

مستوى قلق الامتحان لدى التلميذ المراهق -دراسة ميدانية ببعض متوسطات ولاية بومرداس-

أ.شريك ويزة

جامعة أبو القاسم سعد الله - الجزائر 2

ملخص

يعتبر المقال الحالي محاولة للتعرف على مستوى قلق الامتحان لدى عينة من تلاميذ السنة الرابعة متوسط بولاية بومرداس ، حيث تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة، وعددها 97 تلميذ وتلميذة، مع تطبيق مقياس قلق الامتحان من إعداد ساراسون بعد التأكد من صدقه وثباته وتمثل التساؤل الرئيسي للدراسة في :
- ما مستوى قلق الامتحان لدى عينة الدراسة؟
وبعد المعالجة الإحصائية توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :
مستوى درجات قلق الامتحان متوسط لدى تلاميذ عينة الدراسة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى درجات قلق الامتحان لدى عينة الدراسة تبعا لمتغير كل من الجنس وإعادة.
الكلمات المفتاحية : قلق الامتحان ، التلميذ، المراهق.

Résumé

Le présent article se propose d'identifier les niveaux de stress liés aux examens chez un échantillon de 97 élèves de la 4^{ème} Année Moyenne de la willaya de Boumerdes.

Nous avons formulé la question de recherche centrale: Quels sont les niveaux de stress de l'examen chez l'échantillon de recherche ?

L'étude a abouti aux résultats suivants:

- Le niveau de stress de l'examen est moyen chez les élèves de l'échantillon de l'étude.

- Il n'existe pas de différence statistique significative entre le niveau de stress de l'examen des élèves (filles) et des élèves (garçons).

- Il n'existe pas de différence statistique significative entre le niveau de stress de l'examen des élèves qui ont refait l'année scolaire et ceux qui l'ont pas refaite.

Mots clés: Test d'anxiété, Elève, Adolescent.

مقدمة

يمثل التلميذ محور العملية التربوية، ومركز اهتمام التربويين، وتزداد أهمية العناية به عند وصوله إلى السنة الرابعة متوسط، باعتبارها آخر سنة يقضيها في التعليم الإلزامي والتي تتوج بامتحان شهادة التعليم المتوسط، الذي له أهمية كبرى، حيث تعد الامتحانات من العوامل الأساسية التي يتم التركيز عليها من قبل رجال التعليم والتربية بوصفها وسيلة تقييمية ومعيارا ضروريا يتم بموجبه تحديد مدى نجاح التلميذ في الدراسة فضلا عن اعتباره مؤشرا لمدى تحقيق المؤسسات التربوية لأهدافها.

إلا أن التلميذ المقبل على امتحان شهادة التعليم المتوسط يعاني من شعور القلق إزاء هذا الأخير وبدرجات متفاوتة. وقد اجمع التربويون على أن قدرا معينا من القلق الامتحاني يصبح دافعا للأداء الجيد، في حين إذا زاد عن الحد المطلوب أو نقص يصبح مشكلة، ولمواجهة قلق الامتحان على التلميذ أن يتحلى بالثقة والاستعداد، ذلك الإحساس الشخصي بالكفاءة الجسمية والنفسية والاجتماعية والتي يقوم عليها البناء النفسي للفرد خاصة المراهق الذي يسعى دائما لتحقيق شخصيته و تقديرها وتحقيق توافقه النفسي و

القدرة على مواجهة الامتحان والسعي لتحقيق النجاح فيه و بلوغ مراتب التفوق و النجاح الدراسي.

إن قلق الامتحان عند التلميذ أمر يسهل ملاحظته في المجال الدراسي خاصة في فترة الامتحان من خلال مظاهره الخارجية و ردود أفعاله. كما أن تخفيض هذا القلق لدى التلميذ يحتاج إلى الوقت والاستمرارية، فتريته على أن يكون قوي الشخصية ليست مهمة سهلة لكنها ليست مستحيلة، بل تتطلب الصبر والمثابرة وتعد عاملاً أساسياً و ضرورياً للفرد لبلوغ غاياته المنشودة وهي النجاح، وعلى هذا الأساس جاءت هذه الدراسة لتسلط الضوء على هذا الموضوع .

1. الإشكالية:

يعتبر الامتحان وسيلة لقياس مستوى أداء التلميذ وليس غاية في حد ذاته. حيث يلعب دوراً هاماً في حياة التلميذ وهو أحد أساليب التقييم الضرورية التي يرتبط بها ويمثل مشكلة. ونظراً لارتباط الامتحان بتحديد مصير التلميذ ومستقبله الدراسي والمهني، ومكانته في المجتمع، فإنه في وقتنا الراهن يمثل مصدراً لإثارة القلق بسبب تهويل قيمته واعتباره مرحلة مصيرية في حياة التلميذ ومن هنا ظهر اهتمام التربويين بدراسة قلق الامتحان، كشكل محدد من القلق المرتبط بمواقف التقويم في المجال الدراسي، وهو حسب تعريف أحمد عبد الخالق (1987) "نوع من القلق المرتبط بمواقف الامتحان، بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعوراً بالخوف والهم العظيم عند مواجهة الامتحانات. (1)

كما "يعد نوعاً من أنواع القلق العام، وأن بعض التلاميذ بحكم تكوينهم النفسي للقلق العام يكونون أشد إحساساً من غيرهم بقلق الامتحان " (2). ومن هنا أضحى قلق الامتحان مشكلة حقيقية تواجه الكثير من التلاميذ، وتزداد نسبة انتشاره بين هؤلاء في مختلف مراحلهم التعليمية، خاصة في الامتحانات التحصيلية الختامية الإشهادية كما هو الحال في المرحلة التي

خصصناها للدراسة "قلق الامتحان يسبب كل هذا التوتر والقلق للطلبة في مختلف المراحل التعليمية. (3)

كما أكدت دراسات كل "من دينياتو Denato (1995) وهمبري Hembree (1997) أن قلق الامتحان ينمو طرديا بتقدم سنوات الدراسة". (4)

كما أن شعور التلميذ بأن الامتحان موقف صعب يتحدى إمكانياته وقدراته وأنه غير قادر علي اجتيازه ومواجهته قد يولد استجابات سلبية مما يحد من قدرته على التعامل الصحيح مع الامتحان الذي يؤدي في الأخير إلى الفشل وعدم النجاح .

"ولكي تحقق المدرسة مردودا تربويا كبيرا لابد لها أن تُعوّد التلاميذ على التمتع بلذة النجاح وتجنب آلام الفشل " (5). وبذلك تظهر قيمة المجهود الشخصي في العمل المدرسي عامة والامتحان خاصة إلى جانب الاعتماد على النفس الذي يخلق الدافع للإنجاز المثمر بالنجاح .

وانطلاقا مما سبق، ونتيجة لأهمية موضوع قلق الامتحان لتحقيق النجاح الدراسي، فإن الدراسة الحالية تحاول الكشف عن مستوى قلق الامتحان في ضوء المتغير الأكاديمي (الإعادة) والمتغير الديموغرافي (الجنس) وذلك لدى عينة من تلاميذ السنة الرابعة متوسط في بعض متوسطات ولاية بومرداس.

2 - تساؤلات الدراسة:

تسعى الباحثة للإجابة على التساؤلات التالية :

. ما هو مستوى درجات قلق الامتحان تلاميذ السنة الرابعة متوسط على مقياس قلق الامتحان؟

. هل توجد فروق دالة إحصائية بين ذكور و إناث عينة الدراسة في مستوى قلق الامتحان ؟

. هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير الإعادة ؟

3. فرضيات الدراسة:

- . لتلاميذ السنة الرابعة متوسط درجات متوسطة على مقياس قلق الامتحان.
- . لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان بين ذكور و إناث عينة الدراسة .
- . لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير الإعادة.

4. أهمية الدراسة :

وعلى ضوء ما تقدم تكمن الأهمية فيما يلي:

- ندرة الدراسات التي تناولت هذا الموضوع في البيئة الجزائرية على حسب علم الباحثة .
- أهمية المتغير (قلق الامتحان) في النجاح الدراسي .
- المساهمة في إرشاد وتوجيه التلميذ نحو الأفضل لرفع مستوى أدائه في جو خال من القلق
- مساهمة نتائج هذا البحث لاستحداث برامج إرشادية ذات فعالية لمواجهة مشكلة قلق الامتحان وعلاجه للرفع من نسبة النجاح الدراسي .
- تساهم نتائج هذا البحث في مساعدة القائمين على العملية التربوية على بناء امتحانات تراعي الحالة النفسية للتلميذ.
- فضلاً على اهتمامات الباحثة بحكم مهنتها كمستشار التوجيه والإرشاد وما تعايشه من حالات القلق التي يعانيها التلميذ في فترة الامتحانات.

6 - أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى :

- معرفة مستوى قلق تلاميذ السنة الرابعة في الامتحانات .
- الكشف عما إذا كانت هناك فروق في مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ الرابعة متوسط في ظل متغيري الجنس والإعادة.
- تسليط الضوء على الواقع المدرسي وخاصة أثناء الامتحانات وما آل إليه من تفشي الكثير من المشكلات التي تحد من أداء التلميذ ، كقلق الامتحان الذي يتطلب فهما وتفسيرا دقيقا حتى يتسنى لنا التعامل معه بطريقة ايجابية وفعالة .
- تزويد مستشاري التوجيه والإرشاد بالمعلومات حول قلق الامتحان وكيفية التعامل مع الحالات للوصول بالتلميذ إلى الأداء الجيد ومنه إلى النجاح الدراسي .

7 - التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة :

1.7 : قلق الامتحان : هو استجابة أفراد عينة الدراسة للفقرات التي يتكون منها مقياس قلق الامتحان بوضع علامة (×) أمام الفقرة التي تعبر عن رأيهم بالموافقة بدرجة:أوافق بشدة . أوافق . غير موافق . غير موافق بشدة. ويعبر عنه بالدرجات العالية التي يحصل عليها أفراد عينة البحث على مقياس قلق الامتحان المستخدم .

2.7 : المراهق: تلميذ السنة الرابعة متوسط المقبل على اجتياز امتحان شهادة التعليم المتوسط التجريبي ومن الجنسين (ذكورا و إناثا) معيد وغير معيد.

8 . المفاهيم النظرية :

أولا . قلق الامتحان :

ازداد الاهتمام بدراسة قلق الامتحان في السنوات الأخيرة مع ازدياد الضغوط البيئية التي يتعرض لها التلميذ المتلمذ والمتدرّس والذي يرتبط بكثير من المشكلات السلوكية، بل وحتى الأمراض العضوية. والذي يظهر في أي وقت من أوقات العام الدراسي وبشكل كبير في الامتحانات الرسمية باختلاف مستوياتها .

اختلفت وتعددت التعاريف حول قلق الامتحان باختلاف المدارس والنظريات، له أنواع ومستويات عدة ويعكس أثار سلبية على الفرد والمجتمع والمنظومة التربوية على حد سواء.

1 . تعريف قلق الامتحان :

وردت في دراسات مختلفة عدة تعاريف، حيث تناولت المصطلح لكون الامتحان أو الاختبار الذي يجتازه الإنسان سوف يقرر مصيره في جانب معين من جوانب حياته ،مثل النجاح في الدراسة، فإن هذه الامتحانات تحظى لدى البعض بحالة من الإثارة والتهويل مما يؤدي إلى القلق،الذي عرف من قبل :

. دوسيك (Dusek) 1980 بأنه " شعور غير سار ، أو حالة انفعالية تلازمها مظاهر فسيولوجية وسلوكية معينة. وتلك الحالة الانفعالية يخبرها الفرد في الامتحانات الرسمية ومواقف التقييم الأخرى " . (6)

. ساراسون (Sarason) 1980 بأنه " تلك الاستجابات الفينومولوجية والفسيولوجية والسلوكية التي تحدث مرتبطة بتوقع الفرد للفشل " . (7)

. عبد الخالق (1987) أنه "نوع من القلق المرتبط بمواقف الامتحان، بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالخوف والهم العظيم عند مواجهة الامتحانات". (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 الامتحان فينتاب التلميذ الخوف وانعدام الراحة النفسية فتولد الرغبة في الهروب من الموقف مما يؤدي إلى اضطراب في الجوانب المعرفية وردود أفعال جسمية ونفسية .

وفي إطار ما سبق تعرف الباحثة قلق الامتحان بأنه حالة انفعالية سلبية تصيب أفراد عينة البحث بسبب إدراكهم لموقف الامتحان على أنه مصدر للتهديد والخطر، وتكون مصحوبة باضطرابات في النواحي المعرفية والانفعالية والجسمية تحد من الأداء السليم للامتحان .

2. نظريات قلق الامتحان:

قد حاولت كثير من النظريات الحديثة تفسير الإنجاز السلبي المرتبط بالقلق العالي في الامتحان.

نظرية التداخل : "نتيجة لبحوث ماندلر وساراسون 1952 Mandler (& Sarason)، حول قلق الامتحان ، قامت النظرية على نموذج التداخل ، ورأت أن التأثير الرئيسي للقلق في الموقف الاختباري هو في دخول وتأثير عوامل أخرى ، حيث ينتج القلق العالي استجابات غير مرتبطة بالمهام المطلوبة مثل :عدم التركيز ، والميل نحو الأخطاء أو الاستجابات المركزة حول الذات ، التي تتنافس وتتداخل مع الاستجابات الضرورية المرتبطة بالمهام الأساسية ذاتها ، والتي هي ضرورية للإنجاز الجيد في الموقف الاختباري ". (9)

نظرية تجهيز المعلومات:

حسب بنجامين وزملائه (Benjamin & Al) 1981) ووفقا لهذه النظرية يعود قصور التلاميذ ذوي القلق العالي في الامتحان إلى مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها أو مراجعتها قبل الامتحان أو استدعائها في موقف الامتحان ذاته؛ أي أنهم يرجعون الانخفاض في التحصيل عند التلاميذ ذوي القلق العالي في موقف الامتحان إلى قصور في عمليات " التشفير "، أو تنظيم المعلومات واستدعائها في موقف الامتحان. وقد حاول كل من بنجامين ومكيشين ولين (Benjamin, Mckeachine & Lin. 1987) التحقق من فائدة نموذج تجهيز المعلومات في تفسير الإنجاز السيئ للتلاميذ أصحاب القلق العالي في الامتحان عن طريق استخدام أسلوب يقيس تنظيم مواد الدراسة للتلاميذ ذوي القلق العالي بطريقة مباشرة ". (10)

نظرية القلق الدافع:

تفسر قلق الامتحان على أساس أن الدوافع المرتبطة بموقف الامتحان تعمل على حث أو استثارة الاستجابات المناسبة للموقف ، وقد تؤدي في النهاية إلى أداء مرتفع . وبهذا يعمل القلق كدافع وظيفته استثارة الاستجابات المناسبة لموقف الامتحان "ويدعم هذا النموذج وجهة نظر تايلور وسبنس Taylor & Spence التي تقوم على أساس أن للقلق خاصية الدافع الذي يوجه السلوك ، ويدفع الفرد للعمل والنشاط ". (11)

كما أكد تايلور وسبنسفي نظريتهما " القلق الدافع " أن شعور التلميذ بالقلق في الامتحان صفة حسنة تدفعه إلى تحسين أدائه، فيحصل على درجات مرتفعة ". (12)

نظرية القلق المعوق :

تفسر هذه النظرية قلق الامتحان على أساس أن شعور التلميذ بالقلق يجعله ينشغل بقلقه أكثر من انشغاله بالإجابة على أسئلة الامتحان فيحصل على درجات منخفضة" (13). والقلق حسب هذا النموذج يعمل كمعوق لسلوك التلميذ، حيث إنه قد يثير استجابات مناسبة أو غير مناسبة لموقف الامتحان ، وقد يؤدي هذا إلى انخفاض مستوى أداء التلميذ . ويستند هذا النموذج إلى وجهة نظر تشايلد Child، التي تقوم على أن القلق كحافز في موقف العمل ، قد يثير استجابات ملائمة للعمل أو استجابات لا علاقة لها بالعمل ". (14)

من خلال عرض النظريات يتضح أن كل واحدة ركزت على جانب معين ، فنظرية التداخل ركزت على العلاقة بين القلق والانتباه أما الثانية كان على العلاقة بين القلق وقصور تجهيز المعلومات، أما الثالثة فسرت القلق كدافع للأداء والإنجاز، والرابعة رأته كمعوق للأداء . إلا أنه في الحقيقة هذه النظريات مكتملة لبعضها البعض في تفسير قلق الامتحان الذي يعتبر دافعا عندما يكون معتدلا، ويكون معوقا إذا كان مرتفعا، حيث يحدث تداخل بين التقييم السلبي للذات وموقف الامتحان وبين أداء المهمة، فيتشتت الانتباه وينعدم التركيز ويحدث الفشل في أداء المهمة . بالإضافة إلى العادات الدراسية السيئة ، والتي تؤدي بدورها إلى قصور في تعلم المعلومات وتنظيمها ومراجعتها واستدعائها في موقف الامتحان لاستعمالها.

3: تصنيفات قلق الامتحان

يمكن تصنيف قلق الامتحان من حيث تأثيره على مستوى أداء الفرد لواجباته ومهامه في الامتحان إلى نوعين:

أ- قلق الامتحان الميسر : هو قلق الامتحان المعتدل ذو الأثر الإيجابي المساعد، " والدافع بالتلميذ للدراسة والتحصيل المرتفع، وينشطه ويحفزه على الاستعداد للامتحانات؛ أي كلما كانت درجة القلق متوسطة وفي الحدود المعتدلة كان تأثيرها أقرب إلى التيسير". (15)

وحسب جينا آرمينداريز (Armendáriz ، 1998)، فإن قلق الامتحان المعتدل، مع القدرة على التحكم في الانفعالات السالبة يؤديان إلى تحسن الأداء في الامتحان". (16)

ب - قلق الامتحان المعسر : هو قلق الامتحان المرتفع ذو الأثر السلبي المعوق، حيث تتوتر الأعصاب ويزداد الخوف والانزعاج والرغبة، ويستثير استجابات غير مناسبة، مما يعوق قدرة التلميذ على التذكر والفهم، ويربكه حين يستعد للامتحان، ويعسر أداء الامتحان". (17)

ونستنتج أن قلق الامتحان المرتفع (المعسر) يؤثر تأثيرا سلبا في أداء الامتحان، بالمقارنة بالقلق المعتدل (الميسر) المساعد على الأداء الايجابي وبالتالي فهو غير ضروري ، ولذلك وجب ترشيده وعلاجه.

4 - مكونات قلق الامتحان :

"يتكون قلق الامتحان أساسا من عاملين هما : الاضطرابية أو ما يسمى بالإنشغالية أو الانزعاج، والانفعالية أو ما يسمى بالعاطفية" (18). بالإضافة إلى هذين المكونين ظهرت بعض المكونات الأخرى لقلق الامتحان، مثل المكون الفيسيولوجي". (19)

وتتمثل الإنشغالية في المشاعر السلبية على مقدرة التلميذ على الإدراك الصحيح للموقف الاختباري والتفكير الإيجابي والموضوعي والانتباه والتركيز والتذكر لحل المشكلة، أما مكون الانفعالية فيشير إلى الحالة الوجدانية

والنفسية المصاحبة لإحساس التلميذ الممتحن بالتوتر والضييق في مواقف التقويم . في حين الحالة الفسيولوجية تتمثل فيما يترتب على حالة القلق من استثارة وتنشيط للجهاز العصبي المستقل اللاإرادي، مما يؤدي إلى تغيرات فسيولوجية عديدة.

والملاحظ أن هذه المكونات متداخلة مع بعضها، ويؤثر كل واحد على الآخر، بإدراك الفرد للامتحان كموقف مهدد له، وتكوين تصورات واعتقادات غير عقلانية عن الامتحانات وما يصاحبها من تغيرات فسيولوجية .

5 - عوامل قلق الامتحان:

تتفاوت درجات قلق الامتحان بين التلاميذ، وذلك لتأثرها بعدة عوامل منها:

- المستوى الاقتصادي الاجتماعي : حسب دراسة " سريفاستافا وآخرون (Srivastava & Al) 1980 في دراستهم عن قلق الامتحان والتحصيل الدراسي الأكاديمي، وجدوا أن المستوى الاقتصادي الاجتماعي يرتبط إيجابيا بالتحصيل الأكاديمي للفرد في حين ارتبط سلبيا بدرجة قلق الامتحان كما نجد أساليب التنشئة الأسرية وما يصاحبها من تعزيز الخوف من الاختبارات.

العامل الدراسي : حيث تشير دراسة هيل 1972 (Hill) إلى أنه: " يبدأ ظهور قلق الامتحان في الصف الثاني الابتدائي ثم يتزايد تدريجيا سنة بعد أخرى " (20) "تكون بعض التخصصات الدراسية في الثانوية العامة ، فطلاب الشعب العلمية ينظرون إلى تخصصهم على أنه أصعب من نظيره في الشعب الأدبية " (21) وتكليف التلميذ بواجبات مرهقة داخل المنزل أو خارجه في فترة التحضير للامتحانات ، توجيه التلميذ إلى تخصصات لا تتماشى وقدراته الفردية، تهويل قيمة الامتحان بتشديد الحراسة وكثرة عدد الحراس . وبناء الاختبارات دون تنوع في الأهداف والاعتماد على مستوى واحد هو الاسترجاع . (22)

وهذا ما أكدته كالاقلان و مانستيد (Callaglanet & Manstead) 1983 بقولهم أن : " قلق الامتحان يرتبط بخبرة الفشل في حياة التلميذ وتكرار مرات الفشل". (23) 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.

- الذكاء: ومن نتائج دراسة فيشر وأوري (Fisher & Awery) 1973 أن مستوى قلق الامتحان يتحدد حسب درجة الذكاء ، حيث بينت نتائج بعض الدراسات وجود ارتباط سلبي بين قلق الامتحان والذكاء". (24)

- الجنس: لقد أثبتت العديد من الدراسات على وجود الفروق بين الجنسين في قلق الامتحان منها " دراسة سبيلبرجر (Spielberger) 1980 الذي أشار إلى أن الإناث كن أعلى من الذكور في مستوى قلق الامتحان " (25) وكذلك توصلت دراسة كوش (Couch) 1979 إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث 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 و جنس الطالب، يرتبطان مع بعضهما البعض" (26). ويعود ذلك إلى اختلاف التربية الأسرية، وارتباط مصير الإناث بالدراسة لتحديد مكانة اجتماعية بعيدا عن الضغوطات الأسرية .

إن مختلف العوامل السابقة الذكر، تؤثر على حالة التلميذ أثناء تأدية الامتحان، مما قد تخلق له حالة من القلق و التوتر، وقد تكون منفردة أو مجتمعة ترافق اختباراً أو أكثر.

6- مهارات تسيير قلق الامتحان:

- مهارة الاسترخاء العضلي: يعرف الاسترخاء في معجم علم النفس والطب النفسي بأنه : "حالة خالية من التوتر، تتوقف فيها الصراعات الداخلية، وكذلك مشاعر القلق والغضب والخوف، وتنتشر فيه حالة من الهدوء، أما التدريب على الاسترخاء فهو استخدام أسلوب لإرخاء العضلات بوصفه وسيلة لعلاج التوتر الانفعالي، وبخاصة في الحالات التي يكون التوتر فيها مصحوباً بحالات مثل قرحة المعدة أو سرعة نبضات القلب ". (27)

- مهارة السيطرة على الأفكار السلبية: هي مهارة تتضمن التحكم في الأفكار السلبية والتفكير الخاطئ، وتتطلب تحديد الأفكار السلبية غير المنطقية، والتفكير في مدى دقتها وواقعيتها، وتحديد الأفكار المنطقية التي يجب أن يفكر فيها الفرد، والسعي النشط لتنفيذها بدلاً من التسويف والتأجيل". (28)

- مهارة استبدال الأفكار السالبة بأفكار موجبة:

هي مهارة تتضمن تعديل اتجاهات العمل وأفكاره وافترضاته غير الدقيقة وغير الصحيحة، حينما يكون هناك مراقبة ذاتية لأفكاره ومشاعره وسلوكه . وعندئذ يتعلم العمل استبدال الأفكار المشوهة بأخرى أكثر إيجابية وأقل تشوهاً، ويكون في وضع أفضل لتعديل استجاباته السلوكية والمعرفية المعوقة للأداء. (29)

- مهارة تسيير وإدارة الوقت : هي مهارة ذاتية، تتضمن التخطيط، وضع الأهداف وإعداد قائمة بالمهام، وحساب مقدار وقتك لمهمة، وتحديد الأولويات، والتنظيم، وتهدف إلى تحقيق الكفاءة، والفعالية في استخدام الوقت المتاح للوصول للأهداف المنشودة". (30)

إجراءات الدراسة الميدانية:

1 - المنهج المستخدم في الدراسة : استخدام منهج دون آخر يعتمد أساسا على طبيعة موضوع الدراسة، والدراسة الحالية تتناول مستوى قلق الامتحان لدى عينة من تلاميذ السنة الرابعة متوسط، فقد تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي .

2- حدود الدراسة :

تم اختيار عينة عشوائية تتحدد هذه الدراسة بالعينة التي يبلغ عددها (97) تلميذا بواقع (34) ذكرا و(63) أنثى، منهم 22 معيد من المتمدسين في السنة الرابعة متوسط من العام الدراسي 2013 / 2014 وتتحدد الدراسة بالمتغيرات المدروسة (الجنس – الإعادة) والمقاسة بالمقياس النفسي المستخدم في هذه الدراسة ، ببعض متوسطات ولاية بومرداس .

3 - أداة الدراسة:

دراستنا الحالية التي تعنى بمعرفة مستوى قلق الامتحان فقد اعتمدت الباحثة على مقياس قلق الامتحان لساراسون (1980).

- 1.3 مقياس قلق الامتحان :

يتكون مقياس قلق الامتحان التي بلغت عدد فقراته 38 عبارة، وكان رباعي البدائل (أوافق بشدة . أوافق . غير موافق . غير موافق بشدة) ويقابلها تقدير الدرجات (4 . 3 . 2 . 1) وكلها في الاتجاه الموجب . و بلغ معامل الثبات ألفا كرونباخ 0.74 والتجزئة النصفية ب 0.64 في حين بلغ صدقه الذاتي 0.86 وهو مقبول عموما لتطبيقه على الدراسة الأساسية .

4. الأساليب الإحصائية :

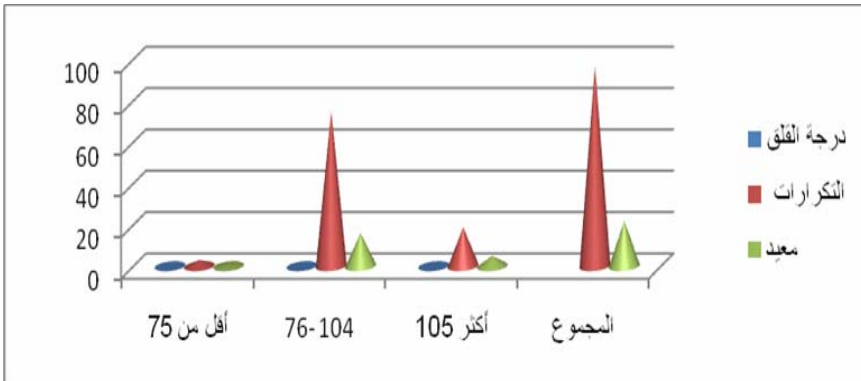
بالنظر لطبيعة الموضوع، وللأهداف المرجوة تحقيقها من خلال هذه الدراسة، تم استخدام الأساليب التالية: - التكرارات، النسب المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي عينتين .

5 - تحليل و تفسير و مناقشة النتائج :

الفرضية الأولى: لتلاميذ السنة الرابعة متوسط درجات متوسطة على مقياس قلق الامتحان.

الجدول رقم (1) يبين درجات مستوى اختبار قلق الامتحان

التصنيف	درجة القلق	التكرارات	%	معيد	%
أقل من 75	طبيعية	3	3.09	1	1.03
76-104	متوسطة	75	77.32	16	16.49
أكثر 105	مرتفعة	19	19.59	5	5.15
المجموع		97	100	22	22.68



الشكل رقم (1) يبين توزيع مستوى القلق عند أفراد العينة

من خلال الجدول رقم (1) والشكل رقم (1) نلاحظ أن مستوى درجة القلق متوسط حيث كانت اغلب استجابات أفراد العينة، وصلت إلى تكرار 75 ونسبة 77.32% ويمكن تفسير وجود المستوى المتوسط في شدة درجات القلق هو مرافقة مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي منذ بداية السنة الدراسية من تحضير منهجي من خلال تقديم حصص إعلامية جماعية و مقابلات فردية لمساعدة التلميذ على تسير قلقه ويؤكد تريفلوباول (2008) "أنه لكي يسيطر الفرد على القلق يجب أن يتعلم بعضا من المهارات حتى يتمكن من التعامل بفعالية مع المواقف المثيرة للقلق، ومن بين تلك المهارات: الاسترخاء والسيطرة على المشاعر، والتحلي بالثقة بالنفس، وحل المشكلات، واتخاذ القرارات، وإدارة الوقت..." إضافة إلى أن إجراء الدراسة كانت بعد الفصل الثاني حيث تدرب التلميذ على نماذج من الاختبار". (31)

كما نلاحظ أن عامل الإعادة لم يؤثر في ارتفاع درجة القلق حيث تمحورت استجابة معيدي العينة في المستوى المتوسط بتكرار 16 ونسبة 16.49%، وهذا يفسر أن التلميذ المعيد سبق له أن عاش أجواء الامتحان وتدريب عليها، يبقى اهتمامه مركزا على الجانب المعرفي. وأن أهمية الامتحان بالنسبة له تكمن فيكونه الأساس الذي يتم بناءً عليه تقرير مصيره .

وحسب جينا آرمينداريز (Armendáriz, 1998) في زهران (2000، ص 98)، فإن قلق الامتحان المعتدل ، مع القدرة على التحكم في الانفعالات السالبة يؤديان إلى تحسن الأداء في الامتحان". (32)

الفرضية الثانية: لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان بين ذكور وإناث عينة الدراسة .

جدول رقم(2) القيمة الاحتمالية لاختبار(ت) لدراسة الفروق تبع المتغير الجنس

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	درجة الحرية df	الدلالة Sig
أنثى	61	94,44	11,21	,595	93	,485
ذكر	34	93,17	10,86			

لاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار (t) لمجموعتين مستقلتين لحساب الفروق بين متوسطات درجات مستوى قلق الامتحان لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس ومن الجدول أعلاه نجد متوسط قلق الامتحان عند الإناث يساوي 94,44% بينما متوسط قلق الامتحان لدى الذكور يساوي 93,17 % متقارب جدا كما نجد الانحراف المعياري لدرجات الذكور والإناث في قلق الامتحان يساوي (11,21 . 10,86) على التوالي وهذا يشير إلى تجانس درجاتهم.

وقيمة اختبارات تساوي 0.595 واكبر من مستوى الدلالة 0,05 ومن هنا نقبل الفرضية الصفرية ونرفض الفرضية البديلة، وعليه نقول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الامتحان بين الذكور والإناث، وهذا ما أكدته دراسة أبو صحبة 1974 ودراسة غراب 2000 ودراسة أبو مرق 1988 أن كلا الجنسين يحتاج إلى دراسة وبذل الجهد والاجتهاد للوصول إلى النجاح ودراسة أحمد محمد جبريل كريم وآخرون (2004-2005). وما يؤكد ذلك قول لندا أيكال (1965) Eakel بأن : " الفروق بين الجنسين في ظاهرة القلق يصعب برهنتها " (33). وعكس ما توصلت إليه دراسة مغاوي عند استخدام نفس المقياس لدراسة الفروق بين الجنسين في قلق الامتحان . وأنه توجد فروق

جوهرية بين الجنسين من التلاميذ في قلق الامتحان لصالح الإناث " (34). وكذا دراسات كل من عبد الرحمن البطيحي 1991 وعبد الرازق البوني، 2005 وBander.Betz 1981 حيث خلصت إلى ارتفاع مستوى القلق الامتحان لدى الإناث حيث كانت أغلبها على المرحلة الثانوية ودراسة سبيلبرجر (Spielberger) 1980 أشار إلى أن الإناث كن أعلى من الذكور في مستوى قلق الامتحان " (35). وفي الأخير نقول أن نتائج دراستنا وصلت إلى أنه لا يختلف الجنسين في درجات قلق الامتحان، وعليه نؤكد الفرضية.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان لدى أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغير الإعادة.

جدول رقم (3) يوضح القيمة الاحتمالية لاختبار(ت) لدراسة الفروق تبعا

لمتغير الإعادة

الإعادة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	درجة الحرية df	مستوى الدلالة Sig
غير معيد	75	91.81	12.73	-1,052	93	,296
معيد	22	94.64	10.50			

من خلال الجدول رقم (3) نجد أن متوسط قلق الامتحان لدى المعيد يساوي 94.64% بينما متوسط قلق الامتحان لدى غير المعيد يساوي 91.81 % وهو متقارب، كما نجد الانحراف المعياري لدرجات المعيد وغير المعيد في قلق الامتحان يساوي (10.50 . 12.73) بالترتيب وهذا يشير إلى تجانس درجاتهم.

وقيمة اختبار ت تساوي 1,052- ومستوى الدلالة 296, (29.6%) أكبر من 0,05 (5%) ومن هنا نقبل الفرضية الصفرية ونرفض الفرضية البديلة، ونذكر أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الامتحان بين المعيدين وغير المعيدين. وهذا يدل على أن التلميذ غير المعيد يسعى إلى النجاح خوفا من الرسوب، أما التلميذ المعيد فإنه يتفادى التسرب والفصل عن الدراسة، لأنه قد استنفذ حقه من الإعادة لأنه سبق له أن تأثر بنتائج الرسوب سواء نفسيا أو من خلال ردود أفعال أفراد أسرته وما لاقاه من لوم وألم. وعليه نقول أن الفرضية تحققت.

الخاتمة

قلق الامتحان ظاهرة اعتيادية يعيشها التلميذ الممتحن لعدم القدرة على تحقيق رغباته وطموحاته التي تعيقها عدة معوقات، إلا أنه يظهر بمستوى متوسط في نهاية المرحلة المتوسطة وذلك دون وجود اختلاف بين الذكور والإناث والمعيد والتلميذ الجديد، وذلك لعدة اعتبارات أن الانتقال إلى الثانوية يتم بطريقة النجاح في الشهادة أو احتساب معدل القبول من خلال المعدل السنوي، إضافة إلى أن الأهل لا يضغطون بصورة كبيرة على أولادهم في هذه المرحلة. إلا أنه من خلال دراستنا وجدنا فئة تعاني من قلق مرتفع وأخرى منخفضة، لذا يجب الاعتناء بهما بالإرشاد والتوجيه. وللحد من قلق الامتحان تقترح الباحثة:

- تشجيع التلاميذ على التفاعل الاجتماعي لدفع توافقهم الاجتماعي والتعليمي.

- الاهتمام بالحصص الإرشادية والتوجيهية التي يقدمها مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي.

- مساعدة التلميذ على اكتساب مهارات تمكنه من التغلب على المشكلات الدراسية.

- التوسع في دراسة قلق الامتحان وعلاقته بمختلف المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية.

المراجع

1. أحمد، توفيق زكريا، "دراسة تأثير القلق في لتحصيل لدى الطلاب ذوي قدرات عقلية مختلفة". مجلة علم لنفس، (10)، 88-93، 1989، ص 78.
2. تريفلوباول، "الصحة النفسية". ترجمة: دار الفاروق، ط2، القاهرة: دار الفاروق، 2008.
3. جابر عبد الحميد، علاء الدين كفاقي، "معجم علم النفس والطب النفسي". ج1، القاهرة: دار النهضة العربية، 299-302، 1988.
4. حداد، نسيمه، "علاقة الدافع للإنجاز والقلق بالنجاح بامتحان البكالوريا". مذكرة ماجستير (غ.م)، قسم علم النفس وعلوم التربية جامعة الجزائر. 2001.
5. دوكم، أنيسة عبد همجاهد. "أثر المعرفة السابقة بطبيعة أسئلة الاختبار على قلق الاختبار والتحصيل". رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة عين شمس 1996.
6. ستيفنكوفي. "إدارة الأولويات الأهم أولا". ط2، ترجمة: السيد المتولي حسن، الرياض: مكتبة جرير، 2005.
7. شعيب، علي. "قائمة قلق الاختبار لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية"، رسالة الخليج العربي، العدد 25، السنة الثانية، 1988.
8. الصفطي، مصطفى محمد. "قلق الامتحان وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى عينات من طلاب المرحلة الثانوية العامة في جمهورية مصر العربية ودولة الإمارات العربية"، مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، 5 (1)، 1995.
9. الطواب، سيد محمود. "قلق الامتحان والذكاء والمستوى الدراسي وعلاقتهما بالتحصيل الأكاديمي لطلاب الجامعة من الجنسين" مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد 20، العدد 3 و4، ص 155-157. الكويت 1992.
10. الطيب، محمد عبد الظاهر، "دراسة لمستوى قلق الامتحان بين طلاب كليات جامعة طنطا"، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد 6، 1988.

11. عبد القادر ،أشرف أحمد و بدر، إسماعيل إبراهيم محمد."فعالية إستراتيجية دراسية للتغلب على قلق التحصيل لدى طلاب الجامعة"،مجلة الإرشاد النفسي،جامعة عين شمس،(14)،السنة التاسعة،41.1. 2001
12. العجوي،مها محمد ."العلاقة بين قلق الاختبار والتحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية للبنات بالإحساء (الأرقام الأدبية)".مجلة رسالة الخليج العربي،20(72) ، 1999 .
13. العيسوي، عبد الرحمن."القلق والامتحانات"، مجلة التربية، العدد (115) ، الإمارات العربية المتحدة ،1995 .
14. القريطي ، عبد المطلب أمين ."الصحة النفسية " ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998 .
15. الكفاي،علاء الدين."الصحة النفسية"،ط3،هجر للطباعة والنشر والتوزيع.1990.
16. محمد حامد زهران ، "مدى فاعلية برنامج رشادي مصغر للتعامل مع قلق الدراسة وقلق الامتحان بأسلوب قراءة المودبولات مع شرائط الفيديو والمناقشة الجماعية". مجلة كلية التربية -جامعة عين شمس،العدد 24 ، الجزء الأول ، 181 - 237) ، 2000.
17. مخيمر،هشام محمد إبراهيم و عمر ،عمرو رفعت." فاعلية برنامج إرشادي لخفض قلق الموت لدى المسنين المكفوفين والمبصرين"،المؤتمر الدولي للمسنين،مركز الإرشاد النفسي،جامعة عين شمس،(ماي 1999)،
18. مرزوق،مغاوري عبد الحميد،"الفروق بين الجنسين في قلق الاختبار"،مجلة التربية المعاصرة، مركز الكتاب للنشر بمصر الجديدة،(19)،السنة الثامنة ، 93 - 102. 1991 .
19. مرسي، كمال إبراهيم "علاقة القلق بالتحصيل الدراسي عند طلبة الثانوية"،مجلة دراسات كلية التربية، جامعة الملك سعود – المجلد الرابع ص ص 16 – 27 ، 1982.
20. الهواري، ماهر، ومحمد، الشناوي."مقياس الاتجاهات نحو الاختبارات"، رسالة الخليج العربي، مكتب التربية العربي لدول الخليج، (22)، 1987 ، ص 175.

21. Bender .Betz, The Relationship of Sex and Sex Role to Trait and Situation ally Specific Anxiety Types. Journal of Research in Personality, Vol (15), No (3). 1981.

22. Couch, et.al. "Self Statements .Test Anxiety and Academic achievement".A Correlational Analysis Paper Presented at the Annual Convention of the Association for Behavior Analysis V28, No76. 1979.

23. Hill, A. "Reducing test anxiety", The State Board for Educator Certification (SBEC) /Texas Education agency, 2006.

24. Kaminski, P., Turnock, P., Rosen, L., & Laster, S "Predictors of Academic Success Among College Students with Attention Disorders". Journal of College Counseling, 9(1): 60-74.2006 .

25. Kendall, P., & Southam-Gerow, M" Cognitive Behavior Therapy with youth: Advances", Challenges, and Future Directions. Clinical Psychology and Psychotherapy, 7(1): 343-366.2000 ..

26. Spielberger C. D. (1980) Test anxiety inventory, Preliminary Professional manual, Consulting Psychologist Press

