

أثر اضطراب قلق الامتحان على أداء الطالب الجامعي وآليات المواجهة .

The impact of anxiety disorder exam on university student performance and coping
Mechanisms

L'impact des troubles anxieux des examens
sur les performances des étudiants et les mécanismes de confrontation

ط.د/ شتراوي خالدة	د/ مغارعيد الوهاب	د/ شادي فاطمة
جامعة المسيلة	جامعة المسيلة	جامعة محمد بوضياف المسيلة
Chatraoui khalida univesity of msila - algeria	Mghar ouaheb univesity of msila - algeria	Chadi fatima univesity of msila - algeria

khalidanour28@gmail.com

ouaheb. mghar@univ-msila.dz

Fadi.fati28@gmail.com

الملخص:

يعد اضطراب قلق الامتحان من المشكلات المصاحبة لطالب العلم نظرا للحالة النفسية والانفعالية التي يمر بها مما تؤثر في قدرته على استرجاع المادة العلمية أثناء الامتحان كما يصاحبها عدة أعراض نفسية جسدية مما ينتج عليه الرسوب أو الفشل ، ولهذا تهدف هذا المقال إلى التعرف على قلق الامتحان و مكوناته و مصادره ، وكذلك التعرف على أبرز العوامل التي تتحكم فيه ، ومحاولة التطرق الى أهم الاستراتيجيات المناسبة لمواجهة هذا الاضطراب و تجنبه ، معتمدين في ذلك على المنهج الوصفي التحليلي ومن خلال بحثنا هذا توصلنا إلى أن قلق الامتحان من بين أعقد المشكلات النفسية يصاحبها حالة من التوتر في مختلف الجوانب المعرفية الانفعالية السلوكية مما يعيق الطالب ويؤثر على أدائه بشكل عام .

الكلمات المفتاحية: القلق ، قلق الامتحان، الحالة النفسية ، الاستراتيجية

Abstract :

The disturbance of the exam anxiety of the problems associated with the student of science due to the psychological state and emotional going through , which affects the ability to retrieve the scientific material during the exam as accompanied by several physical symptoms of physical resulting in failure this later aimed at this intervention to identify the exam anxiety components and sources , as well as to identify the most important factors that control , and try to address the most appropriate strategies to address this disorder and avoid it , relying on the analytical method of my analysis, and through our research , we found that the examination anxiety among the most complex psychological problems accompanied a state of tension in the various aspects of cognitive behavioral emotional, which hinders the student and affect the general performance .

Key words : anxiety , exam anxiety , psychological state , the strategy

Résumé: *Le trouble d'anxiété lié à l'examen est l'un des problèmes associés à l'étudiant en sciences en raison de l'état émotionnel et émotionnel qu'il traverse, ce qui affecte sa capacité à récupérer le matériel scientifique au cours de l'examen et s'accompagne de plusieurs symptômes psychologiques physiques entraînant un échec ou un échec. Ses composants et ses sources, en plus d'identifier les facteurs les plus importants qui le contrôlent, et d'essayer de traiter les stratégies les plus importantes pour traiter ce trouble et l'éviter, en s'appuyant sur l'approche descriptive analytique, nous avons constaté que l'anxiété liée à l'examen parmi les problèmes psychologiques les plus complexes s'accompagnait d'un état de tension dans divers aspects du comportement cognitif, comportemental et émotionnel, qui gêne l'élève et affecte la performance globale*

. Mots-clés: *anxiété, anxiété d'examen, état psychologique, stratégie descriptive analytique. Cette recherche nous a permis de constater que la préoccupation de l'examen.*

مقدمة:

يعتبر موضوع القلق من بين أهم المواضيع في الدراسات النفسية وذلك لما يسببه من ضغوط نفسية على الأفراد في مختلف مراحلهم النمائية سواء كان ذلك في المراحل التعليمية أم المهنية أم الحياتية.

ففي المجال التعليمي كلما اقترب موعد الامتحان ظهرت على الطالب مجموعة أعراض فسيولوجية ونفسية التي لم تكن ظاهرة قبل فترة الامتحان ويسنفر الطالب ويصبح مشحونا بالتوتر والقلق يؤثر في نفسيته و نتائجه وهذه الأعراض تزداد كلما اقترب موعد الامتحان وتعرف هذه الحالة النفسية في الموقف التعليمي بقلق الامتحان وتزداد حدته غالبا اذا أدرك أن مصيره في هذا الامتحان هو النجاح أو الفشل ، ومن هنا ارتأينا الى اعطاء القارئ المتخصص تصورا متكاملًا لموضوعنا، ولهذا وضعنا خطة نطرح من خلالها مجموعة من التساؤلات التالية : ما هو قلق الامتحان ومكوناته ؟ ماهي العوامل وأسباب قلق الامتحان؟ وماهي اليات مواجهته؟

اولا: مفهوم القلق الامتحان :

1-1 القلق :

هو عبارة عن استجابة انفعالية لموقف معين كموقف الصراع او المواقف المشككة التي يبدو انه لا يوجد حل مقبول لها، ويثير القلق في الشخص الذي يعاني منه بانه لاحول ولا قوة له او انه عاجز عن التصرف ، وعلى ذلك فان كل منا يمر بخبرات من القلق ، ولكن بدرجات متفاوتة من حيث الشدة والكثافة . (العيسوي، 2002، ص52).

ويعرف ايضا بانه حالة من الشعور بعدم الارتياح والاضطراب والهيم المتعلق بحوادث المستقبل، وتتضمن حالة القلق شعورا بالضيق وانشغال الفكر وترقب الشروع بعدم الارتياح في المشككة متوقعة أو وشيكة الوقوع. (القمش والمعايطة، 2011، ص255)

في حين يرى فرويد (*Freud*) : ان القلق عبارة عن نوع من الانفعال المؤلم يكتسبه الفرد ويكونه خلال المواقف التي يصادفها، فهو يختلف عن الاحباط او الغضب او الغيرة، لما يسببه من تغيرات جسمية داخلية يحس بها الفرد واخرى خارجية تظهر على ملامحه بوضوح. (الجلالي، 2011، ص286).

2-1 قلق الامتحان:

يعد قلق الامتحان احد انواع القلق، وهو الان ظاهرة منتشرة بين الطلاب في مختلف المراحل التعليمية ، حيث اكدت العديد من نتائج الدراسات انتشار ظاهرة قلق الامتحان بين طلاب المدارس والجامعات، الامر الذي يؤدي الى هروب وتسرب الكثير من الطلاب بصورة واضحة. (عطا الله، 2001، ص2)

يعرف قلق الامتحان: بانه حالة نفسية انفعالية قد يمر بها الطالب، وتصاحبها ردود فعل نفسية جسمية غير معتادة نتيجة لتوقعه الفشل في الامتحان او سوء الاداء فيه ، او الخوف من

الرسوب او ردود فعل الاهل ، او لضعف ثقته بنفسه، او لرغبته في التفوق على الاخرين او ربما لمعوقات صحية. (مجيد، 2008، ص88)

ويشير عبد الخالق بانه : نوع من القلق العام الذي يظهر في حالة موقفية مؤقتة مرتبطة بمواقف الامتحان الاكاديمية ، بحيث تثير هذه المواقف في الفرد الشعور بالخوف والهيم العظيم عند مواجهة الامتحانات.(سايجي،2013،ص15)

تعرف موسوعة علم النفس والتحليل النفسي قلق الامتحان بأنه" : حالة من القلق والتوتر والخوف تصيب الفرد نتيجة تعرضه لموقف اختباري طُبّق عليه، سواء لنقله إلى سنوات دراسية أعلى، أو لمعرفة مدى صلاحيته لعمل معين أو غيرها، ويؤثر ارتفاع مستوى القلق عن الحد المعتدل على خفض درجات الامتحان، حيث يقلل كفاية الفرد في أدائه. (عطالله، 2011، ص3)

يبدو من هذا التعريف أن قلق الامتحان ينحصر في حالة القلق والتوتر والخوف التي تصيب الفرد أثناء الامتحان، إضافة إلى الشعور بالتهديد والخوف من عواقب هذا الامتحان.

وتصفه لمعان الجلاي: بانه حالة شعور الطالب بالتوتر وعدم الارتياح ، نتيجة حصول اضطراب في الجوانب المعرفية والانفعالية ، ويكون مصحوب بأعراض فسيولوجية ، ونفسية قد تظهر عليه، او يحس به عند مواجهته لموقف الامتحان او تذكره له، او استثارة خبراته للمواقف الاختبارية.(الخالدي، 2009، ص130).

ومن خلال التعاريف السابقة يمكن تعريف قلق الامتحان كما يلي:

بانه نوع من انواع القلق العام وشعور بالخوف والتهديد قبل واثناء الامتحان يواجه الطالب وما سينتج عنه هذا الامتحان من نتائج والشعور بالتوتر والارتباك ، وفقدان السيطرة على الافكار وبعض التغيرات الفيسيولوجية غير الطبيعية، مما قد يجعله غير قادر على تذكر المعلومات واستعادتها بشكل صحيح. ويتصف بما يلي:

- حالة انفعالية نفسية يمر بها الطالب وتصاحبها اعراض اخرى نفسية جسمية.
- يصيب الطلبة قبل واثناء الامتحان.
- تختلف درجة قلق الامتحان من طالب لآخر، ويصاحبه مجموعة من الاعراض مثل الشعور بالخوف من الفشل.

ثانيا: مكونات قلق الامتحان :

يتكون قلق الامتحان من مجموعة من المكونات التي تتضح من خلال الأعراض المختلفة، التي تظهر في سلوك المتعلم أثناء تعرضه لموقف مهدد، والتي تم استخلاصها من خلال التعاريف المختلفة للباحثين أمثال سبيلبرجر سارسون ولمعان الجلاي(1989)

وتتمثل في المكونات التالية:

▪ **المكوّن الانفعالي أو الوجداني :** يتمثل في مشاعر الخوف والتوجس والتوتر والهلع الذاتي والانزعاج. فيعرفه سبيلبرجر (1989) " بأنه ردود الفعل التي تصدر الجهاز العصبي الذاتي نتيجة لضغط تقويبي . (منيرة وريم، 2009، ص113)

ويشير المكون الانفعالي إلى الحالة الوجدانية والنفسية المصاحبة والناجمة عن الإثارة التلقائية، والتي هي عبارة عن الإحساس بالتوتر والضييق التي يشعر بها الفرد في مواقف التقويم. ويتفق كل من ساراسون (1960) وفهبي (1967)، وزهران (1974) أن للقلق أعراض متنوعة منها: الأعراض التي تتمثل في الشعور بالضييق والتفرقة من الامتحان وانتظار نتيجة الامتحان بتخوف، وعدم الرضا عن النفس والشعور بالتقليل من الذات والإحساس الدائم بتوقع الهزيمة والعجز والخوف، الذي يصل إلى درجة الفزع وضعف القدرة على العمل والإنجاز .

فالجانب الانفعالي يؤثر في جميع الجوانب لاسيما الجانب المعرفي حيث أكدت دراسة" كلان يسميث وكابلن " أن المعلومات التي يتلقاها الفرد في أثناء الانفعال يكون تذكرها الفوري ضعيف، وهذا يرجع إلى ما أثاره الانفعال من اضطراب وتشتت للانتباه. (سايجي، 2013، ص 27)

▪ **المكون المعرفي :** يتمثل في التأثيرات السلبية لهذه المشاعر على مقدرة الشخص على الادراك السليم للموقف والتفكير الموضوعي ، والانتباه والتركيز والتذكر و حل المشكلة فيستغرقه الانشغال بالذات والشك في قدرته على الأداء الجيد، والشعور بالعجز وعدم الكفاءة والتفكير في عواقب الفشل والخيبة من فقدان التقدير. (منيرة وريم، 2009، ص 113)

ويعرف " سبرينجر " المكون المعرفي بأنه " اهتمام بالخوف من الفشل والانشغال المعرفي (العقلي) حول نتائج الإخفاق (الرسوب) وهو يشير إلى الانشغال المعرفي الذي يتداخل مع المهمة المطلوب أدائها في موقف الامتحان، حيث يفكر الطالب في عواقب النجاح والفشل، أو المقارنة ما يحصل من درجات بما يمكن أن يحصل عليه الآخرون. أو الشعور بعدم الكفاءة وفقدان الثقة بالنفس، وغيرها من الأفكار التي لا صلة لها بموقف الامتحان، ولذلك يكون تأثير الانزعاج على التحصيل الدراسي سلبيا نتيجة هذا الانشغال المعرفي، كما تلعب العوامل المعرفية دورا هاما في عملية القلق، لأن القلق يثار عندما يدرك الفرد موضوعا باعتباره مثير للخطر .

فالإدراك هنا عملية وسيطة بين مثير القلق حيث يؤكد العديد من المنظرين على المكونات المعرفية لقلق الامتحان خصوصا عمليات التركيز والانتباه . إذ أن ذوي قلق الامتحان المرتفع يكون تفكيرهم وانتباههم مرتكز حول ذواتهم أكثر من المهمات الواجب إنجازها، في حين أن ذوي القلق المنخفض يكون اهتمامهم مرتكز حول المهام الواجب إنجازها . (سايجي، 2004، ص 70)

■ **المكون الفسيولوجي** : يتمثل المكون الفسيولوجي في الأعراض الجسمية و التغيرات الفسيولوجية التي تظهر على الطالب أثناء تأدية الامتحان أو قبل الامتحان، أي في أوقات المراجعة والاستذكار وما يصاحب ذلك من مظاهر ناتجة عن القلق .

ويتمثل في ما يترتب على حالة القلق من استثارة وتنشيط الجهاز العصبي المستقل اللاإرادي مما يؤدي إلى تغيرات فسيولوجية عديدة منها : ارتفاع ضغط الدم، انقباض الشرايين الدموية، وزيادة معدلات ضربات القلب وسرعة التنفس .يصاحب هذه التغيرات ردود فعل جسدية مثل ارتعاش الأيدي، الغثيان، آلام في الأكتاف والظهر والرقبة، جفاف الفم .(سايحي، 2004، ص 80)

■ **المكون السلوكي** : يتمثل في انخفاض مستوى مهارات الاستذكار متمثلاً في عدم الاستغلال الجيد لوقت الدراسة وقصور في تدوين الملاحظات وإدارة الوقت والاستعداد الجيد للامتحان وكذلك نقص أداء مهارات الامتحان، بحيث اتفقت مجموعة من الدراسات على ذلك من بينها دراسة" ويتمير" 1972 " وذكريا أحمد " 1986 و " ماهر الهواري ومحمد الشناوي" 1987 حيث أوضحت هذه الدراسات أنّ الطلبة الذين لديهم قلق عال في الامتحانات تكون مهارات الاستذكار لديهم ذات مستوى منخفض عن ذوي قلق المنخفض ويقدم "كولر وهولان" تفسير تأثير سلوك الاستذكار على ارتفاع قلق الامتحان وانخفاض الأداء، أن الطلبة الذين يمتلكون مهارة جيدة في الدراسة والتحضير، يكون قلقهم أقل في مواقف الامتحانات وأن استجابات الانشغال الناشئة في موقف الامتحان، إنما هي نتيجة لكل من القلق المتزايد وعدم الإعداد الجيد للامتحان. (سايحي ، 2013 ، ص 29)

ثالثاً: تصنيف قلق الامتحان:

توصلت مجموعة من الدراسات من بينها دراسة " سبيلبرجر" 1962 و " ساراسون" 1960 وغيرها ، الى أن الطلبة بصفة عامة الذين يعانون من قلق الامتحان المرتفع كان مستوى أدائهم منخفض و يتحصلون على درجات منخفضة ، وذلك على العكس منها عند الطلبة ذوي القلق المنخفض ، وبناء على ذلك يصنف قلق الامتحان الى :

قلق الامتحان الميسر : هو قلق معتدل ذو أثر ايجابي المساعد ، والذي يعتبر قلماً ايجابياً دافعاً يدفع الطالب للدراسة والاستذكار والتحصيل المرتفع ، ينشطه و يحفز على الاستعداد للامتحانات و ييسر أداء الامتحان ، أي كلما كانت درجة القلق متوسطة و في الحدود المعتدلة كان تأثيرها أقرب الى التيسير.(أبو زيتون ، 1988 ، ص 18 – 19)

قلق الامتحان المعسر : هو قلق مرتفع ذو أثر سلبي معزز ، حيث تتوتر الأعصاب ويزداد الخوف والانعاج والرغبة ، ويستثير استجابات غير مناسبة ، مما يعوق قدرة الطالب على التذكر و الفهم ، ويربكه حين يستعد للامتحان و يعسر أداء الامتحان ، وهكذا فإن قلق الامتحان المعسر

(الزائد أو المرتفع) قلق غير ضروري ويجب خفضه وترشيده . (السنباطي وآخرون ، دس ، ص 16 - 17)

اذ يعتبر القلق في مواجهة الامتحان من الأمور الطبيعية ، قد يعجب البعض حين يعلم لأن القلق ايجابي ومفيد للغاية ، وهذا ما يعرف بالقلق الطبيعي الذي يحدث استجابة لمواجهة المواقف التي تتطلب استعدادا اضافيا ، من أجل بذل المزيد من الجهد يجمع من طاقاته ويزيد من حالات اليقظة والانتباه والتركيز بما يساعده على انجاز ما هو مطلوب منه.

الطالب الذي يستعد للامتحان فقليل من القلق يدفعه الى زيادة ساعات الاستذكار والاجتهاد في التحصيل والمراجعة ، على عكس من ذلك فإن القلق عندما يزيد عن الحدود المعقولة يتحول الى حالة مرضية . فبدلا من أن يساعد على الاستعداد يصبح معوق يتسبب في الشرود وضعف التركيز و الهروب الى أحلام اليقظة بدلا من المذاكرة ، وهذا يؤكد أن القليل من الشيء قد يكون الكثير منه يسبب الضرر.(الشربيني ، 2010 ، ص 207 - 208)

اما قلق الامتحان المرتفع، ذو التأثير السلبي المعوق، حيث تتوتر الأعصاب ويزداد الخوف الانزعاج والرغبة، مما يعوق قدرة الطالب على التذكر والفهم، ويربكه حين يستعد للامتحان، ويعسر أداء الامتحان.

رابعا : أعراض قلق الامتحان:

من أهم أعراض قلق الاختبار التي تظهر على الطلبة ما يلي:

- التوتر والأرق وفقدان الشهية، وتسلسل بعض الأفكار الوسواسية الملحة قبيل وأثناء ليالي الامتحان.
- تسارع خفقان قلب الطالب قبل وأثناء الامتحان مع جفاف الحلق والشفتين وسرعة التنفس وتصيب العرق وارتعاش اليدين، وبرود الأطراف، وألم البطن، والغثيان، وكثرة التبول.
- شعور الطالب بالضيق النفسي الشديد قبل وأثناء تأدية الامتحان.
- كثرة تفكير الطالب بالامتحان، والانشغال الشديد قبل البدء فيه وإثناءه في النتائج المرتقبة الانشغال العقلي في الامتحان، ونتائجه المتوقعة.
- عدم قدرة الطالب على النوم بشكل صحيح وشعوره بالتعب، وقلة التركيز . (ربيع والغول، 2007، ص 57)
- الخوف والرغبة من الامتحان والتوتر قبل الامتحان.
- اضطراب العمليات العقلية كالانتباه والتركيز والتفكير.
- الارتباك والتوتر ونقص الاستقرار والأرق ونقص الثقة بالنفس.

- تشتت الانتباه وضعف القدرة على التركيز واستدعاء المعلومات أثناء أداء الامتحان.
 - الرعب الانفعالي الذي يشعر فيه الطالب بأن عقله صفحة بيضاء، وأنه 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. (زهرا، 2000، ص100)
- فهذه الأعراض والسلوكيات الفسيولوجية والانفعالية والعقلية تترك 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.
- خامسا: الاسباب والعوامل المؤدية لقلق الامتحان:
- توجد مجموعة من الاسباب والعوامل التي تدفع بالطالب الى الشعور بحالة القلق اثناء الامتحانات من اهمها:
- 1- الشخصية القلقة: قد تكون شخصية الطالب من الشخصيات القلقة ، حيث ان هذه الشخصية عرضة لقلق الامتحان اكثر من غيرها لأنها تحمل سمة القلق، فمن المرجح ان يزيد قلق الامتحان لديها كموقف اكثر من غيره. (ابو سعد، 2009، ص284)
 - 2- عدم استعداد الطالب للامتحان: يعد هذا العامل في كثير من الاحيان من اهم اسباب مرور الطالب بحالة القلق اثناء الامتحانات، ويتمثل عدم استعداد الطالب لأداء الامتحانات ، بعدم الاستذكار الجيد ، وبعدم التهيؤ النفسي والعقلي، وبعدم تهيئة الظروف والبيئة المنزلية. (ربيع والغول، 2007، ص59).
 - 3- الافكار والتصورات الخاطئة عن الامتحانات: كثيرا ما يحمل الطالب تصورات خاطئة عن الامتحان وهذه التصورات تقوم على اساس ان الامتحان عبارة عن موقف تهديد للشخصية ، وهو المحدد للمستقبل ، مما يكون سببا في كثير من الاحيان لشعوره بالقلق.
 - 4- طريقة اجراء الاختبارات: تعد طريقة اجراء الامتحانات في كثير من الاحيان دافعا قويا لشعور الطالب بالقلق ، فمن المعروف ان طريقة اجراء الامتحانات من حيث طبيعة الاسئلة ، وما تحاط به من سرية و تكتم ، وانشغال الجميع به ما يبعث على الرهبة والخوف.
 - 5- عامل الاسرة : قد تكون الاسرة من بين الاسباب التي تؤدي بالطالب الى الشعور بالقلق اثناء الامتحانات، وذلك بفعل ما تستخدمه معه من اساليب التنشئة التقليدية كالتهديد

بالعقاب ، او الحرمان من امور معينة ما لم ينجح في الامتحان. مما يؤدي الى خوفه من النتائج السيئة وبالتالي شعوره بالقلق.

- 6- الاستاذ (المعلم): يعد الاستاذ في كثير من الاحيان سببا من اسباب شعور الطالب بالقلق وذلك من خلال ما يبثه الاساتذة من خوف في نفوس الطلبة عن الامتحانات في بعض الاحيان ، واستخدامها كوسيلة للعقاب في احيان اخرى. (ابوسعدي،2009، ص 285)
- 7- مواقف التقويم ذاتها: الفرد مجرد ان يشعر بانه موضع تقويم في اي موقف من مواقف الحياة ، فان ذلك يشعره بالقلق ، والطالب هو ايضا اذا شعر بانه موضع تقويم واختبار فان مستوى القلق سيرتفع لديه. (ربيع والغول،2007،ص69).

سادسا: اليات المواجهة لخفض قلق الامتحان:

يقترح بعض الاخصائيين النفسيين بعض الاجراءات العملية التوجيهية والارشادية لتخفيض قلق الامتحان والتي تتمثل في الاساليب والتقنيات التالية:

- 1- تطوير قدرة الفرد على الفهم وحل المشكلات: حيث ان فهم الذات والآخرين والاشياء ويقدم وقاية ممتازة من القلق، ومعرفة الفرد بالعلاقات السببية بين الحوادث وكيفية التدريب على اتخاذ القرارات وحل المشكلات والتعامل معها.
 - 2- مساعدة الفرد على الشعور بالأمن والثقة بالذات : من خلال تقديم المثيرات التي تؤدي للقلق والخوف بشكل تدريجي. و تقوية الثقة بالذات على نحو تدريجي من خلال خبرات النجاح.(زهران ، 2000،ص230)
 - 3- التدريب على الاسترخاء: كالتدريب على التنفس بعمق وعلى ارخاء العضلات والشعور بالاسترخاء. (ابوعزب، 2008،ص64)
 - 4- تقليل الحساسية التدريجي : وتقوم على فرضية انه بالإمكان محو استجابة انفعالية غير مرغوب فيها (كالخوف او القلق) من خلال احداث استجابة مضادة لها، فالاستجابات المتناقضة لا يمكن ان تحدث في ان واحد، وهذا ما يطلق عليه بالكف المتبادل ، فالفرد لا يستطيع ان يشعر بالخوف او القلق وهو في حالة استرخاء تام، اذ ان الاسترخاء يكبح هذه الاستجابات الانفعالية. (ابوعزب،2001، ص61) .
- وتشمل هذه التقنية على 3 مراحل:

▪ اعداد هرم القلق لدى المسترشد: حيث يتخيل المسترشد المواقف التي تبعث على القلق لديه وهو في حالة الاسترخاء التام، ويتم ترتيب المواقف بالتسلسل بدءا باقلها اثارا وانتهاء بأشدها اثارا.

▪ الاسترخاء وتدريب المسترشد عليه

▪ اقران المثيرات التي تبعث على القلق لدى المسترشد بالاستجابة البديلة للقلق (اي الاسترخاء) اي ان المسترشد يتخيل المواقف تدريجيا بدءا باقلها اثارا وانتهاء بأكثرها اثارا وهو في حالة الاسترخاء، بحيث لوحظ ان معظم الدراسات السابقة لجأت الى استخدام فنية التحصين التدريجي الذي طورها ولبي (1958 wolpe) لعلاج قلق الامتحان، ومن هذه الدراسات دراسة ابونتي وابونتي (1971 Aponte; Aponte) حيث حاول الباحثان استخدام فنية التحصين التدريجي مع فنية الاسترخاء العضلي، وظهرت النتائج ان فنية التحصين التدريجي المقترنة بالاسترخاء العضلي اكثر فاعلية من كونها وحدها في التقليل من قلق الامتحان لدى الطالب.(عبد القادر ويدر، 2001، ص17).

5- الحديث الايجابي مع الذات: تشجيع على استخدام عبارات ايجابية في الحديث مع الذات. وتشجيع الافراد على ان يتوقفوا عن استخدام التعليقات السلبية للقلق عندما يتحدثون مع انفسهم. (رضوان، 2002، ص250)

6- تشجيع التعبير عن الانفعالات (التفريغ الانفعالي) : ان تعبير الشخص عن انفعالاته يعمل كمضاد لحالات القلق، ومن خلال اللعب وتمثيل الادوار والسيكودراما يمكن ان تحدث عمليات تفريغ انفعالي. ان رواية القصص طريقة فعالة للتعبير عن المشاعر.

7- التدريب على مهارات الامتحان: الامتحان موقف تعليمي لا بد من الاهتمام به واتباع اساليب فعالة عند المذاكرة له من اجل الحصول على مستوى مناسب من التحصيل و النجاح والتفوق، ومن هذا المنطلق يرى المختصين في هذا المجال انه لا بد من اكتساب بعض المهارات اللازمة لكل طالب يتقدم الى الامتحانات تسمى هذه المهارات (بمهارات الامتحان) ومن هذه المهارات ما يلي:

▪ مهارة المراجعة: من اهم المهارات التي ينبغي ان يكتسبها اي متعلم يمر بالامتحانات، وتحتاج هذه المهارة الى التركيز والمتابعة، وتكمن اهمية المراجعة في سهولة استحضار

المعلومات من الذاكرة وخاصة اثناء الاجابة على الاسئلة ، وتقلل ايضا من رهبة الامتحانات ، وتعمل على زيادة ثقة الطالب بنفسه.(ابوعزب،2001،ص66).

■ مهارة الاستعداد للامتحان: يتم الاستعداد للامتحان على المدى البعيد، حيث يحدد الطالب اهدافه من المذاكرة ويتقن المهارات المختلفة ويحسن قدرته على التركيز ويعد جدول المذاكرة وينفذه، وعلى المدى القريب يراجع الطالب الملخصات والملاحظات والمخططات التلخيصية التي جمعها اثناء المذاكرة ويقوم بالإجابة على عدة نماذج من الامتحانات اجابت مختصرة.

■ مهارة اداء الامتحان: يقصد بها الالتزام بأداب اداء الامتحان اثناء تواجد الطالب في قاعة الامتحان ويرتبط الاداء الاكاديمي المرتفع ارتباطا موجبا بالأداء الجيد في الامتحان، وفي نفس الوقت يرتبط الاداء الاكاديمي المنخفض ارتباطا سلبيا بالأداء الجيد في الامتحان.(سايجي،2004،ص60).

يتضح مما سبق ان للتقنيات الارشادية المتعددة دور فعال في التقليل من مستوى قلق الامتحان لدى الطلبة.

خاتمة:

وفي الأخير يمكننا القول أن القلق الامتحان في شكله الطبيعي لا مفر منه و هو يحفز الطالب لمزيد من الدراسة ، ويشد قواه النفسية و الذهنية للتركيز على ذلك الفشل من أجل التحضير له جيدا و مواجهته بفعالية للتحقيق النتيجة المرغوبة أو الخروج منه بأقل الخسائر، حيث أنه اذا زاد عن حده يمكن أن يتحول الى حالة مرضية تتطلب النظر اليها بشكل معمق وبناء استراتيجيات عقلانية و فعالة لتقليل من آثاره السلبية و تعديل التقييمات الفردية و القناعات الخاصة علما انها تتكرر سنويا و بشكل ملحوظ .

قائمة المراجع:

- 1- ابواسعد احمد عبد اللطيف (2009): الارشاد المدرسي، ط1، دار المسيرة، عمان، الاردن.
- 2- أبوزيتون ، موسى سليمان صالح (1988): العلاقة بين قلق الامتحان و التحصيل الدراسي العام لدى طلبة الثانوية العامة بمدارس محافظة اربد ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، جامعة اليرموك
- 3- ابو عزب نائل ابراهيم(2008): فاعلية برنامج ارشادي مقترح لخفض قلق الاختبار لدى طلاب الجامعة، مجلة الارشاد النفسي، العدد 14، جامعة عين شمس، القاهرة.
- 4- الجلاي لمعان مصطفى(2011):التحصيل الدراسي، ط1، دار المسيرة، عمان، الاردن.
- 5- الخالدي اديب محمد (2009): المرجع في الصحة النفسية ، نظرية جديدة، ط3، عمان، الاردن.
- 6- رضوان سامر جميل(2002): الصحة النفسية، ط1، دار المسيرة، عمان، الاردن.

- 7- زهران محمد حامد (2000): الإرشاد النفسي المغر، ط1، عالم الكتب ، القاهرة، مصر
- 8- سايجي سليمة (2013): مقياس قلق الامتحان اطلالة ميدانية في علم النفس المدرسي ، دار بطوطة ، عمان ، الأردن.
- 9- سايجي سليمة(2004): فاعلية برنامج ارشادي لخفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي، رسالة ماجستير (منشورة)، كلية الآداب والعلوم الانسانية، قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة ورقلة.
- 10- السنباطي ، السيد مصطفى و آخرون: دافعية الانجاز وعلاقتها بمستوى قلق الامتحان ومستوى الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية .
- الشريبي ولطفي : المرجع الشامل في علاج القلق ، دار النهضة ، بيروت ، لبنان ، 2010 .
- 11- عبدالقادر احمد وبدر اسماعيل ابراهيم (2001): فعالية استراتيجية دراسة للتغلب على قلق التحصيل لدى طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، العدد 14 جامعة عين شمس، القاهرة.
- 12- عطا الله مصطفى خليل محمود (2001): الخصائص السيكومترية لمهارة ادارة قلق الامتحان لدى عينة من طلاب الجامعة، كلية التربية وعلم النفس، جامعة المانيا.
- 13- العيسوي محمد عبد الرحمان(2001-2002): موسوعة علم النفس الحديث، ط1، المجلد9 ، دار الراتب، جامعة الاسكندرية وجامعة بيروت العربية ، بيروت.
- 14- مجيد سوسن شاكر(2005): مشكلات الاطفال النفسية والاساليب الارشادية لمعالجته، ط1، دار الصفاء، عمان، الأردن.
- 15- مشعان ربيع الهادي و الغول اسماعيل محمد(2007): المرشد التربوي ودوره الفاعل في حل مشاكل الطلبة، ط1، دار عالم الثقافة للنشر، عمان، الأردن.
- 16- منيرة وريم (2009) : قلق الاختبار وعلاقته بالدافعية للإنجاز، مجلة كلية التربية، المجلد 25 ، العدد5 ، الجزء الأول، جامعة سيوط.
- 17- القمش مصطفى نوري والمعايطة خليل عبد الرحمان (2011): ان الاضطرابات السلوكية والانفعالية ، ط3 ، دار المسير، عمان، الأردن.
- 18- عطا الله مصطفى خليل محمود (2011) : الخصائص السيكومترية لمقياس مهارات إدارة قلق الامتحان لدى عينة من طلاب الجامعة، كلية التربية ، جامعة المنيا، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، عدد 4 أكتوبر.