

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم: علم النفس وعلوم التربية

مذكرة بعنوان:

تقدير الذات وعلاقته بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة
ثانوي

دراسة ميدانية: ثانوية عبد العزيز شريف ولاية الوادي

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في شعبة: علم النفس

تخصص: علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذ:

* إسعادي فارس

إعداد الطلبة:

* رانيا صالح

* منار طقية

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الصفة
إيمان عزي		رئيسا
فارس اسعادي		مشرفا ومقررا
نعيمة جاري		مناقشا

السنة الجامعية: 2023 / 2024

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إهداء

اهدي ثمرة عملي هذا الى من كانت سندي في السراء والضراء الى من اجتهدت وحرصت على نشأتي
وتربيتي غمرتني الى من بحبها وعطفها وحنانها الى من يعجز اللسان الثناء عليها والقلم عن وصف فضلها
الى التي الجنة تحت قدميها

" أمي الحبيبة الغالية أطال الله في عمرها "

الى صاحب الوجه الطيب والأفعال الحسنة إلى من ضحي من اجل أن ينير دربي وطريقي
" أبي العزيز أطال الله في عمره "

الى سندي وقوتي الى رمز فخري واعتزازي إخوتي " صهيب، أسماء والى أبناءهم جميعا حفظهم الله "
إلى كل أهلي وأقاربي وخاصة بنات عمي: "اية، ذكري، نور الهدي، وسام، أميمة " ايناس "
ولكل من أعطاني يد العون من قريب أو بعيد وساعدني في إنجاز هذه المذكرة " ايناس "
الى من ساندني بكل حب عند ضعفي " أميمة " الى كل أصدقاء الدرب والدراسة ورفاق الطفولة كل
باسمه

الى جدي أطال الله في عمرها الى من افتقدتهم في هذه الحياة أتمنى ان يغتنمهم الله برحمته الواسعة
ويسكنهم فسيح جناته
وختاما الى كل فرد من دائرة حياتي الى كل من زرع في قلبي آملا خاصة في مسيرتي شكرا لكم كل باسمه
ومقامه

رانيا صالحى

إهداء

أولاً وقبل كل شيء نشكر الله سبحانه وتعالى على كل النعم التي أنعم بها علينا كما نشكره أن أعطانا القوة والعزيمة والصبر وإعانتته وتوفيقه لنا في إنجاز عملنا المتواضع وتقديمه بين أيديكم ونتمنى أن يكون في المستوى المطلوب.

أقدم شكري الى ضلعي الثابت وأماني الأبدى، الى ذلك الصدر الحنون الذي احتواني كلما كنت بحاجة، الى المبسم الدافئ "أمي"، يامن ساعدني في النهوض كلما وقعت، ويامن هون علي في كل أزمة مررت بها، ويامن أخذ بيدي لإكمال ذلك الطريق الشاق، أهديك تخرجي ونجاحي هذا، أدامك الله ملكة في عرش قلبي، وحفظك ملاذا إليه انتهى.

إلى من دعمتني بلى حدود أو ملل والتي أعطتني بلى مقابل والتي ساندتني بكل حب عند ضعفي وكانت الداعم الأول لتحقيق طموحاتي وملجأ يدي اليمنى في هذه المرحلة وكل المراحل إلى رفيقة روجي وملاكي الحارس أختي "سهير".

الى من جاد علي بوقته وأكرمني بفضله وأزاح عن طريقي المتاعب ممهدا لي الطريق الى من شد الله به عضدي وكان خير سند وخير أخ "طيب".

الى من تمتلك القلب الحنون ومنبع الطاقة الإيجابية، يامن كانت إضافة جميلة لعائلتنا إلى أختي وليست مجرد زوجة أخ "أميرة".

الى من غاب على دنياي وتمزق قلبي من فراقه لكنه لم يفارق روجي أبد "محمد عماد الدين رحمة الله عليه"

إلى من سرنا سويا ونحن نشق الطريق معا نحو النجاح الى كل من التقيت بهم عن طريق الصدفة ليصبحوا بتلك الصدفة أعز الناس الي صديقاتي "منال، فريال، صبرين".

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين تقدير الذات وقلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

إتبعنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي الإرتباطي حيث أجريت هذه الدراسة على عينة مكونة من (40) تلميذ وتلميذة وتم إختيارهم بطريقة غرضية بثانوية الشهيد عبد العزيز شريف، بولاية الوادي ولقد إعتمدنا على إختبارات منها مقياس تقدير الذات لكوبر سميث ومقياس قلق الإمتحان سبيلبرجر، ولقد قمنا ببعض التغييرات على المقياسين بما يناسب ويلائم دراستنا وبعد عملية جمع الإستبيانات ثم معالجتها إحصائيا بإستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية SPSS.

حيث توصلنا إلى النتائج التالية:

- لا توجد علاقة بين تقدير الذات والقلق قبل الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- لا توجد علاقة بين تقدير الذات والقلق أثناء الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- لا توجد علاقة بين تقدير الذات والقلق بعد الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

Résumé:

Cette étude visait à comprendre la nature de la relation entre l'estime de soi et l'anxiété liée aux examens chez les élèves de troisième année du secondaire. Nous avons suivi dans cette étude la méthode descriptive corrélacionnelle, menée sur un échantillon de 40 élèves sélectionnés de manière délibérée au lycée Chahid Abdelaziz Cherif à El Oued. Nous avons utilisé des tests tels que l'échelle d'estime de soi de Coopersmith et l'échelle d'anxiété liée aux examens de Spielberger, en apportant quelques modifications pour les adapter à notre étude. Après la collecte et le traitement statistique des questionnaires à l'aide du logiciel SPSS, nous avons obtenu les résultats suivants

-Il n'y a pas de relation entre l'estime de soi et l'anxiété avant l'examen chez les élèves de troisième année du secondaire

- Il n'y a pas de relation entre l'estime de soi et l'anxiété pendant l'examen chez les élèves de troisième année du secondaire

-Il n'y a pas de relation entre l'estime de soi et l'anxiété après l'examen chez les élèves de troisième année du secondaire

فهرس الموضوعات:

شكر وعرهان
إهداء
ملخص الدراسة:
فهرس الموضوعات:
فهرس الجداول:
مقدمة: أ

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1. الاشكالية: 1
2. فرضيات الدراسة: 3
3. اهمية الدراسة: 3
4. اهداف الدراسة 3
5. تعاريف الاجرائية لمفاهيم الدراسة: 4
6. الدراسات السابقة: 4
7. التعقيب عن الدراسات السابقة: 6

الفصل الثاني: تقدير الذات

تمهيد: 8
1. تعريف مفهوم الذات: 9
2. تعريف تقدير الذات: 10
3. الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات: 11
4. أبعاد تقدير الذات: 12
5. خصائص كل من الأطفال ذوي تقدير الذات المرتفع والمنخفض: 13
6. نظريات تقدير الذات: 14

16	7. أهمية تقدير الذات:.....
17	8. العوامل المؤثرة في تقدير الذات:
18	خلاصة الفصل:
19	الفصل الثالث: قلق الامتحان.
20	تمهيد:.....
21	1. القلق:.....
21	1.1. مفهوم القلق:
22	2.1. أنواع القلق:
22	3.1. أسباب القلق:.....
23	4.1. أعراض القلق:
24	2. قلق الإمتحان:.....
24	1.2. مفهوم قلق الإمتحان:
26	3.2. أسباب قلق الإمتحان:.....
27	4.2. أعراض قلق الامتحان:
27	5.2. مكونات قلق الامتحان:
28	6.2. النظريات المفسرة قلق الامتحان:.....
30	7.2. قياس قلق الامتحان:
32	8.2. الإجراءات البيداغوجية لمواجهة قلق الامتحان:
34	خلاصة الفصل:

الجانب الميداني

الفصل الرابع: منهجية الدراسة الميدانية

37	تمهيد:.....
38	1. الدراسة الاستطلاعية:
38	2. منهج الدراسة:.....

38	3. عينة الدراسة:
39	4. حدود الدراسة:
39	5. وسائل جمع البيانات:
42	6. التقنيات الإحصائية المستخدمة:
42	خلاصة الفصل:

الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج

45	تمهيد:
46	1. عرض ومناقشة نتائج الفرضيات
46	1.1. مناقشة الفرضية الإجرائية الأولى:
47	2.1. مناقشة الفرضية الإجرائية الثانية:
48	3.1. مناقشة الفرضية الإجرائية الثالثة:
49	2. مناقشة الفرضية العامة:
50	3. توصيات:
53	قائمة المصادر والمراجع:
	ملاحق:

فهرس الجداول:

الصفحة	الجدول	رقم
45	يوضح قيمة معامل الارتباط بين قلق ما قبل الامتحان وتقدير الذات	01
46	يوضح قيمة معامل الارتباط بين قلق أثناء الامتحان وتقدير الذات	02
47	يوضح قيمة معامل الارتباط بين قلق بعد الامتحان وتقدير الذات	03

مقدمة

مقدمة:

إن العالم الذي يعيش فيه الفرد عالماً معقداً، متميزاً بالكثير من التغيرات في مجالات الحياة ذلك بسبب التطور التكنولوجي والاجتماعي الذي طرأ على مختلف المستويات في حياة العصرية، والذي دفع بالإنسان الى محاولة للتكيف والتلاؤم مع عالمه الجديد المليء بالكثير مع مشكلات والتحديات والضغوطات التي تواجهه في حياته اليومية، المهنية والمدرسية خاصة، إلا أن محاولة وسعيه وراء التكيف قد تفشل مما يكون له عائق في حياته الدراسية والمهنية فيفشل الفرد مما ينجم عنه أزمات نفسية مثل القلق.

فقد أصبح الاهتمام بموضوع القلق من الظواهر النفسية التي تؤثر تأثيراً واضحاً في شخصية الإنسان بصورة عامة، وفي شخصية الطالب بصورة خاصة، حيث تنعكس على أدائه ومستوى تحصيله العلمي والمعرفي في المدرسة، كما أوضحت الدراسات منذ الخمسينات أنه قد تم انجاز أكثر من 1500 دراسة عن القلق واستخدمت فيها أكثر من 120 طريقة مختلفة لتحديده وقياسه (حسين فايد، 2001 ص 30) لمساعدة الأفراد الذين يعانون من قلق بصفة عامة وقلق الامتحان بصفة خاصة الذي يسود معظم مدارسنا في فترة الامتحانات وهذا ما جعلنا نتناول هذا الموضوع في دراستنا وذلك يربطه بمتغير نفسي آخر هام في حياة الفرد الذي يتمثل في تقدير الذات وهو عبارة عن حكم شخصي للفرد عن قيمته الذاتية، بحيث تتمثل النواة الرئيسية للشخصية والتي تعد عاملاً أساسياً في التوافق الشخصي والاجتماعي والمدرسي، ابتداءً بمرحلة الطفولة مروراً بالمراهقة والتي تعتبر من أهم وأصعب المراحل كونها تتميز بتغيرات مستمرة تبرز في مظاهر النمو المراهقة.

ولقد انصب اهتمامنا في هذا البحث على دراسة تقدير الذات وقلق الامتحان لدى هؤلاء التلاميذ، كون امتحان الشهادة مصيري للتلاميذ لذا فالتلميذ المقبل على اجتيازه يمر بمواقف حرجة تميزه عن غيره من زملائه الطلبة من المستويات التعليمية المختلفة، إذ يترتب عن هذه المواقف القلق الذي هو متفاوت الشدة من تلميذ إلى تلميذ آخر.

وتضمنت دراستنا جانبين احدهما نظري والآخر تطبيقي (ميداني) بحيث يتضمن الجانب النظري ثلاث

فصول:

الفصل الأول: خصص للإطار العام للدراسة، تم فيه عرض إشكالية الدراسة، تساؤلات الدراسة، فرضيات الدراسة، أهمية وأهداف الدراسة، بالإضافة الى تحديد المفاهيم وعرض الدراسات السابقة ذات الصلة بمتغيرات الدراسة وصولاً إلى التعقيب على هذه الدراسات.

الفصل الثاني: تم تناول في هذا الفصل متغير الدراسة الأول ألا وهو تقدير الذات، حيث تم التطرق فيه الى تعريف الذات، تعريف تقدير الذات، الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات، أبعاد تقدير الذات، خصائص تقدير الذات، النظريات المفسرة له، أهمية تقدير الذات، وأخيرا العوامل المؤثرة فيه.

الفصل الثالث: تم تطرق في هذا الفصل الى متغير الدراسة الثاني وهو قلق الامتحان ويضم كل من تعريف القلق، أنواع وأسباب القلق، أعراض القلق، مفهوم قلق الامتحان، انواعه، أسبابه، أعراضه، مكوناته، النظريات المفسرة لقلق الامتحان، قياسه بالإضافة للإجراءات البيداغوجية لمواجهة قلق الامتحان.

أما الجانب التطبيقي فتم تقسيمه الى فصلين:

الفصل الرابع: وتطرقنا فيه الى الدراسة الاستطلاعية، منهج الدراسة، عينة الدراسة، مكان وزمان إجراء الدراسة، وسائل جمع البيانات وأخيرا التقنيات الإحصائية المستخدمة.

الفصل الخامس: خصص لعرض ومناقشة نتائج الخاصة بفرضيات الدراسة، ثم مناقشة الفرضية العامة، والتوصيات.

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1. الإشكالية.
2. فرضيات الدراسة.
3. أهمية الدراسة.
4. أهداف الدراسة.
5. المفاهيم الإجرائية.
6. الدراسات السابقة.
7. التعقيب على الدراسات.

1. الإشكالية:

تمثل فئة المتدربين الثروة الحقيقية للمجتمع، وعليها يقع العبء الأكبر في النهوض بهذه الأمة وإلحاقها إلى أعلى مستويات التطور والرقي، ويعد تلاميذ الثانوية إحدى هذه الفئات، ما يدعو إلى ضرورة الاهتمام بها والحرص على تمتعها بمستوى مناسب من التوافق والصحة النفسية، والتي من أبرز مؤشرات وجود مستوى ملائم لتقدير الذات، وهي عامل نفسي مهم في حياة الفرد إذ يعتبر الدافع لكل أنواع النجاح، فمهما تعلم الأشخاص طرق النجاح وتطوير الذات، فإن كيفية رؤيتهم وتقديرهم وتقييمهم لها، له الدور الأول في تشكيل شخصيتهم ومشاعرهم، فعندما يكون تقديرهم لذاتهم إيجابيا تزداد وتدعم ثقتهم بأنفسهم والعكس يحدث في حالة التقدير السلبي للذات، وتقدير الذات لا يولد مع الإنسان بل هو مكتسب من تجاربه في الحياة وطريقة رد فعله اتجاه التحديات والمشكلات في الحياة، وضعف تقدير الذات لدى الفرد يعرضه إلى مشكلات واضطرابات نفسية عديدة والتي تظهر في مواقف الحياة التي يواجهها (الفرماوي، 2008ص9)، ويعتبر أيضا تقدير الذات من الأبعاد الهامة في شخصية الفرد فهو يؤثر بدرجة كبيرة في سلوكه وتصرفاته وفهم الفرد لذاته يمثل محورا هاما في الشخصية السوية فمن خلاله تتكون لدى الفرد بصيرة أفضل بالأفكار والمشاعر والأفعال ويكون أكثر واقعية وأكثر ادراكا لأسباب السلوك ومحركاته.

حيث يحتل تقدير الذات مكانة مهمة في دراسات علم النفس الحديث إذ يعد إدراك الفرد لذاته محددًا لسلوكه في المستقبل فنجد أنه يستمر في التنمية وتطويره قدراته وإمكاناته عندما يكون متقبلا لذاته، أما إذا فقد هذا التقبل فإنه يستخدم معظم طاقاته في الهدم أكثر من البناء، وفي الاتجاه نفسه يعكس تقدير الذات كما تشير بحوث العقد الماضي المتعلقة بالذات، ليس فقط السلوك الحالي ولكن يتعدى ذلك للعمل كمكون منظم وضابط لهذا السلوك وعلى هذا كان التعامل معه يوصفه مكونا ديناميا نشطا وقادرا على التغيير. (سايج 2015ص49،50)

ونظرا لأهمية تقدير الذات كمؤشر نفسي في تحقيق الصحة النفسية والتوافق الدراسي والاجتماعي، تناولته العديد من الباحثين حيث وجدوا أن معظم الذين يعانون من الاضطرابات والمشكلات النفسية يتميزون بتقدير ذات منخفض كدراسة Horowitz التي تناولت مفهوم الذات وعلاقته بالقلق والتي أجراها على عينة من الأطفال من الصف الرابع حتى السادس ابتدائي حيث وجد أن الأطفال الذين يعانون من القلق يميلون إلى أن يكون مفهومهم عن ذاتهم ضعيف. (قبائلي، 2015، ص7)، وقد يتعرض التلاميذ في فترات الامتحانات إلى حالة من القلق،

وهي حالة انفعالية مؤقتة وقد أصبح مشكلة حقيقية لدى الكثير من التلاميذ عائلاتهم، لأنها لا تعوق التلميذ فحسب بل أسرته أيضا فالضغوط النفسية التي تقع على عاتق التلاميذ يكون سببها في الكثير من الأحيان معاناتهم إزاء رغبة الأسرة التي تفوق في بعض الأوقات قدرات التلميذ (خيرى عمر 2020، ص3)، وبالتالي فإن القلق الذي يشعر به التلميذ إزاء الامتحان هو انفعال مطلوب اذا كانت درجته معتدلة حيث يحفز التلميذ علي مراجعة دروسه والاستعداد الجيد للامتحانات، الا انه قد يصبح مشكلة تستدعي تدخل المختصين اذا ارتفعت درجته وذلك لما يولده من استجابات غير محبذة لدي التلميذ فتشتت الانتباه، ونسيان المعلومات وغيرها. كما يحد من قدرة التلميذ على الاداء الجيد وبالتالي يكون مصيره الفشل في التحصيل (الزاد 1998 ص 75)، ويعتبر قلق الامتحان أحد الصعوبات التعليمية التي تواجهها الانظمة التربوية في العالم لعدة أسباب ومنها الأسباب الاجتماعية والنفسية والعقلية، ويعد قلق الامتحان مشكلة تواجه العديد من التلاميذ في جميع الاطوار التعليمية، وتلاميذ السنة الثالثة ثانوي خاصة لكونها مرحلة حاسمة في مسارهم الدراسي، وتمثل البوابة التي يدخل من خلالها التلميذ إلى الجامعة التي تعبر عن أفاقه المستقبلية وتحدد دوره ومكانته في المجتمع.

توصل الباحث "وأين (1971) ان التلاميذ القلقون يكونون أكثر اهتمام بتخوفهم من أدائهم، وهذه الأفكار الدخيلة تضعف من تقدير ذواتهم، كما تمنعهم من استخدام بعض العمليات المعرفية (مثل استرجاع ما تم تخزينه في الذاكرة) إلى تيسر الأداء في الامتحان (نبيل احمد زايد، 2003، ص172) وأسباب هذه المشكلة موضوعية كصعوبة الامتحان، الضغوط البيئية خاصة الأسرية لتحقيق مستوى لا يتناسب مع قدراته، وتكون ذاتية متعلقة بالطالب نفسه كإنخفاض قدراته المعرفية، نقص الرغبة في النجاح والتفوق، نقص الاستعداد للامتحان، التمرکز حول الذات ونقص الثقة بالنفس في حين يري سبيلبرجر (speillberger) (1989): أن الأفراد الذين يعانون درجة عالية من قلق الامتحان يدركون المواقف على أنها مهددة للشخصية، وهم في مواقف الامتحان غالبا ما يكونون متوترين وخائفين، وفي حالة إثارة انفعالية ما يشنت انتباههم وتركيزهم أثناء الامتحان هذا الفشل الناجم عن القلق قد يؤدي إلى خفض تقدير الذات لدى الفرد والعكس صحيح أي أن تقدير الذات المنخفض قد يؤدي إلى قلق الامتحان لهذا تطرقت الكثير من الدراسات إل محاولة فهم العلاقة بين تقدير الذات وقلق الامتحان وهذا ما كان مضمون دراستنا الحالية التي ستجيب عن التساؤل الآتي:

- ما علاقة تقدير الذات بقلق الامتحان لدى طلبة السنة الثالثة ثانوي؟

2. فرضيات الدراسة:*** الفرضية العامة:**

- توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات وقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

*** الفرضيات الاجرائية:**

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين تقدير الذات وقلق ما قبل الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين تقدير الذات وقلق اثناء الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين تقدير الذات وقلق ما بعد الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

3. اهمية الدراسة:

تعتبر الامتحانات وسيلة من وسائل التقويم المدرسي للتلاميذ خلال السنة الدراسية، فهي تحدد مستوى التحصيل لهم ومدى نجاحهم إلا أن الكثير من التلاميذ ينظرون إليها على أنها وسائل مقلقة في تلك الفترة، فنجدهم في حالة نفسية مضطربة. وتكمن أهمية دراستنا الحالية في التعرف على عامل نفسي مهم ألا وهو تقدير الذات وعلاقته بقلق الامتحان لدى المتعلمين المقبلين على شهادة التعليم الثانوي. لأن تقدير الذات له أهمية في تحديد مصير المراهق المتعلم في نجاحه أو فشله هذا من الناحية التعليمية، وماله من مساهمة كبيرة في توازن الشخصية وثباتها، وتحقيق الصحة النفسية من ناحية أخرى. فهو إذن متغير هام خاصة في هذه المرحلة الحساسة التي تتميز بتقلبات انفعالية عديدة، وذلك نظرا للظروف المختلفة التي يمر بها المراهق خاصة في مشواره الدراسي.

4. اهداف الدراسة

تسعى هذه الدراسة الكشف عن طبيعة العلاقة بين تقدير الذات وقلق الامتحان لتلاميذ المرحلة الثانوية معرفة إذا كانت هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين تقدير الذات وقلق قبل الامتحان، واثناء الامتحان، وبعد الامتحان.

5. تعاريف الاجرائية لمفاهيم الدراسة:

تقدير الذات: هو نظرة الفرد الى نفسه وهذه النظرة إما تتسم بالاحترام أو الشعور بعدم القيمة وذلك تبعاً لما يطرره الفرد في نفسه من افكار تتغير بتغير مراحل العمرية للفرد وتتأثر كذلك بالنقد الايجابي أو السلبي من الأهل والمعلمين أو المحيطين به

قلق الامتحان: هو عبارة عن استجابة غير سارة لموقف الامتحان يشعر فيها التلميذ بالتوتر والانزعاج والقلق بحيث يثير موقف الامتحان الكثير من المخاوف والاحساس بالذنب وتهديد الذات، فيتأثر أداء التلميذ، ويبدأ هذا الشعور قبل بداية الامتحان ويستمر في اثناء اجراء الامتحان الى لحظة الاعلان عن نتيجة الامتحان.

6. الدراسات السابقة:

يوجد الكثير من الدراسات التي تناولت موضوع علاقة تقدير الذات وقلق الامتحان فيما يلي مجموعة من الدراسات التي لها علاقة بموضوع الدراسة الحالية:

دراسة قبايلي:

قامت قبايلي عائشة و بن زيتون فريدة (2015) بدراسة بعنوان (علاقة تقدير الذات بقلق الامتحان لدى المراهق المتمدرس المقبل على شهادة التعليم المتوسطة) حيث هدفت هذه الدراسة إلى البحث في العلاقة الارتباطية بين تقدير الذات وقلق الامتحان عند التلميذ المتمدرس الرابعة متوسط وكذلك البحث في الفرق بين الذكور والإناث في متغيري قلق الامتحان وتقدير الذات فأجريت الدراسة على عينة مكونة من 100 تلميذا وتلميذة من متوسطات اختيرت بطريقة عشوائية واعتمدت على اختبارات منها مقياس قلق الامتحان ومقياس تقدير الذات وعلى أساليب إحصائية منها العلاقة الارتباطية لبيرسون و T لدراسة الفرق بين عينتين مستقلتين وكذلك المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وتوصلت الدراسة إلى أن الفرضية الأولى التي تنص على وجود علاقة بين تقدير الذات وقلق الامتحان دالة إحصائياً وهي علاقة عكسية قوية، أي كلما ارتفع تقدير الذات انخفض قلق الامتحان أو العكس وبالتالي تحققت الفرضية الأولى، أما الفرضية الثانية حول وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى المراهق المتمدرس المقبل على شهادة التعليم المتوسط تعزى لعامل الجنس تحققت.

أما الفرضية الثالثة حول وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الامتحان لدى المراهق المتمدرس المقبل على شهادة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الجنس تحققت، وهذا راجع إلى أن الإناث أكثر إحساسا للمواقف الصعبة كالمواقف الامتحانية. (قبائلي وبن زيتون، 2015، ص 130).

دراسة ايلاس: قام أيلاس محمد (2014) بدراسة بعنوان (تقدير الذات وعلاقته بقلق الامتحان عند تلميذ السنة الثالثة ثانوي)، حيث هدفت هذه الدراسة إلى البحث في العلاقة الارتباطية بين تقدير الذات وقلق الامتحان عند التلميذ المتمدرس بالثالثة ثانوي وكذلك البحث في الفرق بين الذكور والإناث في متغيري قلق الامتحان وتقدير الذات فأجريت الدراسة على عينة مكونة من 90 تلميذا وتلميذة من ثانوية أحمد بن معمر بمدينة سبدو بتلمسان اخترت بطريقة عشوائية واعتمدت على اختبارات منها مقياس قلق الامتحان ومقياس تقدير الذات وعلى أساليب إحصائية منها العلاقة الارتباطية لبيرسون و T لدراسة الفرق بين عيتين مستقلتين وكذلك المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين تقدير الذات وقلق الامتحان و عدم وجود فرق بين الذكور والإناث سواء في تقدير الذات أو قلق الامتحان. (إيلاس، 2014، ص 167)

-دراسة شعيب 1987:

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين قلق الامتحان وبعض المتغيرات لطلاب وطالبات الثانوية العامة بمدينة مكة المكرمة، وتتكون عينة الدراسة من (378) طالبا وطالبة منهم (181) طالبا و(197) طالبة، مستخدما في دراسته مقياس قلق الامتحان، -واستخدام أساليب إحصائية لتحليل البيانات مثل اختبار(ت) واختبار تحليل التباين، وقد أظهرت الدراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة بين طلاب التخصصات العلمية والأدبية في قلق الامتحان، كما أظهرت الدراسة أن قلق الاختبار لدى المستويات الاقتصادية والاجتماعية المرتفعة أقل من درجة قلق الامتحان لدى طلاب المستويات الاقتصادية والاجتماعية المنخفضة. (نائل إبراهيم، 2008، ص 144)

- دراسة ابراهيم أحمد أبوزيد (1977):

قام الباحث بدراسة مقارنة لتقدير الذات لدى الجنسين وعلاقته بالاتزان الانفعالي، وتكونت عينة بحثه من(270) فردا بصفتهم ذكورا والنصف الآخر من الإناث من طلبة الجامعة والمعاهد العليا للتربية الرياضية بالإسكندرية، وقد استخدم الباحث ثلاث أدوات لقياس تقدير الذات والاتزان

الانفعالي هي اختبار تقدير الذات للكبار ومقياس جيلفورد للتقلبات الوجدانية وقائمة ليزنك للشخصية بصورتها (أ، ب) وقد افترض الباحث وجود الفروض التالية:

1- وجود فروق بين الجنسين في تقدير الذات وهي فروق جوهرية وفي صالح الذكور بمعنى أكثر تقديرا للذات من الإناث.

2- وجود ارتباط بين تقدير الذات والاتزان الانفعالي لدى الجنسين يعكس فروقا بينهما عالية وهي فروق جوهرية وفي صالح الذكور الذين يكونون أكثر اتزاناً من الناحية الانفعالية. (محمد يحيى، 2000: ص 16)

7. التعقيب عن الدراسات السابقة:

من خلال الدراسات السابقة التي لها صلة بدراستنا الحالية والدراسات المشابهة أو دراسة أحد المتغيرات أن كلها توصلت الي نتائج متباينة حسب متغيرات الدراسة واختلاف العينة المدروسة كل منها ركزت على أهداف معينة هناك من هدفت للتعرف على علاقة تقدير الذات بقلق الامتحان مثل دراسة إيلاس محمد (2014) ودراسة قبائلي عائشة (2015) والفروق بين الإناث والذكور في متغيرى قلق الامتحان وتقدير الذات.

وكما نجد العديد من الدراسات التي تناولت تقدير الذات مع متغيرات أخرى كدراسة إبراهيم أحمد مرتبطة مع الاتزان الإنفعالي.

كما تتفق الدراسة الحالية مع دراسة إيلاس محمد في استخدام نفس العينة وهي تلاميذ سنة ثلاثة ثانوي.

ونلاحظ اختلاف جلي وواضح في عينات الدراسة منها من أجرى على تلاميذ في سن المراهقة وطلبة الجامعة ومعاهد العليا، كما تتفق الدراسة الحالية مع دراسات السابقة في اتباع المنهج الوصفي كذا هناك اختلاف من ناحية الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة فهناك من دراسات اعتمدت على أداة واحدة في حين نجد دراسات استخدمت أدواتين فأكثر هذا يعود الى طبيعة الإشكالية المراد دراستها أما الدراسة الحالية فهي تعتمد على أدواتين وهما مقياس تقدير الذات ومقياس قلق الامتحان.

الفصل الثاني: تقدير الذات

تمهيد

1. تعريف مفهوم الذات
2. تعريف تقدير الذات
3. الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات
4. أبعاد تقدير الذات
5. خصائص تقدير الذات
6. نظريات تقدير الذات
7. أهمية تقدير الذات
8. العوامل المؤثرة في تقدير الذات

خلاصة الفصل

تمهيد:

تحتل الذات وتقديرها مكانة مرموقة في شخصية الانسان والمحور الأساسي لها ومن الموضوعات المهمة التي مازالت تتصدر المراكز الأولى في البحوث النفسية والشخصية، فتقدير الفرد لنفسه بصفة ايجابية يساعده على تحقيق الأهداف والنجاح في الحياة، وإن دور تقدير الذات حاسم في الحياة النفسية لما له من دلالة في نمو الشخصية.

لكي نتوصل إلى مفهوم جيدا لتقدير الذات يجب أولا إلقاء الضوء بصورة مختصرة عن الذات ثم سنحاول التعمق في كل ما يتعلق بتقدير الذات من مفهومه ومستوياته والعوامل المؤثرة فيه ونظرياته.

1. تعريف مفهوم الذات:

يعد مفهوم الذات من أهم العوامل التي تؤثر في السلوك الإنساني وطريقة شعور الأفراد وإدراكهم لذواتهم هو الذي يحدد بصفة "عامة" مدى نجاحهم في الحياة، ولقد اختلف علماء النفس في تحديدهم لمفهوم الذات ونجد منهم:

تعريف الذات حسب "كارل روجرز Rogers": الذات هي كينونة الفرد أو الشخص وتنمو الذات وتنفصل تدريجياً عن المجال الإدراكي، وتتكون بنية الذات نتيجة للتفاعل مع البيئة، وتشمل الذات المدركة، الذات الاجتماعية، الذات المثالية، وقد تمتص قيم الآخرين وتسعى إلى التوافق والالتزان والثبات وتنمو نتيجة النضج والتعلم، وتصبح المركز الذي تنظم حوله كل الخبرات. ("حامد عبد السلام زهران، 1995، ص291)

في حين يعرف عماد الدين إسماعيل (1961) مفهوم الذات على أنه " ذلك المفهوم الذي يكون ويتأثر بالنسبة للآخرين، أو بعبارة أخرى هو ذلك التنظيم الإدراكي، الانفعالي الذي يتضمن استجابات الفرد عن نفسه ككل، كما يظهر ذلك في التقدير الفظي الذي يحمل صفة من الصفات على ضمير المتكلم.

ولقد نشأ مفهوم الذات حسب رأي هذا الباحث عن طريق تعميم تأثير الخبرات الانفعالية الإدراكية على الفرد باعتباره جزءاً من المجال الكلي الذي يتفاعل معه وهو ينمو من خلال احتكاك الفرد بالبيئة الاجتماعية (عبد الفتاح دويدار، 1992، ص22)

حيث يرى ستراستونوهايس أن مفهوم الذات هو مجموع الطرق التي يرى الفرد نفسه من خلالها وعادة ما ينظر إلى مفهوم الذات على أنه ذو بعدين أساسيين هما البعد الوصفي ويعرف باسم صورة الذات والبعد التقييمي ويعرف بتقدير الذات وإن كان يستخدم المصطلح غالباً إلى الأنا التقييمي من إدراك الفرد لذاته. (باكيني وآخرون، 2017، ص36)

من خلال هذه التعاريف يمكن أن تحمل تعريف الذات على أساس أنها الصورة الخاصة التي يكونها الفرد عن نفسه، كما أن هذه الصورة تمكن الفرد من فهم جوانب عدة في شخصيته بمختلف أبعادها، العقلية، الانفعالية، فالذات إذن تكون الفرد وتجعله بشخصية منفردة ومتميزة عن الشخصيات الأخرى.

2. تعريف تقدير الذات:

يدل مفهوم تقدير الذات أو كما يطلق عليه في الإنجليزية (Selfesteem) حسب قاموس كامرديج على أن الأيمان الذاتي والأيمان بالقدرات الشخصية الخاصة ويشير أيضا إلى الاحترام الإيجابي والعقلي للذات وتقديرها.

تعريف تقدير الذات من الناحية النفسية: إلى تلك سمة أو الصفة الشخصية التي يمتلكها الشخص والتي بدورها ترتبط باحترامه لنفسه ومهاراته حيث يندرج عن هذا المفهوم العديد من المعتقدات الخاصة بالنفس بما فيها المشاعر والسلوك وكذلك الاقتناع بالمظهر الخارجي وأن ذلك يحقق حالة من الاستقرار الدائم لدي صاحبة ومن علامات الثقة بالنفس وتقدير الذات القدرة على الرضا وتحديد نقاط القوة ومواطن الضعف والتأقلم معها والتعايش مع التجارب السيئة وأخيرا القدرة على التعبير عن الذات والاحتياجات الشخصية. (إبراهيم محمد، 2019ص19)

تعددت تعاريف تقدير الذات بتعدد الباحثين والعلماء وبذلك اختلفت وجهات نظرهم حوله فنجد:

كوبير سميث (1967): يعرف تقدير الذات على أنه ما يجربه الفرد من التقييم الذي يتبناه لنفسه وذاته من حيث القدرة والأهمية وقد يتسم اتجاه الفرد نفسه إما بالإحسان أو الرضا.

تقدير الذات هو الخبرة التي نمتلكها من أجل العيش ومتطلبات الحياة، وبأكثر تفصيل تقدير الذات هو الثقة في قدراتنا: التفكير، الكفاح ضد تحديات الحياة، الثقة في حقنا أن نكون سعداء، شعور بأننا ذو قيمة، عظماء، وأن نتمتع بثمره جهودنا. (شتيتح، 2016ص21)

يعد مفهوم تقدير الذات الإطار المرجعي الذي يعطي القوة والمرونة للسلوك الإنساني. ولذلك فإن أهمية مفهوم تقدير الذات بالنسبة لدارس علم النفس التربوي من المسلمات التي لا تقبل الجدل.

إن تقدير الذات يشير بدرجة أساسية إلى حسن تقدير المرء لذاته وشعوره بمجدارته وكفايته.

إن العلماء قد استخدموا مصطلح "تقدير الذات" على أنه مجموعة من الأحكام الشخصية التي يراها الفرد عن نفسه كمحصلة خصائصه الانفعالية والعقلية والجسمية فهو أقرب إلى مصطلح "تقويم الذات" من خلال المكونات السلوكية والانفعالية الشخصية لذا نجد أن بونر (1981) قد أكد على أن تقدير الذات هو الأسلوب الذي يدرك به الأفراد أنفسهم في علاقاتهم مع الآخرين.

(عيسى، 2015، ص27)

من خلال التعاريف السابقة يمكن القول أن تقدير الذات هو التقييم العام لدى الفرد لذاته بخصائصها العقلية، الاجتماعية أو عبارة عن مدى تقبل الفرد لذاته والتعبير عنها بالاستحسان أي تقييم ايجابي لذات

3. الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات:

إن علاقة مفهوم الذات بتقدير الذات هي علاقة تكاملية فهما وجهان لعملة واحدة فمفهوم الذات عبارة عن معلومات من صفات الذات بينما تقدير الذات هي تقييم لهذه الصفات. فمفهوم الذات يتضمن فهما موضوعيا أو معرفيا للذات بينما تقدير الذات يتضمن فهما انفعاليا للذات يعكس مستوى الثقة بالنفس.

لقد قدم كوبر سميث الإختلاف بين مفهوم الذات وتقدير الذات بين فيه أن مفهوم الذات يشمل مفهوم الشخص وآراءه عن نفسه بينما تقدير الذات يشمل التقييم الذي يضعه الفرد لنفسه بما يتماشى مع ذاته ومع العادات المألوفة لديه.

وفي الأبحاث التي قام بها فوكس (1990) ميز بين الاصطلاح الوصفي "مفهوم الذات" والاصطلاح الوجداني العاطفي "تقدير الذات" ففي تعليقه يقول: إن مفهوم الذات يشير إلى وصف الذات بواسطة الجمل الإخبارية مثل: "أنا طالب" "أنا إنسان" "أنا رجل" وذلك لتكوين وصياغة صورة شخصية متعددة الجوانب.

أما تقدير الذات فيهتم بالعنصر التقييمي لمفهوم الذات حيث أن الأفراد يقومون بصياغة وإصدار الأحكام الخاصة بقيمتهم الشخصية كما يرونها من حيث الحسن والقبح الإيجاب والسلب بالسمو أو الانحطاط مقارنة بالآخرين ويرجع مصدر هذا الحكم إلى الفكرة التي كونها الفرد عن نفسه. ببساطة فإن مفهوم الذات يسمح للفرد بأن يصف نفسه في إطار تجربة مثيرة أما تقدير الذات فيهتم بالقيمة الوجدانية التي يربطها الفرد بأدائه من خلال هذه التجربة. (سني، 2015، ص41،42)

مما سبق نستنتج تقدير الذات يختلف عن مفهوم الذات، فالأول يشير إلى تقدير الشخص لذاته عال أو منخفض بينما مفهوم الذات واسع، يشمل إدراك الفرد لخصائصه وقدراته وعلاقته مع الآخرين، وبالبيئة المحيطة به وأهدافه الشخصية.

4. أبعاد تقدير الذات:

حسب تصنيف ماسلو (Maslou) (1903) فإن للفرد حاجات متسلسلة ومرتجة يسعى دوماً تحقيقها وإذ لم يحققها فإنه يعيش حالة الإحساس بالنقص والشعور بالقلق ومن بينها نذكر ما يلي:

1.4. الثقة بالنفس:

إن عدم الثقة بالنفس يولد إحساس بعدم التحكم في مجرى الحياة التي تستلزم ربط علاقات سليمة وإقامة توازن نفسي، أما الثقة بالنفس متوقعة على تقدير واقعي للقوى الفردية لذا فإن تقبل الذات والتعرف عليها شرطان أساسيان توصل الفرد إلى تحديد إمكانيات التغيير والتطور الكامنة بداخله ولاستعمالها تتطلب منه شجاعة كبيرة ولعل هذا هدف كل فرد ليبرهن على قيمته اتجاه الآخرين لا سيما أمام الذين تربط بهم علاقة ودية أو محبة، ومن هنا يندمج تقدير الذات في النظام الفكري والتقييمي للفرد ويعبر عن إحساس رئيسي خاص بالقيم المتعلقة بالهوية الفردية، فهناك علاقة ودية بين تقدير الفرد لذاته وإدراك سلوك الآخرين وإدراك الآخرين بسلوكهم. (فيوليت إبراهيم، 1998 ص 194)

2.4. عملية التكيف:

إن تقدير الذات لا يقتصر على تعيين قيم إيجابية للنفس، بل يتعلق أيضاً بعملية التكيف بواسطة القدرة على التحكم في المحيط الهادي والاجتماعي، هذا التحكم يولد لدى الفرد إحساس على أنه قادر على التدخل في مجرى الأشياء والحوادث، وبذلك تقوى الذات إيجابياً، وتصنف الذات في مستوى عام من هرم ماسلو ((Maslou والقدرة على التكيف في الوسط الطبيعي يتعلق بإدراك الفرد نفسه. (فوليت إبراهيم، 1998 ص 195)

3.4. الصورة التي يكونها الفرد عن نفسه:

يرتبط تقدير الذات كذلك بالصورة التي يكونها الفرد عن ذاته فيرتفع تقديره لها، عندما يستطيع أن يرى نفسه ويحدد موضعه من خلال نظرة الآخرين له فإذا كانت هذه الصورة جيدة فهذا يشعر الفرد بمكانته وقدراته على تحقيق أهدافه، فهنا يتوافق مع محيطه فيحب ذاته أكثر فأكثر، فيكافئها بأحسن تقدير، ولكن إذا كانت هذه الصورة سيئة فهذا يشعر هذا الفرد أنه عاجز عن تحقيق أهدافه والإفصاح عن مشاعره فلا يتوافق مع محيطه وبالتالي يمكن أن يصبح عدواً لنفسه، وقد يصل إلى

مقتها، فيعيش تحت ضغط نفسي مما ينعكس سلبا على مجالات حياته فتصعب حياته، وعليه إدراك وفهم حب الآخرين له (فوليت إبراهيم 1998 ص 144-145)

4.4. الرضا عن الذات:

يتمثل بالتوافق النفسي بين الصورة التي يرغب الفرد أن يكون عليها، والصورة الواقعية التي يظهر عليها في المجتمع، وعلى مدى التوافق الموجود بين الصورتين وكلما كان الفرق بين الصورتين الواقعية والتي يرغب أن يكون عليها، كلما كان تقدير الذات أحسن والتكيف جيد، ويقول الباحث روزنبرغ "Rosenberg" في ذلك أن هذه الطاقة هي تصرف إيجابي إزاء الذات، ومحركها هو الدفاعية، فتقدير الذات عبارة عن المقارنة الموجودة بين المفهومين، وينجم عن إدراك الكفاءات وفعالية الذات، فإن تقدير الذات لا يتمثل في تعيين قيم إيجابية ولكنه يتعلق أيضا بالتكيف بواسطة التحكم في المحيط المادي والاجتماعي وهذا التحكم يولد لدى الفرد القدرة على التدخل في مجرى الأشياء والحوادث، وبذلك ترتفع معنويات الفرد إيجابيا. (مصطفى العيشاوى، 1994 ص 11)

نستنتج أن للفرد حاجات يسعى لتحقيقها وإذا لم يحققها فإنه يعيش حالة الإحساس بالنقص والشعور بالقلق من بينها الثقة بالنفس، وعملية التكيف مع المحيط الخارجي، والصورة التي يكونها الفرد عن ذاته من خلال نظرة الآخرين له فإذا كانت هذه الصورة جيدة فهذا يشعر الفرد بمكانته وقدراته على تحقيق أهدافه، فهنا يتوافق مع محيطه فيحب ذاته أكثر فأكثر، فيكافئها بأحسن تقدير، ولكن إذا كانت هذه الصورة سيئة فهذا يشعر الفرد أنه عاجز عن تحقيق أهدافه والإفصاح عن مشاعره، وكذلك الرضا عن الذات يتمثل بالتوافق النفسي بين الصورة التي يرغب الفرد أن يكون عليها، والصورة الواقعية التي يظهر عليها في المجتمع.

5. خصائص كل من الأطفال ذوي تقدير الذات المرتفع والمنخفض:

إن صورة الذات الأطفال ذوي التقدير الذات المرتفع صورة ايجابية وصحية حيث أنهم نشئوا في مناخ يتسم بالحب والأمن، وإعطاء الفرصة والاستقلالية والانجاز والانتماء والتحدي ولذلك يمكن ذكر أهم الخصائص الأطفال ذوي التقدير المرتفع فيما يلي:

* يشعرون بالأهمية، ذلك أنهم يعنون شيئا، ويشعرون بالمسؤولية اتجاه أنفسهم والآخرين، ولديهم إحساس قوي بالذات ويتصرفون باستقلالية ولا يقعون تحت تأثير الآخرين بسهولة.

* لديهم قدرة عالية على تحمل الإحباط ويتمتعون بالقدرة على التحكم الانفعالي في الذات.

* لا يتأثرون سلبا بتجارب وخبرات الفشل حيث يجعلونها في صالحهم. (لوصيف، 2018، 30.29)

* لديهم القدرة على الضبط الذاتي والتنظيم الذاتي والتنظيم الانفعالي.

* لديهم القدرة على النجاح الدراسي والتفوق.

* تقل لديهم الأعراض المرضية خاصة الاكتئاب والقلق والمخاوف المرضية.

* الوعي بالإمكانيات والقدرات وتقبل نقاط القوة وزيادتها ومعرفة نقاط الضعف ومحاولة التغلب عنها خصائص الأطفال ذوي التقدير المنخفض:

من السهل أن تميز بين الأفراد الذين لديهم تقدير متدني للذات ومن لديهم تقدير مرتفع للذات ومن أهم خصائص الأطفال ذوي تقدير الذات المنخفض بما يلي:

* لا يحبون المغامرة.

* يخافون من المنافسة والتحديات.

* سائحرون.

* خجلون.

* يفتقرون الى قبول الذات.

* يلومون الآخرين على جوانب قصورهم الشخصية. (لوصيف، مرجع السابق 31، 30)

نستنتج أن هناك خصائص لأطفال ذوي تقدير الذات المنخفض والمرتفع، تقدير الذات المرتفع يلاحظ لدى الأفراد الذين يشعرون بقيمتهم وأهميتهم بالنسبة لأنفسهم ولغيرهم، أما تقدير الذات المنخفض يلاحظ لدى الأفراد الذين يشعرون بعدم قيمتهم وأهميتهم بالنسبة لأنفسهم والمحيطين بهم.

6. نظريات تقدير الذات:

توجد نظريات تناولت تقدير الذات من حيث: نشأته ونموه وأثره على سلوك الفرد بشكل عام وتختلف تلك النظريات باختلاف أصحابها ومنهجياتهم في إثبات المتغير الذي يقوم على دراسته ومن هذه النظريات:

1.1. نظرية روزنبرج (Rosenberg 1965):

تدور أعمال روزنبرج حول محالاته دراسة نمو وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته وذلك من خلال المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط به، وقد اهتم روزنبرج بتقييم المراهقين لذواتهم

ووضع دائرة اهتمامه بحيث شملت ديناميات تطور صورة الذات الإيجابية في مرحلة المراهقة واهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الفرد لذاته وعمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة وأساليب السلوك الاجتماعي للفرد مستقبلا ولزيادة تقدير الذات أشار روزنبرج إلى أنه لا بد من الانتباه إلى الظروف الخارجية التي تمنع الفرد من تكوين تقدير ذات إيجابي وإزالتها ولكن تعد تكلفة تغيير البيئة الاجتماعية والإتجاهات فيها عالية جدا.

أن المنهج الذي استخدمه روزنبرج هو الإعتماد على مفهوم الإتجاه باعتباره أداة محورية تربط بين السابق واللاحق من الأحداث والسلوك واعتبر روزنبرج أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه وطرح فكرة أن الفرد يكون اتجاهها نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها ويخبرها وما الذات إلا أحد هذه الموضوعات ويكون الفرد نحوها اتجاهها ال يختلف كثيرا عن الإتجاهات التي يكونها نحو الموضوعات الأخرى، معنى ذلك أن روزنبرج يؤكد على أن تقدير الذات هو اتجاهات الفرد الشاملة سالبة كانت أم موجبة نحو نفسه (بن سالم الحجري، 2011، ص15)

2.6. نظرية كوبر سميث (1981):

لقد استخلص كوبر سميث نظريته لتفسير تقدير الذات من خلال دراسته لتقدير الذات عند الأطفال المدرسة الثانوية حيث ذهب إلى أن تقدير الذات هو مفهوم متعدد الجوانب. كما يرى كوبر سميث أن تقدير الذات ظاهرة أكثر تعقيدا لأنها تتضمن كلا من تقييم الذات ورد الفعل والإستجابات الدفاعية وإذا كان تقدير الذات يتضمن اتجاهات تقييميه نحو الذات فإن هذه الإتجاهات تتسم بقدر كبير من العاطفة فتقدير الذات عند كوبر سميث هو حكم الذي يصدره الفرد على نفسه متضمن الإتجاهات التي يرى أنها تصفه على نحو دقيق.

كما أيضا يقسم كوبر سميث تعبير الفرد عن تقدير الذات إلى قسمين:

التعبير الذاتي: وهو إدراك الفرد لذاته ووصف لها.

التعبير السلوكي: ويشير إلى الأساليب السلوكية التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته والتي متاحة للملاحظة الخارجية.

وبميز كوبر سميث نوعين من تقدير الذات:

تقدير الذات الحقيقي: يوجد عند الأفراد الذين يشعرون بالفعل بأنهم ذو قيمة.

تقدير الذات الدفاعي: ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون أنهم غير ذوي ولكنهم لا يستطيعون الإعتراف.

بمثل هذا الشعور والتعامل على أساسه مع أنفسهم ومع الآخرين. وقد افترض في سبيل ذلك أربع مجموعات من المتغيرات كمحددات لتقدير الذات وهي النجاحات القيم الطموحات الدفاعات.

وإن نظرية كوبر سميث تتمحور حول اتجاه الفرد حول ذاته حيث يتسم هذا الاتجاه بقدر كبير من العاطفة حيث يعبر الفرد عن تقديره لذاته من خلال إعطاء وصف لها وكذلك السلوكيات التي تظهر من خلال تفاعله مع المحيط الذي يعيش فيه. (بوزيان، وآخرون، 2018، ص50، 49) **3.6. نظرية "زيلر" (1973):**

نالت أعمال "زيلر" شهرة أقل من سابقتيها وحظيت بدرجة أقل من الشيع والانتشار وهي في نفس الوقت أكثر تحديدا وأشد خصوصية بحيث يرى زيلر أن تقدير الذات ما هو إلى البناء الاجتماعي لذات ويصفه كذلك بأنه تقدير الذي يقوم به الفرد لذاته ويلعب دور المتغير الوسيط أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي (نوش، 2016 ص37)

مما سبق نستنتج العديد من نظريات التي تحدثت عن تقدير الذات وذكرنا أهمها وأن كل نظرية تحدثت عن تقدير الذات بنظرة مختلفة، كما نظرية روزنبرج تقول أن تقدير الذات هي تقييم الفرد لذاته من خلال المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي وقد اهتم روزنبرج بتقييم المرهقين لذواتهم وركزا علي دور الأسرة في تقدير الفرد لذاته وعلي أهمية تقدير الذات الذي تكون في الوسط الأسري وعلاقته بالسلوك الاجتماعي للفرد مستقبلا. وأن نظرية كوبر سميث يقول أنه ظاهرة أكثر تعقيدا لأنها تتضمن كلا من تقييم الذات ورد الفعل والاستجابات الدافعية كذلك اعتبر سميث أن تقدير الذات عبارة عن حكم يصدره عن نفسه من خلال الاستجابات التي تصفه. وأن نظرية زيلر انه هو البناء الاجتماعي لذات ويصفه كذلك بأنه تقدير الذي يقوم به الفرد لذاته

7. أهمية تقدير الذات:

تأتي أهمية تقدير الذات من خلال ما يصنعه الفرد لنفسه ويؤثر بوضوح في تحديد أهدافه واتجاهاته واستجاباته نحو الآخرين ونحو نفسه، ما جعل العديد من المنظرين من مجال الصحة النفسية إلى تأكيد أهمية تقدير الذات في حياة الأفراد، وكان "فروم" أحد الأوائل الذين لاحظوا الارتباط الوثيق بين تقدير الشخص لنفسه ومشاعره نحو الآخرين وأن تقدير الذات المنخفض يعتبر شكلا من أشكال العصاب. (فادية كامل حمام، 2010، 81)

ويقول عبد الرؤوف (1985) أن الذات هي أساس التوافق بالنسبة للفرد، وأن الانسان يسعى الى تحقيق ذاته عن طريق اشباع حاجاته المختلفة دون حدوث تعارض مع متطلبات وظروف البيئة المحيطة به، ويمدى نجاح الفرد في تحقيق هذا التوازن ينمو لديه تقدير موجب لذاته بدرجة مرتفعة. (نفس المرجع:82)

ويختلف الافراد في تحقيق هذا التوازن مما يعمل على اختلاف تقدير الذات لديهم، وهو ما يؤدي إلى التقدير المرتفع أو المنخفض للذات، ولا يظل تقدير ثابت عبر المواقف المختلفة بل انه يختلف باختلاف المواقف، إذ يتأثر بالظروف البيئية فيكون تقدير الذات ايجابيا إذ كانت مثيرات البيئة ايجابية، وتحترم الذات الانسانية وتكشف عن قدراتها وطاقاتها وتجارب فيها عوامل الشعور بالإحباط، أما إذا كانت البيئة المحيطة فإن الفرد يشعر بالدونية ويسوء تقديره لذاته. (نفس المرجع:82)

مما سبق نستنتج أن الحاجة الى تقدير الذات شعور موجود عند كل فرد والجزء الأكبر من سلوكنا يكون بسبب النظرة التي نعطيها لأنفسنا وكيفية تأثير هذا السلوك على ذاتنا، حيث يؤدي تقدير الذات المتدني إلى جعل حياة شاقة ومؤلمة مما يؤدي الي إصابة الأشخاص بالاضطرابات النفسية في حين أن الأشخاص الذين يمتلكون تقديرا عاليا لذواتهم يشعرون بالسعادة والتقبل والثقة فتقدير كل شخص لذاته يؤثر في أسلوب حياته وطريقة تفكيره وعمله ومشاعره نحو آخرين.

8. العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

أورد "أحمد عكاشة" مجموعة من العوامل التي تؤثر في الذات والتي تؤدي إلى تقدير ذات مرتفع أو منخفض لدى الافراد، وهي:

1.8. الرعاية الأسرية: حيث يحتاج الطفل في مراحل نموه المختلفة إلى جو أسرى هادئ ومستقر وأيضا للتقبل في جو أسرته والمجتمع فقد يؤدي شعوره بالرفض لتكوين مفهوم خاطئ عن ذاته وتقديره له.

2.8. العمر والجنس: يعتقد جون سوليفان أن البيئة التي تشعر المراهق بفقدان السند والحرمان والإحباط فهذه البيئة تولد القلق لدى المراهقين وتؤدي بشكل خطير لتهديد مفهومه وثقته بذاته واحترامه لها.

3.8. المدرسة: ولها دور كبير في تقدير الطفل لذاته حيث يكون تأثيرها في تكوين تصور الطفل عن ذاته واتجاهاته نحو قبولها أو رفضها كما أن لنمط النظام المدرسي والعلاقة بين المعلم والتلميذ يؤثر تأثرياً مهماً على مستوى مفهوم التلميذ عن نفسه.

4.8. عوامل ناشئة عن المواقف الجارية: ويتمثل ذلك في العيوب الجسمية وضآلة النجاح والفشل والشعور بالاختلاف عن الغير والترفع أو الرفض من قبل الآخرين وصرامة المثل والشعور بالذنب. (احمد قمر، 2015، ص 37، 38)

مما سبق نستنتج العوامل المؤثرة أو أسباب تقدير الذات التي تطرقنا لها هي أسباب مهمة في تكوين تقدير الذات للفرد وينشأ تقدير الذات سليم ونرى السبب الرئيسي هو الرعاية الأسرية لأن هي العالم الأول للفرد.

خلاصة الفصل:

كنتيجة لهذا الفصل فإن تقدير الذات يعبر عن حكم الفرد عن ذاته من خلال تفاعله في مختلف المجالات الشخصية والاجتماعية والتي حددها مختلف النظريات، وعليه فكلما كان تقدير الفرد لذاته في صورته الايجابية فسيكون له ثقة جيدة والعكس كلما كان تقديره سلبياً في ذاته يكون هناك نقص في الثقة.

الفصل الثالث: قلق الامتحان.

تمهيد

1.القلق.

1.1. مفهوم القلق.

2.1. أنواع القلق.

3.1. أسباب القلق.

4.1. أعراض القلق.

2. قلق الإمتحان.

1.2. مفهوم قلق الإمتحان.

2.2. أنواع قلق الامتحان.

3.2. أسباب قلق الامتحان.

4.2. أعراض قلق الامتحان.

5.2. مكونات قلق الامتحان.

6.2. النظريات المفسرة قلق الامتحان.

7.2. قياس قلق الامتحان.

8.2. الإجراءات البيداغوجية لمواجهة قلق الامتحان.

خلاصة الفصل.

تمهيد:

يعتبر القلق حالة نفسية مضطربة تؤثر على توازن الفرد الفيزيولوجي نتيجة شعوره أو توقعه التهديد لعضويته أو مصالحة، وللقلق أنواع عديدة منها: القلق الاجتماعي قلق الموت، ... ولكن نظرا لخصوصية بحثنا المنصب في الميدان المدرسي سنركز على نوع من أنواع القلق العام الذي ستمثل في قلق الامتحان والذي يمس فئة التلاميذ المتمدرس في فترة إجراء الامتحانات فهو قلق موقفي قد يتسبب في الرسوب أو الفشل المدرسي.

وعليه سنتطرق في هذا الفصل إلى تعريف القلق بصفة عامة وتعريف قلق الامتحان بصفة خاصة، ثم أهم النظريات المفسرة له، كذا أنواعه، مكوناته، أسبابه، قياسه وأخيرا الإجراءات البيداغوجية لمواجهة قلق الامتحان.

1. القلق:

1.1. مفهوم القلق:

يعرفه أحمد محمد عبد الخالق: هو إنفعال غير سار وشعور بالتهديد والهم وغياب الراحة والتوتر وهو خوف مستمر لا يظهر له سبب موضوعي وعادة ما يتعلق بالمجهول والمستقبل، كما يتضمن إستجابة مفرطة لمواقف لا تعني خطرا حقيقيا والتي تكون في الحياة اليومية العادية. (محمد عبد الخالق، 1997، ص14).

يعرفه أحمد عكاشة: هو شعور غامض غير سار بالتوجس والخوف والتحفز والتوتر المصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي يأتي على شكل نوبات متكررة، وشعور بفراغ بغم المعدة وضيق التنفس وشعور بنبض القلب وصداع وكثرة الحركة. (عكاشة، 1997، ص107).

يرى دولار دوميلر: أن القلق مشاعر بغيضة مشابهة للخوف، يظهر دون تهديد خارجي واضح، وقد يكون القلق حالة سيكولوجية أولية، أو عرضا مرض جسمي ضماني أو حالة مرضية. كما يعتبر حامد زهران: القلق بأنه حالة توتر شامل ومستمر، نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث أو يصحبها خوف غامض وأعراض نفسية جسمية. (طه عبد العظيم حسين، 2007، ص14).

كما يعرفه الغولي: بأنه خبرة وجدانية مقدرة يمكن وصفها بأنها حالة من التوتر والإضطراب وعدم الاستقرار والخوف وتوقع الخطر. (إبراهيم عبد الخالق، 2013، ص42).

حسب قاموس مصطلحات علم النفس: هو عبارة عن ضيق يتميز بإحساس بالخوف لكنه مصحوب بالاختناق الضيق المؤلم وخفقان القلب، وأنواع عديدة من الاضطرابات الفسيولوجية (خلافي نورية-2016: 21، 22).

نستخلص من خلال التعاريف السابقة أن القلق نوع من الاضطرابات النفسية يعرقل أداء الفرد فكريا وعمليا ويظهر بأشكال مختلفة كالخوف، التوتر، وتكون اعراضه نفسية جسمية وهو نقطة بداية الاضطرابات النفسية.

2.1. أنواع القلق:

هناك العديد من الأنواع الخاصة بالقلق:

* القلق العادي:(السوي)

هو عبارة عن قلق عام يمر به كل الناس من خلال حياتهم اليومية مثل قلق الأم نحو مرض طفلها وقلق الطالب قبل الامتحان، إن هذا القلق يكون موضوعيا وسويا ويعزي إلى موقف معين يحدث بشكل حقيقي لمعظم الناس. (أديب محمد الخالدي، 2009، ص 129).

* القلق المرضي:(العصابي)

هو الخوف من دون مبرر موضوعي يطبع الشخص بطابعه مع وجود أعراض نفسية وجسدية شديدة ومتنوعة وسماء بعضهم القلق الهائم. (امل إبراهيم، 2013، ص 43)

* القلق المزمن:

وهذا يكون قلق مستمر، لدى الفرد وبصورة مبالغ فيها مما يجعل الفرد غير قادر على الاستقرار أو أداء عمله، وهذا ينعكس القلق في أداء الجسم لوظائفه، وهنا يصاب جسم الفرد بالعديد من الأمراض العضوية ويؤثر القلق المزمن على كافة أعضاء ووظائف الجسم. (محمد حسن غانم، 2005، ص 86-89)

من خلال ما سبق نلاحظ أن أنواع القلق متنوعة، فهناك السوي أو بما يسمى القلق العادي نجده عند أغلب الناس ويشعرون به في حياتهم اليومية، أما القلق المرضي أو العصابي يصاحبه أعراض نفسية وجسدية شديدة ويكون هذا القلق يصاحبه خوف بدون مبرر، أما النوع الأخير من أنواع القلق والذي يسمى بالقلق المزمن حيث يكون دائم ومستمر لدى الفرد بحيث يكون غير قادر على الاستقرار والمشاركة في النشاطات الإيجابية في حياته.

3.1. أسباب القلق:

تعدد أسباب القلق أهمها:

* العوامل الوراثية:

ان للوراثة دور كبير في حدوث القلق حيث اشارت الدراسات التي أجريت على التوائم حيث انهم يتشابهون في جهازهم العصبي الإرادي والاستجابة للمنبهات الخارجية والداخلية حيث ظهرت عليهم اعراض القلق وتشير الدراسات اننا 15% من أبناء واحوة مرضى القلق يعانون من نفس المرض

وان التوائم المتطابقة لديها نسبة القلق 50% وان 65% منهم يعانون من بعض اعراض القلق يعكس ما هو عليه الحال عند التوائم غير المتطابقة حيث ان نسبة انتشار القلق لديهم تصل الى 04% فقط، وعلى هذا نستنتج القائلون بهذا التوجه بان القلق يتطور نتيجة استعداد ناتج جزئيا عن وراثه جملة عصبه ذاتية شديدة الحساسية للضغط والتوتر. (راضي الوقفي، 1998، ص42)

* العوامل النفسية:

وتشمل في الاستعداد النفسي العام، والشعور بالتهديد الداخلي او الخارجي الذي تفرضه بعض الظروف البيئية بالنسبة لمكانة الفرد وأهدافه والتوتر النفسي الشديد والازمات والمتاعب او الحسائر المفاجئة والصدمات النفسية والعجز والنقص. (السلام زهران، 2001، ص48)

إضافة الى ما سبق هناك أسباب أخرى للقلق من بينها:

- الضغوط المدرسية والجامعية والعمل خارج المنزل وبين الأصدقاء البيئة الخارجية التي أصبحت ملوثة. (عبد الرحمن العيسوي، 2002، ص27)

مشكلات الطفولة والطرق الخاطئة في تنشئة الأطفال مثل القسوة والتسلط والحماية الزائدة وغيرها واضطراب العلاقات الشخصية مع الآخرين. (عبد الحميد محمد الشاذلي، 2002، ص116)

4.1. أعراض القلق:

* اعراض الجسدية:

وتشمل الضعف العام ونقص الطاقة والحيوية والنشاط والمثابرة وتأثر العضلات والنشاط الحركي الزائد والأزمات العصبية الحركية والتعب والصداع المستمر الذي يهدئه الأسبرين ويتسبب عرقا وعرق الكفين وارتعاش الأصابع وشحوب الوجه وسرعة النبض والخفقان وألم في الصدر وارتفاع في ضغط الدم واضطراب فتنفس وعسره وشعور بضيق الصدر.

* الأعراض النفسية:

وتشمل القلق العام والقلق على الصحة والعمل والمستقبل والعصبية والتوتر العام وعدم الاستقرار والشعور بعدم الراحة والحساسية النفسية الزائدة وعدم الاستقرار والخوف بصفة عامة والخوف الذي يصل إلى درجة الفزع والارتباك والتردد في اتخاذ القرارات والهلم والاكتئاب العابر والتشاؤم وانشغال بأخطاء الماضي وكوارث المستقبل. (منذر رضا، 2005، ص66. 67).

نستنتج أن أعراض القلق تنقسم إلى أعراض جسدية بعض أمراض الجلد والمفاصل وإرتفاع في ضغط الدم، وأعراض نفسية عدم الشعور بالأمن والراحة، عدم القدرة على التواصل الاجتماعي

2. قلق الإمتحان:

1.2. مفهوم قلق الإمتحان:

وقد ظهرت تسمية قلق الامتحان سنة 1952 على يد كل من سارسون وماندالر لوصف القلق في وضعية التقويم وقد وضع مقياسا له سمي بمقياس قلق الامتحان لسارسون. (قوارح وآخرون، 2013، ص79)

يعرفه أحمد محمد عبد الخالق: نوع من القلق المرتبط بالاختبار، بحيث يثير هذا الموقف الشعور بالخوف والهلم، وقد يؤثر وجوده بدرجات مرتفعة لتحسين الأداء أو خفضه، ويتولد نتيجة اتجاهات المعلمين والوالدين والزملاء، ويزداد لدى التلاميذ ذوي القدرة المنخفضة أكثر من ذوي القدرة المرتفعة، كما انه يساهم في تقديم أداء أفضل بالنسبة للاختبارات التي تكون بالاسترجاع الأصم أو الذاكرة الالية والعكس بالنسبة للاختبارات المرتبطة بمرونة التفكير. (محمد عبد الخالق، 1998، ص32)

يعرفه فيصل محمد خير الدين الزراد بأنه نوع من القلق المرتبط بمواقف الامتحان: وهو عبارة عن استجابة غير سارة لموقف الامتحان، يشعر فيها التلميذ بالتوتر والانزعاج والقلق، بحيث يثير موقف الامتحان الكثير من المخاوف والإحساس بالذنب وتهديد الذات، فيتأثر أداء التلميذ، وعادة ما يسوء مما ينعكس على مستوى التحصيل الدراسي له وقد يتسبب في خفض الدرجة المرجوة. (خير الدين الزراد، 2002، ص79)

يعرفه سبيلبيرجر قلق الامتحان بأنه سمة شخصية في موقف محدد ويتكون من الإنزعاج والانفعالية، ويعرف الإنزعاج بأنه اهتمام معرفي يتمثل في الخوف من الفشل بينما الحالة الانفعالية هي ردود أفعال الجهاز العصبي الاوثونومي وتمثل هذين المكونين "الانزعاج" و "الانفعالية" أبرز عناصر قلق الامتحان. (الداهري، 2005، ص207)

يعرفه القرعان 1995 على انه اضطراب يعاني منه المرء ينشأ عن تخوفه من الفشل او عدم حصوله على نتيجة مرضية خلال فترة الاختبار مما يؤدي الى عرقلت العمليات العقلية كالانتباه والمحكمة والتذكر.

هو نوع من القلق المرتبط بمواقف الامتحان حيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالانزعاج والانفعالية وهي حالة انفعالية وجدانية مكدرة تعترى الفرد في الموقف السابق للامتحان او موقف الامتحان ذاته وتتسم هذه الحالة بالشعور بالتوتر والخوف من الامتحان. (زهرا، 2000، ص 96) يعرفه فاروق السيد عثمان بأنه خبرة أليمة تهدد الذات فإن الأفراد الذين يمتلكون درجة عالية في سمة القلق يكونون أكثر تضررا في مواقف الامتحان. (فاروق السيد عثمان، 2001، ص 804) يعرفه لمعان الجلالى على انه حالة شعور الطالب بالتوتر وعدم الارتياح نتيجة حصول إضراب في الجوانب المعرفية والانفعالية ويكون مصحوبا بأعراض فسيولوجية ونفسية معينة قد تظهر عليه او يحس بها عند مواجهة لموقف الامتحان او تذكره له. (محمد الخالدي، 2009، ص 13) ويعرف كذلك بأنه حالة نفسية تتصف بالخوف والتوقع، أي أنه حالة انفعالية تصيب بعض الطلاب قبل واثناء الامتحانات مصحوبة بتوتر وتحتز وحدة انفعال وانشغالات عقلية سالبة تتداخل مع التركيز المطلوب أثناء الامتحان، مما يؤثر سلبا على المهام العقلية في موقف الامتحان. (ربيع والغول، 2007، ص 56)

من خلال التعاريف السابقة يتبين لنا أن قلق الامتحان هو ذلك الشعور والتوتر والخوف والانزعاج الذي يستثيره موقف الامتحان لدى التلاميذ وما يصاحبه من اضطرابات نفسية انفعالية وفيزيولوجية تعيق أداءه وتفكيره

2.2. أنواع قلق الإمتحان:

يمكن تصنيف قلق الامتحان من حيث تأثيره على مستوى أداء الفرد لواجباته ومهامه في الامتحان الى القلق الامتحان الميسر والمعسر:

* قلق الامتحان الميسر:

هو قلق الامتحان المعتدل ذو التأثير الإيجابي المساعد، الذي يعتبر قلقا دافعا يدفع الطالب للدراسة والاستذكار والتحصيل المرتفع، أي كلما كانت درجة القلق متوسطة وفي الحدود المعتدلة كان تأثيرها أقرب إلى التيسر.

وحسب "جينا أرمينداريز" 1998: فإن قلق الامتحان المعتدل، مع القدرة على التحكم في الانفعالات السالبة يؤديان إلى تحسين في الأداء. (محمد حامد زهران، 2000، ص 98)

*** قلق الامتحان المعسر:**

هو قلق الامتحان المرتفع ذو التأثير السلبي المعوق، حيث تتوتر الأعصاب ويزداد الخوف والإنزعاج والرغبة، ويستثير استجابات غير مناسبة، مما يعوق قدرة التلميذ على التذكر والفهم، ويربكه حين يستعد للامتحان، ويعسر أداء الامتحان. (محمد حامد زهران، 2000، ص 98) مما سبق نستنتج أن قلق الامتحان المرتفع (المعسر) يؤثر تأثيراً سلبياً على التحصيل الدراسي وفي أداء الامتحان بالمقارنة بالقلق المعتدل (الميسر) يساعد على الأداء وله تأثير إيجابي.

3.2. أسباب قلق الإمتحان:

يرى المهتمون في مجال الصحة النفسية والأخصائيون في المجال التربوي أن قلق الامتحان يعزي إلى العديد من الأسباب لعل من أبرزها التالي:

- 1- صعوبة الامتحانات والشعور بأن المستقبل يتوقف على الامتحانات.
- 2- الضغوط المباشرة، حين يتعرض الطالب للتهديد أو يواجه الفشل.
- 3- محاولة إرضاء الوالدين والمعلمين والمنافسة مع الرفاق.
- 4- اكتساب قلق الامتحان حين يقترن بمثيرات منفرة مثلاً لتقييم الاجتماعي السالب، والمصاحبات الفسيولوجية غير السارة.
- 5- نقص المعرفة بالموضوعات الدراسية.
- 6- نقص الرغبة في التفوق والنجاح.
- 7- وجود مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها أو مراجعتها قبل أو استدعائها في موقف الامتحان ذاته.
- 8- ارتباط الامتحان بخبرة فاشلة ومع تكرار مرات الفشل في حياة الطالب.
- 9- قصور الاستعداد للامتحان كما يجب.
- 10- التمرکز حول الذات ونقص الثقة بالنفس.
- 11- الاتجاهات السالبة لدى الطلاب والمعلمين والوالدين نحو الامتحانات.
- 12- الضغوط البيئية والأسرية لتحقيق مستوى طموح لا يتناسب مع قدرات الطالب.
- 13- خبرة المتعلم وتوقع الفشل ونقص السيطرة. (بولغيتي، 2022، ص 25)

مما سبق نستنتج أن قلق الامتحان يرجع إلى أكثر من سبب، قد يكون الطالب مصدر القلق، قد يكون من طرف الأسرة أو المدرسة بما فيها المعلم خاصة، وهذه الأسباب تكون مسببة في ظهور قلق الامتحان لدى التلميذ وفي منحه لأداء الامتحان بشكل جيد.

4.2. أعراض قلق الامتحان:

يعد قلق الامتحان من نوع قلق الحالة تميزا له عن قلق السمة من الاعراض التي تنتاب الفرد أثناء تعرضه لقلق الامتحان ما يلي:

- التوتر والارق وفقدان الشهية، وتسلب بعض الأفكار الوسواسية قبل وأثناء ليالي الامتحان.
 - كثرة التفكير في الامتحانات والانشغال قبل وأثناء الامتحان في النتائج المترتبة عليها.
 - تسارع خفقان القلب مع جفاف الحلق والشفتين وسرعة التنفس والعرق وألم البطن والغثيان.
 - الشعور بالضيق النفسي الشديد قبل وأثناء تأدية الامتحان.
 - الخوف والرغبة من الامتحان والتوتر قبل الامتحان. (نائل إبراهيم، 2008، ص62)
- من خلال ما سبق نلاحظ أن أعراض قلق الامتحان كثيرة ومتنوعة تختلف باختلاف الفروق الفردية، فهناك أعراض نفسية وأخرى جسدية، تظهر في المواقف الامتحانية وتختلف من طالب لآخر، وهذه الأعراض تربك الطالب وتعيقه عن المهام الضرورية لأدائه الجيد في الامتحان.

5.2. مكونات قلق الامتحان:

يشير المهتمون في هذا المجال إلى ان قلق الامتحان يتضمن مكونين أساسيين هما: المكون الإنفعالي والمعرفي، بالإضافة إلى هذين المكونين ظهرت بعض المكونات الأخرى لقلق الامتحان مثل: مكون الفسيولوجي.

* المكون المعرفي أو الانشغالي:

يعرفه "سبيلبرجر" 1980 بأنه اهتمام معرفي بالخوف من الفشل والانشغال المعرفي (العقلي) حول نتائج الإخفاق (الرسوب) ويتمثل في التأثيرات السلبية لهذه المشاعر على مقدرة الشخص على الإدراك السليم للموقف الاختباري والتفكير الموضوعي والانتباه والتركيز والتذكر وحل مشكلة، فيستغرقه الانشغال بالذات والشك في قدرته على الأداء الجيد والشعور بالعجز وعدم الكفاءة والتفكير في عواقب الفشل. (سليمة سايجي، 2012، ص77)

*** المكون الانفعالي:**

أو الانفعالية حيث يشعر الفرد بالضيق والتوتر والهلع من الامتحانات بالإضافة الى مصاحبة
 فسيولوجية وهذا يمثل حالة القلق، ويشير ليبرت وموريس بأنه يوجد عاملان لقلق الاختبار هما:
أ- الاضطرابية:

المكون العقلي الذي يؤثر على أداء الفرد، فهي المسؤولة عن تقليص الأداء لدى الفرد بما تبعته
 في كثير من الأحيان من استجابات لا تكون مناسبة.
ب- الإنفعالية:

رد الفعل المباشر للضغط النفسي الذي يستثيره الموقف. (درنان، 2018، ص 26)

*** المكون الفسيولوجي:**

يتمثل فيما يترتب على حالة القلق استثارة وتنشيط للجهاز العصبي المستقل " اللاإرادي"، مما
 يؤدي إلى التغيرات الفسيولوجية عديدة منها: ارتفاع ضغط الدم، انقباض الشرايين الدموية، وزيادة
 ضربات القلب، وسرعة التنفس والعرق.

ويصاحب هذه التغيرات ردود فعل جسدية مثل: ارتعاش الأيدي، الغثيان، الألم في الأكتاف
 والرقبة، الإغماء، جفاف الفم ارتباك المعدة. (سليمة سايحي، 2012، ص 80)

نستنتج مما سبق أن قلق الإمتحان لديه مكونين أساسيين هما المكون المعرفي والذي يتمثل في
 الاهتمام المعرفي بالخوف من الفشل والانشغال العقلي حول نتائج السلبية، والمكون الإنفعالي الذي
 يصاحبه شعور التلميذ بالضيق والتوتر من الامتحانات، والمكون الأخير وهو الفسيولوجي حيث
 يترتب عليه تغيرات فسيولوجية عديدة منها زيادة ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم.

6.2. النظريات المفسرة قلق الامتحان:

لأهمية موضوع قلق الامتحان وتأثيره على التلميذ في مساره الدراسي، تعددت عدة نظريات
 نفسية وتربوية حاولت دراسة هذه الظاهرة، ومن بين هذه النظريات نجد: النظرية التحليلية:
 يمثل القلق أحد المفاهيم الأساسية والمهمة في مدرسة التحليل النفسي، فيعرفه التحليليون على
 أنه حالة توتر تدفع الفرد للقيام بشيء ما، يزداد التوتر من خلال الصراع بين الهو والانا الأعلى في
 محاولة منهما للسيطرة على الطاقة النفسية وويصنفونه ل:

*** القلق الواعي:**

خوف من خطر أو مثير خارجي، ومستوى القلق فيه يكون مناسباً لدرجة التهديد.

*** القلق العصابي والقلق الأخلاقي:**

اللدان يظهران عن طريق التهديدات الراجعة لميزان القوى النفسية، حيث يرسل هذان النوعان من القلق إشارة لأننا مفادها أنه إن لم يتم اتخاذ الإجراءات الضرورية فالخطر سيزداد. (عبد الله محمد المرزوقي، 2008، ص 28)

*** النظرية المعرفية:**

يرى أصحاب هذه النظرية فالسي سارست وزملائه (1984/1981) أن الجانب المعرفي هو المسؤول عن نقص الأداء عند التلاميذ القلقين في وضعية التقويم، وبالرغم من أن الجانب الانفعالي عند التلاميذ القلقين لكن بشكل مختلف، هذا يعني أن الانفعالات عند التلاميذ القلقين تكون أقوى وأشد مما هي عليه عند التلاميذ غير القلقين.

وأكد أن تكرار الأفكار السلبية والإيجابية تتغير أثناء الإمتحان، وعدد العمليات المعرفية يتزايد شيئاً فشيئاً، هذا ما يجعل الأفكار السلبية بتوقع الفشل تطغى على تفكير التلميذ، فالتلاميذ القلقون يفكرون سلبا أثناء الامتحان عكس أولئك الذين لا يشكون من هذا الفشل. (فاخر عاقل، 1982، ص 65)

*** النظرية السلوكية:**

يرى السلوكيون أن الأفراد يستخدمون استراتيجيات تكيفية منها إيجابية ومنها سلبية لدى تفاعلهم مع الأوضاع المحيطة بهم وما تفرضه عليهم من ضغوط ومشكلات، وقلق الامتحان استراتيجية سلبية تتمثل في الاستجابة النفسي والجسدي من الوضع المثير تظهر في أنماط سلوكية متنوعة كزيادة إفراز الأدرينالين، البكاء وعدم القدرة على مسك القلم والكتابة. (نائل إبراهيم أبو عذب، 2008، ص 61)

*** نظرية القلق الحالة:**

سنتطرق أولاً الى تعريف حالة القلق وسمة القلق أولاً ثم ذكر ما جاء في هذه النظرية، فنجد أن حالة القلق هي حالة انفعالية غير سارة تتسم بمشاعر ذاتية من التوتر والكدر وتنشط الجهاز العصبي المستقل وتحدث حالة القلق عندما يدرك الشخص مثيراً معيناً أو موقفاً على أنه يمكن أن يحدث

الأذى أو الخطر أو التهديد بالنسبة له، وتختلف حالة القلق في الشدة وتتغير عبر الزمن من جهة أخرى نجد أن سمة القلق تشير إلى فروق فردية ثابتة نسبياً في الاستهداف للقلق بوصفه سمة في الشخصية ولا تظهر مباشرة في السلوك و لكن يمكن استخلاصها من تكرار ارتفاع حالة القلق لدى الفرد عبر الزمن وشدة الحالة. (فايد، 2001، ص 46-47)

* نظرية القلق الدافع:

تفسر هذه النظرية قلق الامتحان على أساس أن الدوافع المرتبطة لموقف الإمتحان تعمل على حث واستثارة الاستجابات المناسبة للموقف وقد تؤدي في النهاية إلى أداء مرتفع، ولهذا يعمل القلق كدافع لوظيفة استشارية للاستجابات المناسبة لموقف الامتحان، وأكد ثيلور و سنس في نظريتهما عن القلق الدافع أن شعور التلميذ بالقلق في الامتحان صفة حسنة تدفعه إلى تحسين أدائه فيحصل على درجات مرتفعة، أي أن الإنسان عندما يكون في موقف الإمتحان يشعر بالقلق الذي يحفز مهامه بنجاح. (سايحي، 2004، ص 73)

نستنتج مما سبق العديد من النظريات التي تحدثت على قلق الامتحان وذكرنا أهمها وأن كل نظرية تحدثت عن قلق الإمتحان بنظرة مختلفة أولهم النظرية التحليلية التي تنص على أن القلق حالة من توتر تدفع الفرد للقيام بشئ ما، نتيجة صراع بين الهو والأنا الأعلى لسيطرة على النفس، أما النظرية المعرفية تقول أن الجانب المعرفي هو المسؤول عن نقص الأداء عند التلاميذ القلقين في وضعية التقويم، والنظرية السلوكية تقول بأن قلق الإمتحان استراتيجية سلبية تتمثل في الاستجابة النفسي والجسدي من وضع المثير تظهر في أنماط سلوكية كالبكاء وعدم القدرة على مسك القلم والكتابة، أما نظرية قلق الحالة تنص على أن حالة القلق تختلف في الشدة وتتغير عبر الزمن وأن سمة لقلق تشير إلى فروق فردية ثابتة نسبياً في الاستهداف للقلق بوصفه سمة في الشخصية، أما نظرية قلق الدافع ترى أن شعور التلميذ بالقلق في الإمتحان صفة حسنة تدفعه إلى تحسين أدائه للحصول على درجات مرتفعة.

7.2. قياس قلق الامتحان:

نشطت البحوث التجريبية حول القلق منذ منتصف القرن العشرين بعد أن نشرت جانيت تايلور "1951" مقياس القلق الصريح.

وتركز الاهتمام في تلك الفترة على قياس القلق العام وخاصة في مرحلة الطفولة، إلا أن نايز وندر "1971" أوضح انه بجانب الامتحان الكبير الذي أبداه الباحثون بالقلق العام ظهر أيضا

الاهتمام النسبي بدراسة أنواع أخرى مثل: قلق الامتحان كشكل محدد من القلق المرتبط بمواقف التقويم والتقدير.

إذ تشير ليلي عبد الحميد إلى أن اهتمام العلماء بقياس قلق الامتحان يعود إلى أهمية هذا العامل الموقفى الذي يتدخل في درجة الفرد، ويؤثر في مواقف التقويم. وقد أعدت مقاييس عديدة لقياس قلق الامتحان وفي معظمها ذاتية التقرير ومن أشهر هذه المقاييس ما يلي:

- 1- تقرير ذاتي عن قلق المتحان.
- 2- استبيان ماندلر، سارسون لقلق الامتحان.
- 3- مقياس قلق الامتحان للأطفال وضعه سارسون.
- 4- مقياس قلق الامتحان من إعداد علي شعيب، ويتكون من خمسة عوامل هي: الخوف والرغبة من الامتحان، والضغط النفسي للامتحان، والخوف من الامتحانات الشفوية والصراع النفسي المصاحب للامتحان، والاضطرابات النفسية والجسمية المصاحبة للامتحان.
- 5- قائمة قلق الامتحان: ويعرف أحيانا باسم "مقياس الاتجاه نحو الامتحان" وضعه سييلرجر وآخرون، وقد أعدده باللغة العربية أحمد عبد الخالق، وأعدده أيضا نبيل الزهار وأعدده كذلك ماهر الهواري ومحمد الشناوي، وأعدته ليلي عبد الحميد، ويقاس الانزعاج والانفعالية، استخدم في عدة دراسات منها: دراسة عبد الله الصافي "2001"، ودراسة سيد محمود الطواب "1992".
- 6- اختبار القلق المدرسي للمرحلة الثانوية، من إعداد حسين الكامل، ويتكون من أربعة أبعاد هي: الأعراض الجسمية للقلق، وقلق الامتحان، وعدم الميل الدراسي، والقبول الاجتماعي.
- 7- مقياس قلق الامتحان، وضعه سارسون وأعدده باللغة العربية أحمد عودة، ومحمود عكاشة، ومحمود عوض الله، وحسن علام، وكذلك أعدده رشاد دمنهوري، ومدحت عبد الحميد.
- 8- مقياس سوين لسلوك قلق الامتحان.
- 9- فريد بين لقلق الامتحان وضعه ايزاك فريد مان وجاكوب بينداس، ومن مقاييسه الفرعية: الازدراء الاجتماعي والإعاقة المعرفية والتوتر.
- 10- مقياس الانزعاج- الانفعالية "حالة قلق الامتحان".
- 11- مقياس قلق الامتحان وضعه إبراهيم يعقوب "1994".
- 12- مقياس الامتحان وضعه رشاد دمنهوري، ومدحت عبد اللطيف "1990".

13- مقياس مثيرات قلق الامتحان من المواد الدراسية، وضعه صالح مرسي "1997".

14- مقياس قلق الامتحان، وضعه محمد حامد زهران "1997". (قادري، 2019، ص 49، 50)

8.2. الإجراءات البيداغوجية لمواجهة قلق الامتحان:

* تطوير قدرة الفرد على الفهم وحل المشكلات:

- إن فهم الذات والأخرين والأشياء يقدم وقاية ممتازة من القلق.
- معرفة الفرد بالعلاقات السببية بين الحوادث.
- فهم الذات الجسمية تحمي من القلق حول وظائف الجسم.
- التدرب على اتخاذ قرارات وحل المشكلات والتعامل مع المشكلات فالتعامل مع التوتر هو نوع من المشكلات.

- التدرب على كيفية طرح البدائل للمشكلات. (درنان، 2018، ص 21)

* مساعدة الفرد على الشعور بالأمن والثقة بالذات:

- تقديم المثيرات التي تؤدي للقلق والخوف بشكل تدريجي.
- تقوية الثقة بالذات على النحو التدريجي من خلال خبرة النجاح. (زهران، 2000، ص 203)

* التدرب على الإسترخاء:

- إن القلق والاسترخاء لا يمكن أن يحدث معا" وهذا ما يسمى بمبدأ البديل المتنافر"
- التدرب على التنفس بعمق وعلى إرخاء العضلات والشعور بالإسترخاء.
- هناك أساليب كثيرة للتدرب على الإسترخاء لكل مجموعة من مجموعة عضلات الجسم.
- يمكن أن يسبق الاسترخاء بخطوة تطلب فيها من الفرد أن يتخيل موقف مثيرا للقلق وبعد ذلك يقوم بالاسترخاء التي تعمل كمضاد لاستجابة القلق.
- من المفيد إعداد قائمة للمواقف المثيرة للقلق المراد تخيلها أثناء الاسترخاء. (درنان، 2018، ص

(22)

* الحديث الإيجابي مع الذات:

- تشجيع الأفراد على أن يتوقفوا عن استخدام التعليمات السلبية للقلق عندما يتحدثون مع أنفسهم.

- تشجيع استخدام عبارات إيجابية في الحديث مع الذات مثل " صحيح إنني منزعج ولن الأمور تسير على ما يرام، لا يوجد إنسان كامل، إن تعمل وتبذل جهداً أسهل من أن تقلق" أو يمكن استخدامه وحده أو مع الاسترخاء. (رضوان، 2002، ص 250)

*** تقديم مساعدة في الدراسة:**

- مراجعة المقرر والأعمال المنزلية قبل الامتحان بأيام.
- تطوير مهارات الدراسة الفعالة ومهارات الاستعداد للامتحانات.
- تقديم أدلة للدراسة تركز انتباه الطلبة على الجوانب المفتاحية. (الضامن، 2003، ص 228)

*** تشجيع التعبير عن الانفعالات " التفرغ الانفعالي":**

- إن تعبير الشخص عن انفعاله يعمل كمضاد لحالات القلق. من خلال اللعب وتمثيل الأدوار والسيكو دراما يمكن أن تحدث عملية تفرغ الانفعالي.
- إن رواية القصص طريقة فعالة للتعبير عن المشاعر. (درنان، 2018، ص 22)

*** تحسين عادات الدراسة السيئة:**

- تحميل الطلبة المسؤولية والاعتماد على النفس.
- تدريب الطلبة على إدارة وقت التعلم وتنظيمه وعدم تأجيله.
- تشجيع الطلبة على التساؤل والبحث والاستكشاف.
- تشجيع الطلبة على الاختبار والتقييم الذاتي المستمرين. (درنان، 2018، ص 22)

*** التدريب على مهارات الامتحان:**

الامتحان موقف تعليمي لا بد من الاهتمام به وإتباع أساليب فعالة عند المذاكرة له من أجل الحصول على مستوى مناسب من التحصيل والنجاح والتفوق، ومن هذا المنطلق المختصين في هذا المجال انه لا بد من اكتساب بعض المهارات وهي المهارات اللازمة لكل طالب يتقدم إلى الامتحانات وتسمى هذه المهارات " بمهارات الامتحان" ومن هذه المهارات ما يلي:

- مهارة المراجعة.
- مهارة الاستعداد للامتحان.
- مهارة أداء الامتحان. (زهرا، 2000، ص 287)

نظرا للإجراءات البيداغوجية السابقة نستنتج أن قلق الامتحان لا بد من وجود طرق وأساليب لتخفيف منه أو التخلص منه نهائيا من بين هذه الإجراءات العمل على تدريب الفرد على اتخاذ القرارات وحل المشكلات، تعزيز الثقة بالنفس وتحسين عادات الدراسة السيئة... الخ.

خلاصة الفصل:

من خلال المعطيات الواردة في هذا الفصل يمكننا نستنتج أن قلق الامتحان يعد من المشكلات العويصة التي تجر التلاميذ إلى نتائج وخيمة إذا ما كانوا جاهلين بكيفية التعامل أو التكيف معها، فيعتبر قلق الامتحان استجابة انفعالية غير سارة تتسم بالتوتر والانعاج والخوف، ويظهر على شكل جملة من الأعراض النفسية والفيزيولوجية، يمكن الاعتماد عليها في تشخيص هذه المشكلة بشكل واضح ودقيق، حيث يرجع قلق الامتحان لعدة أسباب منها ما هو متعلق بالتلميذ نفسه ومنها ماله علاقة بالمحيط الخارجي، سواء المدرسة أو الأسرة أو المجتمع.

الجانب الميداني

الفصل الرابع: منهجية الدراسة الميدانية

تمهيد.

1. الدراسة الاستطلاعية.
 2. منهج الدراسة.
 3. عينة الدراسة.
 4. مكان وزمان إجراء الدراسة.
 5. وسائل جمع البيانات.
 6. التقنيات الإحصائية المستخدمة.
- خلاصة الفصل.

تمهيد:

يعتبر الجانب الميداني (التطبيقي) جانبا هاما في البحوث ومكملا للجانب النظري ولكن بمعطيات كمية، فبواسطته يتمكن الباحث من التأكد من البيانات التي جمعها من الجانب النظري وذلك بالإجابة على إشكالية الدراسة واختبار الفرضيات وإعطاء صورة ملموسة للجانب النظري حيث سنتناول في هذا الفصل الدراسة الإستطلاعية، منهج الدراسة، عينة الدراسة، مكان وزمان إجراء الدراسة، وسائل جمع البيانات وكذا التقنيات الإحصائية المستخدمة.

1. الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة تمهيدية قبل التطرق للدراسة الأساسية لأي بحث علمي لما لها من دور في كشف الجو السائد داخل المؤسسة، وبالتالي تعتبر كخطوة أولى تهدف إلى أخذ فكرة عامة وشاملة من إمكانية وكيفية القيام بالدراسة وكذا فرصة للتأكد من مدى فعالية الوسائل المستخدمة في الدراسة، وذلك من حيث وضوح التعليمات والعبارات وطريقة الإجابة، ولقد تم إجراء هذه الدراسة في شهر أفريل على مستوى ثانوية عبد العزيز شريف بولاية الوادي، حيث قمنا باختيار العينة وكذا توزيع المقاييس مقياس تقدير الذات ومقياس قلق الامتحان على بعض التلاميذ، وذلك بهدف التأكد من مناسبة المقاييس من حيث وضوح العبارات وكذا معرفة مدى تجاوب التلاميذ مع المقاييس، حيث أسفرت هذه الدراسة عن وضوح وسهولة تعليمات وعبارات المقاييس في مجملها.

2. منهج الدراسة:

من المميزات الهامة في البحث العلمي مناهجه المتعددة قصد اكتشاف الحقائق والظواهر النفسية والاجتماعية وبحكم طبيعتها المعقدة، ولقد اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الإرتباطي الذي هو الأنسب لموضوعنا وذلك من أجل معرفة العلاقة الموجودة بين تقدير الذات وقلق الامتحان لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي، إذ يعرف على أنه طريقة عملية تقوم على الاقتراب من الظاهرة المراد دراستها، وجمع البيانات المتوفرة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة العلمية الدقيقة.

3. عينة الدراسة:

لدراسة أي ظاهرة تربوية أو إجتماعية أو نفسية نعتد أساسا على العينة المأخوذة من هذه الظاهرة، إذ أنه بدون عينة لا نستطيع دراسة أي مشكلة، وتعرف العينة بأنها جزء من مجتمع البحث و حجم العينة هو عدد عناصرها، كما يمكن تعريفها بأنها مجموعة من المشاهدات في المجتمع، وتهدف عينة الدراسة التعرف على الخصائص المجتمع الذي تمثله عينة الدراسة وهناك أنواع عديدة للعينات كل منها تناسب مع نوع المشكلة المراد دراستها وفي بحثنا إعتدنا على العينة الغرضية، لقد شملت عينة دراستنا بالتحديد تلاميذ المقبلين علي اجتياز شهادة البكالوريا ويتمثل عددهم الاجمالي في (40) تلميذ وتلميذة للموسم الدراسي 2024/2023 موزعين على ثانوية عبد العزيز شريف.

4. حدود الدراسة:

الحدود المكانية: لقد تمت الدراسة في ثانوية عبد العزيز شريف بولاية الوادي

الحدود البشرية: تشمل 40 تلميذ و تلميذة سنة ثالثة ثانوي تم اختيارهم بطريقة غرضية

الحدود الزمنية: كانت البداية بتوزيع مقياس تقدير الذات ل: " كوبر سميث" (1967) وتوزيع كذلك مقياس قلق الامتحان لسبيلبرجر المترجم من طرف حميد زهران 2000 على عينة البحث، في أواخر شهر أفريل سنة 2024.

5. وسائل جمع البيانات:

لجمع البيانات حول متغيرات دراستنا والتحقق من الفرضيات المطروحة، اعتمدنا على أداتان لجمع البيانات التي نحتاج إليها والمتمثلة في مقياسين: مقياس تقدير الذات لكوبر سميث" (1967) ومقياس قلق الامتحان لسبيلبرجر المترجم من طرف حميد زهران 2000.

مقياس تقدير الذات لكوبر سميث Cooper Smith: صمم هذا المقياس من طرف الأمريكي Cooper Smith سنة 1967 لقياس الاتجاه التقييمي نحو الذات في المجالات الاجتماعية والأكاديمية، العائلية والشخصية، ويحتوي هذا المقياس على صور مختلفة، صورة خاصة بالصغار والتلاميذ في المدرسة، وصورة خاصة بالكبار.

حيث قام (فاروق عبد الفتاح) بترجمة وتكييف هذه الصورة وطبقها في البيئة العربية عام 1981 والتي اعتمدنا عليها في الدراسة الحالية، وهو مقياس واسع الاستخدام في مجال البحوث العيادية والتربوية وفي مجال الممارسة، لأنه يتصف بجميع الخصائص السيكومترية للمقياس الجيد كالصدق والثبات والقدرة على التمييز. (السوقي احمد وفاروق عبد الفتاح، 1981، ص 8)

*** وصف المقياس:**

يتكون المقياس من 25 عبارة ويقابل كلا منها اختيارين (تنطبق) أو لا (تنطبق) ويحتوي على العبارات السالبة والموجبة، وقد تم إجراء بعض التعديلات بخصوصه بغرض تحويله الى مقياس الاتجاهات المبني على أساس رينسيس ليكرت لقياس الاتجاهات تم الاعتماد على ثلاث بدائل وهي (مؤيد، معارض، محايد) وتم حذف البند 18 لأن مضمونه لا يتناسب مع دراستنا فأصبح يحتوي على 24 عبارة

*** طريقة التصحيح:**

يتم تصحيح الإجابات التي يقدمها المفحوصين استنادا الى مفتاح التصحيح التالي:

- نعطي له درجة (3) عندما يجيب المفحوص "مؤيد".
- نعطي له درجة (2) عندما يجيب المفحوص "محايد".
- نعطي له درجة (1) عندما يجيب المفحوص "معارض".

ويتم جمع الدرجات التي يتحصل عليها المفحوص على جميع العبارات جمعا عاديا، ونحصل على الدرجة الكلية للمقياس.

*** حساب الصدق وثبات:****صدق وثبات استبيان تقدير الذات**

الثبات	الصدق
.630	0.79

يتضح من الجدول رقم (01) أن معامل الصدق والثبات المتحصل عليه الصدق 0.79. والثبات 0.630. وقد تم حساب معامل ثبات بطريقة ألفا كرونباخ وهي نسبة مرتفعا وعليه يمكن القول أن هذا المقياس ثابت.

*** مقياس قلق الامتحان:**

اختبار قلق الامتحان لسبييلبرجر "Speilberger" وهو يقيس درجة القلق كما يعد من أكثر المقاييس استخداما في البحث العلمي لأنه يتصف بجميع الخصائص السيكومترية للمقياس الجيد، إذ أنه يتميز بصدق وثبات عاليين.

وقد قام بترجمته وتعديله "محمد حامد زهران، 2000" تضمن في الأصل 93 بندا موزعة على ستة مقاييس فرعية، وهذا المقياس يحدد لنا بعدين أساسيين للقلق وهما القلق المنخفض (يمثل الفئة المتحصلة على الدرجات المنخفضة على المقياس) والقلق المرتفع (يمثل الفئة المتحصلة على الدرجات المرتفعة في المقياس). (زاهية خطار، 2008 ص 24)

تم إجراء بعض التعديلات على مقياس قلق الامتحان بما يناسب دراستنا بتقسيم عبارات المقياس حسب مراحل ثلاث " قبل الامتحان، أثناء الامتحان، بعد الامتحان" وتم الاعتماد على بدائل الآتية (موافق، محايد، معارض)

*** طريقة التصحيح:**

يتم تصحيح الإجابات التي يقدمها المفحوصين استنادا الى مفتاح التصحيح التالي:

- نعطي له درجة (3) عندما يجيب المفحوص "موافق".
- نعطي له درجة (2) عندما يجيب المفحوص "محايد".
- نعطي له درجة (1) عندما يجيب المفحوص "معارض".

ويتم جمع الدرجات التي يتحصل عليها المفحوص على جميع العبارات جمعا عاديا، ونحصل على الدرجة الكلية للمقياس.

حساب الصدق والثبات:

صدق وثبات استبيان قلق الامتحان:

قبل أداء الامتحان

الثبات	الصدق
.720	0.84

أثناء أداء الامتحان

الثبات	الصدق
.465	0.68

بعد أداء الامتحان

الثبات	الصدق
.551	0.74

يتضح من الجدول رقم (02) معامل الصدق والثبات قبل الامتحان، أثناء الامتحان، بعد الامتحان، وقد تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وهذا يعني أن مقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات فهذه المعاملات مرتفعة بالقدر الذي يسمح لنا بقبولها واعتبار مقياس ثابت.

6. التقنيات الإحصائية المستخدمة:

معامل الارتباط بيرسون: تم استخدامه لدراسة العلاقة بين المتغيرين.

خلاصة الفصل:

من خلال هذا الفصل تم عرض كل خطوات الإجرائية التي اعتمدنا عليها في الدراسة، حيث عرضنا الدراسة الاستطلاعية، منهج الدراسة، عينة الدراسة، مكان وزمان اجراء الدراسة، وسائل جمع البيانات وكذا التقنيات الإحصائية المعتمدة في الدراسة.

الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج

تمهيد.

1. عرض ومناقشة نتائج الفرضيات.

1.1. مناقشة الفرضية الإجرائية الأولى.

2.1. مناقشة الفرضية الإجرائية الثانية.

3.1. مناقشة الفرضية الإجرائية الثالثة.

2. مناقشة الفرضية العامة.

3. توصيات.

تمهيد:

يتناول هذا الفصل عرض ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية، كما أفرزتها المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها بعد تطبيق مقياس تقدير الذات ومقياس قلق الامتحان على عينة الدراسة والمتمثلة في تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، حيث اعتمدنا على معامل بيرسون في حساب العلاقة بين المتغيرين، وهذا لمعرفة مدى تحقق كل فرضية في فرضيات الدراسة أو عدم تحققها.

1. عرض ومناقشة نتائج الفرضيات.

1.1. مناقشة الفرضية الإجرائية الأولى:

بغرض معالجة الفرضية الإجرائية الأولى للدراسة والتي تنص على أنه توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق ما قبل الامتحان وتقدير الذات لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي، وبغرض معالجة هذه الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول رقم (01): يوضح قيمة معامل الإرتباط بين قلق ما قبل الامتحان وتقدير الذات

المؤشرات المتغير	العينة	معامل الإرتباط	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
قلق ما قبل الامتحان	40	0.255	0.113	غير دالة
تقدير الذات				

من خلال الجدول رقم (01) يتضح أن قيمة معامل الإرتباط بين قلق ما قبل الامتحان وتقدير الذات مقدرة ب: (0.255) وهي قيمة غير دالة إحصائياً حيث أن مستوى الدلالة يقدر ب: (0.113) وهو أكبر من (0.05)، وهذا يعني أن التغير في قلق ما قبل الامتحان لا يتبعه تغير في تقدير الذات وهو ما ينفي صحة الفرضية الإجرائية الأولى، حيث أن الأشخاص ذوي تقدير الذات المرتفع لديهم قدرة عالية على تحمل الإحباط و يتمتعون بالقدرة على التحكم الانفعالي في الذات كما أن لديهم الوعي الكامل بالإمكانيات والقدرات وتقبل نقاط القوة وزيادتها ومعرفة نقاط الضعف ومحاولة التغلب عنها فهم لديهم القدرة على النجاح الدراسي والتفوق مقارنة بالأشخاص ذوي تقدير الذات المنخفض حيث يتسمون بالخجل ومتشائمون يخافون من المنافسة و التحديات ويفتقرون الى قبول الذات وهذا ما يتفق مع ما توصلت إليه دراسة " كوبرسيتش " الى أن المراهقين ذوي تقدير الذات المرتفع يتميزون بقدراتهم العالية على الإنجاز الأكاديمي ولديهم الرغبة في التعبير عن آرائهم متفائلين نحو قدراتهم مقارنة بالمراهقين ذوي تقدير الذات المنخفض.

حيث أن لا توجد علاقة بين تقدير الذات وقلق ما قبل الامتحان، فهذا الأخير تكون لديه جميع جوانب الشخصية المتكاملة والمتكافئة من ثقة بالنفس والوعي والقدرة على تحمل المشاكل، إلا أنه قد يواجه قلق ما قبل الامتحان وذلك يرجع الى عدم إستعداده للإمتحان ومذكراته له أو يرجع إلى بعض المشاكل الأسرية أو الاجتماعية أو الاقتصادية كما جاءت "دراسة شعيب 1987" تختلف مع دراستنا حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على

علاقة قلق الامتحان وبعض المتغيرات الأخرى لطلاب وطالبات الثانوية العامة حيث توصلت هذه الدراسة إلى أن قلق الأمتحان لدى المستويات الإقتصادية والاجتماعية المرتفعة أقل من درجة قلق الامتحان لدى طلاب المستويات الإقتصادية والاجتماعية المنخفضة

2.1. مناقشة الفرضية الإجرائية الثانية:

بغرض معالجة الفرضية الإجرائية الثانية للدراسة والتي تنص على أنه توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق أثناء الامتحان وتقدير الذات لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي، وبغرض معالجة هذه الفرضية تم إستخدام معامل الارتباط بيرسون، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول رقم (02): يوضح قيمة معامل الإرتباط بين قلق أثناء الامتحان وتقدير الذات

المؤشرات المتغير	العينة	معامل الإرتباط	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
قلق أثناء الامتحان	40	0.180	0.268	غير دالة
تقدير الذات				

من خلال الجدول رقم (02) يتضح أن قيمة معامل الإرتباط بين قلق أثناء الامتحان وتقدير الذات مقدرة ب: (0.180) وهي قيمة غير دالة إحصائياً حيث أن مستوى الدلالة يقدر ب: (0.268) وهو أكبر من (0.05)، وهذا يعني أن التغير في قلق أثناء الامتحان لا يتبعه تغير في تقدير الذات وهو ما ينفي صحة الفرضية الإجرائية الثانية، ومنه نستطيع القول أنه لا توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق أثناء الامتحان وتقدير الذات لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي، حيث اتفقت دراسة رباب عبد الفتاح أبوليل محمد (2019) والتي نصت على عدم وجود علاقة بين القلق و تقدير الذات لأن كل فرد ينظر إلى نفسه بطريقة ما، فالبعض يشعرون بنقص إتجاه أنفسهم مقارنة بالأفراد الاخرين الذين يتمتعون بثقة بالنفس، وبالتالي ينعكس ذلك على سلوكهم فتصدر منهم تصرفات من بينها عدم تحمل الإحباط والتأثر بتجارب الفاشلة و ضعف القدرة على التحكم الانفعالي ، أي بمعنى أن تقدير يختلف من مراهق إلى آخر ومن ذكر إلى أنثى، وهذا ما جاءت به أنجل(engel) الذي توصل إلى وجود فروق بين الجنسين في تقدير الذات، حيث أن لا توجد أي علاقة بين تقدير الذات وقلق أثناء الإمتحان لدى التلميذ المتمدرس، وهذا الأخير قد تكون لديه جميع سمات ذوي تقدير الذات العالي من الثقة بالنفس، تحمل المسؤولية المواجهة وعدم الخوف، والتحكم الإنفعالي إلا أنه ينتابه الشعور بالقلق أثناء الإمتحان وهذا راجع إلى أسباب أخرى عديدة نذكر منها صعوبة المادة و عدم وضوح الأسئلة و تسلسلها، عدم الإستعداد الكافي والجيد للإمتحان قد يكون في حد ذاته سبب لشعور بالقلق في موقف الإمتحان وأيضاً حاجة التلميذ سنة

ثلاثة ثانوي للحصول على نتيجة محددة أي الوصول لعلامة معينة لدخول تخصص يريد دراسته في الجامعة مثل الطب أو المدارس العليا.

كما جاءت دراسات تتفق مع دراستنا من بينها دراسة غزال نعيمة وبن زاهي منصور "2014" التي تهدف عن الكشف على العلاقة الممكنة بين كل من قلق الإمتحان والدافعية للإنجاز وتكونت عينة الدراسة من 120 طالب وطالبة، حيث توصلت إلى عدم وجود علاقة بين قلق الإمتحان والدافعية للإنجاز.

كذلك من أسباب القلق أثناء الامتحان الضغوط البيئية وخاصة الأسرية لتحقيق مستوى طموح لا يتناسب مع قدرات التلميذ، وجود مشكلات عند التلميذ من تعلم المعلومات وتنظيمها أو مراجعتها وإستدعائها في موقف الإمتحان ذاته أي انه قد يعاني من النسيان، الإرتباك عند إعلان الملاحظ الوقت المتبقي للإمتحان مما يسبب له قلق وتوتر، تعرض التلميذ لتجربة فاشلة سابقا في أدائه للمادة ما مثل إجتيازه مادة الرياضيات سابقا و كان أدائه ضعيف جدا و في الفصل الثاني عند أدائه لهذه المادة يشعر بالقلق ونوع من الخوف و التوتر نتيجة لتجربته السابقة، كذلك الرعب الإنفعالي الذي يشعر به التلميذ بأن عقله صفحة بيضاء و أنه نسي ما ذاکر بمجرد الإطلاع على ورقة أسئلة الإمتحان.

كما اختلفت نتائج دراستنا مع دراسة روزنبرغ (1965) التي أبرزت وجود علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والعديد من المتغيرات على رأسها القلق.

3.1. مناقشة الفرضية الإجرائية الثالثة:

بغرض معالجة الفرضية الإجرائية الثالثة للدراسة والتي تنص على أنه توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق بعد الامتحان وتقدير الذات لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي، وبغرض معالجة هذه الفرضية تم إستخدام معامل الارتباط بيرسون، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول رقم (03): يوضح قيمة معامل الإرتباط بين قلق بعد الامتحان وتقدير الذات

المؤشرات المتغير	العينة	معامل الإرتباط	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
قلق بعد الامتحان	40	0.282	0.078	غير دالة
تقدير الذات				

من خلال الجدول رقم (03) يتضح أن قيمة معامل الإرتباط بين قلق بعد الامتحان وتقدير الذات مقدرة ب: (0.282) وهي قيمة غير دالة إحصائياً حيث أن مستوى الدلالة يقدر ب: (0.078) وهو أكبر من (0.05)، وهذا يعني أن التغير في قلق بعد الامتحان لا يتبعه تغير في تقدير الذات وهو ما ينفي صحة الفرضية

الإجرائية الثالثة، ومنه نستطيع القول أنه لا توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق بعد الامتحان وتقدير الذات لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي.

حيث يرتبط القلق بموقف الامتحان وليس بتقدير الذات عند التلميذ، كما تلعب الامتحانات دورا هاما في حياة التلاميذ و هي أحد أساليب التقييم الضرورية إلا أنها قد يرتبط بها ما يجعل منها مشكلة مخيفة ومقلقة ومن العوامل التي تسبب قلق الامتحان بعد ادائه هي إضطرابه حين مراجعته الإجابات مع زملائه، عدم توفيقه في الإجابة عن بعض الأسئلة، الخوف من أخطاء المصححين، ضغوط الأهل وتهديدهم بالعقاب إذا رسب ابنهم، خوف التلميذ من النتائج المنخفضة أو غير مرضية وهذا يزيد من مستوي قلقه بشكل كبير وإهتمامه المبالغ بالأخطاء التي ارتكبها أثناء الإمتحان ويشعر بقلق بشأن كيفية تأثيرها على درجاته.

2. مناقشة الفرضية العامة:

من خلال ما سبق فان الفرضية العامة والتي مفادها توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات وقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي غير محققة وهذا انطلاقا من نتائج مناقشة الفرضيات الإجرائية فبعد القيام بالمعالجة الاحصائية للبيانات باستخدام الحزمة الاحصائية spss للعلوم الاجتماعية توصلنا الى:

- لا توجد علاقة بين تقدير الذات وقلق قبل الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي
 - لا توجد علاقة بين تقدير الذات وقلق اثناء الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي
 - لا توجد علاقة بين تقدير الذات وقلق بعد الامتحان لدى تلاميذ سنة ثالثة ثانوي
- وعليه بما أن الفرضيات الاجرائية غير محققة فان افرضية العامة محققة بمعنى لا توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات وقلق الامتحان.

3. توصيات:

- * أن يكون في الثانويات أخصائيين نفسانيين وذلك من أجل التكفل بالمشاكل النفسية لتلاميذ.
- * حرص الأولياء والأساتذة على تشجيع التلاميذ وتخفيفهم على اجتياز الامتحان دون خوف أو توتر أو استخدام أسلوب الضرب أو التهديد أو العقاب.
- * ضرورة توفير الجو الملائم للتلاميذ في فترة الامتحان وتجنب الأساليب الضاغطة.
- * إعداد برامج إرشادية للوالدين للمساعدة في تقليص قلق الإمتحان لدى أبنائهم في مختلف المراحل التعليمية.
- * إجراء دورات تكوينية وتدريبية للأخصائيين النفسانيين ومستشاري التوجيه حول التقنيات الحديثة في مجال التكفل بحالات قلق الامتحان.
- * على جميع المؤسسات التربوية التكفل بالتلاميذ المقبلين على إجتياز امتحان شهادة البكالوريا لأنها فئة تتطلب التكفل بها والحرص على تلبية مطالبها وإرشادها والتخفيف من الضغوطات التي تعاني منها.
- * خلق الظروف المريحة أثناء تقديم الامتحانات والتي تعمل على تخفيف درجة الاضطرابات والقلق التي يعاني منها التلاميذ.
- * تنظيم برامج ودورات توجيهية لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي، لتعريفهم على الأساليب والطرق التي قد تساعدهم في مواجهة قلق الامتحان والعمل على تخفيفه.
- * إجراء دراسات مماثلة على مستويات دراسية أخرى مثل: إبتدائي ، متوسط.
- * دراسة مدى القدرة على تطبيق برامج إرشادية لمساعدة التلاميذ على السيطرة على حالات قلق امتحان البكالوريا.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

1. أحمد عيسى أنور (2015) تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني وقلق المستقبل وبعض المتغيرات الديمغرافية (دراسة ميدانية على طلاب جامعة دنقلا) بحث لنيل درجة الدكتوراه جامعة دنقلا.
2. أحمد محمد عبد الخالق 1997 الصدمة النفسية، مطبوعات جامعة الكويت، الكويت.
3. أحمد محمد عبد الخالق 1998، قلق الموت، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت.
4. أمال قادري 2018، 2019، علاقة تقدير الذات بقلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، مذكرة مكملة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر، تخصص علم النفس المدرسي، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة الشهيد حمه لخضر، الوادي.
5. إيلاس محمد (2014) تقدير الذات وعلاقته بقلق الإمتحان عند تلميذ السنة الثالثة ثانوي، رسالة استكمال المتطلبات الحصول على درجة الماجستير، جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان.
6. باكينكي حكيمه ورمضاني سارة، (2017) تقدير الذات وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهق الموهوب، مذكرة نيل شهادة الماستر، جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي.
7. بدر الدين حسب الرسول إبراهيم محمد، (2019) القلق وعلاقته بتقدير الذات لدى معتمدي المواد النفسية بمحلية الخرطوم بحري، بحث لنيل درجة الماجستير في علم النفس، جامعة النيلين.
8. بوزيان وردة وحملة سامية، (2018)، ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطالب الجامعي، نيل شهادة الماستر، جامعة 8 ماي 1945، قلمة.
9. حامد عبد السلام زهران (1995): علم النفس النمو الطفولة والمراهقة عالم الكتب، القاهرة، ط1.
10. حامد عبد السلام زهران، 2001 الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، الطبعة 3، القاهرة.
11. حسن محمد غانم 2005 الأمراض النفسية والعلاج الإسلامي، الطبعة 1، الإسكندرية، لورات.
12. الخالدي أديب محمد، 2009 الصحة النفسية النظرية جديدة، الطبعة 1، العراق، دار وائل.
13. خذايرية هاجر، 2019، 2018 قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي، مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر، تخصص علم النفس العيادي، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي.
14. خلافي نوريه 2017، 2016 قلق الامتحان وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى تلاميذ الرابعة متوسط، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم.
15. خيربي عمر 2020، 2021 تقدير الذات وعلاقته بقلق الامتحان لدي تلاميذ المرحلة الثانوي، مذكرة لنيل شهادة الماستر، تخصص علم النفس مدرسي، قسم علم النفس والفلسفة.
16. الداھري صالح حسن: مبادئ الصحة النفسية، الطبعة 1، مكتبة دار وائل، عمان الأردن، 2005.

17. راشد بن سالم الحجري سالم، (2011) فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تنمية تقدير الذات لدى المعاقين بصريا في سلطنة عمان، رسالة ماجستير، جامعة نزوي، عمان.
18. راضي الوقفي 1998، مقدمة في علم النفس، الطبعة 3، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان.
19. رضوان سامر جميل 2002 الصحة النفسية، الطبعة 1، دار المسيرة للنشر، عمان.ذ.
20. رقية بولغيتي، 2022، 2021 قلق الامتحان وعلاقته بالدافعية للإبجاز لدى تلاميذ طور الثالث ثانوي، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة أحمد دراية، أدرار.
21. سايح زوليخة (2015) علاقة تقدير الذات ووجهة الضبط بالتحصيل الدراسي، مذكرة استكمال متطلبات درجة الماجستير، جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان.
22. شتيح إنشراح 2016 الحرمان العاطفي وعلاقته بمستوي تقدير الذات لدى الطفل المسعف، مذكرة لنيل شهادة، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.
23. صايت نبيل رابح، 2021، 2022 قلق الامتحان و علاقته بفاعلية الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الليسانس في تخصص تربية خاصة وتعليم مكيف، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة أكلي محند أولحاج، البويرة.
24. الضامن منذر عبد الحميد 2003 الإرشاد النفسي، مكتبة الفلاح، الكويت.
25. عبد الحميد محمد الشاذلي 2001، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، الطبعة 2، المكتبة الجامعية، القاهرة مصر.
26. عبد الخالق رؤوف، أمال إبراهيم، 2013 قلق التفاعل، الطبعة 1، عمان، دار الصفاء.
27. عبد الرحمان عيسوي 2002، علم النفس العام، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان.
28. فادية كامل حمامة إغتراب النفسي وتقدير الذات لدي خريجات الجامعة العاملات والعاطلات عن عمل مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية المجلد الثاني العدد 2010.
29. فاروق السيد عثمان 2001 القلق وإدارة الضغوط النفسية، الجزء 16-17، الطبعة 1، دار الفكر العربي، القاهرة.
30. فيصل محمد خير الدين الزراد 2002 ظاهرة الغش في الامتحانات الأكاديمية لدى طلبة المدارس والجامعات، التشخيص وأساليب الوقاية والعلاج، دار المريخ، المملكة العربية السعودية.
31. فيوليت فؤاد إبراهيم (1998): دراسات سيكولوجية للنمو الطفولة والمراهقة، مكتبة زهراء الشرق للنشر، القاهرة.
32. قبالي عائشة وبن زيتون فريدة (2015) علاقة تقدير الذات بقلق الامتحان لدى المراهقين المتدمرس المقبل على شهادة التعليم المتوسط، مكملة لنيل شهادة الماستر، جامعة أكلي محند أولحاج البويرة.

33. قوارح محمد وحايبي عبد الرزاق 2013 مدى تأثير برنامج إرشادي جماعي مقترح في الحد من مشكلة قلق الإمتحان لدى عينة من تلاميذ سنة الرابعة متوسط، عدد 22، مجلة الدراسات لجامعة الأغواط، الجزائر.
34. لوصيف إيمان (2018) مستوي تقدير الذات لدى فئة تلاميذ ذوي صعوبات تعلم الكتابة، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، جامعة محمد خيضر بسكرة.
35. مجذوب احمد محمد أحمد قمر، (2015) تقدير الذات وعلاقته بالسلوك عدواني وقلق المستقبل وبعض متغيرات الديمغرافية، نيل شهادة الدكتوراه جامعة دنقلا أحمد عكاشة 1997 الطب النفسي المعاصر، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر.
36. محمد حامد زهران، الإرشاد النفسي للتعامل مع المشكلات الدراسية، عالم الكتب، 2000، القاهرة.
37. محمد حامد زهران 2000 الإرشاد النفسي المصغر للتعامل مع المشكلات الدراسية، الطبعة 1، عالم الكتب القاهرة " مصر".
38. محمد عبد الفتاح دويدار (1992) سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات الاجتماعي، دار النهضة العربية للنشر والتوزيع، الإسكندرية ط1.
39. مشعان ربيع الهادي والغول إسماعيل محمد 2007 المرشد التربوي ودوره الفعال في حل مشاكل الطلبة، الطبعة 1، دار الثقافة للنشر، عمان -الأردن.
40. مصطفى العيشاوي (1994) مدخل الى علم النفس ديوان المطبوعات اجتماعية الجزائر.
41. منذر رضا وفاء 2005، مشاكل طفلك النفسية، الطبعة 1، مكتبة الجمع العربي، عمان.
42. نائل ابراهيم ابو عزب (2008) فعالية برنامج إرشادي مقترح لخفض قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، العدد 99.
43. نبيل أحمد زايد (2003) الدافعية والتعلم مكتبة النهضة المصرية القاهرة، الطبعة الأولى، دراسات سابقة.
44. ننوش الحبيب وهراندي محمد، (2016)، الأمن النفسي وعلاقته بتقدير الذات في حصة التربية والرياضة لدى تلاميذ المرحلة الثانوي، نيل شهادة الماستر، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم.
45. يمينة درنان 2017، 2018 قلق الإمتحان وأثره على التحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، مذكرة لنيل شهادة الماستر تخصص علم نفس مدرسي، قسم العلوم الاجتماعية، جامعة بن خلدون، تيارت.

ملاحق

ملحق رقم (1):

مقياس تقدير الذات

أخي التلميذ، أختي التلميذة:

فيما يلي مجموعة من العبارات حول نفسك ضع علامة (X) داخل المربع المناسب الذي يبين مدى موافقتك على العبارات التي تصفك كما ترى نفسك، أجب عن كل عبارة سواء مؤيد أو محايد أو معارض

معارض	محايد	مؤيد	العبارات
			1 لا تضايقي الأشياء عادة.
			2 أجد من الصعب عليا أن أتحدث أمام مجموعة من الناس.
			3 أود لو أستطيع أن أغير أشياء في نفسي.
			4 لا أجد صعوبة في اتخاذ القرارات بنفسي.
			5 يسعد الآخرين بوجودهم معي.
			6 أتضايق بسرعة في المنزل.
			7 أحتاج وقتا طويلا كي أعتاد على الأشياء الجديدة.
			8 أنا محبوب بين الأشخاص من نفس سني.
			9 تراعي العائلي مشاعري عادة.
			10 لا أستسلم بسهولة.
			11 تتوقع عائلي مني الكثير.
			12 من الصعب جدا أن أضل كما أنا.
			13 تختلط الأشياء كلها بجياني.
			14 يتبع الناس أفكارني عادة.
			15 لا أقدر نفسي حق قدرها.
			16 أود كثيرا لو اترك المنزل.
			17 أشعر بالضيق من ذهابي الى الجامعة.
			18 إذا كان لدي شيء أريد أن أقوله فإنني أقوله عادة.
			19 تفهمني عائلي.
			20 معظم الناس محبوبين أكثر مني.
			21 أشعر عادة كما لو كانت عائلي تدفعني لعمل الأشياء.
			22 لا ألقى التشجيع عادة فيما أقوم به من الأعمال.
			23 أرغب كثيرا أن أكون شخصا آخر.
			24 لا يمكن للآخرين الاعتماد عليا.

ملحق رقم (2):

مقياس قلق الامتحان

يتضمن هذا المقياس مجموعة من العبارات حول ما تشعر به وما ينتابك من احساس قبل واثناء وبعد الامتحان.

وعليه اقرا كل عبارة من العبارات التالية بتاني وضع علامة (X) امام العبارة التي تراها/ ترينها مناسبة لحالتك وما يمثل مشاعرك واحاسيسك الحقيقية.

المحاور	الرقم	البنود	موافق	محايد	معارض
قبل الامتحان	1	انا لا أستطيع المراجعة ليلة الامتحان.			
	2	اتوقع الفشل في الامتحانات.			
	3	تنقصني الرغبة في النجاح والتفوق.			
	4	انا لا اعرف طريقة الاستعداد للامتحان.			
	5	انظر للامتحانات على انها تهديد دائم.			
	6	أكثر من استخدام المنبهات ايام الامتحانات.			
	7	الرجاء الى التخمين في الاستعداد للامتحان.			
	8	اشعر بحالة من نقص الاستقرار ايام الامتحانات.			
	9	انزعج بشدة عند اعلان جدول الامتحان.			
	10	من شدة خوئي من الامتحان اذاكر وانا في طريقي الى الامتحان.			
	11	عندما اراجع قبل دخول قاعة الامتحان اشعر ان المعلومات تبخرت تبخرت من راسي.			
أثناء الامتحان	1	بمجرد استلام ورقة الاسئلة أصاب بصداع شديد.			
	2	اعاني من النسيان عند قراءة الاسئلة لأول مرة.			
	3	اثناء ادائي للامتحان اعبت باي شيء امامي كالمسطرة.			
	4	ليس لدي صبر لمراجعة الإجابة.			
	5	من عيوي الاجابة المستعجلة والغير دقيقة.			
	6	أجد صعوبة في الاسئلة التي اجيب عنها.			
	7	الملل يجعلني اترك قاعة الامتحان بمجرد مرور نصف ساعة.			
	8	اخاف من الملاحظين والمراقبين في لجان الامتحان.			
	9	اعاني من عدم الاستقرار في مقعدي أثناء اداء الامتحان.			
	10	ارتبك عندما يعلن الملاحظ الوقت المتبقي للامتحان.			

			اشعر بنقص الثقة في نفسي اثناء الامتحان.	11	بعد الامتحان
			اتسرع في الاجابة خشية فوات الوقت.	12	
			بعد اداء امتحان اي مادة اشعر ان اجابتي لم تكن موفقة.	1	
			يزداد اضطرابي حين مراجعة الاجابات مع الزملاء.	2	
			بعد الامتحان أسئل كل يوم عن النتيجة.	3	
			تقلقني اخطاء المصححين.	4	
			أصعب الايام عندي هي ايام انتظار نتيجة الامتحان.	5	
			ارتبك بشدة عند الاعلان عن النتيجة.	6	