

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة



مركز المساعدة النفسية ومركز اليقظة البيداغوجية

كتاب جماعي حول:

كتاب جماعي حول:

قلق الامتحان

لدى الطالب الجامعي واستراتيجيات المواجهة

تنسيق وإشراف:

البروفيسور : ضياف زين الدين
الدكتورة: بوعلام فاطمة الزهراء

لدى الطالب الجامعي واستراتيجيات المواجهة
قلق الامتحان

أفريل 2019

الجزء الثاني



مركز اليقظة البيداغوجية
Centre de Veille Pédagogique



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ وَكُلُّ شَيْءٍ رَّخَصِينَاهُ كِتَابًا ﴾

سورة النبا الآية: (29)

إعداد وتنسيق:

■ الأستاذ الدكتور: ضيف زين الدين

مسؤول: مركز اليقظة البيداغوجية

■ الدكتورة: بوعلاقة فاطمة الزهرة

مديرة مركز المساعدة النفسية

تصميم وإخراج الكتاب الدكتور:

بوسكرة عمر

الجزء الثاني من كتاب أعمال الملتقى الوطني حول

قلق الامتحان لدى الطالب الجامعي

وإستراتيجيات المواجهة

تاريخ طبع الكتاب: أكتوبر 2020

عدد صفحات الكتاب: 205 صفحة

ردمك: 4-1-9675-9931-978

فهرس المحتوى

04	دياجة الملتقى الوطني	
06	أ.د/ محمود بن خليفة	01 النجاح والرسوب لدى الطالب.مقاربة سيكومرضية لصعوبات التكيف الدراسي في الوسط الجامعي
14	د/ بعلي مصطفى د/ بن خالد جمال	02 دراسة لبعض العوامل الأسرية المسببة لقلق الامتحان لدى الطلبة
27	<i>benguesmia Dr Farid Dr sihem kheloufi</i>	03 <i>La stratégie de réduction de l'anxiété de l'examen Chez l'étudiant universitaire</i>
49	د/ سلامي اسعيداني د/ رضوان جدي	04 آليات تكنولوجيايات الإعلام والاتصال التفاعلية في العملية التعليمية والتخفيف من ظاهرة قلق الامتحانات مع الخريجين. مقارنة وصفية
57	د/ بوخيظ سليمة ط.د/ لبندة زغلاش ط.د/ بن الطاهر عماد	05 قلق الامتحان لدى طلبة الجامعة وأهم البرامج الإرشادية المعالجة
71	د/ حرزلي حسين د/ خالد الحواس د/ عزي الحسين	06 تدريبات عملية لاستراتيجيات مواجهة قلق الامتحان
77	د/ بوضياف نوال د/ بن خورور خير الدين ط.د/ بوساق عائشة	07 تصور مقترح قائم على دور استراتيجيات علم النفس الايجابي في تخفيف من قلق الامتحان لدى الطلبة(استراتيجية التفاوض نموذجاً)
90	ط.د/ علاق زكرياء ط.د/ عمر بن سالم	08 قلق الامتحان وتأثيره على التحصيل الدراسي في الوسط الجامعي
96	د/ كحول شفيقة أ/ غديري مروة	09 تصورات الطلبة لدور مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي في مواجهة قلق الامتحان. دراسة ميدانية على عينة من طلبة الماستر شعبة علوم التربية تخصص توجيه و إرشاد مدرسي بجامعة بسكرة.
103	ط.د/ سعاد بن بردي ط.د/ مسعودة عمان	10 قلق الامتحان والعوامل المساعدة على ظهوره
114	<i>Dr /Ibtissem KHEMRI Dr/Nassima AZIZI</i>	11 <i>Anxiété des étudiants et réussite universitaire</i>
124	د. سهيلة بوجلال د. جميلة بن عمور	12 دور برامج الإرشاد النفسي في التخفيف من قلق الامتحان
134	د/ دوباخ قويدر د/ تلالى نبيلة	13 قلق الامتحان لدى التلاميذ (أسبابه ، أعراضه وآليات التقليل منه)
143	ط.د/ دمدم ريمة	14 الأفكار الالاعقلانية لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا
151	د/ عيواج صونيا د/ صالح يمينة	15 قلق الامتحان لدى طلبة بكالوريا دفعة 2020 في ظل كوفيد 19
173	د/ بن زطة بلدية	16 الإستعداد الذاكري لدى ممتحنى البكالوريا عبر أسلوية الخرائط العقلية
181	ط.د/ فوزي فراحتية ط.د/ مراكب سهى	17 قلق الامتحان الأسباب وأساليب المواجهة
193	أ.د/ بن ققة سعاد ط.د/ عثمان السعدية	18 التكيف الأكاديمي وعلاقته بالحد من قلق الامتحان

ديباجة الملتقى:

يعتبر قلق الامتحان مشكلة حقيقية يواجهها الكثير من الطلاب بالمرحلة الجامعية فهي ليست مصدر أرق لهم فقط، ولكن تمتد أثرها إلى الإدارة و الأسرة و المجتمع ككل، إذ يحيلنا مفهوم قلق الامتحان إلى تلك الخبرة الانفعالية للمواقف التقييمية التقديرية و الاختبارية، حيث يؤشر على معاش نفسي لدى الطالب متسم بانزعاج معرفي يظهر في تفكيره بتبعات الفشل، وشكوكه المتصلة بالعجز وعدم الكفاءة، ترافقها إحساسات الضيق و التوتر ممزوجة بمظاهر فيزيولوجية أبرزها التعرق وسرعة التنفس، وحتى الأغماء

لقد أسست المقاربات السيكلوجية تفسيرات عدة لاستجابة قلق الامتحان عوامل متعلقة بنمط الشخصية لدى الطالب، وأخرى متعلقة بمواصفات الموقف الامتحاني وكذا الضغوط الوالدية و المجتمعية. مما يجعل الأشخاص الذين لديهم قلق امتحان ينزعون إلى تقييم موقف الاختبار على أنه تهديد شخصي لهم فيكونون خائفين عصبيين ومستثارين انفعاليا.

إن قلق الامتحان يندرج ضمن دينامية التعلم مما يتطلب منا رؤية نفسية ونفسومرضية أين يسهم اللقاء بين المظاهر المرضية والصحية في محاولة فهم الصحة النفسية والمعرفية للطلاب حيث أشار المحلل النفساني "سي موسي عبد الرحمان" بأن المعطيات العيادية ترنو إلى تبيان الرابط بين قلق الامتحان، الهشاشة السوماتية وبين المخاوف اللاشعورية في الوضعية التعليمية إذ تعد دفاعات نفسية متصلبة لا تسمح للراشد أن يمتلك إدراكا موضوعيا للواقع كما قد تعيق لدى الطالب التعبيرات الفكرية الفعالة و المثيرة .

تأسيسا على ما سبق يسعى هذا الملتقى إلى ترسيم زوايا تحليلية حول قلق الامتحان عبر استيضاح مسبباته و تفعيل استراتيجيات المواجهة في معالجته.

أهداف الملتقى:

- توصيف وطرح رؤية تحليلية تقارب واقع قلق الامتحان في الوسط الجامعي.
- التعرف على قلق الامتحان في بعده المرضي وانعكاساته على الحياة النفسية لدى لطلاب الجامعي.
- التفعيل والتمكين في استراتيجيات مواجهة قلق الامتحان.
- عرض أهم نماذج البرامج والدراسات الحديثة في معالجة قلق الامتحان ومناقشتها.
- العمل على تخفيض قلق الامتحان لدى الطالب الجامعي، بهدف تحسين أداءه الدراسي والسمو بالمخرجات التعليمية وتحقيق جودة التعلّمات .
- فتح نافذة نقاشية تواصلية بين الطالب والممارسين النفسانيين والبيداغوجيين والمرشدين التربويين.

محاوّر الملتقى:

❖ مدخل مفاهيمي حول قلق الامتحان في الحياة الجامعية (تعاريف، الإطار التاريخي، مفاهيم أخرى ذات علاقة كمستجدات اصطلاحية، المقاربات النظرية النفسية والتربوية المفسرة لقلق الامتحان).

❖ باثولوجيا قلق الامتحان: (الأعراض – السببية المرضية – الآثار النفسية والفيزيولوجية والبيداغوجية، التشخيص).

❖ استراتيجيات مواجهة قلق الامتحان. (استراتيجيات تكيفية، انحرافية...). الدراسات والبرامج الحديثة العلاجية والإرشادية في مواجهة قلق الامتحان.

أعضاء الملتقى:

الرئيس الشرفي: أ.د. بداري كمال مدير الجامعة.

رئيس الملتقى: البروفيسور محمد بودريالة.

رئيس اللجنة العلمية البروفيسور ضيف زين الدين.

رئيس اللجنة التنظيمية: الدكتورة بوعلاقة فاطمة الزهراء.

أعضاء اللجنة العلمية:

د. مخلوف بلقاسم

د. ميمون حدة

د. مام عواطف

د. عبد السلام سليمة

د. سفاري لبني

د. بولسان فريدة

د. عزوق جميلة

د. دودو صونية

د. خرخاش أسماء

د. بن زطة بلدية

د. بوقرة عواطف

د. شريفي حليلة

جامعة المسيلة

منسق كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

منسق كلية الآداب واللغات

منسقة معهد تسيير التقنيات الحضرية

منسق كلية التكنولوجيا

منسق كلية الحقوق والعلوم السياسية

منسقة معهد تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

منسق كلية العلوم

منسق كلية الاقتصاد

منسق كلية الرياضيات والإعلام الآلي

الدكتور: كتفي عزوز

الدكتور: غيلوس صالح:

الدكتور: طبال نادية:

الدكتور: عطاء الله بلال:

الدكتور: بو عيسي حسام الدين

الدكتور: مرنيز آمنة

الدكتور: بعزيز حلیم

الدكتور: بوخرص عبد الحفيظ

الدكتور: مهي طاهر

دور برامج الإرشاد النفسي في التخفيف من قلق الامتحان

د. سهيلة بوجلال، جامعة مُجد بوضياف- المسيلة

د. جميلة بن عمور، جامعة حسيبة بن بوعلي- الشلف

الملخص:

يواجه الطالب العديد من المشكلات، التي تعمل على إعاقة تكيفه السليم في البيئة التعليمية ويعدّ قلق الامتحان من أكثر المشكلات النفسية والتربوية التي تؤرق الطلبة والأولياء على حد سواء، لما لها من تأثيرات سلبية على التوافق والتّجّاح الدّراسي؛ إذ تقف حائلا دون تحقيق الرّاحة النفسيّة، وتسبب ضغوطا دراسية قد تصل نتائجها إلى الفشل الدّراسي، وهذا ما يستدعي ضرورة التّدخل الإرشادي من خلال البرامج الهادفة إلى ترشيد قلق الامتحان، والتخفيف من حدته ومساعدة الطّلبة على اكتساب مهارات التعامل مع الامتحان وتحقيق الكفاية في الصّحة النفسيّة والتّوافق الدّراسي بهدف التّجّاح والتّحصيل الجيد.

Abstract:

The student faces many problems that hinder his proper adaptation in the educational environment. Exam anxiety is one of the most psychological and educational problems that plague students and parents alike, because of their negative effects on compatibility and academic success. It stands as a barrier to achieving psychological comfort, and causes academic stress, the results of which may reach academic failure, and this calls for the need of indicative intervention through programs aimed at rationalizing and reducing exam anxiety, and helping students to acquire skills in dealing with the exam, and achieving proficiency in mental health and academic compatibility with the aim of success and good achievement.

مقدمة:

أصبح التوجيه والإرشاد ضرورة ملحة في الوقت الحاضر نتيجة تعقد الحياة وتنوع حاجات الأفراد، وظهور الاختراعات الحديثة، وتغيّر الظروف التي يعيش فيها الفرد، واختلاف مجالات العمل و تعدد مطالبها، وتطور نظام التّعليم وبروز العديد من المشكلات (الداهري، 2016، ص 19).

إن أكبر المؤسسات التي يعمل فيها الإرشاد هي في مجال التربية والتعليم وتحتاج العملية النفسية إلى تحسين قائم على تحقيق جو نفسي صحي له مكونات منها: احترام المشترك كفرد في حد ذاته و كعضو في جماعة الفصل والمؤسسة

والمجتمع، وتحقيق الحرية والامن والارتياح، بما يتيح فرصة نمو الشخصية من كافة جوانبها، ويحقق تسهيل عملية التعليم (علي و عباس، 2015، ص 26).

وتسعى البرامج الإرشادية في مجال التعليم إلى حلّ جميع المشكلات التي يواجهها الطلبة في البيئة المدرسية، والتكفل الجاد بدراساتها وحلّها بالطرق والأساليب المناسبة حتى لا تتفاقم و تزداد حدتها، ومن بين المشكلات التي شغلت التربويين نجد قلق الامتحان، الذي يمثل جانبا من جوانب القلق العام الذي يستثيره موقف الاختبارات، ومشكلة انفعالية لها تداعياتها على مصير الطالب ومستقبله الدراسي والمهني.

وفي هذا الصدد يذكر زهران (2000، 95) أن قلق الامتحان يتخذ أهمية خاصة نظرا لارتباطه الشديد بتحديد مصير الطالب ومستقبله الدراسي والعملي، ومكانته في المجتمع. ولذلك فهو يعتبر مشكلة دراسية حقيقية لكثير من الطلاب وأسرههم أيضا بل وبالنسبة للمجتمع.

وترى النوايسة (2013، 55) أنه كلما زاد الغموض و العشوائية المرتبطة بالامتحان ونتائجه وكيفيته وتفاصيله، كلما كان القلق أشد، مما يستدعي الاهتمام بضرورة تدريب الطلبة على الامتحان وأسلوبه عند إعداد الامتحانات وتحضيرها وإجرائها.

إن العلاقة بين قلق الامتحان و أداء الامتحان علاقة منحنية Curvilinear، أي أنه كلما زاد القلق - حتى حد مثالي معين - تحسن الأداء، وبعد هذا الحد تصبح العلاقة عكسية، أي يتدهور الأداء بتأثير من الزيادة الشديدة للقلق... ويلاحظ أن الطلاب الذين يعانون من قلق الامتحان، ولا يتم معهم تدخل إرشادي، يظل أدؤهم على ما هو عليه دون تقدم، أما الطلاب الذين تبذل معهم الجهود الإرشادية لترشيد قلق الامتحان، يصبحون متوافقين دراسيا ويشعرون بالثقة في النفس والاطمئنان، ويكون أدؤهم أفضل في مواقف التقييم، ويرتفع مستوى تحصيلهم الدراسي (زهران، 2000 ص 101).

وبناء على ما سبق، تتجلى بوضوح أهمية التدخل الإرشادي في تشخيص مشكلة قلق الامتحان والتخفيف من حدتها، ومساعدة الطلبة على التوافق السليم للمواقف الاختبارية التي يمرون بها، والنجاح فيها وهذا يتطلب منا البحث والتقصي للإجابة عن التساؤل الآتي:

- كيف تساهم برامج الإرشاد النفسي في التخفيف من قلق الامتحان؟

أولاً- الإرشاد النفسي:

1. تعريف الإرشاد النفسي:

يعرفه بيتروفيسا وزملاؤه (1978) بأنه العملية التي من خلالها يحاول المرشد وهو شخص مؤهل تأهيلاً متخصصاً للقيام بالإرشاد أن يساعد شخصاً آخر في تفهم ذاته واتخاذ القرارات وحل المشكلات (علي وعباس، 2014، ص 21).

أما زهران (1980) فعرفه بأنه عملية بناءة تهدف إلى مساعدة الفرد كي يفهم ذاته ويدرس شخصيته ويعرف خبراته ويحدد مشكلاته وينمي إمكانياته ويحل مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته وتعليمه وتدريبه لكي يصل إلى تحديد وتحقيق أهدافه، وتحقيق الصحة النفسية، والتوافق شخصياً وتربوياً ومهنياً وأسرياً وزواجياً (الداهري، 2016، ص 22).

ويرى ملحم (2015، 69) أن الإرشاد النفسي بكليته يرمي إلى مساعدة الفرد على تحقيق فهمه لذاته و لبيئته و للمشكلات التي تواجهه، و استغلاله لإمكانياته الذاتية و إمكانات بيئته، و يتكيف مع نفسه و مجتمعه فيتفاعل معه تفاعلاً سليماً، و يستخدم ما لديه من إمكانات و استعدادات و إمكانات بيئته و يوظفها أحسن توظيف.

2. أهداف الإرشاد النفسي: و تلخص أهداف الإرشاد النفسي في النقاط الآتية :

- تحقيق الذات Actualization -Self

- تحقيق التوافق Adjustment

- تحقيق الصحة النفسية

- تحسين العملية التربوية (الداهري، 2016، ص 24-27).

3. أسس الإرشاد النفسي:

لكل مجال من المجالات المهنية مجموعة من الأسس و المسلمات التي تركز عليها أساليب و طرق الممارسة، وهذه الأسس و المسلمات تنعكس بالتأكيد على منهج الخدمة و أساليبها و طرقها بما يتوقع معه تحقيق أهداف الخدمة و غاياتها في إطار العلاقة بين المهنيين والمستفيدين، والإرشاد النفسي كتخصص مهني يستند على مجموعة من الأسس العامة والمسلمات الفلسفية، والنفسية الاجتماعية يستند الإرشاد النفسي على:

1.3. مبدأ أن السلوك الإنساني يمكن تغييره و تعديله، إذ يتوصل إلى ذلك بمنهج

ثلاثة هي:

- المنهج الإنمائي: و يسعى إلى تحقيق زيادة كفاءة الفرد وتدعيم التوافق إلى أقصى حد

ممكناً.

- المنهج الوقائي: ويسعى إلى التحصين النفسي من المشكلات و الاضطرابات النفسية.
- المنهج العلاجي: يحتاج هذا المنهج إلى تخصص أدق في الإرشاد العلاجي إذا قورن بالمنهجين الإنمائي و الوقائي و هو أكثر المناهج الثلاثة تكلفة في الوقت و الجهد و المال (علي و عباس ، 2015 ، ص 22)
- 2.3. مرونة السلوك الإنساني.
- 3.3. السلوك الإنساني فردي- جماعي.
- 4.3. الاستعداد للإرشاد النفسي.
- 5.3. حق الفرد في الإرشاد النفسي.
- 6.3. حق الفرد في تقرير مصيره.
- 7.3. تقبل الطالب المسترشد.
- 8.3. عملية الإرشاد مستمرة طوال الحياة.
- 9.3. الإرشاد الديني علاج ووقاية و نماء للفرد (ملحم ، 2015 ، ص 71- 73).

ثانيا- قلق الامتحان :

1. تعريف قلق الامتحان :

1.1. القلق: حالة من عدم الارتياح و التوتر الشديد الناتج عن خبرة انفعالية غير سارة يعاني منها الفرد عندما يشعر بخوف أو تهديد دون أن يعرف السبب الواضح لها (زهرا، 2011 ، ص 167).

وهو حالة من التحسس الذاتي يدركها المرء على شكل شعور من الضيق وعدم الارتياح، مع توقع وشيك لحدوث الضرر أو السوء (التميمي ، 2013 ، ص 133).

2.1. قلق الامتحان: هو عبارة عن حالة من القلق العام، وتتميز بالشعور العالي بالوعي بالذات مع الإحساس باليأس الذي يظهر غالبا في الإنجاز المنخفض للامتحان. (غباري وأبوشعيرة ، 2015 ، ص 215).

ويسمى أحيانا بقلق التحصيل ، وهو نوع من أنواع القلق مرتبط بمواقف الاختبار؛ بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالخوف والهم العظيم عند مواجهة الاختبارات (عبد الخالق ، 1998 ، ص 32).

كما أنه شعور الطالب قبل و أثناء الاختبارات بالضيق، والتوتر، وخفقان القلب وكثرة التفكير، مما يعيقه عن الأداء الجيد في الاختبار (موسى ، 2016 ، ص 52).

ويعبر قلق الامتحان عن الحالة التي يصل إليها الطالب نتيجة الزيادة في درجة الانزعاج، والانفعالية من أداء الامتحان ، أو مواقف التقييم بصفة عامة. وهو حالة انفعالية وجدانية مكدره تعترى الفرد في الموقف السابق للامتحان أو في موقف

الامتحان ذاته وتتسم هذه الحالة بالشعور بالتوتر والتهديد والخوف من الامتحان ومتعلقاته. ونميز نمطين شائعين من قلق الامتحان هما:

1.1. قلق الامتحان الميسر: وهو قلق الامتحان المعتدل ذو الأثر الإيجابي المساعد والذي يعتبر قلقا دافعيًا يدفع الطالب للدراسة والاستذكار والتحصيل المرتفع وينشطه ويحفزه على الاستعداد للامتحانات ويسر أداء الامتحان. ويلاحظ أن قلق الامتحان المعتدل مع القدرة على التحكم في الانفعالات السالبة يؤديان إلى تحسن الأداء في الامتحان.

2.1. قلق الامتحان المعسر:

هو قلق الامتحان المرتفع ذو الأثر السلبي المعوّق، حيث تتوتر الأعصاب ويزداد الخوف والانزعاج والرغبة، ويستثير استجابات غير مناسبة، مما يعوّق قدرة الطالب على التذكر والفهم، ويربكه حين يستعد للامتحان، ويعسر أداء الامتحان. ويلاحظ أن قلق الامتحان المرتفع يؤثر سلبًا التحصيل الدراسي، وفي أداء الامتحان بالمقارنة بالقلق المعتدل، وهو قلق غير ضروري ويجب خفضه وترشيده (زهرا، 2000، ص 96-98)

2. أعراض قلق الامتحان:

يرى رضوان (2005) أن أعراض قلق الامتحان تتعدد وتختلف من فرد إلى آخر ومن أكثر الأعراض شيوعًا نجد: خفقان في القلب، وتوتر وارتجاف و شعور بالقشعريرة، أو بنوبات من التعرق البارد، و انقباض في المعدة، و أحيانا شعور بالدوار والغثيان و الصداع و فقدان الشهية، و صعوبة في الانتباه والتركيز، و شعور بالفراغ وصعوبة في التذكر، وحركات غير إرادية كقرقة الأصابع و حك الرأس أو هز الرجلين أو الطرق بالقلم على الطاولة أو المقعد، و أعراض أخرى (غباري و أبو شعيرة، 2015، ص 216).

- توقع تقديرات منخفضة أو الرسوب في الامتحان.
- الاهتمام الزائد والشك أثناء التحصيل خلال العام الدراسي.
- وجود تداخل معرفي يتمثل في أفكار سلبية غير مناسبة عن الامتحانات.
- نقص إمكانية المعالجة المعرفية للمعلومات (زهرا، 2000، ص 100).

3. أسباب قلق الامتحان :

- يعزى قلق الامتحان إلى عدة عوامل أهمها :
- نوعية الأسئلة وصعوبتها.
- عدم الاستعداد أو التهيؤ الكافي للامتحان.

- قلة الثقة بالنفس.
- ضيق الوقت لامتحان المادة الواحدة.
- التنافس مع الزملاء والرغبة القوية في التفوق (الجبلي، 2016، ص 198).
- وجود مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها أو مراجعتها قبل الامتحان أو استدعائها في موقف الامتحان ذاته.
- انخفاض قدرات الطالب.
- الشعور بأن 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 أو حتى احتمال الفشل.
- الاتجاهات السالبة لدى الطلاب والمعلمين والوالدين نحو الامتحانات، والنظر إليها على أنها تهديد دائم.
- اكتساب قلق الامتحان حين يقترن بمثيرات منفرة أو مخيفة غير شرطية مثل التقييم الاجتماعي السالب، والمصاحبات الفسيولوجية غير السارة. (زهران، 2000، ص 99)

ثالثا- دور البرامج الإرشادية في التخفيف من قلق الامتحان:

في مجال الصحة النفسية و الإرشاد النفسي هناك مجموعة من الأهداف تسعى البرامج الإرشادية و التدريبية إلى تحقيقها لدى فئة المسترشدين، وهذه الأهداف تتباين بتباين المشكلات التي يعانون منها في مراحلهم العمرية المختلفة (أطفال مراهقين شباب، رجال، كبار السن)، وديمومتها، وشدتها وخطورتها على الصحة النفسية للفرد أو الجماعة. فأهداف البرامج الإرشادية التي تقدم خدمات تربوية غير أهداف البرامج التي تقدم خدمات مهنية (علي و عباس، 2015، ص 24).

وفي هذا الصدد تبذل الجهود في إنشاء وتطوير برامج إرشادية لترشيد قلق الامتحان بقصد تجنب الآثار والنتائج التي قد تكون خطيرة، وتؤدي إلى الرسوب أو الفشل أو التخلف الدراسي. ويتم ترشيد قلق الامتحان المرتفع بخفضه، والوقاية من ارتفاعه، حتى لا يعسر الأمر بالنسبة للامتحان استعدادا و أداء، ويتم ذلك باستخدام برامج تأخذ أشكالا متنوعة أهمها:

- تقديم برامج تدخل للمساعدة على تنمية مهارات أخذ الامتحان.
- دعم السلوك التوكيدي الذي يعزز ويقوي استجابات مضادة للقلق بصفة عامة وقلق الامتحان بصفة خاصة.

- استخدام إحدى فنيات الإرشاد السلوكي مثل: التحصين التدريجي، والتدريب على الاسترخاء العضلي المتدرج، مع مشاهدة مواقف امتحان مثيرة للقلق.
- استخدام الإرشاد الجمعي المباشر أو غير المباشر (المسجل على شريط فيديو)
- استخدام التمثيل النفسي المسرحي.
- استخدام تدريب مواجهة قلق الامتحان.
- استخدام إرشاد مهارات أخذ الامتحان The Skills Counselling.
- استخدام الإرشاد المعرفي وخاصة الإرشاد العقلاني الانفعالي.
- تطبيق برنامج حكمة أداء الامتحان (Test - Wiseness Training Programme) (زهرا، 2000، ص 101-102)

وقد أفادت دراسات كثيرة أجريت على الطلاب الذين يخافون بشكل مبالغ فيه وطلاب لا يعانون من الخوف الشديد إلى وضع برامج متنوعة وبسيطة، منها ما يتوجه إلى الأهل و منها ما يتوجه إلى الطلاب لتحسين فاعلية عملهم و تعديل التقييمات الفردية و القناعات الخاصة، و بناء استراتيجيات عقلانية، و تعديل الاستراتيجيات الفردية للسيطرة على الخطر (الامتحان)، و التقليل من القلق، و من هذه البرامج نعرض الخطوات التالية التي تساعد في فهم القلق من الامتحان وإمكانية التخفيف من آثاره وفق الخطوات التالية:

1. التشخيص والإرشاد الفرديين: يشكل التشخيص المسهب الحجر الأساس الذي يهدف إلى خدمة الموقف المشكل: بماذا أفكر؟ ما هي الأفكار التي تراودني وما هي طبيعتها؟ تشاؤمية أم تفاؤلية؟ كيف أشعر و ماذا افعل قبل وأثناء الامتحان؟ وهل أشعر بأوجاع و آلام جسدية مرافقة لهذه المشاعر كالمغص أو الصداع أو الشعور بالدوار...إلخ؟

بعد ذلك ينبغي تحديد العواقب أو النتائج التي قادت إليها مثل هذه الأفكار والمشاعر. هل قادت أفكار ومشاغري وآلامي إلى نتيجة ما، وما هي هذه النتيجة؟ ولفهم هذه المشاعر و الأفكار و الأعراض لابد من فحص تاريخ التعلم: كيف كان الوالدان يستجيبان عندما كان ابنهم يحصل على علامة سيئة في المدرسة؟ بالتوبيخ والحرمان من المصروف و بالتهديد و الوعيد؟ أم بطريقة أخرى كيف يقيم الوالدان الإنجاز؟ هل كانا يلقيان قيمة كبيرة في الحصول على العلامة التامة و يعاقبان ابنهم إذا ما حصل على علامة أدنى بقليل من العلامة التامة؟

كما يتم في هذه المرحلة أيضا فحص القناعات التي تسيطر على الطالب، هل يعتقد الطالب أن النجاح أو الرسوب في الامتحان يرتبطان بالخطأ؟ أو هل يعتقد أنه إذا

ما حصل على مجموع ضئيل او إذا ما رسب في الامتحان فلن يعود محبوبا من الآخرين؟ أو هل يعتقد أن الجيران والأقارب سيشتمون؟

2. تنظيم الوقت: وذلك من خلال وضع برنامج فردي يوازن بين الدراسة المنتظمة منذ البداية و الراحة، كفيل بتخطي الحلقة المفرغة، وليس المقصود بالراحة هنا عدم فعل أي شيء وحرمان النفس من التمتع بالأمر المحببة للطالب وهو ما يطلق عليه الراحة السلبية، بل المقصود هو التعزيز الإيجابي الفاعل من خلال استغلال أوقات الراحة للقيام بالنشاطات المرغوبة.

3. التعزيز الإيجابي: إن احد الأهداف المهمة للتدرب و التمرن للامتحان هو اكتشاف أهمية الأشياء اليومية المشرقة أو المفرحة و ممارستها في أوقات الراحة، و تعد هذه الأشياء من المعززات الكبيرة التي تدفع للدراسة و تجدد الموارد الموجودة عند الطالب.

4. برنامج الدراسة: إن تنظيم برنامج الدراسة الذي يحتوي على أوقات مخصصة للحفظ و التعلم، و أوقات مخصصة للإعادة و الاسترجاع يعتبر حجر الزاوية في التحضير للامتحان؛ أي أن بناء استراتيجية فاعلة لتجنب التعلم الأعمى و لجعل المادة المتعلمة تتراكم بالتدرج لتصل في النهاية إلى قيمتها بدلا من الحفظ الكبير للمادة دفعة واحدة، و عدم تخصيص أوقات للمراجعة والاستذكار.

5. تقنيات التعلم: إن غياب تقنيات التعلم تضر التغلب الناجح على الدراسة بصورة جوهرية، و من هنا لا بد من وضع استراتيجيات تعلم خاصة بكل مادة و التمرن عليها و يتم تحديد هذه التقنيات بصورة فردية و حسب طبيعة المادة.

6. الاسترخاء: و لأن كثير من الطلاب قبل الامتحان يكونون في حالة من التوتر المرتفع فإن الاسترخاء و تقنياته مهمة جدا في هذه المرحلة، و هنا نؤكد على أن الاسترخاء لا يعني فقط الراحة و عدم فعل أي شيء، و إنما الاسترخاء الفاعل الذي يعيد تجديد الطاقة و شحنها؛ و من طرق الاسترخاء الكثيرة طرق التأمل و اليوغا... (غباري و أبو شعيرة، 2015، ص 218-222).

كما تسعى برامج الإرشاد النفسي إلى تزويد الطلاب في جملة من الإجراءات التي تساعد على التخفيف من قلق الامتحان أهمها:

- توعية الطلاب بأن الاختبارات وسيلة تقويم لعمل طوال سنة كاملة و ليست غاية أو هدفا في حد ذاته.

- تنمية الدافعية للتعلم.

- تنمية مهارات الاستذكار الجيد و طريقة اجتياز الاختبارات و التنظيم السليم للوقت

- تعريض الطالب لمواقف الاختبار بصورة تدريجية، حتى يضعف القلق.

- أن تكون أسئلة المعلمين مراعية جميع مستويات الطلاب، و أن تبدأ بالسؤال السهل ثم الصعب ثم الأصعب.
 - الابتعاد عن المنبهات، و أهمية الحصول على الراحة ليلة الاختبار، وعدم التفكير فيما فات منه.
 - عرض نماذج أمام الطالب يرى فيه كيف يتصرف في مواقف الاختبار.
 - عدم تناول مهدئات أو منشطات تؤثر على صحة الطالب (موسى، 2016، ص 53).
 - ويمكن تدعيم البرامج الإرشادية الموجهة للطلاب بمجموعة من الإجراءات والنصائح التي ينبغي على الأولياء إتباعها لخفض قلق الامتحان أهمها:
 - وفروا لأبنائكم جوًا عائليًا يتسم بالاستقرار والهدوء والشعور بالطمأنينة.
 - هيئوا أبناءكم على مدار العام الدراسي لاستقبال فترة الامتحانات بشكل طبيعي.
 - حاولوا قدر الإمكان عدم إبداء مظاهر الخوف والقلق أمامهم.
 - احرصوا على تدعيم ثقتهم بأنفسهم وحثهم على المثابرة دون توبيخ أو ضغط يضعفان ثقتهم بأنفسهم مما يؤدي إلى مزيد من القلق والخوف والإحباط.
 - لا تبالغوا في قدراتهم وإمكانياتهم وطموحاتهم ولاسيما أمام الآخرين.
 - امتنعوا عن مقارنةهم بزميل أو قريب متفوق بشكل يحبطهم ويعيق إنجازهم.
 - حاولوا عدم فرض طموحاتكم عليهم دون النظر إلى ميولهم ورغباتهم وإمكاناتهم بل يجب مراعاة هذه الميول والرغبات والإمكانات (الجبلي، 2016، ص 200، 201).
- خاتمة:**

رغم تعدد البحوث و الدراسات التي اهتمت بدراسة قلق الامتحان وتأثيره على سلوك الطلبة، والتي حاولت تشخيصه في علاقته بالمتغيرات المختلفة وأهمها التحصيل و التوافق الدراسي، والضغوط الدراسية...؛ إلا أن الاهتمام بإعداد البرامج الإرشادية التي تساهم في التخفيف من حدة قلق الامتحان لم يحظ بالاهتمام الكافي في بلادنا- في حدود المعرفة الحالية- وهذا ينبّه الباحثين والقائمين على العملية الإرشادية إلى ضرورة إنشاء وتطوير برامج إرشادية لترشيد قلق الامتحان، وتجنب الآثار الناتجة عن تفاقمه، و التي قد تكون خطيرة، وتؤدي إلى الرسوب أو الفشل الدراسي بالإضافة إلى تضافر جهود كل من المدرسة و الأسرة من أجل التكفل بالطلبة المعرضين لهذه المشكلة، و محاولة احتوائهم بشتى الطرق والأساليب النفسية والتربوية والاجتماعية.

وفي الأخير يمكن الخروج بجملة من الاقتراحات نوردها في النقاط الآتية:

- اقتراح برامج ارشادية توجيهية للتخفيف من حدة قلق الامتحان وتنفيذها في المؤسسات التربوية، لمساعدة الطلبة على مواجهة قلق الامتحان والتغلب عليه في المواقف المشابهة.
- إرشاد الطلاب إلى الطرق الصحيحة في التعامل مع أسئلة الامتحانات والمعتمدة على التركيز أثناء قراءة الأسئلة، والتأكد من فهم التعليمات، وتخطيط الوقت لكل سؤال والبدء بالأسئلة السهلة.
- تزويد الطلبة بطرق و مهارات الاستذكار الجيد التي تساعدهم على تجنب قلق الاختبار قبل الاختبارات بوقت كاف.
- توعية أولياء الأمور بالطرق الصحيحة في التعامل مع أبنائهم من خلال تدعيم ثقتهم بأنفسهم، وحثهم على المثابرة دون توبيخ أو ضغط والتعامل مع قدراتهم بموضوعية.
- تخفيف المناهج والمقررات الدراسية التي تثقل كاهل الطلبة، وتسبب لهم التوتر والقلق، و جعلها أكثر مناسبة لميولهم واحتياجاتهم.

قائمة المراجع:

- التميمي، محمود كاظم محمود.(2013). الصحة النفسية، ط.1. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- الجبلي، سوسن شاكر (2016): اكتشاف ومعالجة مشكلات الأطفال النفسية، دار مؤسسة رسلان، دمشق، سوريا.
- الداھري، صالح حسن.(2016). الإشراف في الإرشاد النفسي التربوي الأسس والنظريات، ط.1. عمان: دار الإعصار العلمي للنشر و التوزيع.
- زهران، حامد عبد السلام (2000). الإرشاد النفسي المصغر للتعامل مع المشكلات الدراسية، ط.1، القاهرة: عالم الكتب.
- زهران، سناء حامد.(2011). الصحة النفسية والأسرة. ط.1. القاهرة: عالم الكتب.
- غباري، ثائر أحمد و أبو شعيرة، خالد مُجَّد.(2015). التكيف مشكلات و حلول، ط.1. عمان: دار الإعصار العلمي للنشر و التوزيع و مكتبة المجمع العربي للنشر و التوزيع.
- موسى، مي مُجَّد.(2016). التوجيه و الإرشاد النفسي والسلوكي للطلاب. ط.1. عمان: دار دجلة للنشر و التوزيع.
- عبد الخالق، أحمد مُجَّد.(1987). قلق الموت، د.ط، عالم المعرفة.
- علي، نأسو صالح سعيد و عباس، حنين وليد حسين.(2015). الإرشاد النفسي الاتجاه المعاصر لإدارة السلوك الإنساني، ط.1، عمان: دار غيداء للنشر و التوزيع.
- ملحم، سامي مُجَّد.(2015). الإرشاد النفسي عبر مراحل العمر، ط.1، عمان: دار الإعصار العلمي للنشر و التوزيع.
- النوايسة، عبد الرحيم.(2013). الضغوط و الأزمات النفسية و أساليب المساندة، ط.1. عمان: دار المناهج للنشر و التوزيع.