

قلق الامتحان وبعض العوامل المساعدة لظهوره لدى التلاميذ

أ/سليمة سايجي

nabila_salima@maktoob.com

جامعة محمد خيضر بيسكرة

الملخص :

يعد قلق الامتحان أحد أنواع القلق يصاحب المواقف الاختبارية، و ينتشر بين التلاميذ في مختلف المراحل التعليمية، مما يعد مشكلة أساسية ينبغي التصدي لها وتحديد أسبابها وعواملها المتعددة .

ويأتي المقال الحالي كمحاولة للكشف عن أهم العوامل المساعدة لظهور أعراض القلق المصاحب لامتحانات المدرسية، فمن هذه الأسباب ما يرجع للضغوط المدرسية، ومنها ما يرجع إلى الضغوط الأسرية المرتبطة بالمستوى الاجتماعي الاقتصادي، ومنها ما هو خاص بالتلميذ مثل عاداته في الاستذكار وشخصيته القلقة، وغيرها من الأسباب والبحث عما إذا كانت أحد هذه الأسباب أو مجموعة منها هي المسبب الحقيقي لظهور أعراض قلق الامتحان، حتى ينبغي أخذها بعين الاعتبار أثناء القيام بدراسات تهدف إلى خفض مستوى قلق الامتحان.

لكلمات المفتاحية :

1 - قلق الامتحان ، 2 - العوامل (المستوى الاجتماعي الاقتصادي ، المستوى الدراسي، الجنس ، عادات الاستذكار ، الضغوط الأسرية والمدرسية ، سمة القلق ، الذكاء ، التخصص الدراسي ، الفشل الدراسي) .

Résumé :

Le stress de l'examen est un stress qui accompagne les situations en examen, il se propage parmi les élèves des différentes phases d'enseignement, et génère un problème principal qui doit être contrôlé et lutté et définir ses causes et ses multiples facteurs.

Le présent article intervient pour essayer de mettre le point sur les importants facteurs qui aident à l'apparition des symptômes du stress des examens scolaires, parmi ces causes on cite les pressions scolaires et familiales liées au niveau social et économique, d'autres causes peuvent être citées, notamment celles liées à l'élève lui-même comme son habitude à retenir ce qui avait déjà révisé ainsi que sa personnalité nerveuse. On mène, en outre, des recherches sur l'une de ces causes ou une partie d'entre-elles qui sont à l'origine de l'apparition des symptômes du stress de l'examen pour que ces causes soient prises en charge pendant l'élaboration des études qui visent à la diminution du niveau du stress de l'examen.

مقدمة :

يعتبر قلق الامتحان من إحدى المشاكل التي يواجهها التلاميذ، والتي تظهر في أي وقت من أوقات العام الدراسي كلما أعلن المدرس عن اختبار أو امتحان. ويشير عبد الخالق (1987) إلى أن قلق الامتحان هو: " نوع من القلق المرتبط بمواقف الامتحان، بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالخوف والهم العظيم عند مواجهة الامتحانات ".¹

أي أن الأشخاص الذين يكون قلقهم لمواقف الامتحانات عاليا يميلون إلى إدراك المواقف التقويمية على أنها مهددة.

وقلق الامتحان هو الحالة النفسية أو الظاهرة الانفعالية أو التوتر الشامل التي تنتاب الفرد حينما يقف في موقف الامتحان حيث تكون قدراته موضع فحص وتقييم.² وهذا يعني أن قلق الامتحان حالة من التوتر الشامل تصيب الفرد وتؤثر في عملياته العقلية وما يؤكد ذلك دراسة إيزنك Eysenk (1979) عن أثر قلق الامتحان على الفرد وأشارت نتائجها إلى أن القلق يقلل من مستوى التركيز والانتباه اللذين يعتبران من العوامل الهامة في أداء الامتحان بنجاح.³

وأكدت الكثير من هذه الدراسات بأن القلق يؤثر على الفرد في مواقف الامتحان ويتمثل ذلك في شعوره بالتوتر والخوف والارتباك أثناء الاستجابة لمهام أداء الامتحان .

فقد أشار دوسيك وهيل Dusek & Hill (1980) إلى الآثار السلبية المترتبة على قلق الامتحان كضعف الدافعية وضعف التحصيل والعجز عن مواجهة مواقف التقييم بمختلف صورها وبمختلف المراحل الدراسية .⁴

لهذا أكدت كثيرا من الدراسات أن قلق الامتحان يعد مشكلة حقيقية تواجه كثيرا من الطلاب وهي مصدر أرق ليس للتلاميذ فقط، بل قد يمتد أثرها إلى الأسرة والإدارة المدرسية، بل وإلى المجتمع كله.⁵

وقد أشارت الكثير من الدراسات إلى وجود تأثير سلبي لقلق الامتحان المرتفع على الأداء الأكاديمي أو التحصيل الدراسي، ومن أمثلة هذه الدراسات دراسة كل من: ألبرت وهابر Albert & Haber (1960)، سيبيلبرجر وكتزميزر Spielberger & kutzmyr (1959) وهانسلي Hunsley (1985)، ووليام جانيس Janice (1996)، و زيدنر Zeidner (2001)، وعبد الله بن طه الصافي (2002)، وبرين Brian (2006) وغيرها من الدراسات الكثيرة التي تمت في هذا المجال .

و يوجد قلق الامتحان بدرجات متفاوتة بين الأفراد، وذلك لأن درجة الشعور بقلق الامتحان تتأثر بعوامل عديدة منها: مستوى الذكاء، ومستوى التحصيل، وطريقة الاستدكار والإستعداد للإمتحان، وجنس الفرد، والتخصص الدراسي، والمستوى الدراسي، والفشل الدراسي والمستوى الاقتصادي الاجتماعي... الخ. وهذا ما يتم توضيحه في هذا المقال.

أولا : تعريف قلق الامتحان :

وقد عرف قلق الامتحان من قبل الباحثين، وسوف نذكر البعض منهم، وهم كما يلي:
يعرف سيبيلبرجر Spielberger (1980) قلق الامتحان بأنه: " سمة شخصية في موقف محدد يتكون من الانزعاج والانفعال، يطلق عليه في بعض الأحيان قلق التحصيل، وهو نوع من قلق الحالة المرتبط بمواقف الامتحان، بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالخوف والهم عند مواجهتها، وإذا زادت درجته لدى فرد ما أدت إلى إعاقة عن أداء الامتحان، وكانت استجابته غير متزنة " .⁶

ويعرف دوسيك Dusek (1980) قلق الامتحان بأنه: " شعور غير سار، أو حالة انفعالية تلازمها مظاهر فسيولوجية وسلوكية معينة. وتلك الحالة الانفعالية يخبرها الفرد في الامتحانات الرسمية ومواقف التقييم الأخرى " .⁷

وتعرف الجلالي (1989) قلق الامتحان بأنه: " حالة شعور الطالب بالتوتر وعدم الارتياح نتيجة حصول اضطراب في الجوانب المعرفية والانفعالية، ويكون مصحوبا بأعراض فسيولوجية ونفسية معينة قد تظهر عليه، أو يحس بها عند مواجهته لمواقف الامتحان، أو تذكره لها، أو استثارة خبراته للمواقف الاختبارية ".⁸

يتضح من التعاريف السابقة أن قلق الامتحان عبارة عن شكل خاص من القلق العام، يعيشه التلميذ في وضعية الامتحان ، ويتصف بأنه :

- * حالة انفعالية تجاه الضغوط الناتجة عن مواقف التقييم .
- * إدراك للمواقف التقييمية بأنها مهددة للفرد .

ويكون مصحوبا بـ :

- * إنعدام الراحة النفسية وتوقع العقاب .
- * الرغبة في الهروب من الموقف .
- * الخوف والهم العظيم .
- * ردود أفعال جسمية وفسولوجية .
- * اضطراب في الجوانب المعرفية .

ثانيا : عوامل قلق الامتحان: إن من العوامل التي تسبب في ظهور قلق الامتحان لدى التلاميذ ما يلي :

1- المستوى الاقتصادي الاجتماعي :

يتأثر قلق الامتحان بالمستويات الاقتصادية الاجتماعية للأفراد. فقد أكدت الأبحاث أن الأفراد الذين ينحدرون من المستويات الاقتصادية الاجتماعية الدنيا تكون درجاتهم في مقاييس قلق الامتحان أعلى من درجة الأفراد الذين ينحدرون من المستويات الاقتصادية الاجتماعية العليا.

ويتفق ما سبق مع ما توصل إليه سريفا ستافا وآخرون Srivastava & Al (1980) في دراستهم عن قلق الامتحان والتحصيل الدراسي الأكاديمي كدالتين في المستوى الاقتصادي والاجتماعي . ووجدوا أن المستوى الاقتصادي الاجتماعي يرتبط إيجابيا بالتحصيل الأكاديمي للفرد في حين ارتبط سلبيا بدرجة قلق الامتحان ، إلا أن النتائج لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في درجة قلق الامتحان إذا تغير المستوى الاقتصادي والاجتماعي من عال إلى منخفض .⁹

وهذا يتفق مع نتائج الدراسة التي قام بها ويلينج وآخرون Willing & Al (1984)، حيث وجدوا أن الأفراد ذوو قلق الامتحان المنخفض هم من أسر ذات مستوى اجتماعي مرتفع ويقفون على حدود التقسيمات الاقتصادية داخل المجتمع.¹⁰ وكذلك يتضح من دراسة قام بها علي شعيب (1987) عن قلق الامتحان وعلاقته ببعض المتغيرات، ومن أمثلتها المستوى الاقتصادي الاجتماعي، ووجد أن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين قلق الامتحان والمستوى الاقتصادي الاجتماعي؛ أي أن التلاميذ ذوي المستوى الاقتصادي الاجتماعي المنخفض يحصلون على درجات مرتفعة في قلق الامتحان .

ويفسر الباحث النتيجة بكون الأسرة الفقيرة لا تتمتع بالاستقرار المادي و المعنوي، مما يجعلها تحرص على دفع أولادها الى التعليم دفعا ينعكس على نفسياتهم، كما أنها تفتقر إلى منهجية تنظيم أوقات المذاكرة لأبنائها، أو عدم استغلال الوقت المدرسي بشكل كافي. كما توصل إلى أن الأم الأمية والغير العاملة تساهم في زيادة درجة قلق الامتحان لدى أبنائها. وفسر ذلك بأن الأم الغير مؤهلة علميا ووظيفيا لا تستطيع أن تواكب حياة أبنائها التعليمية ولا خطورة المرحلة التي يتقدمون إليها. فهي قلقة عليهم سواء كانوا في امتحان لنهاية العام أو امتحان لنهاية الفصل.¹¹

2- المستوى الدراسي:

لقد أكدت بعض الدراسات أن قلق الامتحان لا يتأثر بالمرحلة التعليمية ولا بالمستوى الدراسي، فهو ظاهرة عامة عند جميع التلاميذ، ولكن يزداد مستواه أكثر بعد التقدم في المستوى الدراسي وفي المرحلة التعليمية نظرا لزيادة تعقد المهام الخاصة بكل مرحلة أو مستوى وزيادة وعي وإدراك التلميذ لمسئوليته، حيث تشير دراسة هيل Hill (1972) إلى أنه: "يبدأ ظهور قلق الامتحان في الصف الثاني الابتدائي ثم يتزايد تدريجيا سنة بعد أخرى".¹²

وقد حاول بعض الباحثين دراسة قلق الامتحان في مختلف المستويات والمراحل التعليمية وبيان الفروق في مستوى قلق الامتحان بين هذه المستويات. و من الدراسات الحديثة في هذا المجال ما قام به محمود محمود (1992) الذي هدف من خلال دراسته إلى محاولة التعرف على مستوى قلق الامتحان عند الطلاب، ثم بيان مدى اختلاف مستوى القلق باختلاف المرحلة التعليمية وبعض المتغيرات الأخرى. شملت العينة 179 طالبا من الذكور اختيروا بطريقة عشوائية، ثم طبق مقياس الاتجاه نحو الامتحانات الذي كونه سبيلبرجر Spielberg (1980). و توصلت الدراسة إلى عدة نتائج من بينها عدم

وجود فروق بين الطلاب الثانويين والطلاب الجامعيين في قلق الامتحان. وفسر الباحث هذه النتيجة بكون الخوف من الامتحانات ظاهرة عامة عند جميع الطلاب بغض النظر عن مستواهم.¹³

لكن تحصل سيد الطواب (1992) على نتائج مخالفة، وذلك من خلال بحث قام به عن قلق الامتحان والذكاء والمستوى الدراسي وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لطلاب الجامعة من الجنسين، وأختبر الفرض الثاني الذي ينص على عدم وجود فروق جوهرية بين متوسطات درجات كل من الطلاب والطالبات في قلق الامتحان وفقا لاختلاف المستوى الدراسي وتوصل إلى أنه يوجد تأثير رئيسي لعامل المستوى الدراسي؛ أي أن درجات قلق الامتحان تختلف باختلاف المستوى الدراسي، إلا أنه لم تصل هذه الفروق إلى درجة الدلالة الإحصائية ما عدا الفروق بين المستوى الأول والرابع، فهي دالة عند مستوى (0.05). وفسر الباحث النتيجة بأنه كلما طالت فترة التحاق الطالب بالجامعة وواجه ضرورة تحسين نفسه عن طريق الواجبات أو البحوث والامتحانات، زادت درجاته في قلق الامتحان.¹⁴

3- التخصص الدراسي:

تشير بعض الدراسات إلى أن التخصص الدراسي يعد من العوامل التي قد تؤثر في مستوى قلق الامتحان، حيث تؤكد هذه الدراسات وجود فروق بين بعض التخصصات كالأدبي والعلمي في التنبؤ بقلق الامتحان. ومن أهمها: دراسة علي شعيب (1987) التي تهدف إلى معرفة الفروق بين أفراد القسمين العلمي والأدبي لطلاب وطالبات الثانوية العامة بمكة المكرمة في درجة قلق الامتحان. فتوصل خلال اختبار الفرضية الرابعة إلى أن التخصص الدراسي (علمي/أدبي) يساهم في التنبؤ بدرجة قلق الامتحان لصالح التخصص العلمي. وفسر النتيجة بكون بعض التخصصات الدراسية في الثانوية العامة تبدو في نظر طلابها أكثر صعوبة من التخصصات الأخرى، فطلاب الشعب العلمية ينظرون إلى تخصصهم على أنه أصعب من نظيره في الشعب الأدبية.¹⁵

في حين تشير بعض البحوث إلى نتائج مخالفة وهي أن قلق الامتحان يكون أعلى لدى تلاميذ الأقسام الأدبية منه لدى تلاميذ الأقسام العلمية. ومن أهمها: دراسة كامل عويضة (1996) حول علاقة قلق الامتحان بمستوى الأفكار والجنس والتخصص الأكاديمي لدى طلبة الثانوية العامة بمدينة أربد بالأردن، شملت العينة 292 طالب

وطالبة وأستخدم الباحث مقياس سوين لقلق الاختبار من تعريب أبوزينة والزغل وتقنيته على البيئة الأردنية . وتوصلت الدراسة إلى نتائج من أهمها وجود فروق في درجات قلق الامتحان تعزي للتخصص لصالح التخصص الأدبي.¹⁶

4 - الذكاء:

يبدو أن مستوى قلق الامتحان يتحدد حسب درجة الذكاء، حيث بينت نتائج بعض الدراسات وجود ارتباط سلبي بين قلق الامتحان و الذكاء. ومن أهمها ما توصلت إليه دراسة فيشر وأوري Fisher & Awery (1973) من نتائج، تتمثل في انخفاض قدرات التلاميذ.¹⁷

كما توصل زيف وديم Ziv & Dem (1975) من خلال دراستهما التي تهدف إلى دراسة العلاقة بين القلق والتحصيل الدراسي مع أخذ بعين الاعتبار عامل الذكاء إلى أن هناك علاقة عكسية بين القلق والذكاء، إلا أنها لم تكن ذات دلالة إحصائية.¹⁸ كما هدفت دراسة مازي (1969) إلى معرفة العلاقة بين قلق الامتحان والتحصيل وشملت عينتها 96 طالبا تم تقسيمهم حسب درجات الذكاء إلى أربع مجموعات، وتم استخدام مقياس الكلية الأمريكية لقياس الذكاء، وقيس القلق بواسطة اختبار قلق الامتحان، وقد أظهرت النتائج أن أداء الطلاب مرتفعي القلق كان أعلى من أداء الطلاب منخفضي القلق في مجموعة الطلاب مرتفعي الذكاء، والعكس صحيح بالنسبة لمجموعة الطلاب منخفضي الذكاء.¹⁹

5- الجنس:

لقد أثبتت العديد من الدراسات وجود الفروق بين الجنسين في قلق الامتحان، لكن هناك من يرجع هذه الفروقات إلى طبيعة تكوين الجنسين وخصائصهما. وما يؤكد ذلك قول لندا أكل Eakel (1965) بأن: " الفروق بين الجنسين في ظاهرة القلق يصعب برهنتها، ومن المتفق عليه عموما أن البنات يسهل عليهن أكثر من البنين الاعتراف بالقلق. أما الذكور فيتوقع منهم أن يسلكوا مثل الرجال بمعنى أن يتصرفوا بشجاعة".²⁰ وهذا يعني أن الإناث أكثر إرادة في الاستجابة بـ (نعم) على مقاييس قلق الامتحان، أما الذكور أقل استجابة ويجدون صعوبة في الاعتراف بالقلق، لأنهم يرون أنه يضعف ويقلل من ذكورتهم.

ومن الدراسات التي أكدت ذلك : دراسة سبيلبرجر Spielberg (1980) الذي أشار إلى أن الإناث كن أعلى من الذكور في مستوى قلق الامتحان، نسبته تتراوح بين

3 و 5 درجات على مقياس قلق الامتحان لسبيلبرجر Spielberg، وذلك على عينات شملت طلبة الكليات وطلبة المدارس الثانوية، وكذلك وجد أن متوسط الدرجات التي حصل عليها الذكور بالنسبة للدرجة الكلية لقلق الامتحان من طلبة المدارس الثانوية كانت أكثر ارتفاعا من متوسط الدرجات التي حصل عليها الذكور من طلبة الكليات.²¹ وكذلك توصلت دراسة كوش Couch (1983) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة في درجة قلق الامتحان المساعد بعد تطبيق مقياس قلق التحصيل فلقد أوضحت النتائج أن الذكور تفوقوا على الإناث في قلق الامتحان المساعد، في حين أن الإناث أظهرن تفوقا على الذكور في قلق الامتحان المعوق. واستنتجت الدراسة أن كلا من نوع القلق وجنس الطالب، يرتبطان مع بعضهما البعض.²²

وقامت هامبري Hembree (1988) بتحليل نتائج 562 دراسة تمت في مجال قلق الامتحان وانتهت إلى نتائج منها: أن الإناث أعلى في مستوى قلق الامتحان عن الذكور، وأن الفروق صغيرة بين الجنسين في قلق الامتحان في السنوات الأولى من المرحلة الابتدائية، ثم تتزايد تدريجيا وتبلغ بين الجنسين ذروتها في الصف الخامس الابتدائي وفي الصف الثاني الثانوي، ثم تتناقص هذه الفروق تدريجيا في نهاية المرحلة الثانوية وما بعدها.²³

وقام أيضا محمد الطيب (1988) بدراسة مستوى قلق الامتحان بين طلاب كليات جامعة طنطا، وأخذ عينة قوامها 100 طالبا و 100 طالبة من كل كلية من كليات الطب والصيدلة والتربية والزراعة وإعداد الفنيين التجاريين، وطبق على العينة قائمة قلق الامتحان التي أعدها سبيلبرجر Spielberg. وأشارت نتائج الدراسة إلى زيادة متوسط قلق الامتحان لدى الإناث في كل كلية عن الذكور في نفس الكلية.²⁴

وتتفق النتائج السابقة مع نتائج دراسة هورن ودولنجر Horn & Dollinger (1989) التي أجريت على عينة قوامها 119 ذكور و 117 إناث، واستخدمت الدراسة مقياس قلق الامتحان لدى الأطفال لساراسون Sarason. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين الإناث والذكور في قلق الامتحان لصالح الإناث.²⁵

وأيضا توصل مغاوري مرزوق (1991) من خلال دراسته على عينة قوامها 100 تلميذا و 100 تلميذة من تلاميذ وتلميذات الصف الرابع الابتدائي، واستخدم مقياس قلق الامتحان للأطفال لساراسون وآخرون (Sarason & Al TAS)، لدراسة الفروق بين

الجنسين في قلق الامتحان. وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق جوهرية بين الجنسين من التلاميذ في قلق الامتحان لصالح الإناث.²⁶

ويتضح مما سبق أن الإناث هن الأعلى في مستوى قلق الامتحان عن مستوى الذكور وتفسر هذه النتائج على أن الإناث حين يضطرن إلى مواجهة مواقف الامتحانات فإنهن يحاولن حماية أنفسهن من هذه المواقف التي يشعرن بأنها مهددة لذاتهن ، ويكون ذلك عن طريق التكيف السلبي، وذلك بالشعور بالخوف الشديد، ويرافق هذا مظاهر انفعالية وفسولوجية.

6- الفشل الدراسي :

لقد بينت بعض الأبحاث أن قلق الامتحان يرتبط بانخفاض مستوى التحصيل الدراسي الذي يؤدي إلى تكرار السنة الدراسية أو التسرب الدراسي. وهذا ما أكده كالاقلان و مانستيد Callaglanet & Manstead (1983) بقولهم أن: " قلق الامتحان يرتبط بخبرة الفشل في حياة التلميذ وتكرار مرات الفشل " .²⁷

وتوصل سنكلر Sinclair (1971) إلى أن مستوى القلق عند التلاميذ الذين تركوا المدارس الثانوية بسبب تكرار الرسوب أعلى منه عند التلاميذ المستمرين في الدراسة .

كما وجد ساراسون وهيل Sarason & Hill (1971) أن مستوى القلق عند التلاميذ الذين يعيدون صفوفهم الدراسية أعلى منه عند التلاميذ الناجحين.

وفي دراسة كاتل Cattell (1966)، وكذلك دراسة برادشا وجودري Gaudry & Bradshaw (1971) على تلاميذ الصف التاسع، تراوحت أعمارهم بين 14 و 16 سنة تبين لهما أن مستوى الاستعداد للقلق عند التلاميذ الفاشلين أعلى منه عند التلاميذ الناجحين .²⁸

يتضح مما سبق أن مستوى القلق يرتفع بعد الفشل أكثر منه بعد النجاح، وأن قلق الامتحان موجود لدى كافة التلاميذ ولكن بمستويات مختلفة.

7- عادات الاستنكار:

تعد عادات الاستنكار من العوامل المؤثرة في ارتفاع أو انخفاض مستوى قلق الامتحان وذلك أن الكثير من التلاميذ الذين لديهم عادات دراسية سلبية، بحيث لا يأخذون الدراسة مأخذا جديا إلا قبل الامتحان بفترة قليلة، الأمر الذي يؤدي إلى تراكم المواد الدراسية ممثلة ذلك عبئا كبيرا عليهم، ومن ثم يشعرون بالقلق والتوتر والخوف من

الامتحانات. أما التلاميذ الذين لديهم عادات دراسية إيجابية، بحيث يستذكرون دروسهم بانتظام طوال العام فإنهم لا يشعرون بالقلق.

وما يؤكد ذلك دراسة ويتماير Wittmaier (1972) التي أوضحت أن التلاميذ الذين لديهم قلق عال في الامتحانات تكون مهارات الاستذكار لديهم ذات مستوى منخفض عن ذوي القلق المنخفض .²⁹

وكذلك أوضحت دراسة ميتشيل وأنج Mitchell & Eng (1972) أن خفض قلق الامتحانات ليس ضمانا لتحسين الأداء الأكاديمي إذا تجاهلنا مستوى عادات الاستذكار .³⁰

وهدف كذلك دراسة عبد الرحمان عيسوي إلى معرفة مدى تطبيق الطالب الجامعي لشروط التحصيل الجيد. أعتمد على عينة من 300 طالبا وطالبة من جامعة الإسكندرية، وتم تطبيق استبيان من 12 سؤالا يتعلق بالقلق الامتحاني و معوقات الدراسة، وأعطت لنا هذه الدراسة مؤشرات بأن حوالي نصف عينة البحث لا يبدعون الاهتمام بالاستذكار إلا في النصف الأخير من العام الدراسي، ويؤجلون الاستعداد حتى الشهر الأخير من العام الدراسي .³¹

وفي دراسة زكريا أحمد (1986) التي تهدف إلى إيجاد العلاقة بين قلق الامتحان والمهارات الدراسية والتحصيل الدراسي لدى عينة تتألف من 325 طالبا وطالبة، واستخدم مقياس قلق الامتحان قام بتعريبه، و تقنية على البيئة المصرية، وقائمة قلق الامتحان، ومقياس المهارات الدراسية. وتوصل إلى أنه توجد علاقة سلبية بين قلق الامتحان ومهارات الدراسة والاستذكار .³²

وفي دراسة قام بها كوش و آخرون Cauch & Al لدراسة التقارير الذاتية حول قلق الامتحانات وعادات الاستذكار لدى عينة من طلاب الجامعة وعلاقة ذلك بالتحصيل الدراسي لديهم. توصلت الدراسة إلى أن الطلاب الذين لديهم قلق ضار (معسر) كانوا على عكس من الطلاب الذين لديهم قلق صحي (ميسر) في عادات استذكارهم .³³

وأثبتت دراسة دودلي Dudley (1986) أن هناك كثيرا من المشكلات الأكاديمية ومشكلات النجاح المدرسي ترتبط بعادات الاستذكار، مثل: تنظيم الوقت وكيفية الاستذكار قبل الامتحان .³⁴

ويتفق ما سبق مع نتائج دراسة ماهر الهواري ومحمد الشناوي (1987) التي تمت على عينة تتألف من 70 طالبا من طلاب قسم علم النفس بكلية العلوم الاجتماعية

حيث طبقوا عليهم مقياس الاتجاه نحو الاختبارات من إعدادهم، ومقياس العادات والاتجاهات الدراسية من إعداد عادل الأشول وماهر الهواري. وأوضحت الدراسة أن هناك علاقة عكسية بين قلق الامتحان وعادات الاستذكار؛ أي أن درجات قلق الامتحان تزداد كلما قلت درجات الطلاب على عادات الاستذكار.³⁵

بناء على ما سبق يتضح أن قلق الامتحان يرتبط سلبيا بعادات ومهارات الاستذكار، ويعني هذا أن التلاميذ الذين يتبعون عادات سيئة في استذكارهم ويؤجلون الاستعداد للامتحان حتى قرب فترة الامتحانات، يرتفع مستوى قلق الامتحان لديهم، وهذا يستدعي التفكير في خفض مستوى هذا القلق وترشيده عن طريق برامج عن عادات الاستذكار ومهارات الامتحان .

8 - الشخصية القلقة:

هذه الشخصية عرضة لقلق الامتحان أكثر من غيرها لأنها تحمل سمة القلق، حيث يشار إليه على أنه سمة ثابتة نسبيا في الشخصية من حيث اختلاف الناس في درجة القلق، ووفقا لما اكتسبه كل منهم في طفولته من خبرات سابقة. وبعبارة أخرى فهي استعداد طبيعي واتجاه سلوكي يجعل الفرد قلقا، ويعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية.³⁶

أي أن القلق المثار في هذه الحالة أقرب إلى، أن يكون مرتبطا بشخصية الفرد منه إلى خصائص الموقف الذي حدث فيه القلق. و يترتب على ذلك أن التفاوت في درجة هذا القلق يرتبط بمستوى القلق عند الفرد كسمة شخصية.

ولقد أوضح سبيلبرجر Spielberg (1966) أن سمة القلق لدى الأفراد تكون مرتفعة وحالة القلق مرتفعة أيضا في المواقف التي تمثل تهديدا لذات الفرد، والأفراد الذين تكون سمة القلق لديهم منخفضة تكون حالة القلق منخفضة لديهم تبعاً لذلك.³⁷

كما اتضح أن الفرد الذي لديه سمة القلق، يكون أكثر تنبها ووعيا من الآخرين لدرجة الخطر والتهديد الذي يستثير القلق.³⁸

وهذا يعني أن كل الناس يمرون بـ " حالة قلق " إذا عرض لهم ما يقلق، ولكن بعضهم فقط هم الذين يتسمون بـ " سمة القلق " .

وما يؤكد ذلك دراسة قام بها هينريش Heinrich (1979)، وتوصل إلى أن وجود قلق السمة له تأثير على قلق الحالة .³⁹

وفي دراسة أخرى أجراها هيد وآخرون Head & al (1988) تناولوا فيها آثار سمة القلق في حالة القلق لدى طلبة الجامعة ممن يعانون من صعوبات مرتفعة أو منخفضة في الاختبارات وأشارت النتائج أن سمة القلق المرتفعة خبرها الطلبة الذين كان لديهم حالة قلق مرتفعة، وذلك أكثر من أقرانهم الذين كانت حالة القلق لديهم منخفضة بغض النظر عن صعوبة الاختبار.⁴⁰

9 - الضغوط الأسرية والمدرسية :

يعد تعزيز الخوف من الامتحانات من قبل الأسرة وفق أساليب التنشئة التقليدية والتي تستخدم العقاب من العوامل التي تؤدي إلى خوف الطالب من النتائج السيئة للامتحان . وتؤكد كلير فهم (1980) تأثير أسلوب التربية الأسرية ، حيث " ترى أن الشعور بالقلق يبدأ مع بداية حياة الطفل فقد يتعرض للفشل أو لصعوبات متكررة في الحياة دون أن يجد من يساعده أو يوجهه أو يشجعه حيث يستخدم بعض الآباء أساليب التهديد والوعيد لأبنائهم بهدف تحقيق نتائج تتفق مع رغباتهم دون إدراكهم أن ذلك يترك آثارا سيئة على شخصيات أبنائهم تنعكس بالسلب على مدى توافقهم " .⁴¹

فيتجه الطفل إلى تلبية مطالب والديه وتوقعاتهما نحوه خوفا من سلوكياتهما الراضية لخبرة الفشل لديه ، بعدها يبدأ الطفل بمقارنة تحصيله مع تحصيل الأطفال الآخرين مما يدفعه إلى زيادة التنافس والضغط حتى يصبح أداءه أفضل من أداء الآخرين ، وهكذا تبدأ لديه مشكلة قلق الامتحان .⁴²

ويتفق كل من أبو صبحة (1974) وأبو زينه (1984) على أن قلق الامتحان يعود إلى مواقف شبيهة بمواقف الامتحانات يكون التلميذ قد مر بها في البيت أو في حياته قبل بدء الحياة الدراسية .⁴³

ويؤكد أيضا ساراسون Sarason (1957) وجودري وسيلبرجر Gaudry & Spielberger (1971) أن قلق الامتحان تثيره مواقف المدرسين بسبب تشابه المثيرات بين المدرسين والوالدين . فكل من الوالد والمدرس يمنح المكافأة والعقاب ويقيم الطفل أو التلميذ ، لذا فعلاقة الطفل بالأسرة قبل المدرسة وبعدها ونظرة الأسرة للتعلم ومستوى التحصيل الذي تتوقعه من الطفل ، وكذلك علاقة التلميذ بالمعلم وما يبته من خوف في نفوس التلاميذ من الامتحانات ، واستخدامها كوسيلة للعقاب في بعض الأحيان ، ومقدار السلطة التي تمارس عليه في المدرسة بالإضافة إلى مواقف التقويم ذاتها ، بحيث أنه إذا

شعر الفرد بأنه موضع تقويم واختبار فإن مستوى القلق سيرتفع لديه ... كل ذلك يؤثر على موقف التلميذ من الامتحان ومستوى تخوفه منه . 44

التوصيات :

- 1 - تعميم تعيين المرشدين النفسيين المدرسين في جميع المدارس ، ودعم دورهم في تقديم الخدمات ، وتزويدهم بالأساليب المناسبة من اختبارات ومقاييس وغيرها .
- 2 - تخصيص حجرات خاصة بالمدارس مجهزة بالوسائل المتعددة ، حتى يمكن استخدامها في تنفيذ برامج الإرشاد النفسي .
- 3 - ضرورة إنشاء إدارة مركزية للإرشاد النفسي في وزارة التربية والتعليم لدعم الخدمات النفسية والإرشادية في المدارس في المراحل التعليمية المختلفة
- 4 - استخدام التدريب على مهارات الاستنكار إلى جانب استخدام الفنيات الأخرى (سلوكية ، معرفية ...) ضمن برامج خفض قلق الامتحان لزيادة استعداد الطلاب وتعزيز ثقتهم بأنفسهم وبالتالي تقليل مستوى القلق وزيادة التحصيل الدراسي .
- 5 - الاهتمام بخفض مستوى قلق الامتحان من خلال مهارات يتم ممارستها قبل وإثناء وبعد الامتحان .
- 6 - إحداث تغيير في إجراءات الامتحانات ونظمها التي تبعث على الرهبة والخوف إلى أساليب تبعث على الأمن والطمأنينة .
- 7 - التخفيف من ضغوط الأسرة والمدرسة الزائدة على التلميذ لتحقيق التفوق الدراسي .
- 8 - اكتشاف التلاميذ ذوي الشخصيات القلقة وتقديم الإرشاد اللازم لهم .
- 9 - إعداد برامج إرشادية للوالدين للمساعدة في تقليص قلق الامتحان لدى أبنائهم في مختلف المراحل التعليمية .

الهوامش :

- ¹ - أنيسة عبده مجاهد دوكم : أثر المعرفة السابقة بطبيعة أسئلة الاختبار على قلق الاختبار والتحصيل رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، 1996 ، ص 10
- ² - إبراهيم محمد يعقوب: التنبؤ بقلق الرياضيات لدى الأطفال من متغيرات نفسية أخرى ، مجلة دراسات ، الجامعة الأردنية للعلوم الإنسانية بعمان ، المجلد 22 ، العدد 6 ، 1995 ، ص 3248
- ³ - إبراهيم القريوتي ووائل مسعود: القلق والتحصيل الدراسي لدى الطلاب المعاقين بصريا ، مجلة شؤون اجتماعية ، جمعية الاجتماعيين بالكويت ، العدد 62 ، السنة السادسة ، 1999 ، ص 16
- ⁴ - عدنان فرح وآخرون قلق الاختبار والأفكار العقلانية واللاعقلانية ، مجلة علم النفس ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، العدد 26 ، أبريل ، ماي ، جوان ، 1993 ، ص 26
- ⁵ - عباس عبد علي أديبي : قدرات التفكير الإبتكاري في علاقتها بعادات الاستنكار وقلق الاختبار لدى طلاب التعليم الثانوي والجامعي ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، كلية التربية بجامعة البحرين ، المجلد 2 ، العدد 3 ، سبتمبر ، 2001 ، ص 82
- ⁶ - عباس الشوريجي وعفاف دانيال: العلوم السلوكية ، الجيزة ، مكتبة النهضة المصرية ، 2001 ط 1 ، ص 209
- ⁷ - مغاوري مرزوق : الفروق بين الجنسين في قلق الاختبار ، مجلة التربية المعاصرة ، مركز الكتاب للنشر بمصر الجديدة ، العدد 19 ، السنة الثامنة ، 1991 ، ص 95
- ⁸ - أنيسة عبده مجاهد دوكم : نفس المرجع السابق ، ص 10
- ⁹ - Srivastava & Al : Examination anxiety and academic achievement as a function in socio-economy , Status psychological studies , 25 (2), 1980 , p 108
- ¹⁰ - Willing & Al: Socio-cultural and educational correlates of success failure attributions and evaluation anxiety in school setting for black hispanic and anglo children, American educational research journal, 20 (3), 1983, p 385
- ¹¹ - علي محمد شعيب : قلق الاختبار في علاقته ببعض المتغيرات المرتبطة بطلاب الثانوية العامة بمدينة مكة المكرمة ، مجلة دراسات تربوية ، رابطة التربية الحديثة بالقاهرة ، المجلد 2 ، الجزء 8 ، 1987 ، ص 296
- ¹² - مغاوري مرزوق ، نفس المرجع السابق ، ص 94
- ¹³ - نسيم حداد : علاقة الدافع للإنجاز والقلق بالنجاح بامتحان البكالوريا مذكرة ماجستير (غير منشورة) ، كلية العلوم الاجتماعية ، قسم علم النفس وعلوم التربية ، جامعة الجزائر ، 2001 ، ص 128
- ¹⁴ - سيد محمد الطواب : قلق الامتحان والنكاه والمستوى الدراسي وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لطلاب الجامعة من الجنسين ، مجلة العلوم الاجتماعية ، مجلس النشر العلمي ، جامعة الكويت ، المجلد 20 ، العدد 4/3 ، خريف / شتاء ، 1992 ، ص 173
- ¹⁵ - علي محمد شعيب ، نفس المرجع السابق ، ص 310
- ¹⁶ - كامل محمد عويضة : مشكلات الطفل ، بيروت ، دار الكتب العلمية ، 1996 ، ط 1 ، ص 84
- ¹⁷ - توفيق زكرياء أحمد : دراسة تأثير القلق في التحصيل الدراسي لدى طلاب ذوي قدرات عقلية مختلفة ، مجلة علم النفس ، الهيئة المصرية العامة للكتاب بالقاهرة ، العدد 10 ، 1989 ، ص 78

- 18 - نسيمه حداد ، نفس المرجع السابق ، ص 113
- 19- أنيسة دوكم ، نفس المرجع السابق ، ص 15
- 20 - مغاوري مرزوق ، نفس المرجع السابق ، ص98
- 21 - محمد عبد الظاهر الطيب : دراسة لمستوى قلق الامتحان بين طلاب كليات جامعة طنطا ، مجلة علم النفس ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، العدد 6 ، 1988 ، ص 11 .
- 22 - علي محمد شعيب ، نفس المرجع السابق ، ص 301
- 23 - Hembree: Correlates causes effects and treatment of test anxiety Review of educational research , 58 (1), 1988, p 47
- 24 - محمد عبد الظاهر الطيب ، نفس المرجع السابق ، ص 11
- 25- Horn & Dollinger : Effects of test anxiety tests and sleep on children' s performance . Journal of school psychologie, 27, 1989 , P 373
- 26 - مغاوي مرزوق ، نفس المرجع السابق ، ص 93
- 27 - نسيمه حداد ، نفس المرجع السابق ، ص 119
- 28 - كاظم ولي آغا : القلق والتحصيل الدراسي (دراسة تجريبية مقارنة لعلاقة القلق بالتحصيل الدراسي لدى الذكور والإناث من طلاب المرحلة الإعدادية في دولة الإمارات العربية المتحدة) ، مجلة جامعة دمشق للعلوم الإنسانية ، المجلد 4 ، العدد14 ، الجزء1 ، 1988 ، ص 18
- 29 - Wittmaier : Test anxiety and study habits , journal of educational research , 65 (8) , 1972 , p 352
- 30 - ماهر محمود الهواري ومحمد محروس الشناوي : مقياس الاتجاه نحوى الاختبارات (قلق الاختبارات) " معايير ودراسات ارتباطيه " ، مجلة رسالة الخليج العربي ، كلية العلوم الاجتماعية جامعة الملك سعود بالرياض ، العدد 22 ، السنة السابعة ، 1987 ، ص 175
- 31 - باسم نزهت السامرائي و شوكت نياي الهيازعي : قياس العادات الدراسية لطلبة قسم المدرسين الصناعيين بالجامعة التكنولوجية وعلاقتها بمتغيرات الجنس والتحصيل العلمي المجلة العربية للبحوث التربوية ، المجلد 6 ، العدد 1 ، 1986 ، ص 11
- 32 - زكرياء توفيق أحمد : دراسة قلق الامتحان وعلاقته بالمهارات الدراسية والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية ، الكتاب السنوي في علم النفس المنعقد في(26-28) أبريل ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، المجلد5 ، 1986 ، ص 150
- 33 - الشناوي عبد المنعم الشناوي زيدان وعبد الله سليمان إبراهيم: علاقة عادات الاستكثار والاتجاهات نحو الدراسة والاتجاه العام بالتحصيل الدراسي والقدرة العقلية ، مجلة كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، العدد 12 ، 1990 ، ص 220
- 34 - Dudley: comparison of study habits and academically unsuccessful. American Indian students in higher education D. A . I , 46 (10) , 1985 , p 29
- 35 - ماهر محمود الهواري ومحمد محروس الشناوي ، نفس المرجع السابق ، ص 171
- 36 - إسماعيل إبراهيم محمد بدر : مدى فاعلية فنية التخيل في تخفيض مستوى القلق لدى طلاب الجامعة ، المجلة المصرية للدراسات النفسية بالقاهرة ، العدد 6 ، 1993 ، ص8 .
- 37 - توفيق زكرياء أحمد ، نفس المرجع السابق ، 1989 ، ص 77

- 38 - علاء الدين كفاقي وآخرون : بناء مقياس القلق الرياضي ، مجلة حولية كلية التربية جامعة قطر ، العدد 7 ، السنة السابعة ، 1990 ، ص 577 .
- 39 - مدحت الطاف عباس أبو العلا : دراسة تجريبية لخفض مستوى القلق لدى أطفال المرحلة الابتدائية باستخدام الرسم ، رسالة دكتوراه (غير منشورة) ، كلية البنات ، جامعة عين شمس ، 1990 ، ص 30 .
- 40 - نفس المرجع السابق .
- 41 - مصطفى محمد الصفطي : قلق الامتحان وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى عينات من طلاب المرحلة الثانوية العامة في جمهورية مصر العربية ودولة الإمارات العربية المتحدة (دراسات عبر ثقافية) ، مجلة دراسات نفسية ، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية ، المجلد 5 ، العدد 1 ، 1995 ، ص 72 .
- 42 - فراس أحمد مصلح الحموري: أثر العلاج بالقراءة في تخفيض قلق الامتحان ، رسالة الماجستير (غير منشورة) ، الأردن ، كلية التربية ، جامعة اليرموك ، 1995 ، ص 1 .
- 43 - موسى سليمان الصالح أبو زيتون: العلاقة بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي العلم لدى طلبة الثانوية العامة بمدارس محافظة أربد ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، أربد / الأردن جامعة اليرموك ، 1988 ، ص 4 .
- 44 - نفس المرجع السابق ، ص 3 .