

الاستراتيجيات الميتا معرفية لمواجهة قلق امتحان البكالوريا

Metacognitive strategies to cope with baccalaureate exam anxiety

ساعد وردية¹

¹ جامعة البويرة (الجزائر)، ou.saad@univ-bouira.dz

تاريخ الاستلام: 2024/11/16 تاريخ القبول: 2024/11/27 تاريخ النشر: 2024/12/18

ملخص:

تعد مرحلة التعليم الثانوي من أهمّ مراحل الحياة الأكاديمية للتلميذ لأنها تُختتم بامتحان مصيري وهو امتحان البكالوريا الذي يُعدّ امتحانا مصيرياً وفقه يحدد المستقبل الأكاديمي و المهني للتلميذ و هذا ما يجعل التلميذ يعاني من قلق الامتحان الذي يُعدّ من أصعب المشكلات المدرسية التي تؤثر على التوازن النفسي و الانفعالي و السلوكي للتلميذ.

وعليه تهدف الدراسة الحالية إلى الوقوف على أهمّ الاستراتيجيات الميتا معرفية لمواجهة قلق الامتحان والتخفيف من شدّته.

كلمات مفتاحية: قلق الامتحان، شهادة البكالوريا، الاستراتيجيات الميتا معرفية.

Abstract:

The secondary education stage is one of the most important phases of a student's academic life, as it culminates in a decisive exam, the baccalaureate exam, which is considered a critical examination that determines the student's academic and professional future. This causes students to suffer from exam anxiety, which is one of the most challenging school-related issues that affect their psychological, emotional, and behavioral balance. Therefore, the current study aims to identify the most important metacognitive strategies to confront

exam anxiety and reduce its intensity.

Keywords: Exam anxiety, Baccalaureate certificate, Metacognitive strategies.

***المؤلف المرسل: ساعد وردية**

إشكالية الدراسة :

تعتبر السنة الثالثة ثانوي محطة مهمة في حياة كل تلميذ، لأنها تُنَوِّج بامتحان شهادة البكالوريا الذي يُعدّ امتحان مصيريّ ويمثّل مفتاح المستقبل لكونه يؤهّل التلميذ ويسمح له للولوج إلى الجامعة أين يحقق آفاقه المستقبلية. كما يُعتبر التعليم الثانوي مرحلة مميزة في السّلم التعليمي كونه مرحلة عبورية بين المراحل التعليمية الأولى والمراحل الموالية سواء كانت جامعة أو معاهد أو مدارس عليا.

وتبقى الامتحانات الوسيلة الوحيدة التي وفقها يحكم على التلميذ بالنّجاح أو الفشل، حيث تُتخذ نتائجها مقياسا للمفاضلة بين التلاميذ وأساسا للانتقال من مستوى إلى مستوى أعلى، كما تمنح بموجبها الشهادات خاصة الامتحانات النهائية والرسمية كامتحان شهادة البكالوريا الذي يسمح للتلميذ بمواصلة الدراسات العليا والحصول على مكانة اجتماعية وتحقيق تقدير الذات الايجابي.

من جهة أخرى نجد أنّ أهمية شهادة البكالوريا تجعل التلميذ وأهله يعيشون في قلق وتوتر خوفا من أن يكون انجازه المدرسي متدنيا ويكون الفشل حليفه خاصة مع المجتمع التحصيلي الذي يحترم ويقدر التلميذ الناجح، ويقلل من شأن التلميذ الفاشل أكاديميًا، فينتاب التلميذ الشعور بالتوتر وعدم الارتياح نتيجة حدوث اضطراب في الجوانب المعرفية والانفعالية ويكون مصحوبا بأعراض فيزيولوجية ونفسية عند مواجهته لموقف الامتحان (سيد، 2014).

إذن أصبح قلق الامتحان مشكلة حقيقية لأنها لا تعوق التلميذ فقط بل أسرته أيضا.

فالضغوط النفسية التي تقع على عائق التلاميذ والمتمثلة في معاناتهم إزاء رغبة الأسرة التي تفوق في بعض الأحيان رغبة التلميذ، ولقد ذكر بعض التلاميذ أنّ

الاستراتيجيات الميتا معرفية لمواجهة قلق امتحان البكالوريا

مذاكرتهم تكون جيّدة ولكن بمجرد الوصول إلى القسم لإجراء الامتحان لا يستطيعون استرجاع المعلومات التي اكتسبوها ويرجعون ذلك النسيان إلى الخوف من الامتحانات ومن النتائج لأنّ الانفعال يُعرقّل العمليات العقلية كالتذكر والتفكير (حريزي، 2011).

وتزامنت مرحلة التعليم الثانوي مع فترة المراهقة التي تصاحبها تغيرات مختلفة لكلا الجنسين، وكذلك مع التّقدّم العلمي والتكنولوجي والغزو الاعلامي أصبح التّلميذ عرضة لأفكار وتيارات غريبة تزيد من قلقه وخوفه من المجهول.

إذن يُعتبر قلق الامتحان أحد الصّعوبات التّعليمية التي تعاني منها المنظومة التّربوية نتيجة تفاعل مجموعة من العوامل الاجتماعية والنفسية والمعرفية والانفعالية والمدرسية ممّا ينتج عنه العجز في اتّخاذ القرار المناسب وكذلك عدم الثّقة في القدرة على النّجاح وتأكيد الذات، وكذا نقص المهارات الاجتماعية.

لذلك أصبح التّلميذ في حاجة إلى من يوجّهه ويرشده ويساعده لمواجهة قلق الامتحان وتحسين الأداء الأكاديمي وتجاوز كلّ الضّغوطات والعوامل التي من شأنها أن تقف حاجزا أمام تحقيق طموحاته وتعتبر الاستراتيجيات الميتا معرفية من بين الأساليب الحديثة لمواجهة قلق الامتحان وهي بمثابة خطّة موجّهة لأداء المهمات التّعليمية بطريقة ناجحة أي انتاج نظم لخفض مستوى التّشتت بين معرفة التّلميذ وأهدافه التّعليمية (أبو رياش، 2007).

ويشير (الزيات، 2004) أنّ التّفكير ما وراء المعرفي هو نوع من التّفكير المدروس المخطط القصدي والموجّه بهدف قائم على تشغيل العقل لإنجاز المهام المعرفية المستهدفة وبذلك يكون ما وراء المعرفة الوعي بالذّات بحيث يكون الفرد فعّالا واجابيا في تعلّمه.

إذن التّلميذ الذي يعتمد على استراتيجيات الميتا معرفية يكون واعيا بوظائفه المعرفية وعلى هذا الأساس يمكن طرح التساؤل الآتي:

- ما هو دور الاستراتيجيات الميتا معرفية في مواجهة قلق الامتحان عند

التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا؟

1 - مفهوم قلق الامتحان:

يرى عبد الخالق (1987) أنّ قلق الامتحان هو نوع من القلق العام الذي يظهر في حالة موقفية مؤقتة مرتبطة بمواقف الامتحان الأكاديمية بحيث تثير هذه المواقف في التلميذ الشعور بالخوف (سايجي ، 2014) .

أما سبيلبرجر (1982) Speilberger فيشير إلى أنّ قلق الامتحان هو سمة شخصية في موقف محدد ويتكوّن من الانزعاج والانفعالية. ويُعرف الانزعاج بأنّه اهتمام معرفي يتمثّل في الخوف من الفشل بينما الحالة الانفعالية هي ردود أفعال الجهاز العصبي (الداهري، 2005).

وتعتبر المواقف التقويمية مهددة نظرا لخوف التلميذ من الفشل أو الرسوب في الامتحان أو تخوّفه من عدم الحصول على نتيجة مرضية له ولتوقعات الآخرين معا يجعل هذه الحالة النفسية قد تؤثر في العمليات العقلية كالانتباه والتركيز والتفكير والتذكر.

إذن قلق الامتحان قلق نوعي ومحدد يعيشه التلميذ في وضعية الامتحان أو التقويم، يعيش خلاله حالة نفسية متميزة بسيطرة أفكار التخوف من الفشل وتصاحب هذه الحالة النفسية أعراض فيزيولوجية.

2 – مكونات قلق الامتحان:

1-2 المكوّن المعرفي: يرى سبيلبرجر (1980) بأنّه اهتمام معرفي بالخوف من الفشل والانشغال المعرفي حول نتائج الرسوب ويتمثّل في التأثيرات السلبية لهذه المشاعر على مقدرة الشخص على الإدراك السليم للموقف الاختياري، والتفكير الموضوعي، والانتباه والتركيز، وحلّ المشكلة، فيشغله التفكير في الذات والشك في قدرته على الأداء الجيد والشعور بالعجز وعدم الكفاءة والتفكير في عواقب الفشل كفقدان المكانة والتقدير.

2-2 المكوّن الانفعالي:

يرى سبيلبرجر (1980) بأنّ المكوّن الانفعالي هو ردود الفعل التي تصدر عن الجهاز العصبي الذاتي نتيجة لضغط تقويحي فيشير مكوّن الانفعالية إلى الحالة

الاستراتيجيات المبتدئة معرفية لمواجهة قلق امتحان البكالوريا

الوجدانية والنفسية المصاحبة والنتيجة عن الإثارة التلقائية والتي هي عبارة عن الاحساس بالتوتر والضيق التي يشعر بها التلميذ في مواقف التقويم بالإضافة إلى اضطرابات فيزيولوجية أخرى.

3 - أسباب قلق الامتحان:

3-1 العوامل النفسية والاجتماعية:

يمكن ارجاع العوامل النفسية والاجتماعية إلى فشل الفرد في تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين. فالأطفال الذين يعانون من الرفض والحرمان في علاقاتهم مع الأبوين ومع أشخاص مهمين في حياتهم معرضون للإصابة بالقلق أكثر من غيرهم. ومن العوامل النفسية التي قد تسبب قلق الامتحان الاحباط، الصدمات النفسية، المخاوف والصراعات الداخلية، الضغط النفسي، الشعور بالتهديد، الشعور بالعجز، الشعور بالذنب والندم.

ويقول كارل روجرز (1992) Carl Rogers أن رغبة النمو كامنة في كل إنسان ويصاب الإنسان بالقلق عندما لا تتوافر لديه فرص النمو والارتقاء (أحمد عبد اللطيف، 2009).

3-2 العوامل المدرسية:

تؤثر العوامل المدرسية على قلق الامتحان ويمكن تقسيم العوامل المدرسية إلى عوامل تتعلق بالمعلم في طريقة التدريس، عدم كفاءة المعلم، نقص الخبرة، أسلوب المعلم المتسلط الذي يزرع في نفوس التلاميذ الخوف وعدم القدرة على التركيز.

أما العوامل المتعلقة بالمنهاج الدراسي الكثيف الذي أثقل كاهل التلميذ وفي بعض الأحيان يفوق قدراته.

كذلك اكتظاظ الأقسام يولد ضغط مدرسي وهذا الأخير له علاقة بقلق الامتحان.

هناك عوامل أخرى متعلقة بغياب الأنشطة اللاصفية على حساب الأنشطة الصفية فأصبح المعلم يركز على المواد الأساسية كالرياضيات و اللغة العربية و الفيزياء و يهمل الأنشطة الفنية والموسيقى التي تعتبر قناة تنفيس مشروعة يفرغ من خلالها التلميذ الطاقة الزائدة دون أن يلجأ إلى العن و ممارستها يخفف من الضغط و

الاستراتيجيات المبتدئة معرفية لمواجهة قلق امتحان البكالوريا

يتيح للتلميذ القدرة على المذاكرة . كذلك قضاء التلميذ وقت طويل في المدرسة و عدم ترك الوقت الكافي للعب يزيد من قلقه ، بالإضافة إلى ذلك كثرة الواجبات المنزلية التي أصبحت مصدرا حقيقيا للضغط والقلق .

3-3 العوامل الاجتماعية والاقتصادية:

أصبح المجتمع تحصيليًا يُقدّر التلميذ الناجح ويسبب للتلميذ الفاشل أكاديميًا، فهذا الحكم القاسي من شأنه أن يزيد من قلق الامتحان، وفي بعض الأحيان الأولياء يطالبون أولادهم بإنجازات تفوق قدراتهم مما يسبب لهم قلق واحباط وخوف من الفشل.

كذلك الحالة الاجتماعية للأسرة لها علاقة بالقلق في بعض الأسر تشجع العلم في حين نجد بعض الأسر لا تعطي قيمة للعلم ولا توفر الجو المناسب للمذاكرة بالإضافة إلى الحالة الاقتصادية المزمنة التي يمكنها أن تؤثر على نفسية التلميذ ومذاكرته خاصة عندما لا يستطيع شراء مستلزماته المدرسية، وكذا عدم توفر الظروف المادية المناسبة للأكل والملابس ...

4-3 عوامل شخصية متعلقة بالتلميذ:

عدم الاستعداد للامتحان ونقص في مهارات المذاكرة والمراجعة، والتفكير السلبي، و تقدير الذات المنخفض، حيث يركز التلميذ على سلبياته ونقاط ضعفه الأمر الذي يولد لديه الشعور بالعجز و عدم القدرة على الانجاز و الشعور بالإحباط و الدونية (أبو سكيبة، 2012) .

4 – أعراض قلق الامتحان :

هناك أعراض عيادية و هناك أعراض نفسية

1-4 الأعراض العيادية : (عضوية ، جسمية)

أعراض الجهاز القلي الدوراني : مثل سرعة دقات القلب الاحساس بالضيق و آلام شديد في الرأس ، ارتفاع ضغط الدم .

أعراض الجهاز الهضمي : مثل الشعور بالألم في البلع و ألم في الحلق ، انتفاخ الأمعاء ، الغثيان ، آلام في المعدة و الكولون .

أعراض الجهاز التنفسي : ضيق الصدر و عدم القدرة على التنفس .

الاستراتيجيات الميتمة معرفية لمواجهة قلق امتحان البكالوريا

أعراض الجهاز العضلي: آلام في الساقين و الذراعين و الظهر ...

أعراض جهاز الغدد الصماء: القلق الشديد والانفعالات المستمرة تسبب في العديد من أمراض الغدد الصماء ، كنقص أو زيادة إفراز الغدة الدرقية .

2-4 الأعراض النفسية : تتمثل في :

- فقدان الثقة بالنفس
- عدم القدرة على النوم
- الخوف الشديد و الشعور بالإرهاق
- كثرة الشك و التشاؤم
- عدم القدرة على التركيز و اتخاذ القرارات
- التوتر و الأرق و فقدان الشهية و تسلط بعض الأفكار الوسواسية قبل وأثناء الامتحان و حتى بعد الامتحان عند انتظار النتائج (شعيب ، 1987) .

5- الاستراتيجيات الميتمة معرفية لمواجهة قلق الامتحان :

إنّ التفكير ما وراء المعرفي هو نوع من التفكير المدروس ، المخطّط ، القصدي والموجّه بهدف قائم على تشغيل العقل لإنجاز المهام المعرفية المستهدفة و ذلك يمكن القول أنّ ما وراء المعرفة هو الوعي بالذات لكي يكون المتعلّم فعّالاً و ايجابياً في تعلّمه و يضيف (Viau , 1997) أنّ ما وراء المعرفة هو وعي الفرد بوظائفه المعرفية أمّا بروكوسكي (Borkowski (1987 فيرى أنّ التفكير ما وراء المعرفي هو الاستخدام الواعي لاستراتيجيات التعلّم (العتوم و آخرون ، 205) .

ويضيف (أبورياس ، 2007) أنّ الاستراتيجيات ما وراء المعرفة او الميتمة معرفية هو وعي المتعلّم بالاستراتيجيات الخاصة التي يستخدمها في التعلّم و القدرة على التحكم فيه و تعديل المسار التعليمي في الاتجاه المناسب من أجل تحقيق الأهداف المرجوة و يعتمد التلميذ الاستراتيجيات الميتمة معرفية في مشواره الدراسي وفي كلّ تعلّماته لأنّها تساعد على التفكير أثناء أداء مهمة معينة لاكتساب معرفة عميقة و ليست سطحية و إدراك أبعادها من حيث المضمون و الاسلوب و يمكن حصر الاستراتيجيات الما وراء المعرفية في :

1- استراتيجية التخطيط

الاستراتيجيات المبتا معرفية لمواجهة قلق امتحان البكالوريا

2- استراتيجيّة المراقبة

3- استراتيجيّة التّقيّم الذاتي

4- استراتيجيّة التّسيير و الاستقلال

و بناء على هذا سنحاول توظيف كلّ استراتيجيّة على حدى في مواجهة قلق الامتحان :

1-5 استراتيجيّة التّخطيط :

يتضمّن التّخطيط عدّة مهام قبل و أثناء و بعد القيّام بأي نشاط تعليمي ، وتسمح عملية التّخطيط للتّلميذ بتحديد أهدافه من المادة الدّراسيّة أو من النشاط الذي يمارس ، ثمّ يختار الاستراتيجيّات المناسبة لتحقيق تلك الأهداف ، ثمّ ترتيبها بتسلسل منطقي حسب أوليّات الاستخدام ، والتّنبؤ بالصّعوبات التي قد تعترض تحقيق الأهداف ثمّ تحديد الوسائل لتذليل الصّعوبات (نظير ، 2004) .
يشتمل التّخطيط على سلسلة متكاملة من العمليّات المعرفيّة التي تستهدف وضع تصور شامل يوضّح كيفية تحقيق الأهداف المسطرة ضمن بعد زمني و مكاني محدّدين مسبقا (الحيلة ، 2007) .

فعندما يقوم التّلميذ بالتّحضير للامتحانات يجب عليه وضع خطة معيّنة للمراجعة بجدية ومن أجل تعلّم حقيقي و ليس التّعلم من أجل اجتياز الامتحان .وعليه بالتّخطيط المسبق فيضع لكلّ درس خطة لتسهيل الفهم و الحفظ والاسترجاع عند الحاجة و أوّل ما يبدأ به وضع أهداف الدّرس بخطوط عريضة ، ثمّ يقوم بوضع مخطّط للدّرس وتلخيصه على شكل نقاط مهمّة وواضحة لتسهيل تخزينها ، كذلك تحويل العناوين الجزئيّة إلى أسئلة ذاتيّة ، ثمّ يحاول الاجابة عليها مع ضرورة تحديد الوقت اللازم للمراجعة واختيار المكان المناسب .

2-5 استراتيجيّات المراقبة :

تشير استراتيجيّة المراقبة إلى قدرة التّلميذ على مراقبة أدائه خلال تعلّمه كالتحقق من الفهم وإدارة الوقت اللازم لإنجاز نشاط معيّن . كما يمكن القول أنّ استراتيجيّة المراقبة هي قدرة التّلميذ على متابعة سلوكه و تحديد عمليّاته المعرفيّة ومراقبة مدى ملاءمتها لعناصر الموقف .

الاستراتيجيات المبتنا معرفية لمواجهة قلق امتحان البكالوريا

فيراقب المتعلّم أو التّلميذ التّقدّم الذي حقّقه (الحاصل) و النّقص الذي لابدّ من استكمالها و هل هو في حاجة إلى استراتيجية جديدة لتحقيق ذلك (الهاشمي و الدليبي ، 2008) .

فالتّلميذ قبل الامتحانات يقوم بمراقبة تعلّماته ، ماذا أحرز من تقدّم ، هل سيحافظ على نفس طريقة المراجعة أو يقوم بتعديلها . و بإمكانه أيضا أن يقوم بحلّ نماذج امتحانات سابقة أو يقوم بامتحان من إعداد ، ثمّ يقوم بإعادة المراجعة مرّة أخرى فيركّز على النّقاط التي أخفق فيها . ويعتمد على قياس الفهم كذلك بطرح أسئلة ذاتيّة ثمّ يقوم بالإجابة عليها .

3-5 استراتيجيات التّقويم الذاتي :

تعرف استراتيجيات التّقويم الذاتي بتقويم التّلميذ لإنجازاته ذاتيا دون الاعتماد على الآخرين حيث يقوم بتحديد نقاط ضعفه (النقص) و نقاط القوّة (الاجابيات) و ما هي العناصر التي تعلّمها والتي لم يتعلّمها بعد و مازال لم يستطع استيعابها(العتوم و آخرون، 2005) .

فتسمح هذه الاستراتيجية للتّلميذ بقياس مدى تقدّمه في تحقيق الأهداف المسطرة مسبقا فعندما يستعدّ التّلميذ للامتحانات و يقوم بالتّحضيرات اللازمة ، نجده يعتمد على هذه الاستراتيجية من خلال مقارنة إجاباته بإجابة أستاذ المادة أو مقارنة حلّ تمرين أو مسألة بحلّ نموذجي في كتاب أو لأستاذ معيّن .

فنجده يراقب تعلّماته باهتمام و دقّة و نجده حريصا على مراجعة ورقة الامتحان عدّة مرّات قبل أن يسلمها للأستاذ . لكن كما أشار فيو (Viau , 1994) أنّ معظم التّلاميذ لا يعتمدون هذه الاستراتيجية أي التّقويم الذاتي بمفهومه الصّحيح ، و إنّما يفضلون الرّجوع إلى معلّمهم باعتبارهم المصّر الأكثر ثقة للأحكام والتّقييم من أجل اطلاعهم على مدى تقدّمهم أو تأخرهم .

لكن يبقى على المعلّم أو الأستاذ تشجيع التّقويم الذاتي ، لكي يستطيع التّلميذ إدراك أخطائه في الوقت المناسب و العمل على تصحيحها و يعتبر الخطأ فرصة لتعلّمات جديدة .

4-5 استراتيجيات التسيير والاستغلال :

يشير (Viau , 1994) إلى أنّ استراتيجيات التسيير والاستغلال ترتبط بتنظيم التعلّم في بيئة تعليمية تتناسب مع حاجات التلميذ ، فيختار المصادر البشرية و المادية التي ستسهّل عملية التعلّم و تمكّنه من تحقيق أهدافه .

و تضمّ هذه الاستراتيجية ثلاث استراتيجيات جزئية و هي :

1- تنظيم الوقت وتسييره : تتمثل هذه الاستراتيجية في اختيار الوقت المناسب لإنجاز النشاط المدرسي مثلا المراجعة أو للحفظ و هي تختلف من تلميذ لآخر فهناك من يفضل المراجعة صباحا و هناك من يفضلها مساء ، و يعتقد الكثير من التلاميذ أنّ الفترة الصباحية هي أنسب وقت للدراسة و انجاز المهام المدرسية خاصة مع المواد العلمية في الرياضيات و الفيزياء و التي تتطلب مستو عال من التركيز و تختلف وتيرة العمل أيضا من تلميذ لآخر ، فهناك من بإمكانه العمل لساعات طويلة دون توقف أو انقطاع ، في حين هناك من يستقطع عمله لفواصل راحة بين فترة و أخرى لاسترجاع التركيز .

لذلك على التلميذ أثناء الامتحانات تنظيم وقت المراجعة و تسييره و ضبطه بحكمة ووضع جدول للمذاكرة و احترام المدة الزمنية المخصصة لكل مادة (Viau , 1997) .

2- تنظيم مكان العمل : إنّ التلميذ ذاتي التنظيم عند المراجعة و المذاكرة يختار المكان الهادئ المناسب في المدرسة . كذلك يختار الأماكن الأمامية و الوسطى كونها الأفضل لسماح شرح المعلم بعيدا عن التشويش .

إذا على التلميذ أثناء الدراسة و كذلك عند التحضير للامتحانات اختيار أماكن هادئة مهوأة مضاءة منسّحة و الابتعاد عن الأماكن التي يكثر فيها المشتتات السمعية و البصرية سواء في البيت أو في القسم أو في المكتبة

3- استغلال المصادر المادية و البشرية :

على التلميذ عند المراجعة و المذاكرة الاستعانة بمراجع و كتب مختلفة وقواميس و وسائط تعليمية مفيدة بالإضافة إلى الاستعانة بأجهزة سمعية بصرية للوصول إلى تعلّات جديدة و الاعتماد على مثل هذه المصادر المادية مؤشّر من مؤشّرات

الاستراتيجيات المبتا معرفية لمواجهة قلق امتحان البكالوريا

استراتيجيات الضبط الذاتي و التلميد لا يعتمد على شرح الأستاذ فقط بل يميل إلى شرح إضافي و ثري من أشخاص آخرين : أساتذة زملاء ، أهل ، رفاق ...
إذن استغلال الموارد البشرية يساعد التلميد على الفهم و توسيع معلوماته ، لكن على التلميد أن يفرق بين الاستعانة بالموارد البشرية و المادية و بين الأشكال والاستعانة بالأنترنت التي أصبحت مصر جاهز للمعلومات ، فيضع التلميد بحوثه مباشرة دون بذل أي جهد في التلخيص أو التحليل و التركيب .
خاتمة :

تعد مشكلة قلق الامتحان من المشكلات المدرسية التي تؤثر على التوازن النفسي و الانفعالي و السلوكي للتلميد .
لذلك كثيرا ما يتخوف التلاميذ من اجتياز الامتحانات خاصة الامتحانات الرسمية مثل شهادة البكالوريا باعتبار أن نتائجها تعد مقياسا للنجاح و الحصول على شهادة البكالوريا التي حظيت باهتمام و تقدير كافة أفراد المجتمع و ليس التلميد فقط ، فقد أصبح النجاح في امتحان البكالوريا حلم و طموح كل تلميد بينما يعد الفشل من أهم العوامل الهدامة لطموح التلميد .
و لمواجهة قلق الامتحان وجب على التلميد تبني مجموعة من الاستراتيجيات المبتا معرفية و تطبيقها أثناء مساره الدراسي و أثناء التحضير والاستعداد للامتحانات لأن استخدام مثل هذه الاستراتيجيات يزيد من الاندماج المعرفي للتلميذ المتفوقين و الضعاف دراسيا على حد سواء بحيث ينتقل التلميذ من التركيز على المكافآت الخارجية إلى الرضا الذاتي .
و تكمن أهمية استراتيجيات المبتا معرفية في تسهيل عملية التعلم و تعود التلميد على التخطيط و المراقبة و التقويم الذاتي و تسيير الموارد و تعلمه كيف يختصر الجهد و الوقت اللأزمين لعملية التعلم و تساعده على فهم و استيعاب المتعلم للمواد التي كان يجد فيها صعوبة ، و هي تجعل نواتج التعلم راسخة في ذهن المتعلم بحيث لا تتلاشى عند انتهاء الامتحانات .

قائمة المراجع :

المراجع باللغة العربية :

1. أبو أسعد أحمد عبد اللطيف. (2009). الارشاد المدرسي. ط1. دار المسيرة الاردن.
2. أبو رياش حسين محمود. (2007). التعلّم المعرفي. ط 1. دار المسيرة للنشر. الأردن.
3. أبو سكيمة، نادية وآخرون. (2012). مشكلات الطفولة بين نظريات التطبيق. ط1. دار الفكر للنشر والتوزيع. عمان.
4. الداري صالح حسن. (2005). مبادئ الصحة النفسية دار وائل للنشر. عمان الأردن.
5. الدليلي، طه علي حسين، والهاشمي عبد الرحمن. (2008). استراتيجيات حديثة في فن التدريس. ط 1. دار الشروق. الأردن.
6. رشوان ربيع عبده أحمد. (2006). التعلّم المنظم ذاتيًا. ط1. علم الكتب القاهرة.
7. الزيات، فتحي مصطفى. (2004). سيكولوجية التعلّم بين المنظور الارتباطي والمنظور المعرفي. سلسلة علم النفس المعرفي 2. (ط2). القاهرة مصر: دار النشر للجامعات.
8. سيد، نوال. (2014). أثر كل من الضغوط النفسية وقلق الامتحان على دافعية الانجاز. مجلة طاسي كوم للدراسات والنشر والتوزيع. العدد 21.
9. شعيب، علي محمد. (1987). قلق الامتحان في علاقته ببعض المتغيرات المرتبطة بطلاب الثانوية العامة بمدينة مكة المكرمة. مجلة دراسات تربوية. المجلد 2. الجزء 8.
10. العتوم عدنان يوسف، علاونة شفيق فلاح. (2005). علم النفس التربوي، النظرية والتطبيق. ط 1. دار المسيرة. الأردن.

المراجع باللغة الأجنبية:

1. Carré Philippe , Fenowlld Faben . (2009). Traite la psychologie de la motivation . Dumond . Paris .
2. Cyr , Paul . German claud. (2006) . Les stratégies d'apprentissage . clé . International . France .
3. Viau , Rolland .(1997). La motivation en contexte scolaire de book . université . Canada .