

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا  
عنوان المذكرة:

أثر التخصير النفسي في الحد من قلق الإمتحان لدى  
التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا

مذكرة مكلمة لنيل شهادة ليسانس  
تخصص: علم النفس التربوي

إشراف الأستاذ:

✓ حديد يوسف

إعداد الطلبة:

✓ بطيب لبنى

✓ بوعبد الله عبير

السنة الجامعية: 2019 / 2020

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# دعاء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون﴾

عالم الغيب والشهادة فينبأكم بما كنتم تعملون ﴿﴾

صدق الله العظيم

﴿يرفع الله الذين آمنوا منكم والذين أوتوا العلم درجات﴾

صدق الله العظيم

يا رب علمني أن أحب الناس كلهم كما أحب نفسي وعلمي أن أحسب نفسي كما أحسب

الناس وعلمي أن التسامح هو أكبر مراتب القوة،

وأن الانتقام هو أول مظاهر الضعف.

يا رب لا تجعلني أصاب بالغرور إذا نجحت لا باليأس إذا أخفقت،

بل ذكرى دائماً أن الإخفاق هو

التجربة التي تسبق النجاح.

يا رب إذا أعطيتني النجاح فلا تأخذ تواضعي وإذا أعطيتني تواضعاً

فلا تأخذ اعتزازي بكرامتي وإذا أسأت يا رب إلى الناس فامنني

شجاعة الاعتذار، إذا أساء إلى الناس فامنني شهادة العفو

# إهداء

الحمد لله الذي اصطفى من الملائكة رسلا من الناس وجعل في الأرض  
أماكن مختارة للعبادات، وفي الزمن ليالي مشهودات وأياما يبارك فيها  
بهذا المجتهدين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين.... أما بعد:

نهدي ثمرة عملنا هذا إلى من قال فيهما الرحمن

﴿وَوَعَيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا﴾

أمهاتنا الغاليات.... أباءنا الأعزاء

إلى من سار معنا على الدرب.. إخواننا وأخواتنا

ثم نتقدم كذلك بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف "حديك يوسف" الذي

لم يبخل علينا بتوجيهاته و نصائحه طوال مدة البحث

و كذلك إلى كل من علمنا في هذه الحياة حرفا ونحمل لهم في قلوبنا

قدرا

إلى كل الزملاء والزميلات.. إلى كل الأصدقاء والصدقات

نهدي ثمرة نجاحنا

إلى كل بعيدا أو قريب تمنى لنا النجاح والتوفيق

وأخيرا نسأل الله سبحانه وتعالى التوفيق والرشاد لما هو خير لنا، وأن يكون

بعثنا هذا بداية لأعمال وانجازات نافعة

إن شاء الله

الصفحة	الموضوع
أ	الفصل الأول: الجانب التمهيدي
02	المقدمة
03	أولاً: طرح الإشكالية
04	ثانياً: فرضيات الدراسة
04	ثالثاً: المفاهيم الأساسية للدراسة
05	رابعاً: أهمية الدراسة
06	خامساً: أهداف الدراسة
06	سادساً: الدراسات السابقة
10	الفصل الثاني: التحضير النفسي
11	تمهيد
11	أولاً: تعريف التحضير النفسي
12	ثانياً: أنواع التحضير النفسي
12	ثالثاً: دور وأهمية التحضير النفسي
13	رابعاً: أهداف التحضير النفسي
14	خامساً: دور الأساليب الإرشادية للتحضير النفسي
14	سادساً: النظريات المفسرة للتحضير النفسي
15	خلاصة القول
17	الفصل الثالث: قلق الإمتحان
18	تمهيد
18	أولاً: تعريف قلق الإمتحان
19	ثانياً: تصنيفات قلق الإمتحان
20	ثالثاً: أعراض ومظاهر قلق الإمتحان
22	رابعاً: مكونات قلق الإمتحان
23	خامساً: أسباب قلق الإمتحان
24	سادساً: النظريات المفسرة لقلق الإمتحان
25	خلاصة
30	الخاتمة

---

31	التوصيات
33	قائمة المراجع
38	ملخص الدراسة

## الفصل الأول: الجانب التمهيدي

المقدمة

أولاً: طرح الإشكالية

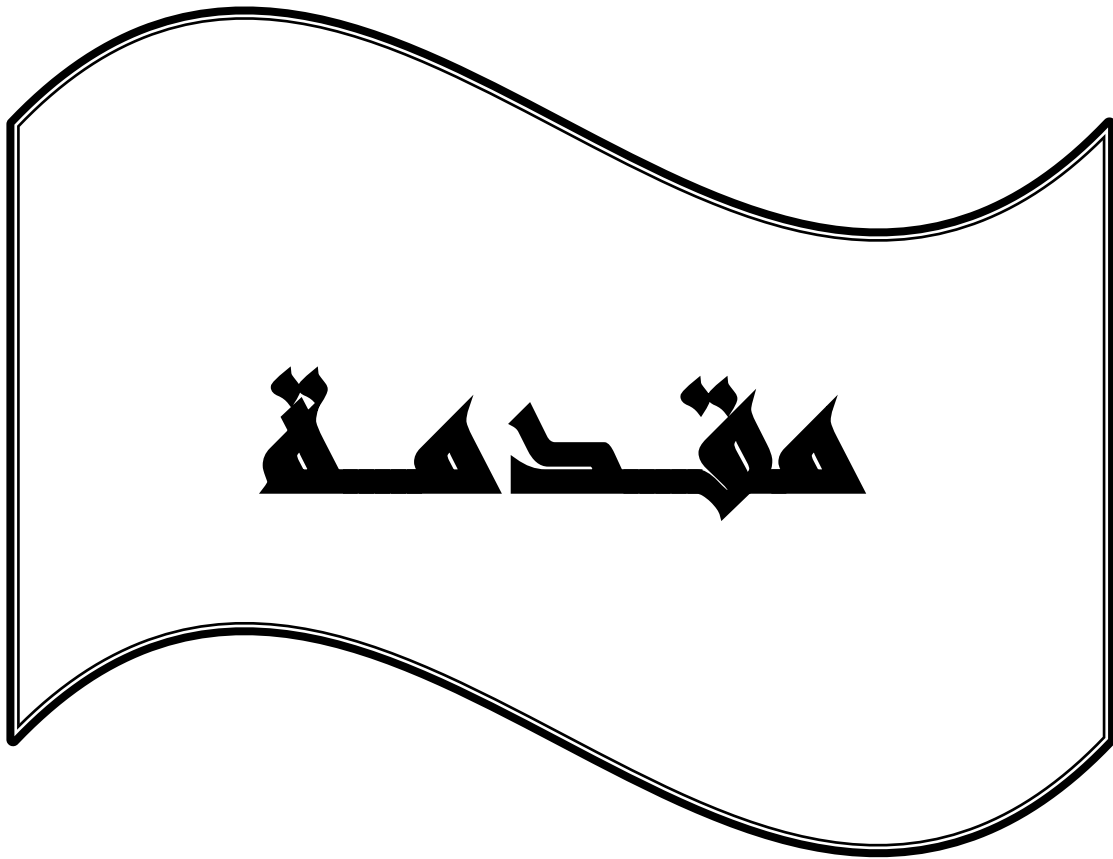
ثانياً: فرضيات الدراسة

ثالثاً: المفاهيم الأساسية للدراسة

رابعاً: أهمية الدراسة

خامساً: أهداف الدراسة

سادساً: الدراسات السابقة





تعد مرحلة امتحان البكالوريا مرحلة الرهبة والخوف عند التلاميذ وأولياء الأمور، ولكن لابد الإنتهاء من هذا التفكير من خلال اعتبار الإمتحانات الرسمية فترة عادية وستمر بسلام وسيحصل التلميذ على الدرجات التي يرغب بها، فموسم الإمتحانات يتكرر باستمرار بداية من المدرسة وصولا إلى سنوات الجامعة التي يوجد بها أيضا امتحانات وأبحاث يقوم بها الطالب حتى يتخرج ولابد لتحقيق هذا المبتغي يتوجب على التلاميذ بالتحضير النفسي للإمتحانات الرسمية.

ويعتبر التحضير النفسي من أهم العوامل المؤثرة في نفسية التلاميذ سواء من الناحية السيكولوجية والفيزيولوجية فهو يهدف إلى تنمية وتطوير الخصائص النفسية والقدرات العقلية والهامة للتلاميذ وقد يؤثر كذلك على نتائجهم التي قد تكون ايجابية أو سلبية مما تؤدي هاته النتائج إلى ظهور انفعالات يشعر من خلالها التلاميذ بالطمأنينة والراحة من الناحية الإيجابية، أما من الناحية السلبية يشعر التلاميذ بأنهم في حالة قلق قبيل بدأ الإمتحان، فقلق الإمتحان هو شعور عام غامض بالخوف والتوتر وهو حالة انفعالية تجاه الضغوط النفسية من المواقف التقويمية مما يؤثر سلبا على التركيز لأنه يحدد مصير التلميذ ومستقبله الدراسي والعلمي ومكانته في المجتمع، فيهدد الكيان النفسي وبهذا أصبح مشكل حقيقي كبير يواجه الكثير من التلاميذ مما يؤدي إلى تدني في مستوى التحصيل الدراسي لديهم، وعلى هذا فإن الموضوع الذي تعرضه هذه الدراسة له خصوصية وأهمية في حياة التلميذ خلال المسيرة الدراسية، لذلك فقد تناولت الدراسة هذا الموضوع في ثلاث فصول وقد تم التعرض لهاته الفصول كالتالي:

الفصل الأول خصص لمدخل الدراسة وتناولت فيه الإطار العام للإشكالية وطرح التساؤلات، ثم تطرقنا لأهمية البحث وأهدافه وتحديد مفاهيم الدراسة والدراسات السابقة أما الجانب النظري في الفصل الثاني كان حول التحضير النفسي تناولنا فيه العناصر التالية:

تعريف التحضير النفسي وأنواع التحضير النفسي ودور وأهمية التحضير النفسي ودور الأساليب الإرشادية للتحضير النفسي وكذلك النظريات المفسرة لتحضير النفسي.

أما الفصل الثالث تطرقنا فيه إلى قلق الإمتحان حيث استعرضنا فيه تعريف قلق الإمتحان ثم تصنيفات قلق الإمتحان وأعراض ومظاهر قلق الإمتحان وأخيرا مكونات قلق الإمتحان.

أولاً: الإشكالية

أثر التحضير النفسي في الحد من قلق الإمتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا

يعتبر امتحان البكالوريا من أهم الإمتحانات التي يجتازها التلميذ منذ بداية تعليمه إلى نهاية آخر مرحلة للتعليم الثانوي، وتكمن أهمية هذا الإمتحان في كونه مرحلة انتقالية مصيرية في حياته الدراسية، إذ يفتح أمامه الطريق نحو التعليم العالي، فالطموح إلى مستقبل زاهر والإلتحاق بالجامعة هو حلم يراود جميع التلاميذ، وتلاميذ السنة الثالثة ثانوي بصفة خاصة، ففترة اجتياز الإمتحان تمثل ظرفاً صعباً بالنسبة للغالبية العظمى، ولا بد على التلاميذ بالتحضير النفسي.

ويعتبر التحضير النفسي من أهم العوامل لنجاح أي نشاط أو منافسة فكرية كانت وذلك من خلال الإستدكار والإنضباط ومراجعة الدروس ولا يقتصر هذا على فترة الإمتحان فقط بل يمتد ليشمل الفترة السابقة حتى وصول اليوم الموعود، فعدم التحضير النفسي يؤدي إلى ظهور بعض الإضطرابات النفسية كاضطراب قلق الإمتحان الذي يعد حلة من الضيق والتوتر والتي يشعر بها التلميذ في مواقف الإمتحانات أو قبلها أو أثناء تذكر ما يشير إليها، فهو شكل من أشكال سمات الشخصية وأن الحالة الإنفعالية هي المستورثة عنه، ويتدرب أداء التلاميذ حسب مستوى القلق وهذا ما أكده دوكنس وبركسن بقولهما بأن إثارة القلق عندما تكون منخفضة أو غائبة فإن أداء الفرد يكون ضعيفاً وإذا كانت الإثارة قوية جداً فإن الأداء يتدهور (علاء الدين كفاي وآخرون، 1990، ص 580).

وفي نفس الإتجاه يذكر عبد اللطيف عبادة و نبيل الزهار أن الإمتحان ما هو إلا حالة موقفية تدفع إلى زيادة الإثارة و الى تحقيق الأداء، ويكون هنا الأداء مرتفعاً اذا كان ملازماً لإثارة مناسبة ، إلا أن التطرق في الإثارة والإنفعال يتعارض مع الأداء المعرفي ومن ثم يكون التحصيل منخفضاً (عبد الله صافي، 2002، ص 74).

ومن الطبيعي أن قلق الإمتحان يشمل حيزاً من المشكلات النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بجميع تخصصاتهم سواء العلمية أو الأدبية ومهما كانت طبيعته.

وقد أشارت بعض الدراسات إلى أن قلق الإمتحان يؤثر على تحصيل التلاميذ وأدائهم في موقف الإمتحان حيث يشير أحمد عبد الخالق غالي "أن قلق الإمتحان يعد نوعاً من أنواع القلق العام، وأن بعض التلاميذ بحكم تكوينهم النفسي للقلق العام يكونون أشد إحساساً من غيرهم بقلق الإمتحان (هشام

مخيم وعمر عمرو، 1999، ص 67)، مما يشكل للبعض مخاطرة وبالتالي ينخفض آدائهم في الإمتحانات ويفقدون القدرة على حل المشكلات وهذا نتيجة للتوتر والخوف الذي يقترن بداخل أنفسهم.

ومن هنا تتمثل مشكلة الدراسة في الإجابة على السؤال الرئيسي التالي:

**كيف يؤثر التحضير النفسي في الحد من اضطراب قلق الإمتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا؟**

ومنه تنبثق التساؤلات الفرعية التالية:

1- هل يساهم الدعم النفسي الأسري في الحد من القلق النفسي لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا؟

2- هل يساهم الإرشاد النفسي والتربوي في الحد من قلق الإمتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا؟

3- هل يساهم الأساتذة في الحد من قلق الإمتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا؟

**ثانيا: فرضيات الدراسة**

- يساهم الدعم النفسي الأسري في الحد من القلق النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

- يساهم الإرشاد النفسي والتربوي في الحد من قلق الإمتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

- يساهم الأساتذة في الحد من قلق الإمتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

**ثالثا: المفاهيم الأساسية للدراسة**

**3-1- التحضير النفسي**

**التعريف الإصطلاحي:** هو ذلك الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الإستثارة أو الكف الزائدة والمنخفضة التي تؤثر سلبا على مستوى التلميذ، كما تساعد مع مواقف وظروف الإمتحان وما يرتبط بها من أعباء نفسية، مما يؤدي إلى الإقلال من الإحساس بالضغط والتوتر والقلق والنفسي وعدم الثقة يؤثر سلبا على مستوى التحصيل لدى التلاميذ (محمد حسن علاوي، 1985، ص 26).

**التعريف الإجرائي:** هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للتلاميذ، بهدف خلق وتنمية الدوافع والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والإنفعالي.

**3-2- القلق:** عبارة عن نوع من الإنفعال المؤلم، يكتسبه الفرد ويكونه خلال المواقف التي يصادفها فهو يختلف عن بقية الإنفعالات غير السارة (كالشعور بالإحباط أو الغضب أو الغيرة، لما يسببه من تغيرات جسمية داخلية يحس بها الفرد، وأخرى خارجية تظهر على ملامحه بوضوح (مصطفى الجلاي، 2011، ص 287، 286).

**التعريف الإجرائي:** هو حالة من الشعور بعدم الإتياح والإضطراب والهم والتوتر، تصيب الفرد وتؤثر في عملياته العقلية كالإنتباه والتفكير والتركيز والتي تعتبر من متطلبات النجاح في الإمتحان.

### 3-3- قلق الإمتحان

**التعريف الإصطلاحي:** حالة شعور التلميذ بالتوتر وعدم الإرتياح نتيجة حصوله على إضطراب في الجوانب المعرفية والإنفعالية ويكون مصحوب بأعراض فسيولوجية ونفسية، قد تظهر عليه أو يحس بها عند مواجهته أي إستثارة خبراته لموقف الإمتحان أو تذكره له (الخالدي، 2009، ص 130).

**التعريف الإجرائي:** هو القلق الناتج عن الحالة التي تصيب تلميذ السنة الثالثة ثانوي قبل وبعد وأثناء أداء الإمتحانات التحصيلية.

### 3-4- شهادة البكالوريا

**التعريف الإصطلاحي:** هي شهادة تتوج في نهاية المرحلة الثانوية من التعليم الثانوي، وتسمح للمترشحين مواصلة تعليمهم في المرحلة الجامعية (عبد اللطيف الغرابي وآخرون، 1994، ص 14).

**التعريف الإجرائي:** هي شهادة نجاح يتحصل عليها التلاميذ في نهاية مرحلة التعليم الثانوي، والإنتقال بها إلى مرحلة التعليم العالي والبحث العلمي.

### رابعاً: أهمية الدراسة

يتسم موضوع الدراسة أهميته من خلال تناوله لبعض الظواهر النفسية (التحضير النفسي) التي تعترى السنة الثالثة ثانوي خاصة أن هذه الفئة يعلق عليها الآمال الكبيرة، وتعتبر عماد الأمة.

كما أن أهمية البحث ترتبط من ناحية أخرى بأهمية الموضوع الذي نتناوله، وهو القلق من الإمتحان لدى هذه الشريحة المتمثلة في تلاميذ السنة الثالثة ثانوي لأن فترة الإمتحانات قد تتخللها صراعات وإحباطات، وقد يسودها الإكتئاب والخوف من الفشل.

وتعود الأهمية التطبيقية إلى التعرف على مدى مساهمة أولياء الأمور، والمرشدين والأساتذة في توفير البيئة المناسبة لمواجهة قلق الإمتحان والمساعدة على الرفع من مستوى الطموح ومدى جاهزية التحضير النفسي لدى التلاميذ.

#### خامسا: أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق مجموعة من الأهداف نذكر منها على سبيل المثال:

- معرفة الدور الذي تلعبه الأسرة في مساندة تلاميذ البكالوريا في التغلب على قلق الإمتحان.
- التعرف على مدى مساهمة الأساتذة لتحضير التلاميذ إلى امتحان شهادة البكالوريا.
- \_ التعرف على مدى مساهمة الإرشاد النفسي والتربوي في توجيه التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.
- \_ التعرف على مدى معاناة تلاميذ السنة الثالثة ثانوي من قلق الإمتحان.

#### سادسا: الدراسات السابقة

#### 6-1- الدراسات العربية

الدراسات السابقة التي تناولت قلق الإمتحان

دراسة علي بن محمد مرعي مجممي 2006

بعنوان دافعية الإنجاز الدراسي وقلق الإختبار وبعض المتغيرات الأكاديمية لدى طلاب كلية المعلمين في جازان، هدفت الدراسة للكشف عن العلاقة بين دافعية الإنجاز الدراسي وقلق الإختبار، والكشف عن طبيعة الفروق في الدافعية للإنجاز الدراسي وقلق الإختبار بين مجموعات متباينة من الطلاب في مستوى التحصيل الدراسي (مرتفعي التحصيل، ومنخفضي التحصيل)، ومتباينة كذلك في التخصص الدراسي (علمي، أدبي)، والفرقة الدراسية (مبتدئين، متقدمين)، وذلك لدى عينة من طلاب كلية المعلمين في منطقة جازان، استخدم الباحث المنهج الوصفي، فقام الباحث بتطبيق مقياس دافعية الإنجاز

"للحامد" 1996 على عينة مكونة من 345 طالبا من كلية المعلمين في جازان، باستخدام مقياس قلق الإمتحان.

وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا، بين دافعية الإنجاز الدراسي وقلق الإختبار لدى أفراد العينة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى دافعية الإنجاز الدراسي، بين الطلاب مرتفعي التحصيل الدراسي والطلاب منخفضي التحصيل الدراسي، وذلك لصالح الطلاب مرتفعي التحصيل الدراسي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى دافعية الإنجاز الدراسي، بين فرقة الطلاب المبتدئين وفرقة الطلاب المتقدمين، وذلك لصالح فرقة المبتدئين.

كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى دافعية الإنجاز الدراسي، بين الطلاب في التخصص العلمي، والطلاب في التخصص الأدبي وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الإمتحان، بين الطلاب مرتفعي التحصيل الدراسي، والطلاب منخفضي التحصيل الدراسي ومن جهة أخرة بالإضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الإختبار بين فرقة الطلاب المبتدئين وفرقة الطلاب المتقدمين.

### دراسة زهران 1999

بعنوان مدى فاعلية برنامج إشادي مصغر للتعامل مع قلق الدراسة وقلق الإمتحان بأسلوب الموديلات والمناقشة الجماعية، هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى فعالية برنامج الإرشاد المصغر المقترح، في التعامل مع مشكلتي قلق الدراسة وقلق الإختبار، وتكونت عينة الدراسة من (360) طالبا من طلاب الصف الثالث الإعدادي، وتم تطبيق مقياس قلق الدراسة وقلق الإمتحان على أفراد العينة، وإستخدم الباحث لعلاج فروض الدراسة أساليب إحصائية كثيرة منها النسب المئوية ومعاملات الارتباط، وإختبار (ت) وإختبار تحليل التباين و أظهرت الدراسة وجود علاقة إرتباطية موجبة على مقياس قلق الدراسة و قلق الإمتحان، وكما أظهرت أن هناك فروق دالة إحصائيا لصالح القياس البعدي الأمر الذي يؤكد فعالية البرنامج الموضوع للدراسة.

### دراسة السنباطي مصطفى وآخرون 2009

بعنوان دافع الإنجاز وعلاقته بمستوى قلق الإختبار ومستوى الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة بغزة، هدفت الدراسة إلى محاولة التعرف على طبيعة العلاقة بين دافع الإنجاز وقلق

الإختبار، والتعرف على طبيعة العلاقة بين دافع الإنجاز والثقة بالنفس، بالإضافة إلى محاولة معرفة ما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في دافع الإنجاز، وفي درجة قلق الإختبار، وفي الثقة بالنفس.

ثم إستخدم المنهج الوصفي على عينة عشوائية من:

300 طالب و300 طالبة توزعوا مجموعتين 15 فرداً في الثانوية العامة بغزة، وباستخدام إختبار الدافع الإنجاز للأطفال والراشدين، مقياس قلق الإختبار، وتمت معالجة البيانات بواسطة المتوسطات الحسابية، الإحرفات المعيارية، معاملات الارتباط (سبيرمان، بيرسون، ألفاكرونباخ) إضافة إلى اختبارات (ت).

وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين دافع الإنجاز وقلق الإختبار، وعدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين دافع الإنجاز والثقة بالنفس.

## 6-2- الدراسات الأجنبية

### دراسة لندا أيكل 1965 EAKEL

بالفروق بين الجنسين في ظاهرة القلق يصعب برهنتها ومن المتفق عليه عموماً أن البنات يستعمل عليهن أكثر من البنين الإعتراف بالقلق أثناء الإمتحان، أما الذكور لا، فيتوقع منهم أن يسلكوه مثل الرجال بمعنى أنهم يتصرفون بشجاعة وهذا يعني أن الإناث أكثر إرادة في استجابة ب نعم على مقياس قلق الإمتحان، أما الذكور أقل إستجابة ويجدون صعوبة في الإعتراف بالقلق لأنهم يرون أنه يضعف ويقلل من ذكورتهم.

### دراسة سبيلبرجر 1980 SPIELBERGER

الذي أشارت إلى أن الإناث أعلى من الذكور في مستوى قلق الإمتحان نسبته تتراوح بين 3 و5 درجات على مقياس قلق الإمتحان لسبيلبرجر، وذلك على عينات شملت طلبة الكليات وطلبة المدارس الثانوية، وكذلك وجود أن متوسط الدرجات التي حصل عليها الذكور بالنسبة للدرجة الكلية لقلق الإمتحان من طلبة مدارس الثانوية كانت أكثر ارتفاعاً من متوسط الدرجات التي حصل عليها الذكور من طلبة الكليات.

### دراسة هامبري 1988 HEMBREE

بتحليل نتائج 526 دراسة تمت في مجال قلق الإمتحان وانتهت إلى نتائج منها:

أن الإناث أعلى في مستوى قلق الإمتحان عن الذكور وأن الفروق صغيرة بين الجنسين في قلق الإمتحان في السنوات الأولى في المرحلة الابتدائية ثم تزداد تدريجياً وتبلغ بين الجنسين ذروتها في الصف الخامس الابتدائي وفي الصف الثاني الثانوي، ثم تتناقص هذه الفروق تدريجياً في نهاية المرحلة الثانوية وبعدها.

### مراجع الفصل الأول

#### أولاً: المعاجم

1- الفارابي عبد اللطيف وآخرون (1994): معجم علوم التربية، دار الخطاب للطباعة والنشر، ط01.

#### ثانياً: الكتب

1- أديب محمد الخالدي (2009): المرجع في الصحة النفسية نظرية جديدة، ط03، دار وائل، عمان.

2- محمد حسن علاوي (1985): علم النفس الرياضي، دار المعارف، د.ط، مصر.

3- مصطفى الجلاي لمعان (2011): التحصيل الدراسي، ط01، عمان، الإذن، دار المسيرة.

#### ثانياً: المجالات والمؤتمرات

1- عبد الله وطه الصافي (2002): الفروق في القابلية للتعليم الذاتي وقلق الإختبارات ومستوى الطموح بين الطلاب مرتفعي التحصيل الدراسي ومنخفضيه بالصف الأول ثانوي، مجلة العلوم الإجتماعية، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت، المجلد 30، العدد 01.

2- علاء الدين كفاي وآخرون (1990): بناء مقياس القلق الرياضي، مجلة جولية، كلية التربية، جامعة قطر، العدد 07، السنة السابعة.

3- هشام إبراهيم مخيمر وعمرو رفعت عمر (199): فاعلية برنامج إرشادي لخفض قلق الموت لدى المسنين المكففين والمبصرين، المؤتمر الدولي للمسنين، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين الشمس.



## الفصل الثاني: التحضير النفسي

تمهيد

أولاً: تعريف التحضير النفسي

ثانياً: أنواع التحضير النفسي

ثالثاً: دور وأهمية التحضير النفسي

رابعاً: أهداف التحضير النفسي

خامساً: دور الأساليب الإرشادية للتحضير النفسي

سادساً: النظريات المفسرة للتحضير النفسي

خلاصة

## تمهيد

التحضير النفسي هو أحد أهم الجوانب التي تؤثر على مستوى التلاميذ لأنه يعتبر من المكونات الضرورية في عملية التعليم والتعلم فهو يشكل إحدى الدعائم الأساسية لتفوق التلاميذ والوصول للمستويات العالية من حيث أنه عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية وزيادة الدافعية لدى التلاميذ حتى يمكنهم تحقيق أفضل النتائج.

### أولاً: مفهوم التحضير النفسي

**لغة:** حضر (تحضيراً)، هيء الشيء، أتى بشيء (راتب أحمد 2002، ص 252).

**اصطلاحاً:** التحضير النفسي هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للتلاميذ بهدف خلق وتنمية الدوافع والإتجاهات والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والإنفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإدارية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي للتلاميذ (حسن السيد أبو عيدة، 2001، ص 02).

ومن بين تعريفات التحضير النفسي نذكر:

- **لوصيف رابح** الذي يرى أن التحضير النفسي هو خلق الدوافع والإتجاهات الإيجابية التي ترتكز على تكوين الإقتناعات الحقيقية والمعارف والسمات والقيم الخلقية الحميدة.
- **حمادة إبراهيم (1998)** الذي يرى أن التحضير النفسي هو تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك إيجابي حيث يساهم في تطوير وتعديل الفرد للوصول إلى قيمة مستويات الأداء (عفت إبراهيم حمادة، 1998، ص 233).
- **محمد حسن علاوي (1990)** الذي يعرفه على أنه خلق وتنمية الدوافع والإتجاهات الإيجابية التي ترتكز على تكوين الإقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم المختلفة الحميدة بالإضافة إلى التوجيه والإشاد النفسي لدى التلاميذ. (عزت محمود كاشف، 1991، ص 11).

### التعريف الإجرائي

التحضير النفسي يعني مستوى تطوير القدرات النفسية الموجودة لدى التلاميذ للوصول إلى مستوى عالي من الأداء والإستقرار النفسي والإستعداد للإمتحانات.

## ثانيا: أنواع التحضير النفسي

يتضمن التحضير النفسي نوعين هامين هما:

### 1-2- التحضير النفسي طويل المدى

يهدف التحضير النفسي طويل المدى إلى التوجيه والإرشاد النفسي للتلاميذ بهدف الإرتقاء بقدراتهم على مواجهة المشكلات والعقبات التي قد تعترضهم طوال فترة الإمتحانات وزيادة قدرتهم على حسمها والتصدي لها ومواجهتها وكذلك بناء وتنمية الدافعية وبصفة خاصة دافعية الإنجاز وتنمية قدراتهم على تحديد ووضع أهدافهم بصورة واضحة والسعي لتحقيقها.

كما يسعى التحضير النفسي طويل المدى إلى تشكيل وتطوير السمات النفسية الخاصة لدى التلاميذ من حيث أنها عوامل هامة ترتبط بالإرتقاء بمستوى قدراتهم وإمكاناتهم، ومن ناحية أخرى يتضمن التحضير النفسي طويل المدى إكساب التلاميذ المهارات النفسية ومحاولة تنميتها وتطويرها من حيث أنها أساس لعملية التكامل بينها وبين المهارات العقلية.

### 2-2- التحضير النفسي قصير المدى

إن المقصود بالتحضير النفسي قصير المدى هو إعداد التلميذ نفسيا قبل اشتراكه في الإمتحان وإيصاله إلى حالة من الإستعداد تؤهله إلى بذل أقصى جهوده وتحقيق أفضل النتائج خلال الإمتحان.

حيث يسعى التحضير النفسي قصير المدى إلى تنشيط قدرات التلميذ للتنافس بأعلى مستوى، فأحيانا يتعرض التلاميذ قبل الإمتحانات إلى بعض المظاهر المتمثلة في عدم إنتظام النوم أو الأرق وزيادة درجة التوتر والإثارة ووصولها أحيانا إلى درجة الإرهاق وعدم التفكير و انخفاض درجة الدافعية للوصول إلى يوم الإمتحان فمن واجب التحضير النفسي قصير المدى هو تجاوز كل هذه الأمور التي قد يمر بها التلاميذ قبل الإمتحانات وأن الإستعداد للإمتحان بحالة نفسية جيدة هو عامل مهم لبلوغ الذروة في الإنجاز (نزار جيد طالب وكمال الويس، 1980، ص 249، 560).

## ثالثا: دور وأهمية التحضير النفسي

التحضير النفسي يسرع من عملية تكوين الإمكانات النفسية الضرورية باستعمال إجراءات ووسائل في تطوير القدرات التالية:

- تكوين الإرادة لتطوير القدرات النفسية.

- تعلم التحكم في الحالات النفسية خلال الإمتحانات العادية أو الإمتحانات الرسمية.
- إكتساب إمكانيات الإسترجاع دون المساعدة ولاسيما التركيز على نشاط التحضير النفسي أو السيكولوجي على مستوى القدرات العقلية.
- التغلب على الخوف والإرتباك قبل وأثناء الإختبارات.
- الإيمان والإقتناع أن الإمتحان أمر طبيعي في الحياة بشكل عام وهو في الدراسة مجرد عملية تقييم لمدى التحصيل.
- معرفة استثمار الزمن بوضع برنامج خاص للمراجعة.
- تجنب كل مظاهر التهاون واللامبالاة.
- الإعتماد على النفس وعدم اللجوء إلى الغش.
- التغلب على الخمول والكسل وإثارة الدافعية.
- خلق الحيوية وخاصة العوامل العاطفية التي تساعد التلاميذ في التحصيل الجيد (صريدي مفتاح، 2016/2015، ص 11).

#### رابعاً: أهداف التحضير النفسي

- إن الهدف العام للتحضير النفسي هو تطوير الصفات النفسية العامة للتلاميذ للوصول إلى مستوى عالي وللاستقرار النفسي والإستعداد للإمتحانات يتطلب وجود الأهداف التالية:
- بناء وتشكيل الميول والإتجاهات الإيجابية مع استثارة الدوافع المرتبطة بجو الإمتحانات.
  - تطوير وتوظيف القدرات العقلية المساهمة في نجاح أداء المهارات العقلية.
  - التوجيه التربوي والإرشاد النفسي للتلاميذ داخل الصف.
  - مدى العلاقة بين المعلم والمتعلم ومدى تأثير المعلم في ذلك.
  - تنمية قدرة التلميذ على التعبئة وتنظيم طاقته النفسية والعقلية خلال الإمتحان.
  - توجيه التلميذ وإرشاده نفسياً لمساعدته على الموائمة والربط بين الإحتمالات النفسية والعقلية في الإمتحانات مع حياته العملية والإجتماعية.

- التدريب على التخطيط للإجابة بالممارسة على إجابة الأسئلة من الإختبارات السابقة من أجل التغلب على الخوف والإرتباك (أسامة كامل راتب، 1997، ص 78).

#### خامسا: دور الأساليب الإرشادية للتحضير النفسي

يتمثل دور الأساليب الإرشادية للتحضير النفسي في :

- مساعدة التلاميذ على تحقيق نموهم النفسي، الإجتماعي، الدراسي والمهني السوي.
- مساعدة التلاميذ على تقييم ذواتهم تقييما موضوعيا وفهمها وتوجيهها بما يجعلهم قادرين على اتخاذ القرار الذي يتفق حاجاتهم المالية والمستقبلية.
- مساعدة التلاميذ على تكوين اتجاهات وقيم ايجابية.
- مساعدة التلاميذ على تنمية القدرة على التخطيط للإستفادة من أوقات فراغهم في نشاطات تعمل على تنمية شخصيتهم.
- مساعدة التلاميذ على فهم نواحي القوة و الضعف لديهم و فهم طاقاتهم و استعدادتهم الكامنة .
- تقديم المساعدات الخاصة التي يحتاجها التلاميذ خلال الفصل الدراسي لتجاوز مشكلات أو صعوبات دراسية كصعوبة البطئ في الدراسة وصعوبة فهم مادة دراسية.
- تقديم الإيضاحات اللازمة للتلاميذ عن عدد الساعات المعتمدة التي يمكن أن يأخذوها خلال إجراء الإمتحانات.
- دراسة العلاقة بين القدرات العقلية والتحصيل الدراسي (سهام أبو عطية، 2002، ص 324).

#### سادسا: النظريات المفسرة للتحضير النفسي

هناك عدة نظريات يركز عليها التحضير النفسي، ومنها النزوات لكلاارك هزل 1934 أو نظرية التحكم ونظريات الإسناد العليا، أو النماذج المختلفة كنموذج بيركس ودودسون 1908، أو النموذج الكارثي لهاردي وفازي 1991 العوامل المشوشة للأداء كالقلق، التوتر، نقص الإنتباه واليقظة، يجب العمل بنظرية (U) المقلوبة التي هي أساس هذا نموذج بيركس ودودسون مثال على مستوى اليقظة وابطال الفرد إلى المنطقة المثلى، وبالنسبة لبعض المختصين ينتقدون هذا النموذج ويلحون على ضرورة تعليم الفرد عند ارتفاع اليقظة والآخرين، الأخذ بعين الإعتبار بعلاقة اليقظة بالأداء، وبالنسبة لأصحاب النزعة المعرفية

تعود اليقظة إلى القلق، من هذا كله نستنتج بأن التحضير النفسي يهتم بتعديل الحالات النفسية قبل المنافسة ليساهم في اكتساب العادات الفكرية والمعرفية وصفات التحكم العاطفي والأساليب السلوكية المناسبة، ويستعمل في هذه العملية نماذج وأساليب مختلفة التصنيف حسب الأساليب النفسية الجسمية كالتمرين، الإيحاء الذاتي، التألم.....، أو الطريقة الكرمية المتمثلة في التنويم المغناطيسي، وطريقة التحكم الوظيفي النفسي لمواجهة خاصة للتحكم الإنفعالي، التغذية البيولوجية الرجعية وفي هذه الحالة يلح المختصين على التحكم في القلق، وتحسين التكيف للتوتر، يعني التحكم والخفض للانفعالات الناتجة عن المنافسة، وكذلك لمركب الإضطرابات الجسمية الفزيولوجية كالتنفس السريع، ارتفاع نبضات القلب، الشد العضلي وغيرها و التدريب التكيفي لفانك و التكرار الذهني لكوربان...الخ.

فالتلميذ يتصرف في حالات الإمتحان المتوترة، وفي الوضعيات التي يجد نفسه أمام صعوبات الأداء، زيادة عن وجود تقويم، فهي بمثابة معززات تؤدي إلى الإستجابات العاطفية واضطرابات مشتركة في السلوك (عباس جمال، 2007، 2008، ص10).

### خلاصة الفصل

وفي الختام يمكن القول أن التحضير النفسي هو أحد أهم العوامل لنجاح أي نشاط فكري كان أو غير ذلك، فبدونه يستحيل إحراز النتائج المراد الوصول إليها، ومن ثم فالتحضير النفسي هو الركيزة الأساسية التي يقوم عليها التلميذ لاجتياز العواقب التي تعيق مساره الدراسي.

## مراجع الفصل الثاني

### أولاً: الكتب

- 1- أسامة كامل راتب (1997): الإعداد النفسي لتدريب الناشئين، ط01، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 2- حسن السيد أبو عبيدة (2001): الإنجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط01، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، مصر.العربي
- 3- راتب أحمد قبيعة (2002): القاموس العربي المصور، د.ط، دار راتب الجامعية، لبنان.
- 4- سهام أبو عطية (2002): مبادئ الإرشاد النفسي، دار الفكر، ط02، الأردن.
- 5- عفت إبراهيم حمادة (1998): التدريب الرياضي الحديث والتخطيط والتطبيق، دار الفكر العربي، د.ط، القاهرة.
- 6- نزار جيد طالب وكمال الويس (1980): علم النفس الرياضي، كلية الرياضة، ط01، جامعة بغداد، العراق.

### ثانياً: المذكرات

- 1- صريري مفتاح (2015، 2016): دور التحضير النفسي في التقليل من بعض الإنفعالات السلبية لدى لاعبي كرة القدم لقرارات الحكام من وجهة نظر مدربيهم- دراسة ميدانية لفرق القسم الشرقي لولاية مسيلة، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص تحضير بدني وذهني.
- 2- عباس جمال (2007- 2008): التحضير النفسي في ضوء الثنائية الجدلية البدنية الروحية في الوسط الرياضي النخبوي، أطروحة الدكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، المدينة الجديدة- سيدي عبد الله- معاملة جامعة الجزائر.

## الفصل الثالث: قلق الإمتحان

تمهيد

أولاً: تعريف قلق الإمتحان

ثانياً: تصنيفات قلق الإمتحان

ثالثاً: أعراض ومظاهر قلق الإمتحان

رابعاً: مكونات قلق الإمتحان

خامساً: أسباب قلق الإمتحان

سادساً: النظريات المفصلة لقلق الإمتحان

خلاصة



## تمهيد

يعتبر موضوع قلق الإمتحان من المواضيع المهمة ذات الأثر الكبير في حياة المتعلم نظرا للضغوطات التي تواجه الفرد في العصر المعروف بعصر القلق والتي أدت إلى ظهور مشاكل نفسية متعددة ويعتبر قلق الإمتحان من أهم وأعقد المشاكل النفسية التي تواجه التلميذ خلال مسيرته الدراسية.

### أولاً: مفهوم قلق الإمتحان

لغة: قلق، يقلق، قلق الشيء: حركه، ألهم فلانا: أزعجه. (خابس مريم، بن عربية مروى، 2016، 2017، ص17)

اصطلاحاً: قلق الإمتحان هو نوع من القلق المرتبط بمواقف الإمتحان حيث تثير هذه المواقف في الفرد شعوراً بالإنزعاج والإنفعالية وهي حالة انفعالية وجدانية مكدرّة تعترّي الفرد في الموقف السابق للإمتحان أو موقف الإمتحان ذاته وتتنسم هذه الحالة بالشعور بالتوتر والخوف من الإمتحان (زهران محمد حامد، 2000، ص 96)

كما يمثل قلق الإمتحان حالة نفسية أو ظاهرة انفعالية يمر فيها الطالب خلال الإختبار وتنشئ عن خوفه من الفشل أو الرسوب أو عدم الحصول على نتائج مرضية له ولتوقعات الآخرين منه قد تؤثر هذه الحالة النفسية على العمليات العقلية كالإنتباه والتفكير والتركيز والتذكر (الريحاني سليمان، 1982، ص 53).

ومن بين تعريفات قلق الإمتحان نذكر:

- **مشعان ربيع هادي ومحمد الغول اسماعيل (2007):** ويعرف قلق الإمتحان بأنه حالة نفسية تتصف بالخوف والتوقع أي أنه حالة انفعالية تصيب بعض الطلاب قبل وأثناء الإمتحان مصحوبة بتوتر وتحفز وحدة انفعالية وانشغالات عقلية سالبة تتداخل مع التركيز المطلوب أثناء الإمتحان مما يؤثر سلبا على المهام العقلية في موقف الإمتحان (مشعان ربيع الهادي ومحمد الغول اسماعيل، 2007، ص 105).
- **أحمد عبد اللطيف أبو أسعد (2009):** أنه حالة من القلق تعترّي الأفراد قبل وأثناء آدائهم لاختبارات تحصيلية أو مقابلات الإنتقاء الوظيفي أو الإختبارات النفسية (أحمد عبد اللطيف، أبو أسعد، 2009، ص 283)

• فاروق السيد عثمان (2001) بأنه خبرة أليمة تهدد الذات فإن الأفراد الذين يمتلكون درجة عالية في سمة القلق يكونون أكثر تضررا في مواقف الإمتحان ( فاروق السيد عثمان، 2001، ص 80).

• أحمد محمد عبد الخالق (2001) بأنه مشاعر الرهبة أو الضيق أو الإنزعاج التي تثيرها خبرة الإمتحان وتقترن به تسبقه وتحسبه فضلا عما يرتبط بمحتوى المشاعر من استجابات فيزيولوجية نابعة عن الجهاز العصبي اللاإرادي (أحمد محمد عبد الخالق، 1987، ص 85).

#### ثانيا: تصنيفات قلق الإمتحان

يرى معظم المختصين في علم النفس أن قلق الإمتحان حالة غير سوية، تؤثر سلبا على أداء التلميذ في المواقف التقييمية كالإختبارات والفروض والواجبات المنزلية والأنشطة التنافسية، غير أن من المختصين من يرى قلق الإمتحان ليس سلبا دائما، فهو قد يشكل حافزا للتنافس وبذل المجهود، وانطلاقا من هذين الرأيين المتعارضين يصنف قلق الإمتحان كالاتي:

#### 1-2- قلق الإمتحان الإيجابي

وهو قلق الإمتحان المعتدل، وهو النوع الذي يدفع التلميذ للدراسة الجادة، والمراجعة المنظمة ليصل إلى التحصيل المرتفع، فهو ينشطه ويحفزه على الإستعداد للإمتحانات، ويسهل عليه آدائها (أو) عزب نائل إبراهيم، 2008، ص 58).

وحسب "راين" فإن قلق الإمتحان المعتدل في هذه الحالة يزيد من التنافس الإيجابي بين التلاميذ، ويشعرهم بأهمية النجاح والتفوق، فهو يرى أن التلاميذ ذو قلق الإمتحان المعتدل يركزون في الإمتحان على الأمور المرتبطة بالإمتحان فقط (مصطفى نور القمش، خليل عبد الرحمان معاينة، 2007، ص 257).

#### 2-2- قلق الإمتحان السلبي

هو قلق الإمتحان المقصود بالدراسة الحالية، ويكثر من الدراسات السابقة، التي تبحث في أسبابه وأعراضه، كما تبحث في علاقته بمتغيرات أخرى، والدراسة الحالية تحاول تقديم مقترح لترشيده وعلاجه، لدى التلاميذ المقبلين على امتحانات شهادة البكالوريا.

حيث يرى "واين" أن التلاميذ ذوي قلق الإمتحان المرتفع يوزعون انتباههم بين الأمور المرتبطة بالإمتحان، والأمر المرتبطة بالذات، أما "بنجامين" ورفاقه فيؤكدون على أن هذا النوع من القلق يعود إلى مشكلات في تعلم المعلومات، أو في تنظيمها، أو مراجعتها قبل الإمتحان، أو استدعائها في موقف الإمتحان ذاته، أي أنهم يرجعون الإنخفاض في التحصيل الدراسي للطلبة ذوي قلق الإمتحان المرتفع إلى عمليات الترميز أو تنظيم المعلومات واستدعائها في موقف الإمتحان (غريبي عبد الناصر، 2014، ص 117).

### ثالثاً: أعراض ومظاهر قلق الإمتحان

يتميز الأفراد ذو قلق الإمتحان المرتفع بمجموعة من الأعراض منها ما يمكن ملاحظته بالعين المجردة، ومنها ما يستدل عليه من خلال سلوكيات الفرد أو من خلال ملاحظة الفروق البينة بين قدراته المعرفية في القسم، ونتائجه التحصيلية في الإمتحانات الرسمية، وبشكل عام فإنه يمكن تصنيف تلك الأعراض كما يلي:

#### 3-1- الأعراض الجسمية

- ألم البطن والغثيان وارتعاش اليدين.
- تسارع خفقان القلب.
- جفاف الحلق والشفتين.
- سرعة تنفس، الأرق وفقدان الشهية.
- تصيب العرق. (منذر عبد الحميد الضامن، 2003، ص 221).

#### 3-2- الأعراض المعرفية

- عدم الرغبة في الدراسة.
- تدني التحصيل.
- ضعف القدرة على الإنجاز والعمل
- الخوف غير المبرر من المستقبل
- الإحساس بعدم الكفاءة

- ضعف الثقة بالنفس وكثرة التردد
- تسلط بعض الأفكار الوسواسية قبل وأثناء بعد الإمتحان.
- النظر إلى الإمتحان على أنه موقف صعب مهدد له و متحد لقدراته
- التركيز على توقع الفشل وعواقبه، بدل التركيز على الأداء وتحسينه
- تشتت الإنتباه وضعف القدرة على التركيز واستدعاء المعلومات (محمد الحربي، 2011، ص 29)

### 3-3- الأعراض الإنفعالية

- ارتفاع القلق العام
  - عدم الإستقرار العاطفي
  - الإنطوائية والحساسية
  - التوتر والرغبة والإنزعاج
  - الشعور بالضيق النفسي قبل وأثناء تأدية الإمتحان
  - العصبية في التصرفات وعدم الطاعة (عباس عبد العالي أدبي، 2001، ص 82)
- يتبين من خلال الأعراض والمظاهر المميزة للأفراد الذين لديهم قلق الإمتحان من النوع السلبي أن قلق الإمتحان اضطراب شامل لكل نواحي حياة الفرد ،حيث يؤثر على النواحي المعرفية، كالإدراك والإنتباه والتفكير والتذكر....الخ، ويؤثر على الفرد من الناحية الجسمية (الفيزيولوجية) ويظهر في أشكال مختلفة، كالأرق وفقدان الشهية... وغيرها، كما أن تأثيراته السلبية تمتد إلى النواحي الإنفعالية، بحيث يشعر الفرد بالتوتر والخوف.....الخ، وهو ما يؤدي إلى نقص في الأداء العام للإمتحان، والذي ينتج عنه بعد ذلك ضعف في التحصيل الدراسي (عماد عبد الرحيم الزغلول، 2012، ص 39)

#### رابعاً: مكونات قلق الإمتحان

يتكون قلق الإمتحان من مجموعة من المكونات التي تتضح من خلال الأعراض المختلفة التي تظهر في سلوك المتعلم أثناء تعرضه لموقف مهدد، والتي تم استخلاصها من خلال التعاريف المختلفة والباحثين أمثال سبيلبوجر، سارسورن، ولمعان الجلاي (1989) وتتمثل في المكونات التالية:

#### 4-1- المكون الإنفعالي أو الوجداني

تتمثل في مشاعر الخوف والتوجس والتوتر والهلع الذاتي والإزعاج، فيعرفه سبيلبوجر (1989) بأنه "ردود الفعل التي تصدر الجهاز العصبي الذاتي نتيجة لضغط تقويمي" (منيرة وريم، 2009، ص 113).

فيشير المكون الإنفعالي إلى الحالة الوجدانية والنفسية المصاحبة والناجمة عن الإثارة التلقائية، والتي هي عبارة عن الإحساس بالتوتر والضيق التي يشعر بها الفرد في مواقف التقويم، وينفق كل من سارسون (1960) وفهمي (1967) وزهران (1974) أن للقلق أعراض متنوعة منها: الأعراض التي تتمثل في الشعور بالضيق، النرفزة من الإمتحان وانتظار نتيجة الإمتحان بتخوف، وعدم الرضا عن النفس والشعور بالتقليل من الذات، والإحساس الدائم بتوقع الهزيمة والعجز والخوف، الذي يصل إلى درجة الفرع وضعف القدرة على العمل والإنجاز (سايجي، 2004، ص 27).

#### 4-2- المكون المعرفي أو الإزعاج WORRY

حيث ينشغل الفرد بالتفكير في تبعات الفشل، مثل فقدان المكانة والتقدير وهذا يمثل سمات القلق (رضوان سامر جميل، 2002، ص 246)

#### 4-3- المكون السلوكي

يتمثل في انخفاض مستوى مهارات الإستذكار متماثلاً في عدم الإستغلال الجيد لوقت الدراسة وقصور في تدوين الملاحظات وإدارة الوقت والإستعداد الجيد للإمتحان وكذلك نقص أداء مهارات الإمتحان حيث أوضحت بعض الدراسات والتي من بينها:

دراسة وبيتاير (1972) وزكريا أحمد (1986) وماهر الهواري ومحمد الشناوي (1987) أن التلاميذ الذين لديهم قلق عال في الإمتحانات تكون مهارات الإستذكار لديهم ذات مستوى منخفض عن ذوي القلق المنخفض (سايجي، مرجع سبق ذكره، ص 29).

#### 4-4- المكون الفيزيولوجي

يتمثل فيما يترتب على حالة القلق من استثارة وتنشيط للجهاز العصبي المستقل (لا إرادي)، مما يؤدي إلى تغيرات فيزيولوجية عديدة وتقتصر دراسات عديدة كدراسة brush and kaf lawiby & juster (1983) ودراسة هولاندزورن وآخرون (1979) أن الإثارة الفيزيولوجية قد لا تختلف بين الذين يعانون من قلق إمتحان عالي وبين منخفضي القلق وذلك قبل وأثناء تقديم الإمتحان، و لكن ما يختلف فيه هو إدراكهم ورد فعلهم لمستوى الإثارة لديهم (سايجي، 2012، ص74، 75)

#### خامسا: أسباب قلق الإمتحان

يرى المهتمون في الصحة النفسية والأخصائيون في المجال التربوي أن قلق الإمتحان يعزى إلى عديد من الأسباب منها ما يلي:

- نقص المعرفة بالموضوعات الدراسية.
- نقص الرغبة في النجاح والتفوق.
- وجود مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها أو مراجعتها قبل الإمتحان أو استدعائها في موقف امتحاني ذاته.
- ارتباط الإمتحان بخبرة الفشل ف حياة الطالب، وتكرار مرات الفشل.
- قصور في الإستعداد للإمتحان كما يجب، وقصور في مهارات أخذ الإمتحان.
- التمرکز حول الذات ونقص الثقة في النفس.
- الإتجاهات السالبة لدى الطلاب والمعلمين والوالدين نحو الإمتحانات.
- صعوبة الإمتحانات والشعور بأن المستقبل يتوقف على الإمتحانات
- الضغوط البيئية وخاصة الأسرية لتحقيق مستوى طموح لا يتناسب مع قدرات الطالب.
- الضغوط المباشرة حين يتعرض الطالب لتهديد أو يواجه الفشل.
- محاولة إرضاء الوالدين والمعلمين والمنافسة مع الرفاق.

- اكتساب قلق الإمتحان حين يقترن بمثيرات منفرة مثل التقييم الإجتماعي السالب، والمصاحبات الفيزيولوجية غير السارة.

- الخوف من المستقبل المجهول نتيجة الرسوب أو عدم الحصول على المعدل (سارة تيتة، صفاء عطاء الله، 2016 / 2017، ص 77، 78).

#### سادسا: النظريات المفسرة لقلق الإمتحان

لقد حاولت الكثير من النظريات الحديثة تفسير الإنجاز السيئ المرتبط بالقلق العالي في الإمتحان وتناولت هذا الموضوع من عدة جوانب، لدراسة تأثيره على مستوى أداء الفرد.

وتتمثل هذه النظريات فيما يلي:

#### 6-1- نظرية التداخل

نتيجة لبحوث ماندلر وسارسون (1952) وآخرون قامت نظرية قلق الإمتحان بصفة أساسية على نموذج التداخل، ورأت أن التأثير الرئيسي للقلق في الموقف الإختياري هو في دخول وتأثير عوامل أخرى، حيث ينتج القلق العالي استجابات غير مرتبطة بالمهام المطلوبة مثل عدم التركيز، والميل نحو الأخطاء أو الإستجابات المركزة حول الذات (ماهر المهواري، محمد الشناوي، 1987، ص 171).

وأن الآثار السيئة لقلق الإمتحانات بالنسبة للأداء في الإمتحانات قد يكون لها تغير يتصل بالإنتباه إذ يرى "واين" أن التلاميذ ذوي القلق العالي للإمتحان يصبحون منشغلين ويقسمون غالبا انتباههم بين الأمور المرتبطة بالمهمة أو الأمور المرتبطة بالذات، في حين أن الأفراد المنخفضين في قلق الإمتحان غالبا ما يركزون على الأمور المرتبطة بالمهام المطلوبة فقط بدرجة أكبر (السيد الطواب، 1992، ص 154).

#### 6-2- نظرية تجهيز المعلومات

وفقا لهذه النظرية يعود قصور التلاميذ ذوي القلق العالي للإمتحان حسب بنجامين وزملائه (1981) إلى مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها أو مراجعتها قبل الإمتحان أو استدعائها في موقف الإمتحان ذاته أي أنهم يرجعون الإنخفاض في التحصيل عند التلاميذ ذوي القلق العالي في موقف

الإمتحان إلى قصور في عملية التشفير أو تنظيم المعلومات واستدعائها في موقف الإمتحان (ganache) (coder, 1996, p 205)

### 6-2- نظرية القلق الدافع

تفسر هذه النظرية قلق الإمتحان على أساس أن الدوافع المرتبطة بموقف الإمتحان تعمل على حث واستثارة الإستجابات المناسبة للموقف، وقد تؤدي في النهاية إلى أداء مرتفع، وبهذا يعمل القلق كدافع وظيفته استثارة الإستجابات المناسبة لموقف الإمتحان ويدعم هذا النموذج وجهة نظر تايلور وسبانس التي تقوم على أساس أن للقلق خاصية الدافع الذي يوجه السلوك ويدفع الفرد للعمل والنشاط (مصطفى الصنطي، 1995، ص 75).

### 6-3- نظرية القلق المعوق

تفسر هذه النظرية قلق الإمتحان على أساس أن شعور التلميذ بالقلق يجعله يشغل بقلق أكثر من انشغاله على أسئلة الإمتحان فيحصل على درجات منخفضة. والقلق حسب هذا النموذج يعمل كمعيق لسلوك التلميذ، حيث أنه قد يثير استجابات مناسبة أو غير مناسبة لموقف الإمتحان، وقد يؤدي هذا إلى انخفاض مستوى أداء التلميذ، ويستند هذا النموذج إلى وجهة نظر تشايلد child، التي تقوم على أن القلق كحافز في موقف العمل، قد يثير استجابة ملائمة للعمل أو استجابات لا علاقة لها بالعمل (كمال مرسي، 1982، ص 160).

### خلاصة الفصل

لقد اتضح من خلال عرضنا لعناصر هذا الفصل، أن قلق الإمتحان بعد من بين المشكلات التي تحتل مكان الصدارة في قائمة المشكلات الدراسية التي يواجهها تلاميذ المدارس بصفة عامة، وفي الختام يمكن القول بأن قلق الإمتحان وليد عملية التفاعل بين العوامل الشخصية للفرد وبين عوامل الموقف الإختياري وبالتالي فهو يمثل ظاهرة سلوكية وعقلية تجمع بين النمطين السلوكي الظاهري والعقلي وبهذا فهو يعمل كمعوق لسلوك الفرد ويثير استجابات غير مناسبة لموقف الإمتحان.



### مراجع الفصل الثالث

#### باللغة العربية

#### أولاً: الكتب

- 1- أحمد عبد اللطيف، أبو أسعد (2009): دليل المقاييس والإختبارات النفسية والتربوية، ط01، دار المسيرة للطباعة والنشر، الأردن.
- 2- أحمد محمد عبد الخالق (1987): قلق الموت، ط01، دار المعرفة، الكويت.
- 3- رضوان سامر جميل (2002): الصحة النفسية، د.ط، دار المسيرة، الأردن.
- 4- زهران محمد حامد (2000): الإرشاد النفسي المصغر للتعامل مع المشكلات الدراسية، عالم الكتب، ط01، القاهرة.
- 5- فاروق السيد عثمان (2001): القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط01، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان- الأردن.
- 6- مشعان ربيع هادي ومحمد الغول اسماعيل (2007): المرشد التربوي ودوره الفعال في حل المشاكل الطلابية، إدارة عالم الثقافة والنشر، عمان، ط.01
- 7- مصطفى نور القمش، خليل عبد الرحمن معاينة (2007): سيكولوجية الأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة، مقدمة في التربية الخاصة، دار المسيرة، ط01، الأردن.
- 8- منذر عبد الحميد الضامن (2003): الإرشاد النفسي، ط01، مكتبة الفلاح، الكويت.

#### ثانياً: المجلات

- 1- السيد الطواب (1992): قلق الإمتحان والذكاء والمستوى الدراسي وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لطلاب الجامعة من الجنسين، مجلة العلوم الإجتماعية، مجلة 20، العدد 4./3
- 2- سليمان الريحاني (1982): أثر الإسترخاء العضلي في التحصيل وخفض قلق الإمتحان، المجلة العربية للبحوث التربوية، مجلد 02، العدد 02.
- 3- سليمة سايجي (2012): قلق الإمتحان وبعض العوامل المساعدة لظهوره لدى التلاميذ، مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية، العدد 07 جانفي، جامعة محمد خيضر، بسكرة.

4- عباس العالي أدبيب (2001): قدرات التفكير الإبتكاري في علاقتها بعادات الإستذكار وقلق الإختبار لدى طلاب التعليم الثانوي والجامعي، مجلة العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية بجامعة البحرين، المجلد 02.

5- عماد عبد الرحيم الزغلول (2012): أثر استخدام استراتيجية التعريف بالأهداف السلوكية والتدريب على كيفية وضع الأسئلة في خفض قلق الإختيار لدى المتعلمين، مجلة جامعة دمشق، المجلد 28، العدد 01.

6- كمال مرسي (1982): علاقة القلق بالتحصيل الدراسي عند طلبة ومدارس الثانوية، مجلة العلوم التربوية، المجلد 04، العدد 01، مصر.

7- ماهر الهواري، محمد الشناوي (1987): مقياس الإتجاهات نحو الإختبارات (قلق الإختبارات)، معايير ودراسات ارتباطية، رسالة الخليج العربي، العدد 22، السنة 06، السعودية.

8- مصطفى الصفطي (1995): قلق الإمتحان وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية العامة في جمهورية مصر العربية ودولة الإمارات العربية المتحدة، مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، المجلد 05، العدد 01.

9- منيرة بنت صالح، ريم بنت سالم علي (2009): قلق الإختبار وعلاقته بالدافعية للإنجاز وبعض المتغيرات لدى طالبات كلية التربية لإعداد معلمات المرحلة الإبتدائية بالرياض، مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، مصر، مجلد 25.

### ثالثاً: المذكرات

1- أبو عزب نائل إبراهيم (2008): فعالية برنامج إرشادي مقترح لخفض قلق الإختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية لمحافظة غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية، غزة - فلسطين.

2- بن عريبة مروة، حابس مريم (2016 / 2017): قلق الإمتحان وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من تلاميذ السنة الثانوي، دراسة ميدانية بثانوية عيسى بن طبوله، قالمه، جامعة 08 ماي 1945، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية، قسم علم النفس، تخصص علم النفس الإجتماعي.

3- سارة تيتة، صفاء عطى الله (2016 / 2017): علاقة فاعلية الذات بقلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، دراسة وضعية ارتباطية لبعض ثانويات ولاية الوادي، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية، تخصص إرشاد وتوجيه، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية، جامعة الشهيد حمة لخضر، الوادي.

4- سليمة سايجي (2004): فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى قلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي، رسالة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس المدرسي، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة ورقلة.

5- غريب عبد الناصر (2014): فاعلية برنامج إرشادي في ضوء نظرية ألبرت إليس العقلانية الإنفعالية السلوكية في خفض قلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية حساني عبد الكريم الوادي، مذكرة ماستر، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية، قسم علم النفس وعلوم التربية.

6- محمد الحربي (2011): فاعلية برنامج إرشادي سلوكي للخفض لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة، رسالة ماجستير، جامعة طيبة، المملكة العربية السعودية.

#### باللغة الأجنبية

1- ganache et coder (1995) : profession enseignant, manuel de psychologie pour l'enseignant éducation, paris .

من خلال ما تقدم نلخص في النهاية إلى تقديم بعض التوصيات والتي تمثل خلاصة لكل ما جاء، حيث يؤثر التحضير النفسي تأثيرا كبيرا على نفسية التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، ويعرقل تحصيلهم الدراسي ويسبب لهم العديد من المشاكل النفسية مثل قلق الإمتحان، وفيما يلي نقوم بعرض بعض التوصيات كآلاتي:

✓ حرص الأولياء والأساتذة على تشجيع التلاميذ وتحفيزهم على اجتياز امتحان البكالوريا دون الخوف أو التوتر وذلك من خلال استخدام أسلوب التعزيز لأسلوب الضرب والضغط والتهديد والعقاب.

✓ إعداد برامج إرشادية للوالدين للمساعدة في تقليص قلق الإمتحان لدى أبناءهم في مختلف المراحل التعليمية.

✓ على جميع المؤسسات التربوية التكفل بالتلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا لأنها فئة تتطلب التكفل بها والحرص على تلبية مطالبها وإرشادها والتخفيف من الضغوطات التي يعانون منها.

✓ دراسة مدى القدرة على تطبيق برامج إرشادية لمساعدة التلاميذ على السيطرة على حالات قلق إمتحان البكالوريا.

✓ توعية الأساتذة بأهمية استثمار الدافعية للتعلم لدى التلاميذ.

الخلاصة

من خلال النتائج نستنتج أن للتحضير النفسي تأثير كبير على نفسية التلميذ فهو يؤثر على المهام العقلية في موقف الإمتحان، ففي فترة إجتياز الإمتحانات يتأثر التلميذ كثيرا ويتدهور الجانب النفسي له مما يؤدي إلى ظهور عدة أعراض نفسية أو جسمية على التلاميذ وبعض الإضطرابات الإنفعالية وكل هذا يعبر عن حالة قلق الإمتحان الذي يظهر على شكل أعراض وسلوكات تربط التلميذ وتعيقه عن المهام الضرورية للأداء الجيد في امتحان البكالوريا، كما أنها نادرا ما قد تكون سببا في نجاح التلميذ وتحفيزه وتعزيزه ومن هنا يجب مراعاة الجانب النفسي للتلميذ وخاصة في هذه المرحلة.

# قائمة المراجع

باللغة العربية

أولاً: المعاجم

1- الفارابي عبد اللطيف وآخرون (1994): معجم علوم التربية، دار الخطاب للطباعة والنشر، ط01.

ثانياً: الكتب

1- أحمد عبد اللطيف، أبو أسعد (2009): دليل المقاييس والإختبارات النفسية والتربوية، ط01، دار المسيرة للطباعة والنشر، الأردن.

2- أحمد محمد عبد الخالق (1987): قلق الموت، ط01، دار المعرفة، الكويت.

3- أديب محمد الخالدي (2009): المرجع في الصحة النفسية نظرية جديدة، ط03، دار وائل، عمان.

4- أسامة كامل راتب (1997): الإعداد النفسي لتدريب الناشئين، ط01، دار الفكر العربي، القاهرة.

5- حسن السيد أبو عبيدة (2001): الإنجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط01، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، مصر. العربي

6- راتب أحمد قبيعة (2002): القاموس العربي المصور، د.ط، دار راتب الجامعية، لبنان.

7- رضوان سامر جميل (2002): الصحة النفسية، د.ط، دار المسيرة، الأردن.

8- زهران محمد حامد (2000): الإرشاد النفسي المصغر للتعامل مع المشكلات الدراسية، عالم الكتب، ط01، القاهرة.

9- سهام أبو عطية (2002): مبادئ الإرشاد النفسي، دار الفكر، ط02، الأردن.

10- عفت إبراهيم حمادة (1998): التدريب الرياضي الحديث والتخطيط والتطبيق، دار الفكر العربي، د.ط، القاهرة.

11- فاروق السيد عثمان (2001): القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط01، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان- الأردن.

12- محمد حسن علاوي (1985): علم النفس الرياضي، دار المعارف، د.ط، مصر.



- 13- مشعان ربيع هادي ومحمد الغول اسماعيل (2007): المرشد التربوي ودوره الفعال في حل المشاكل الطلابية، إدارة عالم الثقافة والنشر، عمان، ط.01
- 14- مصطفى الجلاي لمعان (2011): التحصيل الدراسي، ط01، عمان، الأردن، دار المسيرة.
- 15- مصطفى نور القمش، خليل عبد الرحمن معاينة (2007): سيكولوجية الأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة، مقدمة في التربية الخاصة، دار المسيرة، ط01، الأردن.
- 16- منذر عبد الحميد الضامن (2003): الإرشاد النفسي، ط01، مكتبة الفلاح، الكويت.
- 17- نزار جيد طالب وكمال الويس (1980): علم النفس الرياضي، كلية الرياضة، ط01، جامعة بغداد، العراق.

#### ثانيا: المجلات والمؤتمرات

- 18- السيد الطواب (1992): قلق الإمتحان والذكاء والمستوى الدراسي وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لطلاب الجامعة من الجنسين، مجلة العلوم الإجتماعية، مجلة 20، العدد 4/3
- 19- سليمان الريحاني (1982): أثر الإسترخاء العضلي في التحصيل وخفض قلق الإمتحان، المجلة العربية للبحوث التربوية، مجلد 02، العدد 02.
- 20- سليمة سايحي (2012): قلق الإمتحان وبعض العوامل المساعدة لظهوره لدى التلاميذ، مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية، العدد 07 جانفي، جامعة محمد خيضر، بسكرة.
- 21- عباس العالي أديب (2001): قدرات التفكير الإبتكاري في علاقتها بعادات الإستذكار وقلق الإختبار لدى طلاب التعليم الثانوي والجامعي، مجلة العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية بجامعة البحرين، المجلد 02.
- 22- عبد الله وطه الصافي (2002): الفروق في القابلية للتعليم الذاتي وقلق الإختبارات ومستوى الطموح بين الطلاب مرتفعي التحصيل الدراسي ومنخفضيه بالصف الأول ثانوي، مجلة العلوم الإجتماعية، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت، المجلد 30، العدد 01.
- 23- علاء الدين كفاي وآخرون (1990): بناء مقياس القلق الرياضي، مجلة جولية، كلية التربية، جامعة قطر، العدد 07، السنة السابعة.

24- عماد عبد الرحيم الزغلول (2012): أثر استخدام استراتيجيات التعريف بالأهداف السلوكية والتدريب على كيفية وضع الأسئلة في خفض قلق الإختبار لدى المتعلمين، مجلة جامعة دمشق، المجلد 28، العدد 01.

25- كمال مرسي (1982): علاقة القلق بالتحصيل الدراسي عند طلبة ومدارس الثانوية، مجلة العلوم التربوية، المجلد 04، العدد 01، مصر.

26- ماهر الهواري، محمد الشناوي (1987): مقياس الإتجاهات نحو الإختبارات (قلق الإختبارات)، معايير ودراسات ارتباطية، رسالة الخليج العربي، العدد 22، السنة 06، السعودية.

27- مصطفى الصفتي (1995): قلق الإمتحان وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية العامة في جمهورية مصر العربية ودولة الإمارات العربية المتحدة، مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، المجلد 05، العدد 01.

28- منيرة بنت صالح، ريم بنت سالم علي (2009): قلق الإختبار وعلاقته بالدافعية للإنجاز وبعض المتغيرات لدى طالبات كلية التربية لإعداد معلمات المرحلة الإبتدائية بالرياض، مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، مصر، مجلد 25.

29- هشام إبراهيم مخيمر وعمرو رفعت عمر (199): فاعلية برنامج إرشادي لخفض قلق الموت لدى المسنين المكففين والمبصرين، المؤتمر الدولي للمسنين، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين الشمس.

#### ثانيا: المذكرات

30- أبو عذب نائل إبراهيم (2008): فاعلية برنامج إرشادي مقترح لخفض قلق الإختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية لمحافظة غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية، غزة - فلسطين.

31- بن عربية مروة، حابس مريم (2016 / 2017): قلق الإمتحان وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من تلاميذ السنة الثانوي، دراسة ميدانية بثانوية عيسى بن طوبولة، قالمة، جامعة 08 ماي 1945، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية، قسم علم النفس، تخصص علم النفس الإجتماعي.

32- سارة نيتة، صفاء عطى الله (2016 / 2017): علاقة فاعلية الذات بقلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، دراسة وضعية ارتباطية لبعض ثانويات ولاية الوادي، مذكرة مكملة لنيل شهادة

الماستر في علوم التربية، تخصص إرشاد وتوجيه، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية، جامعة الشهيد حمة لخضر، الوادي.

33- سليمة سايجي (2004): فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى قلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي، رسالة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس المدرسي، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة ورقلة.

34- صريحي مفتاح (2015، 2016): دور التحضير النفسي في التقليل من بعض الإنفعالات السلبية لدى لاعبي كرة القدم لقرارات الحكام من وجهة نظر مدربيهم- دراسة ميدانية لفرق القسم الشرقي لولاية مسيلة، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص تحضير بدني وذهني.

35- عباس جمال (2007- 2008): التحضير النفسي في ضوء الثنائية الجدلية البدنية الروحية في الوسط الرياضي النخبوي، أطروحة الدكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، المدينة الجديدة- سيدي عبد الله- معاملة جامعة الجزائر.

36- غريب عبد الناصر (2014): فاعلية برنامج إرشادي في ضوء نظرية ألبرت إيليس العقلانية الإنفعالية السلوكية في خفض قلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية حساني عبد الكريم الوادي، مذكرة ماستر، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية، قسم علم النفس وعلوم التربية.

37- محمد الحربي (2011): فعالية برنامج إرشادي سلوكي للخفض لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة، رسالة ماجستير، جامعة طيبة، المملكة العربية السعودية.

### باللغة الأجنبية

1- ganache et coder (1995) : profession enseignant, manuel de psychologie pour l'enseignant éducation, paris .

## ملخص الدراسة

تؤكد الدراسات والبحوث أن عامل التحضير النفسي يعد من أهم العوامل التي تساعد التلاميذ في اجتياز إمتحان شهادة البكالوريا، واستعدادهم نفسيا أو بدنيا حيث أكدت الدراسات أيضا، بأن عدم التحضير والإستعداد الجيد للإمتحانات الرسمية أو العادية قد يؤدي بالتلاميذ إلى الشعور بالقلق في موقف الإمتحان مما تظهر عليهم بعض المظاهر النفسية كنقص الثقة بالنفس والإرتباك والخوف والعصبية الشديدة وبعض المظاهر الفسيولوجية كالغثيان والإغماء .... الخ، وكلها وسائل تكيف يلجأ إليها الفرد لتجنب موقف الإمتحان.

لذا فمن الضروري على الأسرة والأساتذة والمرشدين النفسيين والتربويين التأكيد على أهمية وقاية التلاميذ من قلق الإمتحان المرتفع في موقف أداء الإمتحان، ويتأثر ذلك من خلال مساعدتهم على فهم الذات والآخرين والأشياء فهما منطقيا، إضافة إلى تزويدهم بطرق عملية للتعامل مع بعض المشكلات كالتعامل مع التوتر، الخوف، وفقدان السيطرة على الجسم.....الخ وغيرها من المشكلات التي يواجهها أثناء تعرضه لقلق الإمتحان.

**الكلمات المفتاحية:** التحضير النفسي، قلق الامتحان، شهادة البكالوريا.

### Study summary

Studies and research confirm that the psychological preparation factor is one of the most important factors that help students pass the baccalaureate, and their physical or psychological readiness, as the studies also confirmed that the lack of good preparation and preparation for the official or regular exams may lead pupils to feel anxious about the exam situation, which appears on them- some psychological manifestation of lack of self- confidence and confusion..... severe nervousness and some physiological manifestations such as nausea, fainting, etc....., all of which are methods of adaptation that the individual resort to in order to avoid the test situation. It is therefore necessary for the family, teachers, psychological and educational counselors to emphasize the importance of protecting students from high test anxiety in the situation of taking the exam, and this is affectand themselves and others and things in a logical way, in addition t providing them, with practical methods of dealing with some problems such an ignoring with tension, fear, loss of control over the body.... Etc. and other problems that he faces while undergoing an exam.

**Key Words :** Psychological Preparation, Exam Anxiety, Baccalaueate.