

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



مركز المساعدة النفسية ومركز اليقظة البيداغوجية

كتاب جماعي حول:

لدى الطالب الجامعي واستراتيجيات المواجهة

كتاب جماعي حول:

قلق الامتحان

لدى الطالب الجامعي واستراتيجيات المواجهة

تنسيق وإشراف:

البيروفيسور: ضياف زين الدين
الدكتورة: بوعلاقة فاطمة الزهراء



أبريل 2019

الجزء الأول



مركز اليقظة البيداغوجية
Centre de Veille Pédagogique





بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

وَكُلُّ شَيْءٍ أُخْصِيْنَاهُ كِتَابًا

(29) الآية: النبأ سورة



إعداد وتنسيق:

■ الأستاذ الدكتور: ضياف زين الدين

مسؤول: مركز اليقظة البيداغوجية

■ الدكتورة: بوعلاقة فاطمة الزهرة

تنسيق وتصميم الكتاب الدكتور:

بوسكرة 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

05	دبياجة وبرنامج الملتقى الوطني		
07	د/ بعجي بوعلاقة فاطمة الزهراء	01	كيف تصنع نجاحك في البكالوريا
17	د/ مام عواطف د/ حلاط خضراء	02	الإرشاد الواقعي لوليم جلاسر نموذج معاصر للتخفيف من قلق الامتحان لدى طلاب المرحلة الجامع
32	د/ إسمهان بلوم ط.د/ فاطمة الزهراء حروز د/ عمر بوسكر	03	باژولوجیا قلق الامتحان لدى طلبة الجامعة
41	د/ مشطر حسين	04	تأثير قلق الامتحان على التحصيل الدراسي - دراسة ميدانية على تلاميذ السنة الثالثة ثانوي-
56	د. حليمة شريفی ط.د. حفصة رزيق ط.د. سعيدة عميّار	05	فاعلية برنامج إرشادي مقترن باستخدام بعض استراتيجيات ما وراء المعرفة في خفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ ثالثة ثانوي
72	أ/ عبد المالك الأزهري ط.د. راوية ديلمي د/ سليمية عبد السلام	06	قلق الامتحان من خلال رؤية نفسية تحليلية، وإستراتيجيات المواجهة لدى الطالب والأستاذ الجامعي
83	د/ عواطف بوقرة أ/ حليمة بوقرة	07	دور البرمجة اللغوية العصبية في خفض قلق الامتحان لدى الطالب
90	د/ حرايز رابح د/كتفي عزوّز	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
103	د/ عبد المالك مكفس ط.د/ سومية حنون ط.د/ أسماء سلطان	09	قلق الامتحان لدى طلبة الجامعة قسم علم النفس(دراسة ميدانية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة)
121	د/ ياسمينة كتفي د/ فريدة بولستان	10	تقنيات الخدمة الاجتماعية في التخفيف من قلق الامتحان لدى الطالب الجامعي بمركز المساعدة النفسية والاجتماعية
134	أسماء لجلط د/ خثير شين	11	مشكلة قلق الامتحان عند الطالب الجامعي وأساليب مواجهته
147	د/ خطوط رمضان ط.د/ سعيد عبد الكرييم	12	"قلق الامتحان مفهومه، أعراضه ، العوامل المساعدة على ظهوره وبعض الإجراءات العملية للتقليل من آثاره"
158	ط.د/ سماحي عبري د/ دامخي ليلي	13	ظاهرة قلق الامتحان لدى الطالب الجامعي
167	د/ حفظ الله رقيقة	14	كيف تتجاوز الفشل في البكالوريا
172	د/ اسماء براهيمي أ/ نورة حميدي	15	علاج قلق الامتحان منظور نفسي ديني





قلق الامتحان لدى الطالب الجامعي وإستراتيجيات المواجهة



المساعدة النفسية وقلق الامتحانات لدى الطلبة الجامعيين.

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





ديباجة الملتقى:

يعتبر قلق الامتحان مشكلة حقيقة 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 بنتائج الفشل ، وشكوكه المتصلة بالعجز وعدم الكفاءة ، ترافقها إحساسات الضيق و التوتر ممزوجة بمظاهر فيزيولوجية أبرزها التعرق وسرعة التنفس ، وحتى الاغماء

لقد أسست المقارب السيكولوجية تفسيرات عددة 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 مستشارين 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 النفسي "سي موسى عبد الرحمن" بأن المعطيات العيادية تزدوج إلى تبيان الرابط بين قلق الامتحان، الهشاشة السوماتية وبين المخاوف اللاشعورية في الوضعية التعليمية إذ تعد دفاعات نفسية متصلة لا تسمح للراشد أن يمتلك إدراكا موضوعيا للواقع كما قد تعيق لدى الطالب التعبيرات الفكرية الفعالة و المثيرة .

تأسسا 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 طالب 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 أدائه الدراسي و السمو بالمخرجات التعليمية و تحقيق جودة التعلمات .
- فتح نافذة نقاشية تواصلية بين الطالب و الممارسين النفسيين و البيداغوجيين والمرشدين التربويين.

محاور الملتقى:

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



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

❖ إستراتيجيات 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 بودربالة.

رئيس اللجنة العلمية البروفيسور ضياف زين الدين.

رئيس اللجنة التنظيمية: د. بوعلاقة فاطمة الزهراء.

أعضاء اللجنة العلمية:

د. مخلوف بلقاسم

د. سفاري لبنى

د. خرخاش أسماء

د. ميمون حدة

د. بولستان فريدة

د. بن زطة بلدية

د. مام عواطف

د. عزوق جميلة

د. بوقرة عواطف

د. عبد السلام سليمية

د. دودو صونية

د. شريفى حليمة

جامعة المسيلة

منسق كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

الدكتور: كتفى عزوز

جامعة المسيلة

منسق كلية الآداب واللغات

الدكتور: غيلوس صالح

جامعة المسيلة

منسقة معهد تسيير التقنيات الحضرية

الدكتور: طبال نادية:

جامعة المسيلة

منسق كلية التكنولوجيا

الدكتور: عطاء الله بلال:

جامعة المسيلة

منسق كلية الحقوق والعلوم السياسية

الدكتور: بويعسي حسام الدين

جامعة المسيلة

منسقة معهد تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الدكتور: مرنيز آمنة

جامعة المسيلة

منسق كلية العلوم

الدكتور: بعزيز حليم

جامعة المسيلة

منسق كلية الاقتصاد

الدكتور: بوخرص عبد الحفيظ

جامعة المسيلة

منسق كلية الرياضيات والإعلام الآلي

الدكتور: مهني طاهر

اللجنة التنظيمية للملتقى

مسؤول اللجنة التنظيمية: كرميش هشام

أعضاء اللجنة التنظيمية: طلبة الدكتوراه

منسق ومخرج الملتقى:

الدكتور: بوسكرة عمر





باشوليوجيا قلق الامتحان لدى طلبة الجامعة

- د/ إسمهان بلوم، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة.
ط.د/ فاطمة الزهراء حروز، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة.
د/ عمر بوسكرة، جامعة ابن خلدون بتیارت.

الملخص:

إن حياة الإنسان اليوم وتعقيقاتها وارتباطاتها تفرض على الإنسان أن يكون قلقاً، والذي يتضمن شعور بالضيق وإنغال الفكر وعدم الارتياح وشعور بالخوف. وقلق الامتحان من المواضيع المهمة التي تؤثر على طلبة الجامعات بالإيجاب أو السلب، فقد يكون القلق من الامتحان بمثابة الدافعية والحافزية للإنجاز ، بالمقابل يظهر قلق الامتحان في جانبه السلبي بعدم تحقيق المطلوب وهو اجتياز الامتحان بنجاح بسبب عدم القدرة على التركيز وعدم استذكار واستدعاء المعلومات بالإضافة إلى التفكير في الامتحان الذي يشتت فكر الطالب، وبالتالي تصبح حالة باشوليوجية لها محكاتها وأعراضها .

الكلمات المفتاحية: باشوليوجيا قلق الامتحان، محكات قلق الامتحان، أعراض قلق الامتحان.

Abstract :

Nowdays ,humanbeing's life with it's complication and connection ,imposes that humanbeing be anxious ,which includes :upset feeling,busy thought, uncomfortable and scared feeling. The exam anxiety is an important theme , which influences the student's university ,in the negative and positive effects .The exam anxiety ,may be a motivation in the positive side however , it may be in the negative side through : over thinking about the exam ,inability to concentrate and call up the information. Consequently, this case becomes a pathological case it has it's criterions and syndromes.

The key words : pathology of the exam anxiety , the criterions of the exam anxiety ,the syndromes of the exam anxiety

إستهلال:

إن قلق الامتحان ينتاب طلبة الجامعات بمجرد الإعلان عن الامتحانات الفصلية أو إمتحان خاصة بمقاييس معين، هذا القلق قد يكون دافع لتحقيق النتائج الأفضل وما يستلزم من تحضير جيد للامتحان ومراجعة جيدة من أجل تفادي السقوط في الامتحان ولم لا إحراز التفوق، وقد يكون هذا القلق محطم لقدرات الطالب المعرفية والنفسية نتيجة عدة عوامل تعامل على ترسيخ هذا الجانب السلبي لقلق الامتحان ويصبح حالة باشوليوجيا لها انعكاسات سلبية على الجانب النفسي والمعرفي للطالب الجامعي .

1. باشوليوجيا قلق الامتحان :بين المفهوم ،التصنيف ،المكونات والمراحل :

إن قلق الامتحان له عدة مفاهيم ، وتناولته عدة دراسات إمبريقية ونظريّة نظراً لحساسية الموضوع ومسه لنطاق واسع من فئات المجتمع وهي الفئات التي لازالت تزاول تعليمها بغض



النظر على المرحلة التعليمية، خاصة أن هذا القلق مرتبط بالجانب النفسي للطالب الذي بدوره له عامل ودور مهم في التأثير على الجوانب الأخرى: المعرفية، السلوكية والفيسيولوجية. فالقلق في مواقف الإمتحانات والتقويم والمنافسة أمر معروف لأن هذه المواقف تتضمن حكما على الطالب بالنجاح أو الفشل فيشعر إما بالكفاءة خبر سار أو بعدها (خبر غير سار. حيث أن هذا النوع من القلق" مرتبط بمواقف الإمتحان، حيث تشير هذه المواقف في الفرد شعورا بالانزعاج والإنتفالية ووجودانية مقدرة تعترى الفرد في الموقف السابق للإمتحان، أو موقف الإمتحان ذاته وتتسنم هذه الحالة بالشعور بالتوتر والخوف من الإمتحان"(زهران:2000، ص 96). و يعرف "Gohن" قلق الإمتحان بأنه حالة يمر بها الطالب نتيجة الزيادة في درجة الخوف والتوتر أثناء المرور بموقف الإختبار وكذلك الأضطراب في النواحي الإنفعالية والفيزيولوجية ."

وينظر Spielberger إلى قلق الإمتحان بأنه" حالة انفعالية مؤقتة سببها إدراك المواقف التقويمية على أنها مواقف تهدىء للشخصية مصحوبة بتوتر وتحفز وحدة انفعالية وانشغالات عقلية سالبة، تداخل مع التركيز المطلوب أثناء الإمتحان؛ مما يؤثر سلبا على المهام العقلية والمعرفية في موقف الإمتحان (سالم:2016، ص 329).

إذن فقلق الإمتحان هي حالة انفعالية تصاحب الطالب أثناء فترة الإمتحانات أي قبل وأثناء الإمتحان وممكن أن تمتد إلى فترة ما بعد انتهاء الإمتحان خلال انتظار النتائج، هاته الحالة تؤثر بشكل كبير وواضح وملموس على المهام العقلية والمعرفية أثناء تقديم الطالب للإمتحان. كما يطلق عليه أيضا" قلق التحصيل في بعض الأحيان وهو نوع من قلق الحالة المرتبط بمواقف الإمتحان حيث تشير هذه المواقف في الفرد شعورا بالخوف عند مواجهتها"(عبد الخالق: 1987، ص 32).

كما يعرفه آخرون أنه استجابات النفسية والفيزيولوجية التي يربطها الفرد بخبرات الإمتحان فهو عبارة عن حالة خاصة من القلق العام الذي يتميز بالشعور العالي بالوعي بالذات مع الإحساس باليأس الذي يظهر غالبا في الإنجاز المنخفض للإمتحان وفي كل المهام المعرفية والأكاديمية بصفة عامة (الضامن: 2003، ص 221). وبالتالي قلق الإمتحان في هذه الحالة يجسد التقييم السلي للقدرات الذاتية لدى الطالب الجامعية، فيصبح غير واثق من نفسه وقدراته المعرفية والفكرية التي تتوجها أسئلة الإمتحان، ويدخل إلى الإمتحان بكل قناعة أنه لا يملك القدرات الالزمة للإجابة ولا يستطيع إستذكار أي شيء متعلق بالأسئلة المطروحة.

يرى Spielberger أن الأفراد الذين يعانون درجة عالية من قلق الإمتحان يدركون المواقف على أنها مهددة للشخصية وهو في مواقف الإمتحانات غالبا ما يكونون متورثين خائفين، في حالة آثاره انفعالية علاوة على ذلك فإن استقلالهم الذاتي في حالة سلبية نظرا لخبراتهم، وهذا يشتت انتباهم وتركيزهم أثناء الإمتحانات (محمد: 2017، ص 17). وبالتالي يصبح قلق الإمتحان في جانبه السلبي حالة باثانولوجية.

يظهر الطلبة ذوي أصحاب القلق العالي عادة دوافع أثارة القلق أكثر من الطلبة أصحاب القلق المنخفض في موقف الإمتحانات الجامعية لأنهم يتأثرون بالخبرات السابقة غير السارة التي تؤثر في الجانب المعرفي، كما أنهم يشعرون بتقويم الآخرين لأدائهم ويدركون فيها تهديدا لتقدير الذات عندهم ويصفون لهذا التهديد وينشغلون فيه أكثر من إنشغالهم بأداء الإمتحان فتكون نتائجهم سيئة(محمد: 2017، ص 15).



قلق الامتحان له جانب إيجابي وآخر سلبي، حيث على هذا الأساس يتم تصنيف هذا القلق إلى صنفين أساسين هما: (السباطي و آخرون: 2009، ص 16).

قلق الاختبار الميسر: وهو قلق الاختبار المعتدل ذو التأثير الإيجابي المساعد الذي يعتبر دافعياً يدفع الطالب للدراسة والاستذكار والتحصيل المرتفع، وينشطه ويحفزه على الاستعداد للامتحانات ويسهل أداء الاختبار.

قلق الامتحان المعسر: وهو قلق الاختبار المرتفع ذو التأثير السلبي المعمق، حيث تتواتر الأعصاب ويزداد الخوف والإزعاج والرهبة، ويسثير استجابات غير مناسبة، مما يعوق قدرة الطالب على التذكر والفهم ويربكه حين يستعد للامتحان، ويعسر أداء الاختبار، وهكذا فعن قلق الاختبار المعسر الزائد أو المرتفع قلق غير ضروري ويجب خفضه وترشيده.



أصناف قلق الامتحان:

وموقف الامتحان من المواقف التي يقابلها معظم الأفراد في الحياة، وتختلف ردود الفعل إتجاه هذا الموقف من فرد لآخر ويدرك هؤلاء الأفراد موقف الامتحان على أنه ذو هدف تقويمي ويشعرون أنه من المهم أن يكونوا قد أحسنوا الأداء في الموقف، لأن حياتهم تتأثر بما يحققوه في الامتحانات ومواقف التقويم المختلفة، وبدوره قلق الامتحان له مكونات أساسية تمثل في:

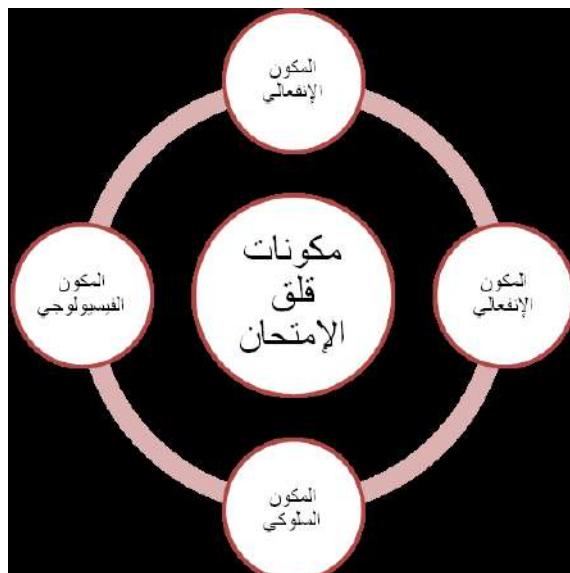
المكون الإنفعالي الوجداني: يتمثل في مشاعر الخوف والتوجس والتتوتر والهلع الذاتي والإزعاج، فيعرفه Spielberger بأنه ردود الفعل التي تصدر عن الجهاز العصبي الذاتي نتيجة لضغط تقويمي (مريم، ريم: 2009، ص 113)، فيشير المكون الإنفعالي إلى الحالة الوجدانية والنفسية المصاحبة والناجمة عن الإثارة التلقائية والتي هي عبارة عن الإحساس بالتتوتر والضيق التي يشعر بها الفرد في مواقف التقويم. والجانب الإنفعالي يؤثر في جميع الجوانب لاسيما الجانب المعرفي، حيث أكدت دراسة كلانسميث وكابلن أن المعلومات التي يتلقاها الفرد في أثناء الانفعال يكون تذكرها الفوري ضعيف، وهذا يرجع إلى ما أثاره الانفعال من اضطراب وتشتت للانتباه (سليمة: 2013، ص 27).

المكون المعرفي: يتمثل في التأثيرات السلبية لهاته المشاعر على مقدرة الشخص على الإدراك السليم للموقف والتفكير الموضوعي، والإنتباه والتركيز والذكرة وحل المشكلة فيستغرقه الانشغال بالذات والشك في مقدراته على الأداء الجيد والشعور بالعجز وعدم الكفاءة والتفكير في عواقب الفشل والخيبة من فقدان التقدير (بنت صالح، بنت سالم: 2009، ص 113). ويعرف Spielberger المكون المعرفي بأنه "اهتمام بالخوف من الفشل والانشغال المعرفي العقلي حول نتائج الإخفاق (الرسوب) وهو يشير إلى الانشغال المعرفي الذي يتداخل مع المهمة المطلوب أداؤها في موقف

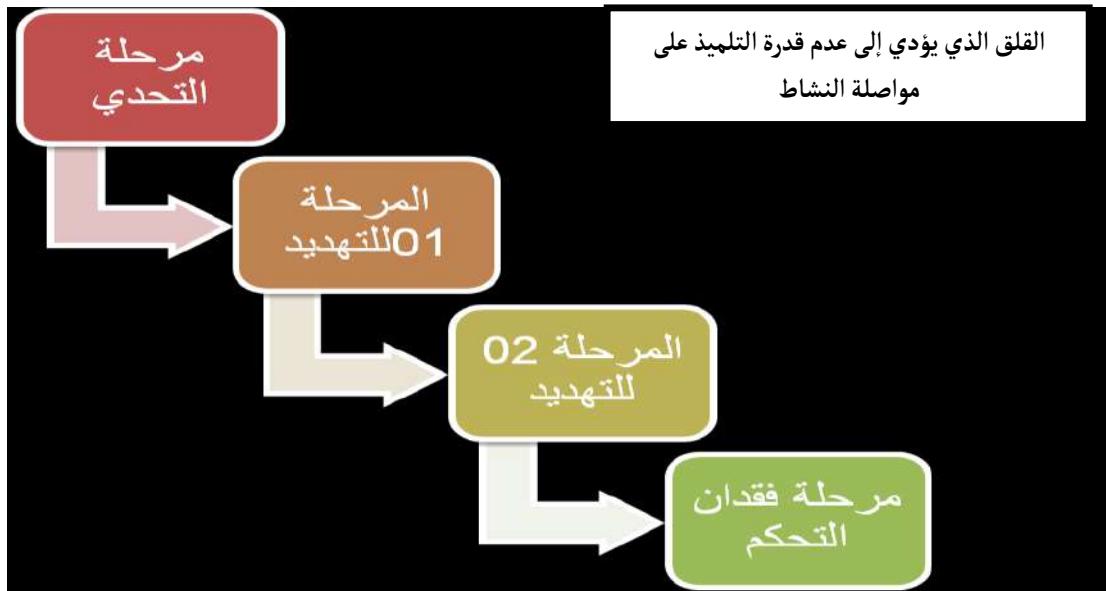
لِلْإِمْتَحَانِ، حِيثُ يَفْكُرُ الطَّالِبُ فِي عَوْاقِبِ النِّجَاحِ وَالْفَشَلِ، أَوِ الْمَقَارِنَةِ مَا يَحْصُلُ مِنْ دَرَجَاتِ بِمَا يَمْكُنُ أَنْ يَحْصُلَ عَلَيْهِ الْآخَرُونَ، أَوِ الشَّعُورُ بِعَدَمِ الْكَفَاءَةِ فِي الْمُؤْمَنَةِ بِالنَّفْسِ، وَغَيْرُهَا مِنِ الْأَفْكَارِ الَّتِي لَا صَلَةَ لَهَا بِمَوْقِفِ الْإِمْتَحَانِ، وَلَذِكَّ يَكُونُ تَأْثِيرُ الْإِنْزَاعَاجَ عَلَى التَّحْصِيلِ الْدَّرَاسِيِّ سَلْبِيًّا نَتْيَاجَهُ هَذَا الْإِنْشَغَالُ الْمَعْرُوفِيِّ، كَمَا تَلْعَبُ الْعِوَافِلُ دُورًا هَامًا فِي عَمْلِيَّةِ الْقَلَقِ، لَأَنَّ الْقَلَقَ يَشَارُ عِنْدَمَا يَدْرَكُ الْفَرَدُ مَوْضِعًا بِاعْتِبَارِهِ مُثِيرًا لِلْخَطَرِ، فَالْإِدْرَاكُ هَذَا عَمْلِيَّةٌ وَسِيَطَةٌ بَيْنَ مُثِيرِ الْقَلَقِ، حِيثُ يَؤْكِدُ الْعَدِيدُ مِنَ الْمُنْظَرِينَ عَلَى الْمَكَوْنَاتِ الْمَعْرِفِيَّةِ لِقَلْقِ الْإِمْتَحَانِ خَصْوَصًا عَمَلِيَّاتِ التَّرْكِيزِ وَالْإِنْتِبَاهِ (مَرِيمٌ 2004، ص 70).

المكون الفيسيولوجي: يتمثل المكون الفيسيولوجي في الأعراض الجسمية والتغيرات الفيسيولوجية التي تظهر على التلميذ أثناء تأدية الامتحان أو قبل الامتحان؛ أي في أوقات المراجعة والإستذكار وما يصاحب ذلك من مظاهر ناتجة عن القلق، ويتمثل فيما يتربّط على حالة القلق من إستشارة وتنشيط الجهاز العصبي المستقل اللاإرادي؛ مما يؤدي إلى تغيرات فيسيولوجية (سليمة 2004، ص 80).

المكون السلوكي: يتمثل في إنخفاض مستوى مهارات الإستذكار متمثلاً في عدم الاستغلال الجيد لوقت الدراسة وقصور في تدوين الملاحظات وإدارة الوقت والإستعداد الجيد للامتحان وكذلك نقص أداء مهارات الامتحان، بحيث إنفتقت مجموعة من الدراسات التي أوضحت أن التلاميذ الذين لديهم قلق عال في الامتحان تكون مهارات الإستذكار لديهم ذات مستوى منخفض عن ذوي القلق المنخفض، ويقدم كولر وهولان تفسير تأثير سلوك الإستذكار على ارتفاع قلق الامتحان وإنخفاض الأداء؛ أي أن الطلبة الذين يمتلكون مهارة جيدة في الدراسة والتحضير، يكون قلقهم أقل في مواقف الامتحانات وأن إستجابات الإن شغال الناشئة في موقف الامتحان إنما هي نتيجة لكل من القلق المتزايد وعدم الإعداد الجيد للامتحان. (مريم: 2013، ص 82).



مكونات قلق الامتحان:
ويمكن إدراج المراحل التي يمر بها التلميذ المقبل على إجتياز الامتحان والمسببة للقلق من خلال الشكل التالي (مريم: 2004، ص 82).



مراحل تشكل باثولوجيا قلق الامتحان:

من الملاحظ ومن خلال المخطط الذي يدرج مراحل تشكيل قلق الامتحان لدى الطلبة الجامعيين أن في المراحل الأولى والثانية لا يشكل قلق الامتحان تهديداً على الجانب المعرفي والسلوكي للطالب الجامعي، لكن خلال المرحلة الثالثة والرابعة يتتحول قلق الامتحان إلى حالة باثولوجية، تؤثر بشكل سلبي على الطالب الجامعي وبشكل آلي تؤثر على نتائج الامتحان، التي ستكون غير مرغوبة وفي مستوى متدني لا تؤهل صاحبها إلى النجاح.

2. المحاكات المساهمة في تشكيل باثولوجيا قلق الامتحان:

إن تشكل قلق الامتحان وتحوله أعلى حالة باثولوجية تتدخل فيه عدة محاكات تعمل أو تساهم على تكريس هاته الحالة المرضية لدى الطالب الجامعي أثناء الفترة الخاصة بالإمتحانات والتي تتمثل في:

أ. المحاكات الشخصية:

وهي المحاكات الخاصة بشخصية الطالب الجامعي التي تمثل أحد الخصائص المميزة لشخصيته والتي تظهر في مستوى تفكيره وعلى شكل سلوكيات، هاته المحاكات تتمثل في:
■ **الشخصية القلقة:** قد تكون شخصية الطالب من الشخصيات القلقة، حيث أن هذه الشخصية عرضة لقلق الامتحان من غيرها لأنها تحمل سمة القلق، فمن المرجح أن يزيد قلق الامتحان لديها كموفّ أكثر من غيره (أبو سعد: 2009، ص 284).

■ **عدم إستعداد الطالب للامتحان:** يعد هذا العامل في كثير من الأحيان من أهم أسباب مرور الطالب بحالة القلق أثناء الإمتحانات ويتمثل عدم إستعداد الطالب لأداء الإمتحانات بعد الإستذكار الجيد، وبعد التهيئة النفسي والعقلي وبعد تهيئة الظروف والبيئة المنزليّة (أبو سعد: 2009، ص 284).

الآفكار والتصورات الخاطئة عن الامتحانات: كثيراً ما يحمل الطالب تصورات خاطئة عن الامتحان وهذه التصورات تقوم على أساس أن الامتحان عبارة عن موقف تهديد للشخصية وهو المحدد للمستقبل من التصورات؛ مما يكون سبباً في كثير من الأحيان لشعوره بالقلق (ربيع الغول: 2007، ص 59).

ب. محركات البيئة التعليمية:

طريقة إجراء الاختبارات: تعد طريقة إجراء الامتحانات وخصوصاً في بيئتنا العربية في كثير من الأحيان دافعاً قوياً لشعور التلميذ بالقلق، فمن من المعروف أن طريقة إجراء الامتحانات من حيث طبيعة الأسئلة وما تحاط به من سرية وتكلم، وإن شغال الجميع به ما يبعث على الرهبة والخوف (ربيع، الغول: 2007، ص 60).

الأستاذ: يمكن أن يسهم الأستاذ في خلق باثلوجيا قلق الامتحان لدى الطالب الجامعي من خلال بث الخوف في وسط الطلبة من صعوبة الأسئلة والتقييم من طرف الأستاذ خاصةً أن كان من أصحاب السيرة المتداولة يتناولها الطلبة عبر الدفعات وتشكل حوله حالة من الخوف والصعوبة بالإضافة إلى أن هذا النوع من الأستاذة في بعض الأحيان يستخدم الامتحان كوسيلة عقوبة لأسباب شخصية أو غيرها.

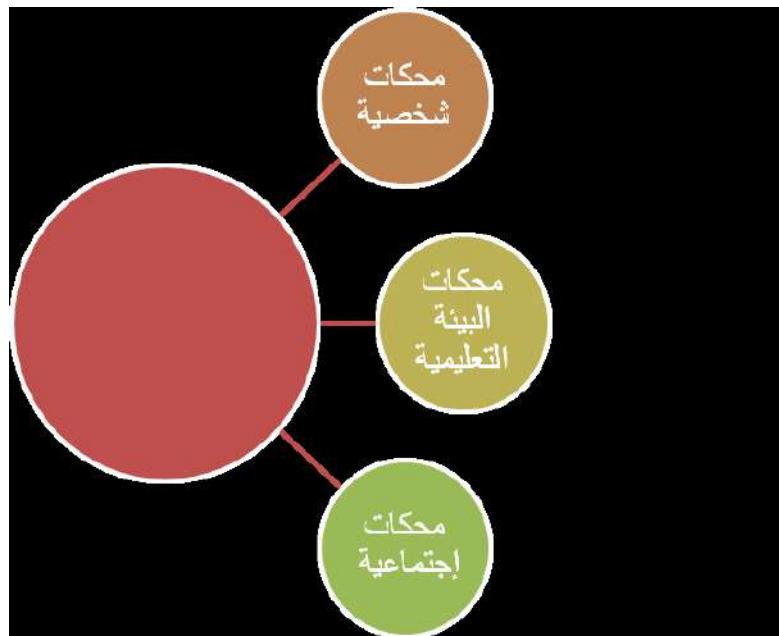
مواقف التقويم ذاتها: الفرد مجرد أن يشعر بأنه موضع تقويم في أي موقف من مواقف الحياة فإن ذلك يشعره بالقلق، والتلميذ هو كذلك إذا شعر أنه موضع تقويم و اختيار فإن مستوى القلق سيترتفع لديه (ربيع، الغول: 2007، ص 69).

ج. محركات اجتماعية:

عامل الأسرة: تمارس الأسرة نوعاً من الضغوط على أبنائها رغم أنهم في مرحلة متقدمة من مسارهم التعليمي وهي الجامعة، إلا أن ذلك يزيد من ضغط الأسرة خاصةً من قبل الأسرة التي تقيم بعيدة عن مؤسسات التعليم العالي؛ مما يضطر أبناءها إلى التنقل والعيش في الأحياء الجامعية الأمر الذي يزيد في الإنفاق من ميزانية الأسرة، هذا من جانب، وأما الجانب الآخر فمعظم الأسر تحب أن يختزل أبناؤهم المسافات بعدم الرسوب في سنوات الجامعة والتخرج من أجل الحصول على الوظيفة وبناء المستقبل.

التعلم الاجتماعي: ما دام الإنسان يعيش في مجتمع فهو حتماً سيتعلم من ذلك المجتمع وأفراده بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، وفي مجال التعليم بشكل عام والتعليم العالي بشكل خاص ويكتسب قلق الامتحان في أوساط الجامعة من الطلبة المؤثرين في الفوج أو في الدفعة بأكملها إن كانوا طبعاً يعانون من قلق الامتحان، حيث يعمد الطلبة على تقليدهم ومحاكاة تصرفاتهم حيال الامتحان، وبهذا تنتشر هاته الباثلوجيا في أوساط الطلبة.

محكات باثولوجيًا لقلق الامتحان



المحكات المساهمة في تشكيل باثولوجيًا لقلق الامتحان:

3. أعراض باثولوجيًا لقلق الامتحان:

قلق الامتحان كما سبق الذكر يصيب الطلبة أثناء فترة الامتحانات ، هذا القلق قد يكون منخفض وقد يكون مرتفع؛ مما يحوله إلى حالة باثولوجي، حيث "يتفق كل من سراسون وفهمي وزهران على أن للقلق أعراض متنوعة منها: أعراض تمثل في الشعور بالضيق ، النرفة من الامتحان وإننتار نتيجة الامتحان بخوف وعدم الرضا على النفس والشعور بالقليل من الذات والإحساس الدائم بتوقع الهزيمة والعجز والخوف ، الذي يصل إلى درجة الفزع وضعف القدرة على العمل والإنجاز(سليمة:2013، ص27).

إن ذوي القلق المنخفض يكون إهتمامهم معرفي مرتكزا حول المهام الواجب إنجازها (سليمة: 2004، ص70). فقد إتفق كل من أبو صيحة وسارسون وزاتزو و شاسن بأن الطالب ذوي

قلق الامتحان المرتفع يعانون من:(سليمة: 2004، ص71).

■ الشعور بالنسيان للمعلومات التي سبق حفظها وضعف التركيز وشروع الذهن.

■ إن الإنشغال المعرفي يظهر في موقف الامتحان عندما يفقد الطالب الإجابة المطلوبة.

■ إن تقييم ذوي القلق العالي لذواتهم يكون سلبيا مع افتقار إلى التركيز والرغبة في الهرب من الامتحان على خلاف ذوي قلق الامتحان المنخفض ، إذ يرجع إنخفاض تحصيلهم الدراسي إلى التداخل المعرفي ؛ مما يصعب العمليات العقلية لدى هؤلاء الطلاب فيشوبيها التشويه والإضطراب.

■ الأعراض الجسمية والتغيرات الفيسيولوجية التي تظهر على التلميذ أثناء تأدية الامتحان أو قبل الامتحان ، أي في أوقات المراجعة والإستذكار وما يصيب ذلك من مظاهر ناتجة عن القلق ، ويتمثل

في ما يترتب على حالة القلق من إستشارة وتنشيط الجهاز العصبي المستقل اللاإرادي؛ مما يؤدي إلى تغيرات فيسيولوجية عديدة منها: (سليمة: 2004، ص 80).

- إرتفاع ضغط الدم.
- إنقباض الشرايين الدموية.
- زيادة معدلات ضربات القلب وسرعة التنفس.
- يصاحب هذه التغيرات ردود فعل جسدية مثل:
 - إرتعاش الأيدي.
 - الغثيان.
 - آلام في الأكتاف والظهر والرقبة.
 - جفاف الفم.

ومن ضمن الأعراض أيضاً (أبوعزب: 2008، ص ص 61-62)

- التوتر والأرق وفقدان الشهية.
- تسلط بعض الأفكار الوسواسية قبيل وأثناء ليالي الإمتحان.
- كثرة التفكير في الإمتحان والإنشغال قبل وأثناء الإمتحان في النتائج المتربطة عليها.
- تصبب العرق وألم البطن.
- الشعور بالضيق النفسي الشديد قبيل وأثناء تأدية الإمتحان.
- الخوف والرهبة من الإمتحان والتوتر قبل الإمتحان.
- اضطراب العمليات العقلية كالانتباه والتركيز والتفكير.
- الإرتباك والتوتر ونقص الإستقرار والأرق ونقص الثقة بالنفس.
- تشتت الانتباه وضعف القدرة على التركيز وإستدعاء المعلومات أثناء أداء الإمتحان.
- الرعب الإنفعالي الذي يشعر فيه الطالب أن عقله صفحة بيضاء، وأنه نسي ما ذاكر بمجرد الإطلاع على ورقة أسئلة الإمتحان.
- وجود تداخل معرفي يتمثل في أفكار سلبية غير مناسبة عن الإمتحانات ونقص إمكانية المعالجة المعرفية للمعلومات.

الخاتمة:

إن إنتشار هذا النوع من الباثولوجيا في أوساط الطلبة بالجامعات حتماً سيؤثر على تحصيلهم العلمي وثمة على المستوى العلمي الكامل للمؤسسات التعليم العالي، لذلك وجب تفعيل آليات إرشادية تعمل على الحد من إنتشار هاته الظاهرة وإيجاد الحلول لمن يعانون من هاته الحالة المرضية.



قائمة المراجع:

1. الكتب:

- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف: الإرشاد المدرسي، ط1، دار المسيرة، عمان، الأردن، 2009.
- الضامن منذر عبد الحميد: الإرشاد النفسي، ط1، مكتبة الفلاح، الكويت، 2003.
- زهران حامد : الإرشاد النفسي المصغر، ط1، علم الكتب، القاهرة، مصر، 2000.
- عبد الخالق احمد محمد: قلق الموت، ط1، علم المعرفة، الكويت، 1987.
- سليمية سايحي: مقياس قلق الامتحان، إطلاالة ميدانية في علم النفس المدرسي، دار ابن بطوطة، عمان، الأردن .2013
- مشعان ربيع الهادي، الغول إسماعيل محمد: المرشد التربوي ودوره الفاعل في حل مشاكل الطلبة، ط1، دار عالم الثقافة للنشر، عمان، الأردن، 2007.

2. الأطروحت و الرسائل الجامعية:

- أبو عزب نائل إبراهيم : فعالية برنامج إرشادي مقترن لخفض قلق الإختبار لدى طلاب مرحلة الثانوية بمحافظة غزة رسالة ماجستير، قسم علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة، 2008.
- سليمية سايحي: فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ سنة ثانية ثانوي ، رسالة ماجستير قسم علم النفس وعلوم التربية، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة ورقلة، 2004.
- محمد أنمار جاسم: قياس قلق الامتحان لدى طلبة كلية الآداب ، رسالة بكالوريوس، قسم علم النفس، كلية الآداب جامعة القادسية، 2017.

3. المجالات:

- بنت صالح منيرة، بنت سالم على ريم: قلق الإختبار وعلاقته بالدافعية للإنجاز، مجلة كلية التربية، المجلد 25 الجزء 01، العدد 05، جامعة أسيوط، 2009.
- سالم هبة الله محمد الحسن: قلق الإختبار وعلاقته بموضوع الضبط والضغط النفسي والتحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية، جامعة حائل بالمملكة العربية السعودية، مجلة علوم التربية، الجزء 01، العدد 03 ، يونيو 2016.

4. الدراسات:

- السنباطي السيد مصطفى وآخرون: دافع الإنجاز وعلاقته بمستوى قلق الإختبار ومستوى الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية، 2009.
- سليمية سايحي: الكشف عن بعض خصائص خط اليد لدى تلاميذ ذوي مستوى قلق الامتحان مرتفع، دراسة جرافولوجية عن تلاميذ السنة الثالثة ثانوي شعبتي:علوم تجريبية وأداب وفلسفة بمدينة بسكرة، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة، 2013.