

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:

البيروفيسور: ضياف زين الدين
الدكتورة: بوعلاقة فاطمة الزهراء

لدى الطالب الجامعي واستراتيجيات المواجهة

الجزء الأول

أبريل 2019



مركز اليقظة البيداغوجية
Centre de Veille Pédagogique





بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

وَكُلُّ شَيْءٍ أُخْصِيْنَاهُ كِتَابًا

سورة النبأ الآية:(29)



إعداد وتنسيق:

■ الأستاذ الدكتور: ضياف زين الدين

مسؤول: **مركز اليقظة البيداغوجية**

■ الدكتورة: بوعلاقة فاطمة الزهرة

مديرة مركز المساعدة النفسية

تصميم وإخراج 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: 978-9931-9675-4



فهرس المحتوى

<p>05 07 17 32 41 56 72 83 90 103 121 134 147 158 167 172</p>	<p>د/ بعجي بوعلاقة فاطمة الزهراء د/ مام عواطف د/ حلاط خضراء د/ إسمهان بلوم ط.د/ فاطمة الزهراء حروز د/ عمر بوسكر د/ مشطر حسين د.حليمة شريفى ط.د. حفصة رزيق ط.د. سعيدة عميار أ/ عبد المالك الأزهري ط.د. راوية ديلمي د/ سليمية عبد السلام د/ عواطف بوقرة أ/ حليمة بوقرة د/ حرايز رابح د/كتفي عزوز د/ عبد المالك مكفس ط.د/ سومية حنون ط.د/ أسماء سلطانى د/ ياسمينة كتفى د/ فريدة بولستان أسماء لجلط د/ خثير شين د/ خطوط رمضان ط.د/ سعيد عبد الكرييم ط.د/ سماحي عبير د/ دامخي ليلي د/ حفظ الله رقيقة د/ اسماء براهيمى أ/ نورة حمييد</p>	<p>دبياجة وبرنامج الملتقى الوطني كيف تصنع نجاحك في البكالوريا الإرشاد الواقعي لوليم جلاسر نموذج معاصر للتخفيف من قلق الامتحان لدى طلاب المرحلة الجامع باشولوجيا قلق الامتحان لدى طلبة الجامعة تأثير قلق الامتحان على التحصيل الدراسي - دراسة ميدانية على تلاميذ السنة الثالثة ثانوي- فاعلية برنامج إرشادي مقترن باستخدام بعض استراتيجيات ما وراء المعرفة في خفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ ثالثة ثانوي قلق الامتحان من خلال رؤية نفسية تحليلية، وإستراتيجيات المواجهة لدى الطالب والأستاذ الجامعي دور البرمجة اللغوية العصبية في خفض قلق الامتحان لدى الطالب 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 قلق الامتحان لدى طلبة الجامعة قسم علم النفس (دراسة ميدانية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة) تقنيات الخدمة الاجتماعية في التخفيف من قلق الامتحان لدى الطالب الجامعي بمركز المساعدة النفسية والاجتماعية مشكلة قلق الامتحان عند الطالب الجامعي وأساليب مواجهته "قلق الامتحان مفهومه، أعراضه، العوامل المساعدة على ظهوره وبعض الإجراءات العملية للتقليل من آثاره" ظاهرة قلق الامتحان لدى الطالب الجامعي كيف تتجاوز الفشل في البكالوريا علاج قلق الامتحان منظور نفسي ديني</p>
		<p>01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15</p>





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/ لحميدى عادل د/ براجى نعيمه	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	مقاربة مفاهيمية حول قلق الامتحان	26
293	د/ مخلوف سعاد د/ غرابي خولة	قلق الامتحان (قراءة نظرية)	27
302	د/ بوروبة آمال	رؤى 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 د/ حنة الهاشمي	مقاربات نظرية مفسرة في قلق الامتحان	30
339	ط.د/ عائشة شلابي د/ سامية بورنان	باثيولوجيا 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 أثبتت المقاربات السيكولوجية تفسيرات عدّة 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 و مستشارين انفعاليًا.

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 تعدد دفاعات نفسية متصلة لا تسمح للراشد أن يمتلك إدراكاً موضوعياً للواقع كما قد تعيق لدى الطالب التعبيرات الفكرية الفعالة و المثيرة .

تأسيساً على ما سبق يسعى هذا الملتقى إلى ترسيم زوايا تحليلية حول قلق الامتحان عبر استعراض مسبباته و تفعيل إستراتيجيات 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 طالب الجامعي.
- التفعيل و التمكين في إستراتيجيات 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 بالخرجات التعليمية و تحقيق جودة التعلمات .
- فتح نافذة نقاشية تواصيلية بين الطالب والممارسين النفسيين والبيداغوجيين والمرشدين التربويين.

محاور الملتقى:

❖ مدخل مفاهيمي حول قلق الامتحان في الحياة الجامعية (تعاريف، الإطار التاريخي، مفاهيم أخرى ذات علاقة كمستجدات اصطلاحية، المقاربات 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



قلق الامتحان من خلال رؤية نفسية تحليلية، وإستراتيجيات المواجهة لدى الطالب والأستاذ الجامعي

أ/ عبد المالك الأزهري، جامعة عنابة

ط.د/ ديلمي راوية، جامعة المسيلة

د/ عبد السلام سليمية، جامعة المسيلة

الملخص:

جاء في هذه الورقة البحثية عرض لأهم ما جاء عن موضوع القلق بشكل عام وقلق الامتحان بشكل خاص وذلك من خلال تحديد مفهومه عند علماء النفس وصولاً إلى عرض أنواعه وأهم أسبابه ومظاهره وذلك للتمكن من الفهم العميق للظاهرة المتعددة من جهة والتمكن من وضع واقتراح استراتيجيات للحد منها ولو بشكل جزئي لضبطها والتحكم فيها من جهة أخرى، ولأن قلق الامتحان ترتبط نتائجه بشكل مباشر بالفشل في المجال الدراسي ، ولأن قلق الامتحان أو كما يطلق عليه قلق التحصيل يؤثر على حسن أداء الأفراد سواء طلبة أو تلاميذ في فترة الاختبارات مما يتطلب تعميق الدراسات والأبحاث للوصول إلى حلول يمكن تقديمها بشكل عملي لهاته الفئة الهشة خلال مراحل التكوين وأثناء الامتحانات العادلة والنهائية.

الكلمات مفتاحية: قلق ، الامتحان، إستراتيجيات المواجهة، الطالب ، الأستاذ

Resumi

Cet article a présenté une présentation de ce qui était le plus important en matière d'anxiété en général et d'anxiété de l'examen en particulier, en définissant son concept parmi les psychologues afin d'atteindre les types et les causes et manifestations les plus importantes afin de pouvoir comprendre en profondeur le phénomène des énergies renouvelables et de pouvoir élaborer et proposer des stratégies pour les réduire. En partie pour contrôler et contrôler d'autre part, et parce que l'anxiété des résultats de l'examen est directement liée à un échec dans le domaine d'études, et parce que l'anxiété de l'examen, ou comme on l'appelle, inquiète, affecte les performances des individus, qu'ils soient étudiants ou élèves durant la période de test, ce qui nécessite un approfondissement des études et des recherches pour trouver des solutions Vous pouvez N Présentés de manière pratique à ce groupe vulnérable pendant les étapes de la formation et lors des examens réguliers et finaux
Mots-clés: anxiété, examen, stratégies d'adaptation, étudiant, professeur



مقدمة:

يوصف العصر الذي نعيشه بأنه عصر القلق، والتوتر على المستويين الفردي والجماعي لأنه عصر يتميز بأنه ذو إيقاع سريع، شديد التقلب، كما تكثر فيه الصراعات والتوترات والضغوط النفسية، وهناك ثمة اتفاق بين الباحثين بعلم النفس، والطب النفسي في أن القلق يمثل عصب الحياة النفسية السوية والغير سوية، ويعد المدخل الجوهرى لدراسة الصحة النفسية للإنسان ويتمثل قلق الامتحان جانبا من جوانب القلق العام الذي يستثيره موقف الاختبارات، ويعبر عن مشكلة نفسية انتفاعية فردية يمر بها الطالب ولطلبات السابقة في مواقف شبيهة بمواضف الاختبارات يكونون قد مروا فيها في البيت أو في حياتهم اليومية، وأصبح قلق الامتحان مشكلة حقيقة لأنها لا تعوق الطالب فقط بل أسرته أيضا.

فالضغوط النفسية التي تقع على عاتق الطلبة، والمتمثلة في معاناتهم إزاء رغبة الأسرة التي تفوق في بعض الأحيان رغبة الطالب، وهناك بعض الطلبة تكون دراستهم جيدة ولكن بمجرد الدخول إلى الامتحان لا يستطيعون استرجاع المعلومات التي اكتسبوها، ويرجعون هذا إلى النسيان والخوف من الامتحانات.

وقد بات من المؤكد أنه كلما زادت أهمية الامتحان الذي يقدم له الفرد كلما ازدادت لديه مظاهر الخوف وقد تؤدي بالبعض إلى خوف مرضي من الامتحان، وهذا ما يفسر غياب بعض الدارسين عن الامتحان بالرغم من استعداداتهم له أو فقدان بعضهم القدرة على تذكر المعلومات أو الشعور بالمرض قبل الامتحان مباشرة، وكلها في الواقع وسائل تكيف دفاعية عصبية تهدف إلى الدفاع عن الذات أمام هذا الموقف الخطر، ومن هنا سنلقي الضوء على هذه الحالة حول مفهومها وأنواعها، وأسبابها، وكيفي إدارتها أو الحد منها.

1- مفهوم القلق:

هو شعور عام غامض غير سار مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي، ويأتي في نوبات متكررة مثل الشعور بالفراغ في فم المعدة أو السحبة في الصدر، أو ضيق في التنفس أو الشعور بنبضات القلب أو الصداع أو كثرة الحركة وغيرها.

ورغم أن القلق غالبا ما يكون عرضا لبعض الاضطرابات النفسية، إلا أن حالة القلق قد تصبح هي نفسها اضطرابا نفسيا، وهذا هو ما يعرف باسم عصاب القلق أو القلق العصبي أو رد فعل القلق، وهو أشيع حالات العصاب، ويمكن اعتبار القلق انتفاعا مركبا من الخوف وتوقع التهديد والخطر⁽⁰¹⁾

1-1- القلق في المفهوم النفسي:

حالة نفسية غير سارة من التوتر العصبي تدل على أن المريض يتوقع خطر في اللاوعي

- ❖ هو علامة ظاهرة لصراع مستمر في أعماق الشعور
- ❖ هو صراع ناتج عن فقدان التوازن وعن فشل التكيف
- ❖ رد فعل لحالة خطر.

2-1-2- القلق عند فرويد :

هو حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان، ويسبب له الكثير من الكدر والضيق، والألم، والقلق يعني الانزعاج، والشخص القلق يتوقع الشر دائمًا ويدو متربدا عاجزا عن الbeth في الأمور ويفقد القدرة في التركيز

2- عوامل تنشأ عن أسباب القلق :

- ❖ انعدام الدفء العاطفي في الأسرة ، وشعور الطفل بالنذل
- ❖ المعاملة التي يتلقاها الطفل تؤدي إلى أن البيئة ، وما تحتويه من تعقيدات ومتناقضات وحرمان ، وإحباط كل ذلك يجعل الفرد يشعر لأنه يعيش في عالم متناقض ملي بالغش ، والخداع
- ❖ الاستعداد الوراثي : وقد تختلط العوامل الوراثية بالعوامل البيئية
- ❖ الاستعداد النفسي : الشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي الذي تفرضه بعض الظروف البيئية
- ❖ مواقف الحياة الضاغطة : الضغوط البيئية، والثقافية، والحضارية.
- ❖ عدم تطابق بين الذات الواقعية، والذات المثالية، وعدم تحقيق الذات
- ❖ التعرض للخبرات الحادة (عاطفيا ، تربويا ، اقتصاديا) كذلك الخبرات الجنسية الصارمة خاصة في الطفولة والمراقة
- ❖ ربط بعض العلماء ومنهم فرويد بين القلق ، وإعاقة الليبido ، من الإشباع الجنسي الطبيعي وجود عقدة أوديب

3- انتشار القلق:

يصعب تحديد مدى انتشار القلق بين الناس وصعوبة معرفة الحد الفاصل بين ما هو قلق طبيعي، وبين ما هو قلق مرضي كما تأتي الصعوبة في كون القلق يظهر أحيانا عارض مرضي أولي ويظهر أحيانا أخرى كمرض ضمن حالات مرضية نفسية أو عقلية أو جسدية أو عضوية وفي تقدير مدى الانتشار أن الكثير من المرضى لا يبدون عن معاناتهم، ولا يخضعون للعلاج تبعا لذلك ، وقد يمكن القول بشكل عام أن درجة من القلق تتتوفر في كل إنسان طبيعي بين الحين والآخر ، أما في النطاق المرضي فإن نسبة الانتشار تفوق أي حالة مرضية أخرى ، نفسية أو جسمية ومهما بلغت الإحصائيات الطبية في ورودها بين الناس فإن الواقع المرضي يتجاوز هذه التقديرات ، وهناك ملاحظات طيبة متوفرة تقييد بالتصاعد المستمر للقلق في محيطنا ويعود ذلك إلى طبيعة الحياة المعاصرة ، والى التحولات الهائلة في أوجه الحياة المختلفة التي يتحتم على الفرد مواجهتها بالكثير من الحذر، والانتباه خشية أن تكون جاهزيته في الحياة أقل مما تتطلبه ظروف الحياة.⁽⁰²⁾

4- درجات القلق:

هناك الكثير من الحالات الانفعالية التي تمر بنا خلال حياتنا اليومية، وبعده كثير التداخل مع القلق مثل : الهم والمصيبة العصبية؛ فالعصبية هي قلق خفيف، ويتميز الشخص العصبي بكثرة الحركة وسرعة الانفعال خاصة أمام المفاجئات ، كما انه كثير الشكوى ، والتردد والتعب وغالبا ما ينتج عن صراعات نفسية لم تجد حلا وتبقي مكبوتة في اللاشعور، وقد تتطور نحو مزيد من الاضطراب.

أما الهم فهو قلق خفيف أيضاً، ولكن له أعراض مميزة تماماً، فالمهمن ينبع نحـو ذاته وهو ضعـف أمام أبـسط الصعـوبـات والأـزمـات يـغلـبـ عـلـيـهـ الحـزـنـ والـعـزـلـةـ وـغـالـبـاـ ماـ يـنـتـجـ عـنـ الـكـبـتـ الشـدـيدـ لـبعـضـ الرـغـبـاتـ فـإـذـاـ وـجـدـتـ هـذـهـ المـكـبـوـتـاتـ مـنـفـذـاـ لـلـتـفـرـيـغـ فـإـنـ الـمـهـمـوـمـ يـنـفـرـ وـتـقـصـرـ هـذـهـ الـحـالـةـ عـنـهـ، أـمـاـ إـذـاـ طـالـتـ عـلـمـيـةـ الـكـبـتـ وـاشـتـدـتـ فـإـنـ حـالـةـ الـشـخـصـ الـمـهـمـوـمـ يـنـفـرـ، وـتـقـصـرـ هـذـهـ الـحـالـةـ عـنـهـ، أـمـاـ إـذـاـ طـالـتـ عـلـمـيـةـ الـكـبـتـ وـاشـتـدـتـ فـإـنـ حـالـةـ الـشـخـصـ الـمـهـمـوـمـ تـتـجـهـ نـحـوـ مـزـيدـ مـنـ الـاضـطـرـابـاتـ.

5- أنواع القلق:

هـنـاكـ عـدـدـيـ مـنـ أـنـوـاعـ الـقـلـقـ الـتـيـ أـوـرـدـهـاـ الـعـلـمـاءـ مـنـ بـيـنـهـاـ :

5-1-القلق العادي السوي: هو عبارة عن قلق عام يمر به كل الناس خلال حياتهم اليومية مثل: قلق الأم نحو طفلها المريض، وقلق الطالب أثناء الامتحان، فإن هذا القلق يكون موضوعياً وسرياً يعزى إلى موقف معين يحدث بشكل حقيقي لدى معظم الناس.

5-2-القلق العصبي: هو الخوف من دون مبرر موضوعي يطبع الشخص بطبعه مع وجود أعراض نفسية وجسمية شديدة ومتعددة، وسماه بعضهم القلق الهائم⁽⁰³⁾

6- كيف تخلص من القلق؟

يتفق علماء الصحة النفسية على حقيقة هامة في العلاج النفسي، وهي أن الطريق غير المباشر في العلاج أفضل بكثير من الطريق المباشر سواء قام أحد يهمه العلاج أم قام الشخص نفسه بعلاج نفسه، فإن علاج الأمراض ليس بكاف في الوصول إلى الشفاء، بل يجب تناول أسس المرض وليس طابق من طوابقه، فقد يكون العرض المرضي والأعلى شيء مخالف للشيء، والسبب الحقيقي، إذا ما أخذنا في تفسيره ظاهرياً بغير أن نسبر أغواره، وبغير أن نصل إلى صلبه وكيانه. إن التجدد الثقافي، والنفسي والأخذ بالأفكار السليمة فيما يتعلق بموقف المرأة نفسه وموقفه من غيره، والفلسفة الحياتية التي يأخذ منها وينهج وفقها لمن العوامل الأساسية التي تكفل له أن يتخلص من الركامة النفسية الرديئة التي يجب عليه التحرر منها حتى يستمتع بحياة تتسم بالطمأنينة ، والهدوء النفسي بعد أن يكون قد نفى نفسه من عوامل الخوف الشعوري، والقلق اللاشعوري⁽⁰⁴⁾

7- قلق الامتحان:

تعتبر مشكلة قلق الامتحان من أهم واعقد المشاكل النفسية التي تواجه ليس الطالب فقط ولكن تواجه أسرة بأكملها ، وقد تكون أوسع من ذلك، والضغوط النفسية التي تقع على عاتق الطالب سواء كانت أسرية متمثلة في رغبة الأسرة في تفوق أبنائها وحصولهم على تقدير جيد، أو ضغوطاً جامعية متمثلة في المناهج الدراسية، ونظم الاختبارات والتفاعل القائم بين الطلبة والأساتذة، والزملاء، والحرص على عدم الفشل، وارتفاع مستوى طموح الفرد كلها تتجسد في قلق الامتحان⁽⁰⁵⁾

6-تعريف قلق الامتحان:

يعرفه سبيلبرجر Spilberger بأنه سمة شخصية في موقف محدد يتكون من الانزعاج والانفعال، يطلق عليه في بعض الأحيان قلق التحصيل، وهو نوع من قلق الحالة المرتبط بموافق

الامتحان، بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالخوف والهم عند مواجهتها، وإذا زادت درجته لدى فرد أدت إلى إعاقة عن أداء الامتحان، وكانت استجابة غير متزنة⁽⁰⁶⁾ وهو حالة نفسية تتسم باضطراب يعتري الإنسان أثناء أو قبل إجراء هذا الامتحان؛ حيث يعتبر شكلا من أشكال المخاوف المرضية التي لها اثر بالغ على سلوك الفرد، ونفسيته ويرتبط هذا النوع من القلق بمخاوف الاختبار، قد يكون بدرجة مرتفعة فيؤثر على حسن أداء الفرد، ويسمى حينئذ بالقلق المعطل، والمعتدل منه يعتبر أمرا طبيعيا فلا يؤثر كثيرا على الأداء ويسمى بالقلق الميسر⁽⁰⁷⁾

وعرفه حامد زهران على انه نوع من القلق مرتبط بموقف الامتحان؛ حيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالانزعاج والانفعالية وهي حالة انفعالية، وجاذبية مكدرة تعتري الفرد في الموقف السابق للامتحان أو موقف الامتحان ذاته، وتتسم هذه الحالة بالتوتر والخوف من الاختبار ويعرفه الريحانى : على انه الحالة النفسية أو ظاهرة انفعالية يمر فيها الطالب خلال الاختبار وتنشأ عن تخوفه من الفشل ، أو الرسوب أو عدم الحصول على نتيجة مرضية له ولتوقعات الآخرين منه وقد تؤثر هذه الحالة النفسية على العمليات العقلية كالانتباه والتركيز والتفكير والتذكر⁽⁰⁸⁾ ويرى احمد عبد الخالق أن قلق الامتحان يعد نوع من أنواع القلق العام، وان بعض الطلبة بحكم تكوينهم النفسي للقلق العام يكونون اشد إحساسا من غيرهم بقلق الامتحان.⁽⁰⁹⁾ كما عرفه كفافي وسالم (2007): بأنه خبرة انفعالية مكدرة أو غير سارة يشعر بها الفرد عندما يتعرض لمثير مهدد أو مخيف ، أو عندما يقف في موقف صرائي أو إحباطي⁽¹⁰⁾

8- أسباب قلق الامتحان:

من أهم الأسباب التي تقود إلى قلق الامتحان:

- ❖ نظم الاختبارات وما يترتب عليها من إجراءات تزرع الخوف في نفوس الطلبة
- ❖ وجود سمة القلق لدى الفرد
- ❖ تعلم الخوف عن طريق النمذجة من خلال ملاحظة سلوك الخوف من الاختبارات لدى الآخرين
- ❖ عدم الاستذكار الجيد للامتحان
- ❖ الضغوط الأسرية الممارسة على الطالب للنجاح والتفوق
- ❖ خوف الطالب من العقاب
- ❖ أسلوب الأستاذ الخاطئ في التحدث عن الاختبار وخلق خوف لدى الطالب من ذلك

كما أن من بين الأسباب المهمة لقلق الامتحان أيضا:

القلق ، التوتر النفسي الشديد ، مواقف الحياة الضاغطة ، البيئة القلقة المشبعة بعوامل الخوف والوحدة ، الحرمان وعدم الإحساس بالأمن ، اضطراب الجو الأسري وعدوى القلق من الوالدين⁽¹¹⁾

9- أعراض و مظاهر قلق الامتحان :

يعد قلق الامتحان نوع من قلق الحالة تمييزا عن قلق السمة ، ومن الأعراض التي تنتاب الفرد قبل وأثناء الامتحان ما يلي:

- ❖ التوتر والأرق وفقدان الشهية، وسلط بعض الأفكار الوسواسية قبيل، وأثناء فترة الامتحان
- ❖ كثرة التفكير في الامتحان والانشغال بالنتائج المترتبة عليها
- ❖ تسارع خفقان القلب مع جفاف الحلق والشفتين وسرعة التنفس وتصبب العرق وألم البطن والغثيان
- ❖ الشعور بالضيق النفسي الشديد قبيل وأثناء الامتحان
- ❖ الخوف والرهبة من الامتحان، والتوتر قبل البدء
- ❖ اضطراب العمليات العقلية كالانتباه والتركيز والتفكير
- ❖ الارتباك والتوتر ونقص الاستقرار، والأرق ونقص الثقة بالنفس
- ❖ تشتت الانتباه وضعف القدرة على التركيز، واستدعاء المعلومات أثناء الامتحان
- ❖ نسيان ما ذاكره الفرد بمجرد الاطلاع على ورقة الامتحان
- ❖ وجود تداخل معرفي يتمثل في الأفكار السلبية الغير مناسبة عن الامتحان، ونقص إمكانية المعالجة المعرفية⁽¹²⁾

10- أنواع قلق الامتحان:

يوجد نوعين من لقلق الخاص بالامتحان :

- **القلق المعطل** : فكلما زاد القلق عن مستوى معين من دافعية الفرد يقل الأداء، والتحصيل الأكاديمي ويصبح عنده هذا القلق معيقاً لعملية التعلم.
- **القلق الميسر** : يعتبر هذا النوع من القلق أمراً طبيعياً يؤثر على أداء الفرد وخاصة في مواقف الاختبار وإنما يسرع عملية التعلم إذا أصبح في مستوى القلق الدافعي⁽¹³⁾

11- القلق الامتحاني والأداء المعرفي للتعلم :

خلصت البحوث العديدة التي أجريت حول القلق والتعلم أن القلق يسهم في تشكيل مستوى التحصيل الذي يحرزه الطالب ، لكن الباحثين اختلفوا في تفسير نتائج بحوثهم، فقد ذهب بعضهم إلى أن العلاقة بين القلق، والتحصيل الدراسي مستقيمة ومحضة بمعنى أن القلق يعتبر دافعاً يؤدي إلى مزيد من التحصيل.

وهناك تفسير نظريات لتأثير القلق على التعلم:

11-1- تفسير قلق الامتحان :

فسر قلق الامتحان من وجهات نظر متعددة لعل من أهمها ما افترضه كل من (ساراسون وماندر) ، وزملائهم من أن مواقف الاختبار، والعمل وحل المشكلات تستثير لدى المرء، أما دوافع متصلة بالأداء، وانجاز العمل وهذه الدوافع من شأنها تنشيط استجابات متعلقة بالعمل في حد ذاته، وأما دوافع العمل التي تنشط بدورها استجابات دخيلة على العمل، ويؤدي إظهار النوع الأول من الدوافع، ومصاحبته تحسين الأداء، وانجاز العمل بينما يؤدي النوع الثاني (دوافع القلق) إلى تعويق الأداء الفعال نضراً لما يولده لدى الأفراد من استثارة، وانزعاج واضطراب وتشویش مبالغ فيه بالتهديد ، وهي استجابات ضعفة للأداء⁽¹⁴⁾

12- إستراتيجيات إدارة وعلاج قلق الامتحان :

يجب أن تتم إستراتيجية المعالجة على مراحل كالتالي:

- ❖ التعرف على نسق الحياة من خلال معرفة تاريخ المرض، والأعراض الأخرى المصاحبة لموقف الامتحان وأسلوب التحصيل الأكاديمي لدى المسترشد
- ❖ فحص الأحداث المنشطة من خلال مواقف الامتحان السابقة
- ❖ فحص الأفكار الخاطئة مثل مفهوم خاطئ عن حتمية تكرار الفشل
- ❖ الأعراض الجسدية قبل الامتحان وإنائه
- ❖ استحالة تعديل قدراته
- ❖ الحوار والمناقشة مع المسترشد وضرب الأمثلة والبحث والتشجيع وتذكيره بخيارات سابقة وقديمة لذاته وتشجيعه على تنظيم جدول زمني للمذاكرة وتدريبه على طرق ايجابية للتحصيل

وهناك مجموعة من الأساليب الفعالة كذلك لاستراتيجيات العلاج ذكر منها:

1- **أسلوب التحصين المنظم:** وهو من أساليب المدرسة السلوكية، الذي يقوم على تقديم المثيرات التي تسبب القلق بشكل متدرج وذلك بتعرضه لعدد من المواقف الشبيهة بموقف الامتحان

2- **العلاج المعرفي:** والذي بموجبه يتم تحديد الأفكار المخيفة الباعثة لقلق الامتحان وتعديلها على أساس أنها منطقية أو غير منطقية.

3- **الإرشاد الجماعي:** الذي يقوم على مناقشة الطلاب في المشكلات المرتبطة بقلق الامتحان حيث يستفيد الطلاب من خبرات بعضهم البعض في مواجهة موقف الامتحان

وكذلك مجموعة من الأفكار المفيدة التي يمكن للأستاذة إرشاد الطلاب على إتباعها يوم الامتحان

- ❖ لا تكثر من شراب المثيرات قبل الامتحان لأنها تزيد الإجهاد
- ❖ تجنب الأكل على الأقل ساعتين قبل الامتحان ويفضل تناول وجبة خفيفة لأنه حين تناول وجبة كاملة يندفع الدم من الدماغ إلى الجهاز الهضمي وهذا يبطئ المقدرة على استرجاع المعلومات
- ❖ ارتداء ملابس مريحة لأنها تشعر بالراحة أثناء عملية الامتحان
- ❖ تجهز للامتحان عندما تشعر بالتوتر ، وخذ قسطا من الراحة ، أغمض عينيك وتصور نفسك في مكان مريح تفضله وعندما تفتح عينيك ركز على الامتحان مرة أخرى
- ❖ اقرأ الإرشادات والأسئلة بدقة، و اقرأ الأسئلة كما هي وليس كما تريدها أن تكون
- ❖ ادر وقت الامتحان بدقة وحكمة ، وانظر إلى كل امتحان ثم اعد إستراتيجيتك الهجومية وحدد أي الأسئلة التي ستبدأ بها
- ❖ ابحث عن مفتاح الأسئلة دائمًا يكون هناك لمحات عن الإجابة
- ❖ احترس بان إجابة الأسئلة المقالية تكون صعبة إذا لم توضع خطأ للإجابة عليها

❖ التدريب على عينة الامتحانات لأنها تساعد على توقع ما يحتويه الامتحان وهناك كذلك عدد من الطرق والأساليب التي تخفف من حدة قلق الامتحان، وقد قدم (جون شيودو) عشرة قواعد بعد أن قام بتجربتها على مدى 13 عام حتى أصبح مقتنعاً بان استعمال هذه القواعد العشرة يساهم في صحة الطلاب ومن لهم علاقة بشؤون الطلاب ورفاهيتهم ويمكن تلخيصها فيما يلي :

❖ مراجعة الإطار العام للامتحان قبل الامتحان يتوقع من الأستاذ أن يخبر الصنف عن موعد الامتحانات قبل فترة مناسبة من الامتحان وعن الموضوعات التي سيشملها الامتحان وأهمية كل الموضوعات التي تدخل في الامتحان

❖ استخدام الامتحان التجاري والتدريسي : يتوقع من الأستاذ إجراء امتحان تجاري أو تدريسي في ظروف مشابهة للامتحان ليجعل الطلاب يألفون الدرس، والأسلوب اللغوي له كما أنها تعطي فرصة للطلاب لتوضيح ما قد يكون غامضاً لديهم ويجب إعطاء عينة من الإيجابيات؛ إذ أنها تبين للطلاب مكونات الجواب الصحيح، والنقط المفتاحية ، وكيفية مقاله له

❖ يتوقع من الأستاذ أن يكون واضحاً حول الوقت المحدد وذلك من خلال إعلام الطلاب مسبقاً عما إذا كان الامتحان سيأخذ كل وقت الحصة أو المحاضرة أو جزء منها أو أكثر

❖ الإعلان عن المواد التي يحتاجها الطلاب والوسائل المسموح باستخدامها، ودع الطلاب يعرفون ما إذا كان هناك حاجة لحضور أوراق الكتابة أو أنهم سيزودون بالأوراق الالزمة

❖ مراجعة طريقة التصحيح : اشرح قيمة كل جزء من الامتحان وكيف تصحح المقالات والمشروعات وما هي القيمة النسبية لكل امتحان ولكل سؤال فيه ؟

❖ مراجعة السياسات المتعلقة بامتحانات الإكمال والإعادة ، بين الأسباب المشروعة للغياب عن الامتحان، وبين متى يستطيع الطلاب امتحان الإكمال وبين الإجراءات التي ستتبع بالنسبة للذين يتقدمون للامتحان ، ولكل سؤال فيه

❖ إرشاد الطلاب في طرق تناول الامتحان : ومنها مراجعة الأسئلة كلها قبل البدء في الأسئلة التي يتأكد من أن الطلاب يتمكنون من إجابتها

❖ إرشاد الطلاب إلى كيفية التعامل مع أسئلة الامتحان

❖ الاسترخاء والتركيز ، وعدم التشتيت أثناء قراءة الأسئلة والتمعن فيها لأكثر من مرة، و اختيار أسهلها للإجابة عنها⁽¹⁶⁾

➤ كيفية الاستعداد للامتحان :

يمكن للطالب أن يذاكر ويذكر دون أن يكون الحظ محالفاً له في ذلك، ودون أن يحتاج إلى أشياء غير عادية تعينه على المذاكرة، ومع ذلك هناك البعض من الطلاب كلما اقترب ميعاد الامتحان يبدؤون في الشكوى من ضعف التركيز، والنسيان السريع بالإضافة إلى الشعور بالضيق بمجرد الجلوس للمذاكرة ، وهناك بعض الطلاب يشكون من فقدان الشهية، أو الأرق أو الصداع بمجرد بداية المذاكرة وهذه أعراض غالباً ما تكون نتيجة القلق النفسي ، والقلق النفسي عند الطلاب يزيد كلما اقترب ميعاد الامتحانات خصوصاً إذا شعر الطالب بان الوقت الباقي عن الامتحان غير

كافي لاستيعاب كل المفردات التي عليه أن يدرسها، ولكي يتتجنب الطالب هذه الظاهرة عليه أن يعرف كيف يذاكر لأن عملية المذاكرة تشتمل على عدة مراحل :

*المرحلة الأولى: تعلم الشيء الجديد

*المرحلة الثانية: احتفاظ الطالب بما تعلمه من مذاكرته

*المرحلة الثالثة : استدعاء الطالب لما تعلمه بما يكفي للإجابة على أسئلة الامتحان "التذكر" ، ومن الطبيعي أن كل مرحلة تحتاج إلى إتقان المرحلة التي قبلها.⁽¹⁷⁾

12- قياس قلق الامتحان عند الطالب

بالنسبة إلى كل الأسئلة التالية ضع لنفسك أعراض المعاناة حسب المقياس الآتي (بسيط متوسط ، شديد)

- أشعر بوخز (تنميلي) خفيف في جسمي.
- أشعر بحرارة في الجسم.
- أشعر أن رجلاً يرتعشان
- أشعر بعدم القدرة على الاسترخاء
- أخاف من حدوث ما هو أسوأ
- أنا مشوش الذهن وأعاني من الدوار
- أحس أن ضربات قلبي قوية وعنيفة
- أشعر بعدم الاستقرار
- أشعر بالعصبية
- أحس بالرعب والخوف
- أشعر بالاختناق
- أحس برعشة في اليدين
- أشعر باني مهزوز
- أخاف من فقدان قدرتي على ضبط نفسي
- أعاني من صعوبة في التنفس
- أشعر بالفزع
- أعاني من سوء الهضم أو عدم الارتياح في البطن
- أشعر بالإغماء
- يحمر وجهي خجلا
- أشعر بالعرق دون أن يكون الجو حارا

التفسير كالتالي:

Y = صفر

شديد = ثلاثة

بسيط= واحد

وإذا حصل الشخص من صفر إلى سبعة فإن مستوى القلق منخفض ، وهي من 8-15
(مستوى القلق بسيط)

ومن 16-25 يكون (مستوى القلق وسط)
ومن 26-63 (مستوى القلق مرتفع)⁽¹⁸⁾

خاتمة:

إن قلق الامتحان له تأثير في الجوانب المعرفية من انتباه، و إدراك وتركيز و تذكر وغيرها ويعتبر شكلًا من أشكال الخوف المرضي الذي له اثر بالغ على سلوك الفرد، ونفسيته خاصة قرب أو أثناء تأدية الامتحانات ، وقد يوجد بدرجة مرتفعة فيؤثر على أداء الفرد، كما تشير البحوث النفسية إلى الدور الهام الذي يشكله مستوى القلق في الأداء، والإنجاز؛ حيث تبين أن كل من القلق المرتفع والقلق المنخفض يعتبر من المعوقات التي تعيق الطلاب عن الانجاز، وتحقيق الأهداف فالقلق المرتفع يشل قدرة صاحبه عن التفكير، والحركة والأداء العقلي ككل، و يؤدي القلق المنخفض إلى ضعف الدافعية واللامبالات، أما القلق المتوسط فيعد من الطاقات الدافعة للعمل والإنجاز.

الإحالات الهامشية:

1- السيد فهمي علي (2010)، علم النفس المرضي ، نماذج لحالات اضطرابات نفسية وعلاجها القاهرة ، ص 120

2- سهيل كمال (2003)، التوجيه والارشاد النفسي ، مركز الاسكندرية للكتاب ، ص 85

3- عبد الخالق احمد (1990)، علم النفس أصوله و مبادئه ، دار المعرفة الجامعية ، القاهرة ص 21

4- عدس عبد الرحمن (2005)، علم النفس التربوي " نصرة معاصرة "، ط 3، دار الفكر ، ص 45

5- عبد الظاهر محمد الطيب (1994)، مبادئ الصحة النفسية ، دار المعرفة الجامعية ، القاهرة ص 390

6- عفاف دانيال (2001)، العلوم السلوكية ، ط 1، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ص 209

7- ابتسام سالم المزوجي (2011)، المجلة العربية لتطوير التفوق ، المجلد الثاني ، العدد 6 ص 95

8- حامد زهران (2000)، الإرشاد النفسي المصغر ، عالم الكتاب ، القاهرة ، مصر ، ص 95

9- الريhani سليمان (1982)، أثر الإشراف الفصلي في التحصيل الدراسي وخفض قلق الامتحان المجلة العربية للبحوث التربوية ، العدد 5، ص 216

10- هشام محمد ابراهيم مخيم و عمرو رفعت عمر(ماي 1999)، فاعلية برنامج إرشادي لخفض قلق الموت لدى المسنين المكتوفين والمبصرين ، المؤتمر الدولي للمسنين ، مركز الإرشاد النفسي جامعة عين شمس ، ص 67-130

11- الكحيمي وجдан عبد العزيز(1985)، دراسة العلاقة بين مستوى القلق ومستوى التحصيل الدراسي لدى طالبات المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية جامعة الملك عبد العزيز ، الرياض ، ص 220

12- منذر عبد الحميد الضامن(2003)، الإرشاد النفسي ، ط 1، مكتبة الفلاح ، الكويت ، ص 221

13- حامد زهران(2000)، مرجع سابق ، ص 115

- 14- عبد المطلب امين القرطبي(1998)، الصحة النفسية، ط1، جامعة حلوان، ص 79
- 15- حامد زهران(2000)، مرجع سابق، ص 120
- 16- أبو ملوك محمد يوسف(2010)، علم النفس التربوي، ط2، دار الفكر للنشر والتوزيع، ص 115
- 17- كمال طارق، عثمان سعيد(2010)، علم النفس التربوي "النظرية و التطبيق الأساسي" ، ط 1 دار الفكر للنشر، ص 75
- 18- عدس عبد الرحمن(2005)، مرجع سابق، ص 221