



قلق الاختبار لدى طلاب كلية الأبييض للعلوم والتقانة في ضوء بعض المتغيرات

عبد الناصر عبد الرحيم آدم محمد¹

عبيد الله أحمد الحاج محمد نور²

1، 2 أستاذ مشارك، كلية التربية، جامعة كردفان، السودان.

abdelnasir81gmail.com

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن قلق الاختبار لدى طلاب كلية الأبييض للعلوم والتقانة في ضوء بعض المتغيرات، من خلال قياس مستوى القلق لديهم واختبار هل تختلف درجات القلق لدى الطلاب وفقاً لاختلاف النوع، العمر، المستوى الأكاديمي؟ ولتحقيق أهداف الدراسة اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي وتكونت عينة الدراسة من (150) طالباً (54) منهم ذكوراً، (96) منهم إناثاً تم اختيارهم عن طريق العينة العشوائية الطبقية من مجتمع الدراسة. لتحقيق أهداف الدراسة تم إعداد مقياس قلق الاختبار بناءً على مقياس قائمة قلق الاختبار الذي أعده شارلز سولبيرغ ونقله إلى العربية نبيل الزهار، وتعديله ليلائم بيئة الدراسة. في المعالجات الإحصائية استخدمت الإحصاءات الوصفية، معاملات الارتباط، معادلة ألفا كرونباخ للثبات. لتحليل النتائج استخدم برنامج تحليل الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS). بيّنت النتائج وجود نسبة قلق عالية ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($P < 0.05$). كما بيّنت النتائج عدم وجود فروق بين طلاب كلية الأبييض للعلوم والتقانة في مستويات قلق الاختبار وفقاً لـ (النوع، أو العمر الزمني، أو المستوى الأكاديمي). أوصت الدراسة بضرورة اهتمام المرشدين النفسيين في مجال التعليم بأثر قلق الاختبار النفسي على الطلبة من النوعين (ذكور/ إناث) في مختلف المستويات الأكاديمية ولكل الفئات العمرية؛ حيث بينت النتائج عدم وجود فروق بين الطلبة وفق تلك المؤشرات، ومعالجة القلق بواسطة برامج الإرشاد التربوي المتعددة.

المعلومات:

تاريخ إرسال الورقة:
13/11/2022

تاريخ قبول الورقة:
28/12/2022

تاريخ نشر الورقة:
06/02/2023

الكلمات المفتاحية قلق الاختبار-المتغيرات الديموغرافية-مدينة الأبييض

Test Anxiety among Students of Elobeid College for Science and Technology in the Light of Some Variables

Abstract

The objective of this study was to investigate test anxiety among students of Elobeid College for Science and Technology in the light of some variables. Through measure the level of test anxiety and examine whether there were differences in test anxiety due to; gender, age and academic level. The study followed the analytical descriptive method. A simple random sample of (150) students were involved (54) of them were males and (96) were females. To achieve the objectives of the study test anxiety scale been prepared in the basis of Charles Solberg Test Anxiety list that translated to Arabic by Nabeel Alzhar and modified to be adopted to study area. For statistical analysis; descriptive analysis, Pearson correlation coefficient and alpha Chronbach were calculated via "Statistical Package for Social Sciences" (SPSS) programme. Results revealed that there was a high significant test-anxiety level among students while there were no significant differences between students due to (gender, age or academic level). The study recommended that psychological counselors in the field of education should pay attention to the impact of psychological test anxiety on students, gender (male / female) at various academic levels and for all age groups. The results showed that there were no differences between students according to these indicators, and anxiety was addressed by means of various educational counseling programs.

keywords: Test Anxiety- Demographic variables - Elobied Town

1. المقدمة

الاختبارات إحدى وسائل تقييم العملية التعليمية ودرجات الطلاب في الاختبار عامل حاسم في تحديد مستواهم الأكاديمي. يتعرض الطالب أثناء عملية الاختبار والتقييم لضغوط نفسية تؤدي إلى الاضطراب والتوتر. وقد أطلقوا على القلق في هذه المواقف تسمية: قلق الاختبار "Text anxiety" باعتباره يشير إلى نوع من القلق العام يظهر في مواقف محددة مرتبطة بالامتحان والتقييم. (الوحش، 1988).

ارتبط قلق الاختبار بالعديد من الدراسات النفسية كسلوك مضطرب أو دافعية للتميز وحاجة إلى تفادي الفشل في المواقف المرتبطة بالتقييم والتقدير. لقد أشار العديد من الباحثين إلى أن قلق الاختبار يؤثر على مستوى الطلبة وتحصيلهم؛ (Culler & Holaman, 1980)، (Dankin, 1981)، (Thimosy & Donna, 1992) " قد أشار سوين عام 1968 إلى أن الكثير من طلاب الجامعة يفشلون في دراستهم بسبب عدم قدرتهم على مواجهة الاختبارات التي يتقدمون لها، وما يصاحب هذه المواقف من قلق واضطراب يؤثر في قدرة الطالب على التكيف المناسب مع موقف الاختبار". (أبو حطب، 1983). وبين كايا (Kaya, 2004) أن قلق الاختبار قد يتطور ليصبح أحد أشكال المخاوف المرضية ومن العوامل المعيقة للنفوق والتحصيل الأكاديمي والتميز لدى الطلاب على اختلاف المراحل الدراسية.

درس العديد من علماء النفس العلاقة بين القلق والتعلم، واهتم العديد من الباحثين في مجال علم النفس التربوي وغيرهم بتحصيل الطالب وما يتأثر به من متغيرات، لذا هدفت الدراسة الحالية إلى التركيز على قلق الاختبار وتأثير بعض العوامل عليه باعتباره حالة نفسية ترتبط بعملية الاختبار تتأثر به وتؤثر على نتيجته.

مشكلة الدراسة:

يعتبر التعليم الجامعي مرحلة من المراحل المتميزة في السلم التعليمي، كون هذه المرحلة هي الأخيرة في التدرج تليها مرحلة متقدمة هي الدراسات العليا، إذ إن الهدف الرئيس لهذه المرحلة هو التحصيل الجيد ومن ثم الحصول على مردود جيد للمنظومة التربوية، هذا المردود الذي درجت جميع الأنظمة على قياسه عن طريق الاختبارات، وبما أنها الوسيلة الوحيدة المتبعة في التقييم والنقل من فصل دراسي لآخر وكذلك الفشل فيها يعني عدم النقل أو الإزالة مما جعل هذه الاختبارات تكتسي بطابع الرهبة والخوف في نظر الطلاب وحتى أولياء أمورهم، ومن هنا نبعت مشكلة الدراسة حيث إن انحراف مستوى قلق الاختبار ارتفاعاً أو انخفاضاً يقلل من القدرة على الإنجاز وتتخذ تلك النتائج مقياساً و يتوقف عليها مصير الطالب حيث ذكر (زهرا، 2000): " القلق المرتفع يشل قدرة صاحبه عن التفكير والحركة والأداء العقلي ككل ويؤدي القلق المنخفض إلى ضعف الدافعية والاهتمام، أي: إنه كلما زاد القلق تحسن الأداء حتى بلوغ حد معين بعدها الزيادة في مستوى القلق تؤدي إلى تدني الأداء. وحيث إن قلق الاختبار يؤثر في العملية التعليمية ويتأثر بعدة عوامل تزيد أو تخفف من حدة هذا القلق؛ وقد كان التركيز من قبل الباحثين على

قلق الاختبار باعتباره العامل الأساس والذي يفترض أنه ذو تأثير كبير في النجاح ويمكن حصر مشكلة الدراسة في التساؤلات الآتية:

1. ما مستوى قلق الاختبار لدى طلاب كلية الأبييض للعلوم والتقانة؟
 2. هل توجد فروق نوعية في مستويات قلق الاختبار بين طلاب وطالبات كلية الأبييض للعلوم والتقانة؟
 3. هل يختلف مستوى قلق الاختبار لدى طلاب كلية الأبييض للعلوم والتقانة باختلاف العمر الزمني؟
 4. هل للمستوى الدراسي للطلاب أثر على مستوى قلق الاختبار لدى طلاب كلية الأبييض للعلوم والتقانة؟
- أهمية الدراسة:**

تأتي أهمية الدراسة من أهمية سلوك القلق في مجال العلوم النفسية والتربوية؛ ويؤثر قلق الاختبار بصورة مباشرة على الأداء الأكاديمي والتحصيل الدراسي بالقدر الذي يحدثه في السلوك الانفعالي للطلاب وبالتالي في قدرته على التحصيل الدراسي.

الأهمية النظرية:

1. الحاجة إلى التعرف على مفهوم القلق لدى الطلاب عند الامتحانات في مرحلة التعليم الجامعي.
2. تزويد المكتبة الجامعية السودانية بالدراسات في مجال القلق.

الأهمية التطبيقية:

1. دراسة قلق الاختبار يساعد في قياس تأثيره على أداء الطلاب، وبالتالي يساعد على وضع البرامج الإرشادية للحد من سلبياته.
2. توجيه الأنظار إلى بعض العوامل النفسية المؤثرة على التحصيل الأكاديمي.
3. تزويد مكتبة العلوم النفسية بدراسات حول ظاهرة القلق.

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

- 1) الكشف عن مستويات قلق الاختبار لدى طلاب كلية الأبييض للعلوم والتقانة.
- 2) الكشف عن الفروق النوعية في مستويات قلق الاختبار لدى طلاب كلية الأبييض للعلوم والتقانة.
- 3) الكشف عن الفروق بين الفئات العمرية لطلاب كلية الأبييض للعلوم والتقانة في مستوى قلق الاختبار.
- 4) الكشف عن الفروق في مستوى درجة قلق الاختبار لدى طلاب كلية الأبييض للعلوم والتقانة حسب المستوى الدراسي.

فروض الدراسة:

1. توجد مستويات قلق اختبار عالية لدى طلاب كلية الأبييض للعلوم والتقانة.
2. توجد فروق نوعية في مستوى قلق الاختبار بين طلاب وطالبات كلية الأبييض للعلوم والتقانة.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة مستوى قلق الاختبار لدى طلاب كلية الأبييض للعلوم والتقانة تبعاً للعمر الزمني.
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الاختبار لدى طلاب كلية الأبييض للعلوم والتقانة تبعاً للمستوى الدراسي.

منهج الدراسة:

تقوم هذه الدراسة على المنهج الوصفي القائم على الدراسة الميدانية.

حدود الدراسة:

الحدود الزمانية: 2021 – 2022م

الحدود المكانية: مدينة الأبييض بولاية شمال كردفان.

مصطلحات الدراسة:

القلق: تعريف حامد زهران (1995): "القلق هو حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع لتهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث يصحبها خوف غامض وأعراض نفسية وعضوية"
قلق الاختبار: حالة انفعالية غير مريحة يشعر بها الطالب قبل الامتحان واثائه وتكون مصحوبة بتغيرات جسمية ونفسية (منادر وسارسون، 1952م)
التعريف الإجرائي: هو الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس قلق الاختبار المعد لأغراض هذا البحث.

2. الإطار النظري:

تعريف قلق الاختبار:

تعددت التعريفات التي تناولت موضوع قلق الاختبار، ولقد عرّفه كثير من المهتمين والمختصين في هذا المجال ويمكن ذكر بعض من تعريفات وآراء هؤلاء الاختصاصيين حول قلق الاختبار وهي كالتالي:

- "هو نوع من القلق المرتبط بمواقف الاختبار حيث تثير هذه المواقف في الفرد شعوراً بالانزعاج والانفعالية وهي حالة انفعالية وجدانية مكثرة تعترى الفرد في الموقف السابق للامتحان، أو موقف الامتحان ذاته وتتسم هذه الحالة بالشعور بالتوتر والخوف من الامتحان (زهران، 2000).
- ذكر عثمان (2001) "إن قلق الاختبار هو نوع من التوتر الذي ينتاب الطالب بسبب الموقف الاختباري"
- يعرف جون (Gohn, 1985) قلق الاختبار "بأنه حالة يمر بها الطالب نتيجة الزيادة في درجة الخوف والتوتر أثناء المرور بموقف الاختبار وكذلك الاضطراب في النواحي الانفعالية والمعرفية والفسولوجية.
- يعرف سبيلبيرجر قلق الاختبار بأنه "سمة شخصية في موقف محدد ويتكون من الانزعاج والانفعالية، ويعرف الانزعاج بأنه اهتمام معرفي يتمثل في الخوف من الفشل بينما الحالة الانفعالية هي ردود أفعال الجهاز العصبي الاوتونومي ويمثل هذين المكونين (الانزعاج) و(الانفعالية) أبرز عناصر قلق الاختبار (الداهري، 2005).

- عرّفه شعيب (1987) بأنه تلك الحالة التي يصل إليها الطالب نتيجة الزيادة في درجة التوتر أو الخوف من أداء الاختبار، وما يصاحب هذه الحالة من اضطراب لديه في النواحي العاطفية والمعرفية والسيولوجية.

- يرى أحمد عبد الخالق أن قلق الاختبار "يطلق عليه قلق التحصيل في بعض الأحيان وهو نوع من قلق الحالة المرتبط بمواقف الامتحان بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعوراً بالخوف والهم عند مواجهتها" (عبد الخالق، 1987).

من خلال التعريفات المذكورة يستنتج الباحثان أن قلق الاختبار مفهوم يشير إلى السلوك الانفعالي للطلاب تجاه الاختبار وتعتمد الاستجابات النفسية والسيولوجية والسلوكية على مقدار الإثارة التي يحدثها الاختبار من حيث المحتوى والبيئة المحيطة والخبرة السابقة.

تصنيفات قلق الاختبار:

1) قلق الاختبار الميسر: Facilitative وهو قلق الاختبار المعتدل، ذو التأثير الإيجابي المساعد، والذي يعتبر قلقاً دافعياً يدفع الطالب للدراسة والاستذكار والتحصيل المرتفع، وينشطه ويحفزه على الاستعداد لامتحانات وييسر أداء الامتحان.

2) قلق الاختبار المعسر: Debilitative وهو قلق الاختبار المرتفع، ذو التأثير السلبي المعوق، حيث تتوتر الأعصاب ويزداد الخوف والانزعاج والرغبة، ويستثير استجابات غير مناسبة، مما يعوق قدرة الطالب على التذكر والفهم، ويربكه حين يستعد لامتحان، ويعسر أداء الامتحان، وهكذا فإن قلق الاختبار المعسر (الزائد أو المرتفع)، قلق غير ضروري ويجب خفضه وترشيده (زهرا، 2000).

مكونات قلق الاختبار:

يشير المهتمون في هذا المجال إلى أن قلق الاختبار يتضمن مكونان أساسيان هما كالتالي:

أ. المكون المعرفي: أو الانزعاج Worry حيث ينشغل الفرد بالتفكير في تبعات الفشل، مثل فقدان المكانة والتقدير، وهذا يمثل سمة القلق.

ب. المكون الانفعالي: أو الانفعالية **Emotionality**، حيث يشعر الفرد بالضيق والتوتر والهلع من الامتحانات، وبالإضافة إلى مصاحبات فسيولوجية، وهذا يمثل حالة القلق (رضوان، 2002).

ج. ويشير لبيرت وموريس بينا أنه يوجد عاملان لقلق الاختبار هما:

د. الاضطرابية: (المكون العقلي الذي يؤثر على أداء الفرد) فهي المسؤولة عن تقليص الأداء لدى الفرد بما تبعته في كثير من الأحيان من استجابات لا تكون مناسبة.

هـ. الانفعالية: وهي رد الفعل المباشر للضغط النفسي الذي يستثيره الموقف (شعيب، 1988).

و. في حين يرى فيليبس وآخرون أن قلق الاختبار يتكون من عاملين رئيسيين هما:

ز. القلق: نقص الثقة بالنفس.

ح. الانفعالية: وهي الاستجابات غير الإرادية المصاحبة للموقف (عبد الرحيم، 1989).

ويضيف زهران (2000) أن هناك خمسة عوامل خاصة بقلق الاختبار وهي كالتالي:

- 1) الخوف والرغبة من الاختبار.
- 2) الضغط النفسي للاختبار.
- 3) الخوف من الاختبارات الشفوية المفاجئة.
- 4) الصراع النفسي المصاحب للاختبار.
- 5) الاضطرابات النفسية والجسمية المصاحبة للاختبار.

تفسير قلق الاختبار من وجهات النظر المختلفة في علم النفس التربوي:

- تفسير قلق الاختبار من وجهة النظر المعرفية:

لقد حاولت كثير من النظريات الحديثة تفسير الإنجاز السيئ المرتبط بالقلق العالي للامتحان ورأت أن التأثير النسبي للقلق في الموقف الاختباري هو دخول عوامل أخرى، حيث ينتج القلق العالي من استجابات غير مرتبطة بالمهام المطلوبة، مثل عدم التركيز، أو الاستجابات المركزة حول الذات التي تتنافس وتتداخل مع الاستجابات الضرورية المرتبطة بالمهام الأساسية ذاتها، والتي هي ضرورة للإنجاز الجيد في الموقف الاختباري، ولعل هذا يتماشى مع وجهة نظر واين Wine حيث يرى أن الأفراد ذوي القلق العالي للامتحان يوزعون انتباههم على الأمور المرتبطة بالمهمة والأمور المرتبطة بالذات، في حين أن أفراد ذوي القلق المنخفض للامتحان غالباً ما يركزون على الأمور المرتبطة بالمهام المطلوبة فقط بدرجة أكبر. أما كولر وهولاهان Culler & Holahan فقد درسوا القدرة العقلية وعادات الدراسة في الإنجاز الأكاديمي وقد وجد الباحثان أن لدى الطلبة أصحاب القلق العالي في الامتحان قدرات منخفضة وعادات دراسية سيئة، وعلى هذا فإن جزءاً على الأقل من الإنجاز الأكاديمي السيئ لهؤلاء الطلبة ربما يعود إلى معرفة أقل بالمواد الدراسية. ويرى أصحاب هذا المنحى أنه لا يمكن عزل التوترات النفسية والقلق عن الطريقة التي يفكر بها الشخص وعمما يحمله عن نفسه وعن المواقف التي يتفاعل معها من آراء ومعتقدات. (إبراهيم، 1998).

- تفسير قلق الاختبار من وجهة نظر معالجة المعلومات:

قدم بنجمن وزملائه نموذج معالجة المعلومات والذي يزودنا بمفاهيم مفيدة في تحليل موقف الامتحان ووفقاً لهذا النموذج يعود قصور الطلبة ذوي القلق العالي للامتحان إلى مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها، أو مراجعتها قبل الامتحان، أو استدعائها في موقف الامتحان ذاته، أي أنهم يرجعون الانخفاض في التحصيل عند الطلبة ذوي القلق العالي في موقف الامتحان إلى قصور في عمليات الترميز أو تنظيم المعلومات واستدعائها في موقف الامتحان (Benjamin et al, 1981).

- تفسير قلق الاختبار من وجهة النظر السلوكية:

يرى السلوكيون أن الأفراد يستخدمون استراتيجيات تكيفية منها إيجابية ومنها سلبية لدى تفاعلهم مع الأوساط المحيطة بهم وما تفرضه عليهم من ضغوط ومشكلات، وقلق الاختبار استراتيجية سلبية تتمثل في الانسحاب النفسي والجسدي من الوضع المثير تتبدى في أنماط سلوكية متنوعة مثل التعرف وزيادة إفراز الأدرنالين والبكاء وعدم القدرة على مسك القلم والكتابة والتشنج (عصفور، 1994). وأشار عبد الغفار إلى أن المثيرات التي تسبب القلق من طبيعتها إثارة الخوف لكنها اكتسبت قدرة إثارة هذه الاستجابة نتيجة لعملية تعلم سابقة. (عبد الغفار، 1976).

- ويرى الباحثان أن قلق الاختبار يمثل ظاهرة يخضع الطالب من خلالها للاختبارات وتنشأ نتيجة لتخوفه من الرسوب أو تخوفه من عدم الحصول على نتيجة مرضية له وخارج توقعات الآخرين وبالتالي يترتب على هذه الحالة نتائج جيدة وأحياناً العكس بحيث تؤدي إلى تدني التحصيل وعدم حصول الطالب على ما يحقق له غاياته.

أعراض ومظاهر قلق الامتحان:

يُعد قلق الاختبار من نوع قلق الحالة تمييزاً له عن قلق السمة ومن الأعراض التي تنتاب الفرد أثناء تعرضه لقلق الاختبار ما يلي: (الضامن، 2003).

- أ. التوتر والأرق وفقدان الشهية، وتسلب بعض الأفكار الوسواسية قبيل وأثناء ليالي الامتحان.
- ب. كثرة التفكير في الامتحانات والانشغال قبل وأثناء الامتحان في النتائج المترتبة عليها.
- ج. تسارع خفقان القلب مع جفاف الحلق والشفيتين وسرعة التنفس وتصيب العرق، وألم البطن والغشيان.
- د. الشعور بالضيق النفسي الشديد قبل وأثناء تأدية الامتحان.
- هـ. الخوف والرغبة من الامتحان والتوتر قبل الامتحان.
- و. اضطراب العمليات العقلية كالانتباه والتركيز والتفكير.
- ز. الارتباك والتوتر ونقص الاستقرار والأرق ونقص الثقة بالنفس.
- ح. تشتت الانتباه وضعف القدرة على التركيز واستدعاء المعلومات أثناء أداء الامتحان.
- ط. الرعب الانفعالي الذي يشعر فيه الطالب بأن عقله صفحة بيضاء، وأنه نسي ما ذاكر بمجرد الاطلاع على ورقة أسئلة الامتحان.
- ي. وجود تداخل معرفي، يتمثل في أفكار سلبية غير مناسبة عن الامتحانات، ونقص إمكانية المعالجة المعرفية للمعلومات.

وهذه الأعراض والسلوكيات الفسيولوجية والانفعالية والعقلية تربك الطالب وتعيقه عن المهام الضرورية للأداء الجيد في الامتحان لكونها مرتبطة بوسيلة التقييم. وقد تكون معززة من قبل الأسرة والمدرسة باعتبار أن نتيجة الامتحان ستؤدي إلى مواقف مصيرية في مستقبل الطالب.

أسباب قلق الاختبار:

- يرى المهتمون في مجال الصحة النفسية والاختصاصيون في المجال التربوي أن قلق الاختبار يعزى إلى العديد من الأسباب لعل من أبرزها التالي: (زهرا، 2000)
- أ. نقص المعرفة بالموضوعات الدراسية.
 - ب. نقص الرغبة في النجاح والتفوق.
 - ج. وجود مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها أو مراجعتها قبل الامتحان، أو استدعائها في موقف الامتحان ذاته.
 - د. ارتباط الامتحان بخبرة الفشل في حياة الطالب، وتكرار مرات الفشل.
 - هـ. قصور في الاستعداد للامتحان كما يجب، وقصور في مهارات أخذ الامتحان.
 - و. التمرکز حول الذات، ونقص الثقة بالنفس.
 - ز. الاتجاهات السالبة لدى الطلاب والمعلمين والوالدين نحو الامتحانات.
 - ح. صعوبة الامتحانات والشعور بأن المستقبل يتوقف على الامتحانات.
 - ط. الضغوط البيئية، وخاصة الأسرية، لتحقيق مستوى طموح لا يتناسب مع قدرات الطالب.
 - ي. الضغوط المباشرة، حين يتعرض الطالب للتهديد أو يواجه الفشل.
 - ك. محاولة إرضاء الوالدين والمعلمين والمنافسة مع الرفاق.
 - ل. اكتساب قلق الاختبار حين يقترن بمثيرات منفرة مثل التقييم الاجتماعي السالب، والمصاحبات الفسيولوجية غير السارة.
 - م. العجز المتعلم وتوقع الفشل ونقص السيطرة.

وتشير بعض الدراسات التي أجريت حول أسباب الخوف من الامتحانات إلى ما يلي:

- أ. الخوف من المستقبل المجهول نتيجة الرسوب أو عدم الحصول على المعدل.
- ب. الضعف في المواد الدراسية.
- ج. الخوف من الفشل والخوف من الأهل وكلام الآخرين.
- د. الخوف من صعوبة أسئلة الامتحان ونوعيتها.
- هـ. الخوف من قاعة الامتحان والمراقبين وعدم وجود وقت كاف للاستعداد للامتحان.
- و. الخوف من نسيان المعلومات في أثناء تأدية الامتحان.
- ز. الخوف من أهمية الامتحان ومن الهالة التي تحاط به.

مصادر قلق الاختبار

يشير التربويون في هذا المجال أن لقلق الاختبار مصادر متعددة منها ما يلي (الطيب، 1996):

- أ. طموحات وتوقعات واهتمامات بالأسرة.
- ب. استعداد الطالب نفسه.
- ج. المعلم وطرائق التدريس.
- د. طرائق التقويم المتبعة والظروف المحيطة بالامتحانات.
- هـ. عادات الدراسة الجيدة.

الإجراءات العملية التعليمية الإرشادية لخفض قلق الاختبار:

يقترح بعض الاختصاصيين النفسيين أنه هنالك بعض الإجراءات العملية التوجيهية والإرشادية لتخفيض قلق الاختبار وسوف يستعرض الباحث أهم الإجراءات وهي كالتالي:

أ. تطوير قدرة الفرد على الفهم وحل المشكلات:

- 1) إن فهم الذات والآخرين والأشياء يقدم وقاية ممتازة من القلق.
- 2) معرفة الفرد بالعلاقات السببية بين الحوادث.
- 3) فهم الذات الجسمية تحمي من القلق حول وظائف الجسم.
- 4) التدرب على اتخاذ القرارات وحل المشكلات والتعامل مع المشكلات، فالتعامل مع التوتر هو نوع من المشكلات.

5) التدرب على كيفية طرح البدائل للمشكلة الواحدة مثال:

* ماذا تفعل لو أنك لم تتمكن من فهم أسئلة الامتحان؟

* ماذا تتصرف لو أن صديقاً طلب منك عدم تقديم الامتحان؟

- التدرب على مواجهة المشاكل أفضل مضاد للقلق، فالمواجهة أفضل من الهروب.

ب. مساعدة الفرد على الشعور بالأمن والثقة بالذات (أسلوب توكيد الذات) (زهران، 2000).

1. تقديم المثيرات التي تؤدي للقلق والخوف بشكل تدريجي.

2. تقوية الثقة بالذات على نحو تدريجي من خلال خبرات النجاح.

ج التدرب على الاسترخاء:

1) إن القلق والاسترخاء لا يمكن أن يحدثا معاً (وهذا ما يسمى بمبدأ البديل المتنافر).

2) التدرب على التنفس بعمق وعلى إرخاء العضلات والشعور بالاسترخاء.

3) هناك أساليب كثيرة للتدرب على الاسترخاء لكل مجموعة من مجموعات العضلات في الجسم.

4) يمكن أن يسبق الاسترخاء بخطوة تطلب فيها من الفرد أن يتخيل موقفاً مثيراً للقلق وبعد ذلك

يقوم بالاسترخاء الذي تعمل كمضاد لاستجابة القلق.

5) من المفيد إعداد قائمة بالمواقف المثيرة للقلق المراد تخيلها في أثناء الاسترخاء.

د. الحديث الإيجابي مع الذات:

1. تشجيع الأفراد على أن يتوقفوا عن استخدام التعليقات السلبية للقلق عندما يتحدثون مع أنفسهم.

2. تشجيع استخدام عبارات إيجابية في الحديث مع الذات مثل (صحيح إنني منزعج ولكن الأمور سوف

تسير على ما يرام، لا يوجد إنسان كامل، أن تعمل وتبذل جهداً أسهل من أن تقلق). أو يمكن

استخدامه وحده أو مع الاسترخاء (رضوان، 2002: 250).

هـ. تقليل الحساسية التدريجي: (Desensitization)

وهذه التقنية تستند إلى الفرضية التالية: بالإمكان محو استجابة انفعالية غير مرغوب فيها (كالخوف أو القلق) من خلال إحداث استجابة مضادة لها، فالاستجابات المتناقضة لا يمكن أن تحدث في آن واحد وهذا ما يطلق عليه بالكف المتبادل، فالفرد لا يستطيع أن يشعر بالخوف أو القلق وهو في حالة استرخاء تام، إذ أن الاسترخاء يكبح هذه الاستجابات الانفعالية وتشتمل هذه التقنية على ثلاث مراحل أساسية (أو خطوات):

- 1) إعداد هرم القلق لدى المسترشد: حيث يتخيل المسترشد الموقف التي تبعث على القلق لديه وهو في حالة الاسترخاء التام ويتم ترتيب المواقف بالتسلسل بدءاً بأقلها إثارة وانتهاءً بأشدّها إثارة.
- 2) الاسترخاء وتدريب المسترشد عليه.
- 3) إقران المثيرات التي تبعث على القلق لدى المسترشد بالاستجابة البديلة للقلق (أي الاسترخاء) أي أن المسترشد يتخيل المواقف تدريجياً بدءاً بأقلها إثارة وانتهاءً بأكثرها إثارة وهو في حالة الاسترخاء.

و. تقديم المساعدة في الدراسة (الضامن، 2003):

1. مراجعة المقرر والأعمال المنزلية قبل الامتحان بأيام.
2. تطوير مهارات الدراسة الفاعلة ومهارات الاستعداد للامتحان.
3. تقديم أدلة للدراسة تركز انتباه الطلبة على الجوانب المفاتيحية.

ح. تشجيع التعبير عن الانفعالات: (التفريغ الانفعالي)

- 1) التعبير الشخص عن انفعالاته يعمل كمضاد لحالات القلق.
- 2) تمثيل الأدوار من خلال اللعب والسيكو دراما يمكن أن تحدث عمليات تفريغ انفعالي.
- 3) رواية القصص طريقة فعالة للتعبير عن المشاعر.

ط. تحسين عادات الدراسة السيئة:

1. تحميل الطلبة المسؤولية والاعتماد على النفس.
2. تدريب الطلبة على إدارة وقت التعلم وتنظيمه وعدم التأجيل.
3. تشجيع الطلبة على التساؤل والبحث والاستكشاف.
4. تشجيع الطلبة على الاختبار والتقييم الذاتي المستمرين.

ي. التدريب على مهارات الامتحان:

الامتحان موقف تعليمي لا بد من الاهتمام به واتباع أساليب فعالة عند المذاكرة له من أجل الحصول على مستوى مناسب من التحصيل والنجاح والتفوق، ومن هذا المنطلق يرى المختصين في هذا المجال أنه لا بد من اكتساب بعض المهارات وهي المهارات اللازمة لكل طالب يتقدم إلى الامتحانات وتسمى هذه المهارات (بمهارات الامتحان) ومن هذه المهارات ما يلي:

المهارة الأولى/ مهارة المراجعة:

مهارة المراجعة من أهم المهارات التي ينبغي أن يكتسبها أي طالب يمر بالامتحانات، لأنه من خلالها يسترجع الكثير من المعلومات والبيانات التي مر بها خلال العام الدراسي ومهارة المراجعة تحتاج إلى التركيز والمتابعة أول بأول ولكي يستطيع الطالب أن يراجع المراجعة الجيدة لا بد من أن يسير وفق خطوات معينة من أهمها ما يلي (الداهري، 2005):

- 1) تدوين أكثر النقاط أهمية في كراسة الملاحظات.
- 2) مراجعة هذه الملاحظات دورياً والتلخيص قدر المستطاع.
- 3) المراجعة حسب الجدول الزمني المحدد.
- 4) تحديد المواد التي تحتاج لمجهود ووقت أكبر في المراجعة ثم البدء بدراستها أولاً.
- 5) تجنب أسباب التشنت الذهني أو ضعف الانتباه أو قلة التركيز أثناء المراجعة.
- 6) المراجعة المنظمة لجميع المواد المقررة ووضع المادة الصعبة مع مادة أقل صعوبة.
- 7) استخدام الألوان للتأشير على النقاط المهمة.

المهارة الثانية / مهارة الاستعداد للامتحان:

الاستعداد للامتحان من الأمور المهمة وإن كان الطالب متقدماً إلى امتحان مهم ويتوقف مستقبل الإنسان عليه، فلا بد من أن يستعد الطالب استعداداً جيداً لهذا الامتحان ومن أهم خطوات الاستعداد للامتحان ما يلي:

- 1) عدم السهر طويلاً لأن السهر يرهق الجسم ويتعبه ويخرج الإنسان عن التركيز في الدراسة.
- 2) الابتعاد عن شرب المنبهات كالشاي والقهوة لأن مثل هذه المنبهات تأخذ من قدرة الطالب وتركيزه واستيعابه.
- 3) عدم تناول الأقرص المنبهة، فهذه أمور غير طبيعية تدفع الطالب إلى السهر ومن ثم عدم مقدرة الطالب على المواصلة في الدراسة، لأن ما بني على شيء صناعي هو صناعي وبالتالي تكون المذاكرة مصطنعة.
- 4) أخذ قسط وافر من النوم لأن النوم يريح الجسم وكذلك العقل من التفكير وبالتالي يتجدد نشاط الإنسان وتعود إليه حيويته.
- 5) المحافظة على وجود حالة من التهيؤ النفسي الطيب للتعامل الجيد والفعال مع موقف الامتحان وكذلك المحافظة على الاتزان الانفعالي والابتعاد عن التوتر والقلق.

المهارة الثالثة / مهارة أداء الامتحان:

- 1) الجلوس في المكان المخصص بهدوء وكتابة البيانات الشخصية، وأتباع التعليمات التي تلقى على الطالب من لجنة سير الامتحان.
- 2) الكتابة بخط واضح، وتنظيم كراسة الإجابة، والتزام آداب الامتحان.
- 3) عدم محاولة الغش والمحافظة على الهدوء النفسي التام أثناء أداء الامتحانات.
- 4) الامتحان يحتاج نوعاً من الاجتهاد والحكمة في التعامل مع ورقة الأسئلة من حيث حسن قراءتها، وحسن اختيار الأسئلة وحسن الإجابة.

الدراسات السابقة:

الدراسات السودانية:

دراسة إبراهيم (2014) بعنوان: "قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا".

حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي، وقد توصلت إلى أن مستوى قلق الامتحان لدى طلاب كلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا منخفض، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الامتحان تبعاً لمتغير النوع.

الدراسات العربية

دراسة فافة (2018) بعنوان: "قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي" بمدينة جيجل.

حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي، وقد توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في قلق الامتحان وعدم وجود علاقة بين قلق الامتحان ومستويات التحصيل.

دراسة الحربي (2013) بعنوان: فاعلية برنامج إرشادي سلوكي لخفض قلق الامتحان لدى طلاب المرحلة الثانوية المدينة المنورة.

هدفت دراستها إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج إرشادي لخفض قلق الامتحان لدى طلاب المرحلة الثانوية والتعرف على اختلاف قلق الاختبار بين الطلاب والطالبات تبعاً لاختلاف مرحلة الدراسة، الجنس، التخصص، المستوى التعليمي للأب والمستوى التعليمي للأم، وقد أسفرت الدراسة عن النتائج التالية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات قلق الامتحان تبعاً للمرحلة الدراسية، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات قلق الامتحان تبعاً لمتغير الجنس.

دراسة الزغول وطلافة والمحاميد (2013) بعنوان: أثر استخدام استراتيجية التعريف بالأهداف السلوكية والتدريب على وضع الأسئلة في الحد من قلق الاختبار لدى طلبة جامعة مؤتة.

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام استراتيجية التعريف بالأهداف السلوكية والتدريب على وضع الأسئلة في الحد من قلق الاختبار لدى الطلبة جامعة مؤتة، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق في مستوى قلق الاختبار يعزى لمتغير الجنس.

دراسة كريم (2007) بعنوان: "مستوى قلق الامتحان لدى طلبة وطالبات الثانوي التخصصية في مصر".

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفرق في مستوى قلق الاختبار بين الجنسين من التخصص العلمي وتوصلت الدراسة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب التخصص العلمي الذكور وبين طلاب التخصص العلمي الإناث على مقياس قلق الامتحان.

دراسة هواش (2004) بعنوان، " العلاقة بين دافعية الإنجاز وقلق الامتحان وأثرها في التحصيل في مادة اللغة الإنجليزية لدى طلبة المرحلة الأساسية والثانوية في محافظة المفرق".

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين دافعية الإنجاز وقلق الامتحان وأثرها في التحصيل في مادة اللغة الإنجليزية لدى طلبة المرحلة الأساسية والثانوية في محافظة المفرق وقد أظهرت النتائج أنه يختلف مستوى تحصيل الطلبة في مبحث اللغة الإنجليزية باختلاف مستوى دافعيتهم، ولا يمكن عزو ذلك إلى قلق الامتحان أو المستوى الصفّي أو التفاعل بينهما ولا يختلف الطلبة في دافعيتهم للإنجاز باختلاف مستوياتهم الصفّية، بينما يختلف الطلبة في قلق الاختبار باختلاف مستوياتهم الصفّية ولصالح الصف التاسع الأساسي.

دراسة أديبي (2001) بعنوان: " قدرات التفكير الابتكاري في علاقتها بعادات الاستذكار وقلق الاختبار لدى طلاب التعليم الثانوي والجامعي".

هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين قدرات التفكير الابتكاري من جانب وعادات الاستذكار وقلق الامتحان من جانب آخر وتوصل الباحث إلى نتائج لدراسته منها لا توجد ارتباطات دالة إحصائياً بين قدرات التفكير الابتكاري من جانب ومتغيري الانفعالية وقلق الاختبار من جانب آخر.

دراسة غراب (2000) بعنوان: "القلق وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الثانوية العامة بمدارس محافظات غزة".

هدفت الدراسة إلى الكشف عن علاقة القلق ببعض المتغيرات لدى طلبة الثانوية العامة بمدارس محافظات غزة والتعرف على الفروق في القلق تبعاً للجنس والتخصص والمنطقة التعليمية لدى طلبة الثانوية العامة بمدارس محافظات غزة، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق في القلق كحالة لدى طلبة الثانوية بمدارس محافظات غزة تبعاً للجنس وعدم وجود فروق في القلق كسمة لدى طلبة الثانوية بمدارس محافظات غزة تبعاً للتخصص ولا توجد فروق في القلق كحالة وكسمة لدى طلبة الثانوية بمدارس محافظات غزة تبعاً للمنطقة التعليمية.

دراسة أبو صبحه، (1974م): "بعنوان: العلاقة بين قلق الاختبار والتحصيل الدراسي عند طلبة الصف الثالث الإعدادي بمدارس عمان عام 1974م".

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين قلق الامتحان والتحصيل، وأظهرت النتائج وجود علاقة سالبة بين قلق الاختبار والتحصيل وأظهرت هناك فروقاً في ارتفاع متوسط التحصيل وهناك فروق في درجة القلق بين الذكور والإناث.

دراسة مرسى، (1976م) بعنوان: "القلق الامتحاني في ضوء نظرية القلق في المواقف الاختبارية ونظرية القلق - الحالة السمة عند طلبة المدارس الثانوية بالكويت".

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة القلق الامتحاني في ضوء نظرية القلق في المواقف الاختبارية ونظرية القلق - الحالة السمة عند طلبة المدارس الثانوية بالكويت. وأظهرت النتائج أن متوسطات درجات مجموعة الطلبة ذوي القلق المنخفض أعلى من متوسطات درجات مجموعة الطلبة ذوي القلق العالي. وأظهرت النتائج أن هناك معاملات ارتباط سلبية ودالة إحصائية.

دراسة محمود محمود (1992م): "بعنوان: قلق الاختبار عند الطلاب ومدى اختلاف مستوى القلق باختلاف المراحل التعليمية وبعض المتغيرات الأخرى.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى قلق الاختبار عند الطلاب وبيان مدى اختلاف مستوى القلق باختلاف المراحل التعليمية وبعض المتغيرات الأخرى. Sepielberger, 1980. بينت النتائج عدم وجود فروق بين الطلاب الثانويين والطلاب الجامعيين.

الدراسات الأجنبية

دراسة ساراسون (Sarason, 1958): "بعنوان: العلاقة بين قلق الامتحان والمرحلة العمرية لدى أطفال المدرسة الأساسية من الصف الثاني حتى الخامس.

درست العلاقة بين قلق الامتحان والمرحلة العمرية على أطفال المدرسة الأساسية من الصف الثاني حتى الخامس. استخدمت الدراسة مقياس قلق الاختبار للأطفال. بينت النتائج أن مستوى القلق يزداد كلما زاد العمر الزمني للطفل.

دراسة ألبرت وهابر، 1960 (Albert & Haber, 1960): "بعنوان: القلق وعلاقته بالتحصيل الدراسي والاستعدادات.

هدفت الدراسة إلى دراسة القلق وعلاقته بالتحصيل الدراسي والاستعدادات، وتوصلت الدراسة إلى أن مقياس القلق الخاصة مثل قلق التحصيل قد أوضحت أن ارتباط القلق يكون أكثر وضوحاً بكل من مستوى التحصيل والاستعدادات في حين أن مقياس القلق العامة لم تظهر هذا الارتباط بنفس القوة.

دراسة ساراسون عام (1961) (Sarson, 1961): "بعنوان: العلاقة بين قلق الامتحان والقدرات العقلية عند طلبة الجامعة.

اهتمت الدراسة بالعلاقة بين قلق الامتحان والقدرات العقلية عند طلبة الجامعة. وبينت النتائج وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً عند مستوى أقل من 0.05 بين قلق الامتحان والتحصيل الفعلي وكذلك بين قلق الامتحان والسمات الشخصية.

دراسة بيمان عام 1961 (Beeman, 1961): بعنوان: النوع والطبقة الاجتماعية والقلق كعوامل تؤثر في اختلاف التحصيل الدراسي

اهتمت بدراسة النوع والطبقة الاجتماعية والقلق كعوامل تؤثر في اختلاف التحصيل الدراسي على عينة مقدارها (759) طالباً راشداً. بينت النتائج أن النوع والطبقة الاجتماعية والقلق تعمل على التأثير في مستوى التحصيل، وأن الإناث يظهرن قلقاً أعلى مما يظهره الذكور.

دراسة سيمون وبايب (Simons & Bibb, 1974): بعنوان: العلاقة بين قلق الامتحان ودافعية التحصيل عند الطلبة منخفضي التحصيل الدراسي في المدارس الابتدائية بولاية أليوي الأمريكية.

درسا العلاقة بين قلق الامتحان ودافعية التحصيل عند الطلبة منخفضي التحصيل الدراسي في المدارس الابتدائية بولاية أليوي الأمريكية. بينت النتائج ان قلق الامتحان عامل مهم وذو دلالة إحصائية عند أصحاب التحصيل المنخفض من الذكور، وليس كذلك بالنسبة للإناث. وان درجة القلق عالية لدى أصحاب التحصيل المنخفض مقارنة بذوي التحصيل العالي.

دراسة دي ماريا 1990 (Di Maria, 1990): بعنوان: أثر الفروقات في النوع على قلق الامتحان والظروف الاجتماعية.

تناولت الدراسة "أثر الفروقات في النوع على قلق الامتحان والظروف الاجتماعية" تكونت عينة الدراسة من (99) طالب وطالبة. وبينت النتائج ان القلق عند الذكور ارتباطه سلبيا مع الأداء الأكاديمي أما عند الإناث فظهرت بعض الآثار الإيجابية للأداء.

دراسة مواموندا 1993 (Mwamwenda, 1993): بعنوان: العلاقة بين العمر وقلق الامتحان.

هدفت الدراسة الى الكشف عما إذا كانت الدرجات على مقياس قلق الامتحان تزداد مع العمر أم لا. وأظهرت النتائج عدم وجود اختلاف في مستوى القلق يعزى إلى الاختلاف في العمر الزمني بين المجموعتين (18-25) سنة و (26-35) سنة.

مناقشة الدراسات السابقة:

تناولت الدراسات السابقة متغيرات الدراسة الحالية ومتغيرات أخرى وعلاقتها بقلق الاختبار في بيانات مختلفة عربية وأجنبية ويلاحظ التفاوت في نتائج هذه الدراسات السابقة وتعدد الأدوات والمناهج المتبعة، تباينت نتائج الدراسات السابقة حول متغيرات الدراسة الحالية ومتغيرات أخرى في علاقتها بقلق الاختبار فقد أكدت دراسات على وجود علاقة سلبية بين القلق والتحصيل الدراسي مثل دراسة (أبو صبحه، 1974م) بينما وجدت دراسات أخرى علاقة إيجابية بين التحصيل الدراسي والقلق دراسة (Simons & Bibb). أيضاً بينت بعض الدراسات ان درجة القلق أعلى لدى الإناث منها في الذكور مثال دراسة (العيسوي، 1974م) و (Di Maria, 1990) بينما دراسة مواموندا بينت عدم وجود اختلافات في مستوى القلق يعزى للعمر.

قلق الاختبار لدى طلاب كلية الأبييض للعلوم والتقانة في ضوء بعض المتغيرات
عبد الناصر عبد الرحيم آدم محمد، عبيد الله أحمد الحاج محمد نور

تباين نتائج الدراسات السابقة وتنوع أدوات القياس وبيئة الدراسة دعياً إلى دراسة هذه المتغيرات وتقنين مقياس قلق الاختبار على البيئة المحلية. ونسبةً إلى ندرة دراسات قلق الاختبار على مجتمع منطقة الدراسة بصورة عامة؛ وعدم وجود دراسة (حسب علم الباحثان) تناولت متغيرات الدراسة الحالية مجتمعة في دراسة واحدة تعد الدراسة الحالية امتداداً لتطبيق تلك المقاييس والأدبيات وتقنينها على البيئة المحلية.

3. منهج وإجراءات الدراسة

منهج الدراسة:

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، حيث يهتم هذا المنهج البحثي بوصف العلاقة بين الظواهر النفسية في الواقع التربوي، ثم يتم تفسيرها من خلال البيانات الكمية والمناقشات التفسيرية الكلامية، وفي تعريف وتوضيح هذه المنهجية يرى كاظم (1998) أن المنهج الوصفي يقوم بدراسة الظاهرة كما هي في الواقع، ويصفها ويبين العلاقة الارتباطية بينها وبين الظواهر الأخرى.

مجتمع الدراسة:

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من جميع طلاب وطالبات كلية الأبييض للعلوم والتقانة المسجلين للعام الدراسي 2021م-2020م بمدينة الأبيض بولاية شمال كردفان والبالغ عددهم (1430) طالباً وطالبة.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (150) طالباً وطالبة تم اختيارهم من مجتمع الدراسة بطريقة العينة العشوائية الطبقية.

جدول رقم (1): توزيع عينة البحث حسب النوع

النوع	التكرار	النسبة المئوية
ذكر	54	%36
أنثى	96	%64
المجموع	150	%100

جدول رقم (2): توزيع المبحوثين حسب العمر الزمني

العمر الزمني	التكرار	النسبة المئوية
أقل من 20 سنة	87	%58
20-25 سنة	60	%40
أكثر من 25 سنة	03	%2
المجموع	150	%100

جدول رقم (3): يوضح توزيع عينة الدراسة حسب المستوى الأكاديمي

النسبة المئوية	التكرار	المستوى الدراسي
28%	42	الأول
24%	36	الثاني
24%	36	الثالث
24%	36	الرابع
100%	150	المجموع

جدول رقم (4): يوضح توزيع عينة الدراسة حسب السكن

النسبة المئوية	التكرار	السكن
28%	42	داخلية
72%	108	خارجي
100%	150	المجموع

أدوات الدراسة:

لقياس المظاهر النفسية والفسولوجية المعبرة عن قلق الفرد من الامتحان اعتمدت الدراسة الحالية على: مقياس قائمة قلق الاختبار (Test anxiety inventory) الذي أعده شارلز سيلبيرغ (Seleberg) ونقله إلى العربية نبيل الزهار وأشار إليه عثمان (2001)، وقام الباحث بتعديل صياغة بعض فقراته لتلائم بيئة الدراسة. ويتكون هذا المقياس من (30) فقرة تقيس عاملين هما: الاضطراب والانفعالية باعتبارهما مكونين أساسيين لقلق الاختبار، ويحتوي المقياس على خمسة اختيارات، على المفحوص أن يختار أحدها.

تعليمات الإجراء ومفتاح التصحيح:

يمكن إجراؤه فردياً أو جماعياً، وتحتوي كراسة الأسئلة على جدول به الأسئلة وأمام كل خيار خمسة خيارات على المفحوص اختيار إحداها، وتسجل الإجابات على الكراسة ذاتها، ويتم وضع درجات مقابل كل إجابة في كل مجموعة حيث تكون الدرجات على النحو التالي تبعاً للإجابة:

جدول (5) : يوضح مفتاح تصحيح مقياس قلق الاختبار في الدراسة الحالية

الدرجة	عبارة الإجابة
4	دائماً
3	غالباً
2	أحياناً
1	نادراً
صفر	لا يحدث أبداً

وتحسب الدرجات في النهاية بجمع هذه النقاط فإذا كان المجموع الكلي لإجابة الشخص على مجموعات الاختبار وعددها (30) يقل عن (30) درجة فإن الشخص منخفض القلق، وإذا كان المجموع بين (30-60) فإن الحالة تعاني من قلق متوسط، أما إذا زاد المجموع عن (60) فإن الحالة تعاني من قلق مرتفع.
صدق المقياس:

قام الباحثان بعرض المقياس بعد إعداده وصياغة عبارته على لجنة محكمين، وأبدوا ملاحظاتهم حوله ومن ثم تم إجراء التعديلات المطلوبة من حيث الصياغة والتقديم والتأخير والحذف. ثم قام الباحثان بالتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس من خلال استخدام: صدق الاتساق الداخلي؛ والذي يشير إلى قوة ارتباط الفقرة أو البند من الأداة والدرجة الكلية (الأعيا، 2002: 124). وقد قام الباحثان بحساب ارتباط كل فقرة بالفقرات الكلية للمقياس وكانت النتائج كما في الجدول (3-6) حيث تظهر (28) فقرة من فقرات المقياس وعددها (30) فقرة دالة إحصائياً، وبلغ معامل ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس ما بين (0.173 - 0.76).

جدول (6): يوضح معامل ارتباط فقرات مقياس القلق مع الدرجة الكلية للمقياس

رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط	رقم البند	معامل الارتباط
1	0.693**	11	0.626**	21	0.554**
2	0.645**	12	0.583**	22	0.402**
3	0.653**	13	0.619**	23	0.595**
4	0.597**	14	0.454**	24	0.312**
5	0.675**	15	0.373**	25	0.428**
6	0.760**	16	0.409**	26	0.494**
7	0.614**	17	0.523**	27	0.173
8	0.210	18	**20.61	28	0.444**
9	0.389**	19	0.572**	29	0.619**
10	0.531**	20	0.520**	30	0.395**

** علاقة الارتباط دالة معنوياً عند مستوى (0.01)

ثبات المقياس:

لمعرفة معامل الثبات -ويقصد به الحصول على نفس النتائج عند تكرار القياس باستخدام الأداة نفسها في الظروف نفسها- أجري اختبار تحليل التباين وفق معادلة ألفا كرونباخ وبلغت قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ (0.869). مما يبين أن المقياس يتمتع بثبات مرتفع.

إجراءات الدراسة:

بعد اختيار عينة الدراسة، تم أخذ البيانات الأولية والمعلومات الديموغرافية للمفحوص ومن ثم قام الباحثون بتطبيق مقياس القلق على عينة الدراسة.

تصحيح أدوات الدراسة:

بعد اكتمال بيانات وإجابات كل المفحوصين على أدوات الدراسة قام الباحثان بتصحيح المقياس ورصد الدرجات.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

لتحليل نتائج الدراسة وقياس مستوى قلق الاختبار لدى طلاب كلية الأبييض للعلوم والتقانة وعلاقته ببعض المتغيرات، تم استخدام الأساليب الإحصائية الوصفية والتحليلية لمعالجة البيانات بالاستعانة ببرامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) "Statistical Package for Social Sciences" الإصدار (20) بواسطة الحاسوب.

4. عرض النتائج ومناقشتها

عرض نتيجة الفرض الأول: لاختبار الفرض الأول والذي نصه "يوجد مستوى قلق اختبار عالي لدى طلاب كلية الأبييض للعلوم والتقانة". لجأ الباحثان إلى استخدام اختبار (ت) للعينة الواحدة، وخلص هذا الإجراء إلى الجدول الآتي:

جدول (7): يوضح نتيجة اختبار "ت" للعينة الواحدة" لفحص مستوى قلق الاختبار لدى طلاب كلية الأبييض للعلوم والتقانة

درجة الاختبار (60)					
المتغير	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت "t"	درجة الحرية "df"	مستوى الدلالة
قلق الاختبار	63.5	12.293	3.042	149	0.003

استخدم اختبار "ت" لفحص وجود فرق بين متوسط قلق الاختبار والمستوى الطبيعي للذكاء. ولقد وجد حسب الجدول (4-1) أن متوسط قلق الاختبار أعلى من المستوى الطبيعي فقد بلغ المتوسط 63.5 بانحراف معياري 12.29 وقد بلغت قيمة ت 3.042 وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى أقل من 0.05.

تفسير ومناقشة الفرض الأول:

توجد مستويات قلق اختبار عالية لدى طلاب كلية الأبييض للعلوم والتقانة، وهي تمثل حالة نفسية أو ظاهرة انفعالية يمر فيها الطالب خلال الاختبار وتنشأ عن تخوفه من الفشل أو الرسوب فيه أو تخوفه من عدم الحصول على نتيجة مرضية له ولتوقعات الآخرين منه، هذه الضغوط تزيد من مستوى القلق لدى الطالب وتتفق هذه النتيجة مع دراسة عراب (2000) والذي يرى أن ارتفاع القلق ناتج من احتمالية المرور بخبرات سابقة غير جيدة حول الامتحانات والعادات الدراسية المتبعة، والخطأ في تنظيم الوقت،

والخوف من الفشل، والتفكير غير المرن وضعف الثقة بالنفس، ومتطلبات الكمال غير الواقعية من قبل الفرد والأهل والمنافسة مع الآخرين كما أنها اختلفت مع نتيجة إبراهيم (2014) وقد توصلت إلى مستوى قلق الامتحان لدى طلاب كلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا منخفض وقد يعزى ذلك لعدم وجود الظروف الضاغطة في الفضاء الجامعي بالإضافة للتهيئة المناسبة للاختبار.

عرض نتيجة الفرض الثاني:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الاختبار لدى طلاب كلية الأبييض للعلوم والتقانة تبعاً للنوع (ذكر/أنثى)

جدول (8): يوضح نتيجة اختبار "ت" للعينات المستقلة لفحص الفروق في مستوى قلق الاختبار لدى طلاب كلية الأبييض للعلوم والتقانة تبعاً للنوع (ذكر/أنثى).

قلق الاختبار	النوع	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت "t"	درجة الحرية "df"	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية للاختبار	ذكر	54	62.85	12.50	-0.150	148	0.776
	أنثى	96	63.17	12.24			

من خلال نتائج هذا الاختبار الموضحة في الجدول (4-2): لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الاختبار تبعاً للنوع (ذكر/ أنثى) ونلاحظ أن المتوسطات متقاربة حيث بلغت (62.85) للذكور و(63.17) للإناث. واختلفت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج فافه (2018) ودراسة إبراهيم (2014) وEbrahimi, Khoshima, 2014 ودراسة الحربي (2013) ودراسة الزغول وطلافة (2014) والمحاميد دراسة (2013) ودراسة كريم (2007) ودراسة غراب (2000) ودراسة (Beeman, 1961) ودراسة (أبو صبحه، 1974م) و(العيوي، 1974م) واتفقت مع نتائج دراسة (Mwamwenda, 1993). ويمكن أن يعزى الباحثان الزيادة في متوسط مستوى قلق الاختبار لدى الإناث إلى طبيعة الأنثى وخصائصها التي تحتم عليها التحفظ في تصرفاتها كما أن القيود المفروضة عليها أكثر من الذكر بالإضافة إلى أنه من السهل أن تعترف الأنثى بالقلق عكس الذكر لأنهم يرون الاعتراف بالقلق ضعفاً، وبالمقابل يمكن تفسير أن الفروق في مستوى قلق الاختبار ليست ذات دلالة إحصائية بأن البيئة الدراسية مشتركة وهناك اختلاط بين الجنسين والمشاركة في نفس البيئة الدراسية والأنشطة والاختبار الموحد؛ قللت من الفوارق بين الجنسين في مستوى قلق الاختبار كذلك مستوى الدافعية والاستعداد الجيد للاختبار يقلل الفوارق في مستوى القلق بين الذكور والإناث كذلك الألفة التي نشأت ما بين الطالب والاختبار والمواقف المختلفة المحيطة بالاختبار، والتي يمكن أن تكون سبباً في حدوث التوتر وقلة التركيز وتشثيت الانتباه إذا ما سيطرت على الطالب.

عرض نتيجة الفرض الثالث:

لاختبار الفرض الثالث والذي نصه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الاختبار تبعاً للعمر الزمني للطالب" استخدم الباحثان تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA، وأسفر الإجراء عن الجداول التالية:

جدول (9-أ): يبين نتائج تحليل التباين الأحادي لفحص الفروق في مستوى قلق الاختبار تبعاً للعمر الزمني للطلاب

مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
بين المجموعات	2	1237.441	618.720	4.274	0.016
داخل المجموعات	147	21278.133	144.749		
المجموع	149	22515.573			

جدول (9-ب): يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي، الإحصاءات الوصفية لمستوى قلق الاختبار لدى طلاب كلية الأبييض للعلوم والتقانة حسب الفئات العمرية.

الفئة العمرية	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري
أقل من 20 سنة	87	60.62	12.39
20 - 25 سنة	60	66.32	11.37
أكثر من 25 سنة	3	68.33	14.98
المجموع	150	63.05	12.29

استخدم تحليل التباين الأحادي للإجابة على سؤال الدراسة "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في حدة القلق لدى طلاب كلية الأبييض للعلوم والتقانة تبعاً للعمر الزمني للطالب؟" وقد تبين من خلال النتائج الموضحة في الجدول (أ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية، فقد بلغت قيمة "F" 4.274 وهي دلالة إحصائية عند مستوى معنوية أقل من 0.05. واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (محمود محمود، 1992م): ودراسة ساراسون (Sarason, 1958) واختلفت مع نتائج دراسة (Mwamwenda, 1993). ونلاحظ من خلال المتوسطات المبينة في جدول الإحصاءات الوصفية (ب) إن الفئة العمرية (أكثر من 25 سنة) هي الأكثر قلقاً بمتوسط 68.05 وانحراف معياري 12.39 تليها الفئة (20-25 سنة) بمتوسط 66.32 وانحراف معياري 11.37، بينما الفئة العمرية (أقل من 20 سنة) هي الأدنى قلقاً بمتوسط 60.62 وانحراف معياري 12.39. أي أن مستوى القلق يزداد بازدياد العمر الزمني ويمكن أن نعزي ذلك إلى أنه بتقدم العمر يزداد النضوج والإحساس بالمسؤولية.

عرض نتيجة الفرض الرابع:

لاختبار الفرض الرابع والذي نصه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الاختبار تبعاً للمستوى الأكاديمي للطالب" لجأ الباحثان إلى استخدام تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA، وأسفر الإجراء عن الجداول التالية:

جدول (10-أ): يبين نتائج تحليل التباين الأحادي لفحص الفروق في

مستوى قلق الاختبار تبعاً للمستوى الأكاديمي

مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
بين المجموعات	2	942.434	314.145	2.126	0.099
داخل المجموعات	147	21573.139	147.761		
المجموع	149	22515.573			

جدول (10-ب): يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي، الإحصاءات الوصفية لمستوى قلق الاختبار لدى

طلاب كلية الأبييض للعلوم والتقانة حسب المستوى الأكاديمي.

المستوى الأكاديمي	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري
المستوى الأول	42	61.50	12.90
المستوى الثاني	36	59.81	12.79
المستوى الثالث	36	65.50	11.08
المستوى الرابع	36	65.67	11.62
المجموع	150	63.05	12.29

استخدم تحليل التباين الأحادي للإجابة على سؤال الدراسة "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق لدى طلاب كلية الأبييض للعلوم والتقانة تبعاً للمستوى الأكاديمي؟". وقد تبين من خلال النتائج الموضحة في الجدول (أ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية، فقد بلغت قيمة "F" 2.126 وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية أقل من 0.05. واتفقت الدراسة مع دراسة فافة (2018) ودراسة الحربي (2013) واختلفت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (محمود، 1992م) ونلاحظ من خلال المتوسطات المبينة في جدول الإحصاءات الوصفية (ب) إن أدنى مستوى قلق هو لدى طلاب المستوى الثاني بمتوسط (59.81)؛ وقد يعود ذلك إلى أن الطالب في المستوى الثاني أقل ضغطاً من المستويات الأخرى حيث يواجه طلاب المستوى الأول التخوف من بدايات مرحلة التعليم العالي والتأقلم على البيئة الدراسية الجديدة، بينما يواجه طلاب المستويات الأعلى ضغوط الرغبة في التقدير الجيد في شهادة التخرج والتخوف من الفشل. ويخلص الباحثان إلى أن قلق الامتحان يتأثر بالمستوى الدراسي، وفق متطلبات كل

مستوى والتنظيم القيمي للطلاب وكيفية ترتيب الأولويات، كذلك يعزي الباحثان تباين وجهات النظر حول القلق تبعاً للمستوى الأكاديمي لأن هناك عوامل أخرى داخلية وخارجية ذات أثر في زيادة نسبة القلق منها استعداد الطالب نفسه وعادات الاستذكار الجيدة والاتجاهات السالبة للطلاب تجاه الاختبارات حيث إن البعض يربط خبرة الفشل بالامتحان مما يجعل القلق مستقلاً عن المستوى الأكاديمي وتعتبر صحة هذه الفرضية من دواعي اختيار الموضوع حيث لاحظ الباحثان أن طلاب المستويات المتقدمة أكثر توجساً من الاختبارات.

5.الخاتمة

تتلخص نتائج الدراسة في الآتي:

- مستوى قلق الاختبار لدى طلاب كلية الأبييض للعلوم والتقانة عالٍ.
- عدم وجود فروق في مستويات قلق الاختبار بين النوعين.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الاختبار لدى طلاب كلية الأبييض للعلوم والتقانة تبعاً للعمر الزمني للطالب.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الاختبار لدى طلاب كلية الأبييض للعلوم والتقانة تبعاً للمستوى الأكاديمي للطالب.

التوصيات:

- اهتمام المرشدين النفسيين في مجال التعليم بأثر قلق الاختبار النفسي على الطلبة، ومعالجته بواسطة برامج الإرشاد التربوي المتعددة.
- الاهتمام بقلق الاختبار لدى النوعين (ذكور/إناث) في مختلف المستويات الأكاديمية ولكل الفئات العمرية؛ حيث بيّنت النتائج عدم وجود فروق بين الطلبة وفق تلك المؤشرات.

المصادر والمراجع:

أولاً: المراجع باللغة العربية

1. أبو حطب، فؤاد (1983): القدرات العقلية، مكتبة الانجلو، القاهرة. .
2. الحافظ، نوري (1990): المراهق، ط2، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت.
3. دافيدوف، ليندا، (2000): الشخصية - الدافعية - الانفعالات، ط1، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية.
4. الداهري، صالح حسن (2005): مبادئ الصحة النفسية، الطبعة الأولى، دار وائل، عمان، الأردن.
5. رضوان، سامر جميل (2002): الصحة النفسية، الطبعة الأولى، دار المسيرة، عمان، الأردن.
6. زهران، محمد حامد (2000): الإرشاد النفسي المصغر، الطبعة الأولى، عالم الكتب، القاهرة، مصر.
7. شعيب، علي محمود (1987): " قلق الاختبار وعلاقته ببعض المتغيرات المرتبطة لطلاب
8. الضامن، منذر عبد الحميد (2003): الإرشاد النفسي، الطبعة الأولى، مكتبة الفلاح، الكويت. الطيب، محمد عبد الظاهر (1996): مشكلات الأبناء، الطبعة الثانية، المعرفة الجامعية، القاهرة، مصر.
9. عبد الخالق، أحمد محمد (1987): قلق الموت، الطبعة الأولى، عالم المعرفة، الكويت.
10. عبد الرحيم، بخيت عبد الرحيم (1989): قلق الامتحانات (المفهوم-العلاج-القياس)، الطبعة الأولى.
11. عثمان، فاروق، (2001): القلق وإدارة الضغوط النفسية، القاهرة، دار الفكر العربي.
12. عصفور، وصفي عصفور (1994): نماذج من الاختبارات والمقاييس، تعيين دراسي (GC.31) عمان - الأردن-معهد التربية، الاونروا / اليونسكو
13. القريطي، عبد المطلب أمين (1998): الصحة النفسية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
14. نادر، نجوى (1998): معاملة الوالدين للطفل وعلاقتها بالتحصيل الدراسي في مرحلة التعليم الابتدائي، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة دمشق.
15. الوحش، عبد العزيز مهبوب، (1998): قلق الامتحان وأثره على التحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية في الجمهورية اليمنية، مجلة الثقافة النفسية، العدد (33)، المجلد التاسع، 45-76.
16. الحربي، عبد الناصر والشايب، محمد الساسي(2013): التوجيه المدرسي وعلاقته بقلق الامتحان لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، العدد، 11مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 253-282.
17. الزغول، عماد وطلافة، فؤاد والمحاميد، شاكرا(2012): أثر استخدام استراتيجيات التعريف بالأهداف السلوكية والتدريب على كيفية وضع الأسئلة في خفض قلق الاختبار لدى المتعلمين، مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية، (1) 28، 67-104.

18. الخزي، فهد(2014): أثر قلق الاختبار على أداء عينة من طلبة كلية التربية بجامعة الكويت في الاختبارات الإلكترونية: دراسة وصفية ارتباطية، المجلة الدولية للأبحاث التربوية.
19. أدبي، عباس (2001). قدرات التفكير الابتكاري وعلاقتها بعادات الاستذكار وقلق الاختبار لدى طلاب التعليم، مجلة العلوم التربوية والنفسية، البحرين، المجلد (2)، العدد(3)، 78-116.

ثانياً: الرسائل الجامعية:

- فافة أمانة(2018): قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -رسالة ماجستير غير منشورة، الجزائر.
- أحمد حامد إبراهيم منعم (2014): 'قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا' رسالة غير منشورة، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، السودان.
- أبو فودة، حنان(2012): العلاقة بين قلق الاختبار والتحصيل الدراسي لدى الطلبة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية، عمان، الأردن.
- هواش، (2004): العلاقة بين دافعية الإنجاز وقلق الامتحان وأثرها في التحصيل في مادة اللغة الإنجليزية لدى طلبة المرحلة الأساسية والثانوية في محافظة المفرق، الأردن.
- غراب، هشام أحمد محمود (2000): القلق وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الثانوية العامة بمدارس محافظات غزة، رسالة منشورة، البوابة الفلسطينية للبحث العلمي.

ثالثاً: المراجع باللغة الأجنبية:

1. Ebrahimi, M., & Khoshima, H. (2014). On the Association between test anxiety and emotional intelligence, considering demographic information: a case of Iranian Eel University students. International Journal on studies in English language and literature (IJSEKK), 2 (7)157 – 147).
2. Alpert, R. and Haber, R. N. (1960): "Anxiety in Academic Achievement Situation" Jornal of Abnormal and Social Psychology, Vol. 61.
3. Benjamin, M, McClatchy, W.J, Lin, Y, and Holinger, D. P.; (1981): Test anxiety: Deficit in information processing. Jornal of education psychology, No 73.
4. Culler, R. E., Holman, C. J., (1980): Test anxiety and academic performance the effects of study related behaviors. Journal of educational psychology.
5. Dankin E., (1981): Psuchology for physiotherapists, Psychology for professional groups. Journnal of the British psychology socity, No 52.
6. Di Maria, Franco and Di Nuovo, Santo, (1990): Geder differences in Social and Test Anxiety, Psychology Abstract, Vol. 77, No 11.
7. Kaya, A. (2004): Test Axiety ad Psychopathology in Fifth-Grade Students in Turkey, Internnationl Journal of Educatioal Reform. Vol. 1, No. 13.
8. Mwamwenda, Tuntufye S. (1993): Gender differences in Test Anxiety among South African University Students, Psychology Abstract, Vol. 80, No. 10.