

بحث اجرائي بعنوان

(قلق الاختبارات لدى طالبات الصف الخامس الابتدائي)

إعداد المعلمة : هبة أحمد المزيد

٢٠٢٣ م

المحتويات

الصفحة	المحتوى
٣	المقدمة
٣	أهداف الدراسة
٣	التعريف بالمشكلة
٤	الطريقة وإجراءات التطبيق
٤	فرضيات الدراسة
٤	تطبيق الدراسة
٥	الخطة علاجية
٦	نتائج الدراسة
٧	الاستنتاجات
٨	أعراض حالة الخوف من الاختبارات
٨	العوامل المساعدة على ظهور حالة الخوف من الاختبارات
٩	أسباب الخوف من الاختبارات
١٠	التوصيات
١١	المراجع

مقدمة

تعتبر مشكلة الخوف من الاختبارات من أكبر المشكلات التي يواجهها الطالب في فترة الاختبار، والرهبنة والخوف من الاختبار تمثل شبحاً أمام الطالبات وأسرهم، فمعالجة الخوف من الاختبار يعتبر من أهم الأساسيات التي تساعد الطالبة في تخطي فترة الاختبار وتمكن الطالبة من تطوير شخصيتها والتخلص من هذه المشكلة بشكل نهائي .

حيث الخوف من الاختبار يؤدي إلى تدني مستوى الطالب وعدم تركيزه في محتوى الاختبار. وتأتي أهمية البحث الحالي في الإسهام بتوعية أولياء الأمور والطالبات والمعلمين بكيفية مواجهة الخوف أو القلق من الاختبارات بشكل عام لدى الطالبات.

ويُعرف قلق الاختبار بأنه " وضع نفسي انفعالي يمر به المتعلم من قبل الامتحان أو أثناء تقديمه، نتيجة توقعه الفشل فيه أو الخوف من الرسوب أو من ردود الأهل أو الرغبة في التفوق على الأقران" (أبو الشيخ، ٢٠١٨، ٨٠٨) . ويعرفه الشحات والبلاحي (٢٠١٣) بأنه حالة من القلق تعود إلى استجابات سلوكية وفسيلوجية تتفاعل سويًا بمتزجها الخوف من الرسوب ، تظهر بسبب الخوف من الفشل .

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- ١- التعرف على الأسباب المؤدية إلى مشكلة الخوف من الاختبارات.
- ٢- استقصاء حلول مساعدة في حل مشكلة الخوف من الاختبارات .
- ٣- معالجة الخوف عند الطالبات من الاختبارات.

التعريف بالمشكلة:

تُعرف هذه المشكلة بأنها حالة نفسية انفعالية (أي أنها طبيعية وليست مرضية) تحدث قبل وأثناء الاختبارات مصحوبة بأعراض جسمية ونفسية من توتر وتحفز وسرعة انفعال وانشغال عقلي بأفكار سلبية لتوقع الطالب بالفشل في الاختبار أو سوء الأداء فيه أو الخوف من الرسوب ومن رد فعل الأهل أو ضعف الثقة بالنفس أو الرغبة في التفوق على الآخرين ، مما يقلل أحياناً من التركيز المطلوب للمذاكرة والاستعداد للاختبار وقد يعطي نتائج سلبية ، وهي حالة مؤقتة سببها إدراك المواقف التقويمية على أنها مواقف تهديدية للشخصية ، فإن الخوف الطبيعي يرفع مستوى التركيز والأداء ولكن إذا زاد مستوى الخوف أكثر أعطى نتائج عكسية وسلبية ، كما ذكر محمود (٢٠٠٧) بأن أي زيادة في القلق لاتسفر عن زيادة في الأداء. وأشار سايحي (٢٠٠٤) إلى أن قلق الاختبار أحد أهم المشكلات التي يواجهها الطلاب ، والتي تظهر كلما أعلن المعلمون عن اختبار ما ، فالطلاب القلقون من الاختبارات يحولون مواقف التقييم إلى مواقف تهديد.

الطريقة والاجراءات (التطبيق)

عينة الدراسة :

عينة هذه الدراسة هي عبارة عن عينة مقصودة تبلغ (٧) طالبات من مجموع (١٠٢) طالبة يدرسن في الصف الخامس الابتدائي في الابتدائية الحادية عشر بالخبر .

أدوات الدراسة:

- ١- اختبار تقييمي قبلي (من إعداد المعلمة).
- ٢- ثلاث استبانات، كل منها تحتوي على خمسة أسئلة، الأولى خاصة بالطالبات، (عينة الدراسة)، الثانية خاصة بالمعلمات، والثالثة خاصة لأولياء الأمور، وتم تصميم هذه الاستبانات بحيث تحقق الهدف الذي وضعت من أجله.
- ٣- اختبار تقييمي بعد تطبيق الخطة العلاجية.
- ٤- الملاحظة: مراقبة أداء الطالبات خلال فترة الاختبارات.
- ٥- المقابلة: الالتقاء مع الطالبات والمعلمين وسؤالهم عن مدى الخوف من الاختبارات وأسبابه.

فرضيات الدراسة :

- ١- يمكن أن يتخلصوا الطالبات من الخوف في الاختبارات من خلال إرشادهم إلى الأساليب الصحيحة لإزالة هذا الخوف قبل أداء الاختبار.
- ٢- صعوبة استجابة الطالب مع المعلم في وقت الاختبار لتهدئته وامتصاص الخوف منه.
- ٣- متابعة الأسرة للطالبة في المنزل مع المدرسة جنباً إلى جنب تساعد على التخلص من هذا الخوف .

تطبيق الدراسة :

أولاً: قبل البدء بالكشف عن الطالبات الذين لديهن مشكلة الخوف من الاختبارات طلبت من المعلمات أن أحضر معهم الاختبار لمراقبة سلوك الطالبات أثناء أدائه وكان ذلك خلال اختبارات منتصف الفصل الدراسي الأول.

ثانياً: بعد الانتهاء من مراقبة سلوك الطالبات في الاختبارات والتي ظهرت عليهم مشكلة الخوف وبعد الاستفسار من المعلمات اللاتي قمت معهن بالمراقبة وقت الاختبار، وجدنا أنه يوجد (١٠) طالبات من الصف لديهم الخوف من الاختبارات بشكل ملحوظ مما يؤدي إلى تدني مستوى تحصيلهم، بالرغم من وجود أكثر من هذا العدد لديهن هذه المشكلة، ولكن بنسبة أقل من باقي الطالبات. بعد الانتهاء من فترة الاختبارات قررت إدارة المدرسة عقد اجتماع لأولياء الأمور فقامت بعمل استبانة لولية الأمر (من طالبات الصف الخامس).

ثالثاً: قمت بتوزيع الاستبانة أولاً على الطالبات ومن ثم على المعلمات، وأيضاً على الأمهات تم توزيع الاستبانة أثناء اجتماع أولياء الأمور الذي تم عقده بعد الانتهاء من الاختبارات، ثم قمت بجمع الاستبانات بعد ان قاموا بتعبئتها، وتم تفريغ النتائج في جداول تكرارية.

رابعاً: وضعت خطة علاجية لأبدأ مع الطالبات في معالجتهم من الخوف مع التركيز على الطالبات الذي لديهم خوف بشكل ملحوظ اثناء امتحاناتهم، وقمت بتطبيق هذه الخطة، الموضحة لاحقاً في هذه الدراسة.

خامساً: قمت بعمل لقاءات مع الطالبات خلال حصص الفراغ لأقوم بمناقشة الطالبات عن أسباب الخوف من الاختبارات حتى نتعرف على الأسباب ومن ثم نبدأ بمرحلة العلاج ونزح هذا الخوف منهم، وأيضاً كانت معي في هذه المسيرة مرشدة المدرسة لدعمي في توجيههم وإرشادهم.

سادساً: بعد الانتهاء من المعالجة، تم إجراء الاختبار البعدي وملاحظة سلوك الطالبات خلال الاختبار، وتم تصحيح الأوراق وتدوين النتائج ومتابعة تحسن مستوى تحصيلهم في الاختبارات. فوجدت ان الطالبات في العينة التي تم اختيارهم قد تحسنا مع ارتفاع علاماتهم، وأيضاً بقية الطالبات استفادوا من النصح والإرشاد والتعليمات المقدمة لهم.

سابعاً: وأخيراً قمت بتقييم فعالية هذه الخطة من خلال المقارنة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للطالبات في العينة.

الخطة العلاجية:

اشتملت الخطة العلاجية على ما يلي:

- ١- الطلب من المعلمات تهيئة الطالبات قبل بدء الاختبار وعدم تخويفهم منه.
- ٢- مقابلة أولياء أمور الطالبات ضمن العينة وطلبت منهم أن يحرصوا على تحفيز بناتهم وتعزيزهم قبل الاختبارات والوقوف بجانبهم ومعرفة مايتعرض طريقهم من مشكلات.
- ٣- أن يحددوا عدد معين من الساعات للدراسة والاستذكار ويكون ذلك في وقت ثابت من اليوم.
- ٤- أن لا يفرطوا في أي من أنشطتهم الأخرى لتجديد الطاقة والنشاط.
- ٥- أن يراعوا عدد الساعات التي ينامون فيها يجب أن لا تقل عن ثماني ساعات.
- ٦- أن يقرأوا جميع المعلومات في الكتاب بتركيز ووضع خطوط تحت المعلومات التي لم يتم فهمها ومن ثم الطلب من المعلمة أو الأم بشرح الشيء الذي لم يفهم ، أما في المواد العلمية (الرياضيات) أن يحلوا جميع مسائل الكتاب فكثره التدريب تساعد على الاستيعاب.
- ٧- التركيز على القراءة جيداً في الاختبار والتفكير بالمطلوب من السؤال قبل البدء بكتابة الإجابة .
- ٨- متابعة مذاكرة الدروس أولاً بأول وعدم تراكم المادة إلى وقت الاختبار.
- ٩- عمل خطة للمذاكرة وترك فترة راحة من اليوم ، وأن لاتطول فترة مذاكرة مادة دراسية معينة حتى لايشعر بالملل ، مع اختيار المكان المناسب للدراسة والابتعاد عن عوامل التششت مثل الهاتف المحمول أو الجهاز اللوحي أو التلفاز وغيره من عوامل تششت الذهن أثناء الدراسة.
- ١٠- تنظيم الوقت ؛لأن استغلال الوقت بكفاءة من العوامل المهمة للتحصيل.
- ١١- على الطالبة أن لا تقاوم النوم ولاتسهر ، وتحاول الانتهاء من الدراسة في الوقت الذي المحدد ، لأن السهر يعمل على عدم استقرار المعلومات التي درسها في ذهنه ، والأفضل التركيز فقط على الخطوط الرئيسية والملخصات التي قامت بعملها بنفسها، ويتم مراجعتها في الصباح الباكر .
- ١٢- أن تبتعد الطالبة عن التفكير في أسئلة الاختبار أو مدى صعوبته أو الدرجة التي سيحصل عليها.
- ١٣- التوكل على الله ، وقراءة الأدعية قبل البدء بالإجابة عن أسئلة الاختبار.

١٤- أن تقتنع الطالبة بفكرة بأن الاختبار ليس حياة أو موت فالاختبارات ما هي إلا معرفة قدرة الطلبة على تحصيل المعلومات التي درسها ، لذلك كل طالبة لديها قدرات كافية لاكتساب المعرفة ، وعليها أن تنمي القدرات بالاستعداد الجيد والمذاكرة لمواجهة أي اختبار.

١٥- عند استلام الطالبة ورقة الاختبار يجب أن تبدأ بسم الله الرحمن الرحيم وأن تقرأ أي دعاء مريح تفتتح به الورقة إذا كانت تحفظه مثل (اللهم لا سهل الا جعلته سهلاً) .
، ومراعاة ان زمن الاختبار موزع على الأسئلة لذلك لا بد البدء بالسؤال الأسهل إلى الصعب و ضرورة الإجابة على الأسئلة المطلوبة فقط دون زيادة أو نقصان ، كما يفضل وضع علامة بجوار السؤال الذي تم الانتهاء منه ، وقبل تسليم ورقة الاجابة التحقق من الإجابة عن جميع الأسئلة .

١٦- التركيز على نوعية الغذاء، لأن له قدر كبير من الصحة والفعالية، فينبغي الاهتمام بالماء والغذاء الجيد لأن المخ يفقد الماء أكثر من أي عضو آخر في الجسم والكمية المناسبة يوميا تتراوح ما بين ١.٥-٢ لتر مما يساعد على تنشيط عمليات المخ وأدائه بصورة جيدة، فالإشارات الناقلية للتعليمات إلى جميع أجزاء الجسم عبر شبكة الأعصاب تتم بواسطة مواد كيميائية تسمى (الناقلات العصبية) والتي يلعب الغذاء الذي نتناوله دورا مهما في تكوينها وبالتالي يزداد النشاط الذهني والاستيعاب بشكل جيد ، ومن أهم العناصر الغذائية عنصر الكولين الذي يحسن القدرة على التركيز والتحصيل، ويوجد الكولين في صفار البيض والحبوب والخضروات ، وأيضا الكبد واللحم والعسل الأسود والفواكه المحتوية على الحديد وفيتامين "ب" ، وايضا أكل الأسماك والدواجن والتمر لوجود كميات كبيره من الفسفور الذي يعمل على دعم الذاكرة.

١٧- التركيز على وجبة الفطور لأنها من أهم الوجبات الغذائية وخصوصاً لدى الأطفال.

١٨- يجب على الطالبة أن تواجه مشكلة النسيان التي تؤدي إلى الخوف فمن الحيل لإزاحة التوتر ترك ورقة الاختبار قليلا، وأخذ نفس ببطء وبعثق عدة مرات ، وإبعاد فكرة أنها في قاعة الاختبار ، ثم العودة إلى ورقة الاختبار والبدء بالإجابة عن السؤال الأكثر سهولة ، ستكون المعلومات بدأت بالخروج من الذاكرة وهكذا نجد أن الطالبة تنتقل من سؤال إلى سؤال آخر بمرونة وثقة.

١٩- عند مواجهة سؤال صعب محاولة عدم الاستسلام له ، وسؤال المعلمة عنه والتركيز على فهم السؤال وربطه مع المعلومات السابقة في الذاكرة .

٢٠- إذا كان الخوف من صعوبة الأسئلة أو نوعيتها فعلى الطالبة الثقة بأن الاسئلة مدروسة وموضوعية من قبل لجان مختصة تراعي بشكل دائم مستوى الطلبة.

نتائج الدراسة :

- اهتمام أولياء الأمور بأبنائهم ومعرفة تدني تحصيلهم الدراسي ومتابعة مشاكلهم.
- استخدام أسلوب جديد من قبل المعلمات قبل البدء في الاختبار.
- مراعاة المعلمة ظروف الطالبة وتهدئتها أثناء الاختبار.
- دخول الطالبات الاختبارات بروح إيجابية وشعور مختلف واتباع التعليمات والتوصيات التي تم التوصية بها في البحث.
- استفادة باقي الطالبات في الصف من توصياتي لهم واتباع السلوك الصحيح للتعامل مع رهبة الاختبارات.

استبانة الطالبة:-

ضع اشارة (صح) بجانب الإجابة التي تناسبك:-

الرقم	السؤال	دائما	أحيانا	نادرا
١	هل لديك شعور بالخوف من الاختبارات؟			
٢	هل أنت مستعدة بشكل جيد للاختبار؟			
٣	هل تعاني من مشكلة النسيان أثناء الاختبار؟			
٤	هل يساعدك أي من أفراد أسرتك في متابعة دراستك اليومية؟			
٥	هل تتسبب المعلمة في خوفك من الاختبارات ؟			
٦	هل تقلقك الدرجة التي ستحصلين عليها في الاختبار؟			
٧	هل تشعرين بالخوف من أسرتك عند حصولك على درجات متدنية؟			

استبانة الأسرة :-

ضع اشارة (صح) بجانب الإجابة التي تناسبك:-

الرقم	السؤال	دائما	أحيانا	نادرا
١	هل تقومين بمتابعة ابنتك من خلال زيارة المدرسة للتعرف على نقاط ضعفها والقصور؟			
٢	هل تناقشين ابنتك حول المشكلات التي تعاني منها؟			
٣	هل تقومين بالتوبيخ أو حرمان ابنتك إذا تدني مستوى تحصيلها؟			
٤	هل تتابع دروس ابنتك وواجباتها اليومية؟			
٥	هل سبق أن ناقشت ابنتك عن مشكلة خوفها من الاختبارات؟			

استبانة المعلمات:-

ضع اشارة (صح) بجانب الإجابة التي تناسبك:-

م	السؤال	دائما	أحيانا	نادرا
١	هل تهيئين المناخ الملائم للطالبات قبل تقديم الاختبار ؟			
٢	هل تهددين الطالبات بالاختبارات الصعبة؟			
٣	هل تؤيدين عقاب الطالبات بصعوبة الاختبار عند وقوع مشاكل صفية كالفوضى والإزعاج منهن بالصف؟			
٤	هل تذكرين الطالبات بالوقت المتبقي للامتحان؟			
٥	هل تقومين بإرشاد وتوجيه الطالبات اللاتي لديهن مشكلة الخوف من الاختبارات ببعض الكلمات أو التعليمات ؟			

أعراض حالة الخوف من الاختبارات :

- ١- التوتر والأرق وفقدان الشهية.
- ٢- الشعور بالضيق النفسي الشديد قبل وأثناء تأدية الاختبار.
- ٣- كثرة التفكير بالاختبار والانشغال قبل وأثناء الاختبار في النتائج المتوقعة.
- ٤- تسلط بعض الافكار الوسواسية الملحة قبيل وأثناء ليالي الاختبار.
- ٥- العصبية الزائدة والتقلب في المزاج.
- ٦- السهر أو الرغبة الشديدة بالنوم.
- ٧- فقدان الشهية أو تناول الطعام بشراهة.
- ٨- الشعور بألم بالراس أو البطن.
- ٩- حالات البكاء لأبسط الأسباب.
- ١٠- تسارع خفقان القلب أثناء الاختبارات مع جفاف بالحلق وتصيب العرق وارتعاش اليدين والغثيان .

العوامل المساعدة على ظهور حالة الخوف من الاختبارات:

- الشخصية القلقة: تؤدي إلى الخوف والارتباك في الاختبار ، فمن المرجح أن يزيد الخوف والقلق في الاختبار كموقف أكثر من غيره.
- عدم استعداد الطالب للامتحان: (بعدم الاستدكار الجيد وعدم التهيئة النفسي).
- الأفكار والتصورات الخاطئة عن الاختبار وما يترتب عليها من نتائج .
- طريقة الاختبارات واجراءاتها وأنظمتها تؤدي إلى الرهبة والخوف.
- تعزيز الخوف من الاختبارات من قبل الأسرة وفق أساليب التنشئة التقليدية التي تستخدم العقاب مما يؤدي إلى خوف الطالب من النتائج المتدنية.
- ما تبثه بعض المعلمات من خوف في نفوس الطالبات من الاختبارات واستخدامه كوسيلة للعقاب في بعض الأحيان .
- تحويل الاختبار إلى موقف مصيري ، فالإنسان إذا شعر أنه موضع تقييم واختبار فإن مستوى القلق سيرتفع لديه .

أسباب الخوف من الاختبارات:

أولاً: أسباب متعلقة بالطالب نفسه:-

- ١- إهمال الطالب للمادة وعدم المذاكرة يوماً بيوم الذي يترتب عليه تراكم المادة الدراسية وصعوبة تصنيفها وحفظها.
- ٢- عدم الاستعداد والتهيئة الكافية للاختبار.
- ٣- قلة الثقة بالنفس والتفكير السلبي بالذات فحتى الطالب الجيد يركز على سلبياته ونقاط ضعفه مما يولد لديه إحساس بالعجز عن أداء المهمات التي بإمكانه ان يقوم بها بسهولة لأنه يملك القدرات والإمكانات المطلوبة.
- ٤- التنافس مع أحد الزميلات والرغبة القوية في التفوق عليه.
- ٥- اعتقاد الطالب بأنه نسي ما درسه وتعلمه خلال العام الدراسي وأنه ضعيف الذاكرة.
- ٦- التوتر بسبب ضيق الوقت المتبقي على نهاية الاختبار.
- ٧- الاعتماد على وجود الأم أثناء المذاكرة والتدريب بالمنزل ، ويبدأ الشعور بالرهبة عند الانفصال عنها لأداء الاختبار بشكل وحيد .
- ٨- الاعتياد على وجود الشخص الموجه والمرشد لصحة وخطأ الإجابة خلال الدراسة ، ويختفي ذلك الشخص وقت الاختبار مما يُشعر الطالب بأنه سيتحمل المسؤولية لوحده في حال أخطأ .

ثانياً: أسباب متعلقة بالأسرة:-

- ١- توبيخ الابن والضغط عليه بضرورة النجاح في الاختبارات والحصول على درجات كاملة.
- ٢- مقارنة الابن بإخوته أو بزميل له او بقريب متفوق مما يؤدي الى الاحباط.
- ٣- التوقعات المرتفعة للأب من الطالب التي تفوق إمكانياته وقدراته ، وعدم الإيمان بوجود الفوارق وتباين القدرات العقلية والذهنية.
- ٤- التحذيرات المستمرة من الآباء تفقدتهم الثقة بالنفس ويمكن أن يشعروا بالحاجز النفسي خلال الاختبار.

ثالثاً: أسباب متعلقة بالمعلم :

- ١- استخدام الاختبارات كوسيلة للانتقام من الطالبات.
- ٢- كثرة حديث المعلمين عن الاختبار قبل تقديمه.
- ٣- تذكير الطالب بوقت الاختبار باستمرار مما يؤدي إلى توتره في الاختبارات.
- ٤- الشدة والتوبيخ خلال وقت أداء الاختبار مما يزيد التوتر.
- ٥- القوانين الصارمة في قاعة الاختبار ترفع مستوى الرهبة والخوف.

التوصيات:

- ١- احرص دائماً على إيجاد دافع لدي ابنك للاستذكار والانتباه كأن تغرس فيه حب العلم كعبادة الله وطاعته.
- ٢- اعتمد في مساعدة ابنك على المتابعة لا على التلقين مع تشجيعه دائماً وبث الثقة بنفسه.
- ٣- عود ابنك أن يبدأ المذاكرة بتلاوة ما تيسر من القرآن الكريم حتى لو آية ثم دعاء المآثور ((اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلاً وأنت تجعل الحزن إن شئت سهلاً)).
- ٤- تهيئة المكان المناسب للدراسة وذلك بالابتعاد عن الضوضاء واتباع أسس الإضاءة الصحيحة والتهوية الجيدة وأيضا ترتيب الكتب اللازمة للدراسة فقط.
- ٥- الاهتمام بالصحة والتغذية الجيدة وشرب الماء والابتعاد عن المنبهات.
- ٦- ألا يذاكر وهو جائع ولا ينام وهو جائع.
- ٧- احرص على أن يجلس ابنك جلسة انتباه لا جلسة استرخاء عند المذاكرة.
- ٨- نبه ابنك ألا يذاكر مادتين متشابهتين على التوالي ، فإن ذلك يسبب النسيان والتداخل في المعلومات.
- ٩- اهتم بعملية الاسترجاع بين الحين والآخر.
- ١٠- فهم الشيء المراد حفظه أولاً ، لأن الفهم يحقق الحفظ سريعاً.
- ١١- تجهيز الأدوات المطلوبة للاختبار مسبقاً.
- ١٢- تخصيص ليلة الاختبار للمراجعة الجادة وليس للدراسة.

قائمة المراجع

أبو الشيخ، عطية. (٢٠١٨). قلق الاختبارات الإلكترونية وعلاقته بالأداء في نظر عينة من طالبات كلية الأميرة عالية بجامعة البلقاء التطبيقية- الأردن. المجلة التربوية. ٥٢، ٨٠٠-٨٢٣.

الشحات، مجدي، والبالح، خالد. (٢٠١٣). فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى قلق الامتحان وأثره في الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز لدى طالب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٩٢(١)، ٢٠٧-٢٦٧.

بطارسة، رندة. (٢٠٠٨). الخوف من الامتحانات عند طلبة الصف الخامس. الجامعة العربية المفتوحة: الأردن.

