

قلق الامتحانات المدرسية، الأسباب والعلاج

أ.د. محي الدين عبد العزيز
دوادي نعيمة- طالبة دكتوراه
جامعة البليدة 2

ملخص :

يتناول هذا المقال قلق الامتحان والذي لقي أهمية كبيرة من قبل الباحثين وذلك لما له من تأثير سلبي على قدرات التلاميذ، ومستوى تحصيلهم الدراسي ومستقبلهم الأكاديمي، وما يولده هذا القلق من استجابات غير مناسبة نحو واجبات التلاميذ داخل موقف الامتحان، مثل تشتيت الانتباه وعدم القدرة على الأداء الجيد وبالتالي الفشل في تحصيلهم الأكاديمي مما يؤثر سلبا على نتائج التلاميذ في الامتحانات التحصيلية وأخيرا يأتي هذا المقال كمساهمة متواضعة لتسليط الضوء على مشكلة قلق الامتحانات المدرسية ومدى تأثيرها على مسار التلميذ الدراسي.

Résumé:

Cet article examine le problème de Test Anxiété, été d'une grande importance par les chercheurs, en raison de son impact sur les capacités des élèves, et le niveau de réussite scolaire, et ce qui produit cette préoccupation ne convient pas aux devoirs des élèves à l'intérieur des réponses de position d'examen, comme une source de distraction l'attention et l'incapacité à bien performer et donc ne pas académiquement qui affectent négativement les résultats des élèves aux examens de réalisation, cet article vient une modeste contribution pour mettre en évidence le problème de la préoccupation des examens réalisation et l'étendue de son impact sur la carrière scolaire de l'élève.

مقدمة

لقد كشفت الكثير من نتائج الدراسات النقاب على أن بعض الطلاب ينجزون أقل من مستوى قدراتهم الفعلية في بعض المواقف الحياتية التي تتسم بالضغط والتقويم كمواقف الامتحانات، وأطلق الباحثون على القلق في هذه المواقف تسمية قلق الامتحان Test Anxiété باعتباره يشير إلى نوع من القلق العام، الذي يظهر في مواقف معينة مرتبطة بمواقف الامتحانات والتقويم بصفة عامة. حيث أن الطالب الممتحن يشعر في هذه المواقف بالاضطراب والتوتر والضييق، وغالبا ما نجده خائفا وعصابيا، وفي حالة الإثارة الانفعالية، مما يؤدي به إلى أداء امتحاني غير موفق. ومما لاشك فيه أن الامتحانات تلعب دورا هاما في حياة الطلبة كما أنها أحد أساليب التقويم الضرورية نظرا لارتباطها الشديد بتحديد مصيرهم ومستقبلهم الدراسي والعملية، ومكانتهم في المجتمع. ومن خلال هذا المقال سنحاول تسليط الضوء على مشكلة قلق الامتحان، بداية بعرض مجموعة من التعاريف حول قلق الامتحانات لمجموعة من العلماء النفسانيين، ومن ثم نتطرق لأنواعه وأسبابه وكل ما يتعلق بهذا الاضطراب .

1- مفهوم قلق الامتحان:

لقد تعددت التعريفات التي تناولت موضوع قلق الامتحان و سوف تستعرض الباحثة في الأتي البعض من التعريفات و آراء المختصين حول موضوع قلق الامتحان:

يعتبر " ساراسون" (Sarason) أول من أطلق مصطلح " قلق الامتحان" وكان ذلك في سنة 1952 مع "ماندلر" (Mandler) وهو يعرف قلق الامتحان بأنه شعور التلميذ بالتهديد والتوتر في مواقف معينة لها علاقة بالامتحان (عليما، 2006)

كما يعرف قلق الامتحان في موسوعة علم النفس والتحليل النفسي " بأنه حالة من القلق والتوتر والخوف تصيب الفرد نتيجة تعرضه لموقف اختبار يطبق عليه، سواء لنقله إلى سنوات دراسية أعلى، أو معرفة مدى صلاحيته لعمل معين أو غيرها، ويؤثر ارتفاع مستوى القلق عن الحد المعتدل على خفض درجات الامتحان، حيث يقلل كفاية الفرد في أدائه". (فرج عبد القادر وآخرون 2003ص276) . أما حامد زهران (2000 ص96) فيعرفه على أنه نوع من القلق المرتبط بمواقف الامتحان حيث تشير هذه المواقف في الفرد شعورا بالانزعاج و الانفعالية، وهي حالة انفعالية وجدانية مكررة تعترى الفرد في الموقف السابق للامتحان، أو موقف الامتحان ذاته و تتسم هذه الحالة بالشعور بالتوتر والخوف من الامتحان. كما يعرفه سبيلبرجر (Speilberger) انه سمة الشخصية

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 الاتونومي ويمثل هذين المكونين الانزعاج والانفعالية ابرز عناصر قلق الامتحان. (الداهري 2005 ص 207). وهناك تعريف آخر لاحمد عبد الخالق (1987) حيث يرى أن قلق الامتحان يطلق عليه قلق التحصيل في بعض الأحيان وهو نوع من قلق الحالة المرتبط بمواقف الامتحان حيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالخوف و الهمة عند مواجهتها. (عبد الخالق 1987 ص 32)

وتزداد حدة القلق إذا ما أدرك الطلبة أن مصيرهم معلق بهذا الامتحان، إما النجاح أو الفشل. مما يعني الشيء الكثير بالنسبة لهم فهو يكون محددًا لإثبات وجودهم أو تحقيق ذواتهم، وهو ما يزيد من خوف الكثير من التلاميذ والطلبة من المرض المفاجئ، أو الأحداث العائلية غير المتوقعة، التي يمكن أن تؤثر سلبًا على نتائجهم.

ولأن قلق الامتحان من أهم الانفعالات المتصلة بالتحصيل الدراسي، يرى بعض علماء النفس أن درجة مناسبة من القلق تدفع الطلاب نحو التعلم وبذل الجهد، فإذا زاد معدل القلق عن تلك الدرجة أصبح عائقًا للتحصيل والتعلم، ومنه فإن القلق المعتدل يدفع الطلاب إلى الاستدكار والاجتهاد، بينما القلق الشديد يؤدي إلى حالة التفكك المعرفي والارتباك، كما أن انعدام القلق دليل الإهمال واللامبالاة، وهو يؤدي إلى ضعف الانجاز.

ويعتبر قلق الامتحان نوع من أنواع القلق العام، يتميز بالضيق والتبرم المتعلق بدخول الامتحان، ويمكن أن يكون حافزا أو معوقا للأداء . حيث أن القلق المحفز على الأداء يحث التلميذ على الانجاز بشكل جاد في الاختبار، بينما يتدخل القلق المعوق ليؤثر سلبا على أداء الطالب، وغالبا ما يصاحب هذا القلق درجة عالية من الوعي بالذات، والإحساس بالعجز، مما يؤدي إلى أداء منخفض في الامتحان (العاسمي 2012 ص 10). كما يرى " عبد الرحمن العيسوي" أن الامتحان يحدث رهبة عند التلاميذ، ولا بد أن يشعر إزائه بالقلق، لأنه إذا لم يمنع التلميذ نهائيا من تأدية الامتحان، فهو يقلل من نتيجة المعدل الذي يطمح إليه، ويعتبر سببا في تدني التحصيل الدراسي. لأن التلميذ لا يستطيع الاستدكار، وينسى كل المعارف عند شعوره بالتوتر والقلق (العيسوي 1999 ص 432).

وخلاصة التعريفات السابقة هي أن قلق الامتحان حالة انفعالية غير سارة، حيث يثير موقف الامتحان لدى الطالب الانزعاج والاضطراب، ويعاني من رهبة الامتحان والارتباك والتوتر أثناء الامتحان ويكون مصحوب باضطرابات في النواحي النفسية والمعرفية والجسمية. وفيما يلي مجموعة من الخصائص والمميزات المستخلصة من ما ورد من تعريفات لقلق الامتحان، تقدم مختصرة في النقاط التالية :

- ❖ هو نوع من القلق العام
- ❖ سمة في الشخصية تظهر في المواقف التقييمية
- ❖ حالة انفعالية مؤقتة تنتهي بانتهاء الامتحان
- ❖ هو اضطراب في النواحي المعرفية والفسولوجية والعاطفية
- ❖ يؤثر على التحصيل بالسلب إذا كان القلق مرتفعا
- ❖ يكون مصحوبا بالتوتر، الخوف، والشعور بالفشل عندما يكون مرتفعا
- ❖ يكون إيجابيا ومحفزا للأداء، وميسرا له عندما يكون معتدلا

2- تصنيفات قلق الامتحان:

يمكن تصنيف قلق الامتحان من حيث تأثيره على مستوى أداء الفرد لواجباته ومهامه في الامتحان إلى نوعين قلق الامتحان الإيجابي وقلق الامتحان السلبي.

2-1- قلق الامتحان الإيجابي:

هو نوع من القلق المعتدل ذو الأثر الايجابي المساعد والذي يعتبر قلقا دافعا يدفع التلميذ للدراسة و الاستنكار و التحصيل المرتفع، وينشطه ويحفزه على الاستعداد للامتحانات، ويبسر أداء الامتحان، أي كلما كانت درجة القلق متوسطة وفي الحدود المعتدلة كان تأثيرها اقرب إلبالتيسير (علاء الدين كفاي واخرون 1990 ص581) وحسب جينا ارمينداريز (1980) (JinaArmindez) فإن قلق الامتحان المعتدل مع القدرة على التحكم في الانفعالات السالبة يؤدي إلى تحسين الأداء في الامتحان (محمد حامد زهران 2000ص98).

وحسب "واين" Wine فإن قلق الامتحان المعتدل يزيد من التنافس الإيجابي بين الطلبة، ويشعرهم بأهمية النجاح والتفوق، فهو يرى أن التلاميذ ذوو قلق الامتحان المعتدل يركزون في الامتحان وعلى الأمور المرتبطة بالامتحان فقط. (القمش 2007ص257).

2-2- قلق الامتحان السلبي

هو قلق الامتحان المرتفع ذو التأثير السلبي المعوق، حيث تتوتر الأعصاب و يزداد الخوف والانزعاج و الرهبة ويستثير استجابات غير مناسبة، مما يعوق قدرة الطالب على التذكر والفهم ويربكه حين يستعد للامتحان ويعسر أداء الامتحان، وهكذا فإن قلق الامتحان السلبي (الزائد أو المرتفع) قلق غير ضروري ويجب خفضه و ترشيده (محمد حامد زهران 2000ص98). حيث يرى "واين" Wine أن التلاميذ ذوي قلق الامتحان المرتفع يوزعون انتباههم بين الأمور المرتبطة بالامتحان والأمور المرتبطة بالذات، أما "بنجامين" Benjamin ورفاقه فيؤكدون على أن هذا النوع من القلق يعود إلى مشكلات في تعلم المعلومات وتنظيمها أو في مراجعتها قبل الامتحان، أو استدعائها في موقف الامتحان ذاته، أي أنهم يرجعون الانخفاض في التحصيل الدراسي للطلبة ذوي قلق الامتحان المرتفع إلى عمليات الترميز أو تنظيم المعلومات واستدعائها في موقف الامتحان (القمش 2007ص257). كما يلاحظ أن قلق الامتحان المرتفع يؤثر تأثيرا سلبيا في التحصيل الدراسي و في أداء الامتحان بالمقارنة مع القلق المعتدل لذا وجب خفضه و علاجه.

مما سبق يتبين لنا أن قلق الامتحان ينقسم إلى نوعين؛ النوع الأول هو قلق الامتحان المنشط والميسر للامتحان، وهو يؤثر على التحصيل بالإيجاب، وينتج هذا القلق من خلال التنافس بين التلاميذ ومن خلال الرغبة في النجاح والتفوق. أما النوع الثاني هو قلق الامتحان السلبي، والذي يكون مثبطا ومعسرا للامتحان، حيث يقوم التلميذ باستجابات غير صحية؛ كالخوف والتوتر وتوقع العقاب ، مما يؤثر بالسلب على التحصيل الدراسي.

3- مكونات قلق الامتحان:

يشير المهتمون في هذا المجال إلى أن قلق الامتحان يتضمن مكونين أساسيين وهما: الاضطرابية أو مايسمى بالانزعاج، ومكون الانفعالية أو ما يسمى بالعاطفية وتمثل هذه المكونات فيما يلي:

3-1- المكون المعرفي

ويتمثل في التأثيرات السلبية لهذه المشاعر على مقدرة الشخص على الإدراك السليم للموقف الاختباري والتفكير الموضوعي والانتباه والتركيز والتذكر وحل المشكلة، فيستغرقه الانشغال بالذات والشك في قدرته على الأداء الجيد والشعور بالعجز وعدم

الكفاءة والتفكير في عواقب الفشل مثل فقدان المكانة والتقدير. (عبد المطلب القريطي 1998 ص 121). كما يعرفه سبيلبرجر (Speilberger 1980): انه اهتمام معرفي بالخوف من الفشل والانشغال العقلي حول نتائج الإخفاق (الرسوب). (محمد الطيب 1980 ص 12)

وتلعب العوامل المعرفية دورا هاما في عملية القلق، لان القلق يثار عندما يدرك الفرد موضوعا باعتباره مثيرا للخطر، فالإدراك هنا عملية وسيطة بين المثير والقلق. (علاء الدين كفاقي وآخرون 1990 ص 583). وقد أيدت دراسات موريس وليبرت (Mouriss & Libert 1970) هذه النتائج فقد قام الباحثان بدراسة حول الجوانب الانفعالية والمعرفية لقلق الامتحان فالجانب المعرفي والذي يطلق عليه الانشغال قد أثبتت الدراسة ارتباطه ارتباطا عاليا مع الأداء الأكاديمي. وقد أكد "واين" Wine (1971) من خلال دراسته أن الآثار السيئة لقلق الامتحانات بالنسبة للأداء في الامتحانات قد يكون لها تفسير يتصل بالانتباه، إذ يرى أن التلاميذ ذوي القلق العالي في الامتحانات يصبحون منشغلين، وهذه الاستجابات غير مناسبة لموقف أداء مهمة الامتحان وبذلك لا يكرسون وقتا كافيا لأداء مهمة الامتحان نفسها. (ماهر الهواري ومحمد الشناوي 1987 ص 157)

والملاحظ لنتائج هذه الدراسات يتبين له أن المكون المعرفي لقلق الامتحان يشتمل الانتباه داخل موقف الامتحان ويؤثر على الأداء. ولا توجد عوامل أخرى خارج موقف الامتحان قد يكون لها السبب الأكثر في ارتفاع مستوى القلق والاستجابة بالانشغال، غير العوامل المرتبطة بالاستعداد للامتحان، لأن قلق الامتحانات يمثل مشكلة ذات تنوع سلوكي كبير، وأن العلاقة بين قلق الامتحانات والأداء، إنما هي في جزء منها تعود للسلوكيات الخاصة بالاستنكار.

ويقدم كولر وهولان (Culler & Holahan 1980) تفسيراً لتأثير سلوك الاستنكار على ارتفاع قلق الامتحان وانخفاض الأداء، يتمثل في أن استجابات الانشغال الناشئة عن موقف الامتحان إنما هي نتيجة لكل من القلق المتزايد وعدم الإعداد الجيد للامتحان (ماهر الهواري ومحمد الشناوي 1987 ص 176)

وهذا يعني أن التلميذ الذي لديه مهارات استنكار عالية وأعد نفسه جيدا للامتحان يمكن أن يعايش درجة اقل من الانشغال أثناء موقف الامتحان نفسه، وبالتالي يكون لديه انتباه أعلى لمهمة الامتحان.

3-2- المكون الانفعالي أو الانفعالية

ويشير مكون الانفعالية إلى الحالة الوجدانية والنفسية المصاحبة والناجمة عن الإثارة التلقائية والتي هي عبارة عن الإحساس بالتوتر والضيق التي يشعر بها الفرد في مواقف التقويم (سيد الطواب 1992 ص153). حيث يشعر الفرد بالضيق والتوتر والهلع من الامتحانات وبالإضافة إلى مصاحبات فسيولوجية، وهذا يمثل حالة القلق (رضوان 2002 ص246). ويعرفه سبيلبرجر (Speilberger 1980) انه ردود الفعل التي تصدر عن الجهاز العصبي الذاتي نتيجة لضغط تقويمي . (ماهر الهواري ومحمد الشناوي 1987 ص197)

يؤثر الجانب الانفعالي في جميع الجوانب، لاسيما الجانب المعرفي حيث أكدت دراسة كلاينسميث و كابلان (Clayan Smeath & Capplan 1963) ان المعلومات التي يتلقاها الفرد اثناء الانفعال يكون تذكرها الفوري ضعيف وهذا يرجع الى ما اثاره الانفعال من اضطراب وتشتيت للانتباه. (محمد شريف 1995 ص 142)

ويرى سبيلبرجر (Speilberger) أن الأشخاص الذين لديهم قلق امتحان عالي ينظرون الى تقويم موقف الامتحان على انه تهديد شخصي لهم، وهم في مواقف الامتحان غالبا ما يكونون متوترين خائفين ومستشارين انفعاليا وذلك نتيجة خبرتهم السابقة والتي تؤثر في انتباههم و تتداخل في تركيزهم اثناء الامتحانات (عبد الله الصافي 2002 ص74)

وهذا يعني أن الحالة الانفعالية التي يمر بها التلاميذ تؤثر على الناحية المعرفية لهم، حيث تتداخل في تركيزهم فتشتت انتباههم اثناء القيام بمهام الامتحان، وينعكس ذلك على عملية أدائهم فيه.

بالإضافة إلى هذين المكونين ظهرت بعض المكونات الأخرى لقلق الامتحان منها :

3-3- المكون الفسيولوجي

يتمثل هذا المكون الفسيولوجي فيما يترتب عن حالة القلق من استثارة وتنشيط للجهاز العصبي المستقل (اللاإرادي) مما يؤدي إلى تغيرات فسيولوجية عديدة منها: ارتفاع ضغط الدم، وانقباض الشرايين الدموية، وزيادة معدل ضربات القلب وسرعة التنفس والعرق، ويصاحب هذه التغيرات ردود فعل جسدية مثل: ارتعاش الأيدي، الغثيان، الأم في الأكتاف والظهر والرقبة، الإغماء، جفاف الفم، ارتباك المعدة (عبد المطلب القريطي 1998 ص122)

والملاحظ أن هذه المكونات متداخلة مع بعضها، ويؤثر كل واحد منها على الآخر بادراك الفرد للامتحان كموقف مهدد له، وتكوين تصورات واعتقادات غير عقلانية عن الامتحان من شأنها أن تستثير الجهاز العصبي اللاإرادي الذي يحركه الهيپوثالاموس المتصل بمراكز الانفعال ويؤدي هذا الانفعال إلى تنبيه هذا الجهاز وتظهر أعراض عضوية مثل: الارتعاش، الغثيان، الصداع (عبد المطلب القريطي 1998 ص 129)

حيث يحدث أثناء مواجهة الموقف الامتحاني تقييم سلبي للموقف فيدرك على انه موقف صعب وتظهر مشاعر القلق والتوتر وبعض المصاحبات الفسيولوجية وينعكس ذلك على التفكير ويصبح منشغلا بالفشل وهذه الاستجابات غير مناسبة لموقف الامتحان ويفشل الطالب في مهمة أداء الامتحان.

4- أعراض ومظاهر قلق الامتحان

يتميز الأفراد ذوو قلق الامتحان المرتفع بمجموعة من الأعراض؛ منها ما يمكن ملاحظته بالعين المجردة، ومنها ما يستدل عليه من خلال سلوكيات الفرد، أو من خلال ملاحظة الفروق البيئية بين قدراته المعرفية في القسم ونتائجه التحصيلية في الامتحانات الرسمية، وبشكل عام يمكن تصنيف الأعراض كما يلي:

- التوتر والأرق وفقدان الشهية وتسلسل بعض الأفكار الوسواسية قبل وأثناء ليالي الامتحان.

- كثرة التفكير في الامتحانات والانشغال قبل و أثناء الامتحان في النتائج المترتبة عليها.

- تسارع خفقان القلب مع جفاف الحلق والشفيتين وسرعة التنفس وتصيب العرق وألم البطن والغثيان

- الشعور بالضيق النفسي الشديد قبل وأثناء تأدية الامتحان. (الضامن 2003 ص 221)

- الرعب الانفعالي الذي يشعر به الطالب بان عقله صفحة بيضاء وانه نسي ما ذكر بمجرد الاطلاع على ورقة أسئلة الامتحان.

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

- ويرى سراسون (1980 Sarason) أن الأفراد الذين يعانون من درجة عالية من قلق الامتحان يتصفون بمجموعة من الخصائص هي:
- ينظر الفرد إلى الموقف الاختباري على انه موقف صعب ويتضمن عناصر التهديد له والتهديد لقدراته.
 - يرى الفرد على انه غير كفاء أو غير قادر على أن يقوم بما يتوجب عليه في الموقف أي أن أدائه ليس على المستوى المطلوب.
 - يركز الفرد على العواقب الوخيمة المترتبة على عدم الكفاءة في الأداء بدلا من التركيز على الأداء وتحسينه.
 - شعور الفرد القوي بعدم الرضا و هذا يؤثر تأثيرا سلبيا على أدائه و قيامه بمتطلبات الحياة.
 - يتوقع الفرد الفشل كما يتوقع انخفاض تقدير الآخرين واحترامهم له. (علاء الدين كفاي واخرون 1990 ص583)

يتبين من خلال الأعراض والمظاهر المميزة للأفراد الذين لديهم قلق امتحان من النوع السلبي (المرتفع) أن قلق الامتحان اضطراب شامل لكل نواحي حياة الفرد، بحيث يؤثر على النواحي المعرفية؛ كالإدراك والانتباه والتفكير والتذكر، كما يؤثر على الفرد من الناحية الجسمية (الفسولوجية)، ويظهر في أشكال مختلفة؛ كالأرق وفقدان الشهية وتصيب العرق، وهو ما يؤدي إلى نقص في الأداء العام للامتحان، والذي ينتج عنه بعد ذلك ضعف في التحصيل الدراسي. وهذه السمات تساهم في التعرف على التلاميذ الذين يعانون من مشكلة قلق الامتحان للقيام بتدخلات إرشادية لمساعدتهم، كما تمكن من تشخيص المشكلة من اجل وصف العلاج المناسب.

5- العوامل المساعدة على ظهور اعراض قلق الامتحان:

هنالك العديد من العوامل المؤدية إلى ظهور أعراض قلق الامتحان لدى التلميذ ونذكر منها مايلي:

- الشخصية القلقة: هذه الشخصية عرضة لقلق الامتحان أكثر من غيرها لأنها تحمل سمة القلق، فمن المرجح أن يزيد قلق الامتحان لديها.
- عدم استعداد الطالب للامتحان بعدم الاستذكار الجيد.

- الأفكار والتصورات الخاطئة عن الامتحان وما يترتب عليها من نتائج.
- طريقة الامتحانات وإجراءاتها ونظمها، وربطها بأساليب تبعث على الرهبة والخوف.
- تعزيز الخوف من الامتحانات من قبل الأسرة وفق أساليب التنشئة التقليدية التي تستخدم العقاب، مما يؤدي إلى خوف الطلبة من النتائج السيئة.
- أهمية التفوق الدراسي للطلاب، بالإضافة إلى ضغط الأسرة الزائد على الطالب لتحقيقه ذلك.
- ما يبثه بعض المعلمين من خوف في أنفس الطلاب من الامتحانات، واستخدامها كوسيلة للعقاب في بعض الأحيان.

6- أسباب قلق الامتحان

- يرى المهتمون في مجال الصحة النفسية والأخصائيون في المجال التربوي أن قلق الامتحان يعزى إلى العديد من الأسباب لعل أبرزها مايلي :
- نقص المعرفة بالموضوعات الدراسية.
- قلة الرغبة في النجاح والتفوق.
- وجود مشكلات في تعلم المعلومات وتنظيمها ومراجعتها قبل الامتحان واستدعائها في موقف الامتحان ذاته.
- ارتباط الامتحان بخبرات الفشل في حياة الطالب و تكرار مرات الفشل.
- قصور في الاستعداد للامتحان كما يجب و قصور في مهارات أداء الامتحان.
- التمرکز حول الذات، ونقص الثقة بالنفس.
- الاتجاهات السالبة لدى الطلاب و المعلمين والوالدين نحو الامتحانات.
- اكتساب قلق الامتحان حين يقترن بمثيرات منفرة مثل التقييم الاجتماعي السالب، والمصاحبات الفسيولوجية غير السارة.
- العجز المتعلم و توقع الفشل ونقص السيطرة (محمد حامد زهران 2000 ص99).

7- التفسير النظري لقلق الامتحان

لقد حاولت كثير من النظريات الحديثة تفسير الانجاز السيء المرتبط بالقلق العالي للامتحان في الامتحان وتناولت هذا الموضوع من عدة جوانب، لدراسة تأثيره على مستوى أداء الفرد وتمثل هذه النظريات فيما يلي:

7-1- التفسير المعرفي

رأت هذه النظرية 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 و تتداخل مع الاستجابات الضرورية المرتبطة بالمهام الأساسية ذاتها، والتي هي ضرورية للانجاز الجيد في الموقف الاختباري. ولعل هذا يتماشى مع وجهة نظر واين (wayn) حيث يرى أن الأفراد ذوي القلق العالي للامتحان يوزعون انتباههم على الأمور المرتبطة بالذات، في حين أن الأفراد ذوي القلق المنخفض للامتحان غالبا ما يركزون على الأمور المرتبطة بالمهام المطلوبة فقط بدرجة اكبر، الأمر الذي يؤدي بدوره إلى خفض الإنجاز الأكاديمي عند هؤلاء. (سيد الطواب 1992ص154)

7-2- تفسير نظرية معالجة المعلومات

قدم بنجمن Benjamin (1981) وزملاؤه نموذج معالجة المعلومات والذي يزودنا بمفاهيم مفيدة في تحليل موقف الامتحان ووفقا لهذا النموذج يعود قصور الطلبة ذوي القلق العالي للامتحان إلى مشكلات في تعلم المعلومات و تنظيمها، و مراجعتها قبل الامتحان أو استدعائها في موقف الامتحان ذاته أي أنهم يرجعون الانخفاض في التحصيل عند الطلبة ذوي القلق العالي في موقف الامتحان إلى قصور في عمليات الترميز أو تنظيم المعلومات واستدعائها. وقد حاول كل من بنجامين ومكشين ولين Benjamin, Mckeachine & Lin (1987) التحقق من نموذج تجهيز المعلومات في تفسير الإنجاز السيء للتلاميذ أصحاب القلق العالي في الامتحان عن طريق استخدام أسلوب يقيس تنظيم مواد الدراسة للتلاميذ ذوي القلق العالي بطريقة مباشرة، وفي موقف حقيقي في قاعة الدراسة .

وقد أشارت نتائج هذه الدراسات إلى أن التلاميذ ذوي القلق العالي في الامتحان لديهم قصور في تنظيم المواد الدراسية، مقارنة بالتلاميذ الآخرين ذوي القلق المنخفض، أي أن

هؤلاء التلاميذ ليس لديهم القدرة على تنظيم مفاهيم المواد حتى في المواقف غير التعليمية، كما بينت النتائج أيضا أن التنظيم السيء يرتبط بالإنجاز الأكاديمي الضعيف. ولهذا يبدو أن أحد أسباب هذا الإنجاز عند التلاميذ ذوي قلق الامتحان العالي يعود إلى عادات دراسية سيئة وقصور في تعلم وتنظيم المواد التي سبقت دراستها (سيد الطواب 1992ص157).

7-3- التفسير السلوكي

يرى السلوكيون أن الأفراد يستخدمون استراتيجيات تكيفية منها ايجابية ومنها سلبية لدى تفاعلهم مع الأوساط المحيطة بهم وما تفرضه عليهم من ضغوط ومشكلات، ولقلق الامتحان إستراتيجية سلبية تتمثل في الانسحاب النفسي والجسدي من الوضع المثير، تظهر في أنماط سلوكية متنوعة مثل التعرق وزيادة إفراز الأدرينالين والبكاء وعدم القدرة على مسك القلم والكتابة والتشنج . (عصفور 1994ص54)

من خلال عرض هذه النظريات يتضح وجود تعارض قائم بينها، فكل واحدة تركز على جانب معين وتهمل الجوانب الأخرى. فالنظرية المعرفية تركز على العلاقة بين القلق والانتباه أما الثانية فتتركز على العلاقة بين القلق وقصور تجهيز المعلومات، أما الثالثة فقلق الامتحان المرتفع كاستجابة تكيفية سلبية مع موقف الامتحان.

8- العوامل المؤثرة في قلق الامتحان: كشفت العديد من الدراسات أن مستوى قلق الامتحان يتأثر بعدد من العوامل منها ما هي متعلقة بالفرد نفسه ومنها ما هي محيطة ببيئته ونذكر منها مايلي:

8-1 مستوى الذكاء

تؤثر درجة الذكاء تأثيرا واضحا في درجات التحصيل الدراسي، حيث أن الواقع المدرسي يثبت أن مرتفعي الذكاء يكون تحصيلهم الدراسي مرتفعا في الغالب، بينما تنخفض معدلات التحصيل الدراسي لدى التلاميذ الأقل ذكاءا. كما تشير عدة دراسات مثل دراسة (العجمي 1999) ودراسة (الطيريري 2006) إلى وجود ارتباط ذي دلالة إحصائية بين التحصيل الدراسي وقلق الامتحان، غير أن اتجاه الارتباط بين المتغيرين المذكورين ليس محددًا، فقد توصلت بعض الدراسات إلى أن ارتفاع قلق الامتحان يؤدي إلى انخفاض في مستوى التحصيل الدراسي، بينما أثبتت دراسات أخرى أن انخفاض مستوى قلق الامتحان يؤدي إلى الانخفاض في معدلات التحصيل الدراسي للتلاميذ.

يبدو أن مستوى قلق الامتحان يتحدد حسب درجة الذكاء، حيث بينت نتائج بعض الدراسات وجود ارتباط سلبي بين قلق الامتحان والذكاء، ومن أهمها ما توصلت اليه دراسة فيشر وأوري Fisher & Awery (1973) من نتائج، تتمثل في انخفاض قدرات التلاميذ. (توفيق أحمد 1989 ص78). كما هدفت دراسة مازي (1969) الى معرفة العلاقة بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي وشملت عينتها 96 طالبا تم تقسيمهم حسب درجات الذكاء الى 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. (أنيسة دوكم 1996 ص15).

2-8 الرسوب المدرسي

لقد بينت بعض الأبحاث أن قلق الامتحان يرتبط بانخفاض مستوى التحصيل الدراسي الذي يؤدي الى تكرار السنة الدراسية أو الرسوب الدراسي. وفي دراسة كاتيل Cattell (1966)، وكذلك دراسة برادشاو وجودري Bradshaw & Gaudry (1971) على تلاميذ الصف التاسع حيث تراوحت أعمارهم بين 14 و16 سنة، تبين لهما أن مستوى قلق الاستعداد للامتحان عند التلاميذ الفاشلين أعلى منه عند التلاميذ الناجحين. (كازمولي آغا 1988 ص18). كما وجد ساراسون وهيل Sarason & Hill (1971) أن مستوى قلق الامتحان عند التلاميذ الذين يعيدون صفوفهم الدراسية أعلى منه عند التلاميذ الناجحين. وتوصل سنكلر Sinclair (1971) إلى أن مستوى قلق الامتحان عند التلاميذ الذين تركوا المدارس الثانوية بسبب تكرار الرسوب أعلى منه عند التلاميذ المستمرين في الدراسة.

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

3-8 عادات الاستذكار

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

الامتحانات. أما التلاميذ الذين لديهم عادات دراسية إيجابية، فهم يستذكرون دروسهم بانتظام طوال العام وهذا ما يجعلهم لا يشعرون بالقلق. وهذا ما تؤكدته دراسة ويتمير Wittmaier (1972) التي أوضحت أن التلاميذ الذين لديهم قلق عالي في الامتحانات تكون مهارات الاستنكار لديهم ذات مستوى منخفض عن ذوي القلق المنخفض. (Wittmaier, 1972,p352). وأثبتت دراسة دودلي Dudley (1986) أن هناك كثيرا من المشكلات الأكاديمية ومشكلات النجاح الدراسي ترتبط بعادات الاستنكار، مثل: تنظيم الوقت وكيفية الاستنكار قبل الامتحان. (Dudley,1986,p29)

ويتفق ما سبق مع نتائج 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 الإتجاه نحو الاختبارات من إعدادهم، ومقياس العادات والإتجاهات الدراسية من إعداد عادل الأشول وماهر الهواري. وأوضحت الدراسة أن هناك علاقة عكسية بين قلق الامتحان وعادات الاستنكار، أي أن درجات قلق الامتحان تزداد كلما قلت درجات الطلاب على عادات الاستنكار(ماهر الهواري ومحمد الشناوي 1987ص171)

وبناء على ما سبق يتضح أن قلق الامتحان يرتبط سلبيا بعادات ومهارات الاستنكار، ويعني هذا أن التلاميذ الذين يتبعون عادات دراسية سيئة في استنكارهم 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 الاستنكار ومهارات الامتحان.

9- طرق قياس قلق الامتحان

نشطت البحوث التجريبية حول القلق بأنواعه، منذ منتصف القرن العشرين، ويعتبر قياس قلق الامتحان من الموضوعات التي طالما شكلت موضوع وبحث ودراسة لكثير من الباحثين والمختصين، وذلك بسبب صعوبة التوصل إلى معايير ثابتة ومحددة يقاس بواسطتها متغير قلق الامتحان ومن خلال الدراسات والبحوث التي تناولت هذا الموضوع ظهرت العديد من الاختبارات والمقاييس النفسية الخاصة بقياس قلق الامتحان، ومن أشهر هذه المقاييس مايلي:

- مقياس قلق الامتحان "علي شعيب 1987"

- مقياس قلق الامتحان "رشا دمنهوري- ومدحت عبد اللطيف 1990"

- مقياس "عبد الرحمن الطريري 1992"

- مقياس "سوين" لسلوك قلق الامتحان

يلاحظ من خلال المعلومات المقدمة سلفا أن موضوع القلق عموما، وقلق الامتحان بشكل خاص، قد شغل حيزا مهما في بحوث ودراسات علم النفس وعلوم التربية، ويستدل على ذلك من خلال العديد من المقاييس المنجزة لقياس هذا الإضطراب.

10- الإجراءات الإرشادية لخفض قلق الامتحان

يؤثر قلق الامتحان المرتفع في تدني تحصيل الفرد، ويسبب أعراضا جسدية ونفسية عديدة، يمتد تأثيرها إلى جوانب أخرى من شخصيته، كما تؤثر على أدواره الأسرية والاجتماعية المختلفة، وذلك لأن قلق الامتحان المرتفع يؤدي بالتلميذ عادة إلى الرسوب، ومن ثم التسبب المدرسي، وعدم إتمام التلميذ لمشواره الدراسي والعلمي، وهو ما يحرمه من جملة الأدوار الراقية التي يمكن أن يشغلها في حالة مواصلته للدراسة وتحقيقه للنجاح والتفوق، ومن هذا المنطلق يتضح أنه من الأهمية بما كان أن يعمل المرشدون التربويون والمختصون النفسانيون، وحتى الأساتذة والأولياء على ترشيد قلق الامتحان لدى التلاميذ، لتفادي عواقبه غير المرغوبة، ويقترح بعض الأخصائيين النفسيين انه هنالك بعض الإجراءات العلمية التوجيهية والإرشادية لخفض قلق الامتحان وسوف تستعرض الباحثة أهم الإجراءات وهي كالتالي:

10-1- تطوير قدرة الفرد على 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.

- التدريب على اتخاذ القرارات وحل المشكلات والتعامل مع التوتر .

- التدريب على كيفية طرح البدائل للمشكلة الواحدة، مثال:

10-2- مساعدة الفرد على الشعور بالأمن والثقة بالذات

- تقديم المثيرات التي تؤدي للقلق والخوف بشكل تدريجي.

- تقوية الثقة بالذات على نحو تدريجي من خلال خبرات النجاح. (زهران 2000ص230).

10-3- التدرّب على الاسترخاء

- إن القلق والاسترخاء لا يمكن أن يحدث معا (وهذا ما يسمى بالبديل المتنافر)
- التدرّب على التنفس بعمق وعلى إرخاء العضلات والشعور بالاسترخاء.
 - هناك أساليب كثيرة للتدرّب على الاسترخاء لكل مجموعة من مجموعات العضلات في الجسم.
 - يمكن أن يسبق الاسترخاء بخطوة تطلب فيها من الفرد أن يتخيل موقفا مثيرا للقلق و بعد ذلك يعمل كمضاد لاستجابة القلق .
 - من المفيد إعداد قائمة بالمواقف المثيرة للقلق المراد تخيلها أثناء الاسترخاء.

10-4- الحديث الايجابي مع الذات

- تشجيع الأفراد على أن يتوقفوا عن استخدام التعليقات السلبية للقلق عندما يتحدثون مع انفسهم.
- تشجيع استخدام عبارات ايجابية في الحديث مع الذات (صحيح أنني منزعج ولكن الأمور سوف تسير على ما يرام، لا يوجد إنسان كامل، أن تعمل وتبذل جهدا أسهل من أن تقلق) (رضوان 2002 ص250).

10-5- تحسين عادات الدراسة السيئة

- تحميل الطلبة المسؤولية والاعتماد على النفس.
- تدريب الطلبة على إدارة وقت التعلم وتنظيمه.
- تشجيع الطلبة على التساؤل والبحث والاستكشاف.
- تشجيع الطلبة على الاختبار والتقييم الذاتي المستمرين.(الضامن 2003 ص 229)

10-6- التدريب على مهارة الامتحان

- الامتحان موقف تعليمي لا بد من الاهتمام به، وإتباع أساليب فعالة عند المذاكرة له من أجل الحصول على مستوى مناسب من التحصيل والنجاح والتفوق. ومن هذا المنطلق يرى المختصون في هذا المجال انه لا بد من اكتساب بعض المهارات اللازمة لكل طالب يتقدم للامتحانات وتسمى هذه المهارات بمهارات الامتحان ومن بينها ما يلي:

أ- 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 دوريا والتلخيص قدر المستطاع.
- المراجعة حسب الجدول الزمني المحدد.
- تحديد المواد التي تحتاج إلى مجهود ووقت اكبر في المراجعة ثم البدء بدراستها أولا.
- 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 2005ص220)

ب- مهارة الاستعداد للامتحان

الاستعداد للامتحان من الأمور الهامة إذا كان الطالب متقدم إلى امتحان مهم ويتوقف مستقبله عليه، فلا بد أن يستعد استعدادا جيدا لهذا الامتحان ومن أهم خطوات الاستعداد للامتحان ما يلي:

- عدم السهر طويلا لأن السهر يرهق الجسم ويخرج الإنسان عن التركيز في الدراسة.
- الابتعاد عن شرب المنبهات كالشاي والقهوة لان مثل هذه المنبهات تأخذ من قدرة الطالب وتركيزه واستيعابه.
- عدم تناول الأقراص المنبهة، فهذه أمور غير طبيعية تدفع الطالب إلى السهر ومن ثم عدم مقدرة الطالب على المواصلة في الدراسة.

خلاصة

يعتبر قلق الامتحان من بين المشكلات التي تحتل الأولوية في قائمة المشكلات الدراسية التي يواجهها تلاميذ المدارس بصفة عامة. وهو وليد عملية تفاعل بين العوامل الشخصية للفرد وعوامل الموقف الاختباري، حيث تجتمع هذه العوامل لتدعم المكونات المعرفية التي بدورها تحفز المكونات الانفعالية، وتظهر بعض المظاهر النفسية كتنقص الثقة بالنفس والارتباك والخوف والعصبية الشديدة،

وبعض المظاهر الفسيولوجية كالغثيان والإغماء وتصبب العرق وارتعاش اليدين. وكلها وسائل تكيف سلبية يلجأ إليها التلميذ الممتحن لتجنب موقف الامتحان وهذا النوع يحتاج إلى تدخل إرشادي متخصص للتعامل معه وترشيده وعلاجه للتقليل من آثاره على مستوى أداء وانجاز الطالب .

المراجع :

1. احمد عبد الخالق، قلق الموت، عالم المعرفة، الكويت، الطبعة الاولى 1987 .
2. رضوان سامر جميل، الصحة النفسية، دار المسيرة، عمان، الاردن، الطبعة الاولى 2002.
3. رياض نايل العاسمي، فاعلية كل من الارشاد المتمركز على العميل والتحصين التدريجي في خفض مستوى قلق الامتحان لدى طلاب المرحلة الثانوية، موسوعة الارشاد النفسي والتربوي، 2012
4. صالح حسن الداھري، مبادئ الصحة النفسية، دار وائل، عمان الاردن، الطبعة الاولى 2005.
5. عبد الله بن طه الصافي وأشرف أحمد عبد القادر، العوامل المرتبطة بعادات الاستنكار لدى طلاب الجامعة دراسة مقارنة بين المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا، مجلة كلية التربية، جامعة عين الشمس، الجزء 1، العدد 18 1994.
6. عبد المطلب القريطي، في الصحة النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، الطبعة الاولى 1998.
7. عبد الناصر غربي، فاعلية برنامج إرشادي في ضوء نظرية "ألبرت إيس" العقلانية الانفعالية السلوكية في خفض قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، رسالة دكتوراه في علم النفس المدرسي، جامعة قاصدي مرباح ، ورقلة، الجزائر، 2014.
8. علاء الدين كفاي واخرون، بناء مقياس القلق الرياضي، مجلة حولية، كلية التربية، جامعة قطر، العدد 1990، 7.
9. فرج عبد القادر طه، مصطفى كامل عبد الفتاح، حسين عبد القادر محمد، شاكر عطية قنديل، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، دار غريب، ط2، القاهرة، 2003 .
10. فيصل محمد خير الرزاد، دراسة تشخيصية لبعض حالات القلق، مجلة الثقافة النفسية، المجلد التاسع، بيروت، لبنان، العدد 35 1997.

11. ماهر محمود الهواري ومحمد محروس الشناوي، مقياس الاتجاه نحو قلق الاختبارات "معايير ودراسات ارتباطية"، مجلة رسالة الخليج العربي، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الملك سعود بالرياض، العدد 22، 1987.
12. محمد حامد زهران، الإرشاد النفسي المصغر للتعامل مع المشكلات الدراسية، القاهرة، مصر، الطبعة الأولى 2000.
13. محمد عبد الظاهر الطيب، دراسة لمستوى قلق الامتحان بين طلاب كليات جامعة طانطا، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد 6، 1988.
14. محمد نعيم شريف، دراسة لمدى الارتباط بين القلق والذاكرة، مجلة دراسات نفسية، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية، المجلد 5، العدد 1 1995.

19-Dudley, B.C. Comparaison of study habits and Academically Unsuccessful. American Indian in higher education D.A.I,46 (10), pp 29-35, (1986) .

20-Horn & Dollinger, S.Effect of Test anxiety tests and sleep on Children's performance . Journal of school psychology, 27, pp 282-373, (1989) .