

**[TEST ANXIETY: TYPES, CAUSES AND EFFECTS ON THE PSYCHOLOGY AND ACADEMIC ACHIEVEMENT OF SECONDARY EDUCATION STUDENTS]**

قلق الاختبار: أنواعه وأسبابه وآثاره النفسية والتحصيلية على طلبة المرحلة الثانوية العامة

Maen Hani Mofleh Al Amryeen\*  
Nashaat Abdelaziz Baioumy

<sup>1</sup>Fakulti Pengajian Kontemporari Islam,  
Universiti Sultan Zainal Abidin,  
Kampus Gong Badak, 21300 Kuala Nerus,  
Terengganu Malaysia

\*Corresponding author: waleedkum@yahoo.com

Received Date: 15 December 2019 • Accepted Date: 15 Januari 2020

**Abstract**

*Secondary education students often tend to suffer from test anxiety which has a great impact, whether on their psychology or academic achievement. This study aims at investigating the types, causes and effects of test anxiety on the psychology and academic achievement of secondary education students, as well as focusing on the way to face it by presenting certain mechanisms that are designed for this purpose. The researcher used the interpretive descriptive approach due to the fact that this approach is designed for studying, discussing and analysing cases, as well as for setting a number of results based on an analysis. The study came up with a set of results, the most important of which is that experiencing anxiety is something normal for a student, but what is not normal is when anxiety exceeds the normal levels and becomes a barrier that prevent the student from achieving success and progress. Also, the study concluded that relieving the effects of anxiety can be achieved depending on the students themselves, their families and relatives as well as their societies and schools with all their components. Moreover, the study recommended that all these social components work together to help students get rid of anxiety and its negative effects on their psychology and academic achievement.*

**Key words:** Test Anxiety, Psychological effects, Academic Achievement, Secondary Education Students.

**المخلص**

يعاني طلبة الثانوية غالباً من قلق الاختبار، وللقلق الاختبار أثر كبير على الطلاب سواء من الناحية النفسية أو التحصيلية، وقد هدف البحث الحالي إلى بيان أنواعه، وأسبابه، وآثاره النفسية والتحصيلية على طلبة الثانوية العامة، كما هدف إلى التركيز على طريقة مواجهته، وتوضيح الآليات القادرة على ذلك. ولقد انتهج البحث خطوات المنهج الوصفي التفسيري الذي يرصد الظاهرة، ويتحدث عنها، ويحللها، ويضع مجموعة من

النتائج بناء على ذلك التحليل. ولقد توصل البحث إلى نتائج من أهمها أن القلق أمر طبيعي أن يحصل مع الطالب، ولكن ما هو غير طبيعي أن يزيد عن حده فيصبح بذلك عائقاً أمام الطالب في تحقيق النجاح والتقدم، كما توصل البحث إلى أن تخفيف آثار القلق يعتمد على الطالب نفسه، والأهل والأقارب، والمجتمع، والمدرسة بكافة مكوناتها، وأوصى البحث بضرورة تظافر جميع هذه المكونات الاجتماعية معاً حتى تفضي الطالب إلى التخلص من القلق وبالتالي التخلص من آثاره السلبية على نفسيته وتحصيله.

**الكلمات المفتاحية:** قلق الاختبار، الآثار النفسية، التحصيل، طلبة الثانوية.

**Cite as:** Maen Hani Mofleh Al Amryeen & Nashaat Abdelaziz Baioumy. 2020. Al-Falq al-Ikhtibar: anwa'uhu wa asbabuhu wa atharuhu al-Nafsiyyah wa Takhsiliyyah 'ala Talabah marhalah sanawiyyah al-'Amah. *Jurnal Islam dan Masyarakat Kontemporari* 4(2): 1-11.

## المقدمة

تشكل مرحلة الثانوية العامة مرحلة حساسة بالنسبة للطلبة في الأردن وغيره من البلدان الأخرى، نظراً لارتباطها بعناصر تحصيلية ونفسية واجتماعية متعددة، وذلك انطلاقاً من كون هذه المرحلة تأتي ضمن مرحلة عمرية تمتاز بحساسيتها، وهي مرحلة المراهقة، فهناك مجموعة من التغيرات والتبدلات التي تطرأ على شخصية الطالب ذكراً كان أم أنثى ضمن هذه المرحلة مما يجعل طريقة التعامل مع الطالب ضمن هذه المرحلة أكثر صعوبة، ومما يعني مزيداً من المشكلات النفسية التي يُحتمل أن تقع للطالب.

ومن جهة ثانية فإن مرحلة الثانوية العامة تعد مرحلة قلقه للطالب لأنها تحدد مصيره ومستقبله القادم، فإن مجريات حياته التالية تعتمد اعتماداً كلياً على المعدل الذي سيحصل عليه الطالب ضمن اختبارات هذه المرحلة؛ لذا سيشعر الطالب بمزيد من القلق تجاه معدلاته ونتائجه التحصيلية وما سبترتب عليها في مستقبله القادم. ومما يزيد في قلق هذه المرحلة من الناحية الاجتماعية أن الطالب يتعرض لضغوط اجتماعية كبيرة، فأنظار الأسرة والأقارب تتوجه إليه، وآمال الوالدين تنعقد على هذا الطالب ليحقق نتيجة مرتفعة أمام المجتمع حوله، وهذا كله يزيد في مستويات الضغط لدى الطالب، ويدفعه نحو القلق أكثر فأكثر.

وتلقي الامتحانات بظلالها على المجتمع بأسره، وكل فئات المجتمع من الأهل، والمعلمين، والإدارات، والطلبة يعينون تماماً أهمية هذه الامتحانات، إذ يجهز الأهل بيئتهم البيئية لاستقبالها، كما تهيء الإدارات المدرسية الظروف الكافية لتطبيق الامتحانات، ويجهز المعلمون أسئلتهم واختباراتهم للطلبة، في حين أن الطلبة يجهزون أنفسهم لهذه الاختبارات، فهي ثقيلة مقلقة مسببة للقلق والتوتر للطلبة وللمجتمع حين تبدأ، مريحة ولطيفة حين تنتهي، وقد يظهر وقع نهاية الامتحانات السعيدة على طبيعة المجتمع بأسره ( جادالله، 2017 )

وتتنوع الامتحانات وتعدد، فهناك الامتحان الأدائي، والامتحانات التشخيصية، والامتحانات القصيرة، وغيرها من أنواع الإمتحانات المختلفة، ولكل شكل من أشكال الامتحانات طريقة في إعداده وتقديمه للطالب (إدارة التقييم والامتحانات، 2019م).

من هنا فقد جاء هذا البحث لبيّن آثار قلق الاختبار على طالب الثانوية العامة من الجوانب النفسية والتحصيلية في الأردن.

## مشكلة البحث

مما سبق تمثل مشكلة هذا البحث في وجود قلق اختباري لدى طلبة الثانوية العامة، وذلك نتيجة لأسباب متنوعة ومتعددة، فاستوجب ذلك أن يقوم هذا البحث بالنظر في أسباب هذا القلق، والحديث عن الآثار النفسية والتحصيلية المحتملة له عند طلبة الثانوية العامة.

## أسئلة الدراسة:

يحاول البحث أن يجيب عن السؤال الرئيس الآتي:

1. ما الآثار النفسية والتحصيلية لقلق الاختبار على طلبة الثانوية العامة في الأردن؟
2. ولكي تتم الإجابة عن هذا السؤال فقد تفرعت مجموعة من الأسئلة الفرعية وهي:
3. ما مفهوم القلق وقلق الاختبار؟
4. ما أنواع هذا القلق؟
5. ما أسباب هذا القلق؟
6. كيف يمكن مواجهة قلق الاختبار والتقليل من آثاره على الطالب؟

## أهداف البحث

ويهدف هذا البحث إلى:

1. بيان مفهوم القلق بشكل عام، وبيان مفهوم قلق الاختبار لدى طلبة الثانوية العامة.
2. كما يهدف إلى توضيح أسباب قلق الاختبار عند الطالب، وبيان أهم أنواع القلق بوجه عام.

- 3 . ويهدف أيضاً إلى رصد مجموعة الأسباب المفضية لهذا القلق وكيفية تجاوزها والتخلص منها.
- 4 . ويهدف أخيراً إلى توضيح أهم النتائج السلبية على الطالب من الناحيتين النفسية والتحصيلية.

### أهمية البحث

وتكمن أهمية هذا البحث في أنه يتناول موضوعاً جديراً بالاهتمام بالنسبة لطلبة الثانوية العامة، ألا وهو قلق الاختبار، كما تكمن أهميته في أنه يسلط الضوء على أهم أسباب هذا القلق، وطريقة مواجهته.

كما تبرز أهمية هذا البحث في ارتباطه بهذه المرحلة العمرية للطالب، وهي مرحلة المراهقة، إذ إن التعامل مع الطالب ضمن هذه المرحلة يحتاج إلى قدر كافٍ من الوعي والدقة والحرص، علاوة على كون هذه المرحلة حساسة من الجانب التحصيلي المرتبط بمستقبل الطالب وطموحاته الآتية.

### منهج البحث

ويعتمد هذا البحث على المنهج الوصفي التفسيري القائم على رصد المعلومة وتحليلها، ومحاولة الوصول إلى النتائج التي تعد خلاصة الموضوع وزيدته.

### مصطلحات البحث

القلق لغة: مأخوذ من الجذر اللغوي: "فَلَقَ"، وهو جذر دال على معنى الانزعاج، يقال: قَلِقَ يَقلِقُ قَلَقاً (مراد ، 2016م).

كما يشير أصحاب المعاجم إلى أن كلمة "قلق" تدل على معنى عدم الاستقرار، فيقال: أقلق الشيء، إذا لم يجعله يستقر، فهو كثير التحرك (ابن منظور، 1414هـ).

القلق اصطلاحاً: شعور عام بالفزع والخوف من شر وكارثة توشك أن تحدث (المالكي، 2010 م).

وقلق الاختبار هو ذلك الاضطراب الذي يصيب الطالب أثناء فترة تأدية الاختبارات نتيجة للضغوطات النفسية التي تحيط به، مما يدفعه نحو الارتباك وعدم التركيز، بمعنى أن القلق آتٍ بسبب الاختبارات ذاتها.

الاختبار: وسيلة من الوسائل التربوية المستخدمة في قياس وتقويم قدرات الطالب ومعرفة ما وصل إليه الطالب في مستواه التحصيلي. (ايكين، 2007م)

التعريف الإجرائي: عبارة عن أسئلة معدة يجيب عليها المفحوص وتقيس من خلالها قدرات المفحوص علمياً ومعرفياً ولتأكد من مدى تحقيقهم للأهداف الموضوعية.

## الإطار النظري للبحث

يؤثر القلق بصورة واضحة في طلاب الثانوية العامة، ويكون ذلك التأثير مختلفاً بين طالب وآخر، فبعض الطلبة يتأثرون بالقلق تأثيراً إيجابياً، بمعنى أن القلق يدفعهم نحو المثابرة والاجتهاد، في حين يتأثر بعضهم الآخر بالقلق تأثيراً سلبياً، فيكون ذلك معيقاً لهم في مسيرتهم الدراسية وتحصيلهم في امتحاناتهم. وفيما يلي سنتحدث عن القلق ومدى تأثيره في طلبة الثانوية العامة، ولكن في البداية نتحدث عن مفهوم القلق بحد ذاته.

يبين (عكاشة، 2003) مفهوم القلق على أنه: حالة انفعالية غير سارة مستمرة لدى الفرد، وشعور مكبر بتهديد أو هم مقيم وعدم راحة واستقرار فيها يفقد الرغبة أو الدافع للهدف. في الوقت الذي بين فيه زهران (2001م) مفهوم القلق قائلاً: هو حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، ويصاحبها سبب غامض وأعراض نفسية وجسمية (زهران، 2001م). أما ملحم (2001م) فقد ذهب في تعريفه للقلق إلى تلك الأعراض الجسمية والنفسية التي يحس بها الفرد حينما يقع فريسة لهذا الشعور، فيقول: شعور عام غامض غير سار مصحوب بالخوف والقلق والتحفز، يصحبه في العادة بعض الإحساسات الجسمية مجهولة المصدر كزيادة ضغط الدم، وتوتر العضلات، وخفقان القلب، وزيادة إفراز العرق (ملحم، 2001م).

وذهب رضوان (2002م) إلى تعريف القلق انطلاقاً من ربطه بالفشل أو الخوف من الفشل، فقال: هو ناتج عن ردة فعل الفرد على الخطر الناجم عن فقدان أو الفشل الواقعي، حيث يشعر الفرد بالتهديد أو جراء هذا الفقدان أو الفشل (رضوان، 2002م).

ولم يغفل عكاشة (2002م) الحديث عن هذا المفهوم انطلاقاً من ربطه بأسبابه وآثاره، فقال: هو شعور غامض غير سار مملوء بالتوقع والخوف والتوتر، مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية تأتي على شكل نوبات متكررة من نفس الفرد (عكاشة، 2003م).

ويجعل الرفاعي القلق حالة نفسية، تصيب الإنسان، فتؤثر فيه فسيولوجياً، يقول: "حالة نفسية تحدث حين يشعر الفرد بوجود خطر يتهدهده، وهو ينطوي على توتر انفعالي تصحبه اضطرابات فسيولوجية مختلفة (خطائية، 2009م).

في حين يرى كمال أن القلق يقع لدى الإنسان نتيجة إحساسه بوجود خطر ما، أو هو توجس من الفرد لما قد يقع من خطر عليه، يقول: حالة من التحسس الذاتي يدركها الفرد على شكل شعور من الضيق وعدم الارتياح، وتوقع وشيك لحدوث الضرر والسوء (كمال، 1988م). أما مخيمر فإنه يربط القلق بأنا والأنا العليا، والهوى، فيقول: رد فعل الأنا ينذر بخطر خارجي (قلق سوي) أو بخطر داخلي من جانب الأنا الأعلى (قلق خلقي) في صورة اسم أو اشتمزاز أو بخطر داخلي (طفح المكبوتات من جانب الهوى) قلق عصابي (مخيمر، 1979م).

ومن خلال نظرتنا في هذه التعريفات التي وردت عن الباحثين في ميدان علم النفس، الذين تناولوا الحديث عن مفهوم القلق، نجد أنهم قد اتفقوا في بعض الجوانب ومن بينها:

1. إن القلق شعور، فقد ركزت جميع التعريفات السابقة على بيان أن القلق شعور نفسي داخل الإنسان.
2. القلق ناتج عن مشير: ركز الباحثون في تعريفاتهم السابقة على بيان أن القلق ينتج عند الإنسان جراء مجموعة من المثيرات الحسية أو النفسية، كالخوف أو الإحساس بالفشل، أو فقدان، إلى غير ذلك.
3. القلق شعور غامض: اهتم الباحثون سابقاً بالتنويه إلى أن القلق شعور غامض لدى الفرد، إذ لا يمكن تعريفه تعريفاً دقيقاً واضحاً.

ومن جانب آخر فقد رأينا أن بعض الباحثين قد أدخل مسببات القلق ضمن تعريفه، فتحدث عن الخوف والتوتر، والفشل، وغيرها من مسببات القلق، ونجد أن بعضهم الآخر قد ركز في تعريفه على النتائج التي تترتب على القلق من الناحية النفسية، والناحية الجسمية، وجعلوا ذلك من ضمن تعريفهم للقلق. ويرتبط القلق بالاختبارات سواء أكان ذلك بالنسبة للثانوية العامة أم بالنسبة لغيرها من المراحل الدراسية الأخرى، إذ إن الاختبارات مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالطلبة، وتعد واحدة من مظاهر تقييمهم، على الرغم مما على هذه الطريقة التقييمية من مآخذ إلا أنه لا بد منها في الوصول إلى التقييم للطلاب، وإن ما يطرأ على هذه الاختبارات من تضخيم لدورها، بصورة مباشرة أم غير مباشرة، فإنها ربما تفضي إلى أن تصبح مشكلة كبيرة لدى الطالب، ومصدراً للقلق والارتباك وعدم الراحة (عبد الحليم، 2014م).

وعند الحديث عن قلق الاختبار فنحن نتحدث عن قضية نفسية تعيق الطالب عن الوصول إلى مبتغاه من النجاح والتقدم في الدراسة، إذ تلعب الجوانب النفسية عموماً، وقلق الاختبار خصوصاً دوراً بالغ الأهمية في تحديد مسار الطالب باعتبار أن هذه العوامل النفسية قد تفضي إلى رسوب الطالب في الامتحانات إذا تجاوزت حدّها المعقول، إذ من بين أهم الأسباب التي تفضي إلى رسوب الطلبة وقوعهم في قلق الاختبار، ومعاناتهم من عوامل نفسية متعددة تحبط طموحاتهم الدراسية، وتجعلهم غير قادرين على التعامل الصحيح مع دراستهم وامتحاناتهم بصفة عامة (خطايبة والسعود، 2009م، والبوات، 2006م).

وعندما نكرس الحديث في هذا الميدان عن دور القلق في تحصيل الطالب، وما قد يفضي إليه هذا القلق من ضعف التحصيل، بل ويفضي إلى الرسوب في الامتحانات المدرسية، فنحن لا نغفل الأسباب الأخرى كالأسباب التي تتعلق بالمدرسة، والمعلم نفسه، والجوانب الاجتماعية التي تحيط بالطلاب خاصة تلك التي ترتبط بالأسرة وما يحيط بها من عوامل اجتماعية مختلفة، ومدى اهتمام أولياء الأمور بنجاح أبنائهم، ومستويات متابعتهم لأبنائهم في الدراسة والتحصيل، كلها عوامل تفضي إلى رسوب الطلبة، وليس الأمر حكراً على قلق الاختبار فحسب (مراد وآخرون، 2016م).

وفي هذا الجانب يأخذ قلق الاختبار أهمية بالغة بالنسبة للطلاب أو للدارسين أو للمجتمع بأسره؛ وذلك لما يرتبط بهذا القلق من تحديد مصير الطالب، كما يرتبط هذا الاختبار وما ينضوي عليه من القلق بالمستقبل الذي ينتظر الطالب، ومسار حياته العلمية والعملية بعد هذه المرحلة، علاوة على ارتباطه بمكانة ذلك الطالب في مجتمعه الذي يعيش فيه، من هنا فإن الاختبارات والقلق الذي يصحبها مشكلة كبيرة جداً بالنسبة للطلاب من جهة، ولأسرة الطالب من جهة ثانية، وأخص ما نخص طلبة المرحلة الثانوية العامة (عبد الحلیم، 2014م).

وهناك أثر واضح وفقاً لما تبينه الدراسات المتعلقة بقلق الاختبار إلى أن هذا الشعور يزداد كلما اتصل بمشكلات مدرسية يمر بها الطالب، وكلما ازدادت ضغوط الوالدين على الطالب نفسه بأن يحصل على معدلات أعلى في تحصيله المدرسي، كما أن الطالب كلما أجّل وقت الاستعداد للاختبار بصورة أفضل كلما ازداد قلق الاختبار لديه، هذا علاوة على خوف الطالب من النتيجة السلبية التي يخشى الحصول عليها، والحساسية المرتبطة بالقلق نفسه (عبد الحلیم، 2014م).

وانطلاقاً من طبيعة ظهور القلق لدى الطالب يمكن أن نلاحظ نوعين اثنين للقلق من منظور ارتباطه بالاختبار، وهما:

أ. القلق المعتدل: وهو نوع إيجابي، يحصل مع جميع الطلبة، وهو لا يرقى كي يصير مرضاً ذا نتائج سلبية على الطالب، بل هو دافع له كي يستمر في تحصيله، ويطور من قدراته حتى يصل إلى النتيجة الأفضل، علاوة على رفع نشاطه، وازدياد همته للاستعداد للاختبارات العلمية المختلفة (عبد الحلیم، 2014م).

وهذا النوع من القلق قلق عادي، وهو محتمل إلى حد ما، بل يمكن أن يكون مطلوباً في بعض الأحيان؛ لما له من قدرة على تحفيز الفرد، ودفعه نحو الدراسة والتقدم والمثابرة، ومن هنا يدفع فيه الحماسة لأجل تحقيق أهدافه التي يصبو إليها، وهذا النوع من القلق يعد سبباً مباشراً في نشأة الحضارة الإنسانية برمتها، إذ هو الكامن وراء الاختراعات والإنجازات، والفلسفات، والاكتشافات البشرية المختلفة، فإن كل مبدع في هذا الكون سواء أكان عالماً أو شاعراً أو فنانياً لا يمكن أن يصل إلى مبتغاه من التطور والإنجاز إذا لم يتوافر على قدر معين من القلق يدفعه نحو التقدم والإنجاز، وذلك انطلاقاً من المثابرة والصبر وزيادة الاهتمام بالعمل نفسه (العواوي، 2004م).

ب. القلق المرتفع: وهو النوع الخطير الذي يدفع الطالب نحو الاختلال في استعداده للاختبار، وهو سبيل لإعاقة قدرة الطالب العلمية على الفهم والحفظ والاستذكار ونحو ذلك من الاستجابات الصحيحة، بل يحفز مجموعة من الاستجابات السلبية غير المطلوبة في مثل هذه الأحوال والظروف التي يمر بها الطالب، كأن يهمل في مذاكراته، ويهرب من الدراسة، بل ويتنصل من مسؤولياته الدراسية كافة (عبد الحلیم، 2014م). وهذا النوع من القلق يصنف بالقلق المرضي، وهو نوع غير مطلوب البتة للإنسان أياً كان وضعه، إذ هو قلق زائد عن الحد الطبيعي المعهود لدى الإنسان، فصار معوقاً للإنجاز والتقدم، معرقلاً للسلك

الصحيح لدى الفرد، مثبطاً لتطلعاته التي يريجوها ويصبو إليها، وغالباً ما يكون هذا النوع من القلق أكبر من حجم الخطر الذي يواجه الفرد، غير أن الفرد نفسه يقوم بتضخيم ذلك الخطر، الأمر الذي يجعل من هذا القلق سبيلاً للفشل الذريع أمام ذلك الخطر، والرجوع إلى الخلف فيما يتعلق بما أنجزه ذلك الفرد، هذا علاوة على مجموعة من السمات التي يطبع بها الإنسان القلق عصائياً، كالتوتر والصراع النفسي والاضطراب السلوكي، إذ لا يُعرف سبب توتر ذلك الشخص القلق، مما يفضي به في النهاية إلى التخبط والوقوع في الأخطاء (العواوي، 2004م).

وعند النظر في شعور القلق نجد أنه شعور لدى جميع الناس، ومن كافة الأعمار، فهو عند الأطفال كما هو عند الكبار من البالغين، وهو شعور نصادفه في كل يوم، بل ربما نصادف هذا الشعور في اليوم أكثر من مرة، ولا يمكن أن يدعي أحد أياً كان أنه لا يشعر بالقلق ولا يحس به، فهو شعور لدى جميع البشر، ولكن ما يلفت الانتباه أن استفحال هذا الشعور لدى بعض الناس، وتمكنه من كافة مظاهر حياتهم اليومية، بل إنه يصير مرضاً بالنسبة لبعضهم، هذا هو الأمر الذي نحذر منه، لما لهذه الحالة من تأثير على نشاط الفرد، وعلاقاته الاجتماعية، وسائر مظاهر حياته اليومية، انطلاقاً من استفحال الشعور بالقلق عنده، فمن هنا فإن القلق يصل عند بعض أفراد المجتمع إلى حد غير معقول، فصحيح أنه موجود لدى جميع البشر، إلا أن خروجه عن الحد المعقول يعد مظهراً سلبياً عند الناس، واستناداً إلى ما يقع من مستويات القلق لدى الأشخاص المختلفين، فإن علماء النفس قد درسوا حالات هذا القلق، ومستوياتها، وآثارها، ومظاهرها، وغير ذلك من حيثياتها، الأمر الذي دفعهم إلى تمييز نوعين من القلق بناء على درجة ملازمة هذا القلق للفرد، وهما: قلق الحالة، وقلق السمة (العواوي، 2004م).

أما قلق الحالة: فيشير إلى أمر طارئ حادث عند الفرد، لا يلبث أن يتحول عن حالته تلك، ويحدث هذا القلق نتيجة لوجود بعض الأوضاع الوقائية التي تثير القلق في نفس هذا الفرد أو ذاك، فإذا زالت تلك الحالة العارضة، وذلك الوضع الوقائي، زال القلق عن ذلك الشخص.

أما قلق السمة فيعني الأحوال غير الطارئة التي تدفع الشخص إلى القلق، بمعنى أن القلق يصبح سمة عامة في شخصية ذلك الفرد، وتكون استجابة القلق ثابتة نسبية عند ذلك الشخص مقارنة بالأشخاص الآخرين، بمعنى أن استشارة القلق في مثل هذه الحالات تكون مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بشخصية الفرد أكثر من ارتباطها بخصائص ذلك الوضع أو الحالة التي استدعت القلق، من هنا فإن جميع الناس يمرون بالقلق، ولكن شريطة أن يمر بهم موقف يشتمل على دافع للقلق، وإن عدداً قليلاً من هؤلاء الناس يعانون من قلق السمة (العواوي، 2004م).

واستناداً إلى ما تقدم، فإن للقلق أثر واضح في شخصية الفرد عند إقدامه إلى الاختبار أو الفحص، وتلك المشاعر التي تنتاب المفحوص بالقلق ما هي إلا دوافع إيجابية لذلك الطالب كي يتمكن من منح الاختبار مزيداً من الاهتمام والعناية بما يكفل له درجات أعلى في ذلك الاختبار ومسيرة أفضل في سلم الإنجاز، ولكن إذا ازداد ذلك القلق عن حده، واستفحل أمره عند الطالب، فإنه دون شك سيفضي إلى نتائج عكسية، يترتب عليها نتائج سلبية

في الاختبارات، فإن الطلبة الذين يعانون من درجة عادية من القلق يحصلون على علامات أعلى من أقرانهم الذين يعانون من درجة أكبر من القلق تجاه الامتحانات (المالكي، 2010م).

هذا يعني أن للقلق تأثير واضح على الطلبة في امتحاناتهم واختباراتهم، وذلك ما ينعكس سلباً وإيجاباً على تحصيلهم وإجاباتهم في الاختبارات التي يؤدونها في مرحلتهم الدراسية، فإن كثيراً منهم يستعد سنوياً لأداء الاختبارات العلمية ضمن مرحلتهم الدراسية، ومن بين تلك الظروف التي تصحب الاستعداد للاختبارات ذلك الشعور بالقلق لدى الطلبة جميعاً، مما يفضي إلى مزيد من الانفعالات ورد الفعل غير المتوقع من قبل الطلبة، مع الأخذ بعين الاعتبار أنه ثمة مجموعة من العوامل التي تزيد من مستويات القلق لدى الطلبة (العواوي، 2004م).

ويمكن أن نبيّن أسباب ازدياد القلق لدى الطلبة في مرحلة الثانوية العامة ضمن المجموعات الآتية (المالكي، 2010م):

أ. من وجهة نظر مديري المدارس والمعلمين:

يرى مديرو المدارس ومعلموها أن من بين أسباب ازدياد القلق لدى الطالب:

1. ضعف المستوى التحصيلي للطالب نفسه ضمن المباحث الأكاديمية والدراسية التي يدرسها، مما يدفعه إلى القلق من الاختبار نتيجة لهذا الضعف.
2. عدم اهتمام الطالب بالمذاكرة الحسنة قبل الاختبار.
3. اكتضاض الطلبة في الغرفة الصفية، مما يعيق الفهم لدى بعضهم، الأمر الذي يفضي بهم إلى القلق من الاختبار.
4. عدم استعمال الوسائل التعليمية من قبل المعلم، مما يجعل الطالب قلقاً نتيجة عدم قدرته على الفهم الجيد.
5. الحالة الصحية للطلاب أثناء الامتحان أو قبله، فإن الطالب إذا أصيب بمرض ما أثناء الامتحان فإن ذلك يدفعه نحو القلق.
6. ب. من وجهة نظر الطالب نفسه:
7. ويرى الطالب نفسه أن أسباب القلق الاختباري لديه تعود إلى:
8. الشعور بالخوف من الرسوب، وخشية الفشل، فهذا الشعور يدفعه نحو القلق بصورة مبالغ فيها.
9. انحطاط ثقة الطالب بنفسه، وإحساسه بالقصور والتقصير.
10. صعوبة الاختبارات بأسئلتها المتعددة والمتنوعة.
11. فشل الطالب ضمن مباحث سابقة، ورسوبه في بعضها، مما يدفعه إلى مزيد من القلق من الامتحانات المقبلة.

12. عدم قدرته على الفهم والاستيعاب للمواد الدراسية المختلفة.

13. وقوع الطالب في النسيان والخلط.

- ج. وهناك سبب آخر يرتبط بالآباء وأولياء الأمور، إذ يسعى الآباء دائماً إلى تحفيز أبنائهم على الجد والمثابرة لأجل الحصول على النتائج العالية والمرضية، وفي بعض الأحيان ينتهي الأمر بأولئك الآباء إلى اهتمامهم الزائد بأبنائهم، الأمر الذي يفضي دون شك إلى وقوع الأبناء في قلق الاختبار، فعلى الرغم من مستويات الأبناء الجيدة في التحصيل والدراسة، فإن زيادة تحذيرات الآباء، وزيادة اهتمامهم يجعلهم يفقدون الثقة بأنفسهم، ويشعرون بالحواجز النفسية أمام اختباراتهم التي يقدمونها.
- د. كما يمكن أن يكون المعلم نفسه سبباً رئيساً في شعور قلق الاختبار لدى الطلبة، إذ إن المعلم هو الذي يعد الاختبار، ويديره، ويصححه، وبناء على ذلك فإن إيجاد المناخ التعليمي الاختباري المناسب والملائم للطلاب مهمة تقع على عاتق ذلك المعلم، إذ يمكنه من تخفيض قلق الاختبار لدى الطلبة من خلال إرشاد الطالب وإعلامهم بطبيعة الاختبار قبل تقديمه، مما يخفف القلق لديهم.

هذه أبرز الأسباب التي تفضي إلى قلق الاختبار لدى الطلبة في المراحل الدراسية المختلفة، ونخص منها المرحلة الثانوية، إذ تنضوي ضمن هذه المجموعات الأربعة كما رأينا وفقاً لما أورده المالكي (2010م).

## النتائج

وبعد هذا العرض السريع لقلق الاختبار، وبيان أهم أسبابه وآثاره المتوقعة على طالب الثانوية العامة نتوصل إلى النتائج الآتية:

1. القلق شعور فطري طبيعي في الإنسان، ولكن ما يجعله غير طبيعي زيادته عن حده المفترض لدى الإنسان، وهو ما قد يقع فيه بعض طلبة الثانوية العامة فيؤثر ذلك في تحصيله وحالته النفسية.
2. يعد قلق الاختبار أحد أنواع قلق الحالة بوجه عام، لكونه مرتبطاً بحالة استثنائية متعلقة باختبارات الثانوية العامة، ولا يلبث أن يزول، إلا في بعض الأحيان القليلة التي يكون فيها الطالب نفسه يعاني من قلق السمة.
3. إن أشهر أنواع القلق هو قلق الحالة المعتمد على موقف معين يفضي بالشخص للقلق، ثم لا يلبث أن يزول.

4. تقع مسؤولية تخليص الطالب من القلق على عاتق الأهل والأقارب والمجتمع بالدرجة الأولى، فهم قادرون على تخفيف إحساس الطالب بالقلق الاختباري، وقادرون على رفع معنوياته نحو الراحة والتحفيز.
5. كما تقع مسؤولية تخفيف القلق عن الطالب على عاتق المدرسة بمكوناتها: الإدارة - المعلم - الطلبة، فإن جميع هذه المكونات التعليمية قادرة على إنهاء حالة القلق التي يحس بها الطالب.

### الخلاصة

وفي نهاية هذا البحث نستطيع أن نضع مجموعة من التوصيات وهي على النحو الآتي: . عقد محاضرات توعوية ترشد الطلبة إلى كيفية التخلص من قلق الاختبار. إصدار مطويات تثقيفية تبين للأهل والمجتمع مفهوم قلق الاختبار وماهيته، وأسبابه، وآثاره، وطرق الوقاية منه أو علاجه إن كان موجوداً بالفعل. عقد اختبارات مدرسية شبيهة في جوها العام باختبارات الوزارة النهائية؛ كي يتعود الطالب على جو الاختبار الوزاري النهائي. تدريب المعلمين ضمن ورش تدريبية لكيفية التعامل مع الطلبة الذين يعانون من قلق الاختبار.

### المراجع

- ابن فارس، أبو الحسين أحمد (1979م). مقاييس اللغة، تحقيق: عبد السلام محمد هارون، دار الفكر، بيروت - لبنان، الطبعة الأولى.
- ابن منظور، أبو الفضل محمد بن مكرم بن علي (1414هـ). لسان العرب، دار صادر، بيروت - لبنان، الطبعة الثالثة.
- البوات، فتحي (2006م). أسباب إخفاق الطلبة في امتحان شهادة الدراسة الثانوية العامة من وجهة نظر المعلمين والطلبة وأولياء الأمور، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية، الأردن.
- إدارة التقييم والامتحانات (2019م). دليل تطبيق الامتحانات للعام الدراسي 2018 - 2019م، وزارة التربية والتعليم، الإمارات العربية المتحدة.
- العواوي، إيمان ناجي قائد (2004م). أثر برنامج إرشادي في خفض قلق الاختبار لدى طالبات الصف الثالث الثانوي علمي في صنعاء، رسالة ماجستير، جامعة صنعاء، كلية التربية، اليمن.
- الكعي، موزة عبيد (1997م). ممارسة برنامج مع حالات القلق النفسي، مكتبة فهد الوطنية، الطبعة الأولى، الرياض - السعودية.
- المالكي، ذياب بن عايض (2010م). علاقة قلق الاختبار بالحكمة الاختبارية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث التعليمية، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، كلية التربية، مكة - السعودية.

- ايكين، لويس (2007م): الاختبارات والامتحانات، مكتبات نشر العبيكان للأبحاث والتطوير.
- جاد الله، وداد صلاح الدين أحمد (2017م). فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى النظرية الإنسانية في تحسين مهارات التواصل وخفض سلوك الغضب لدى المعلمين الجدد في الأردن، رسالة دكتوراة، كلية الدراسات العليا، جامعة العلوم الإسلامية العالمية، الأردن.
- خطايبه، محمد، والسعود، راتب (2009م). العوامل التي تسهم في رسوب الطلبة في امتحان شهادة الثانوية العامة في محافظة إربد من وجهة نظر المشرفين والمديرين والمعلمين والطلبة، مؤتمراً للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 24 (6).
- رضوان، عبد الكريم سعيد (2002م). القلق لدى مرضى السكر في محافظة غزة وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- الرفاعي، نعيم (1981م). الصحة النفسية دراسة في سايكولوجية التكيف، مكتبة الجامعة، دمشق — سوريا، الطبعة الخامسة.
- زهران، حامد عبد السلام (2001م). الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، القاهرة — مصر، الطبعة الثالثة.
- عبد الحلیم، مها عبد الحمید محمود (2014م). فاعلية برنامج للعلاج الواقعي في خفض قلق الاختبار لدى عينة من طلاب الشهادة الثانوية العامة، رسالة ماجستير، القاهرة، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- عبد الخالق، أحمد محمد (1987م). قلق الموت، عالم المعرفة، الكويت، الطبعة الأولى.
- عكاشة، أحمد (2003م). الطب النفسي المعاصر، مكتبة الإنجرو المصرية، القاهرة — مصر، الطبعة الأخيرة.
- كمال، علي (1988م). النفس انفعالاتها وأمراضها وعلاجها، الدار العربية، بغداد — العراق، الطبعة الرابعة.
- مخيمر، صلاح (1979م). الصحة النفسية، مكتبة الإنجرو المصرية، القاهرة — مصر، الطبعة الثالثة.
- مراد، عودة وآخرون (2016م). أسباب رسوب الطلبة في امتحان شهادة الدراسة الثانوية العامة في محافظة معان من وجهة نظر المعلمين والمديرين والمشرفين والتربويين، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد: 12، العدد: 2، جامعة اليرموك، إربد — الأردن.