

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: بوعلاقتة فاطمة الزهراء

قلق الامتحان  
لدى الطالب الجامعي واستراتيجيات المواجهة

أفريل 2019

الجزء الأول



مركز اليقظة البيداغوجية  
Centre de Veille Pédagogique



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ وَكُلَّ شَيْءٍ أَعْصَيْنَاهُ كِتَابًا ﴾

سورة النبأ الآية: (29)

إعداد وتنسيق:

■ الأستاذ الدكتور: ضيف 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:

إستراتيجيات المواجهة

تاريخ طبع الكتاب: أكتوبر 2020

عدد صفحات الكتاب: 347 صفحة

ردمك: 4- 1- 9675- 9931- 978-

## فهرس المحتوى

05	ديباجة وبرنامج الملتقى الوطني
07	د/ بعجي بوعلاقة فاطمة الزهران
01	كيف تصنع نجاحك في البكالوريا
17	د/ مام عواطف د/ حلاب خضرة
02	الإرشاد الواقعي لوليم جلاسر نموذج معاصر للتخفيف من قلق الامتحان لدى طلاب المرحلة الجامع
32	د/ إسمهان بلوم ط.د/ فاطمة الزهران حروز د/ عمر بوسكر
03	باثولوجيا قلق الإمتحان لدى طلبة الجامعة
41	د/ مشطر حسين
04	تأثير قلق الامتحان على التحصيل الدراسي - دراسة ميدانية على تلاميذ السنة الثالثة ثانوي-
56	د. حليلة شريقي ط.د. حفصة رزيق ط.د. سعيدة عميار
05	فاعلية برنامج إرشادي مقترح باستخدام بعض استراتيجيات ما وراء المعرفة في خفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ ثالثة ثانوي
72	أ/ عبد المالك الأزهر ط.د. راوية ديلي د/ سليمة عبد السلام
06	قلق الامتحان من خلال رؤية نفسية تحليلية، وإستراتيجيات المواجهة لدى الطالب والأستاذ الجامعي
83	د/ عواطف بوقرة أ/ حليلة بوقرة
07	دور البرمجة اللغوية العصبية في خفض قلق الامتحان لدى الطالب
90	د/ حرايز رايح د/كتفي عزوز
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 سلطاني
09	قلق الامتحان لدى طلبة الجامعة قسم علم النفس (دراسة ميدانية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة)
121	د/ ياسمينه كتي د/ فريدة بولسان
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 الكريم
12	"قلق الامتحان مفهومه ، أعراضه ، العوامل المساعدة على ظهوره وبعض الإجراءات العمليةية للتقليل من آثاره"
158	ط.د/ سماحي عبير د/ دامخي ليلي
13	ظاهرة قلق الامتحان لدى الطالب الجامعي
167	د/ حفظ الله رفيقة
14	كيف تتجاوز الفشل في البكالوريا
172	د/ أسماء براهيم أ/ نورة حميد
15	علاج قلق الامتحان منظور نفسي ديني

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

## 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 يؤثر 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 السيكلولوجية 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 للطلاب حيث أشار المحلل النفسي "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 متصلة 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 لطلاب 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 التعليمات .
- فتح نافذة نقاشية تواصلية بين الطالب و الممارسين النفسيين 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 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. بولسان فريدة	د. بن زطة بلدية
د. مام عواطف	د. عزوق جميلة	د. بوقرة عواطف
د. عبد السلام سليمة	د. دودو صونية	د. شريفي حليلة
جامعة المسيلة	منسق كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية	الدكتور: كتفي 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: بوعيسي 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: مربي طاهر

اللجنة التنظيمية للملتقى

مسؤول اللجنة التنظيمية: كرميش هشام

أعضاء اللجنة التنظيمية: طلبة الدكتوراه

منسق ومخرج الملتقى:

الدكتور: بوسكرة عمر

## باثولوجيا قلق الإمتحان لدى طلبة الجامعة

د / إسمهان بلوم، جامعة مُجَد بوضياف بالمسيلة.  
ط.د/ فاطمة الزهراء حروز، جامعة مُجَد بوضياف بالمسيلة.  
د / عمر بوسكرة، جامعة ابن خلدون بتيارت.

### الملخص:

إن حياة الإنسان اليوم و تعقيداتها و ارتباطاتها تفرض على الإنسان أن يكون قلقا، والذي يتضمن شعور بالضيق و إنشغال الفكر و عدم الارتياح وشعور بالخوف. وقلق الإمتحان من المواضيع المهمة التي تؤثر على طلبة الجامعات بالإيجاب أو السلب، فقد يكون القلق من الإمتحان بمثابة الدافعية والحافزية للإنجاز، بالمقابل يظهر قلق الامتحان في جانبه السلبي بعدم تحقيق المطلوب وهو اجتياز الإمتحان بنجاح بسبب عدم القدرة على التركيز وعدم استذكار وإستدعاء المعلومات بالإضافة إلى التفكير في الإمتحان الذي يشغل فكر الطالب، بالتالي تصبح حالة باثولوجية لها محركاتها وأعراضها .

الكلمات المفتاحية: باثولوجيا 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 الإمتحان ينتاب طلبة الجامعات بمجرد الإعلان عن الإمتحانات الفصلية أو إمتحان خاصة بمقياس معين، هذا القلق قد يكون دافع لتحقيق النتائج الأفضل وما يستلزمه من تحضير جيد للإمتحان ومراجعة جيدة من أجل تفادي السقوط في الإمتحان ولم لا إحراز التفوق، وقد يكون هذا القلق محطم لقدرات الطالب المعرفية والنفسية نتيجة عدة عوامل تعمل على ترسيخ هذا الجانب السلبي لقلق الإمتحان ويصبح حالة باثولوجيا لها انعكاسات سلبية على الجانب النفسي والمعرفي للطالب الجامعي.

### 1. باثولوجيا قلق الإمتحان :بين المفهوم، التصنيف، المكونات والمراحل:

إن قلق الإمتحان له عدة مفاهيم، و تناولته عدة دراسات إمبريقية ونظرية نظرا لحساسية الموضوع ومسه لنطاق واسع من فئات المجتمع وهي الفئات التي لازالت تزاوّل 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 بعدمها (خبر غير سار. حيث أن هذا النوع من القلق "مرتبط بمواقف الإمتحان، حيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالانزعاج والإنفعالية ووجدانية مكدره تعترى الفرد في الموقف السابق للإمتحان، أو موقف الامتحان ذاته وتتسم هذه الحالة بالشعور بالتوتر والخوف من الإمتحان" (زهران:2000، ص 96). و يعرف **Gohn** "قلق الامتحان بأنه حالة يمر بها الطالب نتيجة الزيادة في درجة الخوف والتوتر أثناء المرور بموقف الإختبار وكذلك الاضطراب في النواحي الإنفعالية والفيزيولوجية ."

وينظر **Spielberger** إلى قلق الإمتحان بأنه " حالة انفعالية مؤقتة سببها إدراك المواقف التقويمية على أنها مواقف تهديد للشخصية مصحوبة بتوتر وتحفز وحدة انفعالية وانشغالات عقلية سالبة، تتداخل 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 ويمكن أن تمتد إلى فترة ما بعد انتهاء الإمتحان خلال انتظار النتائج، هاته الحالة تؤثر بشكل كبير وواضح وملحوس على المهام العقلية والمعرفية أثناء تقدم الطالب للإمتحان. كما يطلق عليه أيضا "قلق التحصيل في بعض الأحيان وهو نوع من قلق الحالة المرتبط بمواقف الإمتحان بحيث تثير 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). بالتالي قلق الإمتحان في هاته الحالة يجسد التقييم السلبي للقدرات الذاتية لدى الطالب الجامعة، فيصبح غير واثق من نفسه وقدراته المعرفية والفكرية التي تتوجبها أسئلة الإمتحان، ويدخل إلى الإمتحان بكل قناعة أنه لا يملك القدرات اللازمة للإجابة ولا يستطيع إستدكار 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 متوترين خائفين، في حالة آثاره انفعالية علاوة على ذلك فإن استقلالهم الذاتي في حالة سلبية نظرا لخبراتهم، وهذا يشنت انتباههم وتركيزهم أثناء الامتحانات (مُجد: 2017، ص 17). بالتالي يصبح قلق الإمتحان في جانبه السلبي حالة باثولوجية.

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 (مُجد: 2017، ص 15).

فقلق الإمتحان له جانب إيجابي وآخر سلبي، حيث على هذا الأساس يتم تصنيف هذا القلق إلى صنفين أساسيين هما: (السنباطي و آخرون: 2009، ص 16).

✚ **قلق الإختبار الميسر** : وهو قلق الإختبار المعتدل ذو التأثير الإيجابي المساعد الذي يعتبر قلقلًا دافعيًا يدفع الطالب للدراسة والاستذكار والتحصيل المرتفع، وينشطه ويحفزه على الاستعداد للامتحانات ويسر أداء الاختبار.

✚ **قلق الإمتحان المعسر**: وهو قلق الإختبار المرتفع ذو التأثير السلبي المعوق، حيث تتوتر الأعصاب ويزداد الخوف والإنزعاج والرغبة، ويستثير استجابات غير مناسبة، مما يعوق قدرة الطالب على التذكر والفهم ويربكه حين يستعد للإمتحان، ويعسر أداء الاختبار، وهكذا فعن قلق الاختبار المعسر الزائد أو المرتفع قلق غير ضروري ويجب خفضه وترشيده.



### أصناف قلق الإمتحان:

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

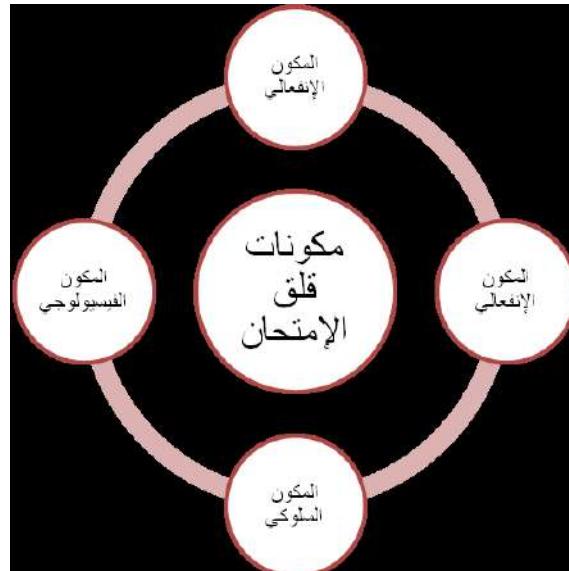
✚ **المكون الإنفعالي الوجداني**: يتمثل في مشاعر الخوف والتوجس والتوتر والهلع الذاتي والإنزعاج، فيعرفه Spielberg بأنه ردود الفعل التي تصدر عن الجهاز العصبي الذاتي نتيجة لضغط تقويمي (مريم، ريم: 2009، ص 113)، فيشير المكون الإنفعالي إلى الحالة الوجدانية والنفسية المصاحبة والنتيجة عن الإثارة التلقائية والتي هي عبارة عن الإحساس بالتوتر 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 الإنفعال من اضطراب وتششت للإنتباه (سليمة: 2013، ص 27).

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

الإمتحان، حيث يفكر الطالب في عواقب النجاح والفشل، أو المقارنة ما يحصل من درجات بما يمكن أن يحصل عليه الآخرون، أو الشعور بعدم الكفاءة فقدان الثقة بالنفس، وغيرها من الأفكار التي لا صلة لها بموقف الإمتحان، ولذلك يكون تأثير الإنزعاج على التحصيل الدراسي سلبيا نتيجة هذا الانشغال المعرفي، كما تلعب العوامل دورا هاما في عملية القلق، لأن القلق يثار عندما يدرك الفرد موضوعا باعتباره مثيرا للخطر، فالإدراك هنا عملية وسيطة بين مثير القلق، حيث يؤكد العديد من المنظرين على المكونات المعرفية لقلق الإمتحان خصوصا عمليات التركيز والانتباه (مريم: 2004، ص 70).

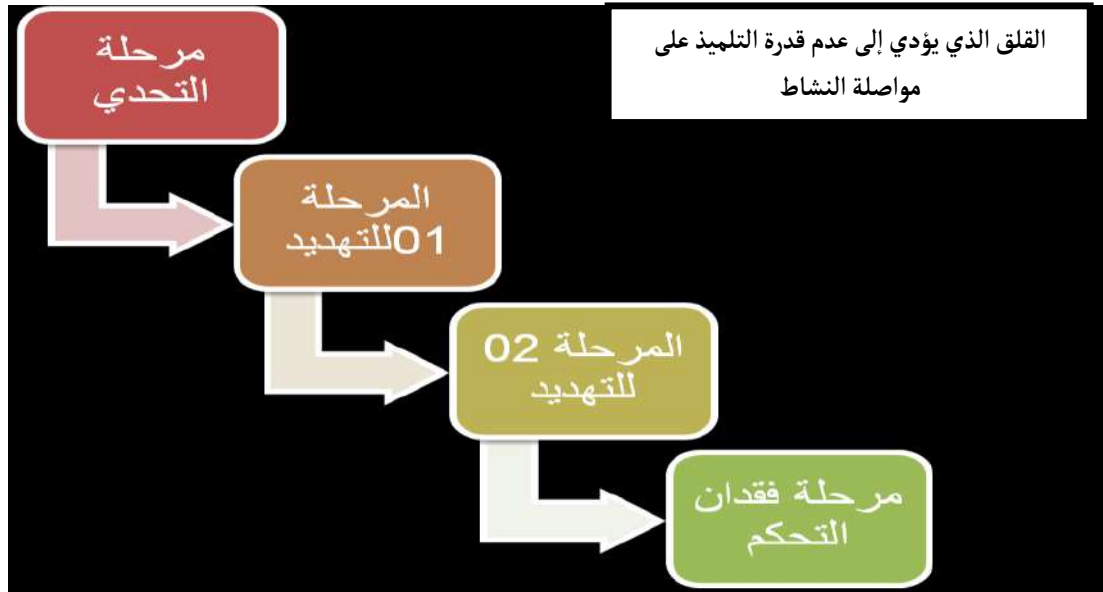
**المكون الفيسيولوجي:** يتمثل المكون الفيسيولوجي في الأعراض الجسمية والتغيرات الفيسيولوجية التي تظهر على التلميذ أثناء تأدية الإمتحان أو قبل الإمتحان؛ أي في أوقات المراجعة والإستذكار وما يصاحب ذلك من مظاهر ناتجة عن القلق، ويتمثل فيما يترتب على حالة القلق من إستشارة وتنشيط الجهاز العصبي المستقل اللاإرادي؛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

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



**مكونات قلق الإمتحان:**

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



### مراحل تشكل باثولوجيا قلق الإمتحان:

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

### 2. المحكات المساهمة في تشكل باثولوجيا قلق الإمتحان:

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

#### أ. المحكات الشخصية:

وهي المحكات الخاصة بشخصية الطالب الجامعي التي تمثل أحد الخصائص المميزة لشخصيته والتي تظهر في مستوى تفكيره وعلى شكل سلوكيات، هاته المحكات 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 الإمتحان لديها كموقف أكثر من غيره (أبو سعد: 2009، ص 284).

✚ عدم إستعداد الطالب للإمتحان: 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، وبعدم التهيؤ النفسي والعقلي وبعدم تهيئة الظروف والبيئة المنزلية (أبو سعد: 2009، ص 284).

✚ الأفكار والتصورات الخاطئة عن الامتحانات: كثيرا ما يحمل الطالب تصورات خاطئة عن الإمتحان وهذه التصورات تقوم على أساس أن الإمتحان عبارة عن مواقف تهديد للشخصية وهو المحدد للمستقبل من التصورات؛ مما يكون سببا في كثير من الأحيان لشعوره بالقلق (ربيع الغول: 2007، ص 59).

### ب. محكات البيئة التعليمية:

✚ طريقة إجراء الاختبارات: تعد طريقة إجراء الإمتحانات وخصوصا في بيئتنا العربية في كثير من الأحيان دافعا قويا لشعور التلميذ بالقلق، فمن من المعروف أن طريقة إجراء الإمتحانات من حيث طبيعة الأسئلة وما تحاط به من سرية وتكتم، وإنشغال الجميع به ما يبعث على الرهبة والخوف (ربيع، الغول: 2007، ص 60).

✚ الأستاذ: يمكن أن يسهم الأستاذ في خلق بائولوجيا قلق الإمتحان لدى الطالب الجامعي من خلال بث الخوف في وسط الطلبة من صعوبة الأسئلة والتقييم من طرف الأستاذ خاصة غن كان من أصحاب السيرة المتداولة يتناولها الطلبة عبر الدفعات وتشكل حوله هالة من الخوف والصعوبة بالإضافة إلى أن هذا النوع من الأساتذة في بعض الأحيان يستخدم الإمتحان 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 واختيار فإن مستوى القلق سيرتفع لديه (ربيع، الغول: 2007، ص 69).

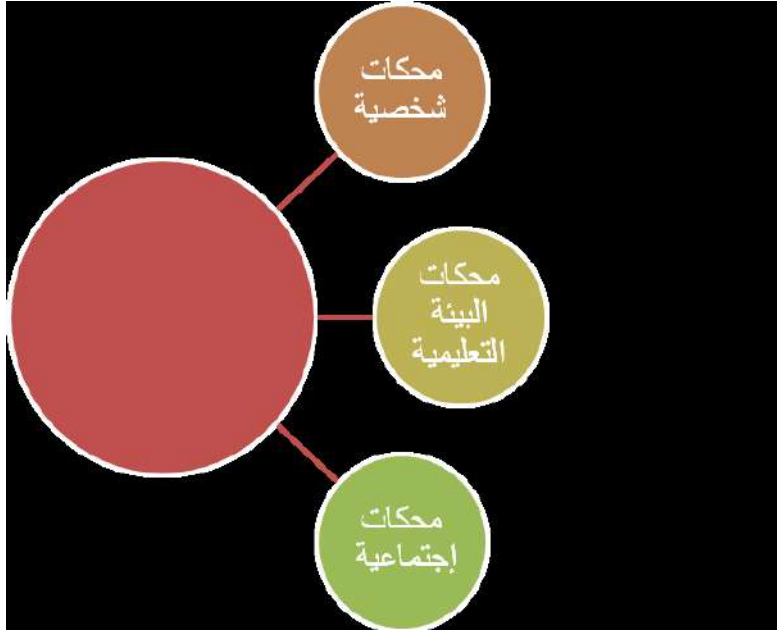
### ج. محكات إجتماعية:

✚ عامل الأسرة: تمارس الأسرة نوعا من الضغوط على أبنائها رغم أنهم في مرحلة متقدمة من مساهمهم التعليمي وهي الجامعة، إلا أن ذلك يزيد من ضغط الأسرة خاصة 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 أبنائهم المسافات بعدم الرسوب في سنوات الجامعة والتخرج من أجل الحصول على الوظيفة وبناء المستقبل.

✚ التعلم الإجتماعي: ما دام الإنسان يعيش في مجتمع فهو حتما سيتعلم من ذلك المجتمع وأفراد بطريفة مباشرة أو غير مباشرة، وفي مجال التعليم بشكل عام والتعليم العالي بشكل خاص ويكتسب قلق الإمتحان في أوساط الجامعة من الطلبة المؤثرين في الفوج أو في الدفعة بأكملها إن كانوا طبعا يعانون من قلق الإمتحان، حيث يعتمد الطلبة على تقليدهم ومحاكاة تصرفاتهم حيال الإمتحان، وبهذا تنتشر هاته البائولوجيا في أوساط الطلبة.



### محكات باثولوجيا قلق الإمتحان



المحكات المساهمة في تشكّل باثولوجيا قلق الإمتحان:

#### 3. أعراض باثولوجيا قلق الإمتحان:

قلق الإمتحان كما سبق الذكر يصيب الطلبة أثناء فترة الإمتحانات، هذا القلق قد يكون منخفض وقد يكون مرتفع؛ مما يحوله إلى حالة باثولوجية، حيث "يتفق كل من سراسون وفهمي وزهران على أن للقلق أعراض متنوعة منها: أعراض تتمثل في الشعور بالضيق، النرفزة من الإمتحان وإنتظار نتيجة الإمتحان 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، ص 27).

إن ذوي القلق المنخفض يكون إهتمامهم معرفي مرتكزا حول المهام الواجب إنجازها (سليمة: 2004، ص 70). فلقد إتفق كل من أبو صيحة وسارسون وزاتزو و شاسن بأن الطلاب ذوي قلق الإمتحان المرتفع يعانون من: (سليمة: 2004، ص 71).

الشعور بالنسيان للمعلومات التي سبق حفظها وضعف التركيز وشروود الذهن.

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

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

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



في ما يترتب على حالة القلق من إستثارة وتنشيط الجهاز العصبي المستقل اللاإرادي؛ مما يؤدي إلى تغيرات فيسيولوجية عديدة منها: (سليمة:2004، ص80).

- 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 أيضا (أبو عزب: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 المترتبة عليها.
- تصبب العرق وألم البطن.
- الشعور بالضيق النفسي الشديد قبل وأثناء تأدية الإمتحان.
- الخوف والرغبة من الإمتحان والتوتر قبل الإمتحان.
- اضطراب العمليات العقلية كالإنتباه والتركيز والتفكير.
- الإرتباك والتوتر ونقص الإستقرار والأرق ونقص الثقة بالنفس.
- تشتت الإنتباه 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 حتما سيؤثر على تحصيلهم العلمي وثمة على المستوى العلمي الكامل للمؤسسات التعليم العالي، لذلك وجب تفعيل آليات إرشادية تعمل على الحد من إنتشار هاته الظاهر 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 مُجد: قلق الموت، ط1، علم المعرفة، الكويت، 1987.
- سليمة سايحي: مقياس قلق الإمتحان، إطلالة ميدانية في علم النفس المدرسي، دار ابن بطوطة، عمان، الأردن 2013.
- مشعان ربيع الهادي، الغول إسماعيل مُجد: المرشد التربوي ودوره الفاعل في حل مشاكل الطلبة، ط1، دار عالم الثقافة للنشر، عمان، الأردن، 2007.

### 2. الأطروحات و الرسائل الجامعية:

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

### 3. المجلات:

- 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 مُجد الحسن: قلق الإختبار وعلاقته بموضوع الضبط والضغط النفسية والتحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية، جامعة حائل بالمملكة العربية السعودية، مجلة علوم التربية، الجزء 01، العدد 03، يوليو 2016.

### 4. الدراسات:

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