



جامعة العربي بن مهيدي – أم البواقي-

كلية العلوم والعلوم التطبيقية

المركز الطبي الاجتماعي

-عين البيضاء-

# الاستعداد النفسي والمنهجي للامتحانات الجامعية 2024-2025



اعداد مراكشي سلاف

مختصة نفسانية

يعد الاستعداد النفسي والمنهجي الجيد للامتحانات من الأمور الأساسية لنجاح الطالب الجامعي وحصوله علي درجات عالية، وخاصة أن المذاكرة في المراحل التعليمية السابقة تختلف عن المذاكرة الجامعية ،بالإضافة إلي أن المذاكرة الجيدة تزيد الثقة بالنفس والكفاءة والتقدير الذاتي كما تعتبر الامتحانات من ابرز المواقف التي يقع فيها الطالب بضغط نفسي وخوف وهذا يعرف قلق الامتحان.

**أولا قلق الامتحان:** هو عبارة عن حالة من التوتر الشامل الذي يصيب الفرد، ويؤثر علي العمليات العقلية مثل الانتباه والتفكير والتركيز والمحاكاة العقلية والتذكر والتي تعد من أهم متطلبات النجاح في الامتحان حيث يستثير موقف الامتحان مشاعر وأحاسيس فردية وذاتية تختلف من طالب إلي آخر.

### ثانيا أعراض قلق الامتحان:

- التوتر والأرق
- فقدان الشهية .
- تسارع خفقان القلب.
- جفاف الحلق والشفنتين .
- سرعة التنفس .
- تصبب العرق وألم البطن والغثيان .
- الشعور بالدوار والإغماء .
- الشعور بالضيق النفسي الشديد قبل وأثناء تأدية الامتحان .
- كثرة التفكير في الامتحانات والانشغال قبل وأثناء الامتحان في النتائج المترتبة عليها .
- تشتت الانتباه وضعف القدرة علي التركيز واستدعاء المعلومات أثناء تأدية الامتحانات
- الارتباك والتوتر ونقص الاستقرار ونقص الثقة بالنفس.
- الخوف والرغبة من الامتحانات والتوتر قبل الامتحان .

### ثالثا أسباب قلق الامتحان :

- الصراعات النفسية الداخلية كوجود أهداف متعارضة ومتناقضة يسعون لتحقيقها.
- معاناة بعض الطلبة من الأزمات والتوترات في حياتهم الأسرية .
- العلاقات العاطفية الممنوعة تؤدي إلي تدهور النتائج الدراسية ، بسبب إعطاء مجمل الوقت لها وإهمال الجانب الدراسي.
- مشكلة إقامة الطالب الجامعي و عدم الحرية الشخصية والاشتراك مع الغرباء في غرفة واحدة.
- الخوف من الرسوب .
- الحفاظ علي معدل عالي .

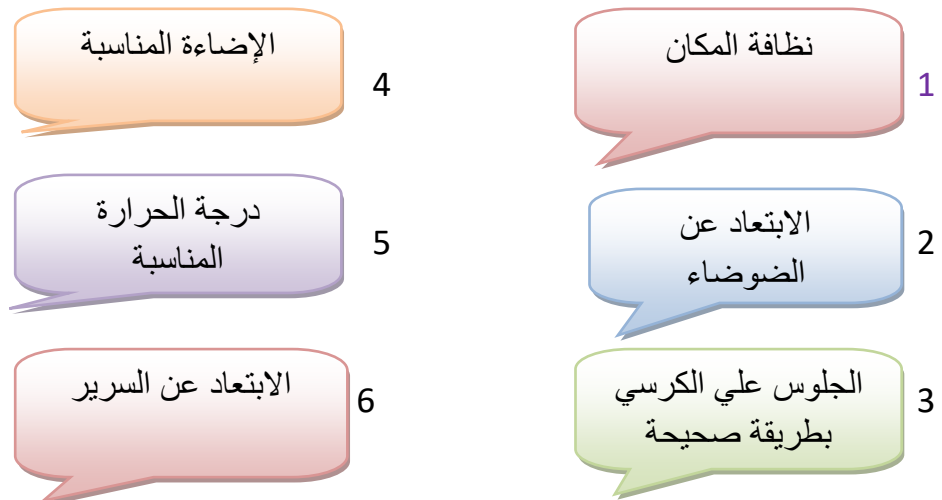
- التخطيط للمستقبل .
- عدم الاستعداد للامتحان .
- التصور الخاطئ عن الامتحان .
- الشخصية القلقة

### رابعاً الوقاية من قلق الامتحان:

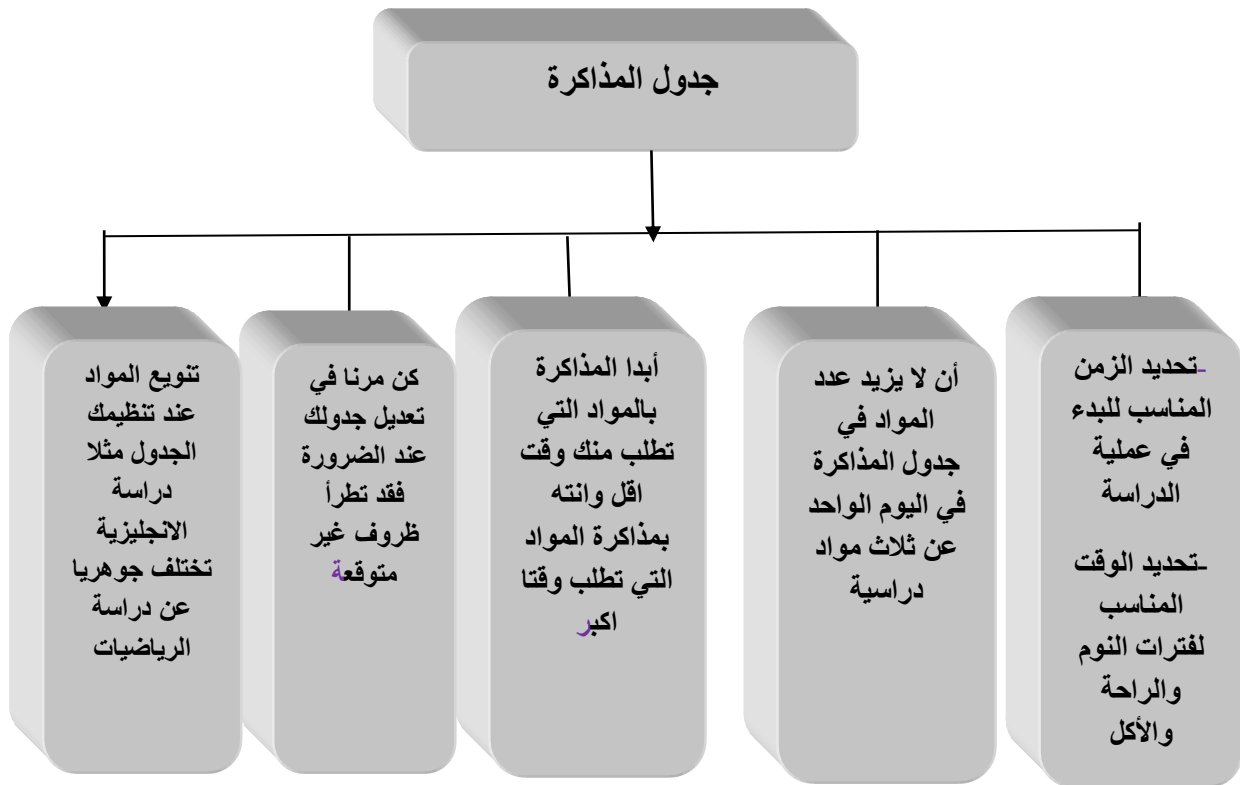
- الدراسة اليومية المنتظمة منذ بداية العام الدراسي .
- الانتباه للوظائف الحسية الحيوية كالأكل الصحي والنوم لفترة جيدة (6-8 ساعات).
- ممارسة الرياضة بانتظام تساعد علي تحسين المزاج وتقليل التوتر.
- تجنب استعمال المنشطات كالقهوة أو الشاي والنيكوتين بصفة كبيرة .
- الحديث الايجابي مع الذات :يتمثل في تشجيعهم علي استخدام العبارات الايجابية في الحديث مع الذات.
- السيطرة علي الأفكار السلبية : وتتطلب تحديدا الأفكار السلبية غير المنطقية والتفكير في مدي دقتها وواقعيتها وتحديد الأفكار المنطقية التي يجب أن يفكر فيها الفرد والسعي للنشط لتنفيذها بدلا من التسويف والتأجيل .
- تجنب الأشخاص السلبيين أو المثيرين للقلق قبل الامتحان .
- يجب أن تكون الأسرة مصدرا للتشجيع والدعم النفسي ،ويجب علي الأهل التذكير بان القلق ألامتحاني هو شي طبيعي وانه يمكن التغلب عليه.
- استخدام تقنيات المذاكرة الفعالة مثل إعداد ملخصات وملاحظات والاستفادة من الرسوم التوضيحية .

### خامساً التهيئة للاستذكار:

1-اختيار المكان المناسب من حيث :



## 2-جدول للمذاكرة ويتضمن بعض العناصر:



3- تجنب الاعتماد علي المذكرات والملخصات التي يعدها الآخرون .

4-عدم الإكثار من تناول المنبهات كالشاي والقهوة وتناول الحبوب المنبهه فهذا يؤدي إلي الإدمان وإرهاق الذهن .

5-الحذر من الإيحاءات السلبية: انا فاشلة – المادة صعبة .

6 -احتفظ بمفكرة وسجل فيها ملا حضتك واستفساراتك التي تصادفك في أثناء الاستذكار والمطلوب الإجابة عنها من الأستاذ أو من بعض الزملاء.

7-القيام بأعداد ملخصات لكل مادة ويراعي عند عمل الملخص أن يكون منظما ومنسقا ومكتوبا بعبارات واضحة سهلة ،وان تتدرج الأفكار في ترتيب منطقي مختصر حسب تسلسلها .

8 -تذكر دائما انه ليس المهم كم من الساعات تخصص للمذاكرة بل المهم كيفية المذاكرة.

9 تناول وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية الأساسية مثل: الفيتامينات والمعادن والبروتينات.

10 - ممارسة الرياضة بصفة منتظمة

### سادسا طرق الاستذكار :

1 - الطريقة الكلية:تقوم هذه الطريقة علي أساس قراءة المحاضرة كاملا من أولها إلي آخرها مرة واحدة بفقراتها المتعددة، ثم إعادة قراءة مرة ثانية للوصول إلي الفكرة الكلية.

2-الطريقة الجزئية :تقوم هذه الطريقة علي أساس تقسيم المحاضرة إلي أجزاء ثم الانتقال من جزء إلي الجزء الذي يليه ،ويتم النضر إلي كل جزء علي انه وحدة كلية وهكذا حتى نهاية المحاضرة.

### 3 -طريقة التكرار المتباعد :

- أولا: بعد الانتهاء من الدرس مباشرة .
- ثاني تكرار : بعد 20 دقيقة من المرة الأولى.
- التكرار الثالث : بعد 6 إلي 8 ساعات من المرة الأولى .
- التكرار الأخير : بعد 24 ساعة من المرة الأولى.

### 4- تقنية Pomodoro بومودورو :

- تحديد المادة المراد استذكارها وتجزئتها إلي فصول .
- ضبط موقت pomodoro علي 20 دقيقة .
- الاستذكار يكون في المادة المحددة و20 دقيقة .
- استراحة لمدة 5 دقائق .
- بعد 4 بومو دورو (pomodoro) يتم تخصيص استراحة أخرى لكن لمدة أطول ما بين و (15و 20 د).

5- طريقة ( SQ3R ) للقراءة الفعالة : هي إستراتيجية فائدتها رفع مستوي الاستيعاب لدي طلاب كما تعتبر من وسائل التعلم الذاتي ونعني هذه الطريقة:

- استطلع ،تصفح Survey (S) وتعني استطلاع أو مسح أو تصفح المادة المراد قراءتها وذلك بالنضر إلي جميع العناوين الواردة في الفصل :عن أي شيء يتحدث الكتاب ؟ عن أي شيء يتحدث المحاضرة ؟..الخ

- اسأل Question (Q) بعد تكوين فكرة عن المادة المقروءة ولكي تتحول إلي هادفة سيضع القارئ أسئلة حول المادة ،فيضع سؤالا حول العنوان وأسئلة

حول العناوين الجانبين أو حول الأفكار التي دونها وبالتالي هذه الأسئلة تساعد فيما بعد علي تذكر المادة .

➤ اقرأ Read (R) أقرأ الموضوع بتركيز وانتباه، باحثاً عن أجوبة لأسئلتك التي طرحتها .

➤ استذكر Recite (R) بعد الفراغ من قراءة المادة المقرر قراءتها، يضع القارئ الكتاب جانبا ويحاول أن يستذكر ما قرأ وان يجيب علي كل سؤال طرحه في الخطوة الثانية ،إن عملية الاستذكر هنا عملية تساعد علي التذكر مدة أطول وفهم الفقرات اللاحقة فهما جيدا .

➤ راجع Review (R) النسيان أمر طبيعي لدي القارئ ويمكن أن تحدث أحيانا بعد ثوان قليلة من القراءة لذلك يجب العودة أولا إلي الإجابة في الكتاب لكل سؤال لم ينجح في استذكره ثانياً مراجعة المادة كليا وعلي الفور وكذلك إجراء مراجعة لاحقة دورية للمادة .

**6-الربط بالمعارف السابقة :**قم بربط المعلومات الجديدة بأشياء مألوفة أو ذكريات شخصية فهذا يساعدك علي ترسيخها في الذاكرة بشكل أفضل .

**7-طريقة التسميع الذاتي :**كرر المعلومات بصوت عال بالنسبة لمواد الحفظ فالسمع يساعد علي ترسيخ المعلومات في الذاكرة طويلة المدى .

**8-طريقة التلخيص:**تساعد علي التركيز بفعالية علي المعلومات الهامة والأساسية وإهمال التفاصيل غير الضرورية وأشهر هذه الطرق هي طريقة كورنيل للتلخيص.

**9-الخرائط الذهنية :**تساعد علي تنظيم المعلومات وربط الأفكار بطريقة منطقية وسهلة الفهم .

**10-استعمال الألوان والتنظيم وتوضيح العناوين ،**فهي تساعد علي الارتياح وحسن استقبال المعلومة وتخزينها.

**11-اختبر نفسك بانتظام،**سواء من خلال الاختبارات التحريرية أو الشفوية .

**12-أعط نفسك فترة تتراوح بين 5 -10 دقائق بعد كل 45-50 دقيقة من المذاكرة** فهذا يعطي جسمك وذهنك فرصة لاستعداد النشاط والحيوية ،لكي تزداد قدرتك علي التذكر واسترجاع المعلومات فيما بعد .

**13-مكافأة الطالب لنفسه** عند إتمام الأهداف المطلوبة قبل موعدها مثل الترفيه عن النفس بعمل نشاط ما.

1- شعرت بالتعب وانخفض مستوي استيعابك :

➤ توقف عن الاستذكار لان المعلومات لن تثبت في عقلك وأنت متعب ولذلك فان الوقت المنقضي في الاستذكار هو وقت ضائع ،والمطلوب في هذه الحالة اخذ قسط كاف من الراحة أو من النوم .

2- شعرت بالملل نتيجة كثرة المواد الدراسية أو كثرة ساعات الاستذكار أو كثرة الواجبات المنزلية:

- استرخ قليلا ،وخذ نفسا عميقا ،وابداً من جديد وفي مثل هذه الحالات ،يمكنك خفض شعورك بالملل وإتباع طريقة أو أكثر من الطرق الآتية :
- تغيير مكان الاستذكار لبعض الوقت،فيمكنك الاستذكار في حديقة أو حجرة أخرى .
- الاستذكار مع زميل لبعض الوقت ،بشرط أن يتم الترتيب لذلك ،فلا يصلح أن أغير نظام استذكار زميل لي من اجل تحقيق هدف شخصي .
- تعديل خطة الاستذكار ، والبدء بالمواد المحببة والمشوقة .
- ممارسة بعض النشاطات كالرياضة .
- اخذ إجازة لمدة يوم ،مع عمل زيارة إلي بعض و زيارة الأقارب أو زيارة مكان ما ،أو البقاء في المنزل بدون استذكار.

3-إذا استمر الملل يتم عرض المشكلة علي مختص نفسي لكي يشخصها ويواجهها

مراكشي سلاف

مختصة نفسانية بالمركز الطبي الاجتماعي

عين البيضاء - طريق قسنطينة -