



جامعة قاصدي مرباح - ورقلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

الميدان: علوم اجتماعية

الشعبة: علوم التربية

التخصص: علم النفس التربوي



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي في علم النفس التربوي

بـعـنـوان:

الضغط النفسي في ظل جائحة كورونا وعلاقته بقلق

الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

دراسة ميدانية بثانويتي بلدة عمر – تقرت-

إشراف:

د. سامية مخن مجول

إعداد الطالبتان:

- رفيدة قاشي

- أمال نوحه

لجنة المناقشة:

رئيسا	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	أ.د/ نبيلة بن الزين
مشرفا ومقررا	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	د/ سامية مخن مجول
مناقشا	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	أ.د/ ربيعة جعفرور

نوقشت يوم: 2022/06/12

السنة الجامعية: 2022/2021



جامعة قاصدي مرباح ورقلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية
الميدان: علوم اجتماعية
الشعبة: علوم التربية
التخصص: علم النفس التربوي



مذكرة مقدمة لاستكمال لمتطلبات شهادة ماستر أكاديمي في علم النفس التربوي

بغـوان:

الضغط النفسي في ظل جائحة كورونا وعلاقته بقلق
الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي
دراسة ميدانية بثانويتي بلدة عمر – تقرت-

إشراف :

د. سامية مخن مجول

إعداد الطالبتان:

- رفيذة قاشي

- أمال نوحة

لجنة المناقشة:

رئيسا	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	أ.د/ نبيلة بن الزين
مشرفا ومقررا	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	أ.د/ سامية مخن مجول
مناقشا	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	أ.د/ ربيعة جعفرور

نوقشت يوم: 2022/06/12

السنة الجامعية: 2022/2021

شكر وعرفان

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله والصلاة والسلام على من أرسله تعالى رحمة للعباد ومعلما

ومرشدا

وهاديا إلى الصراط المستقيم وعلى اله وصحبه ومن وآله... أما بعد

نشكر المولى عز وجل الذي أثار بصرنا وهدانا إلى هذا

وعرفانا بالفعل لأمله نتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى الأستاذة

القديرة "مخن سامية" التي أهدتني على هذا العمل والتي

لو تخطنا بتوجيهاتها القيمة لنا

والشكر موصول إلى كل من ساهم في إنجاز هذا العمل بالقليل أو

بالكثير من قريب أو من بعيد

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة مستوى كل من الضغط النفسي في ظل جائحة كورونا، ومستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، والتعرف على الارتباط بين الضغط النفسي وقلق الامتحان، والكشف عن الفروق في الارتباط بين درجات الضغط النفسي ودرجات قلق الامتحان تبعاً لمتغير الجنس والتخصص.

لاختبار فرضيات هذه الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي، وطبقت الدراسة على عينة عشوائية طبقية تكونت من 130 تلميذاً وتلميذة، أما فيما يخص أدوات الدراسة تم تبني كل من مقياس الضغط النفسي المدرسي لـ "بوفاتح 2012"، ومقياس قلق الامتحان لـ "غربي 2015"، وقد تم التأكد من الخصائص السيكومترية للأداتين، ولمعالجة البيانات إحصائياً تم استخدام اختبار (ت) لعينة واحدة، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، معادلة دلالة الفرق بين معاملات الارتباط، وذلك بالاستعانة ببرنامج الحزمة الإحصائية (SPSS v25)، وقد أسفرت النتائج التي توصلت إليها الدراسة كالتالي:

1. مستوى كل من الضغط النفسي في ظل جائحة كورونا وقلق الامتحان لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي منخفض.
2. يوجد ارتباط موجب ضعيف دال إحصائياً بين درجات الضغط النفسي في ظل جائحة كورونا ودرجات قلق الامتحان لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي.
3. لا يختلف الارتباط بين درجات الضغط النفسي ودرجات قلق الامتحان باختلاف الجنس لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي.
4. لا يختلف الارتباط بين درجات الضغط النفسي ودرجات قلق الامتحان باختلاف التخصص لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي.

ولقد تم تفسير نتائج الفرضيات على ضوء الإطار النظري ومجموعة من الدراسات السابقة.

الكلمات المفتاحية: الضغط النفسي، جائحة كورونا، قلق الامتحان، تلاميذ سنة الثالثة ثانوي.

Study Summary:

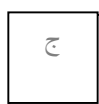
The objective of this study was to determine the level of each type of psychological stress in light of the corona pandemic, as well as the level of exam anxiety among students in their third year of secondary school, or to identify the relationship between psychological stress and exam anxiety, but to also reveal differences in the correlation between degrees of psychological stress and degrees of exam anxiety according specialization.

The descriptive approach was employed to assess the hypotheses of this study . and a stratified random sample of 130 male and female students was used to conduct the research , the (Bofateh) stress scale and the (western)test anxiety scale were both used as study tools ,and their psychometric qualities were both used as study tools , and their psychometric qualities were confirmed . To analyze the data statistically ,the statistical package (spss v25) program was used to perform a t-test for one sample , arithmetic mean ,standard deviation ,pearson correlation coefficient the following were the findings of the study :

1. Exam anxiety and psychological stress are both low among third – year secondary students in the wake of the Corona pandemic.
2. The levels of psychological stress in the corona pandemic and the levels of exam anxiety among third-year secondary students had a positive, weak, statistically significant relationship.
3. Among third-year secondary school students , there is no gender difference in the relationship between psychological stress and exam anxiety .
4. there is no difference in the levels of psychological stress and exam anxiety among pupils in their third year of secondary school.

The hypotheses findings were analyzed in light of the theoretical framework as well as a number of previous research.

Key work: psychological stress, corona pandemic, exam anxiety third secondary students.



قائمة المحتويات

الصفحة	المحتوى
أ	شكر وعرfan
ب	ملخص الدراسة
د	قائمة المحتويات
و	قائمة الجداول
ز	قائمة الأشكال
ح	قائمة الملاحق
01	مقدمة
03	الجانب النظري
04	الفصل الأول: موضوع الدراسة وأهميته
05	تحديد مشكلة الدراسة وأسئلتها
09	فرضيات الدراسة
09	أهداف الدراسة
10	أهمية الدراسة
11	التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة
11	حدود الدراسة
13	الفصل الثاني: الضغط النفسي وقلق الامتحان في ظل جائحة كورونا
15	أولاً: ماهية الضغط النفسي
16	تعريف الضغط النفسي
17	أنواع الضغط النفسي
18	مصادر الضغط النفسي
19	أعراض ومظاهر الضغط النفسي
21	أسباب الضغط النفسي
22	النظرية المفسرة للضغط النفسي
23	آثار الضغط النفسي
24	استراتيجيات وأساليب وعلاج الضغط النفسي
25	دور الأخصائي النفسي المدرسي في إدارة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا
28	ثانياً: قلق الامتحان
29	تعريف قلق الامتحان

30	مستويات قلق الامتحان
31	مكونات قلق الامتحان
31	عوامل وأسباب قلق الامتحان
34	أعراض ومظاهر قلق الامتحان
35	النظرية المفسرة لقلق الامتحان
38	آثار قلق الامتحان
39	علاج قلق الامتحان والإجراءات العملية التعليمية لخفضه
44	ثالثاً: جائحة كورونا وعلاقة الضغط النفسي بقلق الامتحان
45	تعريف جائحة كورونا
45	الآثار النفسية لجائحة كورونا
46	آثر جائحة كورونا على التعليم
47	علاقة الضغط النفسي بقلق الامتحان
48	النظرية التي تفسر علاقة الضغط النفسي بالقلق
50	الجانب الميداني
51	الفصل الثالث : إجراءات الدراسة الميدانية
52	المنهج المتبع في الدراسة
52	الدراسة الاستطلاعية
62	عينة الدراسة الأساسية
64	إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية
65	الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات
67	الفصل الرابع: عرض وتحليل وتفسير فرضيات الدراسة
68	عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الأولى
71	عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثانية
75	عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثالثة
79	عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الرابعة
82	خلاصة واقتراحات
84	المراجع
93	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	المحتوى
18	الجدول رقم (01): أنواع الضغوط حسب سييلي
53	الجدول رقم (02): توزيع العينة الاستطلاعية حسب الجنس
54	الجدول رقم (03): توزيع العينة الاستطلاعية حسب التخصص
56	الجدول رقم (04): عدد وأرقام بنود كل بعد من أبعاد مقياس الضغط النفسي في صورته النهائية
57	الجدول رقم (05): عدد وأرقام بنود كل بعد من أبعاد مقياس قلق الامتحان في صورته النهائية
57	الجدول رقم (06): البنود الموجبة والسالبة في مقياس قلق الامتحان في صورته النهائية
58	الجدول رقم (07): درجات بدائل مقياس قلق الامتحان في صورته النهائية
59	الجدول رقم (08): نتائج حساب صدق المقارنة الطرفية لمقياس الضغط النفسي
60	الجدول رقم (09): نتائج قيمة معامل ألفا كرومباخ لمقياس الضغط النفسي
61	الجدول رقم (10): نتائج حساب صدق المقارنة الطرفية لمقياس قلق الامتحان
61	الجدول رقم (11): نتائج قيمة معامل ألفا كرومباخ لمقياس قلق الامتحان
62	الجدول رقم (12): المجتمع الإحصائي
62	الجدول رقم (13): عينة الدراسة
63	الجدول رقم (14): توزيع العينة الأساسية حسب الجنس
64	الجدول رقم (15): توزيع العينة الأساسية حسب التخصص
68	الجدول رقم (16): قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسط درجات أفراد العينة والمتوسط الفرضي في الضغط النفسي
69	الجدول رقم (17): قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسط درجات أفراد العينة والمتوسط الفرضي في قلق الامتحان
72	الجدول رقم (18): معامل الارتباط بيرسون لحساب العلاقة بين الضغط النفسي وقلق الامتحان
76	الجدول رقم (19): دلالة الفرق بين معاملات الارتباط بين الضغط النفسي وقلق الامتحان باختلاف الجنس
79	الجدول رقم (20): دلالة الفرق بين معاملات الارتباط بين الضغط النفسي وقلق الامتحان باختلاف الجنس

قائمة الأشكال

الصفحة	المحتوى
54	الشكل رقم (01) : أفراد العينة الاستطلاعية حسب الجنس
55	الشكل رقم (02): أفراد العينة الاستطلاعية حسب التخصص
63	الشكل رقم (03): أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس
64	الشكل رقم (04): عينة الدراسة الأساسية حسب التخصص

قائمة الملاحق

الصفحة	المحتوى
94	ملحق رقم 01: مقياس الضغط النفسي في صورته النهائية
97	ملحق رقم 02: مقياس قلق الامتحان في صورته النهائية
100	ملحق رقم 03: رخصة التسهيلات من الجامعة للقيام بالدراسة الميدانية في ثانوية العيد بن الصحراوي
101	ملحق رقم 04: رخصة التسهيلات من الجامعة للقيام بالدراسة الميدانية في ثانوية التيجيني محمد الأخضر
102	ملحق رقم 05: مخرجات SPSS لنتائج الدراسة الاستطلاعية
108	ملحق رقم 06: مخرجات SPSS لنتائج الدراسة الأساسية

مقدمة

مقدمة:

يواجه التلاميذ بعض المشكلات النفسية والتربوية التي تعيقهم في مسارهم الدراسي في مختلف الأطوار والمراحل التعليمية، خاصة مرحلة التعليم الثانوي وبالأخص منها السنة الثالثة ثانوي كونها تختتم بامتحان البكالوريا، الذي يعد هذا الامتحان مصيري لكل تلميذ، لذلك كثيرا ما يعيش تلاميذ الأقسام النهائية ضغوطات نفسية من مختلف المجالات في البيت وفي المدرسة وضغوطات أحداث الحياة مثل جائحة كورونا وما نجم عنها من آثار نفسية تجلت في جعل القلق يتسلل إلى نفوس التلاميذ حول مصيرهم الدراسي.

ومن بين هذه المشكلات الضغط النفسي حيث يعتبر من المشكلات التي أرهقت التلاميذ، حيث تعد الضغوطات النفسية التي يعيشها التلاميذ داخل المؤسسات التربوية من الموضوعات التي أثارت اهتمام الباحثين والدارسين في علم النفس وعلوم التربية، وذلك لإدراكهم حجم المعاناة التي يعانونها والمتمثلة في التوتر والإحباط نتيجة الأعباء الدراسية والمنزلية وأعباء الحياة التي تفوق طاقتهم وقدراتهم، فبالرغم من كون المدرسة مؤسسة تسعى جاهدة إلى توفير أساليب الراحة للتلاميذ معتمدة على ذلك مبدأ التطور المستمر من حيث البرامج والوسائل، ومحاولة توفر السبل الناجحة في تحقيق النمو السليم عقليا واجتماعيا وتحقيق الصحة النفسية والمدرسية، إلا أنه في الوقت نفسه يمكن أن تمثل المدرسة مصدرا للضغوط النفسية، خاصة عند ذكرنا لموقف من المواقف التربوية وهو الامتحان خاصة امتحان شهادة البكالوريا، فالضغط النفسي الذي يشعر به التلميذ المقبل على اجتياز امتحان البكالوريا خلال السنة الدراسية بالبيت والثانوية، والذي ينجر عنه عدم قدرته على مواجهة المواقف والأحداث الضاغطة الناتجة عن عدة عوامل منها ما هو ذاتي متعلق بالتلميذ ومنها ما هو خارجي متعلق بالأسرة والمدرسة، ناهيك عن الضغوطات الناجمة عن تطبيق البروتوكولات الخاصة بفيروس كورونا، ومما لاشك فيه أن كثرة هذه الضغوطات من شأنها أن تولد ردود أفعال نفسية انفعالية مثل سرعة الاستثارة، والغضب، والانفعال، والقلق والتوتر والحزن والإحباط.

ويعد قلق الامتحان حالة نفسية تؤثر على اتزان الطالب النفسي، ويصاحبها أعراض نفسية وجسدية والذي كثيرا ما يتجسد في كثرة التفكير في الامتحانات، وكذا الشعور بالضيق النفسي، لهذا فقلق الامتحان أصبح مشكلة من المشكلات التربوية التي من المهم دراستها للوقوف أمام آثارها للتخفيف من حدتها.

ومن هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة لإبراز شدة واتجاه الارتباط بين الضغط النفسي وقلق الامتحان، والكشف عن الفروق في الارتباط في ظل المتغيرين التصنيفيين الجنس والتخصص لدى تلاميذ سنة

ثالثة ثانوي، وقد تم تناول الموضوع على ضوء نظرية سبيلبرجر وعليه نعرض محتوى الدراسة كالتالي:

لقد تم تقسيم فصول الدراسة إلى جانبين نظري وميداني؛ حيث يحتوي الجانب النظري على فصلين وهما:

الفصل الأول: اشتمل على تقديم مشكلة الدراسة وأسئلتها، وفرضيات للأسئلة، وأهداف الدراسة وأهميتها، والتعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة، ثم آخر عنصر في هذا الفصل ألا وهو حدود الدراسة.

الفصل الثاني: تطرقنا فيه إلى ماهية المتغيرات حيث قسم إلى ثلاثة أجزاء جزء خاص بالضغط النفسي والذي يحتوي على العناصر التالية: تعريف الضغط النفسي، أنواعه، مصادره، أعراضه ومظاهره، أسبابه، آثاره، استراتيجياته وأساليبه وعلاجه، ودور الأخصائي النفسي المدرسي في إدارة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا.

والجزء الثاني خاص بقلق الامتحان وتضمن محتواه بالعناصر التالية: تعريف قلق الامتحان، مستوياته، مكوناته، عوامله وأسبابه، أعراضه، النظرية المفسرة، آثاره، علاج قلق الامتحان والإجراءات العملية التعليمية لخفضه.

بينما في الجزء الثالث من الفصل الثاني خصص لجائحة كورونا وذكر العلاقة بين المتغيرين (الضغط النفسي وقلق الامتحان) حيث تم التطرق إلى تعريف جائحة كورونا، وآثارها النفسية وأثارها على التعليم، وعلاقة الضغط النفسي بقلق الامتحان، والنظرية التي فسرت علاقة الضغط النفسي بالقلق.

أما فيما يخص الجانب الميداني والذي قسم بدوره إلى فصلين وهما يتبعان الترتيب كالتالي:

الفصل الثالث بعنوان إجراءات الدراسة الميدانية حيث تم التطرق فيه إلى المنهج المتبع في الدراسة ووصف الدراسة الاستطلاعية، ووصف أدوات الدراسة وحساب الخصائص السيكومترية للدراسة بالإضافة إلى عرض الأساليب الإحصائية المستخدمة لمعالجة البيانات.

الفصل الرابع والأخير حيث تناولنا في هذا الفصل عرض وتحليل وتفسير نتائج فرضيات الدراسة في ضوء ما ورد في الدراسات السابقة، وفي الأخير خلاصة الدراسة التي تضمنت النتائج المتوصل إليها، وختمت الدراسة بجملة من الاقتراحات.

الجانب النظري

الفصل الأول

موضوع الدراسة وأهميته

1. تحديد مشكلة الدراسة وأسئلتها
2. فرضيات الدراسة
3. أهداف الدراسة
4. أهمية الدراسة
5. التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة
6. حدود الدراسة

1- تحديد مشكلة الدراسة وأسئلتها:

تتضمن العملية التربوية والتعليمية كثيرا من المحاور الأساسية التي تحقق لها النجاح اللازم لتنشئة الأجيال. وتبدأ هذه المحاور بتحديد أهداف التعليم والتخطيط له، ثم الوسائل، ثم أخيرا تأتي عملية التقويم لمعرفة مدى بلوغ أهداف التعلم، ومن أهم أدوات التقويم نجد الاختبار وهو إجراء منظم لتحديد مقدار ما تعلمه التلاميذ، وهو الموقف الذي يحدد انتقال التلميذ من مستوى لمستوى أعلى منه ومن مرحلة إلى المرحلة التي تليها بدءا من المرحلة الابتدائية، ثم مرحلة المتوسطة وتليها مرحلة التعليم الثانوي.

حيث تعتبر الثانوية مرحلة مهمة خاصة السنة الثالثة ثانوي فهي سنة مهمة في حياة كل تلميذ فهي تنتهي بامتحان شهادة البكالوريا الذي يعد خطوة مهمة وجد حاسمة بالنسبة له، لذا قد نلاحظ خوف وقلق لدى بعض التلاميذ ويسمى هذا القلق بقلق الامتحان، فلقد أقر كل من (ماندler وسارسون) في نظريتهما المعرفية الانفعالية والتي فسرت قلق الامتحان على أنه نتاج متكون من مركبات معرفية وأخرى فيزيولوجية؛ فالمركبات المعرفية تضم انطباعات عدم القدرة، أما المركبات الفيزيولوجية فهي ممثلة من طرف نشاط الجهاز العصبي؛ فهذه المركبات ذات علاقة فيما بينها وتمثل جزءا من القلق وهو قلق الحالة، ورأت أن التأثير الرئيسي للقلق في الموقف الاختباري هو في دخول وتأثير عوامل أخرى، حيث ينتج القلق العالي استجابات غير مرتبطة بالمهام المطلوبة مثل عدم التركيز، والميل نحو الأخطاء أو الاستجابات المركزة حول الذات التي تتنافس وتتداخل مع الاستجابات الضرورية المرتبطة بالمهام الأساسية ذاتها، والتي هي ضرورية للإنجاز الجيد في الموقف الاختباري، وقد تم تبني هذه النظرية في دراسة هذا المتغير.

وعلى ضوء ما تناولته هذه النظرية فإن قلق الامتحان هو عبارة عن مشكلة حقيقية تواجه الكثير من التلاميذ خصوصا في مرحلة الثانوية حيث أنه شعور المتعلم بالتوتر والانزعاج ينتابه قبل أو خلال أداء الاختبار وتسبب له الارتباك والتشويش والتردد، مما يؤثر على الأداء، وتجدر الإشارة بالذكر أن حالات القلق الشديد يؤدي إلى شعور المتعلم بعدم الاستقرار في حياته النفسية والاجتماعية والتربوية، فالتوتر والضيق والأرق والرغبة والخوف من المظاهر الجلية للتلاميذ الذين يعانون من قلق الامتحان، إلا أن هناك درجة من القلق تعتبر صحية وإيجابية للإنسان بصفة عامة وللتلاميذ بصفة خاصة، بحيث يدفعه لبذل الجهد وتفادي صعوبات العجز والكسل، ويظهر ذلك بجلاء في حالة المراهق المتمدرس، حيث أن شعور التلميذ بالقلق من الامتحان دليل صحي من الناحية النفسية على اهتمامه وحرصه لان ذلك الشعور يدفع بالمتمدرسين نحو العمل وبذل الجهد في سبيل تحقيق النجاح والتفوق، لهذا فإن قلق الامتحان إيجابي من ناحية وسلبى من الناحية الأخرى.

وعند الحديث عن مستوى قلق الامتحان ودرجته فهو متباين بين مرتفع ومنخفض ومتوسط، فقد كان مستوى قلق الامتحان متوسطا مثلما توصلت إليه دراسة العجمي (1999) أن قلق الامتحان لدى طالبات كلية التربية

للبنات درجته متوسطة، وأنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق الاختبار والتحصيل الدراسي. كما توصلت دراسة الخزي (2013) إلى أن قلق الاختبار لدى الطلاب يقع في المستوى المتوسط. وكذلك في دراسة أبو جبر (2012) التي أظهرت النتائج أن مستوى قلق الامتحان بين طلبة المرحلة الثانوية كان بمستوى متوسط كما أسفرت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس قلق الامتحان تعزى لمتغير الجنس.

في حين نجد أن مستوى قلق الامتحان منخفض كما في دراسة أوعها باوتين (2008) فأظهرت نتائج هذه الدراسة أن مستوى قلق الامتحان لدى أفراد العينة منخفض.

وكذلك في دراسة عمر (2012) أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للجنس لصالح الإناث ووجود فروق دالة إحصائية في متغير الجنس وأظهرت النتائج عن انخفاض مستوى سمة قلق الامتحان لدى أفراد العينة.

بينما كان مستوى قلق الامتحان مرتفع في دراسة شاهين (2004) حيث توصلت الدراسة إلى نتيجة بأن ظاهرة قلق الامتحان مرتفعة.

ولقد اهتم علماء النفس والتربية بدراسة موضوع قلق الامتحان من حيث علاقته بمختلف المتغيرات ومن بين هذه المتغيرات عامل الجنس ، فقد توصلت العديد من الدراسات لوجود فروق في درجة الشعور بقلق الامتحان بين الذكور والإناث مثل دراسة العجمي (1999)، الكمالي (2005)، دراسة أبو عزب (2008) ودراسة السباطي (2009) وغيرها من الدراسات التي أثبتت أن درجات قلق الامتحان لدى الإناث تختلف اختلافا ذو دلالة إحصائية عن درجات قلق الامتحان لدى الذكور، أما دراسة (السيد 1995) فأظهرت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث لصالح الذكور، وعلى الرغم من ذلك فإن مجموعة من الدراسات الأخرى مثل دراسة بنجامين (1981) وغيرها تؤكد عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في درجات قلق الامتحان.

وكذلك دراسة أبو جبر (2012) أظهرت النتائج أن مستوى قلق الامتحان كان بمستوى متوسط وأن مستوى دافعية الانجاز مرتفع، كما أظهرت عدم وجود فروق في قلق الامتحان تعزى لمتغير الجنس.

ودراسة عبد الله (2011) قد أظهرت النتائج أن مستوى قلق الامتحان ومظاهره لدى الطلبة كان بدرجة متوسطة كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لقلق الاختبار تعزى إلى متغير الجنس.

ودراسة غزال (2014) التي أظهرت النتائج إلى عدم وجود علاقة بين قلق الامتحان والدافعية للانجاز لدى عينة الدراسة، كما توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان لدى عينة الدراسة تبعا لمتغير كل من الجنس والتخصص.

ومن المتغيرات الأخرى التي تم دراسة ارتباطها مع مستويات قلق الامتحان، متغير التخصص الدراسي (الشعبة الدراسية) حيث تؤكد بعض الدراسات مثل دراسة فرح (1993) على وجود ارتباط بين قلق الامتحان والتخصص الدراسي للتلاميذ المتمدرسين في التخصصات الأخرى، بينما توصلت دراسة أبو عزب (2008) إلى أن التلاميذ العلميين أكثر قلقاً من الأدبيين. وفي دراسات أخرى توصلت إلى عدم وجود فروق في مستويات قلق الامتحان بين التلاميذ العلميين والأدبيين مثل دراسة شعيب (1987).

ومن خلال الكثير من الدراسات نجد أن قلق الامتحان يتحدد ويتأثر بمجموعة من العوامل ولعل ومن بين العوامل التي من الممكن أن تؤدي إلى ظهوره نجد الضغوط النفسية التي يتعرض إليها التلميذ خاصة إذا ما تحدثنا عن الضغوط النفسية في ظل الأزمات، ففي الوقت الحالي والراهن فإن جائحة كورونا هي الأزمة العالمية المنتشرة بشكل رهيب والتي أحدثت تغييراً سريعاً في السياق الذي يعيش فيه التلميذ من خلال الإجراءات الاحترازية والقيود الأخرى مما أثر تأثيراً سلبياً في مسار التعليمي للتلميذ وهذا ما نتج لديهم صعوبات ومشاكل فيؤدي ذلك إلى توليد الشعور السلبي لديهم ويصاحب ذلك الإحساس بالقلق والتشاؤم والاحباطات ومن بين هذه المشاكل والصعوبات نجد العديد من الضغوط النفسية التي يواجهها التلميذ مما تسبب لهم أضرار مختلفة ومتنوعة منها عدم شعور الطالب بحب المدرسة و الانتماء إليها، تدني مستوى الطموح والدافعية، محدودية القدرات العقلية للطالب، طموح بعض أولياء الأمور الزائد عن قدرات أبنائهم... الخ فهذه الأسباب تختلف باختلاف التلميذ من حيث (المواقف - البيئة - الفروق الفردية ...).

لهذا يرى هانز في نظريته الفيزيولوجية والتي تم تبنيها في دراسة هذا المتغير أن الضغط النفسي حالة من الاضطرابات وعدم كفاية الوظائف المعرفية، ويتضمن المواقف التي يدرك فيها الفرد بأن هناك فروقا بين ما يطلب فيه سواء كان داخليا أو خارجيا وقدراته على الاستجابة لها، مما يؤدي ذلك إلى ظهور بعض المؤشرات التي تدل على أن ذلك الفرد أو التلميذ يعاني بضغط نفسي منها: سرعة الغضب و الانفعال المبالغ فيه حيال المشاكل البسيطة، ضعف الطاقة و قلة الانجاز، انخفاض قدرة التلميذ على التركيز والتذكر، وعدم الثقة بالنفس، وهذا ما يؤدي بدوره لتنوع وتعدد أنواع الضغط النفسي منها الجيد و السيئ، المؤقت والمستمر، الداخلي والخارجي فهذه الأنواع تنصب في الجانب السلبي والإيجابي فمن الناحية السلبية نجد في دراسة فيصل (1984) توصل إلى أنه عندما يتعرض الفرد لضغوط نفسية تجعله منشغلا وتكون له نقص في الكفاءة المعرفية، وكذلك دراسة إبراهيم (2006) توصل إلى أن مستويات الضغوط النفسية مرتفعة، ودراسة نقايس (2018) والتي توصلت إلى أن مستوى الضغط النفسي مرتفع، مما يؤثر في المجالات ومواقف الحياة منها المدرسية والأسرية والاجتماعية. أما فيما يخص الجانب الايجابي فنجد أن هناك مجموعة من الأساليب التي تحقق للتلميذ أهدافه منها تنمية القدرات المعرفية، إنماء الشخصية، مواجهة الصعوبات والمواقف، تحقيق الذات، إثراء رصيده المعرفي وزيادة مستواه التحصيلي.

في حين اثبتت دراسة جبالي (2012) أن مستوى الضغط النفسي منخفض

أشارت دراسة حمزاوي (2019) توصلت إلى أن تلاميذ الأقسام النهائية كلهم يعانون من ضغوطات نفسية لا تختلف باختلاف الجنس ولا باختلاف الحالة الاجتماعية بل تختلف باختلاف أسبابها وعواملها.

أما من ناحية الضغط النفسي أثناء الأزمة العالمية (كوفيد 19) نجد دراسة كريم و زواق (2021) التي توصلت لنتائج مفادها عدم وجود فروق فردية ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط لدى العينة تعزى للجنس وكذلك لا توجد فروق فردية تعزى للحالة الاجتماعية.

كما أشارت دراسة نبار(2021) التي توصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من الضغوط النفسية لدى أفراد العينة والى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس والعمر.

ومن النظريات التي تناولت الضغط النفسي وقلق الامتحان معا نجد سبيلبيرجر الذي ربط في نظريته بين كل من الضغط والقلق حيث درس كل من الضغط النفسي والقلق وتوصل إلى وجود العلاقة بين الضغط والقلق حيث أنه ميز بين المفهومين (أي الضغط النفسي والقلق) وذلك أن الضغط النفسي وقلق الحالة (مثل قلق الامتحان) يوضحان الفروق بين خصائص القلق كرد فعل انفعالي. (عثمان، 2001، ص99)، وقد تم تبني هذه النظرية في طرح موضوع الارتباط بين الضغط النفسي وقلق الامتحان.

وفي الدراسات نجد دراسة خنيش (2015) التي توصلت إلى نتائج مفادها أنه كلما زادت الضغوط النفسية نقصت دافعية الانجاز وزاد قلق الامتحان والعكس صحيح كلما قلت الضغوط النفسية زادت الدافعية ونقص قلق الامتحان. (خنيش، 2015، 100)

دراسة hodge & Gelanda التي أسفرت النتائج على أن الامتحانات تشكل ضغوطا نفسية على الطلاب في الثانويات.

دراسة سالم (2010) والتي أسفرت النتائج على وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائية بين قلق الاختبار والضغوط النفسية.

دراسة نسيمة (2018) أظهرت النتائج إلى أن هناك علاقة موجبة ودالة إحصائية بين الضغط النفسي وقلق الامتحان بظهور السلوك العدواني، وأن هناك فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في الضغط النفسي لصالح الإناث، وأن هناك فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في قلق الامتحان لصالح الإناث.

دراسة غدير (2019) حيث توصلت الدراسة إلى نتائج مفادها أنه توجد علاقة إرتباطية بين الضغوط النفسية وقلق الامتحان، و أن العلاقة لا تختلف باختلاف الجنس والتخصص.

وبناء على ما أكدته الدراسات السابقة والنظرية المتبناة في الدراسة الحالية سبيلبرجر، وخصائص مجتمع الدراسة جاءت الدراسة الحالية لتسليط الضوء على العلاقة الممكنة بين الضغط النفسي في ظل جائحة كورونا وقلق الامتحان لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي. **فقد جاءت صياغة أسئلة الدراسة كالآتي:**

1. ما مستوى كل من الضغط النفسي في ظل جائحة كورونا وقلق الامتحان لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي؟
2. هل يوجد ارتباط دال إحصائياً بين درجات قلق الامتحان و درجات الضغط النفسي في ظل جائحة كورونا لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي؟
3. هل يختلف الارتباط بين درجات الضغط النفسي ودرجات قلق الامتحان باختلاف الجنس لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي؟
4. هل يختلف الارتباط بين درجات الضغط النفسي ودرجات قلق الامتحان باختلاف التخصص لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي؟

1- فرضيات الدراسة:

1. مستوى كل من الضغط النفسي في ظل جائحة كورونا وقلق الامتحان لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي مرتفع.
2. يوجد ارتباط دال إحصائياً بين درجات الضغط النفسي في ظل جائحة كورونا ودرجات قلق الامتحان لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي.
3. يختلف الارتباط بين درجات الضغط النفسي ودرجات قلق الامتحان باختلاف الجنس لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي.
4. يختلف الارتباط بين درجات الضغط النفسي ودرجات قلق الامتحان باختلاف التخصص لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي.

2- أهداف الدراسة:

1. الكشف عن مستوى كل من الضغط النفسي وقلق الامتحان (مرتفع- متوسط - منخفض) في ظل جائحة كورونا لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي .
2. التعرف على الارتباط بين درجات الضغط النفسي في ظل جائحة كورونا ودرجات قلق الامتحان لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي.
3. الكشف عن الاختلاف في الارتباط بين درجات الضغط النفسي في ظل جائحة كورونا ودرجات قلق الامتحان الذي يعزى للجنس.

4. الكشف عن الاختلاف في الارتباط بين درجات الضغط النفسي في ظل جائحة كورونا ودرجات قلق الامتحان يعزى للتخصص.

3- أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية العلمية:

- 1- تعد الضغوط النفسية وقلق الامتحان من أهم المؤشرات الأساسية على الشخصية.
- 2- ارتباط عينة الدراسة بمرحلة دراسية مهمة وهي المرحلة الثانوية والتي تقابل مرحلة المراهقة.
- 3- يعد موضوع الضغط النفسي وقلق الامتحان كأحد الموضوعات النفسية التي تحتاج إلى المزيد من الدراسات والبحوث في الفترة الحالية.

الأهمية التطبيقية العملية:

1. تكمن أهمية الدراسة في اقتراح بعض الآراء التي من شأنها التخفيف من حدة الآثار الناجمة عن الضغوطات النفسية التي يمكن أن تكون سببا في قلق الامتحان.
2. تحاول هذه الدراسة الوقوف على مدى ارتباط الضغوط النفسية وقلق الامتحان لدى العينة.
3. توفر كم هائل من المعلومات حول الضغوط النفسية وقلق الامتحان لدى عينة الدراسة.

5- التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

1-5 الضغط النفسي:

عرف بوفاتح الضغط النفسي إجرائيا أنه: "هو تلك الصعوبات والمعوقات المادية والمعنوية التي تواجه التلميذ في بيئته الأسرية والمدرسية والاجتماعية، وتعوق قدرته على تحقيق أهدافه وإشباع حاجاته، ويعجز عن تحمل هذه الأعباء، لأنها فوق قدرته وطاقته وتحمله".

وبما أنه تم تبني أداة بوفاتح في الدراسة الحالية فقد تم التعريف الإجرائي كما يلي: هو تلك الصعوبات والمعوقات المادية والمعنوية التي تواجه تلميذ البكالوريا المتمدرس في ثانويتي بلدة عمر (ثانوية العيد بن الصراوي وثانوية التجيني محمد الأخضر) في الموسم الدراسي 2021/2022 في بيئته الأسرية والمدرسية والاجتماعية في ظل الظروف الحالية الخاصة بجائحة كورونا، وتعوق قدرته على تحقيق أهدافه وإشباع حاجاته، ويعجز عن تحمل هذه الأعباء، لأنها فوق قدرته وطاقته وتحمله، ويعبر عن الضغط النفسي بالدرجة التي يتحصل عليها التلميذ (عينة الدراسة) من خلال إجابته على عبارات مقياس بوفاتح المتبنى في الدراسة الحالية.

2-5 قلق الامتحان:

عرف غربي قلق الامتحان إجرائيا بأنه: " هو حالة من القلق العام، تظهر بصفة مؤقتة لدى الفرد (تلميذ او غير تلميذ)، في مواقف الاختبار والتقييم، وتزول بزوال الموقف، تتميز هذه الحالة بأعراض جسدية ومعرفية وسلوكية محددة، يؤثر قلق الامتحان المعتدل تأثيرا إيجابيا، ويؤثر المرتفع منه تأثيرا سلبيا، ويعد انعدامه مؤشرا للامبالاة والإهمال، أو للثقة العالية بالنفس".

وبما أنه تم تبني أداة غربي في الدراسة الحالية فقد تم التعريف الإجرائي كما يلي: هو حالة من القلق العام، تظهر بصفة مؤقتة لدى تلميذ البكالوريا المتدرس في ثانويتي بلدة عمر (ثانوية العيد بن الصحراوي و ثانوية التجيني محمد الأخضر) في السنة الدراسية 2022/2021 في مواقف الاختبار والتقييم، وتزول بزوال الموقف في ظل النظام الجديد في الدراسة، تتميز هذه الحالة بأعراض جسدية ومعرفية وسلوكية محددة، يؤثر قلق الامتحان المعتدل تأثيرا ايجابيا، ويؤثر المرتفع منه تأثيرا سلبيا، ويعد انعدامه مؤشرا للامبالاة والإهمال، أو للثقة العالية بالنفس، ويستدل على قلق الامتحان بالدرجة التي يحصل عليها التلميذ (عينة الدراسة) من خلال إجابته على بنود مقياس غربي المتبنى في الدراسة الحالية.

6- حدود الدراسة:

1-6 الحدود المكانية: لقد تم إجراء الدراسة الميدانية في ثانويتي العيد بن الصحراوي و محمد الأخضر التجيني ببلدة عمر- تقرت-

2-6 الحدود الزمنية: أجريت الدراسة في الموسم الجامعي والدراسي 2022/2021، وطبقت الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة ما بين 2022/04/07 إلى 2022/05/08.

3-6 الحدود البشرية: طبقت الدراسة على تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في الشعب الأدبية والعلمية، وتكونت من 130 تلميذا.

4-6 الحدود الموضوعية: تتمثل الحدود الموضوعية في دراسة العلاقة وقوة واتجاه الارتباط بين الضغط النفسي في ظل جائحة كورونا وقلق الامتحان لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي ومعرفة هل يختلف هذا الارتباط باختلاف الجنس والتخصص للعينة المدروسة، باستخدام المنهج الوصفي التحليلي، وأداة الاستبيان.

الفصل الثاني

الضغط النفسي وقلق الامتحان في ظل جائحة كورونا

تمهيد

أولاً: ماهية الضغط النفسي

ثانياً: قلق الامتحان

ثالثاً: جائحة كورونا وعلاقة الضغط النفسي وقلق الامتحان

خلاصة

تمهيد:

يعتبر الضغط النفسي موضوعا هاما في جميع مجالات الحياة بما فيها مجال التربية مما يترتب عنه آثار نفسية واجتماعية وتربوية، لذلك تظهر مجموعة من المشكلات تطراً بسببه منها التوتر، القلق بأنواعه مثل قلق الامتحان الذي يعد مشكلة تربوية تظهر عند التلاميذ عند قرب موعد الامتحانات خاصة منها المصيرية والتي من عوامل حدوثه الضغوطات النفسية التي يتعرضونها، إلا أن هذه الضغوطات تختلف من تلميذ لآخر حسب البيئة المدرسية أو الحالة الاجتماعية (الحالة الأسرية، حالة العالم من الأزمات والأمراض ...)، وفي وقتنا الحالي شاهد العالم الفيروس العالمي وهو فيروس كورونا وهذا الأخير أيضا من بين مسببات حدوث هذه الضغوطات، ولذا في هذا الفصل سنتطرق لما يلي: تعريفات لكل من الضغط النفسي وقلق الامتحان وكذلك فيروس كورونا، ذكر أنواع وأعراض و أسباب والنظريات المفسرة والآثار المترتبة واستراتيجيات التخفيف لكل من الضغط النفسي وقلق الامتحان، وسنتطرق أيضا إلى العلاقة بين الضغط النفسي والقلق.

أولاً: ماهية الضغط النفسي

- 1- تعريف الضغط النفسي
- 2- أنواع الضغط النفسي
- 3- مصادر الضغط النفسي
- 4- أعراض ومظاهر الضغط النفسي
- 5- أسباب الضغط النفسي
- 6- النظرية المفسرة للضغط النفسي
- 7- آثار الضغط النفسي
- 8- استراتيجيات وأساليب وعلاج الضغط النفسي
- 9- دور الأخصائي النفسي المدرسي في إدارة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا

تعتبر الضغوط ظاهرة من ظواهر الحياة وجزء لا يتجزأ من حياتنا اليومية، فالتلاميذ يواجهون في مراحل دراستهم ضغوطا نفسية مختلفة، نتيجة العديد من المتطلبات الملقة على عاتقهم كالمطلبات الأكاديمية التي تتمثل في الاستذكار والتحصيل والامتحانات، وهناك المتطلبات الاجتماعية و الاقتصادية التي تتمثل في المصاريف الخاصة بالدراسة وقدرة الأسرة على توفير هذه المصاريف.

1- تعريف الضغط النفسي:

تعريف هانز سيللي: هو استجابة غير نوعية يقوم بها الجسم لأي مطلب أو حدث خارجي، لحدوث تكيف مع المتطلبات البيئة عن طريق استخدام أساليب جديدة لجهاز المناعة.

كما عرف بأنه شعور يخبرنا أننا لدينا كثير من الأشياء لنفعلها، وربما أكثر مما نستطيع أن نفعله، أو هناك شيئا سيئا سيحدث إن لم نفعل كل ما علينا بشكل صحيح. (كريم إسماعيل، 2020، ص 261)

عرفته الباحثة بدیعة واکلي أنه: مجموعة من المصادر الداخلية والخارجية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته و ينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للمواقف، فهو يعتبر نتيجة لتفاعل الفرد بالبيئة حيث ينشأ عندما يقدر الفرد الوضعية بأنها مهددة و تتجاوز موارده الشخصية و إمكانياته، وأنه لا يملك استجابة مواجهة ملائمة و فاعلة مباشرة عندها يختبر تغيرات فيزيولوجية و انفعالات و تغيرات في الأنماط السلوكية التي تهدد صحته. (واكلي، 2020، ص222)

كما عرفته انتصار الصمادي: على أنه حالة توتر تصيب الفرد قد تكون بسيطة و قد تكون عميقة، و تعد حالة الضغط النفسي قوة محرّكة تشمل على الجانب النفسي والاجتماعي، و تؤثر بالعوامل البيئية المحيطة ويعتمد إدراك الفرد للضغط النفسي من خلال قدرته على التكيف مع الضغط. (الصمادي، 2015، ص 834)

يشير الضغط النفسي إلى أنه حالة من عدم قدرة الفرد على التكيف مع التهديد المدرك – سواء كان حقيقيا أم متخيلا – للصحة النفسية و الجسدية و الانفعالية و الروحية و التي تنتج سلسلة من الاستجابات و التكيفات الفسيولوجية. (منصور، 2011، ص307)

تعريف شقير: هي مجموعة من المصادر الخارجية و الداخلية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته، و ينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة ما يصاحب ذلك من إضطرابات إنفعالية تؤثر على جوانب الشخصية للفرد. (بلقاسم، 2016، ص117)

وعرف أيضا أنه: هو تلك الظروف المرتبطة بال ضبط و التوتر و الشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد، و ما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية. (عثمان، 2001، ص 96)

عرفه لازاروس **الضغط**: بأنه مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى الاستجابات المترتبة عليها، و كذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر، أساليب التكيف مع الضغوط و الدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف. (الطريبي، دون سنة، ص 10)

ومن خلال هذه التعاريف نجد أنها تتفق في أن الضغط النفسي شعور داخلي أو خارجي للفرد تتمثل في مجموعة من التوترات أو عدم الاستقرار النفسي، أو عدم توافق الفرد مع الموقف الذي هو فيه وهذا ما يترتب عنه استجابات للمثيرات الضاغطة، ورغم الاتفاق الموجود في هاته التعاريف إلا أنه لا ينفي من وجود اختلاف ويتمثل في اختلافهم من حيث الأنواع هناك من يرى الضغط النفسي إيجابي وسلبي ومنهم من يره مؤقت ومستمر وهناك صنف آخر سيئ وجيد... الخ.

نستنتج أن الضغط النفسي يعتبر من بين المصطلحات المتعددة استخدامه، فهو حالة نفسية وذهنية واجتماعية يعبر عن تلك الحالات التي تسبب الإجهاد والإعياء والضيق.

2- أنواع الضغوط النفسية:

اختلف الباحثون في تحديد أنواع الضغوط النفسية تبعا للمعايير التي استخدموها في تصنيفه، فقد صنف سيلي (Sely1980) الضغط النفسي في ثلاثة أنواع هي:

1-2 الضغط النفسي السيئ: (Bad Stress) الذي يضع على الفرد متطلبات زائدة، ويطلق عليه الكرب (Distress).

2-2 الضغط النفسي الجيد: (Good Stress) الذي له متطلبات لإعادة التكيف كولادة طفل، أو السفر، أو المنافسة الرياضية.

3-2 الضغط النفسي المنخفض: (Under Stress) الذي يحدث عندما يشعر الإنسان بالملل، وانعدام التحدي، والإثارة، ويرى سيلي أيضا أن الإنسان خلال حياته لا بد أن يعاني الأنواع الثلاثة للضغط النفسي. (الغريز، 2009، ص 29).

مثل القلق و الشعور بالذنب، والاكنتاب وقد أوضح (سيلبي) أن هناك نوعين للضغوط الايجابية و السلبية وذلك كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (01) يوضح أنواع الضغوط حسب سيلبي (عسكر، 2000، ص23)

الضغوط السلبية	الضغوط الايجابية
تسبب انخفاضاً في الروح المعنوية ، وشعوراً بتراكم العمل .	تمنح دافعا للعمل ونظرة تحد للعمل
تولد ارتباكاً و تدعو للتفكير في الجهد المبذول	تساعد على التفكير والتركيز على النتائج
تعمل على ظهور الانفعالات و عدم القدرة على التعبير عنها.	توفر القدرة على التعبير عن الانفعالات و المشاعر
تؤدي إلى الشعور بالقلق و الفشل	تمنح الإحساس بالمتعة و الانجاز
تسبب للفرد الشعور بالأرق	تساعد الفرد على النوم الجيد
تسبب للفرد الضعف و التشاؤم من المستقبل	تمد الفرد بالقوة و التفاؤل بالمستقبل
عدم القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة	تمنحه القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة

3- مصادر الضغط النفسي:

عند النظر إلى العلاقة التي تربط الفرد بمجتمعه فإنه يمكن لنا حينئذ ترتيب مصادر الضغط النفسي بطريقة شمولية وواقعية فالضغط قد ينشأ داخل الشخص نفسه نتيجة الأزمات التي يعيشها ويسمى ضغط داخلي، أو قد يكون ناتجا عن ظروف خارجية مثل العمل، والعلاقات الشخصية مع الأصدقاء أو شريك الحياة أو موت عزيز أو موقف صادم أو ضغوطات الدراسة... الخ

- الضغوط الأسرية الصراعات العائلية: كثرة المجادلات، الانفصال، الطلاق، الأولاد ...
- الضغوط المالية أو الاقتصادية: مثل انخفاض الدخل و ارتفاع معادلات البطالة و ارتفاع معادلات الجريمة
- الضغوط الاجتماعية: وتنقسم بدورها وحسب تعدد العلاقات الاجتماعية ذاتها إلى علاقات اجتماعية فالفرد إن كان متزوجاً أو غير متزوج، عدد الأطفال إن كان متزوجاً، كذلك الوضع البيئي و الأسري العام و الخاص الذي يعيش في ظله الفرد، وهذه المتغيرات تكون ضمن العامل الاجتماعي، فهي تترك ردود أفعال معينة على شكل ضغوط نفسية لدى الفرد و إن اختلفت مصادرها و تباينت

تأثيرها. ومن الضغوط الاجتماعية العزلة، الحفلات، الخبرات الإساءة الجسمية و الجنسية و الإهمال للأطفال و الانحرافات السلوكية. (بهاء الدين، 2008 ، ص30)

- **العوامل الفسيولوجية:** مثل فترات النمو المختلفة، المرض، الإصابات، ضعف التغذية، اضطرابات النوم وغيرها.
- **طريقة التفكير:** فالعقل يفسر تغيرات البيئة و الجسم يحدد متى يستجيب كحالة طارئة.
- **المصادر النفسية الانفعالية:** كالثورة والغضب والاكتئاب والفتور وسرعة التهور. (صلاح، 2017، ص 25)

أما عن مصادر الضغط النفسي في المجال المدرسي:

مصادر داخلية: وتشمل مجموعة المتغيرات النفسية الداخلية التي يدركها التلميذ وتسبب له توترا وقلقا، فقد تشكل قدرات التلميذ المعرفية ومهارته ومعتقداته وتوقعاته و أهدافه المستقبلية وحاجته إلى المساندة والدعم الاجتماعي – تمثل جميعها أو بعضها – مصادر للضغط النفسي و تؤثر بصورة ما على أداء وسلوك التلميذ.

مصادر خارجية: وتشمل مجموعة المتغيرات التي تحيط بالتلميذ و يتفاعل معها ويدركها على أنها مصدر للضغط النفسي، وتؤثر على حالته الانفعالية و المعرفية، وينقسم هذه المجموعة من المصادر إلى مجموعتين هما:

- **ضغوط البيئة المدرسية:** وتشمل مجموعة من العوامل داخل حيز المدرسة و يتفاعل معها خلال اليوم الدراسي.

- **ضغوط البيئة الاجتماعية:** وتتمثل في مجموعة العوامل النفس اجتماعية خارج حيز المدرسة و لها بعض الانعكاسات على أدائه. (العامرية، 2014، ص30)

4- أعراض ومظاهر الضغط النفسي:

إن التعرض المفرط للضغط ينجم عنه لا توازنات هرمونية، يمكن أن تحدث تشكيلة من الأعراض:

1-4 الأعراض الجسدية:

- تغيرات في أنماط النوم
- التعب
- تغيرات في الهضم – الغثيان و القيء و الإسهال

- آلام في الرأس
- آلام و أوجاع في أماكن مختلفة من الجسم
- العدوى
- نبضات القلب خاطئة

2-4 الأعراض العقلية:

- فقدان التركيز
- ضعف الذاكرة
- صعوبة في اتخاذ القرارات
- التشويش (الفوضى) و الارتباك
- الانحراف عن الوضع السوي
- نوبات هلع. (أغر، 2012، ص36)

3-4 الأعراض السلوكية:

- تغيرات في الشهية – الأكل كثيرا أو قليلا
- اضطرابات في الأكل – فقد الشهوة إلى الطعام
- زيادة في تناول الكحول وسائر العقاقير
- الإفراط في التدخين
- القلق المتميز بحركات عصبية
- قضم الأظافر
- وسواس المرض (توسوس المرء على صحته ، وخاصة حين يكون مصحوبا بتوهم وجود مرض جسماني).

4-4 الأعراض العاطفية:

- نوبات اكتئاب
- نفاذ الصبر أو حدة الطبع
- نوبات غضب شديد
- فساد في العادات و الأحوال (كالنظافة) المفضية إلى الصحة و المظهر. (الشيخاني، دون سنة، ص19)

5- أسباب الضغط النفسي:

للضغوط النفسية مسببات عديدة منها الخاصة بالفرد والأخرى بالبيئة فهي تؤدي بدورها لعدم التقدير والاستقرار العمل و العزلة الاجتماعية نذكر منها:

- **قلة معرفة التلميذ لجوانب الوظيفة التعليمية:** إن عدم معرفة الفرد إلى جوانب الوظيفة التعليمية وجهله بوصف الوظيفة يشكل صعوبة و عدم اتزان، وتلعب الإدارة و الإشراف دورا مهما في تذليل هذه الصعوبة كتقليل كمية العمل في نطاق الوقت الخاص بالأداء وجعله يتوافق مع قدرات الفرد، وتقديم وصف للوظيفة التعليمية تمكن الفرد من الإطلاع عليها.
- **الأسباب الشخصية:** ويندرج تحتها عدة أسباب منها المشكلات الأسرية و المشكلات الاقتصادية، و عوامل الضغط الوسيطة، والنمط السلوكي الشخصي.
- **العلاقات الاجتماعية:** يقيم الأفراد علاقات شخصية بعضهم مع بعض، وقد تكون هذه العلاقات سلبية كالعنصرية، والصراعات والإساءة إلى الحرية الآخرين، وعدم الحفاظ على سرية المعلومات الشخصية... الخ، وقد يزداد ضغط هذه العلاقات السلبية بدرجة لا يتحملها بعض الأفراد أو تقل بدرجة كبيرة تؤدي إلى اغترابهم.
- **صراع الأدوار للفرد مع أدوار يلعبها:** للفرد عدة أدوار يلعبها، ويسعى الفرد إلى مقابلة التوقعات المختلفة للأطراف الأخرى منه، وأحيانا تكون هذه التوقعات متعارضة فقد يتعرض الفرد لعدد من التوقعات و الطلبات للرؤساء المتخلفين، إضافة إلى رغبة الفرد في الالتزام بمعايير الجماعة، ورغبته ذاته و طموحاته الشخصية، وهذا يعرض الفرد إلى ضغط نفسي يهدد صحته العامة.
- **الأحداث الشخصية:** تسبب الأحداث الشخصية توترا وضغطا نفسيا على عمله، ومن هذه الأحداث موت عزيز، التغيير في المسؤولية، ومشاكل الإدارة والزلاء والإجازات.
- **الفروق الفردية:** يتفاوت العاملون في شخصياتهم و خصائصهم وسماتهم وميولهم، وبمدى قابليتهم لتحمل الضغوط وتكيفهم معها، فبعض هؤلاء يملكون شخصيات حيوية دعوية تتميز بالرغبة بالعمل. وآخرين لهم شخصية هادئة صابرة متوازنة المزج. ومثل هذه الشخصية أقل عرضة للضغط .
- **الأسباب البيئية العضوية(الحيوية):** وتتضمن عوامل مثل الاتزان العضوي وعدمه، ودرجة الانزعاج، و طبيعة التغذية و الحرارة و البرودة... (على، 2019، ص80-81)
- **القلق:** من مسببات الضغط النفسي التفكير الكثير بأسوأ العواقب و الخوف الزائد عند التعرض لصعوبات أو مشكلات تواجهنا في الحياة عموما، فكلما زاد شعورنا بالقلق عند التفكير ازداد تعارض ذلك مع نومك وبالتالي تأثره عليك و على أداءك.
- **التوتر:** يؤدي التوتر الزائد إلى مشاكل كثيرة و ذلك بسبب تصورات داخلية و مشاعر سلبية اتجاه الوضع المحيط بنا، عندما نعتقد أن المتطلبات التي تقع على عاتقنا تتجاوز قدرتنا على التعامل معها، حينها نكون عرضة للتوتر و الإجهاد مما ينتج عنه ضغط نفسي وعدم ارتياح.

- **قلة النوم والأرق:** يعد الاستيقاظ بشكل متكرر خلال الليل و الصعوبة النوم من الأعراض المقلقة و التي تؤثر على أداء اليوم و تخفض الرغبة في النشاطات اليومية و العمل و بذلك تسبب الضغط النفسي. (صالح نعيمة، شارف جميلة، 2017، ص34-35)

* ويمكن تصنيف أسباب الضغوط النفسية في التعليم إلى:

للضغوط النفسية مصادر ومسببات داخلية خاصة بالفرد، ومسببات خارجية تتعلق بالبيئة المحيطة به ومن أهم هذه المسببات ما يلي:

- التغيير التربوي، ويشمل إعادة التنظيم و التغيير المستمر في المناهج.
- الصراعات التي تتضمن مستويات الأخلاقية.
- سلوك التلاميذ، ويشمل قلة الاهتمام وقلة الجهد المبذول وضعف التركيز و اللامبالاة.
- ظروف العمل، ويشمل كبر حجم الفصل وضعف التعاون بين الزملاء.
- صراع وغموض الدور، ويشمل زيادة عدد الأدوار و المهام المطلوب إنجاز.
- صراعات تتضمن العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ. (مهدي بلعسله، دون سنة، ص 37)

6- النظرية المفسرة للضغط النفسي:

تعددت النظريات التي اهتمت بتفسير ظاهرة الضغوط النفسية وتنوعت، وذلك تبعا لاختلاف توجهات العلماء والباحثين في دراسة الضغوط، وقد يكون هذا الاختلاف في تناول ظاهرة الضغوط النفسية هو الأساس في وجود أكثر من نظرية تهتم بتفسير الضغوط، ولكن في هذه الدراسة سنكتفي بنظرية واحدة تبنتها هذه الدراسة وهي:

النظرية الفيزيولوجية:

يعد هانز سيلبي الطبيب الكندي المختص بالغدد الصماء أول من اهتم بدراسة الضغوط النفسية، وأشار إلى أنها استجابة الجسم غير المحدودة للأحداث التي يواجهها الفرد، وقد وضع سيلبي نظريته هذه. وقد عرف الضغط بأنه: الطريقة غير الإرادية التي يستجيب بها الجسد باستعداداته العقلية والبدنية لأي دافع، وهو يعبر عن مشاعر التهديد والخوف.

وقد حدد سيلبي ثلاث مراحل للاستجابة للحدث الضاغط، (الامتحان) أطلق عليها مراحل التكيف العامة وهي:

مرحلة الإنذار: تبدأ هذه المرحلة بالانتباه لوجود ضاغط (الامتحان) وهذا الانتباه يولد تغيرات فيزيولوجية، حيث تبدأ استجابة الكائن الحي (التلميذ) للحدث الضاغط، ويظهر ذلك بزيادة ضربات لقلب، وسرعة جريان الدم، وسرعة التنفس وزيادة إفراز العرق، يقوم الفرد باستخدام أقصى ما لديه من طاقة، ما يؤدي إلى ضعف مقاومته للحدث الضاغط.

مرحلة المقاومة: تؤدي المواجهة المستمرة للموقف الضاغط إضافة إلى العجز عن المواجهة إلى اضطراب التوازن الداخلي، ما يؤدي إلى مزيد من الإفرازات الهرمونية التي تتسبب بظهور بعض الأمراض، مثل قرحة المعدة وضيق التنفس.

مرحلة الإنهاك: يصبح الفرد في هذه المرحلة عاجزا عن التكيف والاستمرار في المقاومة، وهنا تنهار الدفاعات الهرمونية، المواجهة الزائدة للضغوط تؤدي إلى المزيد من المشكلات الصحية والإصابة ببعض الأمراض، وقد يصل الأمر إلى الموت.

ويذكر سيلبي أن شدة الاستجابة للضغوط تتحدد بالعوامل الوسيطة، كما يعتمد نوع الاستجابة على نوع عملية التكيف، ويضيف أن التهديد أو التغلب على المشكلات يعتمد على النشاط المعرفي للتقويم، ولكل تقويم نمط معين في الاستجابة. (العبد الله، 2014، 20-21)

7- آثار الضغط النفسي:

7-1 الآثار الفيزيولوجية: تؤثر الضغوط سلبا على النواحي الفيزيولوجية للفرد، فأحداث الضاغطة التي يتعرض لها الفرد تحدث تغيرات في وظائف الأعضاء، وخلل في وظائف الإفرازات بالنسبة للغدد والجهاز العصبي، كارتفاع نسبة الكولسترول في الدم.

7-2 الآثار النفسية: تكاد تجمع نتائج الدراسات النفسية على أن الضغوط النفسية المدرسية آثار سلبية على التلميذ، وتظهر هذه الآثار في اختلاف الآليات الدفاعية وانهيارها، إذ يتميز الفرد تحت الضغط بسرعة الانفعال والشعور بالقلق وعدم الراحة يصاحبه الخرف الشديد وفقدان الثقة في النفس من الآخرين. (ليرهونت، 2018، ص13)

7-3 الآثار الانفعالية: وتتمثل بردود فعل الفرد واستجابته على مستوى مشاعره وعواطفه، ويعتبر القلق من أكثر ردود الفعل الشائعة للضغوط النفسية، والذي يتمثل بالخوف من حدوث شيء ما غير سار. وكذلك فإن الضغوط الشديدة تؤدي بالفرد إلى الاكتئاب النفسي، وتسيطر عليه الانفعالات السلبية كالشعور بالذنب والأرق.

4-7 الآثار المعرفية: و تتضمن التغيرات في كفاءة الوظائف المعرفية، مثل الإدراك، القدرة على الحكم و حل المشكلات، وكذلك تتأثر الذاكرة و الانتباه فيصبح من الصعب على الفرد تركيز انتباهه على مهمة معينة.

5-7 الآثار السلوكية: أظهرت كثير من الدراسات بأن الضغط النفسي قد يكون سببا مباشرا للعنف و إدمان الكحول و المخدرات و التدخين، وكذلك تتأثر طريقة أداء الفرد لأعماله و مهامه اليومية، بسبب ما يعاينه من ضغوط نفسية.

6-7 الآثار الاجتماعية: تتأثر حياة الفرد الاجتماعية و علاقاته مع الآخرين سواء في الأسرة أو المجتمع الخارجي بسبب الضغط النفسي، مما يؤدي به إلى إنهاء العلاقات الاجتماعية أو تقليصها و اضطرابات دائمة في الروابط الاجتماعية، والفشل في أداء الدور المناط به، وقد يؤدي للوحدة و العزلة و الاجتماعية. (السميران، 2014، ص26-27)

8- إستراتيجيات و أساليب وعلاج الضغط النفسي:

1-8 استراتيجيات وأساليب مواجهة الضغط النفسي:

يرى Lazarus (1984) مجموعة من الأساليب الدفاعية لتحسين النفس من الشعور بالضغط النفسي من خلال فهم العوامل التي تسبب بالضغط النفسي و تعلم كيفية تجنبها أو تصحيحها أو التأقلم معها. وفي الحقيقة تمكن الأساليب الدفاعية الأساسية في أعماقنا وتتألف عادة من اللياقة البدنية و العقلية انطلاقا من مقولة (العقل السليم في الجسم السليم) وتتعدد هذه الاستراتيجيات في:

1-1-8 الإستراتيجيات الجسدية: إن فرصة تطوير أساليب الدفاع الجسدي متاحة أمام الجميع عبر إتباع

أسلوب عيش صحي و مرح و الاعتناء بأنفسنا في شكل دائم وتتم هذه الإستراتيجية من خلال:

- **النوم:** لابد أن نحرص أولا على النوم بشكل كاف، فالنوم الصحي يساعدنا على الاسترخاء بشكل أفضل وكما يقول مكبث في مسرحيته شكسبير: يحيك النوم لنا ثوبا من العناية. يختلف عدد ساعات النوم التي قد يحتاجها الجسم من شخص لآخر، إلا أن الجميع يتفق على أن الجسم يحتاج عند شعور بالضغط النفسي إلى ساعات نوم أطول من تلك التي قد يحتاجها في الأيام الهنيئة الهادئة.
- **الغذاء و التغذية:** ضروري المحافظة على وزن مثالي مناسب، وفي الواقع يتعين على كل إنسان أن يتبع حمية غذائية ملائمة يتجنب من خلالها الأخطار الصحية التي قد تنتج عن الوزن الزائد و يقلل

من خطر زيادة احتمال الإصابة بأمراض ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالعادات الغذائية كأمراض القلب و الضغط و السكري و ...الخ.

- **النشاط الجسدي:** للحفاظ على الجسم من الضغوطات النفسية يجب مواظبة ممارسة تمارين الرياضة فهي بدورها تحقق لياقة ورشاقة للجسم وتقدم له منافع عديدة منها تخفيف من سرعة نبض القلب و ضغط الدم و تحسن من أحوالك و مزاجك.

2-1-8 الاستراتيجيات العقلية: يساعد تحسين الصحة و اللياقة في شكل عام على حماية نفسك من الضغط النفسي ويقلل من تأثيره، قد تكون بعض الأمور بحد ذاتها سببا لضغط النفسي، إلا أن ردة فعل إزاء هذه الأمور تتوقف على سلوكيات الفرد ومعتقداته وقيمه فللعقل مجموعة من الآليات الدفاعية فهي تعمل على تأقلم الفرد مع الضغوطات النفسية وكيفية مواجهته. (منعم، 2013، ص44-50)

أما بالنسبة للعالم كوهين (1994) فقد قدم مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة الضغوط شملت:

- **التفكير العقلاني:** إستراتيجية يلجأ التلميذ من خلالها إلى التفكير المنطقي بحثاً عن مصادر القلق و أسبابه المرتبطة بالضغوط.
- **التخيل:** إستراتيجية يتجه فيها التلميذ إلى التفكير في المستقبل كما إن لديهم قدرة كبيرة على تخيل ما قد يحدث.
- **الإنكار:** عملية معرفية يسعى التلميذ من خلالها إلى إنكار الضغوط و مصادر القلق بالتجاهل و الانغلاق، و كأنها لم يحدث على الإطلاق.
- **حل المشكلة:** نشاط عرفي يتجه من خلاله فرد إلى استخدام أفكار جديدة و مبتكرة لمواجهة الضغوط .
- **الفكاهة:** إستراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط و الأمور الخطيرة ببساطة و بروح الفكاهة وبالتالي قهرها والتغلب عليها، كما أنها تؤكد على الانفعالات الايجابية أثناء المواجهة. (سلامة، 2006، ص36)

2-8 علاج الضغط النفسي:

أصعب ما في الضغط النفسي هو الاعتراف به ما أن يعترف الفرد في تعرضه لإحدى مسببات الضغط النفسي تصبح تحديد الأسباب و معالجتها و التخلص منها أسهل:

8-2-1 العلاج الطبي: لا يوجد تشخيص أو علاج طبي محدد، للحالات التي تعاني من الضغط النفسي، إذ يتطلب علاج الضغط النفسي أن تكون لدى الفرد رغبة وعزيمة، وتركيز شديد على تغيير الموقف، وتطوير المهارات للتعامل معه، كذلك محاولة علاج الأعراض أو الحالات الناجمة عن هذا الضغط و هو ما يتطلب اللجوء إلى بعض أنواع الأدوية المساعدة، مثل مضادات الحموضة و الاكتئاب و الأدوية المضادة للقلق و الضغط النفسي بشكل عام و التي تكون بوصف طبيب مختص.

8-2-2 العلاج النفسي: يتطلب العلاج النفسي أتن يقوم الفرد بعدة نقاط هامة، أولها الدراسة المعرفية و السلوكية للحالة التي يمر بها، إذ يعد تحديد مسببات الضغط أهم خطوات العلاج، يليها محاولة التخفيف و التقليل من مستويات الضغط، الأمر الذي يتم عن طريق:

- القيام بالأنشطة الجسدية المختلفة، وممارسة التمارين، بالإضافة إلى بعض تقنيات الاسترخاء التي تساعد في التخلص من الضغوط النفسية، مثل اليوغا و التأمل.
- محاولة التخلص من جميع الأفكار السلبية، التي تسيطر على العقل وتزيد نسبة القلق و الإجهاد، وهو ما يتم من خلال التركيز على التفكير الواقعي الإيجابي فقط.
- تخطيط و تنظيم الوقت، مما يساعد في زيادة طاقة الفرد و يمنحه شعورا أكبر بالسيطرة على جميع الضغوطات التي تعرقله، ويمكن تنفيذ هذا الأمر من خلال وضع جدول الأعمال و المهام اليومية والأسبوعية. (أبو حبيب، 2010، ص28)

9- دور الأخصائي النفسي المدرسي في إدارة الضغوط النفسية لدى تلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا :

يؤثر الضغط النفسي المرتفع لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا و قد يؤدي إلى ظهور مشكلات مدرسية متعددة، كما قد تسبب في أعراض جسدية تشكل لهم أمراض عضوية مختلفة، تؤثر على أدواه الأسرية و الاجتماعية المختلفة. ومن هذا المنطلق يتضح جليا دور الأخصائي النفسي المدرسي في توجيه التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا في إدارة الضغوط النفسية لديه:

حيث يقترح الأخصائي النفسي المدرسي بعض الإجراءات العلمية التوجيهية لإدارة الضغوط النفسية من أهمها:

1. تطوير قدرة الفرد على الفهم وحل المشكلات وذلك من خلال فهم التلاميذ لدواتهم و التدريب على أخذ القرارات و حل المشكلات و التعامل مع التوتر.
2. مساعدة التلاميذ على الشعور لأمن و الثقة بالذات.

3. تدريب التلاميذ على فهم مشاعرهم و التعبير عنها.
 4. التدريب على الاسترخاء وذلك من خلال التدريب على التنفس العميق.
 5. الحديث الايجابي وذلك بتدريب التلاميذ على استخدام العبارات المشجعة و الايجابية مع الذات.
 6. تحسين عادات الدراسة السيئة ، وذلك بتدريب التلاميذ على إدارة وقت المراجعة و الترفيه.
 7. تطبيق برامج تدريبية أو إرشادية أو علاجية من أجل إدارة أو تخفيف الضغوط النفسية لديهم.
- (الصريفي، 2008، ص14)

ثانيا قلق الامتحان

- 1- تعريف قلق الامتحان
- 2- مستويات قلق الامتحان
- 3- مكونات قلق الامتحان
- 4- عوامل وأسباب قلق الامتحان
- 5- أعراض ومظاهر قلق الامتحان
- 6- النظرية المفسرة لقلق الامتحان
- 7- آثار قلق الامتحان
- 8- علاج قلق الامتحان والإجراءات العملية التعليمية لخفضه

1- تعريف قلق الامتحان:

تعددت التعاريف واختلفت في تحديد مفهوم قلق الامتحان، نظرا لاختلاف التوجهات النظرية، وسنتطرق لبعض من هذه التعاريف وهي:

هو حالة نفسية يشعر خلالها تلاميذ البكالوريا بالتوتر والضييق وعدم الارتياح، نتيجة حصول اضطراب في الجوانب المعرفية والانفعالية ويكون مصحوبا بأعراض نفس فسيولوجية معينة قد تظهر عليه أو يحس بها عند مواجهته لموقف الامتحان أو تذكره له. (مسعود، 2020، ص237)

هو قلق عام يشكل عائق أمام التلميذ في مواقف الامتحان، ويتمثل ذلك في شعور التلميذ بالخوف، التوتر والارتباك أثناء تأديته لمهام الامتحان. (عينو، مبروكي، 2019، ص14)

حالة انفعالية مؤقتة سببها إدراك المواقف التقويمية على أنها تهديد لشخصية مصحوبة بتوتر وحدة انفعالية، وانشغالات عقلية سالبة، تتدخل مع التركيز المطلوب أثناء الامتحان، مما يؤثر سلبا على المهام العقلية و المعرفية في موقف الامتحان. (غزال، بن زاهي، 2014، ص401)

وعرفه كفاقي وسالم خبرة انفعالية غير سارة يشعر بها الفرد عندما يتعرض لمثير مهدد أو مخيف أو عندما يقف في موقف صراعي أو إحباطي. (سالم، 2016، ص229)

عرف سبيلبرجز قلق الامتحان على انه سمة في الشخصية في موقف الامتحان، ويتكون من الانزعاج والانفعالية، وهما ابرز عناصر قلق الامتحان، ويحدد الانزعاج على أنه اهتمام معرفي للخوف من الفشل وتحدد الانفعالية على أنها رد فعل الجهاز العصبي الأوتونومي. (السلخي، 2013، ص20)

هو حالة نفسية أو شكل من أشكال المخاوف المرضية التي يعاني منها التلميذ عند قرب أو أثناء تأدية الامتحان، وهو رد فعل يقوم به عندما تعزو عقله خيالات غير مقبولة تجاه موقف الامتحان. (المزوعي، 2011، ص94)

نستنتج أن التعاريف السابقة كلها تتفق على أن قلق الامتحان هو حالة انفعالية نفسية من القلق تصيب التلميذ قبل وأثناء أداء الاختبار التحصيلي يشعر من خلاله بالتوتر والخوف والضييق والانزعاج من الامتحانات.

2- مستويات قلق الامتحان:

أشار (عبد الله 2001، ودودين 2004) إلى مجموعة من مستويات قلق الامتحان لدى الطلاب وتم تقسيمها إلى ثلاث مستويات تبعا لطبيعة القلق، حيث يتبين من هذا التقسيم أن قلق الامتحان ليس دائما شعورا سلبيا، وإنما يمكن أن يكون محفزا ودافعا للإنجاز وفيما يلي المستويات الثلاث لقلق الامتحان:

1-2 قلق الامتحان الميسر: في هذا النوع يكون مستوى قلق الامتحان متدنيا خصوصا عندما يكون الطالب متمكنا من الموضوعات الدراسية، وهو المستوى الشائع من مستويات القلق لدى أغلبية الطلبة، ويلعب هذا النوع من القلق دور المحفز والدافع الايجابي لتحقيق الدافعية لمزيد من العمل و الانجاز والتحصيل في الامتحان. (أبو فودة، 2011، ص27)

وهنا يتضح دور قلق الامتحان في الشخصية السوية من خلال قانون (بيركس دودسون) الذي يوضح دور القلق في الأداء والانجاز. (زايد، 2003، ص169)

2-2 قلق الامتحان المنخفض: وفي هذا النوع تزداد حدة قلق الامتحان لدى الطالب خصوصا إذا ما كانت المستويات التي تمكنه من المادة الدراسية منخفضة، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة في التوتر وإعاقة لأداء المهمات المطلوبة في الامتحان.

3-2 قلق الامتحان المدمر: في هذا النوع لا يقتصر تأثير القلق على الطالب في أداء مهمة معينة كالإختبار فقط، وإنما يتعدى تأثيره على الجوانب الأكاديمية الأخرى في حياته، وهذا النوع يحتاج إلى معالجة عيادية من قبل أخصائيين نفسيين. (ربابعة، 2018، ص9-10)

بمعنى أن هذا القلق يكون مرضي بالدرجة الأولى ويكون مصاحبا لأعراض أعلى مستوى من أعراض ذوي القلق الميسر.

من خلال ما سبق نستنتج أن درجة قلق الامتحان تختلف من تلميذ لآخر فهناك من يعاني من قلق منخفض، وهناك من يعاني من قلق مرتفع وكلاهما لذيها تأثير سلبي متفاوت على أداء التلميذ أثناء الامتحان، ومن جهة أخرى لاحظنا أن هناك مستوى من القلق يشكل جانبا ايجابيا حيث أن له دور في الرفع من مستوى التحصيل لدى التلميذ.

3- مكونات قلق الامتحان:

يتضمن قلق الامتحان من مكونين أساسيين هما:

3-1 المكون المعرفي: ويعرف بأنه القلق من عواقب الفشل، والانشغال بالنتائج المترتبة عليه، والشك في قدرات ومهارات الفرد، وتقديره السلبي لذاته. (أبو جبر، 2012، ص17)

وهذا المكون يسمى أيضا بالانزعاج بمعنى التفكير بعواقب التعثر من الامتحان، وإرهاق الذهن بأفكار خارج نطاق الامتحان تجعله لا يفكر بموقف الامتحان نفسه بل إلى أشياء أخرى مرتبطة بنتائج الموقف ومقارنة نتائجه مع نتائج زملائه ولديه شكوك حول ذاته وقدراته الفكرية.

3-2 المكون الانفعالي: حيث يشعر التلميذ بالضيق والتوتر والعصبية والهلع من الاختبارات بالإضافة إلى الأعراض الفسيولوجية المصاحبة. وتوضح (داهم 2014) أن المكون الانفعالي عبارة عن ردود أفعال صادرة عن الجهاز العصبي الذاتي نتيجة الضغط، ويشير المكون الانفعالي إلى الحالة الانفعالية المصاحبة والناجمة عن الإثارة التلقائية وهي عبارة عن شعور الفرد بالتوتر والضيق من الموقف التقييمي أو الاختباري. (عبادة، 2020، ص252)

وهذا المكون هو نتيجة لحالة نفسية عصبية تنجر عنها أعراض نفسية كالاستياء والأسى، وتصرفات لاشعورية مثل البكاء.

نستنتج أن هذان المكونان متداخلان بحيث أن المكون الأول يتعلق بالحالة السيئة للفكر والعقل، أما المكون الثاني متعلق بحالة النفس الغير سوية؛ حيث أنهما يولدان أعراض غير عادية، سيتم التطرق لها لاحقاً.

4- عوامل وأسباب قلق الامتحان:

يتأثر قلق الامتحان بمجموعة من العوامل نذكر منها: المستوى الاقتصادي والاجتماعي، التخصص والمستوى الدراسي، الذكاء، الجنس، الفشل الدراسي، عادات الاستذكار، الشخصية الفالقة، الضغوط الأسرية والمدرسية. (حمزاوي، 2018، ص192)، ونذكرها بالتفصيل كالاتي:

4-1 التخصص الدراسي: تشير بعض الدراسات إلى أن التخصص الدراسي يعد من العوامل التي قد تؤثر في مستوى قلق الامتحان حيث تؤكد هذه الدراسات فروق بين بعض التخصصات كالأدبي والعلمي في التنبؤ بقلق الامتحان ومن أهمها دراسة (علي شعيب) التي تهدف إلى معرفة الفروق بين أفراد القسمين العلمي والأدبي لطلاب وطالبات الثانوية العامة بمكة المكرمة في درجة قلق الامتحان،

فتوصل خلال اختبار الفرضية الرابعة إلى أن التخصص الدراسي يساهم في التنبؤ بدرجة قلق الامتحان لصالح التخصص العلمي. وفي حين تشير بعض البحوث إلى نتائج مخالفة وهي أن قلق الامتحان يكون أعلى لدى تلاميذ الأقسام الأدبية منه لدى تلاميذ الأقسام العلمية. ومن أهمها: دراسة (كامل عويصة 1996) حول علاقة قلق الامتحان بمستوى الأفكار والجنس والتخصص وتوصلت الدراسة إلى نتائج من أهمها وجود فروق في درجات قلق الامتحان تعزى للتخصص العلمي لصالح التخصص الأدبي.

2-4 الذكاء: يبدو أن مستوى قلق الامتحان يتحدد حسب درجة الذكاء، حيث بينت نتائج بعض الدراسات وجود ارتباط سلبي بين قلق الامتحان و الذكاء. ومن أهمها ما توصلت إليه دراسة (فيشر وأوري) من نتائج تتمثل في انخفاض قدرات التلاميذ، كما توصلت دراسة (مازي) أن أداء الطلاب مرتفعي القلق كان أعلى من أداء الطلاب منخفضي القلق في مجموعة الطلاب مرتفعي الذكاء والعكس صحيح. (سايجي، 2012، ص79-80)

3-4 الجنس: لقد اثبتت العديد من الدراسات وجود الفروق بين الجنسين في قلق الامتحان، لكن قلق الامتحان، هناك من يرجع هذه الفروقات إلى طبيعة تكوين الجنسين وخصائصهما. وما يؤكد ذلك قول (لندا أكل) بان الفروق بين الجنسين في ظاهرة القلق يصعب برهنتها، ومن المتفق عليه عموماً أن البنات يسهل عليهن أكثر من البنين الاعتراف بالقلق. أما الذكور فيتوقع منهم أن يسلكوا مثل الرجال بمعنى أن يتصرفوا بشجاعة وهذا يعني أن الإناث أكثر إرادة في الاستجابة بنعم على مقاييس قلق الامتحان، أما الذكور اقل استجابة ويجدون صعوبة في الاعتراف بالقلق، لأنهم يرون انه يضعف ويقلل من ذكورتهم.

ويتضح مما سبق أن الإناث هن الأعلى في مستوى قلق الامتحان عن مستوى الذكور؛ وتفسر هذه النتائج على أن الإناث حين يضطرون إلى مواجهة مواقف الامتحانات فإنهن يحاولن حماية أنفسهن من هذه المواقف التي يشعرن بأنها مهددة لذاتهن ويكون ذلك عن طريق التكيف السلبي، وذلك بالشعور بالخوف الشديد، ويرافق هذا مظاهر انفعالية وفسولوجية.

4-4 الضغوط الأسرية والمدرسية: يعد تعزيز الخوف من الامتحانات من قبل الأسرة وفق أساليب التنشئة التقليدية والتي تستخدم العقاب من العوامل التي تؤدي إلى خوف الطالب من النتائج السيئة للامتحان. وتؤكد (كلير فهيم 1980) تأثير أسلوب التربية الأسرية، حيث ترى أن الشعور بالقلق يبدأ مع بداية حياة الطفل فقد يتعرض للفشل أو لصعوبات متكررة في الحياة دون أن يجد من يساعده أو يوجهه أو يشجعه، حيث يستخدم بعض الآباء أساليب التهديد لأبنائهم بهدف تحقيق نتائج تنفق مع رغباتهم دون إدراكهم أن ذلك يترك آثار سيئة على شخصيات أبنائهم تنعكس بالسلب على مدى توافقهم. فيتجه الطفل

إلى تلبية مطالب والديه وتوقعاتهما نحوه خوفاً من سلوكياتهما الراضية لخبرة الفشل لديه، بعدها يبدأ الطفل بمقارنة تحصيله مع تحصيل زملائه مما يدفعه إلى الضغط حتى يصبح أداءه أفضل من أداء الآخرين. فاتجاهات الأسرة نحو الاختبار، وما يعقله الآباء عليها من آمال مما يشعرهم بالقلق على مستقبل الأبناء، فينتقل هذا القلق إلى الأبناء وخبرات الفرد التي اكتسبها من مواقف اختبارية سابقة أو مواقف مشابهة لها وهكذا تبدأ لديه مشكلة قلق الامتحان. (نور الدين، 2018، ص432)

وكذلك علاقة التلميذ بالمعلم وما يبثه من خوف تجاه الامتحان في نفوس التلاميذ، واستخدام أسلوب الامتحان كوسيلة للعقاب في بعض الأحيان، ومقدار السلطة التي تمارس عليه في المدرسة، بالإضافة إلى مواقف التقويم ذاتها التي تسود في مناخ سيء لا يراعي حاجات التلميذ حيث إذا شعر بأنه أمام موضع تقويم واختبار فإن مستوى القلق سيرتفع لديه، كل ذلك يؤثر على موقف التلميذ من الامتحان ومستوى تخوفه.

كل هذه العوامل تتداخل فيما بينها لتشكل حالة القلق لدى التلميذ المقبل على امتحان شهادة البكالوريا وتولد له آثار نفسية وعقلية وجسمية تعوقه على الاستعداد للامتحان فيؤدي به في آخر المطاف إلى القلق.

*وكذلك يعزى قلق الامتحان إلى العديد من الأسباب لعل من أبرزها ما يلي:

- الإحباط والتوتر حيث يعتبران احد الأسباب وراء حدوث قلق الامتحان، ويعزى الإحباط والتوتر لدى التلاميذ لمجموعة من الأسباب مثل سرعة المعلم أثناء الشرح دون إعطاء الطلبة الفرصة للاستيعاب والفهم الجيد ما تلقوه من معلومات. (الخطابية، الطويسي وآخرون، 2004، ص132)
- شعور التلاميذ بالعجز وعدم القدرة على انجاز التمارين نتيجة صعوبات المهمات الدراسية التي ممكن أن تندرج في أسئلة الامتحان
- مشكلات تنجم عن سلوكيات المعلم مثل القيادة المتسلطة، الإكثار من الوعيد والتهديد في حالة الرسوب، والإكثار من الأسئلة والمواضيع مقارنة بالوقت المحدد للامتحان. (علي، الدليمي، 2006، ص100)
- نقص الرغبة في النجاح والتفوق، والتمركز حول الذات ونقص الثقة بالنفس
- وجود مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها أو مراجعتها قبل الامتحان، أو استدعائها في موقف الامتحان ذاته
- ارتباط الامتحان بخبرة الفشل في حياة الطالب، وتكرار مرات الفشل
- قصور في الاستعداد للامتحان كما يجب، وقصور في مهارات أخذ الامتحان

- صعوبة الامتحانات والشعور بان المستقبل يتوقف على الامتحانات
- الضغوط المباشرة، حين يتعرض الطالب للتهديد أو يواجه الفشل
- محاولة إرضاء الوالدين والمعلمين والمنافسة مع الرفاق
- عجز المتعلم وتوقع الفشل ونقص السيطرة. (محمد، 2016، ص91-92)

ويمكن القول أن الأسباب وراء قلق الامتحانات متنوعة، منها ما يتعلق بالطالب أو بنظام التعليم الذي لا يأخذ بالاعتبار إعداد الطالب نفسياً بطريقة متدرجة، والرغبة المصطنعة التي قد تسهم فيها دون قصد وسائل الإعلام حيث يتصور الطالب انه في مواجهة نوع من التحدي المصيري، وهذه المبالغة تسبب المزيد من الضغط النفسي والقلق. (الشريبي، 2010، ص208)

5- أعراض ومظاهر قلق الامتحان:

إن الطالب الذي يعاني من قلق الامتحان يمتاز بمجموعة من الأعراض التي تلازمه مع هذا القلق، وهذه الأعراض المختلفة تتمثل في أعراض فسيولوجية ونفسية وانفعالية وعقلية وجسمية ويمكن التطرق لها بالشكل الآتي:

5-1 الأعراض الفسيولوجية: وهي الأعراض الناتجة عن زيادة النشاط العصبي اللاإرادي وزيادة إفراز هرمون الأدرينالين من الغدة الكظرية ومنها أعراض عامة وتشمل الضعف العام ونقص الطاقة الحيوية والنشاط والمثابرة، وتوتر العضلات والنشاط الحركي الزائد، وارتعاش الأطراف وبرودتها، وسرعة معدل ضربات القلب، مما يصيب المعدة من عسر الهضم وكثرة التبول، وشعور الفرد بالأرق وعدم القدرة على النوم، وكذلك كثرة تصبب العرق، وعدم القدر على إحداث التوازن بين ما يقوم من أعمال، والإصابة بالصداع. (أحمد، دس، ص35-36)

5-2 الأعراض النفسية: وتشمل القلق العام والقلق على الصحة وعلى الدراسة والمستقبل، والشعور بعدم الراحة، والحساسية النفسية الزائدة وسهولة الاستثارة والهيجان عند التفكير في الامتحان، والخوف من مكان الامتحان، والشك والتردد أثناء كتابة الإجابة على الورقة، والاكتئاب العابر، والتشاؤم من النتائج، وسوء التوافق النفسي وحتى الاجتماعي، وقد يصل التلميذ به الحال إلى السلوك العشوائي غير المضبوط مثل البكاء وخبط الرأس على الجدار. (زهرا، 2005، ص487)

كل هذه الأعراض يتأثر بها التلميذ خلال فترة الامتحانات ويتعرض لها بشكل متفاوت وتختلف من تلميذ لآخر.

*كما يمكن ذكر الأعراض والمظاهر على شكل النقاط التالية:

- التوتر والأرق وفقدان الشهية، وتسلب بعض الأفكار الوسواسية قبيل وأثناء الامتحان
- كثرة التفكير في الامتحانات والانشغال قبل وأثناء الامتحان في النتائج المترتبة عليها
- تسارع خفقان القلب مع جفاف الحلق والشفوتين وسرعة التنفس وتصبب العرق، وألم البطن والغثيان
- الشعور بالضيق النفسي الشديد قبل وأثناء تأدية الامتحان
- الخوف والرغبة من الامتحان والتوتر قبل الامتحان
- اضطراب العمليات العقلية كالانتباه والتركيز والتفكير
- الرعب الانفعالي الذي يشعر فيه الطالب بأن عقله صفحة بيضاء، وأنه نسي ما ذكّر بمجرد الاطلاع على ورقة أسئلة الامتحان
- وجود تداخل معرفي، يتمثل في أفكار سلبية غير مناسبة عن الامتحانات، ونقص إمكانية المعالجة المعرفية للمعلومات. (قدوري، عمروني، 2015، ص224-225)
- عدم الرغبة في الدراسة وتدني التحصيل، والإحساس بعدم الكفاءة
- الخوف غير المبرر من المستقبل، والتركيز على توقع الفشل وعواقبه، بدل التركيز على الأداء وتحسينه
- عدم الاستقرار العاطفي، والعصبية في التصرفات وعدم الطاعة. (غربي، 2014، ص118)

*كما يتميزون التلاميذ الذين يعانون من قلق الامتحان بمجموعة من الخصائص نذكر منها:

- يدرك الطلبة الامتحان على أنه صعب وعنصر تهديد
- يركزون على توابع غير مرغوبة للقلق، أي أن أفكارهم تكون خارج نطاق الاختبار وينسون أداء المهمة
- يسيطر عليهم شعور بالنقص الذاتي ويكون هذا الشعور قويا بحيث يتداخل مع النشاط المعرفي للمهمة
- يتوقعون الفشل وفقدان الاحترام نتيجة لذلك
- يرون أنهم غير فعالين وغير مستعدين لتأدية الاختبار. (غباري، أبو شعيرة، 2015، ص62)

6- النظرية المفسرة لقلق الامتحان:

هناك العديد من النظريات التي فسرت قلق الامتحان ولقد اختلفت تفسيرات هذه النظريات حسب اختلاف الانتماءات التي تنتمي إليها لمدارس علم النفس منها نظرية التحليل النفسي لفرويد، والنظرية

السلوكية، والنظرية المعرفية الانفعالية، ونظرية الجشطات، ونظرية التداخل، ونظرية تجهيز المعلومات، ونظرية القلق الدافع، ونظرية القلق المعوق، وتبنت الدراسة الحالية النظرية المعرفية الانفعالية حيث سنقوم بعرض وجهة نظرها وتفسيراتها لقلق الامتحان وعلى أي أساس استندت الدراسة عليها.

النظرية المعرفية الانفعالية (نموذج التداخل):

يعد (سارسون وماندلر 1952) من الأوائل الذين اقترحوا نظرية لقلق الامتحان جانبا معرفيا وآخر انفعاليا، وذلك عندما بذلوا جهودا عظيمة للتفرقة بين قلق الامتحان والقلق العام في نموذجهما النظري، وقلق الامتحان نتاج متكون من مركبات معرفية وأخرى فيزيولوجية؛ فالمركبات المعرفية تضم انطباعات عدم القدرة، أما المركبات الفيزيولوجية فهي ممثلة من طرف نشاط الجهاز العصبي فهذه المركبات ذات علاقة فيما بينها وتمثل جزءا من القلق وهو قلق السمة، وهذا النوع من القلق ينشط أكثر عند التلاميذ القلقين من الامتحان لأنهم يتواجدون في حالة تقويم، هذه السمة في الشخصية تبين المستوى المرتفع للنشاط العصبي. (بوترة، الأسود، 2020، 74)

وسميت بنظرية التداخل نتيجة لبحوث ماندلر وسارسون 1952 حول قلق الامتحان، قامت النظرية على نموذج التداخل؛ ورأت أن التأثير الرئيسي للقلق في الموقف الاختباري هو في دخول وتأثير عوامل أخرى، حيث ينتج القلق العالي استجابات غير مرتبطة بالمهام المطلوبة مثل عدم التركيز، والميل نحو الأخطاء أو الاستجابات المركزة حول الذات التي تتنافس وتتداخل مع الاستجابات الضرورية المرتبطة بالمهام الأساسية ذاتها، والتي هي ضرورية للإنجاز الجيد في الموقف الاختباري. (شريك، 2017، 198)

وتقوم النظرية المعرفية الانفعالية على بعض المبادئ التصورات والفروض المتعلقة بطبيعة الإنسان من جهة، ومن جهة أخرى طبيعة الحزن والتعاسة، والاضطرابات الانفعالية التي يعاني منها ومن بين هذه التصورات والفروض نذكر:

1. الاضطراب الانفعالي، والسلوك العصابي، يعتبران نتيجة للتفكير غير المنطقي الذي يسيطر على الفرد، فالانفعال يصاحب التفكير، والانفعال في حقيقته هو تفكير منحاز ذاتي وغير عقلائي
2. التفكير غير المنطقي يعود في أصله إلى مراحل التعليم المبكرة، المتصلة بعدم المنطق، والذي يتعلمه الطفل من والديه، وبيئته والمحيطين به
3. استمرار حالة الاضطراب الانفعالي نتيجة لحديث الذات، لا يتقرر الظروف والأحداث الخارجية التي تحيط بالفرد فقط، وإنما يتحدد أيضا من خلال إدراكات الفرد لهذه الأحداث، واتجاهاته نحوها

4. ينبغي مهاجمة وتحدي الأفكار والانفعالات السلبية، أو القاهرة للذات، وذلك بإعادة تنظيم الإدراكات، والتفكير بدرجة يصبح معها الفرد منطقياً وعقلانياً
5. يتأثر الأفراد بأفكار الآخرين، وبالعواطف السلبية (القلق، الحزن...)
6. يميل الأشخاص إلى تقدير وانجازاتهم على أنها جيدة أو سيئة، وبناءً على ذلك يقدرون أنفسهم كأشخاص جيدين أو سيئين، ويؤثر ذلك التقدير لدواتهم على مشاعرهم ومن ثم على تصرفاتهم، لذا فإن عملية تقدير الذات تعتبر احد المصادر الرئيسية لاضطراباتهم الانفعالية. (مجاوي، 2019، ص32-33)

تشير هذه التصورات أن طريقة تفكير الإنسان هي المصدر الرئيسي لظهور حالات من الانفعالات من بينها حالة القلق من الامتحان؛ أي أن تفكير التلميذ بالامتحان بشكل مفرط واعتباره موقفاً مخيفاً وتضخيمه يسبب له مجموعة من الأعراض كالتوتر والهلع الكبير والضيق الشديد، وهذه الأعراض دلالات ومؤشرات على ظهور حالة قلق الامتحان.

وحسب هذه النظرية الجانب المعرفي هو المسؤول عن نقص الأداء عند الطلاب القلقين في وضعية التقويم، وبالرغم من الجانب الانفعالي يظهر عند الطلاب القلقين لكن بشكل مختلف، هذا يعني أن الانفعالات عند الطلاب القلقين يكون أقوى وأشد من الطلاب غير القلقين، والصعوبات التي يواجهها الطلاب في وضعية الامتحانات والتي تعيق أداءه ناتجة عن عمليات معرفية انفعالية مختلفة كالانزعاج بسبب الأفكار السلبية التي تدور في ذهن التلميذ وبعض مشاكل الانتباه والتركيز.

وإن قلق الامتحان يظهر كرد فعل انفعالي سببه نشاط كبير للجهاز العصبي، فرد فعل الجسم والأعراض المتكررة هي نتاج نشاط الجهاز العصبي المستقل، أي بصيغة أخرى السلوكيات الناتجة عن القلق تعتبر كنتيجة مباشرة للنشاط الفيزيولوجي الذي يعتبر كمسبب لأخطاء معرفية. (إبريس، 2020، ص20-21)

وبعيداً عن التصورات المذكورة آنفاً ولكن في نفس سياق هذه النظرية فإنه بالنسبة للقدرات المعرفية وعلاقتها بقلق الامتحان فقد درس (كولار و هولاهان) القدرة العقلية، وعادات الدراسة في التحصيل الدراسي عند الطلبة ذوي القلق المرتفع والقلق المنخفض في الامتحان، وقد وجد هذان الباحثان أن الطلبة ذوي القلق المرتفع في الامتحان لديهم قدرات منخفضة، وعادات دراسية سيئة، أي أن تدني خبرتهم بالمواد الدراسية نظراً لقدراتهم المنخفضة وعاداتهم الدراسية السيئة، وهذا ما يزيد من قلقهم في الموقف الاختباري ويسمى هذا بنموذج قصور التعلم (صالح، 1994، ص5)؛ واستناداً على هذا يمكن القول أن انخفاض القدرات المعرفية كانخفاض القدرة على الانتباه أو التذكر أو الانتباه ينعكس على استعداد التلميذ

للإمتحان وتشكل له خلل في الوظائف العقلية، وعدم تمكنه من اتخاذ برنامج للمراجعة الجيدة سيجعل منهم لا محالة يقلقون بشأن الإجابة في الإمتحان.

7- آثار قلق الامتحان:

هناك العديد من الآثار السلبية المترتبة عن قلق الامتحان منها:

للقلق الشديد عقبة في تعلم الأعمال المعقدة، والقلق المرتفع يخفض من مستوى الأداء في الاختبارات و يعطل الاتصال الفعال والتواصل وهذا يبدو صحيحا بالنسبة للأفراد الذين تواجههم حالة قلق خلال الامتحان الشفهي الذي يتضمن أسئلة مفردة في الصعوبة وما يصطحبه من مظاهر واضحة مثل التأتأة.

ويؤثر قلق الامتحان في شخصية التلميذ وقد بينت بعض الدراسات أن قلق الامتحان يجعل ثقة النفس تنزعزع وان احترام التلميذ لنفسه قد يتهدم وان القلق غالبا ما يؤدي إلى ازدياد شعوره بالنقص، وهذا فضلا عن أن الخوف من الإخفاق وخاصة إذا ما حدث الإخفاق حقا قد يورد احتمال أن التلميذ قد يأخذ قرار الانقطاع وعدم مواصلة دراسته. أما في حالة ما إذا قرر مواصلة الدراسة فيجد نفسه راسبا وهذا الأخير أي الرسوب يضطر بالتلميذ إلى الدراسة مع زملاء اصغر منه لهذا فانه يميل إلى الانطواء بسبب الخجل وبذلك يكون اكتسابه للرسالة التعليمية جزئيا مما يتسبب في تركه للمدرسة التي أصبحت بالنسبة له مصدر للقلق والانزعاج بعدما كان قلق خاص بموقف الامتحان. (نسيسة، بن مختاري، 2018، ص164-168)

ويؤثر أيضا على الجانب الجسمي مثل الشعور بالحرارة أو البرودة. والجانب

ب النفسي مثل الشعور بالذنب أو الغضب أو الاكتئاب أو عدم اليقين، والتسويق

أما على الجانب المعرفي يؤثر على الجانب المعرفي فيؤدي إلى الحديث السلبي أو المهزوم عن النفس

أما الجانب المقلق فهو: أداء الامتحان السابق، وضعف الأداء الحالي، والعواقب السلبية لسوء الأداء.

(www.m.youm7.com)

نستنتج أن هذه الآثار كلها تشير إلى أن قلق الامتحان يؤثر سلبا على أداء التلميذ سواء معرفيا وأكاديميا المتمثل في ضعف التحصيل الدراسي، أو نفسيا كالشعور بالدونية والنقص، أو جسميا كالشعور بالألم في مختلف أنحاء الجسم.

8- علاج قلق الامتحان والإجراءات العملية التعليمية لخفضه:

1-8 علاج قلق الامتحان:

على الرغم من صعوبة علاج قلق الامتحان، إلا انه أكثر الحالات النفسية استجابة للعلاج، إذ يمكن علاجه بإزالة الأسباب التي أدت إليه، وذلك تبعاً لأسلوب العلاج والاتجاهات النظرية التي ينتمي إليها المعالج، لذا يمكن الإشارة إلى عدة أساليب في علاج قلق الامتحان وهي كما يأتي:

1-1-8 العلاج الطبي: يتبع هذا المنهج العلاجي أصحاب الاتجاه البيولوجي في تفسير قلق الامتحان، حيث يعتمدون العلاج الطبي في حالات القلق المختلفة ومنها قلق الامتحان، ويستخدمون العقاقير والأدوية والمسكنات المختلفة التي تسمى بالمطمئنتات الصغرى، وكذلك علاج الأعراض المصاحبة للقلق مثل الأرق وفقدان الشهية، ويجب عدم الإسراع في استخدام العقاقير المهدئة حتى لا يحدث إدمان لدى التلميذ لهذه العقاقير. (آيت حمودة، 2010، ص31-32)

يستخدم هذا النوع من العلاج للتلاميذ الذين مستوى قلقهم يندرج تحت مستوى القلق المعسر-

2-1-8 العلاج النفسي: سنتناول في هذا العلاج مجموعة من النقاط التي يسعى المعالج النفسي لتحقيقها وهي:

1. تحديد الأمراض النفسية والجسمية التي يعاني منها التلميذ
2. التعرف على الأسباب الحقيقية وراء استثارة القلق عند التلميذ
3. إزالة حساسية التلميذ لبعض ميزات القلق
4. خفض القلق تدريجياً باستخدام إجراءات خاصة تتناسب التلميذ وحالته
5. توفير جو مناسب للتلميذ يتسم بالهدوء والراحة
6. تدريبه على مهارات الاسترخاء وتدريبه على التحكم في القلق
7. تشجيع أسرة التلميذ على المشاركة والتعاون في عملية العلاج النفسي. (الجلالي، 2011، ص322-321)

إذن من خلال هذه النقاط يتبين أن العلاج النفسي مبني على أسس وقواعد علمية فالنقاط السالفة الذكر يسعى المعالج النفسي من خلالها إلى إحداث تغييرات وتعديلات وتحسين الوضعية غير السوية للتلميذ المتمثلة في خوفه غير العادي من الامتحان، ويقوم بأساليب تشخيصية تسعى إلى الفحص، ويقوم بتعليم هذا التلميذ بالتحكم في انفعالاته وضبطها أثناء شعوره بقلق الامتحان.

8-1-3 العلاج السلوكي: هنالك عد طرق سلوكية تهدف إلى التقليل من قلق الامتحان ومن هذه الطرق ما يستغل لفوائد الايجابية للاسترخاء والتي تستند إلى أن حالة الاسترخاء تتعارض في طبيعتها مع حالة القلق فإذا تم إحداث الأولى لم يكن هنالك مجال لفعل الثانية. ومن الطرق السلوكية الأخرى ما يهدف إلى تعويد التلميذ على مواجهة مواقف مقلقة والتمرين على حلها أو السيطرة عليها. ولهذا الأسلوب العلاجي فائدة وقائية إذا ما طبق على الأطفال مما يعودهم على مواجهة المواقف الداعية للقلق في مستقبلهم والتغلب عليها. (محمد، غريب، 2018، ص81)

8-1-4 العلاج المعرفي العقلاني الانفعالي: ويتمثل هذا النوع من العلاج في مساعدة المسترشد في التخلص من الأفكار اللاعقلانية غير المنطقية حول الاختبار ونتائجه واستبدالها بأفكار واتجاهات عقلانية، وان المسلمة الأساسية التي تقوم عليها نظرية العلاج العقلاني الانفعالي هي أن كثيرا من المعاناة الانفعالية تعزى إلى الأساليب اللاتكيفية التي يدرك بها التلاميذ العالم من حولهم، ويشكلون في اطر أو تراكييب معرفية غير ناضجة أو غير سليمة إلى الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية التي تحكم نظرتهم إلى أنفسهم ونظرتهم إلى الآخرين والى الامتحان والمستقبل. (عليوان، ايدير، 2021، ص65)

إن العلاج وفق هذه النظرية يقوم على تغيير الأفكار السلبية عن الاختبار واعتباره موقفا يمر به للتعرف على قدراته وإمكاناته وخبراته المعرفية ومهاراته وأيضا اعتباره وسيلة لمعرفة مدى ما حققه من تقدم في مستوى تحصيله الدراسي. (عينة، غريب، 2022، ص96)

كما يساعد هذا العلاج على تخفيض اضطرابات الفرد (التلميذ) بتصحيح الأفكار الخاطئة ويعمل هذا النوع من العلاج على التخلص من القلق وتخفيض ردود الأفعال الفيزيولوجية.

وأكد ثرومان فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي في تخفيض القلق الزائد وتعديل نمط السلوك لدى الطلبة البكالوريا وتعديل أفكارهم ومعتقداتهم اللاعقلانية.

ويساهم هذا العلاج (لأليس) ونموذجه (A.B.C) في تعديل الاضطرابات المختلفة بتتبع الايجابية المنطقية بشكل يساعد على تجنب الخطأ والعمل على تنمية التعليم الناقد واثبات صحة فرض ما يتعرض له أو خطأ ذلك، ويقوم هذا الأسلوب من العلاج على فنية (A.B.C) حيث تعتبر المثيرات الخارجية أو الأحداث النشطة (A) تساهم في النتائج الانفعالية والسلوكية، لكن فلسفات الأفراد وأفكارهم (العقلانية واللاعقلانية) حول تلك الأحداث (نظام المعتقدات B) هي التي تسبب النتائج (C)، ثم التعامل لتنفيذ (D) الأفكار غير المنطقية، وذلك عن طريق المسترشد على تنفيذ أفكاره وتكوين أفكار منطقية أفضل، حينئذ

يكون المرشد قد حقق الأثر المعرفي وساعد المسترشد أي التلميذ على إعادة بناء جوانب معرفية لديه ليواجه سلوكياته في المستقبل. (عبدوني، صياد، 2013، 249)

وبجدر الإشارة بالذكر أن علاج قلق الامتحان ونوع العلاج يختلف باختلاف مستوى القلق ودرجته وتحديد الأعراض المصاحبة له، وبما أن الدراسة تبنت نظريتي المعرفية والسلوكية فإن عينة الدراسة المتمثلة في طلبة البكالوريا نستخدم معهم العلاج المعرفي العقلاني الانفعالي.

2-8 الإجراءات العملية التعليمية لخفض قلق الامتحان:

هناك بعض الإجراءات التي يقوم بها الطالب وإجراءات تقوم بها المدرسة وإجراءات تقوم بها الأسرة ويتجلى ذلك من خلال:

- الاستعداد الجيد للامتحانات عن طريق الدراسة المسبقة الجيدة المنتظمة طوال أيام السنة الدراسية وعدم تأجيل الدراسة إلى الأيام الأخيرة قبل الامتحانات، وعلى التلميذ أن يضع نفسه في امتحانات متكررة يجريها على نفسه في المنزل مثل أن يحل بعض من أسئلة الامتحانات السابقة حتى يتعود على جو الامتحانات ويصبح مهيباً
- ضرورة تامين حياة صحية أو نمط صحي جيد وخاصة في فترة الامتحانات، كالحصول على ساعات نوم كافية والتغذية الجيدة الصحية، ومراعاة ضرورة ترك ساعة يومياً لعمل رياضة يفضلها التلميذ
- التفكير بطريقة ايجابية قبل الامتحان، ومحاولة السيطرة على الأفكار السلبية التي تكون مصحوبة بالخوف والقلق
- الحصول على ساعات النوم الكافية قبل الامتحانات، مع وضع المنبه للنهوض في الوقت المناسب. (بطرس، دس، ص 240-241)
- استخدام إستراتيجية مهارة المذاكرة الجيدة بحيث تساعد على التخطيط الجيد والتحضير الجاد والفعلي للامتحانات وذلك بتدوين الملاحظات وكتابة ملخصات ووضع خطوط تحت الفقرات والعناصر المهمة واستعمال الأقلام الموضحة للعناوين الرئيسية والنقاط الأساسية مع الحرص على تنظيم أوقات المذاكرة. (بكر، 2014، ص 28)
- استخدام تمارين خفض القلق مثل التدليك حيث أن التدليك الذاتي للعنق والكتفين والأصابع مفيد نظراً لأنه يتيح التخلص من التوتر الآني، واستخدام التنفس العميق، والتشبث بالأرض، والتدريب على النجاح أي إعطاء رسائل ايجابية للدماغ وتخيل النجاح في الامتحان. (ملحم، 1994، ص 184)

- اختيار مكان بعيد عن مصادر القلق، ومحاولة التخلص من أي مخاوف تدور في الذهن ومحاولة الاسترخاء وعدم التفكير في المشكلات ومحاولة التفرغ للاستعداد بالامتحان. (عارف، دس، ص44)

هذه الإجراءات ذاتية يقوم بها الطالب أي متعلقة بالتلميذ نفسه

أما فيما يخص الإجراءات المتعلقة بالمدرسة فإن هناك مجموعة من التوجيهات التي يمكن استخدامها في توجيه الطالب للاستعداد للامتحان بقي نفسه من الوقوع في مشكل قلق الامتحان، ومن بين هذه التوجيهات والإجراءات التعليمية التي تقوم بها المدرسة من معلمين ومرشدين هي:

- محاولة التعرف على أسباب قلق التلميذ هل هي نتيجة لأسباب ذاتية، أو أسباب تعليمية أم لأسباب أسرية، مع محاولة معالجة هذه الأسباب.

- تحديد وتوفير حاجات الطلبة، وتشجيعهم على تقديم كل ما يملكونه من قدرات في ورقة الإجابة، وإثارة دافعيتهم. (خطاب، 2010، ص72)

- قيام المدرسين بتعزيز ثقة الطلبة بأنفسهم، حيث أن القلق والتوتر يقود الطالب إلى التشتت والنسيان والارتباك؛ لذا فإن ثقة الإنسان بنفسه تحميه من هذه الاضطرابات

- توجيه الطالب إلى أن يبتعد عن مناقشة رفاقه في المادة التي سيتمحن فيها ولا يتحدث عن الأسئلة المتوقعة لان ذلك يربك ويشوش ذهنه وأفكاره

- تشخيص العقبات التي تصادف التلميذ أثناء الامتحان للعمل على تذليل هذه العقبات

- تشخيص نواحي القوة ونواحي القصور لدى التلاميذ من اجل تنمية نواحي القوة والقضاء على جوانب الضعف

- تثبيت المعلومات والعمل على تكاملها في أذهان التلاميذ مما يسهل عمليتي الاحتفاظ (العناني، 2014، ص249)

- معرفة المعلم بالكيفية التي يدير بها البيئة الصفية وخاصة حجرة الامتحان، بطريقة تعزز الدافعية وتثريه نحو الإجابة في الامتحان، فإدارة الصف وتهيئة المناخ الصفّي تلعب دورا مهما ولها تأثيرها الواضح على دافعية التحصيل لدى الطلاب. (المجمي، 2019، ص22)

ومن الإجراءات العملية التعليمية لخفض قلق الامتحان ما يتعلق بالأسرة حيث أنها تلعب دورا هاما في تكوين شخصية الطالب سواء من الجوانب النفسية أو الاجتماعية فالأسرة المستقرة تعتبر عامل مهم في تحقيق التوافق الدراسي للطفل وهذا بالطبع يؤثر إيجابا على قدرة الطالب في التحصيل الدراسي، والحد من حدة القلق الامتحاني وذلك عن طريق:

- توفير الجو الأسري الهادئ والعلاقة الطيبة التي تجمع الأسرة والدفء والحنان الذي يشملهم، مما يساعد الطالب على تحقيق الهدوء النفسي الذي بدوره يساعد في التخفيف من القلق العام بما فيه قلق الامتحان. (أحمد، 2017، ص62)
- محاولة إخفاء مظاهر الخوف والقلق من الاختبارات أمام أبنائهم الطلبة
- الحرص على توليد ثقتهم بنفسهم وحثهم على المثابرة والنجاح
- عدم استخدام أسلوب العقاب والتهديد مع استخدام أسلوب التعزيز والتحفيز
- تشجيعهم على حب التعلم ومنحهم جرعة من الأمل والتطلع الايجابي نحو المستقبل. (أبو فودة، مرجع سابق، ص37)

ومن خلال كل هذه الإجراءات نستنتج أن لكل طرف له دوره في خفض من حدة قلق الامتحان، وان هذه الأطراف الثلاث (التلميذ، المدرسة، الأسرة) متكاملة لبعضها البعض، فكما لاحظنا أن للطالب نفسه يستطيع أن يعتمد على بعض التوجيهات تساعده على التخفيف من قلقه تجاه موقف الامتحان، وكذلك المدرسة وما تتضمنه من موارد بشرية كالأستاذ ومستشار التوجيه المدرسي لها ادوار لخفض القلق من خلال النصح والإرشاد والتوجيه وعقد دورات ومقابلات نفسية إرشادية للتلاميذ خاصة التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا، كما لا نستطيع إبعاد الأسرة عن حيز العملية التعليمية بالعكس فكما كان هناك تعاون بين الأسرة والمدرسة يكون هناك تفاعل ايجابي بينهما تعود بالفائدة على التلاميذ في علاج مشاكلهم التعليمية من بينها قلق الامتحان.

ثالثا جائحة كورونا والعلاقة بين الضغط النفسي وقلق الامتحان

- 1- تعريف جائحة كورونا
- 2- الآثار النفسية لجائحة كورونا
- 3- أثر جائحة كورونا على التعليم
- 4- علاقة الضغط النفسي بقلق الامتحان
- 5- النظرية التي تفسر علاقة الضغط النفسي بالقلق

1- تعريف جائحة كورونا:

أعلنت اللجنة الدولية لتصنيف الفيروسات تسمية فيروس كورونا المسبب لمتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم (SARS COV-2) اسماً رسمياً للفيروس الجديد في 11 فيفري 2020، واختيار هذا الاسم لارتباط الفيروس الجينية بفيروس كورونا الذي سبب تفشي متلازمة الالتهاب الرئوي الحاد (سارس) في عام 2003 غير أن الفيروسين مختلفين رغم ارتباطهما الجيني حيث أعلنت المنظمة أن كوفيد-19 هو الاسم الرسمي لهذا المرض الجديد. (النور، 2020، ص112)

جائحة كورونا هي جائحة عالمية مستمرة لحد الآن لمرض فيروس كورونا (كوفيد-19) سببها فيروس يدعى فيروس كورونا المرتبط بالمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة (سارس كوف 2) ظهر المرض لأول مرة في مدينة ووهان الصينية في أوائل شهر ديسمبر عام 2019، سبب هذا الوباء أضرار اقتصادية اجتماعية عالمية، من بينها غلق المدارس والجامعات والكليات. (بوجمعة، قويدري، 2021، ص469)

2- الآثار النفسية لجائحة كورونا:

لا شك أن جائحة كورونا والإجراءات التي اتخذت لمجابهتها (الحجر الصحي) تركت وما تزال آثار نفسية متنوعة على فئات كثيرة من الناس وان كان بدرجات متفاوتة، خاصة عند التلاميذ بسبب الغلق المتكرر للمدارس، وجذور هذه الآثار تأتي من عاملين أساسيين ومتداخلين مع بعضهما البعض. ويتمثل العامل الأول في الانتشار السريع والهائل لفيروس كورونا يؤدي إلى ضغوطات نفسية وأهمها القلق والاكتئاب، ويعيش الناس في حالة من التوتر حيال الأنباء من حولهم ويؤدي إلى حالة من عدم اليقين حول المستقبل. أما العامل الثاني فيتمثل في القلق من إمكانية الإصابة بالفيروس أو إصابة أفراد الأسرة أو ممن محيطين من حولهم فيؤدي إلى حالة من التوتر والقلق الدائم، وقد تؤدي إلى ضغوطات نفسية كبيرة مرتبطة بالسلوك الواجب إتباعه في هذه الحالات. (www.alghad.com)

أما تأثير كورونا على الطفل فتتمثلت في التعرض للإهمال والاستغلال والكرب النفسي، وتقليل الإشراف عليهم، وتأثير سلبي على نمائهم، والخوف من المرض، وتعرض الأطفال لضغط نفسي بسبب الوفيات بين أحبائهم أو مرضهم أو انفصالهم عنهم، وازدياد انخراط الأطفال في أعمال خطيرة أو قائمة على الاستغلال، ومحدودية الدعم للأطفال المعرضين والمهددين بالفيروس. (طهراوي، 2021، ص35)

3- أثر جائحة كورونا على التعليم:

1-3 غلق المدارس:

طال تأثير جائحة كورونا 2019-2020 النظم التعليمية في جميع أنحاء العالم، ما أدى إلى إغلاق المدارس و الجامعات على نطاق واسع. في 16 مارس عام 2020 أعلنت الحكومات في 73 دولة إغلاق المدارس بما في ذلك 56 دولة أغلقت المدارس في جميع أنحاء البلاد 17 دولة أغلقت المدارس داخل نطاق محدد. أثر إغلاق المدارس على مستوى الدولة في أكثر من 421 مليون متعلم على مستوى العالم، بينما عرض الإغلاق محدود النطاق للمدارس 577 مليون متعلم للخطر.

2-3 تحولات المدارس:

عندما تراجعت شدة الجائحة، بدأت بعض الدول بفتح مدارسها أمام الطلاب حيث طرأت هناك تغييرات، وذلك وفقا للإمكانيات المادية، والمخطط التي تعتمد على كل دولة بحيث شاهد قطاع التعليم أوضاعا جديدة في كثير من دول على وجه العموم من بينها:

* **التباعد الاجتماعي:** وهو أن دخول إلى الفصول الدراسية بالتدريج، مع مراعاة مبدأ التباعد الاجتماعي بين الطلاب، لا تقارب جسدي، و لا مصافحات.

* **تعدد فترات العمل الدراسي:** فالحاجة إلى التباعد الاجتماعي بين الطلاب ستفرض عددا أقل منهم داخل القسم، ومن ثم سيصبح من الضروري أن تعمل المؤسسات التعليمية فترتين و هذا بلا شك يضع مزيدا من ضغوط المدرسين والطاقم الإداري.

* **إعادة تعريف المعلم:** تغير مفهوم المعلم باعتباره صاحب المعرفة، الذي يضيف الحكمة و النصح و الإرشاد خاصة مع توسع دائرة دخول الطلاب إلى المنصة الرقمية. (<https://ar.m.wikipedia.org/wiki/>)

إن الجانب الأكاديمي والتربوي سيواجه تحديا يتمثل في الأساس في تكيف التعليم مع حالات الطوارئ وإنشاء آليات بحيث يكون للتعليم عن بعد نفس جودة التعليم في الفصل الدراسي، وقد تمثلت الآثار النفسية المترتبة عن إجراءات فيروس كورونا (الغلق المفاجئ للمدارس) العزلة لدى التلاميذ فعدم الذهاب إلى المدرسة يؤثر بشكل عام على الأطفال خاصة التلاميذ المراهقين ففي هذه الفئة العمرية من الشائع جدا أن يعزلوا أنفسهم بسهولة نسبيا حيث يفضلون البقاء في الغرفة وقضاء ساعات متصلين بالانترنت دون إكمال مهامهم الأكاديمية، وهذا الأمر يؤثر على مسارهم الدراسي فيولد لديهم الشعور

بالقلق. ومن الآثار النفسية أيضا التأخر الأكاديمي ونقص التنشئة الاجتماعية؛ فعدم إكمال الفصل الدراسي الأخير ستكون له تأثيرات على التلاميذ فهناك محتوى لن يتعلمه ومواضيع ستظل عالقة، وهناك جانب يحن إليه معظم التلاميذ وهو التنشئة الاجتماعية الذي يمكن أن يعزز التطور الاجتماعي والعاطفي لديهم (الدومي، 2020، ص67-68)

إضافة إلى ذلك فتأثير كورونا يتجلى حتى على الأسرة فهي تتمثل في انفصال أفراد الأسرة، ومحدودية الحصول على الدعم الاجتماعي، وازدياد خطر العنف والإساءات المنزلية، وكذلك تعطيل سبل العيش، وتعطيل الروابط الأسرية والدعم الأسري. (مهمل، 2021، ص102).

4- علاقة الضغط النفسي بقلق الامتحان :

أدرك علماء النفس أهمية دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية وقلق الامتحان، وكشفت كثير من نتائج الدراسات النقاب على أن بعض الطلاب ينجزون أقل من مستوى قدراتهم الفعلية في بعض المواقف التي تتسم بالضغوطات و التقويم كمواقف الاختبارات و أطلقوا على قلق في هذه المواقف تسمية قلق الاختبار باعتباره يشير إلى نوع من قلق العام الذي يظهر في مواقف معينة مرتبطة بمواقف الاختبارات و التقويم بصفة عامة حيث نجد الطلاب في هذه المواقف يشعرون بالتوتر والضيق.

و يتعرض الأفراد في جميع مراحل حياتهم إلى مواقف ضاغطة و مؤثرات شديدة من مصادر عديدة كالبيت و العمل و المجتمع. ولهذا يعتبر أن جميع جوانب الأكاديمية والاجتماعية والنفسية و السلوكية تمثل مصادر الضغوط التي يتعرض لها التلميذ في مراحل التعليمية له.

وتعرف أبو حبيب (2010) الضغوط النفسية بأنها: تلك المواقف و الأحداث و الصعوبات التي تواجه و الصعوبات التي تواجه وتربك التلميذ، وتعرض تحقيق بعضا من أهدافه و التي قد تؤثر سلبا على درجة توافقه النفسي و الاجتماعي، وقد تكون هذه الضغوط أسرية، اقتصادية، سياسية، دراسية، ونفسية انفعالية ... لهذا أشار كيسكر (1977) إلى أن كل مرحلة عمرية لها خصائص مميزة و مواقف ضاغطة و أن التلاميذ يعانون من مواقف ضاغطة و أزمات عديدة تتمثل في مواجهة الامتحانات و العلاقات مع زملاء و الأساتذة، و المنافسة من أجل النجاح و المشكلات العاطفية، و التعامل مع مقتضيات البيئة الثانوية و أنظمتها و قوانينها وما تفرضه من قيود على حركتهم و حريتهم ومن هنا نتوصل إلى أن الضغوطات التي يواجهها التلميذ سواء في المدرسة أو في أسرته و مجتمعه تمثل مؤثرات لا يمكن تجاهلها أو إنكارها، فإن لم يستطع التلميذ مواجهتها و التكيف معها كانت بداية لكثير من الاضطرابات النفسية كالقلق و الاكتئاب. (سالم، مرجع سابق، ص331)

5- النظرية التي تفسر علاقة الضغط النفسي والقلق:

ربط سبيلبرجر بين الضغط وقلق الحالة، ويعتبر من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً، وفي هذا الإطار المرجعي للنظرية اهتم سبيلبرجر بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة التي تكون ضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويفسر العلاقات بينها وبين ميكانزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت، إنكار، إسقاط) وتستدعي سلوك التجنب. والمثيرات التي تستدعي منه الضغوط فالقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل من الضغط وتبدأ هذه العملية بواسطة مثير خارجي ضاغط.

لذلك نستنتج من هذه النظرية أن السمات عامل مؤثر في إحداث الضغط النفسي فسمّة القلق باعتبارها ناتج من نواتج الضغوط فهي أيضاً قادرة على إنشاء حالة من الضغط يعانيتها الفرد. (إبراهيم، وآخرون، 2018، ص203-204)

خلاصة:

وفي الأخير نستنتج مما سبق ذكره في هذا الفصل أن الضغط النفسي عبارة عن مجموعة من المصادر الداخلية والخارجية الضاغطة التي يتعرض لها التلميذ في حياته من جميع المجالات كالجانب التعليمي، فهو بدوره يساهم في ظهور انفعالات لدى التلميذ مثل التوتر و الخوف والتسرب المدرسي و قلق في الامتحان وهذا الأخير يتمثل في حالة شعور التلميذ بالضيق و الانزعاج و التوترات قبل أو أثناء أو بعد الامتحان فهذه الحالة النفسية الانفعالية تختلف من تلميذ لآخر حسب الفروق الفردية، الحالة الاجتماعية، البيئة المدرسية و كذلك الظروف و المخاطر العالمية (الأوبئة ، الحروب ، الأمراض) ... الخ

الجانب الميداني

الفصل الثالث

إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد:

- 1- المنهج المتبع في الدراسة.
- 2- الدراسة الاستطلاعية.
 - 1-2 أهداف عينة الدراسة الاستطلاعية.
 - 2-2 وصف عينة الدراسة الاستطلاعية.
 - 3-2 وصف الأدوات المستعملة في الدراسة.
 - 4-2 الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.
- 3- عينة الدراسة الأساسية.
- 4- إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية.
- 5- الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات.

خلاصة.

تمهيد:

سننظر في هذا الفصل إلى الإجراءات المنهجية للدراسة، حيث يشمل المنهج المتبع في الدراسة، ثم الدراسة الاستطلاعية والتي تتضمن أهداف الدراسة الاستطلاعية ، ووصف عينة الدراسة الاستطلاعية ووصف أدوات جمع البيانات، وحساب الخصائص السيكومترية لكل أداة، ثم بعد التطرق إلى عناصر الدراسة الاستطلاعية نتطرق إلى عينة الدراسة الأساسية وخصائصها، ثم إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية، وآخر ما سنتناوله في هذا الفصل هو الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة بيانات في الدراسة الحالية.

1- المنهج المتبع في الدراسة:

المنهج هو وسيلة للعلم والبحث العلمي في الكشف عن المعارف والحقائق والقوانين التي يسعيان إلى إبرازها وتحققها، في أي موقف من المواقف باستخدام مجموعة من القواعد، ثم محاولة اختبارها للتأكد من صلاحيتها في مواقف أخرى. (ابراهيم، 2000، ص68)

ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة قمنا باستخدام المنهج الوصفي حيث يعرف أنه منهج يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفا دقيقا ويعبر عنها كيفيا أو تعبيريا كميًا، فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها، أما التعبير الكمي فيعطينا وصفا رقميا يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجة ارتباطها مع الظواهر المختلفة الأخرى. (ساعاتي، 1991، ص78).

وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي لأنه يناسب الدراسة الحالية حيث قمنا بوصف مستوى ظاهرتي الضغط النفسي وقلق الامتحان في ظل جائحة كورونا لدى تلاميذ البكالوريا وقوة الارتباط بينهما باختلاف الجنس والتخصص.

2- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية دراسة هامة في البحوث العلمية قبل الدراسة الأساسية حيث تتخذ كصورة مصغرة للبحث.

1-2 أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- معرفة مدى صدق و ثبات المقياس.
- التأكد من سلامة الفقرات وعدم وجود صعوبات في الفقرات أي لإمكانية الإجابة على الفقرات.
- التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

2-2 وصف عينة الدراسة الاستطلاعية:

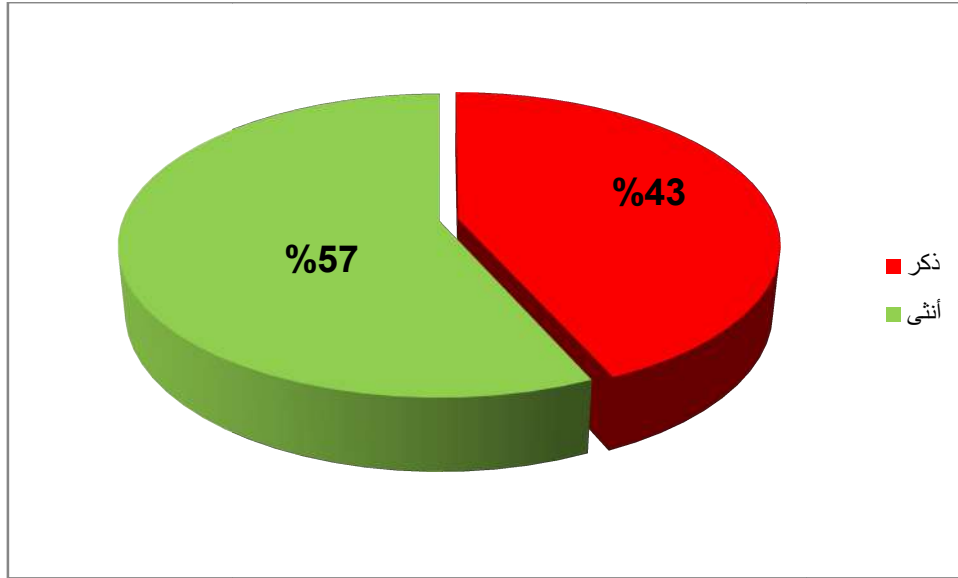
تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في تاريخ 07 / 03 / 2022 على عينة قوامها 30 فرداً، حيث تتكون من تلاميذ سنة ثالثة ثانوي في ثانويتي بلدة عمر: ثانوية الشهيد العيد بن الصحراوي و ثانوية التجيني محمد الأخضر، وتم ذلك بطريقة عشوائية بسيطة والمتمثل في الجداول التالية:

جدول رقم (02) يمثل توزيع العينة الاستطلاعية حسب الجنس:

النسبة المئوية %	التكرار	الجنس
43%	13	ذكر
57%	17	أنثى
100%	30	المجموع

كما هو موضح في الجدول أعلاه أن الأفراد العينة الاستطلاعية متقاربة بين الإناث بنسبة (57%) أكثر بقليل عن الذكور بنسبة (43%)، فيما تكونت العينة الاستطلاعية من مجموع 30 مفردة بنسبة (100%)، والشكل التالي يوضح توزيع أفراد العينة الأساسية حسب الجنس.

الشكل رقم (01) يبين توزيع العينة الاستطلاعية حسب الجنس



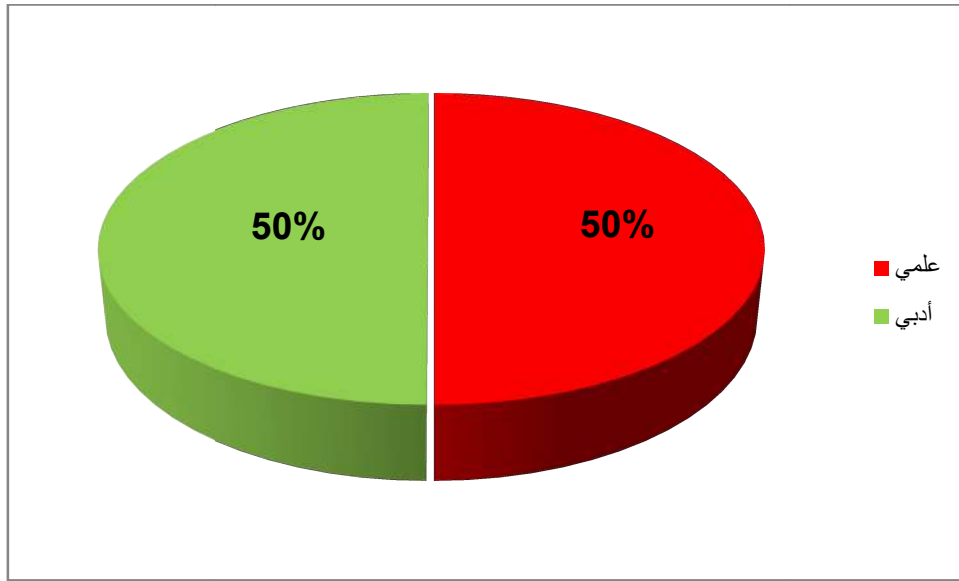
من خلال الشكل يتبين لنا أن نسبة الإناث في العينة الاستطلاعية بلغت (57%)، وهي أكبر من نسبة الذكور التي بلغت بنسبة (43%).

جدول رقم (03) يمثل توزيع العينة الاستطلاعية حسب التخصص:

النسبة المئوية %	التكرار	التخصص
50%	15	ثالثة علمي
50%	15	ثالثة أدبي
100%	30	المجموع

أظهرت النتائج كما هو مبينة في الجدول أعلاه أن نسبة الأفراد عينة الدراسة الاستطلاعية من تلاميذ علمي (50%) كما يقابلها نسبة تلاميذ الأدبي بتساوي بنسبة (50%). والشكل التالي يوضح توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب التخصص.

الشكل رقم(02) يبين توزيع العينة الاستطلاعية حسب التخصص



نلاحظ من خلال الشكل أعلاه أن العلميين والأدبيين في العينة الاستطلاعية تتساوى نسبهم التي بلغت (50%) لكل منهما.

3-2 وصف الأدوات المستعملة في الدراسة:

لقد استخدمنا الاستبيان كأداة للدراسة إذ يعتبر وسيلة هامة من وسائل جمع البيانات، ويشيع استخدامها في البحوث التربوية و النفسية و الاجتماعية حينما تكون البيانات المطلوبة لها علاقة بمشاعر الأفراد و سلوكهم ودوافعهم و اتجاهاتهم إزاء موضوع معين و كذلك بالنسبة للمواقف التي يصعب الحصول على بيانات عنها بطريقة الملاحظة الماضية أو المستقبلية. (الغزوي، 2008، ص131)

حيث يعتمد الاستبيان أساسا على استمارة تتكون من مجموعة من الأسئلة تسلم إلى الأشخاص الذين تم اختيارهم لموضوع الدراسة ليقوموا بتسجيل إجاباتهم عن الأسئلة الواردة ويتم كل ذلك بدون مساعدة الباحث للأفراد سواء في فهم الأسئلة أو تسجيل الإجابات عنها. (محمد الشريف، 1996، ص123).

ومن خلال الاطلاع على الجانب النظري و الدراسات السابقة وجدنا مجموعة من الأدوات تقيس الضغط النفسي وتقيس قلق الامتحان، ففي الضغط النفسي وجدنا مقياس الضغوط النفسية المدرسية لإسماعيل (1999)، مقياس ضغوط البيئة المدرسية من إعداد إبراهيم(2002)، مقياس بوفاتح للضغوط النفسية المدرسية، أما بالنسبة لقلق الامتحان وجدنا مقياس سيبلرجر، ومقياس حامد زهران، ومقياس سارسون، ومقياس قلق الامتحان لغربي، ثم اخترنا أداتي قياس مناسبة لدراستنا.

بالنسبة لمتغير الضغط النفسي اخترنا من مجلة دراسات لجامعة الأغواط (مقياس الضغط النفسي المدرسي) من إعداد بوفاتح محمد والذي قمنا بتبنيه في هذه الدراسة لأنه مناسب لدراستنا من حيث الموضوع ومن حيث العينة.

وبالنسبة لمتغير قلق الامتحان اخترنا مقياس قلق الامتحان لغربي عبد الناصر قام بتصميمه في أطروحة دكتوراه بعنوان فاعلية برنامج إرشادي في ضوء نظرية "ألبرت إيليس" العقلانية الانفعالية السلوكية في خفض قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وقمنا بتبنيه لأنه مناسب للدراسة الحالية من حيث الموضوع ومن حيث العينة.

أولا مقياس الضغط النفسي:

توزيع الاستبيان:

يتكون هذا الاستبيان في صورته النهائية من 66 بندا تقيس ستة أبعاد، كل بعد يتضمن عددا معينا من البنود، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (04) يوضح عدد وأرقام بنود كل بعد من أبعاد مقياس الضغط النفسي في صورته النهائية:

عدد البنود	أرقام البنود	الأبعاد
13	-58-55-52-48-49-37-31-25-19-13-07-01 61	1. ضغط الوالدين
16	-59-56-53-49-44-38-32-26-20-14-08-02 66-65-64-62	2. ضغط المدرسة
07	39-33-27-21-15-09-03	3. ضغط الزملاء
8	45-40-34-28-22-16-10-04	4. ضغط المراجعة
09	50-46-41-35-29-23-17-11-05	5. ضغط الامتحانات
13	-60-57-54-51-47-42-36-30-24-18-12-56 63	6. ضغط أحداث الحياة
	66 بندا	المجموع

وتكون الإجابة على عبارات الاستبيان بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة من خلال ثلاثة بدائل (أي حسب سلم ليكارت الثلاثي)، وهي: (تنطبق علي تماما) درجة موافق بشدة وتدل على أن التلميذ يشعر بضغط نفسي عال وتقدر ب 03 درجات، (تنطبق عليا أحيانا) درجة موافق وهي تنطبق على المبحوث بدرجة متوسطة وتعني أن هذا التلميذ يشعر بضغط نفسي متوسط وتقدر بدرجتين، (لا تنطبق علي) أي درجة غير موافق مطلقا فهي تمثل أنه ليس هناك شعور بالضغط النفسي وهو ضغط نفسي منخفض وتقدر بدرجة واحدة. (بوفاتح، 2012، ص96-97).

ثانيا: وصف أداة قلق الامتحان:

تم بناء وتصميم مقياس قلق الامتحان المستخدم حاليا من طرف الباحث غربي عبد الناصر، والهدف منه قياس قلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا.

ويتكون هذا المقياس من 29 بندا موزعة على ثلاثة أبعاد (قلق الاستعداد للامتحان، قلق أداء الامتحان، وقلق انتظار نتيجة الامتحان)، بحيث تكون البنود الأولى (من 01 إلى 08) بنود خاصة بالبعد الأول، والبنود (من 09 إلى 18) خاصة بالبعد الثاني، والبنود (من 19 إلى 29) خاصة بالبعد الثالث. (غربي، مرجع سابق، ص178).

وفي ما يلي نعرض جدولا يوضح بالتفصيل عدد وأرقام بنود كل بعد من أبعاد مقياس قلق الامتحان:

جدول رقم(05) يوضح عدد وأرقام بنود كل بعد من أبعاد مقياس قلق الامتحان في صورته النهائية:

البعد	بنوده	عدد البنود
1. قلق الاستعداد للامتحان	من البند (1) إلى البند (8)	08 بنود
2. قلق أداء الامتحان	من البند (9) إلى البند (18)	10 بنود
3. قلق انتظار نتيجة الامتحان	من البند (19) إلى البند (29)	11 بنود
المقياس الكلي	من البند (1) إلى البند (29)	29 بنود

ويتكون مقياس قلق الامتحان في صورته النهائية من (24) بنود موجبا، و (05) بنود سالبة، وهو ما يوضحه الجدول الموالي:

جدول رقم(06) يوضح البنود الموجبة والسالبة في مقياس قلق الامتحان في صورته النهائية:

البنود السالبة	البنود الموجبة	أرقام البنود
باقي البنود	26 - 21 - 15 - 13 - 8	
24	05	عدد البنود
29 بنود		العدد الكلي

يتم تطبيق المقياس على أفراد عينة الدراسة المكونة من تلاميذ وتلميذات السنة الثالثة ثانوي أي طلبة البكالوريا، بحيث يطلب منهم الإجابة على جميع بنود المقياس، وذلك بوضع علامة (X) أمام أحد البدائل الثلاثة وهي (نادرا، أحيانا، غالبا)، وبعد إنهاء التلاميذ الإجابة، يتم جمعها، ثم إعطاء درجة لكل إجابة بحسب البديل المختار. (غربي، نفس المرجع، ص178-179) وسنوضح ذلك في الجدول التالي:

جدول رقم (07) يوضح درجات بدائل مقياس قلق الامتحان في صورته النهائية:

البديل	نادرا	أحيانا	غالبا
البنود الموجبة	01	02	03
البنود السالبة	03	02	01

2-4 الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

أولا الضغط النفسي:

*الخصائص السيكومترية لصاحب المقياس:

لقد طبق صاحب المقياس على عينة الاستطلاعية قوامها 120 تلميذا ثم قام بحساب الخصائص السيكومترية.

بالنسبة للصدق لقد قام بوفاتح محمد بعرض الاستبيان على مجموعة من المحكمين وقد كانت آراء المحكمين بنسبة 98.80%، كما قام بصدق الاستجابة وكانت نتيجة النسبة المئوية 100% وهذه النسبة المئوية تدل على أن الاستبيان مفهوما عند التلاميذ، ثم قام بحساب الصدق التمييزي وهو صدق المقارنة الطرفية وكانت النتائج دالة عند 0.01.

أما بالنسبة للثبات فقام الباحث باستخدام عدة طرق في تقدير معامل ثبات الاستبيان من بينها معامل ألفا كرومباخ ودلت النتائج أن معامل ألفا كرومباخ يساوي 0.82 ما يدل على أن المقياس ثابت. (بوفاتح، مرجع سابق، ص99-104).

*الخصائص السيكومترية في الدراسة الحالية:

وحتى نتأكد بدورنا من صدق وثبات المقياس في هذه الدراسة قمنا بحساب صدق المقارنة الطرفية ومعامل ألفا كرومباخ كالتالي:

1. الصدق: يعني معامل الصدق مدى صلاحية الاستبيان في قياس السلوك أو السمة الذي صممت من أجله الأداة وأن يقيس الاختبار فعلا ما وضع لقياسه. (الصيرفي، 2002، 151).

هناك عدة طرق لحساب الصدق واكتفينا في هذه الدراسة بالاعتماد على طريقة واحدة باستخدام الصدق التمييزي أو بما يسمى صدق المقارنة الطرفية حيث أن في هذه الطريقة يقسم الاختبار إلى قسمين أو ثلاثة، ثم يقارن بين متوسط القسم العلوي في الدرجات، ومتوسط القسم السفلي، وقد تكون مقارنة بين متوسط درجات الأقوياء في الميزان مع متوسط درجة الضعفاء في نفس الاختبار بالنسبة لتوزيع درجات الاختبار ثم توجد الدلالة الإحصائية للفرق بين المتوسطات وتتصف هذه الطريقة بالسرعة والبساطة. (مجيد، 2014، ص61).

تم تحديد درجات أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية وذلك من خلال ترتيب درجات العينة الاستطلاعية ترتيباً تصاعدياً حسب الدرجة الكلية للمقياس، ثم ميزنا مجموعتين من أفراد العينة البالغة 30، المجموعة العليا تكونت من 10 أفراد و أخرى دنيا تكونت من 10 أفراد و العدد 10 يمثل تقريبا 33% من العينة الاستطلاعية، بعد ذلك تم حساب المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للمستويين، ثم حساب قيمة "ت" للتعرف على دلالة الفروق بين المجموعتين الدنيا و العليا، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم (08) يوضح نتائج حساب صدق المقارنة الطرفية لمقياس الضغط النفسي:

المجموعتين	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار "ت"	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة
المجموعة العليا	10	133.40	8.23	8.15	0.000	دالة عند 0.05
المجموعة الدنيا	10	100.60	9.68			

يتضح من خلال الجدول السابق نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس الضغط النفسي حيث أن قيمة ت المحسوبة تساوي 8.15 وبما أن مستوى الدلالة (0.000) هو أصغر من (0.05) فإن المقياس دال إحصائياً و وهذا ما يشير إلى أن المقياس صادق.

2- الثبات: يقصد بثبات الاختبار أن تكون أدوات القياس على درجة عالية من الدقة والاتساق والذي فعلاً قاس ما يجب قياسه. (مجيد، 2014، ص124)

ويعتبر الاختبار ثابتاً إذا حصلنا منه على النتائج نفسها عند إعادة تطبيقه على الأفراد أنفسهم وفي الظروف نفسها. (الخطيب، 2010، ص28)

تم في هذه الدراسة استخدام طريقة ألفا كرومباخ وهي طريقة تعتمد على تباينات أسئلة الاختبار، وتشتترط أن تقيس بنود الاختبار سمة واحدة فقط. (مراد، سليمان، 2005، ص366)

جدول رقم (09): يوضح نتائج قيمة معامل ألفا كرومباخ مقياس لضغط النفسي

عدد الفقرات	معامل ألفا كرومباخ
66	0.87

في الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة معامل الثبات بلغت 0.87 وهذا يعني أن الفقرات عالية في الثبات، وهذه القيمة مؤشرة لصلاحية الاستبيان للتطبيق.

وبعد التأكد من صدق و ثبات الأداة أصبحت هذه الأخيرة في صورتها النهائية كما هو موضح (في الملحق رقم 01).

ثانيا قلق الامتحان:

*الخصائص السيكومترية لصاحب المقياس:

طبق غربي الاستبيان على عينة استطلاعية قوامها 200 تلميذ وتلميذة وقام بحساب الخصائص السيكومترية؛ فبالنسبة للصدق الذي استخدمه كان صدق المحتوى والذي عرضه على المحكمين، وصدق الذاتي وهو الصدق المستخرج من معامل الثبات والذي كان (0.82) واستخدم أيضا الصدق التمييزي أي صدق المقارنة الطرفية حيث أنه كان دال عند (0.01)، واستخدم كذلك الصدق التلازمي بحساب معامل الارتباط (بيرسون) بين المقياس الأصلي لقلق الامتحان والمقياس المحك (للسنباطي وآخرون) فدللت النتائج على أن معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة في المقياسين المذكورين يساوي 0.72 ودال عند 0.01.

أما عن الثبات فاستخدم غربي ثبات الاتساق الداخلي حيث كانت النتائج أن كل بند من بنود مقياس قلق الامتحان له ارتباط دال إحصائيا مع البعد الذي ينتمي إليه وتتراوح معاملات الارتباط بين (0.38 إلى 0.75).

وتم أيضا حساب الثبات بطريقة ألفا كرومباخ فدللت النتائج أن ألفا كرومباخ يساوي 0.91. (غربي، مرجع سابق، ص156-164).

*الخصائص السيكومترية في الدراسة الحالية:

صدق المقارنة الطرفية(الصدق التمييزي):

بعد تحديد درجات أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية قمنا بترتيب درجات العينة الاستطلاعية ترتيباً تنازلياً من أعلى درجة إلى أصغر درجة حسب الدرجة الكلية للمقياس، ثم ميزنا مجموعتين من أفراد العينة البالغة 30 فرداً، حيث أن المجموعة العليا تكونت من 10 أفراد أما الدنيا تكونت من 10 أفراد أيضاً والعدد 10 يمثل تقريباً 33% من العينة الاستطلاعية، بعد ذلك تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمستويين، ثم حساب قيمة ت للتعرف على دلالة الفروق بين المجموعتين الدنيا والعليا، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم (10) يوضح نتائج حساب صدق المقارنة الطرفية لمقياس قلق الامتحان:

المجموعتين	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار "ت"	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة
المجموعة العليا	10	63.40	2.27	16.03	0.000	دالة عند 0.05
المجموعة الدنيا	10	46.60	2.41			

بظهر من خلال الجدول السابق نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس قلق الامتحان حيث أن قيمة ت المحسوبة تساوي 16.03 وبما أن مستوى الدلالة (0.000) وهو أصغر من (0.05) فإن المقياس دال إحصائياً بين منخفضي ومرتفعي قلق الامتحان.

ومنه يمكن القول أن هذا المقياس يميز بين أفراد عينة الدراسة في السمة المقاسة (قلق الامتحان) وهذا ما يشير إلى أن المقياس صادق، وصالح للتطبيق في الدراسة الأساسية.

الثبات بطريقة ألفا كرومباخ:

تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرومباخ، والنتائج موضحة في الجدول أدناه.

جدول رقم (11) يوضح نتائج قيمة ألفا كرومباخ لمقياس قلق الامتحان:

عدد الفقرات	معامل ألفا كرومباخ
29	0.74

نلاحظ من الجدول أعلاه أن نسبة معامل ألفا كرونباخ بلغت 0.74 وهذا يعني أن الفقرات تمتعت بقدر عال من الثبات، وهذه القيمة مؤشرة لصلاحية الاستبيان للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية. وبعد التأكد من صدق وثبات الأداة أصبحت هذه الأخيرة في صورتها النهائية كما هو موضح (في الملحق رقم 02).

2- عينة الدراسة الأساسية:

تم تحديد عينة الدراسة انطلاقاً من العدد الإجمالي لمجتمع الدراسة والذي قدر بـ (217) تلميذ وتلميذة من مختلف التخصصات العلمية والأدبية وكان توزيع المجتمع الإحصائي كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول رقم (12) يوضح المجتمع الإحصائي

الثانوية	ذكور	إناث	علميين	أدبيين
ثانوية العيد بن الصراوي	62	66	82	46
المجموع	128	128		
ثانوية التجيني محمد الأخضر	34	55	64	25
المجموع	89	89		

ثم بعد ذلك قمنا بسحب عينة بطريقة عشوائية طبقية، حيث بلغت 110 تلميذ وتلميذة علميين وأدبيين وبعد توزيع أدوات الدراسة استرد منها 106 واستبعد منها 6 كما موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (13) يوضح عينة الدراسة الأساسية

الاستبيانات	الموزعة	المسترجعة	المستبعدة	القابلة للتحليل
العدد	110	106	06	100

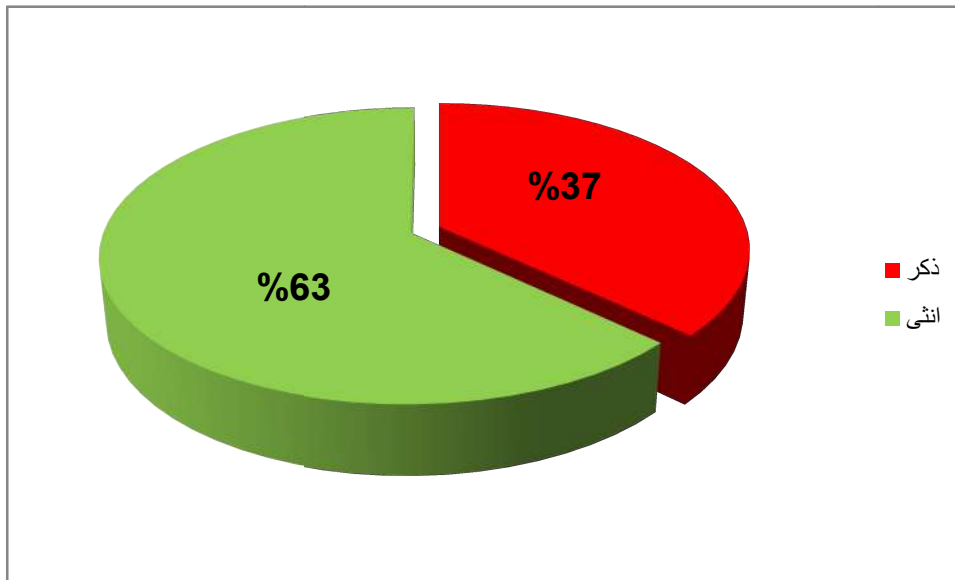
من خلال الجدول نلاحظ أن الدراسة طبقت على 110، وسيتم ضم العينة الاستطلاعية التي تكونت من 30 تلميذا وتلميذة وذلك بعد التأكد من صدق وثبات أدوات الدراسة، فأصبح عدد عينة الدراسة 130 تلميذا وتلميذة، وهي موزعة كالتالي:

جدول رقم (14) يوضح توزيع العينة الأساسية حسب الجنس

النسبة المئوية %	التكرار	الجنس
37%	48	ذكر
63%	82	أنثى
100%	130	المجموع

كما هو موضح في الجدول أعلاه أن أفراد عينة الدراسة بين الإناث بنسبة (63%) أكثر من الذكور بنسبة (37%) فيما تكونت العينة من 130 مفردة بنسبة 100%، والشكل التالي يوضح توزيع أفراد العينة الأساسية حسب الجنس.

شكل رقم (03) يبين توزيع العينة الأساسية حسب الجنس



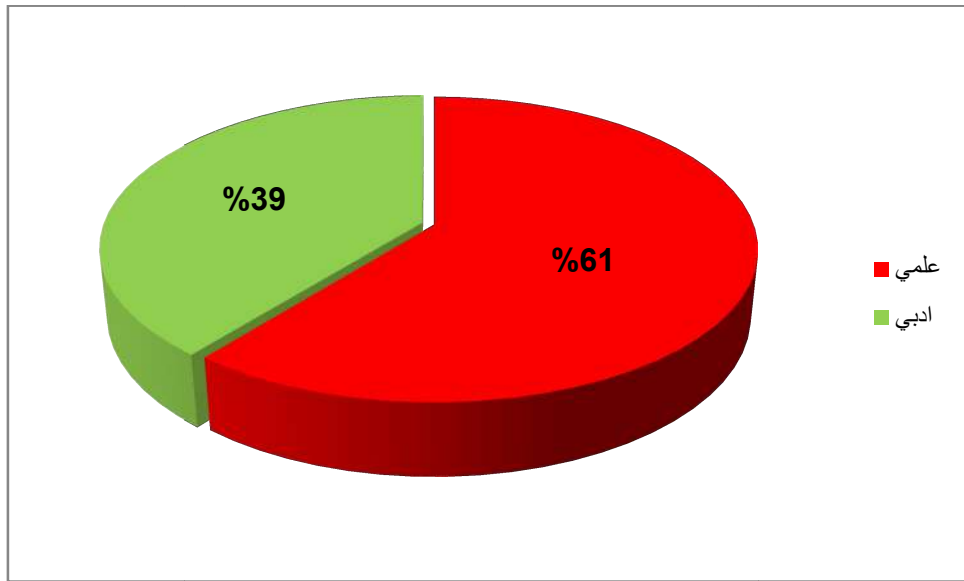
من الشكل أعلاه نلاحظ أن نسبة الذكور بلغت (37%)، وهي أقل من نسبة الإناث التي بلغت (63%)

جدول رقم (15) يوضح توزيع العينة الأساسية حسب التخصص

النسبة المئوية%	التكرار	التخصص
61%	79	علمي
39%	51	أدبي
100%	130	المجموع

كما هو موضح في الجدول أعلاه أن أفراد عينة الدراسة بين العلميين بنسبة (61%) أكثر من الأدبيين بنسبة (39%) فيما تكونت العينة من 130 مفردة بنسبة 100%، والشكل التالي يوضح توزيع أفراد العينة الأساسية حسب التخصص.

شكل رقم (04) يبين توزيع العينة الأساسية حسب التخصص



يوضح الشكل أعلاه أن نسبة العلميين (61%) بينما نسبة الأدبيين (39%)

4- إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية:

قبل أن نشرع في تطبيق الدراسة الأساسية قمنا ببعض الإجراءات التنظيمية من أجل سهولة التطبيق ميدانياً، حيث تم إتباع مجموعة من الخطوات الإجرائية عند تنفيذ الدراسة في كل مؤسسة تعليمية من المؤسسات التي تمثلها الدراسة وهي:

الخطوة الأولى: إحصار وثيقة تسهيلات من كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية مصادق عليها من رئيس قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة، للموافقة على الدخول إلى الثانويات من أجل إجراء الدراسة الاستطلاعية والأساسية.

الخطوة الثانية: مقابلة المدراء للسماح لنا بتطبيق الدراسة وتوزيع الاستبيانات على التلاميذ (عينة الدراسة)، ولقد تم ذلك في ظروف لا بأس بها.

الخطوة الثالثة: لقاء مع مستشارة التوجيه ومستشار التربية من أجل مساعدتنا في إعطائنا إحصائيات المجتمع الإحصائي أي التلاميذ المتمدرسين في السنة الثالثة ثانوي من حيث الجنسين ومن حيث الشعب، وبعد توفير الإحصاءات وتحديد العينة، ثم بعد ذلك قاموا بتوزيع الاستبيانات على التلاميذ، فقد تكفلوا هم بذلك.

الخطوة الرابعة: إحصار واسترجاع الاستبيانات.

ولكن رغم الظروف المواتية لإجراء الدراسة الميدانية إلا أنها واجهتنا مجموعة من الصعوبات والعراقيل أهمها عدم إحصار رخصة من مصلحة التكوين والتفتيش بسبب التذبذب في قرارات بشأن استقلالية مديرية التربية لولاية تقرت الجديدة عن ولاية ورقلة حيث عند الذهاب إلى مصلحة التفتيش والتكوين لولاية ورقلة قالوا لنا احضروها من ولاية تقرت كون أن المقاطعة التربوية الإدارية (ثانويتي كل من الشهيد العيد بن الصحراوي وثانوية التجيني محمد الأخضر ببلدة عمر تابعان للمقاطعة الإدارية تقرت) أي أن التي سنجري فيها الدراسة الميدانية تابعة إداريا لولاية تقرت، ولكن عند الذهاب إلى مصلحة التفتيش والتكوين لولاية تقرت أفروا بأن التعليم مزال لم يستقل عن ولاية ورقلة ولا زالت الولاية تابعة لها.

ومن الصعوبات أيضا عدم التواصل مع العينة بشكل شخصي بسبب الوقت غير الملائم، وكذلك عدم الجدية في الإجابة على أسئلة الاستبيان من قبل التلاميذ.

5- الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات:

تساعد الأساليب الإحصائية في الوصول إلى نتائج كمية دقيقة والتي على أساسها يحل ويفسر الظاهرة أي موضوع الدراسة، ولقد تم الاستعانة ببرنامج الحزمة الإحصائية SPSS الإصدار الخامس والعشرون لمعالجة بيانات الدراسة، ولتحقيق أهداف الدراسة واختبار الفرضيات وصحة أسئلة الدراسة استخدمنا في دراستنا الأساليب الإحصائية التالية:

- اختبار(ت) لعينة واحدة (T test sample)
- المتوسط الحسابي (Mean)
- الانحراف المعياري (Std Daviation)
- معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation)
- معادلة دلالة الفرق بين معاملات الارتباط (معادلة فيشر للفروق)

خلاصة:

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى الإجراءات المنهجية التي اتبعت في هذه الدراسة حيث تعرفنا على المنهج المتبع في الدراسة وهو المنهج الوصفي التحليلي الذي كان مناسباً لهذه الدراسة، كما تطرقنا إلى العينة الاستطلاعية وأهدافها ووصف العينة والأدوات والخصائص السيكومترية، والتعرف على مجتمع الدراسة وحجمه والتعرف على طريقة اختيار العينة وخصائصها، وكذا إجراءات تطبيق الدراسة والأساليب الإحصائية المستخدمة.

الفصل الرابع

عرض وتحليل وتفسير نتائج فرضيات الدراسة

تمهيد

1. عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الأولى
2. عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثانية
3. عرض وتحليل وتفسير نتائج النظرية الثانية
4. عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الرابعة

خلاصة الدراسة واقتراحات

تمهيد:

في هذا الفصل سنعرض النتائج التي توصلنا إليها و تحليلها و تفسيرها، فهي تعتبر حوصلة الدراسة و ذلك بالاعتماد على الجانب النظري و الدراسات السابقة.

1- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على ما يلي: مستوى كل من الضغط النفسي في ظل جائحة كورونا وقلق الامتحان لدى تلاميذ الثالثة ثانوي مرتفع.

أولا مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ الثالثة ثانوي مرتفع.

لاختبار هذه الفرضية تم حساب المتوسط الفرضي و t-test مثل ما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (16) يوضح قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضي في الضغط النفسي

العينة	المتوسط الفرضي	متوسط العينة	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة
130	132	125.50	17.10	129	4.33	0.00	0.05

نلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 4.33 عند درجة الحرية 129 كما نلاحظ أن قيمة (Sig = 0.00) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) وعليه توجد فروق بين المتوسطات لصالح أكبر متوسط و بالنظر للنتائج نجد أن المتوسط الفرضي أكبر من متوسط العينة، وعليه فإن مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي منخفض، وبالتالي لم تحقق الفرضية.

من خلال نتائج الجدول رقم (15) يتضح أن تلاميذ سنة الثالثة ثانوي لديهم درجات منخفضة في الضغط النفسي، وهذا ما يرجع تفسيره للبيئة المدرسية وشخصية التلاميذ و استقرارهم النفسي و كذلك مكانة الأسرة فهي بدورها تساعد على توفير الرعاية و الصحة النفسية و المعرفية لأبنائهم ...، كما أن للأزمة العالمية (كوفيد19) التي مست جميع مجالات الحياة بشكل عام و جانب التعليم بشكل خاص حيث كانت طريقة التدريس في تلك الفترة بتقليص لساعات التدريس وبشكل أفواج و طريقة الدفعات مما عملت في تخفيف من الضغوطات المتنوعة داخل المؤسسة، منها الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الأقسام النهائية فهذه السمات المذكورة تساهم في تطوير قدرات التلاميذ و تحقيق دواتهم بصورة إيجابية مما تساعدهم في التأقلم مع مختلف الضغوط النفسية لموجهتها و الحد من انتشارها.

وهذه النتائج اتفقت مع نتائج دراسة جبالى (2012) و التي أثبتت أن الضغط النفسي منخفض، وهذا راجع إلى اختلاف المؤسسات التربوية.

فيما اختلفت هذه النتائج مع دراسة نقايس (2018) والتي توصلت إلى أن مستوى الضغط النفسي مرتفع، وكذلك دراسة إبراهيم (2006) توصل إلى أن الضغوط النفسية مستويات مرتفعة ونفسر هذا الاختلاف إلى اختلاف البيئة المدرسية، وكذلك اختلاف الظروف المارة بها المؤسسات في وقتنا الراهن منها أزمة كورونا، فهذه الظروف لها دور في انخفاض أو ارتفاع في مستوى الضغط النفسي.

بالإضافة إلى ذلك يمكن أيضا تفسير انخفاض مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا في البيت بصفة عامة وفي البيئة المدرسية بصفة خاصة فيما يخص أساليب وطرق التدريس، وتفويض التلاميذ إلى فوجين لتخفيف الضغط داخل المؤسسات التربوية بصفة عامة وكذلك في القسم بصفة خاصة ولتجنب انتشار الفيروس كما أن للإجراءات والتعليمات المطبقة ضد (كوفيد 19) داخل المناخ المدرسي له دور هام في خفض من الضغوطات المتعددة منها الضغوطات النفسية. وهذا ما أكده علماء نظرية هانز (النظرية الفيزيولوجية) أن الضغط النفسي هو حالة استجابة لأحداث مهددة تأتي من البيئة فهي عبارة كرد فعل و استجابة الفرد للحدث الضاغط، بحيث ركز هذا النموذج على ردود الفعل الانفعالية و الفيزيولوجية التي تنجم عن الأحداث الضاغطة.

ثانيا مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ ثالثة ثانوي مرتفع.

لاختبار هذه الفرضية تم حساب المتوسط الفرضي و t-test مثل ما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (17) يوضح قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسط درجات أفراد العينة والمتوسط الفرضي في قلق الامتحان

العينة	المتوسط الفرضي	متوسط العينة	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة
130	58	56.63	7.37	129	2.10	0.03	0.05

نلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 2.10 عند درجة الحرية 129 كما يلاحظ أن قيمة (Sig=0.03) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) وعليه توجد فروق بين المتوسطات لصالح أكبر متوسط، وبالنظر للنتائج نجد أن المتوسط الفرضي أكبر من متوسط العينة وعليه فإن مستوى قلق الامتحان منخفض لدى تلاميذ سنة ثالثة ثانوي، وبالتالي لم تتحقق الفرضية.

من خلال النتائج السالفة الذكر نلاحظ أن تلاميذ سنة ثالثة ثانوي في الثانويتين يسجلون درجات منخفضة في مستوى قلق الامتحان وهذا ما يفسر أنهم يميلون إلى إدراك المواقف التقييمية للامتحان على أنه موقف عادي ولا يتعرضون للانزعاج الشديد منه وأن الامتحان لا يؤثر فيهم تأثيرا سلبيا مبالغا فيه بالعكس بل ينظرون إليه من الزاوية الايجابية له. ولا تؤثر فيهم مرحلة المراهقة التي تتميز بمختلف الاضطرابات وظهور مختلف المشكلات السلوكية والنفسية فيها وهذا يعود إلى طبيعة شخصية التلاميذ، وأيضا ما يفسر انخفاض مستوى قلق الامتحان هو دور الأسرة في مرافقة أبناءهم ووعيهم بضرورة توفير الرعاية الصحية والصحة المعرفية لأبنائهم وكذا توفير الجو المناسب والملائم قبل وأثناء وبعد الامتحانات، كما أن طبيعة الثانويات الخاصة بالمنطقة التي تم فيها إجراء الدراسة الميدانية فيها وما توفره من إمكانات وتسهيلات، وتحقيق جو من الراحة خاصة لدى طلبة البكالوريا نظرا لحساسية هذه السنة، وما تقدمه من خدمات إرشادية ساهم في التخفيف من مستوى قلق الامتحان لدى هؤلاء التلاميذ، كما نلاحظ الدور الفعال والتدخل من طرف مستشاري التوجيه في التوعية الإرشادية وتفعيلهم لبرنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض مستوى قلق الامتحان من خلال الحملات الإعلامية والتوجيهية التي يقومون بها قبل دخول موعد الامتحانات، لذلك فالدعم النفسي للأسرة والمدرسة و مستشاري التوجيه دور فعال في الخفض من قلق الامتحان.

وهذه النتائج اتفقت مع دراسة باوتين (2008) بعنوان قلق الامتحان وعلاقته بأداء الطلاب في امتحان الثانوية العامة وأظهرت نتائج هذه الدراسة أن مستوى قلق الامتحان لدى أفراد العينة منخفض.

وكذلك في دراسة عمر (2012) بعنوان قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الدراسي، حيث هدفت الدراسة إلى معرفة علاقة قلق الامتحان بالتحصيل الدراسي، ومعرفة مستوى قلق الامتحان لدى الطلاب، ومعرفة الفروق في قلق الامتحان حسب الجنس، وحسب متغير الفرقة والسكن، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للجنس لصالح الإناث ووجود فروق دالة إحصائية في متغير الجنس وأظهرت النتائج عن انخفاض مستوى سمة قلق الامتحان لدى أفراد العينة.

فيما اختلفت مع دراسة شاهين (2004) بعنوان قلق الاختبار لدى طلبة الثانوية العامة في محافظة الخليل بهدف التحقق من مستوى قلق الاختبار لدى هؤلاء الطلبة، وتوصلت الدراسة إلى نتيجة بأن ظاهرة قلق الامتحان مرتفعة لدى أفراد العينة.

وبما أن تفسير قلق الامتحان في ضوء النظرية المعرفية الانفعالية أنه ينبغي مهاجمة وتحدي الأفكار والانفعالات السلبية، أو القاهرة للذات، وذلك بإعادة تنظيم الإدراكات، والتفكير بدرجة يصبح معها الفرد

منطقيا وعقلانيا وان التلاميذ يتأثرون بأفكار الآخرين، وبالعواطف السلبية (القلق، الحزن...)، لذلك فإننا نفسر خفض قلق الامتحان لدى أفراد العينة أنهم يقومون بطرد الأفكار السلبية التي تراودهم مثل (لن أنجح، لا أستطيع، الدروس صعبة...) وتبديلها بأفكار ورسائل ايجابية مثل (أنا أستطيع، سأنجح، سأحقق أهدافي...)، وتغيير الأفكار السلبية عن الاختبار واعتباره موقفا يمر به للتعرف على قدراته وإمكاناته وخبراته المعرفية ومهاراته وأيضا اعتباره وسيلة لمعرفة مدى ما حققه من تقدم في مستوى تحصيله الدراسي، وكذلك نفسر خفض قلق الامتحان عند أفراد العينة أنهم يعملون على الابتعاد عن التلاميذ الذين لديهم أفكار سيئة والاحتكاك بالتلاميذ الذين لديهم أفكار إيجابية. وأن هؤلاء التلاميذ يميلون إلى تقدير إنجازاتهم على أنها جيدة، وبناءا على ذلك يقدرون أنفسهم كتلاميذ جيدين، ويؤثر ذلك التقدير لذواتهم على مشاعرهم ومن ثم على تصرفاتهم، لذا فإن عملية تقدير الذات تعتبر أحد المصادر الرئيسية للتخفيف من قلق الامتحان لديهم. وفي نفس سياق هذه النظرية فإن تفسير خفض قلق الامتحان سببه ارتفاع القدرات العقلية كالتذكر والإدراك والانتباه، ولديهم عادات دراسية جيدة.

بالإضافة إلى ذلك يمكن تفسير انخفاض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ سنة ثالثة ثانوي التحضير الجيد والفعلي للامتحانات والتعزيز الايجابي والتحفيز من طرف الأولياء ووجود نماذج سابقة وناجحة من أحد أفراد العائلة مما يولد لديهم الثقة بالنفس والتفاؤل والاطمئنان والدافعية نحو النجاح، كما يجعلون من امتحان البكالوريا بوابة لتحقيق أهدافهم المستقبلية لذلك فامتحان شهادة البكالوريا يعتبرونه دافع إيجابي وليس هاجسا أمامهم، وبالتالي كان مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ ثالثة ثانوي منخفض .

من خلال ما سبق نستخلص بأن كل من الضغط النفسي وقلق الامتحان لدى تلاميذ سنة ثالثة ثانوي منخفض وبالتالي لم تتحقق الفرضية الأولى التي نصت أن مستوى كل من الضغط النفسي في ظل جائحة كورونا وقلق الامتحان لدى تلاميذ سنة ثالثة ثانوي مرتفع.

2- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

والتي تنص على ما يلي: يوجد ارتباط دال إحصائيا بين درجات قلق الامتحان و درجات الضغط النفسي في ظل جائحة كورونا لدى تلاميذ ثالثة ثانوي.

ولاختبار هذه الفرضية تم حساب معامل الارتباط بيرسون كما هو مبين في الجدول الموالي:

جدول رقم (18) يوضح معامل الارتباط بيرسون لحساب العلاقة بين الضغط النفسي وقلق الامتحان

المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	معامل التحديد	الدلالة الإحصائية
الضغط النفسي	130	125.50	17.10	0.32	0.10	دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05
قلق الامتحان		56.63	7.37			

من خلال الجدول رقم (17) يتبين لنا أن عدد أفراد العينة هو 130 تلميذ، وكان المتوسط الحسابي لمتغير الضغط النفسي 125.50 بانحراف معياري 17.10، وهي قيم أكبر من متغير قلق الامتحان حيث كان المتوسط الحسابي له يقدر بـ 56.63، بينما قدر الانحراف المعياري بـ 7.37، وقد بلغ معامل الارتباط بيرسون 0.32 بمعامل تحديد 0.10 في حين قدرت الدلالة الإحصائية بـ 0.00 وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 وعليه فإن هناك ارتباط موجب ضعيف بين درجات الضغط النفسي ودرجات قلق الامتحان لدى تلاميذ سنة ثالثة ثانوي.

وبالتالي تحققت الفرضية الثانية التي نصت على وجود ارتباط دال إحصائية بين درجات الضغط النفسي ودرجات قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

وبناء على هذه النتائج فإنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الضغط النفسي في ظل الجائحة وقلق الامتحان لدى تلاميذ ثالثة ثانوي وأن هذا الارتباط موجب لكنه ضعيف بين المتغيرين؛ فهو موجب بحيث أنه كلما زادت الضغوط النفسية زاد قلق الامتحان لدى أفراد العينة كما في دراسة خنيش (2015) بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز وقلق الامتحان، حيث هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين كل من الضغوط النفسية ودافعية الانجاز وقلق الامتحان عند الطلبة، وتوصلت إلى نتائج مفادها أنه كلما زادت الضغوط النفسية نقصت دافعية الانجاز وزاد قلق الامتحان والعكس صحيح كلما قلت الضغوط النفسية زادت الدافعية ونقص قلق الامتحان، وهذا ما يفسر أن تزايد الضغط النفسي لدى التلاميذ يجعله أكثر توترا وقلقا؛ فالتلميذ عندما يكون مضغوفا أثناء الامتحان فهذا يزيد من قلقه وبالمقابل عندما يكون قلقا أثناء الامتحان يزداد ضغطه، فالضغوط النفسية مرتبطة بحالة قلق الامتحان أي أن مستوى الضغط النفسي يؤثر في مستوى قلق الامتحان يعني أن مستوى قلق الامتحان يتأثر بمستوى الضغط النفسي، وبما أن في الدراسة الحالية التي أظهرت نتائجها أن مستوى كل من الضغط النفسي وقلق الامتحان لدى عينة الدراسة منخفض فإنه إذا نقصت الضغوط النفسية نقص قلق الامتحان فالتلميذ عندما لا يكون مضغوفا أثناء الامتحان فهذا لا يزيد من قلقه اتجاه الامتحان.

ولكن أظهرت النتائج أن قوة الارتباط بين الضغط النفسي وقلق الامتحان ضعيفة فنلاحظ أن أثر الضغط النفسي على قلق الامتحان بنسبة 10% وهذا راجع إلى طبيعة عينة الدراسة وصغر حجمها التي تكونت من 130 تلميذاً، وظروف التطبيق كانت غير مواتية بسبب ضيق الوقت الذي تزامن مع فترة الفروض فكانت استجابة العينة بشكل سريع وغير حقيقية ولم تتسم بالمصادقية، وان استجاباتهم نحو بنود الأدوات لم تعبر عن اتجاهاتهم الحقيقية.

وفي سياق تفسير الارتباط بين الضغط النفسي وقلق الامتحان نجد سبيلبرجر في نظريته الذي فسّر العلاقة بين الضغط والقلق كالتالي:

تعتبر نظرية سبيلبرجر في القلق مقدمه ضرورية لفهم نظريته في الضغوط حيث أنه ربط بين كل من القلق، الضغوط، التهديد، وبما أنه ربط بين الضغط النفسي والقلق يعني ذلك حتماً إلى وجود علاقة ارتباطية بين كل من الضغط النفسي وقلق الامتحان فالقلق هي عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث إلى رد فعل لشكل ما من الضغوط، مثل ضغوط الامتحانات، والضغوط يشير هذا المصطلح إلى التغيرات في الأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي.

أما التهديد فيشير هذا المصطلح إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص مثل قرب موعد الامتحانات، إذا كان سبيلبرجر قد اهتم بتحديد خاص وطبيعة المواقف الضاغطة التي تؤدي إلى مستويات مختلف لحالة القلق، إلا أنه لا يساوي بين المفهومين (الضغط والقلق) وذلك لان الضغط النفسي وقلق الحالة يوضحان الفروق بين خصائص القلق كرد فعل انفعالي والمثيرات التي تستدعي هذه الضغوط، فالامتحانات تشكل تهديداً للتلميذ مما يؤدي به إلى ضغوطات.

ولقد اهتم سبيلبرجر في الإطار المرجعي لنظريته لتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة، مثل جائحة كورونا، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها ويحدد العلاقة بينها وبين ميكانزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة. فالتلميذ في هذا الصدد يقدر الظروف الضاغطة أي الامتحانات التي أثارت حالة القلق لديه ثم يستخدم الميكانزمات الدفاعية المناسبة لتخفيف الضغط (كبت، إنكار، إسقاط) أو يستدعي سلوك التجنب الذي يسمح بالهرب من الموقف الضاغط. (إبراهيم، وآخرون، مرجع سابق، ص203-204)

لذا نستنتج من نظرية سبيلبرجر أن السمات عامل يتأثر بالضغوط النفسية فسمّة القلق باعتبارها ناتج من نواتج الضغوط فإن الضغوط التي يعانيتها التلميذ تؤثر في مشاعره نحو الامتحان.

وكان لنظرية سبيلر جر قيمة خاصة في فهم طبيعة القلق واستفاد منها كثير من العلماء والباحثين وأجري هو نفسه كثير من الدراسات تحقق خلالها من صدق فروض ومسلمات نظريته، وكذلك نتائج الدراسة الحالية استفادت بدورها في تفسير وصدق الفرضية.

واتفقت نتائج هذه الدراسة إلى ما توصل بيرسون ورو أن هناك علاقة موجبة بين شدة الضغوط والقلق والاكنتاب، كما أشارت عدد من الدراسات التي أجريت على الطلبة الجامعيين في الولايات المتحدة إلى أن هناك علاقة موجبة بين شدة التعرض للضغوط النفسية والاكنتاب والقلق وشدة الغضب، كما توصلت بعض الدراسات مثل دراسة شحاتة بمصر (2002) لدى ناشئي كرة القدم بمحافظة المنيا والتي أظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين الضغوط النفسية والقلق كحالة.

كما اتفقت النتائج مع دراسة hodge & Gelanda والتي هدفت إلى بحث العلاقة بين شهادة الدراسات العليا والضغوط المؤثرة فيها وبين مستويات القلق التي يعانيها الطلبة المراهقون عند استعداداتهم للامتحانات بمختلف المتغيرات البيئية الداخلية للطلبة، وأسفرت النتائج على أن الامتحانات تشكل ضغوطا نفسية على الطلاب في الثانويات.

ومع دراسة سالم (2010) بعنوان قلق الاختبار وعلاقته بموضع الضبط والضغوط النفسية والتحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية جامعة حائل بالمملكة العربية السعودية، حيث هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين قلق الاختبار بموضع الضبط وبالضغوط النفسية، وأسفرت النتائج على وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائيا بين قلق الاختبار والضغوط النفسية.

واتفقت أيضا مع دراسة ملاك (2018) بعنوان الضغط النفسي وقلق الامتحان وعلاقة كل منهما بظهور السلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، حيث هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين كل من الضغط النفسي وقلق الامتحان بالسلوك العدواني لدى تلاميذ سنة ثالثة ثانوي، وأظهرت النتائج إلى أن هناك علاقة موجبة ودالة إحصائيا بين الضغط النفسي وقلق الامتحان بظهور السلوك العدواني

واتفقت كذلك مع دراسة غدير أحمد (2019) بعنوان علاقة الضغوط النفسية بقلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا، هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وقلق الامتحان و الكشف على العلاقة باختلاف الجنس و التخصص لدى أفراد العينة، و توصلت الدراسة إلى نتائج مفادها أنه توجد علاقة إرتباطية بين الضغوط النفسية وقلق الامتحان، و أن العلاقة لا تختلف باختلاف الجنس والتخصص.

مما سبق نلاحظ تأكيد البحوث والدراسات على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الضغط النفسي وقلق الامتحان ويعزى السبب أن كليهما من الاضطرابات النفسية الانفعالية، وأن الضغط النفسي مسبب لقلق الامتحان أي أن قلق الامتحان يتأثر بالضغط النفسي وهذا كما أشارت كل الدراسات والتي اتفقت مع نتائج الدراسة الحالية. في حين أنه لم تشر ولا دراسة إلى عدم وجود علاقة بيم الضغط النفسي وقلق الامتحان فكل الدراسات التي تناولت كلا منهما أظهرت نتائجها إلى وجود علاقة موجبة طردية وليس إلى عدم وجود ارتباط بين الضغط النفسي وقلق الامتحان.

إن يمكن القول أن الحالات النفسية الانفعالية لها علاقة وثيقة بالعمليات الذهنية كالتذكر والانتباه، بمعنى الضغط النفسي كإفعال يؤثر دون شك على النشاط الذهني للطالب، وخاصة منه المقبل على امتحان شهادة البكالوريا، ولهذا لا يمكن إنكار أن قلق الامتحان المرتبط بالضغط النفسي والذي يتأثر به له تأثير سلبي على قدرات التلميذ بشكل عام فكما هو معروف أن التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا يتعرضون لضغوطات نفسية في حياتهم الدراسية وحتى في حياتهم الشخصية وهذه الضغوطات تؤدي إلى سوء التوافق الدراسي، وكنتيجة لهذه التوترات نجدهم يعانون من قلق الامتحان وتزداد شدته بازدياد شدة الضغوط النفسية.

3- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية على ما يلي: يختلف الارتباط بين درجات الضغط النفسي ودرجات قلق الامتحان باختلاف الجنس لدى تلاميذ سنة ثالثة ثانوي.

لاختبار هذه الفرضية تم استخدام معادلة فيشر وهي معادلة دلالة الفرق بين معاملات الارتباط حيث أن هذه المعادلة تستخدم عند مقارنة معاملات الارتباط لمجموعة من المتغيرات ففي الدراسة الحالية نريد معرفة هل يختلف الارتباط بين درجات الضغط النفسي وقلق الامتحان لدى عينة من الذكور بمصفوفة معاملات الارتباط لنفس المتغيرين (الضغط النفسي وقلق الامتحان) لدى عينة من الإناث لذلك لجأنا إلى معادلة دلالة الفروق بين معاملات الارتباط وهذه المعادلة هي:

$$\sqrt{\frac{z_1 - z_2}{\frac{1}{3-1n} + \frac{1}{3-2n}}}$$

وبعد حساب وظهور قيمة أو نتيجة هذه المعادلة نقارنها مع مجال دلالة الفرق فإذا كانت تقع بين 1.96 و2.58 فإنه دال عند 0.05 وإذا كان أكبر من 2.58 كان الفرق دال عند 0.01 (أبو النيل، 1987، ص245-246).

جدول رقم (19) يوضح دلالة الفرق بين معاملات الارتباط بين درجات الضغط النفسي ودرجات قلق الامتحان باختلاف الجنس

المؤشرات	العينة	قيمة "ر"	المقابل اللوغاريتمي	قيمة "ز"	الدلالة الإحصائية
ذكر	48	0.31	0.32	0.65	غير دالة عند 0.05
أنثى	82	0.41	0.44		

يتضح من الجدول أن قيمة "ر" (معامل الارتباط بيرسون) للذكور 0.31 بمقابل لوغاريتمي 0.32، وقيمة "ر" للإناث 0.41 بمقابل لوغاريتمي 0.44، وقيمة معادلة دلالة الفرق بين معاملات الارتباط (قيمة "ز") قدرت ب 0.65 وبما أن هذه القيمة لا تنتمي للمجال (من 1.96 إلى 2.56) فإن 0.65 غير دالة عند 0.05 وهذا يعني عدم وجود فروق بين الجنسين.

وقد كانت النتيجة لا يختلف الارتباط بين درجات الضغط النفسي ودرجات قلق الامتحان لدى تلاميذ ثلاثة ثانوي باختلاف الجنس، وعليه نرفض الفرضية القائلة: يختلف الارتباط بين درجات الضغط النفسي في ظل الجائحة وبين درجات قلق الامتحان باختلاف الجنس لدى تلاميذ ثلاثة ثانوي ونقبل الفرضية البديلة التي تقول لا يختلف الارتباط بين درجات الضغط النفسي ودرجات قلق الامتحان باختلاف الجنس لدى تلاميذ سنة ثلاثة ثانوي.

إذن نستنتج أن متغير الجنس لم يؤثر في الارتباط بين الضغط النفسي وقلق الامتحان. ونفس ذلك أن كلا من الذكور والإناث لديهم نفس مستوى الضغط النفسي ونفس مستوى قلقهم حول موقف الامتحان، ويعزى ذلك أن كلا الجنسين لديهم نفس التصورات بخلفيات متشابهة حول موضوع الضغط النفسي وقلق الامتحان، وقد يرجع تشكل نفس هذه التصورات والأفكار إلى أن كون أفراد العينة (ذكور، إناث) في نفس السنة وفي نفس المرحلة وأن لديهم نفس خصائص هذه المرحلة أي مرحلة المراهقة التي تتسم بالشعور بمختلف الانفعالات وأن هذه الانفعالات (الضغط والقلق) عند الذكور هي نفسها عند الإناث،

وأنهم يعيشون نفس الظروف الاجتماعية والاقتصادية والبيئية فكل أفراد العينة يعيشون في منطقة سكنية واحدة وأن هذه المنطقة لها وسط اجتماعي واحد، فالذكور والإناث يعيشون في محيط ومجتمع واحد مشترك، ف لديهم نفس الثقافة، وكذلك يمرون بنفس المواقف التعليمية من امتحانات ووقفات تقويمية وتقييمية ويدرسون نفس المناهج التربوية وأن أنظمة التعليم لم تفرق بين الذكور والإناث، أيضا يتعرضون لنفس أحداث الحياة أي كوفيد-19 وما أحدثه من تغيرات مست كل عينة الدراسة دون استثناء كإجراءات الوقائية والعطل المفاجئة، بالإضافة أن كلا من الذكور والإناث لديهم نفس مشاعر الضغط والخوف والقلق والانعراج.

إن التغيير التربوي الذي ويشمل إعادة التنظيم و التغيير المستمر في المناهج، وسلوك التلاميذ الذي ويشمل قلة الاهتمام وقلة الجهد المبذول وضعف التركيز و الصراعات التي تتضمن العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ و الضغوط المباشرة، حين يتعرض الطالب للتهديد أو يواجه الفشل هي من أسباب الضغط النفسي وقلق الامتحان وهذه الأسباب هي مشتركة بين أفراد العينة من ذكور وإناث.

ومن الدراسات التي تتفق مع نتائج الدراسة الحالية دراسة بنجامين (1981) وغيرها تؤكد عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في درجات قلق الامتحان. ومن الدراسات التي تتفق نجد دراسة غزال (2014) بعنوان علاقة قلق الامتحان بالدافعية للإنجاز والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة الممكنة بين كل من قلق الامتحان والدافعية للإنجاز لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بمدينة ورقلة، والكشف عن الفروق بين كل من الذكور والإناث والتخصص العلمي والأدبي، وأظهرت النتائج إلى عدم وجود علاقة بين قلق الامتحان والدافعية للإنجاز لدى عينة الدراسة، كما توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغير كل من الجنس والتخصص.

اتفقت النتائج أيضا مع دراسة أبو جبر(2012) بعنوان التحصيل الدراسي في ضوء قلق الامتحان ودافعية الانجاز والجنس لدى طلبة الثانوية في منطقة بئر السبع، حيث هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مدى تأثير التحصيل الدراسي في ضوء قلق الامتحان ودافعية الانجاز والجنس لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية ، وأظهرت النتائج أن مستوى قلق الامتحان كان بمستوى متوسط وأن مستوى دافعية الانجاز مرتفع، كما أظهرت عدم وجود فروق في قلق الامتحان تعزى لمتغير الجنس.

كما اتفقت مع دراسة عبد الله (2011) بعنوان العلاقة بين قلق الاختبار والتحصيل الدراسي لدى الطلبة حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين قلق الاختبار والتحصيل الدراسي لدى الطلبة وقد أظهرت النتائج أن مستوى قلق الامتحان ومظاهره لدى الطلبة كان بدرجة متوسطة كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لقلق الاختبار تعزى إلى متغير الجنس.

ومع دراسة غدير أحمد (2019) بعنوان علاقة الضغوط النفسية بقلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا، هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وقلق الامتحان و الكشف على اختلاف العلاقة باختلاف الجنس و التخصص لدى أفراد العينة، و توصلت الدراسة إلى نتائج مفادها أنه توجد علاقة إرتباطية بين الضغوط النفسية وقلق الامتحان، و أن العلاقة لا تختلف باختلاف الجنس والتخصص.

و اتفقت أيضا كما أشارت دراسة إكرام حمزاوي (2019) توصلت إلى أن تلاميذ الأقسام النهائية كلهم يعانون من ضغوطات نفسية لا تختلف باختلاف الجنس ولا باختلاف الحالة الاجتماعية بل تختلف باختلاف أسبابها وعواملها.

بالإضافة إلى دراسة كريم وزواق (2021) التي توصلت للنتائج التالية من عدم وجود فروق فردية ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط لدى العينة تعزى للجنس وكذلك لا توجد فروق فردية تعزى للحالة الاجتماعية.

كما أشارت دراسة نبار (2021) بعنوان الضغوط النفسية في ظل الحجر المنزلي خلال تفشي جائحة كورونا (كوفيد19)، هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية في ظل الحجر المنزلي لدى عينة من المجتمع الجزائري وكذا الكشف عن الفرق ذات دلالة إحصائية إن وجدت في درجة الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس والعمر، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من الضغوط النفسية لدى أفراد العينة والى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس والعمر.

فيما اختلفت نتائج الدراسة مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات لوجود فروق في درجة الشعور بقلق الامتحان بين الذكور والإناث مثل دراسة العجمي (1999)، الكمالي (2005)، دراسة أبو عزب (2008) ودراسة السباطي (2009) وغيرها من الدراسات التي أثبتت أن درجات قلق الامتحان لدى الإناث تختلف اختلافا ذو دلالة إحصائية عن درجات قلق الامتحان لدى الذكور، أما دراسة السيد (1995) فأظهرت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث لصالح الذكور.

كما اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة ملاك (2018) بعنوان الضغط النفسي وقلق الامتحان وعلاقة كل منهما بظهور السلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، حيث هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين كل من الضغط النفسي وقلق الامتحان بالسلوك العدواني لدى تلاميذ سنة ثالثة ثانوي، وأظهرت النتائج إلى أن هناك علاقة موجبة ودالة إحصائية بين الضغط النفسي وقلق الامتحان

بظهور السلوك العدوانى، وأن هناك فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في الضغط النفسى لصالح الإناث وأن هناك فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في قلق الامتحان لصالح الإناث.

4- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الرابعة:

نصت الفرضية على ما يلي: يختلف هذا الارتباط بين درجات الضغط النفسى ودرجات قلق الامتحان باختلاف التخصص لدى تلاميذ ثلاثة ثانوي.

لاختبار هذه الفرضية تم استخدام معادلة فيشر وهي معادلة دلالة الفرق بين معاملات الارتباط

جدول رقم (20) يوضح دلالة الفرق بين معاملات الارتباط بين درجات الضغط النفسى ودرجات قلق الامتحان باختلاف التخصص

المؤشرات	العينة	قيمة "ر"	المقابل اللوغريتم	قيمة "ز"	الدلالة الإحصائية
علمي	79	0.045	0.045	1.46	غير دالة عند 0.05
أدبي	51	0.30	0.31		

نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة "ر" (معامل الارتباط) للعلمي 0.045 بمقابل لوغريتمي 0.045 و قيمة "ر" للأدبيين 0.30 بمقابل اللوغريتمي 0.31 وقيمة معادلة دلالة الفرق بين معاملات الارتباط قيمة "ز" قدرت بـ 1.46 وبما أن هذه القيمة لا تنتمي للمجال (من 1.96 إلى 2.56) فإن 1.46 غير دال عند 0.05 وهذا يعني عدم وجود فروق بين التخصصين.

توصلت النتائج إلى أنه لا تختلف الارتباط بين درجات الضغط النفسى وقلق الامتحان باختلاف الشعبة، وعليه نرفض الفرضية القائلة يختلف الارتباط بين درجات الضغط النفسى في ظل الجائحة وبين درجات قلق الامتحان باختلاف التخصص لدى تلاميذ سنة ثلاثة ثانوي ونستبدلها بالفرضية البديلة التي تقول "لا يختلف الارتباط بين درجات الضغط النفسى و درجات قلق الامتحان باختلاف الشعبة لدى تلاميذ سنة ثلاثة ثانوي".

نفسر عدم وجود فروق بين درجات الضغط النفسى ودرجات قلق الامتحان حسب التخصصين العلمى والأدبي كون أن كلاهما يدرسان في نفس المنظومة التربوية من حيث الهياكل والبرامج والمناهج والشهادات فهناك قاسم مشترك بينهما وهو اجتياز شهادة البكالوريا، فلا نستطيع الجزم أن العلميين أكثر ضغطا وقلقا من الأدبيين والعكس لهذا فهم يتسمون بالضغط النفسى وقلق الامتحان معا، وبما أنهم

يدرسون في نفس الثانوية فمن الممكن أن يدرسه نفس الأساتذة الذين يستخدمون نفس الاستراتيجيات وأساليب التدريس لكلا التخصصين، ويمكن أن نعزو عدم وجود فروق في الضغط النفسي وقلق الامتحان إلى أنهم لديهم نفس الهدف والغاية وهو تحقيق النجاح في شهادة البكالوريا والالتحاق بالجامعة، فبما أن مستوى الضغط النفسي ومستوى قلق الامتحان كانا بمستوى منخفض لدى أفراد العينة (ذكور، إناث، علمي، أدبي) فإن ذلك يعني أن التخصص لم يؤثر في انفعالهم كونهم يستخدمون أساليب جيدة سواء كان علمي أو أدبي، فهم يملكون تفكير وميول متشابهة ولديهم اتجاه إيجابي نحو المواقف التي يمرون بها والتي هي نفس المواقف تقريبا التي تؤدي بهم إلى نفس مستوى الضغوط النفسية ونفس مستوى قلقهم تجاه موقف الاختبار.

بالإضافة إلى ذلك فالعلميين فيما بينهم يتمتعون بروح المنافسة والرغبة في إحراز أفضل النتائج، ونفس الشيء بالنسبة للآدبيين فهم أيضا يتمتعون بروح المنافسة لذلك فكل التلاميذ بمختلف الشعب العلمية والآدبية يحاولون قدر إمكاناتهم أن يتفوقوا في دراستهم وتحقيق أفضل وأعلى المراتب مهما كان، لذلك فشعور كل منهما بأهمية التخصص الذي ينتمي إليه بعيدا عن المقارنة بين التخصصات الأخرى سبب هام لعدم وجود فروق في الضغط النفسي وفي قلق الامتحان يعزى للتخصص الذي ينتمي إليه أفراد عينة الدراسة.

إن طبيعة الموقف المشترك بينهما أي العلمي والآدبي وهو ضغط الامتحانات يؤدي بالإثنان إلى الشعور بالضغط النفسي وقلق الامتحان سواء كان مستوى الضغوط والقلق مرتفع أو منخفض، وفي نفس سياق الموقف الذي يمرون به فهم يشتركون في طريقة سير الاختبارات وطبيعة الأسئلة، وأنهم متشابهون في بعض المقررات الدراسية في بعض المواد مثل مقرر مادة العلوم الإسلامية التي تركز على الحفظ والتي تتطلب من كل تلاميذ التخصصين العلمي والآدبي الاعتماد على قدرة التذكر والاسترجاع، وكذلك ولديهم نفس سلم التنقيط في الإجابات النموذجية مثل الاجتماعيات ومادة الفلسفة التي تعتمد على المقالات.

ويعزى ذلك أيضا التعرض لنفس مصادر الضغط النفسي _ الذي بدوره يؤدي إلى قلق الامتحان _ بما فيها المصادر الأسرية والاجتماعية والمدرسية فالمصادر المدرسية التي تشمل مجموعة المتغيرات النفسية الداخلية التي يدركها التلميذ وتسبب له توترا وقلقا، فقد تشكل قدرات التلميذ المعرفية ومهارته ومعتقداته وتوقعاته و أهدافه المستقبلية وحاجته إلى المساندة والدعم الاجتماعي – تمثل جميعها أو بعضها – مصادر للضغط النفسي و تؤثر بصورة ما على أداء وسلوك التلميذ، وتشمل مجموعة المتغيرات التي تحيط بالتلميذ سواء علمي او ادبي و يتفاعل معها ويدركها على أنها مصدر للضغط النفسي، وتؤثر على حالته الانفعالية و المعرفية، وينقسم هذه المجموعة من المصادر إلى مجموعتين هما ضغوط البيئة المدرسية وتشمل مجموعة من العوامل داخل حيز المدرسة و يتفاعل معها خلال اليوم

الدراسي، وضغوط البيئة الاجتماعية وتتمثل في مجموعة العوامل النفس اجتماعية خارج حيز المدرسة و لها بعض الانعكاسات على أدائه؛ فكل هذه المصادر هي نفسها الذي يتعرض لها التلميذ العلمي والتلميذ الأدبي.

لذلك ومن خلال ما سبق ذكره من تفسيرات نستخلص أن متغير التخصص لم يؤثر في ارتباط العلاقة بين الضغط النفسي وقلق الامتحان

وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة غزال (2014) بعنوان علاقة قلق الامتحان بالدافعية للإنجاز والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة الممكنة بين كل من قلق الامتحان والدافعية للإنجاز لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بمدينة ورقلة، والكشف عن الفروق بين كل من الذكور والإناث والتخصص العلمي والأدبي، وأظهرت النتائج إلى عدم وجود علاقة بين قلق الامتحان والدافعية للإنجاز لدى عينة الدراسة، كما توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغير كل من الجنس والتخصص.

واتفقت مع دراسة غدير أحمد (2019) بعنوان علاقة الضغوط النفسية بقلق الامتحان لدى تلاميذ الباكلوريا، هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وقلق الامتحان و الكشف على اختلاف العلاقة باختلاف الجنس و التخصص لدى أفراد العينة، و توصلت الدراسة إلى نتائج مفادها أنه توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية وقلق الامتحان، و أن العلاقة لا تختلف باختلاف الجنس والتخصص.

في حين هناك دراسات اختلفت مع نتائج الدراسة الحالية حيث تؤكد هذه الدراسات مثل دراسة فرح (1993) على وجود ارتباط بين قلق الامتحان والتخصص الدراسي للتلاميذ المتمدرسين في التخصصات الأخرى، بينما توصلت دراسة أبو عذب (2008) إلى أن التلاميذ العلميين أكثر قلقاً من الأدبيين. وفي دراسات أخرى توصلت إلى عدم وجود فروق في مستويات قلق الامتحان بين التلاميذ العلميين والأدبيين مثل دراسة شعيب (1987).

خلاصة الدراسة واقتراحات:

تناولت هذه الدراسة موضوع من مواضيع الدراسات النفسية والتربوية، حيث تمثل هذا الموضوع دراسة الضغط النفسي في ظل جائحة كورونا وعلاقته بقلق الامتحان لدى تلاميذ ثلاثة ثانوي في ثانويتي "الشهيد العيد بن الصحراوي" وثانوية "تيجيني محمد الأخضر" بولاية تقرت.

ومن خلال ما تم تناوله في هذه الدراسة في الجانبين النظري والميداني توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1. مستوى كل من الضغط النفسي في ظل جائحة كورونا وقلق الامتحان لدى تلاميذ سنة ثالثة ثانوي منخفض.
2. يوجد ارتباط موجب ضعيف دال إحصائيا بين درجات قلق الامتحان و درجات الضغط النفسي في ظل جائحة كورونا لدى تلاميذ سنة ثالثة ثانوي.
3. لا يختلف الارتباط بين درجات الضغط النفسي ودرجات قلق الامتحان باختلاف الجنس لدى تلاميذ سنة ثالثة ثانوي.
4. لا يختلف الارتباط بين درجات الضغط النفسي ودرجات قلق الامتحان باختلاف التخصص لدى تلاميذ سنة ثالثة ثانوي.

ومن خلال دراستنا هذه وعلى ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة توصلنا إلى مجموعة من الاقتراحات أهمها:

- 1- تصميم دليل تدريبي حول استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية يتميز بالواقعية وعدم الاكتفاء بالخلفيات والجوانب النظرية.
- 2- اكتشاف ومحاولة تسليط الضوء على التلاميذ الذين يعانون من مستويات مرتفعة في الضغط النفسي وقلق الامتحان والاهتمام بهم وتوفير عناية نفسية لهم وذلك بوجود أخصائيين نفسانيين ومرشدين في كل مؤسسة، خاصة التلاميذ الذين مازالوا متأثرين بفيروس كورونا.
- 3- تخفيف الضغط عن التلاميذ سواء في البيت أو المدرسة لتحقيق التفوق الدراسي
- 4- ضرورة توفير الجو المناسب والملائم للتلاميذ في فترة الامتحانات، ونجنب الأساليب والمصادر الضاغطة.
- 5- العمل على أن يكون مستوى قلق الامتحان معتدلا من خلال مهارات يتم ممارستها قبل وأثناء وبعد الامتحان.
- 6- القيام بدراسة تبحث عن العلاقة بين سمات الشخصية ودرجة الضغط النفسي وقلق الامتحان لدى تلاميذ التعليم الثانوي.
- 7- إجراء بحوث ودراسات أعمق في هذا الموضوع في البيئة الجزائرية وإفادة المنظومة التربوية بنتائجها من أجل النهوض بالتعليم.

المراجع

قائمة المراجع:

- إبراهيم، أسماء عبد المنعم، وآخرون، (2018)، فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط البيئية لدى الأم المعيلة، مجلة العلوم البيئية، م39، ج3، سبتمبر.
- إبراهيم، مروان عبد المجيد، (2000)، أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- أبو الحبيب، نبيلة أحمد، (2010)، الضغوط النفسية و استراتيجيات مواجهتها و علاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظات غزة، مذكرة ماجستير جامعة الأزهر غزة، فلسطين .
- أبو الفداء، محمد عزت محمد عارف، (دون سنة)، **علاج نفسك من القلق والتوتر**، دار الاعتصام للطباعة والنشر والتوزيع.
- أبو النيل، محمود السيد، (1987)، **الإحصاء النفسي والاجتماعي والتربوي**، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت، لبنان.
- أبو جبر، جهاد حسين، (2012)، **التحصيل الدراسي في ضوء قلق الامتحان ودافعية الانجاز والجنس لدى طلبة المرحلة الثانوية في منطقة بئر السبع**، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في تخصص علم النفس التربوي في جامعة اليرموك، إربد، الأردن
- أبو فودة، حنان أحمد عبد الله، (2011)، **العلاقة بين قلق الاختبار والتحصيل الدراسي لدى الطلبة**، رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير في التربية تخصص الإرشاد النفسي والتربوي، جامعة عمان الأردنية.
- أحمد، أماني صالح صالح، (دون سنة)، **فاعلية النموذج المعرفي في خدمة الجماعة في التخفيف من أعراض قلق الامتحان لطلاب مرحلة الثانوية- دراسة مطبقة على طلاب الصف الثاني الثانوي بمدرسة الثانوية بنات بالمختلط بالمنصورة**.
- أحمد، سناء مهنا الخير، (2017)، **البيئة الأسرية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي**، شهادة ماجستير في الخدمة الاجتماعية، كلية الدراسات، جامعة النيلين

قائمة المراجع

- إدريس، حسن عمر ادم، (2020)، قلق الامتحان وعلاقته بسمة الانطوائية لدى طلاب المرحلة الثانوية، دراسة تحليلية لطلاب الصف الثالث ثانوي، بحث تكميلي لنيل درجة الماجستير في التربية، جامعة إفريقيا العالمية، الخرطوم، السودان.
- اروين، بيت، دنويدي، الزاء، ترجمة، ملحم، إياد احمد، (1994)، امتحانات بلا خوف، دار الحسام للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، لبنان.
- أيت حمودة، حكيمة، (2010)، أهمية تقدير الذات في التعامل مع قلق الامتحان وعلاقته بالنجاح والرسوب في شهادة البكالوريا، مجلة دراسات في العلوم الإنسانية والاجتماعية، عدد15.
- بالقاسم، محمد، (2016)، الضغوط النفسية وعلاقتها بأسباب الغياب المدرسي لدى تلاميذ الطور الثانوي ، مجلة العلوم النفسية التربوية، ع 03 .
- بطرس، حافظ بطرس، (دون سنة)، التكيف والصحة النفسية للطفل، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.
- بكر، نيفين عبد الرحمان السيد، (2014)، فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض قلق الاختبار وأثره في تحسين بعض مهارات الاستذكار والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية بأسويوط، دراسة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه في التربية، تخصص علم النفس التعليمي، جامعة أسويوط.
- بهاء الدين، ماجدة، (2020)، الضغط النفسي و مشكلاته و أثره على الصحة النفسية، دار الصفاء .
- بوترة فايزة، الأسود، الزهرة، (2020)، قلق الامتحان وعلاقته ببعض المتغيرات لدى تلاميذ ثانئة ثانوي، دراسة ميدانية بمتقنة كركوبية خليفة الرياح بالوادي، مجلة العلوم النفسية والتربوية، م6، ع3.
- بوجمعة، محمد الأمين، قويدري، مليكة بشاوي، (2021)، إيجابيات وسلبيات التعليم عن بعد خلال جائحة كورونا من وجهة نظر طلاب معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة وهران، مجلة التكامل في بحوث العلوم الاجتماعية والرياضية، م5، ع2، ديسمبر.
- بوفاتح، محمد، (2012)، مقياس الضغط النفسي المدرسي، مجلة دراسات لجامعة الاغواط، العدد21.
- الجلالي، لمعان مصطفى، (2011)، التحصيل الدراسي، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.

قائمة المراجع

- حمزاوي، زهية، (2018)، فاعلية الاسترخاء التصاعدي لجاكسيون في التخفيف من قلق الامتحان لدى الطالبات المقبلات على امتحان البكالوريا دراسة ميدانية لأربع حالات بثنائية الأمير عبد القادر بمستغانم، مجلة دراسات نفسية وتربوية، مجلد11، عدد2.
- خطاب، محمد صالح، (2010)، الإدارة الصفية (المشكلات التعليمية والحلول)، دار المسيرة للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- الخطابية، ماجد، وآخرون، (2004)، التفاعل الصفّي، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- الخطيب، محمد احمد، (2010)، الاختبارات والمقاييس النفسية، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- خنيش، ليلي، (2015)، الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز وقلق الامتحان، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، ع12، سبتمبر.
- دومي، كنزة، (2020)، الآثار النفسية المترتبة على الحجر الصحي على الصحة النفسية للطفل والأسرة وسبل تجنبها، مجلة دراسات في سيكولوجية الانحراف، م5، ع1.
- ربابعة، هشام عبد الحافظ، (2018)، المرونة النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار لدى الجامعة الأردنية، رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير في تخصص علم النفس التربوي في جامعة اليرموك، اردن، الأردن.
- زايد، نبيل محمد، (2003)، الدافعية والتعلم، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، مصر.
- زهرا، حامد عبد السلام، (2005)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط4، عالم الكتب للنشر والتوزيع والطباعة، القاهرة، مصر.
- ساعاتي، امين، (1991)، تبسيط كتابة البحث العلمي، المركز السعودي للدراسات الإستراتيجية، جدة، السعودية.
- سالم، هبة الله محمد الحسن، (2016)، قلق الاختبار وعلاقته بموضع الضبط والضغط النفسية والتحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية، جامعة حائل بالمملكة العربية السعودية، مجلة العلوم التربوية، ع3، ج1.

قائمة المراجع

- سايجي، سليمة، (2012)، قلق الامتحان وبعض لعوامل المساعدة لظهوره لدى التلاميذ، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ع 7، جانفي.
- سعاد، منصور، (2011)، فاعلية برنامج تدريبي معرفي – سلوكي خفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المصابين بالقلية السحائية، المجلة الأردنية في العلوم التربوية ، م 07، ع 04 .
- سلامة، طه ، (2006)، استراتيجيات غدارة الضغوط النفسية و التربوية، ط1، دار الناشر مكتبة الزهراء.
- السلخي، محمود جمال، (2013)، التحصيل الدراسي ونمذجة العوامل المؤثرة فيه، دار الرضوان للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- السميران، تامر حسين، (2014)، سيكولوجية الضغط النفسي وأساليب التعامل معها، دار الحامد.
- الشربيني، لطفي، (2010)، المرجع الشامل في علاج القلق، دار النهضة العربية، بيروت لبنان.
- شريك، ويزة، (2017)، مستوى قلق الامتحان لدى التلميذ المراهق، دراسة ميدانية ببعض متوسطات ولاية بومرداس، مجلة أبحاث نفسية وتربوية، م "أ"، ع11.
- الشيخاني، سمير، (دون سنة)، الضغط النفسي طبيعته أسبابه المساعدة الذاتية المداواة ، دار الفكر العربي .
- صالح الجويعي، منيرة، (2017)، الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب والطالبات جامعة الإمام محمد بن سعود، المجلة العلمية لكلية التربية النوعية، ج1، ع 09
- صالح، عبد الرحمان إسماعيل عبد الرحمان، (1994)، قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الدراسي والجنس والعمر لدى طلبة المدارس الثانوية في محافظة الزرقاء، رسالة ماجستير في علم النفس التربوي، الجامعة الأردنية.
- صالح، نعيمة، شارف، جميلة، (2017)، الضغوط النفسية لدى تلميذات مرحلة التعليم المتوسط، مجلة التنمية البشرية، ع 08.
- الصريفي، حمد، (2008)، الضغط و القلق الإداري، مؤسسة حورس الدولية للنشر و التوزيع .

قائمة المراجع

- الصمادي، انتصار، (2020)، مصادر الضغوط النفسي لدى الطلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية، مجلة العلوم التربوية، م 42، ع 03.
- الصيرفي، محمد عبد الفتاح حافظ، (2002)، ط2، دار وائل للطباعة والنشر، عمان، الأردن.
- الطيريري، عبد الرحمان، (2020)، المجلة السعودية للعلوم النفسية دورية علمية معلمة، ع 66.
- طهراوي، ياسين، (2021)، فوبيا كورونا الوجه الآخر لجائحة كورونا كوفيد19، أوراق المجلة الدولية للدراسات الأدبية والإنسانية، م3، ع2.
- العامرية، منى عبد الله بن نبهان، (2014)، أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات والغير العاملات و علاقته بمستوى الضغوط النفسية و التوافق الأسري بمحافظة الداخلية، مذكرة ماجستير، جامعة نزوى.
- عبادة، إيمان عزت، (2020)، المناعة النفسية كمتغير معدل للعلاقة بين قلق كوفيد 19 وقلق الامتحان لدى طلاب الجامعة، مجلة البحث العلمي في الآداب ع22، ج1.
- العبد الله، فايزة، (2014)، استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس دمشق الثانوية، أطروحة دكتوراه في الإرشاد النفسي، دمشق
- عبدوني، عبد الحميد، صياد، نعيمة، (2003)، برنامج إرشادي لتعديل خصائص نمط السلوك "أ" في تخفيض قلق الامتحان لدى عينة من طلاب البكالوريا، مجلة علوم انسانية واجتماعية، ع10.
- عثمان، فاروق السيد، (2001)، القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- العزاوي، رحيم يونس كرو، (2008)، مقدمة في منهج البحث العلمي، ط1، دار دجلة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- عسكر، علي، (2000)، ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها الصحة النفسية و البدنية في عصر التوتر والقلق، ط 2، دار الكتاب الحديث.
- علي، كريم ناصر، الديلمي، (2006)، الإدارة الصفية، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- عليوان، حميدة، إبيدر، عبد الرزاق، (2021)، كيفية تعامل مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني مع قلق الامتحان مع تلاميذ سنة ثالثة ثانوي، مجلة المرشد، م11، ع2، ديسمبر.

قائمة المراجع

- عينة، فتيحة ناريمان، غريب، حسين، (2022)، قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز البكالوريا، مجلة دراسات وأبحاث (المجلة العربية في العلوم الإنسانية والاجتماعية)، م14، ع1، جانفي.
- عينو، عبد الله، مبروكي، بختة، (2019)، وجهة نظر تلاميذ الثالثة ثانوي حول أداء مستشاري التوجيه المدرسي في التخفيف من قلق الامتحان: مجلة الإبراهيمي للدراسات النفسية والتربوية، مجلد2، العدد2.
- غباري، ثائر، أبو شعيرة خالد، (2015)، التكيف مشكلات وحلول، مكتبة المجتمع العربي الحديث، عمان.
- غربي، عبد الناصر، (2014)، فاعلية برنامج إرشادي في ضوء نظرية "ألبرت إيس" العقلانية الانفعالية السلوكية في خفض قلق الامتحان لدى تلاميذ سنة ثالثة ثانوي، دراسة شبه تجريبية في ثانوية حساني عبد الكريم بولاية الوادي، رسالة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس المدرسي، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
- غزال، نعيمة، بن زاهي، منصور، (2014)، علاقة قلق الامتحان بالدافعية للإنجاز، دراسة ميدانية لدى تلاميذ مرحلة البكالوريا من التعليم الثانوي بمدينة ورقلة، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ع16.
- قدوري، خليفة، تارزولت عمروني، حورية، (2015)، ظاهرة قلق الامتحان بالمرحلة الثانوية (أسبابها، تناولاتها النظرية، الإجراءات العملية التعليمية لخفض قلق الامتحان)، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ع11.
- كريم، إسماعيل، (2020)، استراحة نفسية لكل نفس أجهدها الحياة، دار النشر.
- ليرهونت، ليندا، (2018)، الحد من الضغط النفسي القائم على الوعي الكلي، دار الخيال .
- مجاوي، حسيبة، (2019)، قلق الامتحان (المعرفي والانفعالي) وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى التلاميذ في امتحان شهادة البكالوريا، مجل دراسات، م8، ع3.
- مجمد، علي ، غريب، العربي، (2018)، قلق الامتحان وعلاقته بتقدير الذات بأبعاده لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، مجلة التنمية البشرية، ع10، مارس.
- المجممي، علي بن محمد مرعي، (2019)، علاقة دافعية الانجاز الدراسي بقلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الجامعية، المجلة التربوية، ع68، ديسمبر.

قائمة المراجع

مجيد، سوسن شاكرا، (2014)، الاختبارات النفسية (نماذج)، ط2، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

مجيد، سوسن شاكرا، (2014)، أسس بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية، ط3، مركز ديونو لتعليم التفكير، عمان، الأردن.

محمد الشريف، عبد الله، (1996)، مناهج البحث العلمي (دليل الطالب في كتابة الأبحاث والرسائل العلمية، مكتبة الإشعاع للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية، مصر.

محمد، انتصار عبد القادر صالح، (2016) الذكاء الوجداني لدى طلاب المرحلة الثانوية، المجلة العلمية لكلية رياض الاطفال، ع4.

مراد، صلاح أحمد، سليمان، أمين علي، (2005)، الاختبارات والمقاييس في العلوم النفسية والتربوية-خطوات إعدادها وخصائصها-، ط2، دار الكتاب الحديث، القاهرة، مصر.

المزوعي، إبتسام، (2011)، الفروق في الذكاء وقلق الامتحان بين الطلبة مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي من طلبة جامعة السابع من أبريل الليبية، المجلة العربية لتطوير التفوق، م2، ع2.

مسعود، طلحة، (2010)، دور التعليم الالكتروني في التخفيف من قلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا في ظل انتشار وباء كوفيد 19، دراسة ميدانية: مجلة آفاق للعلوم، م 5، ع4.

منعم، زينب، (2013)، الضغط النفسي، دار المؤلف.

مهدي بلعسلة، فتحة، (دون سنة)، أساتذة التعليم الثانوي ومدى معاناتهم من الضغط النفسي، مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية.

مهمل، عادل أمين، (2021)، الآثار الصحية والاقتصادية لجائحة كوفيد 19 والأعباء المالية المترتبة عن الحجر الصحي الاحترازي بالجزائر- فندق مازافران نموذجاً، المجلة الجزائرية للاتصال، م20، ع11.

نابل، أحمد عبد الغرير، (2009)، التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق.

نايف، علي أيبو، (2019)، الضغوط النفسية ، دار المعرفة .

قائمة المراجع

نسيبة، فاطمة الزهراء، بن مختاري هشام، (2018)، قلق المراهق من الامتحان وأثره على الرسوب في شهادة التعليم المتوسط (مواد لغات أجنبية)، مجلة الفكر المتوسطي للبحوث والدراسات في حار الديانات والحضارات، م7، ع2، سبتمبر.

نور الدين، محمد عبد العزيز، (2018)، فاعلية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التعليم المنظم ذاتيا في التوجهات الدافعية (الداخلية والخارجية) وقلق الاختبار لدى طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية بالمينا، المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة أسكيوط، م34، ع10، أكتوبر.

واكلي، بديعة، (2020)، إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلاية النفسية، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، م5، ع01.

وندي، أغر، (2012)، إدارة الضغط النفسي الذي يتعرض له العاملون في المجال الإنساني إرشادات التطبيق الجيد، ط03، مؤسسة أنتاريس آذار.

<https://ar.m.wikipedia.org/wiki/> Date: 13/02/2022 time: 09.25

www.m.youm7.com date: 05/02/2022 time: 19.42

www.alghad.com date: 02/03/2022 time: 15.35

الملاحق

الملحق رقم (01): مقياس الضغط النفسي في صورته النهائية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية



عزيزي التلميذ عزيزتي التلميذة في إطار إعداد مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس التربوي بعنوان الضغط النفسي في ظل جائحة كورونا وعلاقتها بقلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا، يسرنا أن نضع بين يديك هادين الاستبيانين، ونرجو منك أن تجيب عليهما بكل صراحة وصدق، وذلك بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة أمام كل عبارة، وقبل أن تسلم ورقتك تأكد من أنك أجبت عن كل العبارات.

وأحيطك علما أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، فالإجابة الصحيحة هي الإجابة التي تعبر فيها عن رأيك بصراحة. كما أن إجابتك ستحظى بالسرية التامة، ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

البيانات:

الجنس: ذكر أنثى

التخصص (الشعبة): علمي أدبي

و لك مني خالص الشكر على تعاونك، وأتمنى لك التوفيق في مشوارك الدراسي.

الملاحق.

الرقم	العبارات	تتطبق علي تماما	تتطبق علي أحيانا	لا تتطبق علي أبدا
01	أضايق من إملاءات الوالدين المتكررة			
02	أشعر باختناق عند الذهاب إلى الثانوية			
03	أشعر بالنقص من قسوة زملائي علي			
04	أشعر بدوران عند مراجعة الدروس			
05	أشعر بالضيق عند قرب موعد الامتحانات			
06	أشعر باليأس من أحداث الحياة			
07	أشعر بالبكاء من أوضاعي الأسرية			
08	أشعر بالإغماء من وجودي في القسم			
09	أشعر بالذل عند إتباع آراء الزملاء			
10	أشعر بالتوتر أثناء المراجعة			
11	أشعر بالإرهاك من شدة مراجعتي للامتحان			
12	أشعر بالحزن لما يحدث للعالم من كوارث			
13	أشعر بالإحباط من إهمال والدي لانجازاتي الدراسية			
14	أشعر بالانزعاج من حديث الأستاذ عن الدراسة			
15	أشعر بالحرمان من ابتعاد الزملاء عني			
16	أشعر بشرود الذهن في المراجعة			
17	أشعر بالخوف من صعوبة أسئلة الامتحان			
18	أشعر بالتمارض هروبا من أعباء الحياة اليومية			
19	أشعر بانفجار راسي من نصائح والدي حول الدراسة			
20	أشعر بالعزلة من تهمة الأستاذا لي			
21	أشعر بالإهانة عندما لا أذعى لحضور حفلات الزملاء			
22	أشعر بتعب شديد من المراجعة المستمرة			
23	أصاب بارهاق شديد ليلة بدء الامتحان			
24	أشعر بعدم الأمان من أحداث المستقبل			
25	أشعر بالألم من عجز علي حل مشاكل الأسرة			
26	أضايق من إهمال الأساتذة لأفكاري			
27	أشعر بالخجل أمام زملائي بسبب سوء الوضعية المالية			
28	أشعر بالقلق من طول فترة المراجعة			
29	أشعر بالارتباك يوم الامتحان			
30	أشعر بارتفاع ضغط الدم من مشاكل الحياة			
31	أشعر بالذنب من رفضي لتلبية مطالب الأسرة			
32	أشعر بضيق التنفس في بعض الحصص الدراسية			
33	أضايق من سخرية زملائي علي مظهري العام			
34	أشعر بالحسرة من تفريطي في المراجعة			
35	أشعر بالتعاسة في نهاية الامتحان			
36	أشعر بالذنب لعجز علي تحقيق رغباتي في الحياة			

الملاحق.

37	أشعر بعدم الارتياح من مرض احد أفراد الأسرة
38	أشعر بانهيار عصبي من طول اليوم الدراسي
39	أتضايق من استهزاء زملائي عندما أناقشهم
40	أشعر بالإسراف في النوم تجنباً للمراجعة
41	لا أصبر على انتظار نتيجة الامتحانات
42	أشعر بفقدان الشهية من أيام الآخرين
43	أشعر بالألم من فقدان عزيز
44	أشعر بتأنيب الضمير من تصرفاتي مع الأساتذة
45	أتضايق من ضيق المكان الذي أراجع فيه
46	أشعر بانقباض شديد في انتظار أمل النجاح وألم الفشل
47	أشعر بالخوف عند الحديث عن نهاية العالم
48	أشعر بالإجهاد عند قضاء حوائج الأسرة
49	أتضايق من قوانين المدرسية
50	أشعر بالأسى من رسوبي في الامتحان
51	أشعر بالحيرة من التعاقب السريع لليل والنهار
52	أتضايق من تعليمات وأوامر الإخوة وأفراد الأسرة
53	أشعر بالانزعاج من أوامر المراقبين
54	أشعر بالألام في جسمي عند الحديث عن الأمراض
55	أشعر بالحرمان لرفض والدي تلبية احتياجاتي
56	أشعر بعدم الراحة النفسية عند دخول المدير إلى القسم
57	أشعر بتدهور صحتي
58	أشعر بنقص الحنان الأسري من جراء عقاب الأهل
59	أشعر بالقلق من تردد الأقارب لمنزلنا
60	أشعر بالصداع من ضجيج الساحة
61	أتضايق من رعاية والدي الزائدة لي
62	أشعر بالتعب من الأعمال التطبيقية
63	أشعر بالفشل عند القيام بأعمال البيت
64	أشعر بالتمارض المستمر هروبا من المدرسة
65	أشعر باحتقار النفس لعجزني عن منافسة التلاميذ المتفوقين
66	أعاني من عدم القدرة على التركيز في الدروس

الملحق رقم (02): مقياس قلق الامتحان في صورته النهائية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية



عزيزي التلميذ عزيزتي التلميذة في إطار إعداد مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس التربوي بعنوان الضغط النفسي في ظل جائحة كورونا وعلاقتها بقلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا، يسرنا أن نضع بين يديك هادين الاستبيانين، ونرجو منك أن تجيب عليهما بكل صراحة وصدق، وذلك بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة أمام كل عبارة، وقبل أن تسلم ورقتك تأكد من أنك أجبت عن كل العبارات.

وأحيطك علما أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، فالإجابة الصحيحة هي الإجابة التي تعبر فيها عن رأيك بصراحة. كما أن إجابتك ستحظى بالسرية التامة، ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

البيانات:

الجنس: ذكر أنثى

التخصص (الشعبة): علمي أدبي

و لك مني خالص الشكر على تعاونك، وأتمنى لك التوفيق في مشوارك الدراسي.

الملاحق.

الرقم	البنود	دائما	أحيانا	نادرا
01	طريقة استعدادي للامتحانات لا ترضي والدي			
02	طريقة الإجابة عن أسئلة الامتحانات لا تقنع أساتذتي			
03	ينتابني التوتر أمام أصدقائي وقت ظهور نتيجة الامتحان			
04	أحس بأني أقل كفاءة من زملائي أثناء أدائي للامتحانات			
05	أشعر أن شخصيتي في خطر حين أكون في انتظار نتيجة الامتحانات			
06	أشعر بتوتر شديد أثناء الامتحان بسبب تصرفات الأساتذة الحراس			
07	يزداد توتري في انتظار نتيجة الامتحان بسبب الكلام المتشائم لبعض أصدقائي			
08	لا أتوقف عن تكرار المحاولة في مراجعة الدروس حتى أفهمها			
09	أعتقد أنني سأترك الدراسة بسبب شعوري أنني لن أنجح هذه السنة			
10	ظروفي لا تسمح لي بالاستعداد الجيد للامتحانات			
11	يعود سبب توتري يوم الامتحان إلى الجو العام الذي يجري فيه			
12	يصعب النجاح في ظل ظروف المشاكل المدرسية والإضرابات			
13	أثناء المراجعة أحس أن الدروس سهلة			
14	أخاف أن أفقد تركيزي أثناء الامتحان بسبب توتري الشديد			
15	أتوقع أن أنجح في البكالوريا وألتحق بالجامعة في السنة القادمة			
16	أعتمد كثيرا على مراجعة المواد السهلة، وأتجنب المواد الصعبة			
17	أجيب على الأسئلة السهلة في الامتحان، أما الأسئلة الصعبة فأتركها أحيانا			
18	أستعين بالتلاميذ المجتهدين لمساعدتي في المراجعة			
19	أخاف يوم الامتحان من أن يحدث لي شيء يمنعني من إجرائه			
20	أفضل أن لا أكون وحدي يوم إعلان نتائج الامتحان لخوفي من الصدمة			
21	كلما فشلت في فهم درس أثناء المراجعة أغير طريقة المراجعة دون صعوبة			
22	أشعر بالمغص في المعدة بمجرد تذكر الامتحانات			
23	لو حصلت على نتائج سلبية سأشعر بالضيق الشديد، لن أنسى ذلك أبدا			
24	أشعر بالشفقة الشديدة على أصدقائي حين لا يفهمون الدرس أثناء المراجعة			
25	تتزايد نبضات قلبي يوم الامتحان حين أرى التوتر والخوف في وجوه زملائي			
26	لا اهتم كثيرا لنتائج زملائي السلبية في الامتحانات			

الملاحق.

			أسعى لأن أجد شخصا مناسبا يمكنه أن يبسط لي كل الدروس	27
			لا أجد الطريقة المثالية للإجابة على كل الأسئلة في الامتحان	28
			لا أعرف طريقة مناسبة تجعلني في حالة هدوء وأنا انتظر نتيجة الامتحانات	29

الملحق رقم (03): رخصة التسهيلات من الجامعة للقيام بدراسة ميدانية الخاصة بثانوية العيد بن الصراوي

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة قاصدي مرباح بورقلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

مصلحة شؤون الطلبة

الرقم: 199/2022



السنة الجامعية: 2021/2022

إلى السيد(ة): مدير ثانوية الشهيد العيد بن صراوي-تقرت-

الموضوع: تقديم تسهيلات

في إطار التعاون بين الجامعة والمؤسسات الوطنية، تقوم كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، بتدريب الطلبة علميا وعمليا على إنجاز البحوث والدراسات الميدانية، وهذا من أجل إعدادهم وتكوينهم لخدمة قضايا البحث العلمي وتحقيق أهداف المنظومة التعليمية.

وعليه يشرفنا أن نطلب من سيادتكم تقديم التسهيلات اللازمة للطلبة:

- امال نوحه

- قاشي رفيدة

التخصص: علم النفس التربوي

المستوى الثانية ماستر

الأستاذ(ة) المشرف: سامية مخن

موضوع الدراسة: الضغط النفسي في ظل جائحة كورونا وعلاقته بقلق الامتحان لدى

تلاميذ البكالوريا

نحن على يقين بأنكم ستبذلون الجهد الكافي في إطار ما يسمح به القانون لتقديم التسهيلات

الضرورية لطلابنا.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام

ورقلة في: 22 جويلي 2021
2
امضاء رئيس القسم



الملحق رقم (03): رخصة التسهيلات من الجامعة للقيام بدراسة ميدانية الخاصة بثانوية تجيني محمد الأخضر.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة قاصدي مرباح بورقلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

مصلحة شؤون الطلبة

الرقم.....2022/2021



السنة الجامعية: 2022/2021

إلى السيد(ة) : مدير ثانوية تجيني محمد-تقرت-

الموضوع: تقديم تسهيلات

في إطار التعاون بين الجامعة والمؤسسات الوطنية، تقوم كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، بتدريب الطلبة علميا وعمليا على إنجاز البحوث والدراسات الميدانية، وهذا من أجل إعدادهم وتكوينهم لخدمة قضايا البحث العلمي وتحقيق أهداف المنظومة التعليمية.

وعليه يشرفنا أن نطلب من سيادتكم تقديم التسهيلات اللازمة للطلبة :

- أمال نوحه

- قاشي رفيدة

التخصص: علم النفس التربوي

المستوى الثانية ماستر

الأستاذ(ة) المشرف : سامية مخن

موضوع الدراسة : الضغط النفسي في ظل جائحة كورونا وعلاقته بقلق الامتحان لدى

تلاميذ البكالوريا

نحن على يقين بأنكم ستبذلون الجهد الكافي في إطار ما يسمح به القانون لتقديم التسهيلات

الضرورية لطلابنا.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام



الملحق رقم (05): مخرجات برنامج SPSS لنتائج الدراسة الاستطلاعية
نتائج ألفا كرومباخ بالنسبة لمقياس الضغط النفسي:

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.870	66

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
المتكررة الوالدين إملاءات من أتصايق	118.4667	237.016	.062	.871
الثانوية إلى الذهاب عند باختناق أشعر	118.5333	234.257	.196	.870
علي زملائي قسوة من بالنقص أشعر	119.0667	236.409	.176	.870
الدروس مراجعة عند بدوران أشعر	118.4000	231.076	.361	.868
الامتحانات موعد قرب عند بالضيق أشعر	118.3333	234.368	.157	.871
الحياة أحداث من باليأس أشعر	118.5667	229.357	.406	.867
الأسرية أوضاعي من بالبكاء أشعر	118.7333	226.271	.536	.865
القسم في وجودي من بالإغماء أشعر	118.9333	238.133	.011	.872
الزملاء آراء إتباع عند بالذل أشعر	119.0333	233.895	.365	.868
المراجعة أثناء بالتوتر أشعر	118.3000	227.183	.487	.866
مراجعتي شدة من بالإنهاك أشعر للامتحان	118.2333	227.289	.517	.866
كوارث من للعالم يحدث لما بالحزن أشعر	118.2333	242.392	-.173-	.876
والذي إهمال من بالإحباط أشعر الدراسية لانجازاتي	118.9667	231.068	.458	.867
عن الأستاذ حديث من بالانزعاج أشعر الدراسة	118.7000	236.424	.092	.871
عني الزملاء ابتعاد من بالحرمان أشعر	119.0000	234.483	.298	.869
المراجعة في الذهن بشرود أشعر	117.9333	231.168	.325	.868
الامتحان أسئلة صعوبة من بالخوف أشعر	117.9333	235.857	.130	.871
الحياة أعباء من هروبا بالتمارض أشعر اليومية	118.8000	226.303	.579	.865
والذي نصائح من راسي بانفجار أشعر الدراسة حول	118.6333	231.068	.296	.869
لي الأستاذ تهيمش من بالعزلة أشعر	118.6667	231.333	.283	.869

الملاحق.

لحضور أدهى لا عندما بالإهانة أشعر الزملاء حفلات	118.8000	229.959	.397	.867
المستمرة المراجعة من شديد بتعب أشعر	117.9667	232.654	.315	.868
الامتحان بدء ليلة شديد بارهاق أصاب	118.1667	233.799	.224	.869
المستقبل أحداث من الأمان بعدم أشعر	118.3667	227.275	.431	.866
مشاكل حل على عجزى من بالألم أشعر الأسرة	118.3667	223.551	.529	.865
لأفكاري الأساتذة إهمال من أتضايق	118.4000	231.352	.275	.869
سوء بسبب زملائي أمام بالخلج أشعر المالية الوضعية	119.0000	234.483	.218	.870
المراجعة فترة طول من بالقلق أشعر	118.1667	232.764	.254	.869
الامتحان يوم بالارتباك أشعر	118.1333	228.120	.405	.867
مشاكل من الدم ضغط بارتفاع أشعر الحياة	118.7000	230.286	.307	.868
مطالب لتلبية رفضي من بالذنب أشعر الأسرة	118.4333	225.702	.539	.865
الحصص بعض في التنفس بضيق أشعر الدراسية	118.3000	232.010	.234	.870
مظهري على زملائي سخرية من أتضايق العام	118.8667	232.740	.265	.869
المراجعة في تفريطي من بالحسرة أشعر	118.3667	225.206	.587	.864
الامتحان نهاية في بالتعاسة أشعر	118.4667	231.430	.300	.869
رغباتي تحقيق على لعجزى بالذنب أشعر الحياة في	118.3333	227.126	.447	.866
أفراد احد مرض من الارتياح بعدم أشعر الأسرة	118.0000	232.138	.219	.870
اليوم طول من عصبي بانتهيار أشعر الدراسي	118.4333	233.771	.198	.870
عندما زملائي استهزاء من أتضايق أناقشهم	118.8667	232.671	.296	.869
للمراجعة تجنبنا النوم في بالإسراف أشعر	118.3333	235.333	.106	.871
الامتحانات نتيجة انتظار على أصبر لا	117.8333	232.351	.282	.869
الأخريين الأم من الشهية بفقدان أشعر	118.4333	231.909	.246	.869
عزيز فقدان من بالألم أشعر	117.6667	234.713	.150	.871
مع تصرفاتي من الضمير بتأنيب أشعر الأساتذة	118.5000	222.190	.675	.863
فيه أراجع الذي المكان ضيق من أتضايق	118.5333	233.154	.252	.869
أمل انتظار في شديد بانقباض أشعر الفشل وألم النجاح	117.9000	235.955	.098	.871
نهاية عن الحديث عند بالخوف أشعر العالم	118.2000	234.097	.156	.871

الملاحق.

الأسرة حوائج قضاء عند الإجهاد أشعر	118.3667	232.447	.252	.869
المدرسية قوانين من أتضابق	118.2333	233.633	.194	.870
الامتحان في رسوبي من بالأسى أشعر	117.9000	240.645	-.108-	.875
للليل السريع التعاقب من بالحيرة أشعر والنهار	118.4333	231.633	.276	.869
الإخوة وأوامر تعليمات من أتضابق الأسرة وأفراد	118.3333	227.609	.455	.866
المراقبين أوامر من بالانزعاج أشعر	118.1333	240.395	-.109-	.874
عن الحديث عند جسمي في بالالام أشعر الأمراض	118.5333	234.533	.141	.871
تلبية والدي لرفض بالحرمان أشعر احتياجاتي	118.6000	225.214	.597	.864
دخول عند النفسية الراحة بعدم أشعر القسم إلى المدير	118.7333	234.685	.151	.871
صحتي بتدهور أشعر	118.6000	232.041	.276	.869
جراء من الأسري الحنان بنقص أشعر الأهل عقاب	118.8333	228.282	.484	.866
لمنزلنا الأقارب تردد من بالقلق أشعر	118.6667	231.126	.340	.868
الساحة ضجيج من بالصداع أشعر	118.7333	231.444	.322	.868
لي الزائدة والدي رعاية من أتضابق	118.7333	231.168	.289	.869
التطبيقية الأعمال من بالتعب أشعر	118.4667	231.844	.304	.868
البيت بأعمال القيام عند بالفشل أشعر	118.5000	233.155	.217	.870
من هروبا المستمر بالتمارض أشعر المدرسة	118.8667	234.602	.192	.870
منافسة عن لعجزي النفس باحتقار أشعر المتفوقين التلاميذ	118.4333	228.530	.412	.867
في التركيز على القدرة عدم من أعاني الدروس	118.2000	228.648	.434	.867

نتائج ألفا كرومباخ بالنسبة لمقياس قلق الامتحان:

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.745	29

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ترضى لا للامتحانات استعدادي طريقة والدي	53.5333	53.154	-.005-	.752
لا الامتحانات أسئلة عن الإجابة طريقة أساتذتي تقنع	53.3000	54.631	-.162-	.759
ظهور وقت أصدقائي أمام التوتر يتأبني الامتحان نتيجة	53.2667	45.306	.721	.707
أثناء زملائي من كفاءة أقل بأني أحس للامتحانات أدائي	53.6000	46.386	.626	.714
أكون حين خطر في شخصيتي أن أشعر الامتحانات نتيجة انتظار في	53.3667	46.102	.634	.713
بسبب الامتحان أثناء شديد بتوتر أشعر الحراس الأساتذة تصرفات	52.8667	51.292	.217	.741
الامتحان نتيجة انتظار في توتري يزداد أصدقائي لبعض المتشائم الكلام بسبب	53.0333	45.895	.701	.710
مراجعة في المحاولة تكرار عن أتوقف لا افهمها حتى الدروس	53.5667	52.530	.048	.751
شعوري بسبب الدراسة ساترك أني أعتقد السنة هذه انجح لن أني	53.9333	52.547	.078	.747
الجيد بالاستعداد لي تسمح لا ظروف الامتحانات	53.8333	50.971	.285	.738
الجو إلى الامتحان يوم توتري سبب يعود فيه يجرى الذي العام	53.5333	51.844	.153	.744
المشاكل ظروف ظل في النجاح يصعب والإضرابات المدرسية	53.3333	50.713	.244	.739
سهلة الدروس أن أحس المراجعة أثناء	53.4333	52.944	.023	.750
الامتحان أثناء تركيزي أفقد أن أخاف الشديد توتري بسبب	52.8333	48.764	.513	.725
والتحق البكالوريا في أنجح أن أتوقع القادمة السنة في الجامعة	53.9333	54.064	-.100-	.755
السهلة، المواد مراجعة على كثيرا أعتمد الصعبة المواد وأتجنب	53.3333	48.575	.376	.731
الامتحان، في السهلة الأسئلة على أجيب أحيانا فأتركها الصعبة الأسئلة أما	53.4333	50.323	.220	.741
في لمساعدتي المجتهدين بالتلاميذ أستعين المراجعة	53.2000	51.269	.162	.744
لي يحدث أن من الامتحان يوم أخاف إجرائه من يمنعني شيء	52.9333	52.409	.030	.755

الملاحق.

نتائج إعلان يوم وحدي أكون لا أن أفضل الصدمة من لخوفي الامتحان	53.2667	46.340	.579	.716
المراجعة أثناء درس فهم في فشلت كلما صعوبة دون المراجعة طريقة أغير	53.5667	53.702	-.062-	.755
تذكر بمجرد المعدة في بالمغص أشعر الامتحانات	53.4667	49.844	.302	.736
سأشعر سلبية نتائج على حصلت لو أبدا ذلك أنسى لن الشديد، بالضيق	52.8667	49.499	.301	.736
حين أصدقائي على الشديدة بالشفقة أشعر المراجعة أثناء الدرس يفهمون لا	53.3333	49.195	.344	.733
حين الامتحان يوم قلبي نبضات تتزايد زملائي وجوه في والخوف التوتر أرى	53.0667	46.478	.572	.717
في السلبية زملائي لنتائج كثيرا اهتم لا الامتحانات	53.3000	53.872	-.082-	.760
أن يمكنه مناسباً شخصاً أجد لأن أسعى الدروس كل لي يبسط	52.7333	53.030	-.002-	.754
كل على للإجابة المثالية الطريقة أجد لا الامتحان في الأسئلة	52.9333	49.582	.395	.731
حالة في تجعلني مناسبة طريقة أعرف لا الامتحانات نتيجة انتظر وأنا هدوء	52.8000	49.476	.348	.733

نتائج صدق المقارنة الطرفية بالنسبة لمقياس الضغط النفسي:

Group Statistics

المبحوثين	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الدرجات الدنيا الدرجات	10	100.6000	9.68619	3.06304
العليا الدرجات	10	133.4000	8.23542	2.60427

Independent Samples Test

Levene's Test for
Equality of
Variances

t-test for Equality of Means

الملاحق.

		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
الدرجات	Equal variances assumed	.376	.547	-8.158	18	.000	-32.80000	4.02050	-41.24676	-24.35324
	Equal variances not assumed			-17.54	17.54	.000	-32.80000	4.02050	-41.26245	-24.33755

نتائج صدق المقارنة الطرفية بالنسبة لمقياس قلق الامتحان:

Group Statistics

المبحوثين	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الدرجات الدنيا	10	46.6000	2.41293	.76303
العليا الدرجات	10	63.4000	2.27058	.71802

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
الدرجات	Equal variances assumed	.136	.716	-16.034	18	.000	-16.8000	1.04775	-19.0012	-14.5987
	Equal variances not assumed			-17.916	17.916	.000	-16.8000	1.04775	-19.0018	-14.5981

الملاحق.

الملحق رقم (06): مخرجات برنامج SPSS لنتائج الدراسة الأساسية:

نتائج الفرضية الأولى بالنسبة لمستوى الضغط النفسي:

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
المجموع	130	125.5000	17.10535	1.50024

One-Sample Test

Test Value = 132

	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
المجموع	-4.333-	129	.000	-6.50000-	-9.4683-	-3.5317-

نتائج الفرضية الأولى بالنسبة لمستوى قلق الامتحان:

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
المجموع	130	56.6385	7.37690	.64700

-One-Sample Test

Test Value = 58

	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
المجموع	-2.104-	129	.037	-1.36154-	-2.6416-	-.0814-

نتائج الفرضية الثانية:

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
الضغط	125.5000	17.10535	130
القلق	56.6385	7.37690	130

Correlations

		الضغط	القلق
الضغط	Pearson Correlation	1	.322**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	130	130
القلق	Pearson Correlation	.322**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	130	130

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

نتائج الفرضية الثالثة والرابعة:

بيرسون بين القلق والضغط عند الذكور:

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
ضغط ذكور	122.1875	14.73403	48
قلق ذكور	55.7708	7.57442	48

Correlations

		ضغط ذكور	قلق ذكور
ضغط ذكور	Pearson Correlation	1	.315*
	Sig. (2-tailed)		.029
	N	48	48
قلق ذكور	Pearson Correlation	.315*	1
	Sig. (2-tailed)	.029	

الملاحق.

N	48	48
---	----	----

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

بيرسون بين الضغط والقلق عند الإناث:

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
ضغط إناث	128.0000	18.43373	82
قلق إناث	57.0366	7.20501	82

Correlations

		ضغط إناث	قلق إناث
ضغط إناث	Pearson Correlation	1	.410**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	82	82
قلق إناث	Pearson Correlation	.410**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	82	82

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

بيرسون بين الضغط والقلق عند العلميين:

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
ضغط علمي	126.1519	17.65487	79
قلق علمي	57.5190	7.19662	79

Correlations

		ضغط علمي	قلق علمي
ضغط علمي	Pearson Correlation	1	.043
	Sig. (2-tailed)		.706
	N	79	79

الملاحق.

قلق علمي	Pearson Correlation	.045	1
	Sig. (2-tailed)	.706	
	N	79	79

بيرسون بين الضغط والقلق عند الأدبيين:

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
ضغط أدبي	122.8627	17.24067	51
قلق أدبي	54.7843	6.89439	51

Correlations

		ضغط أدبي	قلق أدبي
ضغط أدبي	Pearson Correlation	1	.305*
	Sig. (2-tailed)		.030
	N	51	51
قلق أدبي	Pearson Correlation	.305*	1
	Sig. (2-tailed)	.030	
	N	51	51

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).