

الوحدة الحادية عشر

الاختبارات، كيف تتفوق فيها؟

إعداد: الدكتور/ محمد بن عبدالعزيز العوهلي

الدكتور/ عمر بن عبدالله السويلم

المحتوى

المقدمة	١- ١١
الأهداف	٢- ١١
استبانة عن مدى معرفتك باستراتيجيات أداء الاختبارات	٣- ١١
التعرف على الاختبارات وأنواعها	٤- ١١
كيف تنظر إلى الاختبارات ؟	٥- ١١
الاستعداد للاختبارات	٦- ١١
الاستعداد قبل الاختبارات والتعامل مع القلق	١- ٦- ١١
استراتيجياتك أثناء الاختبارات	٢- ٦- ١١
ماذا بعد الاختبار؟	٣- ٦- ١١
الخاتمة	٧- ١١



١١ - ١ المقدمة

يواجه الطالب في حياته الدراسية عدداً كبيراً من الاختبارات المختلفة من ناحية الطول أو الصعوبة أو الأهمية. حيث تعد الاختبارات هي أنسب الطرق التي يلجأ إليها معظم العاملين في حقل التعليم لتقييم أداء الطالب وتحصيله الدراسي. ونظراً لأن الاختبارات تمر بكثرة على الطالب، ولربما قد تؤثر نتائجها على وضعه الأكاديمي والنفسي وربما المستقبلي، كان من الضروري أن يتعرف الطالب على طبيعتها، ويتعلم الطرق المثلى للحصول على أفضل النتائج في الأداء الدراسي. هذه الوحدة تم إعدادها لتساعدك على ذلك.

١١ - ٢ الأهداف

تهدف هذه الوحدة إلى مساعدة الطالب في تحقيق ما يلي:

- ١ - التعرف على طبيعة الاختبارات الدراسية وأنواعها.
- ٢ - قياس مدى معرفة الطالب بالتحضير للاختبارات.
- ٣ - تصحيح نظرة الطالب للاختبارات.
- ٤ - تطبيق الوسائل المثلى للاستعداد للاختبارات.

١١ - ٣ مقياس ذاتي لمدى معرفتك باستراتيجيات الاختبارات

أمامك الآن استبانة ذاتية للتعرف على مدى معرفتك باستراتيجيات أداء الاختبارات. تذكر أحد الاختبارات التي أديتها مؤخراً وأجب على الأسئلة التالية بنعم أو لا. يمكنك إعادة هذه الاستبانة أيضاً لاختبار آخر إذا أردت. هذه الاستبانة تعين على تعرفك على طبيعة وضعك الحالي في التعامل مع الاختبارات وجوانب القصور التي تحتاج إلى معرفة بعض الاستراتيجيات المفيدة لتجويد أدائك في الاختبارات.

استبانة عن مدى معرفتك باستراتيجيات أداء الاختبارات

تذكر أحد الاختبارات التي أديتها مؤخراً وأجب على الأسئلة التالية بنعم أو لا.

لا	نعم	١. قمت بالنظر في جميع أسئلة الاختبارات قبل البداية في الإجابة.
لا	نعم	٢. قمت بقراءة تعليمات الاختبار والأسئلة واتبعتها.
لا	نعم	٣. قمت باختيار الإجابة الخاطئة.
لا	نعم	٤. غيرت الإجابة الصحيحة التي كتبتها إلى إجابة خاطئة.
لا	نعم	٥. قرأت صيغة السؤال ملياً ودققت في بعض الكلمات المهمة فيه.
لا	نعم	٦. خططت ووزعت وقت الاختبار على الأسئلة.
لا	نعم	٧. بدأت بالإجابة عن السؤال السهل أولاً ..
لا	نعم	٨. استقدت من بعض أجزاء الاختبار في الإجابة على أسئلة أخرى فيه.
لا	نعم	٩. لم تكن بعض المعلومات المطلوبة للأسئلة ضمن مذكراتي.
لا	نعم	١٠. استطعت أن أميز السؤال والمعلومة ولكن لم أستطع الإجابة.
لا	نعم	١١. وجدت مشكلة في التركيز.
لا	نعم	١٢. أظن أنني ذاكرت المعلومة غير المطلوبة.
لا	نعم	١٣. لم أستطع تطبيق المعلومة.
لا	نعم	١٤. عقلي تعطل عن التفكير.
لا	نعم	١٥. عرفت المفاهيم الأساسية ولكن لم أفهم التفاصيل.
لا	نعم	١٦. فهمت السؤال خطأ .
لا	نعم	١٧. أصبت بالقلق والعصبية مما أثر على أدائي في الاختبار.
لا	نعم	١٨. وجدت مشكلة في بعض معاني الكلمات.
لا	نعم	١٩. لم أستخدم البديهية و Common Sense في الإجابة.
لا	نعم	٢٠. لو تحكمت في أعصابي لكان أدائي أفضل.
لا	نعم	

تحليل النتائج:

إذا كانت إجابتك على الأسئلة ١ و ٢ و ٥ و ٦ و ٧ و ٨ ب (نعم) والسؤالين ٣ و ٤ ب (لا)، فهذا يدل على أن لديك معرفة جيدة بمهارات الاختبارات وتستمتع بها.

أما إذا كانت إجابتك على الأسئلة ١١ و ١٤ و ١٧ و ٢٠ بنعم، فربما يشير ذلك إلى أن لديك نوعاً من قلق الاختبارات.

إجابتك على بقية الأسئلة ٩ و ١٠ و ١٢ و ١٣ و ١٥ و ١٦ و ١٨ و ١٩ ب (نعم) تعني أنك في حاجة إلى تحسين قدراتك في التحضير للاختبارات.

١١ - ٤ التعرف على الاختبارات وأنواعها

الاختبارات هي إحدى الوسائل المهمة التي يتم من خلالها تقييم مدى تحصيل الطالب الدراسي، ومستوى أدائه الأكاديمي، حيث يمر الطالب في حياته الدراسية بعدد كبير من هذه الاختبارات بشتى أنواعها، ومدى أهميتها . فهناك على سبيل المثال:

الاختبارات القصيرة: وهي التي تعطى في وقت قصير خلال الحصة الدراسية، ويلجأ إليها المعلمون عادة للتأكد من متابعة الطالب لفهم المادة واستيعابها بشكل مرحلي قبل تزايدها والمتعارف عليها باسم (Quiz) .

الاختبارات الشهرية أو الدورية: وهي اختبارات يتم تنفيذها خلال الفصل الدراسي مرتين أو ثلاثاً لتقييم تحصيل الطالب في فترات متفاوتة خلال الفصل الدراسي لإعطاء الطالب فرصة لتحسين وضعه الدراسي ومعرفة مدى فهمه للمادة ، والتي تسمى في الجامعة (Major Or Midterm) .

الاختبارات النهائية: وهي اختبارات تعقد في نهاية الفصل الدراسي، وتكون عادة شاملة لجميع فقرات المقرر الدراسي لتقييم الفهم العام للطالب والتحصيل النهائي من المقرر ، وتسمى في الجامعة (Final) .

كما أن طبيعة هذه الاختبارات من حيث نوع الأسئلة التي تعطى فيها تنقسم إلى أنواع عديدة من أشهرها:

- أسئلة الاختيارات المتعددة: وهي التي يختار فيها الطالب إجابة واحدة من بين عدة خيارات.
- أسئلة ملء الفراغ: حيث يختار الطالب الإجابة المناسبة لملء الفراغ التي تجعل العبارة أو المفهوم صحيحاً.
- الأسئلة التحريرية أو التعبيرية: وهي التي تكون الإجابة فيها كتابية لشرح معنى أو مفهوم معين أو حل وصفي لمسألة ما ، أو ما شابه ذلك.
- أسئلة المسائل الحسابية: وهي التي تستلزم تقديم حلٍ مكتوبٍ لمسألة حسابية من خطوة أو خطوات متعددة يحتاج الطالب فيها إلى تطبيق قواعد أو معادلات رياضية أو تحليل عملي لمفهوم نظري.

١١ - ٥ كيف تنظر إلى الاختبارات ؟

تختلف نظرة الطلاب للاختبارات بين محب لها أو كاره. وبين متجد لها أو مستسلم، وبين منتظر لها أو مستبعد، وبين متخفف لها أو مستثقل، وبين مستعد لها أو متردد .

كل هذه النظرات لها أثر على مدى تحصيل الطالب في الاختبارات وأدائه فيها . لذا، بات من الضروري أن نصح النظرة للاختبارات من جوانب متعددة يمكن أن نذكر بعضاً منها:

إن تصحيح النظرة لمسمى الاختبار: " لا للامتحان، نعم للاختبار:"

أ - تصحيح التسمية جزء من تصحيح الموقف وطريقة التعامل مع هذه الوسيلة التي يكثُر استخدامها لتقييم تحصيل الطالب، فمسمى الامتحان حين التمعن فيه، يزيد العملية شدة وقسوة، فعندما يمتحن الشخص فذاك فيه محنة وبلاء ورهبة لا تنفك عنه. أما مسمى الاختبار ففيه مفهوم ينحى إلى تقدير مدى حرص الطالب على التعليم والاستيعاب والمنافسة بشكل موضوعي ومقبول. لذا فمن المناسب جداً أن نقول " لا للامتحان نعم للاختبار."

ب - تصحيح النظرة لطبيعة الاختبار:

هناك مقولة شائعة عند الناس تقول: " عند الامتحان يكرم المرء أو يهان ". وهذا مفهوم خاطئ لغرض من الاختبارات، ونظرة سلبية حول نتائجه، فالمرء مكرم قبل وعند الاختبار وبعده، وعند الاختبار يحاول الطالب أن يجني ثمرة ما حصل، ونتيجة ما اجتهد، لا أن يهان ويذل، وليس ذلك مقصود أي معلم أو مسؤول يعرف دوره في العملية التعليمية.

ج - تصحيح النظرة للقدرة على الاختبار:

إن مدى قدرتك على أداء متميز في الاختبار يرتبط بمدى تصحيح النظرة حول قدرتك على التعامل مع الاختبارات بروح عالية ومتفائلة، ونفسية مرتفعة وجازمة. إن دخولك إلى قاعة الاختبار باعتقاد أنك ستواجه أمراً صعب المنال وأن الوضع الذي ستقدم عليه عسير، سيثير لديك مزيداً من القلق والإحباط السلبي الذي سينعكس تلقائياً على نتيجة الاختبار. وعلى النقيض من هذا، تصور أنك دخلت الاختبار بكل ثقة واعتزاز لتحدي كل ما سيأتي فيه، وأنت كنت في انتظار هذه اللحظات التي ستثبت لنفسك تجسداً للجهود الذي بذلتها والأعمال التي قمت بها استعداداً لهذا الاختبار. بالتأكيد، سيكون أداؤك مصداقاً لهذا الشعور وهذه الروح المعنوية المرتفعة، سوف تتوافق نتيجة الاختبار مع مدى الارتياح والتحدي الداخلي الذي ستتناول به الاختبار. إن الاختبارات في الغالب تحتاج إلى هذا النوع من التفكير وإلى مثل هذه النظرة، وليس إلى صراع مع النفس ورهبة من الموقف.

١١ - ٦ الاستعداد للاختبارات

١١- ٦- ١ الاستعداد قبل الاختبارات والتعامل مع القلق المصاحب

قد يتعرض بعض الطلاب لنوع من القلق عند قرب الاختبارات، وقد يكون طبيعياً في بدايته ولكن عند استمراره لا بد من تعزيز الثقة بالنفس والتخلص منه. وللمساعدة في ذلك وغيرها فهناك أمور أخرى لا بد من ملاحظتها عند استعدادك للاختبارات من أهمها مايلي:

لتعزيز الثقة بالنفس:

- ♦ فكر بالنجاح والامتياز، والنجاح هو: صدق الرغبة في تحقيق ما تريد. وتحتاج لتحقيق ذلك مزيداً من الثقة بالنفس وقياس النجاح بما تستطيع فعله.
- ♦ فكر في "كيف" و"اترك" "لماذا". فكر... كيف تنجح في الاختبار القادم، كيف ترفع الدرجة السابقة...، ولا تلم نفسك لماذا لم تفعل أفضل فيما مضى... إن كلمة (كيف) تساعدك على النجاح والثقة والتغلب على المشكلة، أما (لماذا) فتبعث الحسرة والندم والقلق والفضل. فثق بتوفيق الله تعالى ثم ثق بنفسك ولا تفكر في الفشل إطلاقاً
- ♦ لاتردد العبارات السلبية مثل: أنا فاشل... أنا ضعيف أنا لا أفهم هذه المادة... يستحيل فهمها... كن متفائلاً... وردد عبارات إيجابية مثل: أنا قادر على الحصول على أعلى الدرجة، أنا أستمتع بهذه المادة، أنا مستعد، الاختبار سهل و بسيط...، كررها قبل النوم، قبل الاختبار، وعلقها، و زين بها مسكنك.
- ♦ احذر الغش أو المحاولة فيه مع معرفتك بالمخالفة الشرعية في ممارسة هذا السلوك الخاطئ، "من غشنا فليس منا"، فإن له نتائج سيئة على المدى القصير والبعيد، ومن ذلك: رسوب وطرد وحرمان و فشل وعدم احترام وغضب الوالدين والشعور بالذنب والقلق وعدم الأمان والارتباك وخيبة الأمل...
- ♦ تقرب إلى الله بالعبادة والصلاة وقراءة القرآن والدعاء وأسأل والديك وأصحابك أن يكثروا لك من الدعاء. قال صلى الله عليه وسلم: "اللهم لاسهل إلا ما جعلته سهلاً وأنت تجعل الحزن إذا شئت سهلاً" ولا تنس صلاة الفجر واغتم السعادة والأجر تحصل بذلك على رضا الله، وانشراح الصدر، وزيادة الاستيعاب و التذكر، والفرح والسرور طوال اليوم، وذهاب قلق الاختبارات.

لتنظيم الوقت:

- ♦ ذاكر مبكراً من أول الفصل بهدف واضح فوضوح الهدف من المذاكرة يساعد على التحمس والعمل برغبة صادقة.

- ♦ ذكّر أولاً بأول، نظم وقتك، لا تراكم الواجبات.
- ♦ كوّن جدولاً للمذاكرة كما تعلمت في وحدة إدارة الوقت، وإياك والتسويف، أمسك الكتاب والقلم و ابدأ الآن حسب الجدول، ولا تستسلم لرغبات نفسك، وضع لنفسك مواعيد و التزم بها، ولكن خذ قسطاً من الراحة بأن تأخذ ٣ أو ٥ دقائق راحة لكل نصف ساعة مذاكرة لتهيئة المخ لدورة جديدة من التركيز، ولكن لا تتمادى في إطالة الراحة.

التهيئة النفسية والجسدية:

- ♦ خفف من المنبهات مثل الشاي، والقهوة، وتجنب الحبوب المنبهة وكذلك التدخين وغيره، فأضرارها على الجسم والعقل كبيرة.
- ♦ ذكّر في مكان مناسب لك وتجد الراحة والتركيز فيه، وتفادى الملهيات مثل: الإزعاج والضوضاء و الهاتف و التلفاز و الطاولة المبعثرة و الإضاءة السيئة و المكسرات، وغيرها.
- ♦ نم مبكراً ولا تسهر فالسهر يتعب البصر والدماغ، و الجسم ويضعف الطاقة ويؤدي إلى القلق و سوء النتائج. ولئن تنام مبكراً وتأخذ قسطاً مناسباً من الراحة أفضل من أن تطيل السهر وتذهب إلى الاختبار وأنت مرهق ومتعب.
- ♦ تفادى تشتيت الذهن مثل: الهموم و أحلام اليقظة و المشاكل الشخصية، التفكير في غير الدراسة، فكلها مؤثرات تقطع التركيز، ولا بد من محاولة التغلب عليها وإيجاد حلول لها بمساعدة المختصين وأصحاب الرأي السديد

التهيئة الدراسية:

- ♦ تعرف على أستاذك من خلال السؤال والاستماع والترقب، تعرف على طريقة أسئلته و أدلته وإشاراته، واستمع وتيقظ وانتبه، واسأله ولا تتردد، واسأل الطلاب السابقين عن طريقة أسئلته واختباراتهم.
- ♦ اقرأ في الاختبارات السابقة فسوف يساعدك ذلك على أن تتعرف على طبيعة الأسئلة وتدريب على إجابتها وتختصر الوقت في الاختبار.
- ♦ استفد من الملخصات التي عملتها فأيام الاختبارات ليس لديك فيها وقت كان لقراءة كل الكتاب، فبالملخصات التي أعدتها مسبقاً مع فهمك لها ستحصل على فائدة كبيرة في وقت قصير.
- ♦ المذاكرة الجماعية لها ضوابط وعليك الانضباط بها، ومن ذلك تحديد الوقت، والموضوع الذي سيتم مذاكرته، واطرك الأحاديث الجانبية.

١١ - ٦- ٢- استراتيجياتك أثناء الاختبارات

- ♦ حاول الحضور مبكراً لقاعة الإختبار فإن ذلك يساعدك في المحافظة على الهدوء.
- ♦ استفتح بالبسملة والدعاء باليسير والتوفيق للصواب.
- ♦ انتبه للتعليمات التي تبدأ بها الأسئلة.
- ♦ اقرأ ورقة الأسئلة قراءة سريعة ، ثم حدد على وجه التقريب الوقت المتاح لكل سؤال ، ثم ابدأ بالأسهل ولا تضع وقتك في التفكير في الأسئلة الصعبة وتتجاوز كثيرا الوقت المتاح لكل سؤال.
- ♦ وزع وقتك على حسب أهمية الاسؤال وقيمة الدرجة الممنوحة لهذا السؤال ، وفي الوقت المتبقي استعد منه بالعودة للأسئلة الصعبة ولا بأس من التخمين ولا تترك سؤالاً بدون اجابة .
- ♦ تأكد من فهمك للسؤال قبل الإجابة عليه ؛فهم السؤال قد يكون نصف الإجابة حتى لو اضطررت لقراءة السؤال مرات متعددة...
- ♦ حاول أن تراجع إجاباتك قبل تسليم ورقة الإجابة.

١١ - ٦- ٣- ماذا بعد الإختبار؟

- ♦ حاول أن تتعرف على أخطائك وأسبابها ، وخاصة اذا كانت مرتبطة بفهم جزء من المادة ، ثم احرص على تلافيها مستقبلاً. أما في حالة الاختبارات النهائية فلا تلتفت الى الاختبارات السابقة بل ركز جهدك وفكرك في اختبارات المواد القادمة.

١١ - ٧ الخاتمة

- ♦ استعرضنا في هذه الوحدة موضوعاً مهماً للطالب الجامعي ومسيرته الدراسية فيها ، و هو موضوع الاختبارات وأنواعها وخاصة تصحيح النظرة إلى الاختبارات والتعرف على استراتيجيات الاستعداد للاختبارات وأدائها ، وكيفية التعامل مع قلق الاختبارات.

المراجع

١. محمد علي الخولي، "المهارات الدراسية" دار الفلاح، صويلح، الأردن، ٢٠٠١
٢. د. انور عبد الرحيم و د. هـ. السبيعي، "مهارات التعلم والاستذكار" دار الثقافة ، ٢٠٠٠
٣. د. جابر ع. جابر، "مهارات طالب الجامعة" دار النهضة ١٩٩٢
4. James Deem, " Study Skills in Practice", Houghton Mifflin Company, Boston, 1993
5. dg Robert S. Feldman, "Power Learning: Stratigies for Success in College and Life", second edition, McGraw Hill, Boston, 2003.
- 6 <http://www.studygs.net/>