

قلق الإمتحان لدى طلاب المرحلة الثانوية

إعداد

الباحثة/ لطفيه سعيد المبروك البقار

إشراف

أ.د/ حسين محمد سعد الدين الحسيني

أستاذ علم النفس

كلية الآداب - جامعة المنصورة

المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال - جامعة المنصورة

المجلد الثاني - العدد الرابع

ابريل ٢٠١٦

قلق الإمتحان لدى طلاب المرحلة الثانوية

الباحثة / لطفية سعيد المبروك البقار*

ويمثل قلق الامتحان أحد المتغيرات التي تحظى باهتمام الباحثين في مجال دافعية الإنجاز ، بل ويذهب بعض الباحثين في هذا المجال إلى حد القول بأن قلق الامتحان يعتبر حقيقة تعبيراً مباشراً عن شدة الدافع أو مستواه ، وبالتالي فقد لجأ عدد من الباحثين إلى اعتبار مستوى القلق دلالة على دافعية الإنجاز ، وهذا يعني أن التباين الذي يمكن أن يحدث في نتائج الاختبارات الدراسية يرجع في حقيقته إلى تباين فيما لدى الأفراد من دافعية للإنجاز(علي أحمد دوقة عبد القادر ، ٢٠٠٧ : ٦٢ - ٧٧)

كما يمكن تحديده على أنه، حالة نفسية ترتبط بالخوف من الامتحانات تظهر في شكل مجموعة من الإثارات الفسيولوجية والنفسية مثل الشعور بالقلق والتوتر وتشتت الفكر ، وبعض الأعراض البدنية المؤلمة التي تحدث قبل أو أثناء الامتحان ، وتهدف بوصفها حالة غير شعورية إلى تجنب الامتحان وتؤثر سلبا على قدرة الفرد على التفكير السليم واسترجاع المعلومات وتنظيمها خلال العملية الاختبارية بدرجة تؤدي إلى إضعاف مستوى الأداء في الامتحان ، هذه الحالة يمكن أن تؤثر سلبا على إنجاز الفرد بصفة عامة ، كما تؤثر على سلوكه وتوازنه الانفعالي ، ومفهومه عن ذاته بصفة خاصة .

* بحث مستخلص من رسالة ماجستير للباحث

* باحث ماجستير- كلية الآداب- جامعة المنصورة

ويرى "كولر وهولان" (١٩٩٠) أن قلق الامتحان يمثل أهمية بالغة في مجال التعليم، وهو يعتبر إحدى جوانب القلق العام الذي يستثيره موقف الاختبارات، وهو يعبر عن مشكلة نفسية انفعالية فريدة يمر بها الطلاب والطالبات خلال فترة الاختبارات تتمثل في الخوف من عدم النجاح . (رهام تمام الأشقر : ٢٠١٣، ١١٦، ١١٧ - ١١٧)

كما يسمى قلق الامتحان أحيانا قلق التحصيل، وهو نوع من القلق المرتبط بمواقف الاختبار، بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالخوف والهم الكبير عند مواجهة موقف الاختبارات (الامتحانات) سواء كانت اختبارات تحريرية أو شفوية. (حيث تتضاعف درجة القلق)، ويتولد قلق الامتحان في عمر مبكر نتيجة لاتجاهات المعلمين والوالدين والأطفال الآخرين ، وهذا الخوف شائع لدى جميع التلاميذ، وإن كانت تختلف درجته من فرد إلى آخر ، كما تختلف نفس الدرجة لدى نفس الفرد من مرحلة زمنية إلى مرحلة زمنية أخرى . (محمد حسن غانم : ٢٠٠٨، ٩-١٠)

ولذلك فإن مواجهة قلق الامتحان تعتبر من الأمور الطبيعية وقد يعجب البعض حين يعلم أن القلق هنا أمر إيجابي ومفيد للغاية، وهذا ما يعرف بالقلق الطبيعي الذي يحدث استجابة لمواجهة المواقف التي تتطلب استعدادا إضافيا . وفائدة القلق في هذه الحالة المساعدة على تهيئة الفرد من الناحية البدنية والنفسية لبذل مزيد من الجهد فيجمع طاقاته، ويزيد من حالة اليقظة والانتباه والتركيز بما يساعده على إنجاز ما هو مطلوب منه، وبالنسبة للطالب الذي يستعد لامتحان ، فإن قليلا من القلق يدفعه إلى زيادة ساعات الاستذكار، والاجتهاد في التحصيل والمراجعة الاستفادة القوى من الوقت. (لطفى الشر بيني : ٢٠٠٧، ١٥٢)

وأما في المواقف التعليمية المدرسية فيعد القلق من أهم المشكلات التي تظهر لدى الطلاب، حيث تعتبر المدرسة مؤسسة تربية ينشأ بها الطالب ويكتسب فيها خبرات متنوعة. وقد تكون المدرسة بيئة داعمة ومحفزة للطلاب في مواقف الاختبار، مما يعكس ايجابيا على تحصيلهم الأكاديمي وعلى الفاعلية الذاتية الأكاديمية لديهم، إلا أنه قد يكون لها دور عكسي يساهم في تدني مستوي التحصيل الأكاديمي ويؤدي إلى انخفاض الفاعلية الذاتية التي تعتبر عاملا مهما في تحقيق النجاح والتفوق والثقة بالنفس لدى الطلاب، لذلك فقد تلجأ بعض الطلاب بسبب القلق من الامتحان إلى الغياب عن الاختبار إذا هي وسيلة دفاعية عصبية لذلك فان قلق الاختبار من أهم الانفعالات المتعلقة بالتحصيل الدراسي، وقلق الامتحان يسبب التوتر للطلبة في مختلف المراحل التعليمية وخاصة المرحلة الثانوية.

فالتلميذ الذي يعاني من قلق الامتحان يفكر بطريقة غير عقلانية وغير منطقية بحيث تحمل هذه الأفكار في مضامينها الكثير من الأفكار السلبية الهامة للذات، ويمثل قلق الامتحان حالة جزيئه للقلق، ويشير القلق إلى تلك الأعراض النفسية والفسولوجية والمعرفية الظاهرة على الطالب لأنه يتوقع الفشل في أداء الامتحان الذي هو بصدده، ويفسر عدد من الباحثين قلق الامتحان على أنه استجابة للحديث الداخلي السلبي الذي يحاور به الطالب نفسه وهذا الحديث يشمل ترديد بعض الجمل مثل: أنا غبي، أنا فاشل، أنا لا استحق أن أكون هنا. (Dutlce&Stober. 2001)

إضافة لذلك فإن فقدان الأشخاص الذين يعانون من القلق الجزء الأكبر من تركيزهم أثناء حدوث الموقف أو حين يداهمم القلق في مواقف الحياة

المختلفة كأوقات الاختبارات. فالتألم يفقد السيطرة على مجريات التفكير وتتشتت الذاكرة ويفقد القدرة على استدعاء المعلومات مما يجعله يحصل على درجات متدنية في الاختبارات رغم الاستعداد، لأن القلق يؤثر على العملية التعليمية ويربك الذاكرة ويحرف المعلومات، ويؤثر على استقبالها وتخزينها واسترجاعها عند الحاجة إليها. لذلك نجد أن إدراك الأفراد الذين يعانون من درجة عالية من قلق الامتحان للمواقف على أنها مهددة لشخصياتهم، مما يولد لديهم التوتر والقلق، ويجعلهم في حالة إثارة انفعالية، كما أن استقلالهم الذاتي يصبح في حالة سلبية جراء خبراتهم المؤلمة، ولهذا يتشتت انتباههم وتركيزهم في أثناء الامتحانات.

لذلك فإن الإحساس بأهمية الامتحان يعد دافعا طبيعيا لمزيد من التحضير والدراسة، وهذا يرفع من أداء الطالب، ولكن زيادة التوتر والقلق من الامتحان قد يتحول إلى قلق، وعندها يتراجع الأداء، وقد تصبح ساعات الدراسة الطويلة بلا فائدة ولا تركيز وقد تتوقف الدراسة نهائيا ويستمر الطالب في قلقه والامتحان يقترب، والدراسة تتراجع، ولكن الحديث عن الامتحان والدراسة والنصائح من هنا وهناك تنساب دون هوادة، ويصل الطالب في ذروة القلق إلى قرار عدم الذهاب لتأدية الامتحان، مع العلم أن الطلاب القلقين على الامتحان هم غالبا من المتفوقين والمجتهدين الذين لو ذهبوا للامتحان وحتى لو دون المراجعة الأخيرة لحققوا نتائج جيدة، وفي كل موسم امتحانات وخصوصا امتحانات الثانوية العامة تنهال أعداد كبيرة من الطلاب على العيادات الطبية النفسية، لأنهم يشعرون بعدم القدرة على متابعة الدراسة بسبب مبالغتهم في التوتر، ووصلوا للقلق وشلت قدراتهم على الاستمرار، ويصبح لابد من معالجتهم إذ تظهر عليهم الأعراض المعروفة للقلق، وحتى يتقي الطالب الوقوع بهذا المرض لابد أن يلجأ

إلى أسلوب دراسي صحيح بغض النظر عن مستواه وعمره ومرحلة الدراسة التي هو فيها. (وليد سرحان وآخرون: ٢٠٠٨، ٨٦-٨٧)

ومما سبق يمكن القول أن قلق الامتحان ظاهرة عامة تصيب كل الناس تقريباً بدرجات مختلفة، وربما يعتبر القلق بدرجاته المعقولة حافزاً للدراسة والإجادة، فنجد بعض الطلاب المتميزين يضعف أدائهم إلا أنه في بعض الأحيان يتجاوز هذه الحدود المفيدة والمحفزة ويصبح عائقاً أمام عملية التعلم ويؤثر تأثيراً شديداً على الأداء في الامتحانات بسبب هذا القلق رغم أنهم يكونون قد بذلوا جهوداً هائلة في المذاكرة طول العام. فالقلق ليس قاصراً على الطلاب فقط بل يشمل أيضاً الآباء والأمهات وربما يكون الآخرين هم أحد مصادر القلق الهامة لدى أبنائهم دون أن يدروا بذلك. فهو عاملاً هاماً من بين العوامل المعيقة للتحصيل الدراسي بين الطلبة في مختلف مستوياتهم الدراسية لأنه يمثل أحد أنماط القلق المرتبطة بالأداء خاصة عندما تكون نتائج هذا الأداء مهمة. فالهدف أن ليس إزالة قلق الامتحان وإنما تعديله وتعلم مهارات السيطرة عليه حين يتجاوز حدوده الطبيعية.

تعريف قلق الامتحان :

تعددت التعريفات التي تناولت موضوع قلق الامتحان، ولقد عرفه كثير من المهتمين و الأخصائيين في هذا المجال وسوف تستعرض الباحثة في هذا المقام بعض من تعريفات و آراء هؤلاء الأخصائيين حول قلق الامتحان وهي كالتالي:

يعرف قلق الامتحان في "موسوعة علم النفس والتحليل النفسي" بأنه "حالة من القلق والتوتر والخوف تصيب الفرد نتيجة تعرضه لموقف اختبار

يطبق عليه، سواء لنقله إلى سنوات دراسية أعلى، أو لمعرفة مدى صلاحيته لعمل معين أو غيرها، ويؤثر ارتفاع مستوى القلق عن الحد المعتدل على خفض درجات الامتحان ، حيث يقلل كفاية الفرد في أدائه . (فرج عبد القادر وآخرون : ٢٠٠٣، ٦٧٢)

ويرى " أبو حماد" (٢٠٠٦) أن قلق الامتحان: يطلق عليه قلق التحصيل في بعض الأحيان وهو نوع من قلق الحالة المرتبط بمواقف الامتحان بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالخوف والهم عند مواجهتها .(ناصر الدين أبو حماد ، ٢٠٠٦، ٢٦٤)

ويعرف "جون، Gohn" (١٩٨٥) قلق الامتحان بأنه : حالة يمر بها الطالب نتيجة الزيادة في درجة الخوف والتوتر أثناء المرور بموقف الاختبار وكذلك الاضطراب في النواحي الانفعالية والمعرفية والفسولوجية.(عقل محمود عطا ، ٢٠٠٠: ٢٤٥)

ويرى "أحمد عبد الخالق" (١٩٨٧) أن قلق الامتحان: يطلق عليه في بعض الأحيان (قلق التحصيل) وهو نوع من قلق الحالة المرتبطة بقلق الامتحان ، بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالخوف والهم عند مواجهتها . وإذا زادت درجته لدى فرد ما ،أدى إلى إعاقة الفرد عن أداء الامتحان ، وكانت استجاباته غير متزنة ، ويسمى حين أدن بالقلق المعوق . بينما إذا كان مستوى القلق في تلك الحالة ، فإنه لا يعتبر اضطرابا لأن كل الأفراد لا بد و أن يكون لديهم درجة ما من القلق وبصفة خاصة في موقف الامتحانات. (محمد عبد الظاهر الطيب ، ١٩٩٤، ٨٨-٨٩)

بينما تعرف الباحثة قلق الامتحان بأنه : حالة من الضيق والتوتر التي يشعر بها تلاميذ المرحلة الثانوية كما توضحها درجته على مقياس قلق الامتحان المستخدم في هذه الدراسة .

مكونات قلق الامتحان:

يشير المهتمين في هذا المجال إلى أن قلق الامتحان يتضمن مكونين أساسيين هما كالتالي :

١ - المكون المعرفي: حيث ينشغل الفرد بالتفكير في تبعات الفشل، مثل فقدان المكانة والتقدير، وهذا يمثل سمة القلق.

٢ - المكون الانفعالي: حيث يشعر الفرد بالضيق والتوتر والهلع من الامتحانات، وبالإضافة إلى مصاحبات فسيولوجية، وهذا يمثل حالة القلق. (سامر جميل رضوان: ٢٠٠٢، ٢٤٦)

أسباب قلق الامتحان :

يرى المهتمون في مجال الصحة النفسية والأخصائيون في المجال التربوي أن قلق الامتحان يعزى إلى العديد من الأسباب لعل من أبرزها التالي:

- نقص الرغبة في النجاح والتفوق.
- وجود مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها أو مراجعتها قبل الامتحان، أو استدعائها في موقف الامتحان ذاته.
- ارتباط الامتحان بخبرة الفشل في حياة الطالب، وتكرار مرات الفشل.

- قصور في الاستعداد للامتحان كما يجب، وقصور في مهارات اخذ الامتحان.
- التمرکز حول الذات ، ونقص الثقة بالنفس .
- الاتجاهات السالبة لدى الطلاب و المعلمين والوالدين نحو الامتحان .
- صعوبة الامتحانات والشعور بان المستقبل يتوقف على الامتحانات.
- الضغوط البيئية وخاصة الأسرية، لتحقيق مستوى طموح لا يتناسب مع قدرات الطالب.
- الضغوط المباشرة، حين يتعرض الطالب للتهديد أو يواجه الفشل.
- محاولة إرضاء الوالدين والمعلمين والمنافسة مع الرفاق.
- العجز المتعلم وتوقع الفشل ونقص السيطرة .

(محمد حامد زهران ، ٢٠٠٠ ، ٩٩)

ويمكن القول أن الأسباب وراء قلق الامتحانات متنوعة منها ما يتعلق بالطالب أو بنظام التعليم الذي لا يأخذ في الاعتبار إعداد الطلاب نفسياً بطريقة متدرجة، والرغبة المصطنعة التي قد تسهم فيها دون قصد وسائل الإعلام حيث يتصور الطالب أنه في مواجهة نوع من التحدي المصيري ، وهذه المبالغة تسبب المزيد من الضغط النفسي والقلق. ونصيحة الطب النفسي في هذه الحالة هي التزام الهدوء والتخلي عن المخاوف واكتساب الثقة، مع الابتعاد تماماً عن الأدوية المهدئة أو المنبهات التي تفوق أثارها الجانبية أي فوائد منتظرة من استخدامها. (لطي الشر بيني : ٢٠٠٧، ١٥٣)

وترى الباحثة أن الشخصية القلقة بطبيعتها من أكثر الشخصيات عرضة للإصابة بالقلق أثناء فترة الامتحانات كذلك الرهبة والخوف الذي يزرعه الأهل داخل الطلبة من الامتحانات منذ صغرهم ، كما أن هناك بعض الآباء يقوموا بوضع عقاب معين للأبناء في حالة عدم نجاحهم أو حصولهم على درجات منخفضة، وكذلك عدم استعداد الطالب بشكل جديد للامتحانات من أكثر الأسباب التي تجعل الطالب يصاب بالتوتر والقلق، كما يلعب المعلمون دور كبير في بت القلق في نفوس الطلاب ، ففي بعض الأحيان يقوم المعلمون بوضع امتحان كنوع من أنواع العقاب لهم ، كما يعتبر القلق في فترة الامتحانات سلوك مكتسب ينتقل من طالب لآخر.

أعراض ومظاهر قلق الامتحان :

يظهر قلق الامتحان كأي نمط من أنماط القلق الأخرى في صورة أعراض نفسية أو بدنية ، هذه المؤشرات في حالة تلازمها أو تلازم بعضها تمثل مؤشرا بل دليلا على تشخيص الحالة . وقد حددت المصادر العلمية هذه الأعراض أو المؤشرات وذلك

لاعتبار قلق الامتحان من نوع قلق الحالة تمييزاً له عن قلق السمة ومن الأعراض التي تنتاب الفرد أثناء تعرضه لقلق الامتحان ما يلي:

- التوتر والأرق وفقدان الشهية، وتسلب بعض الأفكار الو سواسية قبيل و أثناء ليالي الامتحان.
- كثرة التفكير في الامتحانات والانشغال قبل و أثناء الامتحان في النتائج المترتبة عليها .

- تسارع خفقان القلب مع جفاف الحلق و الشفتين وسرعة التنفس و تصيب العرق، و ألم البطن و الغثيان.

- الشعور بالضييق النفسي الشديد قبل و أثناء تأدية الامتحان.

(منذر عبدالحميد الضامن ، ٢٠٠٣ ، ٢٢١)

- الخوف والرغبة من الامتحان و التوتر قبل الامتحان.

- اضطراب العمليات العقلية كالانتباه والتركيز و التفكير .

- الارتباك و التوتر ونقص الاستقرار و الأرق ونقص الثقة بالنفس.

- تشتت الانتباه وضعف القدرة على التركيز واستدعاء المعلومات أثناء أداء الامتحان

- الرعب الانفعالي الذي يشعر فيه الطالب بأن عقله صفحة بيضاء و أنه نسي ما ذاكر بمجرد الإطلاع على ورقة أسئلة الامتحان.

(محمد حامد زهران ، ٢٠٠٠ : ١٠٠)

وترى الباحثة أن هذه الأعراض والسلوكيات الفسيولوجية والانفعالية والعقلية تربك الطالب وتعيقه عن المهام الضرورية للأداء الجيد في الامتحان لكونها مرتبطة بوسيلة التقييم ، وقد تكون معززة من قبل الأسرة والمدرسة باعتبار أن نتيجة الامتحان ستؤدي إلى مواقف مصيرية في مستقبل الطالب . وغير ذلك كثير من الأعراض التي تحدث للطلاب مع اقتراب موعد الامتحان ،وهي في الحقيقة نماذج لما يفعله القلق والتوتر حيث يؤديان إلى سوء التركيز والتحصيل والنسيان ، وأحلام اليقظة ، وأعراض نفسية وجسدية مختلفة .

قلق الامتحان والتحصيل الدراسي :-

يعد قلق الامتحان في صورته البسيطة بمثابة الدافع للانجاز والتحصيل ، ولكنه عندما يشتد يكون له أثر سلبي بالنسبة إلى هذا التحصيل الدراسي .

ويرى "سوليفان" Sullivan (1953)، "أن القلق في أي سن يعد عاملاً معوقاً في التنظيم" كما وجد "مكاند ليس وكاستناد" (1956) أن القلق يضعف من الوظائف العقلية للطفل وكذلك من قدرته على الانتباه ، و أن جهوده تتحول نحو مواجهة مشكلاته بحيث يجد نفسه قاصراً عن التعامل مع واجباته الأخرى بنجاح.

كما بينت دراسات أخرى وجود ارتباطات سالبة بين القلق والذكاء والتحصيل الدراسي والتي تتزايد في المدرسة الابتدائية والثانوية ، Sarason&Zimbardo (1964). كما بينت الدراسة التجريبية التي قام بها "Cotler" (1969) على تلاميذ الصف الرابع حتى السادس الابتدائي أن الأطفال غير القلقين فيما يتعلق بالقراءة الشفهية . وهذا يدل على أن الأداء الشفهي " التسميع والقراءة الشفهية " تحدث اضطراباً انفعالياً لدى الأطفال الأكثر قلقاً بسبب الضغط الناتج عن ذلك

وقد دلت الدراسات أيضاً أنه يوجد ارتباط موجب بين الدرجات العالية في التحصيل الدراسي والقلق المنخفض ، كما يتصف الأفراد ذوو القلق المرتفع بالميل إلى العزلة والانطواء ، بالمقارنة مع الأفراد ذوي القلق المنخفض الذين يتميزون بالميل إلى الاجتماع والاشتراك في الأنشطة المختلفة . فالقلق في صورته الشديدة يكون له أثر سلبي في تحصيل التلاميذ في الامتحان . (أحمد محمد الزعبي : 2001، 49)

ويرى "اليس وكرينجل وبيك" Ellis, Krenzel and Beck (٢٠٠٢) أن الفرد عندما يتخلص من القلق ويفكر ويسلك بطريقة عقلانية فإنه يصبح ذا فاعلية ويشعر بالكفاءة ، كما يعتقد أن هناك أفكاراً غير عقلانية وليست ذات معنى و أهدافاً يمكن تحقيقها يحملها الفرد في تفكيره و تؤدي إلى الإحباط والخوف الدائم

من الفشل ولوم الذات مما يؤدي إلى ضعف الذات والتعرض للأمراض العصبائية، ويرى الباحث أنه من الممكن تحديد دور المشرف هنا بمساعدة المرشد المتدرب على التخلص من الأفكار والاتجاهات غير العقلانية واستبدالها بأخرى عقلانية. وتوضيح العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وما يشعر به من إحباط وعدم كفاءة ، إضافة أن على المشرف أن يوضح للمرشد المتدرب الآثار المترتبة على التفسيرات غير المنطقية في استمرارية حالة القلق لديه . من هنا تتضح أهمية تدريب المرشدين المتدربين والإشراف عليهم وفق استراتيجيات محددة في الإشراف بالإرشاد (احمد الشريفين ،٢٠١١: ٢٣٤ - ٢٣٥)

مما تقدم نستنتج أن القلق ظاهرة منتشرة بين الأفراد في هذا العصر ولكن يختلف بين الأفراد من حيث الشدة والضعف وذلك حسب الموقف الذي يتعرض له الفرد فربما كان القلق ضعيفا ومؤقتا فيزول بزوال الموقف المؤدي له وربما كان القلق ملازما للفرد حيث أنه نابع من داخله فلا يعرف له مصدر فيصبح إحدى سماته الشخصية ولذلك يكون في الأول مساعدا للفرد على مواجهة الخطر الذي قد واجهه، وفي الأخرى يسلب الفرد قدرته على العمل والتقدم والنجاح في حياته العامة.

(أمل إبراهيم عبد الخالق رعوف :٢٠١٢، ٤١)

وترى الباحثة أن الطلاب يواجهون في جميع مراحل التعليم مشكلات عديدة تقف حائلا دون تحصيلهم العلمي وتكيفهم النفسي والاجتماعي وازدياد ثقتهم بأنفسهم وبقدراتهم و نموهم السليم ويعتبر التعرف على هذه المشكلات و تقديم الخدمات المناسبة في الوقت المناسب احد الاهتمامات الرئيسية التي تؤرق المسؤولين عن التعليم عامة والمرشدين والمدرسين خاصة ، وان المشكلات التي تواجه الطلاب تختلف أحيانا في نوعها وحدثها من مرحلة تعليمية إلى أخرى داخل المجتمع الواحد وان كانت تتشابه في بعضها، ومن ذلك توجه الاعتناء بدراسة احد مشكلات الطلاب في جميع مراحل التعليم (قلق الامتحان) و ذلك من اجل الاهتمام بهم ورعايتهم على أساس علمي سليم .ذلك لأن الطلاب القلقون يشعرون بأنهم عجزوا أو تعثروا في الإجابة على الامتحانات ولم يستطيعوا استرجاع المعلومات التي يعرفونها، فالقلق يؤثر على استقبال و تخزين المعلومات وهذه التأثيرات على عمليات الذاكرة ليس من السهل فصلها عن بعضها ، فالقلق الشديد يترتب عليه آثار عكسية تتمثل في اضطراب الأداء وتدهوره لأنه يؤدي إلى تشتيت الانتباه وقلة التركيز ومن ثم التورط في الأخطاء.

نظريات قلق الامتحان :

لقد حاولت كثير من النظريات الحديثة تفسير الإنجاز السيئ المرتبط بالقلق في الامتحان وتناولت هذا الموضوع من عدة جوانب، لدراسة تأثيره على المستوى أداء الفرد.

١- تفسير قلق الامتحان من وجهة نظر النظرية المعرفية:

لقد حاولت كثير من النظريات الحديثة تفسير الإنجاز السيئ المرتبط بالقلق العالي للامتحان ورأت أن التأثير النسبي للقلق في الموقف الاختباري هو دخول عوامل أخرى، حيث ينتج القلق العالي من استجابات غير مرتبطة بالمهام المطلوبة، مثل عدم التركيز، أو الاستجابات المركزة حول الذات التي تتنافس وتتداخل مع الاستجابات الضرورية المرتبطة بالمهام الأساسية ذاتها ، والتي هي ضرورة للإنجاز الجيد في الموقف الاختباري، ولعل هذا يتماشى مع وجهة نظر " واين " Wine حيث يرى أن الأفراد ذوي القلق العالي للامتحان يوزعون انتباههم على الأمور المرتبطة بالمهمة والأمور المرتبطة بالذات، في حين أن أفراد ذوي القلق المنخفض للامتحان غالبا ما يركزون على الأمور المرتبطة بالمهام المطلوبة فقط بدرجة أكبر .

أما " كولر وهولاهان Culler & Holahan فقد درسا القدرة العقلية و عادات الدراسة في الإنجاز الأكاديمي وقد وجد الباحثان أن لدى الطلبة أصحاب القلق العالي في الامتحان قدرات منخفضة وعادات دراسية سيئة وعلى هذا فإن جزءا على الأقل من الإنجاز الأكاديمي السيئ لهؤلاء الطلبة ربما يعود إلى معرفة اقل بالمواد الدراسية. (نائل إبراهيم أبو عزت، ٢٠٠٨ : ٦٠)

٢- تفسير قلق الامتحان من وجهة نظر نظرية الجشطالت :

رأت النظرية الجشطالتية أن القلق يعبر عن عدم تطابق بين الذات والخبرة ، أن المتعلم إذا تعرض لموقف ما فإنه يحاول أن يدمجه في ذاته ولكن ربما هذا الموقف لا يتفق مع شروط الأهمية عند المتعلم ، فإنه لا يستطيع أن

يرمزه بدقة في وعيه ويحاول تجنبها أو يرمزها بشكل مشوه ولذا ، فإن حيل الدفاع تكون وسيلة لتجنب القلق الذي ينشأ عن عدم تطابق الموقف مع الذات.

(أمل أحمد شريف أبو حجلة ، ٢٠٠٧ : ٥٤)

٣- تفسير قلق الامتحان من وجهة نظر نظرية القلق الدافع:

تفسر هذه النظرية قلق الامتحان على أساس أن الدوافع المرتبطة بموقف الامتحان تعمل على حث واستثارة الاستجابات المناسبة للموقف ، وقد تؤدي في النهاية إلى أداء مرتفع . وبهذا يعمل القلق كدافع وظيفته استثارة الاستجابات المناسبة لموقف الامتحان .

ويدعم هذا النموذج وجهة نظر " تايلور وسبنس " Taylor & Spence التي تقوم على أساس أن للقلق خاصية الدافع الذي يوجه السلوك ، و يدفع الفرد للعمل والنشاط .

وأكد "تايلور وسبنس" Taylor & Spence " في نظريتهما " القلق الدافع " أن شعور التلميذ بالقلق في الامتحان صفة حسنة تدفعه إلى تحسين أدائه ، فيحصل على درجات مرتفعة. وهذا يعني أن هناك ربطاً بين الدافع الذي يدفع الشخص للعمل والنشاط وبين القلق ؛ أي أن الإنسان عندما يكون في موقف اختباري يشعر بالقلق الذي يحفزه على إنجاز مهامه بنجاح .

وقد أجريت دراسات كثيرة على علاقة القلق بالتحصيل الدراسي في الامتحان في ضوء مفهوم هذه النظرية. وأشارت نتائجها إلى وجود علاقة موجبة بين القلق وأداء الأعمال؛ أي كل ما زاد القلق زاد تحسن الأداء. وفسر الباحثون هذه العلاقة في ضوء نظرية هل في خفض الدافع. وأشارت نتائج

أخرى إلى وجود علاقة منحنية بين القلق والتحصيل في الامتحان؛ أي كل مازاد القلق تحسن التحصيل إلى أن يصل القلق إلى مستوى معين بعده يضعف التحصيل بازدياد القلق. وفسر الباحثون هذه العلاقة بنظرية هب في علاقة الدافع بالأداء ، والتي تقول أن المستوى الأمثل للدافع هو الوسط . (سليمة السايحي، ٢٠٠٤: ٩٣ - ٩٤)

٤- تفسير قلق الامتحان من وجهة نظر معالجة المعلومات

قدم بنجمين وزملائه نموذج معالجة المعلومات والذي يزودنا بمفاهيم مفيدة في تحليل موقف الامتحان ووفقا لهذا النموذج يعود قصور الطلبة ذوي القلق العالي للامتحان إلى مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها، أو مراجعتها قبل الامتحان، أو استدعائها في موقف الامتحان ذاته، أي أنهم يرجعون الانخفاض في التحصيل عند الطلبة ذوي القلق العالي في موقف الامتحان إلى قصور في عمليات الترميز أو تنظيم المعلومات واستدعائها في موقف الامتحان.

٥- تفسير قلق الامتحان من وجهة النظر النظرية السلوكية

يرى السلوكيون أن الأفراد يستخدمون استراتيجيات تكيفية منها ايجابية ومنها سلبية لدى تفاعلهم مع الأوساط المحيطة بهم وما تفرضه عليهم من ضغوط ومشكلات ، وقلق الامتحان إستراتيجية سلبية تتمثل في الانسحاب النفسي والجسدي من الوضع المثير لتبدي في أنماط سلوكية متنوعة مثل التعرف وزيادة إفراز الأدرنالين و البكاء و عدم القدرة على مسك القلم والكتابة والتشنج. (نائل إبراهيم أبو عزت، ٢٠٠٨، ٦١)

الإجراءات العملية التعليمية الإرشادية لقلق الامتحان :

يقترح بعض الأخصائيين النفسيين أن هناك بعض الإجراءات العملية التوجيهية والإرشادية لتخفيف قلق الامتحان وسوف تستعرض الباحثة أهم هذه الإجراءات وهي كالتالي :

التدريب على مهارات الاختبار منها :**١- مهارة تحديد الأهداف من المذاكرة :**

يرى لويس لاس Lasse (1996) أن " من الضروري أن يكون الطالب قادرا على أن يحدد أهدافه الشخصية ، وأهداف الدراسة والمذاكرة ، وأن يخطط ويعمل على تحقيقها بالوسائل التربوية المناسبة ، وأقترح لذلك ما أسماه (قائمة أهدافي) . ويرى أن من المهم أن يكون شعار الطالب هو (أن أستطيع)، مع تشجيعه وتقوية دافعيته للدراسة والمذاكرة . (حامد وزهران ، ٢٠٠٠ : ١٢٥) كما يتفق بعض التربويين على وجود الطرق الفعالة في الاستذكار، ومن أمثلتها: وضع أهداف واضحة لعملية المذاكرة ، لكي تحدد ما هو المطلوب ، وتعمل كدوافع للمذاكرة . (مهدي العجمي ، ١٩٩٠ : ٢٤٣)

٢- مهارة تخطيط المذاكرة :

يقصد بها قدرة التلميذ على إعداد جدول المذاكرة بهدف تنظيم الوقت وحسن استغلاله وتوزيعه بنسب مقبولة على المواد الدراسية المختلفة ، بما يساعده على استيعابها وهضمها قبل حلول وقت الامتحان فيها ، فهي تتمثل في الخطة التي يضعها التلميذ لنفسه ليواجه بها مشكلة الدراسة و الدروس والنجاح والرسوب. (محمد ديماس ، ١٩٩٩ : ٤٢) .

وهذه الخطة توضع على مرحلتين هما :

المرحلة الأولى قصيرة الأمد: وهي خاصة بالتحصيل المستعجل، أو الاستعداد للامتحانات الشهرية أو الفصلية، وهذا النوع توضع له خطة يومية أو أسبوعية .

المرحلة الثانية طويلة الأمد : وهي خاصة بكسب المعرفة بشكائها الكلي، وهذا النوع توضع له خطة فصلية أو سنوية. (محمد سعفان ، ٢٠٠٣ : ٦٧)

مهارة تنظيم المذاكرة :

يقصد بها تنظيم الوقت، وتنظيم المكان. ومن المهم إتقان مهارة تنظيم المذاكرة من حيث الزمان والمكان، حتى يمكن للتلميذ تحقيق مطالب التعلم رفيع المستوى، وحتى يتحقق أعلى مردود وظيفي لعملية الدراسة.

ويتطلب تنظيم الوقت تنظيم الأعمال، و أداء الواجبات المنزلية، وتنظيم وقت الاستذكار ووقت الراحة ووقت النوم. ويركز البعض كل الأهمية على تنظيم وإدارة الوقت على أساس يومي ، و أسبوعي ، وشهري، وسنوي.(حامد زهران ، ٢٠٠٠ : ١٢٦)

ويجب الاهتمام بتنظيم مكان الاستذكار، بحيث يكون فيه مكتب صغير وكروسي مريح و بحيث يسوده الهدوء ويكون جيد التهوية وجيد الإضاءة وبه مكتبة صغيرة و تتوفر فيه الأدوات المطلوبة للاستذكار. (محمد سعفان ، ٢٠٠٣ : ٦٩).

٤ - مهارة المراجعة:

مهارة المراجعة من أهم المهارات التي ينبغي أن يكتسبها أي طالب يمر باختبارات ،لأنه من خلالها يسترجع الكثير من المعلومات والبيانات التي مر بها خلال العام الدراسي و مهارة المراجعة تحتاج إلى التركيز و المتابعة أول بأول ولكي يستطيع الطالب أن يراجع المراجعة الجيدة لابد أن يسير وفق خطوات معينة من أهمها ما يلي :

- تدوين أكثر النقاط أهمية في كراسة الملاحظات .
- مراجعة هذه الملاحظات دوريا والتلخيص قدر المستطاع.
- المراجعة حسب الجدول الزمني المحدد.
- تحديد المواد التي تحتاج لمجهود ووقت أكبر في المراجعة ثم البدء بدراستها أولاً.
- تجنب أسباب التشتت الذهني أو ضعف الانتباه أو قلة التركيز أثناء المراجعة.
- المراجعة المنظمة لجميع المواد المقررة ووضع المادة الصعبة مع مادة أقل صعوبة.
- استخدام الألوان للتأشير على النقاط المهمة.

(صالح حسن الداھري ، ٢٠٠٥ : ٢٢٠)

وقدم " أكريس " Acres " (١٩٩٥) خمس خطوات لطريقة المراجعة

وهي :

- قراءة الملاحظات والبحث عن إجابات للأسئلة المفتوحة .
- تذكر ما يقرأ ، أو الشعور بالفهم للملاحظات السابقة .
- تحديد هل الموضوع المراد مراجعته أصبح واضحاً ومفهوماً، أم يحتاج إلى إيضاحات أخرى ، و بالتالي وضع ملاحظات جديدة .
- مراجعة الملاحظات الأصلية مع الملاحظات الجديدة حتى يتم تذكر كل الإجابات عن الأسئلة التي وضعت في الخطوة الأولى.
- إعادة قراءة الملاحظات كما في الخطوة الأولى، ومحاولة النظر الدقيق في النقاط الرئيسية التي لم يتم تذكرها، ثم إعادة الخطوات التالية مرة أخرى، وذلك يساعد على تحسن التذكر الجيد. (Acres,1995 .p 61)

٥- مهارة الاستعداد للاختبار :

- الاستعداد للاختبار من الأمور الهامة و إن كان الطالب متقدماً إلى اختبار مهم ويتوقف مستقبل الإنسان عليه، فلا بد أن يستعد الطالب استعداداً جيداً لهذا ومن أهم خطوات الاستعداد للاختبار ما يلي:
- عدم السهر طويلاً لأن السهر يرهق الجسم ويتعبه ويخرج الإنسان عن التركيز في الدراسة .
- الابتعاد عن شرب المنبهات لأنها تأخذ من قدرة الطالب وتركيزه و استيعابه .

- المحافظة على وجود حالة من التهيؤ النفسي الطيب للتعامل الجيد الفعال مع موقف الاختبار وكذلك المحافظة على الاتزان الانفعالي و الابتعاد عن التوتر و القلق .

٦- مهارة أداء الاختبار

- الجلوس في المكان المخصص بهدوء وكتابة البيانات الشخصية، وإتباع التعليمات التي تلقى على الطالب من لجنة سير الامتحان.
- الكتابة بخط واضح، وتنظيم كراسة الإجابة.
- عدم محاولة الغش والمحافظة على الهدوء النفسي التام أثناء الامتحان .
- الامتحان يحتاج نوعا من الاجتهاد والحكمة في التعامل مع ورقة الأسئلة من حيث جس قراءتها، وحسن اختيار الأسئلة وحسن الإجابة.

(حامد زهران ، ٢٠٠٠: ٢٨٧)

كما يتم الاستعداد للامتحان على المدى البعيد ، حيث يحدد التلميذ أهدافه من المذاكرة ويتقن المهارات المختلفة ويحسن قدرته على التركيز ويعد جدول المذاكرة وينفذه.... الخ وعلى المدى القريب يراجع التلميذ الملخصات والملاحظات و المخططات التلخيصية التي جمعها أثناء المذاكرة ويقوم بالإجابة على عدة نماذج من الامتحانات إجابات مختصرة .(محمد راشد ديماس ، ١٩٩٩: ١٤٥)

تري الباحثة أن قلق الامتحان يكون مفيدا للتلاميذ وطريقا سهلا للنجاح و التفوق الدراسي إذا لم يتخط الموقف التعليمي و كان معتدلا ، لأنه يدفعه إلى الاهتمام والمثابرة والتحصيل الجيد للمادة وعدم الخوف من الامتحان ، أما إذا

تخطى القلق الموقف التعليمي و أصبح تأثيره قويا فإن الأداء يتدهور مما يؤدي إلى عدم الاهتمام الطلاب بالمادة الدراسية وبالتالي القلق بدرجة عالية من الامتحان ويشتد خوفه و يسوء تحصيله و ينسى الكثير مما استوعبه و يتدنى مستوى إجابته في الامتحان ويكون عرضة للفشل والرسوب و بالتالي يؤدي إلى تأخره دراسيا . لأن القلق حين يزيد عن الحد المعقول يتحول إلى حالة مرضية ، فبدلا من أن يساعد على الاستعداد يصبح معوقا يتسبب في الشروود وضعف التركيز ، والتوتر ، والهروب إلى أحلام اليقظة بدلا من الذاكرة ، وضياح الوقت والجهد ، وهذا يؤكد أن القليل من الشيء قد يكون لازما ومفيد ، بينما الكثير منه يسبب الضرر .

المراجع

- ١- احمد الشريفين (٢٠١١) : فاعلية برنامج إشراف إرشادي يستند إلى النموذج المعرفي في خفض قلق الأداء لدى المرشدين المتدربين في الأردن، المجلة الأردنية في العلوم التربوية ، مجلد (٧) ، العدد (٣) .
- ٢- أمل إبراهيم عبد الخالق رؤوف (٢٠١٢) :قلق التفاعل ، ط ١ ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
- ٣- أمل أحمد شريف أبو حجلة (٢٠٠٧) : أثر نموذج تسريع تعليم العلوم على التحصيل و دافع الإنجاز و مفهوم الذات و قلق الاختبار لدى طلبة الصف السابع في محافظة قلقيلية رسالة ماجستير غير منشورة في أساليب تدريس العلوم بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية ، في نابلس ، فلسطين .

- ٤- سامر جميل رضوان (٢٠٠٢) : الصحة النفسية ، ط١ ، دار المسيرة ، عمان ، الأردن .
- ٥- عقل محمود عطا حسين (٢٠٠٠) : الإرشاد النفسي و التربوي ، ط ٣ ، دار الخريجي للنشر و التوزيع ، الرياض .
- ٦- علي أحمد دوقة عبد القادر (٢٠٠٧) : تطوير مقياس الدافعية للتعلم لدى تلاميذ التعليم المتوسط ، مجلة الوقاية ، العدد (١) ، ص ٦٢ - ٧٧
- ٧- فرج عبد القادر طه ، وآخرون : مصطفى كامل عبد الفتاح ، حسين عبد القادر محمد ، شاكرا عطية قنديل (٢٠٠٣) : موسوعة علم النفس والتحليل النفسي ، ط٢ ، دار غريب ، القاهرة ، مصر .
- ٨- لطفي الشربيني (٢٠٠٧) : عصر القلق "الأسباب والعلاج" الناشر : منشأة المعارف ، جلال حزي وشركاه ، الإسكندرية ، مصر .
- ٩- محمد حسن غانم (٢٠٠٨) : العلاج النفسي ، ط١ ، مكتبة مدبولي .
- ١٠- محمد راشد ديماس (١٩٩٩) : أسرار التفوق الدراسي ، ط١ ، دار إين حزم ، بيروت ، لبنان .
- ١١- منذر عبد الحميد الضامن (٢٠٠٣) : الإرشاد النفسي ، ط١ ، مكتبة الفلاح ، الكويت .
- ١٢- مهدي مهدي العجمي (١٩٩٠) : عادات وطرق المذاكرة التي يتبعها طلبة وطالبات الصف الرابع متوسط بدولة الكويت ، مجلة دراسات تربوية ، رابطة التربية الحديثة بالقاهرة ، العدد ٢٦ ، ص ٢٣٧ - ٢٨١ .

- ١٣- ناصر الدين أبو جماد (٢٠٠٦): دليل المرشد التربوي (دليل ميداني) ط١، الناشر عالم الكتب الحديث ، جدارا للكتاب العالمي ، عمان ، الأردن .
- ١٤- وليد سرحان (٢٠٠٨): القلق ، ط٢، دار مجدلاوي للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن.