

Dirassat & Abhath
The Arabic Journal of Human
and Social Sciences



مجلة دراسات وأبحاث
المجلة العربية في العلوم الإنسانية
والاجتماعية

EISSN: 2253-0363
ISSN : 1112-9751

قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز البكالوريا Test Anxiety Among Students Who Pass The Baccalaureate

عينة فتيحة ناريمان /aina fatiha narimane / غريب حسين / ghrieb hocine
جامعة زيان عاشور الجلفة - الجزائر – مخبر تطوير الخدمات النفسية والاجتماعية في المؤسسات
العمومية

university of ziane achour djelfa-Algerie- Laboratory for the development of
psychological and social services in public institutions

hocine.ghrieb17@gmail.com ainanerimane@gmail.com

المؤلف المرسل: عينة فتيحة ناريمان /aina fatiha narimane / الإيميل :

ainanerimane@gmail.com

تاريخ القبول : 2021-02-18

تاريخ الاستلام: 2020-10-20

ملخص:

يعد موضوع القلق من بين أهم المواضيع التي يهتم بها علم النفس بصفة عامة، وخاصة عندما يتعلق الأمر بالقلق لدى التلاميذ الذين يجتازون امتحان شهادة البكالوريا، وهذا نظرا للأثار النفسية التي يخلفها في كثير من الأحيان، ويعتبر القلق أثناء الإمتحان سلوك طبيعي إذا كان بدرجة مقبولة، بل أنه قد يكون دافعا وازعا في التحصيل للإمتحان، أما إذا ما ارتبط بأعراض كعدم الثقة وعدم الراحة والإرتباك والخوف أثناء الإمتحان، فحتمًا قد يؤثر بالسلب على القدرات العقلية للتلميذ أثناء الإمتحان. كلمات مفتاحية: قلق، امتحان، البكالوريا، التلميذ.

Abstract :

The topic of anxiety is among the most important topics that psychology is concerned with in general, especially when it comes to anxiety among students who pass the baccalaureate exam, and this is due to the psychological effects that it often leaves, and anxiety during the exam is considered a normal behavior if it is of an acceptable level, It may also be a motivation and a catalyst to a good performance, but if it is associated with symptoms such as lack of confidence, discomfort, confusion and fear during the exam, it may negatively affect the mental and physiological abilities of the student.

Keywords: Anxiety; Test; baccalaureate; Students; keywords.

مقدمة:

الإبتدائي مرورا بالتعليم المتوسط ثم التعليم الثانوي، وفي كل محطة من المحطات السابقة تجرى إمتحانات آخر السنة، هذه الأخيرة تحدد مصير التلميذ في الإنتقال إلى المرحلة الموالية.

إن للمدرسة دورا بارزا في حياة التلميذ، فهي تساهم بشكل أساسي في صقل التلميذ منذ صغره لينال بفضلها أعلى الدرجات والمراتب، ويمر التعليم في العديد من الدول بثلاث محطات أساسية، إنطلاقا من التعليم

ويعد القلق أثناء الإمتحان سلوك طبيعي إذا كان بدرجة مقبولة، بل أنه قد يكون دافعا وازعا في التحصيل للإمتحان، أما إذا ما ارتبط بأعراض كعدم الثقة وعدم الراحة والإرتباك والخوف أثناء الإمتحان، فحتمًا قد يؤثر بالسلب على القدرات العقلية للتعلم أثناء الإمتحان.

الإشكالية:

يعتبر إمتحان البكالوريا إمتحان مصيري لكل تلميذ وصل للقسم النهائي في مرحلة التعليم الثانوي، ومع إقتراب الإمتحان يعيش فيه التلميذ حالات من القلق والخوف من الفشل، وهذا ما يؤثر على نمط إستيعابه للدروس والمذاكرة بالشكل المطلوب، وعلى إثر هذا الصراع بين آمال الطموح ومشاعر الإحباط التي قد تسبب القلق الزائد عن حده والخوف المبالغ فيه من إجتياز إمتحان البكالوريا، هاته الشهادة التي حظيت بإهتمام وتقدير كافة أفراد المجتمع -ومنها بشكل خاص الأسرة - وليس التلميذ نفسه فقط .

بعد قلق الإمتحان حالة نفسية إنفعالية تؤثر على إتزان التلميذ النفسي مما يعيق قدرته على إستدعاء المعلومات أثناء الإمتحان وبصاحبها أعراض نفسية وجسمية ،ويتجسد هذا القلق في كثرة التفكير والإنشغال به، مع الشعور بالضيق النفسي الشديد قبل وأثناء تأدية الإمتحان واضطراب العمليات العقلية مع أعراض نفسية وجسمية.

وبهذا يعتبر قلق الإمتحان مشكلة حقيقية كونها تعيق التلميذ وتحد من إمكانياته وقدراته في النجاح، وأن ارتفاع القلق يعرقل الأداء ويصعب من مهمة التلميذ ويفقده الثقة بنفسه .

1.- مفهوم امتحان البكالوريا.

يعد الإمتحان الوسيلة والأداة المتاحة أمام صانع القرار التربوي، بحيث يعتمد على نتائجها في اتخاذ ما يتناسب مع الموقف من قرارات إدارية أو فنية تعمل

تعد الامتحانات الوسيلة أو الأداة الوحيدة التي يمكن بواسطتها التعرف على مدى إستيعاب التلميذ للتحصيل العلمي ومدى نجاح البرامج التعليمية للدولة عبر مختلف الأطوار التي مر بها، كما أن الامتحانات تساعد التلميذ على بذل المزيد من الجهد بغية الوصول إلى الهدف المنشود، والمتمثل في النجاح والتميز.

ولعل أهم إمتحان في المشوار الدراسي هو إمتحان السنة النهائية من التعليم الثانوي، أو ما يصطلح عليه بإمتحان شهادة البكالوريا، وسبب هذه الأهمية راجع بالأساس إلى جملة من الأسباب الاجتماعية والمستقبلية للتلميذ، أما الأولى فتكمن في نظرة المجتمع لحامل هذه الشهادة وما يحفز به من تقدير واحترام من طرفهم(زملاء، عائلة، مدرسين،...الخ)، أما الثانية والمتعلقة بمساره المستقبلي فشهادة البكالوريا تتيح للطالب المجتهد والنجيب فرصة الحصول على أعلى الشهادات التي تمكنه من تولي وظيفة مرموقة بالمجتمع.

ولذلك فإن التلميذ يولي لها البكالوريا أهمية قصوى قد تنعكس بالسلب على أدائه في الإمتحان ويضاف إلى ذلك نقص الخبرة لدى الأولياء، فممنهم من يبدأ بالتهديد والوعيد ضمنا أن هذا الأسلوب هو الوحيد الذي من شأنه أن يأتي بالثمار، دون الأخذ في الحسبان ما يمكن أن ينجر عن هذه الأساليب التي من شأنها أن تبعث بالقلق في نفس المقبل على الإمتحان، مما يتسبب في ضعف تحصيله قبل الإمتحان.

إضافة إلى عدم الثقة في النفس ونقص في التركيز والإستدكار، وهو ما ينجر عنه حتما رسوب التلميذ في هذا الإمتحان المصيري، أو عدم تحقيقه للنتائج التي كان يتطلع إليها، إلا أننا لا نستطيع القول أن هذه الأسباب هي الوحيدة التي تقف وراء قلق التلميذ، فأسباب القلق عديدة ومتنوعة إلا أننا ذكرنا ذلك على سبيل المثال وليس الحصر.

وفي الجزائر تم تسمية هذا الامتحان بالكالوريا وهي نفسها بالنسبة لفرنسا، أما مصر فقد أطلقت على هذا الامتحان إسم امتحان الثانوية العامة، في حين أن دول أخرى قامت بتسمية هذا الإمتحان بشهادة النضج كون أن صاحبها أصبح قادراً على استيعاب العمليات الذهنية والتحليل، أما أمريكا فقد اصطلحت عليها تسمية Unité de valeur، وفي بريطانيا تسمى General certificat of education⁶.

1-3-1. أهمية امتحان البكالوريا.

لقد أصبحت الامتحانات بكل أنواعها في الوقت الحاضر الشغل الشاغل لكثير من القائمين على شؤون التربية، فالكمل يكاد يجمع على ضرورتها الاجتماعية، ونظرا لكون امتحان البكالوريا امتحانا مصرياً فإن هذه الشهادة تكتسي أهمية بالغة بالنسبة للفرد ومجتمعه من خلال الجوانب التالية:

1-3-1. الأهمية السيوسيونفسية.

تؤدي شهادة البكالوريا، في مجمل تطور عمليات التكوين، و التراتب الاجتماعي و إعادة إنتاج النخب، وظيفة أصبحت أهميتها تتدعم أكثر فأكثر، وهذا نظرا للمكانة الاجتماعية التي يتقلدها الناجح والحائر لشهادة البكالوريا بين مختلف شرائح المجتمع، بدأ من أسرته الصغيرة فالكبيرة ثم الجيران والأصدقاء وأساتذته، وما يلقاه إزاء ذلك من قيمة نفسية تُعزز بذاته وتجعله يشعر بنوع خاص بالقيمة والاهتمام داخل مجتمعه.

1-3-2. الأهمية الأكاديمية.

لا يختلف اثنان أن شهادة البكالوريا تعتبر شهادة دولية، وهو ما يصيب عليها أهمية بالغة لدى التلاميذ والمتنحنيين فيها، سواء ذلك قبل الظفر بها وحتى بعده، وهذا نظرا لما تُتيح له من فرصة تولي وظيفة

على تحسين المنظومة التربوية¹، وهو عبارة عن سلسلة من العمليات بواسطتها يتم تحديد حالة التطور لدى المتعلم، وعادة ما يكون ذلك بواسطة فروض شفوية أو مكتوبة، ويعد امتحان البكالوريا أحد أهم الامتحانات، ويمثل حدث اجتماعي يمس شريحة التلاميذ المسجلين في أقسام السنة الثالثة ثانوي، وهو عبارة عن امتحان مصيري، باعتباره العقبة التي تفصل بين التعليم العادي والتعليم العالي، فهو بوابة الدخول إلى الجامعة.

1-2. تعريف امتحان البكالوريا.

ترجع كلمة البكالوريا إلى الأصل اليوناني "بكالوريوس Baccalarius"، وتعني الشهادة التي تمنح للناحجين في نهاية الدراسة الثانوية²، وتدل أيضا على درجة جامعية تنال بعد الدراسة الثانوية، ويعطى حامل شهادة البكالوريا اسم باشولي³ Bachelier.

ويعرف معجم علوم التربية البكالوريا أنها تلك الشهادة التعليمية التي يتحصل عليها المترشح الناجح، حيث يتمكن هذا الأخير بمواصلة دراسته في المرحلة الجامعية⁴.

والملاحظ أن نظام البكالوريا ليس وليد العصر، بل عرف منذ قدم العصور، لقد كانت فرنسا السبابة في استحداث نظام شهادة البكالوريا، وكان ذلك في 17 مارس سنة 1801 وبموجب قرار إمبراطوري اتخذته نابليون بونابرت، مما تمخض عنه تغيير في نظام الجامعة آنذاك، بحيث أصبح هناك ثلاث شهادات تتوج الدراسات الجامعية وهي البكالوريا والليسانس والدكتوراه⁵، ولا يختلف المعنى بالنسبة لقاموس Larousse فالبكالوريا هي أول درجة جامعية يحصل عليها التلميذ في نهاية الطور الثانوي، وهي شهادة إجبارية حتى يلتحق التلميذ بالمدراس العليا والجامعات أو المعاهد وغيرها.

كانت الشهادة الدراسية أعلى كلما زاد تقدير الغير لصاحب الشهادة⁹.
الأهمية.

4-1. تنظيم امتحان البكالوريا في الجزائر.

تم إنشاء الإمتحان المتوج بشهادة البكالوريا في الجزائر بموجب المرسوم رقم 495-63 المؤرخ في 1963/12/31 المتعلق باحداث بكالوريا التعليم الثانوي، ونتيجة لسلسلة الإصلاحات والتغييرات التي تبنتها الدولة الجزائرية فتم في سنة 2007 إحداث تغيير جذري نوعا ما على مستوى شهادة البكالوريا من خلال القرار الوزاري رقم 25 المؤرخ في 02 أكتوبر 2007 الموافق 20 رمضان 1428، يحدد كفايات تنظيم امتحان بكالوريا التعليم الثانوي، والذي ألغى بدوره كل الاحكام المخالفة لهذا القرار لاسيما القرار المؤرخ في 15 ماي سنة 2004 المتضمن تنظيم امتحان بكالوريا التعليم الثانوي وبكالوريا التقني.

بحيث يجري امتحان بكالوريا التعليم الثانوي في دورة سنوية واحدة يحدد تاريخها وزير التربية الوطنية¹⁰، وتنصب اختبارات امتحان شهادة البكالوريا على المناهج الرسمية للمواد المدروسة في أقسام السنة الثالثة للتعليم الثانوي العام والتكنولوجي¹¹، وتكون الإختبارات اجبارية بما فيها اختبار في اللغة الأمازيغية للمتشحين الذين تابعوا بانتظام تعليم هذه اللغة، إضافة إلى اخبار إجباري في التربية البدنية والرياضية لكل المترشحين سواء المتدربين أو الأحرار، بإستثناء الذين يظهرون عدم الكفاءة المثبتة بناء على شهادة طبية يمنحها طبيب القطاع المدرسي أو طبيب محلف¹².

وينتضمن امتحان بكالوريا ستة (6) شعب، آداب وفلسفة، لغات أجنبية، علوم تجريبية، تسيير واقتصاد، رياضيات وتقني رياضي باختياراته الأربعة والمتمثلة في هندسة ميكانيكية وهندسة كهربائية

مرموقة بالمجتمع، وهذا بعد مواصلة التعليم العالي سواء قبل التدرج أو بعد التدرج⁷.

1-3-3. الأهمية بالنسبة للمجتمع والدولة.

تتسابق الدول الكبرى على العناية بالتلاميذ وتطوير طاقاتهم الإبداعية لبلوغ أعلى المستويات، وامتحان البكالوريا باعتباره محطة مصيرية فتعكف مختلف الدول على تخصيص ميزانية ضخمة لها ضمن مشاريع قوانين المالية السنوية، وهذا من أجل توفير الجو الملائم والظروف المناسبة لإجتيازه بأريحية من جانب التلميذ بصفة أساسية وباقي الاطراف بصفة عامة، بحيث تخصص الدولة عدداً هائلا من المراكز لإجراؤه، وكذلك تكليف عدداً هائلا من الأساتذة بمهمة الحراسة والتصحيح، وهو ما يعكس لنا قيمة وأهمية امتحان البكالوريا في نظرا الدولة⁸.

1-4-3. الأهمية بالنسبة للتلميذ وأسرته.

يولى التلميذ لشهادة البكالوريا أهمية قصوى، باعتبارها التذكرة الوحيدة للإنتقال والدخول بها للتعليم الجامعي والعالي، والتي من خلالها أيضا يضمن التلميذ مستقبله في تولى وظيفة مرموقة، فمستقبل أي شاب متوقف على نجاحه أو فشله في هذا الامتحان، ولذلك يبذل التلميذ نوعاً خاصاً من الجهد في السنة الأخيرة من التعليم الثانوي بغية الوصول إلى الهدف المنشود، والمتمثل في النجاح والتميز.

والجدير بالذكر أن أهمية البكالوريا لا نجدها تنحصر في نظر التلميذ فقد، بل الأسرة كذلك تولى اهتمام بالغ بإمتحان البكالوريا، خاصة أولياء التلميذ المقبل عليها، بحيث يعطونه قدر عالياً ويضخمونه بل والأكثر من ذلك يعيش الأولياء شعور أكثر من المقبل على امتحان البكالوريا، وهو ما يستبان من خلال التباهي بشهادات أبنائهم أمام الجيران والأصدقاء وحتى داخل العائلة الكبيرة، ذلك أنه كلما

- إن إفراط التلميذ في تناول الأدوية والمنهات علاوة على السهر وعدم النوم لوقت كافٍ وعدم أخذ قسط من الراحة بين الفينة والأخرى، يجعله عرضة لأمراض وإضطرابات نفسية وصحية قد تزيد الأمر تعقيداً.

- إن توبيخ التلميذ ووصفه بالغباء وهذا بسبب الدرجة الضعيفة التي يتحصل عليها في إمتحان شهادة البكالوريا ظناً منه أن الإمتحان معيار للقدرة العقلية.

- إن للتصحيح دور كبير في رسوب التلميذ، فالتصحيح إذا لم يستند على دعائم وأسس علمية ودقيقة سيؤدي بالتأكيد إلى رسوب تلاميذ كانوا سينجحون ونجاح آخرين كانوا سيرسبون.

- إن الرسوب في امتحان شهادة البكالوريا يترتب عنه نتائج اجتماعية وخيمة، بحيث يساء للتلميذ ويوصف على أنه فاشل وهذا بدوره ما يجعله مزوياً ومنطوياً فاقد للثقة في نفسه، بل وفي كثير من الحالات قد يصل الأمر إلى الانتحار.

1-5-2. إيجابيات الامتحان شهادة البكالوريا.

بغض النظر عن الأوجه السلبية لإمتحان شهادة البكالوريا، فلا يمكننا غض الطرف عن الإيجابيات والمزايا التي يحملها امتحان شهادة البكالوريا، والتي دون شك عديدة هي الأخرى.

- قد يساهم الإمتحان في الكشف عن المواهب الكامنة في التلميذ وميولاته، وهو ما يساعده في المستقبل على التوجه لدراسة أو مهنة معينة.

- بواسطة الامتحان نستطيع قياس تطور التلميذ وقدرته في التحصيل وخاصة إذ امتحن لمرات عديدة.

- كثرة الامتحانات خلال سنوات الدراسة تزيد من خبرة التلميذ في الامتحانات النهائية.

وهندسة مدنية وآخر هندسة الطرائق¹³، بحيث أنه لكل شعبية موادها الأساسية، وعلى العموم يجتاز التلميذ كل المواد التي يدرسها من المقرر السنوي سواء كانت مواد أساسية أو ثانوية¹⁴.

وتتراوح النقطة الممنوحة لكل اختبار بين صفر(0) وعشرين(20) وفقاً لسلم تصحيح يعد مسبقاً، وإذا تجاوز الفارق بين النقطتين الممنوحتين من طرف المصححين، الحد الذي قرره منشور وزير التربية التربية الوطنية يتعين عندئذ إجراء تصحيح ثالث من قبل مصحح آخر، وتؤخذ النقطة النهائية باحتساب معدل النقطتين الممنوحتين في التصحيحين الأول والثاني إذا لم تتطلب ورقة الاختبار تصحيحاً ثالثاً، أو باحتساب معدل النقطتين الأكثر تقارباً في حالة إجراء تصحيح ثالث، أو باحتساب معدل النقطتين الوسيطة وكل من النقطتين الأخيرين¹⁵، ويعد ناجحاً كل مترشح تحصل على معدل عام يساوي أو يفوق عشرة من عشرين (10/20)¹⁶.

والجدير بالذكر أنه لا يقبل أي طعن فيما يخص تصحيح أوراق الامتحان أو قرارات لجان المداولات، وهو ما تقضي به المادة 26 من ذات القرار المنظم لإمتحان شهادة البكالوريا.

1-5-3. تقييم امتحان البكالوريا.

إن أي تقييم مرتبط بالأساس بمعرفة المزايا والعيوب للشيء المراد تقييمه، وعلى ضوء ذلك سنحاول إبراز الجانب السلبي والإيجابي لإمتحان شهادة البكالوريا.

1-5-1. مساوئ امتحان شهادة البكالوريا.

- إن الخوف من الرسوب في امتحان شهادة البكالوريا من شأنه أن يجعل التلميذ يفكر في حيل تكون وسيلة للنجاح كالغش والخداع.

على الرغم من أن القلق بصفة عامة له تأثير على الصحة العقلية ويعتبر من أكبر المشاكل التي تواجه الفرد¹⁹، قلق الإختبار (Anxiety Test) هو نوع خاص من القلق، بحيث يظهر هذا الأخير عند خضوع الفرد لتقييم أو إختبار ويصاحبه شعور من القلق و التردد²⁰، كون أن الطلاب و من أولى مراحلهم التعليمية وصولا للجامعة، يخضعون للعديد من الإختبارات و التقييمات، فيقابل معظم الطلاب هذه الإختبارات بمستوى طبيعى من القلق والتوتر، لكن قد نرى في بعض الحالات على بعض الطلاب ظهور قلق حاد والذي ينعكس بشكل سلبي كبير على أدائهم، وبذلك يضر بتقدمهم الدراسي²¹، ومنه برزت أهمية العلاقة بين القلق و التعلم و ذلك كان مع مطلع الخمسينات، حيث أدرك علماء النفس ذلك مما عمل كدافع للتركيز على قلق الإمتحان وما مدى تأثيره على القدرات الفعلية للطلاب، فظهرت العديد من الدراسات التي أثبتت على أن قدرات الطالب تنخفض تحت الضغوطات و القلق، و ظهر بعد ذلك مصطلح يعرف بإسم Anxiety Test، والذي يعني القلق المرتبط بالإمتحان و التقويم بصفة عامة، الناتج على التوتر و الإضطراب لدي الطلاب²².

1-2/ مفهوم قلق الإمتحان (Anxiety Test Definition).

وقد عرف سبيلبرجر (Spielberger) (1978) قلق الإختبار على أنه "حالة إنفعالية مؤقتة تنشأ بسبب إدراك المواقف التقويمية على أساس أنها مواقف تهديد للشخصية المصحوبة بتوتر وتحفز وحدة انفعالية، وانشغالات عقلية سلبية، تتداخل مع التركيز المطلوب أثناء الإمتحان، مما يعمل على التأثير سلبيا على المهام العقلية والمعرفية في موقف الامتحان"²³.

- النتائج المرضية التي قد يحصل عليها التلميذ عند ظهور النتائج تشكل حافز على المزيد من التعلم وبذل الجهد.
- إن الامتحانات الحرة والنزهة تبقى هي الاداة والسوية الوحيدة على القياس والمفاضلة بين التلاميذ.
يحيز موضوع قلق الإمتحان على أهمية كبيرة وذلك راجع لتأثيره الكبير على حياة المتعلم الدراسية، كما يعتبر قلق الإمتحان مصدر للمشاكل النفسية المعقدة التي تواجه المتعلم (التلميذ)، و خاصة بعد تزامنها مع هذا العصر المعروف بعصر القلق.

2- قلق الإمتحان.

يعرف هبner (Hepner) القلق على أنه "عبارة عن إستجابة انفعالية لموقف معين كمواقف الصراع أو مواقف المشكلة التي يبدو أنه لا يوجد حل مقبول لها، ويثير القلق في الشخص الذي يعاني منه بأنه لا حول ولا قوة له أو أنه عاجز عن التصرف، وعلى ذلك فإن كل منا يمر بخبرات من القلق، ولكن بدرجات متفاوتة من حيث الشدة والكثافة"¹⁷.

حسب Spielberger تعتبر حالة القلق (S-Anxiety) حالة عاطفية إنتقالية مختلفة الشدة و تتقلب مع الزمن بحيث تتميز بالشعور بالخوف والتوتر بحيث تعمل على تشغيل الجهاز العصبي اللاإرادي، و تكون حالة القلق (S-Anxiety) مرتفعة وذلك في الحالات التي تكون بمثابة تهديد للشخص و العكس بالنسبة لحالات التي يكون فيها الشخص غير عصبي و لا تتمثل الوضعية بالنسبة له تهديدا، بالنسبة لصفة القلق (T-Anxiety) تكون فروقات القلق بين الأفراد ثابتة نسبيا، إلى الفروقات أو الإختلافات بين نزعة الإدراك و مجموعة واسعة من المواقف التحفيزية الخطيرة و المهددة¹⁸.

5- الضغوط الأسرية على الطالب للنجاح والتفوق.

6- خوف الطالب من العقاب.

7- خلق الخوف لدى الطالب من خلال الأسلوب الخاطئ للأستاذ في التحدث عن الإختبار.

كما يعمل كل من التوتر النفسي الشديد، مواقف الحياة الضاغطة، البيئة المحيطة المليئة بهم والوحدة والخوف والحرمان وعدم الإحساس بالأمان، الجو العائلي المضطرب، إلى تحفيز القلق لدى الفرد و الزيادة منه²⁹.

2-2/ مكونات قلق الإمتحان.

يتكون قلق الامتحان من مجموعة من المكونات التي تتضح من خلال الأعراض المختلفة التي تظهر على الطالب، ومن خلال التعاريف المختلفة للباحثين تم إستخلاص أربعة مكونات و هي كلاتي:

2-2-1/ المكون الإنفعالي أو الوجداني: حيث يعكس هذا المكون حالات الشعور بالخوف والتوجس والتوتر والهلع والإنزعاج، فيعرفه Spielberg (1980) على أنه "ردود الفعل التي تصدر عن الجهاز العصبي الذاتي نتيجة للضغط التقويي"³⁰.

كما أن قلق الإمتحان (Test Anxiety) مكون من الإنفعال و قلق، فالإنفعال تشير إلى الإستجابة الجسدية التي تظهر خلال الإمتحان، كما يقصد بالقلق، الإدراك والفكر الذي يحدث للطالب أثناء

كما تعرف لمعان الجلاي (1989) قلق الإختبار على أنه " حالة شعور التلميذ بالتوتر والقلق مع عدم الإرتياح، وذلك لإضطراب جوانبه المعرفية والانفعالية، كما يكون مصحوبا بأعراض فسيولوجية، ونفسية قد تظهر عليه، أو يحس به عند مواجهته لموقف الإمتحان، أو تذكره له، أو إستئشارة خبراته للمواقف الإختبارية"²⁴.

يعرف Sarason (1980) قلق الإمتحان على أنه " تلك الاستجابات الفينومولوجية الفيزيولوجية والسلوكية التي تحدث مرتبطة بتوقع الفرد للفشل"²⁵.

كما عرفه الأخرس ومحمد (2007) على أنه " حالة من القلق التي تصيب الفرد عندما يكون بصدد إجتياز الإمتحان أو أثناء إجراء مقابلة أو إختبار تحصيلي"²⁶.

كما يشير قلق الاختبار إلى مجموعة من الإستجابات الظاهرية والفسيولوجية والسلوكية التي تصاحب القلق بشأن العواقب السلبية المحتملة أو الفشل في الفحص أو حالة تقييمية مماثلة²⁷.

ومن أهم الأسباب التي تقود إلى قلق الإختبار²⁸:

1- نظم الإختبارات ودورها في زرع الخوف في نفوس الطلبة.

2- وجود سمة القلق لدى الفرد.

3- تبني الخوف وذلك بتأثر من سلوك الخوف لدى الآخرين من الإختبار.

4- عدم المواجهة الجيد للإختبار.

ولهذا الإنشغال المعرفي يؤثر على التحصيل الدراسي سلبيا ومن نفس الجهة العوامل المعرفية قد تزيد من حدة القلق كون أن الطالب أصبح على إدراك بمدى خطورة الموضوع بعد الإطلاع عليه، كما إن ذوي القلق المرتفع يكون كل تفكيرهم وانتباههم منصبا على قدراتهم الذاتية لا على الواجب المنجز على عكس ذوي القلق المنخفض الذي يكون كل طاقاتهم وتركيزهم منصبا على الواجب المنجز.

كما أشار موريس (Morris) و معاونوه على أن القلق مكون من العناصر العقلية أو المعرفية مثل كثرة التفكير بالذات وتوقع الفشل و التوابع المحتملة له³⁶، وإتفق كل من أبو صيحة (1974)، Sarason، أحمد عبد الخالق (1990) على أن الطلاب ذوي القلق المرتفع يختبرون الأعراض التالية³⁷:

- الشعور بالنسيان لما تم حفظه سابقا، ضعف التركيز وشروذ الذهني.

- يظهر الإنشغال المعرفي أثناء اجتياز الإمتحان عند فقدان الطالب للإجابة المطلوبة.

- الطلاب ذوي القلق الحاد يكون تقييمهم لقدراتهم سلبيا، مصحوبا بالإفتقار إلى التركيز والرغبة في الهرب من الامتحان على خلاف ذوي قلق الامتحان المنخفض.

2-2-3/ المكون الفيسيولوجي.

يشمل المكون الفيسيولوجي الأعراض الجسمية والتغيرات الفيسيولوجية التي تظهر على

اجتياز الإمتحان³¹، وإن تم السيطرة على هذين المكونين، قد يكون عامل إيجابي يدفع الطالب إلى أداء أفضل في الإمتحان³²، كما أشار موريس (Morris) أيضا على أن القلق مكون من التغيرات الوجداني والفسيولوجية المصاحبة لخبرة الفشل³³.

كما أن للقلق أعراض عديدة متمثلة في الشعور بالضيق و الزفرة من الإمتحان، إلى جانب عدم الرضا عن النفس والشعور بالتقليل من الذات والإحساس الدائم بتوقع الهزيمة والعجز والخوف، مما يضعف من الأداء للطالب، ويتفق مع هذا كل من (1960) sarason و فهي (1967)، وزهران (1974)، إضافة إلى ذلك أظهرت نتائج دراسة (Kleinsmith & Kaplan 1963) أن الإنفعال يؤثر بشدة على الجانب المعرفي ويؤدي إلى عدم التذكر الفوري للمعلومة نتيجة الإنفعال الذي يشتت الإنتباه³⁴.

2-2-2/ المكون المعرفي. يتمثل في وقوع الشك والإنشغال بالذات على الطالب، نتيجة التأثيرات السلبية الناتجة عن قلق الإمتحان. مما يؤثر سلبيا على الإدراك السليم للموقف والتفكير الموضوعي، ويتبعه الشعور بالعجز وعدم الكفاءة والتفكير في عواقب الفشل والخيبة في فقدان التقدير³⁵.

ويعرف (1980) Spielberg المكون المعرفي على أنه منح الخوف من الفشل الإهتمام و الإنشغال المعرفي (العقلي) حول نتائج الإخفاق (الرسوب)، وهو يشير إلى تداخل الإنشغال المعرفي مع المهمة المطلوب أدائها في موقف الإمتحان، مما ينتج عنه تفكير الطالب في عواقب النجاح و الفشل أو المقارنة بين ماهو متوقع الحصول عليه من علامات مع الآخرين، أو الشعور بعدم الكفاءة إلى جانب فقدان الثقة في النفس، والعديد من الأفكار التي ليس لها أي علاقة بالإمتحان،

تحضير جيدة، يكون قلقهم أقل أثناء خوضهم للتقويم، وعلى ذلك فإن القلق المتزايد وعدم الإعداد الجيد للامتحان يؤدي إلى قصور في الأداء وذلك لتأثر سلوك الإستذكار.

3-2/ تصنيفات قلق الإمتحان.

التلاميذ بصف عامة والذين يعانون من قلق الإمتحان يتحصلون على علامات و درجات منخفضة، على عكس الطلبة ذوي القلق المنخفض، وذلك حسب نتائج مجموعة من الدراسات والتي من بينها (Spielberger 1962)، (Sarson 1960) وغيرها، ومن خلال ماسبق يصنف قلق الإمتحان إلى⁴⁰:

1-3-2/ قلق الإمتحان الميسر: هو قلق معتدل يعمل كدافع إيجابي للتلميذ مما يحثه على الدراسة و الإستذكار والتحصيل المرتفع، وينشطه ويحفزه ليكون على إستعداد دائم للإمتحانات، و منه كلما كانت درجة القلق متوسطة وفي حدود المعتدلة كان تأثيرها أقرب إلى التيسير⁴¹.

2-3-2/ قلق الإمتحان المعسر: على عكس القلق الميسر، القلق المعسر هو قلق مرتفع وسلي معوق، بحيث يؤثر على أداء الطالب أثناء الإمتحان، نتيجة الخوف المفرط والرهبة والإنزعاج وأثره سلبى على التذكر والفهم⁴².

إذ أن تعرض الطالب للقلق أثناء الإمتحان من الأمور الطبيعية، والأمر الذي قد يراه البعض محيرا هو كون أن القلق قد يكون أمر إيجابي ومفيد للغاية، وهذا مايعرف بالقلق الطبيعي أي المعتدل كما تمت الإشارة إليه سابقا، والذي يضع

التلميذ أثناء تأدية الامتحان أو قبله، وذلك خلال أوقات الإستذكار والمراجعة وما يرافق ذلك من مظاهر الناتجة عن القلق، كون أن حالات القلق تثير تغيرات فيسيولوجية عديدة تطرأ على الطالب مثل: زيادة في ضغط الدم، أنقباض الشرايين الدموية، زيادة في معدل ضربات القلب وسرعة التنفس، آلام في الأكتاف والظهر والرقبة، جفاف الفم³⁸.

تشير بعض الدراسات مثل دراسة Brush & Hollandswoth (1993) و Jister & Kafloivity (1979) و All (1979) على أن " الإثارة الفيسيولوجية لا تختلف حسب مستوى القلق سواء عند شخص ذو قلق حاد أو شخص آخر ذو قلق منخفض وذلك قبل أو أثناء تأدية الاختبار، ولكن يقع الاختلاف في حجم الإدراك ورد الفعل لمستوى الإثارة لديهم، فالطلاب الذين يتحصلون على درجات مرتفعة دائما ما يميلون إلى الإنشغال بأنفسهم ويردود أفعالهم أكثر من انتباههم لمهمة الإجابة على أسئلة الامتحان"³⁹.

4-2-2/ المكون السلوكي.

يعبر عن إنخفاض مستوى مهارات الاستذكار الناتج عن عدم إستغلال الجيد لوقت الدراسة، بالإضافة إلى القصور في تدوين الملاحظات و الإستعداد الكافي للإمتحان، كما أن مهارات الإستذكار تكون منخفضة لدى الطلاب ذوي القلق المرتفع، أي وجود علاقة عكسية بين هذين الإخيرين، وأثبتت كل من دراسة Witmaier (1972) و زكريا أحمد (1986) وماهر الهواري ومحمد الشناوي (1987)، حيث أكدت على ماسبق ذكره، ويفسر Quller & Holan (1980) تأثير سلوك الاستذكار على إرتفاع قلق الامتحان وانخفاض الأداء، أن الطلاب الذين يمتلكون مهارات و طرق

يرى كل من (All & Benjamin 1981) أن الطلاب الذين يعانون من القلق الاختباري المرتفع يعانون من مشكلات في تعلم المعلومات ومرجعها قبل الاختبار وهذا راجع لإعتمادهم على الحفظ أو استدعاء هذه المعلومات في موقف الاختبار ذاته وبالتالي فإن التحصيل المنخفض سببه القصور في عملية الترميز أو تنظيم المعلومات واستدعائها في موقف الامتحان⁴⁵، وهذا مادعمته دراسة Benjamin & McEachine & Lin (1987).

3-4-2 نظرية القلق الدافع.

قد يكون القلق عامل و دافع هام للأداء الجيد والتفوق والنجاح، كما تؤيد نظرية التعلم على أهمية الدافعية في التعلم، فالدافع عامل انفعالي يوجه سلوك المتعلم وتتمثل وظيفة الدافعية في:

- القلق عامل توجيهي يعمل على توجيه سلوك نحو غرض معين، فتوجه ذلك الطالب صاحب الامتحان للإستذكار والتحضير الجيد.
- القلق صفة تعزيزية حيث ذهب كل من Taylor J & K.w Spence إلى أن القلق عبارة عن دافع منشط للتعلم، كما يوافق على ذلك Hill ويقول " كلما زاد القلق زاد الأداء للتعلم، كما تم فرض أن الطالب في مواقف التعلم يشعر بالقلق، مما يدفعه للتعلم بهدف تخفيض القلق والتخلص منه، من وجهة نظر هذا الفريق أن القلق عامل حسن الذي يدفع إلى التعلم⁴⁶.

الطالب على أهبة الإستعداد وتحفيزه لبذل مجهود مضاعف والزيادة من ساعات الاستذكار، وعلى عكس ذلك وإن زاد القلق على الحدود المعقولة فيتحول بذلك إلى حالة مرضية، بدلا من كونه حافز ينقلب إلى معوق فيسبب الشرود وعدم القدرة على التركيز والهروب إلى أحلام اليقظة بدلا من التركيز⁴³.

4-2 النظريات المفسرة لقلق الامتحان

تتعد النظريات الحديثة التي سعت لتفسير قلق الإمتحان، والتي سيتم عرضها كما يلي:

1-4-2 نظرية التداخل.

حسب (Mandler & Sarason 1952) يولد القلق إستجابات غير مناسبة نحو الواجبات والمهام أثناء الاختبار كالتفكير في الانقطاع عن الدراسة أو الانشغال بالنجاح يتداخل هذا الانشغال مع الاستجابات المناسبة للواجب والضرورية للإنجاز الجيد للإختبار، بمفهوم آخر يعمل القلق على مشتت للانتباه أثناء الامتحان، كما يصف Wine (1970) الطلاب الذين يعانون من القلق المرتفع بأن تركيزهم منصب على الانتباه للاستجابات التي ترتبط بالموقف الاختباري كالاضطراب ونقد الذات، كما يفسر Wine سبب أن القلق المرتفع أثناء تأدية الامتحان راجع إلى إتصاله بالانتباه، كما فسر بأن الطلاب ذوي القلق المرتفع في الاختبارات ينشغلون بأمر مرتبط بالمهمة والأمور المرتبطة بالذات، وهذه الإستجابات غير مناسبة لموقف أداء مهمة الامتحان⁴⁴.

2-4-2 نظرية تجهيز المعلومات.

4-4-2 نظرية القلق الحالة – السمة.

التعامل معها بفعالية مما يضمن إتخاذ القرار
الصائب وحل المشكلات في المواقف التي تمتاز
بالضغط.

كما تم تطرق سابقا لكلا المفهومين حالة القلق (T-
Anxiety) وسمة القلق (S-Anxiety) سيتم التطرق إلى
فرضيات هذا التيار والتي يمكن تلخيصها فيما يلي⁴⁷:

2-5-2 مساعدة الفرد على الشعور بالأمان وبناء
الثقة بالنفس: يعرف باسم أسلوب توكيد الذات
وذلك من خلال تقديم المثيرات التي تؤدي لخفض
القلق والخوف بالشكل التدريجي.

1- المواقف التي يدركها الفرد على أنها تهديد
تثير من القلق لديه.

3-5-2 التدريب على الاسترخاء: يؤدي التأمل
والتنفس بعمق وكذلك إرخاء العضلات، كعامل
فعال لإزالة التوتر والقلق، كونها تحفز الدماغ على
إرسال سيالات عصبية لوضع الجسم في حالة
راحة والإسترخاء.

2- توجد علاقة تناسبية بين حالة القلق
ومقدار التهديد المتعرض إليه.

3- يدرك الأفراد ذو قلق عال إلى إدراك المواقف
أو الظروف التي تتضمن الفشل أو التهديد
على أكثر تهديدا من ذوي سمة القلق
المنخفض.

4-5-2 الحديث الإيجابي مع الذات: التشجيع
لمخاطبة الذات بالعبارات الإيجابية، وتحفيز
الكلامي لها للقيام بما يبدو مستحيلا.

4- إن وقع تكرار تعرض الفرد لموقف بحيث
يعمل كضغط، فإن هذا الأخير يؤدي إلى
تنمية استجابات لمحاولة تغلب على الوضع
الذي هو بمثابة مصاعب بهدف خفض حالة
القلق.

5-5-2 تجميع التعبير عن الإنفعالات: إن تعبير
الشخص عن انفعالاته يعمل كمضاد لحالات
القلق، فيعمل التمثيل ولعب الأدوار والسيكودراما
كعامل لتفريغ الإنفعالي.

5-2 الإجراءات والأساليب الإرشادية للحد من
شدة قلق الامتحان:

6-5-2 مهارات تحسين من أداء الامتحان: يكون
الإستعداد للامتحان طويل المدى، حيث يكون
الطالب محدد أهدافه بطريقة مسبقة وجدول
للمراجعة وكذلك رسم طريق الوصول إلى
الأهداف، مما يساعد على التركيز، ووضع خطة
قصيرة المدى تشمل بإعداد ملخصات وملحظات
إضافة إلى المراجعة اليومية.

تباين تقنيات وإجراءات المساعدة على
الخفض من قلق الامتحان بحيث تتمثل في
الأساليب والتقنيات التالية:

1-5-2 تطوير القدرة على الفهم وحل المشكلات:
يؤدي فهم الذات بالشخص إلى بناء واثق ممتاز
للقلق، وتدريب الفرد على خلق ميكانيزم يتجاوب
مع العلاقات السببية للقلق والحوادث وكيفية

خاتمة.

- الخوف من النسيان اثناء اجتياز امتحان شهادة البكالوريا.
 - الضغوط الأسرية والاجتماعية والإقتصادية، والضغوط الدراسية أيضا لها علاقة بقلق الإمتحان.
 - الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا متفاوت الشدة من تلميذ إلى آخر.
 - القلق إذا كان في مستوياته العادية قبل الإمتحان قد

- رفع معنويات التلميذ من قبل المدرسين وتجنب العنف معهم.
 - تشجيع المقبلين على شهادة البكالوريا وعدم تخويفهم منها من قبل الأهل والزملاء والمجتمع.

الهوامش:

¹ - القاضي، يوسف مصطفى وفطيم، لطفي محمد وحسين، محمود عطي، (1981)، الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، المملكة العربية السعودية، الرياض، الطبعة الأولى.

² - Larousse classique, imprimé en France, 1971, 58.

³ - ساعد وردية، (2002)، علاقة قلق امتحان البكالوريا

بالتحصيل الدراسي للتلميذ، مذكرة ماجستير، قسم علم النفس وعلوم التربية بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر، الجزائر، ص 58.

من خلال هذه الدراسة المتواضعة نستطيع القول بأن الضغوط النفسية والتي قد يكون سببها الوضع الاجتماعي والإقتصادي والأسري للتلميذ، ناهيك عن عدم التحصيل الجيد للإمتحان، وضعف أساليب المرافقة الدورية للتلميذ في الثانوية، من شأنه أن يعرض التلميذ للقلق أثناء الإمتحان، وتكون سببا في ضعف التركيز والانتباه، وبالتالي رسوبه في الإمتحان. ولقد خلصنا في الأخير إلى جملة من النتائج:
 - القلق أثناء الإمتحان له علاقة بمستوى التحصيل لدى التلميذ، خاصة إذا كان تحصيله ضعيفا.

يساعد على التحصيل الدراسي.
 - لا يمكن في أي حال من الأحوال بالتخلص والسيطرة كليا على القلق اثناء امتحان شهادة البكالوريا، ولكن يمكن التخفيف من حدته.

وبالمقابل يمكن الخروج بتوصيات كالآتي:
 - العمل على تشجيع الباحثين على إجراء البحوث والدراسات حول القلق في امتحان شهادة البكالوريا.

- ضرورة إجراء بحوث و دراسات دقيقة على المقبلين على شهادة البكالوريا، والذين قاموا بإجتيازه حتى نقف على الأسباب الحقيقية وراء القلق أثناء امتحان شهادة البكالوريا، ومن ثم يمكن إتخاذ التدابير العلاجية المناسبة.

- توفير الظروف المناسبة لتكفل النفسي والتربوي للتلميذ وحبذا أن يكون هذا التكفل مرافقا للتلميذ من التعليم الإبتدائي.

- القيام بندواة وحصص خاصة حول كيفية التحضير لإجتياز امتحان شهادة البكالوريا.

- القيام ببرامج إرشادية للأولياء حول كيفية التعامل مع أبناءهم المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا.

- ²⁰ - Weiner, B. A., & Carton, J. S. (2011). **Avoidant coping : A mediator of maladaptive perfectionism and test anxiety.** *Personality and Individual Differences*, 52, 632- 636. Doi : 10.1016/j.paid.2011.12.009
- ²¹ - هبة الله محمد الحسن سالم، قلق الاختبار وعلاقته بموضع الضبط والضغط النفسية والتحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية جامعة حائل بالمملكة العربية السعودية، مجلة العلوم التربوية، العدد الثالث، ج 1، يوليو 2016، ص 329.
- ²² - الوحش، عبد العزيز مهبوب، قلق الإمتحان وأثره على التحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية في الجمهورية اليمنية، مجلة الثقافة النفسية، المجلد التاسع، العدد (33)، 1998، ص (25).
- ²³ - Spielberger, C. D. Gonzalez, H. P., Taylor, C. J. Algaze, B., & Anton, W. D. **Examination Stress and test Anxiety**, in C. D. spielberger and I. G. sarason (Eds.), *Stress and anxiety*. Vol. 5. New York: John Wiley & Sons, 1978, P5.
- ²⁴ - الخالدي، أديب محمد، المرجع في الصحة النفسية، نظرية جديدة، ط3، عمان، الأردن، 2009، ص 130.
- ²⁵ - هبة الله محمد الحسن سالم، المرجع السابق، ص 329.
- ²⁶ - هبة الله محمد الحسن سالم، المرجع السابق، ص 329.
- ²⁷ - Moshe Zeinder & Gerald Matthews, **Encyclopedia of Psychological Assessment**, chapter of Test Anxiety, Sage Publications Ltd, london, UK, 2003, P2.
- ²⁸ - هبة الله محمد الحسن سالم، المرجع السابق، ص 330.
- ²⁹ - الكحيبي، وجدان عبد العزيز، دراسة العلاقة بين مستوي القلق ومستوي التحصيل الدراسي لدى طالبات المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الملك، الرياض، 1985.
- ⁴ - الفارابي عبد اللطيف وآخرون، (1994)، معجم علوم التربية، دار الخطابي للطباعة والنشر، الرباط، الطبعة الأولى، ص 49.
- ⁵ - مهدي بلعسلة فتيحة، (2004)، المعاش النفسي لتلميذ السنة الثالثة ثانوي وعلاقته بنتائج إمتحان شهادة البكالوريا، رسالة ماجستير في تخصص علوم التربية، جامعة الجزائر، ص 40.
- ⁶ - الرواسي: قاموس في علم النفس، 1981.
- ⁷ - بن راجح نعيمة، (2011)، فعالية برامج الدورات التدريبية في التقليل من قلق البكالوريا، مذكرة ماجستير، قسم العلوم الاجتماعية بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان، الجزائر، ص 65.
- ⁸ - ساعد وردية، (2002)، المرجع السابق، ص 60.
- ⁹ - ساعد وردية، (2002)، المرجع السابق، ص 59.
- ¹⁰ - أنظر المادة 4 من القرار رقم 25 المؤرخ في 02 أكتوبر 2007 الموافق 20 رمضان 1428، يحدد كفايات تنظيم امتحان بكالوريا التعليم الثانوي.
- ¹¹ - أنظر الفقرة 2 من المادة 2 من القرار السالف الذكر.
- ¹² - أنظر المادة 3 و 9 من ذات القرار.
- ¹³ - أنظر المادة 5 من نفس القرار.
- ¹⁴ - مجادي حسبية، (2014)، ماهية البكالوريا وأهميتها، مجلة البدر، جامعة بشار، الجزائر، المجلد 6، العدد 8، ص 175.
- ¹⁵ - أنظر المادة 20 من ذات القرار.
- ¹⁶ - أنظر المادة 23 من نفس القرار.
- ¹⁷ - لعيسوي، محمد عبد الرحمن، موسوعة علم النفس الحديث، دار الراتب، المجلد التاسع، ط 1، جامعة الإسكندرية وجامعة يروت العربية، يروت، 2002، ص 52.
- ¹⁸ - Spielberger, opt, P39.
- ¹⁹ - Barlow, D. H. (2002). **Anxiety and its disorders : The nature and treatment of anxiety and panic.** New York, NY : Guilford Press.

- ⁴⁴- مها بنت محمد العجي، العقل والجسم، دار العبيكان للتعليم، 1999، ص 21.
- ⁴⁵- نفس المرجع السابق، ص 23.
- ⁴⁶- منيرة بنت صالح ريم، ريم بنت سالم علي، المرجع السابق، ص 113.
- ⁴⁷- نفس المرجع السابق، ص 115-116.
- ³⁰- منيرة بنت صالح ريم، ريم بنت سالم علي، قلق الاختبار وعلاقته بالدافعية للإنجاز. مجلة كلية التربية، المجلد 25، العدد 5، الجزء الأول، جامعة سيوط، 2009، ص 113.
- ³¹- Bonaccio, S., & Reeve, C. L. (2010), **The nature and relative importance of students' perceptions of the sources of test anxiety, *Learning and Individual Differences*, 20, 617-625 doi: 10.1016/j.lindif.2010.09.007.**
- ³²- Daly, A.L., Chamberlain, S., & Spalding, V. (2011), **Test Anxiety, heart rate, and performance in a-level French speaking mock exams: An exploratory study. *Educational Research*, 53, 321-330. Doi: 10.1080/00131881.2011.598660.**
- ³³- هبة الله محمد الحسن سالم، المرجع السابق، ص 330.
- ³⁴- سايحي سليمة، مقياس قلق الامتحان إطلالة ميدانية في علم النفس المدرسي، دار بطوطة، عمان (الأردن)، ص 27.
- ³⁵- منيرة بنت صالح ريم، ريم بنت سالم علي، المرجع السابق، ص 113.
- ³⁶- هبة الله محمد الحسن سالم، المرجع السابق، ص 330.
- ³⁷- سايحي سليمة، المرجع السابق، ص 71.
- ³⁸- نفس المرجع السابق، ص 80.
- ³⁹- نفس المرجع السابق، ص 28.
- ⁴⁰- أبو زيتون، موسى سليمان صالح، العلاقة بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي العام لدى طلبة الثانوية العامة بمدارس محافظة إربد، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة اليرموك إربد، الأردن، 1988، ص 18-19.
- ⁴¹- السنباطي، السيد مصطفى وآخرون (دس)، دافعية الإنجاز وعلاقتها بمستوى قلق الامتحان ومستوى الثقة بالنفس لدى الطلاب المرحلة الثانوية، ص 16.
- ⁴²- الشربيني، لطفي، المرجع الشامل في علاج القلق، دار النهضة، بيروت (لبنان)، ص 207-208.
- ⁴³- الشربيني، لطفي، المرجع الشامل في علاج القلق، دار النهضة، بيروت (لبنان)، ص 207-208.