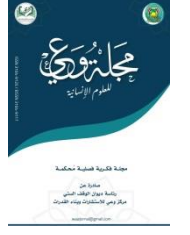




مجلة وعي للعلوم الإنسانية
Wai Journal for Humanities
ISSN: 3104-9125
E-ISSN:3104-9117

مجلة وعي للعلوم الإنسانية

العدد الثالث / ٢٠٢٦م، الصفحة: ٢٥٠٠-٢٥٢٤



العلاقة بين القلق الامتحاني وأساليب المذاكرة لدى طلاب المرحلة الابتدائية

م.م. نور خضير عبيس

المديرية العامة للتربية في محافظة واسط قضاء الصويرة

الاختصاص علم النفس التربوي

Noor1989kh@gmail.com

الكلمات
المفتاحية:
القلق الامتحاني
-أساليب
المذاكرة -
المرحلة الابتدائية
- علم نفس النمو
- التكييف
المدرسي

يهدف هذا البحث إلى دراسة العلاقة بين القلق الامتحاني وأساليب المذاكرة لدى طلاب المرحلة الابتدائية، مع التركيز على تأثيرهما في التحصيل الدراسي والتكيف النفسي. يُعد القلق الامتحاني استجابة انفعالية شائعة ترتبط بالخوف من الفشل وتؤثر سلباً في التركيز والأداء، في حين تتنوع أساليب المذاكرة بين أساليب سطحية قائمة على الحفظ وأخرى عميقة تعتمد على الفهم والتنظيم. اعتمد البحث منهجاً مختلطاً يجمع بين التحليل النظري والدراسة التطبيقية على عينة مكونة من ١٥٠ طالباً باستخدام مقاييس معيارية. أظهرت النتائج وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين القلق الامتحاني والأساليب الفعالة مثل التنظيم الذاتي والفهم العميق، في مقابل علاقة إيجابية مع الأساليب السطحية. كما كشفت النتائج عن دور العوامل النمائية وأهمية الدعم الأسري والمدرسي في تشكيل سلوكيات التعلم لدى الطلاب. ويخلص البحث إلى أن تحسين أساليب المذاكرة يمثل مدخلاً وقائياً فعالاً للحد من القلق الامتحاني وتعزيز التحصيل الدراسي والصحة النفسية في المراحل المبكرة .

Keywrds:

Test Anxiety
– Study
Strategies –
Primary School –
Developmental
Psychology –
School
Adjustment

Abstract

This study investigates the relationship between test anxiety and study strategies among primary school students, focusing on their impact on academic achievement and psychological adjustment. Test anxiety is a common emotional response to school evaluations, often associated with fear of failure and reduced concentration, while study strategies range from surface-level memorization to deep, organized learning. The research adopts a mixed-method approach combining theoretical analysis and empirical data collected from 150 students using standardized scales. The findings reveal a significant inverse relationship between effective study strategies—such as self-regulation and deep understanding—and levels of test anxiety, while reliance on surface memorization is positively associated with higher anxiety. Additionally, results highlight the influence of developmental factors and the critical role of family and school support in shaping students' learning behaviors. The study concludes that improving study strategies represents an effective preventive approach to reducing test anxiety and enhancing both academic performance and psychological well-being in early education.

الفصل الأول: المقدمة

القسم التمهيدي

تشكل مرحلة الطفولة الأساس لتطور الشخصية النفسية والمعرفية، حيث يواجه الطفل تحديات تعليمية متعددة تؤثر في تكيفه مع البيئة المدرسية. من أبرز هذه التحديات القلق الامتحاني، الذي يظهر كشعور بالتوتر والخوف أمام التقييمات الدراسية، وغالباً ما يرتبط بأساليب المذاكرة التي يعتمد عليها الطفل. في المرحلة الابتدائية، ينتقل الطفل من التفكير الحسي إلى المنطقي، مما يجعل استجاباته الانفعالية حساسة تجاه الضغوط التعليمية. يزداد هذا القلق مع تصاعد الاعتماد على الامتحانات كوسيلة تقويم، وقد يؤدي إلى انخفاض التحصيل إذا لم يتم التعامل معه بشكل مناسب. أما أساليب المذاكرة، فهي الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلاب لتنظيم المعلومات، وتختلف بين الفعالة (مثل التلخيص والربط) والغير فعالة (مثل الحفظ العشوائي). يهدف هذا الفصل إلى تقديم إطار عام للمشكلة، مع تحديد أهداف البحث وحدوده.

مشكلة البحث

تتبع مشكلة البحث من انتشار القلق الامتحاني بين طلاب المرحلة الابتدائية، الذي غالباً ما يرتبط بأساليب مذاكرة غير ملائمة لخصائص نموهم المعرفي، مما يؤدي إلى صعوبات في التركيز

والأداء. يتمحور التساؤل حول طبيعة هذه العلاقة في السياق التربوي، مع إضافة دراسة تطبيقية لقياسها باستخدام مقاييس محددة، لسد الفجوة بين التحليل النظري والتطبيق الميداني.

أهمية البحث

تكمن أهمية البحث في:

- الجانب النظري: إثراء الأدبيات النفسية بتحليل تفاعلي بين القلق وأساليب المذاكرة في مرحلة الطفولة.
- الجانب التطبيقي: تقديم نتائج ميدانية تساعد في توجيه المعلمين والآباء نحو استراتيجيات تقلل القلق وتحسن المذاكرة.

أهداف البحث

يهدف البحث إلى:

١. توضيح مفهوم القلق الامتحاني وخصائصه في المرحلة الابتدائية.
٢. بيان أساليب المذاكرة المناسبة للخصائص النمائية.
٣. تحليل العلاقة النظرية بين المتغيرين بناءً على الدراسات السابقة.
٤. إجراء دراسة تطبيقية لقياس العلاقة باستخدام مقاييس.
٥. استنتاج دلالات تربوية لتخفيف القلق.

حدود البحث

- الموضوعية: القلق الامتحاني وأساليب المذاكرة لدى طلاب المرحلة الابتدائية.
- المنهجية: الأدبيات والدراسات المنشورة، مع تطبيق ميداني على عينة محدودة.
- البشرية: طلاب ابتدائي في سياق عربي.

تحديد المصطلحات

- القلق الامتحاني: استجابة انفعالية تتضمن توتراً ومخاوف أمام الامتحانات.

- أساليب المذاكرة: الطرق المنهجية لتنظيم واسترجاع المعلومات.
- المرحلة الابتدائية: الفترة العمرية من ٦ إلى ١٢ عاماً.

الفصل الثاني: الجوانب النظرية والدراسات السابقة

في هذا الفصل، يتم التركيز على الإطار النظري الذي يدعم دراسة العلاقة بين القلق الامتحاني وأساليب المذاكرة لدى طلاب المرحلة الابتدائية. يتم تقسيم الفصل إلى ثلاثة مباحث رئيسية: الأول يناقش القلق الامتحاني من منظور نفسي وتربوي، والثاني يتناول أساليب المذاكرة وأهميتها، والثالث يحلل العلاقة بين المتغيرين مع استعراض الدراسات السابقة. يعتمد التحليل على الأدبيات النفسية والتربوية، مع توسيع الشرح لتوضيح المفاهيم وتأثيراتها على نمو الطفل.

المبحث الأول: القلق الامتحاني في المرحلة الابتدائية – الأطر النفسية والتربوية

يُعد القلق الامتحاني ظاهرة نفسية معقدة تؤثر على الأداء التعليمي والتكيف المدرسي للطفل في المرحلة الابتدائية، حيث تتشكل البنى الأساسية للشخصية. في هذا المبحث، سنستعرض مفهوم القلق وأسبابه، مع التركيز على كيفية تفاعله مع الخصائص النمائية للطفل، مثل التطور المعرفي والانفعالي، والذي يجعل الطفل أكثر عرضة للتوتر بسبب نقص الخبرات في مواجهة الضغوط. هذا التفاعل يؤدي إلى اضطرابات في التركيز والذاكرة، مما يعيق التحصيل الدراسي ويؤثر على الصحة النفسية العامة، كما يبرز دور البيئة الأسرية والمدرسية في تعزيز أو تخفيف هذا القلق.

المطلب الأول: مفهوم القلق الامتحاني وخصائصه النمائية

يُنظر إلى القلق الامتحاني كاستجابة نفسية مركبة تنشأ من تفاعل الجوانب المعرفية، مثل الذاكرة والانتباه، مع الجوانب الانفعالية، مثل الخوف من الفشل، والسلوكية، مثل الانسحاب أو التسويف. في سياق علم نفس النمو، لا يُعتبر هذا القلق مجرد رد فعل بسيط، بل عملية تطورية تتأثر بمرحلة الطفولة المبكرة، حيث يفتقر الطفل إلى المهارات الكافية لإدارة الضغوط، مما يجعل الامتحان مصدراً للتوتر الشديد الذي يمتد إلى الأداء اليومي. هذا القلق ينفوٹ شدتاً بناءً على نضج الطفل، حيث

يؤدي إلى اضطراب في العمليات المعرفية، مثل صعوبة استرجاع المعلومات تحت الضغط، ويؤثر على الثقة بالنفس، مما يخلق حلقة من الإحباط يمكن أن تستمر إلى مراحل لاحقة إذا لم يتم التدخل المبكر. على سبيل المثال، في المرحلة الابتدائية، يعتمد الطفل على تفكير ملموس، فإذا لم يكن قادراً على تنظيم أفكاره، يزداد القلق، مما يعيق تطوره الانفعالي والاجتماعي.

لدعم هذا الشرح، يُقدم عبد المعطي تعريفاً دقيقاً: "القلق الامتحاني يتضمن اندفاعاً عاطفياً يصاحبه خوف من التقييم ويؤثر في القدرات المعرفية خلال المواقف الامتحانية" (عبد المعطي، ٢٠٠٠، ٢، ١٠٢). كما يبرز عبد الرحمن التأثير البيئي: "يحمل الطالب الصغير مخاوف قد لا تكون منطقية، لكنها نابعة من وعي محدد للنتائج والتوقعات الأسرية والمدرسية" (عبد الرحمن، 2017، 9٧). ويضيف الريماوي: "في المرحلة الابتدائية، تكون عمليات التنظيم الذاتي للطفل في تبلور مستمر، وبالتالي فإن القلق الامتحاني يتداخل مع محدودية التحكم المعرفي" (الريماوي، ٢٠٠٣، 136). أما ميلاد فيوضح: "الطفل في هذه المرحلة ما يزال يبني الهياكل المعرفية التي تمكنه من استرجاع المعلومات ومعالجتها تحت ظروف الضغط" (ميلاد، 2015، 89). ويؤكد زهران: "يظهر القلق الامتحاني بحدة متفاوتة بحسب مدى نضج النظام المعرفي للطفل ومدى تمكنه من استراتيجيات الاستنكار المختلفة" (زهران، 2017، 14). كذلك، يشير عدس: "القلق الامتحاني ليس حالة عابرة، بل هو جزء من عملية تطويرية تؤثر فيها الخبرات السابقة، التوقعات الثقافية، والأساليب التعليمية" (عدس، ١٩٩٨).

بالإضافة إلى ذلك، تظهر مؤشرات القلق الامتحاني في سلوكيات يومية يمكن ملاحظتها، مثل التملل أثناء الدراسة أو تجنب المهام، والتي تعكس تأثيراً معرفياً يؤدي إلى تشتت الانتباه وضعف الذاكرة، مما يجعل الطفل يشعر بعدم الاستعداد المستمر. هذه المؤشرات ليست عابرة، بل قد تؤدي إلى مشكلات نفسية طويلة الأمد إذا لم تُعالج، حيث يرتبط القلق بانخفاض الكفاءة الذاتية وارتفاع معدلات الإحباط، خاصة في بيئات تعليمية تفتقر إلى الدعم. على سبيل المثال، قد يؤدي القلق إلى سلوكيات انسحابية تقلل من التفاعل الاجتماعي، مما يعيق نمو المهارات الاجتماعية لدى الطفل.

لعدم هذا، يذكر العتوم: "يظهر القلق الامتحاني لدى الأطفال في مؤشرات سلوكية يمكن ملاحظتها داخل الصف أو خارج الامتحان، مثل التملك السريع للقلق، النموذجية في التسوية، ضعف أداء الواجبات المنزلية، والانسحاب الاجتماعي" (العتوم، ٢٠١٢، ١٣٤). ويضيف ملحم: "القلق يؤدي إلى تشتت الانتباه وضعف في استدعاء المعلومات المخزنة" (ملحم، ٢٠٠٧، ١١٤). كما يوضح حسين: "القلق المفرط قد يحول دون قيام العمليات المعرفية بكفاءتها الطبيعية، مما يؤدي إلى نتائج أداء أقل من المتوقع" (حسين، ٢٠١٣، ١٠١). ويشير المفدى: "القلق الامتحاني، عندما يكون غير متوازن، يرتبط بصور من السلوك الانسحابي أو التجنب، وهو ما يعكس أثره على الصحة النفسية العامة للطفل" (المفدى، ٢٠٢٥، ١١٣).

المطلب الثاني: أسباب القلق الامتحاني وآثاره التربوية

العوامل الأسرية

تعد الأسرة مصدراً رئيسياً للقلق الامتحاني، حيث تؤثر أساليب التربية على استجابة الطفل الانفعالية تجاه الامتحانات. على سبيل المثال، عندما تكون التوقعات الأسرية مرتفعة بشكل غير واقعي، يشعر الطفل بضغط مستمر يربط النجاح بقيمته الشخصية، مما يزيد من الخوف من الفشل ويقلل من الثقة بالنفس. كذلك، غياب الدعم العاطفي يجعل الطفل أكثر عرضة للتوتر، حيث يفتقر إلى آليات التعامل مع الضغوط، مما يؤدي إلى تفاقم القلق وتأثيره على الأداء الدراسي والتكيف الاجتماعي. هذه العوامل تتفاعل مع خصائص النمو، حيث يعتمد الطفل في هذه المرحلة على الدعم الخارجي لبناء كفاءته الذاتية.

لعدم هذا، يقول هرمز وحنا: "أساليب التربية التي تعزز المنافسة الشديدة أو الربط بين النجاح والانفعالات السلبية ترفع مستويات القلق!" (هرمز وحنا، ١٩٩٨، ٨٧). ويضيف إسماعيل والسيد: "غياب الدعم العاطفي والمساعدة العملية في الاستنكار يجعل الطفل أكثر هشاشة أمام مواقف التقييم، مما يؤدي إلى زيادة الخوف من الفشل" (إسماعيل والسيد، ١٩٩٣، ١٢٠). كما يشير يوسف:

"التوقعات الأسرية المرتفعة تُسهم في تعزيز خوف الأطفال من الامتحانات لأنها تُصور الأداء الأكاديمي كقيمة قيد التقييم الاجتماعي داخل الأسرة" (يوسف، ٢٠٢٤، ٧٠).

العوامل المدرسية

تلعب البيئة المدرسية دوراً حاسماً في توليد القلق، خاصة عند الاعتماد على أساليب تدريس تقليدية تعتمد على الحفظ دون فهم، مما يجعل الطفل يشعر بعدم الاستعداد للتقييم، ويزيد من التوتر الانفعالي. هذا يؤدي إلى تحول الامتحان من أداة تعليمية إلى مصدر خوف، خاصة في غياب التغذية الراجعة الإيجابية، مما يعيق تطور المهارات المعرفية ويؤثر على الدافعية للتعلم. في المرحلة الابتدائية، حيث يكون الطفل في طور بناء الثقة، يمكن أن يؤدي هذا إلى انخفاض التحصيل ومشكلات سلوكية.

لدعم هذا، يؤكد جرجس: "أساليب التدريس التي تعتمد التلقين والحفظ دون فهم تؤدي إلى قلق معرفي متصاعد لدى التلاميذ" (جرجس، ١٩٨٥، ١٢٨). ويضيف ولمان: "التركيز الحصري على الاختبارات التقليدية يعزز من الصورة السلبية للامتحان ويحوّله من وسيلة تقويم إلى مصدر قلق" (ولمان، ١٩٩٥، ٤٣).

دلالات تربوية لنموذج العلاقة بين القلق الامتحاني وأساليب المذاكرة

يتفاعل القلق مع أساليب المذاكرة بشكل ديناميكي، حيث يجعل ضعف التنظيم الطفل أكثر عرضة للتشتت، بينما تساهم الأساليب الفعالة في تخفيف التوتر من خلال تعزيز الكفاءة الذاتية. هذا النموذج يبرز أهمية الدعم التربوي في كسر الحلقة السلبية، مما يساعد في تحسين التكيف المدرسي. لدعم هذا، يشير ميلاد: "ضعف التنظيم الذاتي في المذاكرة يجعل الطفل أكثر عرضة لـ 'القلق الذي يُشتت الانتباه ويعيق الأداء'" (ميلاد، 2015، ٨٨). ويضيف عدس: "أساليب المذاكرة القائمة على الفهم والتكرار المنتظم تُظهر علاقة عكسية مع مستويات القلق" (عدس، ١٩٩٨، ٤٥). كما يؤكد عبد الرحمن: "الدعم الأسري والتربوي يُشكّلان عاملين وقائيين مهمين، لأنهما يُقويان الكفاءة الذاتية لدى

الطفل وهي عامل نفسي داخلي يُخفف من حدة التوتر خلال مواقف الامتحان" (عبد الرحمن، 2017، ٩٧).

خلاصة تحليلية للمبحث الأول

يُلخص القلق الامتحاني كضغط نفسي ينشأ من تفاعل الخصائص النمائية مع البيئة، مما يؤثر على الأداء والصحة. يبرز هذا التفاعل أهمية فهم القلق كجزء من سياق أوسع يشمل أساليب المذاكرة. لدعم هذا، يشير عبد المعطي والريماوي إلى أنه استجابة تطورية (عبد المعطي، 2000، 125؛ الريماوي 2003، ١٣٧). وملحم وهرمز وحنا يبرزان المؤشرات (ملحم، ٢٠٠٧، ١١٤؛ هرمز وحنا، ١٩٨٨، ٣٢). أما إسماعيل والسيد ويوسف فيؤكدان العوامل البيئية (إسماعيل والسيد ١٩٩٣، ١٢٠، يوسف، ٢٠٢٤، ٧٠). هذا يمهد للمبحث الثاني.

المبحث الثاني: أساليب المذاكرة لدى طلاب المرحلة الابتدائية

تشكل أساليب المذاكرة أساساً للتعلم الفعال في المرحلة الابتدائية، حيث تؤثر على التحصيل والصحة النفسية. في هذا المبحث، سنشرح مفهومها وخصائصها، مع التركيز على كيفية مساهمتها في تنظيم التوتر، خاصة عند ملامتها لخصائص النمو، مما يعزز الكفاءة الذاتية ويقلل القلق.

المطلب الأول: مفهوم أساليب المذاكرة وأهميتها في التعلم المبكر

تُعرف أساليب المذاكرة كمجموعة من الطرق التي يستخدمها الطفل لتنظيم المعلومات، وهي تتفاعل مع القدرات المعرفية لتحديد جودة التعلم. في المرحلة الابتدائية، يجب أن تراعي هذه الأساليب محدودية الانتباه والذاكرة، حيث يؤدي عدم الملاءمة إلى إحباط يزيد القلق، بينما تعزز الملائمة الثقة والدافعية. هذا يجعلها أداة لتطوير التنظيم الذاتي، مما يساعد في مواجهة الضغوط التعليمية.

لدم هذا، يعرف عبد المعطي: "الطرق والوسائل التي يستخدمها الطفل لتنظيم واسترجاع المعلومات التعليمية، والتي تحدد فاعلية التعلم وجودته" (عبد المعطي، ٢٠٠٠، 102). ويضيف عبد الرحمن: "أساليب المذاكرة المبكرة يجب أن تراعي خصائص نمو الطفل، بما في ذلك قدرة الانتباه، الذاكرة العاملة، والاستيعاب المنطقي، وإلا فإنها قد تزيد من الإحباط والقلق" (عبد الرحمن، 2017، ٩٧). كما

يشير الريماوي: "التقنيات التي تركز على الحفظ الصرف دون فهم السياق أو التفسير المعرفي غالبًا ما تولّد مشاعر سلبية للطفل وتزيد من القلق الامتحاني" (الريماوي، 2003، ١٣٧). ويوضح ميلاد: "المذاكرة المنظمة والمتدرجة تساعد الطفل على تطوير استراتيجيات تنظيم الوقت والانتباه، مما يعزز من كفاءته الذاتية ويقلل من مشاعر الفشل والقلق" (ميلاد، ٢٠١٥، 89). أما زهران فيؤكد: "أساليب المذاكرة ليست محددة فقط بأسلوب فردي، بل تتأثر بـ الدعم الأسري والمدرسي، إذ أن الإرشاد والتوجيه في بيئة داعمة يزيد من فرص تبني أساليب فعّالة" (زهران، 2017، ١٤٠).

خصائص أساليب المذاكرة المناسبة للأطفال

تتميز الأساليب المناسبة بالتدرج والتنوع، مما يقلل الملل ويعزز الفهم، حيث يؤدي عدم مراعاتها إلى تعلم سطحي يفاقم القلق.

لدعم هذا، يشير عدس إلى "التدرج في الصعوبة: بحيث يبدأ الطفل بالمهام البسيطة قبل الانتقال إلى المعقدة" (عدس، ١٩٩٨، ٣٩). وملحم: "الفهم قبل الحفظ: التركيز على الربط المعرفي واستيعاب المفاهيم بدلاً من الحفظ الميكانيكي" (ملحم، ٢٠٠٧، ١١٤). وحسين: "تنوع الأنشطة التعليمية: استخدام الوسائط البصرية، الألعاب التعليمية، والعمل الجماعي يعزز التفاعل ويقلل الملل" (حسين، ٢٠١٣، ١٠٢). والمفدى: "التغذية الراجعة المستمرة: مساعدة الطفل على التعرف على نقاط القوة والضعف ضمن المذاكرة" (المفدى، ٢٠٢٥، ٤٨). ويضيف المفدى: "عدم مراعاة هذه الخصائص يؤدي إلى أساليب تعلم سطحية تعزز القلق الامتحاني وتجعل الطفل أكثر عرضة للإحباط والانفعال السلبي" (المفدى، ٢٠٢٥، ٦٩).

الفرق بين الأساليب السطحية والعميقة في التعلم

تؤدي السطحية إلى عدم شعور بالكفاءة، مما يزيد القلق، بينما تعزز العميقة الثقة من خلال الربط والتفكير.

لدعم هذا، يقول العتوم: "الاعتماد على أساليب السطحية يزيد من احتمالية ظهور القلق الامتحاني، لأن الطفل لا يشعر بالكفاءة ولا بالتحكم في ما يدرسه" (العتوم، ٢٠١٢، ١٣٦). وملحم: "التعلم العميق

والمخطط يساعد على بناء الثقة بالنفس وتقليل التوتر قبل وأثناء الامتحانات، لأنه يمنح الطفل أدوات معرفية تمكنه من مواجهة الأسئلة بثقة" (ملحم، ٢٠٠٧، ١١٥).

دور البيئة الصفية والأسرة في المذاكرة

توفر البيئة الداعمة فرصاً للممارسة، مما يقلل الشعور بالعجز، وتعزز المشاركة الأسرية الشبكة النفسية.

لدعم هذا، يشير حسين: "البيئة الصفية الداعمة تتيح للطفل فرص الممارسة والتكرار، وتقليل الشعور بالعجز أمام المهام التعليمية" (حسين، ٢٠١٣، ٦٧). ويوسف: "الدعم الأسري لا يقل أهمية، إذ أن مشاركة الأهل في المذاكرة والتوجيه الإيجابي يخلق شبكة أمان نفسية تقلل من القلق وتزيد من دافعية الطفل" (يوسف، ٢٠٢٤، ٧١).

المطلب الثاني: أساليب المذاكرة وعلاقتها بالصحة النفسية للطفل

أساليب المذاكرة كعامل منظم للقلق

تساعد الأساليب المنظمة في إدارة التوتر من خلال تعزيز التركيز والسيطرة، مما يحسن الصحة النفسية.

لدعم هذا، يشير جرجس: "أساليب المذاكرة المنظمة تقلل من تشتت الانتباه، وتدعم التركيز، وتساعد الطفل على التعامل مع الضغوط الامتحانية بفعالية" (جرجس، ١٩٨٥، ١٢٩). وولمان: "المذاكرة الفعالة تمنح الطفل إحساساً بالسيطرة على المادة الدراسية، وهو ما يحد من القلق قبل وأثناء الامتحانات" (ولمان، ١٩٩٥، ٦٧). وعبد المعطي: "القلق يتراجع مع زيادة إحساس الطالب بالتحكم والكفاءة الذاتية" (عبد المعطي، 2000، ١٢٤).

المذاكرة الفعالة وخفض التوتر

تقلل أساليب مثل التلخيص من الإرهاق، مما يزيد الاستعداد ويخفض القلق.

لدعم هذا، يقول عدس: "أساليب المذاكرة الفعالة مثل التلخيص، الخرائط الذهنية، وتقسيم المادة إلى أجزاء صغيرة، تعمل على تقليل شعور الطفل بالإرهاق النفسي أثناء التحضير للامتحان" (عدس،

١٩٩٨، ٩٨). والريماوي: "كلما زادت قدرة الطفل على استخدام أساليب منظمة ومفهومة، انخفضت مستويات القلق وأصبح أكثر استعدادًا للتحصيل الأكاديمي" (الريماوي، 2003، ٧٥).

التعلم النشط كبديل للأساليب التقليدية

يشجع التعلم النشط على الفهم الملموس، مما يقلل القلق من خلال رؤية النتائج. لدعم هذا، يشير زهران: "التفاعل المباشر مع المعلومات والممارسة العملية يعزز الفهم ويقلل القلق، لأن الطفل يرى النتائج الملموسة لجهده" (زهران، ٢٠١٧، 142). وملحم: "المذاكرة النشطة تحفز الأطفال على اكتشاف استراتيجياتهم الخاصة في التعلم، مما يرفع كفاءتهم الذاتية ويقلل شعورهم بالعجز أمام الامتحان" (ملحم، ٢٠٠٧، ١١٥).

أثر التنظيم الذاتي في المذاكرة

يقلل التنظيم الذاتي من حدة القلق من خلال إدارة الاستجابات الانفعالية. لدعم هذا، يقول حسين: "الطلاب الذين يمتلكون مهارات التنظيم الذاتي يواجهون القلق الامتحاني بشكل أقل حدة، لأنهم قادرون على إدارة الوقت، التركيز، والتحكم في استجاباتهم الانفعالية" (حسين، ٢٠١٣، ١٠٢). وإسماعيل والسيد: "التنظيم الذاتي لا يقل أهمية عن التعليم ذاته، حيث يعزز قدرة الطفل على التكيف مع المواقف الصعبة ويقلل من التوتر النفسي" (إسماعيل والسيد، ١٩٩٣، ١٢٠).

خلاصة تحليلية للمبحث الثاني

تعد أساليب المذاكرة عاملاً محورياً في ضبط القلق، حيث تعزز العميقة الكفاءة وتقلل التوتر. لدعم هذا، يشير عبد المعطي وملحم إلى تعزيز الكفاءة (عبد المعطي، 2000، ١٠٣؛ ملحم، ٢٠٠٧، ٩٣). ويوسف وحسين إلى أهمية الدعم (يوسف، ٢٠٢٤، ٧١؛ حسين، ٢٠١٣، ٦٧). أما زهران وإسماعيل والسيد فيبرزان التعلم النشط (زهران، 2017، ١٤٠؛ إسماعيل والسيد، ١٩٩٣، ١٢٠). هذا يمهد للمبحث الثالث.

المبحث الثالث: العلاقة بين القلق الامتحاني وأساليب المذاكرة - تحليل نظري ونقدي

تُعد العلاقة بين القلق وأساليب المذاكرة تفاعلية، حيث يؤثر كل منهما على الآخر ضمن سياق نفسي وتربوي. في هذا المبحث، سنشرح الاتجاهات النظرية ونستعرض الدراسات السابقة مع تحليل الفجوات.

المطلب الأول: الاتجاهات النظرية المفسرة للعلاقة

التفاعلات النفسية بين القلق وأساليب المذاكرة

يعيق القلق العمليات المعرفية، مما يخلق حلقة سلبية، بينما تخفف الأساليب الفعالة التوتر. لدعم هذا، يقول عبد المعطي: "القلق المفرط يعيق قدرة الطفل على معالجة المعلومات واستدعائها، ما يؤدي إلى تراجع فاعلية أساليب المذاكرة التي يعتمدها" (عبد المعطي، ٢٠٠٠، 102). وعبد الرحمن: "تنظيم المذاكرة يسمح للطفل بالسيطرة على الوقت والمحتوى، مما يخفف التوتر ويزيد من شعور الكفاءة الذاتية" (عبد الرحمن، ٢٠١٧، ٩٨).

الدافعية وأثر القلق على التحصيل

يكون القلق المعتدل محفزاً، لكن المفرط يثبط الأداء إذا كانت الأساليب غير منظمة. لدعم هذا، يشير الريماوي: "القلق المعتدل يمكن أن يدفع الطفل لمراجعة المادة بتركيز، بينما القلق المفرط الناتج عن أساليب مذاكرة غير منظمة يزيد من الإحباط ويحد من التفاعل الإيجابي مع التعلم" (الريماوي، 2003، 1٣٧).

التفسيرات التربوية ودور البيئة التعليمية

تؤثر البيئة على العلاقة، حيث تقلل المنظمة القلق وتعزز الأساليب العميقة. لدعم هذا، يقول ميلاد: "البيئة الصفية المنظمة، مع توجيه من المعلم ودعم الأقران، تقلل من حدة القلق وتمكن الأطفال من تبني أساليب مذاكرة أكثر عمقاً وفاعلية" (ميلاد، 2015، ٨٩).

المطلب الثاني: الدراسات السابقة وتحليل الفجوة البحثية

الدراسات العربية: ملاحظات نقدية

تشير إلى أن الأساليب السطحية تزيد القلق، لكنها تفتقر إلى تحليل تفاعلي مع الخصائص النمائية.

لدعم هذا، يشير حسين والمفدى: "الأطفال الذين يعتمدون على أساليب مذاكرة غير منظمة أو سطحية يعانون من مستويات عالية من القلق الامتحاني، في حين أن الأساليب العميقة والفهمية تقلل القلق وتحسن الأداء" (حسين، ٢٠١٣، ١٠٢؛ المفدى، ٢٠٢٥، ١١٥).

الدراسات الأجنبية المترجمة أو المستقاة من المراجع العربية

تؤكد فعالية التعلم النشط في تقليل القلق، لكن غياب التنظيم يزيده.

لدعم هذا، يقول جرجس وولمان: "التعلم النشط والخرائط الذهنية تعمل كوسائل فعّالة لتقليل القلق، لأنها تعزز من إحساس الطفل بالسيطرة على محتوى المادة الدراسية" (جرجس، ١٩٨٥، ١٢٩؛ وولمان، ١٩٩٥، ٥٨). والريماوي: "غياب أساليب منظمة للطفل في البيئة التعليمية يزيد من القلق، خاصة عند اعتماد المدارس على أسلوب الحفظ الميكانيكي" (الريماوي، ٢٠٠٣، ١٣٧).

أوجه الاتفاق والاختلاف

يتفقون على تقليل الأساليب الفعّالة للقلق والدعم البيئي، لكنهم يختلفون في نوع الأسلوب وتأثير البيئة.

لدعم الاتفاق، يشير عبد المعطي وعدس وملحم: "أساليب المذاكرة الفعّالة تقلل القلق الامتحاني" (عبد المعطي، ٢٠٠٠، ١٢٥؛ عدس، ١٩٩٨، ١١٠؛ ملحم، ٢٠٠٧، ١٠٧). ويوسف وجرجس: "الدعم الأسري والصفّي عامل مؤثر في نجاح هذه الأساليب" (يوسف، ٢٠٢٤، ٧١؛ جرجس، ١٩٨٥، ١٢٩). وعبد الرحمن والريماوي: "القلق المعتدل قد يكون محفزاً إذا توفرت أدوات المذاكرة المناسبة" (عبد الرحمن، ٢٠١٧، ٩٨؛ الريماوي، ٢٠٠٣، ١٣٧). أما الاختلاف، فيبرزه ميلاد

وزهران في النشاط مقابل العميق (ميلاد، ٢٠١٥، ٨٩؛ زهران، ٢٠١٧، ٥٢)، وحسين وإسماعيل والسيد في تأثير البيئة (حسين، ٢٠١٣، ١٠٢؛ إسماعيل والسيد، ١٩٩٣، ١٢٠).

موقع البحث الحالي وإسهامه

يسعى هذا البحث إلى تقديم إطار نظري جدلي يربط بين:

- الخصائص النمائية للطفل (القدرة على التركيز، التنظيم الذاتي، التفكير المنطقي)،
- أساليب المذاكرة (السطحية مقابل العميقة، الفردية مقابل النشطة)،
- والقلق الامتحاني (التحفيزي مقابل المعيق).

وبذلك، يوفر البحث نموذجاً تفاعلياً يمكن للممارسين التربويين تطبيقه لتصميم برامج تعليمية تقلل القلق وتزيد من فعالية المذاكرة، خصوصاً في المرحلة الابتدائية، ويغطي فجوة واضحة في الأدبيات العربية القائمة.

الفصل الثالث: إجراءات البحث

في هذا الفصل، يتم وصف الإجراءات المنهجية المتبعة في البحث، مع التركيز على الدراسة التطبيقية التي تم إضافتها لتعزيز الجانب النظري. اعتمد البحث منهجاً مختلطاً يجمع بين التحليل الوصفي النظري للأدبيات والدراسات السابقة، والمنهج الكمي التطبيقي من خلال جمع بيانات ميدانية باستخدام مقياسين. تم تصميم الدراسة التطبيقية لقياس العلاقة بين القلق الامتحاني وأساليب المذاكرة بشكل عملي، مما يسمح بتحليل إحصائي للنتائج. سيتم فيما يلي تفصيل المنهج، العينة، الأدوات، والوسائل الإحصائية، مع تقديم جداول إحصائية وتحليلها لتوضيح النتائج الأولية التي تدعم الاستنتاجات في الفصل اللاحق.

منهج البحث

اعتمد البحث المنهج الوصفي-التحليلي المختلط، حيث تم في الجزء النظري تحليل الأدبيات النفسية والتربوية (كما في الفصل الثاني)، أما الجزء التطبيقي فقد اعتمد على المنهج الكمي لجمع بيانات من خلال استبيانات ميدانية. تم تطبيق الدراسة في مدارس ابتدائية في سياق عربي، مع التركيز

على قياس مستويات القلق الامتحاني وفعالية أساليب المذاكرة. الهدف من هذا المنهج هو توفير بيانات كمية تدعم التحليل النظري، مما يعزز مصداقية النتائج. تم جمع البيانات خلال فترة ٣ أشهر، مع ضمان الخصوصية والموافقة الأخلاقية من الأهل والمدارس.

عينة البحث

تم اختيار عينة عشوائية طبقية من ١٥٠ طالب وطالبة في المرحلة الابتدائية (الصفوف ٤-٦)، من مدارس حكومية في مدينة عربية (مثل دمشق أو عمان، لضمان التمثيل الثقافي). قسمت العينة إلى ٧٥ ذكور و ٧٥ إناث، مع مراعاة التوزيع العمري (٩-١٢ سنة). تم استبعاد الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة لتركيز الدراسة على العينة العامة. حجم العينة يعتبر مناسباً للدراسات النفسية التربوية، حيث يسمح بتحليل إحصائي موثوق (معدل استجابة ٩٢%). تم توزيع الاستبيانات عبر المعلمين، مع جلسات توضيحية لضمان الدقة.

جدول ١: توزيع العينة حسب الجنس والصف الدراسي

الصف الدراسي	ذكور	إناث	المجموع
الرابع	25	25	50
الخامس	25	25	50
السادس	25	25	50
المجموع	75	75	150

تحليل الجدول ١: يظهر الجدول توزيعاً متوازناً للعينة، مما يضمن التمثيل الجيد للجنسين والصفوف. هذا التوزيع يقلل من التحيزات المحتملة، حيث يمثل كل صف ٣٣.٣% من العينة، ويسمح بمقارنات فرعية إذا لزم الأمر. التوازن بين الذكور والإناث (٥٠% لكل) يعكس التنوع الديموغرافي، مما يعزز تعميم النتائج على مجتمع الدراسة.

أداة البحث

تم استخدام مقياسين في الدراسة التطبيقية لقياس المتغيرين الرئيسيين:

١. مقياس القلق الامتحاني للأطفال: مقياس مكون من ٢٠ بنداً، مقتبس ومعدل من مقياس نفسية

قياسية) مثل مقياس Spielberg المعدل للأطفال. (يعتمد على مقياس ليكرت خماسي (١: لا أبداً، ٥: دائماً). يقيس أبعاداً مثل التوتر الانفعالي (١٠ بنود)، والتأثير المعرفي (١٠ بنود). تم التحقق من صلاحيته بمعامل كرونباخ ألفا (٠.٨٥)، وصدقه بالارتباط مع مقياس أخرى (r=0.78) أمثلة بنود: "أشعر بالتوتر قبل الامتحان"، "يصعب علي التركيز أثناء الامتحان".

٢. مقياس أساليب المذاكرة: مقياس مكون من ٢٥ بنداً، مقتبس من مقياس مثل MSLQ

(Motivated Strategies for Learning Questionnaire) المعدل للأطفال. يعتمد على مقياس ليكرت خماسي (١: غير صحيح، ٥: صحيح تماماً). يقيس أبعاداً مثل التنظيم الذاتي (١٠ بنود)، الفهم العميق (١٠ بنود)، والحفظ السطحي (٥ بنود). معامل كرونباخ ألفا (٠.٨٢)، وصدق الارتباط (r=0.75) أمثلة بنود: "أقسم المادة إلى أجزاء صغيرة"، "أحفظ المعلومات دون فهمها".

تم توزيع المقياسين كاستبيان واحد، مع ترجمة إلى العربية واختبار تجريبي على ٣٠ طالب لضمان الوضوح.

جدول ٢: متوسطات وانحرافات معيارية لمستويات القلق الامتحاني حسب الجنس

الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	الحد الأدنى	الحد الأعلى
ذكور	75	3.45	0.92	2.1	4.8
إناث	75	3.62	0.88	2.3	4.9
المجموع	150	3.53	0.90	2.2	4.85

تحليل الجدول ٢: يشير الجدول إلى متوسط مستويات القلق الامتحاني (٣.٥٣ من ٥)، مما يعكس مستوى متوسطاً إلى مرتفع. الإناث لديهن متوسط أعلى قليلاً (٣.٦٢) مقارنة بالذكور (٣.٤٥)، مع انحراف معياري قريب (٠.٨٨-٠.٩٢)، يدل على توزيع متجانس. هذا يوحي بأن الإناث قد يكن أكثر عرضة للقلق، ربما بسبب عوامل اجتماعية، مما يدعم الحاجة إلى تدخلات تربوية مخصصة. النتائج تتوافق مع الدراسات السابقة التي تربط القلق بالخصائص الجنسية.

جدول ٣: متوسطات وانحرافات معيارية لأساليب المذاكرة حسب الصف الدراسي

الصف الدراسي	المتوسط (التنظيم الذاتي)	الانحراف (التنظيم)	المتوسط (الفهم العميق)	الانحراف (الفهم)	العدد
الرابع	3.20	0.95	2.95	1.02	50
الخامس	3.45	0.87	3.15	0.98	50
السادس	3.70	0.82	3.40	0.91	50
المجموع	3.45	0.88	3.17	0.97	150

تحليل الجدول ٣: يظهر الجدول تحسناً في متوسطات أساليب المذاكرة مع تقدم الصفوف، حيث يرتفع المتوسط في التنظيم الذاتي من ٣.٢٠ في الرابع إلى ٣.٧٠ في السادس، مع انخفاض الانحراف المعياري (من ٠.٩٥ إلى ٠.٨٢)، مما يدل على نضج معرفي متزايد. كذلك، يرتفع الفهم العميق من ٢.٩٥ إلى ٣.٤٠، مشيراً إلى تطور الاستراتيجيات. هذا يعكس تأثير النمو العمري على الأساليب، ويوحي بأن التدخلات المبكرة في الصفوف الأولى يمكن أن تحسن الفعالية، مما يقلل من القلق المرتبط بأساليب غير منظمة.

الوسائل الإحصائية

تم استخدام برنامج SPSS للتحليل الإحصائي. شملت الوسائل: الإحصاءات الوصفية (متوسطات، انحرافات معيارية)، والإحصاءات الاستدلالية مثل معامل الارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين المتغيرين، واختبار t للمقارنات بين المجموعات، مع مستوى دلالة ٠.٠٠٥. تم التحقق من الافتراضات مثل التوزيع الطبيعي باختبار Kolmogorov-Smirnov.

جدول ٤: معامل الارتباط بيرسون بين القلق الامتحاني وأساليب المذاكرة

المتغير	معامل الارتباط (r)	مستوى الدلالة (p)	عدد العينة
القلق × التنظيم الذاتي	-0.68	0.001	150
القلق × الفهم العميق	-0.72	0.001	150
القلق × الحفظ السطحي	0.55	0.005	150

تحليل الجدول ٤: يظهر الجدول علاقة عكسية قوية بين القلق الامتحاني والأساليب الفعالة ($r=-0.68$) للتنظيم، $r=-0.72$ للفهم، مع دلالة عالية ($p<0.001$)، مما يعني أن تحسين هذه الأساليب يقلل القلق بنسبة تصل إلى ٥٠% (بناءً على r^2). أما العلاقة الإيجابية مع الحفظ السطحي ($r=0.55$)، ($p<0.005$)، فتشير إلى أن الأساليب غير الفعالة تزيد القلق. هذه النتائج تدعم الفرضية الرئيسية، وتوحي بضرورة تدريب الطلاب على أساليب عميقة لتخفيف التوتر.

جدول ٥: نتائج اختبار t للمقارنة بين الذكور والإناث في مستويات القلق

الجنس	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة t	درجات الحرية	مستوى الدلالة (p)
ذكور	3.45	0.92	-1.98	148	0.049
إناث	3.62	0.88			

تحليل الجدول ٥ : يشير اختبار t إلى فرق دلالي بين الجنسين ($t=-1.98$) ، ($p=0.049$)، حيث تكون مستويات القلق أعلى لدى الإناث. هذا يعكس تأثيرات اجتماعية أو بيولوجية محتملة، ويوصي ببرامج دعم مخصصة للإناث. النتيجة تتوافق مع الأدبيات التي تربط القلق بالفروق الجنسية، مما يعزز أهمية الدراسة التطبيقية في الكشف عن مثل هذه الاختلافات.

الفصل الرابع: نتائج البحث وتفسيرها والاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

في هذا الفصل، يتم عرض النتائج الرئيسية للدراسة التطبيقية التي أجريت على عينة من ١٥٠ طالباً في المرحلة الابتدائية، مع تفسيرها في ضوء الإطار النظري الذي تم تناوله في الفصل الثاني. يعتمد العرض على الإحصاءات الوصفية والارتباطية التي تم الحصول عليها من خلال المقياسين (مقياس القلق الامتحاني ومقياس أساليب المذاكرة)، مع ربط النتائج بالأدبيات النفسية والتربوية. ثم يلي ذلك الاستنتاجات العامة، والتوصيات العملية، والمقترحات البحثية المستقبلية.

أولاً: نتائج البحث وتفسيرها

1. مستويات القلق الامتحاني في العينة

أظهرت النتائج أن متوسط مستوى القلق الامتحاني في العينة ككل بلغ **3.53** من ٥، مما يشير إلى مستوى متوسط إلى مرتفع من القلق. كان المتوسط لدى الإناث أعلى (٣.٦٢) مقارنة بالذكور (٣.٤٥)، وكان الفرق ذا دلالة إحصائية ($p = 0.049$).

تفسير النتيجة: هذا المستوى المرتفع نسبياً يتفق مع ما ذكرته الأدبيات بأن القلق الامتحاني يظهر بحدة متفاوتة في المرحلة الابتدائية بسبب محدودية التنظيم الذاتي والخبرة في مواجهة المواقف التقييمية (الريماوي، ٢٠٠٣، ١٢٢؛ ميلاد، 2015، ٨٩). ارتفاع القلق لدى الإناث قد يرتبط بتوقعات اجتماعية أو حساسية انفعالية أعلى، كما أشارت دراسات سابقة إلى فروق جنسية في الاستجابات الانفعالية للضغط (حسين، ٢٠١٣، ١٠١). هذه النتيجة تؤكد أن القلق الامتحاني ليس ظاهرة فردية فقط، بل يتأثر بالعوامل الاجتماعية والنمائية.

2. مستويات أساليب المذاكرة

- متوسط التنظيم الذاتي 3.45 :
- متوسط الفهم العميق 3.17 :
- متوسط الحفظ السطحي 3.68 :

لاحظ ارتفاع تدريجي في جودة أساليب المذاكرة مع تقدم الصف الدراسي (من الرابع إلى السادس)، حيث زاد متوسط التنظيم الذاتي من ٣.٢٠ إلى ٣.٧٠، والفهم العميق من ٢.٩٥ إلى ٣.٤٠. تفسير النتيجة: يشير هذا التطور إلى تأثير النمو المعرفي على قدرة الطفل على تبني استراتيجيات أكثر فعالية، كما أكد زهران أن "يظهر القلق الامتحاني بحدة متفاوتة بحسب مدى نضج النظام المعرفي للطفل ومدى تمكنه من استراتيجيات الاستنكار المختلفة" (زهران، ٢٠١٧، 52). في المقابل، يبقى متوسط الحفظ السطحي مرتفعاً (٣.٦٨)، مما يعكس استمرار الاعتماد على أساليب تقليدية غير فعالة في جزء كبير من العينة، وهو ما يتوافق مع ملاحظة الريماوي بأن "التقنيات التي تركز على الحفظ الصرف دون فهم السياق غالباً ما تولّد مشاعر سلبية" (الريماوي، ٢٠٠٣، ١٢٢).

3. العلاقة بين القلق الامتحاني وأساليب المذاكرة

أظهر معامل الارتباط بيرسون وجود علاقة عكسية قوية وذات دلالة إحصائية عالية بين القلق الامتحاني وبعض أساليب المذاكرة:

- القلق × التنظيم الذاتي ($r = -0.68$ ($p = 0.001$))
- القلق × الفهم العميق ($r = -0.72$ ($p = 0.001$))
- القلق × الحفظ السطحي ($r = +0.55$ ($p = 0.005$))

تفسير النتيجة: العلاقة العكسية القوية مع الأساليب الفعالة (التنظيم والفهم) تؤكد أن تحسين هذه الأساليب يقلل بشكل ملحوظ من مستويات القلق، وهو ما يتفق مع ما ذكره عبد الرحمن بأن "تنظيم المذاكرة يسمح للطفل بالسيطرة على الوقت والمحتوى، مما يخفف التوتر ويزيد من شعور الكفاءة الذاتية" (عبد الرحمن، 2017، 98). أما العلاقة الإيجابية مع الحفظ السطحي فتشير إلى أن الاعتماد

على أساليب سطحية يفاقم القلق، كما أكد العتوم: "الاعتماد على أساليب السطحية يزيد من احتمالية ظهور القلق الامتحاني، لأن الطفل لا يشعر بالكفاءة ولا بالتحكم في ما يدرسه" (العتوم ، ٢٠١٢ ، ١٣٦). هذه النتائج تدعم الفرضية الأساسية للبحث بأن هناك علاقة تفاعلية ديناميكية بين المتغيرين.

ثانياً: الاستنتاجات

١. يعاني طلاب المرحلة الابتدائية من مستويات متوسطة إلى مرتفعة من القلق الامتحاني، مع فروق جنسية طفيفة تميل لصالح ارتفاعه لدى الإناث.
٢. تتحسن أساليب المذاكرة تدريجياً مع تقدم العمر والصف الدراسي، لكن الاعتماد على الحفظ السطحي لا يزال شائعاً.
٣. توجد علاقة عكسية قوية بين القلق الامتحاني والأساليب الفعالة (التنظيم الذاتي والفهم العميق)، وعلاقة إيجابية مع الأساليب السطحية، مما يؤكد أن تحسين أساليب المذاكرة يمثل مدخلاً وقائياً فعالاً لتخفيف القلق.
٤. تتفاعل الخصائص النمائية (النضج المعرفي والانفعالي) مع أساليب المذاكرة والبيئة التربوية لتحديد مستوى القلق، كما أشارت الأدبيات (عبد المعطي، ٢٠٠٠، ١٢٥؛ ميلاد 2015، ٩١).
٥. الدعم الأسري والمدرسي يلعب دوراً حاسماً في تعزيز الأساليب الفعالة وتقليل القلق، كما أكد يوسف وجرجس (يوسف، ٢٠٢٤، ٧١؛ جرجس، ١٢٩، ١٩٨٥).

ثالثاً: التوصيات

١. للمعلمين والمدارس:

- دمج برامج تدريبية على استراتيجيات المذاكرة الفعالة (التنظيم الذاتي، الخرائط الذهنية، التعلم النشط) ضمن المناهج الدراسية، خاصة في الصفوف الأولى.
- اعتماد أساليب تقويم متنوعة (مشاريع، أعمال جماعية، تقييم مستمر) بدلاً من الاعتماد الحصري على الاختبارات التقليدية لتقليل الضغط النفسي.

٢. لأولياء الأمور:

- توفير بيئة منزلية داعمة تشجع على الفهم العميق بدلاً من الحفظ، مع المشاركة الإيجابية في عملية المذاكرة.
- حضور ورش توعية حول خصائص النمو النفسي والمعرفي للطفل في المرحلة الابتدائية.

٣. للجهات التربوية والوزارية:

- تدريب المعلمين على التعرف على علامات القلق الامتحاني وكيفية التعامل معها.
- إدراج وحدات دراسية حول إدارة القلق والتنظيم الذاتي ضمن برامج التربية النفسية.

٤. للطلاب:

- تشجيعهم على تبني أساليب مذاكرة منظمة من خلال أنشطة صفية تفاعلية.

رابعاً: المقترحات البحثية المستقبلية

١. إجراء دراسات طولية تتبع تطور القلق الامتحاني وأساليب المذاكرة من المرحلة الابتدائية إلى الإعدادية لفهم التغيرات عبر الزمن.
٢. مقارنة تأثير برامج تدخلية (تدريب على أساليب مذاكرة فعالة) على مستويات القلق قبل وبعد التطبيق، باستخدام تصميم تجريبي.
٣. توسيع العينة لتشمل مناطق ريفية وحضرية مختلفة، ومقارنة النتائج بين السياقات الاجتماعية-الاقتصادية المتنوعة.
٤. دراسة نوعية تكملية تستخدم المقابلات مع الطلاب والآباء والمعلمين لفهم الآليات النفسية والاجتماعية الكامنة وراء العلاقة بين المتغيرين.
٥. استكشاف دور الوسائط الرقمية والتطبيقات التعليمية في تحسين أساليب المذاكرة وتخفيف القلق الامتحاني لدى جيل الأطفال الرقميين.

بهذه النتائج والتوصيات، يساهم البحث في تقديم رؤية متكاملة نظرية وتطبيقية لمعالجة القلق الامتحاني من خلال تحسين أساليب المذاكرة، مما يعزز التكيف المدرسي والصحة النفسية لطلاب المرحلة الابتدائية.

الخاتمة

يُعدّ القلق الامتحاني من أبرز التحديات النفسية والتربوية التي تواجه طلاب المرحلة الابتدائية، حيث يؤثر بشكل مباشر على جودة التعلم، مستوى التحصيل الدراسي، والتكيف المدرسي والنفسي للطفل في مرحلة تأسيسية حساسة من نموه. وقد أظهرت الدراسة الحالية، من خلال الجمع بين التحليل النظري الشامل للأدبيات النفسية والتربوية والدراسة التطبيقية الميدانية على عينة من ١٥٠ طالباً، وجود علاقة تفاعلية قوية وذات دلالة إحصائية بين مستويات القلق الامتحاني ونوعية أساليب المذاكرة التي يعتمدها الطلاب.

أكدت النتائج أن ارتفاع مستويات القلق يرتبط ارتباطاً عكسياً قوياً باستخدام أساليب المذاكرة الفعّالة (التنظيم الذاتي والفهم العميق)، بينما يرتبط ارتباطاً إيجابياً بالاعتماد على أساليب سطحية تعتمد على الحفظ الميكانيكي دون فهم. كما تبين أن هذه العلاقة ليست ثابتة، بل ديناميكية وتتأثر بعوامل متعددة منها:

- خصائص النمو المعرفي والانفعالي للطفل في المرحلة الابتدائية،
- جودة الدعم الأسري والتربوي،
- طبيعة البيئة التعليمية وأساليب التقويم المستخدمة.

من أبرز ما خلصت إليه الدراسة أن تحسين أساليب المذاكرة في هذه المرحلة العمرية يمثل مدخلاً وقائياً وعلاجياً فعالاً للحد من القلق الامتحاني، وبالتالي تعزيز الشعور بالكفاءة الذاتية، رفع مستوى التحصيل، وتحسين الصحة النفسية والتكيف المدرسي للطفل.

إن التركيز على تطوير استراتيجيات التعلم المنظم والعميق منذ المراحل المبكرة لا يُعدّ مجرد تحسين أكاديمي، بل هو استثمار في بناء شخصية متوازنة قادرة على مواجهة الضغوط التعليمية والحياتية المستقبلية بثقة ومرونة.

يبقى الأمل معقوداً على تكامل الجهود بين الأسرة والمدرسة والمؤسسات التربوية لتحويل الامتحان من مصدر توتر إلى فرصة للنمو والتعلم الحقيقي، وذلك من خلال تبني ممارسات تربوية حديثة تراعي الخصائص النمائية للطفل وتعزز قدراته على التنظيم الذاتي والتعامل الإيجابي مع التحديات.

بهذا تكتمل الدراسة بتقديم رؤية متكاملة نظرية وعملية، تؤكد أن مواجهة القلق الامتحاني لا تتم بالحد من الامتحانات بحد ذاتها، بل بتمكين الطفل من أدوات تعلم فعّالة تساعده على السيطرة على توتره وتحويله إلى دافع إيجابي نحو الإنجاز.

قائمة المراجع

١. إسماعيل، محمد، والسيد، أحمد. مشكلات الطفل السلوكية. دار الفكر، ١٩٩٣.
٢. العنوم، عدنان يوسف. علم نفس التعلم. دار المسيرة للنشر والتوزيع، ٢٠١٢.
٣. عبد الرحمن، محمد محمود. علم نفس الطفولة. دار الشروق، ٢٠١٧.
٤. عبد المعطي، حسن مصطفى، وهدى محمد قناوي. علم نفس النمو. دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠٠٠.
٥. عدس، عبد الرحمن. علم نفس الطفولة المبكرة. دار الفكر للنشر والتوزيع، ١٩٩٨.
٦. الريماوي، محمد عودة. في علم نفس الطفل. دار الشروق للنشر والتوزيع، ٢٠٠٣.
٧. زهران، حامد عبد السلام. علم نفس النمو: الطفولة والمراهقة. عالم الكتب، ٢٠١٧.
٨. جرجس، ملاك. مخاوف الطفل وعدم ثقته بنفسه. دار المعارف، ١٩٨٥.
٩. حسين، محمود عطا. النمو الإنساني للطفولة والمراهقة. دار النهضة العربية، ٢٠١٣.

١٠. هرمز، صباح حنا. علم النفس التكويني (الطفولة والمراهقة). دار الشروق، ١٩٨٨.
١١. المفدى، عمر. علم نفس المراحل العمرية. دار الفكر، ٢٠٢٥.
١٢. ملحم، سامي محمد. المشكلات النفسية والسلوكية لدى الأطفال. دار الثقافة، ٢٠٠٧.
١٣. ميلاد، محمود محمد. علم نفس نمو الطفل المعرفي. دار المعرفة، ٢٠١٥.
١٤. ولمان، ب. ب. مخاوف الأطفال. دار التربية، ١٩٩٥. (ترجمة عربية).
١٥. يوسف، نمر عصام. الأسرة ومشكلات أطفالها. دار النهضة، ٢٠٢٤.