

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم: علم النفس وعلوم التربية
مذكرة بعنوان:

المساندة الاجتماعية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على
امتحان شهادة البكالوريا
"دراسة وصفية على عينة من تلاميذ الثالثة ثانوي بثانويتي مفدي زكريا وتجاني
امحمد بالبياضة"

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في شعبة علم النفس
تخصص: علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذة:

إعداد الطالبات:

أ.د. عمار بن محمد العيد حمامة

✓ حفصة بن علي

✓ وصال رضواني

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الصفة
مشري سلاف	أستاذ تعليم عالي	رئيسا
عمار بن محمد العيد حمامة	أستاذ تعليم عالي	مشرفا ومقررا
لزعر خيرة	أستاذ تعليم عالي	مناقشا

السنة الجامعية: 2024 / 2025

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
﴿قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا
مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ
الْحَكِيمُ﴾

صدق الله العظيم

(البقرة آية ٣٢)

شكر وتقدير

الحمد لله أنار قلوب عباده بنور كتابة المبين، وجعل القرآن شفاء لما في الصدور،
وهدى ورحمه للمؤمنين، والصلاة والسلام على خاتم النبيين وإمام المرسلين، سيدنا محمد
النبي العربي الأمين الذي أخرج الناس من الظلمات إلى النور، وعلى آله الطيبين الأطهار،
وأصحابه الهادين الأبرار ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين، وبعد؛

فمن لا يشكر الناس لا يشكر الله، فمن واجبي أولاً أن أتوجه إلى خالق الكون بشكري
الجزيل على ما أولاني به من نعمة حتى تدوم، ففي الشكر تدوم النعم.

ويطيب لي ويبهج نفسي وقد بلغت هذه الرسالة وبعون الله نهايتها أن أقدم عظيم
الشكر والامتنان والعرفان إلى أستاذي ومشرفي العزيز "الدكتور عمار حمامة" لتفضله
بقبول الإشراف على هذه الرسالة، وما قدمه لي من النصيح والإرشاد والتوجيه الذي أعانني
كثيراً على انجاز هذا العمل، شاكراً لأستاذي سعة صدره، فجزاه الله خير الجزاء.

كما أتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى أساتذتي أعضاء لجنة المناقشة، لتكرمهم
بقبول مناقشة هذه الرسالة وتحمل عبء قراءتها وإبداء ملاحظاتهم عليها، والتي سيكون لها
الأثر الكبير في إثراء هذه الرسالة إن شاء الله.

كما أشكر كل من ساهم في انجاز هذا العمل

ملخص الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين المساندة الاجتماعية وقلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا ببعض ثانويات البياضة ولاية الوادي (2024، 2025)، وكذلك الكشف عن الفروق في مستوى قلق الامتحان في ظل متغيرين هما: الجنس (ذكر، أنثى) والشعبة الدراسية (أدب/علوم/تسيير)،

واعتمدت الطالبتان على المنهج الوصفي بأسلوبيه الإرتباطي والفارقي وقد طبقت الدراسة على عينة مكونة من (200) تلميذ وتلميذة تم اختيارهم بالطريقة القصدية ولتحقيق أهداف الدراسة فقد استخدمت الطالبتان مقياسي المساندة الاجتماعية لبكر ناجي وسليم جريان (2013)، وقلق الامتحان لغربي عبد الناصر (2015)، ولمعالجة وتحليل معطيات الدراسة تم الإعتماد على الحزمة الإحصائية spss²²، وأسفرت النتائج التالية على أنه:

1- توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق الامتحان والمساندة الاجتماعية لدى تلاميذ 3 ثانوي

2- لا توجد فروق بين الذكور والاناث من التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا في قلق الامتحان

3- لا توجد فروق بين الشعب الدراسية للتلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا في قلق الامتحان

الكلمات المفتاحية: المساندة الاجتماعية، قلق الامتحان، تلاميذ البكالوريا.

Abstract

This study aimed to explore the relationship between social support and exam anxiety among students preparing for the Baccalaureate exam in selected high schools in Bayadha, El Oued Province (2024-2025). The objectives were to assess the level of exam anxiety among the study sample and to examine differences in anxiety levels based on two variables; gender (male/female) and academic stream (Science, Literature, or Management). The researchers adopted the descriptive method using both correlational and comparative approaches. The study was conducted on a purposive sample of (200) male and female students. To achieve the research objectives, the researchers used the Social Support Scale by Bakr Naji and Salim Jarban (2013), and the Exam Anxiety Scale by Gherbi Abde Nacer (2015). Data were analyzed using spss₂₂ the findings revealed the following:

- 1–There is a statistically significant correlation between exam anxiety and social support among third-year secondary students.
- 2–here are no significant differences in exam anxiety levels between male and female students.
- 3–There are no significant differences in exam anxiety levels across different academic streams.

Keywords: Social Support – Exam Anxiety – Baccalaureate Students.

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتويات
أ	شكر وتقدير
ب	ملخص الدراسة باللغة العربية
ج	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية
ث	فهرس المحتويات
د	قائمة الجداول
1	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: تقديم الدراسة	
5	1- اشكالية الدراسة
7	2- فرضيات الدراسة
7	3- أهمية الدراسة
8	4- أهداف الدراسة
8	5- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة
8	5-1- التعريف الاجرائي للمساندة الاجتماعية
9	5-2- تعريف قلق الامتحان إجرائيا
9	6- حدود الدراسة
9	6-1- الحدود الزمنية
9	6-2- الحدود المكانية
9	6-3- الحدود البشرية
9	6-4- الحدود الموضوعية
الفصل الثاني: المساندة الاجتماعية	
11	تمهيد
11	1- مفهوم المساندة الاجتماعية
12	2- مصادر المساندة الاجتماعية
12	2-1- المساندة الاجتماعية الرسمية

13	2-2- المساندة الاجتماعية الغير رسمية
13	3- أبعاد المساندة
13	3-1- مساندة التقدير
13	3-2- المساندة الأدائية
14	3-3- المساندة بالمعلومات
14	3-4- المساندة العاطفية
14	4- أهمية المساندة الاجتماعية
16	5- أشكال المساندة الاجتماعية
16	5-1- المساندة الانفعالية أو الوجدانية
16	5-2- المساندة الأدائية أو المادية
16	5-3- المساندة بالمعلومات أو الدعم المعلوماتي
17	5-4- المساندة التقويمية
17	5-5- مساندة الأصدقاء
17	6- وظائف المساندة الاجتماعية
17	6-1- دور نمائي
17	6-2- دور وقائي
18	7- شروط المساندة الاجتماعية
18	7-1- كم المساندة
18	7-2- اختيار التوقيت المناسب لتقديم المساندة:
18	7-3- مصدر المساندة:
19	7-4- كثافة المساندة:
19	7-5- نوع المساندة:
19	7-6- التشابه والفهم المتعاطف
19	8- نظريات المساندة الاجتماعية
19	أولاً: النظرية البنائية
20	ثانياً: نظرية التبادل الاجتماعي
20	ثالثاً: نظرية الوظيفية
20	رابعاً: النظرية الكلية
20	خامساً: نظرية المقارنة الاجتماعية

20	9- المساندة الاجتماعية لدى طلبة البكالوريا
21	9-1- الدعم العاطفي
21	9-2- الدعم الأكاديمي:
21	9-3- الدعم الاجتماعي المعنوي
21	9-4- الدعم في إدارة الضغوط
21	9-5- الدعم المهني المستقبلي
22	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: قلق الامتحان	
24	تمهيد
24	أولاً: القلق
24	1- مفهوم القلق
24	2- أنواع القلق
25	3- الأسباب التي تدفع بالأفراد للوقوع في القلق
25	ثانياً: قلق الامتحان
25	1- مفهوم قلق الامتحان
27	2- انواع قلق الامتحان
28	3- أسباب قلق الامتحان
28	4- أعراض قلق الامتحان
30	5- مكونات قلق الامتحان
30	6- نظريات قلق لامتحان:
31	7- الأساليب التي تساعد على حدوث المشكلة
33	8- كيفية مواجهة قلق الامتحان
34	خلاصة الفصل
الجانب الميداني	
الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة	
37	تمهيد
37	1- الدراسة الاستطلاعية
37	2- المنهج المتبع في الدراسة
38	3- مجتمع وعينة الدراسة

39	4- أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية
39	4-1 مقياس المساندة الاجتماعية
39	4-2 مقياس قلق الامتحان
40	5- الخصائص السيكمترية لمقياس المساندة الاجتماعية
40	5-1 صدق وثبات مقياس المساندة الاجتماعية
44	6- الخصائص السيكمترية لمقياس قلق الامتحان
44	6-1 صدق وثبات مقياس قلق الامتحان
45	7- الأساليب الإحصائية المعتمدة
47	خلاصة الفصل
الفصل الخامس: عرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة الأساسية	
49	تمهيد
49	1- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
51	2- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
53	3- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
56	الخلاصة العامة
59	قائمة المراجع
64	الملاحق

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
44	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب جنسهم.	الجدول رقم (01)
45	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الشعبة.	الجدول رقم (02)
46	يوضح توزيع بنود مقياس أساليب المعاملة الوالدية على الأبعاد.	الجدول رقم (03)
47	يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة ودرجة البعد التي تنتمي إليه من أبعاد أساليب المعاملة الوالدية.	الجدول رقم (04)
49	نتائج التحقق من ثبات مقياس أساليب المعاملة الوالدية	الجدول رقم (05)
50	يوضح توزيع بنود مقياس قلق المستقبل على الأبعاد.	الجدول رقم (06)
51	يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة ودرجة البعد التي تنتمي إليه من أبعاد اختبار قلق المستقبل	الجدول رقم (07)
52	نتائج التحقق من ثبات مقياس النهوض المدرسي	الجدول رقم (08)
57	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لمحاول الاستبيان مرتبة ترتيباً تنازلياً	الجدول رقم (09)
58	معامل ارتباط أساليب المعاملة الوالدية وقلق المستقبل.	الجدول رقم (10)
60	قيمة T ودلالاتها الإحصائية للفروق بين الذكور والإناث في أساليب المعاملة الوالدية.	الجدول رقم (11)
62	قيمة T ودلالاتها الإحصائية للفروق بين الذكور والإناث في قلق المستقبل.	الجدول رقم (12)
63	نتائج اختبار التباين الأحادي (ANOVA) تبعا لمتغير الشعبة.	الجدول رقم (13)
66	نتائج اختبار المقارنات البعدية (LSD)	الجدول رقم (14)
67	نتائج اختبار التباين الأحادي (ANOVA) تبعا لمتغير الشعبة.	الجدول رقم (15)

مقدمة

تعد مرحلة المراهقة من أهم المراحل وأعقدها في حياة الانسان، باعتبارها فترة حرجة في حياته، وتحتاج إلى تكيف من نوع جديد يختلف عما تعود عليه الفرد من قبل إذا تمثل هذه المرحلة الفترة التي يجتاز بها الفرد عملية الانتقال من الطفولة وما تتميز به من اعتمادية وتساهل من قبل المحيطين إلى الرشد، وما يتطلبه من الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية.

كما تلعب المدرسة دورا هاما في حياة الفرد إذ أنها تعمل على إعداد الافراد للاندماج النشط والواعي في الحياة الاجتماعية، فالمدرسة تساعد الاجيال الصاعدة على تحقيق طموحاتهم والوصول إلى أعلى مستويات التعليم والتكوين غير أن المدرسة لا يمكنها تحقيق هذا وحدها إن لم يحظى التلميذ بالدعم الاجتماعي الذي يتلقاه من الأهل أو الأصدقاء، فالمساندة التي يتلقاها الفرد من خلال الجماعات التي ينتمي إليها كالأُسرة والأصدقاء والزملاء تقوم بدور كبير في خفض الآثار السلبية للمشكلات، والاضطرابات النفسية والانفعالية. من خلال إدراك الفرد الذي لديه علاقات اجتماعية متبادلة مع الآخرين، وأن هذه العلاقات تسير به نحو السواء، وليصبح أفضل في مستوى الصحة النفسية من الآخرين الذين يفتقدوا لهذه العلاقات، وتساهم في الحفاظ على الوحدة الكلية للصحة النفسية والاطمئنان في حياته ولاسيما في فترة اجتياز الامتحانات الدراسية إذ تعد ظرفا صعبا لأغلبية التلاميذ وخصوصا إن كان الامتحان يتعلق بمرحلة مصيرية كما هو الحال بالنسبة لامتحان شهادة البكالوريا، حيث يعتبر خطوة أساسية يجب بلوغها لتحقيق الأهداف المستقبلية وللحصول عليها يواجهون العديد من المشكلات والعوائق المختلفة التي يؤثر على قدراتهم في تحمل موقف الامتحان قبله واثناؤه، وبعده.

تركز الدراسة الحالية على موضوع المساندة الاجتماعية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا.

وقد تم تقسيم الدراسة الحالية إلى جانبين: جانب نظري وجانب تطبيقي، حيث يضم الجانب النظري 3 فصول، تبدأ بالفصل الأول الذي يتضمن موضوع الدراسة وتساؤلاتها والفرضيات التي ارتكزت عليها الدراسة وأهدافها، وأهميتها، وكذلك التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة وأهم الحدود التي تقف عليها هذه الدراسة.

ويليه الفصل الثاني الذي يتضمن المساندة الاجتماعية، مصادر المساندة الاجتماعية، أبعاد المساندة الاجتماعية، أهمية المساندة الاجتماعية، أشكال المساندة الاجتماعية، وظائف المساندة الاجتماعية، شروط المساندة الاجتماعية، نظريات المساندة الاجتماعية، والمساندة الاجتماعية لدى طلبة البكالوريا.

ثم الفصل الثالث الذي تطرقنا فيه إلى قلق الامتحان، من خلال عرض مفهوم القلق، أنواع القلق، الأسباب التي تدفع بالأفراد للوقوع في القلق، مفهوم قلق الامتحان، أنواع قلق الامتحان، أسباب قلق الامتحان، أعراض قلق الامتحان، مكونات قلق الامتحان، نظريات قلق الامتحان، الأساليب التي تساعد على حدوث المشكلة، كيفية مواجهة قلق الامتحان وختمنا الفصل بخلاصة.

ثم يليه الجانب الميداني:

الذي يتضمن الفصل الرابع بحيث يحتوي على الإجراءات المنهجية للدراستين الاستطلاعية والميدانية بدأ بمنهج الدراسة وكذلك عينة ومجتمع الدراسة ثم أدوات جمع البيانات لتليها الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة.

وفي الأخير الفصل الخامس الذي يتناول عرض وتفسير النتائج المتحصل عليها في الدراسة المنجزة ثم خلاصة عامة وعرض جملة من التوصيات التي نراها لائقة بالبحث والاهتمام.

الجانب النظري

الفصل الأول: تقديم الدراسة

- 1- إشكالية الدراسة
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهمية الدراسة
- 4- أهداف الدراسة
- 5- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة
- 6- حدود الدراسة

1- اشكالية الدراسة:

منذ نشأة الانسان وهو يواجه العديد من التحديات والصعوبات لكي يثبت ذاته ويبرهن قدراته بتوظيف مهاراته ومكتسباته العلمية، فمراحل نموه لا تخلو من الرهانات المفصلية لكي ينتقل من مرحلة الى أخرى والتي على أساسها يتحدد مستقبله، ومن بين هذه التحديات اجتياز الامتحانات ابتداء من الطور الابتدائي مروراً بالمتوسط والثانوي وبعدها الانتقال الى الجامعة ثم المستقبل المهني، كل هذه التجارب تعد تحديات ونخص بالذكر مرحلة اجتياز امتحان شهادة البكالوريا، حيث يصاب بعض التلاميذ بالتوتر والقلق ويكونون في حالة ضغط متعلقة بالوقت فيتأثر مستوى أدائهم من ناحية التركيز وتصبح لديهم صعوبة في اتخاذ القرار وشك في صحة المعلومات لديهم.

ولأن الانسان اجتماعي بطبعه فهو يحتاج إلى الدعم النفسي والمساندة الاجتماعية خاصة في مثل هذه المواقف الضاغطة، ويتلقى التلميذ المساندة من قبل الآخرين المحيطين به كالأسرة والمعلمين والزملاء والأصدقاء والأقارب والجيران.

يرى كابلان أن المساندة الاجتماعية هي المساعدات التي يتلقاها الأفراد لكي يتعاملوا مع مشكلاتهم الانفعالية ومشاركتهم في مهامهم وتزويدهم بالإمكانيات المناسبة خاصة حين يواجهون مواقف ضاغطة، تشتمل على مساندة علمية تربوية من خلال تقديم المعارف التي يحتاجها الأفراد في بعض مواقف الحياة، مساندة مادية من خلال تقديم الدعم المالي والمادي والمساندة الوجدانية من خلال تقديم الدعم بالنصائح والارشادات والدعم النفسي.

يرى كابلان أن للمساندة الاجتماعية دوراً هاماً في المحافظة على الصحة النفسية والعقلية للفرد، حيث أوضح أن الشبكة الاجتماعية للفرد تزوده بالإمدادات الاجتماعية والنفسية وتزداد أهميتها خاصة أثناء تعرضه لمواقف ضاغطة وذلك للمحافظة على الصحة العقلية والنفسية (قراح، ومزهرة، 2022، 5) فالفرد يحتاج إلى المساندة في جميع مراحل العمرية خاصة عند المرور بالصراعات التي من بينها القلق الذي يواجهه أثناء الامتحانات.

يصاحب قلق الامتحان المواقف الاختبارية وينتشر بين التلاميذ بمختلف المراحل التعليمية مما يعد مشكلة أساسية ينبغي التصدي لها (سايجي، 2012، 74)

وقلق الامتحان هو حالة انفعالية مؤقتة سببها إدراك المواقف التقويمية على أنها مواقف تهديد للشخصية مصحوبة بتوتر وتحفز وحدة انفعالية وانشغالات عقلية سلبية تتداخل مع التركيز المطلوب أثناء الامتحان، مما يؤثر سلباً على المهام العقلية والمعرفية في موقف الامتحان (هبة الله، 2016، 329) ومن جهة أخرى، يعتبر قلق الامتحان شكلاً من أشكال المخاوف المرضية، وهو من أهم وأعقد المشكلات النفسية التي تواجه ليس التلاميذ فقط ولكن تواجه الأسرة بأكملها (الداهري، 2010، 207) ولهذا يعد قلق الامتحان من أنواع القلق التي تناولها علماء النفس بالدراسة والتجريب، حيث أنّ هذا النوع من القلق يطلق عليه "قلق الحالة" وهو قلق خارجي المنشأ، مفيد في التحصيل والانجاز، وتؤكد الدراسات أن الطلاب مرتفعي القلق يكون أدائهم أفضل من الطلاب منخفضي القلق ففي الاختبارات التي تستخدم الذاكرة الآلية المبنية على الحفظ والاسترجاع، أما الطلاب منخفضي القلق يكونون أفضل في الاختبارات التي تحتاج إلى التفكير المفتوح المرن (بوترة، والأسود، 2020، 243، 244)

فالتلميذ الذي يعاني من قلق الامتحان يفكر بطريقة غير عقلانية وغير منطقية بحيث تحمل هذه الأفكار في مضامينها الكثير من الأفكار السلبية الهامة للذات، ويمثل قلق الامتحان حالة جزيئة للقلق، ويشير القلق إلى تلك الأعراض النفسية والسيولوجية والمعرفية الظاهرة على الطالب لأنه يتوقع الفشل في أداء الامتحان الذي هو بصدده، ويفسر عدد من الباحثين قلق الامتحان على أنه استجابة للحديث الداخلي السلبي الذي يحاور به الطالب نفسه وهذا الحديث يشمل ترديد بعض الجمل مثل: أنا غبي، أنا فاشل، أنا لا أستحق أن أكون هنا.

ويعتبر القلق عملية انفعالية مكونة من جانب شعوري وجانب آخر لا شعوري، أما الشعوري منه يتمثل في الشعور بالخوف والعجز والتهديد، واللاشعوري فيشمل عمليات معقدة متداخلة يعمل الكثير منها دون وعي وإدراك الفرد بها.

انطلاقاً مما سبق يمكن طرح التساؤلات التالية:

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية وقلق الامتحان لدى تلاميذ 3 ثانوي؟
- هل توجد فروق بين الذكور والإناث من التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا في قلق الامتحان؟
- هل توجد فروق بين الشعب الدراسية للتلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا في قلق الامتحان؟

2- فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين قلق الامتحان المساندة الاجتماعية لدى تلاميذ 3 ثانوي.
- لا توجد فروق بين الذكور والإناث من التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا في قلق الامتحان.
- لا توجد فروق بين الشعب الدراسية للتلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا

3- أهمية الدراسة:

- التعرف على المصادر المختلفة للمساندة الاجتماعية (الأسرة - الأساتذة - الأصدقاء) لطلبة الأقسام النهائية في التعامل مع قلق الامتحان
- التعرف على أثر المساندة الاجتماعية في التخفيف من قلق الامتحانات.
- الاطلاع إلى وجهة نظر التلاميذ في موضوع المساندة الاجتماعية ودوره في التخفيف من قلق الامتحانات.

إن الاهتمام الكبير بمشكلة قلق الامتحان يأتي بلا شك من أهمية ظاهرة الرسوب في البكالوريا يترتب عنه من آثار نفسية وجسمية دو علاقة ببنية المجتمع وضمف إلى ذلك إيضاح أهمية السياق الاجتماعي الذي يتواجد فيه الطالب في التخفيف من قلق الامتحان. وما مدى تأثير الدعم الاجتماعي من قبل الأسرة على نفسية الطالب أثناء اجتياز الامتحان

4- أهداف الدراسة:

لكل دراسة أو بحث علمي أهداف تكمن وراء ما يريد الباحث الوصول إلى هدف منشود ومن هنا يمكننا حصر أهداف هذا الموضوع فيما يلي:

- الكشف عما إذا كانت هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين قلق الامتحان والمساندة الاجتماعية لدى تلاميذ 3 ثانوي.
- الكشف عما إذا كانت هناك فروق بين الذكور والاناث من التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا في قلق الامتحان.
- الكشف عما إذا كانت هناك فروق بين الشعب الدراسية للتلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا.

5- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة:

5-1- التعريف الإجرائي للمساندة الاجتماعية:

يقصد بها الدعم الاجتماعي الذي يتلقاه الفرد من قبل الآخرين المحيطين به الأسرة، القسم، الاصدقاء ومدى تلقي الفرد وتقبله لهذا الدعم وتحدد اجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس المساندة الاجتماعية.

5-2- تعريف قلق الامتحان إجرائيا:

هو القلق الناتج عن الحالة التي تصيب تلميذ سنة الثالثة ثانوي قبل وبعد وأثناء أداء الامتحانات التحصيلية، ويتم الحصول على قلق الامتحان بمؤشر المستوى على مقياس قلق الامتحان المعتمد في هذه الدراسة.

6- حدود الدراسة:

6-1- الحدود الزمنية:

تمت الدراسة الأساسية في 18 و 19 فيفري 2025

6-2- الحدود المكانية:

لقد أجريت الدراسة بثانويتي مفدي زكريا وتجاني امحمد بالبياضة ولاية الوادي

6-3- الحدود البشرية:

شملت الدراسة على عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي للشعب (أدب _ علوم -

تسيير)

6-4- الحدود الموضوعية:

تقتصر هذه الدراسة على معرفة علاقة المساندة الاجتماعية بقلق الامتحان لدى

التلاميذ المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا.

الفصل الثاني: المساندة الاجتماعية

تمهيد

- 1- مفهوم المساندة الاجتماعية
- 2- مصادر المساندة الاجتماعية
- 3- أبعاد المساندة الاجتماعية
- 4- أهمية المساندة الاجتماعية
- 5- أشكال المساندة الاجتماعية
- 6- وظائف المساندة الاجتماعية
- 7- شروط المساندة الاجتماعية
- 8- نظريات المساندة الاجتماعية
- 9- المساندة الاجتماعية لدى طلبة البكالوريا

خلاصة الفصل

تمهيد:

تعد المساندة الاجتماعية أحد أهم العوامل النفسية والاجتماعية التي تسهم في تعزيز صحة الفرد النفسية والجسدية.

فالإنسان بطبعه كائن اجتماعي يتأثر بالبيئة المحيطة به، ويحتاج إلى دعم الآخرين في مختلف مراحل حياته. وتكمن أهمية المساندة الاجتماعية في قدرتها على تخفيف من آثار الضغوط النفسية والتوترات، من خلال وجود شبكة من العلاقات الإيجابية من الأسرة، الأصدقاء، والزملاء. فهي لا تقتصر على الدعم المادي فقط، بل تشمل أيضا الدعم العاطفي والمعنوي، الذي يشعر الفرد بالأمان والانتماء، ويقوي قدرته على التكيف مع التحديات والصعوبات.

1- مفهوم المساندة الاجتماعية:

المساندة الاجتماعية هي قيام شخص أو أشخاص بمساعدة الآخرين وبذل الجهد من أجل تخفيف ما يعانونه من متاعب أو محن، أو ان المساندة الاجتماعية سلوك إيجابي يقوم به أحد الأفراد بإسداء خدمة مادية أو معنوية لشخص آخر أو أشخاص آخرين. وتكون هذه الخدمة المقدمة إلى الشخص أو آخرين ضرورية لهم ويحتاجون إليها بشدة، وأن يكون إسداء هذه الخدمة طوعية دون إكراه أو إرغام (شحاته، 2011، 209).

تعرف المساندة الاجتماعية بأنها الحصول على معلومات من الأشخاص الذين يشعر الفرد نحوهم بالحب والاهتمام والاحترام والتقدير، ويشكلون جزءا من دائرة علاقته الاجتماعية ويرتبط معهم بمجموعة من الالتزامات المتبادلة مثل: الوالدين وشريك الحياة والحيب والأقرباء الآخرين، والأصدقاء الذين يرتبط معهم بعلاقات اجتماعية أو حتى حيوان أليف (تايلور، 2008، 375).

كما يعرف (عبد السلام 2005) المساندة الاجتماعية بالدعم المادي، العاطفي، والمعرفي الذي يستمد الفرد من جماعة الأسرة، أو زملاء العمل، الأصدقاء في المواقف

الصعبة التي يواجهها في حياته وتساعده على خفض الآثار السلبية الناشئة من تلك المواقف وتساهم في الحفاظ على صحته النفسية والعقلية (الهملان، 2008، 44).

وتذكر (الدسوقي 2011) أن المساندة الاجتماعية أحد مصادر الشعور بالأمن الذي يحتاجه الإنسان وخاصة عندما يشعر ان طاقته، لا تكفي لمواجهة الضغوط وأنه لم يعد في وسعه أن يجابه الخطر بهذه المواقف وأنه يحتاج إلى مدد وعون من خارجه (المجدلاوي، 2014، 216).

وتعرف منى أحمد عيسى أحمد المساندة بأنها شكل من أشكال التفاعل الاجتماعي بين الفرد والآخرين، وهي تقدم من قبل أفراد أو جماعات، وهي تشير إلى الاهتمام بالأفراد والرغبة في تقديم المساعدة لهم في الوقت المناسب سواء كانت المساندة من الأسرة أو الأصدقاء أو المرشد (أحمد عيسى، 2019، 24).

فالمساندة الاجتماعية هي تقديم كل من الدعم النفسي من حب واهتمام ودعم مادي من مال ومعلومات.

2- مصادر المساندة الاجتماعية:

2-1- المساندة الاجتماعية الرسمية:

يكون عن طريق المؤسسات الحكومية المتخصصة أو الجمعيات الأهلية المتطوعة، حيث يقوم بتقديمها الأخصائيون النفسيون والاجتماعيون المؤهلون لمساعدة الناس في الأزمات والنكبات والمشكلات. حيث يهرع هؤلاء الأخصائيون إلى تقديم مساندة اجتماعية للمتضررين لتخفيف آلامهم ومعاناتهم ومشاكلهم، في مواقف الأزمات. كما تحرص جميع المجتمعات على توفير المساندة الاجتماعية الرسمية عن طريق مراكز التدخل السريع أو المبكر ومراكز الإرشاد النفسي وإدارة الأزمات.

2-2- المساندة الاجتماعية الغير رسمية:

يحصل عليها من الأهل والأصدقاء والزملاء والجيران بدافع المحبة والمصالح المشتركة والالتزامات الأسرية والاجتماعية والأخلاقية والإنسانية والدينية فمن يساعد أخاه اليوم سوف يجده في مساعدته غدا فهذه سنة الحياة) مكرلوفي، 2022، 35).

3- أبعاد المساندة:

يقصد بأبعاد المساندة الكيفية أو الصور التي تقوم بها المساندة الاجتماعية، ومن خلال العرض الخاص لتعريف المساندة الاجتماعية فقد اختلفت تلك التعريفات في تحديد أبعادها حيث تراوحت من بعد واحد إلى عدة أبعاد، ويعدد هذا الاختلاف إلى المنطلقات النظرية التي انطلق منها أصحاب تلك التعريفات، كما أن البعض يطلق عليها أنواع المساندة الاجتماعية.

وتتفق الباحثة مع رأي مارتين هبرا (Martine Habra، 2005، 12) في تحديد أبعاد المساندة الاجتماعية:

3-1- مساندة التقدير:

هذا النوع من المساندة يكون في شكل معلومات بأن هذا الشخص مقدر ومقبول ويتحسن تقدير الذات بأن ننقل للأشخاص أنهم مقدرون لقيمتهم الذاتية وخبراتهم وأنهم مقبولون بالرغم من أي صعوبات أو أخطاء شخصية وهذا النوع من المساندة يشار إليه أيضا بمسميات مختلفة مثل المساندة النفسية والمساندة التعبيرية، ومساندة تقدير الذات، ومساندة التنفيس.

3-2- المساندة الأدائية:

وتشتمل على مدى واسع من الأنشطة مثل تقديم المساعدة إلى باب البيوت ورعاية الأطفال والقروض والتبرعات المالية والمهام والأعمال الإدارية والمساعدة في المهام العملية مثل أعمال النجارة والسباكة وتقديم السلعة المادية مثل الأثاث والأدوات المنزلية أو الكتب

وكذلك تقديم المساندة في حالات الإصابة الجسمية والمرض، وهذا النوع من المساندة قد يكون مناسباً للأفراد ذو الدخل المنخفض بشكل خاص.

3-3- المساندة بالمعلومات:

وهذا النوع من المساندة يظهر في إمداد متلقي المساندة بالمعلومات التي تفيده في حل مشكلة صعبة يواجهها في حياته اليومية أو من خلال إساءة النصح له أو توجيهه وإرشاده ويطلق على هذا النوع أيضاً بعض المفاهيم الأخرى مثل مساندة التوجيه المعرفي أو المساندة بالنصح والإرشاد.

3-4- المساندة العاطفية:

وهي التي تنطوي على الرعاية والثقة والقبول والتعاطف. وأضاف الشناوي، وعبد الرحمان (2002، 40) بعد الصدمة الاجتماعية ويقصد بها قضاء بعض الوقت مع الآخرين في أنشطة الفراغ والترويح، وفي هذا البعد إشباع حاجة الانتماء والاتصال مع الآخرين، ويطلق على هذا البعد أحياناً بمساندة الانتشار والانتماء. وأضاف (غانم، 2002، 39) مساندة الأصدقاء وتظهر في المشاركة الاجتماعية والتفاعل من خلال الانتماء لشبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة بالفرد (أحمد عيسى، 107، 2019-108).

4- أهمية المساندة الاجتماعية:

وللمساندة الاجتماعية وظائف متعددة فهي تسهم في توفير الراحة النفسية حيث أن التفاعل الاجتماعي للمساندة يولد درجة من المشاعر الإيجابية التي تحقق الصحة النفسية وتخفف المعاناة من بعض الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب، والوحدة النفسية كما أن لها وظيفة نمائية عندما يكون لدى الفرد شبكة من العلاقات الاجتماعية الحميمة التي تساعد في تحقيق التوافق الإيجابي ولها وظيفة وقائية في مساندة الفرد على مواجهة الأحداث الخارجية التي يدركها على أنها شاقة وتمثل ضغوط عليه

- يذكر (الشناوي، وعبد الرحمان، 1994، 40) أن كثيرا من الباحثين يرون أن المساندة الاجتماعية لها دورات أساسيان في حياة الفرد دور إنمائي ودور وقائي، ففي الدور الإنمائي يكون الأفراد الذين لديهم علاقات اجتماعية يتبادلونها مع غيرهم أفضل من ناحية الصحة النفسية عن غيرهم ممن يفتقدون هذه العلاقات، وفي الدور الوقائي فإن المساندة الاجتماعية تساعد على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بأساليب إيجابية وفعالة، فالأشخاص الذين يمرون بأحداث مؤلمة تتفاوت استجاباتهم لتلك الأحداث تبعا لتوفر المساندة والعلاقات الاجتماعية الجيدة، حيث يزداد احتمال التعرض للاضطرابات نفسية كلما نقص مقدار المساندة الاجتماعية كماً ونوعاً، فحجم المساندة ومستوى الرضا عنها له دوره المؤثر في كيفية إدراك الفرد لضغوط الحياة المختلفة وأساليب مواجهته وتعامله معها.
- ترى (صالح، 2002، 183) أن المساندة الاجتماعية مصدر هام من مصادر الأمن النفسي لدى الأفراد، وعامل من عوامل إشباع احتياجاتهم الشخصية والاجتماعية، وتساهم في توافقهم النفسي واجتماعي.
- كما تؤكد (السري، وعبد المقصود، 2000، 199) أن للمساندة الاجتماعية أهميتها في الحياة المدرسية، حيث تعمل على زيادة الدافعية والقدرة على الإنجاز الأكاديمي والوصول إلى الأهداف المرجوه.
- ويرى (فايد، 1998، 162) أن مجرد إدراك الفرد لوجود أفراد يهتمون به ويساعدونه عند احتياجه يعتبر مخفف للضغوط والظروف التي يتعرض لها الإنسان في حياته.
- ويشير (عبد السلام، 2005، 14) إلى أهمية المساندة الاجتماعية في وقاية الفرد من الآثار النفسية السلبية لأحداث الحياة الصعبة.

- وترى (مختار، 1994، 17) أن المساندة الاجتماعية تساعد الفرد على التعامل مع تهديدات الحياة والتغلب عليها، وخفض الضغوط النفسية وذلك من خلال العلاقات الاجتماعية للفرد مع الآخرين.
- كما يؤكد كثير من الباحثين على الدور الفعال الذي تلعبه المساندة الاجتماعية في دعم الصحة النفسية والعقلية للفرد، حيث تساهم في توافقه الإيجابي ونموه الشخصي (أحمد عيسى، 2019، 108-109-110).

5- أشكال المساندة الاجتماعية:

يشير هوس "House" إلى أن المساندة الاجتماعية يمكن أن تأخذ عدة أشكال هي:

5-1- المساندة الانفعالية أو الوجدانية:

وهو اظهار التعاطف والاهتمام والمودة والمحبة والثقة والتقبل والتشجيع، والرعاية والحنان الذي يقدم للفرد من قبل أفراد العائلة والأصدقاء خاصة في أوقات الضغط عندما يشعر الفرد بالكآبة والحزن ولقلق يحث يشعر الفرد بنفسه.

5-2- المساندة الأدائية أو المادية:

وهو تقديم المساعدة المالية أو السلع أو الخدمات ويسمى أيضا بالدعم الفعال وهذا الشكل من أشكال الدعم الاجتماعي يشمل الطرق المادية المباشرة لمساعدة الناس ببعضهم البعض وتتطوي على المساعدة في العمل والمساعدة بالمال.

5-3- المساندة بالمعلومات أو الدعم المعلوماتي:

يقدم أفراد الأسرة أو الأصدقاء معلومات عن الحدث الضاغط كإعطاء نصائح وإرشادات ومعلومات، أو تعليم مهارة أو مساعدة على حل مشكلة، فالشخص الذي يواجه صعوبات في دراسته أو عمله، يمكن أن يحصل على معلومات من زملاءه في الدراسة أو في العمل، حول أفضل الطرق التي يمكن له أن يتبعها لتنظيم وقته أو في إنجاز المهام الموكلة إليه بشكل سليم أو في كيفية التعامل مع زملاءه ورؤساء العمل.

5-4- المساندة التقييمية:

وتتمثل في إعطاء الشخص معلومات تساعد على تقويم أدائه، وتهدل إلى مساعدته على تحقيق فهم أفضل للحدث الضاغط، والاستراتيجيات التي يجب حشدها للتعامل معه، ومن خلال تبادل التقييمات، يستطيع الفرد الذي يواجه حدثا ضاغطا أن يقرر مقدار التهديد الذي يسببه الحدث الضاغط، ويستطيع الاستفادة من الاقتراحات حول كيفية إدارة الموقف.

5-5- مساندة الأصدقاء:

والتي تنطوي على ما يمكن أن يقدمه الأصدقاء على بعضهم البعض وقت الشدة وهذا النوع من الدعم يشعر الفرد بالانتماء الاجتماعي (ويسمى أيضا بدعم الانتماء) ويمكن ملاحظته بوجود الأصدقاء والانخراط في الأنشطة الاجتماعية المشتركة معهم (بوزياني، وحميدوش، 2023، 26-27).

6- وظائف المساندة الاجتماعية:

أن المساندة الاجتماعية لها أثر دورين أساسيين في حياة الفرد وعلاقته بالآخرين:

6-1- دور نمائي:

ويتمثل في أن الأفراد الذين لديهم علاقات اجتماعية متبادلة مع الآخرين ويدركون أن هذه العلاقات موضوع ثقة يسير ارتقائهم في اتجاه السواء ويكونوا أفضل من الآخرين الذين يفتقدون لهذه العلاقات.

6-2- دور وقائي:

ويتمثل في أن المساندة الاجتماعية لها أثر مخفف لنتائج الأحداث الضاغطة، فالأشخاص الذين يمرون بمشكلات تتفاوت استجاباتهم لتلك المشكلات تبعا لوجود مثل هذه العلاقات الودية والمساندة الاجتماعية كما وكيفا.

كما يمكن القول إن المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين ضغوط الحياة وتصور الانتحار لها وظيفتان هما:

- **الوظيفة العلاجية:** فالمساندة بما تتيحه من علاقات تعد مصدراً للتخفيف من الآثار السلبية الناتجة على التعرض للأحداث الضغطة، وبالتالي فإنها تزيد من شعور الفرد بهويته وتقديره لذاته وتعمل على شحن معنوياته وترفع من مستوى قدرته على مواجهة هذه الأحداث.
- **الوظيفة الوقائية:** تتمثل الوظيفة الثانية للمساندة الاجتماعية في الوقاية من الأمراض والاضطرابات ضد التأثيرات السلبية للضغوط على الصحة لدى الأفراد (بوزياني، حميدوش، 31، 2023-32).

7- شروط المساندة الاجتماعية:

يشير علي عبد السلام (2005، 32) إلى أن هناك بعض الشروط التي يجب أن تتوافر في عملية المساندة الاجتماعية لكي تكون فعالة وذات تأثير إيجابي على المتلقي ومن أهم تلك الشروط:

7-1- كم المساندة:

لا بد أن يكون معدل المساندة الاجتماعية والنفسية معتدلاً عند تقديمها للمتلقي حتى لا يجعله أكثر اعتمادية، وينخفض بالتالي تقديره لذاته.

7-2- اختيار التوقيت المناسب لتقديم المساندة:

وهذا البعد يحتاج الكثير من المهارة الاجتماعية لدى مانحي المساندة حتى تؤدي إلى نتائج جيدة لدى المتلقي.

7-3- مصدر المساندة:

لا بد أن تتوافر بعض الخصائص لدى مانح المساندة والتي تتمثل بالمرونة، والنضج والفهم الكامل لطبيعة المشكلة التي يمر بها المتلقي حتى يساهم بقدر فعال في تقديم المساندة.

7-4- كثافة المساندة:

تعدد مصادر المساندة الاجتماعية والنفسية لدى المتلقي تؤدي سريعا إلى حل المشكلات التي يمر بها المتلقي وتساعد سريعا على تخطي الأزمات التي يمر بها في حياته.

7-5- نوع المساندة:

يتمثل هذا البعد في القدرة، المهارة والفهم لدى مانحي المساندة في تقديمها بما يتناسب مع ما يدركه ويرغبه المتلقي من تصرفات وسلوكيات تتناسب مع نوع وطبيعة المساندة التي تقدم إليه.

7-6- التشابه والفهم المتعاطف:

في حالة التشابه النفسي والاجتماعي للمانح والمتلقي يمكن تقبل المساندة النفسية والاجتماعية وتكون فعالة لدى المتلقي إذا كانت الظروف التي يمر بها المانح والمتلقي متشابهة (أحمد عيسى، 106، 2019-107).

8- نظريات المساندة الاجتماعية:

هناك العديد من النظريات التي تناولت المساندة الاجتماعية بالبحث والتفسير، وقد تعددت وجهات نظر المدارس النفسية، تبعا للأسس النظرية التي تقوم عليها المدرسة النفسية، وفيما يأتي تفصيل ذلك:

أولا: النظرية البنائية:

ترتكز هذه النظرية في تفسيرها للمساندة الاجتماعية على تدعيم بناء شبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة بالفرد لزيادة حجمها، وتعدد مصادرها، وتوسيع أبعادها لتوظيفها في خدمة الفرد، ولمساندته في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، ووقايته من أي آثار نفسية سلبية يواجهها في البيئة المحيطة.

ثانيا: نظرية التبادل الاجتماعي:

تتسم هذه النظرية باتجاهها النظري الذي ينبئ بإمتداد شبكة العلاقات الاجتماعية، وعادة ما يكون تقديم المساندة المادية، والنفسية، والأدائية متداخلة في العلاقات المتبادلة بين الأفراد، حاجة المتلقي إلى المساندة.

ثالثا: نظرية الوظيفية:

تؤكد هذه النظرية في تفسيرها للمساندة الاجتماعية على وظائف العلاقات المتداخلة في شبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة بالفرد، والتي تعمل على مساندته في الظروف الصعبة التي يواجهها في بيئته، كما أنها تركز على تعزيز أبعاد السلوك المتداخل في شبكة العلاقات لزيادة مصادر المساندة الاجتماعية لدى الفرد.

رابعا: النظرية الكلية:

تؤكد هذه النظرية على حاجة الفرد إلى المساندة الاجتماعية خاصة في المواقف الصعبة التي يمر بها، وتؤكد أيضا على شبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة بالفرد والخاضعة للمواقف الاجتماعية التي يواجهها في حياته اليومية.

خامسا: نظرية المقارنة الاجتماعية:

ترى هذه النظرية أن الأفراد قد يفضلون في بعض الأحيان الاندماج مع الآخرين الذين يتساوون معهم أو يفضلونهم، حيث أن هذا النمط من الاندماج يقدم لهم تفاعلات سارة، ومعلومات ضرورية تعمل على تحسين موقفهم مع البيئة المحيطة بهم (جربان، 18، 2013-19).

9- المساندة الاجتماعية لدى طلبة البكالوريا:

هي عبارة عن الدعم والمساعدة التي يتلقونها من الأفراد العائلة والأصدقاء والمجتمع في فترة دراستهم، وهذا ما تجلت من خلاله أنواع عديدة من الدعم المقدم لهم من طرف الأسرة والأصدقاء والمجتمع.

ونذكر ما يلي:

9-1- الدعم العاطفي:

يشمل التشجيع والتعاطف والدعم العاطفي الذي يقدمه الأصدقاء والعائلة، يمكن للطلاب أن يجدوا في هذا الدعم العاطفي الدافع والتحفيز للتغلب على التحديات الأكاديمية والاجتماعية.

9-2- الدعم الأكاديمي:

يمكن أن يشمل المساعدة في التعلم والدروس الخصوصية وتقديم المشورة فيما يتعلق بالمناهج الدراسية واستراتيجيات التعلم، يمكن أن يسهم هذا الدعم في تحسين أداء الطلاب وتعزيز ثقتهم بأنفسهم.

9-3- الدعم الاجتماعي المعنوي:

يشمل في الانخراط في الأنشطة الاجتماعية مثل المجموعات الدراسية والأنظمة الطلابية، يتيح هذا الدعم للطلاب فرصة التواصل مع أقرانهم وتبادل الخبرات والمعرفة، مما يعزز شعورهم بالإنتماء والتحفيز.

9-4- الدعم في إدارة الضغوط:

يمكن أن يتمثل في تقديم النصائح والإرشادات حول كيفية التعامل مع ضغوط الدراسة والمواعيد النهائية والاستعداد لامتحانات، يمكن للطلاب الاستفادة من هذا الدعم في تحسين مهاراتهم في إدارة الوقت والتحمل العاطفي.

9-5- الدعم المهني المستقبلي:

يشمل توجيه الطلاب فيما يتعلق بخيارات التعليم العالي (بوزياني، حميدوش، 2023، 41).

خلاصة الفصل:

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل يتبين أن المساندة الاجتماعية اعتبارها أحد العوامل النفسية والاجتماعية المهمة في حياة الفرد، حيث تم التطرق إلى أنواعها (العاطفية، المعنوية، المادية) ومصادرها المختلفة كالأسرة، الأصدقاء والمؤسسات. كما بين الفصل دور المساندة الاجتماعية في التخفيف من الضغوط النفسية، وتعزيز الصحة النفسية والتكيف الاجتماعي، إضافة إلى أثرها في الوقاية من بعض الإضطرابات النفسية. وقد أظهرت الدراسات أن الأفراد الذين يحضون بدعم اجتماعي جيد يتمتعون بمستويات أعلى من الرضا عن الحياة وبقدرة أكبر على مواجهة التحديات.

الفصل الثالث: قلق الامتحان

تمهيد

أولاً: القلق

- 1- مفهوم القلق
- 2- أنواع القلق
- 3- الأساليب التي تدفع بالأفراد للوقوع في القلق

ثانياً: قلق الامتحان

- 1- مفهوم قلق الامتحان
- 2- أنواع قلق الامتحان
- 3- أسباب قلق الامتحان
- 4- أعراض قلق الامتحان
- 5- مكونات قلق الامتحان
- 6- نظريات قلق الامتحان
- 7- الأساليب التي تساعد على حدوث المشكلة
- 8- كيفية مواجهة قلق الامتحان

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعتبر قلق الامتحان من أبرز المشكلات النفسية التي يعاني منها تلاميذ مرحلة البكالوريا، نظرا لما تجمله هذه المرحلة من أهمية حاسمة في تحديد مستقبلهم الدراسي والمهني، وفي ظل الضغوط الأكاديمية والاجتماعية المحيطة بهم، يتعرض الكثير من التلاميذ إلى حالات من التوتر والانفعالات السلبية التي قد تعيق قدرتهم على التركيز والتحصيل الجيد، ولهذا فالقلق يزداد مع نهاية الموسم الدراسي حيث يعد قلق الامتحان أحد أنواع القلق، يصاحب المواقف الاختيارية الذي يتحكم بدرجة كبيرة في أداء التلاميذ.

أولا: القلق

1- مفهوم القلق:

هو خبرة انفعالية غير سارة يعاني منها الفرد عندما يشعر بخوف أو تهديد من شيء دون أن يستطيع تحديده تحديدا واضحا، وغالبا ما تصاحب هذه الحالة بعض التغيرات الفسيولوجية كإزدياد عدد ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم، الغثيان، فقدان الشهية ثم ازدياد معدل التنفس، الشعور بالاختناق، عدم القدرة على النوم، وقد يصاحب القلق توتر عضلي، وازدياد في النشاط الحركي وإحساس بتعب عضلي بجانب شعور عام بعدم القدرة على التفكير، التنظيم، وفقدان القدرة على السيطرة على ما يقوم به الفرد من عمل. (جميل حافظ، 2021، 245).

2- أنواع القلق:

ينقسم القلق من حيث المصادر المثيرة له إلى:

1-2- القلق الموضوعي العادي:

وفيه يكون مثير القلق خارجي ومعروف سببه وفي ذلك يتفق القلق مع الخوف.

2-2- القلق الذاتي العادي:

وفيه يكون مثير القلق داخليا كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا أخطى أو اعتزم الخطأ.

2-3- القلق العصابي:

وهو أعقد أنواع القلق حيث يكون سببه داخليا غير معروف ويسميه بعض السيكلوجيين بالقلق اللاشعوري المكبوت (صالح داهري، 2010، 207).

3- الأسباب التي تدفع بالأفراد للوقوع في القلق:

- مواجهة الفرد مواقف تهدد حياته وتعيق تلبية احتياجاته.
- مشاعر الفشل التي قد تصيب الفرد سواء كان ذلك في المدرسة أو في العمل.
- الخوف من الإصابات الجسمية التي قد يتعرض لها الفرد للسبب ما.
- المواقف الاجتماعية المؤثرة.
- مرحلة المراهقة وتغيراتها حيث يؤثر التغير الهرموني والنتائج المترتبة عليه في توازن المراهق مما يجعله عرضة للقلق (مصباح ضو، 2023، 569).

ثانيا: قلق الامتحان

1- مفهوم قلق الامتحان:

قلق الامتحان هو حالة من القلق تعترى الأفراد قبل وأثناء أدائهم للاختبارات التحصيلية أو مقابلات الانتقاء الوظيفي أو الاختبارات النفسية.

وهو نوع من قلق الحالة المرتبط بمواقف الامتحان بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالخوف والهم عند مواجهتها (الديب، 2023، 332).

يصاحب فترة الامتحانات التحصيلية المدرسية بعض أعراض القلق وليس ذلك لدى الطلبة فحسب، وإنما لدى أسرهم أيضا، وقلق الامتحان حالة نفسية تتصف بالخوف والتوقع أي أنه حالة انفعالية تعترى بعض الطلبة قبل وأثناء الامتحانات مصحوبة لتوتر وتحفز وحدة انفعال وانشغالات عقلية سلبية تتداخل مع التركيز المطلوب أثناء الامتحان، مما يؤثر سلبا

على المهام العقلية في موقف الامتحان. ويعود سببها إلى أن الطالب يدرك موقف التقييم (الامتحان) على أنه موقف تهديد للشخصية (عبد اللطيف، 2009، 283-284).

إن الطلاب الذي لديهم قلق عال للامتحانات تكون مهارات الاستذكار لديهم ذات مستوى منخفض عن ذوي القلق المنخفض، لذلك بدأت المساعي لوضع سبل العلاج اللازم لمثل هذا القلق وقد ظهر أن تدريس مقرر عن دافعية وتنظيم الوقت عندما يقدم في إطار أكاديمي وأن العلاج بالتطمين التدريجي من خلال عملية الإرشاد الجماعي والعلاج السلوكي كان لها آثارا ايجابية على التحصيل وانخفاض القلق لدى الطلبة ذوي القلق العالي والتحصيل المنخفض (جاسم، 2014، 284-285).

يعرف قلق الامتحان في موسوعة علم النفس والتحليل النفسي بأنه حالة من القلق والتوتر والخوف تصيب الفرد نتيجة تعرضه لموقف الاختبار يطبق عليه، سواء لنقله إلى سنوات دراسية أعلى، أو لمعرفة مدى صلاحيته لعمل معين أو غيرها، يؤثر ارتفاع مستوى القلق عن الحد المعتدل على خفض درجات الامتحان حيث يقلل كفاية الفرد من أدائه. (بن عبد الوهاب، درنان، 2018، 14).

وأشار إليه شعيب بأنه تلك الحالة التي يصل إليها الطالب نتيجة الزيادة في درجة التوتر أو الخوف من أداء الاختبار، وما تصاحبه هذه الحالة من اضطرابات لديه من النواحي العاطفية والمعرفية والسيولوجية (قبالي، بن زيتون، 2015، 56).

ويعرف سبيلبرجر Spielberg (1980) قلق الامتحان بأنه: سمة شخصية في موقف محدد يتكون من الانزعاج والانفعال، يطلق عليه في بعض الأحيان قلق التحصيل، وهو نوع من القلق الحالة المرتبط بمواقف الامتحان، بحيث تثير هذه المواقف بالفرد شعورا بالخوف والهجم عند مواجهتها، وإذا زادت درجته لدى فرد ما أدت إلى إعاقته عن أداء الامتحان، وكان استجابته غير ملتزمة (سايجي، 2012، 76).

2- انواع قلق الامتحان:

يمكن تصنيف قلق الامتحان من حيث تأثيره، على مستوى أداء الفرد لواجباته ومهامه في الامتحان إلى نوعين من القلق، قلق الامتحان الميسر وقلق الامتحان المعسر.

2-1- قلق الامتحان الميسر:

وهو قلق الامتحان المعتدل، ذو التأثير الإيجابي المساعد، والذي يعتبر قلقاً دافعياً يدفع الطالب لدراسة والاستذكار والتحصيل المرتفع، وينشطه ويحفزه على الاستعداد لامتحانات وييسر أداء الامتحان. أي كلما كانت درجة القلق متوسطة وفي الحدود المعتدلة كان تأثيرها أقرب إلى التيسير

وحسب جينا آرمينداريز (1998)، فإن قلق الامتحان المعتدل مع القدرة على التحكم في الانفعالات السالبة يؤديان إلى تحسن الأداء في الامتحان.

2-2- قلق الامتحان المعسر:

وهو قلق الامتحان المرتفع، ذو التأثير السلبي المعوق، حيث تتوتر الأعصاب ويزداد الخوف والانزعاج والرغبة، ويستثير استجابات غير مناسبة، مما يعوق الطالب على التذكر والفهم، ويركبه حين يستعد للامتحان، ويعسر أداء الامتحان.

مما سبق يتبين أن قلق الامتحان ينقسم إلى نوعين، فالنوع الأول هو قلق الامتحان الميسر و(المنشط) للامتحان، وهو يؤثر على التحصيل بالإيجاب وينتج هذا القلق من خلال التنافس بين التلاميذ ومن خلال الرغبة في النجاح والتفوق والنوع الثاني هو قلق الامتحان المعسر (السلبي) ، والذي يكون مثبطاً ومعسراً للامتحان، حيث يقوم التلميذ حينما باستجابات غير صحيحة، كالتوتر والخوف وتوقع العقاب، مما يؤثر بالسلب على التحصيل الدراسي. (شيماء، 2022، 23).

3- أسباب قلق الامتحان:

يعزى قلق الامتحان إلى أسباب أهمها ما يلي:

- نقص المعرفة بالموضوعات الدراسية.
- وجود مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها أو مراجعتها قبل الامتحان، أو استدعائها في موقف الامتحان ذاته.
- تعرض الطالب للتهديد أو مواجهة الفشل.
- الخوف من قاعة الامتحان والمراقب وعدم وجود وقت كافٍ للاستعداد للإمتحان.
- الخوف من الرسوب أو عدم الحصول على المعدل.
- التمرکز حول الذات، ونقص الثقة بالنفس.
- صعوبة الامتحان والشعور بأن المستقبل يتوقف على الامتحانات.
- محاولة إرضاء الوالدين والمعلمين، والمنافسة مع الرفاق.
- عجز المتعلم وتوقع الفشل ونقص السيطرة (بلعباس، 2018، 19-20).

4- أعراض قلق الامتحان:

تظهر مشكلة قلق الامتحان في الاعراض التالية:

4-1- الأعراض الجسمية:

- سرعة النبض وجفاف الحلق والشففتين.
- سرعة التنفس، نوبات العرق وألم في البطن والشعور بالغثيان.
- ارتفاع ضغط الدم.
- ارتعاش اليدين وبرودة الأطراف.
- الشعور بالتعب والارهاق، شحوب فالوجه، الرغبة الشديدة في القيء، التردد بكثرة على دورة المياه، صداع وآلام الرأس والبطن لدى الكالب عند استلامه ورقة الاسئلة (شيماء، 2022، 24).
- الاحساس بأن شيئاً يضغط على الصدر.
- الشعور بالآلام في الجهة اليسرى من الصدر. (قدور، 2018، 66).

4-2- الأعراض النفسية:

- عدم الاستقرار والشعور بعدم الراحة.
- الحساسية النفسية الزائدة.
- سهولة الاستثارة والهياج (مثلا قليلا من الفوضى تزعجه).
- الارتباك والتردد في اتخاذ القرارات والتشاؤم وانشغال بأخطاء الماضي
- التوتر والأرق وفقدان الشهية، وتسلب بعض الافكار الوسواسية الملحة قبيل وأثناء ليلي الامتحان.

- الخوف والرغبة من الامتحان وكذلك الشعور بعدم الاستعداد له.
- توقع تقديرات منخفضة أو الرسوب في الامتحان.
- نقص الثقة في النفس.

4-3- الأعراض المعرفية العقلية:

- تشتت الانتباه وضعف القدرة على التركيز واستدعاء المعلومات أثناء أداء الامتحان والتفكير.
- الرعب الانفعالي الذي يشعر الطالب بأن عقله صفحة بيضاء، وأنه نسي ما ذكر بمجرد الاطلاع على ورقة أسئلة الامتحان.
- الشعور بزيادة الضغوط وتراكم المسؤوليات وعدم القدرة على الاحتمال (شيماء، 2022، 24).

5- مكونات قلق الامتحان:

5-1- المكون الانفعالي أو الوجداني:

- يتمثل في مشاعر الخوف والتوتر والهلع الذاتي والانزعاج. فيعرفه سييلبرجر (1980) بأنه: ردود الفعل الذي تصدر الجهاز العصبي الذاتي نتيجة لضغط تقويمي.

فيشير المكون الانفعالي إلى الحالة الوجدانية والنفسية المصاحبة والنتيجة عن الإثارة التلقائية، والتي هي عبارة عن الإحساس بالتوتر والضيق التي يشعر بها الفرد في مواقف التقويم (قارة، 28، 2015-29).

5-2- المكون المعرفي:

هو الانزعاج اللاعقلاني، حيث ينشغل الفرد بالتفكير في تبعات الفشل مثل: فقدان المكانة والتقدير، وهذا المكون يمثل سمة القلق (قبالي، وبن زيتون، 2015، 61).

6- نظريات قلق لامتحان:

6-1- نظرية الحافز:

التي تقوم على أساس أن الفرد أثناء قيامه بعمل أو نشاط أو تعلم يشعر بالقلق الذي يحفزه إلى إنجاز هذا العمل حتى يهدأ شعوره بالقلق.

ولقد وجه النقد لهذه النظرية من خلال قانون بيركس دودسون _ "Yerker Dodson" الذي أوضح أن " القلق المرتفع يساعد بصورة نسبية في إنجاز المهام البسيطة، ويساعد القلق المنخفض بصورة نسبية في إنجاز المهام المعقدة "

لكن الاستفادة من هذه النظرية تكون من خلال تأثير قلق الاختبار على التحصيل اللاحق وليس السابق، أو من خلال تفسير أثر قلق الاختبار القبلي (كقلق سمة) على عادات الاستذكار مثلاً، كما استخدم ذلك المؤلف في إحدى دراساته.

6-2- نظرية القلق الحالة - السمة:

فرقت بين حالة وسمة القلق، وافترضت أن قلق السمة يؤثر في التحصيل اللاحق بصورة مباشرة، وبصورة غير مباشرة عبر قلق الحالة.

لكن يدخل في هذه العلاقات السببية متغير التحصيل اللاحق، أي الذي يتم بعد قياس قلق الاختبار السمة.

6-3- نموذج التداخل:

يفترض أن القلق أثناء الاختبارات (كقلق حالة) يتداخل مع قدرة الطلاب على استرجاع واستخدام المعلومات التي يعرفونها جيداً ويمكن الاستفادة من هذا النموذج في دراسة أثر قلق الاختبار القبلي على عادات الاستذكار على أساس ما أوضحه نصاً من أنه " يمكن أيضاً أن يتداخل القلق مع التعلم والاستذكار بصفة خاصة إذا كانت المادة جديدة ومعقدة، فأن مقداراً قليلاً من القلق يمكن أن يكون ضرورياً لجعلك تقوم باستذكارها لساعات أطول. لكن إذا وجد قلق كبير جداً، فإنه يمكن أن تجد نفسك تقرأ نفس الصفحة مراراً وتكراراً دون القدرة في الواقع على فهم المادة " حيث يتفق ذلك مع قانون بيركس دودسون. (محمد زايد، 171، 2003-172).

7- الأساليب التي تساعد على حدوث المشكلة:

1. وجود جوانب قلق أخرى لدى الفرد (سمة القلق).
2. عدم الاستعداد للاختبار.
3. تصورات خاطئة عن الامتحان ونتائجها.
4. ضغوط زائدة من الأسرة حول أهمية التفوق التحصيلي (شروط الأهمية).
5. التنشئة الأسرية وما يصاحبها من تعزيز الخوف من الامتحانات.
6. نظم الامتحانات نفسها.
7. خوف الطالب من النتائج السيئة أو العقاب.
8. التعلم الاجتماعي من الآخرين بملاحظة سلوك الخوف من الامتحانات والانشغال بها.

9. ما يبثه المدرسون من الخوف في الطلبة حول الامتحانات.

- الأساليب الإرشادية:

- 1- الجانب الديني: الأدعية والأذكار وتلاوة القرآن والصلاة
- 2- الاسترخاء التنفسي والعقلي والعضلي.

- 3-تقليل الحساسية التدريجي.
- 4-العلاج العقلاني الانفعالي.
- 5-العلاج المعرفي.
- 6-التعزيز وتعزيز سلوك عدم الخوف أو القلق من الامتحانات.
- 7-تدريب الطالب على تركيز انتباهه على موقف الاختبار.
- 8-عادات الاستذكار المناسبة قرب الامتحانات.
- 9-تقليل تناول المشروبات المنبهة.
- 10- التوعية بعدم استخدام حبوب السهر (وهي تدخل في المواد المخدرة) وبآثارها الضارة.
- 11- تدريبات للطلاب على كيفية الأداء في الامتحانات.
- 12- توجيه المراقبين في الامتحانات إلى أساليب المراقبة المناسبة وعدم إثارة الخوف في الطلبة (أحمد عيسى، 2019، 284-285).

8- كيفية مواجهة قلق الامتحان:

إذا أردنا أن نطور من مستوى القلق المسهل لتعلم طلبتنا، علينا أن نشعرهم بأن لديهم فرصة للنجاح ونجعلهم يعتقدون بإمكانية النجاح إذ بذلوا جهداً معيناً، وبكلمات أخرى أن نطور لديهم فاعلية ذاتية حول المهمات الصفية لذلك فإنه يجب علينا كمعلمين أن نعمل على:

- وضع توقعات للأداء وأن نأخذ بعض العوامل بعين الاعتبار، كقدرة الطالب ومستوى الأداء السابق.
- المزاج ما بين مستوى التدريس والقدرات والمستويات المعرفية للطلبة، فعلى سبيل المثال: استخدام المواد الحسية لتعلم الرياضيات للطلبة قبل التفكير المجرد.
- تعليم استراتيجيات التي تعزز التعلم والأداء مثل: تعليمهم الدراسة الفعالة.

- تزويدهم بمصادر إضافية تساعد في تعلم المواضيع المستهدفة حتى يتقن المادة المعينة كالممارسات الإضافية أو التعليم الفردي.
- تزويدهم بتغذية راجعة حول سلوكيات معينة بدلا من التقويمات العامة لأداء الطلبة.
- السماح للطلبة بتصحيح أخطائهم (بولغيتي، دليمي، 2022، 30 - 31).

خلاصة الفصل:

لقد اتضح من خلال عرضنا لعناصر هذا الفصل أن قلق الامتحان يعد من بين المشكلات الذي تحتل مكان الصدارة في قائمة المشكلات التي يواجهها تلاميذ المدارس بصفة عامة.

كما تم تسليط الضوء على العوامل النفسية الاجتماعية المرتبطة به، وبيان دور الأسرة والأساتذة في التخفيف من حدته، من خلال توفير الدعم العاطفي والتربوي الذي يساعد التلميذ على تعزيز ثقته بنفسه ومواجهة الضغوط بفعالية.

وقد أظهرت العديد من الدراسات أن قلق الامتحان لا يرتبط فقط بالاستعداد المعرفي، بل يتأثر أيضا بطبيعة البيئة الاجتماعية والنفسية المحيطة بالتلميذ.

وبناء على ذلك يعد فهم قلق الامتحان ولتعامل معه ضرورة ملحة في سبيل تحسين جودة الحياة الدراسية ودعم التلميذ لتحقيق نتائج إيجابية.

الجانِب المِيداني

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد

- 1- الدراسة الاستطلاعية
- 2- المنهج المتبع في الدراسة
- 3- مجتمع وعينة الدراسة
- 4- أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية
- 5- خصائص السيكومترية لمقياس المساندة الاجتماعية
- 6- الخصائص السيكومترية لمقياس قلق الامتحان

خلاصة الفصل

تمهيد:

من خلال ما تطرقنا له في الجانب النظري للدراسة وجميع جوانبها سيتم في الجانب التطبيقي عرض الإجراءات المنهجية المتبعة والأساليب البحثية المستخدمة لتحقيق غرض الدراسة من خلال عرض المنهج المتبع والتعريف بأدوات جميع البيانات وكذلك مجتمع وعينة الدراسة والأساليب الإحصائية المعتمدة وفيما يلي ستعرض هذه الأمور بشكل من التفصيل.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة ضرورية لإنجاز البحث العلمي إذ يعد أساساً جوهرياً لبناء البحث وإهمال الدراسة الاستطلاعية ينقص البحث عناصرهم الأساسية وموضوع الدراسة يدور حول " المساندة الاجتماعية وعلاقتها بقلق الامتحان" وقد خصصنا أياً ما ذهبنا فيها إلى بعض الثانويات التي تمثل المجتمع الأصلي لعينة البحث حيث تواصلنا بتلاميذ البكالوريا شعب أداب، علوم، تسيير وقد عرضنا عليهم موضوع دراستنا وتكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (200) تلميذ وتلميذة أخذت بطريقة قصدية وسعت الدراسة إلى:

- مدى ملائمة الأداة على العينة
- التعرف على العينة
- حساب أو معرفة الخصائص السيكومترية لأدوات البحث (الصدق والثبات)

2- المنهج المتبع في الدراسة:

تم تطبيق المنهج الوصفي بأسلوبيه الارتباطي والفارقي لملاءمته لطبيعة الدراسة الحالية، إذ يهتم هذا المنهج بتوفير أوصاف دقيقة للظواهر المراد دراستها عن طريق جمع البيانات ووصف الطريقة المستخدمة في البحث، كيما يعين في تنظيم البيانات وإيجاد العلاقة الارتباطية بينهما، بغية الوصول إلى تحقيق أهداف الدراسة.

3- مجتمع وعينة الدراسة:

دراسة أي ظاهرة تربوية أو اجتماعية أو نفسية تعتمد أساساً على العينة المستهدفة في الدراسة، إذ أنه بدون عينة لا نستطيع دراسة أي مشكلة نفسية أو اجتماعية أو تربوية نظراً لكبر حجم المجتمع الإنساني، وتعرف العينة بأنها جزء من المجتمع الأصلي حيث يحتوي على بعض العناصر التي تم إختيارها بطريقة معينة بقصد دراسة المجتمع.

وقد تم اختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية، وقد بلغ حجم العينة الأساسية (200) تلميذ وتلميذة من شعب (أدب، علوم، تسيير)، حيث تهدف الدراسة من خلالها لتعرف على خصائص المجتمع الذي تمثله العينة.

ومن بين الخصائص التي تتصف بها عينة الدراسة ما يوضحه الجدولين

الآتيين:

- من حيث الجنس: يتوزع أفراد عينة الدراسة حسب جنسهم على الشكل الموضح في الشكل الآتي:

الجدول رقم (01): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب جنسهم.

الجنس	عدد التلاميذ	النسبة المئوية
الذكور	65	32.5%
الإناث	135	67.5%
المجموع	200	100%

- من حيث الشعبة: يتوزع أفراد عينة الدراسة كما هو مبين في الجدول الآتي:

الجدول رقم (02): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الشعبة.

النسبة المئوية	عدد التلاميذ	الشعبة
19.5%	39	أداب
42.5%	85	علوم
38%	76	تسيير
100%	200	المجموع

4- أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية:

لقد اعتمدنا في دراستنا هذه على أداة الاستبيان فهو سبيلنا للحصول على البيانات والمعلومات المتعلقة بمفردات الدراسة وكان البحث مسحياً أو جزئياً، ويتم عن طريقة التعرف على توجهات عينة الدراسة ودراسة السلوكيات الخاصة بها واكتشاف معلومات مهمة تلزم الباحث لتنفيذ البحث العلمي.

4-1- مقياس المساندة الاجتماعية:

وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على مقياس المساندة الاجتماعية لبكر ناجي (2013) ويتكون من (32) بنداً في صيغة عبارات تقريرية تقيس المساندة الاجتماعية في خمسة بدائل للإجابة (لا أوافق بشدة، لا أوافق، لا أستطيع أن أقرر، أوافق، أوافق بشدة).

4-2- مقياس قلق الامتحان:

اعتمدنا على مقياس قلق الامتحان لغربي عبد الناصر (2015) ويتكون من (33) بنداً، في صيغة عبارات تقريرية، وهي عبارات تقيس قلق الامتحان في ثلاثة أبعاد تقابلها خمسة بدائل للإجابة (لا، نادراً، أحياناً، غالباً، نعم).

الجدول رقم (03): يوضح توزيع بنود مقياس المساندة الاجتماعية على الأبعاد.

الرقم	الأبعاد	أرقام البنود	البنود
01	الأسرة	(10-1)	10
02	الأصدقاء	(20 - 11)	10
03	الأساتذة	(32 - 21)	12
المجموع		32	

الجدول رقم (04): يوضح توزيع بنود مقياس قلق الامتحان على الأبعاد.

الرقم	أرقام البنود	الأبعاد	العدد
01	1-4-7-10-13-16-19- 22-25-28-31	قلق الاستعداد للامتحان	11
02	2-5-8-11-14-17-20- 23-26-29-32	قلق أداء الامتحان	11
03	3-6-9-12-15-18-21- 24-27-30-33	قلق انتظار نتيجة الامتحان	11

5- الخصائص السيكومترية لمقياس المساندة الاجتماعية:

5-1- صدق وثبات مقياس المساندة الاجتماعية

أ- الصدق:

تم حساب الصدق بطريقة الاتساق الداخلي.

❖ صدق الاتساق الداخلي لمقياس المساندة الاجتماعية.

يقصد بصدق الاتساق الداخلي مدى اتساق كل فقرة من فقرات الاستبيان مع المجال الذي تنتمي إليه هذه الفقرة، وتم حساب الاتساق الداخلي للاستبيان من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات مجالات الاستبيان والدرجة الكلية للمجال نفسه، وذلك على النحو الذي يوضحه الجدول التالي:

الجدول رقم (05): يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة ودرجة البعد التي تنتمي إليه من أبعاد اختبار المساندة الاجتماعية.

الأسرة		الأصدقاء		الأساتذة	
الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
1	0.906**	11	0.581**	21	0.392**
2	0.910**	12	0.064	22	0.166
3	0.858**	13	0.064	23	0.442**
4	0.323*	14	0.605**	24	0.431**
5	0.772**	15	0.360*	25	0.020
6	0.227	16	0.144	26	0.768**
7	0.404**	17	0.603**	27	0.724**
8	0.592**	18	0.061	28	0.525**
9	0.575**	19	0.673**	29	0.492**
10	0.832**	20	0.764**	30	0.147
				31	0.381*
				32	0.438**

(*) تدل على مستوى الدلالة 0.05 و(**) تدل على مستوى الدلالة 0.01.

يتضح من الجداول السابقة أن قيم معامل الارتباط معظم بند المقياس محصور بين (0.910/0.020) وهي قيم دالة إحصائياً بمستوى دلالة (0.01)، مما يشير أن عبارات المقياس تتمتع بدرجة صدق عالية يمكن الاعتماد عليها في إجراء الدراسة.

ب- الثبات: ثبات مقياس المساندة الاجتماعية

❖ التحقق من الثبات:

بعد الإبقاء على أجود البنود والحصول على الصورة النهائية لمقياس المساندة الاجتماعية، نقوم في الخطوة الموالية بالتحقق من ثبات هذه الصورة بعدة طرق مختلفة، ويشير (علام، 2000، 131) إلى أن الثبات هو خلو درجات الاختبارات من الأخطاء غير المنتظمة التي تشوب القياس، أي مدى قياس الأداة للمقدار الحقيقي للسمة التي تهدف لقياسها.

ونظراً لأن الصورة الأخيرة لمقياس المساندة الاجتماعية مكونة من ثلاثة أبعاد، يصبح استخدام معامل ألفا (α) غير مناسب في هذه الحالة، فلقد تم انتقاد استخدام معامل ألفا مع الاختبارات متعددة الأبعاد، حيث تبين أنه يسيء تقدير الثبات الحقيقي إما بتضخيم قيمة معامل الثبات أو خفضه (تيغزة، 2017، 25).

كما يرى (Schmidt & Hunter، 1996) أن اختيار معامل ألفا لتقدير الثبات عندما ينطوي المقياس على عدد من الأبعاد يعتبر اختياراً غير مناسب، أو غير صالح لتقدير الثبات (تيغزة، 2017، 13).

ولذلك ينصح (تيغزة، 2017) بالتخلي عن معادلة معامل (ألفا) العادية عند تقدير الثبات على مستوى مقياس متعدد الأبعاد، واستبدالها بمعامل (ألفا) الطبقي. حيث يفضل استعمال معادلة (ألفا) الطبقيّة (Stratified Alpha) في تقدير الثبات على مستوى المقاييس المتعددة الأبعاد، بحيث تعطي نتائج أدق بكثير من معامل (ألفا) العادية.

ولاستخراج قيمة (ألفا) الطبقيّة تم استخدام المعادلة التي ذكرها (Feldt and Brennan، 1989) التالية:

$$\alpha_s = 1 - \frac{\sum_{i=1}^k \sigma_i^2 (1 - \alpha_i)}{\sigma_x^2}$$

حيث:

α_s : معامل ألفا التطبيقية.

σ_i^2 : تباين درجات الأفراد على كل بعد.

α_i : معامل ألفا لكل بعد.

σ_x^2 : التباين الكلي لدرجات الأفراد على المقياس.

وقد قام الباحث في البداية باستخراج معامل ثبات الأبعاد كل على حدا باستخدام معادلة معامل (ألفا) العادية، وحساب معامل الثبات الكلي لدرجات الأفراد على المقياس باستخدام معادلة معامل (ألفا) التطبيقية ل: (Feldt & Brennan)، وذلك بالاعتماد على كل من برنامج (Excel) وحزمة (SPSS)، وقد جاءت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (06): نتائج التحقق من ثبات مقياس المساندة الاجتماعية.

البعد	التسمية	التباين	معامل الثبات	المعادلة
البعد 1	بعد الأسرة	66.8 2	0.80	(ألفا) العادية
البعد 2	بعد الأصدقاء	24.5 5	0.70	(ألفا) العادية
البعد 3	بعد الأساتذة	30.2 6	0.70	(ألفا) العادية
	المقياس الكلي	172. 45	0.83	(ألفا) التطبيقية

المصدر: إعداد الطالبان بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.

حددت قيمة المقياس الكلي لمعادلة (آلفا) التطبيقية بمعامل ثبات بقيمة 0.83.

6- الخصائص السيكومترية لمقياس قلق الامتحان:

6-1- صدق وثبات مقياس قلق الامتحان

أ-الصدق: تم حساب الصدق بطريقة الاتساق الداخلي.

❖ صدق الاتساق الداخلي لمقياس قلق الامتحان:

يقصد بصدق الاتساق الداخلي مدى اتساق كل فقرة من فقرات الاستبيان مع المجال الذي تنتمي إليه هذه الفقرة، وتم حساب الاتساق الداخلي للاستبيان من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات مجالات الاستبيان والدرجة الكلية للمجال نفسه، وذلك على النحو الذي يوضحه الجدول التالي:

الجدول رقم (07): يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة ودرجة البعد التي تنتمي إليه من أبعاد اختبار قلق الامتحان.

انتظار نتيجة الامتحان				أداء الامتحان				الاستعداد للامتحان			
معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة
0.28	21	0.61**	3	0.70**	20	0.15	2	0.04	19	0.17	1
0.65**	24	0.52**	6	0.33*	23	0.43**	5	0.80**	22	0.44**	4
0.30*	27	0.48**	9	0.20	26	0.79**	8	0.68**	25	0.67**	7
0.36*	30	0.35*	12	0.50**	29	0.62**	11	0.50**	28	0.81**	10
0.21	33	0.27	15	0.59**	32	0.22**	14	0.50**	31	0.59**	13
		0.46**	18			0.42**	17			0.36*	16

(*) تدل على مستوى الدلالة 0.05 و(**) تدل على مستوى الدلالة 0.01.

يتضح من الجداول السابقة أن قيم معامل الارتباط معظم بند المقياس محصور بين (0.815/0.044) وهي قيم دالة إحصائياً بمستوى دلالة يتراوح بين (0.01-0.05)، مما يشير أن عبارات المقياس تتمتع بدرجة صدق جيدة يمكن الاعتماد عليها في إجراء الدراسة.

ب- الثبات: ثبات مقياس قلق الإمتحان:

❖ التحقق من الثبات:

قامت الطالبتان في البداية باستخراج معامل ثبات الأبعاد كل على حدا باستخدام معادلة معامل (ألفا) العادية، وحساب معامل الثبات الكلي لدرجات الأفراد على المقياس باستخدام معادلة معامل (ألفا) التطبيقية ل: (Feldt & Brennan)، وذلك بالاعتماد على كل من برنامج (Excel) وحزمة (SPSS)، وقد جاءت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (08): نتائج التحقق من ثبات مقياس قلق الإمتحان.

البعد	التسمية	الثباتين	معامل الثبات	المعادلة
البعد 1	قلق الاستعداد للامتحان	39.98	0.62	(ألفا) العادية
البعد 2	قلق أداء الامتحان	59.95	0.66	(ألفا) العادية
البعد 3	قلق انتظار نتيجة الامتحان	37.54	0.50	(ألفا) العادية
	المقياس الكلي	218.3 9	0.75	(ألفا) التطبيقية

المصدر: إعداد الطالبتان بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.

حددت قيمة المقياس الكلي لمعادلة (ألفا) التطبيقية بمعامل ثبات بقيمة 0.75.

7- الأساليب الإحصائية المعتمدة:

لا يخلو أي بحث علمي من استعمال أساليب الإحصائية لمعالجة المتغيرات، وقد اتبع في هذه الدراسة الأساليب التالية:

- معامل الارتباط بيرسون.
- إختبار (ت) للعينتين المستقلتين.
- إختبار التباين الأحادي (ANOVA)
- برنامج SPSS₂₂

خلاصة الفصل:

تم من خلال هذا الفصل إلقاء نظرة شاملة جمعت منهجية البحث حيث تم التطرق إلى الدراسة الاستطلاعية، وتمثل المنهج المستعمل في هذه الدراسة وهو المنهج الوصفي بأسلوبيه الارتباطي والفارقي، كما تم عرض مجتمع الدراسة، وذلك من خلال التعرف على عينة البحث وخصائصها وأدوات جمع البيانات وأساليب الإحصائية التي فرضتها طبيعة الموضوع.

الفصل الخامس: عرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة الأساسية

تمهيد

- 1- عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الأولى
- 2- عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الثانية
- 3- عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الثالثة

خلاصة عامة وآفاق الدراسة

تمهيد:

بعدما أن ألقينا الضوء على الفصل السابق من خلال الإجراءات الميدانية للدراسة سنحاول في هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي توصلنا إليها في هذه الدراسة على ضوء الفرضيات المتناولة وذلك بإثباتها أو نفيها.

1- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على: وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المساندة الاجتماعية وقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

تم قياس هذه الفرضية باستخدام معامل ارتباط بيرسون، بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS₂₂، تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

الجدول رقم (09): معامل ارتباط المساندة الاجتماعية وقلق الامتحان.

المتغير	معامل الارتباط	الدالة الإحصائية
المساندة الاجتماعية	0.31**	0.00
قلق الامتحان		

يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (09) أن قيمة معامل الارتباط r بلغت 0.31 وهي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.00، وعليه نقبل الفرضية البحثية التي تنص بأنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية وقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

وهذه النتيجة تؤكد أن للمساندة الاجتماعية دور في خفض قلق الامتحان حيث تعد المساندة أحد العوامل التي تساعد على تقوية السلوكيات المرغوبة لدى الفرد وإحداث التوافق بكافة أشكاله ولا سيما التوافق الاجتماعي بين التلميذ والمحيط التي ينتمي إليه حيث أن تراكم

المادة الدراسية والخوف من الفشل أثناء الامتحان يؤثر على التركيز والقدرة على إسترجاع المعلومات، فنجد الآباء والأمهات والأشقاء وكذلك الأصدقاء وزملاء والمعلمين وجميع العاملين في المدرسة يمدون يد العون ويقدمون كل ما يحتاج له هؤلاء التلاميذ من الحاجات المادية والمعنوية والعاطفية، وتزويدهم بكل ما يحتاجون له من معلومات وخبرات، كل هذا يقي التلميذ من القلق والضغوط الاجتماعية والندم الناتج عن بعض الأخطاء التي قد يرتكبها ويساهم في خفض القلق، بالإضافة إلى أن الدعم العاطفي المرتبط بالمشاعر التي يحتاجها التلميذ ليشعر بالراحة النفسية والاستقرار كإظهار الحب والاهتمام، والاستماع إليه دون مقاطعة وتفهم حالته النفسية، وتجنب مقارنته مع زملائه أو إخوته، والتواجد المستمر بجانبه، والدعاء له بالنجاح، والدعم المادي من الأمور الملموسة والمحسوسة التي يحتاجها لمتابعة دراسته والتحضير للامتحان كإشراكه في دروس الدعم أو المراجعة سواء عبر الانترنت أو في مراكز خاصة وتهيئة جو ومكان مناسب له للدراسة في البيت هادئ بعيد عن الضوضاء، والدعم المعنوي الذي يعزز من ثقة التلميذ بنفسه وتحفزه عن الاستمرار كالتشجيع المستمر، والاعتراف بالجهد المبذول والثناء عليه، وتقديم النصائح، وتنظيم الوقت، ومتابعة التلميذ ومساندته دون توبيخ، والاحتواء عن الفشل، من الأسرة يؤثر بشكل مباشر على إستقرار النفسي للتلميذ وأيضاً الدعم الأكاديمي المقدم من قبل المعلمين كالتوجيه والتشجيع يساهم في تحسين الأداء الأكاديمي وتوفر بيئة اجتماعية داعمة وتبادل الخبرات مع الأصدقاء يعزز الثقة بالنفس والقدرة على التكيف، وتؤكد دراسة (الغامدي، 2014) والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين كل من قلق الاختبار ودافعية الانجاز الدراسي لدى عينة من الطلاب مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي في المرحلة الثانوية بمكة المكرمة، وجاءت نتائج البحث مؤكدة على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين قلق الاختبار وبين دافعية الانجاز الدراسي لدى عينة البحث، كما قام (جابر، وعلي، 2016) بدراسة هدفت إلى التعرف على وجود علاقة بين كل من المرونة الإيجابية وقلق الاختبار،

والمرونة الإيجابية والتحصيل الأكاديمي، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المرونة الإيجابية وقلق الاختبار، كما بين النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المرونة الإيجابية والتحصيل الأكاديمي.

وتعارضت النتائج مع دراسة (غزال، وبن زاهي، 2014) التي تهدف إلى الكشف عن العلاقة الممكنة بين كل من قلق الامتحان والدافعية للإنجاز، حيث توصلت إلى عدم وجود علاقة بين قلق الامتحان والدافعية للإنجاز لدى عينة الدراسة.

2- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تبعا لمتغير الجنس.

تم قياس هذه الفرضية باستخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين، بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS₂₂، حصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

الجدول رقم (10): قيمة T ودلالاتها الإحصائية للفروق بين الذكور والإناث في قلق

الامتحان.

عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
الذكور	65	102.77	13.51	0.55	غير دالة إحصائياً
الإناث	135	101.75	13.04		

من خلال الجدول رقم (10)، نجد أن المتوسط الحسابي لمجموعة الذكور يساوي 102.77 بانحراف معياري يساوي 13.51، وأن المتوسط الحسابي لمجموعة الإناث يساوي 101.75 بانحراف معياري يساوي 13.04، في حين بلغت قيمة $T=0.60$ بقيمة احتمالية (0.55) أكبر من (0.05) وهي غير دالة إحصائياً، بناءً على ذلك نقبل الفرضية البحثية

التي تنص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس.

وترجع الطالبتان ذلك إلى أن أفراد عينة الدراسة الإناث والذكور يعيشون في البيئة الثقافية والانفعالية والاجتماعية نفسها وإن كلا منهما يخضع للطريقة نفسها في التدريس حيث يعتمد المعلم على الشرح المباشر أمام جميع التلاميذ، ومعاملة التلاميذ بالمساواة دون التمييز بينهم بهدف إرساء العدالة والانضباط داخل القسم، مما يشعرهم بالأجواء الحسية والنفسية والاجتماعية والانفعالية ذاتها، كما أن أبعاد قلق الامتحان الثلاثة (قلق الاستعداد للامتحان، قلق أداء الامتحان، قلق إنتظار نتيجة الامتحان) لا تختلف باختلاف الجنس بل إنها استجابات نفسية عامة يعيشها معظم التلاميذ في هذه المرحلة كالمشاعر السلبية التي تصاحب فترة التحضير للامتحان والضغط الناتج عن ضيق الوقت وكثرة المواد والخوف من عدم القدرة على الإلمام بالمحتوى الدراسي والتوتر الذي يظهر أثناء إجراء الامتحان كصعوبة التركيز ونسيان المعلومات والخوف من الرسوب وأيضا التوتر الناتج عن تقرب نتائج الامتحان وما يصاحب ذلك من مخاوف بشأن المستقبل الدراسي أو المهني مما أدى إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى القلق.

وهذا ما توصلت إليه دراسة (غربي، 2014) التي هدفت إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي في خفض قلق الامتحان لدى الفئات الأربعة المدروسة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وتوصل إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي تبعا لمتغير الجنس.

وتعارضت مع دراسة (مغاوري، 1991) حيث استخدم مقياس قلق الامتحان للأطفال لساراسون وآخرون، لدراسة الفروق بين الجنسين في قلق الامتحان. وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق جوهرية بين الجنسين من التلاميذ في قلق الامتحان لصالح الإناث. ودراسة

(دولنجر وخيري، 1988) حيث توصل إلى أن الإناث حصلنا على درجة أعلى من الذكور سواء بالنسبة لقلق السمة أو قلق الموت.

3- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

لفحص هذه الفرضية تم إجراء اختبار التباين الأحادي لاكتشاف هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا تعزى لمتغير الشعب (أدب، علوم، تسيير). ويوضح الجدول رقم (15) نتائج الاختبار والدلالة الإحصائية.

الجدول رقم (11): نتائج اختبار التباين الأحادي (ANOVA) تبعا لمتغير الشعبة.

قلق الامتحان	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة F المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
أدب	98.95	12.70	1.35	0.26	غير دالة الإحصائية
علوم	102.2 8	13.00			
تسيير	103.1 3	13.54			

يوضح الجدول رقم (11) نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه ومنه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا تعزى لمتغير الشعب، حيث جاءت قيمة (F) 1.35 بقيمة احتمالية 0.26 أكبر من 0.05 وهي غير دالة إحصائيا.

وعليه فإننا ومن خلال ما سبق من النتائج نقبل الفرضية البحثية التي تنص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الشعب الدراسية للتلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا في قلق الامتحان.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بالدعم النفسي الذي يتلقاه التلاميذ كتغيير نظرتهم للامتحان، فبدلاً من اعتباره معركة مصيرية ربحها يعني ضمان مستقبل مهني والفشل فيه يعني خسارة كل شيء، والنظر إليه كفرصة لإثبات جهده واستعداده، ودعمهم معنوياً كأن نعرض عليهم نماذج لتلاميذ مروا بنفس التجربة ونجحوا رغم الصعوبات، كل هذا الدعم المقدم للتلميذ من قبل أسرته خاصة كونه مقبل على امتحان شهادة البكالوريا وحتى دعم الأساتذة والأصدقاء لا يحدد بنوع الشعبة بل يكون قصد التخفيف من قلق الامتحان كون امتحان شهادة البكالوريا يعتبر مصيرياً في مستقبل التلميذ، فالضغوط التي يوجهها التلاميذ كالشعور بالخوف والنسيان أو سوء الفهم والفشل والتوتر الناتج عن التحضير للامتحان متشابهة في طبيعتها وحدتها بين مختلف الشعب، ويتأثر أداء التلاميذ خلال الامتحان بعدة عوامل مثل تقدير الذات والضغوط الخارجية وهي عوامل لا تختلف بالضرورة بين الشعب الدراسية، ونخلص في الأخير إلى أن اجتياز هذا الامتحان بنسبة قلق أقل يزيد في نسبه النجاح، وتشير النتائج بعض الدراسات إلى أن الفروق الفردية في قلق الامتحان تعود في الغالب إلى سمات الشخصية والدعم الاجتماعي والاستعداد النفسي أكثر مما تعود إلى نوع الشعب الدراسية وهذا ما توصلت إليه دراسة (المجمعي، 2006)، حيث هدفت إلى معرفة الفروق في قلق الامتحان، تبعا لمتغير الشعبة الدراسية (علمي، أدبي)، حيث توصلت نتائجها إلى عدم وجود فروق في مستوى قلق الامتحان بين الطلاب في شعب العلمية والطلاب في الشعب الأدبية

واختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة (شعيب، 1987) في دراسته التي هدفت إلى معرفة الفروق بين أفراد القسمين العلمي والأدبي لطلاب وطالبات الثانوية العامة بمكة المكرمة في درجة قلق الامتحان وتوصل إلى أن التخصص الدراسي (علمي، أدبي) يساهم في التنبؤ بدرجة قلق الامتحان لصالح التخصص العلمي وفسر النتيجة بكون بعض التخصصات الدراسية في الثانوية العامة تبدو في نظر طلابها أكثر صعوبة من

التخصصات الأخرى، فطلاب الشعب العلمية ينظرون إلى تخصصهم على أنه أصعب من نظيره في الشعب العلمية.

الخلاصة العامة

في ختام هذه الدراسة، التي تناولت هذه العلاقة بين المساندة الاجتماعية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا، توصلنا الى أن الدعم الاجتماعي، سواء من الأسرة أو الأصدقاء أو الأساتذة، يلعب دورا جوهريا في التقليل من حدة القلق المرتبط بالامتحانات، خاصة في مرحلة مصيرية مثل شهادة البكالوريا، ويساهي في التخفيف من الآثار الناجمة عن مختلف المواقف الضاغطة التي يتعرض لها التلميذ في حياته العامة الأسرية أو المدرسية. كما يتضح لنا ان التلاميذ عندما يتلقون الدعم والتشجيع من الأشخاص المحيطين بهم تزداد لديهم الثقة في قدراتهم وبالتالي يكونون أكثر قدرة على مواجهة القلق الذي يعترضهم.

فقد اظهرت النتائج أن التلاميذ الذين يشعرون بوجود سند اجتماعي قوي يكونون أقل عرضة للانفعالات السلبية وأكثر قدرة على التكيف مع الضغوط الدراسية. وتؤكد هذه الخلاصة أهمية تفعيل الأدوار التكاملية بين الأسرة، المدرسة، والمحيط الاجتماعي العام في توفير مناخ داعم للتلميذ، لا سيما خلال الفترات الحساسة من مشوارهم الدراسي. كما تفتح هذه الدراسة المجال أمام أبحاث مستقبلية أوسع لفهم آليات الدعم النفسي والاجتماعي وسبل توظيفها لتحسين الأداء الأكاديمي وتقوية الصحة النفسية للمتمدرسين. وأخيرا، نأمل أن تسهم هذه المذكرة ولو بشكل متواضع في إثراء النقاش حول آليات تحسين الصحة النفسية للتلاميذ وتمكينهم من تجاوز العقبات النفسية التي قد تعترض سبل نجاحهم الدراسي.

مقترحات:

- حث الأولياء على توفير جو أسري داعم ومتفهم يساعد التلميذ على التعبير عن مخاوفه دون خوف أو ضغط.
- تشجيع التلميذ على تنظيم وقتهم
- تحفيزهم بدلا من مقارنتهم بالآخرين.

- تجنب الضغط المفرط من خلال التوقعات العالية غير الواقعية بشأن نتائج الامتحان.
- تعزيز علاقة الثقة بين التلميذ والأستاذ لتقوية شعور الأمان والدعم النفسي.
- تدريب الطاقم التربوي على كيفية تقديم الدعم النفسي والاجتماعي للتلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا.
- تنمية الوعي بأهمية الدعم الاجتماعي وطلب المساعدة عند الحاجة دون خجل.
- تنظيم وقت المراجعة لتقليل الضغط والتوتر.
- ينبغي على الجامعة أن توظف خبراتها وإمكانياتها في تنظيم دورات توجيهية موجهة خصيصا لتلاميذ البكالوريا، بهدف مساعدتهم على التغلب على قلق الامتحان والتوتر المصاحب لهذه المرحلة الحاسمة من مسارهم الدراسي.

قائمة المراجع

- ✓ إبراهيم بوزياني، حسام الدين حميدوش، (2023). المساندة الاجتماعية وعلاقتها الصلابة النفسية لدى طلبة البكالوريا، مذكرة ماستر، جامعة يحي فارس المدينة، الجزائر.
- ✓ أحمد عبد اللطيف أبو سعد، (2009). الارشاد المدرسي، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، ط1، عمان الاردن.
- ✓ جابر، شريف، علي، سيد إبراهيم، (2016). المرونة الإيجابية وعلاقتها بقلق الاختبار والتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلاب قسم التربية الخاصة بجامعة الملك فيصل، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، السعودية، العدد (69).
- ✓ حنان أحمد عبد الله أبو فوده، (2011). العلاقة بين القلق الاختبار والتحصيل الدراسي لدى الطلبة، رسالة ماجستير، جامعة عمان العربية.
- ✓ حورية قدور، (2018). دور مستشار التوجيه المدرسي والمهني في معالجة قلق الامتحان لدى التلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي، مذكرة ماستر، جامعة محمد الصديق بن يحي، جيجل.
- ✓ رقية بولغيتي، عائشة دليمي، (2022). قلق الامتحان وعلاقته بالدافعية للإنجاز لدى تلاميذ الطور الثالث ثانوي، رسالة ماستر، جامعة أحمد دراية - أدرار.
- ✓ سايحي سليمة، (2012). قلق الامتحان وبعض العوامل المساعدة لظهوره لدى التلاميذ، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد السابع، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.
- ✓ سعيد جاسم، (2017). قراءات فلسفية في إدارات النظام التربوي، دار صفاء للنشر والتوزيع، ط1، عمان الاردن.
- ✓ صالح حسن أحمد الداهري، (2010). مبادئ الصحة النفسية، دار وائل للنشر، ط2، الاردن عمان.
- ✓ عبد الخالق أحمد محمد، وحافظ أحمد خير، (1988). حالة القلق وسمة القلق لدى عينات من طلاب المملكة، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت العدد (3).
- ✓ عثمان فاروق السيد، (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية، القاهرة، دار الفكر العربي.
- ✓ علي محمد شعيب، (1987). قلق الاختبار في علاقته ببعض المتغيرات المرتبطة بطلاب الثانوية العامة بمدينة مكة المكرمة، مجلة دراسات تربوية، رابطة التربية الحديثة، بالقاهرة، مجلد2

- ✓ عوج شيماء، (2022). قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا، مذكرة ماستر، جامعة وهران - 2 - محمد بن أحمد، الجزائر.
- ✓ الغامدي، غرم الله بن عبد الرزاق، (2014). قلق الاختبار ودافعية الإنجاز الدراسي لدى عينة من الطلاب مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي في المرحلة الثانوية بمكة المكرمة، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، السعودية، العدد (3).
- ✓ فايزة بوترة، زهرة الأسود، (2020). قلق الامتحان وعلاقته ببعض المتغيرات لدى التلاميذ الثالثة ثانوي، دراسة ميدانية بمتقنة كركوبية خليفة - الرباح - الوادي، مجلة العلوم النفسية والتربوية العدد (6)، المجلد (2)
- ✓ فتيحة مصباح ضو، (2023). القلق لدى أبناء المعلمات، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة المنصورة، المجلد الثامن، العدد الرابع.
- ✓ فلاح أمل، الهملان فهد، (2008). الاحتراق النفسي والمساندة الاجتماعية وعلاقتها بإتجاه العاملين الكويتيين نحو التقاعد المبكر، رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق.
- ✓ قبالي عائشة، وبن زيتون فريدة، (2015). علاقة تقدير الذات بقلق الامتحان لدى المراهق المتمدرس المقبل على شهادة التعليم المتوسط، مذكرة ماستر في علم النفس المدرسي، جامعة آكلي محند أو لحاج، البويرة.
- ✓ قراح فاطمة، آيت سعيد مزهورة، (2022). مستوى المساندة الاجتماعية وعلاقته بالتحصيل الدراسي للمراهقين المتمدرسين في السنة الثالثة ثانوي، مذكرة ماستر في علوم التربية، تخصص إرشاد وتوجيه، جامعة مولود معمري.
- ✓ المجدلاوي ماهر، (2014). مصادر الاحتراق النفسي وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى عينة من السائقين، مجلة جامعة الأقصى، سلسلة العلوم الانسانية، المجلد الثامن من عشر، العدد الثاني، فلسطين.
- ✓ محمد أحمد الدييب، (2023). قلق الامتحان لدى طلاب المرحلة الثانوية وعلاقته بالتحصيل، مجلة جامعة بني وليد للعلوم الإنسانية والتطبيقية، العدد الثلاثون، ليبيا.
- ✓ محمد شحاته ربيع، (2011). علم النفس الاجتماعي، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، الطبعة الأولى، عمان.

- ✓ مريم قارة، (2015). أثر تفاعل مستوى قلق الامتحان ووجهة الضبط على التحصيل الدراسي لدى التلاميذ، مذكرة ماستر في علوم التربية، تخصص علم النفس المدرسي وصعوبات التعلم، جامعة محمد خيضر، بسكرة.
- ✓ مغاوري مرزوق، (1991). الفروق بين الجنسين في قلق الاختبار، مجلة التربية المعاصرة، مركز الكتاب للنشر بمصر الجديدة، العدد (19).
- ✓ مكرلوفي يمينه، (2022). المساندة الاجتماعية والفعالية الذاتية وعلاقتها باستراتيجيات التعامل اتجاه المواقف الضاغطة لدى الطالبة الجامعية المتزوجة أطروحة دكتوراه في علم النفس الأسري، جامعة وهران - 2 -.
- ✓ منى أحمد عيسى أحمد، (2019). المساندة الاجتماعية للمعاقين سمعياً، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- ✓ نبيل محمد زايد، (2003). الدافعية والتعلم، مكتبة النهضة المصرية، ط1، القاهرة.
- ✓ نعيمة غزال، بن زاهي منصور، (2014). علاقة قلق الامتحان بالدافعية للإنجاز، دراسة ميدانية لدى تلاميذ المرحلة البكالوريا من التعليم الثانوي بمدينة ورقلة، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة قاصدي مرباح، العدد (16).
- ✓ نور الهدى بن عبد الوهاب ويمينة درنان، (2018). قلق الامتحان وأثره على التحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي مذكرة ماستر جامعة ابن خلدون، تيارت.
- ✓ هبة الله محمد الحسن سالم، (2016). قلق الاختبار وعلاقته بموضع الضبط والضغط النفسية والتحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية، جامعة حائل بالمملكة العربية السعودية، مجلة العلوم التربوية، العدد الثالث، ج1، السعودية.
- ✓ ياسمين جميل حافظ ابو فاخرة، (2021). القلق وعلاقته بالطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة دورية محكمة، كلية التربية، جامعة حلوان المجلد السابع والعشرون العدد فبراير 2021.

المراجع الأجنبية:

- ✓ Ganellen, R, Balaney (1984): hardiness and social support as moderators of the effects of life stress journal of personality and social psychology, vol (47).
- ✓ Horn & Dollinger (1989): Effects of test anxiety tests and sleep on children's performance. Journal of school psychologie.

الملاحق

الملحق (1): مقياس المساندة الاجتماعية:

جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية

أخي التلميذ، أختي التلميذة:

أضع بين يديك الاستبيانين التاليين بهدف الحصول على بعض المعلومات والبيانات التي تخدم أهداف البحث العلمي في إطار إعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر أكاديمي في علم النفس المدرسي بعنوان " المساندة الاجتماعية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا " لذا نأمل منك الاطلاع على الاستبيانين وقراءتهما ومن ثم الإجابة عليهما بصدق وموضوعية وجدية وفقا لما ينطبق عليك بوضع إشارة (X) أمام العبارة المناسبة، علما أنه ليس هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة.

كما يجب أن تعطي إجابة واحدة فقط على كل سؤال وعدم ترك عبارة بدون إجابة.

وبهذا تساهمي في إنجاح الدراسة المذكورة وخدمة أهداف البحث العلمي كما أن إجابتك

تحاط بالسرية التامة.

معلومات أولية:

أنثى ()

الجنس: ذكر ()

تسيير ()

علوم ()

الشعبة: أدب ()

شاكرين لكم حسن تعاونكم

أوافق بشدة	أوافق	لا أستطيع أن أقرر	لا أوافق	لا أوافق بشدة	عبارات المقياس	
					أشعر بالراحة عندما أطلب المساعدة من قبل أسرتي	1
					تشعرتني أسرتي بالرضا والقوة	2
					يساعدني أخواني وأخوتي عندما أحتاج إلى المساعدة	3
					أترح بطلب المساعدة من والدي	4
					منذ صغري ألتقي قدراً كبيراً من مساندة والدي	5
					أشعر بالحزن عندما أفتقد مساندة أسرتي	6
					مساندة أسرتي المادية مهمة لي	7
					يمكنني التحدث مع أسرتي عن مشكلاتي	8
					تساعدني أسرتي في اتخاذ القرارات المناسبة لي	9
					أجد المساندة العاطفية من أسرتي	10
					عندما أحتاج للمساندة أجد أصدقائي من حولي	11
					أفتقد الأصدقاء الحميمون	12
					أشعر بعدم وجود مساندة حقيقية من أصدقائي	13

					يساندني أصدقائي في أرائي حتى وإن كانت خاطئة	14
					اعتمادي على نفسي يجعلني غير مهتم بمساندة الآخرين	15
					يحقق لي أصدقائي الأمنيات التي لم يحققها لي والداي	16
					أشعر بأنني محل اهتمام أصدقائي القريبين مني	17
					يشاركني أصدقائي نفس اهتماماتي بالحياة	18
					يشاركني أصدقائي جميع مشكلاتي	19
					يخفف عني أصدقائي معاناتي	20
					أشعر بأن إرشادات الأساتذة دعم لي	21
					أستشير أستاذي في اتخاذ قراري	22
					ألجأ إلى أستاذي كلما أحتجت إلى مساعدة	23
					يهتم أستاذي بي عندما أكون في حالة سيئة	24
					الأساتذة غير مهتمين بمعاونة التلاميذ	25
					أعامل بأسلوب عادل من أستاذي	26
					أشعر بأن تقويم الأستاذ بمثابة دعم لي	27
					يساعدني أستاذي على القيام بأفضل الانجازات	28
					يغرس أستاذ أهمية التعاون بين التلاميذ في إنجاز الأعمال	29

					لا أجد أستاذي عندما أحتاج له	30
					من الضروري أن يعاملني الاستاذ كإنسان له أهمية وإعتبار	31
					أخشى التحدث عن مشكلاتي أمام أستاذي	32

الملحق (2): مقياس قلق الامتحان:

جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية

أخي التلميذ، أختي التلميذة:

أضع بين يديك الاستبيانين التاليين بهدف الحصول على بعض المعلومات والبيانات التي تخدم أهداف البحث العلمي في إطار إعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر أكاديمي في علم النفس المدرسي بعنوان " المساندة الاجتماعية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا " لذا نأمل منك الاطلاع على الاستبيانين وقراءتهما ومن ثم الإجابة عليهما بصدق وموضوعية وجدية وفقا لما ينطبق عليك بوضع إشارة (X) أمام العبارة المناسبة، علما أنه ليس هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة.

كما يجب أن تعطي إجابة واحدة فقط على كل سؤال وعدم ترك عبارة بدون إجابة.

وبهذا تساهمي في إنجاح الدراسة المذكورة وخدمة أهداف البحث العلمي كما أن إجابتك

تحاط بالسرية التامة.

معلومات أولية:

الجنس: ذكر () أنثى ()

الشعبة: أدب () علوم () تسيير ()

شاكرين لكم حسن تعاونكم

الفقرة	لا	نادرًا	إيجابيًا	غالبًا	شدة
1					طريقة استعدادي للامتحانات لا ترضي والداي
2					طريقة إجابتي عن أسئلة الامتحانات لا تقنع أساتذتي
3					ينتابني التوتر أمام أصدقائي وقت ظهور نتيجة الامتحان
4					لدي طريقة فعالة ونموذجية للمراجعة
5					أحسن بأنني أقل كفاءة من زملائي أثناء أدائي للامتحانات
6					أشعر بخطر حين أكون في انتظار نتيجة الامتحان
7					طريقة شرح الأستاذ للدرس تساعدني على مراجعة
8					أشعر بتوتر شديد أثناء الامتحان بسبب تصرفات الأساتذة الحراس
9					يزداد توتري في انتظار نتيجة الامتحان بسبب الكلام المتشائم لبعض أصدقائي
10					لا أتوقف عن تكرار المحاولة في مراجعة الدروس حتى أفهمها
11					يزعجني أن أسئلة الامتحان لا تكون كما أتوقعها دائما
12					أعتقد أنني سأترك الدراسة بسبب شعوري أنني لن أنجح هذه السنة
13					ظروفي لا تسمح لي بالاستعداد الجيد للامتحانات
14					يعود سبب توتري يوم الامتحان إلى الجو العام الذي يجري فيه
15					يصعب النجاح في ظل ظروف المشاكل المدرسية كالإضطرابات وغيرها
16					أثناء المراجعة أحس أن الدروس سهلة
17					أخاف أن أفقد تركيزي أثناء الامتحان بسبب توتري الشديد
18					أتوقع أن أنجح في امتحانات السنة الحالية وأنتقل بسهولة للسنة القادمة

					أعتمد كثيرا على مراجعة المواد السهلة، وأتجنب المواد الصعبة	19
					أجيب على الأسئلة السهلة في الامتحان، أما الاسئلة الصعبة فأتركها	20
					أحب جو الامتحانات، لما فيها من التشويق والاثارة في انتظار النتيجة	21
					أستعين بزملائي المجتهدين لمساعدتي في تحضير الامتحانات	22
					أخاف يوم الامتحان من أن يحدث لي شيء يمنعني من إجرائه	23
					أفضل أن لا أكون وحدي يوم إعلان نتائج الامتحان، لخوفي من الصدمة	24
					كلما فشلت في فهم درس أثناء المراجعة أغير طريقة المراجعة	25
					أشعر بالتمعّص في المعدة بمجرد تذكر الامتحانات	26
					ينتابني شعور بالضيق الشديد، لو أني أحصل على نتائج سلبية	27
					أشعر بالشفقة الشديدة على اصدقائي حين لا يفهمون الدرس أثناء المراجعة	28
					تتزايد نبضات قلبي يوم الامتحان حين أرى التوتر والخوف على وجوه زملائي	29
					لا أهتم كثيرا لنتائج زملائي السلبية في الامتحانات	30
					أسعى لأن أجد شخصا مناسبا يمكنه أن يبسط لي كل الأسئلة في الامتحان	31
					لا أعرف الطريقة النموذجية للإجابة على كل الاسئلة في الامتحان	32
					لا أعرف طريقة مناسبة تجعلني في حالة هدوء وأنا أنتظر	33

Correlations

	الأسرة										0
Pearson											
Correlation		906**	910**	858**	.323*	772**	227	404**	592**	575**	832**
Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.034	.000	.144	.007	.000	.000	.000
N	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

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

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

Correlations

	الأصدقاء	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
Pearson											
Correlation		581**	064	064	605**	360*	144	603**	061	673**	764**
Sig. (2-tailed)		.000	.684	.682	.000	.018	.359	.000	.699	.000	.000
N	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

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

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

Correlations

	الأساتذة	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2
Pearson													
Correlation		.392**	.166	.442**	.431**	.020	.768**	.724**	.525**	.492**	.147-	.381*	.438**
Sig. (2-tailed)		.009	.288	.003	.004	.898	.000	.000	.000	.001	.348	.012	.003
N	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

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

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

Correlations

	المسابقة	الأسرّة	الأصداء	الأساسيّة
Pearson Correlation	1	.816**	.406**	.809**
Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000
N	43	43	43	43

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

Correlations

	استيعاد_امتحان	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Pearson Correlation	1	.175	.444**	.672**	.815**	.593**	.359*	.044	.797**	.677**	.503**	.502**	
Sig. (2-tailed)		.261	.003	.000	.000	.000	.018	.782	.000	.000	.001	.001	
N	43	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

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

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

Correlations

	الأداء	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Pearson Correlation	1	.152	.428**	.794**	.624**	.424**	.421**	.698**	.330*	.203	.505**	.592**	
Sig. (2-tailed)		.331	.004	.000	.000	.005	.005	.000	.031	.191	.001	.000	
N	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

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

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

Correlations

		انتظار_نتيجة_الامتحان	3	6	9	2	5	1	8	1	4	7	0	3
الانتظار	Pearson													
نتيجة الامتحان	Correlation	1	615**	523**	486**	350*	.272-	461**	288	653**	301*	359*	217	
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.001	.022	.078	.002	.061	.000	.050	.018	.163	
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	

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

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

Correlations

	قلق_الامتحان	استعداد_امتحان	الأداء	انتظار_نتيجة_الامتحان
قلق_الامتحان	1	.672**	.715**	.815**
Pearson Correlation				
Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000
N	43	43	43	43

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

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

Run MATRIX procedure:

COEFFICIENT ALPHA by Dr. Mohamed Habashy Hussein
.827

----- END MATRIX -----

Run MATRIX procedure:

COEFFICIENT ALPHA by Dr. Mohamed Habashy Hussein
.751

----- END MATRIX -----

Correlations

	المسا ندة	قلق_ا لامتحان
Pearson Correlation	1	.313**
Sig. (2-tailed)		.000
N	200	200
Pearson Correlation	.313**	1
Sig. (2-tailed)	.000	
N	200	200

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

Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
المسا ندة	ذكر	65	101.0462	12.37365	1.53476
	أنثى	135	102.9037	12.09161	1.04068
قلق_ا لامتحان	ذكر	65	102.7692	13.50783	1.67544
	أنثى	135	101.5630	13.04390	1.12264

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
		Sig.		df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
								Lower	Upper	
المسألة سائنة	Equal variances assumed	386	535	1.010	198	314	-1.85755	1.83934	-5.48477	1.76967
	Equal variances not assumed			1.002	23.874	318	-1.85755	1.85432	-5.52781	1.81271
المتحان قلق	Equal variances assumed	113	737	606	98	546	1.20627	1.99215	-2.72229	5.13482
	Equal variances not assumed			598	22.569	551	1.20627	2.01679	-2.78597	5.19851

ANOVA

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
المسألة د					
Between Groups	373.786	2	186.893	1.262	.285
Within Groups	29168.214	197	148.062		
Total	29542.000	199			
المتحان قلق					
Between Groups	466.790	2	233.395	1.349	.262
Within Groups	34073.805	197	172.963		
Total	34540.595	199			

Descriptives

	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
				Lower Bound	Upper Bound		

المسد	أ		10	11.	1.	98.	10	73	12
اندة	داب	9	1.8205	78061	88641	0017	5.6393	.00	0.00
	ع		10	11.	1.	10	10	77	12
	لوم	5	3.8353	82093	28216	1.2856	6.3850	.00	2.00
	ت		10	12.	1.	97.	10	74	12
	سيير	6	0.8289	73147	46040	9197	3.7382	.00	3.00
	T		10	12.	.8	10	10	73	12
	otal	00	2.3000	18410	6155	0.6011	3.9989	.00	3.00
قلق	أ		98.	12.	2.	94.	10	77	12
الامتحان	داب	9	9487	70919	03510	8289	3.0686	.00	6.00
	ع		10	12.	1.	99.	10	81	12
	لوم	5	2.2824	99690	40971	4790	5.0857	.00	8.00
	ت		10	13.	1.	10	10	76	12
	سيير	6	3.1316	53843	55296	0.0379	6.2252	.00	6.00
	T		10	13.	.9	10	10	76	12
	otal	00	1.9550	17463	3159	0.1180	3.7920	.00	8.00