقراءة القرآن والصلاة عند الإحساس بهذه المشكلة فستعود إن شاء الله تعالى إلى وضعك الطبيعي ولاشك .

### ثالثاً : مشكلة النسيان :

تمثل مشكلة النسيان الآفة التي يعاني منها كثير من الطلاب بمستوياتهم المختلفة ، لدرجة أن بعض الطلاب يهتمون أنفسهم بالغباء أحياناً ، وعدم الفهم ، والفضل .. وغيرها من الاتهامات التي ليس لها ما يبررها . ومن هنا وجدت أنه من الضروري أن أتطرق لهذه المشكلة بشيء من التفصيل . وقبل الدخول في الأسباب ووسائل الوقاية والعلاج لابد من معرفة ما هو النسيان :

### النسيان :

هو الإخفاق الجزئي أو الكلي ، المؤقت أو الدائم في استرجاع المعلومات السابقة للانتفاع بها في مواقف الحياة المختلفة ومنها التعليمية .

### نتائج بحوث النسيان :

وفي ضوء تجارب ونظريات التعلم والبحوث التي تناولت مشكلة النسيان أمكن التوصل إلى النتائج التالية :

١ - يتم النسيان سريعاً بعد الحفظ ثم يبطئ بعد ذلك تدريجياً حتى يثبت عند حد معين ، هذا الحد يختلف حسب الأفراد بمعنى أنه توجد فروق فردية في مدى ما ينساه الأفراد مما تم حفظه جيداً .

٢ - تختلف درجة نسيان الفرد من مادة لأخرى ، فكلما كانت

- المادة التي يتم تعلمها ذات معنى وتمثل أهمية كبيرة له فإن درجة نسيانها تكون أقل مما لو كانت هذه المادة مجرد مقاطع لا معنى لها أو رموز قليلة المعنى والأهمية .
- ٣ - إن المادة المفهومة ذات المعنى يكون نسيانها أبطأ من غيرها ، وقد ظهر من بعض التجارب أننا ننسى حوالى ٦٠٪ من المواد التي حفظناها دون فهم معناها بعد يوم واحد من حفظها .
- ٤ - درجة نسيان الأفراد سريعي التعلم أقل من درجة نسيان الأفراد بطيء التعلم .
- ٥ - المواقف ذات الصبغة الانفعالية لا ينساها الإنسان بسرعة إذا قورنت بالمواقف المحايدة غير المشوبة بأية صبغة انفعالية ، كما أن درجة نسيان المواقف السارة التي تمر بخبرة الفرد أقل من درجة نسيان المواقف المؤلمة غير السارة .
- ٦ - إن العادات والمهارات الحركية أقل في نسيانها من المعلومات والمحفوظات اللفظية .
- ٧ - إن المبادئ والاتجاهات والأفكار العامة وطرق التفكير أقل في النسيان من الوقائع والمعلومات ، فنحن ننسى كثيراً من المعلومات التي حصلناها في المدرسة ، لكننا نحتفظ بكثير من المهارات العقلية والاتجاهات العلمية التي اكتسبناها فيها ، كطرق الاستذكار الصحيحة والطرق الصحيحة لحل المشكلات العلمية .
- ٨ - إن نوع النشاط الذي يمارسه الفرد بعد الحفظ والتحصيل يؤثر إلى حد كبير في درجة النسيان .
- ٩ - إن النسيان أثناء النهار أسرع منه أثناء الليل .
- ١٠ - لم تؤيد التجارب الرأي الشائع بأن من يحفظ سريعاً ينسى سريعاً ، فإن سرعة الحفظ ترجع إلى يقظة الحافظ وانتباهه إلى

الحقائق والعلاقات بينها فيما يحفظ ولهذا يكون حفظه أثبت ممن يحفظ ببطء لعدم انتباهه أو لانخفاض مستوى ذكائه .

### أسباب النسيان :

من الدراسات والخبرات السابقة يمكن حصر أسباب النسيان فيما يلي :

- ١ - اتباع عادات استذكار خاطئة تقلل من فرص الاحتفاظ بالمعلومات التي تم استذكارها لفترة طويلة .
- ٢ - عدم التركيز وتشتت الانتباه أثناء الدرس وبالتحديد أثناء شرح المعلم للدرس مما يترتب عليه صعوبة متابعة الموضوع واستذكاره بصورة سطحية سرعان ما تُمحي .
- ٣ - السلوك الانفعالي الحاد للطالب والذي يلازمه التوتر والغضب وإحداث المشاكل مع الآخرين مما يؤثر على تركيز المعلومات في ذهن هذا الطالب وبالتالي النسيان .
- ٤ - قلق الامتحان يساهم وبصورة فاعلة في النسيان وهذا ما أثبتته دراسات عديدة بأن هناك علاقة سلبية بين قلق الامتحان والتذكر ، وعلاقة إيجابية بين قلق الامتحان والنسيان . ومن هنا يشكو الطلاب الذين يعانون من قلق الامتحان كثيراً من ظاهرة النسيان وخاصة أثناء أداء الامتحان .
- ٥ - إعطاء الدراسة والاستذكار الفرصة الأقل من اهتمامات الطالب ، فالطالب المشغول بنشاطات رياضية وترويحية أخرى تأخذ معظم وقته وبالتالي يكون كم التركيز على الدراسة والتحصيل أقل ، مما يعطي فرصة أكبر للنسيان .
- ٦ - الاتجاهات السلبية لدى الطالب نحو المعلم ومبادئه الدراسية ، فبعض الطلاب لا يتقبلون مواد دراسية بعينها وقد يكون السبب

ناتجا من عدم تقبل المعلم أساساً نظراً لأسلوبه أو طريقته في معاملة الطلاب ، مما يخلق فجوة كبيرة مملوءة بالخوف والرغبة من هذه المادة ومعلمها والتي يترتب عليها مباشرة ارتفاع مستوى النسيان لدى هؤلاء الطلاب .

٧ - صعوبة بعض المواد الدراسية وجفافها وبعدها عن واقع وبيئة الطالب مما يخلق نوعاً من الاغتراب بين الطالب وهذه المواد والتي تعطي فرصة أكبر للنسيان .

٨ - ممارسة نشاطات انفعالية أو حركية حادة بعد الانتهاء من عملية الاستذكار أو أثناء فترات الراحة ، والتي بدورها لا تعطي ذهن الطالب الفرصة في ترتيب وتنظيم المعلومات التي تم استذكارها .

٩ - بعض المواد الدراسية لا تناسب ميول الطالب واهتماماته وبالتالي يجد صعوبة في استيعابها وفهمها ، وفرصة أكبر لنسيانها .

١٠ - ضعف دافعية الإنجاز والإقبال لدى هؤلاء الطلاب الذين يعانون من النسيان . كما أثبتت كثير من الدراسات في هذا الشأن .

١١ - ضعف الثقة بالنفس لدى الطالب وميله للتأكيد على خبرات الفشل أكبر من خبرات النجاح ، وأنه من الصعب عليه كذا وكذا ، وأنه من المستحيل أن يحصل على العلامة الكاملة وهكذا . مما يخلق جواً من عدم الثقة لدى الطالب في قدرته التحصيلية هذه المادة والتي يترتب عليها بالفعل فشله فيها .

١٢ - الجو الأسري غير المناسب لعملية الاستذكار والمشحون بالخلافات والتوترات مما يخلق نوعاً من عدم الأمن النفسي للطلاب وبالتالي يساهم في رفع معدل النسيان .

١٣ - سرحان الطالب وضعف تركيزه أثناء الاستذكار مما يجعل عملية التحصيل صورية وليست جوهرية .

- ١٤- الملل والرتابة في عملية الاستذكار والتحصيل مما يجعل الطالب يذاكر بأقل قدر ممكن من الاهتمام والدافعية والتي تؤثر بالطبع على مستوى تذكر الطالب تأثيراً سلبياً .
- ١٥- الوالدين وأسلوبهم العقابي والتهديدي المستمر للطلاب أثناء العام الدراسي وحرمانهم المستمر من ممارسة أو مزاولة أي نشاطات ترفيهية والتي يترتب عليها انخفاض مستوى تحصيل الطالب وملله وضعف دافعيته وقدرته التذكيرية .
- ١٦- اعتماد بعض المدرسين والمناهج الدراسية على الحفظ والتلقين دون التركيز على الفهم والنقد ودون التوجه إلى طريق البحث والتحليل والإبداع ومعنى هذه المناهج أو المواد من حياة الطالب .
- ١٧- عدم توجيه الطالب إلى الاستفادة من هذه المناهج أو المواد في حياته العملية مستقبلاً .

### علاج مشكلة النسيان والحد منها :

- لا يوجد لدينا عصاة سحرية للقضاء تماماً على مشكلة النسيان لدى أبنائنا الطلاب ، إنما هناك مجموعة من الإرشادات التربوية والنفسية التي تحد من ظاهرة النسيان أو تقلل من حجم المشكلة ونرجو أن تقضى عليها تماماً ، ومن هذه الإرشادات ما يأتي :
- ١ - استخدام عادات استذكار جيدة ومناسبة للطلاب ( راجع عادات الاستذكار بالفصول الأول والثاني والثالث ) .
  - ٢ - تركيز وانتباه الطالب أثناء شرح المعلم والمشاركة في الحوار والمناقشة الإيجابية داخل الصف .
  - ٣ - ربط ما يتعلمه الطالب بأشياء لها دور في حياته العامة وتسهيل هذه العملية إلى حد كبير في مادة العلوم والنصوص والقرآن الكريم والاجتماعيات .

- ٤ - محاولة تجنب أي إثارات انفعالية أثناء الاستذكار أو بعده أو في فترات الراحة .
- ٥ - التخلص من قلق الامتحان أو الخوف منه ( انظر طرق علاج قلق الامتحان بهذا الفصل ) .
- ٦ - مواجهة المواد الصعبة بشجاعة ومحاولة إعطائها قدراً أكبر من الاهتمام ويمكنك مناقشتها مع زملائك في الصف ومع معلمك .
- ٧ - التركيز على خبرات النجاح والتقليل من فرص التشاؤم المصاحبة للفشل فليس هناك شيء مستحيل .
- ٨ - مناقشة المشكلة بصراحة مع معلمك أو الاختصاصي الاجتماعي أو النفسي أو مع الوالدين . ليساعدوك على حلها .
- ٩ - التقليل من السرحان وأحلام اليقظة أثناء الاستذكار ( راجع طرق التخلص من مشكلة السرحان ) .
- ١٠ - للمعلم دوره أيضاً في هذا الجانب فعليه أن يركز على تعلم طرق التفكير والمبادئ والاتجاهات في حل المشكلات ، حتى يصنع جيلاً قادراً على التفكير والتصرف في مواقف حياته المختلفة وألا يتوقف عند حدود القيام بحفظ المعلومات واستظهارها فهذا يؤدي إلى عدم القدرة على حل أبسط المشكلات العلمية أو الحياتية .
- ١١ - التأكيد على تكنولوجيا التعليم في تدريس الطلاب والتي أثبتت كثير من الدراسات جدواها في رفع معدل التحصيل الدراسي للطلاب وتكوين اتجاهات إيجابية نحو المعلم والمادة بل المدرسة أيضاً .
- ١٢ - وللأسرة دورها الأساسي من حيث التقليل قدر الإمكان من المناوشات والمشاكل الأسرية التي تثير انفعال الطالب وتجعله يعيش في جو غير مناسب دراسياً .

١٣- يجب على الوالدين التقليل من أساليب العقاب والتهديد المستمر للطلاب في التربية .

١٤- تعديل أسس التقويم بحيث تركز أساساً على أساليب الفهم والتحليل والنقد والتفكير الإبداعي وتقلل بقدر الإمكان من طرق الحفظ والاستظهار .

١٥- تعديل جدول المذاكرة بين حين وآخر حتى تقلل من عوامل الرتابة والملل .

١٦- المشاركة في الرحلات والنشاطات المدرسية والزيارات العائلية بحيث لا تؤثر على كم الاستذكار المطلوب .

#### رابعاً : مشكلة تأجيل الاستعداد للامتحان :

تعتبر ظاهرة تأخير الأعمال أو تأجيل الاستعداد لها من الأمور التي يترتب عليها دائماً آثار بعيدة المدى في حياة كل أفراد المجتمع مهما اختلفت أعمالهم أو تنوعت طرق حياتهم ، وتبرز هذه الآثار فيما يعترض الإنسان المؤجل من مشكلات متعددة سواء أكان ذلك في ميدان عمله أم في محيط أسرته أم في علاقاته مع الآخرين . ولكن أخطر هذه المشكلات تلك التي تمتد آثارها إلى مستقبل ذلك الإنسان وتلعب دورها في تكوين حياته وتلك هي مشكلة أبنائنا الطلاب الذين نقصر حديثنا هنا عنهم . وقبل الدخول في تفاصيل الظاهرة من حيث الأسباب وطرق العلاج ، يمكن تناول خصائص هذا الطالب في النقاط التالية :

#### خصائص الطالب الذي يؤجل الاستعداد للامتحان :

١ - تراوده أحلام اليقظة والسرمان في الوقت الذي يجب أن يذكر فيه استعداداً للامتحان .

- ٢ - يقوم بعمل أشياء أخرى في الوقت الذي يجب أن يذاكر فيه استعداداً للامتحان .
  - ٣ - يميل للبحث عن أشياء أخرى يقوم بعملها في وقت الاستعداد للامتحان .
  - ٤ - يتجنب الجلوس للاستذكار عندما يقترب موعد الإمتحان .
  - ٥ - قبل الامتحان يجد أنه من الصعب عليه تنظيم أوقاته للاستذكار .
  - ٦ - يؤجل الاستعداد للامتحان إلى آخر وقت .
  - ٧ - عندما يقترب موعد الامتحان يجد أنه من الصعب البدء في الاستذكار .
  - ٨ - يكثر النشاطات والزيارات والاتصالات ومشاهدة التلفزيون في وقت الاستعداد للامتحان .
  - ٩ - يبالغ في ترتيب وتنظيم طاولة الاستذكار وغرفته في وقت الاستذكار .
  - ١٠ - يجد رغبة شديدة في النوم أثناء الاستذكار وبخاصة أيام الامتحان .
  - ١١ - وأخيراً هو شخص يتخذ التأجيل سبيلاً له في الحياة .
- أسباب تأجيل الطالب استعداده للامتحان :**
- بعد قراءةك خصائص الشخص الذي يؤجل استعداده للامتحان يمكن طرح السؤال التالي :
- إلى أي مدى تنطبق عليك هذه الخصائص ؟**
- فإذا كانت الخصائص السابقة تنطبق عليك إلى حد كبير فأنت شخص مؤجل للأسباب التالية :
- ١ - القلق الزائد تجاه الامتحان يساهم في الهروب من مواجهة الواقع أو الاستعداد له .

- ٢ - الإجهاد أو الإرهاق الزائد طوال الأسبوع أو طوال الفصل الدراسي مما يجعل الجسم في حاجة ماسة إلى أخذ القسط الكافي من الراحة وبالتالي تظهر مشكلة التأجيل في الرغبة الزائدة في النوم حتى في غير أوقاته المعتادة .
- ٣ - صعوبة المقررات الدراسية المؤجلة تخلق نوعاً من الخوف لمواجهة الموقف وبالتالي تظهر مشكلة التأجيل في البدء بمواد دراسية أخرى غير هذه المواد ويؤجل هذه المقررات الصعبة في نهاية الوقت حيث يبدأ الإجهاد والنوم .
- ٤ - انخفاض مستوى التحصيل الدراسي للطلاب يلزمه في كثير من الأحيان مشكلة تأجيل الاستعداد للامتحان حيث أثبتت كثير من الدراسات أن الطلاب الذين يعانون من مشكلات في تحصيلهم الدراسي يقعون أيضاً في مشكلة التأجيل .
- ٥ - الاتجاه السلبي نحو المقررات الدراسية المؤجلة - إذا كان التأجيل تجاه بعض المواد - أو الاتجاه السلبي نحو المدرسة بشكل عام ( المعلم والمواد الدراسية والعملية التعليمية ) .
- ٦ - الاهتمام بالدراسة يأتي في مرتبة متأخرة بالنسبة لاهتمامات الطالب التي يغلب عليها ممارسة نشاطات رياضية أو فنية بصورة مبالغ فيها .
- ٧ - الملل والرتابة من الدراسة والإستذكار تؤدي إلى هروب الطالب بحثاً عن نشاطات أخرى تقلل من هذا الملل .
- ٨ - استخدام الطالب لعادات استذكار خاطئة وخاصة في الجانب التمهيدي والصحي لعملية الاستذكار ( راجع الفصول الأول والثاني والثالث ) .

## علاج الشخصية المؤجلة :

يمكن المساهمة في علاج الشخصية المؤجلة من خلال الإرشادات

التالية :

- ١ - اتباع عادات استذكار جيدة تساهم في الانتهاء من مهام الاستذكار أولاً فأول وبالتالي لا يجد الطالب نفسه في مأزق عندما يقترب موعد الامتحان .
- ٢ - إعطاء الجسم والذهن القدر الكافي من الراحة حتى يمكن للطلاب أن يبدأ مباشرة في الاستذكار بروح حماسية بعيدة عن التأجيل .
- ٣ - مواجهة الموقف بنوع من المبادأة والجرأة والشجاعة وترك النشاطات المعطلة جانباً والبدء فوراً في الاستذكار .
- ٤ - وضع أهداف واقعية للاستذكار مما يساعد الطالب على إنجازها بصورة دورية مع الإحساس بالنجاح .
- ٥ - وضع الاستذكار والدراسة في المهام الأولى التي يقوم بها الطالب وأن يضع في اعتباره أن الدراسة تمثل الجوهر الأساسي لمستقبله .
- ٦ - محاولة التغلب على المقررات الصعبة من خلال وضع برنامج استذكاري يتحدى هذه المقررات ، ويمكن الاسترشاد برأي المعلم أو مذاكرتها مع زملاء .

## خامساً : قلق الامتحان :

### مقدمة :

يجب أن يعرف الطالب أن الامتحان ما هو إلا دافع من دوافع الحث والإثارة على تحقيق الإنجاز الأمثل والأداء الأفضل وكلما كانت الإثارة مناسبة كانت درجة الأداء عالية ومن هنا يتحول مفهوم الإثارة إلى دافعية

للإنجاز ، إلا أن التطرف في الإثارة والانفعال يتعارض مع الأداء المعرفي وبالتالي يكون التحصيل منخفضاً .

والأشخاص الذين يعانون من قلق الإمتحان يتزعون إلى تقييم موقف الاختبار على أنه تهديد شخصي لهم ، وهم في مواقف الامتحان غالباً ما يكونون أشخاصاً متوترين ، وخائفين ، وعصبيين ، ومنفعلين مما يؤثر على درجة انتباههم وتركيزهم أثناء الامتحانات وغالباً ما يتأثر أداؤهم بصورة واضحة .

### مظاهر قلق الامتحان :

- ١ - المظاهر الفسيولوجية مثل : الصداع ، وزيادة في دقات القلب ، واضطرابات المعدة ، والرعدة ، وزيادة في ضغط الدم ، وزيادة في مرات التبول .
- ٢ - المظاهر العقلية مثل : النسيان المفاجيء للمعلومات ، وضعف التركيز وتشتت الانتباه ، والإدراك الخاطيء للمعلومات ، وضعف القدرة على الربط بين المعلومات .
- ٣ - المظاهر الانفعالية مثل : التوتر والاضطراب قبيل وأثناء أداء الامتحان ، والعصبية وسرعة النرفزة ، فالشعور باليأس وخيبة الأمل ، والتفكير الدائم في توقع الفشل ، والخوف الشديد من الامتحان ، واضطرابات النوم ، والسرحان .

### أسباب قلق الامتحان :

هناك أسباب عديدة ومتنوعة لقلق الامتحان منها ما يتعلق بالمطالب ، ومنها أسباب خاصة بالمعلم ، وأسباب تتعلق بالأسرة ، وأخرى تتعلق بجماعة الرفاق ، وفيما يلي توضيح مختصر لهذه الأسباب :

## أسباب تتعلق بالطالب :

- للطلاب الدور الأساسي في خوفه وقلقه من الامتحان حيث يكمن هذا الدور فيما يلي :
- ١ - ضعف ثقة الطالب في نفسه .
  - ٢ - ضعف القدرة التذكيرية لدى الطالب ومعاناته من مشكلة النسيان السريع للمعلومات .
  - ٣ - اتباع عادات استذكار خاطئة .
  - ٤ - الاتجاه السلبي نحو المعلم مما يساهم في تحول المعلم إلى مصدر من مصادر الخوف والقلق من الامتحانات ، على حين أنها لا تحدث هذه الحالة مع معلم آخر .
  - ٥ - الاتجاه السلبي نحو المقرر مصدر الخوف أو القلق ، فهناك بعض الطلاب يخافون من امتحانات معينة ، ولكن لا تحدث نفس الظاهرة بالنسبة لامتحانات أخرى .
  - ٦ - تأجيل الطالب استعداده للامتحان ( راجع مشكلة تأجيل الاستعداد للامتحان ) .
  - ٧ - إهمال الطالب طوال الفصل الدراسي وزيادة الضغط عليه وتراكم الموضوعات المطلوب استذكارها في فترة قصيرة مما يساهم من رفع معدل الاضطراب لدى الطالب .
  - ٨ - عدم رضا الطالب عن دراسته نظراً لعدم اتفاقها مع ميوله ورغباته .
  - ٩ - خوف الطالب الزائد من الوالدين إذا ما فشل في أداء الامتحانات .
  - ١٠ - حرمان الطالب من ممارسة أي هواية أو نشاطات محببة إليه والهدف الأساسي والوحيد هو الاستذكار فقط من أجل التحصيل .

## أسباب تتعلق بالأسرة :

- ١ - ولأسرة دورها الهام أيضاً في رفع معدل قلق الامتحان لدى الأبناء ، ويمكن تلخيص الأسباب المتعلقة بالأسرة فيما يأتي :
- ١ - اهتمام الأسرة المبالغ فيه بالنسبة للامتحان حيث تعتبر الامتحانات الهدف الأسمى من العملية التعليمية .
- ٢ - وعلى الجانب الآخر نجد الأسرة التي لا تهتم مطلقاً بأمر أبنائها التحصيلية وفي نفس الوقت تكتفي بتقديم التحذيرات والتهديدات إذا رسب الابن في الامتحان .
- ٣ - تركيز بعض الأسر على العقاب عند التقصير وعدم المكافأة عند الإنجاز أو التفوق .
- ٤ - إعلان حالة الطوارئ في الأسرة عند حلول موعد الامتحان ( ممنوع : الخروج ، والزيارات ، والتلفزيون ، وممارسة النشاطات الترويحية ... إلخ ) .
- ٥ - المشكلات الأسرية التي تهدد الأبناء وخاصة أيام الامتحانات .

## أسباب تتعلق بالمعلم :

- ١ - والمعلم يساهم أيضاً في رفع مستوى قلق الامتحان لدى الطالب وبخاصة إذا ما توافرت الأسباب التالية :
- العلاقة الفاترة بين المعلم والطالب .
- ٢ - رهبة المعلم وتخوفه وتهديده للطلاب فيما يتعلق بالامتحانات .
- ٣ - التأكيد على الامتحان كثيراً أثناء الدرس .
- ٤ - صعوبة الامتحانات بالنسبة لمستوى الطلاب .
- ٥ - طريقة التدريس التي تعتمد كثيراً على الحفظ والاستظهار دون اللجوء إلى تعلم الطلاب طرائق التفكير وحل المشكلات .
- ٦ - طريقة التقويم أيضاً تعتمد على الحفظ والاستظهار ولا تقيس

قدرة الطلاب على حل المشكلات أو التحليل أو التركيب أو النقد .

٧ - سلوك المعلم مع طلابه في أثناء الامتحان أحياناً يثير قلق الطلاب .

٨ - الامتحان هو الوسيلة الوحيدة للمعلم لتقويم طلابه .

### أسباب تتعلق بجماعة الرفاق :

١ - لجماعة الرفاق دور في رفع معدل قلق الامتحان لدى الطالب وبخاصة إذا كان من بينها بعض الطلاب الذين يعانون من قلق الامتحان فتنتقل العدوى بينهم .

٢ - تساهم جماعة الرفاق في اختلاق الاشاعات عن رهبة وصعوبة إمتحانات بعض المعلمين نظراً لخبرة هؤلاء الطلاب الفاشلة مع هؤلاء المعلمين .

٣ - ضغوط جماعة الرفاق على الطالب لمسايرتهم في أمور هي أبعد ما تكون عن الاهتمام بالتحصيل الدراسي .

### مواجهة وعلاج قلق الامتحان :

يمكن مواجهة وعلاج قلق الامتحان بل والوقاية منه في ضوء مراعاة الإرشادات التالية :

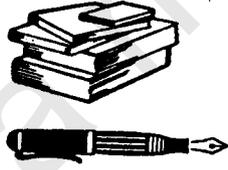
١ - اتباع عادات الاستذكار الجيدة ( راجع الفصول الأول والثاني والثالث ) .

٢ - تجنب التأجيل أثناء الفصل الدراسي أو أثناء الامتحانات وبخاصة فيما يتعلق بالاستعداد للامتحان .

٣ - مراعاة اختيار نوع التعليم أو التخصص الذي يناسب ميول واستعدادات الطلاب مما يساهم في زيادة الخبرات والنجاح وسرعة الإنجاز لديهم وبالتالي يقلل من قلق الامتحان .

- ٤ - الاعتدال في اهتمام الأسرة بالنسبة للامتحان ومساعدة الأبناء على التحصيل أو الاستذكار للامتحانات وذلك من خلال خلق جو آمن نفسياً بعيداً عن أي عامل من عوامل التهديد .
- ٥ - إعطاء الفرصة للأبناء لممارسة هواياتهم بحيث لا تطفئ على الوقت المحدد للاستذكار .
- ٦ - البعد عن المشكلات الأسرية التي تهدد الكيان النفسي للطلاب وخاصة أيام الامتحانات .
- ٧ - التركيز على مكافأة الأبناء عند حصولهم على المعدلات المرتفعة في التحصيل ، والبحث عن أسباب التغييرات التي قد تحدث ومواجهتها بأسلوب تربوي بعيداً عن العقاب والحرمان الزائد .
- ٨ - على المعلم أن يتفهم جيداً المشكلات النفسية للطلاب وفي مقدمتها قلق الإمتحان ومساعدة الطالب على تخطي هذه المشكلة والتغلب عليها .
- ٩ - توطيد العلاقة بين المعلم والطالب عن طريق خلق جو ودي مفعم بالتفاهم والانفتاح والمحبة .
- ١٠ - الحد - قدر الإمكان - من رهبة الامتحان ومحاولة التنويع في طرق التقويم بحيث لا يكون الامتحان هو نهاية المطاف بالنسبة للطلاب أو هو المحدد الأول والأخير لمستقبلهم الدراسي .
- ١١ - وأخيراً ويمكنك مواجهة قلق الامتحان أيضاً من خلال اتباع حوار مع النفس يتضمن الفناعات التالية :
  - أعتقد أنه بما أنني نجحت في السابق فإنني سأنجح هذه المرة .
  - أقنع نفسي بأن كل شيء على ما يرام .
  - أقنع نفسي بأنه لا فائدة من القلق .
  - أفكر بشيء جيد سوف يحدث بعد الإمتحان .
  - أحاول ألا أفكر في الرسوب .

- أتوقف عن التفكير في الامتحان .
  - أعتقد بأن الآخرين يعانون أكثر مني .
  - أقول لنفسي بأنني لست قلقاً على الإطلاق .
  - أفكر في النجاح .
  - أحاول أن أفعل شيئاً ضد التوتر .
  - آخذ نفساً عميقاً .
  - أقوم بالاسترخاء حين أشعر بأنني لم أحقق شيئاً .
- ١٢- قراءة القرآن والصلاة والتي من المحتم أنها ستخفض من قلق الامتحان بل القلق بصورة عامة .



## قائمة المراجع

- ١ - أبو العزائم مصطفى ، لطفي محمد فطيم : دراسة للعلاقة بين عادات واتجاهات الاستذكار والتحصيل الأكاديمي لطلاب كلية البحرين الجامعية . دراسة ميدانية إمبريقية ، أسيوط ، كلية التربية ، ١٩٨٤ .
- ٢ - أحمد زكي صالح : علم النفس التربوي ( الطبعة الحادية عشرة ) ، القاهرة : مكتبة النهضة المصرية ، ١٩٧٩ .
- ٣ - أحمد عبادة : قلق الاختبار في موقف اختباري ضاغط وعلاقته بعادات الاستذكار والرضا عن الدراسة والتذكر والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب جامعة البحرين ، بحث مقدم للمؤتمر العلمي الثاني لكلية التربية ، جامعة البحرين ، ٧ - ٩ مايو ١٩٩١ .
- ٤ - أحمد عبادة : مقياس عادات الدراسة ، جامعة البحرين ، كلية التربية ، ١٩٩١ .
- ٥ - أحمد عبادة : ظاهرة تأجيل الاستعداد للامتحان لدى طلاب الجامعة ، جامعة البحرين ، ١٩٩١ م .
- ٦ - أحمد عبادة : التعلم ، نظريات وتطبيقات تربوية ( الجزء الأول ) ، البحرين : دار الحكمة ، ١٩٩٢ م .
- ٧ - أحمد عبادة ، جيهان العمران : المشكلات الانفعالية لدى عينة من الشباب الجامعي البحريني « دراسة تحليلية عاملية » ، مجلة دراسات تربوية ، رابطة التربية الحديثة ، المجلد السابع ، الجزء (٤٠) ، ١٩٩٢ م .

- ٨ - أحمد عبادة ، نبيل الزهار . أثر ارتفاع معدل المعلومات المعرفي في اختبار تحصيلي على سمة القلق وسمة الاستثارية وقلق الامتحان ، مجلة البحث في التربية وعلم النفس ( مجلة خاصة تصدرها كلية التربية ، جامعة المنيا ) ، المجلد الأول ، العدد الثاني ، أكتوبر ١٩٨٧ م .
- ٩ - أحمد عزت راجح : أصول علم النفس . ( الطبعة الحادية عشرة ) ، القاهرة : دار المعارف بمصر ، ١٩٧٧ م .
- ١٠ - أنور رياض عبد الرحيم ، إبراهيم علي إبراهيم : تأثير قلق الاختبار على عوامل التذكر لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة المنيا ، مجلة البحث في التربية وعلم النفس ( مجلة خاصة تصدرها كلية التربية ، جامعة المنيا ) ، المجلد الثاني ، العدد الثاني ، أكتوبر ، ١٩٨٨ م .
- ١١ - أنور محمد الشرقاوي : التعلم نظريات وتطبيقات ، القاهرة مكتبة الأنجلو المصرية ، ١٩٨٣ م .
- ١٢ - السيد عبد القادر زيدان : عادات الاستذكار في علاقتها بالتخصص ومستوى التحصيل الدراسي في الثانوية العامة لعينة من طلاب كلية التربية جامعة الملك سعود ، بحوث المؤتمر السنوي السادس لعلم النفس في مصر ، المنصورة ، ٢٢ - ٢٤ يناير ، ١٩٩٠ م .
- ١٣ - جابر عبد الحميد جابر : دراسة مقارنة لعادات المراهقين القطريين وغير القطريين واتجاهاتهم نحو الدراسة ، بحوث ودراسات في الاتجاهات والميول النفسية ، مركز البحوث التربوية ، جامعة قطر ، المجلد السابع - الجزء الثاني ، قطر ، ١٩٨٤ م .
- ١٤ - زكريا توفيق أحمد : دراسة قلق الاختبار وعلاقته بالمهارات

- الدراسية والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية ،  
الكتاب السنوى في علم النفس ( تصدره الجمعية المصرية  
للدراسات النفسية ) . المجلد الخامس أبريل ، ١٩٨٦ م .
- ١٥ - سناء محمد سليمان : دراسات في عادات الاستذكار  
ومهاراته ، القاهرة : دار الكتاب ، ١٩٨٨ م .
- ١٦ - سيد خير الله : علم النفس التعليمي . القاهرة : الأنجلو  
المصرية ، ١٩٧٣ م .
- ١٧ - عبد الرحمن محمد عيسوي : عادات الاستذكار ومعوقاته  
لدى طلاب الجامعة ، بيروت : دار النهضة العربية ،  
١٩٨٤ م .
- ١٨ - محمد خليفة بركات : علم النفس التعليمي ( الطبعة  
الثالثة ) . الكويت : دار القلم ، ١٩٧٩ م .
- ١٩ - نبيل عيد الزهار ، دينس هو سفر : قائمة قلق الاختبار  
( كراسة تعليمات ) ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية ،  
١٩٨٥ م .
- 20 - Brawn, W. and Holtzman, W.: **Survey of Study Habits and Attitudes**, New York. Psychological Corporation, 1966.
- 21 - Carrillo, A.M.: **The Effects of Test Anxiety and a Memory Support Strategy on Recall**, **D.A.I.**, 45, 1-B, 1983.
- 22 - Culler, R. E. and Holahan, C.J.: **Test Anxiety and Academic Performance: The Effect of Study Related Behavior**. **Journal Educational Psychology**, 72, 1, 1980.
- 23 - Desiderato, O. and Koskinen, P. **Anxiety, Study**

- Habits and Academic Achievement. Journal of Counseling Psychology, 16, 1969.**
- 24 - **Gaudry, E. and Spielberger, C.D.: Anxiety and Educational Achievement. John Wiley, Sons, New York, 1971.**
- 25 - **Holtzman, W. and Brown, W.: Evaluation The Study Habits and Attitudes of High School Students. Journal of Educational Psychology, 1968, 59.**
- 26 - **Mandler, G. and Sarason, S. : A study of Anxiety and Learning: Journal of Apnormal and Social Psychology, 1986, 22.**
- 27 - **Mitchell, K.R. and Ng, K.T.: Effects of Counseling and Behavior Therapy on the Academic Achievement of Test Anxious Students. Journal of Counseling Psychology, 1972, 19.**

