



قلق الامتحان لدى التلاميذ

وبعض الآليات البيداغوجية لتجاوزه

محمد الشبيخي

طالب باحث بسلك الدكتوراه

إشراف الأستاذ الدكتور محمد الركبي

المغرب

الملخص:

يعتبر قلق الامتحان أحد أشكال القلق التي ترافق التلاميذ والتلميذات خلال المواقف الاختبارية، وينتشر بين التلاميذ في جميع المستويات التعليمية. ويعتبر هذا قلق الامتحان مشكلة رئيسية يجب التعامل معها، وتحديد أسبابها والعوامل المتعددة التي تسهم في حدوثها، وسمات المتعلمين ذوي قلق الامتحان وطرق تجاوزه هذا القلق.

يهدف هذا المقال إلى كشف قلق الامتحان، أهم العوامل التي تسهم في ظهور قلق الامتحانات. ومن بين هذه العوامل تعتبر الضغوط المدرسية أحد الأسباب، حيث يمكن أن يتعرض التلاميذ لضغوط من الأعمال المدرسية الكثيرة والمهام المتزايدة، مما يؤدي إلى زيادة القلق والتوتر قبل الامتحان.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تكون هناك ضغوط لفسرية مرتبطة بالوضع الاجتماعي والاقتصادي للطالب، وهذه الضغوط قد تؤثر على أدائهم في الامتحانات. على سبيل المثال، القلق بسبب طموح وانتظارات الأسرة العالية أو ضغوط النجاح الاجتماعي يمكن أن يزيد من مستوى القلق.

وبالإضافة إلى العوامل البيئية، يمكن أن تكون هناك عوامل تتعلق بالمتعلم نفسه تسهم في ظهور قلق الامتحان. على سبيل المثال، عادات الاستذكار والتحضير للامتحانات يمكن أن تؤثر على مستوى الثقة والقلق. بعض التلاميذ قد يكونون أكثر ميلا للقلق بشكل عام نظرا لطبيعة شخصيتهم.

من المهم أن يتم دراسة هذه العوامل وتحليلها لمعرفة مدى تأثيرها الفعلي على ظهور قلق الامتحان. هذا سيساعد في اتخاذ خطوات للتعامل مع هذه المشكلة وتخفيف مستوى القلق المصاحب للامتحانات.

الكلمات المفتاحية: قلق الامتحان، أسباب قلق الامتحان. آليات بيداغوجية لخفض قلق الامتحان.



Résumé :

L'anxiété des examens est considérée comme l'une des formes d'anxiété qui accompagnent les élèves lors des situations d'évaluation, et elle est répandue parmi les élèves de tous les niveaux d'éducation. Cette anxiété des examens est un problème majeur qui doit être traité, en identifiant ses causes et les multiples facteurs qui y contribuent, ainsi que les caractéristiques des apprenants souffrant d'anxiété des examens et les moyens de surmonter cette anxiété.

Cet article vise à révéler l'anxiété des examens et les principaux facteurs qui contribuent à son apparition. Parmi ces facteurs, les pressions scolaires sont considérées comme l'une des causes, où les élèves peuvent être soumis à des pressions liées à une charge de travail scolaire importante et à des tâches croissantes, ce qui entraîne une augmentation de l'anxiété et du stress avant l'examen.

En outre, il peut y avoir des pressions familiales liées à la situation sociale et économique de l'étudiant, et ces pressions peuvent avoir un impact sur leurs performances aux examens. Par exemple, l'anxiété due aux attentes élevées de la famille ou aux pressions de réussite sociale peut augmenter le niveau d'anxiété.

En plus des facteurs environnementaux, il peut y avoir des facteurs liés à l'apprenant lui-même qui contribuent à l'apparition de l'anxiété des examens. Par exemple, les habitudes de mémorisation et de préparation aux examens peuvent avoir un impact sur le niveau de confiance et d'anxiété. Certains élèves peuvent être plus enclins à l'anxiété en général en raison de leur nature personnelle.

Il est important d'étudier et d'analyser ces facteurs pour comprendre leur impact réel sur l'apparition de l'anxiété des examens. Cela aidera à prendre des mesures pour faire face à ce problème et réduire le niveau d'anxiété associé aux examens.



تمهيد

يعد قلق الامتحان جزءاً طبيعياً من تجربة التلاميذ والأشخاص الذين يمرون بأي نوع من الاختبارات. يترافق هذا القلق مع الشعور بالتوتر والضغط النفسي قبل وأثناء الامتحانات. يمكن أن يكون التحضير الجيد والاستعداد المنهجي أحد أفضل الطرق للتعامل مع هذا الشعور، حيث يخفض من مستوى القلق ويزيد من الثقة. إلى جانب ذلك، تعلم تقنيات التنفيس والاسترخاء تلعب دوراً كبيراً في تهدئة الأعصاب وتقليل التوتر النفسي. يجب أيضاً الاهتمام بالنوم الجيد والتغذية الصحية لتعزيز التركيز والقدرة على التحمل. إلى جانب الرعاية الذاتية، يمكن التفاؤل والنظرة الإيجابية نحو القدرات الشخصية أن تساهم في تقليل الشكوك والقلق المرتبط بالامتحانات.

كما أن بعض التلاميذ يواجهون حللة مؤقتة من الانفعال والهلع خلال فترة الامتحانات (قبل، أثناء)، مما يؤدي إلى انشغالات عقلية سلبية تؤثر في أداء العمليات الذهنية والمعرفية. تتضمن هذه الانشغالات فشل العمليات العقلية وتقليل قدرة الذاكرة على تخزين واسترجاع المعلومات، وضعف التركيز والانتباه والتفكير الجيد. يعبر التلاميذ عن هذه الحالة المؤقتة بمصطلح "قلق الامتحان". في هذا الفصل، سنقدم تعريفاً شاملاً لقلق الامتحان، ولنظريات المفسرة له، ونسلط الضوء على مكوناته وتصنيفه ومستوياته. ثم سنصف سمات التلاميذ الذين يعانون من قلق الامتحان، وسنكشف عن بعض أعراضه ومظاهره على التلاميذ. كما سنتطرق أيضاً للعوامل المساعدة في ظهور قلق الامتحان، ونوضح الطرق المتداولة لقياسه وتقييمه من قبل الباحثين. بعد ذلك، سنتطرق إلى الآليات البيداغوجية للتخفيف من قلق الامتحان، ونسلط الضوء على دور المرشد التربوي في توجيه التلاميذ في هذا الشأن. في الختام، سنقدم بعض النماذج لجهود المرشدين التربويين التي تساعد في تخفيف قلق الامتحان لدى التلاميذ، ونختم الفصل بخلاصة عامة.

1. مفهوم قلق الامتحان

لقي مفهوم قلق الامتحان اهتماماً واسعاً من قبل الدارسين في ميدان علم النفس التربوي، فتعددت مفاهيمه، وتنوعت من حيث مصادره، وأسباب نشوئه، ولهذا سوف نطرح بعض من المفاهيم، منها العربية والأجنبية، وهي كالتالي:

- يعتبر القلق مصطلحاً عاماً يشمل مجموعة من الاضطرابات التي تسبب الخوف والقلق والحزن، كما عرف "سيلجمان وواكر و ووزينهان" القلق بكونه شعور غير سعيد يكون مصحوباً بمجموعة من الاعراض من العصبية، التفكير المتكرر، الخوف...، يكون ونتيجة رد فعل لتهديد محتمل.
- كما أن القلق الخفيف يكون محفزاً على التطور والازدهار بينما القلق العميق يؤثر على جميع مناحي حياة الفرد.
- قلق الامتحان يكون نتيجة خوف غير طبيعي من الأداء لثناء الامتحان، كما يكون له أعراض فيزيولوجية مثل الخوف، القلق، والتوتر، كما يكون له أعراض جسدية من قبيل ارتعاش اليدين. كما أنه شعور بعدم الارتياح أو القلق الذي يشعر به الفرد أثناء أوب بعد الامتحان بسبب الخوف، كما عرفه "زايدنر" مجموعة من الاستجابات فيزيولوجية، سلوكية التي ترافق القلق من الفشل في الامتحان.
- كما حدد sarason أسباب قلق الامتحان رغم التحضير الجيد للتلاميذ للامتحان في؛ ضعف التحفيز، صعوبة المهمة، ضعف تقدير الذات، كما أن تكرار الأداء الأكاديمي الضعيف يزيد من ارتفاع قلق الامتحان لدى المتعلم، تم الهدر المدرسي. (Nicaise, 1995)



- حالة من القلق والتوتر والخوف تصيب الفرد نتيجة تعرضه لموقف اختباري طبق عليه، سواء لنقله لسنوات درلسية أعلى، أو لمعرفة مدى صلاحيته لعمل معين أو غيرها، ويؤثر مستوى القلق على الحد المعتدل على خفض درجات الامتحان، حيث يقلل كفاية الفرد في أدائه. (شادي واخرون، 2019، ص 98)
 - قلق الامتحان يُعتبر أيضاً لاستجابة لخطر مدرك، حيث يشعر التلميذ بعدم القدرة على تحمل أو أداء مهمة معينة. ومن بين خصائص قلق الامتحان توجد شعور الطالب بأنه غير كفء ونقص الدافعية لإنهاء المهمة التي يعمل عليها. يعاني التلميذ أيضاً من انخفاض في قيمته الذاتية بدرجة كبيرة، ويتوقع الفشل وفقدان الاعتبار من قبل الآخرين (Sarason & Sarson, 2008)
 - القلق الأكاديمي أو القلق المدرسي هو نوع من القلق المرتبط بالخطر داخل فضاءات المؤسسة، زهن عبارة عن صور ذهنية سلبية يتعرف لها المتعلم. بالتالي هو قلق موقفي مرتبط بالظروف الأذى. (NARAENI, RATNAYA, 2023)
 - يعرف قلق الامتحان على كونه حالة عاطفية وسلوكية وعاطفية وفيزيولوجية تكون نتيجة خوف ورعب من الاختبار. (Embse, Barterian, 2013)
 - قلق الامتحان هو الشعور بالتوتر والقلق النفسي الذي يصيب الأشخاص قبل أو أثناء الامتحانات أو الاختبارات. يشمل هذا الشعور مجموعة من العواطف مثل القلق من الفشل، والقلق من عدم القدرة على التفوق، والتوتر بسبب الضغط النفسي الذي يترتب على أداء جيد في الامتحانات.
- مما أدى إلى اهتمام التربويين بدراسة قلق الامتحان؛ فهو قلق وتوتر وخوف من الاختبارات والامتحانات، ويشاهد لدى التلاميذ وأولياء الأمور، ويجب التخلص من قلق الاختبار ضماناً لحسن الأداء والإنجاز يمكن أن يكون قلق الامتحان ناتجاً عن عدة عوامل (السلام، 2005) مثل:
- الضغط والتوتر: توقعات الأداء العالي والرغبة في تحقيق النجاح قد يولدان ضغطاً على الشخص، مما يؤدي إلى القلق والتوتر.
 - الخوف من الفشل: يمكن أن يخاف الشخص من أن يكون أداؤه دون المستوى المطلوب، مما يزيد من قلقه وتوتره.
 - قلة الاستعداد أو الثقة: عدم الشعور بالاستعداد الكافي أو الثقة بالقدرات الشخصية يمكن أن يزيد من مستوى القلق.
 - التوتر الاجتماعي: قد ينجم قلق الامتحان عن الضغط الاجتماعي الذي يتوقعه الشخص من نفسه أو من الآخرين.
 - التوقعات الخارجية: قد تكون هناك توقعات من الأهل أو للمدرسة أو المجتمع تجاه الأداء في الامتحانات، مما يضيف ضغطاً إضافياً.
- يمكن أن يؤدي قلق الامتحان إلى تأثيرات على مستوى الطاقة والتركيز، ويمكن أن يؤثر على أداء الشخص في الامتحان. من المهم توفير الدعم النفسي والتقنيات اللازمة للتعامل مع هذا النوع من الضغط، وذلك لتحقيق أداء أفضل وللحفاظ على صحة العقل والجسم أثناء فترة الامتحانات.



- تعريف زهران: "قلق الامتحان هو نوع من القلق للعام المرتبط بمواقف الامتحان، حيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورًا بالانزعاج والانفعالية، وهو حالة انفعالية وحملانية مكثرة تعترى الفرد في الموقف السابق للامتحان أو في موقف الامتحان ذاته، وتتسم هذه الحالة بالشعور بالتوتر والتهديد والخوف من الامتحان ومتعلقاته"
- ويعقب على هذا التعريف بما يلي: "أن قلق الامتحان يتضمن الاستجابات النفسية والفسولوجية للمثيرات التي يربطها الفرد بخبرات الامتحان، حيث يشعر التلميذ بالتوتر والضيق والخوف والانزعاج في مواقف التقييم، حيث تكون قدراته موضع فحص وتقييم" (زهران، 2000)
- قلق الامتحان هو حالة نفسية تتميز بالخوف والتوتر التي يعاني منها بعض التلاميذ قبل وأثناء الامتحانات. يترافق قلق الامتحان مع حالة من التوتر والحماس الزائد وانشغالات عقلية سلبية تتداخل مع التركيز المطلوب أثناء الامتحان. وهذا يؤثر سلبًا على أداء المهام العقلية المطلوبة في سياق الامتحان. (ربيع والغول، 2007)
- قلق الاختبار مصطلح يعبر عن تجربة غير مريحة التي يمر منها الفرد حيث أنه يخشى مسألة التقييم، كما أن القلق الخفيف يكون محفزًا على التقدم، علة عكس القلق الشديد يكون سببًا في التراجع الدراسي وانخفاض التحصيل الدراسي. فقلق الاختبار من بين المشاكل الأكثر انتشارًا، كما يؤثر على 10 إلى 30 في المئة من تلاميذ العالم. كما يرتبط قلق الامتحان بانخفاض تقدير الذات وضعف الكفايات الأساسية (القراءة، الكتابة، الحساب)، والتمثلات السلبية تجاه المدرسة، أيضا الخوف من الفشل. إضافة إلى أسباب أخرى لها تسهل في ظهور قلق الامتحان للمتعلم. (Donald Wachelka, 1999)
- قلق الاختبار هو قلق يرتبط بالامتحان ويزول بزواله، كما يرتفع كلما اقترب وقت الامتحان، وتكون له عدة أعراض مصاحبة منها ما هو نفسي وما هو جسدي. (فارس، 2016)
- ويعرف أيضا بلستجابة لخطر مدرك وعدم القدرة على تحمل أو تنفيذ مهمة ما، ومن سماته تضمن شعور التلميذ بعدم الكفالية ونقص للدافعية لإنجاز المهمة التي يعمل عليها. يعاني التلميذ من أفكار تنقص من قيمته اللاتية بشكل كبير، ويتوقع الفشل وفقدان الاعتبار من الآخرين (Sarason & Sarson, 2008)
- كما عرف طه (2007) قلق الامتحان في موسوعة علم النفس والتحليل النفسي "حالة من القلق والتوتر والخوف تصيب الفرد نتيجة تعرضه لموقف اختبار يطبق عليه، سواء لنقله الى سنوات دراسية أعلى أو معرفة ماذا صلاحيته لعمل معين أو غيره ويؤثر ارتفاع مستوى القلق على الحد المعتدل على خفض درجة الامتحان، حيث يقلل كفاية الفرد في ادائه" (طه، 2007).
- كما يعرفه سليبربرجر (1980) على كونه سمة الشخصية في موقف معين وينتج عنه انفعال، الذي يعني اهتمام معرفي يتمثل في الخوف من الفشل، ويعتبر الانفعال والانزعاج أحد المكونين الرئيسيين في قلق الامتحان. (الداهري، 2005)
- هناك أيضا من يعرف قلق الامتحان بقلق التحصيل كونه مرتبط بمواقف الامتحان، مما تخلف لدى المتعلم حالة من الخوف والقلق وعدم القدرة على المواجهة. (عبد الخالق، 1987)
- يعرفه دوسيك DUSEK قلق الامتحان بكونه شعور غير سار، أو حالة انفعالية تلازمها أعراض فسيولوجية وسلوكية معينة. وهذه الحالة تحدث عندما يتعرض المتعلم للامتحانات. (سايحي، 2012)



- قلق الامتحان هو حلالة تظهر عند التلاميذ في مختلف المراحل التعليمية لثناء مواجهتهم للاختبارات. يترافق هذا القلق مع سلوكيات تعكس حالتهم النفسية والمعرفية والفيزيولوجية قبل وأثناء وبعد الامتحان. يمكن أن يؤدي القلق إلى تأثيرات سلبية على الصحة النفسية والأداء العقلي والمعرفي. يتميز القلق بزيادة تنشيط الجهاز العصبي، مما يؤدي إلى حركات غير إرادية تختفي بعد انتهاء الامتحان.

2. مستويات قلق الامتحان

خلال مراحل الامتحانات، يختلف استجابة التلاميذ والتلاميذ للضغوطات المرتبطة بالامتحانات. هذا القلق يختلف بين الأفراد، حيث يمكن أن يكون قلقاً محفزاً للإنجاز أو مدمراً للأداء.

كمت أن قلق الامتحان يختلف من فرد إلى آخر ويتباين في مستوياته. بعض الأشخاص يعانون من قلق مرتفع يؤثر سلباً على أدائهم، في حين يمكن لآخرين أن يستفيدوا من حالة قلق معتدلة كدافع لتحقيق النجاح. وهناك تقسيم للحالات القلق التي يمر بها الفرد خلال الامتحانات إلى عدة أنواع وهي:

- قلق الامتحان المعتدل: يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على التلميذ، حيث يحفزه على الدراسة والاستذكار وتحقيق نتائج جيدة. ووفقاً للدراسة "حيناً ارمينداريز" في عام 1991، يمكن لقلق الامتحان المعتدل مع القدرة على التحكم في الانفعالات السلبية أن يؤدي إلى النجاح في الامتحان.

- قلق الامتحان المرتفع: ذو التأثير السلبي المعيق، حيث يوتر الأعصاب ويزيد في حالة الخوف والانزعاج والرغبة، وينتج لاستجابات غير مناسبة للموقف، فينتج إعاقه المتعلم في التذكر والفهم ويربكه في الامتحان (زعوموش وعمارة، 2014)

- كما هناك من يميز بين:

- قلق الامتحان المفيد: هذا النوع من القلق يعاني منه أغلب الناس حينما يواجهون موقفاً معيناً، سواء امتحان أو لقاء هام، كما قد يكون هذا دافعاً نحو التعلم.

- القلق غير المفيد: هذا النوع من القلق غير طبيعي أو غير منطقي يسبب مشاكل وعدم الرغبة في الدراسة، كما يجعل الشخص في حالة غير طبيعية وتقف حاجزاً أمام تحقيق أهدافه التربوية الامر الذي يجعله المتعلمين لديهم ضعف في التحصيل، وهذا النوع من القلق أكثر انتشاراً في العالم. (العاسمي ورياض، 2005)

- كما ميزت (بوترة، 2020) بين:

- القلق الميسر: يحفز الفرد ويجعله يكون أكثر يقظة وتركيزاً خلال الامتحانات

- القلق المدمر: يؤثر سلباً على أداء الفرد ويسبب شعوراً بالوهن والإرباك أثناء الامتحانات.

- قلق الامتحان المنخفض: وفي هذا النوع تزداد حدة قلق الاختبار لدى التلاميذ خصوصاً إذ لم تكن مستويات تمكنه من المادة الدراسية منخفضة.

في دراسات من قبل Albert & Haber أظهرت أن هذه الحالتين من القلق تؤثران بشكل مختلف على أداء الأفراد. الأفراد الذين يشعرون بالعصبية أثناء الامتحانات يبدو أن أداءهم أفضل عندما يكونون في حالة قلق ميسر، بينما يكون أداءهم أسوأ عندما يكونون في حالة قلق مدمر. لكن هذه النتائج لا تعتبر نهائية بالكامل (بوترة، 2020).

لقد لوحظت مستويات عالية من القلق خلال الامتحانات لدى الأفراد، مقارنة بالحالات العادية. هذه الزيادة في مستويات القلق كانت ملحوظة وتم مراقبتها خلال الامتحانات.



3. مكونات قلق الامتحان

معظم الباحثون في مجال علم النفس يرون أن قلق الامتحان يتضمن مكونين هنا:

- مكون الانفعال والذي بدوره يتكون من مكونين:

- المكون الفيزيولوجي:

تستجيب هذه الاستجابة الغير إرادية لنشاط الجهاز العصبي، وتتمثل في ارتجاف اليدين، والتحدث بصوت مبسوح وخافت وحائر، ومشعور بالضبابية والدوار، وزيادة تعرق الجسم، وآلام في البطن، وإسهال حاد، وآلام في الصدر، وآلام شديدة في العضلات، وتوتر في الرقبة، وحفاف الفم أو زيادة اللعاب، وعدم القدرة على التركيز.

- المكون الانفعالي:

يتمظهر عموماً في ضعف التركيز والانتباه وتششت الأفكار. عندما يتم سؤال التلميذ عن سبب هذا الضعف، فإنه يجيب بشكل منفعل بأنه غير قادر على الإجابة واسترجاع المعلومات التي تم تعلمها، وبالتالي ينهار ويبدأ بالبكاء ولن يكون قادراً على الإجابة أبداً.

- المكون المعرفي:

يعاني الفرد من الاضطراب في أداء الامتحان، حيث ينشغل بتداعيات الفشل مثل فقدان الاحترام والتقدير.

ويتكون قلق الامتحان من أربعة مكونات في القائمة المعدلة لقائمة الاختبار وهي كالتالي:

- الاضطراب العقلي: يعبر عن قلة الوعي بعواقب الفشل.
- الانفعالية: تمثل ردود فعل الجهاز العصبي الذاتي لتقييم الضغوط البيئية.
- الأعراض الجسمية: تعبر عن مجموعة من الأعراض السيكوسوماتية التي يشعر بها الفرد أثناء الامتحان مثل الصداع والرعشة وصعوبة التنفس.
- التفكير المشوش: يشير إلى مجموعة من الأفكار غير المرتبطة وغير الواضحة التي يشعر بها الفرد أثناء أدائه للاختبار.
- يمكن استخدام نموذج يشرح من خلاله المراحل التي يمر بها التلميذ المقبل على اجتياز الامتحان والتي تؤثر على قلقه، وهي كما يلي:
- مرحلة التحدي: يتغلب التلميذ على الفشل ويحتفظ بالثقة في قدرته على مواجهة الوضع.
- المرحلة الأولى للتهديد: يشعر التلميذ بالتوتر والقلق عندما يدرك أن المهمة صعبة جداً، ولكنه يحتفظ بالثقة في نفسه ويواصل النشاط.
- المرحلة الثانية للتهديد: يشعر التلميذ بالشك في قدراته وأدائه ويشعر بقل الثقة.
- مرحلة فقدان التحكم: يشعر التلميذ بعدم القدرة على التحكم في الوضع، مما يؤدي إلى ظهور الفشل. (بوترة، 2021).
- وفي هذا الصدد بإمكاننا تقديم نموذجاً يشرح مراحل تجربة المتعلم خلال الامتحان، تبدأ من مرحلة التحدي وصولاً إلى مرحلة فقدان السيطرة على الوضعية، ويوضح هذا النموذج المراحل التي يمر بها الطالب وتأثيرها على القلق.
- ✓ مرحلة التحدي: يتغلب الفشل على التلميذ غير أن هذا الأخير يحتفظ بالثقة في قدرته على مواجهة الوضعية.



- ✓ المرحلة الأولى للتهديد: تظهر هذه المرحلة عندما يدرك التلميذ أن المهمة المطلوبة منه صعبة جدا، فيشعر بالتوتر والقلق، لكنه يبقى الثقة في نفسه ويواصل نشاطه.
- ✓ المرحلة الثانية للتهديد: إزاء القلق الذي يشعر به التلميذ يجعله لا يتأكد من قدرته على مواصلة النشاط ف يبدأ يشك في إمكانياته وأدائه.
- ✓ مرحلة فقدان التحكم: يشعر التلميذ بعدم القدرة على التحكم في الوضع، الأمر الذي يجعل الفشل يظهر. (خطار، 2001)

كما اشارت العديد من الدراسات إلى كون قلق الامتحان له ثلاث أعراض رئيسية: فيزيولوجية، نفسية واجتماعية لهذه العولمل دور كبير ظهور قلق الامتحان أو الاختبار لدى المتعلم. كما أن قدرات التكيفية والمعرفية للمتعلم الذي يعاني من قلق الامتحان تضعف مما يجعل قلق الامتحان يرتفع لديه. (Embse, Barterian, 2013)

كما قسم 1972Spielberger القلق إلى مجالين قلق السمة وقلق الحالة؛ فالأول يعبر عن ميل الفرد إلى إدراك وفهم كل المواقف الخطيرة والمهددة له، بينما الثاني فهو حالة عاطفية مرتبطة بحدث معين وتكون مفروقة بالعديد من الاعراض مما يؤثر على طريقه معالجتهم للبيئة. (Coher.2004)

وفي هذا السياق، يمكن تمييز قلق الامتحان المرتفع الذي يختلف عن قلق الامتحان المتوسط، حيث يُعتبر الأول أكثر تأثيرا وعدم قدرة على التحكم، بينما يمكن للثاني أن يكون دافعا للأداء.

4. أسباب قلق الامتحان

من الممكن أن يكون هناك عدة أسباب لانخفاض مستوى الأداء في الاختبارات السابقة أو ضعف الدرجات فيها. من بين هذه الأسباب:

- ✓ الأفكار السلبية غير الدقيقة عن النفس، مثل ضعف الثقة بالنفس والشعور بعدم الكفاية.
- ✓ الشعور بعدم القدرة على السيطرة على الظروف المحيطة.
- ✓ تهديدات محتملة تواجه المتعلم.
- ✓ صعوبات القلق أو وضع التلميذ في مستوى دراسي أعلى من قدراته.
- ✓ تأثير تفكير الأهل وتوقعاتهم، خاصة في حالة توقعاتهم العالية.
- ✓ الضغط الاجتماعي الناتج عن مقارنة إنجازات الفرد بزملائه وتقييمهم السلبي، وذلك بسبب ضعف درجات الاختبار.
- ✓ توقيت الاختبار أو مدة الاختبار، والخوف من عدم الانتهاء منه.
- ✓ ضعف الاعداد قبل الامتحان.
- ✓ التركيز على الحفظ.

من المهم التعلم مع هذه العولمل والتركيز على تحسين الثقة بالنفس وتطوير استراتيجيات التعلم والتحضير الجيد للاختبارات. قد يكون من المفيد الحصول على دعم من المعلمين أو المستشارين التربويين للتعامل مع هذه الصعوبات وتحقيق تحسين في الأداء. (كانوري، 2013)



- عدم استعداد الأبناء للامتحان: لا يمكن أن أضمن نجاح الأخوة في أداء الامتحان، وقد يؤثر ذلك على أداء الأبناء في تحقيق أهدافهم التعليمية. يجب تحسين استعداد الأبناء لأداء الامتحان، من خلال توفير المزيد من الدعم والتوجيه، وتقديم الاختبارات التجريبية والمواد التعليمية المناسبة. (ربيع، الغول، 2007)
- لشخصية القلقة: قد تتأثر شخصية التلميذ بتربيته وتعاليمه، ولكن يمكن للشخص أن يتغير ويتطور بناءً على تجاربه ومعرفته الجديدة. (أبو سعد، 2009)
- تلك الشخصية عرضة للقلق من الامتحانات بشكل أكثر من الآخرين نظراً لحملها سمة القلق. من المرجح أن يزداد قلق الامتحان لديها بشكل أكبر من الآخرين. وتشمل العوامل التي قد تساهم في زيادة قلق الامتحان عندها ما يلي:

- عدم الاستعداد الجيد للامتحان، سواء بسبب عدم التذكر الجيد، أو عدم التهيئة النفسية، أو عدم توفر الظروف الملائمة في البيئة المنزلية.
- الأفكار والتصورات الخاطئة حول الامتحان وتبعاتها السلبية المتوقعة.
- طريقة إجراء الامتحانات وصرامتها وتنظيمها، والتي قد تثير الرهبة والخوف.
- تعزيز الخوف من الامتحانات من قبل الأسرة، وذلك بولسطة لأساليب التنشئة التقليدية التي تستخدم العقاب، مما يؤدي إلى خوف التلميذ من الحصول على نتائج سيئة.
- هذه العوامل المذكورة قد تزيد من مستوى القلق لديها وتؤثر على أدائها في الامتحانات. (أبو عزب، 2008)
- الأفكار والتصورات الخاطئة عن الامتحان: ما دام الوالدين يعبثان ويهتمان بتربية الشخص وتوجيهه، فإن ذلك يساهم في تشكيل شخصيته وتطوره. وهذا يعتبر أمراً ضرورياً للنمو الصحيح والازدهار في حياة الفرد.
- طريقة إجراء الاختبارات: من الضروري أن تهتم بتنمية القدرات في حياة الطفل منذ الصغر، وذلك بدعم الوالدين لهم بالمعرفة والتعليم. فعندما يتم توفير الفرص المناسبة والتحفيز اللازم، سيكون لديهم القدرة على تحقيق طموحاتهم وتجاوز التحديات بثقة وشجاعة.
- عطل الأسرة: الاهتمام بصحة الأطفال يشمل زيارتهم المنتظمة للأطباء الذين يقدمون الرعاية اللازمة ويساعدون الوالدين في فهم احتياجاتهم الصحية. وهذا يساهم في الحفاظ على سلامتهم وتطورهم السليم من خلال الفحوصات الروتينية والتوجيهات الطبية، ويساعد في الكشف المبكر عن أي مشاكل صحية أو تأخر في التطور، مما يقلل من المخاطر ويساهم في تحقيق نمو صحي وسليم.
- الأستاذ: يتمثل الاهتمام في صحة الأطفال في توجيههم من قبل أطباء متخصصين الذين يساعدون الوالدين في فهم احتياجاتهم الصحية وتقديم الرعاية اللازمة. ويعتبر ذلك جوهرياً لضمان نمو وتطور الأطفال بشكل صحيح في بيئة آمنة. يمكن استخدام الاستشارات الطبية والتوجيهات كأدوات فعالة للوالدين في تحقيق ذلك. (سعد، 2009)
- يمكن أن يكون للأسباب التالية دور في إحداث قلق الامتحان:

1. الخوف من المستقبل الغامض وعدم اليقين: يمكن أن يتسبب القلق من الامتحان في القلق من تأثير نتائجه على المسار

الدراسي والمستقبل العملي.



2. القلق من الفشل وتأثير ذلك على ردود الفعل من الأهل وتعليقات الآخرين: يمكن أن يعزز الخوف من الفشل القلق من التقييم السلبي من الآخرين وتأثير ذلك على الصورة الذاتية والثقة بالنفس.
 3. ضعف المستوى الدراسي: قد يسبب عدم الاستعداد الجيد والفهم الضعيف للمواد الدراسية قلقاً بشأن الأداء في الامتحان.
 4. نقص الثقة بالنفس وصعوبة الاختبارات: قد يؤدي القلق إلى تقليل الثقة بالنفس وجعل الاختبارات تبدو أكثر صعوبة مما هي عليه في الواقع.
 5. الخوف من سياق الاختبار والمراقبين: يمكن أن يسبب القلق من البيئة الاختبارية ووجود المراقبين الغرابة شعوراً بالتوتر والخوف.
 6. التخوف الشديد من فقد المعلومات ونسيانها: قد يسبب القلق من عدم قدرة المرء على استرجاع المعلومات المهمة توتراً شديداً.
 7. تأثير الأحاديث المتكررة حول الامتحانات وصعوباتها: قد يزيد الحديث المستمر عن الامتحانات من القلق ويضعها في سياق تحيط به الصعوبات.
 8. الضغوط النفسية الشديدة لإرضاء الوالدين والأهل: قد يسبب رغبة المرء في تلبية توقعات الوالدين والأهل ضغوطاً نفسية شديدة وارتفاع مستوى القلق.
 9. التوقعات السلبية للفشل وفقدان السيطرة على النفس: يمكن أن تؤدي التوقعات السلبية بحوث الفشل وعدم السيطرة الذاتية إلى زيادة القلق والتوتر. (زهران، 2000)
- يمكن تفسير قلق الامتحان من منظورات متعددة في علم النفس التربوي، وتبين هذه المنظورات بين المشاركة والتناقض. في إطار النظرية المعرفية، تبرز عدة نظريات تسهم في فهم هذا النوع من القلق (بوترة، 2020).
- نظرية Meichenbaum & Polter:
- أصحاب هذا الاتجاه يرون أن التلاميذ القلقين يعانون من تفكير داخلي حاد ومتشابه فيما يتعلق بالتحضير للامتحانات، ويختلفون في طريقة المذاكرة والاستعداد. ومع ذلك، يشتركون في الانزعاج عند التفكير في عواقب الرسوب والفشل وعدم قدرتهم على تلبية توقعات الآخرين.
- تفسير هؤلاء الأشخاص يركز على الفكرة بأن القلق والتوتر الذي يشعرون به ينشأ من تفكيرهم الداخلي والتوقعات السلبية التي يضعونها على أنفسهم. فقد يتوقعون الفشل والرسوب، وهذه التوقعات السلبية تزيد من مستوى التوتر والقلق لديهم.
- ومن الجدير بالذكر أن هذا الاتجاه في التفسير ليس الوحيد، فهناك عدة عوامل تؤثر على مستوى القلق والتوتر لدى الطلاب، مثل الضغوط الاجتماعية، ومستوى الاستعداد والثقة في القدرات الشخصية، وأساليب التحضير والمذاكرة المستخدمة. (Doveron, 1997)

- نموذج معالجة المعلومات:

يعتقد النموذج للمعالجة المعلوماتية أن التلاميذ الذين يعانون من قلق عالي للامتحان يواجهون صعوبات في تعلم وتنظيم المعلومات، سواء كان ذلك قبل الامتحان أو أثناءه. يهدف النموذج إلى تحليل موقف الامتحان وتقديم مفاهيم مفيدة للمساعدة في التعامل مع هذا القلق. كما يعود انخفاض التحصيل الدراسي لدى التلاميذ ذوي القلق العالي في موقف الامتحان إلى



صعوبات في عمليات الترميز وتنظيم المعلومات، بالإضافة إلى صعوبة استدعاء المعلومات في موقف الامتحان. (عصـفور، 1994)

- العنصر المركزي: صعوبات في التعلم ومعالجة المعلومات.
- الفكرة الأساسية: يربط هذا المنظور بين قلق الامتحان وصعوبات في التعلم أو الاستعداد الغير كافي للامتحان.

● نظرية Meichenbaum & Polter:

- العنصر المركزي: تفكير شعوري حاد.
- الفكرة الأساسية: يقترح أن التلاميذ القلقين يعبرون عن تفكير شعوري حاد يشمل القلق والتوتر والخوف من الفشل، وهم يعبرون عن هذا التفكير بطرق متنوعة ولكن النتيجة تكون واحدة وهي القلق من النجاح أو الفشل.
- الجوانب المشتركة:

جميع هذه النظريات تركز على الجوانب العقلية والعاطفية للتلاميذ خلال فترة الامتحانات، سواء كان ذلك بتشتت الانتباه أو الصعوبات في معالجة المعلومات أو التفكير الشعوري الحاد. تبرز أهمية فهم هذه الجوانب لدعم التلاميذ ومساعدتهم في التغلب على قلق الامتحان وتحقيق أداء أفضل.

من النظريات المعرفية، يظهر أن قلق الامتحان يمكن أن ينسب إلى سوء المعاملة الوالدية. الدراسات أظهرت أن هناك علاقة بين المعاملة السيئة وزيادة مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ المعرضين لهذا النوع من المعاملة. بالإضافة إلى ذلك، نظرية قصور التعلم من المدرسة المعرفية أشارت إلى ارتباط قلق الامتحان بالقدرات المنخفضة والعادات الدراسية السيئة للتلاميذ ذوي قلق الامتحان المرتفع.

باختصار، تتفق النظريات المفسرة لقلق الامتحان على مجموعة من النقاط. يُعتبر قلق الامتحان عالي المستوى عائقاً للأداء، حيث يؤثر سلباً على النواحي النفسية والعقلية والجسدية للتلاميذ. وعلى الجانب الآخر، يمكن أن يكون قلق الامتحان مفيداً إذا كان في مستوى متوسط، حيث يساعد في تحسين الأداء والنجاح.

بناءً على هذه النظريات، يتضح أن قلق الامتحان هو مزيج من النشاط العاطفي والفسولوجي، ويُعتبر ذو تأثيرات مهمة تمتد إلى النواحي النفسية والعقلية والجسدية للتلاميذ، خاصةً في حالة القلق العالي.

● النظرية المعرفية

تمت دراسة العديد من النظريات الحديثة لتفسير تأثير القلق العالي في الامتحانات. يعتقد الباحثون أن القلق العالي يتأثر بعوامل أخرى، حيث يؤدي إلى استجابات غير مرتبطة بالمهام المطلوبة مثل عدم التركيز والتفكير المنغلق حول اللذات. هذه الاستجابات تتداخل مع الاستجابات الضرورية للتحقق من الأداء المطلوب في الاختبارات، والتي تعتبر ضرورية لتحقيق نجاح جيد في الأداء الاختباري. وهذا يتفق مع وجهة نظر بعض الباحثين الذين يرون أن أفراد ذوي القلق العالي للامتحان ينشغلون بالأمر المرتبطة بالمهمة والأمر المرتبطة باللذات، بينما يركز أفراد ذوي القلق المنخفض في الغالب على المهام المطلوبة فقط بنسبة أكبر.

قد تمت دراسة ماندلر وسارلسون (Mandler et Sarason, 1982) وواين (Wine, 1978) كأسباب رئيسية في تطور نظرية القلق المتحول. وقد رأوا أن للتأثير الأساسي للقلق ينبع من تدخل اللعلاج، حيث ربطوا لتأثير القلق للعالي بتشوش في المعلومات المخزنة في الذاكرة، مثل فقدان التركيز وزيادة الأخطاء والاستجابات المركزة على الذات، والتي تتنافس



مع الاستجابات الضارة المرتبطة بالمعلومات الأساسية ذلتياً مثل تلك المرتبطة بذاكرة الإنجاز الجيد في المعالجة. (الشناوي، 1998).

● نموذج العجز في المهارات الأساسية:

- حاول هذا النموذج شرح الاداء الضعيف للتلاميذ الذين يعانون من قلق امتحان ويسمى هذا النموذج بالعجز في المهارات الدراسية، يرجع هذا النموذج انخفاض التحصيل الدراسي للتلاميذ إلى عدم استعدادهم بشكل جيد وكذا إلى عدم الماهم بكل محتويات المواد المدرسة، وكذلك عدم وعيهم بكونهم غير مستعدين جيداً للامتحان (Coher, 2004).

● النظرية السلوكية:

يعتقد السلوكيون أن الأفراد يستخدمون استراتيجيات تكيفية، بعضها إيجابي وبعضها سلبي، عند تفاعلهم مع البيئات المحيطة بهم والضغط والمشكلات التي يواجهونها. يتجلى القلق السلبي في الامتحان والانسحاب النفسي والجسدي من الوضع المثير عبر أنماط سلوكية متنوعة مثل صعوبة التركيز وزيادة إفراز الأدرينالين والبكاء وعدم القدرة على مسك القلم والكتابة والتشنج. (عصفور، 1994)

كما ترى المدرسة السلوكية أن سلوك المتعلم يتأثر بالبيئة التي يعيش فيها الفرد وتحت شروط الدعم الإيجابي أو السلبي. وتقدم نظرية سبايرجر أن القلق قبل الامتحان هو رد فعل إنساني يظهر منذ القدم كاستجابة طبيعية وكوسيلة دفاع تكيفية تجاه المواقف التي يواجهها الإنسان وتسم بالخطر. وتشير النظرية السلوكية إلى أن التكيف مع المواقف الخاصة بالإنجازات أو الأحداث التي تحدث في المدرسة يثير ردود فعل تؤدي إلى القلق، ويتعلم الطفل أن يشعر بالخوف أو القلق في المدرسة بسبب عدة أحداث مؤلمة غير سارة ترتبط بين المدرسة وتلك الأحداث. (العجمي، 1999)

● نظرية التداخل:

عندما تم إجراء الدرلة الأسلمية في عام 1980 من قبل واين وآخرين في عام 1972، تم التوصل إلى أن التأثير الرئيسي للقلق في السياق التحريبي هو دخول وتأثير عوامل أخرى. يؤدي ارتفاع مستوى القلق إلى استجابات غير مرتبطة بالمهام المطلوبة، مثل عدم التركيز والاهتمام بالأخطاء والتفكير الذاتي الذي يتنافس ويتداخل مع الاستجابات الضرورية لإنجاز المهام الأساسية في السياق التحريبي. (سايحي، 2004)

تأثير القلق الناجم عن الامتحانات على أداء التلاميذ يمكن أن يؤدي إلى تغيير سلوكهم وتركيزهم في الأمور غير المرتبطة بالمادة أو الأمور الشخصية. على سبيل المثال، التلاميذ ذوو القلق العالي في الامتحانات غالباً ما يصبحون منشغلين وينشغلون بشكل كبير بالأمور المرتبطة بالامتحان فقط، بدلاً من التركيز على الأمور المطلوبة بشكل عام. (الطواب، 1992)

كما تفسر هذه النظرية أن الأداء في الامتحانات يدخل فيه مجموعة من الدوافع خاصة الدوافع المرتبطة بموقع الامتحان، حيث تهدف إلى تحفيز واستدعاء المعلومات مناسبة للموقف. وبالتالي، يمكن أن تؤدي إلى أداء مرتفع. ويعتبر القلق دافعاً يعمل على استدعاء استجابات مناسبة لموقف الامتحان ويدفع الفرد للتحضير والنشاط. ويدعم هذا النموذج نظرية "تايلور" التي تقوم على كون القلق يكون محفز للوصول للهدف المحدد. (الصفطي، 1995)

أثناء الامتحان، يفترض أن تكون البيئة تأثيراً على أداء التلميذ. قد يؤثر المكان الذي يجري فيه بشكل مباشر على قدرة التلميذ على استرجاع المعلومات المدرسة بطريقة جيدة، بالتعامل مع توتر الامتحان وفقاً لهذه النظرية. يمكن أن يتداخل أيضاً مع مستوى تركيز التلميذ ومدى استجابته لمتطلبات الأداء في الامتحان (بدوي، 2001)

● النظرية الانتباهية:



لصاحبها واين التي ارجعت قلق امتحان الى كون متعلم يوزع انتباهه بين المتغيرات الشخصية والمتغيرات المرتبطة بالمهمة المطلوبة، بمقابل يكون الاشخاص العاديين الذين لا يعانون من قلق الامتحان يركزون انتباههم على المهمة الأصلية والمطلوبة (Coher.2004).

خلاصة:

من خلال عرض هذه النظريات، يتضح لنا وجود تباين في تفسيرها لظاهرة قلق الامتحان. فكل نظرية تركز على جانب معين وتهمل الجوانب الأخرى. فالنظرية السلوكية ترى أن قلق الامتحان هو استراتيجية تكيفية سلبية مع الوضع المثير وتظهر في أنماط سلوكية متنوعة. لَمَّا نظرية تجهيز المعلومات فركزت على العلاقة بين القلق وقصور تجهيز المعلومات. ونظرية المعرفة ركزت على علاقة قلق الامتحان بالعمليات المعرفية مثل الانتباه. وعلى عكس ذلك، اعتبرت نظرية القلق المعوق كمعوق للأداء خاصة في المهام الصعبة.

والحقيقة أن هذه النظريات مكتملة لبعضها البعض في تفسير قلق الامتحان، الذي يعتبر تكيفاً سلبياً مع مواقف التقييم يؤدي إلى تشتت الانتباه وعدم التركيز ويحدث الفشل في أداء المهمة. بالإضافة إلى العادات السيئة التي تؤدي إلى قصور في تعلم المعلومات وتنظيمها واستدعائها أثناء الامتحان. وقد يكون هذا القلق دافعاً إذا كان معتدلاً أو متوسطاً ويؤدي إلى النشاط والأداء الجيد.

5. أعراض قلق الامتحان

إذا كان المتعلم يعاني من القلق الناتج عن الاختبار، فقد يظهر عدة أعراض ومظاهر. يمكن تقسيم هذه الأعراض إلى:

• الأعراض الفيزيولوجية:

تظهر الأعراض نتيجة زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي (السمبباتوي) وإفراز هرمون الأدرينالين والنورأدرينالين من الغدة الكظرية. تشمل الأعراض العامة الضعف العام ونقص الطاقة والحيوية والنشاط والمثابرة، وتوتر العضلات والنشاط الحركي الزائد، وارتعاش الأطراف وبرودتها وزيادة معدل النفس وضربات القلب. وتشمل الأعراض الأخرى اضطراب المعدة وعسر الهضم وزيادة التبول وشعور بالأرق وعدم القدرة على النوم، والإحساس بالألم في الظهر أو الرقبة أو الاكتئاب، وزيادة تصبب العرق والإصابة بعدم الرؤية الواضحة، والإحساس بالاختناق وفقدان الشهية وتخبط السلوك، وعدم القدرة على إحداث التوازن بين الأعمال والصداع. من المهم التعامل مع هذه الأعراض والبحث عن طرق للتخفيف منها، مثل ممارسة التمارين الرياضية المنتظمة وتنظيم النوم والراحة وتناول الغذاء الصحي والتخفيف من التوتر والقلق.

• الأعراض النفسية:

- الشعور بالضيق وعدم الارتياح والخوف.
- ظهور أفكار سلبية من قبيل الخوف من لفشل وعدم النجاح وسرعة الاستشارة والغضب.
- صعوبة التركيز بسبب الأفكار السلبية المسارعة مما يؤثر على الذاكرة استقبالا واسترجاع المعلومات.
- اضطراب على مستوى التفكير مما يسبب القلق الزائد.
- فقدان الشهية واضطراب النوم.
- ضعف التركيز وشروء الذهن.
- الشعور بالخوف من تكرار السنة.
- فقدان الامل في النجاح والتفوق.



- الخوف من نسيان ما تم حفظه في الذاكرة قبل الامتحان وأثناءه. (قدوري وعمروني، 2015)
- كما تحتوي الاعراض النفسية على القلق العام، كما على القلق من المستقبل والخوف على الصحة والشعور بالتوتر وعدم الراحة وظف القدرة على العمل وسوء التوافق الاجتماعي والنفسي. (زهران، 2005)
- كما تظهر أعراض نفسية أخرى تتمثل في عدم القدرة على التركيز والانتباه، وتوقع الموت والشر، كما يتميزون بتشاؤم دائم وخوف من المستقبل. (الراشد، 2008)
- وأيضاً يتعرضون للنسيان والسرхан، كما يكون لهم رد فعل على أتفه الأسباب، ويشعرون بالعجز والفشل الدائمين. (المهابط، 1977)
- كما تشمل الشعور بالعجز وعدم القدرة على القيام بالأدوار الحياتية، والهروب من المواقف المختلفة وفقدان الرغبة في ممارسة الحياة، وفقدان الثقة بالنفس والطمأنينة الانفعالية، وتوقع حدوث الأذى، بالإضافة إلى الشعور بالخوف الشديد.
- أشار "باديسكي وغرينبرغ" (2001) إلى أعراض القلق التي تتوافق مع التصنيف المذكور سابقاً. تشمل هذه الأعراض أربعة مظاهر تصيب الأفراد المعرضين لتجربة القلق، وتشمل:

- الأعراض الجسدية:
- ألم البطن والغثيان وارتعاش اليدين.
- تسارع وخفقان القلب.
- جفاف الحلق والشفيتين.
- تعرق اليدين وتوتر العضلات وتسارع دقات القلب واحمرار الخدين والدوار في الرأس في بعض الأحيان.
- سرعة التنفس والأرق (سعد، 2009)

● الأعراض المعرفية:

- تتمظهر هذه الاعراض في:
- ضعف الرغبة في الدراسة.
- تدني مستوى التحصيل.
- فقدان الشغف على الانجاز والعمل.
- الخوف الغير المرر من المستقبل.
- الإحساس بعدم الكفاءة.
- سيطرة أفكار وسواسية على المتعلم قبل وأثناء وبعد الامتحان.
- النظر إلى الامتحان على انه موقف صعب ومهدد.
- التركيز على توقع الفشل وعواقبه، بدل التركيز على الأداء وتحسنه
- المبالغة في تقدير الخطورة والخوف المبالغ فيه من نقص المساعدة المتاحة والقلق والأفكار المتعلقة بتوقع الكوارث.
- تشتت الانتباه وضعف التركيز وإيجاد صعوبة استدعاء المعلومات. (الحري، 2011)

● الأعراض السلوكية:

- مثل تجنب الظروف التي يمكن أن يحدث فيها القلق، ومغادرة الأماكن التي يبدأ فيها القلق، ومحاولة القيام بالأعمال بشكل كامل لتجنب الخطر أو محاولة السيطرة على الأحداث لمنع الخطر.



• الأعراض العاطفية:

- غياب الاستقرار العاطفي.
- الانطوائية والانزعاج.
- الشعور بضيق التنفس الشديد قبل وأثناء الامتحان.
- العصبية في التعامل وعدم الامتثال (عباس وسعيد، 1995)

كما أيضا تشمل العصبية والقلق والذعر. هذه الأعراض الجسدية والسلوكية والمعرفية التي يشعر بها الفرد تعتبر لاستجابات للقلق، وتسمى هجوماً أو فراراً أو جموداً. يمكن أن تكون هذه الاستجابات مناسبة تكيفياً عند وجود خطر حقيقي، ولكنها قد تكون غير مفيدة عندما تكون مبالغ فيها وغير متناسبة مع المثير (فودة وحناء، 2011)

• الاعراض الاجتماعية:

تتمظهر هذه الاعراض في اضطراب العلاقة مع الآخرين (الاقرباء، الأصدقاء)، كما يجدون صعوبة كبيرة في اتخاذ القرارات مما يجعل الأداء الأكاديمي للمتعلم ينخفض. (الكعبي، 1997)

6. مظاهر قلق الامتحان

يتمظهر قلق الامتحان لدى التلاميذ من خلال العديد من الأعراض والتحديات النفسية التي ترتبط بقلق الامتحانات. بعض هذه الأعراض تشمل الخوف والرغبة من الامتحان، والخوف من الاختبارات الشفوية المفاجئة. قد يكون هناك توقع لتقديرات منخفضة أو الرسوب في الامتحان، مما يزيد من القلق والتوتر. يمكن أن يكون هناك اهتمام زائد وشك مستمر خلال فترة التحصيل الدراسي، حيث يتساءل التلاميذ عما إذا كانوا قد قاموا بالاستعداد بشكل كافٍ وما إذا كانوا سيحققون النجاح في الامتحان. هذه الأعراض تعكس الضغوط النفسية التي يمكن أن يواجهها التلاميذ خلال فترة الامتحانات.

تواجه التلاميذ العديد من الأعراض والتحديات النفسية والجسدية أثناء فترة الامتحانات. بعض هذه الأعراض تشمل التوتر ونقص الاستقرار والارتباط، فقدان الشهية، صعوبة النوم، والعصبية الشديدة أثناء الاجابة في الامتحان. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تظهر أعراض فيزيولوجية مثل زيادة ضربات القلب، تصبب العرق، توتر العضلات، ارتجاف اليدين، وجفاف الفم. يمكن أن يؤثر القلق على القدرة على القراءة والتركيز، ويمكن أن يؤدي إلى صعوبة في استدعاء المعلومات أثناء الامتحان. يمكن أيضاً أن يؤثر على القدرة على معالجة المعلومات بشكل فعال. وقد يعاني التلاميذ أيضاً من صداع شديد عند استلام ورقة الأسئلة. يتضح من ذلك أن قلق الامتحان يتجسد في أعراض جسدية ونفسية وفسولوجية لدى التلاميذ (زهران، 2000).

كما حدد باحثون آخرون أعراض أخرى لقلق الامتحان تتضمن ما هو معرفي، عاطفي، سلوكي و فيزيولوجي لتجاه الاختبارات (Coher, 2004).

كما أن الابائ لاحظوا على أبنائهم بعض أعراض قلق الامتحان مثل: كثرة الذهاب إلى المرافق الصحية، ضعف تقدير الذات الخوف من الفشل، انعدان الرغبة بالذهاب للمدرسة، اليأس والاكتئاب (Lowe & Lee, 2007).

7. سمات ذوي قلق الامتحان:

تعددت الأبحاث والدراسات التي أجريت بهدف التعرف على الخصائص والسمات التي تميز ذوي قلق الامتحان المرتفع عن غيرهم من التلاميذ العاديين، والباحث في سيكولوجية قلق الامتحان يلاحظ أهم سمات وخصائص هؤلاء التلاميذ ومن بينها ما يلي:



■ سمات ذوي المستوى المتدني من قلق الامتحان:

ذكر (الضامن، 2015) مجموعة من الخصائص التي يتمتع بها التلاميذ الذين تقل لديهم نسبة قلق الامتحان عن غيرهم من التلاميذ وهي:

— يمتلكون اتجاهًا إيجابيًا؛ أي لديهم اعتقاد بإمكانهم من حل المسائل بتأني وصبر وتحليل منطقي.

— الاهتمام بالدقة حيث أنهم يقرأون المعضلة أكثر من مرة ويحاولون فهمها ثم حلها بشكل صحيح.

— التخطيط المنهجي وذلك من خلال حل المسائل خطوة بخطوة بعيدا عن العشوائية والتشتت، ويبدأون بالأسئلة السهلة.

— التركيز وذلك بالابتعاد عن كل الأفكار التي يمكن أن تشتت انتباه التلميذ وغير المرتبطة بالاختبار.

■ سمات ذوي قلق الامتحان المرتفع:

ذكر غباري وأبو شعيرة (2015) مجموعة من الخصائص التي يمتلكها التلاميذ الذين يعانون من قلق الاختبار المرتفع ومنها:

— يدرك التلاميذ الامتحان على أنه صعب وعنصر تهديد

— يرى التلاميذ أنفسهم بأهم غير فعالين وغير مستعدين لتأدية الاختبار.

يركز التلاميذ على توابيع غير مرغوبة بالقلق، أي أن أفكارهم تكون خارج نطاق الاختبار وينسون أداء المهمة.

— يسيطر عليهم شعور بالنقص الذاتي ويكون هذا الشعور قويا، بحيث يتداخل مع النشاط المعرفي للمهمة.

— يتوقع التلاميذ الفشل وفقدان الاحترام نتيجة لذلك. (الربابعة، 2018)

ويذكر كل من (عبد الخال ومايسة، 1991) أن التلاميذ ذوي اللقل المرتفع تعاق معلوماهم في مواقف الامتحانات في الوقت الذي يستطيعون فيه استرجاعها بسهولة ويسر عندما يبتعدون عن موقف الامتحان.

وقد أورد (الوحش، 2007) في معرض حديثه عن قل الامتحان أن عالم الفسيولوجيا الروسي "الكسندر لوريا" كان أول من تنبه إلى ظاهرة الفروق الفردية في قل الاختبار عام وصنف التلاميذ إلى فئتين هما:

— تلاميذ مستقرون: وهم التلاميذ الذين يبقون على هدوء نسبي ولا يتأثرون بمواقف الاختبار.

— تلاميذ غير مستقرين: وهم التلاميذ الذين لا يبقون على هدوء نسبي بل يبدون انزعاجا.

— ويصبحون مهاجمين ومشوشين الأفكار قبل الاختبار وأثناءه. (أبو فودة، 2011)

وقد حاول (Depreeuw, 1984) أن يحدد البروفيل المميز للتلاميذ المرتفعين في قلق الامتحان، وتوصل إلى وتوصل إلى أنهم يتصرفون ب:

— ارتفاع القلق العام (قلق السمة)، عدم الاستقرار العاطفي، شديدي الحساسية، كانوا أكثر انطوائية، درجاتهم على كل مقاييس القلق عالية ما عدا مقاييس القلق الميسر، الافراط فيجانب الاضطرابي (الانشغاليين)، ضعف الثقة بالنفس وكثرة التردد. (قدوري، 2000)



وفي هذا الإطار تشير مجموعة من الدراسات إلى أن الأفراد الذين يعانون درجة عالية من قلق الاختبار يقضون كثيرا من وقتهم قبل الامتحان وخلالهم وهم: منزعجون حول أدائهم ويفكرون في أداء الآخرين، يفكرون في المبدائل التي يمكن اللجوء إليها في حالة فشلهم في الاختبار، ينتابهم بشكل متكرر مشاعر العجز وعدم الكفاية، يتوقعون العقاب وفقدان الاحترام والتقدير، تنتابهم ردود فعل فيسيولوجية مختلفة، ينتج عن هذا كله نوبات من الهيجان الانفعالي الأمر الذي يعوق التركيز والانتباه المهمة الإجابة عن أسئلة الامتحان ومن ثم بالتالي إلى ضعف الأداء. (أبو غالي، 2011)

وبناء عليه، يؤثر المستوى العالي من قلق الامتحان على العمليات الذهنية للأفراد ويؤثر على الذاكرة وعملياتها الرئيسية وهي الاستقبال والتخزين والاسترجاع، وبالتالي لا يستطيع الفرد استرجاع معلوماته المخزونة، ويؤثر على التفكير لأنه عملية معقدة تحتاج لقدرات عقلية متنوعة كالمستويات الدنيا والعليا للتفكير (التذكر، الفهم، الحفظ، التحليل، التفسير التركيب)، وينجر عن هذا التأثير وصول الأفراد إلى حالة من الانزعاج والهلع.

صعوبة في الانتباه للتفاصيل المهمة.	المستوى العالي من قلق الامتحان
ضعف في معالجة المعلومات.	
عدم القدرة على التعبير عن التعلم والمهارات.	
تدني في التحصيل الصفي.	
تدني في استيعاب المفاهيم الجديدة وحل المشكلات.	

(العتوم وآخرون، 2014)

8. آثار قلق الامتحان على المتعلم:

يؤثر هذا القلق على كل أنشطة المتعلم داخل المؤسسة التعليمية، وخصوصا على تحصيله الدراسي. إضافة إلى مجموعة من المشاكل الأخرى: تأجيل الواجبات، الغياب عن الفصول عن الفصول الدراسية، والانسحاب من الحياة الاجتماعية. (NARAENI, RATNAYA, 2023).

يؤثر قلق امتحان على الاداء الأكاديمي للمتعلم في سن مبكر في دراسة قام بها Hill و Sarason أوضح من خلالها ان الاطفال الذين يعانون من قلق امتحان يكونون متأخرين بسنتين عن الاطفال في مهارات القراءة والكتابة والحساب مع نهاية المرحلة الابتدائية، كما افاد بعض الباحثين ان المتعلمين الذين يعانون من قلق الامتحان بعد اختبارهم تحت الضغط استنتجوا على انهم ينهون مهمتهم بسرعة كبيرة مما ينعكس على درجة تحصيلهم كما وجد باحثين اخرين ان قلق الامتحان يؤثر على تحصيلهم ويكون سببا في انخفاضه.

كما يؤثر قلق امتحان على جميع مناحي الحياة بالنسبة للمتعلم وبناء على مقاييس يتم تصنيف درجة قلقهم كما تقدر نسبة الافراد الذين يعانون من قلق امتحان ب 30% وقد حدد Spielberg اعراض الاشخاص الذين يعانون من قلق الاختبار تتضمن الشعور بالخوف وارتفاع اعراض فيزيولوجية (Coher.2004).



كما أن قلق الامتحان يؤثر على عملية التعلم بصفة عامة من خلال رفض المتعلم الذهاب للمدرسة، انخفاض التحصيل الدراسي. (Golchin Binandeh, 2022)

قلق الامتحان ترتبط بالجانب النفسي، قد يعاني تعامياً منه جميع الفئات، مما يؤثر على اللغة، والكلام وينقد الفرد ثقته بنفسه مما يؤدي إلى انخفاض التحصيل الدراسي. (Abhinandita, 2022)

9. آليات بيداغوجية لخفض مستوى قلق الامتحان

الجهود البيداغوجية في تقليل قلق الامتحانات استندت إلى مجموعة متنوعة من الاستراتيجيات والتقنيات المختلفة التي أثبتت فعاليتها في تقليل مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ في مراحل مختلفة من التعلم. هذه الجهود تعتمد على مبادئ العلم الكلاسيكي ونماذج التعلم الاجتماعي ونظريات الإرشاد المعرفي السلوكي. تشمل الاستراتيجيات والتقنيات التي تم استخدامها:

- ✓ أسلوب تقليل الحساسية التدريجي: يهدف إلى تقليل استجابة الطالب للمواقف المثيرة للقلق من خلال تقديم هذه المواقف بشكل تدريجي ومنظم (بوترة، 2020)
- ✓ أسلوب الاسترخاء: يركز على تعليم التلاميذ تقنيات الاسترخاء والتنفس العميق للتخفيف من التوتر والقلق.
- ✓ وقف الأفكار السلبية والحديث الذاتي الإيجابي: يتضمن تغيير الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية وتحفيزية تساهم في تعزيز الثقة بالنفس.
- ✓ أسلوب حل المشكلات: يعلم التلاميذ كيفية التفكير بشكل منظم لحل المشكلات والتحديات التي تواجههم.
- ✓ النمذجة والعصف الذهني: يستخدم النموذج المثالي أو النمذجة وتقنية العصف الذهني لتحفيز التلاميذ وتعزيز إبداعهم وثقتهم بأنفسهم.
- ✓ المحاضرات والواجبات المنزلية: تقديم محتوى تعليمي مهين ومتوازن يساعد في تقليل التوتر والقلق.
- ✓ إزالة الحساسية وتغيير الأفكار اللاعقلانية: يركز على تدريب التلاميذ على إدراك وتغيير الأفكار السلبية التي قد تؤثر سلباً على أدائهم.

هذه الطرق والاستراتيجيات تعتبر من أبرز الوسائل التي تم استخدامها لمساعدة التلاميذ على التعامل مع القلق الناتج عن الامتحانات، وأظهرت الدراسات سلامة وفعالية هذه الأساليب في تقليل مستوى القلق وتعزيز أداء التلاميذ.

هناك استراتيجيات إضافية يمكن أن تساهم في تخفيف قلق الاختبار (بوترة، 2020). تشمل هذه الاستراتيجيات:

- ✓ استراتيجية المرونة النفسية للتحكم في قلق الاختبار: يتعلق هذا بمواجهة الأفكار السلبية التي تنشأ خلال فترة الاختبار واستبدالها بأفكار إيجابية. كما يشمل ضبط التفكير والتوجهات بشكل صحيح.
- ✓ الاستراتيجيات الشخصية: تشمل مجموعة من السلوكيات التي يتبعها التلاميذ لتقليل قلق الاختبار، مثل الحرص على الصحة والنوم الجيد وتقليل تناول المنبهات. كما تشمل زيادة المواقع المألوفة للاختبار وزيادة التركيز والانتباه.
- ✓ التحذيرات المبكرة أثناء التحضير للاختبار: يهدف إلى عدم السماح للشائعات أو الأفكار السلبية بالتأثير على التلاميذ قبل الاختبار، وعدم هدر الوقت في البحث عن كيفية النجاح في الاختبار.

هذه الاستراتيجيات تعتبر أدوات فعّالة للتلاميذ في التعامل مع القلق المرتبط بالاختبارات وقد أظهرت نجاحها في تقليل مستوى القلق وتعزيز ثقة التلاميذ بأنفسهم خلال فترة الاختبار.



10. دور المرشد التربوي في ترشيد قلق الامتحان

دور المرشد التربوي في التعامل مع قلق الامتحان يعتبر حاسماً لأن آثار هذا القلق يمكن أن تؤثر بشكل كبير على أداء التلاميذ. يتطلب ذلك تدخلاً سريعاً واهتماماً متخصصاً من قبل خبراء الصحة النفسية ومن مرشدين متخصصين في الإرشاد والتوجيه. الهدف هو تقليل التأثيرات السلبية لهذا القلق على الأفراد وعلى النتائج التعليمية.

يتطلب هذا التحدي تعاون جميع الجهات المعنية، ومنها بشكل خاص دور المرشد التربوي. المرشد التربوي يلعب دوراً مهماً في التخفيف من تأثيرات هذا القلق على التلاميذ، أو على الأقل مساعدتهم في التعامل معه بطريقة فعالة. يتمثل دوره الفعّال في الاهتمام بالجوانب النفسية للتلاميذ وتقديم الدعم الذي يحتاجونه.

هذا الدعم يمكن أن يشمل توفير أدوات واستراتيجيات للتعامل مع القلق، وتقديم النصائح العملية للتلاميذ لتحسين طرق التعامل مع ضغوط الامتحانات. بالإضافة إلى ذلك، يمكنهم توجيه التلاميذ لموارد خارجية مثل جلسات الاستشارة النفسية إذا استدعت الحاجة. تلك الخطوات تساعد في تعزيز الثقة بالنفس وتقديم الدعم اللازم للتلاميذ للتغلب على القلق المرتبط بالامتحانات.

ويمكن للمرشد التربوي اكتشاف حالات قلق الامتحانات من ملاحظاته وسجلاته ومقابلاته للتلاميذ، ومن إفادة المعلمين والآباء، ومن تطبيق بعض المقاييس المقننة، بشكل خاص منذ وقت مبكر. (سعيد، 2013).

عملية الإرشاد النفسي والتربوي تتطلب عدة جلسات تفاعلية متخصصة. تختلف هذه الجلسات عن الاجتماعات الاجتماعية العادية؛ فهي جلسات مهنية تستند إلى علاقة مرشدية مع الطالب في بيئة نفسية خاصة تشجعه على التعبير عن أفكاره ومشاعره. تهدف هذه الجلسات إلى تقديم الدعم النفسي والتعليمي وتحفيز الطالب على التعبير عن أية مشكلات يواجهها.

تتضمن الجلسات الإرشادية العديد من النشاطات والعمليات الحيوية للتعامل مع العديد من الجوانب النفسية والتربوية للطالب. تشمل هذه العمليات التنفيس العاطفي والتفكير العميق والتعلم والنمو الشخصي وتطوير الشخصية واتخاذ القرارات وحل المشكلات بالإضافة إلى تقديم النصائح وضبط السلوك.

تلك الجلسات توفر بيئة آمنة للتلاميذ حيث يمكنهم التعبير بحرية وبدون مخاوف عن تجاربهم ومشاكلهم. كما تهدف إلى تعزيز الفهم الذاتي وتقديم الدعم اللازم للتلاميذ للتغلب على التحديات والصعوبات التي يواجهونها في الحياة الأكاديمية والشخصية. (بوترة، 2020)

في المؤسسات التعليمية والتربوية، يقوم المرشد التربوي بتقديم النصائح والإرشادات السريعة للتدخل ومساعدة التلاميذ في التغلب على قلق الامتحان (بوترة، 2020). تشمل هذه النصائح:

- ✓ توعية التلاميذ بأهمية الاختبار كوسيلة لتقييم العمل الدراسي وليس هدفاً ذاته.
- ✓ تحفيز الدافعية للتعلم والتقدير للمجهود الدراسي.
- ✓ تطوير استراتيجيات جيدة للحفظ والتذكر وتنظيم الوقت.
- ✓ تعريض التلاميذ لمواقف امتحانية تدريجية لتقليل القلق.
- ✓ تصميم الأسئلة الامتحانية لتناسب مختلف مستويات التلاميذ.



- ✓ التشجيع على الراحة قبيل الامتحان وعدم الشعور بالتوتر الزائد.
- ✓ عرض نموذج يوضح كيفية التصرف في مواقف الاختبار.
- ✓ توجيه التلاميذ بعدم تناول المهدئات أو المنبهات التي تؤثر على صحتهم.

ومن الطرق الأخرى التي يمكن للمرشد التربوي استخدامها لمساعدة التلاميذ (Lethika. K، 2022):

- توجيه التلاميذ بعدم الاعتماد على المشروبات المنبهة.
- تدريب التلاميذ على الاستذكار اليومي وعادات المراجعة.
- توعية المعلمين بأهمية الامتحانات القصيرة والتغيير المستمر.
- تسهيل عملية الامتحانات وتقديم الدعم النفسي للتلاميذ أثناء الامتحان.
- توفير أمثلة متعددة من الاختبارات والتدريبات.
- تعليم تقنيات الاسترخاء العقلي والجسدي والتنفسية.

بالإضافة إلى ذلك، يقوم المرشد التربوي بإعداد برامج إرشادية مبنية على أسس نظرية متنوعة لتقديم الدعم الجماعي والمساعدة للتلاميذ ذوي مستوى قلق امتحاني مرتفع.

خاتمة:

يعتبر قلق الامتحان من الأمور الشائعة والمتوقعة لدى الكثير من الأشخاص. ينشأ القلق قبل الامتحان نتيجة الضغوط والتوتر النفسي الذي يصاحبه. قد يكون القلق مفيداً إلى حد ما حيث يحفز الشخص على التحضير والاستعداد الجيد للامتحان. ومع ذلك، قد يؤثر القلق المفرط على أداء الشخص وتركزه وقدرته على التفكير بوضوح.

للتغلب على قلق الامتحان، يمكن اتباع بعض النصائح المفيدة. منها التخطيط المسبق والتحضير الجيد للمواد المطلوبة في الامتحان، والممارسة الجيدة للأسئلة السابقة وحل المراجعات. يمكن أيضاً الاستفادة من تقنيات التنفس والاسترخاء للتخفيف من التوتر والقلق. ويجب أن يتذكر الشخص أن الامتحان ليس مؤشراً على قيمته الشخصية، وأنه يمكنه أن يتعلم من أي نتيجة تحصل عليها.

باختصار، قلق الامتحان طبيعي ومنتشر، ويمكن التغلب عليه بالتحضير الجيد. كما أن قلق الامتحان يؤثر على جوانب حياة الفرد بشكل شامل. يؤثر على النواحي النفسية، حيث يظهر بأشكال مختلفة مثل نقصان الثقة بالنفس، اليأس، وفقدان الأمل، وغيرها.

يؤثر أيضاً على النواحي المعرفية مثل التركيز، الانتباه، التفكير، والتذكر. يؤثر أيضاً على النواحي الجسمية (الفسولوجية)، حيث يظهر بأشكال مختلفة مثل الأرق، فقدان الشهية، والتعرق. تمتد تأثيراته السلبية أيضاً إلى النواحي العاطفية، حيث يشعر الفرد بالتوتر والخوف، مما يؤدي إلى تأثير سلبى على الأداء العام في الامتحان، ويمكن أن يتسبب في ضعف التحصيل الدراسي.



قائمة المراجع:

1. الضامن، منذر (2015). الإرشاد النفسي أسسه الفنية والنظرية. دار حنين للنشر والتوزيع.
2. زهران، حامد عبد السلام (2005). التوجيه والإرشاد النفسي. عالم الكتب.
3. زهران، حامد، (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي. عالم الكتب للنشر.
4. خطار، زهية (2001). للتداخل بين استراتيجيات التعامل ومركز التحكم لمواجهة ضغط البكالوريا. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة عين شمس.
5. زهران، حامد عبد السلام (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي. (الطبعة 4). عالم الكتب.
6. حامد زهران محمد (2000): الارشاد النفسي المصغر للتعامل مع المشكلات الدراسية، عالم الكتاب القاهرة.
7. الوحش، عبد العزيز مهيب (2007). قلق الامتحان وأثره على التحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في الجمهورية اليمنية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة صنعاء.
8. العتوم، عدنان يوسف وعلاونة، شفي الفلاح والجراح، عبد الناصر ذياب وأبو غزال (2007). علم النفس التربوي. دار المسيرة.
9. أبو فودة، حنان أحمد عبد الله (2011). العلاقة بين قل الاختبار والتحصيل الدراسي لدى الطلبة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة عمان. الأردن.
10. بوترة، ف. (2020). فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. كلية العلوم الاجتماعية والانسانية جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي.
11. سعيد، ا. ع. (2013). فاعلية برنامج ارشاد جماعي في خفض مستوى قلق الاختبار لدى عينة من الطلبة الذكور بجامعة السلطان قابوس. مجلة العلوم التربوية والنفسية.
12. حامد عبد السلام زهران، (2000). الارشاد النفسي المصغر للتعامل مع المشكلات الدراسية. عالم الكتب.
13. صالح، حسن الدهري (2005)، علم النفس الارشادي، دار وائل للنشر.
14. احمد عبد الخالق (1987). قلق الموت. عالم المعرفة.
15. سليمة سايحي (2012). قلق الامتحان وبعض العوامل المساعدة على ظهوره. جامعة محمد خيضر ببسكرة، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية.
16. عصفور، وصفي عصفور. (1994) نماذج من الاختبارات والمقاييس. عمان، معهد التربية، الاورنو / اليونيسكو.
17. سليمة سايحي (2004). فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي، جامعة ورقلة كلية الآداب والعلوم الانسانية قسم علم النفس وعلوم التربية، الجزائر.
18. كانوري آدم، أحمد عبد القادر (2013). دليل استراتيجيات خفض قلق الاختبار. المركز الوطني في القياس والتقويم في التعليم العالي.
19. قدوري، خليفة وعمروني، حويقتارزوليت (2015). ظاهرة قلق الامتحان بالمرحلة الثانوية. تناولها نظرية الإجراءات التعليمية الإرشادية لخفض قلق الامتحان، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 18، جامعة الجزائر.
20. الحربي، ليلي مقبل بنحيت (2011). فاعلية برنامج إرشادي سلوكي لخفض لدى تلاميذ وطالبات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة. رسالة ماجستير، جامعة طيبة المملكة العربية السعودية.



21. عباس، رنا وسعيد، محمد (1995). أثر قلق الامتحان في التحصيل الدراسي العام لدى طلبة الصف الثاني في المدرس الحكومية في مدن نابلس، طولكرم قلقيلة. (رسالة ماجستير منشورة)، الجامعة النجاح الوطنية: فلسطين.
22. دراسة أبو غالي (2011) فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض قلق الامتحان لدى عينة من طالبات الثانوية العامة. بمحافظة رفح.
23. ربيع، هادي مشعان والغول، إسماعيل محمد (2007). المرشد التربوي ودوره في حل مشاكل الطلبة. دار عالم الثقافة للنشر والتوزيع.
24. أبو غالي، عطف محمود. (2011). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض قلق الامتحان لدى عينة من طالبات الثانوية العامة بمحافظة رفح. مجلة العلوم التربوية والنفسية. 50 المجلد 12. العدد (3)، 49—78.
25. السيد الهابط محمد (1997): التكيف والصحة النفسية، (ط8)، المكتب الجامعي الحديث
26. عصفور، وصفي عصفور (1994). نماذج من الاختبارات والمقاييس، تعيين دراسي معهد التربية، الاونروا / اليونسكو.
27. العجمي، مها محمد (1999). العلاقة بين قلق الاختبار والتحصيل للدراسي بين طالبات كلية التربية للبنات بالاحساء للأقسام الادبية. مجلة رسالة الخليج العربي، مكتب التربية العربي. العدد الثالث والثلاثون ص 18.
28. رياض، نايل العاسمي (2015)، العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي بين النظرية والممارسة، دار الاعصار علمي لنشر وتوزيع.
29. نادية بوضياف بن زعموش، سمية بن عمارة (2014). الأمراض المزمنة وادارة ضغوط قلق الامتحان. دارسات نفسية وتربوية، مخر تطوير الممارسات النفسية والتربوية، جامعة ورقلة، عدد 12 جوان، ورقلة.
30. الحربي، ليلى مقبل بخيت (2011). فاعلية برنامج إرشادي سلوكي لخفض قلق الامتحان لدى تلاميذ وطالبات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة. رسالة ماجستير، جامعة طيبة المملكة العربية السعودية.
31. عبيد الكعبي موزة (1997). ممارسة برنامج مع حالات القلق النفسي، مكتبة فهد الوطنية.
32. مصطفى الصفطي (1995). قلق الامتحان وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى عينة تلاميذ المرحلة - الثانوية العامة في جمهورية مصر العربية ودولة الإمارات العربية المتحدة، مجلة دارسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، المجلد 05، العدد.
33. منى حسين السيد بدوي. (2001). أثر برنامج تدريبي في الكفاءة الأكاديمية لمطالب فعالية الذات. المجلد المصرية لدارسات النفسية، مجلة 11، عدد 2
34. عبيد الكعبي موزة (1997). ممارسة برنامج مع حالات القلق النفسي، مكتبة فهد الوطنية.
35. الطواب، سيد محمود (1992). قلق الامتحان والذكاء والمستوى الدراسي وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لطلاب الجامعة من الجنسين. مجلة العلوم الاجتماعية. العدد 20 (03) ص 149—183.
36. صالح الراشد صلاح (2008): كن مطمئنا تغلب على القلق، مكتبة المنارة الإسلامية الكويت.
37. ابو عذب، نائل إبراهيم (2008)، فعالية برنامج إرشادي مقترح لخفض قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة الماستر غير منشورة، الجامعة الإسلامية بغزة.
38. حسين طه عبد العظيم (2007). استراتيجية إدارة الضغوط التربوية والنفسية. دار الفكر.
39. الشناوي، محمد محروس (1998). العملية الإرشادية. دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.



1. مراجع باللغة الأجنبية

- NARAEN, G, RATNAYA. (2023). The Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy Cognitive Restructuring Techniques to Minimize Students' Academic Anxiety in Science Subjects. JPPIPA 9(2) (2023) Jurnal Penelitian Pendidikan IPA Journal of Research in Science Education.
- Nathaniel Von der Embse, Justin A. Barterian.(2013). Test Anxiety Interventions for Children and Adolescents. ASystematic Review of Treatment Studies from 2000–2010. Article in Psychology in the Schools · January 2013.
- Cohen, A. (2004). Test Anxiety and its effect on the personality of students with learning disabilities. Retrived October 8. 2009.
- Hernowoa, T. B. (2021). The Effectiveness Of Cognitive Behavior Therapy (CBT) To Reducing Anxiety Of 6Th Grade Elementary School Students Who Will Face The National Exam. International Journal of Research Publications (IJRP.ORG.)
- Donald Wachelka, R. C. (1999). *Reducing test anxiety and improving academic self-esteem in high school and college students with learning disabilities. Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry.*
- Lethika. K, A. D. (2022). Efficacy of Cognitive Behaviour Therapy in Managing Test Anxiety and in Enhancing Achievement Motivation among female Nursing Students. IJFANS International Journal of Food and Nutritional Sciences.
- Golchin Binandeh, J. S. (2022). The effect of Cognitive–Behavioral Therapy on Reducing Anxiety in High School Students. Health Science Journal.
- Khanekhesi, A. (2014). EFFECTIVENESS OF COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY ON ACADEMIC STRESS AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS. Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences.
- Murad, O. (2021). Effectiveness of a Cognitive–Behavioral Therapy Program on Reducing Psychological Stress and Improving Achievement



Motivation among University Students. Universal Journal of Educational Research.

- Nikpour G, K. A. (2021). The Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) on Students' Test Anxiety. Journal of Depression and Anxiety Forecast.
- Njideka D. Eneogu, C. K. (2023). Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy on Academic Stress Among Rural Community Secondary School Economics Students: A Randomized Controlled Evaluation. Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy.
- Nuraeni, G. R. (2023). The Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy Cognitive Restructuring Techniques to Minimize Students' Academic Anxiety in Science Subjects. Journal of Research in Science Education.
- STRONGMAN, k. (1995). THEORIES OF ANXIETY. new zealand journal of psychology.
- Volkan Avsar, S. A. (2022). The Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy Including Updating the Early Life Experiences and Images with the Empty Chair Technique on Social Anxiety. International Journal of Assessment Tools in Education.
- Dovero (1997). anxiété aux exam ensures. P 132- 142 Egbochuku, E. &
- Obodo, B (2005). Effects of systematic desensitization (SD) therapy on the reduction of test anxiety. Journal of Instructional Psychology. 32 (4),298-304.
- Depreeuw, E (1984). A profile of the test anxiety student. International Review of Applied Psychology, 33, p222.
- Sarason, S. B. & Sarason (2008). Anxiety in Elementary School Children,
- Nicaise, M. (1995). Treating test anxiety: A review of three approaches. Teacher Education and Practice, 11, 65-81.
- Lowe, P. A. & Lee, S. W. (2007). Factor structure of the test anxiety inventory for children and adolescents (TAICA) scores across gender among students in elementary and secondary settings. Journal of Psycho Educational Assessment.



- Abhinandita C. (2022) Exploring the Root Causes of Examination Anxiety: Effective Solutions and Recommendations. International Journal of Science and Research (IJSR), 2319-7064 SJIF (2022).