

قلق الاختبار

إعداد

د. عماد أحمد حسن

مقدمة الدراسة :

يُعد قلق الاختبار " Test Anxiety " جانباً من جوانب القلق الذي تستثيره مواقف الامتحانات والذي يعبر عن مشكلة نفسية انفعالية خطيرة يمر بها الطلبة حيث يعانون من التوتر والضييق والارتباك الذي يترتب عليه الإخفاق الأكاديمي . (محمد عبد الظاهر الطيب ، ١٩٩٧ ، ٥١)

- فالأفراد الذين يحصلون على درجة عالية في قلق الامتحان يتجهون لأدراك وتقييم المواقف على أنها مهددة للشخصية ، وهم في مواقف الامتحانات غالباً ما يكونون متوترين ، وخائفين وعصبين ، وفي حالة إثارة انفعالية . (Sieep ، ١٩٩١ ، ١٨)

وقد تم إدراك قلق الامتحان بوصفها مشكلة خطيرة وملحة في النصف الثاني من القرن العشرين ، إذ تنتشر في أوساط الطلبة من المراحل الابتدائية حتى المراحل الجامعية وتتراوح نسبة الطلبة الذين يعانون من قلق الامتحان على الأقل ما بين ١٦-٢٠ % ويزداد عددهم بالتأكيد في الامتحانات النهائية التي تحدد مصيرهم (McDonald, 2001 , 8)

- ويتفق الباحثون أن قلق الامتحان يؤثر سلباً في الأداء الأكاديمي (التحصيل) إذ يشكل عاملاً أساسياً في نتائج سلبية تشتمل على ضغوطات نفسية ، وعدم القدرة على التحصيل الدراسي ، والفصل الأكاديمي ، والشعور بعدم الأمان ويتكون قلق الاختبار من ثلاث مكونات رئيسية هي معرفية ، انفعالية ، سلوكية ، والطلاب الذين يعانون من قلق الامتحان لديهم تصورات من الناحية المعرفية ، هم قلقون بشكل عام ، تنقصهم الثقة بالنفس ، وربما مشغولون بأفكار سلبية ولديهم شك في قدراتهم الأكاديمية والكفاءة العقلية (Sarason&Sarason, 1990 , Harris & cay , 2003)

-وقدم اجمع الباحثين من خلال العديد من نتائج عدد من الدراسات في هذا المجال إلى أن الأفراد الذين يعانون من درجة عالية من قلق الاختبار يقضون كثيراً من وقتهم قبل الامتحان وخلالهم وهم :

١- منزعجون حول أدائهم ويفكرون في إداء الآخرين .

٢- يفكرون في البدائل التي يمكن اللجوء إليها في حالة فشلهم في الاختبار.

٣- تتنابهم بشكل متكرر مشاعر العجز وعدم الكفاية .

٤- يتوقعون العقاب وفقدان الاحترام والتقدير.

٥- تتنبأهم ردود فعل واضطرابات فسيولوجية مختلفة وينتج عن هذا كله نوبات من الاضطرابات أو الهيجان الانفعالي الأمر الذي يعوق التركيز والانتباه لمهمة الإجابة عن أسئلة الامتحان ومن ثم بالتالي ضعف الأداء (yahav &cohen, 2008 , Brown , weems , Taylor , 2009)

وفي هذا الاتجاه يرى (Minor &Gold , 1985 , 250) أن قلق الاختبار يتضمن مكونين أساسيين هما المكون المعرفي أو الانزعاج والمكون الانفعالي أو الانفعالية " Emotionality "

- ويتضمن قلق الامتحان بشكل واسع الاستثارة الفسيولوجية العالية ، وغالباً ما ترجع إنها استثارة انفعالية يصاحبها الفرع ، والانزعاج ، وتقوقعات الفصل الزريع ، ويسهم قلق الامتحان وعلاقته بالعديد من المتغيرات ، وقد أشارت إلى الآثار السلبية الناتجة عن قلق الامتحان ، والمتمثلة في ضعف التحصيل والأداء الأكاديمي ، وانخفاض الدافعية فمنها دراسة (putwain , Connors, symes, solo) ، ودراسة (عليمان هوش ، ٢٠٠٦) ، ودراسة (chapel etal , 2005) ودراسة (Hancock , 2001) ودراسة (Zeider, 2001) .

- ويعد قلق الامتحان متغيراً من المتغيرات التي تؤثر في تحصيل الطلبة ودافعيتهم ، بيد أنه لا بد للطلبة من التعرض لمواقف تقويمية تحدد من خلالها قرارات هامة في حياتهم ومستقبلهم المهني كالالتحاق بالجامعة ، واختيار التخصص ، وتؤدي الامتحانات دوراً مهماً في حياة الطلاب ، وهي احد أساليب التقويم الضرورية ، إلا إنه قد يرتبط بها ما يجعل مشكلة مخيفة ومقلقة ، ويتخذ قلق الامتحان أهمية خاصة ، نظراً لارتباطه الشديد بتحديد مصير الطالب ومستقبله الدراسي والعملية ومكانية في المجتمع ولهذا فهو يعد مشكلة حقيقية لكثير من الطلاب وأسره أيضاً بل وبالنسبة للمجتمع ، مما حدا بكثير من الاخصائين في هذا المجال بالاهتمام بدراسة قلق الاختبار أو قلق الامتحان (حامد عبد السلام زهران ، ٢٠٠٠ ، ١٩٨)

- وإذا كان قلق الامتحان يسبب كل هذا التوتر في مختلف المراحل الدراسية فإن طلبة الثانوية العامة ، ربما ينالون النصيب الأكبر من الخوف او الانزعاج حيث تتبع أهمية امتحان الثانوية العامة كونه مرحلة دراسية ، ويكتسب الامتحان أهمية اجتماعية ، وتربوية قصوى ، إذ تبنى على أساس نتائجه قرارات هامة كونه معيار والوصيد في القبول في مؤسسات التعليم الجامعي والالتحاق بكليات معينة .

ويعد قلق الاختبار من أهم وأعقد المشكلات النفسية التي تواجه ليس فقط الطلاب بل الأسرة بأكملها ، فالضغوط النفسية التي تقع على عاتق أبنائها الطلاب سواء كانت أسرة تتمثل في رغبة الأسرة في تفوق أبنائها وحصولهم على أعلى التقديرات ، ام مدرسيه تتمثل في المناهج الدراسية ونظم الامتحانات ، والتفاعل بين الطالب والمدرسين والزملاء، والحرص على عدم الفشل ، وارتفاع مستوى طموح الفرد، وكذلك يتجسد ذلك في قلق الامتحان ، ولا يوجد بيت يخلو من القلق الناشئ عن الامتحانات وما يسببه من توتر وعصبية لجميع أفراد الأسرة (محمد الطيب ، ١٩٩٤ ، ٣٩٠)

- ويطلق على هذا النوع من القلق قلق الحالة ، وهو خارج المنشأ ، ويعتبر الامتحانات خبرة أليمة تهدد الذات والافراد الذين يمتلكون درجة عالية في سمة القلق يكونون أكثر تضرراً في مواقف الامتحانات ، لأن المستويات العليا من القلق تجعل الفرد أقل قدرة على السيطرة حيث يفقد السلوك مرونته وتلقائيته مما يؤدي إلى

اضمحلال وانهيار التنظيم السلوكي للفرد، ويستولى الجمود بوجه عام على الاستجابة ، كما يؤدي إلى انخفاض التأزر والتكامل انخفاضاً كبيراً مما يؤدي الى تدهور الأداء في الامتحانات (فاروق عثمان ، ٢٠٠١ ، ٨٠)

وبذلك فان ظروف تحضير واجتياز الامتحانات الدراسية يمكن ان تمثل ارضية خصبة لظهور أو تفاقم اضطرابات نفسية مختلفة لدى بعض الطلاب ، وهذه الاضطرابات لها صلة كبيرة بشخصية الطالب ، والياته الدفاعية النفسية وتأثرها بموقف الوالدين ورؤيتهم الخاصة لمستقبل أبنتهم ، ومدى الرعاية النفسية للتلاميذ المعرضين لمثل هذه الاضطرابات النفسية (أنور الجرابية وآخرون ، ١٩٩٦ ، ٥٣)

- ويلجا الأشخاص الذين لديهم قلق اختبار عال إلى تقييم موقف الاختبار على انه تهديد شخص لهم ، وفي مواقف الاختبار عادة ما يكونون متوترين ، وخائفين وعصبيين ومثارين انفعالياً فضلاً عن التمرکز السلبي للمعرفة المضطربة ، وذلك نتيجة ضربتهم السابقة التي تؤثر على انتباههم ، وتتداخل مع تركيزهم أثناء الامتحانات (فاروق عثمان ، ٢٠٠١ ، ٨٢) .

- وتجدر الإشارة إلى أن هناك أفراداً تستمر ردود فعلهم السلبية للقلق حتى بعد زوال الأسباب ، كالانتهاء من الانتهاء في حالة قلق الامتحان لدى الطالب ، ومثل هؤلاء يكونون أكثر عرضة للاضطرابات السيكوسوماتية ، بسبب نشاط الجهازين السمبثاوي والباراسمبثاوي ، وهذه الاستمرارية من شأنها تعريض الأجهزة الحيوية في الجسم للتلف ، كما تبين أن مثل هذه الاضطرابات للقلق تزيد من شدة حساسية الفرد ، وتزيد من ميله إلى تضخيم الأمور والمواقف التي يخبرها مما يسبب للفرد قلقاً أكثر .

(على عسكر ، ٢٠٠٠ ، ١٦٠)

- ووحده (Cassady) أن قلق الامتحان المتزايد له تأثير سلبي على الأداء على مهارات الدراسة وفي أثناء الامتحانات وعلى الإدراك والسلوك لدى الطلاب (Cassady, 2004)

وأكد بريون وبيانون (Brewin , Beaton) على أن قلق الامتحان يؤدي إلى الاضطراب عند أداء المتطلبات المعرفية كما أظهرت في دراسة عن الذكاء والذاكرة العاملة.

(Breain & Beaton , 1001 , 9350)

وتوصل (مصطفى المصطفى ، ١٩٩٥ ، ٨٢) إلى أن قلق الامتحان المتزايد يؤثر سلباً على دافعية الانجاز ومستوى الأداء والتحصيل الدراسي لدى الطلبة .

- ويرى (محمد الطيب ، ١٩٩٤ ، ١٨) أن ارتفاع درجة القلق عن الحد اللازم ، يؤدي إلى آثار سلبية تعوق الفرد عن التفاعل السليم في الجوانب والأنشطة الاجتماعية، وعن اداة لوظائفه الاجتماعية والعقلية بشكل فعال ، ويشعر بالتوتر والضيق والمعاناة والمشكلات النفسية ، وعدم الاستقرار او القدرة على مواجهة المواقف الصعبة ، او التفكير في حلها بصورة ملائمة ، كما يتدهور الأداء ويزداد النشاط الكهربائي للعضلات ، وقد يصاب الفرد بالصداع والألم ، ويزداد معدل ضربات القلب ، ويرتفع ضغط الدم ، ويختل النظام الهرموني كلما قرب موعد الامتحان . (محمد الطيب ، ١٩٩٤ ، ٣٩٣ ، ٣٩٤)

- وبصفة عامة يقلل القلق الزائد من فعالية الفرد تجاه المواقف المختلفة ، ومن قدرته على التصرف في المواقف بطريقة صحيحة فالطلاب القلقون قد يعجزون عن الإجابة على الاختبارات بطريقة جيدة مما يؤثر على التعليم ويعوق الأداء ، ويؤدي إلى استمراره إلى مشكلات نفسية وسلوكية وأمراض جسمية (لندادافيدوف ، ١٩٨٣ ، ٤٩٧)

وقد تم العديد من التدخلات العلاجية في علاج وتحقيق قلق الاختبار ومن هذه التدخلات ، تلك التدخلات القائمة على العلاج المعرفي السلوكي ، حيث أن العلاج المعرفي السلوكي يستهدف المخططات المعرفية والأفكار التلقائية " تفسير الأفراد للإحداث أو الخبرات " التي تؤدي إلى تنشيط البناء المعرفي المرتبط بالمعتقدات الخاطئة مما يتمخض عنه الاضطرابات الانفعالية والسلوكية ، ويعمل العلاج المعرفي السلوكي على تغيير الأفكار التلقائية والمعتقدات الخاطئة التي يتولد عنها انفعالات سلبية تؤدي إلى الخفقان في الامتحانات.

(Chapman etal , 2006 , walsh , 2006 , klonsky , 2009, qrat2 , etal , 2010)

كما توصلت دراسة كل من (sleeetal , 2008 , Reese, 2008 , wing ,etal , 2006 , Tully , 2005 , 2010 Rimes&Dehil,2008,fulco,2009),

إلى فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في العلاج والتخفيف من قلق الاختبار والتغلب عليه ومما سبق عرضة يتضح فكرة الباحث من الدراسة والتي تتبلور في مشكلة الدراسة الآتية.

مشكلة الدراسة :

تزداد حدة القلق غالباً بين طلبة الثانوية العامة الذين يدركون أن مستقبلهم ومصيرهم مرهون بالنجاح وال فشل في هذا الامتحان إذا أن نتيجة هذا الامتحان هي التي تقرر دخولهم الجامعة أو الكلية ونوعية التخصص الذي يحدد بناء على درجاتهم ومعدلاتهم .

- هذا ويؤثر القلق بشكل كبير على مفهوم الذات الأكاديمي لدى الطلاب على اختلاف المراحل الدراسية فقد أبانت نتائج دراسة (Muris& Meeaters , 2002) عن وجود ارتباط سالب دال بين القلق والأداء المدرسي والإخفاق في الامتحانات ، وأسفرت نتائج دراسة (Ranta , kaltiala Heino , Rantanen & Mattunen , 2009)

عن اضطراب القلق يؤثر على الأداء الأكاديمي سلبياً ويكون مرتبطاً مع صعوبة الانتظام في المدرسة ويؤدي إلى انخفاض التحصيل الدراسي ، وانتهت دراسة

(Thomas , Hanna , Anne , oliver & Nathan , 2010)

إلى وجود ارتباط سالب دال بين الانفعالات ومفهوم الذات الأكاديمي والتحصيل الدراسي للطلاب في الاختبارات وكذلك أسفرت نتائج دراسة

(parkinsin & creswell , 2010)

عن أن الطلاب مرتفعى القلق لديهم معتقدات سلبية لحل المشكلات الأكاديمية .

- وقد دلت دراسة كلا من ابتسام سالم ، ٢٠١١ ، ١٨) ودراسة (نايل إبراهيم ، ٢٠٠٨ ، ٦١) ، ودراسة (إيمان ناجى ، ٢٠٠٥) وكذلك اتفقت معهم دراسة كلا من (محمد عبد القادر ، ٢٠١٠ ، ١٨) ودراسة (فالد هاش ، ٢٠٠٤) ودراسة (zeinder , 2001) إلى أن هناك علاقة سلبية بين قلق الاختبار والامتحان والتحصيل الدراسى لدى الطلاب وخاصة في مرحلة المراهقة وبالأخص في مرحلة التعليم الثانوى .

- وقد استشعرت الباحثة بالمشكلة من خلال عملها كمعلمة في المدرسة حيث لاحظت أن هناك عدد من الطلاب لديهم القلق المرتفع عن سماع أى موعد اختبار ، بجانب السؤال الدائم عنه ، وخوفهم المتزايد منه ، مما دعا الباحثة للاهتمام بهؤلاء الطلاب ومحاولة مساعدتهم على التخلص من القلق الناتج عن الاختبار لكون قلق الاختبار يمثل حالة نفسية أو ظاهرة انفعالية لدى الطلاب يؤدي غى اغلب الأحيان إلى ضعف التحصيل الدراسى والخوف من الفشل أو الرسوب فيه أو تخوفهم من عدم الحصول على نتيجة مرضية لهم ولتوقعات الآخرين منهم خاصة الآباء والمدرسين .

- ولهذا قامت الباحثة بدراسة استطلاعية - للتأكد من وجود قلق الاختبار لدى الطلاب - على عينة مكونة من (٥٠) طالب وطالبة من طلاب المدارس الثانوية العامة عشوائياً وقد دلت النتائج على أن نسبة عالية منهم يعانون من قلق الاختبار او الامتحان حيث بلغت ٤٢ % من مجموع الاستجابات كانت تدل على ارتفاع قلق الامتحان لديهم .

- كما قامت الباحثة بعدد من المقابلات الشخصية للطلاب ودلت على أن نسبة كبيرة منهم يعانون من أعراض قلق الاختبار .

- ومن هنا نشأت فكرة البحث في استخدام برنامج علاجى قائم على فنيات العلاج المعرفى السلوكى في خفض قلق الاختبار وأثر ذلك على زيادة التحصيل الدراسى في مادة الجغرافيا .

- وقد دعم فكرة الباحثة ندرة الدراسات العربية -في حد علم الباحثة - التى حاولت علاج قلق الاختبار وأثره على زيادة التحصيل الدراسى .

- ويمكن صياغة وتحديد مشكلة الدراسة الحالية في السؤال الرئيسى التالى .

- " فاعلية برنامج علاجى قائم على العلاج المعرفى السلوكى في خفض قلق الاختبار وأثره على زيادة التحصيل الدراسى في مادة الجغرافيا " ويتفرع منه العدي من الأسئلة الفرعية وهى .

١- ما فاعلية برنامج قائم على العلاج المعرفى السلوكى في خفض قلق الاختبار وأثر ذلك على زيادة التحصيل الدراسى في مادة الجغرافيا؟

- ٢- هل توجد فروق ذات دلالة بين المجموعة التجريبية والضابطة في قلق الاختبار في القياس البعدى ؟
- ٣- هل توجد فروق ذات دلالة بين القياسين القبلى والبعدى في قلق الاختبار لدى المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج؟
- ٤- هل توجد فروق ذات دلالة بين القياس القبلى والبعدى؟ في التحصيل الدراسى لدى المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج العلاجى ؟
- ٥- هل توجد فروق بين الذكور والإناث في قلق الاختبار ؟
- ٦- هل توجد فروق بين الذكور والإناث في اختبار التحصيل لمادة الجغرافيا؟
- ٧- هل يستمر البرنامج في خفض قلق الاختبار بعد شهرين من تطبيقه على الطلاب؟

المراجع

- * محمد عبد الظاهر الطيب (١٩٩٧) : اختبار قلق الامتحان ، كراسة التعليمات ، القاهرة ، مكتبة الانجلو
مصرية .
- * حامد عبد السلام زهران (١٩٩٧) : العلاج السلوكي المتعدد الاوجه ومدى فاعلية في علاج الامتحان، مجلة
الثقافة النفسية المتخصصة ، ط، ٨٠ - ٨٥.
- * فاروق السد عثمان (٢٠٠١) : القلق إدارة الضغوط النفسية ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
- * أنور الجراية (١٩٩٦) : الامتحانات وخطر الاضطرابات النفسية عند التلاميذ ، لبنان ، مركز الدراسات
الجسدية ، مجلد ٧ ، ع ٢٨ ، ص ٤٨ - ٥٠ .
- * على عسكر (٢٠٠١) : ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق ،
ط ٢ ، القاهرة ، دار الكتاب الحديث .
- * مصطفى محمد الصفطى (١٩٩٥) : قلق الامتحان وعلاقته بدافعية الانجاز لدى عينات من طلاب المرحلة
الثانوية العامة في جمهورية مصر- العربية والإمارات ، دراسة عبر ثقافية
،دراسات نفسية .
- * ليندال دافيدوف (١٩٨٣) : مدخل علم النفس ، ترجمة (محمود عمر ، ونجيب الفونس ، وسيد الطواب ،
ط ٢ ، القاهرة .
- * محمد عبد الظاهر الطيب (١٩٩٤) : مبادئ الصحة النفسية ، الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية .
- * نايل إبراهيم أبو العزب (٢٠٠٨) : فاعلية برنامج ارشادي مقترح لخفض قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة
الثانوية بمحافظات غزة ، رسالة ماجستير ، الجامعة الإسلامية غزة .
- * ابتسام سالم المزوغى (٢٠١١) : الفروق في الذكاء وقلق الاختبار بين الطلبة مرتفعى ومنخفض التحصيل
والذكاء الدراسى، المجلة العربية لتطوير التفوق ، ع ٢٤ ، ليبيا.
- * محمد عبد القادر عبد الغفار (٢٠١٠) : قلق الامتحان وعلاقته بكل من الذكاء والتحصيل الدراسى لدى
تلاميذ المرحلتين الإعدادية والثانوية ، المجلة العلمية ، كلية التربية ، جامعة
المنصورة مج ١٠ ، ع ٣ مصر .
- * إيمان ناجى قائد (٢٠٠٥) : اثر برنامج ارشادى في خفض قلق الاختبار لدى طالبات الصف الثالث الثانوي ،
رسالة ماجستير ، اليمن .
- * خالد هواش (٢٠٠٤) : العلاقة بين دافعية الانجاز وقلق الامتحان وأثرها في التحصيل في مادة اللغة
الانجليزية لدى المرحلة الأساسية والثانوية في محافظة المفرق ، مجلة العلوم
التربوية والنفسية ، مج ٧ ، ع ٣ ، البحرين .