

## كيف تتغلب على قلق الاختبارات

تعدُّ الاختبارات وسيلة جيدة لتقييم المستوى الذي وصل إليه الطالب في تحصيله للمعلومات، ولنتائجها آثار كبيرة على المستويات المختلفة بدءاً من إعطاء مؤشر عن مستوى تحصيله العلمي، مروراً بوضعه العلمي وارتقائه التدريجي فيه خلال حياته الجامعية، وانتهاءً بالمجالات التي ستُفتح أمامه حال تخرجه سواءً بمتابعته للدراسات العليا، أو الانخراط في الحياة المهنية. ولذا فإن القلق قبل الاختبارات هو حالة سلوكية طبيعية وناشئة عن الرغبة ليس فقط في النجاح وإنما بالحصول على أعلى الدرجات في هذه الاختبارات؛ أي الوصول إلى التميز الدراسي.

وفي حال كان مثل هذا القلق ضمن حدوده الطبيعية فربما يكون أحد العوامل المحفزة لبذل الجهود اللازمة لأداء الاختبارات على النحو المرجو. ولكن عندما يصبح القلق مفرطاً أو يتحول إلى نوع من الخوف فيصبح عندئذ حالة غير مرغوب بها لما لها من منعكسات سلبية على التحضير للاختبارات، واستدكار المعلومات، والأداء الحسن أثناء الاختبار. وفيما يلي عزيزنا الطالب بعض النصائح للتغلب على قلق الاختبارات والتميز في أدائها:

- احرص على الاستعداد الجيد، فبقدر ما تعد نفسك جيداً للاختبار بقدر ما تجد الطمأنينة في المدة التي تسبق الاختبار وأثناءه، والإعداد الجيد يبدأ منذ المحاضرة الأولى، فتحصيلك للمعرفة أثناء المحاضرات هو مؤشر جيد على مستوى تهيئتك للاختبار، ومستوى أدائك للواجبات والأنشطة الدراسية الأخرى المطلوبة خلال الفصل هو مؤشر آخر على مستوى تهيئتك للاختبار، فاحرص عزيزنا الطالب على عدم تأجيل عمل اليوم إلى الغد، وابذل كل ما يمكنك من جهد فيما يوكل إليك من عمل، فالجزء بقدر العمل.
- تعامل مع الاختبار على أنه فرصة جيدة لتقييم المستوى الذي وصلت له في تحصيل المعرفة، ولتقييم أسلوبك المتبع وجهودك التي تبذلها في عملية التحصيل بما يمكنك من تحديد الأمور المساعدة التي يمكنك من الارتقاء بمستواك الحالي.
- كن متفائلاً، فالنظرة المتفائلة في الحياة تجعل طريقة تفكيرك ايجابية مصداقاً لقوله صلى الله عليه وسلم «تفاءلوا بالخير تجدوه».
- احرص على حسن توزيع وقتك؛ لأن التوزيع المتوازن للوقت بين المقررات يمكنك من تجنب المفاجأة بشأن ضيق الوقت بالنسبة لمقرر ما والقلق الناجم عن ذلك.
- قم بمراجعة ما تعلمته مراجعة نشطة فعالة، تتفاعل فيها أنت وبشكل مستمر مع المادة الدراسية تفاعلاً تساؤلياً، واحرص على التدرب على استرجاع المعلومات من ذاكرتك، وعلى استخدامها، وعلى ربط الأفكار التي تتحصل عليها ببعضها ببعض. ولعل من المناسب أن تولي مزيداً من العناية للأفكار الرئيسة في المقرر وخاصة تلك التي تحظى بنصيب أوفر من اهتمام أستاذ المقرر وتركيزه عليها وتكرارها أثناء المحاضرات وخلال تفاعله مع الطلبة.
- تأكد من جودة تحصيلك للمعرفة من خلال حل أسئلة الاختبار الذاتي وأسئلة الاختبارات السابقة أو الأسئلة النموذجية للمقرر، وركز جهودك على المواضيع التي ترى أن أدائك فيها لم يكن مرضياً.
- تجنب الإرهاق الشديد قبيل الاختبار، فالتحضير الجيد للاختبار يعتمد على كل جهودك المبذولة خلال الفصل الدراسي، وإن سعيك لتعويض الوقت الطويل الضائع خلال الفصل الدراسي في أيام قليلة تسبق الاختبار من خلال السهر الطويل واستخدام بعض الأمور المساعدة في ذلك (مثل تناول المشروبات المنبهة أو حبوب السهر) يؤدي إلى شدة الإرهاق، وعدم استيعاب المعلومة وتذكرها، وتشكل مصدراً مهماً للقلق، مما ينعكس سلباً على أدائك في الاختبار.