

الضغوط النفسية و علاقتها بدافعية الانجاز وقلق الامتحان

أ. ليلي خنيش

جامعة الشهيد حمة لخضر - الوادي

الملخص:

تهدف هذه الدراسة لمعرفة العلاقة بين كل من الضغوط النفسية ودافعية الانجاز وقلق الامتحان عند الطلبة وتوصلت الى نتائج مفادها انه كلما زادت الضغوط النفسية نقصت الدافعية وزاد قلق الامتحان والعكس صحيح كلما قلت الضغوط النفسية زادت الدافعية ونقص قلق الامتحان.

Psychological stress and its relationship with achievement

motivation and test anxiety

abstract:

This study aims to determine the relationship between each of the psychological pressures and achievement motivation and test anxiety among students and reached to the results of that that the more psychological pressure decreased motivation and test anxiety increased, and vice versa, the less psychological pressure increased motivation and lack of test anxiety .

مقدمة:

تعتبر ظاهرة الضغوط النفسية سمة من سمات العصر لانتشارها في مختلف ميادين الحياة العامة كالميادين العملية و العلمية ومن .. المصطلحات التي تناولت بكثرة في مجال العلوم الإنسانية وعلم النفس فهي تهدد استقرار الأشخاص وتشعرهم بعدم التوازن فهي من اكثر العوامل اثارة للتوتر و الصراع الداخلي الذي يظهر في شكل اثاره سلبية تؤثر على حياة الطالب و تعتبر من الاحداث الشائعة كل طالب يسعى لتحقيق انجاز دراسي يحقق من خلال ذاته و قد يستطيع الوصول الى هدف او قد لا يتمكن من ذلك و يرجع نجاحه او فشله لمستوى او لدرجة دافعيته لهذا الانجاز اذ تسهل الدافعية فهمنا لبعض الحقائق المحيرة للسلوك الانساني حيث لا يمكن ان نتنبأ بما يمكن ان يقوم به الطالب في كل موقف من المواقف الدراسية ادا عرفنا منبهات البيئة وحدها بل لا بد ان نتعرف عن شيء من حالته الداخلية كمعرفة حاجاته وميولاته تعريف سبلبرجر إنها تشير إلى الاختلاف في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي. (1)

تعريف هنري موراي أن الضغط خاصية أو صفة لموضوع بيئي أو شخص تيسر أو تعوق جهود الفرد في تحقيق هدف معين، إن الإنسان يتعرض يوميا للضغط من مصادر متنوعة وعديدة، وخاصة تلك الصادرة عن البيئة الخارجية التي يتواجد فيها الشخص (2).

تعريف اكنس على أنها حالة تحدث عندما يواجه الأفراد أحداثا يدركون أنها تهدد وجودهم النفسي والجسمي ويكونون غير متأكدين من قدرتهم على التعامل معها (3)

تعريف هنس سيلبي 1979 هي استجابة غير نوعية يقوم بها الجسم لاي مطلب او حدث خارجي لحدوث تكيف مع متطلبات البيئة عن طريق استخدام اساليب جديدة لجهاز المناعة (4).

يشير ميلسم 1985 milsum الى الضغوط النفسية على انها مؤشر نفسي بيولوجي اجتماعي يستدل عليه من مجموعة السلوكيات التي يأتي بها الفرد نتيجة ادراكه لتهديد البيئة (5)

اما ديبيرين 1990 dubrin عرف الضغط بانه حالة جسمية و نفسية تنتج من ادراك الخوف او المتطلبات التي لا يمكن مواجهته بسرعة (6)

وتركز هذه التعريفات على أن الظروف البيئية يمكن اعتبارها ضاغطة تعوق جهود الفرد لكن بفضل ما يملكه الفرد من سمات شخصية تؤثر على إدراكه لتلك الظروف وتمكنه من ان ينظر للحدث على انه أمر طبيعي ويستجيب بطريقة ايجابية تقلل من حدة المواقف الضاغطة ويستجيب بطريقة توافقية للتغلب عنها كتغيير نشاطاته أهدافه وحاجاته .

يتميز الضغط النفسي بأعراض ومظاهر عديدة

اعراض جسمية - العدوى - الدوار - الاغماء - التعرق والارتعاش

الأعراض المعرفية

فقدان التركيز - انحطاط في قوة الذاكرة - صعوبة اتخاذ القرارات - تشوش التفكير و الارتباك - الانحراف عن الوضع السوي.

الأعراض السلوكية

تغير في الشهية - فقدان الشهية العصبي الشره العصبي - زيادة تناول الكحول و العقاقير مع افراط في التدخين - القلق المتميز بحركات عصبية - قضم الأظافر وسواس المرض - توهم وجود مرض جسماني

الاعراض العاطفية و الانفعالية

-نوبات الاكتئاب -نوبات الغضب الشديد -نفاد الصبر -خدة الطبع -زيادة التوترات الطبيعية و النفسية حيث تقل القدرة على الاسترخاء -زيادة الاحساس بالمرض حيث يحدث تهيئ اعراض الى امراض الضغط - اختفاء مشاعر الاحساس بالصحة سمير شيخاني أما مظاهر الضغوط النفسية فيلخصها (7) في الجدول التالي :

المظاهر الانفعالية	المظاهر الجسمية
تناوب في المزاج والانفعال ، دافع قوي للبكاء ،دافع قوي لإيذاء الآخرين ،شعور بعدم الاستقرار العاطفي فقدان الشعور بالمتعة ، شعور بالقلق والحزن خوف من المستقبل وتوقع حوادث وشيكة الحصول ، خوف من عدم استحسان الآخرين ،خوف من الفشل ، صعوبة الاستغراق بالنوم ،ضعف الاستمتاع بالجنس ، قلة الصبر على غير العادة الشعور بان الأمور خارجة عن سيطرة ، بفقدان الأمل وخيبيته	جفاف الفم والبُعوم ،التعب والانحطاط العام، رجفة أو ارتعاش عصبي ،سرعة خفقان القلب ،إسهال في مقابل إمساك ،تردد الحاجة للتبول ، اضطراب المعدة ، آلام أسفل الظهر ؟، آلام الرقبة فقدان الشهية أو العكس زيادة الشهية، الو الصدر وتشنج العضلات، آلام أعلى الظهر
المظاهر السلوكية	المظاهر المعرفية
مظاهر مباشرة: حدة الطبع ارتجالية التصرف، الحديث أك من العادة، الخوف السريع، التلعثم بالحديث، صعوبة الجلوس لفترة من الزمن، التهجم اللفظي على احد ما، صعوبة بقائه بالحيوية نفسها طويلا، الانسحابية، الدخول في نوبات البكاء مظاهر غير مباشرة: زيادة التدخين ، زيادة الاستهلاك الكحول ، زيادة استخدام الأدوية للتخفيف التوتر للجوء إلى النوم كوسيلة للهروب ، مشاهدة التلفاز أيضا كوسيلة هروب ، تكرار زيارة الطبيب لشكاوي صحية	ضعف التركيز ضعف الذاكرة تفكير غير منطقي، اضطراب في التفكير، انشغال داخلي كوابيس

فالإنسان المصاب بالضغوط يعيش في دوامه وصراع فرضته عليه البيئة والمنظومة الاجتماعية التي تنسم بالتغير السريع والمستمر الذي يصعب مواكبته والذي أصبح حقيقة ظاهرة للعيان وهذا ما اثر على الإنسان من كل النواحي منها النواحي النفسية والاجتماعية وغيرها .

آثار الضغوط النفسية

آثار معرفية

نقص الانتباه -صعوبة التركيز -ضعف قوة الملاحظة -تدهور الذاكرة -عدم القدرة على اتخاذ القرارات
نسيان الأشياء -فقدان القدرة على التقييم المعرفي الصحيح للموقف -ضعف قدرة الشخص على حل المشكلات
اضطرابات التفكير يسود التفكير النمطي على التفكير الابتكاري

آثار انفعالية

سرعة الاثارة و الخوف -الخوف و الاحباط و الغضب -ازدياد التوتر النفسي و الفزيولوجي - سيطرة أفكار
الوسواس القهري -انخفاض مستوى الطاقة و بدل الجهد لدى الفرد

الاثار الفزيولوجية

اضطرابات الجهاز الهضمي -الاسهال -الامساك المزمن -اضطرابات الجهاز التنفسي (8)
باعتبار الجامعة جزء من المنظومة الاجتماعية فهي ليست بمعزل عن كل هذا حيث يتعرض الطلاب لمستويات مختلفة من الضغوط والتوتر من خلال ما يتعرضون له من حالات الاضطراب والقلق والخوف مما يؤثر على حالتهم الصحية والنفسية وكذا علاقتهم الاجتماعية وبالتالي ينعكس ذلك على أدائهم ويحد من قدرتهم على تحقيق الأهداف المسطرة وهذا الأخيرة يرتبط تحقيقها بشخصية الطالب ومدى قدرته على انجاز المهام المسندة إليه على أكمل وجه وهذا ما أكدته تجارب الهاوتورن الشهيرة تمخضت عنها حركة العلاقات الإنسانية والتي تسلط الأضواء على الجوانب النفسية والاجتماعية التي يجب مراعاتها مثل الظروف المادية وذلك لتحقيق الإشباع لمختلف الحاجات التي يتوقعها الطلبة إشباعها من خلال أثارة الدافعية لديهم وبالتالي الوصول إلى حالة من التوازن بين الإشباع الحاجة والقيام بمتطلبات الأداء على أكمل وجه .

وفي هذا الصدد من الضروري جدا معرفة مصادر الضغوط لدى الطلبة التي أبرزتها دراسة جورج وليام 1991 حول الصحة وتطور الضغط لدى الطلبة الكليات أن الضغط النفسي لدى أطلبه يرجع لمصادر الضغوط الأكاديمية (الامتحانات ، البحوث، الوجبات ،المنافسة، الأمور المال بالدرجة الاولى

وهذا نفس ما توصلت إليه دراسة الاطرس 2000 بالأردن إذ حددت مصادر الضغوط النفسية لدى الطلبة إلى ضغوط الوقت الضغوط الأكاديمية والانفعالية ومن هنا نستخلص أن هذه الدراسات قد حددت مصادر متنوعة للضغوط لدى الطلبة الجامعين واختلفت في ترتيبها حسب درجة إدراكها من طرف الطالب على أنها تشكل عاملا

ضاغطا لهم وترتبط بمدى إشباع الطلبة لحاجاتهم إذا لم تشبع بشكل مستمر تنتج عن ذلك مشكلات عديدة وبالتالي تتولد عن هذه المشكلات ضغوطات نفسية والتي تستدعي وجود حلول وأساليب للتخلص منها⁽⁹⁾:

اهم استراتيجيات المواجهة

استخدام استراتيجيات المواجهة الأقدمية التي تتضمن النزعة للاستجابة بشكل فعال نحو الأحداث الضاغطة والسعي للحصول على معلومات بشأنها . وحل الموقف باستعمال أساليب سلوكية ومعرفية محددة ، وفي المقابل تتضمن استراتيجيات المواجهة الاحجامية النزعة التثبتيه وصرف ذهن الفرد عن الحدث الضاغط ، وتجنب الحصول على معلومات بشأن هذا الحدث واستخدام أساليب سلوكية ومعرفية للهروب من الموقف الضاغط⁽¹⁰⁾ و مع ازدياد الضغوط التي يتعرض لها الطلاب خلال فترة تعلمهم فلا بد لنا من وقفة امام الحالة النفسية للطلاب و كيف نتعامل مع حالات الضغط جراء تعب الدراسة و هموم الواجبات و غيرها من المشكلات الحياتية اليومية التي يتعرض لها المجتمع ككل و الطلاب هم جزء لا يتجزء من هذا المجتمع وان كل ما يؤثر على المجتمع يؤثر على الطالب و العملية التعليمية .

والسؤال الذي يفرض نفسه علينا هو: هل للضغوط النفسية علاقة بنوع دافع للإنجاز - مرتفع او منخفض - الذي يحرك سلوك الطالب اثناء العملية التعليمية وهل لها علاقة بتحديد نوع قلق الامتحان -مرتفع منخفض - الذي يشعر به اثناء تحضيره او ادائه الامتحان .

اولا علاقة الضغوط النفسية بنوع الدافع التي يحرك سلوك الطالب

يعد موضوع الدافعية من أهم الموضوعات سواء على المستوى النظري أو التطبيقي وذلك للدور الذي تلعبه في تحديد وجهة السلوك فهي المحرك الرئيس وراء أوجه النشاط المختلفة والتي يكسب الفرد عن طريقها خبرات جديدة ويعدل من القديمة كما ينظر إليها أنها طاقه كامنة لا بد من وجودها لحدوث التعلم فيعرفها تعريف الدافعية للإنجاز الدراسي في معجم علم النفس و التحليل النفسي على انه تكوين فرضي يدل على الفروق بين الطلبة و داخل الطالب بالنسبة للاتجاه و الشدة و التسابق في التحصيل و زيادة كفاءة الطالب في كل المجالات و التي يراعى فيها مستوى الجودة اساس الرغبة في التقدم و القيام بأداء العمل بصورة احسن من قبل فرج ع و قنديل. (11)

تعريف العزة تمثل الدافعية للإنجاز الرغبة في احراز النجاح و التفوق و تجنب الفشل في مختلف المهام التي تحتاج الى تقييم لتحقيق الذات وهنا تعتبر الدافعية الدراسية مهمة جدا لدى الطالب حين يحقق من خلالها ذاته و أهدافه و طموحاته و مستقبله الدراسي. (12)

ويعرفها محمد عوده الريماوي 2001 " هي عملية أو سلسلة من العمليات تعمل على إثارة السلوك الموجه

نحو الهدف ، وصيانته والمحافظة عليه وإيقافه في نهاية المطاف "

تعريف موراي هي تهيبٌ ثابت نسبيا في الشخصية يحدد مدى سعي الطالب و مثابرته في سبيل تحقيق أو بلوغ نجاح يترتب عليه نوع معين من الاشباع و ذلك في المواقف التي تتضمن تقييم الاداء في ضوء مستوى محدد من الامتياز (13)

فالدافعية من خلال التعريف تعمل على إثارة السلوك نحو هدف والمحافظة عليه و هي وسيلة لتعلم الكائن الحي كيفية التوافق والتأقلم مع النفس والبيئة ، لان تحقيق دوافع إشباع موضوعه يؤدي إلى إزالة القلق والتوتر مما يؤدي إلى التوافق

أما دافعية الانجاز فهي حالة داخلية عند المتعلم تدفعه إلى الانتباه للموقف التعليمي والإقبال عليه بنشاط الموجه، والاستمرار في هذا النشاط حتى يتحقق التعلم (14) "

هي حالة داخلية تحث المتعلم على السعي بكل وسيلة ليمتلك الأدوات والمواد التي تعمل على إيجاد بيئة تحقق له التكيف والسعادة وتجنبه الوقوع في الفشل.

انواع الدافعية

ميز كل من فيروف وشارلز سميث بين نوعين من الدافعية للانجاز :

-دافعية الانجاز الذاتية ويقصد بها تطبيق المعايير الداخلية او الشخصية في مواقف الانجاز

-دافعية الانجاز الاجتماعية و تتضمن تطبيق المعايير التفوق التي تعتمد على المقارنة الاجتماعية اي مقارنة

اداء الفرد بالآخرين .

وللدافعية خصائص منها:

لا تعمل الدوافع بمعزل عن غيرها من الدوافع فقد يكون الدافع للتعلم إرضاء الوالدين ، قد يكون القبول

الاجتماعي (15)

إن جميع الناس على اختلاف أعمارهم ومستوياتهم الثقافية والاجتماعية يهتمون بالدافعية لتفسير طبيعي

العلاقة التي تربطهم بالآخرين .

الدوافع توصل الإنسان إلى تحقيق أهدافه، لان السلوك بطبعته يسعى إلى تحقيق الهدف النهائي لتحقيق

التوازن وخفض التوتر

توجيه الدوافع الوجهة السليمة يحقق الاتزان الانفعالي والواقعي في مجابهة المشاكل وتوزن الدوافع والانفعالات

أساسي في حسن توافق الإنسان دون سنه فوزي محمد جبل مصادر الدافعية .

أما عن مصادر الدافعية فهي نوعان:

الدافعية الداخلية : مصدرها يكون المتعلم نفسه فالمتعلم مدفوع برغبة داخلية من اجل إرضاء ذاته وسعي

للحصول على لمتعة ، وكسب المعارف والمهارات التي يحبها ويميل إليها .

الدافعية الخارجية: مصدرها خارجي المتعلم للتعلم إرضاء للمعلم او الوالدين . (16)

أسباب ضعف الدافعية للانجاز

- عدم المام الاستاد بعناصر الاثارة و التشويق في الدرس
- عدم تنويع المثيرات من قبل الاستاد
- عدم التخطيط الجيد للدرس
- ضعف الاستعداد العام لدى بعض الطلبة
- سوء المناخ الصفّي
- سيادة روح التهديد و الوعيد من قبل الأستاذ
- تتابع الحصص الدراسية دون فترات الراحة الكافية (17)
- عدم اهتمام بانشغال الاباء بشؤونهم و مشاغلهم لذلك لا يهتمون بأولادهم في المدرسة كما لو ان التعليم ليس له اهمية عندهم اذ يجب ان يعلم الاباء ابنائهم الاهتمام و الصدق لان ذلك يقوي دافعيتهم و قدراتهم في التأثير على بيئتهم (12)

ولزيادة الدافعية للتعلم اقترح العديد من العلماء و المختصين مجموعة من الاقتراحات منها :

- مراعاة تنوع الأنشطة التعليمية بما يضمن مناسبتها لحاجات جميع المتعلمين واهتماماتهم وميولهم .
- توفير علاقات سوية بين المعلم والمتعلمين مع بعضهم البعض ومن الضروري أن يحرص المعلم على التقرب من المتعلمين بمختلف الأساليب ليجعلهم يحبوه و يشعروهم بالموودة والاحترام .
- مساعدة الطلاب على رؤية أهمية المواد الدراسية وقيمتها العلمية وقيمتها الوظيفية المستقبلية .
- أن يظهر المعلم للطلاب اهتمامه للمادة الدراسية ورغبته في أن يتعلم الكثير من المواد الدراسية.

علاقة الضغوط النفسية بالدافعية للانجاز

دراسة شحاتة 2002 بعنوان الضغوط النفسية و علاقتها ببعض جوانب الدافعية و الانفعالية لدى ناشئي كرة القدم بمحافظة المنيا اظهرت نتائج الدراسة انه يوجد علاقة ارتباطية موجبة و دالة بين الضغوط النفسية و القلق كحالة .

- دراسة محمد 2005 بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى سباحي المافات القصيرة اسفرت نتائج الدراسة وجود علاقة بين الضغوط و مجموع محاورها و دافعية الانجاز اي كلما زادت الضغوط النفسية قلت دافعية الانجاز. (18)

- دراسة نجاة جميل نصر الله بدور 2006 بعنوان مستوى الضغوط النفسية و علاقتها بالدافعية لمديري مدارس الامانة العامة للمؤسسات التربوية المسيحية و اظهرت نتائج الدراسة عن وجود مستوى متوسط من الضغوط النفسية ووجود مستوى مرتفع من الدافعية (19).

انتهت نتائج هذه الدراسات بوجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية و دافعية الانجاز فكلما ارتفعت الضغوط النفسية قلت الدافعية وكلما كانت الضغوط النفسية في مستواها الطبيعي زادت الدافعية نستخلص من كل ما سبق أن الدافعية لا يمكن ملاحظتها فهي حاجة تثير الطالب مما يجعله يحدث سلوكا مستمرا يمكن ملاحظته لتحقيق هدف ما و هذا ما يلاحظ من خلال نتائج الطلبة الدراسية و ترتبط ارتباط مباشر بنوع الظروف التي يهياها المجتمع بكل ما يحتوي من إمكانيات نفسية مادية معنوية والتي من خلالها تزيد من قوة وصلابة الدافع لدى الطالب لتحقيق الأهداف التي سطرها المجتمع من خلال المؤسسة التعليمية وكل ما تحمل من بعد تربوي و حضاري و الأهداف التي سطرها الطالب لنفسه وكل من هذه الاهداف العامة و الخاصة تسعى لتحقيق مستقبل امن للطالب بالدرجة الأولى وبناء مجتمع سليم بأفراد قادرين على مجابهة صعوبات الحياة بعقلانية بالدرجة الثانية على محيطه القريب الجامعة ومحيطه الأوسع وهو المجتمع .

ان علاقة الضغوط النفسية بتحديد نوع قلق الامتحان الذي يشعر به الطالب اثناء فترة الامتحانات يخضع الطلاب منذ مرحلة تعليمهم الأولى حتى الجامعة إلى عدد كبير من الاختبارات والتقييمات حيث يواجه أكثر الطلاب هذه الحالات بالحد الطبيعي من القلق والتوتر، إلا أننا نجد بعض الطلاب الآخرين يواجهون هذه الاختبارات بالقلق الحاد الذي يؤثر على أدائهم وبالتالي على تقدمهم الدراسي تعتبر مشكلة قلق الامتحان من اهم و اعقد المشاكل النفسية التي تواجه ليس فقط التلميذ و لكن ايضا تواجه الاسرة بأكملها فالضغوط النفسية التي تقع على عاتق ابنائنا كثيرة منها الضغوط ا لمدرسية المتمثلة في المناهج المدرسية و نظم الاختبارات والتفاعل القائم بين الطالب و المدرسين و الزملاء و الحرص على عدم الفشل وارتفاع مستوى طموح الفرد كل هذه الضغوط تتجسد في مشكلة قلق الاختبار ومن الجدير بالذكر انه لا يوجد بيت من البيوت يخلو من مشكلة القلق الناشئ عن الاختبارات وخصوصا ان هذه الاختبارات تحدد مستقبل الانسان وما تسببه من توتر لجميع افراد الاسرة. (20)

وقد ادرك علماء النفس منذ الخمسينات اهمية دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية و قلق الامتحانات و مستوى الأداء وكشفت كثير من نتائج الدراسات النقاب على ان بعض الطلاب ينجزون اقل من مستوى قدراتهم الفعلية في بعض المواقف التي تنسم بالضغوط و التقييم كمواقف الاختبارات واطلقوا على القلق في هذه المواقف تسمية قلق الاختبار باعتباره يشير الى نوع من القلق العام الذي يظهر في مواقف معينة مرتبطة بمواقف الاختبارات والتقييم بصفة عامة حيث نجد الطلاب في هذه المواقف يشعرون بالاضطرابات و التوتر و الضيق (21)

ويعرف الانزعاج يطلق عليه في بعض الاحيان قلق التحصيل هو نوع من قلق الحالة المرتبط بمواقف الامتحان بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعور بالخوف و الهم عند مواجهتها و اذا زادت درجته لدى الفرد ما ادت الى اعاقته من اداء الامتحان و كانت اجابته غير مترنة (22)

تعريف دوسيك 1980 duesek

هو شعور غير سار او حالة انفعالية تلازمها مظاهر فزيولوجية و سلوكية معينة و تلك الحالة الانفعالية

يخبرها الفرد في الامتحانات الرسمية و مواقف التقييم الاخرى. (23)

ويعرفه البعض على انه يشير إلى الاستجابات النفسية الفسيولوجية التي يربطها الفرد بـتجارب الامتحان، فهو

عبارة عن حالة خاصة من القلق العام الذي يتميز بالشعور العالي بالوعي بالذات مع الإحساس باليأس الذي يظهر

غالبا في الانجاز المنخفض للامتحان وفي كل المهام المعرفية والأكاديمية بصفة عامة . (21)

يعرف كذلك قلق الامتحان انه نوع من القلق المرتبط بمواقف الامتحان تثير هذه المواقف في الفرد شعورا

بالانزعاج والانفعالية، وهي حالة انفعالية وجدانية مكدرت تعترى الفرد في مواقف السابق للامتحان، أو موقف

الامتحان ذاته وتتسم هذه الحالة بالشعور بالتوتر والخوف من الامتحان . (24)

لقد شغل موضوع قلق الامتحان الكثير من الباحثين وعلماء النفس والتربويين أمثال سبلرجروسارسن وهاريمانو

للإشارة إلى ان انتحار طلبة من جامعة شيكاغو الامريكية عند اقتراب وقت الامتحان ادى بالعالم براون سنة 1938

ولأول مرة للقيام بجولة من البحوث لاكتشاف الطلبة الذين هم في خطر ويعتبر ساراسون 1957 من الاوائل الذين

اخطروا بالقلق أثناء الامتحان بحيث يقول اننا نعيش في مجتمع ذو ثقافة اين حياة الافراد معرفة جزئيا بأدائهم في

الامتحانات. (25)

اما دراسة القلق كحالة فقد بدأت بأبحاث في جامعة ايوا الامريكية حول تأثير القلق في التعليم واعتبرت هذه

الجماعة من الباحثين القلق دافعا و افترضوا ان التلميذ في مواقف التعليم يشعر بالقلق وهذا الشعور عنده يسمى

الدافع للتعلم و حسب هذه النظرية فانه كلما زاد القلق تحسن الاداء.

ان لقلق الامتحان مظاهر عديدة نوجزها في النقاط التالية :

مظاهر جسمية فيزيولوجية مثل : سرعة ضربات القلب ، زيادة التنفس ، ارتباك المعدة وجفاف الفم ، صعوبة

للكلام ، الصداع الشديد خصوصا عند استلام ورقة الأسئلة .

مظاهر سلوكية مثل :نقص الاستقرار ، التوتر قبل الامتحان ،الأرق فقدان الشهية أيام الامتحان ،الارتباك

مظاهر انفعالية مثل: العصبية الشديدة، نقص الثقة بالنفس الخوف والرعب الانفعالي الذي يشعر صاحبه بأنه

صفحة بيضاء، أو نسي كل ما ذكره بمجرد الاطلاع على ورقة الأسئلة أو بمجرد توجيه سؤال شفوي إليه

مظاهر معرفية تتمثل في : توقع تقديرات منخفضة أو الرسوب في الامتحان، تشتت الانتباه ، ضعف القدرة

على التركيز ،واضطراب العمليات العقلية كالانتباه والتركيز والتفكير ووجود تداخل معرفي يتمثل في الأفكار

السلبية(24)

وقد أوضح سبيليرجر في تفسيره للقلق بأنه سمة تتميز بالثبات النسبي في الفروق الفردية في مدة القابلية للقلق، أما حالة القلق فهي حالة انفعالية مؤقتة تختلف في الشدة والتعبير تبعا لزمن للضغوط الواقعة على الفرد، وقد أوضح أن سمة القلق لدى الأفراد تكون مرتفعة، كذلك حالة القلق التي تمثل تهديدا لذات الفرد. وان الأفراد التي تكون سمة القلق لديهم منخفضة تكون حالة القلق منخفضة ولذلك أشار إلى أن سمة القلق لا تؤثر مباشرة في أداء الفرد، ولكنها تؤثر في مستوى حالة القلق، ثم ينعكس هذا التأثير من حالة القلق بما تتميز به من خاصية الدافعية في الأداء

كما تبرز اهم الاعراض في :

- التوتر، و الأرق، فقدان الشهية، تسلط بعض الأفكار الو سواسية، قبل و أثناء ليلي الامتحان .
- كثرة التفكير في الامتحان، والانشغال قبل و أثناء الامتحان في النتائج المترتبة عليها.
- تسارع خفقان القلب، مع جفاف الفم وآلم البطن، والعرق سرعة التنفس.
- الشعور بضيق التنفسي الشديد قبل و أثناء الامتحان (21)

أشار زهران غالى إلى أهم التصنيفات التي تخص قلق الامتحان وقسمه إلى نوعين:

قلق الامتحان الميسر: وهو قلق معتدل ذو التأثير الإيجابي، الذي يعتبر دافع لطالب من اجل الدراسة بل هو

محفز وينشط على الاستعداد الكامل للامتحان

قلق الامتحان المعسر: هو القلق المرتفع ذو التأثير السلبي المعوق، حيث تتوتر الأعصاب ويزداد الخ

والانزعاج والرغبة، مما يعوق الطالب على التذكر والفهم، ويريكه حين يستعد للامتحان ويعسر أداء الامتحان (24)

ويشير التربويين الى مصادر اخرى تتمثل في

- طموحات وتوقعات واهتمامات الأسرة

- استعداد الطالب نفسه

- المعلم وطرائق التدريس

- طرائق التقويم والظروف المحيطة بالامتحانات (20).

و من هنا يتضح لنا أن العلاقة بين قلق الامتحان والأداء علاقة منحنية أي انه كلما زاد القلق حتى الحد

المثالي تحسن الأداء وبعد هذا الحد تصبح العلاقة عكسية، أي يتدهور الأداء نتيجة زيادة الشديدة للقلق. (24)

العلاقة بين الضغوط النفسية وقلق المتحان

أشارت الدراسات إلى وجود علاقة داله موجبة بين قلق الامتحان وكل من المشكلات الدراسية وضغوط الوالدين لتحقيق أداء أكاديمي أفضل، والعجز عند المتعلم، وتأجيل الاستعداد للامتحانات والخوف من التقييم السالب. (24)

دراسة عبد الحميد 1993 بعنوان قوة الأسرة و قلق الاختبار لدى الابناء هدفت الدراسة الى دراسة قوة الأسرة و علاقتها بقلق الاختبار وقد توصلت الدراسة الى وجود علاقة داله عند مستوى 0.01 بين قوة الأسرة كما يدركها البناء و قلق الاختبار لديهم .

خفض وترشيد قلق الامتحان : يلاحظ إن الطلبة الذين يعانون من قلق الامتحان ، لا يتم معهم تدخل إرشادي ويضل أداءهم على ما هو عليه دون تقدم بينما الطلبة الذين تبذل معهم جهود إرشادية يصبحون متفوقين دراسيا ويشعرون بالثقة بالنفس والاطمئنان ، ويكون أدائهم أفضل بل جيد ويرتفع التحصيل الدراسي (24) وهناك بعض الإجراءات التوجيهية التي يقترحها الأخصائيين النفسانيين لتخفيض من قلق الامتحان وهي كالتالي :

1- تطوير قدرات الفرد على الفهم وحل المشاكل

- فهم الذات وقاية متميزة من القلق

- التدرب على اتخاذ القرارات وحل المشكلات

- التدرب على كيفية طرح البدائل للمشكلة

2- مساعدة الفرد على الشعور بالأمان والثقة بالنفس :

- تقديم المثيرات التي تؤدي غالى القلق

- تقوية الثقة بالذات على نحو تدريجي من خلال خبرات النجاح (24)

3- التدريب على الاسترخاء :

- القلق والاسترخاء لا يمكن الحدوث مع بعضهما

- التدرب على التنفس بعمق وإرخاء العضلات

- إعداد قائمة بالمواقف المثيرة للقلق المراد تخليها أثناء الاسترخاء -

4-الحديث الإيجابي مع الذات :

- تشجيع استخدام عبارات ايجابية في الحديث مع الذات صحيح إنني منزعج لكن الله معي. (26)

5- تقديم المساعدة في الدراسة:

- مراجعة المقرر والإعمال المنزلية قبل الامتحان

- تطوير مهارات الدراسية الفاعلة ومهارات الاستعداد للامتحان (21)

6- تشجيع التعبير عن الانفعالات :

- إن التعبير عن الانفعالات يعمل كمضاد للقلق من خلال اللعب وتمثيل الأدوار السيكو دراما يمكن إن

تحدث عمليات تفريغ انفعالي

7- تحسين عادات الدراسة:

- تحميل الطالب المسؤولية لاعتماد على النفس

- تدريب الطالب على تنظيم الوقت

- تشجيع الطالب على التساؤل والبحث تشجيع الطالب على الاختبار والتقييم الذاتي المستمرين (21)

8- التدريب على مهارات الامتحان :

مهارة المرجعة ولنجاحها لابد من إتباع الخطوات التالية:

- تدوين أكثر النقاط أهمية في دفتر الملاحظات

- المراجعة والتلخيص الدوري قد المستطاع

- إتباع الجدول الزمني في المراجعة

- تحديد المواد التي تحتاج إلى جهود وأعطائها الأهمية في المراجعة أولاً

- تجنب أسباب التشنت الذهني

- استعمال الألوان على النقاط المهمة أثناء المراجعة

مهارات الاستعداد للامتحانات الخطوات التالية :

- عدم السهر طويل السهر يرهق الجسم

- الابتعاد عن شرب المنبهات كالقهوة والشاي والأقراص المنبهة

- النوم المبكر أي اخذ قسط وافر من النوم لراحة الجسم (27)

مهارات أداء الامتحان:

- الجلوس في المكان المخصص بهدوء وكتابة البيانات الشخصية وإتباع التعليمات التنظيمية التي

خصصتها الإدارة .

- الكتابة بخط واضح ، تنظيم الكراسة ، والتزام آداب الامتحان وتجنب الغش والهدوء

- القراءة الجيدة لورقة الأسئلة واختيار الأسئلة حسب تذكرك وحسن الإجابة (24)

أن الضغوط النفسية وما تحمله من سلبيات إذا ازدادت شدتها تعد معوق وحاجزا على الطالب إن يتخطاه

لتحقيق النجاح في العملية التربوية التعليمية المحددة لمستقبله العملي مستقبلا ، وكون الضغوط مرتبطة ارتباط

مباشر بالدافعية التي يخلقها الطالب لنفسه بالدرجة الأولى ثم ترتبط بمدى توفر الظروف الخارجية المادية و

المعنوية المناسبة لإثارته لديه بالدرجة الثانية فعليه مراعاة على أن تكون الدافعية لديه ايجابية لا تزيد ولا تنقص

عن ما هو مألوف وطبيعي عند العامة وإلا اصطدم بآثارها السلبية والتي من احد مؤشرات ارتفاع قلق الامتحان

السلبى لديه وبالتالي يؤثر هذا على مستوى أدائه فالتصرف بعقلانية والتشبع بالصبر ، يجعل للطالب شخصية متزنة قادرة على تحدي الصعاب مهما كان نوعها ومع هذا لا ننكر أن للمجتمع بكل ما يحمله من أبعاد - أفراد أسرة اساتذة وغيرهم - تأثيرا على اختيارات وتوجهات الطلبة لكن القرار في الأخير يجب ان يعود للطالب نفسه يزن بميزان العقل ويرجح المعقول ليتمكن في الأخير من مسابرة صراع التغيير الاجتماعي بالمبادئ الريانية السامية التي تجعل الإنسان في امتحان دائم مع نفسه للتفوق على أي ضاغط ويتقبله على انه ابتلاء من المولى عز وجل و وهذا الإيمان الراسخ يجعله مثابرا متسلحا بدافعية ايجابية هدفها إرضاء الله بالدرجة الأولى وتحقيق النجاح الشخصي بالدرجة الثانية متحديا كل أسباب قلق الامتحان السلبى بجعل الأحاسيس التي تنتابه إثناء فترة الامتحانات عادية طبيعية يشعر بها أي طالب متطلع لتحقيق مستقبل ومكانه محترمة ومرموقة في المجتمع .

الهوامش:

- 1 - عثمان فاروق السيد 2001 القلق و ادارة الضغوط النفسية ط1 دار الفكر العربي للنشر القاهرة ص 18.
- 2 - هارون توفيق الرشيدى 1999 الضغوط النفسية طبيعتها و نظرياتها برامج لمساعدة الدات في علاجها مكتبة الانجلو للنشر مصر
- 3 - جمعه السيد يوسف 2001
- 4 - سمية طه جميل 1998
- 5- millsum jh 1985amodel the eu stress système for health 1nass behaviour science vol 1-130
- 6- Dubrin aj1990 effective busness psychology 3rd ed prentice hall international inc englewood cliffs
- 7 - ابي مولود، 2009، ص30.
- 8 - ابو دلو جمال 2009 الصحة النفسية ط1 دار اسامة للنشر و التوزيع الاردن عمان
- 9 - الاطرس 2000 الضغوط النفسية و علاقتها ببعض جوانب الدافعية و الانفعالية لدى ناشئي كرة القدم محافظة المنيا رسالة الدكتوراه غير منشورة جامعة المنيا مصر
- 10 - طه عبد العظيم حسين استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية و النفسية ط 1 دار الفكر للنشر و التوزيع عمان
- 11 - فرج ع و قنديل ش بس معجم علم النفس و التحليل النفسى ط 1 بيروت لبنان دار النهضة العربية للطباعة و النشر بط
- 12 - العزة س 2005 دليل المرشد التربوي في المدرسة ط1 عمان دار الثقافة

- 13 - الخالدي ا 2003 سيكولوجية الفروق الفردية و التفوق العقلي
- 14 - محي الدين توك 2003 اسس علم النفس التربوي ط3 دار الفكر للطباعة و النشر عمان
- 15 - ناصر احمد الخوالدية 2005 مراعات مبادئ الفروق الفردية دار وائل للنشر والتوزيع
- 16 - أحمد نائر غباري 2008 الدافعية النظرية و التطبيق ط1 دار الميسرة للنشر و التوزيع عمان الاردن
- 17 - عرفة ص 2005 تعليم وتعلم مهارات التدريس في عصر المعلومات ط 1 القاهرة عالم الكتب للنشر والتوزيع والطباعة.
- 18 - خليل محمد 2005 الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى سباحي المسافات القصيرة رسالة دكتوراه غير منشورة جامعة المنيا مصر
- 19 - جميل نصر الله الدردور و اخرون 2006 مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية لمديري مدارس الامانة العامة للمؤسسات التربوية المسيحية رسالة ماجستير غير منشورة جامعة عمان الاردن .
- 20 - عبد الظاهر الطيب 1994 مبادئ الصحة النفسية دار المعارف جامعة الاسكندرية
- 21 - عبد الحميد الضامن 2003 الارشاد النفسي ط1 مكتبة العلاج الكويت
- 22 - عباس الشرجي وعفاف دانيال 2001 العلوم السلوكية ط1 الجيزة مكتبة النهضة المصرية
- 23 - مغاوري مرزوق 1991 ص95
- 24 - حامد زهران 2000 الارشاد النفسي المصغر ط1 عالم الكتب القاهرة مصر