

قلق الامتحان

قلق الامتحان .: وهو حالة من التوتر الشامل التي تصيب الطالب خلال الاختبار وتنشأ عن خوفه من الفشل أو الرسوب في الاختبار أو خوفه من الحصول على نتيجة مخالفة لتوقعات الآخرين و تؤثر على العمليات العقلية مثل الانتباه والتفكير والتركيز الخ .

يقسم إلى نوعين :-

- قلق الامتحان: وهو الذي يزيد من دافعية الفرد نحو التحصيل ويكون على درجة معقولة .
- القلق الذي يعطل الأداء :- وهذا القلق يكون شديد ومعيق للطالب عن الدراسة .

أسباب القلق :

1. توقعات الأهل التي تفوق قدرة الطالب .
2. توقعات المدرسين والتي تفوق قدرة الطالب .
3. خبرات الفشل التي مر بها الطالب .
4. عدم تنظيم الوقت للدراسة .
5. أهمية الامتحان .
6. تراكم المواد المدرسية .
7. القلق العام .
8. الحصول على التعزيز والاهتمام للنجاح وإهمال الفشل والرسوب .

أعراض قلق للامتحان :-

- أعراض فسيولوجية :- مثل سرعة دقات القلب ، وتصيب العرق ، الشعور بالغثيان ، الصداع ، فقدان الشهية ، الارتجاف في اليد التي يكتب بها الطالب وعدم القدرة على النوم وتوتر العضلات .
- أعراض نفسية :- مثل الشعور بالضيق والخوف من النتيجة وعدم الرضى عن النفس والشعور بالتقليل من الذات والإحساس بالهزيمة والعجز والاكنتاب ، عدم القدرة على التركيز والانتباه ، شرود الذهن ، وعدم القدرة على الدراسة .

مضار القلق: إذا زاد القلق عن حده فهو يعتبر مضر للدراسة ، مما ينتج عنه مضار عديدة منها :

- 1- عدم قدرة الطالب على الدراسة .
- 2- صعوبة التركيز على المادة وموضوعها .
- 3- نسيان المادة .
- 4- تدني التحصيل .

الوقاية:

يمكن أن نقي الشعور بالقلق من الامتحان عن طريق :

- 1- تنظيم الوقت الدراسي .
- 2- متابعة الدراسة أولاً بأول .
- 3- فهم الأهل والمعلمين لقدرات الطالب والفروق الفردية بين الطلاب .
- 4- الاستعداد للامتحان بشكل جيد عن طريق الدراسة والتحضير المسبق الخ .
- 5- عدم التناقض بمعاملة الأهل .