



و وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عمار ثليجي الأغواط
كلية : العلوم الاجتماعية
قسم : علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا

العنوان

الضغوطات النفسية و علاقتها بقلق المتحان شهادة البكالوريا
لدى التلاميذ سنة ثالثة ثانوي بالأغواط
دراسة ميدانية

مذكرة مكملة في إطار مقتضيات نيل شهادة الماستر
تخصص علم النفس المدرسي

تحت المشرف
د. كزواي عطاء الله

من إعداد الطالبتين :
عميرات بشرى
عبو أميرة

السنة الجامعية 2024/2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
خَلَقَ الْمَوَدَّعَةَ
وَالْحَيَاةَ وَالْمَوْتَ
وَالْحَيَاةَ وَالْمَوْتَ
وَالْحَيَاةَ وَالْمَوْتَ



شكر وتقدير

الحمد لله الذي انار لنا درب العلم والمعرفة واعاننا على أداء هذا الواجب

ووقفنا الي إنجاز هذا العمل

نتوجه بجزيل الشكر ولامتنان الي كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد

علي انجاز هذا العمل

ونخص بالذكر الاستاذ المشرف " كزوي عطاء الله " الذي لم يبخل علينا

بتوجيهاته ونصائحه القيمة الذي كان عوننا لنا في اتمام هذه المذكرة

كما نتقدم بالشكر مسبقا لاعضاء لجنة المناقشة كل باسمه علي الوقت والجهد الذي خصصوه

لمطالعة هذا العمل

الإهداء

م الله والحمد لله كثيرا علي ان وفقنا لي اتمام هذا العمل المتواضع ها انا اوقف شمار جهدي بعد مشوار خمس سنوات
قد تحقق حلمي، وهدى العمل لي الذي وهبني كل ما يملك حتي احقق له امله لي من كان يدفعني قدما نحو الامام لنيل
تنغي لي من كلفه الله بالهبة والوقاي من احمده باسمه بكل افتخار والذي لم يخل علي يوما بشيء لي الذي استند عليه
وبكل فخر "ابي الغالي اطل الله عمره.

أميرة

الإهداء

الله حبا وشكرا وامتنان على البدء والنتام، واخره عودنا الحمد لله رب العالمين، بعد تعب ومشقة وامت خمسة سنوات في سبيل العلم والحلم والهدى في طياتها وسنيات الليالي، واذ صبح عناني اليوم للعين قرّة، ها انا اليوم اوقف على عتبة تحزبي واقتطف ثمار تعبي واذ رفع قبعتي بك فر، فاللهم كل الحمد قبل ان ترضى وكل الحمد اذا رضيت وكل الحمد بعد الرضا لانك وفقتني على اتمام هذا النجاح وتحقيق حلمي.
بكل حب وهدى ثمرة نجاحي وتحزبي على الذي نين اسمى باجمل الالقاب من و عملي بلا حدود واطعاني بلا مقابل الى من علمني ان الدنيا كفاح وسلاحها العلم والمعرفة واعلمي الاول في مسيرتي وسندي وقوتي وملوذي بعد الله، فري واعتزازي لي "والدي"

بشرى

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين الضغط النفسي وقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، بالإضافة إلى التعرف على العلاقة بين الضغط النفسي وقلق الامتحان، والكشف عن الفروق في هذه العلاقة بناءً على متغيري الجنس والتخصص.

لاختبار فرضيات الدراسة، تم استخدام المنهج العلائقي، وتم تطبيق الدراسة على عينة عشوائية طبقية مكونة من 130 تلميذاً وتلميذة. أما أدوات الدراسة، فقد تم استخدام مقياس الضغط النفسي المدرسي لبوفاتح (2012) ومقياس قلق الامتحان لغربي (2015). وتم التأكد من الخصائص السيكومترية للأداتين، وتحليل البيانات إحصائياً تم استخدام اختبار (ت) لعينة واحدة، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، ومعادلة دلالة الفرق بين معاملات الارتباط، وذلك باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية SPSS الإصدار 25 اسفرت الدراسة على النتائج التالية :

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية للضغط النفسي في ظل متغير الجنس لدى أفراد العينة

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية لدرجة القلق في ظل متغير الجنس لدى عينة الدراسة

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية للضغط النفسي وقلق الإمتحان في ظل متغير السن لدى أفراد العينة

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

الكلمات المفتاحية: الضغط النفسي، قلق الامتحان، تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

Study Summary :

The main purpose of this article is to provide information on the importance of the Islamic faith and the importance of the Islamic faith in the Islamic world, The Prophet Muhammad (peace and blessings of Allah be upon him) said: "I am the one who has the power to make peace with Allah and His people. The company has a large number of employees, including the director of the company, and the director of the company, who will be responsible for the production of 130 million copies. The author of the book, Theodore Roosevelt, was born in 1942 in New York City (2012) and died in New York City (2015). And the people of the country are very happy, and the people of the country are very happy () with their families and friends, their families, their families, their families The latest version of the SPSS 25.0 software, including the latest version of the SPSS 25.0 software, is available in 25 languages. The islamic calendar of the month of july: We are going to have a good time in the month of july, and we will have a good time in the month of july

We are going to have a good time in the month of july The islamic world is a place where the islamic world is a place where the islamic world is a place where the islamic world is a place where the islamic world is a place The sultanate of the sultanate of the sultanate of the sultanate of the sultanate.

,The main purpose of the project: to prepare a meal

الفهرس

الصفحة	العنوان
	شكر واهداء
4-1	مقدمة
الإطار النظري للدراسة	
05	الإشكالية
09	2- فرضيات الدراسة
10	3- أهمية الدراسة
11	5- أسباب اختيار الموضوع
11	6- مفاهيم الدراسة
13	7- دراسات سابقة
الفصل الأول : الضغط النفسي	
18	تمهيد
18	1- تعريف الضغوط
19	2- تعريف الضغوط النفسية
20	3- نظريات الضغط النفسي
22	4- أنواع الضغوط النفسية
26	5- أسباب الضغط النفسي
31	6- أعراض الضغط النفسي

الإطار التطبيقي

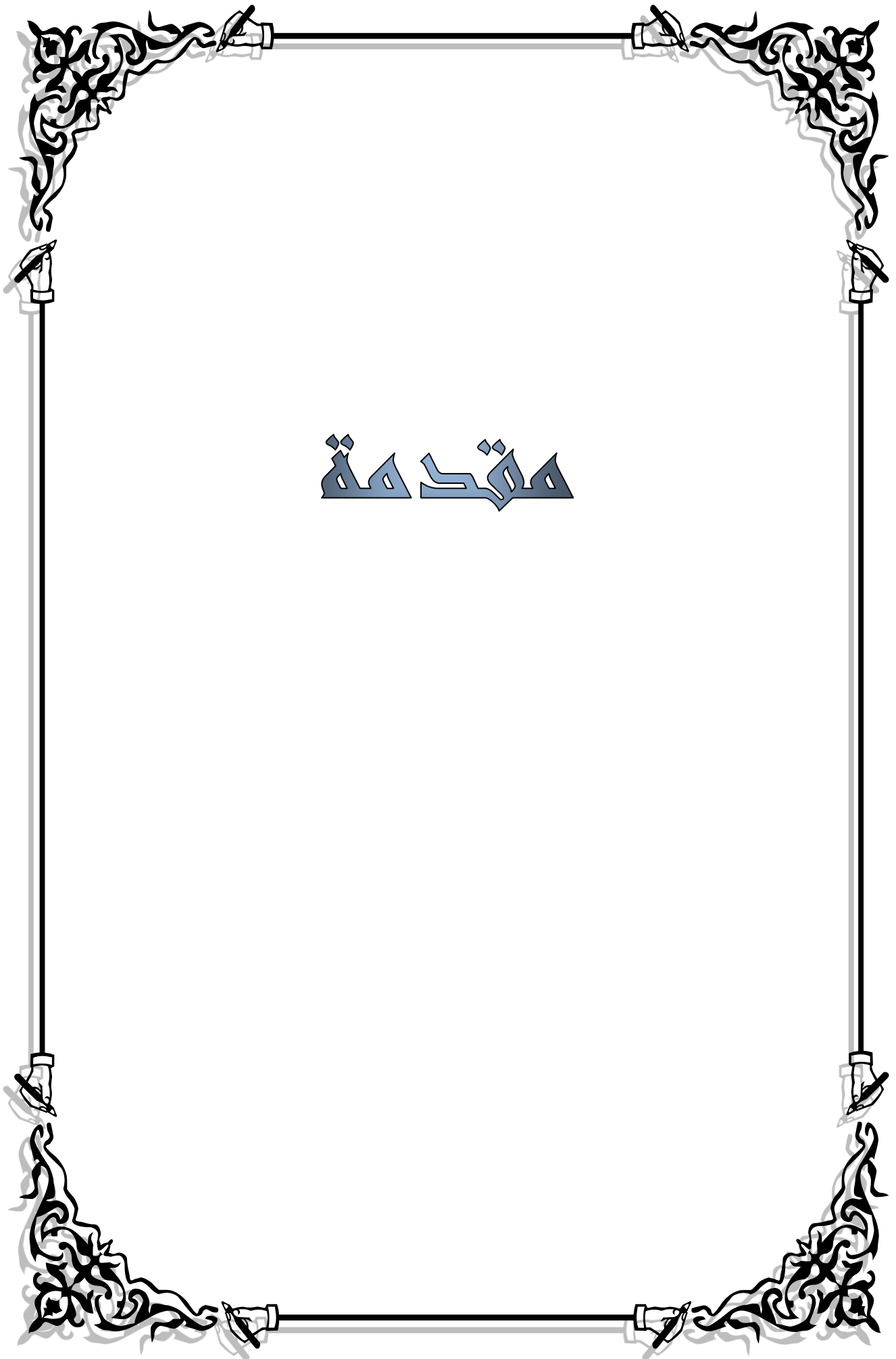
07	7- مصادر الضغوط النفسية
34	8- العوامل المؤثرة في الضغط النفسي
35	9- إستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي
31	خلاصة الفصل
الفصل الثاني : قلق الإمتحان	
39	تمهيد :
39	أولا : القلق
39	1- مفهوم القلق
40	2- أنواع القلق
41	3- أسباب القلق
42	4- أعراض القلق
43	5- النظريات المفسرة للقلق
45	6- علاج القلق
47	ثانيا : قلق الامتحان
48	1- مفهوم قلق الامتحان
49	2- تصنيف قلق الامتحان
52	3- عوامل قلق الامتحان
55	4- مكونات قلق الامتحان
56	5- نظريات قلق الامتحان
60	خلاصة الفصل :
الإطار التطبيقي	

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة	
70	تمهيد
70	المنهج المتبع في الدراسة
71	الدراسة الاستطلاعية:
71	أهداف الدراسة الاستطلاعية
71	عينة الدراسة الاستطلاعية
71	وصف الأدوات المستعملة في الدراسة:
72	حدود الدراسة :
73	عرض ومناقشة نتائج الدراسة
75	تحليل بيانات الدراسة
80	التعليق على النتائج
85	خاتمة
90	قائمة المصادر والمراجع

فهرس الجداول

73	الجدول رقم 02 : يبين توزيع العينة حسب السن
74	الجدول رقم 03 : نتائج اختبار التوزيع الطبيعي
75	الجدول رقم 04 : المتوسطات المرجحة والاتجاه العام لها
75	الجدول رقم 05 : جدول يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاتجاهات التلاميذ حول مقياس الضغط النفسي وقلق الإمتحان
79	جدول 06 : اختبار التباين الأحادي ANOVA لتوضيح الفروق احصائية في مستوى الضغط النفسي وعلاقته بقلق الإمتحان تعزى لمتغير الجنس

80	جدول 07 اختبار التباين الأحادي ANOVA لتوضيح الفروق احصائية في مستوى الضغط النفسي وعلاقته بقلق الإمتحان تعزى لمتغير الجنس
81	جدول 08 اختبار التباين الأحادي ANOVA لتوضيح الفروق احصائية في مستوى الضغط النفسي وعلاقته بقلق الإمتحان تعزى لمتغير السن
فهرس الأشكال	
73	الشكل رقم 01 : توزيع العينة حسب نوع الجنس
74	الشكل رقم 02 : يبين توزيع العينة حسب الفئة العمرية
75	الشكل رقم 03 : يبين توزيع العينة حسب الأصل الجغرافي



مقدمة

مقدمة :

يواجه الطالب في العصر الحالي العديد من الضغوط والمشكلات نتيجة لمتطلبات الحياة المتزايدة والتغيرات السريعة في مجالات التعليم والتكنولوجيا والاقتصاد والسياسة والمجتمع والأسرة. هذه التغيرات تتطلب طرق تفكير وأساليب تعامل جديدة تختلف عما كان مألوفًا في السابق. الضغط النفسي هو حالة من التوتر التي تهدد الكائن الحي، ويظهر بأشكال متعددة تتراوح من البسيط إلى الحاد، والذي قد يؤدي إلى مشكلات نفسية أو حتى عضوية إذا استمر لفترة طويلة. ومع ذلك، فإن للضغط النفسي بعض الوظائف الإيجابية، حيث يساعد الفرد على تنمية شخصيته وتحقيق التوافق بينه وبين متطلبات بيئته، ويمكن أن يزيد من تطلعاته وطموحاته المستقبلية. (عبد الله محمد الزراد، 1984 ص 79.78)

من بين المشكلات النفسية التي يواجهها الطلاب قلق الامتحانات، والذي يظهر في أي وقت من العام الدراسي كلما أعلن المدرس عن اختبار أو امتحان. أكدت العديد من الدراسات أن القلق يؤثر بشكل كبير على الفرد في مواقف الامتحان، ويتجلى ذلك في الشعور بالتوتر والخوف والارتباك. الاختبارات تعد جزءًا من القلق العام الذي يثيره موقف الاختبار، ويعبر عن مشكلة نفسية انفعالية فردية يمر بها الطلاب خلال فترة الامتحانات، حيث يتمثل ذلك في الخوف من عدم النجاح. (عبد المعطي، 2006 ، ص 85) وانطلاقاً مما سبق، جاءت دراستنا لمحاولة فهم العلاقة بين الضغوط النفسية وقلق الامتحانات لدى طلاب السنة الثالثة ثانوي. لدراسة هذه المشكلة، قمنا بتقسيم الدراسة إلى جانبين: نظري وتطبيقي.

الجانب النظري

يحتوي الجانب النظري على الفصول التالية:

- **الفصل الأول** :تناولنا فيه مشكلة الدراسة وفرضياتها وأهميتها، بالإضافة إلى توضيح المفاهيم الإجرائية، وعرض الدراسات السابقة المرتبطة بهذه الدراسة.

الجانب النظري

الفصل الثاني: الضغط النفسي

بدأنا هذا الفصل بتمهيد، ثم تناولنا أهم المفاهيم المتعلقة بالضغط النفسي، شملت أنواع الضغط النفسي، مصادره، وأعراضه، وأبعاده، وطرق قياسه. في النهاية، قمنا بتقديم ملخص للفصل.

الفصل الثالث: قلق الامتحان

بدأنا هذا الفصل بتمهيد، ثم تطرقنا إلى مفهوم القلق وأنواعه، والمفاهيم المتعلقة بقلق الامتحان، بالإضافة إلى تصنيفات ومكونات قلق الامتحان. شمل الفصل أيضًا نظريات قلق الامتحان، وأعراضه، وأسبابه، وطرق قياسه. في الختام، قدمنا ملخصًا للفصل.

الجانب التطبيقي:

الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية

يشمل هذا الفصل على تمهيد يوضح المنهج المتبع، الدراسة الاستطلاعية، مكان وزمان إجراء الدراسة، وظروفها. يتضمن أيضًا وصف عينة الدراسة الاستطلاعية، وصف أداة القياس، والخصائص السيكومترية المستخدمة. في الدراسة الأساسية، شمل الفصل مكان إجراء الدراسة، ظروفها، خصائص عينة الدراسة، والأساليب الإحصائية المستخدمة، مع تقديم ملخص للفصل في النهاية.

الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الدراسة

يحتوي هذا الفصل على تمهيد، يليه عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة، ثم عرض وتحليل نتائج الفرضيات الجزئية بدءًا من الفرضية الأولى حتى الفرضية السادسة. يتضمن الفصل أيضًا مناقشة وتفسير نتائج الدراسة، حيث تم مناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة والفرضيات الجزئية بالتتابع، وصولًا إلى الفرضية السادسة. في النهاية، قدمنا ملخصًا للفصل.

المفصل الأول:

الإشكالية :

تشمل العملية التربوية والتعليمية العديد من المحاور الأساسية التي تساهم في نجاح تنشئة الأجيال. تبدأ هذه المحاور بتحديد أهداف التعليم والتخطيط له، ثم استخدام الوسائل التعليمية المناسبة، وأخيراً تأتي عملية التقويم لمعرفة مدى تحقيق أهداف التعلم. يُعتبر الاختبار من أهم أدوات التقويم، حيث يُعد إجراءً منظماً يهدف إلى تحديد مقدار ما تعلمه الطلاب. يلعب الاختبار دوراً حاسماً في تحديد انتقال الطالب من مستوى إلى آخر، بدءاً من المرحلة الابتدائية، مروراً بالمرحلة المتوسطة، وصولاً إلى المرحلة الثانوية. (نائل إبراهيم 2008 ص97).

تُعتبر المرحلة الثانوية مرحلة مهمة، وخاصة السنة الثالثة ثانوي التي تُختتم بامتحان شهادة البكالوريا. هذا الامتحان يُعتبر خطوة حاسمة ومهمة في حياة كل طالب، مما قد يؤدي إلى شعور البعض بالخوف والقلق، وهو ما يُعرف بقلق الامتحان. وفقاً لنظرية ماندلر وسارسون المعرفية الانفعالية، يُفسر قلق الامتحان كنتيجة لمكونات معرفية وأخرى فيزيولوجية. تشمل المكونات المعرفية انطباعات عدم القدرة، بينما تتمثل المكونات الفيزيولوجية في نشاط الجهاز العصبي. هذه المكونات مترابطة وتمثل جزءاً من قلق الحالة. (غزال نعيمة وبن زاهى منصور 2014ص:399).

تؤكد النظرية أن التأثير الرئيسي للقلق في المواقف الاختبارية يتمثل في دخول وتأثير عوامل أخرى، حيث يؤدي القلق العالي إلى استجابات غير مرتبطة بالمهام المطلوبة مثل عدم

التركيز والميل نحو الأخطاء أو الاستجابات الذاتية التي تتداخل مع الاستجابات الضرورية لإنجاز المهام الأساسية بنجاح في الموقف الاختباري. لقد تم تبني هذه النظرية لدراسة هذا المتغير.

استناداً إلى ما تناولته نظرية ماندلر وسارسون، فإن قلق الامتحان يمثل مشكلة حقيقية تواجه العديد من التلاميذ، خاصة في مرحلة الثانوية. يتجلى هذا القلق في شعور المتعلم بالتوتر والانزعاج قبل أو أثناء أداء الاختبار، مما يسبب له الارتباك والتشويش والتردد، ويؤثر سلباً على أدائه. تجدر الإشارة إلى أن حالات القلق الشديدة قد تؤدي إلى شعور المتعلم بعدم الاستقرار في حياته النفسية والاجتماعية والتربوية، حيث تتضح مظاهر التوتر والضيق والأرق والرغبة والخوف بين التلاميذ الذين يعانون من قلق الامتحان. (بندر الشريف 2015 ص 363،)

مع ذلك، هناك درجة من القلق تُعتبر صحية وإيجابية للإنسان بشكل عام وللتلاميذ بشكل خاص، إذ تدفعهم لبذل الجهد وتقادي الكسل والعجز. يظهر هذا بشكل واضح لدى المراهقين المتمدرسين، حيث يُعدّ شعور التلميذ بالقلق من الامتحان دليلاً صحياً على اهتمامه وحرصه، لأن هذا الشعور يدفعهم للعمل والاجتهاد لتحقيق النجاح والتفوق. لذا، فإن قلق الامتحان يمكن أن يكون إيجابياً من جهة وسلبياً من جهة أخرى.

وعند الحديث عن مستويات قلق الامتحان ودرجاته، فهي تتفاوت بين مرتفعة ومنخفضة ومتوسطة. على سبيل المثال، أظهرت دراسة العجمي (1999) أن مستوى قلق الامتحان لدى طالبات كلية التربية كان متوسطاً. (صلاح باشا 2000 ص 31)

اهتم علماء النفس والتربية بدراسة موضوع قلق الامتحان وعلاقته بمختلف المتغيرات، ومن بين هذه المتغيرات عامل الجنس. أثبتت العديد من الدراسات وجود فروق في درجة الشعور بقلق الامتحان بين الذكور والإناث. على سبيل المثال، توصلت دراسة العجمي (1999)، الكمالي (2005)، دراسة أبو عزب (2008)، ودراسة السباطي (2009) إلى أن درجات قلق الامتحان لدى الإناث تختلف بشكل ذي دلالة إحصائية عن درجات قلق الامتحان لدى الذكور. من ناحية أخرى، أظهرت دراسة السيد (1995) وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث لصالح الذكور.

ومع ذلك، هناك دراسات أخرى، مثل دراسة بنجامين (1981)، التي تؤكد عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في درجات قلق الامتحان. بالإضافة إلى ذلك، أظهرت دراسة أبو جبر (2012) أن مستوى قلق الامتحان كان متوسطاً، بينما كانت دافعية الإنجاز مرتفعة، كما أظهرت عدم وجود فروق في قلق الامتحان تُعزى لمتغير الجنس.

وأظهرت دراسة عبد الله (2011) أن مستوى قلق الامتحان ومظاهره لدى الطلبة كان متوسطاً، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لقلق الاختبار تُعزى إلى متغير الجنس. أما دراسة غزال (2014) فقد أظهرت نتائجها عدم وجود علاقة بين قلق

الامتحان والدافعية للإنجاز لدى عينة الدراسة، وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص.

يرى هانز في نظريته الفيزيولوجية، والتي تم تبنيها في دراسة هذا المتغير، أن الضغط النفسي هو حالة من الاضطرابات وعدم كفاية الوظائف المعرفية. يتضمن هذا الضغط المواقف التي يدرك فيها الفرد وجود فجوة بين المتطلبات الداخلية أو الخارجية وقدرته على الاستجابة لها، مما يؤدي إلى ظهور مؤشرات على أن الفرد أو التلميذ يعاني من ضغط نفسي، مثل سرعة الغضب والانفعال المبالغ فيه حيال المشاكل البسيطة، ضعف الطاقة وقلة الإنجاز، انخفاض قدرة التلميذ على التركيز والتذكر، وعدم الثقة بالنفس. (بندر

الشريف 2015 ص 364)

تتعدد أنواع الضغط النفسي بين الجيد والسيئ، المؤقت والمستمر، الداخلي والخارجي. هذه الأنواع يمكن أن تكون لها آثار سلبية أو إيجابية. من الناحية السلبية، وجدت دراسة فيصل (1984) أن التعرض لضغوط نفسية يؤدي إلى انشغال الفرد ونقص في الكفاءة المعرفية. وأظهرت دراسة إبراهيم (2006) أن مستويات الضغوط النفسية مرتفعة، كما توصلت دراسة نقايس (2018) إلى أن مستوى الضغط النفسي مرتفع، مما يؤثر في مجالات الحياة المختلفة، بما في ذلك الحياة المدرسية والأسرية والاجتماعية.

الفصل المنهجي للدراسة

أما من الناحية الإيجابية، فهناك مجموعة من الأساليب التي تساعد التلميذ على تحقيق أهدافه، مثل تنمية القدرات المعرفية، تطوير الشخصية، مواجهة الصعوبات والمواقف، تحقيق الذات، إثراء الرصيد المعرفي، وزيادة المستوى التحصيلي.

ولقد جاءت دراستنا لتسليط الضوء على الضغوط النفسية وقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي مما جعلنا نطرح التساؤل التالية :

هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية وقلق الامتحان لدى تلاميذ ثالثة ثانوي؟

وتتجزء الإشكالية الى تساؤلات الدراسة وتندرج تحتها التساؤلات الدراسة التالية:

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغط النفسي في ظل متغير الجنس لدى أفراد العينة؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدرجة القلق في ظل متغير الجنس لدى أفراد العينة؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغط النفسي وقلق الإمتحان في ظل متغير السن لدى أفراد العينة؟

2- فرضيات الدراسة :

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغط النفسي في ظل متغير الجنس لدى أفراد العينة

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدرجة القلق في ظل متغير الجنس لدى أفراد العينة

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغط النفسي وقلق الإمتحان في ظل متغير السن

لدى أفراد العينة

3- أهمية الدراسة :

يعتبر امتحان شهادة البكالوريا من أهم الاختبارات التي يواجهها الطلاب، ويشكل للتلاميذ المقبلين على اجتيازه تحديات نفسية وضغوطاً خاصة. بناءً على هذا الاعتبار، قمنا بدراسة تحليلية لأهمية الحالة النفسية لهؤلاء الطلاب ومدى تأثير الضغط النفسي على أدائهم.

استخدمنا في دراستنا مقياس الضغط النفسي "للفنستين" كأداة رئيسية لتقييم مستوى الضغط النفسي لدى الطلاب. وهدفنا من هذه الدراسة هو توفير المعلومات الضرورية للجهات المعنية بالتعليم لفهم تأثير الضغط النفسي على الطلاب المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا.

ومن خلال تقديم هذه المعلومات، نسعى إلى تسليط الضوء على أهمية معالجة هذه القضايا وتقديم الدعم النفسي والعاطفي المناسب للطلاب بهدف تخفيف الضغط النفسي وتحسين أدائهم في الامتحانات. وبهذا، نسعى إلى تحفيز التحصيل الدراسي ورفع مستوى التفوق لدى هذه الفئة من الطلاب.

5- أسباب اختيار الموضوع

قمنا باختيار هذا الموضوع لأسباب عدة، منها الرغبة الطبيعية للإنسان في فهم الحقيقة والبحث عن الإجابات عن التساؤلات التي تشغل باله. لذا، قررنا التركيز على دراسة علاقة الضغط النفسي بامتحان شهادة البكالوريا، نظراً لانتشار هذا الضغط كاضطراب نفسي بين التلاميذ المقبلين على الامتحانات الرسمية. ومن الأسباب التي دفعتنا لاختيار هذا الموضوع هو تجربتنا الشخصية بمرورنا بتلك المرحلة وتجربة الضغط النفسي الذي ميزها.

6- مفاهيم الدراسة

1- الضغط النفسي:

1- الضغط لغويًا يُعرف بأنه تطبيق القوة على شيء ما، مما يؤدي إلى تقليص حجمه أو تغيير شكله. في اللغة العربية، كلمة "ضغط" تأتي من الفعل "ضَغَطَ"، ويعني ممارسة القوة أو التأثير على شيء معين. يمكن أن يكون لهذا الفعل معانٍ متعددة تعتمد على السياق

2- التعريف الاصطلاحي:

يعرفه "محمد قاسم عبد الله بوجود عوامل خارجية تحدث لدى الفرد إحساسا بالتوتر الشديد، وعندما تزداد فقد يفقد قدراته على الاتزان والتكيف تغير نمط سلوكه وشخصيته (محمد قاسم عبد الله، 2001، ص 11).

كما يعرفه لازاروس " Lazarus بأنه مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى الاستجابات المترتبة عليها وكذلك تقدير الفرد المستوى الخطر وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف (محمد حسن العلاوي 1998 ص 13)

كما يعرفه " هارون الرشيدى 1999 " بأنه حالة من الاضطرابات وعدم كفاية الوظائف المعرفية، ويتضمن المواقف التي يدرك فيها الفرد بأن هناك فروقا بين ما يطلب منه سواء كان داخليا أو خارجيا وقدراته على الاستجابة لها. وليد (السيد خليفة، 2008، ص 132).

القلق:

1-التعريف اللغوي :

تأتي كلمة "قلق" من الفعل "قَلِقَ"، والذي يعني اضطرب وانزعج ولم يستقر. يمكن أن يفهم القلق على أنه شعور بالخوف أو التوتر بشأن أمر غير محدد أو موقف معين.

في السياق اللغوي:

• قَلِقَ يَقْلُقُ قَلْقًا: يعني اضطرب ولم يهدأ.

• القلق: حالة من عدم الاستقرار النفسي نتيجة توتر أو خوف.

هذا الشعور يمكن أن يكون له أسباب متعددة، سواء كانت واضحة ومباشرة أو غير واضحة ومبهمة، وقد يؤثر على الفرد جسديًا وعقليًا.

2-التعريف الإصطلاحي :

حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان، ويسبب له كثير من الضيق والألم والقلق يعني الانزعاج والشخص القلق يتوقع منه الشر دائما. (أبو عزب، 2008 ص 08)

3-قلق الامتحان:

هي حالة نفسية تتعلق بالخوف والتوقع أي انه حالة انفعالية تعتري بعض الطلبة قبل وأثناء الامتحانات مصحوبة بتوتر وتحفز وحدة انفعال وانشغالات عقلية سالبة تتدخل مع التركيز المطلوب أثناء الامتحان مما يؤدي سلبا على المهام العقلية في موقف الامتحان (أبو عزب، 2008 ص 10)،

7- دراسات سابقة :

1-دراسات في قلق الامتحان

1-دراسة عدنان فرح وعدنان عتوم ونصر العلي 1993 حول العلاقة بين قلق الاختبار والأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى طلبة الثانوية العامة، حيث طبقت الدراسة على عينة مكونة من 292 طالبا وطالبة من المدارس الحكومية التابعة لمدينة أريد في الفروع الأدبية والعلمية باستخدام مقياس سوين لقلق الاختبار واختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية قد أسفرت نتائج الدراسة عن الآتي:

وجود فروق ذات دلالة بين علامات الطلبة على قلق الإختبار حسب تباين نمط التفكير العقلاني واللاعقلاني. وجود فروق ذات دلالة في علامات قلق الإمتحان تعزى للجنس والتخصص الأكاديمي. عدم وجود فروق ذات دلالة في علامات الطلبة لقلق الإمتحان تعزى إلى التفاعل بين الجنس والتخصص الأكاديمي

دراسة موسى أبو زيتون: 1988 حول العلاقة بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي العام لدى طلبة الثانوية العامة بمدارس محافظة أربد وأختار عينة مكونة من 412 طالب وطالبة وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- هناك علاقة دالة إحصائيا بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي العام.

- هناك فروق في التحصيل الدراسي العام تعزى إلى مستوى قلق الامتحان.

- لا يوجد فروق في مستوى قلق الامتحان تعزى إلى الجنس. كشفت الدراسة عن وجود فروق في مستوى قلق الامتحان تعزى إلى فرع التعليم الأدبي (

2- دراسات في الضغوط النفسية:

أ- دراسة البرعاوي 2001 هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق الفردية بين طلبة الجامعة في تقدير مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بكل من عامل الجنس ومستوى الدراسة ونوع الدراسة ومكان الإقامة وكذلك التعرف على أكثر المواقف والإبعاد عن التي تشكل ضغطا عليهم، وتكونت الدراسة من 650 طالبا وطالبة من طلبة الجامعة

الإسلامية وتوصل الباحث إلى عدة نتائج أهمها توصلت الدراسة إلى وجود فروق في تقدير الطلبة المصادر الضغوط تعزي لمتغير مستوى الدراسة ومكان الإقامة، بينما لا توجد فروق تعزي المتغير الجنس ونوع الدراسة. (كمال دخان، 2006، ص369)

ب- دراسة العنزي 2004 دراسة بعنوان علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الشخصية لدى العاملين في المرور بمدينة الرياض وتهدف الدراسة إلى التعرف على طبيعة

الضغوط النفسية والكشف عن مصادرها، كما تهدف الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية كظاهرة وبين متغيرات الشخصية ومعرفة الخصائص المميزة لرجل المرور المضغوط نفسياً في ضوء هذه المتغيرات، وقد كانت أداة الدراسة عبارة عن إستبيان من إعداد الباحث، وقد قام بتطبيق الدراسة على العينة والبالغ عددهم 150 من العاملين في المرور من الأفراد والضباط وقد استخدم الباحث المنهج المسحي في الدراسة

النفسية وقلق الامتحان لدى هؤلاء الطلبة اعادة صياغة

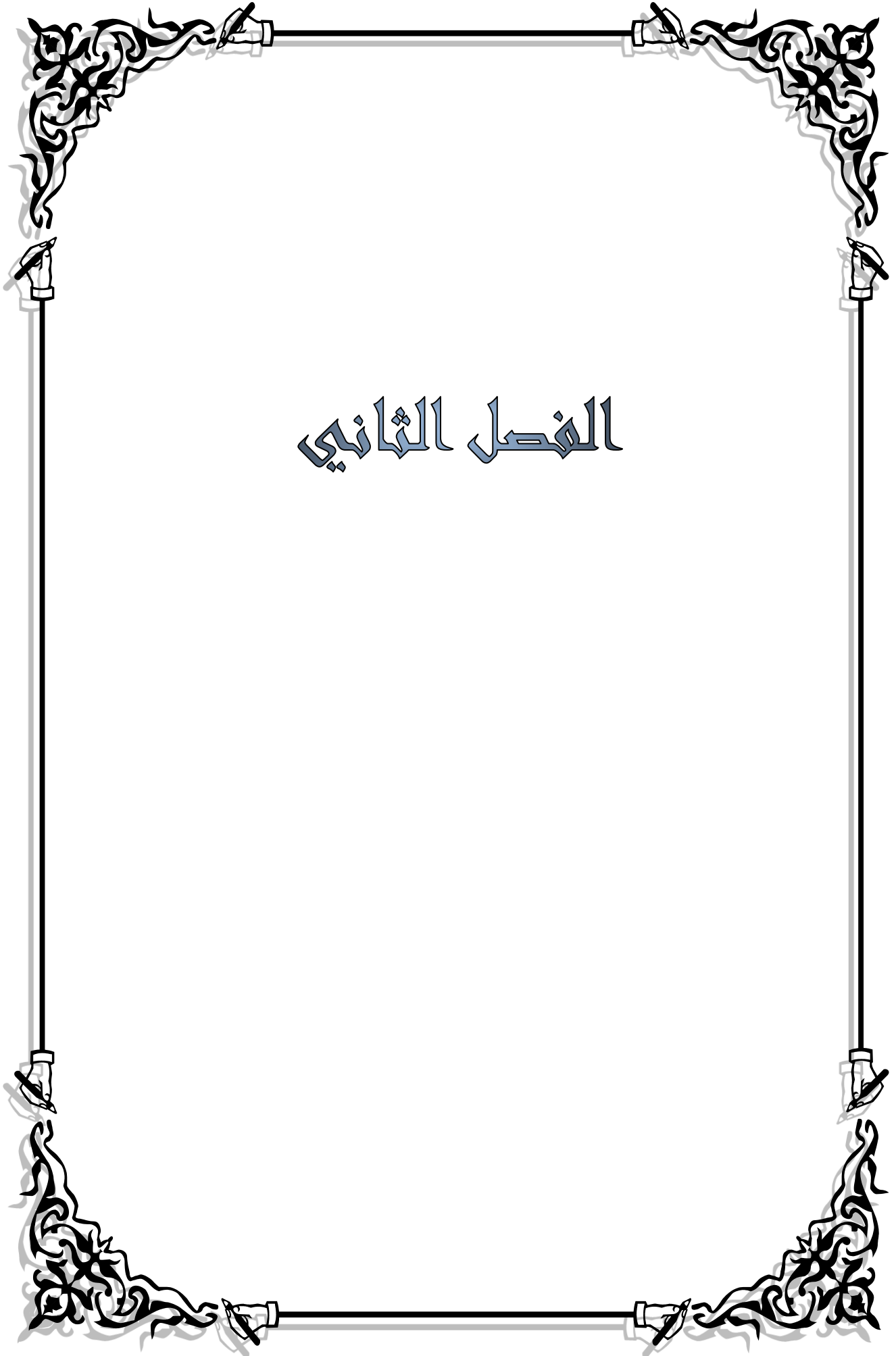
التعقيب على الدراسات السابقة :

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة ومقارنتها بالدراسة الحالية، تبين أن هناك نقاط تشابه بينها وبين الدراسة الحالية. ومع ذلك، فإن الدراسات السابقة تناولت أنواعاً متعددة من الضغوط بناءً على أهداف الدراسة وعيانتها، بما في ذلك الضغوط النفسية، المادية، الإدارية،

وضغوط العمل، بالإضافة إلى دراسات تناولت بعض أنواع القلق التي يعاني منها الأفراد. كما كانت هناك العديد من الدراسات التي ركزت على الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلاب الجامعيون. وخلصنا إلى أن هناك فروقاً في مستوى ونوع الدراسة، حيث اختلفت نتائج الدراسات بناءً على المتغيرات المستخدمة لقياسها وكذلك البيئات التي أُجريت فيها.

وقد كان التوجه العام للدراسات السابقة يتمحور حول أثر الضغوط المهنية والعمل، دون التركيز بشكل خاص على الضغوط النفسية الدراسية وعلاقتها باستجابة قلق الامتحان، على الرغم من أن القلق يُعد من أكثر الاستجابات المرتبطة بالضغوط النفسية المتعلقة بالامتحانات. تتوافق الدراسة الحالية مع دراسات المجموعة الأولى المتعلقة بالضغط النفسي، كونها تهتم بالضغط لدى الطلبة، ومع دراسات المجموعة الثانية المتعلقة بالقلق، كونها تناولت العلاقة بين القلق والتحصيل الدراسي. بناءً على ذلك، يركز بحثنا الحالي على موضوع الضغوط النفسية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، مع إبراز أثر بعض المتغيرات على مستوى كل من الضغوط النفسية وقلق الامتحان لدى هؤلاء الطلبة.

المفصل الثاني



تمهيد:

شهد موضوع الضغوط النفسية اهتمامًا متزايدًا من قبل العلماء والباحثين، نظرًا لتأثيره الكبير على حياة الإنسان وتعرضه لمختلف التحديات والمشاكل. تتأثر الأفراد بالضغوط على مستوى نفسي ومهني، ويتباين تأثيرها في مجال التدريس بين الأساتذة بحسب شدتها ونوعها. يتطلب التعامل مع هذه الضغوط تحديدها ومواجهتها بشكل فعال لتحقيق التوازن والتكيف المناسب في الحياة المهنية. في هذا الفصل، سنناقش مفاهيم الضغوط النفسية، أنواعها، أعراضها، والنظريات التي تفسرها (عسكر علي، 2000 ص 34.33)

1- تعريف الضغوط

في دراستنا، يُعتبر مفهوم الضغط النفسي محورياً، وسنقوم بتناوله من خلال استعراض معانيه في ، مع إبراز أهمية الأسس والنماذج التفسيرية التي يمكن من خلالها تجميع التعاريف الخاصة بهذا المفهوم. كما سنلقي الضوء على تعريف المختصين البارزين لهذا المصطلح.

1-1 تعريف لازاروس

الضغوط تمثل تلك الأحداث والمواقف غير السعيدة التي يواجهها الفرد، والتي تؤدي إلى إحساسه بحالة نفسية مميزة بالتوتر الشديد. كما تشمل الضغوط الاستجابات الانفعالية والسلوكية التي يظهرها الفرد عند تعرضه لمواقف أو أحداث غير مريحة. (حمد نايل العزیز 2009 ، ص 173)

1-2 تعريف ويليامز

ويليامز يشير إلى أن مصطلح الضغوط يعد واحداً من المصطلحات الأكثر عرضة للسوء استخداماً من قبل الباحثين، حيث يتم استخدامه غالباً للإشارة إلى السبب والنتيجة في آن واحد، نتيجة للتباس بين مفهومي الضواغط (Stressors) والضغوط (Stress). تأتي الضواغط لتشير إلى القوى والمؤثرات الموجودة في البيئة

الفصل الثاني : الضغط النفسي

المحيطة. أما مصطلح الضغوط فيعبر عن الحادث نفسه. وتعني الضغوط بشكل عام ردود الأفعال الفيزيولوجية والانفعالية والنفسية للأحداث أو الأشياء المهددة للفرد في بيئة العمل. (العبودي، 2008، ص 19).

3-1 تعريف جوردن

جوردون (1993) يعرف الضغط كالأستجابات النفسية والانفعالية والفيزيولوجية التي يظهرها الجسم تجاه أي مطلب يُدرك على أنه تهديد لرفاهية وسعادة الفرد. تلك التغييرات تسهم في إعداد وتأهيل الفرد للتكيف مع الضغوط، التي تُعتبر ظروفًا بيئية يحاول الفرد إما مواجهتها أو تجنبها. (ناضل وجيه محمد شعت 2005، ص 34 - 35)

1- تعريف الضغوط النفسية

لا يوجد تعريف محدد للضغوط النفسية، نظرًا لتعقيداتها وتشعباتها في عدة مفاهيم واتجاهات نظرية. يمكننا استكشاف هذه المفاهيم من خلال عرض وجهات نظر العلماء والباحثين المختلفة في هذا الصدد.

1-2 تعريف أكسون: "Axon"

تعريف الضغط النفسي وفقًا لأكسون هو الحالة التي ينشأ عندما يواجه الأفراد أحداثًا يدركون أنها تهدد وجودهم النفسي والجسدي، ويشعرون بعدم اليقين بقدرتهم على التعامل مع تلك الأحداث. (جمعة السيد يوسف، 2001، ص 956).

2-2 د تعريف ليفين وسكوتش

تعريف الضغط النفسي وفقًا لليفين وسكوتش يشير إلى حالة من الاضطراب وعدم كفاية الوظائف المعرفية للفرد، حيث يواجه مواقف يدرك فيها الفرد أن هناك فارقًا بين ما يُطلب منه وبين قدرته على الاستجابة لتلك المواقف. (هارون توفيق الرشيد، 2010، ص 20).

الفصل الثاني : الضغط النفسي

2- نظريات الضغط النفسي

تأخذ النظريات المختلفة في دراسة الضغط النفسي أطراً مختلفة تتراوح بين الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية. إليك عرضاً موجزاً لثلاثة نظريات فسرت الضغوط النفسية:

3-1 نظرية الإدراك الكلي للموقف سبيليرجر

نظرية الإدراك الكلي للموقف لـ سبيليرجر تركز على دراسة الضغوط من خلال الخصائص المحيطة التي يدركها الفرد بأنها مسببة للاضطرابات. يعتبر هذا النموذج ذو طابع هندسي، حيث ينظر إلى الضغوط الخارجية كمحفزات تؤدي إلى استجابات داخلية في الفرد.

3-2 نظرية هانز سيللي

نظرية هانز سيللي حول الضغط تأثرت بتخصصه في الطب، حيث قادته خبرته في هذا المجال إلى تفسير الضغوط بناءً على المفاهيم الفيزيولوجية. اكتشف سيللي أن هناك استجابة متسلسلة للضغوط يمكن التنبؤ بها، وأطلق عليها "الأعراض العامة للتكيف".

ترى نظرية سيللي أن الضغط يمثل استجابة لعوامل ضاغطة في البيئة، ويمكن تمييز الأفراد بناءً على كيفية استجابتهم لهذه البيئة الضاغطة. يعتبر سيللي أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضغط هي عبارة عن رد فعل طبيعي يهدف إلى الحفاظ على الكيان والحياة. (عبد الرحمن بن أحمد بن محمد هيجان، 1998، ص 15).

قسم سيللي مجموعة الأعراض التي تظهر نتيجة للضغط إلى ثلاث مراحل:

1. مرحلة الإنذار: تتميز بالاستجابة السريعة للضغوط، حيث يتم تنشيط جهاز الاستجابة العصبية الهرمونية لمواجهة المواقف الضاغطة.

الفصل الثاني : الضغط النفسي

2. **مرحلة المقاومة:** يحدث في هذه المرحلة التكيف المطول مع الضغوط، حيث يحاول الجسم التكيف مع الضغوط بموارده المتاحة.

3. **مرحلة الإنهاك:** تأتي هذه المرحلة عندما لا يتمكن الجسم من المواصلة في التكيف مع الضغوط المستمرة، مما يؤدي إلى إرهاق الجسم وانخفاض في الأداء والقدرة على مواجهة الضغوط.

هذه الثلاث مراحل تعكس استجابة الجسم للضغوط وتكيفه معها، وتساهم في فهم عملية التأثير الفيزيولوجي للضغط على الكائن الحي. (جاسم محمد عبد الله المرزوقي، 2008، ص74).

3-3 نظرية لازاروس

تعتبر من أوائل النظريات التي قدمت وجهة نظر معرفية نفسية لفهم الضغوط النفسية. يعرف لازاروس الضغط بأنه الحدث الذي يُقيمه الفرد بأنه ضار أو مهدد. وقد أسس نموذجًا للتقييم المعرفي يتضمن مرحلتين:

1. **مرحلة التقييم الأولي:** في هذه المرحلة، يقوم الفرد بتقييم الحدث ليحدد ما إذا كان سلبيًا أو إيجابيًا أو عاديًا. إذا وجد الفرد أن الحدث سلبي، فإنه يقوم بتقييم ما إذا كان ضارًا أو مهددًا أو تحديًا.

2. **مرحلة التقييم الثانوي:** في هذه المرحلة، يقوم الفرد بتقييم إمكانياته الشخصية والمادية والاجتماعية لمواجهة الحدث الذي قيمه كحدث ضاغط. يحاول الفرد تقدير ما إذا كانت لديه الموارد الكافية لمواجهة الأذى

والتهديد (أبو حطب فؤاد، 2003 ص 15)

وتنشأ الخبرة الذاتية من التوازن بين التقييم الأولي والثانوي، حيث يكون الضغط أقل كلما كانت إمكانيات التعامل مع الحدث مرتفعة، والعكس صحيح، حيث يزداد الضغط عندما تكون الإمكانيات غير كافية لمواجهة الحدث المقدر كضاغط.

الفصل الثاني : الضغط النفسي

بهذه الطريقة، تقدم نظرية لازاروس مفهوماً معرفياً معقداً يفسر كيفية تقييم الفرد للضغوط وتأثير ذلك على تجربته النفسية واستجابته للحدث المحيط. (فاروق السيد عثمان، 2008، ص 98).

3-4 نظرية موراي

تركز على أهمية فهم مفهومي الحاجة والضغط كمحددات أساسية للسلوك. يُعرّف الضغط في نظرية موراي بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تسهل أو تعوق جهود الفرد لتحقيق هدف معين. وتميز موراي بين نوعين من الضغوط:

1. **ضغط بيتا (Beta Stress)** يشير إلى تأثير الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد. هذا النوع من الضغوط يعتمد على تفاعل الفرد مع المحيط الخارجي وكيفية تقديره للتحديات والعقبات.

2. **ضغط ألفا (Alpha Stress)** يشير إلى الخصائص الفعلية للموضوعات ودلالاتها كما هي، بغض النظر عن تقدير الفرد لها. هذا النوع من الضغوط يعتمد على الواقع الذي يواجهه الفرد بغض النظر عن تفاعله معه. (فرج أحمد فرج 1978، ص 240)

من وجهة نظر موراي، يرتبط سلوك الفرد بشكل أساسي بالضغط من النوع البيتا، حيث يقوم الفرد بتقدير الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها، ويحاول ربطها بحاجاته الشخصية. عندما يحدث تفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة، يظهر مفهوم الألفا.

5-3- النظرية السلوكية

بمعنى آخر، عندما يتفاعل الفرد مع المواقف ويواجه الضغوط ويحاول تحقيق حاجاته، يتأثر سلوكه بالضغط الذي يمثل التقييم الشخصي للموقف، بالإضافة إلى الحاجة التي تدفعه لتحقيق الهدف. هذا التفاعل الثلاثي بين الموقف الحافز والضغط والحاجة يُعبر عنه موراي بمفهوم الألفا.

الفصل الثاني : الضغط النفسي

بشكل مبسط، يعكس المفهوم البيتا كيفية تقدير الفرد للموقف والتفاعل معه، بينما يعبر المفهوم الألفا عن التأثير المباشر لتقييم الفرد للموقف وضغوطه وحاجاته على سلوكه واستجابته.

6-3- النظرية الاجتماعية

الفرد كائن اجتماعي لا يمكنه العيش بمعزل عن الآخرين، فهو يتفاعل دائماً معهم، ولا شك أن سلوك الفرد يتأثر بطبيعة علاقته بهم. يتأثر الأفراد بمكونات البيئة التي يعيشون فيها، وهم جزء من النسق الاجتماعي، وبالتالي، فإن محاولة فهم سلوك الفرد ومشاكله خارج السياق الاجتماعي تقضي إلى فهم جزئي فقط.

كارسون يشير إلى أن الضغوط النفسية التي يعانيها الفرد تؤثر على أنماط التفاعل بين الأفراد، والضغوط النفسية كسلوك غير توافقي تنشأ من العلاقات الاجتماعية. هذا يعني أن الضغوط تحدث عندما يكون هناك إضطراب في أنماط العلاقات الشخصية، كما يحدث في الصراعات الزوجية وتوتر العلاقات بين أفراد الأسرة أو مع الآخرين. (عبد العظيم حسن 2006 ص 56).

فهم سلوك الفرد ومشاكله يتطلب النظر إلى السياق الاجتماعي الذي يتفاعل فيه، والتأثيرات التي تأتي من العلاقات الشخصية والبيئة المحيطة به.

3- أنواع الضغوط النفسية

1-4- الضغط النفسي الإيجابي هو النوع من الضغوط النفسية الذي يحمل تأثيراً إيجابياً على الفرد ويعزز من أدائه وتحفيزه نحو تحقيق الأهداف والنمو الشخصي. وفيما يلي بعض النقاط التي تمثل خصائص الضغط النفسي الإيجابي:

1. التحفيز والإثارة : يوفر الضغط النفسي الإيجابي حافزاً للفرد لتحقيق الأهداف والمضي قدماً نحو التحديات.

يساعد هذا الضغط على زيادة الحماس والإثارة التي تدفع الفرد للتفوق والنجاح.

الفصل الثاني : الضغط النفسي

2. تعزيز الثقة بالنفس :يساهم الضغط النفسي الإيجابي في بناء الثقة بالنفس لدى الفرد، حيث يعتبر تحقيق النجاحات والتغلب على التحديات فرصة لتعزيز الاعتقاد بقدرات الفرد على التكيف والتحمل.

3. تحسين الأداء العام :يمكن للضغط النفسي الإيجابي أن يؤدي إلى تحسين الأداء العام للفرد في مختلف المجالات، سواء في العمل أو الدراسة أو الأنشطة الشخصية، حيث يعمل على تعزيز التركيز والتفاني في

العمل (سمير شيخان ، 2003 ، ص 14)

4. تحسين النمو الشخصي :يمكن للضغط النفسي الإيجابي أن يعزز من تجربة الفرد للنمو الشخصي والمهارات الحياتية، حيث يعتبر التحدي والتفوق على الصعاب فرصة لتطوير القدرات والتعلم من التجارب.

5. تعزيز الشعور بالإنجاز :يوفر الضغط النفسي الإيجابي فرصة للفرد لتحقيق الأهداف وتحقيق النجاحات، مما يساهم في تعزيز الشعور بالإنجاز والرضا الذاتي.

بشكل عام، يمثل الضغط النفسي الإيجابي عنصرًا أساسيًا في دفع الفرد نحو التحفيز والتطور الشخصي، ويساعده على التكيف مع التحديات والتغلب عليها بشكل فعال.

4-2- الضغط النفسي السلبي:

يمثل التوتر والضغط الناتجة عن مجموعة من العوامل الخارجية التي تؤثر سلبًا على الحالة النفسية والجسمية للفرد. وفيما يلي بعض النقاط التي تمثل خصائص الضغط النفسي السلبي:

1. التوتر والشدة :يترتب على الضغط النفسي السلبي الشعور بالتوتر والضغط النفسية المستمرة، مما يؤثر سلبًا على الراحة النفسية والسلوكيات اليومية للفرد.

الفصل الثاني : الضغط النفسي

2. التأثير على الصحة الجسمية :يمكن أن يؤدي الضغط النفسي السلبي إلى ظهور أعراض مرضية مثل الصداع وآلام المعدة والتشنجات وارتفاع ضغط الدم، بالإضافة إلى آثاره السلبية على جهاز المناعة والجهاز الهضمي. (غازي،2014 ص12).

3. التأثير على الصحة النفسية :يمكن أن يؤدي الضغط النفسي السلبي إلى زيادة مستويات التوتر والقلق والاكتئاب، مما يؤثر على الحالة النفسية للفرد ويقلل من جودة حياته النفسية بشكل عام.

4. تداعياته على العمل والعلاقات الاجتماعية :يمكن أن يؤثر الضغط النفسي السلبي على أداء الفرد في العمل والعلاقات الاجتماعية، حيث يمكن أن يؤدي إلى تقليل الإنتاجية وتدهور العلاقات الشخصية والاجتماعية (محمد حسن محمد حمادات ، 2008 ، ص 168)

5. تأثيره على السلوك :يمكن أن يؤدي الضغط النفسي السلبي إلى تغييرات في سلوك الفرد، مثل الانسحاب والتجنب والعدوانية، مما قد يؤدي إلى تدهور العلاقات وزيادة الصراعات.

بشكل عام، يمثل الضغط النفسي السلبي تحديًا كبيرًا يواجه الأفراد في حياتهم اليومية، ويتطلب اتخاذ إجراءات فعالة للتعامل معه وتقليل تأثيراته الضارة على الصحة الجسدية والنفسية.

تقدم هذه التصنيفات فهمًا أكثر تفصيلاً لأنواع الضغوط التي يمكن أن يواجهها الفرد في حياته اليومية. وفيما يلي توضيح لبعض الأنواع المذكورة:

1. الضغوط الأسرية :تشمل التنافر الأسري والانفصال وفقدان الأحباء والفقر وغيرها. تلعب العوامل الأسرية دورًا كبيرًا في تشكيل حياة الفرد وتأثيره على حالته النفسية والعاطفية.

2. ضغوط النقص :تشمل نقص الموارد المادية أو الاجتماعية مثل الأصدقاء، وتمثل هذه الضغوط التحديات التي يمكن أن تؤثر على رفاهية الفرد وتحقيق احتياجاته الأساسية.

الفصل الثاني : الضغط النفسي

3. **ضغوط العدوان**: تشمل سوء المعاملة من الأسرة أو الأقران والأصدقاء، وتلعب هذه الضغوط دورًا في تشكيل تجارب الفرد وتأثيره على ثقته بالنفس وصحته النفسية.

4. **ضغوط السيطرة**: تشمل التأديب القاسي والعقوبات الصارمة، ويمكن أن تؤدي هذه الضغوط إلى تدهور علاقة الفرد بالسلطة وتأثير سلبي على تطوره الشخصي.

5. **ضغوط الجنس**: تشمل الإغراءات والعروض غير المرغوب فيها، وتمثل هذه الضغوط تحديات تتعلق بالتصرفات الجنسية وتأثيرها على الصحة النفسية والعاطفية.

6. **الضغوط البدنية**: تشمل القصور البدني أو العقلي أو الاجتماعي، ويمكن أن تؤدي هذه الضغوط إلى تحديات في تكيف الفرد مع متطلبات الحياة اليومية.

بشكل عام، توضح هذه الأنواع من الضغوط كيف يمكن أن تؤثر التحديات المختلفة على حالة الفرد النفسية والعاطفية، وتبرز أهمية التعامل معها بشكل فعال للحفاظ على الصحة والرفاهية العامة (. دايلي، 8113 ص41)

4- أسباب الضغط النفسي

1- الأسباب العامة للضغوط

المصادر الداخلية للضغط النفسي تتعلق بعوامل داخلية في الفرد نفسه، ومن أبرز هذه العوامل:

1-1 **نمط الشخصية**: يتعلق بطبيعة الشخصية والخصائص الفردية للشخص، حيث يمكن تصنيف الأفراد إلى أنماط شخصية مختلفة، مثل النمط "أ" الذي يتسم بالتطلع لإنجاز الكثير من المهام في وقت قصير والمبالغة في الطموحات، بينما يتسم النمط "ب" بالثقة والهدوء وتقبل الأمور ببساطة. تختلف استجابة كل شخص للضغوطات وفقًا لنمط شخصيته.

الفصل الثاني : الضغط النفسي

1-2 القدرة على التحمل والتكيف: يشير إلى قدرة الشخص على التعامل مع الضغوطات والتحمل منها، وتتأثر هذه القدرة بعوامل مثل التربية والتجارب السابقة والدعم الاجتماعي.

1-3 التفكير والتصورات السلبية: قد يكون للتفكير السلبي والتصورات السلبية دور في زيادة مستوى الضغط النفسي، حيث يؤثر الشعور بالقلق والتوتر على الرؤية الإيجابية للأمور ويجعل التحمل للضغوط أكثر صعوبة (عمار الطيب كشرود، 1994، ص 266)

هذه العوامل الداخلية يمكن أن تؤثر بشكل كبير على كيفية استجابة الفرد للضغوطات وتأثيرها على صحته النفسية والعاطفية. تعتبر فهم هذه العوامل أساسياً لتحديد الاحتياجات الشخصية وتطوير استراتيجيات التكيف والتحمل في مواجهة التحديات النفسي

2- المصادر الخارجية للضغوط النفسية:

تتعلق بالعوامل الخارجية التي يتعرض لها الفرد في بيئته الخارجية، ومن أبرز هذه العوامل:

1. 2-المشاكل الأسرية: تشمل نقص التأييد الأسري، والتناحر الأسري، وإنفصال الوالدين أو غياب أحدهما، ومرضى أحد الوالدين، وعدم الاستقرار المنزلي، وغياب الحوار والتفاهم وزيادة المجادلات. البيئة الأسرية المشحونة بالتوتر والخلافات تسهم في زيادة مستوى الضغط النفسي على الفرد (. بلقاسم ، شتوان ، 8112، ص110).

2-2المشاكل العملية: تشمل عدم الرضا عن المركز الوظيفي، أو الراتب، أو العلاقات مع الزملاء والمدراء، وزيادة المسؤوليات في العمل.

3-2- المشاكل المالية أو الاقتصادية: مثل انخفاض الدخل، وزيادة معدلات البطالة، وارتفاع تكاليف المعيشة (ماجدة بهاء الدين 2008 ، ص ص 30-31)

الفصل الثاني : الضغط النفسي

4-2- المشاكل الاجتماعية: مثل صعوبة تكوين الصداقات، والعزلة الاجتماعية، والتعامل مع صراعات الأجيال.

5-2- المتغيرات الطبيعية: مثل الكوارث الطبيعية مثل الزلازل والبراكين والأعاصير والفيضانات، وكذلك الظواهر الجوية المتطرفة والظروف البيئية القاسية.

6-2- الضغوط السياسية: تتعلق بعدم الرضا عن الحكم القائم، والصراعات السياسية، وهيمنة قوى خارجية .
(سلامه عبد العظيم حسن ، 2006)

7-2- الضغوط الكيميائية: مثل سوء استخدام العقاقير والكحول والنيكوتين والمخدرات.

هذه العوامل الخارجية يمكن أن تزيد من مستوى الضغط النفسي للفرد وتؤثر على صحته النفسية والعاطفية، وتتطلب تطبيق استراتيجيات للتكيف والتعامل معها بشكل فعال.

6- أعراض الضغط النفسي:

1-6 فيسيولوجية

الضغط النفسي يمكن أن يؤثر سلباً على النواحي الفسيولوجية للفرد، ويمكن رؤية هذا التأثير على النحو التالي:

1. زيادة إفراز الأدرينالين: يمكن أن يتسبب الضغط النفسي في إفراز كميات كبيرة من الأدرينالين في الدم، وهذا يؤدي إلى زيادة سرعة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم.

2. ارتفاع مستويات السكر في الدم: يمكن أن يزيد الضغط النفسي من إفراز الهرمونات المحفزة لإفراز السكر في الدم، مما يؤدي إلى زيادة نسبة السكر في الدم.

الفصل الثاني : الضغط النفسي

3. اضطرابات الأوعية الدموية: يمكن أن يتسبب الضغط النفسي في اضطرابات في الأوعية الدموية، مثل

تقلص الأوعية الدموية أو ارتفاع ضغط الدم، مما قد يؤدي إلى مشاكل صحية مثل الصداع والدوار

(. بهاء الدين، السيد عبيد، ،2008 ص33)

هذه التغيرات الفسيولوجية قد تكون جزءًا من رد فعل الجسم الطبيعي على الضغط النفسي، وتظهر لتمكن الجسم

من التعامل مع الوضع المحفز. ومع ذلك، يمكن أن يؤدي الضغط المزمن إلى مشاكل صحية أكثر خطورة على

المدى الطويل.

6-2جسدية:

- العرق الزائد
- التوتر العالي
- الصداع بأنواعه
- ألم في العضلات و خاصه الرقبه و الأكتاف
- عدم الانتظام في النوم أرق ، نوم زائد ، الاستيقاظ المبكر على غير العاده
- اصتكاك الأسنان
- الإمساك
- آلام الظهر و خاصه الجزء السفلي
- الاسهال و المغص
- التهاب الجلد ،
- طفح جلدي
- عسر الهضم

الفصل الثاني : الضغط النفسي

- القرحة
- التغيير في الشهية
- التعب.(دايلي، ،8113 ص41)
- زياده التعرض للحوادث التي تؤدي الى اصابات جسديه
- 2-6إنفعالية:
- سرعه الانفعال
- تقلب المزاج
- العصبية
- سرعة الغضب
- العدوانيه و اللجوء الى العنف
- الإكتئاب
- سرعه البكاء
- 3-6معرفية:
- النسيان
- صعوبة في التركيز
- صعوبه في اتخاذ القرار
- اضطراب في التفكير
- ذاكرة ضعيفة أو صعوبة في استرجاع الأحداث
- استحواذ فكرة واحدة على الفرد

الفصل الثاني : الضغط النفسي

- انخفاض في الإنتاج أو دافعية منخفضه
- انجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ (وليد، عيسى، 8112، ص138)
- تزايد عدد الأخطاء
- اصدار احكام غير صائبة

أعراض خاصة بالعلاقات الشخصية يمكن أن تشمل: 4-6

عدم الثقة غير المبررة بالآخرين: يظهر عدم الثقة في الآخرين دون سبب واضح، مما يؤثر على جودة العلاقات الشخصية ويخلق بيئة غير صحية للتفاعلات.

لوم الآخرين: تتجه الشخصية المتأثرة بالضغط النفسي إلى توجيه اللوم نحو الآخرين بشكل غير مبرر، مما يؤثر سلبيًا على ديناميكية العلاقات.

نسيان المواعيد أو إلغاؤها في وقت قريب: قد ينعكس التوتر النفسي في نسيان المواعيد أو إلغاؤها بشكل مفاجئ، مما يؤدي إلى تدهور العلاقات.

تصيد أخطاء الآخرين: يمكن أن يصبح الشخص المتأثر بالضغط النفسي أكثر حساسية لأخطاء الآخرين ويتجه إلى تكبيهم بها بشكل مفرط.

التهمك والسخرية: يمكن أن يتجسد الضغط النفسي في استخدام التهمك والسخرية في التعامل مع الآخرين، مما يسهم في زيادة التوتر في العلاقات. (عريس، 2017، ص 05)

2- مصادر الضغوط النفسية

تتمثل مصادر الضغوط النفسية في:

1-7- المصادر الانفعالية

الفصل الثاني : الضغط النفسي

مصادر الضغوط النفسية تتضمن المصادر الانفعالية، وتتمثل في:

أ- الإحباط :

هو شعور عام بالخشية من وقوع مصيبة قريبة أو تهديد غير معروف المصدر، مما يترافق مع شعور عام بالتوتر والضغط، وغالبًا ما يرتبط هذا القلق بالمستقبل والأمر غير المعروفة. يشمل القلق رد فعل مفرط ومبالغ فيه لمواقف لا تشكل خطرًا حقيقيًا.

في سياق الامتحانات، يعتبر قلق الامتحان من أكثر المصادر التي يتعرض لها الطلاب، حيث يفقد الطالب السيطرة على جوانب مختلفة من الامتحان مثل عدد الأسئلة، وصعوبتها، والزمن المحدد للامتحان، وغيرها من العوامل التي قد لا يمكن ضبطها من قبل الطالب. يمكن أن يتجلى القلق بدرجات مختلفة بين القلق البسيط والانشغال والقلق الشديد الذي يظهر على شكل الرعب والفرع. (علي عسكر ، 2009، ص45)

ب- التوتر

التوتر النفسي يمثل حالة من الاضطراب والشعور بعدم الارتياح، والخوف من الأحداث المحتملة في المستقبل، والشعور بالضيق والهم والتفكير التشاؤمي في مختلف جوانب الحياة. يتضمن التوتر توقع الشر من مواقف معينة والحذر من المخاطر والتحفيز على المشاركة في الأنشطة الإبداعية خوفًا من وقوع مشاكل.

عادةً ما يكون الأشخاص المتوترون نفسيًا أقل إبداعًا ومرونةً وشعبيةً من الآخرين، ويكونون أكثر عرضةً للتأثير بآراء ومشاكل الآخرين، وغالبًا ما يكون لديهم مفهوم ذات منخفض، حيث يعتمدون بشكل كبير على تقييمات الآخرين. (حمد حسن غانم 2014 ص 25)

للتوتر النفسي جانبان؛ الجانب الإيجابي يتمثل في قدرة الفرد على مواجهة التوتر والتحكم فيه، أما الجانب السلبي فيكون عندما يفشل الفرد في التعامل مع التوتر والسيطرة عليه.

ج- الاكتئاب:

يعرف الاكتئاب بأنه حالة من الألم النفسي التي تؤدي إلى الاحساس بالذنب، وانخفاض ملحوظ في تقدير الذات والتحسر على الماضي والتفكير فيه والبحث في العلل والأسباب وراء المجهول أو هو أحد المظاهر العامة للاضطراب الانفعالي الذي يتدرج في الشدة من مجرد أزمات هموم الحياة اليومية إلى حالة عقلية تتسم باليأس التام ، و التركيب الغير سوي في الشخصية يمكن أن يؤدي إلى أمراض نفسية أو جسمية، وهو رد فعل من النفس نتيجة لحالة شدة أو حرمان. على سبيل المثال، يمكن أن يسبب الاكتئاب ضغطاً نفسياً يفقد الطالب فيه التركيز وحب الدراسة. أما الخوف، فيعتبر عاطفة قوية تحدث نتيجة لإدراك خطر معين.(بطور دلييلة، 1996، ص 90.89).

د- الخوف

يعرف الخوف بأنه رد فعل وقتي على خطر نوعي، حيث يظهر نتيجة لتقدير الفرد لعدم قدرته على مواجهة الخطر بالقدر المطلوب. وفي الواقع، يصف الدليل التشخيصي الإحصائي الرابع المعدل للأمراض النفسية (DSM-IV) الخوف بأنه "الخوف الواضح المتواصل والمفرط غير المعقول من مواقف وموضوعات اجتماعية معينة لدى الفرد".

خلال مرحلة الامتحانات، يمكن أن يتعرض الطالب لمخاوف شديدة، مثل الخوف من الفشل أو عدم النجاح، والخوف من صعوبة أسئلة الامتحان، والخوف من طرق التقييم وسلم التنقيط. هذه المخاوف قد تؤثر سلباً على أداء الطالب وتزيد من مستوى التوتر والقلق. (شربيني زكريا 1994 ص 114)

الضغوط الأسرية تمثل جزءاً هاماً من تجربة الفرد، حيث تعتبر الأسرة المؤسسة الاجتماعية الأولى التي تلعب دوراً أساسياً في تنشئة الأفراد وتشكيل سلوكهم. ومع ذلك، فإن الأسر قد تواجه مشاكل متعددة تعيق قدرتها على أداء وظائفها بشكل جيد.

الفصل الثاني : الضغط النفسي

تتعدد المشكلات التي يمكن أن تواجه الأسر، وتساهم هذه المشكلات بشكل كبير في نشوء الضغوط لدى أفرادها، خاصة الأطفال الذين يذهبون إلى المدارس. من بين هذه المشكلات:

1. **توتر العلاقات والصراعات داخل الأسرة:** تعتبر العلاقات الأسرية الصحية أساسية لاستقرار المناخ الأسري.

عندما تكون العلاقات متوترة وملينة بالصراعات والخلافات، سيكون لهذا تأثير كبير على أفراد الأسرة، بما

في ذلك الأطفال الذين يمكن أن يشعروا بالضغط وعدم الاستقرار نتيجة للبيئة العائلية غير المستقرة.)

(النجار، 2002 ص 156)

من المهم التعامل مع هذه المشكلات بفعالية، وتقديم الدعم والمساعدة لأفراد الأسرة للتغلب على التحديات والضغوط التي يواجهونها، وذلك من خلال التواصل الفعال وبناء علاقات صحية ومتوازنة داخل الأسرة.

3- العوامل المؤثرة في الضغط النفسي

حسين مصطفى عبد المعطي (2009) يشير إلى أن هناك عدة عوامل تؤثر في طريقة تعامل الفرد مع الضغوط، ومن بين هذه العوامل:

1. **العمر:** يؤثر العمر بشكل كبير في كيفية تعامل الفرد مع الضغوط، حيث تختلف مهارات التعامل مع

المشكلات بين الأطفال والمراهقين والبالغين وكبار السن. كما تختلف أنواع الضغوط التي يواجهها الفرد

بحسب مراحل حياته.

2. **النضج:** يحتاج التعامل الفعال مع الضغوط النفسية إلى قدر من النضج والتطور العقلي والمعرفي. تتطور

هذه القدرات والمهارات مع تجارب الحياة والمثيرات التي يواجهها الفرد في بيئته. لذلك، يعتمد التعامل

الصحيح مع الضغوط على الخبرات والقدرات التي اكتسبها الفرد.

الفصل الثاني : الضغط النفسي

3. مستوى الثقة بالنفس: كلما زاد مستوى ثقة الفرد بنفسه وبقدراته، كلما كانت مهاراته في التعامل مع الضغوط

أفضل. إذ يساعد الشعور بالثقة بالنفس على تعزيز قدرة الفرد على التحمل والتكيف مع الضغوط وحل

المشكلات بشكل فعال (والي، ،8115 ص118)

4. الاتجاهات والمعتقدات الشخصية: تلعب المعتقدات الشخصية والاتجاهات دورًا هامًا في تحديد كيفية تعامل

الفرد مع المواقف الضاغطة. إذا كانت هذه المعتقدات والاتجاهات إيجابية، فإن قدرة الشخص على التعامل

مع الضغوط تزيد. على سبيل المثال، إذا كان الشخص يؤمن بأن لديه القدرة على التغلب على التحديات

والمواجهة بفعالية، فمن المرجح أن يكون لديه استعداد أكبر للتعامل مع الضغوط بثقة وإيجابية. لذلك، يمكن

أن تؤثر المعتقدات الإيجابية والاتجاهات النفسية في تعزيز مهارات التحمل والتكيف مع الضغوط والتحكم

فيها بشكل فعال.

4- إستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي:

يرى الشربيني (2003) أن من بين أهم الاستراتيجيات التي يمكن أن تقوم بها المواجهة الضغط النفسي نجد:

(أورد في : الشربيني ، 2003ص147)

يشير الشربيني (2003) إلى عدد من الاستراتيجيات المفيدة في التعامل مع الضغط النفسي، منها:

- الضحك: يعتبر الضحك وفقًا لتفسير سيغموند فرويد استجابة سوية وصحية تساعد على تحرير الضغوط

النفسية. يعمل الضحك على إنكار الواقع وتحرير الأمان، مما يساهم في إعادة توازن الشخص وتخفيف التوتر

والضغط النفسي .

- الاسترخاء: تعني الاسترخاء استخدام التقنيات البيولوجية للوصول إلى أقصى كفاءة ومهارة للفرد. تهدف إلى

إيقاف الانقباضات العقلية والتقلصات المصاحبة للتوتر، مما يساعد على تحقيق حالة من الهدوء وتعزيز

الصحة النفسية (.داود، ،2012 ص21)

الفصل الثاني : الضغط النفسي

باستخدام هذه الاستراتيجيات، يمكن للأفراد التعامل بفعالية مع الضغوط النفسية وتخفيف تأثيرها على الصحة النفسية والعافية العامة. النفسية

- الدعم الاجتماعي أو ما يعرف بالمساندات الاجتماعية:

الدعم الاجتماعي، أو المساندة الاجتماعية، يشير إلى الحصول على الدعم والاهتمام والمعلومات من الأشخاص الذين يشعر الفرد بحبهم واهتمامهم واحترامهم. يمكن أن يتضمن هذا الدعم الأشخاص الذين ينتمون إلى دائرة علاقاته الاجتماعية، مثل الأقارب والأصدقاء والزملاء، ويمكن أن يظهر في أشكال مختلفة مثل المساعدة المادية والعاطفية. .

المساعدة المادية: تشمل تقديم المساعدة المادية في شكل هدايا أو دعم مالي للفرد في الحاجات اليومية أو الظروف الصعبة. (علي فايد، 2008 ص56) المساعدة العاطفية: تشمل المساعدة العاطفية مثل توفير مساحة آمنة للتعبير عن المشاعر والهموم، والاستماع بتفهم ودعم الشخص في الأوقات الصعبة.

تشير الأبحاث إلى أن الدعم الاجتماعي يساهم في الحفاظ على الصحة النفسية والجسدية، ويعمل كمضاد للتأثير السلبي لضغوط الحياة. (. العبودي، 8112 ص12)

خلاصة الفصل :

إن الضغط النفسي يعتبر سمة من سمات الحضارة الحديثة نظرًا لتأثيره الحاد على حياة الأفراد في مختلف جوانبها، سواء داخل الأسرة، أو في البيئة التعليمية، أو في العمل، وفي جميع جوانب الحياة اليومية. وبالتالي، يُعدّ الضغط النفسي عاملاً مهمًا يتحكم في سلوكيات الفرد والمجتمع بشكل شامل.

الفصل الثاني : الضغط النفسي

إن مفهوم الضغط النفسي يجمع بين مجموعة من العلوم والتخصصات المختلفة، ولا يمكن تقييده بباحث معين أو مجال محدد. إنه يتطلب النظر إليه من منظور شامل يشمل العوامل النفسية والاجتماعية والثقافية والبيئية التي تؤثر على تجربة الفرد للضغط النفسي وكيفية تفاعله معها.

بشكل عام، يمكن القول إن الضغط النفسي يعد تحديًا مستمرًا يواجهه الأفراد في مختلف مراحل حياتهم، ولذلك فإن فهم هذا التحدي واستراتيجيات التعامل معه تعد أمورًا بالغة الأهمية لتعزيز الصحة النفسية والعافية العامة.

الفصل الثالث : قلق الإمتحان

تمهيد :

منذ بداية مراحل تعليمهم، يخضع التلاميذ لعدد كبير من الاختبارات والتقييمات، ويُعتبر الحصول على نتائج جيدة في الامتحانات هدفًا رئيسيًا لتقييم وتحديد مسارهم الدراسي المستقبلي. وبنهاية العام الدراسي، يزداد القلق بشأن النتائج، حيث يُصنّف قلق الامتحان كواحد من أنواع القلق المُرافق للاختبارات، الذي يؤثر بشكل كبير على أداء الطلاب.

أولاً : القلق

1-2 مفهوم القلق:

يعرّف القلق بشكل شائع بأنه حالة من التوتر والانزعاج يصاحبها شعور بالخوف والتوتر الشديد، وتترتب عليها أعراض جسدية ونفسية متنوعة. وفقًا لقاموس مصطلحات علم النفس، يُصّف القلق بأنه حالة من الضيق المصحوب بصعوبة في التنفس وخفقان القلب، ويمكن أن يكون مصاحبًا لأنواع مختلفة من الاضطرابات الفسيولوجية.

ويرى زهران حامد عبد السلام (1977) أن القلق هو حالة توتر شامل ومستمر تنتج نتيجة توقع خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، ويترافق ذلك بمشاعر الخوف والأعراض الجسمية والنفسية المتنوعة.

أما فخري الدباغ (1983) عرفه بأنه : شعور عام مبهم بالخوف والتوجس والتوتر، دون أدراك لمصدر الخوف، ويكن مصحوب بأحاسيس جسمية تتكرر بين الحين والآخر يشكل في الصدر أو التنفس أو تسرع في نبضات القلب وأيضا يعرفه احمد عكاشة على أنه : شعور عام غامض غير سار بالتوجس والخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الأحاسيس الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي

الإرادي (خلافي نورية:2016، ص22).

الفصل الثالث : قلق الإمتحان

من خلال جملة التعاريف السابقة إذن التعريف الشامل والملخص للقلق هو : حالة انفعالية غير سارة

ثابتة نسبيا، تتشكل لدى الفرد نتيجة للتهديد، قد يكون داخليا وقد يكون خارجيا ويتميز بالتوتر نتيجة

الشعور بذاك التهديد وان توقع الخطر قد يكون له مبرراته في الواقع الموضوعي كما يمكن ان يكون ذاتيا

متوهما، وترافق هذه الحالة أعراض جسمية مزعجة وسلوكيات سلبية (زعتن نور الدين 2010 ، ص 02

(

2- أنواع القلق:

ميز فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق وهي القلق الواقعي (الموضوعي) والقلق العصابي والقلق الخلفي.

وهذه الأنواع الثلاثة للقلق لا تختلف فيما بينها اختلافا نوعيا، إذ تشترك كلها في أنها غير مريحة ومؤلمة

لكنها تختلف من حيث أصل كل منها. فالقلق الواقعي (الموضوعي) هو خبرة عاطفية ناتجة من إدراك

خطر ما في العالم الخارجي، وهذا الخطر يهدد الشخص بأذى ما، وقد يكون للخطر وإثارة القلق خطر

بمعنى أن يرث الفرد ميلا للخوف من أشياء معينة أو في ظروف معينة، أو قد يكونا مكتسبين من خلال

تجارب الفرد في الحياة(. أسماء العطي 2020 ص 19)

أما "القلق العصاب "Neurotic Anxiety وهذا النوع من القلق يستثار عن طريق إدراك خطر مصدره

الغرائز، ويتخذ ثلاثة أشكال

يمكن أن يكون موضوع الخوف المناسب في سياق البيئة هو مخاوف البيئة، مثل الانقراض النباتي

والحيواني، وتلوث الهواء والمياه، وتغير المناخ، وفقدان التنوع البيولوجي. هذه المخاوف تنشأ من

التهديدات البيئية الحقيقية وتؤثر على الناس والمجتمعات بشكل مباشر.

الفصل الثالث : قلق الإمتحان

أما بالنسبة للخوف المرضي، فهو حالة من الخوف الشديد غير المتناسب مع الخطر الحقيقي، ويُعرف أيضًا بالفوبيا. هذا النوع من الخوف ينبعث من داخل الفرد، وقد يكون مرتبطًا بأمور شخصية أو نفسية (شارلز شيفر وآخرو: 2008، ص 121-120).

أما النوع الثالث من القلق، فهو استجابات الذعر والهلع التي قد تكون متطرفة وتحدث عندما يواجه الشخص مواقف غير مألوفة أو غير متوقعة، ويمكن أن تكون هذه الاستجابات جزءًا من اضطرابات القلق مثل الهلع والاضطراب الوسواسي القهري.

بالنسبة للقلق الخلقى، فهو يتعلق بالأحاسيس الإثم أو الخجل التي يشعر بها الشخص بسبب تفكيره في أفكار أو أفعال تعتبر مخالفة للقيم الأخلاقية أو الدينية التي غرستها فيه الثقافة أو الدين.

أخيرًا، يميّز ديفيد شيهان بين نوعين رئيسيين من القلق: القلق الخارجي المنشأ الذي ينبعث من المصادر الخارجية، والقلق الداخلي المنشأ الذي ينشأ من داخل الفرد بشكل غير مفهوم أو غير متوقع. (أسماء العطي، 2006، ص 20-21).

3-أسباب القلق

أ- فقدان الشعور بالأمن: يُعتبر عدم الشعور بالأمن داخليًا سببًا رئيسيًا للقلق، حيث يمكن أن يكون القلق المستمر ناتجًا عن عدم الشعور بالأمان والشكوك حول الذات. يمكن للأطفال أن يشعروا بالقلق الشديد عندما يعتقدون بأنهم قد تصرفوا بشكل سيء، ويُرتبط هذا الشعور بالذنب بشكل خاص بالإحساس بأنهم لا يتصرفون بالطريقة الصحيحة.

ب- الإحباط المستمر: يؤدي الإحباط المستمر إلى مشاعر القلق والغضب، وقد لا يتمكن الأطفال من التعبير عن غضبهم بسبب اعتمادهم على الكبار، مما يؤدي إلى شعورهم بالقلق. يمكن أن يكون الإحباط

الفصل الثالث : قلق الإمتحان

ناتجًا عن عدة أسباب، مثل أداء الطفل ليس جيدًا في المدرسة أو في العلاقات الاجتماعية. (حامد 2005 ص 485).

د- التعرض للحوادث والخبرات الصادمة: قد يتسبب التعرض للحوادث الاقتصادية أو العاطفية أو التربوية في مشاعر القلق، وخاصةً في سن الطفولة والمراهقة.

هـ- مشكلات الطفولة والمراهقة والشيخوخة: يمكن أن تكون مشكلات الطفولة والمراهقة والشيخوخة مصدرًا للقلق، حيث يواجه الأفراد تحديات متعددة في هذه المراحل الحياتية.

و- الجانب الوراثي والفسولوجي: قد يولد الأطفال مع استعداد عام للقلق، وتشير الدراسات إلى وجود تشابه في الجهاز العصبي الإرادي والاستجابة للمنبهات لدى التوائم المتشابهة، مما يعني أن هناك عنصرًا وراثيًا يمكن أن يسهم في القلق.

4- أعراض القلق:

أعراض القلق لدى الأطفال يمكن تلخيصها فيما يلي:

أ- البكاء: يعتبر البكاء أحد أكثر الطرق شيوعًا للتعبير عن القلق عند الأطفال، حيث يكون البكاء سهلاً ومتكررًا وقد يستمر لفترة طويلة.

ب- كثرة الحركة وعدم الاستقرار: يظهر الطفل القلق عادةً بحركة مستمرة دون هدف واضح، مما يميزه عن نشاط الطفولة العادي.

ج- اضطراب تناول الطعام: يمكن أن يؤدي القلق إلى تقليل شهية الطفل للطعام أو حتى اضطراب هضمه، مما يظهر على شكل قلة الشهية، الإمساك، أو القيء.

الفصل الثالث : قلق الإمتحان

د- اضطراب النوم: يظهر الطفل القلق غالبًا بنوم عميق مع حركة مستمرة، وقد يعاني أيضًا من نوبات فزع أو الكوابيس الليلية.

هـ- أعراض جسمية: يمكن أن يظهر القلق النفسي عند الأطفال في شكل أيدي مرتعشة وباردة ومبتلة بالعرق، وفي عادة مص الأصابع أو قرص الأظافر.

و- اضطراب سلوك الطفل: قد يؤدي القلق إلى تغير في سلوك الطفل، حيث يظهر هدوءًا غير طبيعيًا أو حركة مفرطة، وقد يتصرف بطريقة متقلبة مما يجعله يتعرض للعقاب وزيادة قلقه
(نبيلة الشوريحي، 2003 ص 114)

5- النظريات المفسرة للقلق

أ- فرويد

تقدم نظرية فرويد في فهم القلق عدة نقاط مهمة:

أ- أنواع القلق: يقسم فرويد القلق إلى ثلاثة أنواع رئيسية، وهي القلق الواقعي الذي ينشأ من مخاطر حقيقية، والقلق الأخلاقي الذي ينبعث من الصراعات الداخلية للشخص، والقلق العصابي الذي يتأتى من التهديدات الخارجية. (قاسم عبد الله محمد، 2001 ص 118)

ب- آليات الدفاع: يشير فرويد إلى أن الفرد عندما يواجه القلق، فإنه قد يتبنى آليات الدفاع ضد هذا القلق لمواجهة مخاطره والتعامل معه.

ج- العلاقة بين القلق والكبت الجنسي: يربط فرويد بين القلق والكبت الجنسي، حيث يعتقد أن هناك علاقة وثيقة بين القلق والتوترات الجنسية.

الفصل الثالث : قلق الإمتحان

د- العلاقة بين القلق والصراع الأول: يرى فرويد أن هناك علاقة بين القلق والصراعات الأولى التي يواجهها الطفل مع أحد الوالدين من الجنس المخالف.

هـ- القلق في المرحلة الأوديبية: يرتبط القلق في المرحلة الأوديبية بخوف الطفل من الحرمان أو التهديد به، وبالخوف من فقدان الأهمية في المجتمع.

ب-أسباب القلق في وجهة نظر أوتورانك :

يعتقد أوتورانك أن صدمة الميلاد، أي عملية الولادة بحد ذاتها، تعتبر مصدرًا رئيسيًا لمعظم القلق الذي يشعر به الفرد في مستقبل حياته، نظرًا لأنه يشعر بالتهديد بالانفصال عن مأوى الحب والأمان. يؤمن أوتورانك بأن الإرادة هي القوة الحيوية الأساسية في تكامل الشخصية أو تفككها، وأن الشخصية العصابية هي شخصية غير ناضجة انفعاليًا ولم تتطور قدراتها من الضبط والتأكيد.كارن هورني (محمد غانم:2006 ص46).

تفسير القلق عند كارن هورني :تعتبر هورني القلق الأساسي محورًا مركزيًا لنظريتها، حيث تربطه بشعور الطفل بالوحدة والعزلة وقلة الحيلة في عالم مليء بالعداوة. تؤمن هورني بأن القلق ينشأ من تأثير الظروف البيئية والاجتماعية أثناء تنشئة الطفل ونموه، وترى أن القلق يتولد من التناقض بين المحفزات البيولوجية والاحتياجات النفسية. وترى هورني أن القلق يعود أساسًا إلى الشعور بالعجز والعداء والعزلة. تربط هورني بين معاملة الطفل في الأسرة وظهور حالات القلق لديه، مؤكدة على أهمية نوعية العلاقة بين الأم والطفل في ذلك.

هذه النظريات تسلط الضوء على دور الظروف البيئية والعوامل الاجتماعية في نشوء القلق، وتؤكد على أهمية العلاقات العاطفية في تطور الشخصية وتكوين القلق.

الفصل الثالث : قلق الإمتحان

و- تفريق بين القلق العصابي والقلق الموضوعي: يميز فرويد بين القلق الذي ينبعث من الدوافع الغريزية الفطرية وبين القلق الناتج عن مخاطر العالم الخارجي، حيث يكون الأول ناتجًا عن الدوافع الفطرية فيما يكون الثاني مرتبطًا بالعوامل الخارجية.

تفسير القلق عند المدرسة السلوكية:

يرتبط بفهمهم للسلوك كاستجابة متعلمة. يرون أن القلق يمكن أن يكون ناتجًا عن التعلم السلوكي الخاطيء، حيث يمكن أن يتعلم الفرد استجابات القلق المرضي تحت ظروف محددة وتعميمها فيما بعد. بالتالي، يُعتبر القلق في هذا السياق استجابة مكتسبة وفقًا لمبادئ التعلم السلوكي.

وتعتمد النظرية السلوكية على تحليل السلوك إلى وحدات من المثير والاستجابة، حيث يُعتبر القلق دافعًا للتوافق مع الظروف المحيطة، ويعتبر خفض القلق هدفًا مهمًا يجب تحقيقه. بالإضافة إلى ذلك، يُنظر إلى القلق كمصدر للأدلة التي تستثير آليات التوافق المختلفة.

ويُفسر التعلم الشرطي الكلاسيكي عند بافلوف كيفية اكتساب القلق من خلال التجارب العصابية. هذا يعني أن الفرد يمكن أن يتعلم القلق بناءً على تجاربه السابقة، حيث يتم ربط المحفزات المحددة بالاستجابة المرتبطة بالقلق (زعتن نور الدين، 2010ص10).

6- علاج القلق:

أ - العلاج الدوائي:

(1)الديازيبام (الفاليوم)

(2)التوفرائيل (مضاد الاكتئاب)

(3)الالبرازولام (زاناكس)

(4)بيوسبار .

(5)الكولونازيام (نبيلة الشوريجي 2003 ص 47)

ب - العلاج النفسي:

تتعدد صور العلاج النفسي وفقا للمدرسة التي ينتمي إليها المعالج، ومن بينها نجد

مدرسة التحليل النفسي: حيث يرى فرويد ان السلوك تعبير عن صراعات نفسية داخلية وهو يعتقد ان كل شخص (يكبت) أو يدفع من الشعور والخبرات المؤلمة والمثيرة للقلق فضلا عن الرغبات والصراعات، وعندما تكبت تصبح هذه الصراعات لاشعورية، ومع ذلك فهي تؤثر في السلوك الشخصي والاجتماعي للأفراد دون أن يكونوا على وعي بالسبب الحقيقي لأفعالهم وأقوالهم ومن ثم يتخلص الهدف من العلاج في جعل ما هو لاشعوري شعوريا ويقع على عاتق المعالج أن يساعد المريض على اكتشاف الذكريات والدوافع والصراعات المكبوتة التي يفترض أنها تحدد سلوك المريض ويجعله المعالج على وعي بها عن طريق استخدام العديد من التقنيات العلاجية. (محمد عانم، 2008 ص 248).

ج - العلاج السلوكي : حيث نجد العديد من الأساليب العلاجية مثل:

1- العلاج بالاسترخاء وذلك بتعليم الأطفال بأخذ النفس العميق ويجعل عضلاته ويديه

تسترخي، وتعليمه كيف يريح المناطق المتوترة في جسمه.

2- استعمال استراتيجيات قمع القلق دع الطفل يفكر وهو مسترخي في مناظر هادئة وسارة

كان يكون على شاطئ البحر.

الفصل الثالث : قلق الإمتحان

3- التحدث مع النفس إذا فشل أسلوب الاسترخاء في خفض التوتر فعلى الطفل ان يتحدث مع نفسه

حديثا ايجابيا كأن يقول أنا منزعج ولكن الأشياء سوف تتحسن.

4- تشجيع الأطفال على التعبير عن مشاعرهم وذلك بجعلهم يتحدثون عن مشاكلهم أمام

أفراد الأسرة الآخرين، ودعهم يعبروا عن غضبهم . وكذلك فان الألعاب والقصص لها قدرة

على خفض القلق والتوتر عند الأطفال (جودة عزت وآخرون 1999:168-169)

ثانيا : قلق الامتحان

1- مفهوم قلق الامتحان

يعرف قلق الامتحان في موسوعة علم النفس والتحليل بأنه حالة من التوتر والخوف تصيب الفرد نتيجة

لموقف اختبار يطبق عليه، سواء لتنتقله إلى سنوات دراسية أعلى، أو المعرفة مدى صلاحيته لعمل معين

أو غيرها ويؤثر ارتفاع مستوى القلق عن الحد المعتدل على خفض درجات الامتحان حيث يقلل كفاية

الفرد في أدائه. (فرج طه وآخرون، 2003 ص 03).

وأشار إليه شعيب (1987) بأنه تلك الحالة إلى يصل إليها الطالب نتيجة الزيادة في درجة التوتر أو

الخوف من أداء الاختبار، وما يصاحب هذه الحالة من اضطراب لديه في النواحي العاطفية والمعرفية

والفسيولوجية (حنان أبو فوده، 2001 ص 17)

أيضا عرفه عثمان (2001) إلى مفهوم قلق الاختبار، باعتباره حالة نفسية يمر بها الطالب، وتصاحبها

ردود فعل نفسية وجسمية غير معتادة نتيجة لتوقعه الفشل في الاختبار أو سوء الأداء فيه أو الخوف من

الرسوب ومن ردود فعل الأهل، أو لضعف ثقته بنفسه، أو لرغبته في التفوق على الآخرين، وأن قلق

الاختبار هو نوع من التوتر الذي ينتاب الطالب بسبب الموقف الاختباري.

الفصل الثالث : قلق الإمتحان

كما اعتبره زهران (2005) بأنه حالة تتأثر بردود الفعل العاطفية والتي تنتج عن الاستجابات غير المناسبة للمواقف المتصلة بها. وغالبا ما يعبر قلق الامتحان عن حالة موقفية رهينة مثير وهو الاختبار ويعرف أيضا قلق الامتحان على أنه عبارة عن حالة من التوتر الشامل الذي يصيب الفرد ويؤثر على العمليات العقلية مثل الانتباه والتفكير والتركيز والمحاكاة العقلية والتذكر والتي تعد من أهم متطلبات النجاح في الامتحان حيث يستثير موقف الامتحان مشاعر وأحاسيس فردية وذاتية فمشاعر أي طالب تختلف عن مشاعر الطالب الآخر وأحاسيسه ولهذا قد تكون محفزة لطالب ومحبطة لآخر . (فرجته وآخرون، 2003 ص 03)

2- تصنيف قلق الامتحان:

تم اكتشاف أن قلق الامتحان يمكن تصنيفه إلى مستويات مختلفة، حيث يمكن أن يكون إيجابيا ومساعدًا أو سلبيا ومعيقًا للأداء الأكاديمي.

2-2- قلق امتحان الميسر

قلق امتحان الميسر هو نوع من القلق المعتدل الذي يكون له تأثير إيجابي مساعد. يحدث هذا النوع من القلق الطالب على الدراسة والمراجعة والاستعداد الجيد للامتحان، ويشجعه على تحقيق نتائج مرتفعة في التحصيل الدراسي. ووفقًا لبعض الباحثين مثل حينما ارمينداريز (1991)، يمكن أن يؤدي القلق المعتدل للامتحان بالإضافة إلى القدرة على التحكم في الانفعالات السلبية إلى النجاح في الامتحان. (نادية بوضياف بن زعموش سمية بن عمارة 2014، ص 103)

الفصل الثالث : قلق الإمتحان

3-2- قلق الامتحان المعسر :

قلق الامتحان المعسر هو نوع من القلق المرتفع الذي يتسم بتأثير سلبي معيق. يؤدي هذا القلق إلى زيادة التوتر والخوف والقلق والرغبة، مما ينتج عنه استجابات غير مناسبة للموقف. يسبب هذا النوع من القلق إعاقة في القدرة على التذكر والفهم، ويزعج الطالب ويعيق أدائه في الامتحان.

4-2 قلق الامتحان المساعد : هذا النوع من القلق يكون معتدلاً وله

تأثير إيجابي، حيث يشجع الطالب على الاستعداد للامتحان والمراجعة والتحصيل العلمي الجيد. ينشط هذا النوع من القلق الطالب ويحفزه للعمل بجد أكبر. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤدي القلق المعتدل مع القدرة على التحكم في الانفعالات السلبية إلى النجاح في الامتحان.

5.2 قلق الامتحان المعيق : يتميز هذا النوع من القلق بارتفاع مستوى التوتر والتوتر السلبي الذي

يعيق الأداء الأكاديمي. يزيد هذا النوع من القلق من الخوف والقلق والرغبة، مما يؤدي إلى استجابات غير مناسبة للمواقف وتعيق الطالب في التذكر والفهم وأداء الامتحان بشكل جيد.

(حنان أبو فوده 2011 ص 17) .

3- عوامل قلق الامتحان

تشمل عدة عناصر، ومن بينها

1-3 المستوى الاقتصادي والاجتماعي:

يؤثر المستوى الاقتصادي والاجتماعي للفرد على قلق الامتحان. أظهرت الأبحاث أن الأفراد الذين ينتمون إلى الطبقات الاجتماعية والاقتصادية الدنيا يعانون من درجات أعلى من قلق الامتحان مقارنة بالأفراد الذين ينتمون إلى الطبقات الاجتماعية والاقتصادية العليا. وقد وجدت دراسة أجراها سريفا ستافا وزملاؤهم

الفصل الثالث : قلق الإمتحان

في عام 1980 علاقة إيجابية بين المستوى الاقتصادي والاجتماعي والتحصيل الدراسي، وعلاقة سلبية بدرجة قلق الامتحان. ومع ذلك، لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في درجة قلق الامتحان عند تغير المستوى الاقتصادي والاجتماعي من عالٍ إلى منخفض. يتفق هذا مع نتائج دراسة أخرى أجراها ويلينج وزملاؤه في عام 1984، حيث وجدوا أن الأفراد ذوو قلق الامتحان المنخفض هم من الأسر ذات المستوى الاجتماعي المرتفع ويقفون على حدود التقسيمات الاقتصادية داخل المجتمع.

يظهر من دراسة علي شعيب التي أجريت في عام 1987 عن قلق الامتحان وعلاقته ببعض المتغيرات، أن هناك علاقة سالبة بين قلق الامتحان والمستوى الاقتصادي الاجتماعي. يعني ذلك أن التلاميذ الذين ينتمون إلى الطبقات الاجتماعية والاقتصادية المنخفضة يحصلون على درجات أعلى في قلق الامتحان .

(سايجي، 2012 ص 80)

2-3- المستوى الدراسي

بعض الدراسات أكدت أن قلق الامتحان لا يتأثر بالمرحلة التعليمية أو المستوى الدراسي، بل يعتبر ظاهرة عامة تواجه جميع الطلاب. ومع ذلك، يلاحظ أن مستوى هذا القلق يزداد كثيراً مع تقدم الطلاب في المستويات التعليمية والدراسية.

ان تعقيد المهام ووعي التلاميذ بمسؤولياتهم، يظهر قلق الامتحان في مراحل متقدمة من التعليم. كما أشارت دراسة هيل التي أجريت في عام 1972 إلى أن ظهور قلق الامتحان يبدأ في الصف الثاني الابتدائي ويزداد بشكل تدريجي في كل سن (احمد أبو اسعد: 2000 ص 286).

وقام الباحث محمود محمود في عام 1992 بدراسة قلق الامتحان في مختلف المراحل التعليمية، حيث استهدف التعرف على مستوى القلق لدى الطلاب وبيان الاختلاف في مستوى القلق بين هذه المراحل. تم تطبيق مقياس الاتجاه نحو الامتحانات الذي وضعه "سبيلبرجر" في عام 1980 على عينة تضمّت 179

الفصل الثالث : قلق الإمتحان

طالبًا ذكورًا تم اختيارهم عشوائياً. أظهرت الدراسة عدة نتائج، منها عدم وجود فروق في مستوى قلق الامتحان بين الطلاب الثانويين والطلاب الجامعيين. (عماد عبد الرحيم الزغول وآخرون ، 2012، ص

(397

يُفسر الباحث هذه النتيجة بأن الخوف من الامتحانات هو ظاهرة عامة عند جميع الطلاب بغض النظر عن مستواهم التعليمي. ولكن، وفقاً لدراسة سيد الطواب في عام 1992، فقد وجدت نتائج مختلفة. قام سيد الطواب بدراسة عن قلق الامتحان والذكاء والمستوى الدراسي وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لطلاب الجامعة من الجنسين.

أظهرت نتائج الدراسة وجود تأثير رئيسي لعامل المستوى الدراسي على درجات قلق الامتحان، حيث تختلف درجات القلق باختلاف المستوى الدراسي. ولكن، لم تكن هذه الفروق ذات دلالة إحصائية إلا في حالة الفروق بين المستوى الأول والرابع، وكانت هذه الفروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الثقة 0.05.

يُفسر الباحث هذه النتيجة بأن كلما طالت فترة التحاق الطالب بالجامعة وتعرض لضغوط الواجبات والبحوث والامتحانات، زادت درجات قلق الامتحان لديه.

4-2- درجة الذكاء

إن مستوى قلق الامتحان يتأثر بدرجة الذكاء، حيث أظهرت بعض الدراسات وجود علاقة سلبية بين قلق الامتحان والذكاء، ومن أبرز هذه الدراسات، دراسة فيشر وأوري (193) التي أظهرت انخفاض قدرات التلاميذ نتيجة زيادة قلق الامتحان.

الفصل الثالث : قلق الإمتحان

أيضاً، توصل زيف وديم (1975) من خلال دراستهما إلى وجود علاقة عكسية بين القلق والذكاء، حيث أظهروا أن الطلاب ذوي مستويات أعلى من الذكاء يعانون من مستويات أقل من القلق لكن هذه العلاقة لم تكن ذات دلالة إحصائية.

وفي دراسة أجريت من قبل مازي (1969)، تم تقسيم عينة الطلاب إلى أربع مجموعات حسب درجات الذكاء واستخدم مقياس الكلية الأمريكية لقياس الذكاء واختبار قلق الامتحان لقياس القلق. أظهرت النتائج أن أداء الطلاب الذين يعانون من مستويات عالية من القلق كان أفضل من أداء الطلاب الذين يعانون من مستويات منخفضة من القلق في مجموعة الطلاب ذوي المستويات العالية من الذكاء، والعكس صحيح بالنسبة لمجموعة الطلاب ذوي المستويات المنخفضة من الذكاء' (فرجطه وآخرون 2003 ص148)،

5-2- الجنس:

ثبتت العديد من الدراسات وجود فروق بين الجنسين في قلق الامتحان، ولكن هناك اختلاف في تفسير هذه الفروقات بسبب طبيعة تكوين الجنسين وخصائصهما. وقالت لندا أكل وآخرون في عام 1965: "يصعب برهنة الفروق بين الجنسين في ظاهرة القلق، ومن المتفق عليه عموماً أن البنات يسهل عليهن أكثر من البنين الاعتراف بالقلق". حيث يُتوقع من الذكور أن يظهروا قوة وشجاعة، في حين أن الإناث يميلن إلى الاعتراف بالمشاعر بشكل أكثر. هذا يعني أن الإناث عادة ما تظهر مستويات أعلى من الاستجابة بـ "نعم" على مقاييس قلق الامتحان، بينما يجد الذكور صعوبة في الاعتراف بالقلق لأنهم يرون ذلك كتقليل من مكانتهم الذكورية.

من بين الدراسات التي أكدت هذا النمط، تشير دراسة سيبلرجر (1980) إلى أن الإناث يظهرن مستويات أعلى من الذكور في قلق الامتحان، حيث كانت الفروق في مستوى القلق تتراوح بين 3 و 5

الفصل الثالث : قلق الإمتحان

درجات على مقياس قلق الامتحان السبيلبرجر. وقد أظهرت الدراسة أيضًا أن متوسط درجات الذكور في قلق الامتحان من طلبة المدارس الثانوية كانت أعلى من متوسط درجات الذكور من طلبة الكل (خزائرية هاجر 2018 ص33).

وأيضًا، توصلت دراسة كوش (1983) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في درجة قلق الامتحان المساعد بعد تطبيق مقياس قلق التحصيل على طلاب الجامعة. أظهرت النتائج أن الذكور تفوقوا على الإناث في قلق الامتحان المساعد، بينما أظهرت الإناث تفوقًا في قلق الامتحان المعوق. وأوضحت الدراسة أن هناك ارتباطًا بين نوع القلق وجنس الطالب، حيث يرتبط كل منهما بالآخر. (حمد فلاح العلوان 2009 ص366).

6-2 الفشل الدراسي

بعض الأبحاث أشارت إلى أن قلق الامتحان يرتبط بانخفاض مستوى التحصيل الدراسي مما يؤدي في بعض الحالات إلى تكرار السنة الدراسية أو التسرب الدراسي. أكدت دراسة كالاقلان ومانستيد (1983) أن قلق الامتحان يرتبط بتجارب الفشل في حياة التلميذ وتكرار مرات الفشل. وأظهرت دراسة سنكلر (1971) أن مستوى القلق عند التلاميذ الذين يتكررون رسوبهم أعلى منه عند التلاميذ الذين يستمرون في الدراسة.

بالإضافة إلى ذلك، وجدت دراسة ساراسون وهيل (1971) أن مستوى القلق عند التلاميذ الذين يعيدون صفوفهم الدراسية أعلى منه عند التلاميذ الناجحين. وتبين لدراسة كاتل (1966) ودراسة برادشا وجودري (1971) أن مستوى الاستعداد للقلق عند التلاميذ الفاشلين أعلى منه عند التلاميذ الناجحين.

يتضح من النتائج أن مستوى القلق يرتفع بعد الفشل أكثر منه بعد النجاح، وأن قلق الامتحان موجود لدى جميع التلاميذ ولكن بمستويات مختلفة.

الفصل الثالث : قلق الإمتحان

7-2- الضغوط الأسرية والمدرسية :

تعزير الخوف من الامتحانات من قبل الأسرة يُعد أحد العوامل التي تسهم في زيادة قلق الطالب من النتائج السيئة. يمكن أن تتضمن هذه العمليات الوالدية الممارسات الخاطئة مثل استخدام العقاب والنقد بشكل مفرط، والضغط الزائد على الأبناء من خلال وضع توقعات مرتفعة لا تتناسب مع قدراتهم وإمكاناتهم. كما يمكن أن تؤثر أيضاً عوامل التعلم الاجتماعي الأخرى، مثل الموديلات السلوكية التي يتعرض لها الطلاب في الأسرة والمدرسة، حيث قد يقلد الطلاب السلوكيات المتوترة أو القلقة التي يرونها لدى الآخرين (محاسيس ، 2010:ص 18)

بشكل عام، يعد هذا النوع من التربية والضغوط الاجتماعية السلبية من العوامل التي تزيد من قلق الطلاب تجاه الامتحانات ومخاوفهم من النتائج السلبية.

يشدد الباحثون مثل "ساراسون (1957)" و "جودري" و "سبيلبرجر (1971)" على أن قلق الامتحان يمكن أن يثار بسبب تفاعلات المدرسين مع الطلاب، نظراً لتشابه المحفزات بين الوالدين والمدرسين. فعلى سبيل المثال، يمكن لكل من الوالدين والمعلمين أن يمنحوا المكافآت والعقوبات وقيموا الأداء لدى الطفل أو الطالب. لذا، فإن العلاقة التي يتبناها الطفل مع أسرته قبل دخوله المدرسة وبعدها، وتوقعات الأسرة بالنسبة لتحصيله الدراسي، بالإضافة إلى علاقته مع المدرس والخوف الذي ينشأ منها في نفوس التلاميذ تجاه الامتحانات، واستخدامها كوسيلة للعقاب في بعض الأحيان، ومدى السلطة التي يمارسها المعلمون على الطلاب في المدرسة، كل هذا يؤثر على موقف الطالب تجاه الامتحان ومستوى تخوفه منه.

(سليمة سايحي 2012 ، ص ص 77-85)

4- مكونات قلق الامتحان

البحث في مجال قلق الامتحان يشير إلى وجود مكونين أساسيين يشكلان جوهر هذه الظاهرة: المكون الانفعالي والمكون المعرفي. وبالإضافة إلى هذين المكونين، ظهرت بعض المكونات الأخرى التي يمكن أن تؤثر على قلق الامتحان، مثل المكون الفسيولوجي الذي يتعلق بالتغيرات الجسدية والوظائف البيولوجية التي يمكن أن يشعر بها الطلاب أثناء الامتحانات إذاً، يمكن القول إن قلق الامتحان يتألف من مجموعة متنوعة من المكونات التي تتفاعل معاً لتشكيل تجربة الطالب خلال الامتحانات، وتشمل هذه المكونات العوامل العاطفية والعقلية والفسيولوجية (صالح الداير ي 2005:208)،

1-4- المكون المعرفي أو الانشغالي

المكون المعرفي أو الانشغالي يشير إلى اهتمام الفرد بالأفكار والتفكير المرتبطة بالخوف من الفشل والانشغال الذهني بنتائج الفشل المحتملة. يتضمن هذا المكون الانشغال العقلي بالتأثيرات السلبية للمشاعر المرتبطة بهذا الخوف على قدرة الفرد على فهم الوضع الاختباري بشكل صحيح، والتفكير بشكل منطقي، والانتباه، والتركيز، والتذكر، وحل المشكلات. يتمثل هذا في أن يكون الفرد مشغولاً بالتفكير في نفسه والشك في قدرته على أداء جيد، ويشعر بالعجز وعدم الكفاءة، ويتفكر في عواقب الفشل المحتملة. (سايجي ، 2012 :ص77)

2-4- المكون الانفعالي:

المكون الانفعالي أو الانفعالية يتمثل في الشعور بالضيق والتوتر والهلع من الامتحانات، ويصاحب ذلك تفاعلات فسيولوجية مصاحبة تمثل حالة القلق. يشير ليبيرت وموريس إلى وجود عاملين يؤثران في قلق الاختبار:

الفصل الثالث : قلق الإمتحان

أ- الاضطرابية: هو المكون العقلي الذي يؤثر على أداء الفرد، حيث يقلل من أدائه عبر استجابات غير

مناسبة في كثير من الأحيان (نائل ، 2008: ص 60)

ب - الانفعالية:

بالنسبة للمكون الانفعالي، يمثل رد الفعل المباشر للضغط النفسي الذي ينشأ من الموقف، ويرى فيليس وزملاؤه أن قلق الامتحان يتألف من عاملين رئيسيين هما القلق ونقص الثقة بالنفس بالإضافة إلى الانفعالية. وتتضمن الانفعالية خمسة عناصر تمثل الاستجابات غير الإرادية المصاحبة للوضع. كما يضيف زهران عوامل خاصة بقلق الاختبار وتتضمن الخوف والرغبة من الامتحان، والخوف من الاختبارات الشفوية المفاجئة، والضغط النفسي للاختبار، والصراع النفسي المصاحب للامتحان، والاضطرابات النفسية والجسمية المصاحبة للامتحان.

3-4- المكون الفسيولوجي

يتمثل في التأثيرات الجسدية التي تنشأ نتيجة حالة القلق، حيث يتمثل ذلك في استثارة وتنشيط للجهاز العصبي المستقل (الارادي)، مما يؤدي إلى تغيرات فسيولوجية متعددة مثل ارتفاع ضغط الدم، وانقباض الشرايين الدموية، وزيادة ضربات القلب، وسرعة التنفس، والعرق. وتترافق هذه التغيرات بردود فعل جسدية مثل ارتعاش الأيدي، والغثيان، والألم في الأكتاف والرقبة، والإغماء، وجفاف الفم، واضطراب المعدة، وغيرها . (سايجي ، 2012 :ص 80)

5-نظريات قلق الامتحان:

العديد من النظريات الحديثة تسعى إلى تفسير الأداء الضعيف المرتبط بارتفاع مستوى قلق الامتحان، وتتناول هذا الموضوع من زوايا متعددة بهدف فهم تأثيره على أداء الفرد.

1-5- نظرية التداخل:

اشارنيلز بور (1992) نظرية التداخل تقوم بنموذج يفسر تأثير قلق الامتحان على الأداء بأنه يؤدي إلى تداخل أو تشويش في العمليات العقلية المطلوبة لأداء المهمة الاختبارية بشكل جيد. يقوم القلق العالي بإحداث استجابات غير مرتبطة بالمهام المطلوبة، مثل عدم الانتباه والتركيز الكافي، والتفكير المركز حول الأخطاء أو الشك في القدرة على الأداء بدلاً من التركيز على المهمة نفسها. هذا التداخل يؤدي إلى تشتيت الانتباه والتركيز بين المهمة المطلوبة والاستجابات العاطفية المرتبطة بالقلق، مما يؤثر سلباً على الأداء في الامتحانات.

وبالتالي فنموذج التداخل يفترض أن تأثير قلق الامتحان على الأداء يحدث في موقف لامتحان نفسه ؛ أي أن القلق في أثناء الامتحان يتداخل مع قدرة التلميذ على أن يسترجع المعلومات المعروفة له ، ويستخدمها بطريقة جيدة، والتعامل مع قلق الامتحان حسب هذه النظرية كما يراها لازروس وديلونجس (1983) "Lazarus&Delongs" تتمثل في أنه ما إن يتعرض التلميذ الموقف امتحان حتى يقوم بعملية تقدير معرفي سلبي يتداخل مع المهام المطلوبة لأداء الامتحان. (سايجي، 2004: ص. 92 - 95)

2-5 - نظرية تجهيز المعلومات:

اشار جورج ميلر وجيمس كلوفتر (1986) الى نظرية تجهيز المعلومات تقترح أن قلق الامتحان يمكن أن يعود إلى مشكلات في تعلم المعلومات، تنظيمها، أو استدعائها أثناء الامتحان. يعتقد أن التلاميذ ذوي القلق العالي يواجهون صعوبة في تشفير المعلومات بشكل فعال أو تنظيمها بطريقة تجعل من السهل استدعاؤها في وقت الاختبار. بحسب بنجامين وزملائه، يتعلق الأمر بقصور في عمليات "التشفير" وتنظيم المعلومات واستدعائها في موقف الامتحان.

الفصل الثالث : قلق الإمتحان

درست بنجامين ومكيشين ولين تأثير نموذج تجهيز المعلومات في تفسير أداء التلاميذ ذوي القلق العالي في الامتحان. واستخدموا أسلوبًا يقيس تنظيم المواد الدراسية لهؤلاء التلاميذ بطريقة مباشرة، وذلك في موقف حقيقي داخل قاعة الدراسة. (سايجي 2012، ص. ص 85-77)

أظهرت نتائج هذه الدراسات أن التلاميذ ذوي القلق العالي في الامتحان يعانون من قصور في تنظيم المواد الدراسية مقارنة بالتلاميذ الآخرين ذوي القلق المنخفض. يعني هذا أنهم قد لا يمتلكون القدرة على تنظيم المعلومات بشكل فعال، مما يؤثر على أدائهم في الامتحان .

3-5- نظرية القلق الدافع: ان نظرية القلق الدافع حسب موريس ماوند (1991) قلق الامتحان على أساس أن الدوافع المرتبطة بالموقف تعمل على استثارة الاستجابات المناسبة للامتحان، مما يؤدي في النهاية إلى أداء مرتفع. يعتبر القلق في هذا السياق دافعًا يحفز الشخص على العمل والنشاط في سبيل تحسين أدائه.

تقوم نظرية القلق الدافع على فكرة أن الشعور بالقلق في الموقف الاختباري قد يكون عاملاً محفزاً يدفع الفرد لتحسين أدائه، حيث يسعى للتفوق للتخلص من هذا القلق. تحاول هذه النظرية فهم كيفية تأثير القلق على أداء الفرد في الامتحانات من خلال فهم دوره كدافع للعمل والنشاط.

أظهرت الدراسات التي أجريت في ضوء هذه النظرية وجود علاقة إيجابية بين القلق وأداء الفرد، حيث زاد القلق يؤدي إلى تحسن في الأداء. وقد فسّر الباحثون هذه العلاقة بتأثير القلق في تعزيز الدافعية لدى الفرد للعمل بجدية وتحسين أدائه. (شيحاني سمير ، 2003 ص 19)

تشير بعض النتائج إلى وجود علاقة منحنية بين مستوى القلق والتحصيل في الامتحان؛ وهذا يعني أنه عندما يزداد القلق، يحدث تحسن في التحصيل حتى يصل القلق إلى مستوى معين، بعدها يبدأ التحصيل

الفصل الثالث : قلق الإمتحان

في الضعف بزيادة القلق. يفسر الباحثون هذه العلاقة بنظرية هب في علاقة الدافع بالأداء، حيث يقولون إن المستوى الأمثل للدافع يكون في الوسط.

بمعنى آخر، عندما يكون القلق موجودًا بمستوى معين، فإن الفرد يكون محفزًا للعمل بجدية وتحقيق التحصيل، ولكن عندما يزداد القلق إلى مستويات عالية جدًا، فإنه يمكن أن يؤثر سلبًا على الأداء ويقلل من التحصيل. هذا المفهوم متماشٍ مع نظرية هب التي تقترح أن هناك مستوى معين من الدافع يحقق أفضل النتائج، وعندما يفوق الدافع هذا المستوى فإنه قد يؤثر سلبًا على الأداء.

4-5- نظرية القلق المعوق

تفسر هذه النظرية حسب رون بيك (1989) قلق الامتحان على أساس أن شعور التلميذ بالقلق يجعله ينشغل بقلقه أكثر من انشغاله بالإجابة على أسئلة الامتحان فيحصل على درجات منخفضة.

والقلق حسب هذا النموذج يعمل كمعوق لسلوك التلميذ ، حيث إنه قد يثير استجابات مناسبة أوغير مناسبة لموقف الإمتحان ، وقد يؤدي هذا إلى انخفاض مستوى أداء التلميذ ، ويستند هذا النموذج إلى وجهة نظر "تشايلد ، child التي تقوم على أن القلق كحافز في موقف العمل ، قد يثير إستجابات ملائمة للعمل أو استجابات لاعلاقة لها بالعمل وقد أجريت دراسات كثيرة عن علاقة القلق بالتحصيل الدراسي في الامتحان في ضوء مفهومهذه النظرية

ومن أمثلتها : دراسة برود هيرست " (1957) Braud Hurt ودراسة مونتاقو Montaquو وأشارت نتائجها إلى أن القلق يعوق التحصيل في الامتحان ، وكلما كانت المهمة صعبة كلما زاد القلق وأعاق التلميذ على الأداء.(عمر نصرالله2004 ص385)،

الفصل الثالث : قلق الإمتحان

5-5- نظرية قصور التعلم:

نظرية قصور التعلم التي قدمها كولر وهولهان توضح كيف يؤثر القلق في الامتحان على الأداء الأكاديمي للتلاميذ، سواء كانوا ذوي قلق مرتفع أو منخفض. يُظهر هذا النموذج أن التلاميذ ذوي القلق المرتفع يميلون إلى القدرات العقلية المنخفضة والعادات الدراسية غير المناسبة، مما يؤدي إلى أداء أكاديمي ضعيف.

الانشغال الذي يظهر في موقف الامتحان يعود إلى نقص المعرفة بالمواد الدراسية نتيجة للقدرات المنخفضة أو الاستعداد الضعيف للامتحان. وبالتالي، قد يجد التلميذ نفسه مشغولاً بالقلق أثناء الامتحان وبالتالي يكون انتباهه أقل لمهمة الامتحان.

تؤكد الدراسات، مثل تلك التي أجراها جابر عبد الحميد، على أهمية الاهتمام بالعادات الدراسية لتحسين قدرات التلاميذ العقلية وأدائهم الأكاديمي الفعلي، ليصبحوا قادرين على استرجاع المعلومات بسهولة في مواقف الامتحان التي تثير القلق (سليمة سايجي 2012، ص86)

خلاصة الفصل :

في هذا الفصل، تم استعراض مفهوم قلق الامتحان وتحليله بالتفصيل، بما في ذلك تقديم أهم مكوناته وتوضيح أنواعه ومظاهره وأعراضه المختلفة. كما تم التركيز على الاتجاهات النفسية التي تهتم بتحليل القلق في ضوء النظريات المختلفة.

تمت مناقشة عدة نظريات، بدءاً من نظرية التداخل التي تفسر تأثير القلق على الأداء الأكاديمي عن طريق تشتت الانتباه والتفكير، وصولاً إلى نظرية قصور التعلم التي تركز على العوامل العقلية والتحصيلية التي قد تؤثر على أداء التلاميذ في الامتحانات.

الفصل الثالث : قلق الإمتحان

كانت تساؤلات الباحثين مركزة في كل نظرية على جانب معين يسعى لتحديده وتفسير تأثيره على تحصيل التلميذ ومساره الدراسي. ومن خلال هذا الاستعراض، ندرك أهمية فهم العوامل النفسية التي تؤثر على أداء الطلاب في الامتحانات، مما يمكننا من اتخاذ التدابير اللازمة لمساعدتهم على تحقيق أقصى استفادة من تجاربهم الدراسية.

تمهيد

سنتناول في هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدراسة، متضمنة المنهج المتبع، الدراسة الاستطلاعية التي تشمل أهدافها، وصف عينة الدراسة، أدوات جمع البيانات، والخصائص السيكومترية لكل أداة. بعد ذلك، سنتطرق إلى عينة الدراسة الأساسية وخصائصها، إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية، وأخيرًا الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات في الدراسة الحالية.

1- المنهج المتبع في الدراسة

المنهج هو وسيلة للبحث العلمي تهدف إلى الكشف عن المعارف والحقائق والقوانين، عبر استخدام مجموعة من القواعد التي يتم اختبارها للتأكد من صلاحيتها في مواقف أخرى (إبراهيم، 2000، ص 68). لتحقيق أهداف الدراسة، استخدمنا المنهج العلائقي، لكي يركز على دراسة العلاقات بين المتغيرات المختلفة لتفسير الظواهر وفهم كيفية تأثير بعضها على البعض الآخر (ساعاتي، 1991، ص 78).

2- الدراسة الاستطلاعية:

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

3- 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

الفصل الرابع: الإطار التطبيقي للدراسة

4- عينة الدراسة الاستطلاعية

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في تاريخ 08 / 04 / 2024 على عينة قوامها 100 فردا، حيث تتكون من تلاميذ سنة ثالثة ثانوي من مختلف التخصصات (آداب وفلسفة ، علوم تجريبية ، تسيير وإقتصاد):
بثانوية الشهيد حمدي قدور ، وتم ذلك بطريقة عشوائية بسيطة والمتمثل في الجداول التالية

5- وصف الأدوات المستعملة في الدراسة:

استخدمنا في هذه الدراسة الاستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات، إذ يُعتبر وسيلة هامة وشائعة الاستخدام في البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية. يُفضّل الاستبيان لجمع البيانات المتعلقة بمشاعر الأفراد وسلوكهم ودوافعهم واتجاهاتهم تجاه موضوع معين، وكذلك للمواقف التي يصعب الحصول على بيانات عنها من خلال الملاحظة المباشرة سواء الماضية أو المستقبلية (العزاوي، 2008، ص131).
يعتمد الاستبيان أساسًا على استمارة تتضمن مجموعة من الأسئلة التي تُسَلَّم إلى الأفراد الذين تم اختيارهم للمشاركة في الدراسة. يقوم هؤلاء الأفراد بتسجيل إجاباتهم على الأسئلة دون تدخل الباحث، سواء في فهم الأسئلة أو في تسجيل الإجابات (محمد الشريف، 1996، ص 123).

6- حدود الدراسة :

7- الإطار الزمني: طبقت هذه الدراسة من 1 الى 8 ماي 2024

8- الإطار المكاني: أجريت هذه الدراسة ثانوية حمدي قدور ولاية الأغواط

7- عرض ومناقشة نتائج الدراسة

تحليل النتائج :

الفصل الرابع: الإطار التطبيقي للدراسة

أولا /: البيانات الشخصية :

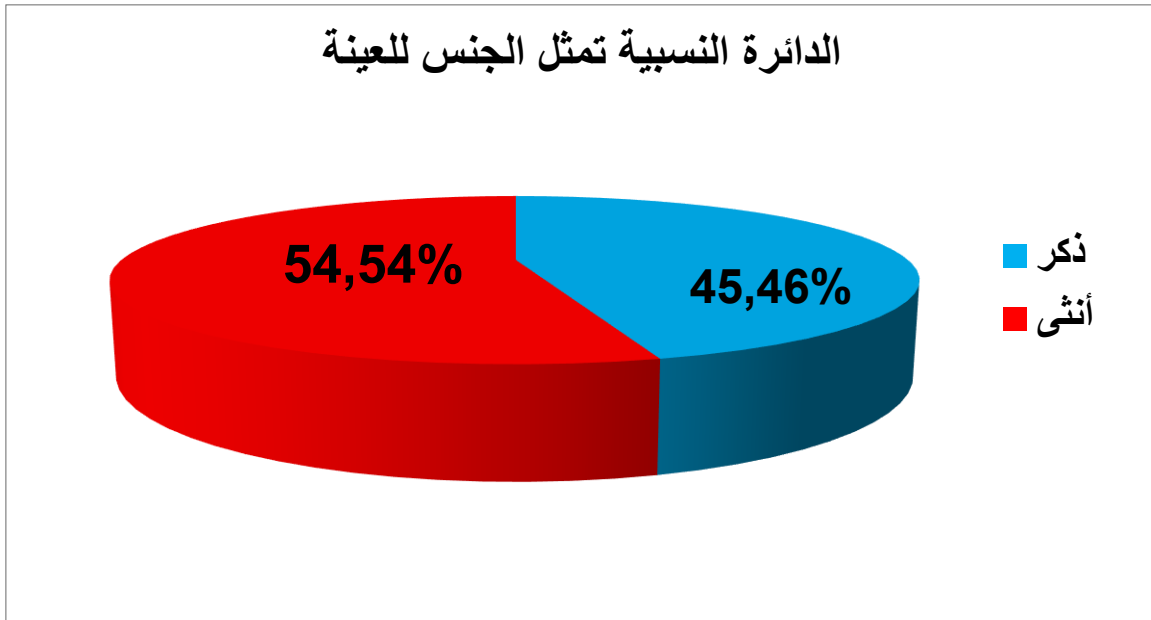
1/ الجنس

الجنس	التكرارات	النسب المئوية
ذكر	10	45.46%
أنثى	12	54.54%
المجموع	22	100%

الجدول رقم 01 : يبين تكرارات ونسب الجنس

القراءة الإحصائية :

تشير البيانات المذكورة في الجدول أعلاه ان أعلى نسبة قدرت 54,54% وكانت لصالح الإناث، ثم تليها نسبة 45,46% كانت لصالح الذكور



الشكل رقم (01) : يمثل فارق الجنس للعيينة

2/ السن :

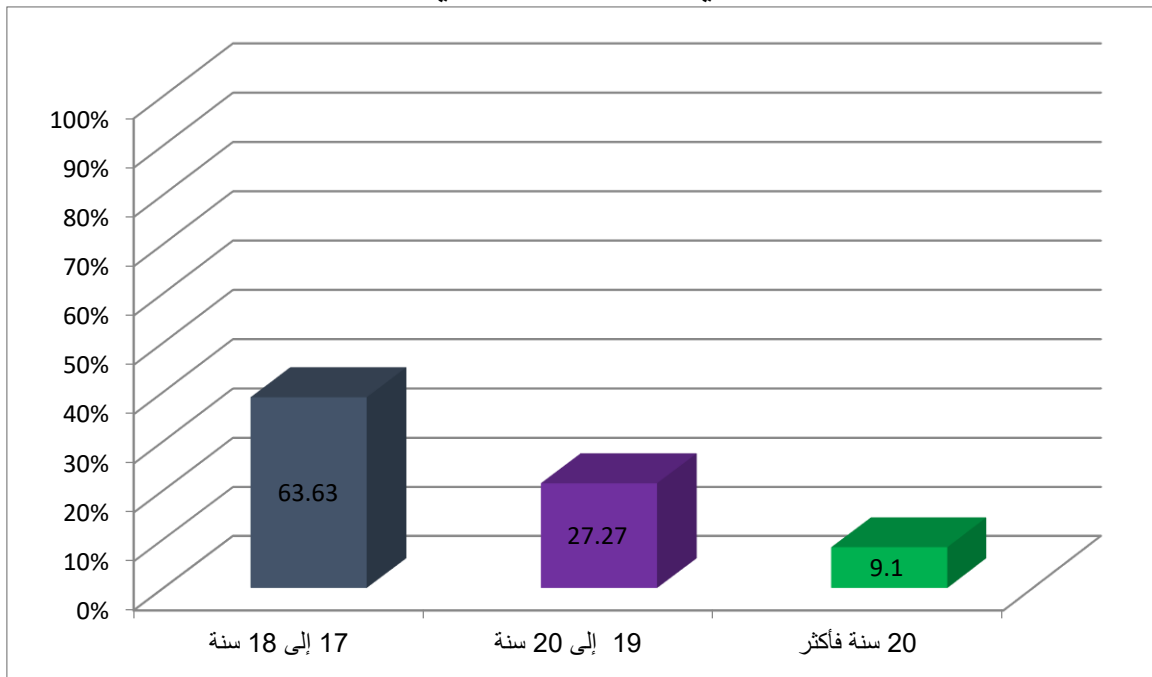
الفصل الرابع: الإطار التطبيقي للدراسة

الفئة العمرية	التكرارات	النسب المئوية
17 إلى 18 سنة	14	63.63%
19 إلى 20 سنة	06	27.27%
20 سنة فأكثر	02	09.10%
المجموع	22	100%

الجدول رقم 02 : يبين توزيع العينة حسب السن

القراءة الإحصائية :

تبين التكرارات المشار إليها أعلاه أن أكبر نسبة هي 63.63% حققتها فئة التي يتراوح سنها من 17 إلى 18 سنة؛ ثم تليها نسبة 27.27% وهي الفئة التي يتراوح سنها من 19 إلى 20 سنة، ثم تأتي أقل نسبة للفئة التي سنها من 20 سنة فأكثر



الشكل رقم 02 : التمثيل البياني للفئة العمرية للعينة

اولا : اختبار التوزيع الطبيعي لمتغيرات الدراسة.

الفصل الرابع: الإطار التطبيقي للدراسة

لاختبار طبيعة التوزيع الطبيعي لمتغيرات الدراسة، قمنا بإخضاع هاته المتغيرات لاختبار شابيرو ويك وكانت النتائج كما هو في الجدول التالي، وبتحديد الفرضية الصفرية والبديلة كما يلي:

الفرضية الصفرية H_0 : البيانات تتبع التوزيع الطبيعي

الفرضية البديلة H_1 : البيانات لا تتبع التوزيع الطبيعي

الجدول رقم 03 : نتائج اختبار التوزيع الطبيعي

اختبار شابيرو ويك		متغيرات الدراسة
القيمة الاحتمالية $P.sig$	قيمة الاختبار Z	
0.026	0.936	البعد الضغوط النفسية
0.004	0.964	بعد القلق

من إعداد الطالب بناء على مخرجات (spss).

من النتائج الموضحة في الجدول أعلاه يتضح أن $P.sig$ لمحاور الدراسة (الضغوط النفسية ، القلق) كلها أقل من مستوى الدلالة 0.05 بالقيم الأتية (0.026 ، 0.004) لكل من محور دراسة وبذلك فإن توزيع البيانات لهذه المحاور يتبع التوزيع الطبيعي وهو ما يجعلنا

الفصل الرابع: الإطار التطبيقي للدراسة

نتوجه لاستخدام الاختبارات المعلمية TESTS PARAMETRIQUE لتحليل البيانات واختبار الفرضيات .

9- تحليل بيانات الدراسة

سنعرض و نحلل في هذا الإطار مختلف إجابات أفراد عينة الدراسة حول المحاور التي تضمنها الاستبيان معتمدين في ذلك على البيانات التي تم تحليلها ومعالجتها باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS.

الجدول رقم 04 : المتوسطات المرجحة والاتجاه العام لها

المتوسط المرجح	الاتجاه العام	مستوى الأهمية
1,74 – 01	لا أوافق بشدة	منخفض جدا
2,49 – 1,75	لا أوافق	منخفض
3,24 – 2,5	أوافق	مرتفع
4,0 – 3,25	أوافق بشدة	مرتفع جدا

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على دراسات سابقة

الجدول رقم 05 : جدول يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاتجاهات التلاميذ حول مقياس الضغط النفسي وقلق الإمتحان

رقم العبارة	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	إتجاه الآراء	مستوى الأهمية
01	أشعر بالضيق عند كل سؤال يطرحه المعلم علي ليتأكد من إستفادتي وتعلمي للدرس	3.32	0.65	موافق بشدة	مرتفع جدا
02	أشعر بالقلق حول ما إذا كنت سأرفع من صفي الحالي إلى الصف الذي يليه في نهاية العام	3.37	0.81	موافق بشدة	مرتفع جدا
03	أشعر بالتوتر إذا طلب مني المعلم بالوقوف والقراءة بصوت مرتفع	3.33	0.31	موافق بشدة	مرتفع جدا
04	عندما يطلب مني المعلم حل بعض المسائل على اللوح فإنني أتمنى بيني وبين نفسي أن يطلب مني ذلك من غيري وليس مني	3.41	0.52	موافق بشدة	مرتفع جدا

الفصل الرابع: الإطار التطبيقي للدراسة

مرتفع	موافق	0.81	3.02	أثناء النوم أحلم كثيرا بالإمتحانات	05
مرتفع	موافق	0.77	3.41	تزداد دقات قلبي عندما يقترب موعد الإمتحانات	06
جدا	بشدة				
مرتفع	موافق	0.69	3.44	أشعر بالقلق الكبير عند إستعدادي للنوم نتيجة تفكيري بما سيكون عليه أدائي في الإمتحان غدا	07
جدا	بشدة				
مرتفع	موافق	0.71	3.61	ترتجف يدي التي اكتب بها عندما يطلب مني المعلم الكتابة على اللوح أمام طلاب صفي	08
جدا	بشدة				
مرتفع	موافق	0.77	3.38	أشعر بالتوتر عند إقتراب موعد الإمتحانات بدرجة أكثر من زملائي الطلاب	09
جدا	بشدة				
مرتفع	موافق	0.65	3.65	عندما أكون في البيت وأفكر في دروس الغد أشعر بالخوف من أنني سوف أعطي الإجابات خاطئة	10
جدا	بشدة				
مرتفع	موافق	0.31	3.22	إذا تغيبت عن المدرسة نتيجة مرض أشعر بأن أدائي للواجبات المدرسية سوف يكون درجة من الطلاب الآخرين	11
جدا	بشدة				
مرتفع	موافق	0.51	3.31	عندما أفكر بدروس اليوم الثاني أشعر بالقلق بأن أدائي في بعض الدروس سوف لا يكون مقبول	12
جدا	بشدة				
مرتفع	موافق	0.66	3.23	أشعر بالغثيان والإرتجاف أو الدوار عندما يسأل المعلم سؤالاً بهدف تحديد مدى تعلمت من الدرس	13
جدا	بشدة				
مرتفع	موافق	0.74	3.27	أشعر بالإرتباك والتوتر إذا وجه المعلم لي سؤالاً واجبت عليه إجابة خاطئة	14
جدا	بشدة				
مرتفع	موافق	0.63	3.13	أشعر بالخوف من كل موقف فيه إمتحان	15
جدا	بشدة				
مرتفع	موافق	0.54	3.11	أشعر بضيق شديد قبل دخول الإمتحان	16
جدا	بشدة				
مرتفع	موافق	0.38	3.32	بعد الإنتهاء من الإمتحان أشعر بتوتر حول أدائي في الإمتحان	17
جدا	بشدة				
مرتفع	موافق	0.45	3.44	أشعر أحيانا أن أدائي في الإمتحان الذي قدمته كان سيئا مهما كنت قد درست وحضرت	18
جدا	بشدة				
مرتفع	موافق	0.31	3.51	أشعر أن يدي التي اكتب بها في الإمتحان ترتجف بعض الشيء	19
جدا	بشدة				
مرتفع	موافق	0.52	3.48	أخاف من الفشل في أدائي إذا ما علمت ان المعلم سوف يعطينا إمتحان	20
جدا	بشدة				
مرتفع	موافق	0.81	3.32	أشعر أنني أنسى في الإمتحان كثيرا كثيرا من المعلومات التي كنت	21
جدا	بشدة				

الفصل الرابع: الإطار التطبيقي للدراسة

جدا	بشدة			أتذكرها قبل بدئه	
مرتفع جدا	موافق	0.87	3.22	أتمنى لو أنني لا أشعر بالضيق من الإمتحان لهذه الدرجة	22
مرتفع جدا	موافق بشدة	0.59	3.41	أشعر بالقلق إذا أخبرني المعلم أنه يريد ان يعطينا إمتحانا	23
مرتفع جدا	موافق بشدة	0.61	3.32	أشعر أن أدائي سوف يكون سيئا أثناء الإجابة على الإمتحان	24
مرتفع جدا	موافق بشدة	0.41	3.33	أخاف أحيانا عندما أكون في طريقي إلى المدرسة أن يعطينا المعلم إمتحانا فجائيا	25
مرتفع جدا	موافق بشدة	0.72	3.37	أشعر بصداغ شديد قبل وبعد الإمتحان	26
مرتفع جدا	موافق بشدة	0.61	3.29	خوفي من الرسوب يعيق أدائي وتقدمي في الإمتحان	27
مرتفع جدا	موافق بشدة	0.47	2.37	أشعر بالقلق أثناء إعلان المعلم كم تبقى من الوقت لإنهاء الإمتحان	28
مرتفع جدا	موافق بشدة	0.69	3.29	أشعر بالخوف أثناء إنتظار توزيع أوراق أسئلة الإمتحان	29
مرتفع جدا	موافق بشدة	0.51	3.42	أشعر بالقلق أثناء الإمتحان بأن لا يكفيني وقت الإجابة	30
مرتفع جدا	موافق بشدة	0.62	3.34	أشعر بالقلق أثناء الإنتظار بدخول قاعة الإمتحان	31
مرتفع جدا	موافق بشدة	0.71	3.38	أشعر بالخوف من المدرسة لأنها تذكرني بالإمتحانات	32
مرتفع جدا	موافق بشدة	0.87	3.37	أشعر بعدم الإرتياح أثناء تحدث الطلاب في الساحة عن الإمتحان القادم	33
مرتفع جدا	موافق بشدة	0.79	3.46	يزداد إفراز العرق في يدي أو وجهي أثناء الإمتحان	34
مرتفع جدا	موافق بشدة	0.61	3.51	أشعر بالتوتر والإرتباك أثناء إستعدادي لإمتحان يومي	35

الفصل الرابع: الإطار التطبيقي للدراسة

مرتفع جدا	موافق بشدة	0.51	3.38	غالبًا ما أشعر بالقلق أثناء إستعدادي للإمتحان قبل موعده بيوم	36
مرتفع جدا	موافق بشدة	0.32	3.25	أشعر دائما بالتوتر والإرتباك عند إستعدادي للإمتحان النهائي	37
مرتفع جدا	موافق بشدة	0.71	3.29	أشعر بالقلق عند إستماعي للمعلم وهو يعلن عن مواعيد الإمتحانات القادمة	38
مرتفع جدا	موافق بشدة	0.58	3.39	المتوسط والانحراف الكلي	X1

من إعداد الطالب بناء على مخرجات (spss).

القراءة الإحصائية:

يتكون المحور من 38 عبارة ، حيث يوضح الجدول رقم (..) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة حيث تم إستخدام مقياس ليكارت الرباعي وتم الإشارة عليه سالفًا

يوضح الجدول أن إجابات أفراد العينة لعبارات المحور المتعلق بالثقة ، فقد كانت إجابات العينة محصورة بين 3,02 إلى 3,65 أي بين موافق وموافق بشدة ومستوى أهمية بين (مرتفع و مرتفع جدا) و بمتوسط حسابي كلي قدره 3,39 و إنحراف معياري 0,58 بمتسوى أهمية مرتفع جدا وإتجاه رأي موافق بشدة

التفسير : نفسر أن أفراد العينة (التلاميذ) المستقصيين موافقين بشدة بالنسبة لفقرات مقياس قلق الإمتحان ، وكان اتجاه اغلب العبارات حول موافق بشدة ، حيث يمكننا القول بأن مستوى قلق الإمتحان عند التلاميذ مرتفع جدا

أولا/ - تحليل الفرضية الأولى بإستخدام إختبار التباين الأحادي ANOVA :

نص الفرضية : " توجد فروق ذات دلالة احصائية للضغط النفسي في ظل متغير الجنس لدى عينة الدراسة .

الفصل الرابع: الإطار التطبيقي للدراسة

المتغيرات	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	المعنوية
الجنس مستوى الضغط النفسي	بين المجموعات	11	0.111	0.622	0.814
	داخل المجموعات	10	0.179		
	الإجمالي	21			

جدول 06 : اختبار التباين الأحادي ANOVA لتوضيح الفروق احصائية في مستوى

الضغط النفسي وعلاقته بقلق الإمتحان تعزى لمتغير الجنس

التعليق على النتائج :

- يتضح من الجدول السابق لنتائج اختبار التباين الأحادي ANOVA لتوضيح الفروق الاحصائية في مستوى الضغط النفسي وعلاقته بقلق الإمتحان تعزى لمتغير الجنس ومنه فقد بلغت قيمة ف لمتغير الجنس 0,945 ومستوى معنوية 0,545 ، أكبر من مستوى دلالة 0,05 وهو غير دال وهذا ما يثبت عدم دلالاته إحصائيا وفي الأخير توصلنا إلى نتائج الفرضية على أنه :

✓ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية للضغط النفسي في ظل متغير الجنس لدى أفراد

العينة

ثانيا/ - تحليل الفرضية الثانية بإستخدام إختبار التباين الأحادي ANOVA :

-نص الفرضية : " توجد فروق ذات دلالة احصائية لدرجة القلق في ظل متغير الجنس لدى عينة الدراسة .

الفصل الرابع: الإطار التطبيقي للدراسة

المتغيرات	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	المعنوية
الجنس درجة القلق	بين المجموعات	11	0.145	0.713	0.743
	داخل المجموعات	10	0.213		
	الإجمالي	21			

جدول 06 اختبار التباين الأحادي ANOVA لتوضيح الفروق احصائية في مستوى

الضغط النفسي وعلاقته بقلق الإمتحان تعزى لمتغير الجنس

التعليق على النتائج :

- يتضح من الجدول السابق لنتائج اختبار التباين الأحادي ANOVA لتوضيح الفروق الاحصائية في مستوى الضغط النفسي وعلاقته بقلق الإمتحان تعزى لمتغير الجنس ومنه فقد بلغت قيمة ف لمتغير الجنس 0,713 ومستوى معنوية 0,743 ، أكبر من مستوى دلالة 0,05 وهو غير دال وهذا ما يثبت عدم دلالاته إحصائياً وفي الأخير توصلنا إلى نتائج الفرضية على أنه :

✓ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية لدرجة القلق في ظل متغير الجنس لدى عينة الدراسة .
 ثالثاً/ - تحليل الفرضية الثالثة بإستخدام إختبار التباين الأحادي ANOVA :
 - نص الفرضية : " توجد فروق ذات دلالة احصائية للضغط النفسي وقلق الإمتحان في ظل متغير السن لدى أفراد العينة .

الفصل الرابع: الإطار التطبيقي للدراسة

المتغيرات	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	المعنوية
السن مستوى الضغط والقلق	بين المجموعات	10	12.5	0.581	0.814 غير دال
	داخل المجموعات	11	21.9		
	الإجمالي	21	2151.2		

جدول 07 اختبار التباين الأحادي ANOVA لتوضيح الفروق احصائية في مستوى

الضغط النفسي وعلاقته بقلق الإمتحان تعزى لمتغير السن

التعليق على النتائج :

يتضح من الجدول السابق لنتائج اختبار التباين الأحادي ANOVA لتوضيح الفروق الاحصائية في مستوى الضغط النفسي وعلاقته بقلق الإمتحان تعزى لمتغير السن

ومنه فقد بلغت قيمة ف لمتغير السن 0,581 ومستوى معنوية 0,814 ، أكبر من مستوى دلالة 0,05 وهو غير دال وهذا ما يثبت عدم دلالاته إحصائياً وفي الأخير توصلنا إلى نتائج الفرضية على أنه :

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية للضغط النفسي وقلق الإمتحان في ظل متغير السن لدى أفراد العينة

خاتمة

يعتبر قلق الامتحان من بين أهم المواضيع التي يهتم علم النفس بدراستها، وتحديدًا في الوقت الحالي، لما تشهده المجتمعات من تغيرات، وارتفاع في مستويات القلق بشتى أنواعها، ويتم التركيز على قلق الامتحان لأنه مرتبط بمواقف الامتحانات، وخاصة المصيرية منها، حيث يجتاح الفرد الشعور بالقلق والخوف من الرسوب و التوتر والضغوطات المساعدة في ارتفاع معدل القلق كالضغوط الأسرية والدراسية، وكثرة الدروس وكذا الصحية كالأمرض التي يعاني منها الفرد، وهنا يجب علينا الوقوف على قلق الامتحان لدى طالب البكالوريا، حيث يعتبر مقبلا على اجتياز امتحان نهائي فاصل ومصيري يساهم بدرجة كبيرة في تحديد مستقبل الطالب ما يشعره بالقلق حيال ما سيحدث، والنتيجة التي سيتحصل عليها، وقدرته على التذكر في الامتحان، ومختلف الأفكار التي تراود طلاب البكالوريا و التي تجعلهم في قلق دائم.

وقد تم التوجه من خلال هذه الدراسة نحو التعرف والكشف عن مفهوم قلق الامتحان لدى طلبة البكالوريا انطلاقا من الفرضية القائلة بأن مستوى قلق الامتحان لدى طلبة البكالوريا مرتفع، وأنه توجد فروق في مستوى قلق الامتحان تعزى لمتغير الجنس والإعادة بالاستناد إلى الأسلوب الكمي والكيفي، أسفرت النتائج إلى أن مستوى قلق الامتحان لدى طلبة البكالوريا مرتفع، بالإضافة إلى وجود فروق واضحة تعزى لمتغير الجنس والإعادة



قائمة المصادر والمراجع

- أ. . جودة عزت عبد الهادي ، سعيد حسني العزة (1999): مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي ، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع ، الطبعة الأولى ، عمان
- ب.. حنان احمد عبد الله أبو فوده (2011)، العلاقة بين قلق الاختبار والتحصيل الدراسي لدى الطلبة ، رسالة ماجستير ، جامعة عمان العربية.
- ت.. محمد حسن غانم (2006): الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية ، مكتبة الأنجلو المصرية ، الطبعة الأولى
- ث.. نبيلة عباس الشوريجي (2003):المشكلات النفسية للأطفال أسبابها وعلاجها ، دار النهضة العربية ، الطبعة الأولى ، القاهرة
- ج. احمد عبد اللطيف أبو سعد (2009): الإرشاد المدرسي ،دار المسيرة للنشر والتوزيع ، الطبعة الأولى ، عمان
- ح. حنان احمد عبد الله أبو فوده (2011)، العلاقة بين قلق الاختبار والتحصيل الدراسي لدى الطلبة ، رسالة ماجستير ، جامعة عمان العربية
- خ. خزايرية هاجر (2017 . 2018)،قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي ، رسالة ماستر علم النفس العيادي ، جامعة أم البواقي
- د. دايلي ناجية 2013 .الضغط النفسي وعالقه بالقلق، .مذكرة ماجستير، ، جامعة فرحات عباس: سطيف
- ذ. زعتر نور الدين (2010): سلسلة الأمراض النفسية ، الطبعة الأولى

ر. سيد جمعة يوسف 2008. إدارة الضغوط، ط، 1 مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث في

العلوم الهندسية : القاهرة.

ز. السيد خليفة وليد، عيسى مراد علي 2008. الضغوط النفسية والتخلف العقلي، ط، 1 دار

الوفاء لدنيا الطباعة والنشر :السكندرية

س. السيد عثمان فاروق. 2001 القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط، 1 دارالفكر

العربي:القاهرة

ش. طه حسين عبد العظيم. 2000. إدارة الضغوط النفسية والتربوية، دار الفكر: عمان.

ص. العبودي فاتح. 2012الضغط النفسي وعالقه بالرضا الوظيفي، مذكرة ماجستير،

جامعة منتوري : قسنطينة.

ض. عريس نصر الدين 2017 ، استراتيجيات تكيف اطباء مصلحة الاستعجالالت في

وضعيات الضغط النفسي، أطروحة دكتوراه جامعة أبي بكر بلقايد :تلمسان

ط. علي عسكر. 2003. ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث: الجزائر.

ظ. عماد الدين، عبد الرحيم الزعول، وعلي فالح الهنداوي (2015): مدخل الى علم النفس ،

دار الكتاب الجامعي ، الطبعة الخامسة ، لبنان

ع. غريب ، الطبعة الثانية ، القاهرة ، الطبعة 2فرج عبد القادر طه وآخرون (2003)

غ. لرشيدي توفيق هارون. 1999 الضغوط النفسية :طبيعتها ي نظرياتها، ط، 1 مكتبة

النجلو المصرية :القاهرة.

ف. لطيف غازي مكّي وبراء محمد حسن. 2011، صالبة الشخصية وعالقتها بتقدير الذات

لدى المتدرسين بالجامعة، مجلة البحوث التربوية والنفسية، عدد، 31 بغداد

ق. لطيف غازي مكّي وبراء محمد حسن. 2011، صالبة الشخصية وعالقتها بتقدير الذات

لدى المتدرسين بالجامعة، مجلة البحوث التربوية والنفسية، عدد، 31 بغداد

ك. ماجدة بهاء الدين، سيد عبّيد، 2008. "الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة

النفسية"، دار الصفاء.

ل. محمد حسن غانم (2008): علم النفس العام ، الدار الأولية للاستثمارات الثقافية ،

القاهرة

م. موسوعة علم النفس والتحليل النفسي ، دار المجد

ن. والي وداد. 2015. استراتيجيات مواجهة للضغوط لدى المراهقين الجانحين ذكور واناث،

مذكرة ماجستير ، جامعة وهران