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

مركز المساعدة النفسية ومركز اليقظة البيداغوجية

كتاب جماعي حول:

قلق الامتحان

لدى الطالب الجامعي واستراتيجيات المواجهة

تنسيق وإشراف:
البروفيسور : ضياف زين الدين
الدكتورة: بوعلاقة فاطمة الزهراء

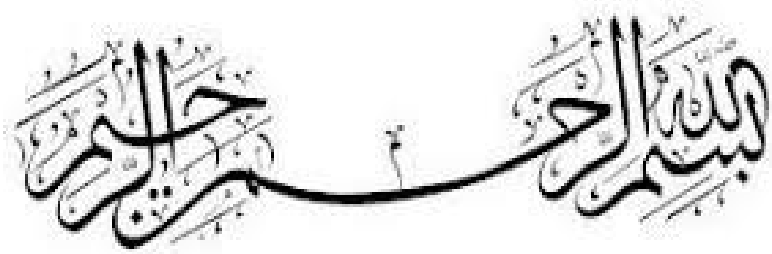
كتاب جماعي حول:
قلق الامتحان
لدى الطالب الجامعي واستراتيجيات المواجهة

الجزء الأول

أفريل 2019

مركز اليقظة البيداغوجية
Centre de Veille Pédagogique

9 789931 967514



﴿ وَكُلَّ شَيْءٍ أَحْصَيْنَاهُ كِتَابًا ﴾

سورة النبأ الآية:(29)

إعداد وتنسيق:

- الأستاذ الدكتور: ضياف زين الدين

مسؤول: مركز اليقظة البيداغوجية

- الدكتورة: بوعلاقة فاطمة الزهرة

تنسيق وتصميم الكتاب الدكتور:

بوســـكرة عمر

الجزء الأول من كتاب أعمال الملتقى الوطني حول

قلق الامتحان لدى الطالب الجامعي:

وإستراتيجيات المواجهة

تاريخ طبع الكتاب: أكتوبر 2020

عدد صفحات الكتاب: 347 صفحة

ردمك: 978- 9931- 9675- 1- 4

فهرس المحتوى

	ديباجة وبرنامج الملتقى الوطني		05
01	كيف تصنع نجاحك في البكالوريا	د/ بعجي بوعلاقة فاطمة الزهراء	07
02	الإرشاد الواقعي لوليم جلاسر نموذج معاصر للتخفيف من قلق الامتحان لدى طلاب المرحلة الجامع	د/ مام عواطف د/ حلاب خضرة	17
03	باثولوجيا قلق الإمتحان لدى طلبة الجامعة	د/ إسمهان بلوم ط.د/ فاطمة الزهراء حروز د/ عمر بوسكر	32
04	تأثير قلق الامتحان على التحصيل الدراسي - دراسة ميدانية على تلاميذ السنة الثالثة ثانوي-	د/ مشطر حسين	41
05	فاعلية برنامج إرشادي مقترح باستخدام بعض استراتيجيات ما وراء المعرفة في خفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ ثالثة ثانوي	د.حليمة شريفي ط.د حفصة رزيق ط.د سعيدة عمیار	56
06	قلق الامتحان من خلال رؤية نفسية تحليلية، وإستراتيجيات المواجهة لدى الطالب والأستاذ الجامعي	أ/ عبد المالك الأزهر ط.د راوية ديلمي د/ سليمة عبد السلام	72
07	دور البرمجة اللغوية العصبية في خفض قلق الامتحان لدى الطالب	د/ عواطف بوقرة أ/ حليمة بوقرة	83
08	أسباب قلق الامتحان لدى الطلبة الجامعيين، وأساليب التخفيف منه من وجهة نظرهم. دراسة استكشافية على عينة من طلبة قسم علم النفس في كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة المسيلة	د/حرايز رابح د/كتفي عزوز	90
09	قلق الامتحان لدى طلبة الجامعة قسم علم النفس(دراسة ميدانية بجامعة مُحَمَّد بوضياف بالمسيلة)	د/ عبد المالك مكفس ط.د/ سومية حنون ط.د/ أسماء سلطاني	103
10	تقنيات الخدمة الاجتماعية في التخفيف من قلق الامتحان لدى الطالب الجامعي بمركز المساعدة النفسية والاجتماعية	د/ ياسمينة كتفي د/ فريدة بولسنان	121
11	مشكلة قلق الامتحان عند الطالب الجامعي وأساليب مواجهته	أسماء لجلط د/ خثير شين	134
12	"قلق الامتحان مفهومه، أعراضه، العوامل المساعدة على ظهوره وبعض الإجراءات العملية للتقليل من آثاره"	د/ خطوط رمضان ط.د/ سعيد عبد الكريم	147
13	ظاهرة قلق الامتحان لدى الطالب الجامعي	ط.د/ سماحي عبير د/ دامخي ليلى	158
14	كيف تتجاوز الفشل في البكالوريا	د/حفظ الله رفيقة	167
15	علاج قلق الامتحان منظور نفسي ديني	د/ اسماء براهيمي أ/ نورة حميميد	172

16	المساعدة النفسية وقلق الامتحانات لدى الطلبة الجامعيين. تجربة مركز المساعدة النفسية لجامعة المسيلة.عرض دراسة حالتين كمثال	د/ أسماء خرخاش	178
17	إستراتيجيات مواجهة قلق الامتحان (مشتقة من نظرية ولبي)	د/ حسين قرساس ط.د/ عبد الرحمان عوفي	188
18	أثر تفاعل كل من الطموح الأكاديمي وقلق الامتحان على التحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. -دراسة ميدانية على تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية عثمان بن عفان –بالمسيلة-	د/ ياحي جمال د/رقيق برة علي	202
19	قلق الامتحان لدى الطلبة وأساليب مواجهته	د/ داودي خيرة ط.د/غفاري نبيلة	220
20	قلق الامتحان كأحد هواجس التوتر النفسي ومتطلبات التحصيل الدراسي	د/ لحميدي عادل د/ برابح نعيمة	228
21	فعالية البرامج الارشادية في خفض قلق الامتحان لدى طلبة الجامعة - دراسة تحليلية -	خوجة أسماء خيذر سميرة	235
22	قلق الامتحان عند الطلبة بين الأعراض والأسباب	ط.د/ سباغ علي ط.د/ بوشارب رزيقة	247
23	قلق الإمتحان الأسباب والعلاج	أ.د ضياف زين الدين د. مغار عبد الوهاب	251
24	استراتيجيات مواجهة قلق الامتحان عند الطالب الجامعي	أ.د.فتيحة كركوش	259
25	قلق الإمتحان في الوسط الجامعي الأعراض وآليات المواجهة	د/ قندوز منير د/ بوعيسي حسام الدين	275
26	مقاربة مفاهيمية حول قلق الامتحان	ط.د/ موساوي ام السعد د/ يونسي عيسى	284
27	قلق الامتحان (قراءة نظرية)	د/ مخلوف سعاد د/ غرابي خولة	293
28	رؤية تحليلية عن الامتحان التعليمي: ضغط نفسي أم أزمة قلق	د/بوروبة آمال	302
29	آليات واستراتيجيات مواجهة قلق الامتحان لدى طلبة الجامعة	د/ فنيش حنان أ. عبد الكبير حنان	314
30	مقاربات نظرية مفسرة في قلق الامتحان	د/ جلاب مصباح د/ حنة الهاشمي ط.د/ حنة عبد القادر	328
31	باثيولوجيا قلق الامتحان(الأعراض، السببية المرضية، الآثار النفسية والفيزيولوجية	ط.د/ عائشة شلابي د/ سامية بورنان	339

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 فيزيزلوجية أبرزها التعرق وسرعة التنفس، وحتى الاغماء

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

إن قلق الامتحان يندرج ضمن دينامية التعلم مما يتطلب منا رؤية نفسية ونفسومرضية أين يسهم اللقاء بين المظاهر المرضية و الصحية في محاولة فهم الصحة النفسية والمعرفية للطالب 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 التعلمية إذ تعد دفاعاتنفسية 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 و انعكاساته على الحياة النفسية لدى لطالب الجامعي.
- التفعيل و التمكين في استراتيجيات مواجهة قلق الامتحان.
- عرض أهم نماذج البرامج و الدراسات الحديثة في معالجة قلق الامتحان و مناقشتها.
- العمل على تخفيض قلق الامتحان لدى الطالب الجامعي، بهدف تحسين أداءه الدراسي و السمو بالمخرجات التعليمية و تحقيق جودة التعلمات .
- فتح نافذة نقاشية تواصلية بين الطالب و الممارسين النفسانيين و البيداغوجيين والمرشدين التربويين.

محاور 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 مُحَمَّد بودربالة.

رئيس اللجنة العلمية البروفيسور ضياف زين الدين.

رئيس اللجنة التنظيمية :د بوعلاقة فاطمة الزهراء.

أعضاء اللجنة العلمية:

د. خرخاش أسماء	د. سفاري لبنى	د. مخلوف بلقاسم
د.بن زطة بلدية	د. بولسنان فريدة	د. ميمون حدة
د.بوقرة عواطف	د. عزوق جميلة	د. مام عواطف
د. شريفي حليمة	د. دودو صونية	د.عبد السلام سليمة

الدكتور:	كتفي عزوز	منسق كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية	جامعة المسيلة
الدكتور:	غيلوس صالح:	منسق كلية الآداب واللغات	جامعة المسيلة
الدكتور:	طبال نادية:	منسقة معهد تسيير التقنيات الحضرية	جامعة المسيلة
الدكتور:	عطاء الله بلال:	منسق كلية التكنولوجيا	جامعة المسيلة
الدكتور:	بوعيسي حسام الدين	منسق كلية الحقوق والعلوم السياسية	جامعة المسيلة
الدكتور:	مرنيز آمنة	منسقة معهد تقنيات النشاطات البدنية والرياضية	جامعة المسيلة
الدكتور:	بعزيز حليم	منسق كلية العلوم	جامعة المسيلة
الدكتور:	بوخرص عبد الحفيظ	منسق كلية الاقتصاد	جامعة المسيلة
الدكتور:	مهني طاهر	منسق كلية الرياضيات والإعلام الآلي	جامعة المسيلة

اللجنة التنظيمية للملتقى

مسؤول اللجنة التنظيمية: كرميش هشام

أعضاء اللجنة التنظيمية: طلبة الدكتوراه

منسق ومخرج الملتقى:

الدكتور: بوسكرة عمر

قلق الامتحان في الوسط الجامعي الأعراض وآليات المواجهة

د/ قندوز منير، جامعة المسيلة
د/ بوعيسي حسام الدين، جامعة المسيلة

مقدمة:

تعد ظاهرة القلق من الظواهر الإنسانية التي تناولها العديد من الباحثين في ميدان علم النفس وعلوم التربية، فيلاحظ القلق عند الأشخاص في مناسبات مختلفة من حياتهم، حيث أنه يُلاحظ عند الآباء والأمهات ورجال السياسة والاقتصاد والعاملين في القطاعات المختلفة، وكذلك يُلاحظ عند العديد من التلاميذ وطلاب المرحلة الثانوية وكذلك لدى الطلبة الجامعيين، حيث كثر الحديث عن القلق بشكل لافت في أيامنا الحاضرة، ولهذا نلاحظ أن القلق يوجد لدى طلاب المرحلة الجامعية بدرجات متفاوتة مختلفة تمتد بين القلق البسيط العادي والمقبول إلى القلق الشديد الذي يظهر في شكل الرعب والفزع، فالقلق يُعتبر عند البعض فشل في دفاعات الفرد التي تستهدف حمايته من مواجهة مخاوفه وقلق الخبرات الماضية.

إن التعرف على ظاهرة القلق التي تعتري طلبة المرحلة الجامعية يُساعدنا على فهم أسبابها والعوامل التي تؤثر فيها، ومن أسباب ذلك القلق أن هذه المرحلة تعتبر مرحلة تحديد المستقبل الأولى لدخول غمار الحياة المهنية والزوج وتحمل أعباء ومسؤوليات الحياة، كما وتعتبر هذه المرحلة مرحلة تحديد الهوية وذلك لان اكتساب الإحساس بالهوية ضروري لاتخاذ القرارات.

وسوف يضل هناك صراع بين خبرات المراهق ومطالب المجتمع مما يؤدي إلى الإحساس بالقلق والتوتر ويترتب على ذلك أن طلبة المرحلة الجامعية يلجئون إلى استخدام الحيل مثل المبالغة في المثالية والنشاط الزائد، والاستغراق في الخيال وأحلام اليقظة والتأخر الدراسي، وهو ما ينعكس على إحساسهم بالانفصال والاغتراب والقلق والفشل في عدم قدرة المراهقة على تخطي الهوية.

هذا ويواجه الطالب الجامعي في حياته اليومية الكثير من الظروف الصعبة التي تحول دون تحقيق العديد من أهدافه وطموحاته وأمنياته، كما يؤدي التنافس الشديد بينه وبين أقرانه في المصالح والأساليب لتحقيق الغايات المخفية والمعلنة لديهم، ولاسيما في عصرنا الحالي ومع التغيرات الاجتماعية المتسارعة التي نشهدها هذه الأيام، إلى جانب زيادة الضغوط النفسية التي تقض مضجعه، وترفع من وتيرة القلق لديه مما ينعكس سلباً على سلوكه وتصرفاته أمام نفسه وأمام الآخرين، ومن هنا يمكن القول أننا نعيش في عصر الخوف والقلق الذي يعتبر مظهراً من المظاهر السلبية في الحياة العصرية، فالقلق يمثل الشعور بالخوف والحذر والتوتر وعدم الارتياح، ولهذا احتل موضوع القلق موقعاً مهماً في الدراسات النفسية القديمة والحديثة، لما يسببه القلق من ضغوط نفسية على الأفراد في مختلف مناحي حياتهم سواء أكان ذلك في مراحلهم التعليمية أم المهنية أم الحياتية (حسين، 2004: 22)

وقد باتت مشكلة القلق من الظواهر الملحوظة في هذا العصر، وتظهر بشكل واضح لدى المتمدرسين، وتعزو مختلف الدراسات ذلك إلى التغيرات الحاصلة في ظروف الحياة المختلفة والعوامل البيئية وعوامل أخرى وراثية، كما تؤكد أن شدة القلق ودرجته تختلفان من شخص لآخر كُل حسب أهدافه وطموحاته وأوضاعه العامة؛ لذلك يسعى المتمدرس إلى التكيف مع نفسه ومع

البيئة المحيطة، لكن القلق بدرجاته القصوى يشعره باضطرابات تؤثر في جوانب حياته الدراسية وتكيفه النفسي والاجتماعي والأكاديمي؛ فقد يتأثر أداؤه ومعدله التراكمي نتيجة القلق العام، وقلق الاختبار بشكل خاص؛ مما يترتب عليه قصور واضح في مختلف المواقف، ومنها الأداء العلمي والتحصيل الدراسي والمواقف السلوكية المختلفة.

1- مفهوم قلق الامتحان:

أولا: التعريف اللغوي للقلق: يعرف القلق لغوياً بأنه " القلق من قلق والقلق الانزعاج، ويقال بات قلقاً واقلق غيره، والقلق لا يستقر في مكان واحد والإزعاج (ابن منظور، 1986: 323)

كما يعرف القلق: " من قلق وقلق قلقلً لم يستقر في مكان واحد أو لم يستقر علي حال، واضطرب وانزعج فهو قلق، والقلق: حالة انفعالية تتميز بالخوف مما قد يحدث، والمقلاق: شديد القلق، ويقال رجل مقلاق، وامرأة مقلاقة (الكعبي، 1997 :28)

ثانيا: التعريف السيكولوجي للقلق: اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق، وتنوعت تفسيراتهم له، كما تباينت آراؤهم حول الوسائل التي يمكن استخدامها للتخلص منه:

حدد معجم علم النفس والطب النفسي القلق" بأنه شعور عام بالفزع والخوف من شر مرتقب وكارثة توشك أن تحدث" (الكعبي، 1997 : 30)

أما قاموس المصطلحات النفسية والتحليل النفسي فقد عرفه أنه "حالة انفعالية غير سارة مستمرة لدى الفرد وشعور مكدر بتهديد أو هم مقيم وعدم راحة واستقرار فيها يفقد الرغبة أو الدافع للهدف" (عبد الخالق، 1987: 27)

ويعرف زهران القلق بأنه: " هو حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، ويصاحبها سبب غامض، وأعراض نفسية وجسمية " (زهران، 2001: 484)

ثالثا: بعض التعريفات لقلق الامتحان: تعددت التعريفات التي تناولت موضوع قلق الامتحان ولقد عرفه كثير من المهتمين والأخصائيين في هذا المجال وسوف يستعرض الباحث في هذا المقام بعض من تعريفات وآراء هؤلاء الأخصائيين حول قلق الامتحان وهي كالتالي: "هو نوع من القلق المرتبط بمواقف الامتحان حيث تثير هذه المواقف في الفرد شعوراً بالانزعاج والانفعالية وهي حالة انفعالية وجدانية مكدرة تعتري الفرد في الموقف السابق للامتحان، أو موقف الامتحان ذاته وتتسم هذه الحالة بالشعور بالتوتر والخوف من الامتحان" (زهران، 2000 : 96)

ويعرف جون (Gohn, 1985) قلق الاختبار "بأنه حالة يمر بها الطالب نتيجة الزيادة في درجة الخوف والتوتر أثناء المرور بموقف الاختبار وكذلك الاضطراب في النواحي الانفعالية والمعرفية والفسيولوجية : ويعرف سبيلبيرجر قلق الامتحان بأنه "سمة شخصية في موقف محدد ويتكون من الانزعاج والانفعالية، ويعرف الانزعاج بأنه اهتمام معرفي يتمثل في الخوف من الفشل بينما الحالة الانفعالية هي ردود أفعال الجهاز العصبي الاوتونومي ويمثل هذين المكونين (الانزعاج) و(الانفعالية) أبرز عناصر قلق الامتحان (الداهري، 2005: 207)

ويري أحمد عبد الخالق 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" (عبد الخالق، 1987 : 32)

ويعرفه البعض على أنه يشير إلي "الاستجابات النفسية والفسيولوجية التي يربطها الفرد بخبرات الامتحان، فهو عبارة عن حالة خاصة من القلق العام الذي يتميز بالشعور العالي بالوعي بالذات مع الإحساس باليأس الذي يظهر غالباً في الإنجاز المنخفض للامتحان وفي كل المهام المعرفية والأكاديمية بصفة عامة (الضامن، 2003: 221)

2- تصنيفات قلق الامتحان:

2-1- قلق الامتحان الميسر: وهو قلق الامتحان المعتدل، ذو التأثير الايجابي المساعد، والذي يعتبر قلقاً دافعياً يدفع الطالب للدراسة والاستذكار والتحصيل المرتفع، وينشطه ويحفزه علي الاستعداد للامتحانات وييسر أداء الامتحان. **2-2- قلق الامتحان المعسر:** وهو قلق الامتحان المرتفع، ذو التأثير السلبي المعوق، حيث تتوتر الأعصاب ويزداد الخوف والانزعاج والرهبة ويستثير استجابات غير مناسبة، مما يعوق قدرة الطالب على التذكر والفهم، ويربكه حين يستعد للامتحان ويعسر أداء الامتحان، وهكذا فإن قلق الامتحان المعسر {الزائد أو المرتفع}، قلق غير ضروري ويجب خفضه وترشيده (زهران، 2000: 98)

3- مكونات قلق الامتحان: يشير المهتمين في هذا المجال إلي أن قلق الامتحان يتضمن مكونين أساسيين هما كالتالي:

3-1- المكون المعرفي: أو الانزعاج حيث ينشغل الفرد بالتفكير في تبعات الفشل، مثل فقدان المكانة والتقدير، وهذا يمثل سمة القلق.

3-2- المكون الانفعالي: أو الانفعالية، حيث يشعر الفرد بالضيق والتوتر والهلع من الامتحانات وبالإضافة إلى مصاحبات فسيولوجية، وهذا يمثل حالة القلق (رضوان، 2002: 246)

ويشير ليبرت وموريس بينا أنه يوجد عاملان لقلق الاختبار هما:

أ- الاضطرابية (المكون العقلي الذي يؤثر على أداء الفرد) فهي المسؤولة عن تقليص الأداء لدى الفرد بما تبعثه في كثير من الأحيان من استجابات لا تكون مناسبة.

ب- الانفعالية: وهي رد الفعل المباشر للضغط النفسي الذي يستثيره الموقف (شعيب، 1988: 98)

في حين يري فيليبس وآخرون أن قلق الامتحان يتكون من عاملين رئيسيين هما:

أ- **القلق:** نقص الثقة بالنفس.

ب- **الانفعالية:** وهي الاستجابات غير الإرادية المصاحبة للموقف (عبد الرحيم، 1989: 17)

ويضيف (زهران، 2000: 47) أن هناك خمسة عوامل خاصة بقلق الاختبار وهي كالتالي:

- الخوف والرهبة من الاختبار.
- الضغط النفسي للاختبار.
- الخوف من الاختبارات الشفوية المفاجئة.
- الصراع النفسي المصاحب للاختبار.
- الاضطرابات النفسية والجسمية المصاحبة للاختبار.

4- تفسير قلق الامتحان من وجهات النظر المختلفة في علم النفس التربوي :

أولا: تفسير قلق الامتحان من وجهة النظر 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 أخري، 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 يري أن الأفراد ذوي القلق العالي للامتحان يوزعون انتباههم علي الأمور المرتبطة بالمهمة والأمور المرتبطة بالذات، في حين أن أفراد ذوي القلق المنخفض للامتحان غالباً ما يركزون علي الأمور المرتبطة بالمهام المطلوبة فقط بدرجة أكبر.

أما كولر وهولاهان Culler & Holahan: فقد درسا القدرة العقلية وعادات الدراسة في الإنجاز الأكاديمي وقد وجد الباحثان أن لدي الطلبة أصحاب القلق العالي في الامتحان قدرات منخفضة وعادات دراسية سيئة، وعلى هذا فان جزءاً على الأقل من الإنجاز الأكاديمي السيئ لهؤلاء الطلبة ربما يعود إلي معرفة اقل بالمواد الدراسية.

ثانياً: تفسير قلق الامتحان من وجهة نظر معالجة المعلومات :

قدم بنجمين وزملائه نموذج معالجة المعلومات والذي يزودنا بمفاهيم مفيدة في تحليل موقف الامتحان ووفقاً 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 إلي قصور في عمليات الترميز أو تنظيم المعلومات واستدعائها في موقف الامتحان .**ثالثاً: تفسير قلق الامتحان من وجهة النظر السلوكية:** يري السلوكيون أن الأفراد يستخدمون استراتيجيات تكيفية منها ايجابية ومنها سلبية لدي تفاعلهم مع الأوساط المحيطة بهم وما تفرضه عليهم من ضغوط ومشكلات، وقلق الامتحان إستراتجية سلبية تتمثل في الانسحاب النفسي والجسدي من الوضع المثير تتبدي في أنماط سلوكية متنوعة مثل التعرف وزيادة إفراز الادرنالين والبكاء وعدم القدرة علي مسك القلم والكتابة والتشنج (عصفور، 1994: 54)

5- أعراض ومظاهر قلق الامتحان: يعد قلق الامتحان من نوع قلق الحالة تمييزاً له عن قلق السمة ومن الأعراض التي تنتاب الفرد أثناء تعرضه لقلق الامتحان ما يلي:

أ- التوتر والأرق وفقدان الشهية، وتسلط بعض الأفكار الو سواسية قبيل وأثناء ليالي الامتحان.

ب- كثرة التفكير في الامتحانات والانشغال قبل وأثناء الامتحان في النتائج المترتبة عليها.

ج- تسارع خفقان القلب مع جفاف الحلق والشفتين وسرعة التنفس وتصبب العرق، وألم البطن والغشيان.

د- الشعور بالضيق النفسي الشديد قبل وأثناء تأدية الامتحان (الضامن، 2003: 221)

هـ- الخوف والرهبة من الامتحان والتوتر قبل الامتحان.

و- اضطراب العمليات العقلية كالانتباه والتركيز والتفكير.

ز- الارتباك والتوتر ونقص الاستقرار والأرق ونقص الثقة بالنفس.

ح- تشتت الانتباه وضعف القدرة علي التركيز واستدعاء المعلومات أثناء أداء الامتحان.

ط- الرعب الانفعالي الذي يشعر فيه الطالب بأن عقله صفحة بيضاء، وأنه نسى ما ذاكر بمجرد الإطلاع على ورقة أسئلة الامتحان.

ي- وجود تداخل معرفي، يتمثل في أفكار سلبية غير مناسبة عن الامتحانات، ونقص إمكانية المعالجة المعرفية للمعلومات (زهران، 2000: 100)

وهذه 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.

6- العوامل المساعدة على ظهور أعراض الحالة:

أ- الشخصية القلقة: هذه الشخصية عرضة لقلق الامتحان أكثر من غيرها لأنها تحمل سمة القلق. فمن المرجح أن يزيد قلق الامتحان لديها.. كموقف أكثر من غيرها.

ب- عدم استعداد الطالب للامتحان (بعدم الاستذكار الجيد وبعدم التهيؤ النفسي. وبعدم تهيئة الظروف والبيئة المنزلية.

ج- الأفكار والتصورات الخاطئة عن الامتحان وما يترتب عليها من نتائج.

د- طريقة الامتحانات وإجراءاتها ونظمها، وربطها بأساليب تبعث على الرهبة والخوف.

هـ- تعزيز الخوف من الامتحانات من قبل الأسرة وفق أساليب التنشئة التقليدية التي تستخدم العقاب مما يؤدي إلى خوف الطالب من النتائج السيئة.

و- أهمية التفوق الدراسي للطلاب، وخاصة لذوي الحساسية منهم، بالإضافة إلى ضغط الأسرة الزائد على الطالب لتحقيقه ذلك.

ز- ما يبثه بعض المعلمين من خوف في أنفس الطلاب من الامتحانات، واستخدامها كوسيلة للعقاب في بعض الأحيان.

ح- مواقف التقييم ذاتها فالإنسان إذا شعر أنه موضع تقييم واختبار فإن مستوى القلق سيرتفع لديه.

ط- التعلم الاجتماعي من الآخرين، حيث إن الطالب قد يكتسب سلوك قلق الامتحان، تقليدا ومحاكاة لنموذج القلقين من الطلاب خاصة المؤثرين منهم (الداهري، 2005: 207)

7- أسباب قلق الامتحان: يري المهتمين في مجال الصحة النفسية والأخصائيين في المجال التربوي أن قلق الامتحان يعزي إلى العديد من الأسباب لعل من أبرزها التالي:

أ- نقص المعرفة بالموضوعات الدراسية.

ب- نقص الرغبة في النجاح والتفوق.

ج- وجود مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها أو مراجعتها قبل الامتحان، أو استدعائها في موقف الامتحان ذاته.

د- ارتباط الامتحان بخبرة الفشل في حياة الطالب، وتكرار مرات الفشل.

هـ- قصور في الاستعداد للامتحان كما يجب، وقصور في مهارات اخذ الامتحان.

و- التمركز حول الذات، ونقص الثقة بالنفس.

ز- الاتجاهات السالبة لدي الطلاب والمعلمين والوالدين نحو الامتحانات.

ح- صعوبة الامتحانات والشعور بان المستقبل يتوقف علي الامتحانات.

ط- الضغوط البيئية، وخاصة الأسرية، لتحقيق مستوي طموح لا يتناسب مع قدرات الطالب.

ي- الضغوط المباشرة، حين يتعرض الطالب للتهديد أو يواجه الفشل.

ك- محاولة إرضاء الوالدين والمعلمين والمنافسة مع الرفاق.
ل- اكتساب قلق الامتحان حين يقترن بمثيرات منفرة مثل التقييم الاجتماعي السالب والمصاحبات الفسيولوجية غير السارة.
م- العجز المتعلم وتوقع الفشل ونقص السيطرة (زهران، 2000: 99)
وتشير بعض الدراسات التي أجريت حول أسباب الخوف من الامتحانات إلى ما يلي:
أ- الخوف من المستقبل المجهول نتيجة الرسوب أو عدم الحصول علي المعدل.
ب- الضعف في المواد الدراسية.
ج- الخوف من الفشل والخوف من الأهل وكلام الآخرين.
د- الخوف من صعوبة أسئلة الامتحان ونوعيتها.
هـ- الخوف من قاعة الامتحان والمراقبين وعدم وجود وقت كاف للاستعداد الامتحان.
و- الخوف من نسيان المعلومات في أثناء تأدية الامتحان.
ز- الخوف من أهمية الامتحان ومن الهالة التي تحاط به.

8- مصادر قلق الامتحان:

يشير التربويون في هذا المجال أن لقلق الامتحان مصادر متعددة منها ما يلي:
أ- طموحات وتوقعات واهتمامات بالأسرة.
ب- استعداد الطالب نفسه.
ج- المعلم وطرائق التدريس.
د- طرائق التقويم المتبعة والظروف المحيطة بالامتحانات.
هـ- عادات الدراسة الجيدة.(الطيب، 1996: 98).

9- قياس قلق الامتحان:

اهتم الكثير من الباحثين بتصميم الاختبارات والمقاييس لقياس قلق الامتحان، ولعل الدراسات التي قام بها ساراسون Sarason ومعاونوه، قد أعطت نتائج تفيد أن قلق الامتحان يرتبط بثلاثة أبعاد وهي: الحذر وتوقع الخبرات المؤلمة، والشعور غير السار، وجود أعراض فسيولوجية ويذكر دان Dun بأنه قد توصل في دراسته العاملية لمقياس ساراسون إلى وجود أربعة عوامل هي: قلق الامتحان، القلق المدرسي العام، قلق المواجهة، قلق الأعراض الفسيولوجية الناشئة من المواجهات المتوقعة للامتحان، ويشير شعيب إلى وجود خمسة عوامل تتكون منها قائمة قلق الامتحان لتلاميذ المرحلة الثانوية في السعودية، هي الضغط النفسي للامتحان، الخوف والرغبة من الامتحان، الخوف من الامتحانات الشفوية والمفاجئة، الصراع النفسي المصاحب للامتحان والاضطرابات النفسية والجسمية المصاحبة للامتحان، وفي دراسة قامت بها (لمعان الجلالي) بهدف بناء مقياس قلق الامتحان، مستخدمة أسلوب التحليل العاملي، وتوصلت إلى وجود خمسة عوامل تضمنها مقياس قلق الامتحان لدى تلاميذ المرحلة الجامعية في العراق هي: الخوف والارتباط من ترقب ومواجهة الامتحان، الاضطرابات الفسيولوجية والنفسية المصاحبة للامتحان، الضغط النفسي للامتحان، الاضطرابات النفسية أيام الامتحانات، واضطراب العمليات العقلية عند أداء الامتحان، وتضمنت مقاييس قلق الامتحان مجموعات من الفقرات أو البنود المتعلقة بالعوامل المقاسة، نعرض بعضا منها:

- ينتابني الخوف عند بدء الامتحان.
- أرتبك عند ترتيب إجاباتي على أسئلة الامتحان.
- أشعر بتسارع ضربات القلب أثناء توزيع أسئلة الامتحان.
- أنسى المعلومات قبل دخولي الامتحان.

لقد تعرض الكثير من الباحثين والمهتمين لقلق الامتحان وتناولوه بالدراسة والقياس، كما خضعت عينات مختلفة للتعرف على مستوياته من بين مراحل دراسية وبيئات مختلفة لا يتسع المقام لاستعراضها. (أديب، 2009: 31-32)

قد أعدت مقاييس عديدة لقياس قلق الامتحان، وفي معظمها ذاتية التقرير، ومن أشهر هذه المقاييس:

- تقرير ذاتي عن قلق الامتحان Test Anxiety Self report
- إستبيان ماندلر- ساراسون لقلق الامتحان (1952) . the mandler - sarason test questonnaire Anxiety
- مقياس قلق الامتحان للأطفال وضعه ساراسون (T The test Anxiety (1960) Sarason & Al A S C) scale for children
- مقياس قلق الامتحان من إعداد علي شعيب، ويتكون من خمسة عوامل هي:
- الخوف والرهبة من الامتحان.
- الضغط النفسي للامتحان.
- الخوف من الامتحانات الشفوية.
- الصراع النفسي المصاحب للامتحان.
- الاضطرابات النفسية والجسمية المصاحبة للامتحان. (سليمة، 2004: 95)

قائمة قلق الامتحان: (Test Anxiety Inventory (TAI ويعرف أحيانا باسم (مقياس الاتجاه نحو الامتحان) وضعه سبيلبرجر وآخرون spielberger & Al وقد أعده باللغة العربية أحمد عبد الخالق، وأعده أيضا نبيل الزهار، وأعده كذلك ماهر الهواري ومُحَمَّد الشناوي، وأعدته كذلك ليلى عبد الحميد، ويقيس الانزعاج والانفعالية، حيث أستخدم هذا المقياس في عدة دراسات منها:

دارسة عبد الله الصافي (2002)، ودراسة سيد محمود الطواب (1992)

- اختبار القلق المدرسي للمرحلة الثانوية، من إعداد حسنين الكامل، ويتكون من أربعة أبعاد هي:
- الأعراض الجسمية للقلق.
- قلق الامتحان.

-عدم الميل الدراسي.

- القبول الاجتماعي.

-مقياس قلق الامتحان The Test Anxiety scale (TAS) وضعه ساراسون Sarason وأعده باللغة العربية أحمد عودة، ومحمود عكاشة، ومحمود عوض الله، وحسن علام، وكذلك أعده رشاد دمنهوري، ومدحت عبد الحميد.

- مقياس سوين لسلوك قلق الامتحان The suinn test Anxiety Behaviour

- مقياس فريدبين لقلق الامتحان The Friedben test Anxiety scale وضعه إيزاك فريدمان وجاكوب بينداس Friedman & Benda ، ومن مقاييسه الفرعية : الازدراء الاجتماعي والإعاقة، المعرفية والتوتر.
- مقياس الانزعاج - الانفعالية (حالة قلق الامتحان) The Worry -Emotionality state Measure of test Anxiety
- مقياس قلق الامتحان وضعه رشاد دمنهوري، ومدحت عبد اللطيف (1990)
- مقياس قلق الامتحان، وضعه إبراهيم يعقوب (1994)
- مقياس مثيرات قلق الامتحان من المواد الدراسية، وضعه صالح مرسي (1997)
- مقياس قلق الامتحان، وضعه مُحَمَّد حامد زهران (1999)

والملاحظ للمقاييس والاختبارات التي أعدت لقياس قلق الامتحان كثيرة ومتنوعة، وقد شملت أبعاد عديدة، مما يؤكد أهمية هذا العامل وخطورة تأثيره الكبير في إنجاز وأداء الفرد في الامتحان في مختلف المراحل التعليمية والعملية. (سليمة، 2004: 96)

10- آليات بيداغوجية لمواجهة قلق الامتحان: المهارات هي مجموعة من السلوكات التي يكتسبها الطالب من التعليم والتدريب الأكاديمي، الذي يكون قبل وأثناء وبعد موقف الامتحان، من خلال الأداء السليم فيه وهي موضحة كما يلي:

أ- **مهارة تخطيط المذاكرة:** وتتضمن مهارة تخطيط اليوم العادي والأنشطة الدراسية التي يقضي الطالب وقته ساعة بساعة خلال اليوم تتضمن هذه المهارة كذلك تخطيط جدول الاستذكار، بحيث يشتمل على مادتين على الأقل يوميا، وتنظيم وقته حيث يتيح لنفسه فرصة ممارسة بعض الأنشطة.

ب- **تنظيم المذاكرة:** من المهم إتقان مهارة تنظيم المذاكرة من حيث الزمان والمكان، ويتطلب ذلك أداء الواجبات المنزلية وتنظيم وقت ومكان الاستذكار والاهتمام بهدوئه.

ج- **مهارة المراجعة:** وهي من أهم المهارات التي ينبغي أن يكتسبها أي طالب يمر بفترة الامتحانات، لأنه من خلالها يسترجع الكثير من المعلومات والبيانات التي مر بها خلال العام الدراسي، ومهارة المراجعة تحتاج إلى التركيز وهي تقلل أيضا من رهبة الطالب من الامتحانات، إذ تعتبر هي أساس الاستعداد للامتحان وتكون المتابعة أول بأول ولكي يستطيع الطالب أن يقوم بالمراجعة الجيدة لابد أن يسير وفق خطوات معينة وهي:

- 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 أكثر في المراجعة ثم البدء بدراستها أولا.
- المراجعة المنظمة لجميع المواد المقررة ووضع المادة مع مادة أقل صعوبة.
- استخدام الألوان للتأثير على النقاط المهمة.

د- **مهارة الاستعداد للامتحان:** هو من الأمور الهامة إن كان الطالب متقدم إلى امتحان مهم ويتوقف مستقبل الإنسان عليه أن يستعد التلميذ استعدادا لهذا الامتحان، ومن أهم خطوات الاستعداد للامتحان وهي موضحة كما يلي:

- عدم السهر طويلا لأن السهر يرهق الجسم ويتعبه ويخرج الإنسان عن التركيز في الامتحان.
- الابتعاد عن شرب المنبهات كالشاي والقهوة لأن مثل هذه المنبهات تأخذ من قدرة الطالب واستيعابه وتركيزه.
- الكتابة بخط واضح، وتنظيم ورقة الإجابة، والتزام أداء الامتحان.
- الامتحان يحتاج نوعا من الاجتهاد والحكمة في التعامل مع ورقة الأسئلة، من حيث حسن قراءتها وحسن اختيار الأسئلة والإجابة. (شافية، 2014: 31-30)

ومن هنا يتضح أن هذه المهارات هي عبارة عن أساليب إرشادية اعتمدت في العديد من الدراسات، وتكون على شكل برامج لتخفيف حدة قلق الامتحان لدى الطلبة، وذلك من تقديم خدمات في إطار أكاديمي وكيفية استخدام طرق الاستذكار لدى مرتفعي قلق الامتحان وتحسين سلوكياتهم أثناء أداء الامتحان وبعده .

قائمة المراجع:

- أبو الفضل، مُحَمَّد بن منظور (1986): لسان العرب، ط3، دار صادر، بيروت.
- برهان حمادنة (2017): فاعلية برنامج إرشادي جماعي في خفض مستوى قلق الاختبار وتحسين عادات الاستذكار لدى عينة من الطلاب المتفوقين في كلية التربية بجامعة نجران، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد 13، عدد 1.
- الداهري، صالح حسن (2005): مبادئ الصحة النفسية، الطبعة الأولى، دار وائل، عمان، الأردن.
- ديب مُحَمَّد الخالدي (2009)، الصحة النفسية (نظرية جديدة)، ط3، عمان، دار وائل للنشر.
- زهران، حامد عبد السلام (2001): الصحة النفسية والعلاج النفسي، الطبعة الثالثة، عالم الكتب، القاهرة، مصر.
- زهران، مُحَمَّد حامد (2000): الإرشاد النفسي المصغر، الطبعة الأولى، عالم الكتب، القاهرة، مصر.
- حسين، طه عبد العظيم (2004): الإرشاد النفسي النظرية- التطبيق- التكنولوجيا، الطبعة الأولى، دار الفكر، عمان، الأردن.
- الطيب، مُحَمَّد عبد الظاهر(1996): مشكلات الأبناء، الطبعة الثانية، المعرفة الجامعية، القاهرة، مصر.
- الكعبي، موزة عبيد (1997): ممارسة برنامج مع حالات القلق النفسي، الطبعة الأولى، مكتبة فهد الوطنية، الرياض، السعودية.
- سليمة سايحي (2012): قلق الامتحان وبعض العوامل المساعدة لظهوره لدى التلاميذ، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد السابع جانفي ،جامعة مُحَمَّد خيضر ، بسكرة ،الجزائر.
- عبد الرحيم، بخيت عبد الرحيم (1989): قلق الامتحانات (المفهوم- العلاج –القياس)، الطبعة الأولى، دار النهضة المصرية، القاهرة .
- عصفور، وصفي عصفور(1994): نماذج من الاختبارات والمقاييس، عمان – الأردن- معهد التربية ، الاونروا / اليونسكو.
- عبد الخالق، أحمد مُحَمَّد (1987): قلق الموت، الطبعة الأولى، عالم المعرفة، الكويت .
- شعيب، علي محمود (1988): " قلق الاختبار وعلاقته ببعض المتغيرات المرتبطة لطلاب وطالبات الثانوية العامة بمدينة مكة المكرمة"، مجلة دراسات تربوية – القاهرة – المجلد الخامس – العدد التاسع.
- الضامن، منذر عبد الحميد (2003): الإرشاد النفسي، الطبعة الأولى، مكتبة الفلاح، الكويت.