

ظاهرة قلق الامتحان بالمرحلة الثانوية

أسبابها، تناولاتها النظرية، الإجراءات العملية التعليمية الإرشادية لخفض قلق الامتحان

أ. قدوري خليفة

جامعة الوادي (الجزائر)

أ.د. حورية تارزولت عمروني

جامعة قاصدي مرباح ورقلة (الجزائر)

الملخص:

قلق الامتحان من المواضيع المهمة التي تؤثر على الطلاب سلباً أو إيجاباً، فالقلق الذي يعترى غالبية التلاميذ قبل وأثناء الامتحانات هو أمر طبيعي وسلوك عرضي مألوف مادام في درجاته المقبولة، ويعد دافعاً إيجابياً، وهو مطلوب لتحقيق الدافعية نحو الإنجاز المثمر أما إذا أخذ أعراضاً غير طبيعية كعدم النوم وفقدان الشهية وعدم التركيز وكثرة التفكير في الامتحان وعدم القدرة على استدعاء المعلومات من الذاكرة، والانشغال في النتائج المترتبة فإن هذه الأعراض وغيرها تربك التلميذ وتعرقل أداءه المطلوب في الامتحان مما ينتج عنه قلق ما يسمى (بقلق الامتحان). وفي هذا المقال سوف نوضح مفهوم قلق كظاهرة تؤرق جل التلاميذ وتمثل تهديداً لمستقبلهم الدراسي وكيف يمكننا خفض هذا القلق العلاقة من خلال عرضنا لأهم متغيرات الدراسة.

Résumé:

Test anxiety is one of the most important subjects that affects pupils either positively or negatively.

The anxiety that affects the majority of the pupils before and during the exams is a natural matter and an accidental common behaviour as it is in its acceptable degrees

Test anxiety is considered a positive motive that becomes necessary for successful production . But when it takes unreal symptoms such as insomnia (sleeplessness) , the loss of appetite the lack of concentration and the access of thinking during the exams work , the inability of recalling information from memory and being busy at certain expectable results however those symptoms and others disturb pupils and hamper their needed way of work at the moment of doing the exam So this situation can result what is called the test anxiety.

And in this article , we explain the concept of test anxiety phenomenon that haunts most of the pupils and poses a threat to their educational future dealing with its most important causes, aspects and theoretical dealings , and how to get over it so that our students can successfully exceed the test anxiety.

مقدمة:

يعتبر القلق ظاهرة - قديمة حديثة- صاحبت الإنسان منذ مولده الأول بيد أن هذا العصر الذي نعيشه بما صاحبه من تغيرات، وضغوط جعل الإنسان يشعر بأن القلق يلازمه في كل جانب من جوانب حياته، غير أن جانباً من هذا القلق يمكن أن يكون خلافاً إيجابياً أما الجانب الأكبر فهو القلق الذي يعصف بمواهب الإنسان وإبداعاته، ولذلك لا غرابة أن نرى إجماعاً لدى معظم علماء النفس أن القلق هو المحور والمحرك الأساسي لجميع الأمراض النفسية، بل هو أيضاً أساس جميع الإنجازات الإيجابية في الحياة. وقد أدرك علماء النفس منذ الخمسينيات أهمية دراسة العلاقة بين القلق والتعلم، وكشفت كثير من نتائج الدراسات النقاب على أن بعض الطلاب ينجزون أقل من مستوى قدراتهم الفعلية في بعض المواقف التي تتسم بالضغط والتقويم كمواقف الامتحانات وأطلقوا على القلق في هذه المواقف تسمية قلق الامتحان Test Anxiety باعتباره يشير إلى نوع من القلق العام الذي يظهر في مواقف معينة مرتبطة بمواقف الامتحانات والتقويم بصفة عامة حيث نجد الطلاب في هذه المواقف يشعرون بالاضطراب والتوتر والضييق (الضامن، 2003: 220).

حيث تلعب الامتحانات دوراً هاماً في حياة الطلاب وهي أحد أساليب التقييم الضرورية إلا أنها قد يرتبط بها ما يجعل منها مشكلة مخيفة ومقلقة. ويتخذ قلق الامتحان أهمية خاصة، نظراً لارتباطه الشديد بتحديد مصير الطالب ومستقبله الدراسي والعملية، ومكانته في المجتمع، ولذلك فهو يعتبر دراسة حقيقية لكثير من الطلاب وأسره أيضاً، بل وبالنسبة للمجتمع، مما حدا بكثير من الأخصائيين في هذا المجال للاهتمام بدراسة قلق الامتحان (زهرا، 95: 2000).

ويتضح مما سبق الاهتمام بهذه الظاهرة يزداد لا لكونها ظاهرة نفسية فقط بل لأنه تعدي ذلك ليصبح شكلاً من أشكال الاضطراب. ومن هنا لا بد للباحث أن يلفت الانتباه إلى أن قلق الامتحان يعتبر أقرب إلى حالة القلق، ويرتبط بسمة القلق، ويعبر قلق الامتحان عن الحالة التي يصل إليها الطالب نتيجة الزيادة في درجة الانزعاج والانفعالية من أداء الامتحان وفي ضوء النظر إلى القلق كحالة أو كسمة، فإن قلق الامتحان يرتبط بقلق الحالة أكثر من ارتباطه بقلق السمة، وعليه يمكن أن يتحول قلق الامتحان كحالة إلى قلق الامتحان كسمة إذا لم نستطع أن نخفض من ذلك القلق ونعمل على ترشيده. وفي هذه الورقة سوف نتعرض لمفهوم قلق الامتحان تصنيفاته، أعراضه، تفسير قلق الامتحان من وجهات النظر المختلفة في علم النفس التربوي، أعراض ومظاهر قلق الامتحان العوامل المساعدة على ظهور أعراض قلق الامتحان، أسبابه مصادره، الإجراءات العملية التعليمية الإرشادية لخفض قلق الامتحان.

1- تعريف قلق الامتحان: تعددت التعريفات التي تناولت موضوع قلق الامتحان، ولقد عرفه كثير من المهتمين والأخصائيين في هذا المجال وسوف يستعرض الباحث في هذا المقام بعض من تعريفات وآراء هؤلاء الأخصائيين حول قلق الامتحان وهي كالتالي:

- "هو نوع من القلق المرتبط بمواقف الامتحان حيث تنثير هذه المواقف في الفرد شعوراً بالانزعاج والانفعالية وهي حالة انفعالية وجدانية مكدرة تعتري الفرد في الموقف السابق للامتحان، أو موقف الامتحان ذاته وتتسم هذه الحالة بالشعور بالتوتر والخوف من الامتحان (زهرا، 96: 2000).
- ويعرف جون (Gohn, 1985) قلق الاختبار "بأنه حالة يمر بها الطالب نتيجة الزيادة في درجة الخوف والتوتر أثناء المرور بموقف الاختبار وكذلك الاضطراب في النواحي الانفعالية والمعرفية والسيولوجية.
- ويعرف سبيلبيرجر قلق الامتحان بأنه "سمة شخصية في موقف محدد ويتكون من الانزعاج والانفعالية، ويعرف الانزعاج بأنه اهتمام معرفي يتمثل في الخوف من الفشل بينما الحالة الانفعالية هي ردود أفعال الجهاز

العصبي الأوتونومي ويمثل هذين المكونين (الانزعاج) و (الانفعالية) أبرز عناصر قلق الامتحان (الداهري، 207 : 2005).

* ويرى أحمد عبد الخالق أن قلق الامتحان "يطلق عليه قلق التحصيل في بعض الأحيان وهو نوع من قلق الحالة المرتبط بمواقف الامتحان بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعوراً بالخوف والهم عند مواجهتها" (عبد الخالق، 32 : 1987).

2: تصنيفات قلق الامتحان:

- قلق الامتحان الميسر: Facilitative

وهو قلق الامتحان المعتدل، ذو التأثير الايجابي المساعد، والذي يعتبر قلقاً دافعياً يدفع الطالب للدراسة والاستذكار والتحصيل المرتفع، وينشطه ويحفزه علي الاستعداد للامتحانات وييسر أداء الامتحان.

- قلق الامتحان المعسر: Debilitative

وهو قلق الامتحان المرتفع، ذو التأثير السلبي المعوق، حيث تتوتر الأعصاب ويزداد الخوف والانزعاج والرغبة، ويستثير استجابات غير مناسبة، مما يعوق قدرة الطالب علي التذكر والفهم، ويربكه حين يستعد للامتحان، ويعسر أداء الامتحان، وهكذا فإن قلق الامتحان المعسر { الزائد أو المرتفع }، قلق غير ضروري ويجب خفضه وترشيده (زهران، 98 : 2000).

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

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

- **المكون الانفعالي:** أو **الانفعالية Emotionality**، حيث يشعر الفرد بالضيق والتوتر والهلع من الامتحانات، وبالإضافة إلي مصاحبات فسيولوجية، وهذا يمثل حالة القلق (رضوان، 246 : 2002).

ويشير ليبرت وموريس بينا أنه يوجد عاملان لقلق الاختبار هما:

* **الاضطرابية:** (المكون العقلي الذي يؤثر علي أداء الفرد) فهي المسؤولة عن تقليص الأداء لدي الفرد بما تبعته في كثير من الأحيان من استجابات لا تكون مناسبة.

* **الانفعالية:** وهي رد الفعل المباشر للضغط النفسي الذي يستثيره الموقف (شعيب 98، 1988). في حين يري فيليبس وآخرون أن قلق الامتحان يتكون من عاملين رئيسيين هما:

أ. **القلق:** نقص الثقة بالنفس.

ب. **الانفعالية:** وهي الاستجابات غير الإرادية المصاحبة للموقف (عبد الرحيم، 17 : 1989). ويضيف زهران (47 : 2000) أن هناك خمسة عوامل خاصة بقلق الاختبار وهي كالتالي:

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

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

- **تفسير قلق الامتحان من وجهة النظر المعرفية:** لقد حاولت كثير من النظريات الحديثة تفسير الإنجاز السيئ المرتبط بالقلق العالي للامتحان ورأت أن التأثير النسبي للقلق في الموقف الاختباري هو دخول عوامل أخرى، حيث ينتج القلق العالي من استجابات غير مرتبطة بالمهام المطلوبة، مثل عدم التركيز، أو الاستجابات المركزة حول الذات التي تتنافس وتتداخل مع الاستجابات الضرورية المرتبطة بالمهام الأساسية ذاتها، والتي هي ضرورة للإنجاز الجيد في الموقف الاختباري، ولعل هذا يتماشى مع وجهة نظر واين Wine حيث يري أن الأفراد ذوي القلق العالي للامتحان يوزعون انتباههم على الأمور المرتبطة بالمهمة والأمور المرتبطة بالذات، في حين أن أفراد ذوي القلق المنخفض للامتحان غالباً ما يركزون على الأمور المرتبطة بالمهام المطلوبة فقط بدرجة أكبر.

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

- **تفسير قلق الامتحان من وجهة نظر معالجة المعلومات:** قدم بنجمين وزملائه نموذج معالجة المعلومات والذي يزودنا بمفاهيم مفيدة في تحليل موقف الامتحان ووفقاً لهذا النموذج يعود قصور الطلبة ذوي القلق العالي للامتحان إلي مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها، أو مراجعتها قبل الامتحان، أو استدعائها في موقف الامتحان ذاته، أي أنهم يرجعون الانخفاض في التحصيل عند الطلبة ذوي القلق العالي في موقف الامتحان إلي قصور في عمليات الترميز أو تنظيم المعلومات و استدعائها في موقف الامتحان.

- **تفسير قلق الامتحان من وجهة النظر السلوكية:** يري السلوكيون أن الأفراد يستخدمون استراتيجيات تكيفيه منها ايجابية ومنها سلبية لدي تفاعلهم مع الأوساط المحيطة بهم وما تفرضه عليهم من ضغوط ومشكلات، وقلق الامتحان إستراتيجية سلبية تتمثل في الانسحاب النفسي والجسدي من الوضع المثير تتبدي في أنماط سلوكية متنوعة مثل التعرف وزيادة إفراز الادريالين والبكاء وعدم القدرة علي مسك القلم والكتابة والتشنج (عصفور، 54: 1994)

5: أعراض ومظاهر قلق الامتحان:

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

1. التوتر والأرق وفقدان الشهية، وتسلب بعض الأفكار الو سواسية قبيل وأثناء لياالي الامتحان.
2. كثرة التفكير في الامتحانات والانشغال قبل وأثناء الامتحان في النتائج المترتبة عليها.
3. تسارع خفقان القلب مع جفاف الحلق والشفيتين وسرعة التنفس وتصيب العرق، وألم البطن والغشيان.
4. الشعور بالضيق النفسي الشديد قبل وأثناء تأدية الامتحان (الضامن، 221: 2003).
5. الخوف والرغبة من الامتحان والتوتر قبل الامتحان.
6. اضطراب العمليات العقلية كالانتباه والتركيز والتفكير.
7. الارتباك والتوتر ونقص الاستقرار والأرق ونقص الثقة بالنفس.
8. تشتت الانتباه وضعف القدرة علي التركيز واستدعاء المعلومات أثناء أداء الامتحان.
9. الرعب الانفعالي الذي يشعر فيه الطالب بأن عقله صفحة بيضاء، وأنه نسي ما ذاكر بمجرد الإطلاع علي ورقة أسئلة الامتحان

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

وهذه الأعراض والسلوكيات الفسيولوجية والانفعالية والعقلية تربك الطالب وتعيقه عن المهام الضرورية للأداء الجيد في الامتحان لكونها مرتبطة بوسيلة التقييم. وقد تكون معززة من قبل الأسرة والمدرسة باعتبار أن نتيجة الامتحان ستؤدي إلى مواقف مصيرية في مستقبل الطالب.

6: أسباب قلق الامتحان:

يري المهتمون في مجال الصحة النفسية والأخصائيون في المجال التربوي أن قلق الامتحان يعزي إلي العديد من الأسباب لعل من أبرزها التالي:

1. نقص المعرفة بالموضوعات الدراسية.
2. نقص الرغبة في النجاح والتفوق.
3. وجود مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها أو مراجعتها قبل الامتحان، أو استدعائها في موقف الامتحان ذاته.
4. ارتباط الامتحان بخبرة الفشل في حياة الطالب، وتكرار مرات الفشل.
5. قصور في الاستعداد للامتحان كما يجب، وقصور في مهارات اخذ الامتحان.
6. التمرکز حول الذات، ونقص الثقة بالنفس.
7. الاتجاهات السالبة لدي الطلاب والمعلمين والوالدين نحو الامتحانات.
8. صعوبة الامتحانات والشعور بان المستقبل يتوقف علي الامتحانات.
9. الضغوط البيئية، وخاصة الأسرية، لتحقيق مستوى طموح لا يتناسب مع قدرات الطالب.
10. الضغوط المباشرة، حين يتعرض الطالب للتهديد أو يواجه الفشل.
11. محاولة إرضاء الوالدين والمعلمين والمنافسة مع الرفاق.
12. اكتساب قلق الامتحان حين يقترن بمثيرات منفرة مثل التقييم الاجتماعي السالب، والمصاحبات الفسيولوجية غير السارة.
13. العجز المتعلم وتوقع الفشل ونقص السيطرة (زهران، 99 : 2000).

وتشير بعض الدراسات التي أجريت حول أسباب الخوف من الامتحانات إلي ما يلي:

1. الخوف من المستقبل المجهول نتيجة الرسوب أو عدم الحصول علي المعدل.
2. الضعف في المواد الدراسية.
3. الخوف من الفشل و الخوف من الأهل وكلام الآخرين.
4. الخوف من صعوبة أسئلة الامتحان ونوعيتها.
5. الخوف من قاعة الامتحان والمراقبين وعدم وجود وقت كاف للاستعداد الامتحان.
6. الخوف من نسيان المعلومات في أثناء تأدية الامتحان.
7. الخوف من أهمية الامتحان ومن الهالة التي تحاط به.

مصادر قلق الامتحان.

يشير التربويون في هذا المجال أن لقلق الامتحان مصادر متعددة منها ما يلي :

1. طموحات وتوقعات واهتمامات بالأسرة.
2. استعداد الطالب نفسه.
3. المعلم وطرائق التدريس.
4. طرائق التقويم المتبعة والظروف المحيطة بالامتحانات.
5. عادات الدراسة الجيدة (الطيب ، 98 : 1996).

7: الإجراءات العملية التعليمية الإرشادية لخفض قلق الامتحان: يقترح بعض الأخصائيين النفسيين أنه هنالك بعض

الإجراءات العملية التوجيهية والإرشادية

لتخفيض قلق الامتحان وسوف يستعرض الباحث أهم الإجراءات وهي كالتالي:

- تطوير قدرة الفرد علي الفهم وحل المشكلات:
- إن فهم الذات والآخرين والأشياء يقدم وقاية ممتازة من القلق.
- معرفة الفرد بالعلاقات السببية بين الحوادث.
- فهم الذات الجسمية تحمي من القلق حول وظائف الجسم.
- التدرب علي اتخاذ القرارات وحل المشكلات والتعامل مع المشكلات فالتعامل مع التوتر هو نوع من المشكلات.

- التدرب علي كيفية طرح البدائل للمشكلة الواحدة مثال:

* ماذا تفعل لو أنك لم تتمكن من فهم أسئلة الامتحان.

* ماذا تتصرف لو أن صديقاً طلب منك عدم تقديم الامتحان.

- التدرب علي مواجهة المشاكل أفضل مضاد للقلق، فالمواجهة أفضل من الهروب.

- مساعدة الفرد علي الشعور بالأمن والثقة بالذات (أسلوب توكيد الذات).

- تقديم المثيرات التي تؤدي للقلق والخوف بشكل تدريجي.

- تقوية الثقة بالذات علي نحو تدريجي من خلال خبرات النجاح (زهران، 230 : 2000).

- **التدرب علي الاسترخاء:**

- إن القلق والاسترخاء لا يمكن أن يحدثا معاً (وهذا ما يسمى بمبدأ البديل المتناظر).

- التدرب علي التنفس بعمق وعلي إرخاء العضلات والشعور بالاسترخاء.

- هناك أساليب كثيرة للتدرب علي الاسترخاء لكل مجموعة من مجموعات العضلات في الجسم.

- يمكن أن يسبق الاسترخاء بخطوة تطلب فيها من الفرد أن يتخيل موقفاً مثيراً للقلق وبعد ذلك يقوم

بالاسترخاء الذي تعمل كمضاد لاستجابة القلق.

- من المفيد إعداد قائمة بالمواقف المثيرة للقلق المراد تخيلها في أثناء الاسترخاء.

- **الحديث الإيجابي مع الذات:**

- تشجيع الأفراد علي أن يتوقفوا عن استخدام التعليقات السلبية للقلق عندما يتحدثون مع أنفسهم.

- تشجيع استخدام عبارات ايجابية في الحديث مع الذات مثل (صحيح إنني منزعج ولكن الأمور سوف

تسير علي ما يرام، لا يوجد إنسان كامل، أن تعمل وتبذل جهداً أسهل من أن تقلق).أو يمكن استخدامه

وحده أو مع الاسترخاء (رضوان، 250 : 2002).

- تقليل الحساسية التدريجي: (Desensitization)

وهذه التقنية تستند إلى الفرضية التالية: بالإمكان محو استجابة انفعالية غير مرغوب فيها (كالخوف أو القلق) من خلال إحداث استجابة مضادة لها، فالاستجابات المتناقضة لا يمكن أن تحدث في آن واحد وهذا ما يطلق عليه بالكف المتبادل، فالفرد لا يستطيع أن يشعر بالخوف أو القلق وهو في حالة استرخاء تام، إذ أن الاسترخاء يكبح هذه الاستجابات الانفعالية وتشتمل هذه التقنية على ثلاث مراحل أساسية (أو خطوات): 1. إعداد هرم القلق لدي المسترشد: حيث يتخيل المسترشد المواقف التي تبعث على القلق لديه وهو في حالة الاسترخاء التام ويتم ترتيب المواقف بالتسلسل بدءاً بأقلها إثارة وانتهاءً بأشدّها إثارة.

2. الاسترخاء وتدريب المسترشد عليه.

3. إقران المثيرات التي تبعث على القلق لدي المسترشد بالاستجابة البديلة للقلق (أي الاسترخاء) أي أن

المسترشد يتخيل المواقف تدريجياً بدءاً بأقلها إثارة وانتهاءً بأكثرها إثارة وهو في حالة الاسترخاء.

- تقديم المساعدة في الدراسة:

* مراجعة المقرر والأعمال المنزلية قبل الامتحان بأيام.

* تطوير مهارات الدراسة الفاعلة ومهارات الاستعداد للامتحان.

* تقديم أدلة للدراسة تركز انتباه الطلبة على الجوانب المفتاحية (الضامن، 228 : 2003).

- تشجيع التعبير عن الانفعالات: (التفرغ الانفعالي)

* إن تعبير الشخص عن انفعالاته يعمل كمضاد لحالات القلق.

* من خلال اللعب وتمثيل الأدوار والسيكو دراما يمكن أن تحدث عمليات تفرغ انفعالي.

* إن رواية القصص طريقة فعالة للتعبير عن المشاعر.

- تحسين عادات الدراسة السيئة:

* تحميل الطلبة المسؤولية والاعتماد على النفس.

* تدريب الطلبة على إدارة وقت التعلم وتنظيمه وعدم التأجيل.

* تشجيع الطلبة على التساؤل والبحث والاستكشاف.

* تشجيع الطلبة على الاختبار والتقويم الذاتي المستمرين (الضامن، 229 : 2003).

- التدريب على مهارات الامتحان:

الامتحان موقف تعليمي لا بد من الاهتمام به وإتباع أساليب فعالة عند المذاكرة له من أجل الحصول على

مستوي مناسب من التحصيل والنجاح و التفوق، ومن هذا المنطلق يري المختصين في هذا المجال أنه لا بد

من اكتساب بعض المهارات وهي المهارات اللازمة لكل طالب يتقدم إلي الامتحانات وتسمى هذه

المهارات (بمهارات الامتحان) ومن هذه المهارات ما يلي:

- المهارة الأولى/ مهارة المراجعة:

مهارة المراجعة من أهم المهارات التي ينبغي أن يكتسبها أي طالب يمر بالامتحانات، لأنه من خلالها

يسترجع الكثير من المعلومات والبيانات التي مر بها خلال العام الدراسي ومهارة المراجعة تحتاج إلى

التركيز والمتابعة أول بأول ولكي يستطيع الطالب أن يراجع المراجعة الجيدة لا بد أن يسير وفق خطوات

معينة من أهمها ما يلي:

- * تدوين أكثر النقاط أهمية في كراسة الملاحظات.
- * مراجعة هذه الملاحظات دورياً والتلخيص قدر المستطاع.
- * المراجعة حسب الجدول الزمني المحدد.
- * تحديد المواد التي تحتاج لمجهود ووقت أكبر في المراجعة ثم البدء بدراستها أولاً.
- * تجنب أسباب التشتت الذهني أو ضعف الانتباه أو قلة التركيز أثناء المراجعة.
- * المراجعة المنظمة لجميع المواد المقررة ووضع المادة الصعبة مع مادة أقل صعوبة.
- * استخدام الألوان للتأشير على النقاط المهمة (الداهري، 2005: 220).

- المهارة الثانية / مهارة الاستعداد لامتحان:

- الاستعداد لامتحان من الأمور الهامة وإن كان الطالب متقدماً إلى امتحان مهم ويتوقف مستقبل الإنسان عليه، فلا بد أن يستعد الطالب استعداداً جيداً لهذا الامتحان ومن أهم خطوات الاستعداد لامتحان ما يلي:
- * عدم السهر طويلاً لأن السهر يرهق الجسم ويتعبه ويخرج الإنسان عن التركيز في الدراسة.
- * الابتعاد عن شرب المنبهات كالشاي والقهوة لان مثل هذه المنبهات تأخذ من قدرة الطالب وتركيزه واستيعابه.
- * عدم تناول الأقرص المنبهة، فهذه أمور غير طبيعية تدفع الطالب إلى السهر ومن ثم عدم مقدرة الطالب على المواصلة في الدراسة، لان ما بني علي شيء صناعي هو صناعي وبالتالي تكون المذاكرة مصطنعة.
- * أخذ قسط وافر من النوم لأن النوم يريح الجسم وكذلك العقل من التفكير وبالتالي يتجدد نشاط الإنسان وتعود إليه حيويته (منشورات جامعة القدس، 1997: 25).
- * المحافظة علي وجود حالة من التهيؤ النفسي الطيب للتعامل الجيد والفعال مع موقف الامتحان وكذلك المحافظة علي الاتزان الانفعالي والابتعاد عن التوتر والقلق.

- المهارة الثالثة / مهارة أداء الامتحان:

- * الجلوس في المكان المخصص بهدوء وكتابة البيانات الشخصية، وإتباع التعليمات التي تلقيها علي الطالب من لجنة سير الامتحان.
- * الكتابة بخط واضح، وتنظيم كراسة الإجابة، والتزام آداب الامتحان.
- * عدم محاولة الغش والمحافظة علي الهدوء النفسي التام أثناء أداء الامتحانات.
- * الامتحان يحتاج نوعاً من الاجتهاد والحكمة في التعامل مع ورقة الأسئلة من حيث حسن قراءتها، وحسن اختيار الأسئلة وحسن الإجابة (زهران، 2000: 287).

خاتمة:

من خلال عرضنا لعناصر هذا الفصل، اتضح أن قلق الامتحان يعد من بين المشكلات التي يواجهها تلاميذ المدارس بصفة عامة وتلاميذ السنوات الثالثة ثانوي بصفة خاصة. ويعتبر قلق الامتحان وليد عملية التفاعل بين العوامل الشخصية للفرد، وبين عوامل الموقف الاختباري. وتجتمع هذه العوامل لتدعم المكونات المعرفية التي بدورها تحفز المكونات الانفعالية، وتظهر بعض المظاهر النفسية، كنقص الثقة بالنفس والارتباك والخوف والعصبية الشديدة. وبعض المظاهر الفسيولوجية، كالغثيان والإغماء وتصبب العرق وارتعاش اليدين وكلها وسائل تكيف سلبية يلجأ إليها الفرد لتجنب موقف الامتحان. وبالتالي فهو يمثل ظاهرة سلوكية وعقلية تجمع بين النمطين السلوكي الظاهر والعقلي المستتر، وله جانبين احدهما ايجابي ومحفز يدفع الفرد إلى تحقيق أداء أفضل، وبهذا فهو يعمل كدافع وظيفته استثارة الاستجابات المناسبة

لموقف الامتحان. والجانب الآخر سلبي يعيق الفرد لبلوغ أهدافه، وبهذا فهو يعمل كمعوق لسلوك الفرد ويثير استجابات غير مناسبة لموقف الامتحان. وعليه تناولنا في هذا

الفصل ، مفهوم القلق بصفة عامة وركزنا على قلق الامتحان بصفة خاصة حيث ذكرنا أنواع قلق الامتحان ، مكوناته ، أعراضه، أهم نظرياته ، العوامل المساعدة على ظهوره ، وأخيرا الإجراءات العملية التعليمية الإرشادية لخفض قلق الامتحان.

المراجع:

- 1- الداهري، صالح حسن (2005): مبادئ الصحة النفسية، الطبعة الأولى، دار وائل، عمان، الأردن.
- 2- زهران، محمد حامد (2000): الإرشاد النفسي المصغر، الطبعة الأولى، عالم الكتب، القاهرة، مصر.
- 3- الضامن، منذر عبد الحميد (2003): الإرشاد النفسي، الطبعة الأولى، مكتبة الفلاح، الكويت.
- 4- الطيب، محمد عبد الظاهر (1996): مشكلات الأبناء، الطبعة الثانية، المعرفة الجامعية، القاهرة، مصر.
- 5- عبد الخالق، أحمد محمد (1987): قلق الموت، الطبعة الأولى، عالم المعرفة، الكويت.
- 6- عبد الرحيم، بخيت عبد الرحيم (1989): قلق الامتحانات (المفهوم - العلاج - القياس)، الطبعة الأولى، دار النهضة المصرية، القاهرة.
- 7- عصفور، وصفي عصفور (1994): نماذج من الاختبارات والمقاييس، تعيين دراسي (GC.31) عمان - الأردن - معهد التربية ، الاونروا / اليونيسكو
- 8- رضوان، سامر جميل (2002): الصحة النفسية، الطبعة الأولى، دار المسيرة، عمان، الأردن.
- 9- رضوان، عبد الكريم سعيد (2002): " قلق لدي مرضي السكر بمحافظة غزة وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- 10- شعيب، علي محمود (1987): " قلق الاختبار وعلاقته ببعض المتغيرات المرتبطة لطلاب وطالبات الثانوية العامة بمدينة مكة المكرمة"، مجلة دراسات تربوية - القاهرة - المجلد الخامس - العدد التاسع