

## بحث

**الصعوبات والقلق التي تواجه طالبات الجامعة قبيل وأثناء الامتحانات  
دراسة ميدانية على طالبات كليات التربية الأساسية - الهيئة العامة للتعليم  
التطبيقي والتدريب - دولة الكويت**

### إعداد الباحثة

**عائشة شارع العازمي**

3washaa93@gmail.com

### ملخص البحث

تعتبر فترة الامتحانات من أكثر الفترات تحديًا وضغطًا في حياة الطلاب الجامعيين، حيث يجتازون اختباراتهم الأكاديمية في ظل توترات متزايدة. وفي هذا السياق، تكون الطالبات الجامعيات عرضة أكثر لمجموعة من القلق التي يمكن أن تؤثر على أدائهن ورفاهيتهن النفسية. يتطلب فهم هذه القلق فحوصاً دقيقاً للعوامل المؤثرة وتأثيراتها على الطالبات.

إن الغاية من هذا البحث هي تحليل الصعوبات التي تواجهها الطالبات الجامعيات قبل وأثناء فترة الامتحانات، وفهم تأثيراتها على أدائهن الأكاديمي والجوانب النفسية والاجتماعية لحياتهن. يؤكد هذا البحث على أهمية تأثير الظروف البيئية والاجتماعية على تحصيل الطالبات وتطورهم الشخصي.

يشمل البحث استخدام منهجية استكشافية لاستقصاء تجارب الطالبات الجامعيات والعوامل التي تسهم في تكوين تلك الصعوبات. سيتم التركيز على استقصاء التحديات الأكثر شيوعاً التي يواجهنها وكيفية تأثيرها على مستوى التوتر والقدرة على التحكم في الضغط النفسي. من خلال هذا البحث، سوف نسلط الضوء بقوة على التحديات الخاصة التي تواجه الطالبات الجامعيات خلال فترة الامتحانات، وكذلك فهم أفضل للتأثيرات النفسية والاجتماعية لهذه الصعوبات. ويمكن أن تساهم النتائج في تطوير استراتيجيات دعم فعالة لتعزيز التحصيل الأكاديمي والرفاهية النفسية للطالبات الجامعيات في هذه الفترة الحرجة من حياتهن الأكاديمية.

من المهم ملاحظة أن طبيعة ونطاق البحث حول هذا الموضوع يمكن أن يختلف باختلاف المناطق والأنظمة التعليمية والسياقات الثقافية.

**الكلمات الافتتاحية:** القلاقلة – فترة الامتحانات – طالبات الجامعة – الأداء الأكاديمي – الجوانب النفسية والاجتماعية – الضغط النفسي

## The abstract

Examination period is considered one of the most challenging and stressful periods in the lives of university students, as they pass their academic exams under increasing tensions. In this context, female university students appear vulnerable to a range of disorders that can affect their performance and psychological well-being. Understanding this unrest requires a careful examination of the influencing factors and their effects on female students.

The purpose of this research is to analyse the difficulties that female university students face before and during the examination period, and to understand their effects on their academic performance and the psychological

and social aspects of their lives. The importance of this research is enhanced by the importance of the impact of environmental and social conditions on students' achievement and personal development.

The research includes the use of an exploratory methodology to investigate the experiences of female university students and the factors that contribute to these difficulties. The focus will be on investigating the most common challenges they face and how they affect their stress level and ability to manage stress.

Through this research, we expect to shed light on the challenges facing female university students during the examination period, as well as better understand the psychological and social impacts of these difficulties. The findings can contribute to the development of effective support strategies to enhance the academic achievement and psychological well-being of female university students at this critical period in their academic careers.

**Introductory words:** unrest - examination period - female university students - academic performance - psychological and social aspects - psychological stress

### مقدمة البحث

يعتبر القلق الذي تعاني منه طالبات الجامعة قبل وأثناء فترات الامتحانات ظاهرة شائعة. هناك العديد من العوامل التي تساهم في هذا القلق، بما في ذلك الضغط من أجل الأداء الجيد، والخوف من الفشل، وضيق الوقت، والحجم الهائل للمعلومات التي يجب تغطيتها في فترة وجيزة إضافة إلى الضغوط المختلفة التي تقع على عاتق الفتيات مقارنة بالطلاب الذكور.

وفي حين أن الإجهاد الأكاديمي ظاهرة عالمية، فإن الاعتبارات الخاصة بالجنس تقدم بعداً إضافياً لتجربة الامتحان. قد تواجه الطالبات، على الرغم من براعتهم الأكاديمية ومرونتهن، مجموعة متميزة من التحديات، تتأثر بالتوقعات المجتمعية، وأدوار الجنسين، وديناميكيات التعامل مع الآخرين.

من خلال الكشف عن تعقيدات القلق المرتبط بالامتحان بين طالبات الجامعة، يطمح هذا البحث إلى المساهمة في تطوير التدخلات المستهدفة وآليات الدعم التي يمكن أن تخفف من الآثار السلبية للتوتر على النتائج الأكاديمية والصحة العقلية. تحمل نتائج هذه الدراسة القدرة على إعلام المؤسسات التعليمية وصانعي السياسات والمتخصصين في الصحة العقلية، للعمل على خلق بيئة متميزة بيئة تعزز الرفاهية الشاملة والنجاح الأكاديمي العادل لجميع طلاب الجامعة خاصة ما يتعلق بالامتحانات وأساليب التقييم. (حبيب, بختيار وآخرون ٢٠٢٢). "من الضروري تطوير وتحسين مفاهيم الطلاب حول الامتحانات لخلق أجواء إيجابية حولها، وفي الوقت ذاته زيادة الإرشادات والتوجيهات التربوية لتصبح أكثر فاعلية داخل كليات التربية في مختلف الجامعات عن كيفية التعامل بحرص مع القلق المصاحب للامتحانات خاصة بالنسبة للطالبات الأكثر عرضة لمثل هذه القلاقل."

### أهمية البحث

إن هذا البحث الأكاديمي الذي بين أيدينا حول الصعوبات التي تواجه طالبات الجامعات قبل وأثناء فترة الامتحانات يعد أمراً ذا أهمية كبيرة لعدة أسباب:

أولاً: فهم التحديات الأكاديمية: يساعد البحث في تحديد وتوضيح الصعوبات التي تواجه الطالبات خلال فترة الامتحانات، وهو يعزز الفهم الشامل للتحديات الأكاديمية التي يمكن أن تؤثر على أدائهن.

ثانياً: تحسين برامج الدعم الأكاديمي: يمكن أن يساهم البحث في تحديد المجالات التي تحتاج إلى دعم إضافي، وبالتالي يمكن للجامعات تحسين برامج الدعم الأكاديمي لتلبية احتياجات الطلاب والطالبات.

ثالثاً: تطوير سياسات التعليم: يمكن أن يساهم البحث في تحسين سياسات التعليم في الجامعات، بما في ذلك إعادة النظر في جدول الامتحانات، وتقديم توجيهات فعّالة للتخفيف من الضغط على الطلاب.

رابعاً: تحسين صحة الطلاب النفسية: يمكن للبحث أن يسلط الضوء على تأثيرات الضغط النفسي والتوتر على الصحة العقلية للطالبات، مما يشير إلى أهمية توفير خدمات الدعم النفسي والنفسية.

خامساً: توفير إرشادات للطلاب: يمكن أن يكون البحث مصدرًا لإرشادات عملية للطالبات حول كيفية التعامل مع التحديات الأكاديمية، وكيفية تطوير مهارات إدارة الضغط.

سادساً: تعزيز البحث الأكاديمي: يساهم البحث في توسيع المعرفة حول هذا الموضوع المهم، وقد يشجع على إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث في هذا المجال لفهم أعمق للتحديات والحلول الممكنة.

بشكل عام، يمكن أن يلعب كتابه هذا البحث الأكاديمي حول هذا الموضوع دورًا هامًا في تحسين تجربة الطالبات في الجامعات وتعزيز فعالية البيئة التعليمية.

### إشكالية البحث

يركز هذا البحث في الإجابة على عدد كبير من الأسئلة الهامة وهي:

أولاً: ما هي الضغوط التي يضعها المجتمع على كاهل الطالبة الجامعية والتي تؤثر عليها خلال فترة الامتحانات؟

ثانياً: هل للضغوط الاقتصادية تأثير على أداء الطالبة الجامعية خلال فترة الامتحانات خاصة إذا كانت حالة الأسرة غير ميسورة؟

ثالثاً: هل للتكنولوجيا الحديثة تأثيرات سلبية على تحضير الطالبة للامتحانات؟

رابعاً: هل هناك علاقة بين العلاقة بين قضايا الصحة النفسية، مثل القلق والاكتئاب، والأداء الأكاديمي للطالبات الجامعيات قبيل وخلال فترة الامتحانات؟

خامساً: ما هي المشاكل التي تواجه طالبات كليات التربية في الكويت بشكل عام قبل وأثناء الامتحانات؟

### منهجية البحث

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف بالتفصيل على الصعوبات التي تواجه طالبات الجامعات قبيل وأثناء الامتحانات. وتم الاعتماد على المنهج الوصفي في هذا البحث الذي تم على عينة شملت ثلاثين طالبة من طالبات كلية التربية الأساسية في الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب في الكويت باستخدام استبانة تكونت من عشرة أسئلة.

### أهم مصطلحات البحث:

### كليات التربية

هي مؤسسات تعليمية تتخذ من مجال التربية والتعليم محوراً رئيسياً لتقديم برامجها الأكاديمية. تهدف هذه الكليات إلى تدريب وتأهيل الطلاب ليصبحوا معلمين أو مختصين في مجالات التربية. يتم تقديم مجموعة متنوعة من البرامج الأكاديمية، تشمل درجات البكالوريوس والماجستير والدكتوراه في مختلف التخصصات التربوية. تتضمن برامج التعليم في كليات التربية مكونات عملية مثل التدريب الميداني والمشاريع البحثية، إضافة إلى المقررات النظرية. يهدف الخريجون من كليات التربية إلى تقديم تأثير إيجابي في المجتمع من خلال تحسين جودة التعليم وتوجيه الطلاب نحو النجاح.

## الحياة الأكاديمية

تشير إلى الجوانب والتجارب التي يمر بها الأفراد في بيئة التعليم العالي، سواء كان ذلك في الجامعات أو المؤسسات التعليمية العليا الأخرى. تكون الحياة الأكاديمية مكونة من مجموعة من النشاطات والتفاعلات التي تشمل التعلم، والتدريس، والبحث العلمي، والمشاركة في الأنشطة الأكاديمية الأخرى.

## قلق الامتحانات

القلق المصاحب للامتحانات هو نوع من القلق ينشأ عند الأفراد قبل أو أثناء الامتحانات الدراسية. يمكن أن يكون هذا النوع من القلق نتيجة للتوتر والضغط النفسي الذي يتعرض له الفرد نتيجة لحاجة إلى الأداء في وقت محدد وتحت ضغط الامتحان. يعتبر القلق المصاحب للامتحانات شائعاً بين الطلاب، ومعالجته يمكن أن تتضمن استراتيجيات مثل التحضير الجيد، وتقنيات التنفس، وإدارة الوقت، والاسترخاء العقلي. في حال استمرار هذا القلق بشكل ملحوظ أو تأثيره السلبي على حياة الفرد، قد يكون من المفيد البحث عن دعم إضافي من خبراء في مجال الصحة النفسية. (محمد، عدي راشد ٢٠٠٩). "إن الطلاب الذين يعانون من قلق الامتحان بدرجة عالية يدركون تماماً أن الدرجات التي سوف يحصلون عليها قد تصبح مهددة لذواتهم، ولذلك تتأثر بشدة وظائفهم العقلية بصفة مؤقتة تأثراً مضراً قد يجعلهم ينسون لفترة مؤقتة غالبية المعلومات التي تحصلوا عليها خلال الدراسة والمذاكرة، فيصبحون عاجزين على حل أسئلة الامتحانات. لكن عند الخروج من لجان الامتحانات وعودة الاتزان النفسي فإنهم يتذكرون كثيراً من هذه المعلومات بكل سهولة، الأمر الذي يبرهن على أن مواقف الامتحانات من المواقف الضاغطة التي تجعل البعض يشعر إزائها بتهديد الذات".

## عناصر البحث

- توقعات المجتمع المفروضة على طالبات الجامعة وكيف تساهم هذه التوقعات في زيادة مستويات التوتر، خاصة خلال فترة الامتحانات.

- الأعراف الثقافية التي تواجهها الطالبات قبل وأثناء الامتحانات والتي تؤثر على أدائهن الأكاديمي.

- العلاقة بين قضايا الصحة النفسية، مثل القلق والاكتئاب، والأداء الأكاديمي للطالبات الجامعيات قبيل وخلال فترة الامتحانات.

- التأثير المحتمل للتكنولوجيا الحديثة على الأداء الأكاديمي للطالبات أثناء الامتحانات.

- أنظمة وموارد الدعم للطالبات داخل الكليات وكيفية مساهمة هذه الموارد في تخفيف الصعوبات والقلق.

- القيود الاقتصادية التي تواجهها الطالبات، وتأثير هذه القيود على قدرتهن على التركيز في الامتحانات.

- التوازن بين المسؤوليات الأكاديمية والحياة الشخصية للطالبات وكيف يؤثر هذا التوازن على إعدادهن للامتحانات وأدائهن.

**النتائج السلبية لقلق الطالبات الجامعيات قبل وأثناء فترة الامتحانات.**

قبل أن نتطرق تفصيلاً إلى القلق والصعوبات التي تواجه طالبات الجامعة قبل وأثناء فترة

الامتحانات وأسبابها وطرق علاجها، يجدر بنا أن نتعرف على النتائج السلبية لهذه

الصعوبات والقلق التي تؤثر على أدائهن الأكاديمي وسلامتهن العقلية وخبرتهن الجامعية

بشكل عام.



## وفيما يلي بعض العواقب السلبية المحتملة:

- ١- ضعف الأداء الإدراكي: يمكن للقلق أن يضعف الوظائف الإدراكية مثل الذاكرة والتركيز ومهارات حل المشكلات، مما يؤدي إلى انخفاض الأداء الأكاديمي أثناء الامتحانات.
- ٢- القلق المفرط يمكن أن يؤدي إلى قلق الاختبار، مما قد يعوق القدرة على تذكر المعلومات والأداء الجيد في الامتحانات.
- ٣- اضطرابات النوم: يمكن أن يساهم القلق في اضطرابات النوم، بما في ذلك الأرق أو أنماط النوم المضطربة، مما قد يؤثر سلبًا على الصحة العامة والرفاهية.
- ٤- الأعراض الجسدية: يمكن أن تظهر مستويات القلق المرتفعة جسديًا، مما يؤدي إلى الصداع، وتوتر العضلات، ومشاكل في الجهاز الهضمي، وغيرها من الشكاوى الجسدية.
- ٥- زيادة مستويات التوتر: يمكن أن يساهم القلق المستمر في ارتفاع مستويات التوتر، مما يؤدي إلى تأثير سلبي على الصحة العقلية وربما يساهم في حالات أكثر خطورة مثل الاكتئاب.
- ٦- انخفاض احترام الذات: يمكن للقلق المستمر أن يؤدي إلى تآكل احترام الذات والثقة، مما يؤثر على إيمان الطالب بقدراته ونجاحه المحتمل.
- ٧- انخفاض المشاركة الاجتماعية: قد يؤدي القلق إلى الانسحاب الاجتماعي والعزلة، حيث قد يتجنب الأفراد المواقف الاجتماعية بسبب الخوف من الحكم أو الإجهاد المرتبط بالأداء.
- ٨- العلاقات المتوترة: يمكن أن يؤدي ضغوط الامتحانات إلى توتر العلاقات مع الأصدقاء والعائلة، حيث قد يكون الفرد منشغلاً بالمخاوف الأكاديمية.

٩- قد تلجأ الطالبات اللاتي تعانين من القلق إلى آليات لا تتفق مع الدين والقانون والأعراف والقواعد الصحية السليمة مثل التدخين أو تعاطي المخدرات، أو الاستخدام المفرط للكافيين.

١٠- قد يؤثر ضعف الأداء الأكاديمي خلال فترات التوتر على الفرص التعليمية والمهنية المستقبلية جراء الحصول على تقديرات ضعيفة.

**أسباب القلق الذي يصيب طالبات الجامعة قبل وأثناء الامتحانات:**

**أولاً: توقعات المجتمع المفروضة على الطالبات وكيف تساهم هذه التوقعات في زيادة مستويات التوتر.**

يمكن للتوقعات المجتمعية المفروضة على الطالبات الجامعيات أن تساهم بالفعل في زيادة مستويات التوتر خلال فترة الامتحانات. غالبًا ما تتبع هذه التوقعات من الأدوار والقوالب النمطية التقليدية للجنسين التي تحدد أدوارًا وسلوكيات معينة للنساء. وفيما يلي بعض العوامل التي يجب مراعاتها:

**أدوار وتوقعات الجنسين**

قد تملي الأعراف المجتمعية التقليدية على المرأة إعطاء الأولوية للأسرة والعلاقات وتقديم الرعاية على المساعي الأكاديمية والمهنية.

قد تشعر النساء بالضغط من أجل التفوق الأكاديمي مع الالتزام أيضًا بالتوقعات المجتمعية المتعلقة بالمظهر والسلوك والأدوار الاجتماعية.

**موازنة الأدوار المتعددة**

قد تجد الطالبات أنفسهن ينتقلن بين أدوار متعددة، مثل الطالبة والابنة وربما مقدم الرعاية أو الشريك. قد يكون تحقيق التوازن بين هذه الأدوار أمرًا صعبًا، مما يؤدي إلى زيادة التوتر أثناء الفترات الصعبة مثل الامتحانات.

## التوقعات في الاختيارات المهنية

قد ترتبط مجالات معينة من الدراسة أو المسارات الوظيفية تقليديًا بالرجال، وقد تواجه النساء اللاتي يتبعن هذه المسارات ضغطًا إضافيًا لإثبات أنفسهن.

## المظهر والتوقعات الاجتماعية

يمكن أن تساهم المعايير المجتمعية المتعلقة بالمظهر والسلوك الاجتماعي في التوتر، حيث قد تشعر الطالبات بالضغط لتلبية توقعات معينة فيما يتعلق بالمظهر والتواصل الاجتماعي والتواصل.

## الخوف من الفشل والمثالية

قد تشعر النساء بعبء إضافي للتفوق في المجال الأكاديمي للتغلب على التحيزات أو الصور النمطية المحتملة. يمكن أن يكون الخوف من الفشل والضغط من أجل الكمال شديدًا بشكل خاص خلال فترات الامتحانات.

## نظام الدعم وآليات المواجهة

الدعم الاجتماعي المحدود أو غياب آليات التكيف يمكن أن يؤدي إلى تفاقم التوتر. إذا شعرت النساء أن عليهن مواجهة التحديات الأكاديمية بمفردهن أو يفتقرن إلى نظام الدعم، فقد يساهم ذلك في ارتفاع مستويات التوتر.

## التوقعات المجتمعية فيما يتعلق بالخيارات المهنية

قد يكون لدى بعض المجتمعات توقعات محددة مسبقًا بشأن الاختيارات المهنية للمرأة، ويمكن أن يؤثر ذلك على الموضوعات التي تختار الطالبات دراستها. يمكن أن تؤثر التوقعات المجتمعية بدورها على دوافعهن ومشاركتهن في الدورات الدراسية.

وتتطلب معالجة هذه القضايا نهجا متعدد الأوجه، يتضمن تغييرات في المواقف المجتمعية، والمؤسسات التعليمية، ووجهات النظر الفردية.

### تتضمن بعض الاستراتيجيات المحتملة ما يلي:

تعزيز البيئات الشاملة: تشجيع الجامعات والمؤسسات التعليمية على إنشاء بيئات شاملة تتحدى المعايير التقليدية المتعلقة بالجنسين وتدعم المسارات الوظيفية المتنوعة.

توفير موارد الصحة العقلية: التأكد من أن موارد الصحة العقلية متاحة بسهولة ويمكن لجميع الطلاب الوصول إليها. ويشمل ذلك الخدمات الاستشارية، وورش العمل حول إدارة الإجهاد، والمبادرات التي تعزز الرفاهية العامة.

تنقيف المجتمع: العمل على تحدي وتغيير التوقعات المجتمعية من خلال حملات التنقيف والتوعية. وهذا يمكن أن يساعد في تغيير المفاهيم حول أدوار المرأة في الأوساط الأكاديمية وخارجها.

تشجيع التوازن بين العمل والحياة: تعزيز فكرة أن النجاح الأكاديمي ليس المقياس الوحيد لقيمة الشخص وأنه من المهم أن يكون هناك توازن صحي بين المساعي الأكاديمية والرفاهية الشخصية.

شبكات الدعم: إنشاء وتشجيع شبكات الدعم داخل الجامعات، مثل برامج الإرشاد أو المجموعات النسائية، حيث يمكن للطلاب تبادل الخبرات والمشورة. (الجميل، علي عليج خضر ٢٠٠٧). "يجب على إدارة الجامعات منح دور أكبر للمرشدين في الكليات المختلفة لتوعية الطلاب والطالبات نحو طرق المذاكرة الجيدة والمفيدة من أجل تخفيف مستوى القلق الذي يصيب الكثير منهم قبل وأثناء فترة الامتحانات لتجاوز هذه الفترة دون أي خسائر تذكر سواء على المستوى النفسي والجسدي أو على نتائج الامتحانات."

ومن خلال معالجة هذه القضايا على مختلف المستويات، يمكننا العمل على خلق بيئة أكثر دعمًا وإنصافًا للطالبات الجامعيات، مما يقلل من تأثير التوقعات المجتمعية على مستويات التوتر لديهن قبيل وخلال فترة الامتحانات.

**ثانياً: الأعراف الثقافية التي تواجهها الطالبات قبل وأثناء الامتحانات والتي تؤثر على أدائهن الأكاديمي.**

قد تواجه الطالبات، مثل نظرائهن الذكور، معايير ثقافية مختلفة يمكن أن تؤثر على أدائهن الأكاديمي قبل وأثناء الامتحانات. من المهم ملاحظة أن هذه التجارب يمكن أن تختلف بشكل كبير اعتمادًا على السياقات الثقافية والأنظمة التعليمية والظروف الفردية. فيما يلي بعض العوامل الشائعة التي قد تؤثر على الطالبات:

الصور النمطية المتعلقة بالجنسين: يمكن أن تلعب القوالب النمطية حول أدوار الجنسين دورًا مهمًا. في بعض الثقافات، قد تحد الأدوار التقليدية للجنسين من القدرات المتصورة للمرأة في بعض المواد الأكاديمية، مما يؤدي إلى الشك في الذات أو الإحباط الخارجي.

الضغط المجتمعي على المظهر: تركز بعض المجتمعات بشكل كبير على المظهر الجسدي، مما قد يدفع الطالبات إلى استثمار قدر كبير من الوقت والطاقة في تلبية معايير الجمال المجتمعية. وهذا الضغط يمكن أن يصرفهم عن التركيز على دراستهم ويساهم في التوتر.

توقعات الأسرة: قد تضع المعايير الثقافية المتعلقة بالأدوار العائلية مسؤوليات إضافية على عاتق الطالبات، مثل تقديم الرعاية أو الأعمال المنزلية. قد يكون تحقيق التوازن بين هذه المسؤوليات والالتزامات الأكاديمية أمرًا صعبًا ويؤثر على التحضير للامتحان.

التحيز الضمني في التعليم: قد يكون للمعلمين والممتحنين تحيزات عن غير قصد تؤثر على تصوراتهم للطلاب على أساس الجنس. ويمكن أن يتجلى ذلك في شكل تحيزات خفية أو توقعات أقل للطالبات، مما يؤثر على ثقتهن وأدائهن الأكاديمي أثناء الامتحانات.

الوصول إلى التعليم: في بعض الثقافات، قد تكون هناك فوارق بين الجنسين في الوصول إلى التعليم. إذا واجهت الإناث تحديات في الوصول إلى التعليم الجيد، فقد يعوق ذلك أدائهن الأكاديمي. وقد يشمل ذلك الموارد المحدودة، أو الممارسات التمييزية، أو الأعراف الثقافية التي تعطي الأولوية لتعليم الذكور.

نقص التمثيل النسائي: يمكن أن يساهم غياب نماذج القدوة النسائية في بعض المجالات الأكاديمية في الشعور بالعزلة وقد يؤثر على ثقة الطالبات في متابعة تلك المجالات.

وصم النجاح: في بعض المجتمعات، قد تواجه الإناث النجاحات والطموحات وصمة عار اجتماعية، لأنهن يتحددين الأعراف التقليدية المتعلقة بالجنسين. يمكن أن تؤدي هذه الوصمة إلى الإحجام عن التميز أكاديمياً، مما يؤثر على تحفيز الطالبات وثقتن بأنفسهن.

ويتطلب التصدي لهذه التحديات بذل جهود متضافرة لتحدي وإعادة تشكيل الأعراف والتوقعات المجتمعية. ويتضمن ذلك تعزيز المساواة بين الجنسين، وتوفير فرص متساوية ودعم للطالبات، والعمل بنشاط للقضاء على التحيز في التعليم والتقييم. إن خلق بيئة أكاديمية شاملة وداعمة يمكن أن يساهم في نجاح ورفاهية جميع الطلاب، بغض النظر عن الجنس.

**ثالثاً: العلاقة بين قضايا الصحة النفسية، مثل القلق والاكتئاب، والأداء الأكاديمي للطالبات الجامعيات قبيل وخلال فترة الامتحانات.**

كانت العلاقة بين قضايا الصحة العقلية، مثل القلق والاكتئاب، والأداء الأكاديمي بين طالبات الجامعة، وخاصة خلال فترة الامتحانات، موضوع بحث واهتمام كبير. وهذه العلاقة معقدة ومتعددة الأوجه، وتتضمن عوامل مختلفة تتفاعل مع بعضها البعض.

وهنا يجدر بنا أن نذكر بعض النقاط الرئيسية التي يجب مراعاتها:

## التوتر خلال فترة الامتحانات

غالبًا ما ترتبط الامتحانات الجامعية بزيادة التوتر بسبب الضغط من أجل الأداء الجيد. يمكن أن يؤدي التوتر إلى إثارة مشاكل الصحة العقلية أو تفاقمها، مثل القلق والاكتئاب. (مهدي, ايناس محمد ٢٠١٧). "قد يصاحب قلق ما قبل وأثناء الامتحانات ردود فعل جسدية ونفسية غير طبيعية لضعف ثقة الطلاب أو لتوقعهم الرسوب في الامتحان والتخوف الدائم من ردود فعل الأسرة والأقارب والمجتمع ككل إضافة إلى الخوف على المستقبل. وهذا الأمر يجعل الطلاب خاصة الإناث منهم أمام موقف صعب للغاية قد يفوق قدراتهم."

### التأثير على الأداء المعرفي:

يمكن أن يؤثر القلق والاكتئاب سلبيًا على الوظائف الإدراكية مثل التركيز والذاكرة ومهارات حل المشكلات. يمكن أن تعيق هذه الإعاقات المعرفية الأداء الأكاديمي، خاصة أثناء الامتحانات التي تتطلب اهتمامًا مركّزًا وتذكر المعلومات.

### اضطرابات في أنماط النوم

يمكن لمشاكل الصحة العقلية أن تعطل أنماط النوم، مما يؤدي إلى التعب وانخفاض الأداء المعرفي. ولا شك أن قلة النوم الكافي والجيد خلال فترة الامتحانات قد تساهم في صعوبات الدراسة والتركيز.

### طلب المساعدة والدعم

قد تتردد بعض الطالبات في طلب المساعدة فيما يتعلق بمخاوفهن المتعلقة بالصحة العقلية بسبب الخوف من التدايعات الأكاديمية. لهذا فإن على الجامعات ضرورة الإدراك بشكل متزايد أهمية خدمات دعم الصحة العقلية وتعمل على خلق بيئة داعمة للطلاب.

## الفروقات الفردية

تختلف الاستجابات للتوتر وتحديات الصحة العقلية بين الأفراد. قد تزدهر بعض الطالبات تحت الضغط، بينما قد يواجه أخريات صعوبات، مما يجعل من المهم مراعاة الفروق الفردية عند دراسة هذا الارتباط.

## التأثير على المدى الطويل

يمكن أن يكون للقلق والاكنتاب المزمين عواقب طويلة المدى على التحصيل الأكاديمي والصحة العامة. لهذا فإن تحديد مشكلات الصحة العقلية ومعالجتها مبكرًا سوف يساعد في تخفيف هذه الآثار طويلة المدى.

## التدخلات والاستراتيجيات

يمكن للجامعات تنفيذ تدخلات واستراتيجيات لدعم الصحة العقلية للطالبات، مثل خدمات الاستشارة، وبرامج إدارة التوتر، وتعزيز التوازن الصحي بين العمل والحياة. هنا يمكنني التأكيد على وجود علاقة واضحة بين قضايا الصحة النفسية والأداء الأكاديمي لدى طالبات الجامعة خلال فترة الامتحانات. ويتطلب فهم هذا الارتباط اتباع نهج شامل يأخذ في الاعتبار التفاعل بين العوامل المختلفة، بما في ذلك الإجهاد، والأداء المعرفي، وأنماط النوم، وعادات الدراسة، والفروق الفردية. تلعب الجامعات دورًا حاسمًا في خلق بيئة داعمة وتوفير الموارد لمساعدة الطالبات على إدارة صحتهم العقلية وتحدياتهن الأكاديمية.

رابعاً: التغيرات الجسمانية الخاصة بطالبات الجامعات وتأثيرها عليهن قبل وأثناء الامتحانات. (فترة الحيض)

تأثير الحيض على طالبات الجامعة أثناء فترة الامتحانات قد يكون متنوعًا ويختلف من طالبة لأخرى. هناك بعض النقاط التي قد تكون لها تأثير:



الألم والراحة الجسدية: قد تعاني بعض الطالبات من آلام الحيض، وهذا يمكن أن يؤثر على قدرتهن على التركيز والدراسة. قد يكون البعض في حاجة إلى مزيد من الوقت للراحة والتفرغ للعناية بأنفسهن.

التغيرات العاطفية: قد تظهر بعض التغيرات العاطفية خلال فترة الحيض، وهي قد تؤثر على المزاج والتفاعل مع الآخرين. يمكن أن يؤدي ذلك إلى تحديات في التعامل مع ضغوط الامتحانات والمهام الدراسية.

تأثير على الأداء العقلي: قد تشعر بعض الطالبات بتأثير الحيض على الأداء العقلي، مثل النسيان أو الصعوبة في التركيز. قد يكون من المفيد تخصيص وقت إضافي لمراجعة المواد وتنظيم الدراسة بطريقة تتناسب مع الحالة الصحية.

إدارة الوقت: قد تحتاج بعض الطالبات إلى إعادة تقسيم وتنظيم وقتهم خلال فترة الحيض لضمان تحقيق أقصى استفادة من وقت الدراسة والاستعداد للامتحانات.

التواصل مع الأساتذة: في بعض الأحيان، يكون من المفيد التواصل مع الأساتذة وإبلاغهم بالحالة الصحية إذا كانت هناك ظروف خاصة تؤثر على أداء الطالبات في فترة الامتحانات.

التأثير الاجتماعي: قد يؤدي الحيض إلى تأثيرات اجتماعية، مثل الشعور بالحرج أو الغيرة، ويمكن أن يكون لهذا تأثير على التفاعل مع الزملاء والمشاركة في الأنشطة الدراسية خاصة قبل الامتحانات مباشرة.

لهذا يجب أن يكون هناك فهم وتقدير لاحتياجات الطالبات خلال هذه الفترة، ويمكن للجامعات والمؤسسات التعليمية اتخاذ إجراءات إضافية لدعم الطالبات وتوفير بيئة دراسية ملائمة أثناء فترة الحيض. ويجب على الأسرة فهم الاحتياجات الفردية وتقديم

الدعم المناسب للطالبات خلال هذه الفترة الحساسة، مما يساعد في توفير بيئة دراسية صحية ومشجعة.

### **خامسا : التأثير المحتمل للتكنولوجيا الحديثة على الأداء الأكاديمي للطالبات أثناء الامتحانات.**

يمكن أن يكون لاستخدام التكنولوجيا، بما في ذلك الهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي، آثار إيجابية وسلبية على تركيز الطالبات أثناء فترات التحضير للامتحانات. فيما يلي بعض الطرق التي يمكن أن تؤثر بها التكنولوجيا على الطلاب بشكل عام:

#### **التأثيرات الإيجابية**

الوصول إلى المعلومات: توفر التكنولوجيا للطلاب سهولة الوصول إلى كمية هائلة من المعلومات. ويمكنهم استخدام التطبيقات التعليمية والموارد عبر الإنترنت والكتب الإلكترونية لتعزيز فهمهم للمواضيع.

التعاون: يمكن لمنصات الوسائط الاجتماعية وتطبيقات المراسلة تسهيل التعاون بين الطلاب. يمكنهم مناقشة المواد الدراسية ومشاركة الملاحظات وتوضيح الشكوك مع أقرانهم.

إدارة الوقت: يمكن للطلاب استخدام تطبيقات وأدوات الإنتاجية لإدارة وقتهم بفعالية. يمكن أن تساعد هذه الأدوات في إنشاء جداول الدراسة وتعيين التذكيرات وتتبع التقدم.

منصات التعلم عبر الإنترنت: تمكن التكنولوجيا الطلاب من الوصول إلى الدورات والبرامج التعليمية عبر الإنترنت، والتي يمكن أن تكمل تعلمهم في الفصل الدراسي وتوفر موارد إضافية للتحضير للامتحانات.

## التأثيرات السلبية

عوامل التشنيت: يمكن أن تكون الهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي مصادر مهمة لإلهاء الأشخاص. يمكن للإشعارات والرسائل المستمرة وإجراء التحقق من وسائل التواصل الاجتماعي أن تصرف انتباه الطلاب بعيداً عن دراستهم، وقد يجد الطلاب أنفسهم يقضون المزيد من الوقت في الأنشطة غير الأكاديمية بدلاً من التركيز على التحضير للامتحانات

انخفاض مدى الانتباه: ارتبط الاستخدام المستمر للتكنولوجيا، وخاصة الهواتف الذكية، بانخفاض مدى الانتباه. قد يواجه الطلاب صعوبة في التركيز لفترات طويلة، مما يؤثر على قدرتهم على المشاركة في جلسات دراسية عميقة ومركزة.

اضطراب النوم: الاستخدام المفرط للتكنولوجيا، وخاصة قبل النوم، يمكن أن يعطل أنماط النوم. يمكن أن يؤثر قلة النوم المناسب سلباً على التركيز والذاكرة والوظيفة الإدراكية العامة

المقارنة والضغط: يمكن لوسائل التواصل الاجتماعي أن تساهم في خلق شعور بالمنافسة والمقارنة بين الطلاب. يمكن أن تؤدي رؤية أقرانهم وهم ينشرون حول إنجازاتهم أو استراتيجياتهم الدراسية إلى زيادة التوتر والقلق، مما قد يؤثر على التركيز والثقة.

وهنا تشير بعض الدراسات والباحثين إلى أنه (قد وربما) يكون للتكنولوجيا الحديثة تأثيرات سلبية أكثر على الطالبات من خلال:

المعرفة التقنية: قد تؤثر الفوارق الملحوظة بين الجنسين في المعرفة التكنولوجية على قدرة الطالبات على التنقل عبر منصات التعلم عبر الإنترنت أو استخدام الأدوات الرقمية بشكل فعال للدراسة.

التحرش عبر الإنترنت على أساس الجنس: قد تواجه الطالبات مضايقات عبر الإنترنت، والتي يمكن أن تشتت انتباههن وتتسبب في إزعاجهن عاطفياً، مما يؤثر على تركيزهن وسلامتهن العقلية قبيل وأثناء الامتحانات.

وقد يؤدي الخوف من التعرض للتحرش إلى تثبيط الطالبات من المشاركة الفعالة في المنتديات أو المناقشات أو مجموعات الدراسة التعاونية عبر الإنترنت، مما يحد من فرص التعلم المتاحة لهن.

التحيز بين الجنسين في تكنولوجيا التعليم: قد تؤدي أدوات ومحتوى تكنولوجيا التعليم عن غير قصد إلى تعزيز الصور النمطية بين الجنسين، مما يؤثر على مشاركة الطالبات وأدائهن.

التمثيل في مجالات العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات: نلاحظ أنه في هذه المجالات يكون تمثيل المرأة ناقصاً، يمكن أن يساهم عدم وجود نماذج نسائية في مواد التعلم عبر الإنترنت في الشعور بالعزلة وإعاقة الحافز الأكاديمي للطالبات.

التأثير النفسي والاجتماعي للتعليم عبر الإنترنت: قد يساهم التحول إلى التعليم عبر الإنترنت في زيادة مشاعر العزلة بين الطالبات، مما يؤثر على صحتهن العقلية، وبالتالي على أدائهن الأكاديمي.

أخطار الأمن السيبراني: قد تكون الطالبات أكثر عرضة لمخاطر الأمن السيبراني، مثل سرقة الهوية أو التحرش عبر الإنترنت. وتعد معالجة هذه المخاوف أمراً بالغ الأهمية لإنشاء بيئة تعليمية آمنة للطالبات عبر الإنترنت.

**ويتطلب التصدي لهذه التحديات نهجا متعدد الأوجه، بما في ذلك:**

برامج محو الأمية التقنية: يمكن أن يؤدي تنفيذ برامج لتعزيز مهارات القراءة والكتابة الرقمية إلى تمكين الطالبات من التنقل في بيئات التعلم عبر الإنترنت بشكل فعال.

ضرورة وضع مبادئ توجيهية وأنظمة دعم لمكافحة التحرش عبر الإنترنت ما يعزز بيئة تعليمية أكثر أماناً للطالبات.

يجب على الجامعات أن تعمل بنشاط على خلق بيئة تكنولوجية شاملة وداعمة لضمان حصول الطالبات على فرص متساوية للتفوق الأكاديمي.

**سادساً: القيود الاقتصادية التي تواجهها الطالبات، وتأثيرها على قدرتهن على التركيز في الامتحانات.**

تواجه الطالبات، مثل نظرائهن الذكور، قيوداً اقتصادية مختلفة يمكن أن تؤثر على قدرتهن على التركيز في الامتحانات. غالباً ما تدور هذه القيود حول تكلفة المواد الدراسية ورسوم التعليم والنفقات الأخرى ذات الصلة. وفي هذا الصدد هناك العوامل الرئيسية التي يجب مراعاتها:

تكاليف التعليم العالي: يمكن أن تشكل تكلفة التعليم العالي عائقاً اقتصادياً كبيراً. قد تواجه المرأة تحديات في الحصول على تعليم جيد بسبب العبء المالي المرتبط بالرسوم الدراسية، مما قد يؤدي إلى زيادة التوتر والقلق بشأن أدائها الأكاديمي.

الكتب الدراسية ومصادر التعلم: يمكن أن تكون تكلفة الكتب الدراسية والمواد التعليمية الأخرى باهظة الثمن. قد تواجه الطالبات صعوبة في توفير الموارد اللازمة، مما يؤثر على قدرتهن على المشاركة الكاملة في محتوى الدورات التدريبية والتحضير بشكل مناسب للامتحانات.

تكاليف الإقامة والتنقل: غالباً ما تواجه الطالبات نفقات معيشة إضافية، بما في ذلك تكاليف الإقامة والتنقل. يمكن أن تؤدي هذه النفقات إلى تحويل الموارد المالية بعيداً عن الاحتياجات الأكاديمية، مما قد يؤثر على الوقت والطاقة المتاحين للتحضير للامتحانات.

الموازنة بين العمل والدراسة: قد تحتاج بعض الطالبات إلى العمل في وظائف بدوام جزئي لتغطية نفقاتهن. قد يكون تحقيق التوازن بين التزامات العمل والمسؤوليات الأكاديمية أمرًا صعبًا، مما يترك وقتًا وطاقة أقل للتحضير للامتحانات.

أدوار تقديم الرعاية: قد تتحمل الطالبات أيضًا مسؤولية تقديم الرعاية، سواء للأطفال أو أفراد الأسرة المسنين. إن التوفيق بين هذه المسؤوليات والمتطلبات الأكاديمية يمكن أن يكون مرهقًا ماليًا وعاطفيًا، مما يؤثر على التركيز والأداء أثناء الامتحانات.

الفجوة الرقمية: في بيئة أكاديمية رقمية بشكل متزايد، يعد الوصول إلى التكنولوجيا أمرًا بالغ الأهمية. قد تواجه الطالبات من خلفيات محرومة اقتصاديًا صعوبة في شراء الأجهزة اللازمة واتصال موثوق بالإنترنت، مما يعوق قدرتهن على المشاركة في التعلم عبر الإنترنت والتحضير للامتحانات بشكل جيد.

الفرص المحدودة: يمكن أن يشكل الوصول المحدود إلى المنح الدراسية والمساعدات المالية عائقًا كبيرًا. قد تجد الطالبات صعوبة في تأمين الدعم المالي، مما يؤثر على قدرتهن على تغطية النفقات التعليمية والتركيز على الامتحانات.

التوتر والقلق: يمكن أن تساهم القيود الاقتصادية في زيادة مستويات التوتر والقلق بين الطالبات. قد تؤثر المخاوف بشأن الاستقرار المالي والقدرة على تلبية المتطلبات الأكاديمية سلبًا على صحتهم العقلية، مما يؤثر بشكل أكبر على أدائهم في الامتحانات.

وتتطلب معالجة هذه القيود الاقتصادية نهجًا متعدد الأوجه، بما في ذلك زيادة القدرة على الوصول إلى التعليم بأسعار معقولة، وبرامج المساعدات المالية المستهدفة، والمبادرات الرامية إلى تقليص الفجوة في الأجور بين الجنسين. ويعد دعم الطالبات في التغلب على هذه التحديات أمرًا ضروريًا لخلق بيئة تعليمية شاملة وعادلة.

**سابعا: التوازن بين المسؤوليات الأكاديمية والحياة الشخصية للطالبات وكيف يؤثر هذا التوازن على إعدادهن لامتحانات وأدائهن.**

يمكن أن يشكل تحقيق التوازن بين المسؤوليات الأكاديمية والتزامات العمل والمسؤوليات العائلية تحديًا للطالبات، لأنه يتطلب إدارة فعالة للوقت وتنظيمًا ومرونة. وهناك بعض الاستراتيجيات الشائعة التي قد تستخدمها الطالبات لإدارة هذا التوازن وكيف يمكن أن يؤثر ذلك على إعدادهن لامتحانات وأدائهن:

تحديد الأولويات: غالبًا ما تحدد الطالبات أولويات المهام على أساس الإلحاح والأهمية. وقد يركزون على المهام الأكاديمية ذات الأولوية العالية ويخصصون الوقت للعمل والمسؤوليات العائلية وفقًا لذلك.

تحديد الوقت: يساعد إنشاء جدول زمني يتضمن فترات زمنية محددة للدراسة والعمل والالتزامات العائلية في الحفاظ على روتين منظم.

دعم الأسرة: إن وجود أسرة داعمة يمكن أن يخفف العبء بشكل كبير. المسؤوليات المشتركة والتفاهم من أفراد الأسرة يمكن أن يخلق بيئة مواتية للمساعدة الأكاديمية خاصة فيما يتعلق باختيار التخصص. (الربابعة، إلهام محمود وآخرون ٢٠١٥). يجب على الأسرة الاهتمام البالغ بتتمية اتجاهات الطالبات نحو تخصصاتهن الدراسية وعدم فرض تخصص بعينه على طالبة من أجل ارتفاع نسبة مستوى الانجاز الدراسي إذ أن أي طالبة سوف تتفوق في التخصص الذي ترغب في دراسته ويلئم قدراتها.

التواصل: بناء شبكة دعم بين الأقران والزملاء يمكن أن يوفر الدعم العاطفي والمشورة العملية بشأن إدارة المسؤوليات المتعددة.

المرونة في أساليب الدراسة: قد تتبنى الطالبات أساليب تعليمية مرنة، مثل الدورات عبر الإنترنت أو الدراسات بدوام جزئي، لاستيعاب جداولهن المزدحمة.

تقنيات الدراسة الفعالة: يمكن أن يساعد تنفيذ تقنيات الدراسة الفعالة، مثل التعلم النشط، في زيادة وقت الدراسة إلى أقصى حد وتحسين الاحتفاظ بالمعلومات.

التعامل مع الضغوط: يمكن أن يكون التوفيق بين المسؤوليات المتعددة أمرًا مرهقًا. يمكن للطلاب المشاركة في تقنيات إدارة التوتر، مثل ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، أو اليقظة الذهنية، أو طلب الدعم الاستشاري عند الحاجة.

قيود الوقت: قد تؤدي الموازنة بين المسؤوليات المختلفة إلى ضيق الوقت اللازم للتحضير للامتحان. قد تحتاج الطالبات إلى التخطيط بكفاءة، والتركيز على الموضوعات ذات الإنتاجية العالية، واستخدام موارد الدراسة بحكمة.

المرونة: إدارة جدول أعمال مزدحم يمكن أن يعزز المرونة والقدرة على التكيف وتعزيز مهارات حل المشكلات، مما قد يؤثر بشكل إيجابي على أداء الطالبات للامتحانات.

من المهم ملاحظة أن القدرة على تحقيق التوازن بين هذه المسؤوليات قد تختلف بناءً على الظروف الفردية وأنظمة الدعم والمرونة الشخصية. يمكن للكليات وأماكن العمل أيضًا أن تلعب دورًا من خلال تقديم ترتيبات مرنة وخدمات دعم للطالبات اللاتي تؤدي أدوارًا متعددة.

**ثامنًا: أنظمة وموارد الدعم للطالبات داخل الكليات وكيفية مساهمة هذه الموارد في تخفيف الصعوبات والقلق.**

إن توفر وفعالية أنظمة الدعم والموارد للطالبات، سواء داخل الكلية أو خارجها، يمكن أن يؤثر بشكل كبير على خبراتهن الأكاديمية وأدائهن أثناء الامتحانات. وهنا يجدر بنا نستكشف الجوانب المختلفة لأنظمة الدعم والموارد التي تساهم في التغلب على الصعوبات والقلق التي تواجهها الطالبات أو تخفف منها:



## خدمات الدعم الأكاديمي:

خدمات التدريس: غالبًا ما تقدم الكليات خدمات الدروس الخصوصية، والتي يمكن أن تكون مفيدة بشكل خاص للطالبات اللاتي قد يحتجن إلى مساعدة إضافية في مواضيع معينة. مجموعات الدراسة: إن تسهيل أو تشجيع تشكيل مجموعات الدراسة يمكن أن يخلق بيئة داعمة للطالبات للتعاون وتبادل المعرفة.

## موارد الصحة العقلية

خدمات الاستشارة: يمكن أن يساعد الوصول إلى خدمات الاستشارة الطالبات على إدارة التوتر والقلق وتحديات الصحة العقلية الأخرى التي قد تنشأ خلال فترات الامتحانات. ورش العمل والندوات: قد تنظم الكليات ورش عمل وندوات حول إدارة التوتر وإدارة الوقت، وتوفير استراتيجيات عملية للتعامل مع الضغوط الأكاديمية. (الربابعة، إلهام محمود وآخرون ٢٠١٥). على مختلف الكليات إقامة عدد من الندوات السنوية للترحيب بالطلبة خاصة الجدد منهم وتعريفهم بالنظم الجامعية التي تختلف تماما عن مراحل التعليم الأساسية خاصة في نظم الامتحانات والتقويم للتقليل من حدة القلق".

المراكز النسائية: يوجد في بعض الكليات مراكز نسائية تقدم الدعم المصمم خصيصًا لتلبية الاحتياجات الفريدة للطالبات، بما في ذلك موارد التطوير الأكاديمي والشخصي.

برامج الإرشاد: يمكن للطالبات الاستفادة من برامج الإرشاد حيث يتواصلن مع الموجهين ذوي الخبرة الذين يمكنهم تقديم التوجيه بشأن القضايا الأكاديمية والمهنية.

جدول الامتحانات المرنة: يمكن للكليات أن تأخذ في الاعتبار جداول الامتحانات المرنة لتلبية الاحتياجات المتنوعة للطالبات، مثل أولئك الذين يتحملون مسؤوليات تقديم الرعاية لأسرهن.

الدعم المالي: يمكن أن يساعد الدعم المالي، على شكل منح دراسية أو منح مخصصة للطلّابات، في تخفيف الأعباء المالية التي قد تؤثر على الأداء الأكاديمي قبيل وأثناء الامتحانات خاصة وأنه في المجتمعات الفقيرة تضطر الكثير من الطّالبات للعمل أثناء الدراسة.

### تاسعا: تأثير بيئة الدراسة على استعداد الطّالبات للامتحانات

يمكن أن يكون لبيئة الدراسة تأثير كبير على إعداد الطّالبات للامتحانات، مما يؤثر على تركيزهن وأدائهن الأكاديمي العام. تلعب عدة عوامل دورًا في تشكيل بيئة الدراسة، ويمكن أن يكون لكل منها آثار إيجابية وسلبية. وهنا سوف نقيم تأثير بعض العوامل مثل الضوضاء وتوافر أماكن الدراسة المناسبة.

### مستويات الضجيج

التأثير الإيجابي: البيئة الهادئة تساعد بشكل عام على التركيز والدراسة المركزة. يتيح الحد الأدنى من الضوضاء للطلّابات المشاركة في التفكير العميق واستيعاب المعلومات بشكل أفضل وتعزيز الاحتفاظ بها

التأثير السلبي: من ناحية أخرى، يمكن لمستويات الضوضاء العالية أن تشتت الانتباه وتضر بالدراسة الفعالة. وقد يؤدي إلى صعوبة في فهم المعلومات وحفظها، مما قد يؤثر سلباً على الاستعداد للامتحان.

### توافر أماكن الدراسة المناسبة

التأثير الإيجابي: وجود أماكن مخصصة ومريحة للدراسة، مثل المكتبات أو غرف الدراسة أو الزوايا الهادئة في المنزل، يمكن أن يساهم في خلق بيئة دراسية إيجابية. توفر هذه المساحات إحساسًا بالراحة والتركيز، وتعزز عادات الدراسة الفعالة.

التأثير السلبي: قد تؤدي أماكن الدراسة غير الكافية أو غير المريحة إلى التشتيت والانزعاج، مما يؤثر على جودة جلسات الدراسة. قد تعيق المساحات غير المنظمة أو المزدحمة التركيز والتحفيز.

**الوصول إلى الموارد :** التأثير الإيجابي: بيئة الدراسة المجهزة جيداً مع سهولة الوصول إلى الموارد ذات الصلة، مثل الكتب المدرسية وقواعد البيانات عبر الإنترنت والمواد البحثية، تمكن الطالبات من جمع المعلومات بكفاءة. وهذا يعزز فهم أكثر شمولاً للموضوع. التأثير السلبي: قد يؤدي الوصول المحدود إلى الموارد إلى إعاقة قدرة الطالبات على جمع المواد اللازمة للدراسة، مما قد يؤدي إلى إعداد غير مكتمل أو سطحي للامتحانات

### **الصعوبات والقلق التي قد تواجه طالبات كلية التربية في الكويت بشكل عام**

وقبل التطرق إلى الجانب العملي في هذه الدراسة، فيجب علينا أن نتعرف على الصعوبات والقلق التي قد تواجه طالبات كلية التربية في الكويت، مثلما يحدث في غالبية الكليات في كل دول العالم. من بين هذه التحديات:

**ضغط الدراسة :** قد تواجه الطالبات ضغطاً كبيراً نتيجة للكم الكبير من المعلومات التي يجب عليهن دراستها في وقت قصير.

### **التوازن بين الحياة الأكاديمية والحياة الشخصية**

قد يكون من الصعب إدارة الوقت بشكل فعال بين الالتزامات الأكاديمية والاحتياجات الشخصية.

**التكنولوجيا والاستفادة منها :** قد تواجه الطالبات تحديات في استخدام التكنولوجيا بشكل فعال في الدراسة عن بُعد أو في استخدام التقنيات التعليمية المتقدمة.

**الضغوط الاجتماعية :** غالباً ما تأتي من المجتمع أو العائلة بشأن اختيار التخصص العلمي.

**اللغة :** إذا كانت اللغة الرسمية للدراسة هي لغة غير لغتهن الأم كما في قسم اللغة الإنجليزية، قد يواجهن صعوبات في فهم المفاهيم الأكاديمية والتعبير عن أفكارهن بوضوح.

**تحديات التوظيف :** قد تكون هناك تحديات في العثور على فرص للتدريب أو العمل في مجال التربية بشكل عام.

**التفاعل مع المجتمع:** قد تواجه الطالبات تحديات في التفاعل مع المجتمع المحلي أو في إدراك دورهن كمعلمات مستقبليات وتأثيرهن على المجتمع.

تلك هي بعض الصعوبات التي قد تواجهها طالبات كلية التربية في الكويت وفي جميع دول العالم. يجدر بالذكر أن هذه التحديات قد تختلف من طالبة لأخرى وتعتمد على عدة عوامل مثل الشخصية الفردية والبيئة الدراسية.

**بعد التطرق باستفاضة الى الجانب النظري فإنني سوف أتطرق الى الجانب الميداني للبحث:**

**حدود الدراسة :** الحدود الزمانية: في الفترة من ٢١ نوفمبر ٢٠٢٣ وحتى ٢٣ نوفمبر ٢٠٢٣

الحدود المكانية: كلية التربية الأساسية – الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب – الكويت.

عينة الدراسة: تكونت من ثلاثين طالبة من طالبات كلية التربية الأساسية.

أدوات الدراسة: تم تحديد أداة الدراسة بالاستبانة.

### أسئلة الاستبانة

السؤال	أوافق	لا أوافق	إلى حد ما
١ - أسلوب الامتحانات والتقييم في الكلية يساهم في زيادة التوتر قبل وأثناء الامتحانات			
٢ تدني مستوى الكثير من الطالبات في اللغات الأجنبية يساهم في زيادة توتر الطالبات قبل وأثناء الامتحانات			
٣ الظروف الاقتصادية تلعب دورا مؤثرا في التحضير للامتحانات			
٤ للأسرة دور كبير في تهيئة الطالبات للامتحانات			
٥ قد يكون دور التكنولوجيا الحديثة أكثر سلبية على الطالبات عند التحضير للامتحانات			
٦ التخوف من عدم الحصول على فرصة عمل بعد التخرج قد يؤثر سلبا على الإعداد الجيد للامتحانات			
٧ الدعم الاجتماعي والنفسي من الكلية يساعد في تخطي الصعوبات التي تواجهها الطالبات في فترة الامتحانات			
٨ طريقة شرح الدكتور الجامعي للمادة تلعب دورا حاسما في تهيئة الطالبة لامتحان			

			الخوف من الرسوب أحد العوامل الرئيسية لتوتر الطالبات قبل الامتحانات	٩
			عدم تبوأ المرأة للكثير من المواقع القيادية في دولة الكويت يؤثر على نفسية الطالبة أثناء التحضير للامتحانات خوفاً على مستقبلها.	١٠
			الإحصاء	

نتائج الدراسة بناء على إجابات الطالبات على كل سؤال:

- جاءت إجابات الطالبات على السؤال الأول كما يلي:

١١ موافقة ٤ غير موافقة ١٥ إلى حد ما

تم التوصل إلى أن أسلوب الامتحانات والتقييم في الكلية يساهم في زيادة التوتر قبل وأثناء الامتحانات بعد موافقة نحو سبعة وثلاثين في المئة على هذا الرأي إضافة إلى ميل خمسين في المئة من الطالبات للموافقة ورفض ثلاثة عشر في المئة فقط.

- جاءت إجابات الطالبات على السؤال الثاني كما يلي:

٢٤ موافقة ٤ غير موافقة ٢ إلى حد ما

وتم التوصل إلى أن نحو ثمانين في المئة من الطالبات يوافقن على أن ضعف الطالبات في اللغات الأجنبية قد يسبب لهن التوتر قبل الامتحانات وهو ما أكدت عليه الدراسة.

- جاءت إجابات الطالبات على السؤال الثالث كما يلي:

١١ موافقة ٨ غير موافقة ١١ إلى حد ما

وتم التوصل إلى أن الظروف الاقتصادية قد تلعب دورا مؤثرا في التحضير لامتحانات بعد موافقة نحو سبعة وثلاثين في المئة من الطالبات وميل سبعة وثلاثين في المئة إلى أنها قد تؤثر.

**- جاءت إجابات الطالبات على السؤال الرابع كما يلي:**

٢٩ موافقة ١ غير موافقة ٠ إلى حد ما

وتم التوصل إلى أن للأسرة دورا لا غنى عنه تماما في تهيئة الطالبات لامتحانات بعد موافقة نحو سبعة وتسعين في المئة من الطالبات وهو ما أكدت عليه الدراسة.

**- جاءت إجابات الطالبات على السؤال الخامس كما يلي:**

٣ موافقة ١٥ غير موافقة ١٢ إلى حد ما

وتم التوصل إلى أن دور التكنولوجيا الحديثة لن يكون أكثر سلبيا على الطالبات عند التحضير لامتحانات بعد رفض خمسين في المئة من الطالبات لهذا الرأي في رأي معاكس لما ذكره الكثير من الباحثين

**- جاءت إجابات الطالبات على السؤال السادس كما يلي:**

١٨ موافقة ٥ غير موافقة ٧ إلى حد ما

وتم التوصل إلى أن التخوف من عدم الحصول على فرصة عمل بعد التخرج قد يؤثر سلبا على الإعداد الجيد لامتحانات بعد موافقة ستين في المئة من الطالبات على هذه النقطة.

**- جاءت إجابات الطالبات على السؤال السابع كما يلي:**

٢٧ موافقة ٢ غير موافقة ١ إلى حد ما

وتم التوصل إلى أن الدعم الاجتماعي والنفسي من الكلية يساعد في تخطي الصعوبات التي تواجهها الطالبات في فترة الامتحانات بعد موافقة نحو تسعين في المئة من الطالبات.

**- جاءت إجابات الطالبات على السؤال الثامن كما يلي:**

٢٨ موافقة ١ غير موافقة ١ إلى حد ما

وتم التوصل إلى أن طريقة شرح الدكتور الجامعي للمادة تلعب دورا حاسما في تهيئة الطالبة للامتحان بعد موافقة نحو أربعة وتسعين في المئة من الطالبات.

**- جاءت إجابات الطالبات على السؤال التاسع كما يلي:**

٢٧ موافقة ٢ غير موافقة ١ إلى حد ما

وتم التوصل إلى أن الخوف من الرسوب أحد العوامل الرئيسية لتوتر الطالبات قبل الامتحانات بعد موافقة نحو تسعين في المئة من الطالبات.

**- جاءت إجابات الطالبات على السؤال العاشر كما يلي:**

٧ موافقة ١٥ غير موافقة ٨ إلى حد ما

وتم التوصل إلى أن عدم تبوأ المرأة للكثير من المواقع القيادية في دولة الكويت لا يؤثر على نفسية الطالبة أثناء التحضير للامتحانات خوفا على مستقبلها بعد رفض خمسين في المئة من الطالبات لهذا الرأي.

**خاتمة البحث**

في الختام، يظهر هذا البحث بوضوح أن الطالبات الجامعيات يواجهن مجموعة من الصعوبات والقلق النفسية والاجتماعية قبل وأثناء فترة الامتحانات. يبرز البحث أهمية فهم هذه التحديات وتوفير الدعم اللازم للطالبات للتغلب على تلك الصعوبات. يُظهر التحليل العميق للمشكلة أن تأثير هذه العوامل يمكن أن يتسبب في تأثير سلبي على الأداء الأكاديمي والصحة النفسية. ومن ثم، يتطلب التحدي الحالي تعاون مشترك بين الجامعات والمؤسسات التعليمية والأسر والمجتمع بشكل عام لتوفير بيئة داعمة ومحفزة للطالبات.



تشير الاستنتاجات إلى أن تقديم برامج توجيه ودعم نفسي واجتماعي يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على قدرة الطالبات على التعامل مع الضغوط الأكاديمية. ويوصى بتعزيز التواصل الفعّال بين الطلاب والمحاضرين وتشجيع ثقافة التعاون والتبادل بين الطلاب لدعم بعضهم البعض.

في النهاية، يعكس هذا البحث التزامنا بتعزيز التعليم العالي الشامل وتحفيز البيئة الأكاديمية لتوفير الدعم اللازم للطالبات الجامعيات، وبالتالي تسهيل مرحلة الامتحانات بشكل أفضل وتحقيق نجاحهن الأكاديمي والشخصي.

### النتائج والتوصيات

كما أكدت الدراسة فإن طالبات الجامعة يواجهن الكثير من القلاقل والصعوبات قبل وأثناء فترة الامتحانات. وللتغلب على هذه القضية الحساسة فإن هناك الكثير من الجهود لمختلف الجهات يجب أن تتحد مع بعضها البعض للتقليل من آثار هذا التوتر والقلق الذي يلعب دورا حاسما في تحديد مستقبل أي فتاة. وهنا يجدر بنا أن نضع عددا من التوصيات سوف يكون لها الكثير والكثير من النتائج الإيجابية:

### أولا: توصيات لإدارة الجامعات والكليات:

- اقتراح برامج توجيه فعّالة تساعد الطالبات على تحديد أهدافهن الأكاديمية وتطوير استراتيجيات دراسية فعّالة.
- تقديم ورش عمل تركز على تقنيات إدارة الضغط والتحكم في التوتر لتمكين الطالبات من التعامل بشكل أفضل مع الضغوط الدراسية.
- دعم تطوير مهارات التدريس الذاتي من خلال توفير موارد وتقنيات تعلم فعّالة.
- تقديم برامج تحفيزية وجوائز لتعزيز التحصيل الأكاديمي وتعزيز الرغبة في النجاح.

- إطلاق حملات للتوعية حول الصحة النفسية وتوفير خدمات دعم نفسي واجتماعي للطلاب خلال فترات الامتحانات

- دراسة فعالية تقنيات تحسين التركيز والانتباه أثناء الدراسة وأثناء الامتحانات

- تقديم دورات تدريبية حول إدارة الوقت لتعزيز فعالية استخدام الوقت خلال فترة الامتحانات

- توفير منصات إلكترونية للدعم الدراسي والموارد التعليمية عبر الإنترنت.

- تشجيع التعاون بين الطلاب من خلال مشروعات جماعية وورش عمل تفاعلية.

- دراسة تأثير أساليب تقييم متنوعة على مستوى التوتر والقلق لدى الطلاب.

- تقديم هياكل دعم أكاديمي قوية، مثل مراجعات منتظمة وجلسات استشارية.

- دراسة فعالية تكنولوجيا المعلومات في تحسين عمليات الدراسة والتحضير للاختبارات.

- إضافة تحسينات في بيئة الامتحانات لتقليل المصادر المحتملة للتوتر.

- تضمين برامج تدريب على المهارات الحياتية، مثل التواصل وحل المشكلات، في المنهاج الأكاديمي.

**ثانياً: توصيات لأعضاء هيئة التدريس في مختلف الكليات لتخفيف القلق على الطلاب قبل وأثناء الامتحانات:**

- على عضو هيئة التدريس توفير معلومات واضحة ومفصلة حول توقعات الاختبار وشكله ومعايير التقييم مسبقاً. الوضوح يقلل من عدم اليقين ويمكن أن يخفف من القلق.

- التنوع في أساليب التقييم، مثل أعمال المشروعات والعروض التقديمية، بالإضافة إلى الاختبارات التقليدية. يتيح ذلك للطلاب عرض معرفتهم بطرق مختلفة.

- يجب أن يكون عضو هيئة التدريس على دراية بالاحتياجات الفردية للطالبات واستيعابها، مثل توفير وقت إضافي أو بيئة اختبار هادئة لمن لديهن اختلافات أو إعاقات تعليمية موثقة.

**ثالثاً: توصيات للعائلات لتخفيف القلق لدى طالبات الجامعة قبل وأثناء الامتحانات.**

- التأكد من أن الطالبات يخصصن وقتاً للنوم الكافي، حيث يلعب النوم دوراً هاماً في تحسين التركيز والأداء العقلي.

- على الوالدين حث الطالبات على تناول وجبات متوازنة وغنية بالعناصر الغذائية مع تجنب الإفراط في تناول المشروبات المحتوية على الكافيين أو السكر، حيث يمكن أن يؤدي ذلك إلى تقليل الطاقة في وقت لاحق.

- تشجيعهن على ممارسة الرياضة بانتظام، حيث تساعد التمارين الرياضية على تقليل مستويات التوتر وزيادة التركيز.

- مساعدتهن في تنظيم الجدول الزمني للدراسة وتقديم نصائح حول كيفية تحديد أهم الأولويات.

- تشجيعهن على التحدث مع أفراد العائلة أو الأصدقاء حول أي ضغوط يمكن أن يواجهنها.

- تشجيعهن على قضاء وقت ممتع مع الأصدقاء والعائلة للتخفيف من الضغط النفسي.

- حثهن على البدء في الدراسة والاستعداد للامتحانات في وقت مبكر بدلاً من ترك كل شيء حتى آخر لحظة.

- تقديم الدعم العاطفي والإيجابي لتعزيز الثقة في قدراتهن وتحفيزهن.

- تذكيرهن بأهمية الاستمتاع بأوقات الراحة والاستراحة وعدم إهمال الحاجات الشخصية خلال فترة الامتحانات.

- تذكير الطالبات بأن الرعاية الذاتية والتوازن الجيد بين الحياة الدراسية والشخصية يمكن أن يساعد على تحسين أدائهن والتغلب على ضغوط الامتحانات.

**رابعاً: توصيات للمجتمع المحيط بالطالبات الجامعيات لتخفيف القلاقل عليهن قبل وأثناء الامتحانات.**

- إقامة حملات توعية عامة حول أهمية تقديم الدعم النفسي والعاطفي للطالبات خاصة خلال فترة الامتحانات.

- تشجيع أصحاب الأعمال على توفير فرص عمل صيفية للطالبات لتعزيز مهارتهن وتحفيزهن فترة الامتحانات.

- تشجيع وسائل الإعلام على نشر محتوى إيجابي ونماذج نسائية ناجحة وكيفية تخطيهن للصعوبات والتحديات الدراسية.

### المراجع العربية

- أبو غمجة, طارق ميلاد. (٢٠١٨). قلق الامتحان وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى طلاب كلية التربية قصر بن غشير بجامعة طرابلس.

- الجميلي, علي عليج خضر. (٢٠٠٧). أثر العلاج الواقعي في خفض قلق الامتحان لدى طلاب كلية التربية. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية. جامعة الموصل ٥(٢), ٢٠٥-٢٢٤

- الربابعة, إلهام محمود & المؤمني, ابتسام محمد, & المؤمني, محمد عمر. (٢٠١٥). الدافع للإنجاز الدراسي وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية في جامعة اليرموك. مجلة أهل البيت, ١(١٨), ٢٩٤-٣١٢

- الزبيدي, هيثم أحمد, & سليمان, هند أحمد. (٢٠٢٢). أثر البرنامج العلاجي باستخدام تقنية الاسترخاء العضلي لتخفيف قلق الامتحان.

Psychological Science.2022, Volume 33, Issue 01A, Pages 659-688

- اليوسفي، علي. (٢٠٠٨) دافع الإنجاز الدراسي وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية للبنات، مجلة كلية الإسلامية الجامعة، العدد (٥)

- حبيب, بختيار & ثومه ربلي, هيمن إسماعيل & كاكى, أبوبكر يوسف. (٢٠٢٢). قياس قلق الامتحانات لدى طلبة كلية التربية (قسم الجغرافية أنموذجاً)

Journal of Garmian University, 9(2), 246-259

- عفيفي , صفاء علي أحمد & عبدي, معتز محمد أحمد & عبد العزيز, محمود عبد العزيز & عرابي, كريمة مختار محمد. (٢٠٢٣). الصمود النفسي واضطرابات النوم كمنبئين بمستوى قلق الامتحان لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي, ٧٥(٤), ٢٦٣-٢٨٦

- محمد, عدي راشد. (٢٠٠٩). قلق الامتحان وعلاقته بالتفكير العلمي لدى طلبة الجامعة.

Journal Of Educational and Psychological Researches, 6(21) 391-402

- مهدي, ايناس محمد. (٢٠١٧). قلق الامتحان وعلاقته بالتمثيل المعرفي لدى طلبة الجامعة. الجامعة المستنصرية. كلية التربية الأساسية. قسم رياض الأطفال

Journal Of Educational and Psychological Researches, 14(52), 491-510

### المراجع الأجنبية

- Fernández-Castillo, A., & Caurcel, M. J. (2015). State test-anxiety, selective attention and concentration in university students. International Journal of Psychology, 50(4), 265-271.

- Grassi, A., Gaggioli, A., & Riva, G. (2011). New technologies to manage exam anxiety. Annual Review of Cybertherapy and Telemedicine 2011, 57-62.
- Hamzah, F., Mat, K. C., Bhagat, V., & Muhyiddin, N. (2018). Test anxiety and its impact on first year university students and the overview of mind and body intervention to enhance coping skills in facing exams. Research Journal of Pharmacy and Technology, 11(6), 2220-2228.
- Kumari, A., & Jain, J. (2014). Examination stress and anxiety: A study of college students. Global Journal of Multidisciplinary Studies, 4(1), 31-40.
- Kurt, A. S., Balci, S., & Kose, D. (2014). Test anxiety levels and related factors: Students preparing for university exams. J Pak Med Assoc, 64(11), 1235-1239.
- Trifoni, A., & Shahini, M. (2011). How does exam anxiety affect the performance of university students. Mediterranean journal of social sciences, 2(2), 93-100.