

قلق الامتحان من المواضيع المهمة التي تؤثر على الطلاب سلبا او إيجابا فهم يعد قلق عام تصاحبه حالة شعورية تتسم بالتوتر والخوف تصيب الفرد ي مراحل مختلفة، وترتبط هذه الحالة بالامتحانات وبعملية التقييم فتظهر على الطلاب العديد من العلامات الاضطراب والتوتر والقلق ويتمثل خطر هذا النوع من القلق عند وصوله مرحلة متقدمة، وذلك عند انتقال القلق من مرحلة الدافع الإيجابي والتحفيزي وبذل الجهد والسعي إلى المزيد من الإنجازات والنجاحات إلى مرحلة غير طبيعية وغير سوية، تقف عند أعراضه في وجه استقرار الطالب ونجاحه قبل مرحلة التقييم او النجاح واثنائها ونخص بالذكر الطالب الجامعي الذي يحل مكان الصدارة في إبراز المواهب والقدرات والإمكانات المتاحة في المجتمع لذلك شغل موضوع قلق الامتحان الكثير من الأخصائيين النفسيين والتربويين لتقديم بعض الأساليب والبرامج الإرشادية الحديثة في معالجة قلق الامتحان ومواجهة هاته المشكلة التي تؤرق الطلاب وتهدد شخصيتهم ومستقبلهم وفي هذا الصدد نسعى من خلال هذه الورقة البحثية إلى إبراز تصور نظري حول موضوع قلق الامتحان من خلال التركيز على مكوناته وأعراضه وأسبابه والنظريات المفسرة له بالإضافة إلى عرض بعض البرامج الإرشادية في معالجة قلق الامتحان حتى ينبغي أخذها بعين الاعتبار أثناء القيام بدراسات تهدف إلى خفض مستوى قلق الامتحان .

الكلمات المفتاحية: (قلق الامتحان، البرنامج الإرشادي، الجامعة، الطالب الجامعي)

Abstract:

Exam anxiety is one of the most important topics that affect the students negatively or positively. It is a general concern that is accompanied by a feeling of tension and fear that affects the individual in different stages. This condition is related to examinations and evaluation. The risk of this type of anxiety at the arrival of an advanced index, and that when the transfer of anxiety from the coefficient of positive motivation and motivation and effort and the pursuit of more achievements and successes to the stage of abnormal and abnormal, stands in the symptoms in the face of student stability and success before The stage of evaluation or success and its two and special The male university student who takes the lead in highlighting the talents, capabilities and capabilities available in the community. The subject of the examination concern has been many psychologists and educators to provide some of the modern methods and guidance programs in dealing with the anxiety of the exam and face this problem that worries students and threatens their personality and In this regard we seek through this paper to highlight the theoretical perception of the subject of examination anxiety by focusing on its components and symptoms and reasons and theories explained to him in addition to the presentation of some of the guidance programs in the treatment of the concern of the exam to be taken While considering studies aimed at reducing the level of examination anxiety.

Keywords: (exam concern, extension program, university, university student)

قلق الامتحان لدى طلبة الجامعة واهم البرامج الإرشادية المعالجة

مقدمة

يعتبر قلق الامتحان من احدى المشاكل التي تواجه الطلاب، حيث يمثل حالة انفعالية مؤقتة سببها ادراك المواقف التقويمية على أنها مواقف تهدد الشخصية مصحوبة بتوتر وتحفز وحدة انفعالية وانشغالات عقلية سالبة تتداخل مع التركيز المطلوب أثناء الامتحان مما يؤثر سلبا على المهام العقلية والمعرفية في موقف الامتحان وتشير نتائج البحوث النفسية إلى الدور الهام الذي يشكله مستوى القلق في الأداء والإنجاز، حيث تبين أن كلا من القلق المرتفع والقلق المنخفض يعتبر من المعوقات التي تعوق الطلاب عن الإنجاز وتحقيق الأهداف، فالقلق المرتفع يشل قدرة صاحبه عن التفكير والحركة والأداء العقلي ككل ويؤدي القلق المنخفض إلى ضعف الدافعية والاهتمام واللامبالاة أما القلق المتوسط فيعد من الطاقات الدافعة للعمل والإهداء والإنجاز، وفي هذا الاتجاه يتضح لنا أن العلاقة بين قلق الامتحان وأداءه علاقة منحنية أي انه كل ما زاد القلق حتى حد مثالي معين تحسن الأداء وبعد الحد تصبح العلاقة عكسية أي يتدهور الأداء بتأثير من الزيادة الشديدة لقلق وقد وجد أن لقلق الامتحان تأثيرات سلبية على التحصيل الدراسي والنجاز الاكاديمي في عدد كثير من الدراسات منها : دراسة لبيت وموريس 1967 liebert end mourris التي توصل من خلالها إلى أن ردود الفعل الاضطراب يآثر على الأداء في الاختبارات المعرفية والعقلية للطلاب الذين يتصفون بقلق الاختبار (المستوى المرتفع) .

وفي دراسة أجراها سويتش 1984 sewitcht بهدف البحث في مدى الاستشارة النفسية والأداء المعرفي للطلاب المرتفعين في قلق الاختبار مقارنة بالطلاب المنخفضين في قلق الاختبار وذلك أثناء موقف اختبائي حقيقي، تكونت عينة الدراسة من 139 طالب وطالبة في مرحلة التعليم الجامعي وتم تقسيمهم إلى عينتين إحداهما مرتفعة وأخرى منخفضة في قلق الامتحان في موقف اختبائي سابق (قبل إجراء التجربة) ومن اهم ما توصلنا اليه هذه الدراسة أن درجات منتصف الفصل من المجموعة المرتفعة في قلق الاختبار كانت اقل بشكل ملحوظ من تلك التي حصل عليها الطلاب منخفضي قلق الاختبار وبذلك تآك هذه النتيجة توقعات هؤلاء الطلاب الذين يعانون من قلق الاختبار بان أداءهم سيكون ضعيف في الامتحان وهنا يكمن سبب خوفهم من الامتحانات .

وفي دراسة روكلان وتومسون 1985 rocklin end thomtson حيث اتضح لهما ان طلاب الجامعة تختلف استجاباتهم على اختبارين للقدرات المعرفية يختلفان في مستوى الصعوبة وذلك تبعاً لاختلافهم في مستوى القلق فالطلاب ذو القلق المنخفض في هذه الدراسة كان أداءهم افضل في اختبار الصعب عما كان في الاختبار السهل والعكس تماماً بالنسبة للطلاب متوسطي القلق أما الطلاب الذين كانت لديهم درجة عالية من قلق الاختبار فان أداءهم كان منخفضاً على كل من الاختبارين الصعب السهل (أحمد عبد اللطيف، 1991، ص 86-87)

ويلاحظ أن الطلاب الذين يعانون من قلق الامتحان ولايم معهم التدخل الإرشادي يضل أدائهم على ما هم عليه دون تقدم بينما نجد أن الطلاب الذين تبذل معهم الجهود الإرشادية ترشيد قلق الامتحان يصبحون متوافقين دراسياً ويشعرون بالثقة في النفس والاطمئنان ويكون أداءهم افضل في مواقف التقييم ويرتفع تحصيلهم الدراسي. وهذا ما سنتطرق اليه في مداخلتنا هاته

والتي سنعرض خلالها اهم الطرق الإرشادية للخفض من قلق الامتحان عند طلاب الجامعة ، ومنه ارتأت الدراسة إلى تضمين المحاور التالية:

المحور الأول: الإطار المفاهيمي للدراسة.

المحور الثاني: ماهية قلق الامتحان ونظرياته.

المحور الثالث: الإجراءات والإرشادات العلمية لخفض قلق الامتحان لدى الطلبة.

- أهمية الدراسة

تندرج أهمية الدراسة في كون أن قلق الامتحان يعد من احد المشاكل التي تعاني منها منظومتنا التربوية بشكل عام والطالب الجامعي بشكل خاص حيث انه يعتبر حالة نفسية أو ظاهرة انفعالية تنتاب الفرد حينما يقف موقف الامتحان وتقلل من مستوى أدائه بشكل المطلب، مما استدعى ضرورة التعرف على هذه الظاهرة وفهم أسبابها وأعراضها ومحاولة التطرق إلى سبل معالجتها والتخفيف منها

- أهداف الدراسة

- ✓ تهدف الدراسة إلى إعطاء تصور عام حول مفهوم قلق الامتحان
- ✓ عرض لمكونات ومظاهر قلق الامتحان لدى الطلبة
- ✓ توضيح أسباب قلق الامتحان عند الطالب الجامعي وسبباتها
- ✓ استعراض لاهم النظريات المفسرة لقلق الامتحان
- ✓ التطرق لأهم الإجراءات والبرامج الإرشادية لخفض قلق الامتحان عند الطالب الجامعي.

المحور الأول: الإطار المفاهيمي للدراسة

1- قلق الامتحان

1-1- القلق

-لغة عرفة الأبيجدي لويس معلوف كالتالي قلق قلقا الشيء أي حركه قلق : أي اضرب ونزعج، فهو قلق ومقلق اقلق أي ازعجه.(لوس معلوف، 1986، ص651)

-اصطلاحا: حسب معجم علم النفس والتربية شوقي ضيف (هو الحالة الانفعالية تتميز بالخوف مما قد يحدث في المستقبل، وهي من خصائص مختلف الاضطرابات النفسية) (شوقي ضيف، 2003، ص14)

ويعرفه الشرييني بانه (احد الانفعالات الطبيعية التي يمكن أن يشعر بها أي إنسان اذا تعرض لموقف ما يستدعي هذا الانفعال، واستجابة طبيعية فيها أعداد وتهيئة للإنسان لمواجهة الأخطار وتجربة القلق هنا هي شعور وانفعال طبيعي تماما اذا تناسبت مع الموقف او أي شيء تسبب في هذا القلق)

ويعرف بأنه الضيق الذي يحصل في القفص الصدري لا إرادياً، نتيجة عدم قدرة البدن على الحصول على مقادير كافية من الأكسجين، ويلاحظ أن الشخص اذا شعر انه مهدد يعيش في عالم معادي له وينطوي على نفسه وهو إجراء اضطرابي ليحمي نفسه من العالم المعادي. (الأزرق بن علو، 2003، ص 81).

ويعرفه حامد زهران بأنه حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي او رمزي قد يحدث ويصاحبها خو غامض وأعراض نفسية وجسمية، ويكون المريض متوقعا لحدوث مصيبة (حامد زهران، 2005، ص 484)

1-2- الامتحان.

لغة: عرف في المنجد الأبيدي بأنه تجزئة تهدف إلى التأكد من درجة الثقافة عند الشخص او مؤهلاته وهو عامل يختبر به التلميذ دروسه، ويقال امتحن القول أي نظر فيه والامتحان فحص خطي او شفوي (لويس معلوف، 1986، ص 621).

اصطلاحاً: هو عملية تقويم التحصيل الدراسي او هو قياس مدى ما حصله الطالب في المدرسة نتيجة عملية التعليم الموجهة بأهداف معينة. وعلى هذا النحو يشير مصطلح امتحان إلى عملية قياس مدى ما حصل عليه الطالب نتيجة العملية التربوية بما تنطوي عليه هذه العملية من خطوات وإجراءات وبما تتطلبه من استخدام اختبار معين يكون مقياساً للتحصيل المراد التحقق منه. (انطانيوس مخائيل، 1997، ص 475).

ويعرفه العسوي بأنه الوسيلة المؤدية إلى معرفة مدى قدرات الفرد ومواهبه واستعداداته مع التعرف على الجوانب الشخصية المختلفة (العسوي، 2000، ص 34).

1-3- قلق الامتحان :

يعرفه الريحاني على انه :حالة نفسية او ظاهرة انفعالية يمر بها الطالب خلال الاختبار وتنشأ عن تخوفه من الفشل او الرسوب في الاختبار او تخوفه من عدم الحصول على نتيجة مرضية له ولتوقعات الآخرين، وقد تأثر هذه الحالة النفسية على العمليات العقلية كانبهاف والتركيز والتفكير ويعرفه ستيلبرجر بأنه السمة الشخصية في موقف محدد يتكون من الانزعاج والانفعال ويطلق عليه في بعض الأحيان قلق التحصيل وهو نوع من القلق الحالة مرتبط بمواقف امتحان بحيث يثير هذه المواقف في الفرد شعوراً بالخوف والهجم عند مواجهتها، وإذا ازدادت درجته لد الفرد أدت إلى أعاقته من أداء الامتحان وكانت استجابته غير متوازنة (عباس الشرجي وعفاف دنيال، 2001، ص 209). ويعرفه عبد الخالق ان قلق الامتحان يطلق عليه قلق التحصيل في بعض الأحيان هو نوع من قلق الحالة المرتبط بالاختبار بحيث تثير هذه المواقف في الفرد الشعور بالخوف والهلع عند مواجهتها.

2- تعريف البرنامج الإرشادي

يعرفه حامد زهران 1986 بأنه برنامج علمي مخطط ومنظم لتقديم مجموعة من الخدمات الإرشادية المباشرة والغير مباشرة فردياً وجماعياً للمسترشدين لهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي وتحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي التربوي الاجتماعي بشكل سليم حيث يقوم بإعداده وتخطيطه وتنفيذه فريق من المختصين في العمل الإرشادي. المرشد النفسي الأخصائي النفسي الأخصائي الاجتماعي مدير المدرسة معلم المرشد أولياء الأمور أي ان برنامج التوجيه والإرشاد النفسي. (حامد زهران، 1994، ص 199).

3- تعريف الجامعة

يقصد بها المؤسسة الربوية العلمية المنظمة التي تقع على قمة السلم التعليمي في المجتمع وتقوم بإعداد الفرد مهنيًا بإضافة إلى قيامها بالأبحاث العلمية التي تخدم خطط التنمية الشاملة وإعداد الباحثين لخدمة النسبة العامة عن طريق الخدمة العامة . كما تعرف على أنها مؤسسة التي تقوم بصورة رئيسية لتوفير التعليم متقدم للأشخاص على درجة من النضج ويتصفون بالقدرة الفعلية والاستعداد النفسي على متابعة دراسات متخصصة في مجال أو أكثر من مجالات المعرفة (اميرة مُجَّد، 2009، ص6).

4 - تعريف الطالب الجامعي

الطالب الجامعي هو إنسان يمر في مرحلة نمو معينة، فهو على وشك إنهاء مرحلة المراهقة إن لم يكن قد تجاوزها فعلا إلى مرحلة نضج أخرى تسمى مرحلة الشباب، ويتراوح العمر الزمني للطالب الجامعي ما بين 18 سنة غالى 22 سنة بمتوسط يبلغ حوالي العشرين عاما، وفي ضوء هذا المدى من العمر نجد أنه يبدأ مرحلة الشباب، وأن كان البعض منهم وخاصة في الصفوف الأولى من الجامعة قد أوشك على الانتهاء من المرحلة المراهقة.

إن مفهوم الطالب الجامعي كغيره من المفاهيم التي ينبغي التركيز عليها أثناء هذه الدراسة، حيث يعرف الطلبة بأنهم الصفوة والقاعدة الشبانية في المجتمعات النامية، في معنى آخر أنه يجب التركيز على الشباب المثقفون لأنهم الفئة الأكثر استعدادا لحمل الثورة والتغيير والعنف وكذا الرفض وقد يكون السبب الكافي لاعتبارهم الفئة الأكثر إدراكا بطبيعة التفاعل الاجتماعي والإيديولوجي السائد لكونهم القاطنين بالمراكز الحضارية التي تسبح عادة في بحر التفاعلات والتيارات العديدة والمتبادلة .

فمفهوم الطلبة من المنظور العلمي التقليدي هو جماعة أو شريحة من المثقفين في المجتمع بصفة عامة إذ يرتكز المئات والألوف من الشباب في نطاق المؤسسات التعليمية(العود خرفية، 2014، ص7).

المحور الثاني: ماهية قلق الامتحان ونظرياته

قلق الامتحان هو قلق عامّ تصاحبه حالة انفعالية تتسم بالتوتر والخوف، تصيب الفرد في مراحل مختلفة، وترتبط هذه الحالة بالامتحانات وبعملية التقييم، فتظهر على الطلاب العديد من علامات الاضطراب والتوتر والقلق، ويتمثل خطر هذا النوع من القلق عند وصوله مرحلة متقدمة؛ وذلك عند انتقال القلق من مرحلة الدافع الإيجابي والتحفيزي وبذل الجهد والسعي إلى المزيد من الإنجازات والنجاحات، إلى مرحلة غير طبيعية وغير سوية، تقف عندها أعراضه في وجه استقرار الطالب ونجاحه قبل مرحلة التقييم أو النجاح وأثناءها

1- مكونات قلق الامتحان

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

➤ المكون المعرفي :او الانزعاج WOITY حيث ينشغل الفرد بالتفكير في تبعات الفشل ن مثل فقدان المكانة والتقدير

وهذا يمثل سمة القلق

➤ المكون الانفعالي : او الانفعالية emotienality، حيث يشعر الفرد بالضييق والتوتر والهلع من الامتحانات وبالإضافة إلى المصاحبات الفسيولوجية وهذا يمثل حالة القلق (رضوان 2002، ص 246).

ويشير لبرت وموريس انه يوجد عاملان للقلق الاختبار هما:

1- الاضطرابية:(المكون العقلي الذي يآثر على أداء الفرد) فهي المسؤولة عن تقليص الأداء لدى الفرد لما تبعته في الكثير من الأحيان من استجابات لا تمون مناسبة

2- الانفعالية : وهي رد الفعل المباشر لضغط النفسي الذي يستثيره الموقف (شعيب، 1988، ص 98). في حين يرى فيليس وآخرون ان قلق الامتحان يتكون من عاملين رئيسيين هما
أ- القلق : نقص الثقة بالنفس

ب الانفعالية: وهي الاستجابات الغير إرادية المصاحبة للموقف (عبد الرحيم، 1989، ص 17). ويضيف زهران ان هناك خمسة عوامل خاصة بقلق الاختبار وهي كالتالي :

- ✓ الخوف والرغبة من الاختبار
- ✓ الضبط النفسي للاختبار
- ✓ الخوف من الاختبارات الشفوية المفاجأة
- ✓ الصراع النفسي المصاحب للاختبار
- ✓ الاضطرابات النفسية والجسمية المصاحبة للاختبار(زهران، 2000، ص 47)

2 - أعراض ومظاهر قلق الامتحان

يعد قلق الامتحان من نوع قلق الحالة تميزا له عن قلق السمة ومن الأعراض التي تنتاب الفرد أثناء تعرضه للقلق الامتحان ما يلي :

- ✓ التوتر والأرق وفقدان الشهية، وتسلب بعض الأفكار الو سواسية قبيل وأثناء ليالي الامتحان
- ✓ كثرة التفكير في الامتحانات والانشغال قبل وأثناء الامتحان في النتائج المترتبة عليها
- ✓ تسارع خفقان القلب مع جفاف الحلق والشففتين وسرعة التنفس وتصبب العرق والم البطن والغشيان
- ✓ الشعور بالضييق النفسي الشديد قبل وأثناء تأدية الامتحان (الضامن، 2003، ص 221)
- ✓ الخوف والرغبة من الامتحان والتوتر قبل الامتحان
- ✓ اضطراب العمليات العقلية كالانتباه والتركيز والتفكير
- ✓ الارتباك والتوتر ونقص الاستقرار والأرق ونقص الثقة بالنفس
- ✓ تشتت الانتباه وضعف القدرة على التركيز واستدعاء المعلومات أثناء أداء الامتحان
- ✓ الرعب الانفعالي الذي يشعر فيه الطالب بان عقله صفحة بيضاء وانه نسي ما ذاكر بمجرد الاطلاع على ورقة أسئلة الامتحان .

1- وجود تداخل معرفي يتمثل في أفكار سلبية غير مناسبة عن الامتحانات ونقص إمكانية المعالجة المعرفية للمعلومات (زهران، 2000، ص100)

وهذه الأعراض والسلوكيات الفسيولوجيا والانفعالية والعقلية تربك الطالب وتعيفه عن المهام الضرورية للأداء الجيد في الامتحان لكونها مرتبطة بوسيلة التقييم. وقد تكون معززة من قبل الأسرة والمدرسة بالاعتبار ان نتيجة الامتحان ستؤدي إلى مواقف مصيرية في مستقبل الطالب.

3 - أسباب قلق الامتحان

يرى المهتمون في مجال الصحة النفسية والأخصائيون في المجال التربوي ان قلق الامتحان يعزى أي العديد من الأسباب لعلی من أبرزها التالي:

- ✓ نقص المعرفة بالموضوعات الدراسية
- ✓ نقص الرغبة في النجاح والتفوق
- ✓ وجود مشكلات في تعلم المعلومات او تنظيمها او مراجعتها قبل الامتحان او استدعاءها في موقف الامتحان ذاته
- ✓ ارتباط الامتحان بخبرة الفشل في حياة الطالب وتكرار مرات الفشل .
- ✓ قصور في استعداد الامتحان كما يجب وقصور في مهارات اخذ الامتحان
- ✓ التمرکز حول الذات ونقص الثقة بالنفس
- ✓ الاتجاهات السالبة لدى الطلاب والمعلمين والوالين نحو الامتحانات
- ✓ 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 لتهديد او يواجه الفشل
- ✓ محاولة إرضاء الوالدين والمعلمين والمنافسة مع الرفاق
- ✓ اكتساب قلق الامتحان حين يقترن بمثيرات منفرة مثل التقييم الاجتماعي السالب والمصاحبات الفسيولوجية الغير صارة
- ✓ العجز المتعلم وتوقع الفشل ونقص السيطرة (زهران، 2000، ص99)

وتشير بعض الدراسات التي أجريت حول أسباب الخوف من الامتحانات إلى ما يلي:

- ✓ الخوف من المستقبل المجهول نتيجة الرسوب وعدم الحصول على المعدل
- ✓ الضعف في المواد الدراسية
- ✓ الخوف من الفشل والخوف من الأهل وكلام الآخرين
- ✓ الخوف من صعوبة أسئلة الامتحان ونوعيتها
- ✓ الخوف من قاعة الامتحان ومن المراقبين وعدم وجود وقت كافي للاستعداد للامتحان
- ✓ الخوف من نسيان المعلومات أثناء تأدية الامتحان
- ✓ الخوف من أهمية الامتحان ومن الهالة التي تحاط به

4 - نظريات المفسرة لقلق الامتحان

4-1- النظرية الانفعالية :

وفقا سبيلبرجر قلق الامتحان لا يختلف عن أشكال الأخرى للقلق والفوبيا إلا ان موضوع الخوف واضح، قلق يظهر كرد فعل انفعالي اقل شدة من الخوف وبالنسبة للنظرية الانفعالية فقلق الامتحان يسببه نشاط كبير في الجهاز العصبي الإعاشي كرد فعل الجسم في السلوكيات الناتجة عن القلق تعتبر كنتيجة مباشرة للنشاط الفيسيولوجي الذي يصبح كسبب لأخطاء المعرفة .

4-2- النظرية المعرفية :

حسب هذه النظرية الجانب المعرفي هو المسؤول عن نقص أداء التلاميذ القلقين في وضعية الامتحان والتقييم . وبالرغم من الجاني الانفعالي يظهر عند التلاميذ القلقين والغير قلقين لكن بشكل مختلف وهذا يعني ان انفعالات عند التلاميذ القلقين يكون اقوى واشد مما هي عليه عند التلاميذ الغير قلقين وتندرج ضمن هذه النظرية :

4-2-1- النظرية الانتباهية : حسب واين wain وفارسون farasem ان التلاميذ القلقين يقضون قسطا من وقت

الامتحان في التركيز على المثيرات ليس لها علاقة في طرح أفكار جديدة نقد ذاتي، والإيمان بفرص ضئيلة للنجاح في الامتحان فانتباه التلميذ اذا مقسم بين أفكار الانتقادية ومهمة الواجب تأديتها والتي هي في الحقيقة تتطلب كل الانتباه والتركيز وبمقا تقسيم النظرية المعرفية (الانتباهية) للقلق الامتحان إلى ثلاثة محاور أساسية:

✓ الوصف الذاتي السلبي: حسب فارسون التلاميذ القلقون يكون تقدير الذات سلبي ويشعرون بالنقص ولا يثقون في قدراتهم ومؤهلاتهم دائما يشعرون بعدم الرضا على ما يقدمونه والثقة في النفس تكون منعدمة على عكس التلاميذ الغير قلقين .

✓ تقليص الانتباه: ان التلاميذ القلقين يوجهون انتباههم نحو انفسهم عكس التلاميذ الغير قلقين الذين يوجهون انتباههم نحو المهمة المطالبين بإنجازها (الإجابة على أسئلة الامتحان). والتلاميذ القلقين يستغرقون وقت طويل في الامتحان لكن ليس في التركيز والإجابة على الأسئلة بل الانغماس في ملاحظة الذات ونقدها .

✓ ارتباط الانزعاج بالمهمة : ان الدراسات تشير chapeer ووالز walz تبين ان درجة كبيرة من التركيز حول الذات قد يؤدي إلى خلل وظيفي معرفي الذي قد يسبب صعوبة في استعمال الموارد المعرفية واستخدام المعلومات اللازمة للإجابة على أسئلة الامتحان

4-3- النظرية السلوكية :

يرى السلوكيون ان الأفراد يستخدمون استراتيجيات تكيفية منها إيجابيه ومنها سلبية لدى تفاعلهم مع الأوساط المحيطة بهم وما تفرضه من ضغوط ومشكلات وقلق الامتحان استراتيجية سلبية تتمثل في الانسحاب النفسي والجسدي من الوضع المثير تظهر في أنماط سلوكية متنوعة مثل العرف وزيادة أفراد الادرنالين والبكاء وعدم القدرة على مسك القلم والكتابة والتشنج(قدوري، تارزولت، 2015، ص224).

المحور الثالث: الإجراءات والإرشادات العلمية لحفض قلق الامتحان لدي الطلبة

يقترح بعض الأخصائيين النفسانيين انه هنالك بعض الإجراءات العملية التوجيهية والإرشادية لتخفيض قلق الامتحان وسوف يستعرض الباحث اهم الإجراءات وهي كالتالي :

1-تطوير قدرة الفرد على الفهم وحل المشكلات:

- ✓ إن فهم الذات والآخرين والأشياء يقدم وقاية ممتازة من القلقة
- ✓ معرفة الفرد بالعلاقات السببية بين الحوادث
- ✓ فهم الذات الجسمية تحمي من القلق حول وظائف الجسم
- ✓ التدرّب على اتخاذ القرارات وحل المشكلات والتعامل مع مشكلات فالتعامل مع التوتر هو نوع من المشكلات
- ✓ التدرّب على كيفية طرح البدائل للمشكلة الواحدة مثال :
- ✓ -ماذا تفعل لو انك لم تتمكن من فهم أسئلة الامتحان
- ✓ - ماذا تتصرف لو ان صديقاً طلب منك عدم تقديم الامتحان
- ✓ التدرّب على مواجهة المشاكل افضل مضاد للقلق، فالمواجهة افضل من الهروب

2-مساعدة الفرد على الشعور بالأمن والثقة بذات (أسلوب توكيد الذات)

- ✓ تقديم المثيرات لاتي تأتي للقلق والخوف بشكل تدريجي
- ✓ تقوية الثقة باذات على نحو تدريجي من خلال خبرات النجاح (زهران، 2000، ص230)

3-التدرّب على الاسترخاء:

- ✓ غن القلق والاسترخاء لا يمكن أن يحدثا معاً(وهذا ما يسمى بمبدأ البديل المتناثر
- ✓ التدرّب على التنفس بعمق وعلى إرخاء العضلات والشعور بالاسترخاء
- ✓ هناك أساليب كثيرة للتدرّب على الاسترخاء لكل مجموعة من مجموعات العضلات في الجسم
- ✓ يمكن ان يسبق الاسترخاء بخطوة تطلب فيها من الفرد ان يتخيل موقف مثيراً للقلق وبعد ذلك يقوم بالاسترخاء الذي يعمل كمضاد للاستجابة للقلق
- ✓ من المفيد أعداد قائمة بالمواقف المثيرة للقلق المراد تخيلها في أثناء الاسترخاء

4-الحديث الإيجابي مع الذات:

- ✓ تشجيع الأفراد على ان يتوقفوا عن استخدام التعليقات السلبية للقلق عندما يتحدثون من انفسهم
- ✓ تشجيع استخدام عبارات إيجابية في الحديث مع الذات (صحيح انني منزعج ولكن الأمور سوف تسيير على ما يرام، لا يوجد إنسان كامل، ان تعمل وتبذل جهداً اسهل من ان تقلق) او يمكن استخدامه وحده او مع الاسترخاء(رضوان، 2002، ص250).

5-تقليل حساسية التدريجي:

وهذه التقنية تستند إلى الفرضية التالية: بالإمكان نحو استجابة انفعالية غير مرغوب فيها (كالخوف او القلق) من خلال استحداث استجابة مضادة لها فالاستجابات المتناقضة لا يمكن ان تحدث في ان واحد وهذا ما يطلق عليه بالكف

المتبادل فالفرد لا يستطيع ان يشعر بالخوف او القلق وهو في حالة استرخاء تام اذ ان الاسترخاء يكبح هذه الاستجابات الانفعالية وتستعمل هذه التقنية على ثلاث مراحل أساسية او خطوات:

- ✓ أعداد هرم القلق لدى مسترشد :حيث يتخيل المسترشد المواقف التي تبعث على القلق لديه وهو في حالة الاسترخاء التام ويتم ترتيب المواقف بالتسلسل بدءا باقلها إثارة وانتهاء بأشدّها إثارة
- ✓ الاسترخاء وتدريب المسترشد عليه
- ✓ إقران المثيرات التي تبعث على القلق لدى المسترشد بالاستجابة البديلة للقلق (أي الاسترخاء) أي ان المسترشد يتخيل المواقف تدريجيا بدءا باقلها إثارة وانتهاء بأكثرها إثارة وهو في حالة استرخاء

6-تقديم المساعدة في الدراسة:

- ✓ مراجعة المقرر والأعمال المنزلية قبل الامتحان بأيام
- ✓ تطوير مهارات الدراسة الفاعلة ومهارات الاستعداد للامتحان
- ✓ تقديم أدلة للدراسة تركز انتباه الطلبة على جوانب مفتاحية (الضامن، 2003، ص228)

7-تشجيع التعبير عن الانفعالات : (التفريغ الانفعالي)

- ✓ إن تعبير الشخص عن انفعالاته يعمل كمضاد لحالات القلق
- ✓ من خلال اللعب وتمثيل الأدوار والسيكو درامة يمكن ان تحدث عملية تفريغ انفعالي
- ✓ ان رواية القصص طريقة فعالة لتعبير عن المشاعر .

8-تحسين عادات الدراسة السيئة :

- ✓ تحميل الطلبة المسؤولية والاعتماد على النفس
- ✓ تدريب الطلبة على إدارة موقت التعلم وتنظيمه وعدم التأجيل
- ✓ تشجيع الطلبة على التساؤل والبحث والاستكشاف
- ✓ تشجيع الطلبة على الاختبار والتقييم الذاتي المستمرين (الضامن، 2003، ص229)

9-التدريب على مهارات الامتحان:

الامتحان موقف تعليمي لا بد من الاهتمام به واتباع أساليب فعالة عند المذاكرة له من اجل الحصول على مستوى مناسب من التحصيل والنجاح والتفوق ومن هذا المنطلق يرى المختصين في هذا المجال انه لا بد من اكتساب بعض المهارات وهي المهارات الأزمة لكل طالب يتقدم إلى الامتحانات وتسمى هذه المهارات (مهارات الامتحان) ومن هذه المهارات ما يلي :

9-1-المهارة الأولى/مهارة المراجعة :

وهي من اهم المهارات التي ينبغي ان يكتسبها أي طالب يمر بالامتحانات لأنه من خلالها يسترجع الكثير من المعلومات والبيانات التي مر بها خلال العام الدراسي ومهارة المراجعة تحتاج إلى التركيز والمتابعة أول بأول ولكي يستطيع الطالب ان يراجع المراجعة الجيدة لا بد ان يسير وفق خطوات معينة من أهمها ما يلي :

- ✓ تدوين اكثر النقاط أهمية في كراسة الملاحظات

✓ مراجعة هذه الملاحظات دورياً والتلخيص قدر المستطاع

✓ مراجعة حسب الجدول الزمني المحدد

✓ تحديد المواد التي تحتاج لمجهود ووقت أكبر في المراجعة ثم البدء بدراستها أولاً

✓ تجنب أسباب التشوش الذهني أو ضعف الانتباه أو قلة التركيز أثناء المراجعة

✓ المراجعة المنظمة لجميع المواد المقررة ووضع المادة الصعبة مع مادة أقل صعوبة

✓ استخدام الألوان للتأثير على النقاط المهمة (الداهري، 2005، ص220)

9-2- المهارة الثانية / مهارة الاستعداد للامتحان :

الاستعداد للامتحان من الأمور المهمة وإن طان الطالب متقدماً إلى امتحان مهم ويتوقف مستقبل الإنسان عليه فلا بد أن يستعد الطالب استعداداً جيداً لهذا الامتحان ومن أهم خطوات الاستعداد للامتحان ما يلي :

✓ عدم السهر طويلاً لأن السهر يرهق الجسم ويتعبه ويخرج الإنسان عن التركيز في الدراسة

✓ الابتعاد عن شرب المنبهات كالشاي والقهوة لأن مثل هذه المنبهات تأخذ من قدرة الطالب وتركيزه واستيعابه

✓ عدم تناول أقراص منبهة فهذه أمور غير طبيعية تدفع الطالب إلى السهر ومن ثم عدم مقدرة الطالب على مواصلة

الدراسة لأن ما بنى على شيء صناعي هو صناعي وبتالي تكون المذاكرة مصطنعة

✓ اخذ قسط وافر من النوم لأن النوم يريح الجسم والعقل من التفكير وبتالي يتجدد نشاط الإنسان وتعود إليه حيويته

(منشورات جامعة القدس، 1997، ص25)

✓ المحافظة على وجود حالة من المتهيئ النفسي الطيب للتعامل الجيد والفعال مع موقف الامتحان وكذلك المحافظة على

الاتزان الانفعالي والابتعاد عن التوتر والقلق

9-3- المهارة الثالثة / مهارة أداء الامتحان:

✓ الجلوس في المكان المخصص بهدوء وكتابة البيانات الشخصية واتباع التعليمات التي تلقى على الطالب من طرف لجنة الامتحان.

✓ الكتابة بخط واضح وتنظيم كراسة الإجابة والتزام أدب الامتحان

✓ عدم محاولة الغش والمحافظة على الهدوء النفسي التام أثناء أداء الامتحانات

✓ الامتحان يحتاج نوع من الاجتهاد والحكمة في التعامل مع ورقة الأسئلة من حيث حسن قراءتها وحسن اختيار الأسئلة

وحسن الإجابة (زهران: 2000، 287)

خاتمة

القلق هي حالة نفسية وفسولوجية تتركب من تضافر عناصر إدراكية وجسدية وسلوكية. لخلق شعور غير سار يرتبط عادة بعدم الارتياح والخوف أو التردد. غالباً ما يكون القلق مصحوباً بسلوكيات تعكس حالة من التوتر وعدم الارتياح مثل الحركة بخطوات ثابتة ذهاباً وإياباً، أو أعراض جسدية.

والحقيقة أن القلق بشكل عام يعتبر شعور إيجابي، حيث يمكن أن نقول أن قدرا قليلا من القلق هو مفيد للطلاب، أي لا بد أي يقلق الطالب ولكن بشكل يزيد من دافعيته للمذاكرة والدراسة، إلا أن المستوى المرتفع من القلق سيؤثر على طريقة الاستذكار السليم للمادة الدراسية حتى ولو أمضى ساعات طويلة في الدراسة وبالتالي يعيق استدعاء المعلومات بشكل منتظم وترتيب الأفكار عند الإجابة.

توصيات واقتراحات

✓ مساعدة الطلاب على علاج قلق الاختبار لديهم والذي يعاني كثير من الطلاب في مرحلة التعليم الجامعي هناك عدت اقتراحات منها:

■ اتباع الطلاب لعادات استذكار جيدة، وللمعلم والوالدين والطلاب نفسه دور في التدريب على هذه العادات، حيث أكد الين وآخرون 1972 أهمية مهارات وعادات الاستذكار كبرامج علاج قلق الامتحان

■ ان يتسع دور المرشد الأكاديمي عما هو عليه الآن ليسهم في إرشاد الطالب نحو عادات استذكار جيدة وأيضا مساعدة طلابه على التخلص من مشكلة قلق الاختبار

■ الحد قدر الإمكان من هيبة الاختبار ومحاولة التنويه في طرق تقويم الطلاب بحيث لا يكون الامتحان هو نهاية المطاف بالنسبة لطلاب وهو المحدد الأول والأخير لمستقبلهم الجامعي

■ توطيد العلاقة بين الطالب والأستاذ الجامعي بحيث يشملها الود والصدقة والتفاهم للمشكلات هذا الطالب

✓ اهتمام الجامعة بالطلاب الذين يعانون من الخدار في معدلاتهم التحصيلية والذي يترتب عليه الارتفاع في مستوى قلق الاختبار لديهم مما يآثر بتالي ومرة أخرى على المعدل التحصيلي ليزيده انخفاضاً، ويمكن ان يتم ذلك من خلال الإرشاد والتوجيه النفسي للطلاب من قبل المختصين في هذا المجال للتعرف على أسباب التي أسهمت في انخفاض المعدلات التحصيلية لهؤلاء الطلاب

✓ التركيز على رضا الطلاب عن دراستهم والتي تسهم بشكل فعال في خفض مستوى قلق الاختبار لديهم ز بتالي رفع المعدل التراكمي وهنا المسؤولية المشتركة بين الطالب والأستاذ والجامعة وأيضا الأسرة .

✓ يجب على أستاذ الجامعة ان يتفهم جيدا مشكلات النفسية للطلاب الجامعة والتي جاءت في مقدمتها مشكلة قلق الاختبار والخوف من الفشل

✓ تشجع الطلاب على المشاركة في الأنشطة الطلابية لتنمية هويتهم حيث اثبت بعض الدراسات ان الطلاب الذين يمارسون الهوايات اقل عرضة للمشكلات النفسية

✓ أعداد برامج لتدريب الطلاب على مهارات وعادات الاستذكار الجيدة ويمكن ان يتم ذلك من خلال بعض المقررات مثل سيكولوجية التعلم والقراءة

✓ توطيد العلاقة بين البيت والجامعة ويمكن لوسائل الإعلام ان تأخذ دورها في هذا الصدد

✓ توعية الطلاب بالعوامل التي تسهم في التذكر وتقلل من كم النسيان ومنها ما يتعلق بالمادة الدراسية، طريقة الاستذكار، طريقة التدريس، الحالة الانفعالية للطلاب أثناء الاستذكار او أثناء استدعاء المعلومات

قائمة المراجع

- الكتب:

- لويس معلوف الياسوعي (1986): المنجد الأبجدي، ط5، دار المشرق، لبنان.
- شوقي ضيف (2003): معجم علم النفس والتربية، جزء 1، مجمع اللغة العربية، مصر.
- أحمد عبد اللطيف عبادة (1991): قلق الاختبار في موقف اختبائي ضاغط وعلاقته بعادات الاستدكار والرضى عن الدراسة والتذكر والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب جامعة البحرين، كلية التربية، البحرين.
- الأزرق بن علو (2003): كيف نتغلب على القلق، دار قباء، القاهرة، مصر.
- الداهري صالح حسن (2005): مبادئ الصحة النفسية، ط1، دار وائل، عمان، الأردن.
- الضامن منذر عبد الحميد (2003): الإرشاد النفسي، ط1 مكتبة الفلاح، الكويت.
- انطانيوس مخائيل (1997): القياس والتقييم في التربية الحالية، جامعة دمشق، سوريا.
- حامد عبد السلام زهران (2005): الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط4، عالم الكتب، مصر.
- حامد زهران (1994): التوجيه والإرشاد النفسي نظرة شاملة، مجلة الإرشاد النفسي، العدد 2، جامعة عين الشمس، مصر.
- رضوان سامر جميل (2002): الصحة النفسية، ط1، دار المسيرة، عمان، الأردن.
- زهران مُجَّد حامد (2000): الإرشاد النفسي المصغر، ط1، عالم الكتب، القاهرة، مصر.
- عبد الرحيم بنحيت عبد الرحيم (1989): قلق الامتحانات (المفهوم /العلاج/القياس)، ط1، دار النهضة المصرية، مصر.
- عباس الشرجي وعفاف دنيال (2001): العلوم السلوكية، مكتبة النهضة المصرية، ط1، مصر.
- عبد الرحمان العسوي (2000): علم النفس العام، دار المعرفة، مصر.

- الرسائل الجامعية:

- العود خرفية (2014): الأساليب البيداغوجية في الجامعة وعلاقتها بتكيف الطالب الجامعي، مذكرة لنيل شهادة الماستر، تخصص علم الاجتماع التربوي، جامعة زيان عاشور، الجلفة.
- رضوان عبد الكريم سعيد (2002): القلق لدى مرضى السكر بمحافظة غزة وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

- مؤتمرات:

- أميرة مُجَّد علي أحمد حسن (2009): نحو توثيق العلاقة بين الجامعة والمجتمع، المؤتمر السادس، تعليم العالي ومتطلبات التنمية، مقدمة إلى جامعة البحرين، كلية التربية، البحرين.

- مجلات:

- شعيب علي محمود (1987): قلق الاختبار وعلاقته ببعض المتغيرات المرتبطة للطلاب وطالبات الثانوية العامة بمدينة مكة المكرمة مجلة دراسات تربوية، المجلد الخامس، العدد9، القاهرة، مصر.
- قدروي خليفة، تارزولت حورية (2015): ظاهرة قلق الامتحان بالمرحلة الثانوية، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد18، جامعة ورقلة، الجزائر.