رهبة الإمتحانات.. خوف من الفشل أم حافز للنجاح؟

تصيب الكسالى والمتفوقين على حد سواء مَن منّا لا يخاف الامتحان؟ فالامتحان، أيّاً كان موضوعه أو مجاله، هو محطة مهمة في حياة كل طالب، لأنّه يُحدّد ثمرة مجهوده ويرسم مستقبله ويقترب به خطوة نحو تحقيق حلمه. لكن، ما مُبرّر هذا الخوف الذي يصيب الجميع متفوّقين وكسالى على حَدٍّ سواء؟ يُقال إنّ رهبة الامتحان التي تنتاب الكثير من التلامذة والطلاب كباراً وصغاراً، هي بمثابة شعور مُحفّز على الدراسة والمذاكرة ودافع للتحصيل والإنجاز وبذل الجهد والحرص على النجاح والتفوق. ويتم تفسيرها على أنها عبارة عن حالة نفسية طبيعية، يمرّ بها جميع الطلبة، إما خوفاً من الفشل أو الرسوب أو من ردود فعل الأهل، أو أنّها تأتي نتيجة لضعف الثقة بالنفس، أو الرغبة في التفوق على الآخرين. وفي الحقيقة، إنّ رهبة الامتحانات، تصاحبها أيضاً أعراض عضوية ونفسية، منها: سرعة الانفعال، وانشغال الذهن بأفكار سلبية، ممّا يُقلل من القدرة على التركيز ويعطي نتائج سلبية.

- رهبة وخوف: في محطتين مختلفتين، التقينا عدداً من الطلبة والطالبات، في محاولة للوقوف على أسباب القلق والرهبة التي تصيبهم قبل وأثناء الامتحان، والأمور التي تدفع كلاً منهم إلى الخوف. وفي إحدى المدارس، كانت محطتنا الأولى، حيث أجمعت الطالبات على أن

مشاعر القلق والتوتر التي تُصاحب الامتحانات، تكون نتيجة الحرص على التفوق والنجاح. وفي هذا السياق، تقول نور مثنى (الصف السابع): "عندما أرى ورقة الامتحان للوهلة الأولى، وخاصة في مادة اللغة العربية، أصاب بالرعب وأنسى كل المعلومات، فأخشى أن تنخفض علاماتي نتيجة أخطائي الكثيرة في الإعراب". تضيف: "أشعر بالتوتر والانهيار وأبكي وترتجف يداي من رهبة الامتحان، نتيجة حرصي على تفوّقي وعلاماتي العالية". - لكل مجتهد نصيب: "الثقة بالنفس تُزيل رهبة الامتحان" هذا ما تقوله لمى أنور (الصف الثامن). تضيف: "لكل مجتهد نصيب، وأنا أجتهد في مُذاكرة دروسي، وأتوكل على ا في الامتحان". تتابع: "أهلي يرفعون معنوياتي ويزيدون من ثقتي بنفسي، لأنّهم يرون أنني أبذل كل ما في وسعي في المذاكرة. لذلك، لا يلومونني على خطأ فعلته في الامتحان". تؤكد لمى، أن "بعض الطالبات، عندما يشعرن بصعوبة الامتحان، يُصَبْن بانهيار عصبي داخل اللجان، وينسين الإجابات ويبكين بشدة"، مشيرة إلى أنّ "القلق شعور غير محمود، لأنّه يؤدي إلى نسيان الإجابات وعدم التركيز".

- نسيان المعلومة: من ناحيتها، تعترف رانيا أحمد (الصف السابع)، بأنها تشعر بالقلق من الامتحان، وبخاصة في اللحظات الأولى من بدايته. تقول: "أشعر برعشة تتملّك جسدي، فتتشابك يداي وتتعرّقان". توضح: "بصراحة، أنا لا أحب قراءة ورقة الامتحان في البداية، حتى لا أشعر بالصدمة إذا كان صعباً، لكنني أبدأ في كتابة اسمي وقراءة الفاتحة، وأدعو ا أن يُعينني على التذكير". مُشيرةً إلى أن "رهبة الامتحان عندي، نابعة من خوفي من نسيان المعلومة، فقد حدث لي في أحد امتحانات مادة اللغة الإنجليزية، أن نسيت الإجابة عن سؤال، نتيجة كثرة ارتباكي، على الرغم من أني كنتُ أعرف الإجابة جيّداً، لكن اضطرابي جعلني أنسى، وبسبب خوفي ونسياني خسرت علامات كثيرة". - المعلم المكروه: عندما تبذل ريام أحمد (الصف الحادي عشر)، مجهوداً في المذاكرة، تخاف من أن تنسى المعلومات. وهي تقول في هذا السياق: "عندما أهمل مُذاكرة المادة، لا أبالي بالامتحان، وأخرج من اللجنة قبل انتهاء الوقت، لأني أعلم بالنتيجة مسبقاً". تضيف: "بعض الطالبات في لجان الامتحانات يصبن بالإغماء، خاصة في الثانوية العامة نتيجة حرصهنّ على الحصول على مُعدّلات عالية تؤهلهنّ لدخول الجامعة". تقول: "الخوف من الامتحان عند بعض الطلبة مرتبط بكرههم المادة، بسبب أسلوب المعلّم في الشرح وكيفيّة توصيل المعلومة". تتابع: "حدث ذلك معي عندما كنت في مدرسة (الحرية)، حيث كرهت معلمة الرياضيات، بسبب طريقة معاملتها وإخافتها للطالبات، فكرهت المادة. لذا، كنت دائماً أحقق مُعدّلات منخفضة".

- رفع المعنويات: إلى ذلك، يبدو أنّ التوتر والرهبة من الامتحان لدى مينا كامران (الصف الحادي عشر)، مرهونان بكمية المعلومات التي استوعبتها أثناء مُذاكرة المادة. تقول: "أبذل قصارى جهدي في المذاكرة، وأعمل واجبي والباقي على ا". تضيف: "أمي تشجعني وأبي يرفع من معنوياتي، فإذا نسيت سؤالاً أو أخطأت في إجابة، ينصحانني بألا أقع فيه في ورقة الامتحان المقبلة، وأن أتعلّم من أخطائي". - كلمة امتحان: من جهتها، تعترف آلاء معروف (الصف الحادي عشر)، بأنّها تخاف من كلمة الامتحان في حد ذاتها، بسبب حالة الطوارئ التي يفرضها أهلها في البيت. تقول: "إنّ حالة الطوارئ تستدعي المذاكرة المستمرة طوال اليوم، وليس الخروج والنزهات، ولا تجمّعات الأهل وزيارة الأصدقاء، وأنا أشعر بنتيجتها بالقلق والخوف كلما اقترب يوم الامتحان". - عنصر المفاجأة: المحطة الثانية كانت في "مدرسة دبي الثانوية"، حيث أجمع الطلاب على أنّ الامتحان يُحدّد مصير الطالب في تحقيق علامات جيدة، التي على أثرها تؤهله إلى دخول الجامعة، وأنّ الرهبة نتيجة طبيعية تُلازمه. وفي هذا السياق، يقول عبدا صالح (الصف الثاني عشر): "أشعر بالخوف من امتحان الفيزياء، لأنّ المادة تحتاج إلى تركيز". يضيف: "أراجع الكتاب ونماذج الوزارة، ومع ذلك، فإنّ القلق لا يُفارقني حتى امتحان المادة". يؤكد عبدا، "أنّ الخطأ في إجابة أي سؤال، يجعلني متوتراً طوال أيام الامتحانات الأخرى ويؤثر في إجاباتي". يقول: "خلال الفصل الدراسي الثاني، شكّل الامتحان في مادة الجيولوجيا عنصر مفاجأة بالنسبة إليّ نظراً إلى صعوبته، فحدّث لي ارتباك وكدت أن أخرج من اللجنة وأعتذر، إلا أن مُراقب اللجنة نصحني بالهدوء وقلّل من مخاوفي، وبدأت في الإجابة".

- مهارات وقُدرات: يرتبط الخوف لدى محمد العبادي (الصف الثاني عشر)، بمراجعة المادة واستيعابها جيّداً، حيث يقول: "إنّ تغيير نظام الدراسة لثلاثة فصول، أربَك الطلاب"، لافتاً إلى أنّ الطالب "بدلاً من أن يعاني حالة نفسية مرة واحدة خلال العام، أصبح يعاني توتر الامتحانات طول العام، بحيث ندرس أسبوعاً ونمتحن في الأسبوع الذي يليه، وهكذا يأتي الدرس وراء الدرس، ونظل ندرس المنهاج حتى آخر يوم دراسة". يكشف أنّه "أحياناً يأتي الامتحان غير متوقع، فأرتعب وأخطئ ويضيع السؤال". مؤكداً أنّه "في امتحان اللغة الأجنبية، أشعر بتقلصات في معدتي بسبب الخوف، لأنّه يعتمد على القُدرات والمهارات، فإذا لم أطوّر معلوماتي فلن أستطيع اجتيازه بسهولة". ويعترف بأنّ "الخوف ليلة الامتحان يجعلني أتناول كميات من الأكل من دون تركيز، ويظل فكري مشغولاً وذهني شارداً، لدرجة أني

أنسى أدواتي داخل اللجنة". - ساعات صعبة: رهبة الامتحان تُدخل عمار عبدالرحمن (الصف الثاني عشر)، في عزلة، يقول عنها: "أنعزل في حجرتي، ويتعكر مزاجي، ولا أحتك بأخواتي، وأجلس في مكان هادئ لمراجعة دروسي حتى الصباح، ثمّ أذهب إلى الامتحان"، مُتحدّثاً عن "ساعات صعبة تمرّ عليّ ليلة الامتحان، ودقائق أصعب قبل توزيع الورقة، فالخوف شيء طبيعي ينتاب الذكي والغبي، الشاطر والضعيف، لأنّ فيه تقرير المصير". - إرباك وتوتر: أمّا سبب الارتباك عند أحمد البناي (ثالث ثانوي)، فينبع "من الحرص على التفوق وعدم فقدان أي درجة". يقول: "الحرص الزائد يسبب لي الارتباك، وأتذكر أني في أحد الامتحانات، وعلى الرغم من مُذاكرتي الجيّدة، نسيت أن أجيب عن الأسئلة، فهَبَطت علاماتي". يُشير إلى أنّ "الخوف يتملّكني في امتحان مادة الجغرافيا، بسبب كمية المعلومات الموجودة في الكتاب، فإن نسيتها أثناء الامتحان وتوقفت عند بعض الأسئلة، شعرت بنوع من الملل وخرجت من اللجنة". - حالة طوارئ: تُلقي مديرة "مدرسة المعارف الخاصة"، جميلة حسن، باللوم على الآباء في ما يتعلق بتأزّم حالة أبنائهم النفسية. تقول "المدرسة تُخفّف عن الطلاب وتُطمئنهم من الامتحانات حتى تُزيل من نفوسهم الرهبة. فلا داعي إلى الرهبة، فأنّ المراقب هو أستاذهم، وفصول المدرسة بطاولاتها تعوّدوا عليها، وشكل الأسئلة لا يختلف كثيراً". توضح، إنّ الطالب يأتي إلى الامتحان متأزماً نفسياً، نتيجة حالة الطوارئ والاستنفار التي يفرضها الأهالي في البيوت، فهو يُجيب عن الأسئلة وفي ذهنه ماذا سيقول لوالديه عند المراجعة لو أخطأ". تنصح زين "بأن يُخفّف أولياء الأمور من الضغط النفسي عن أبنائهم، حتى تعمل أذهانهم بشكل أفضل". تقول: "إنّ إخفاق الطالب في امتحان ما، وحصوله على درجات غير مُرضية، يترتّب عليهما زيادة التوتر عنده، وعلى الأهل إشعاره بالطمأنينة والثقة بالنفس، وبأنّه قادر على إحراز درجات عالية حتى يطمئن ويزول التوتر". - الدموع تذرف: في سياق متصل، يقول مدير "مدرسة دبي الثانوية" منصور شكري، "إنّ دور المدرسة مهم في تهيئة نفسية الطلاب قبل الامتحان"، لافتاً إلى "أننا نتواصل معهم من خلال الإذاعة المدرسية، ونطمئنهم بأنّ الامتحان لا يخرج عن المنهج الدراسي حتى لا نُشتت أذهانهم، فيشعرون بالراحة النفسية". مؤكداً: "أنّ النظام الجديد في التعليم، أسهم في نزع قدر كبير من رَهبَة الامتحانات، لأنّه يعطي رصيداً من الدرجات يساعد الطالب في نهاية العام". يضيف، أنّه "بناءً على مدى ثمانية وثلاثين عاماً عملت خلالها في المجال التربوي، فإنّ الامتحانات في شكلها السابق كانت تُعطي نوعاً من الرهبة والتوتر، لأنّ الطالب لا يملك رصيداً من الدرجات، ولا يعرف اتجاهات الأسئلة التي تأتيه، فكانت طريقة الامتحانات السابقة تُربك الطالب وتجعله يذرف الدموع". - دَور الأسرة: "ثمّة أسباب تُزيد من رهبة الطالب في الامتحانات"، بحسب ما يقول الباحث التربوي يوسف شراب، لافتاً إلى أنّ "الطالب، عندما يسعى إلى تحقيق الكمال في ورقة

الإجابة يتوتر، لأنّه يخشى من ضياع الجهد الذي يبذله". يشير إلى أنّ "الخوف قد يرتبط أحياناً بصدام وقع في السابق بين مُعلّم المادة والطالب، فيكره المادة ولا يستوعبها، كما أن هناك عشرات الطلاب الذين يكرهون المادة، لأسباب ترتبط بشخص المدرس وطريقة تدريسه وتعنيفه وأسلوبه وطريقة معاقبته"، موضحاً "أنّ طبيعة المادة والمنهج، يمكن أن يكونا سبباً آخر في الشعور بالتوتر أثناء الامتحان، خصوصاً إذا كانت المادة تتضمن الكثير من الأرقام والإحصاءات". - كسر حواجز الخوف: "عامل الرهبة من الامتحان يمكن أن يكسره المعلم". يقول أستاذ مادة التاريخ عبدالحميد حجازي، لافتاً إلى أنّ "المعاملة الطيبة للطالب في الامتحان، تشجعه على التركيزة في الإجابات، وتسهل مهمته". يؤكد: "أنّ تهيئة الجو النفسي قبل بداية الامتحان، وأثناء توزيع الأوراق، تساعد الطلاب على الإبداع وكسر حاجز الخوف". - حُسن المعاملة: بدوره، يرى مشرف الامتحانات في "مدرسة دبي الثانوية" محمد الزيني، أنّ "حُسن معاملة الطالب يخفّف من رهبة الامتحان". يقول: "إنّ حُسن المعاملة داخل اللجان ومُراعاة الحالات الاستثنائية والخاصة، يشجّعان الطالب على الإجابة"، كاشفاً "أننا نقوم بتشكيل لجان خاصة لذوي الاحتياجات الخاصة، وتكبير أوراق الامتحانات بالاتفاق مع الكونترول، للطلاب ذوي الضعف البصري. كما نقوم بقراءة الأسئلة للطلاب إذا استدعى الأمر ذلك، إضافة إلى تخصيص لجنة خاصة للطالب الذي يعاني توتراً مُزمناً ويحتاج إلى هدوء نفسي، وتقديم كل ما يلزمه حتى يعود إلى حالته الطبيعيّة". - فقدان الثقة: حول الأسباب الاجتماعية التي تُرهب الطالب في الامتحان، يقول الأخصائي الاجتماعي في "مدرسة المعارف الخاصة"، محمد دسوقي: "إنّ إهمال الطالب في المذاكرة، يجعل الدروس تتراكم عليه، بحيث يصب غير قادر على استيعابها ويقلق من الامتحان". مُشيراً إلى "أنّ تهديد بعض المعلمين بصعوبة الامتحان، يجعل الطالب قلقاً ومتوتراً وخائفاً من الامتحان. فالمعلم يسلك هذا الأسلوب لكي يُحفّز الطالب على المذاكرة، لكنه يُسبّب له نتيجة عكسية، تتمثّل في زعزعة ثقة الطالب بنفسه، وجعله غير قادر على استيعاب ما ذاكره بشكل جيّد". وحول الأعراض الجسمية والنفسية التي يُعانيها الطالب، يقول محمد دسوقي: "قد يشعر الطالب باضطراب في المعدة، وغثيان وقيء ورجفة، هذا التوتر غير المحتمل، يجعل الطالب لا يستطيع الإجابة عن الأئلة بشكل جيّد، حتى لو بذل جهداً في المذاكرة، ويمكن أن يترك ورقة الإجابة فارغة ويخرج من اللجنة". - رهبة وقتيّة: وفي سياق متصل بالآثار النفسية للخوف والرهبة من الامتحانات. تقول مُوجّه أوّل الرعاية النفسية. في وزارة التربية والتعليم في الإمارات العربية المتحدة، سناء عبدالعظيم: "إنّ الخوف من الامتحانات ينشأ من فقدان الثقة بالنفس، والشعور بعدم كفاءة الطالب في المستوى العلمي"، لافتةً إلى أنّ "الطالب، عندما يخفق في امتحان مُعيّن، نجده يُعمّم هذه الانفعالات

السلبية على كل الامتحانات اللاحقة". تؤكد: "إنّ الخوف هو شعور غير مُريح، يصيب أي إنسان مُقْبل على وظيفة أو ترقية أو انتقال من صف دراسي إلى آخر. من هنا، فإنّ خوف الطالب من الامتحان، شعور طبيعي إذا لم يؤثر سلباً في أدائه. ويعوق إجاباته بصورة صحيحة". تُلاحظ عبدالعظيم، أنّه "كلما أتقن الطالب مُذاكرة المادة بطُرق صحيحة وتدرّب على أسئلة الامتحانات واجوبتها النموذجية، كان أقل رهبة في الامتحان". تكشف عن "أنّ فوبيا الامتحان تعوق الفرد عن أداء مهمته، وتنعكس سلباً على أدائه، وينعزل عن الناس، ويحبس نفسه في البيت مُتجنّباً التعامل مع الآخرين"، تشير إلى أنّ "الرهبة هي عبارة عن خوف مؤقّت، يصيب معظم الطلاب في نهاية العام الدراسي، بحيث تظهر عليهم على شكل أعراض نفسية، منها تَغيّر نظام النوم وفقدان الشهية والشعور بالقلق". وتنصح "بأن يبتعد الطالب في الساعات القليلة التي تسبق الامتحان، على أي مراجعة أو قراءة للمادة التي سيمتحن فيها"، تقول: "إنّ حالة القلق المصاحبة لهذه الفترة، تعوق الطالب عن تلقّي المعلومات وتجعلها أكثر سعوبة، فيشعر الطالب وكأنّه لم يقرأ هذه المادة من قبل، بحيث يحتاج إلى تهدئة نفسه ببعض آيات القرآن الكريم والأدعية، مُتوكلاً على ا، ليطمئن ويهدأ". تختم عبدالعظيم، بأنّ "الطالب، قبل الذهاب إلى الامتحان، عليه أن يتناول وجبة خفيفة، وعصائر طبيعية، وأن يبتعد عن أي مصادر تُشتت فكره، وتُقلل من تذكّره المادة العلميّة، مثل الكمبيوتر أو تبادل الرسائل أو الدردشة الإلكترونية". وتنصح أولياء الأمور "بالسعي إلى تهدئة الابنة أو الابن، وإقناعه بأن يؤدي الامتحان، بغض النظر عن النتيجة التي سيحصل عليها، من دون اللجوء إلى تخويفه أو تهديده بالعقاب".