الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمه لخضر- الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم: علم النفس وعلوم التربية

قلق الامتحان في ظل جائحة كورونا لدى تلاميذ السنة ثالثة ثانوي

مذكرة مكملة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي

من إعداد الطالبة:

- غربي منال

إشراف الأستاذ:

د/ سواكر رشيد

لجنة المناقشة

الاستاذ	الرتبة	الصفة	المؤسسة الأصلية
قدوري خليفة	أستاذ محاضر - أ -	رئيسا	جامعة حمه لخضر بالوادي
سواكر رشيد	أستاذ محاضر - أ -	مشرفا ومقرر	جامعة حمه لخضر بالوادي
بن موسى عبد الوهاب	أستاذ محاضر - أ -	ممتحنا	جامعة حمه لخضر بالوادي

السنة الجامعية:2022/2021

شكر وتقدير

شكروتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

" وما توفيقي إلا بالله عليه توكلت وإليه أنيب"

صدق الله العظيم [سورة هود الآية 88]

أحمد الله أنه وفقني ومنحني القوة والشجاعة والصبرعلى تحمل أعباء هذا البحث، ثم أتقدم بالشكرالجزيل والامتنان الكثيرإلي عائلتي الكريمة خاصة

والدي العزيزين

وأتقدم كذلك بشكري الجزيل إلي الأستاذ المشرف " الدكتورسوكررشيد" ، الذي أكن له كل التقديروالاحترام الذي لم يبخل علي بتوجيهاته ونصائحه القيمة .

"أشكركل من ساعدني من قريب أوبعيد

وأخص بالذكرالصديقة الغالية " روميصاء نصرات

وتقدم بشكرالجزيل" ذكرى نسيب"

جزاهم الله كل خير

إهداء

إلي الذين اشترط الله مرضاته برضاهما

وأودع الرحمة والحب فيهما

والدي الكريمين ، أعز ما أملك في الوجود ،

الذين كان لهما الفضل وكل الفضل في تربيتي وتعليمي

إلي أجمل هدية قدماها لي :إخوتي و أخواتي صلاح الدين وقدس و بهاء الدين ومريم و ريتاج وإبراهيم

إلي كل الأهل و الأقارب .....

إلي كل من دعي لي بالتوفيق والثبات

ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلي الكشف عن مستوى قلق الامتحان في ظل جائحة كورونا لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي أجريت بثانويتي "امحمد التجاني– مفدى زكريا" بلدية البياضة ولاية الوادي خلال الموسم الدراسي: 2022/2021

تم إجراء الدراسة بالاعتماد على المنهج الوصفي، على عينة قوامها (80) تلميذ وتلميذة في السنة الثالثة ثانوي تم اختيارها بطريقة عشوائية بسيطة.

وذلك باستخدام مقياس قلق الامتحان تم حساب خصائصه السيكو مترية على عينة عشوائية بسيطة قوامها (30) فردا. من ثانوية " مفدي زكريا " ببلدية البياضة ولاية الوادي .

تم معالجة النتائج بالاستعانة بالحزمة الإحصائية –spss باستخدام الأساليب الاحصائية المتوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، واختبار "ت" .

وقد أسفرت الدراسة على النتائج التالية

* مستوى قلق الامتحان متوسط في ظل جائحة كورونا لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

*توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات قلق الامتحان في ظل جائحة كورنا بين الجنسين.

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات قلق الامتحان في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير الشعبة (علمي/ أدبي) .

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات قلق الامتحان في ظل جائحة كورونا بين العيدين وغير معدين.

Abstract:

The study aims to reveal the level of exam anxiety in light of the Corona pandemic among students of the third year of secondary school conducted in my high school “Mohamed Al-Tijani - Mufdi Zakaria”, the municipality of Al-Bayada, the state of the valley during the school season: 2021/2022 The study was conducted based on the descriptive approach, on a sample of (80) male and female students in the third year of secondary school, chosen in a simple random way. By using the exam anxiety scale, its psychometric characteristics were calculated on a simple random sample of (30) individuals. From "Mfdi Zakaria" High School in the municipality of Al-Bayada, Al-Wadi State. The results were processed using the statistical package spss - using the statistical methods arithmetic mean, standard deviation, and "t" test. The study resulted in the following results * The level of exam anxiety is average in light of the Corona pandemic among third year secondary students * There are statistically significant differences in the degrees of exam anxiety in light of the Corona pandemic between the sexes. * There are statistically significant differences in the degrees of exam anxiety in light of the Corona pandemic due to the division variable (scientific / literary). * There are statistically significant differences in the degrees of exam anxiety in light of the Corona pandemic between the two Eids and non-contagious

فهرس المحتويات

العناوين	الصفحة
شكر وتقدير	أ
إهداء	ب
ملخص الدراسة	ج
فهرس المحتويات	د
فهرس الجداول والملاحق	هـ
مقدمة	2
الجانب النظري **الفصل الأول : إشكالية الدراسة**	
1.الإشكالية	4
2الفرضيات	7
3.أهداف الدراسة	7
4.أهمية الدراسة	8
5.تحديد مفاهيم مصطلحات الدراسة إجرائيا	8
6.الدراسات السابقة	9
الفصل الثاني : قلق الامتحان	
تمهيد	20
1.تعريف قلق الامتحان	21
2.تصنيف قلق الامتحان	23
3.أسباب قلق الامتحان	24
4.مكونات قلق الامتحان	26
5.أعراض قلق الامتحان	27
6.نظريات المفسرة لقلق الامتحان	28

7.طرق التخفيف من قلق الامتحان	**31**
خلاصة الفصل	**34**
الفصل الثالث : جائحة كورونا	
تمهيد	**36**
1.تاريخ ظهور المرض	**36**
2.تعريف تعريف الجائحة	**37**
3.تعريف فيروس كورونا (كوفيد –19)	**37**
4.أسباب مرض كورونا	**38**
5.أعراض مرض كوفيد–19	**38**
6.طرق الوقاية من جائحة كورونا	**39**
7.تأثير قطاع التعليم والتدريب على جميع مستويات في ظل جائحة كورنا	**40**
8.الإجراءات الوقائية المتخذة في قطاع التعليم	**41**
خلاصة الفصل	**43**
الجانب الميداني **الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية**	
تمهيد	**45**
أولا: الدراسة الاستطلاعية	**45**
1.تعريف الدراسة الاستطلاعية	**45**
2. أهداف الدراسة	**46**
3.عينة الدراسة الاستطلاعية	**46**
4.أدوات الدراسة الاستطلاعية	**47**
ثانيا الدراسة الأساسية	**47**
1.منهج الدراسة الأساسية	**47**
2. حدود الدراسة الأساسية	**48**
3. مجتمع الدراسة الأساسية	**48**
4.عينة الدراسة الأساسية	**49**

5.الأداة المستخدمة	**49**
6.الخصائص السيكومترية للأداة الدراسة	**53**
7.الأساليب الإحصائية	**56**
خلاصة الفصل	**57**
الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة	
تمهيد	**59**
1.عرض ومناقشة نتيجة الفرضية العامة	**59**
2.عرض ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الأولى	**60**
3.عرض ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الثانية	**62**
4.عرض ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الثالثة	**63**
الاستنتاج العام	**66**
التوصيات والاقتراحات	**67**
قائمة المراجع	**69**
الملاحق	**74**

فهرس الجداول

رقم الجدول	العنوان	صفحة
1	مدة بقاء الفيروس بأماكن مختلفة	39
2	توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية	47
3	توزيع الكلي لتلاميذ لمجتمع الدراسة الأساسية	48
4	توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية	49
5	توزيع البنود على الأبعاد لمقياس قلق الامتحان	50
6	درجات بدائل مقياس قلق الامتحان	51
7	مستويات قلق الامتحان في مقياس الكلي	51
8	مستويات قلق الامتحان في مقياس فرعي (البعد)	51
9	فقرات مقياس قلق الامتحان التي تم تعديلها وفق آراء المحكمين	53
10	صدق المقارنة بين المجموعة العليا والدنيا علي مقياس قلق الامتحان	54
11	معاملات الاتساق الداخلي بين الابعاد والدرجة الكلية لمقياس قلق الامتحان	55
12	ثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس قلق الامتحان	56
13	توزيع درجات أفراد العينة على مستويات قلق الامتحان	59
14	يوضح الفروق في درجات القلق الامتحان لمتغير الجنس	61
15	الفروق بين قلق الامتحان تعزى لمتغير التخصص	62
16	الفروق بين قلق الامتحان بين المعيدين وغير المعيدين	63

فهرس الملاحق

رقم	عنوان الملاحق	الصفحة
1	مقياس قلق الامتحان في صورته الأولية	75
2	قائمة المحكمين لمقياس قلق الامتحان	79
3	مقياس قلق الامتحان في صورته النهائية	80
4	نتائج صدق وثبات مقياس قلق الامتحان	83
5	نتائج الدراسة الأساسية	83

مقدمة :

يعتبر القلق من أهم المشاكل التي يواجها التلاميذ والتي تظهر في أي وقت من أوقات العام الدراسي كلما أعلن المدرس عن اختبار أو امتحان وأكدت الكثير من الدراسات بأن القلق يؤثر على الفرد في مواقف الامتحان ويتمثل ذلك في شعوره بالتوتر والخوف والارتباك أثناء الاستجابة لمهام أداء الامتحان.

ولهذا قد اهتم العلماء والباحثين بظاهرة قلق الامتحان في علم النفس بفروعه التطبيقية ، وفي الارشاد النفسي الفردي والجماعي، مما أدى إلي توجه اهتمام الأخصائيين النفسانيين والمرشدين بقلق الامتحان بغية خفض مستواه إلي درجة مناسبة، لتحفز التلاميذ للدراسة، ولا تؤثر على مستواهم الدراسي.

وقد نصب اهتمام في هذا البحث إلي دراسة قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة ثالثة ثانوي في ظل جائحة كورونا، والذي يعتبر من المواضيع المهمة التي تؤثر سلبا أو ايجابا على التلاميذ، فالقلق الذي يعترى غالبية التلاميذ قبل وأثناء الامتحان هو امر طبيعي وسلوك عرضي مألوف مادام في درجاته المقبولة ومع تفشي فيروس كورونا الذي أدى الي تفاقم الضغوط النفسية التي عاني منها التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

وللحد من تفشي جائحة كورونا اتخذت الجزائر تدابير صحية تتعلق بتلاميذ المرحلة النهائية سعت الى الحرص على ارتداء الكمامات وتباعد تلاميذ ووضع محدد في قاعات الامتحان.

ونظر لأهمية الموضوع حاولت الدراسة الكشف عن مستوى قلق الامتحان في ظل جائحة كورونا لدى عينة من التلاميذ السنة الثالثة ثانوي حيث تتضمن جانبيين:

الأول نظري يشمل ثلاث فصول والثاني ميداني يشمل فصلين وتم التطرق في هذه الفصول إلي ما يلي:

الفصل الأول: في الجانب النظري تم تقديم موضوع الدراسة وتوضيح الإشكالية والفرضيات وأهداف الدراسة وأهمية الدراسة وتعرف على أهم المفاهيم الإجرائية وفي الاخير الدراسات السابقة.

الفصل الثاني: وهو الفصل الخاص بمتغير قلق الامتحان حيث تضمن تعريف قلق الامتحان ،تصنيف قلق الامتحان، مكونات قلق الامتحان، أعراض قلق الامتحان، النظريات المفسرة، وفي الأخير طرق تخفيف من قلق الامتحان.

الفصل الثالث: وهو الفصل الخاص بمتغير جائحة كورونا احتوى على تاريخ ظهور المرض، تعريف فيروس كورونا، تعريف جائحة كورونا، أسباب مرض كورونا، أعراض مرض كوفيد-19 ،طرق الوقاية من جائحة كورونا، تأثير قطاع التعليم والتدريب على مستويات في ظل جائحة كورونا، وفي الأخير الإجراءات الوقائية المتخذة في قطاع التعليم.

الفصل الرابع: فصل الإجراءات المنهجية لدراسة حيث تناول العناصر التالية:

بدء بالدراسة الاستطلاعية تعريفها وأهدافها، عينة الدراسة، أدوات الدراسة الاستطلاعية، ومن ثم الدراسة الأساسية والتي تحتوى على المنهج الدراسة، حدود الدراسة، عينة الدراسة، وذكر الأداة المستخدمة، الخصائص السيكو مترية، إضافة لذكر الأساليب الإحصائية المستعملة.

الفصل الخامس: وهو يضم عرض ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها من خلال الجداول المرفقة بداء من الفرضية العامة والفرضية الفرعية الأولى والثانية والثالثة.

وفي الأخير خلاصة العامة لنتائج الدراسة، وتقديم بعض التوصيات، قائمة المراجع والملاحق.

الجانب النظري

الفصل الأول: إشكالية الدراسة

الفصل الأول : إشكالية الدراسة

1. الإشكالية

2الفرضيات

3. أهداف الدراسة

4. أهمية الدراسة

5. تحديد مفاهيم مصطلحات الدراسة إجرائيا.

6. الدراسات السابقة

الإشكالية:

إن للتعليم أهمية بارزة في حياة المجتمعات بمختلف شرائحه وفئاته لما لهذا الأخير من دور مهم في المحافظة على تراث المجتمع ، كما أنها أداة من أدوات تقدم المجتمع وتطوره، ولا يمكن القول فقط بأن قضايا التعليم تستحوذ على اهتمام واسع النطاق ، بل أن مجمل الأطروحات لجميع قضايا المجتمع ومشكلاته تجد في مضامين التربية ومناهج التعليم الحل الأمثل لمعالجتها وتطويرها ، ولهذا يعتبر قطاع التربية وتعليم من أهم القطاعات التي يتأثر بها المجتمع نتيجة لما تلعبه المدرسة من تقدم المجتمع ورقيه، ومن هنا يكمن سر الاهتمام بها والذي ظل يتزايد ويفرض وجوده علي كل المستويات، باعتبارها أن التربية أساس التنمية الاقتصادية والاجتماعية. (زينب لعرابي، 2015، ص4)

يمر التعليم في مختلف الدول لا سميا الجزائر بثلاث مراحل أساسية بداء بالتعليم الابتدائي والتعليم المتوسط وتختتم بمرحلة التعليم الثانوي بحيث ينتهي كل مستوى منها بإجراء امتحانات في اخر السنة وفيه يقرر مصير التلميذ في إمكانية انتقاله للمرحلة الموالية، نظرا لأهميتها، بحيث تعتبر مرحلة التعليم الثانوي مرحلة مهمة وحاسمة في تقرير مصير التلاميذ باعتبارها تختم بامتحان البكالوريا.

تعد سنة ثالثة ثانوي بمختلف شعبها مهمة في حياة تلميذ فهي تنتهي بامتحان شهادة البكالوريا الذي يعد خطوة مهمة وجد حاسمة بالنسبة له، وتتمثل البوابة التي يدخل من خلالها التلميذ الي الجامعة والتي تعبر عن أفاقه المستقبلية، وتحدد دوره والمكانة التي سيحتلها في مجتمعه لهذا تسبب هذه الشهادة ضغطا كبيرا عليه من حيث ضرورة اجتيازها مما يجعله يقيم مواقف الامتحان علي أنه تهديد شخصي، وهو غالبا ما يكون متوترا وخائفا وانفعاليا ، فضلا عن التركز السلبي نتيجة خبرته لها التي تؤثر علي انتباهه و تتدخل مع تركيزه أثناء الامتحان. (سارة تيتة، صفاء عطاالله، 2017، ص 18)

وفي هذا السياق يعتبر القلق من الانفعالات الاساسية التي يتعرض لها طلاب البكالوريا وهو من الموضوعات التي تناولها الكثير من علماء النفس حتي اصبح موضوعا ذا تأثير

لا يستهان به علي حياة الفرد في مختلف جوانب حياته فالقلق يعد السمة المميزة للعديد من الاضطرابات النفسية والعصابية كما أنه من الوجهة الإيجابية الاخرى دعامة اساسية من دعامات الانجاز الانساني. (نيفين عبد الرحمن، محمد السيد بكر، 2014، ص 2)

ومن هنا يعد القلق من الموضوعات ذات اهمية كبيرة في الوقت الحالي، خاصة في عصرنا باعتباره عصرا للقلق فهو حالة نفسية وفسيولوجية تتركب من تضافر عناصر ادراكية وجسدية وسلوكية لخلق شعور غير سار يرتبط عادة بعدم الارتياح والخوف والتردد، ويشمل ما يعرف بقلق الامتحان الذي يلعب دورا مهما في تحصيل التلاميذ وأدائهم في موقف الامتحان.

حيث أن قلق الامتحان عملية انفعالية مكونة من جانب شعوري وجانب اخر لاشعوري أما الشعوري يتمثل بالخوف والعجز والتهديد واللاشعوري فيشمل عمليات معقدة ومتداخلة يعمل الكثير منها دون وعى وادراك الفرد لها.

حيث يعرف أحمد عبد الخالق قلق الامتحان: "يطلق عليه قلق التحصيل في بعض الاحيان وهو نوع من قلق الحالة المرتبط بمواقف الامتحان بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالخوف عند مواجهتها (نائل إبراهيم أبو عزب، 2008، ص 58)

ويعرفه جون (1985): قلق الاختبار بأنه حالة يمر بها التلاميذ نتيجة الزيادة في درجة الخوف والتوتر أثناء المرور بموقف الاختبار وكذلك الاضطراب في النواحي الانفعالية والمعرفية والفسيولوجية. (نائل إبراهيم أبو عزب،2008، ص 58)

وكذلك عرف في معجم علم النفس والتربية على أنه: حالة انفعالية تتميز بالخوف مما قد يحدث في المستقبل، وهي من خصائص مختلف الاضطرابات النفسية.

(فؤاد أبو حطب، محمد سيف الدين فهمي، 1984، ص14)

وتعد مختلف هذه الاضطرابات النفسية التي يعيشها المجتمع ناتجة عن التحولات الاقتصادية والسياسية و التربوية التي من شأنها التأثير فيها بشكل سلبي أو ايجابي، ولعل من بين هذه المستجدات ظهور جائحة كورونا أو ما يطلق عليها اسم "كوفيد 19"

الذي أثر على المؤسسات الدراسية في مختلف أنحاء العالم ، ونضرا لما لهذا الموضوع من أهمية في مجال التربية بحيث أنها ساهمت بشكل كبير في تأثير على التلاميذ بحيث قد تتضاعف مخاوفه وضغوطاته في الحالات الاستثنائية كتفشي الأمراض والجوائح مثل : جائحة كورونا التي فرضت علي التلميذ واقع مغاير لواقعه العادي ، وأصبح يواجه العديد من المخاوف الاضافية المختلفة والمتعلقة

بالجائحة والتي تتمحور حول عدم الحصول على الوقت الكافي و امكانية فهم الدروس وصعوبة الحصول عليها بما في ذلك من كثرة الدروس وعدم استيعابها وعدم القدرة علي تنظيمها وهذه بعض القضايا التي تدفع بالتلميذ الي دخوله في دوامة من التوتر والضغط والقلق من الامتحان بحيث يشعر التلميذ بعدم الارتياح والخوف من اجتياز الامتحان ويصاحب ذلك عدة أعراض نفسية تؤثر في تلاميذ مثل : الأفكار السلبية بالفشل ، صعوبة التركيز ،شعور بالتوتر أو العصبية، غثيان، فقدان شهية الأكل وغيرها .

وقد كشفت الكثير من الدراسات أن بعض الطلاب ينجزون أقل من مستوى قدراتهم الحقيقية في بعض المواقف.

وفي هذا الصدد نجد العديد من الدراسات التي تناولت متغير قلق الامتحان لدى طلاب البكالوريا منها دراسة " عبد العزيز مهيوب الوحش" (2009) بعنوان قلق الامتحان وأثره على التحصيل الدراسي لدى الطلاب الثالثة ثانوي، وتهدف هذه الدراسة إلي تبين أثر قلق الامتحان على التحصيل الدراسي لدى الطلاب الثالثة ثانوي لدى شعبتي العلمي والأدبي، وتبين أن مستوى قلق الامتحان يكون دافع للتحصيل أو يكون معوقا للأداء والتحصيل . (زينب لعرابي ،2015،ص5)

ونتيجة لذلك يمكن معالجة هذه المشكلة المتعلقة بدراسة موضوع قلق الامتحان في ظل جائحة كورونا ، ويمكن بذلك طرح تساؤلات الدراسة الحالية على النحو التالي :

التساؤل الرئيسي :

ما مستوى قلق الامتحان في ظل جائحة كورونا لدى عينة من تلاميذ الثالثة الثانوي ؟

ويتفرع عنه التساؤلات الجزئية التالية :

.- هل توجد فروق في درجات قلق الامتحان في ظل جائحة كورونا بين الجنسين لدى عينة من تلاميذ الثالثة الثانوي ؟

-هل توجد فروق في درجات قلق الامتحان في ظل جائحة كورونا لدى عينة من تلاميذ الثالثة الثانوي يعزى لمتغير الشعبة (علمي /أدبي) ؟

-هل توجد فروق في درجات قلق الامتحان في ظل جائحة كورونا لدى عينة من تلاميذ الثالثة الثانوي بين المعديين وغير المعديين ؟

2 / فرضيات الدراسة :

*يوجد مستوى معتبر من قلق الامتحان في ظل جائحة كورونا لدى عينة من تلاميذ سنة الثالثة ثانوي

*توجد فروق في درجات قلق الامتحان في ظل جائحة كورونا بين الجنسين .

*توجد فروق في درجات قلق الامتحان في ظل جائحة كورونا لدى عينة من تلاميذ ثالثة ثانوي يعزى لمتغيرات التخصص (علمي/ أدبي)

* توجد فروق في درجات قلق الامتحان في ظل جائحة كورونا بين المعديين وغير المعديين.

3/ أهداف الدراسة :

-يهدف البحث الحالي إلي دراسة قلق الامتحان في ظل جائحة كورونا لدى تلاميذ البكالوريا وتتجلي في ما يلي :

1) الكشف عن مستوى قلق الامتحان في ظل جائحة كورونا لدي تلاميذ البكالوريا
2) معرفة اذا كان هناك فروق بين التلاميذ السنة الثالثة ثانوي في درجات قلق الامتحان حسب متغير الجنس

3) معرفة اذا كان هناك فروق بين التلاميذ السنة الثالثة ثانوي في درجات قلق الامتحان حسب متغير الشعبة الدراسية (علمي ، أدبي) .

4) معرفة اذا كان هناك فروق بين التلاميذ السنة الثالثة ثانوي في درجات قلق الامتحان بين المعديين وغير المعديين

4/ أهمية الدراسة :

تتبع أهمية الدراسة من أهمية الموضوع الذي تطرقت اليه وهو: قلق الامتحان في ظل جائحة كورونا الذى يتعرض له تلاميذ سنة ثالثة ثانوي حيث ان المناخ الدراسي المحيط بالتلميذ وسرعة مجرياته وقرب شهادة البكالوريا قد تؤثر عليه ، ومن هنا

تستمد الدراسة أهميتها والتي تكمن في :

-تناولت موضوع قلق الامتحان الذي يعد إحدى المشكلات النفسية التي يعاني منها التلميذ وبالأخص الذي يجتاز امتحان شهادة البكالوريا ، والذي يعيق أداءه ويهدد مساره ومشروعه المهني ، خاصة في ظل جائحة كورونا وظهور هذا الفيروس ، حيث أصبح الوضع أكثر حساسية على تلاميذ البكالوريا .

-أهمية دراسة قلق الامتحان ومسبباته وأعراضه نظرا لانتشاره الواسع وتفشيه في الوسط التعليمي التربوي لدى كافة الفئات العمرية باختلاف التخصصات والمراحل العمرية في ظل جائحة كورونا.

-مساعدة الاساتذة وأولياء الأمور لتفادى قلق الامتحان .

5/ تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة اجرائيا :

نظرا لان المفاهيم الاساسية للدراسة لها اهمية كبيرة لما تحمله من دلالات ومقاصد واثر مباشر علي كل بحث ، لذا فأن هذا الاخيرة له خصوصيته التي تميزه عن غيره من البحوث فالمفاهيم المستخدمة في هذه الدراسة ما يلي :

1.5 : قلق الامتحان :

التعريف الاجرائي : هو القلق الناتج عن الحالة التي تصيب تلاميذ سنة الثالثة ثانوي قبل وبعد و أثناء أداء لامتحانات في ظل جائحة كورونا، ويتم الحصول علي قلق الامتحان بمؤشر المستوى علي مقياس قلق الامتحان المعتمد في هذه الدراسة .

2.5 تعريف جائحة كورونا: وهو الاسم الذي أطلقته منظمة الصحة العالمية للفيروس المسبب لمرض الالتهاب الرئوي الحاد والمعروف باسم (كورونا) والذي أعلنته منظمة الصحة العالمية جائحة عالمية، يؤثر المرض على الناس بشكل مختلف ،حيث تظهر معظم الحالات أعراضا خفيفة ، خاصة عند الأطفال والشباب. ومع ذلك فان بعض الحالات يمكن أن تظهر بشكل حاد وخطير ،حيث يحتاج حوالي 20بالمائة من المصابين للرعاية الطبية في المستشفى.

5.3. تلاميذ السنة الثالثة ثانوي : ونعي بهم تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الذين يزاولون دراستهم بالثانوية شهيد التجاني امحمد و ثانوية شهيد مفدى زكريا في شعبتي العلوم التجريبية وآداب وفلسفة خلال العام الدراسي الحالي 20023/2022

6/الدراسات السابقة المتعلقة بقلق الامتحان

لا يخلو بحث أكاديمي من دراسات سابقة له ، ومن بين أهم الدراسات التي أطلعت عليها والتي تتعلق بمتغير الدراسة نجد دراسات سابقة و هي كالتالي :

1-دراسة (غربي عبد الناصر، 2015) :

بعنوان برنامج إرشادي في ضوء نظرية "ألبرت أليس" العقلانية الانفعالية السلوكية في خفض قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. هدفت إلي معرفة فاعلية البرنامج الإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض مستوى قلق الامتحان لدى الفئات الأربعة المدروسة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي (ذكور، إناث، معيد ، غير معيد)، طبقت الدراسة على عينة قوامها (32) تلميذا وتلميذة ، تم اختيارها بطريقة قصدية ، واستخدام مقياس قلق الامتحان من إعداد الباحث، اعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي ذو تصميم عينتين ضابطة وتجريبية

و(03) قياسات (قبلي بعدي تتبعي) "تحليل التغاير"، ANCOVA وتحليل التباين الثنائي ANOVA"واختبار مان ويتني ، واختبار ويلك وكسون .

توصلت الدراسة للنتائج التالية : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان (بأبعاده الثلاثة) بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة، ومتوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي ، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان (بأبعاده الثلاثة) بين متوسطات درجات إفراد المجموعة التجريبية ، في القياس البعدي ، تبعا لمتغير الجنس وإعادة السنة والتفاعل بينهما . كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان (بأبعاده الثلاثة) بين نتائج القياس البعدي ، ونتائج القياس التتبعي ، للمجموعتين الضابطة و التجريبية.

2-دراسة(قبايلي عائشة، بن زيتون فريدة ،2015)

-بعنوان علاقة تقدير الذات بقلق الامتحان لدى المراهق المتمدرس المقبل على شهادة التعليم المتوسط.

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وذلك باختيار العينة بطريقة عشوائية عددها 175 تلميذ وتلميذة لموسم الدراسي 2014-2015. موزعين على متوسطتين تلاميذ متوسطة بوعزة أعمر ببلدية تاغزوت بولاية البويرة والبالغ عددهم 78 تلميذ وتلميذة ومتوسطة بن باديس الجديدة وعددهم 97 تلميذ وتلميذة واستخدام أداتان لجمع البيانات مقاسين مقياس تقدير الذات لكوبر سميت 1967مقياس قلق الامتحان لسبيلبرجر المترجم من طرف حميد زهران 2000 وبعد معالجة النتائج باستخدام التقنيات الاحصائية برنامج Spss، ومن الاساليب الاحصائية المعتمدة عليها هي معامل الارتباط بيرسون، اختبارt لعينتين متصلتين غير متجانسين.

توصلت نتائج الدراسة إلي :

-وجود علاقة عكسية قوية أي كلما ارتفع تقدير الذات انخفض قلق الامتحان أو العكس وبالتالي تحققت الفرضية أولى.

-تحققت الفرضية الثانية التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى المراهق المتمدرس المقبل على شهادة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الجنس .

تحققت الفرضية الثالثة التي تنص على وجود فروق دلالة إحصائية في قلق الامتحان لدى المراهق المتمدرس المقبل على شهادة التعليم المتوسط تعزى متغير الجنس وهذا راجع إلي أن الإناث أكثر إحساسا للمواقف الصعبة كالمواقف الامتحانية.

3-دراسة سارة تيتة،صفاء عطا الله (2016-2017)

بعنوان علاقة فاعلية الذات بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي:

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي وذلك باختيارها العينة بطريقة عشوائية بسيطة عددها 70تلميذ وتلميذة في السنة الثالثة ثانوي، باستخدام الأداة مقياس فاعلية الذات من إعداد (محمود كاظم محمود،2008) وكذلك مقياس قلق الامتحان من إعداد (عبد الناصر غربي، 2015)

وبعد معالجة النتائج باستخدام الحزمة الاحصائية spss باستخدام اختبار "ت" ومعامل الارتباط بيرسون.

توصلت نتائج الدراسة التالية إلي :

لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات وقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

لا توجد علاقة الارتباطية دلالة إحصائية بين فاعلية الذات و أبعاد مقباس قلق الامتحان (قلق استعداد ، قلق الأداء ، قلق انتظار النتيجة) لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

4-دراسة حورية قدوري (2018):

بعنوان دور مستشار التوجيه المدرسي والمهني في معالجة قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وذلك باختيارها للعينة بطريقة المسح الشامل لعينة البحث وشملت العينة عددها 30 مستشارا ومستشارة في التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني.

وذلك باستخدام الأداة مقياس ليكرث الثلاثي في الاستبيان، وبعد معالجة النتائج باستخدام معامل الارتباط ألفا كرونباخ وجمع بياناته باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss.

توصلت نتائج الدراسة إلي :

-أن المرشد التربوي يعمل على تحقيق النشاطات الإرشادية الأكاديمية والمهنية والنفسية التي تحقق النمو الشامل المتكامل لطلاب المرحلة الثانوية ودرجة مساهمة المرشد التربوي في المجال المهني قد بلغت 89% بينما يرى المرشدون أن درجة مساهمتهم في هذا المجال بلغت 91% ولهذا المحور يلاحظ أن الفرضية الفرعية الأولي تحققت في حدود البحث وبذلك يكون لمستشار التوجيه دور ملحوظ في معالجة قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي من التعليم الثانوي عبر جلسات الإرشادية.

-أظهرت النتائج بأن استجابات مستشاري التوجيه والإرشاد في معالجة قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي عبر التوجيه العام، تحققت في حدود البحث وبذلك يكون لمستشار التوجيه دور ملحوظ في معالجة قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي في التعليم الثانوي عبر التوجيه العام .

5-دراسة فايزة بوترة ، الزهرة الأسود،(2020) :

بعنوان قلق الامتحان وعلاقته ببعض المتغيرات لدى تلاميذ الثالثة ثانوي .

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وقد تكونت عينة الدراسة من 200 تلميذ وتلميذة طبق عليهم مقياس قلق الامتحان لـ دبار(2018) وللمعالجة الإحصائية استخدمت الباحثتان الأهمية النسبية للمفردة، واختبار (ت) لمعرفة الفروق، حيث أظهرت النتائج الدراسة إلي :

أن مستوى قلق الامتحان لدى عينة الدراسة مرتفع ، مع وجود فروق في مستوى قلق الامتحان لصالح الإناث والتخصص الدراسي الأدبي ، ولا توجد فروق في مستوى قلق الامتحان تعزى لمتغير الإعادة .

6-دراسة خلافي نورية (2017)

بعنوان قلق الامتحان وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى تلاميذ الرابعة متوسط دراسة ميدانية بأربع متوسطات ببلدية سيدي لخضر-مستغانم -.

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي المقارن، على عينة قدرها 150 تلميذ وتلميذة، مستخدمة مقياس قلق الامتحان لعمر إسماعيل على ومصطفي السنباطي وأحلام عبد السميع العقباوي 2009 ومقياس الدافعية للتعلم ل يوسف أمال 2008 وبعد معالجة النتائج باستخدام أساليب إحصائية رغم تعدد أغراضها وذلك من أجل معالجة متغيرات الدراسة اعتمدت على النسب المئوي ومعامل الارتباط بيرسون وألفا كرومباخ واختبار تحليل التباين الأحادي والثنائي . توصلت نتائج الدراسة إلي :

-أن اختبار معامل الارتباط المستقيم بيرسون تدل على عدم وجود علاقة بين الامتحان والدافعية للتعلم لدى تلاميذ الرابعة متوسط.

-نتائج الاختبار التباين الأحادي إلي عدم وجود حيث توجد فروق بين المتوسطات درجات تلاميذ عينة الدراسة في الدافعية للتعلم تعزى إلي قلق الامتحان التلاميذ في الدافعية للتعلم تعزى لقلق الامتحان .

- أكدت نتائج اخبار التباين الثنائي إلي عدم وجود فروق بين متوسطات درجات تلاميذ عينة الدراسة في قلق الامتحان تعزى إلي التفاعل بين الجنس وتكرار السنة .

7-دراسة خذايرية هاجر(2018) :

بعنوان قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي ولاية سوق أهراس.

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وذلك باختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية عددها 30 تلميذا يتراوح أعمارهم بين 10-13 موزعين بابتدائية محمد الصديق يحي وابتدائية نايلي عبد الرحمان، باستخدام الاستمارة التي صممت من قبل الطالبة ، اكتفى في هذه الدراسة بحساب النسب المئوية وذلك لتركيزها بالدرجة أولى على دراسة حالة.

توصلت الدراسة نتائج الدراسة إلي :

– تحققت الفرضية الأولى بمؤشراتها وذلك بأن الامتحان يؤدى بالتلاميذ إلي قلق .

– تحققت الفرضية الثانية بمؤشراتها وذلك بأن القلق من الامتحان يؤدى إلى عدم التحضير الجيد .

– لم تتحقق الفرضية الرابعة بمؤشراتها وذلك بأن الامحان يؤدي إلي إحساس بالخوف والقلق.

8– دراسة سمية لمقدم ومروة جديدي (2017) :

بعنوان قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي شعبة علوم وتكنولوجيا في ظل مستوى السلوك الفوضوي.

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي السببي المقارن وذلك باختيارها العينة بطريقة عشوائية بسيطة عدد العينة 130 تلميذ وتلميذة باستخدام أداة جمع البيانات مقياسين هما مقياس قلق الامتحان ل غربي عبد الناصر ومقياس السلوك الفوضوي ل حسين الصميلي .

بعد معالجة نتائج باستخدام الأساليب الإحصائية من خلال استعانة بالحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss والمتوسط الحسابي الانحراف المعياري اختبار "t" اختبار "ف" .

توصلت الدراسة إلي :

–لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الامتحان الاستعداد للامتحان بين ذوى السلوك الفوضوي المنخفض لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

–لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الانتظار نتيجة الامتحان بين ذوى السلوك الفوضوي المرتفع وذوي السلوك الفوضوي المنخفض لدى تلاميذ الثالثة ثانوي.

–لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى المتغير السلوك الفوضوي.

9–دراسة داهم (2015)

بعنوان جودة الحياة وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية المرتبطة بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بمدينة الوادي.

هدفت الدراسة إلي ، الكشف عن علاقة جودة الحياة بالأفكار اللاعقلانية المرتبطة بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ، ومعرفة مستوى جودة الحياة ولأفكار اللاعقلانية المرتبطة بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي والتعرف على الفروق في جودة الحياة والأفكار اللاعقلانية المرتبطة بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي وفق المتغيرات (الجنس ، الشعبة ، إعادة السنة الثالثة ثانوي)

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي ، على عينة عشوائية طبقية قواما (80) تلميذ وتلميذة وفق المتغيرات (الجنس ، الشعبة، إعادة السنة الثالثة ثانوي) . باستخدام مقياس قلق الامتحان ومقياس جودة الحياة، وبعد تحليل النتائج ومعالجتها باستخدام معامل ارتباط بيرسون واختبار تحليل التباين الأحادي بالحزمة الإحصائية .

توصلت الدراسة إلي وجود مستوى متوسط لكل من جودة الحياة وقلق الامتحان لدى أفراد العينة

لا توجد علاقة بين جودة الحياة والأفكار اللاعقلانية المرتبطة بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

10-دراسة دودي إيمان (2018) :

بعنوان أثر السيادة الدماغية على التفكير الإبداعي وقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الخامسة الابتدائي.

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي المقارن وذلك باستخدام مقاييس السيادة الدماغية ل (بول توراس) والتفكير الإبداعي ل (محمود عبد الحليم منسي) وقلق الامتحان ل (غربي عبد الناصر) على عينة قوامها 38 تلميذ وتلميذة تم اختيارها بطريقة عشوائية بسيطة، تم تطبيق الأدوات في صورتها النهائية على قصدية تتكون من 60 تلميذ وتلميذة من المتوفقين دراسيا ، بحيث لا تقل نتائجهم علي8.5 من 10 وبعد جمع البيانات وتبويبها ثم معالجتها بالاستعانة spss14 وباستخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطين مجموعتين مستقلتين .

توصلت نتائج الدراسة إلي :

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تفكير الإبداعي وقلق الامتحان حسب متغير السيادة الدماغية لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي (المتوفقين دراسيا) .

11-دراسة سمية ديدي، هدى لبزة ، سنة (2020) :

بعنوان حل المشكلات وعلاقته بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ، بثانوية بوشوشة ولاية الوادي ، خلال الموسم الدراسي 2020/2019.

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وذلك باستخدام مقياس حل المشكلات ل : نظيرة إبراهيم حسن (2011) ؛ ومقياس قلق الامتحان ل (غربي عبد الناصر2015) ، وقد تم تأكد من خصائصهما السيكو مترية (الصدق، والثبات) على عينة قوامها (36) فردا ، تم اختيارهم بطريقة عرضية . تم تطبيق الأدوات في صورتها النهائية على عينة عرضية تتكون من (50) فردا، وبعد جمع البيانات وتبويبها ، تم معالجتها بالاستعانة ب (spss-22) وباستخدام معامل الارتباط بيرسون.

توصلت الدراسة للنتائج التالية:

-وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين حل المشكلات وقلق الاستعداد للامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

- عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين حل المشكلات وقلق الامتحان (الكلي) لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

- التعليق على الدراسات السابقة:

تنوعت الدراسات التي تناولت موضوع قلق الامتحان، وتعددت ، سواء العربية منها أو الأجنبية ، وفي هذا المقام اكتفينا بذكر البعض منها فقط، نزرا لكثرة الباحثين الذي تناولوا هذا الموضوع، سواء في شكل رسائل ماجستير، دكتوراه أو غير ذلك من الدراسات الميدانية. تبين ذلك من خلال الدراسات التي وردت في هذا السياق أن معظمها اعتمدت على المنهج الوصفي، وذلك بدراسة العلاقة بين متغير القلق الامتحان وبعض المتغيرات الأخرى، كما في

دراسة (حورية قدور، 2018)، ودراسة(قبايلي ،2015)،وفي دراسات الحديثة مثل دراسة (الاسود، 2020) ، ودراسة (خذايرية ،2018) ... الخ كما أن بعض الدراسات الاخرى اعتمدت على المنهج التجريبي، وشبه التجريبي، وهي تلك الدراسات التي تبحث في طرق علاج وترشيد اضطراب قلق الامتحان بطرق مختلفة، مثل دراسة(غربي ، 2014) . وغيرها، والدراسة الحالية تعتمد المنهج الوصفي المقارن وذلك من أجل معرفة أثر جائحة كورونا على قلق الامتحان ، باعتباره المنهج الذى يحقق الهدف من الدراسة، ويمكن من خلاله الاختيار الأمثل للعينة المناسبة .

يرتبط عدد أفراد العينة وطريقة اختيارها، للمنهج المتبع، وبهدف الدراسة ، لذا فإن الدراسات السالفة السرد تباينت في عدد أفراد العينة التي أجريت عليها الدراسة ، كما اختلفت في طريقة اختيار كل باحث لعينة بحثه، حيث أن معظم الدراسات الوصفية تختار فيها العينات بالطريقة العشوائية (بأنواعها المختلفة ،؛ البسيطة ، الطبقية، العنقودية ...الخ) ومثل ذلك في دراسة (خلافي، 2017) دراسة (عطاالله ،2017)،في حين يغلب على الدراسات التجريبية او شبه التجريبية في اختيار القصدي لعينة البحث بحيث تكون العينة المختارة تحقق للبحث وجود السمة المراد دراستها، كما تمكنه هذه الطريقة من توزيع العينة إلي مجموعات متجانسة في معظم الخصائص ، ومن دراسات التي اعتمدت هذا النوع من الاختيار ، دراسة (غربي، 2014) ، أما دراستنا الحالية اعتمدت على طريقة صدفية عرضية في اختيارها أفراد العينة المناسبة لتحقيق أهداف الدراسة.

وتشير المعلومات المعروضة في الدراسات السابقة أن معظم الدراسات الوصفية اعتمدت على أداة واحد (قلق الامتحان) أو أداتين على الأكثر، مثل دراسة (لمقدم، 2017)، دراسة (قدور، 2017) ...الخ ، بينما اعتمدت بعض الدراسات الأخرى الوصفية أو التجريبية الأخرى على مجموعة من الأدوات، مثل دراسة (دودي،2018) ... وغيرها، ويجدر بالذكر أن معظم الدراسات تعتمد على أدوات من إعداد غير الباحثين، ودراسات قليلة فقط تلك التي اعتمد الباحثون فيها على أدوات من إعدادهم، لذا فإن الدراسة الحالية تعتمد على مقياس قلق

الامتحان من "إعداد الدكتور غربي عبد الناصر" الذي وجدناه يتوافق مع إهداف المرجو الوصول إليها في دراسة الحالية، بحيث تستند فقرات البنود على 33 بند التي وردت في قلق الامتحان بغرض التحقق من مدى أثارها على قلق الامتحان في ظل جائحة كورونا وهوما تعتمده دراستنا الحالية .

وبالنظر إلي النتائج التي توصلت إليها مجموعة الدراسات المعروضة سلفا، يتضح أن أهم نتيجة تتقف فيها معظم الدراسات هي أن قلق الامتحان يرتبط ارتباطا وثيقا بالتحصيل الدراسي، بحيث تشير معظم الدراسات إلي أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين المتغيرين المذكورين، وأن الارتباط بينهما سالب، أي أنه كلما ارتفع قلق الامتحان لدى الفرد ينخفض التحصيل الدراسي، وهي النتيجة التي توصلت لها؛ دراسة (لسود،2020) ودراسة (داهم،2015) وغيرها .

الفصل الثاني: قلق الامتحان

تمهيد

1-تعريف قلق الامتحان .

2-تصنيف قلق الامتحان .

3-أسباب قلق الامتحان.

3-مكونات قلق الامتحان .

5-أعراض قلق الامتحان .

6-نظريات المفسرة لقلق الامتحان .

7- طرق التخفيف من قلق الامتحان .

تمهيد

يعتبر قلق الامتحان من المصطلحات القليلة التي يستخدمها علماء النفس من جميع الاتجاهات النظرية وهذا ما تؤكده بعض الأبحاث على أنه يحتل مرتبة هامة بين المشكلات الدراسية التي يعانيها التلاميذ، خاصة المشكلات التي تتنج قبل وبعد و أثناء الامتحانات، هذه الأخيرة تعتبر من بين المواقف الهامة في المسيرة الدراسية للتلميذ حيث يتم من خلالها الوقوف على المستوى الدراسي له، وتعرف هذه العوامل التي قد تؤثر على الأداء في الامتحان.

وفي هذا الفصل سنتطرق إلي تعريف قلق الامتحان، تصنيف قلق الامتحان ، أسباب قلق الامتحان ، مكونات قلق الامتحان ،أعراض قلق الامتحان ، نظريات المفسرة لقلق الامتحان ،طرق علاج قلق الامتحان.

1- تعريف قلق الامتحان :

تعددت التعريفات التي تناولت موضوع قلق الامتحان، ولقد عرفه الكثير من المهتمين والأخصائيين في هذا المجال وسوف نعرض في هذا المقام بعض من التعريفات وأراء هؤلاء الأخصائيين حول قلق الامتحان وهي كالتالي :

*" ويعرف قلق الامتحان :هو نوع من القلق المرتبط بمواقف الامتحان حيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالانزعاج والانفعالية وهي حالة انفعالية ووجدانية تعتري الفرد في الموقف السابق للامتحانات، أو موقف الامتحان ذاته وتتسم هذه الحالة بالشعور بالتوتر والخوف من الامتحان (قدوري خليفة، حورية تار زولت عمروني، 2015، ص222)

*"وقد عرف قلق الامتحان بأنه :" حالة من التوتر أو الخوف التي تصيب الفرد وتؤثر في عملياته المعرفية كالانتباه والتركيز عندما يتقدم للامتحان مما يؤدي إلي تخوفه من الفشل في الامتحان، وتأكيد حالة أخرى من الخوف وهي النظرات غير المرضية من الاخرين. (جهاد حسين أبو جبر،2012، ص11)

*" هو حالة مؤقتة من القلق مرتبطة بمواقف الامتحان، يصل إليها التلميذ نتيجة الزيادة في التوتر والخوف من أداء الاختبار، ويصاحب هذه الحالة اضطراب في النواحي الجسمية والفسيولوجية والمعرفية العقلية والنفسية الانفعالية، كما يؤثر قلق الامتحان على الأداء تأثيرا إيجابيا عندما يكون القلق معتدلا، وبالتالي يكون دافعا محفزا ومنشطا للأداء، وسلبيا عندما يكون قلق الامتحان مرتفعا، وبالتالي يكون مهددا ومثبطا للأداء وللمواقف الاختباري الأدائي (فايزة بوترة ، الزهرة الأسود،2020،ص246)

*" وأشار عثمان (2001) إلي مفهوم قلق الاختبار، باعتباره حالة نفسية يمر الطالب ،و تصاحبها ردود فعل نفسية وجسمية غير معتادة نتيجة لتوقعه الفشل في الاختبار أو سوء الأداء فيه أو الخوف من الرسوب من ردود فعل الأهل، أو لضعف ثقته بنفسه، أو لرغبته

في التفوق على الاخرين، وأن قلق الاختبار هو نوع من التوتر الذي ينتاب الطالب بسبب الموقف الاختباري. (أبوفودة،2011،ص17)

*" ويعرفه الجلالي (1980) قلق الامتحان بأنه :حالة شعور الطالب بالتوتر وعدم الارتياح نتيجة حصول اضطراب في الجوانب المعرفية والانفعالية، ويكون مصحوبا بأعراض فسيولوجية ونفسية معينة قد تظهر عليه، أو يحس بها عند مواجهته لمواقف الامتحان ، أو تذكره له ، أو استثارة خبراته للمواقف الاختبارية". (سليمة سايحي ، 2004، ص 73)

*" كما يرى سبيلبرجر واخرون (1980) أن قلق الاختبار أو الامتحان يتضمن

قلق الاختبار، والتي تتأثر بتقدير الفرد لذاته معرفيا، أما الانفعالية فهي مؤشر استجابة الجهاز العصبي للمثيرات البيئية للامتحان. وقد يوجد قلق الامتحان بدرجة مرتفعة فيؤثر على حسن أداء الفرد للاختبار ويسمى حينئذ بالقلق المعطل ، بينما المستوى المعتدل منه يعتبر أمرا طبيعيا فلا يؤثر كثيرا على أداء الفرد في الاختبار ويسمى حينئذ بالقلق الميسر.(نعيمة بن رابح،2012،ص71)

*" يعرفه (واين wine ، 1971) بأنه نوع من الاستجابات المتداخلة مع نشاط المعرفي اتجاه المواقف التقويمية باعتبار هذه المواقف مهددة للذات . (لمعان مصطفي الجلالي ، 2011،ص 291)

*" وينظر اليه (ساراسون ،sarason،1975) فيعبر عنه في استجابات متداخلة حينما يواجه الفرد المواقف التقويمية والناتجة من المواقف التقويمية ." (نفس الرجع السابق ص 291)

*" يحدد كل من (ماندلر Mandler و ساراسون sarason، 1952) قلق الامتحان بأنه حالة إحساس الفرد بانعدام الراحة النفسية وتوقع حدوث العقاب يصاحبه الشعور بفقدان

الفائدة ورغبته في الهروب من الموقف الامتحاني مع زيادة في ردود الأفعال الجسمية ." (نفس المرجع السابق ، ص 291)

*" وذكرت مساعدة (2010) أن قلق الاختبار يتضمن جانبين هما: جانب التوتر، حيث يشير إلي العناصر المعرفية من خبرة القلق وتوقع الفشل وشعور الطالب بنسيان الإجابات والانشغال بالأفكار الخارجية، وفي التوابع المحتملة للفشل بعدم حصوله على النتيجة المتوقعة وعدم رضاء الأخرين عنه، أما الجانب الانفعالي، فيشير إلي التغيرات الفيسيولوجية ، مثل ازدياد معدل ضربات القلب ، والتعرق والصداع .

(هشام عبد الحافظ ربابعة، 2018،ص7)

*" ويعرفه البعض على أنه يشير إلي الاستجابات النفسية والفسيولوجية التي يربطها الفرد بخبرات الامتحان، فهو عبارة عن حالة خاصة من القلق العام الذي يتميز بالشعور العالي بالوعى بالذات مع الإحساس باليأس الذي يظهر غالبا في الانجاز المنخفض للامتحان وفي كل المهام المعرفية والأكاديمية بصفة عامة ". (نائل إبراهيم أبو عزب ، 2008، ص 58)

*" ويعرف الأخرس ومحمد،(2007) بأنه حالة من القلق تصيب التلاميذ قبل و أثناء أداء الاختبار التحصيلي أو النفسي أو أثناء إجراء مقابلة ".

(هبة الله محمد الحسن سالم ،2016،ص329)

2. تصنيف قلق الامتحان:

ويمكن تصنيف قلق الامتحان حسب درجة تأثيره على أداء التلميذ في الامتحان إلي نوعين من القلق إلي قلق امتحان ميسر، وقلق امتحان معسر.

2-1: قلق الامتحان الميسر :

هو قلق الامتحان المعتدل، ذو الأثر الايجابي المساعد، والذي يعد دافعا للطالب للدراسة والاستذكار والتحصيل المرتفع، وينشطه ويحفزه على الاستعداد للامتحانات وييسر أداء الامتحان .

ويلاحظ أن قلق الامتحان المعتدل، مع القدرة على التحكم في الانفعالات السالبة يؤديان إلي تحسن الأداء في الامتحان .

2-2: قلق الامتحان المعسر:

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

ويلاحظ أن قلق الامتحان المرتفع (المعسر) يؤثر تأثيرا سيئا في التحصيل الدراسي، وفي أداء الامتحان بالمقارنة بالقلق المعتدل (الميسر). وهكذا فإن قلق الامتحان المعسر (الزائد أو المرتفع)،قلق غير ضروري ويجب خفضه أو التخفيف منه .

(محمد بن ناصر بن سعيد الصوافي ،2019،ص5)

3- أسباب قلق الامتحان:

يري المهتمون في مجال الصحة النفسية والأخصائيون في المجال التربوي أن قلق الامتحان يعزي إلي العديد من الاسباب لعل من أبرزها التالي :

1-نقص المعرفة بالموضوعات الدراسية

2-نقص الرغبة في النجاح والتفوق

3-وجود مشكلات في تعمل المعلومات أو تنظيمها أو مراجعتها قبل الامتحان ،أو استعدها في موقف الامتحان ذاته

4-ارتباط الامتحان بخبرة الفشل في حياة الطالب ، وتكرار مرات الفشل

5-قصور في الاستعداد للامتحان كما يجب ، وقصور في مهارات أخذ الامتحان .

6- التمركز حول الذات، ونقص الثقة بالنفس

7- الاتجاهات السالبة لدى طلاب والمعلمين والوالدين نحو الامتحانات

8- صعوبة الامتحانات وشعور بأن المستقبل يتوقف على الامتحانات

9- الضغوط البيئية ، وخاصة الاسرية، لتحقيق مستوى طموح لا يتناسب مع قدرات الطالب

10- الضغوط المباشرة ، حين يتعرض الطالب في تهديد أو يواجه الفشل

11- محاولة إرضاء الوالدين والاساتذة والمنافسة مع الرفاق

12- اكتساب قلق الامتحان حين يقترن بمثيرات منفرة مثل التقييم الاجتماعي السالب ، والمصاحبات الفسيولوجية غير السارة.

13- عجز التلميذ وتوقع الفشل ونقص السيطرة

وتشير بعض الدراسات التي أجريت حول أسباب الخوف من الامتحانات إلي ما يلي :

1-الخوف من المستقبل المجهول نتيجة الرسوب أو عدم الحصول على المعدل

2-الضعف في المواد الدراسية

3-الخوف من الفشل والخوف من الاهل وكلام الاخرين

4-الخوف من صعوبة أسئلة الامتحان ونوعيتها

5-الخوف من قاعة الامتحان والمراقبين وعدم وجود وقت كافي للاستعداد للامتحان

6-الخوف من نسيان المعلومات أثناء تأدية الامتحان

7-الخوف من أهمية الامتحان ومن الهالة التي تحاط به .

(نائل إبراهيم أبو عزب ، 2008، ص63-64)

4- مكونات قلق الامتحان:

يتضمن قلق الامتحان من مكونين أساسين هما :

-***المكون المعرفي أو الانزعاج (worry):***ويعرف بأنه القلق من عواقب الفشل، والانشغال بالنتائج المترتبة عليه، والشك في قدرات ومهارات الفرد، وتقديره السلبي لذاته . (جهاد حسين أبو جبر ، 2012، ص 17)

-***المكون الانفعالي (Emotionality):*** يعرف بأنه شعور الفرد بالضيق والتوتر والهلع من الامتحانات، وبالإضافة إلي مصاحبات فسيولوجية، وهذا يمثل حالة القلق ويشير ليبرت وموريس بأنه يوجد عاملان لقلق الاختبار هما:

1- الاضطرابية : (المكون العقلي الذى يؤثر علي أداء الفرد) فهي المسئولة عن تقليص الأداء لدى الفرد بما تبعثه في كثير من الأحيان من استجابات لا تكون مناسبة.

2-الانفعالية : وهي رد الفعل المباشر للضغط النفسي الذي يستثيره الموقف في حين يري فيليبس واخرون أن قلق الامتحان يتكون من عاملين رئيسيين هما:

***القلق** : نقص الثقة بالنفس .

***الانفعالية** : وهي الاستجابات غير الإرادية المصاحبة للموقف .

(نائل إبراهيم أبو عزب، 2008، ص 59.60)

5- أعراض قلق الامتحان:

إن للتلميذ الذي يمر بخبرات الاختبار، ويعاني من قلق الناتج عن الامتحان فإن الكثير من الأعراض التي تلازمه مع هذا القلق، وهذه الأعراض غير مقتصرة على الجانب النفسي فقط، بل تقسم إلي عدة أعراض ومظاهر، ويمكن تقسيمها إلي قسمين هما كما يأتي :

أ-القسم الاول : الأعراض الفسيولوجية:

وهي الأعراض الناتجة عن زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي وزيادة إفراز هرمون الأدرينالين والنور أدرينالين من الغدة الكظرية، ومنها أعراض عامة وتشمل الضعف العام ونقص الطاقة الحيوية ونشاط والمثابرة ، وتوتر العضلات ، ونشاط الحركي الزائد ،وارتعاش الأطراف وبرودتها وسرعة معدل النفس وضربات القلب ، وما يصيب المعدة من اضطراب وعسر الهضم وكثرة التبول وشعور الفرد بالأرق وعدم القدرة على النوم وكذلك الاحساس بالألم في الظهر أو الرقبة أو الاكتئاب ، وكثرة تصبب العرق وإصابة الانسان بعدم الرؤية الواضحة ، والاحساس بالاختناق وفقدان الشهية وتخبط سلوك الفرد، وعدم القدرة على إحداث التوازن بينما يقوم بها من أعمال و إصابة الانسان بالصداع .

ب-القسم الثاني: الأعراض النفسية :

وتشمل القلق العام والقلق على الصحة والعمل والمستقبل، والعصبية والتوتر العام وعدم الاستقرار، والشك والارتباك والاكتئاب والتردد في اتخاذ القرارات، وضعف التركيز وشرود الذهن ، ومن الأعراض النفسية أيضا عدم القدرة على التركيز والانتباه والاحساس بالعجز وعدم القدرة على القيام بدوره في الحياة، والهروب من مختلف المواقف وعدم الرغبة في ممارسة الحياة وفقدان الثقة بالنفس والطمأنينة الانفعالية وتوقع حدوث الأذى فضلا عن الشعور بالخوف الشديد

وأشار باديسكي وغرينبرغر(2001) إلي أعراضا للقلق توافق التصنيف المذكور أنداك وتشمل هذه الأعراض أربعة مظاهر تصيب الفرد المعرض إلي خبرة قلق الامتحان، وهي كما يأتي :

1-الأعراض الجسدية: والتي تبدو في تعرق اليدين وتوتر العضلات وتسارع دقات القلب وتورد الخدين والدوار في الرأس بعض الأحيان .

2-الأعراض المعرفية: كالمبالغة في تقدير الخطورة، والمبالغة في الخوف من قلة المساعدة المتاحة، وهموم وأفكار تتعلق بتوقع الكوارث .

3-الأعراض السلوكية: وهي المتمثلة بتجنب الظروف التي يمكن أن يحدث فيها القلق، ومغادرة الأماكن التي يبدأ فيها ظهور القلق، ومحاولة القيام بالأعمال بشكل كامل لا خطرا فيها أو محاولة السيطرة على الأحداث لمنع الخطر.

4-الأعراض الانفعالية: والتي تظهر في العصبية ،والنزق ،والقلق ، والذعر، وهذه الأعراض الجسدية والسلوكية والمعرفية التي يشعر بها الانسان تعتبر شكلا من أشكال الاستجابات المتعلقة بالقلق والتي تسمى الهجوم أو الفرار أو الجمود ويمكن لهذه الاستجابات أن تكون صحيحة تكيفيا عندما نواجه خطرا ما، إلا أنها قد تكون غير مساعدة عندما تكون مبالغا فيها وغير متناسبة مع المثير . (حنان احمد عبد الله أبو فودة، 2011 ، ص29،30)

6-نظريات المفسرة لقلق الامتحان :

لقد حاولت الكثير من النظريات الحديثة تناول موضوع قلق الامتحان من عدة جوانب وتتمثل هذه النظريات فيما يلي :

6-1النظرية السلوكية : يري السلوكيون أن الأفراد يستخدمون استراتيجيات تكييفيه منها إيجابية ومنها السلبية لدى تفاعلهم مع الأوساط المحيطة بهم وما تفرضه عليهم من ضغوطات ومشكلات، وقلق الامتحان استراتيجية سلبية تتمثل في الانسحاب النفسي

والجسدي من الوضع المثير يظهر في أنماط سلوكية متنوعة مثل: التعرق وزيادة إفراز الأدرينالين والبكاء وعدم القدرة على مسك القلم والكتابة والتشنج .

(نائل إبراهيم أبو أعزب ،2008، ص 61)

6-2نظرية تجهيز المعلومات: ووفقا لهذه النظرية يعود قصور التلاميذ ذوي القلق العالي للامتحان حسب بنجامين وزملائه Benjamin& Al (1981) إلي مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها أو مراجعتها قبل الامتحان أو استدعائها في موقف الامتحان ذاته؛ أي أنهم يرجعون الانخفاض في التحصيل عند التلاميذ ذوي القلق العالي في موقف الامتحان إلي قصور في عمليات " التشفير " ، أو تنظيم واستدعائها في موقف الامتحان .

(سليمة سايحي، 2004، ص93)

6-3نظرية المعرفية : لقد حاولت الكثير من النظريات الحديثة تفسير الإنجاز السيئ المرتبط بالقلق العالي للامتحان ورأت أن التأثير النسبي للقلق في الموقف الاختباري هو دخول عوامل أخري، حيث ينتج القلق العالي من استجابات غير مرتبطة بالمهام المطلوبة، مثل عدم التركيز، أو الاستجابات المركزة حول الذات التي تتنافس وتتداخل مع الاستجابات الضرورية المرتبطة بالمهام الأساسية ذاتها ، والتي هي ضرورة للإنجاز الجيد في الموقف الاختباري، ولعل هذا يتماشى مع وجهة نظر ولين wine حيث يرى أن الأفراد ذوي القلق العالي للامتحان يوزعون انتباههم على الأمور المرتبطة بالمهمة والأمور المرتبطة بالذات ، في حين أن أفراد ذوي القلق المنخفض للامتحان غالبا ما يركزون علي الأمور المرتبطة بالمهام المطلوبة فقط بدرجة أكبر.

أما كولر وهولاهان Culler&Holahan فقد درسا القدرة العقلية وعادات الدراسة في الإنجاز الأكاديمي وقد وجد الباحثان أن لدي الطلبة أصحاب القلق العالي في الامتحان قدرات منخفضة وعادات دراسية سيئة وعلي هذا فإن جزءا علي الأقل من الإنجاز الأكاديمي السيئ لهؤلاء الطلبة ربما يعود إلي معرفة أقل بالمواد الدراسية .

(نائل إبراهيم أبو أعزب، 2008،ص60)

6-4 نظرية القلق الدافع: تفسر هذه النظرية قلق الامتحان علي أساس أن الدوافع المرتبطة بموقف الامتحان تعمل علي حث واستثارة الاستجابات المناسبة للموقف، وقد تؤدي في النهاية إلي أداء مرتفع. وبهذا يعمل القلق كدافع وظيفته استثارة الاستجابات المناسبة لموقف الامتحان.

ويدعم هذا النموذج وجهة النظر تايلور وسبنس Taylor&Spence التي تقوم أساس أن للقلق خاصية الدافع الذي يوجه السلوك، ويدفع الفرد للعمل والنشاط.

وأكد تايلور وسبنس في نظريتهما" القلق الدافع " أن شعور التلميذ بالقلق في الامتحان صفة حسنة تدفعه إلي تحسين أدائه، فيحصل علي درجات مرتفعة، وهذا يعني أن هناك ربطا بين الدافع الذي يدفع الشخص للعمل والنشاط وبين القلق؛ أي أن الإنسان عندما يكون في موقف اختباري يشعر بالقلق الذي يحفزه علي انجاز مهامه بنجاح .

6-5 نظرية القلق المعوق: تفسر هذه النظرية قلق الامتحان على أساس أن شعور التلميذ بالقلق يجعله ينشغل بقلقه أكثر من انشغاله بالإجابة علي أسئلة الامتحان علي درجات منخفضة ، والقلق حسب هذا النموذج يعمل كمعوق لسلوك التلميذ، حيث أنه قد يثير استجابات مناسبة أو غير مناسبة لموقف الامتحان ،وقد يؤدي هذا انخفاض مستوى أداء التلميذ . ويستند هذا النموذج إلي وجهة نظر تشايلد ، التي تقوم علي أن القلق كحافز في موقف العمل ، قد يثير استجابات ملائمة للعمل أو استجابات لا علاقة لها بالعمل.

وقد أجريت دراسات كثيرة عن علاقة القلق بالتحصيل الدراسي في الامتحان في ضوء مفهوم هذه النظرية ، ومن أمثلتها : دراسة برود هيرست Braud Hurst(1957) ، ودراسة مونتاكوMontaduo ، وأشارت نتائجها إلي أن القلق يعوق التحصيل في الامتحان، وكلما كانت المهمة صعبة كلما زاد القلق وأعاق التلميذ علي الأداء.

(سليمة سايحي، 2004، ص93.94)

من خلال عرض هذه النظريات يتضح لنا وجود تباين في تفسيرها لظاهرة قلق الامتحان ، فكل نظرية تركز علي جانب معين وتهمل الجوانب الأخرى، فنظرية السلوكية ترى أن قلق الامتحان هو استراتيجية تكييفية سلبية مع الوضع المثير يظهر في أنماط سلوكية متنوعة، أما النظرية تجهيز المعلومات فتركز علي العلاقة بين القلق وقصور تجهيز المعلومات ، والنظرية المعرفية ركزت علي العلاقة قلق الامتحان بالعمليات المعرفية كالانتباه، ونظرية القلق الدافع ونظرت إلي القلق علي أنه دافع ومحفز للأداء الجيد في الامتحان ، ونظرية الرابعة فسرت القلق كمعوق للأداء خاصة في المهمات الصعبة .

إلا أنه في الحقيقة هذه النظريات مكملة لبعضها البعض في تفسير قلق الامتحان الذي يعتبر دافعا عند ما يكون معتدلا ومتوسطا، ويكون معوقا إذا كان مرتفعا، حيث يحدث تداخل بين التقييم السلبي للذات وموقف الامتحان وبين أداء المهمة، فيتشتت الانتباه وينعدم التركيز ويحدث الفشل في أداء المهمة . بالإضافة إلي العادات الدراسية السيئة ، والتي تؤدي بدورها إلي قصور في تعلم المعلومات وتنظيمها ومراجعتها واستدعائها في موقف الامتحان. (سليمة سايحي ، مرجع سابق ،ص94_95)

7- طرق التخفيف من قلق الامتحان

7-1 دور المدرسة في تخفيف قلق الامتحان :

*يقع علي كاهل إدارة المدرسة مسؤولية إعلام الأهل عن الطرق التي يتبعها كل معلم في الاتصال معهم حول تقدم أبنائهم ويجب تشجيع الأولياء على تثبيت لسلوكات الأداءات الجيدة حتي يوفر مناخا تعليما إيجابيا.

* تحسين العلاقات التربوية والإنسانية ما بين التلاميذ والاساتذة بإعادة الاعتبار وتقدير الايجابي لذات ، ورفع معنوياتهم وتوفير المناخ المناسب لنجاح العملية التعلمية عن طريق كسر الحاجز النفسي بينهم وخلق بيئة أمنة غير مهددة من قبل المعلمين أثناء تأدية

الامتحان ، تعزيز ثقة الطالب بنفسه وتدعيمه عن طريق تدريبه عل أداء بعض الامتحانات التجريبية .

7-2 دور الأسرة في تخفيف قلق الامتحان :

يساهم الوالدان في خفض مستوى القلق عند الابناء من خلال مجموعة من توجيهات أهمها عدم المبالغة في توقعات .

ونتائج المطلوبة من تلميذ واحترام قدراته كماهي :

-توفير جو عائلي يسوده الحنان والمؤدة والاستقرار ، وتنشئة الاجتماعية التي تبني الثقة بين أفراد الأسرة وعدم القسوة أو الحماية الزائدة

-إرشاد التلميذ نحو الغذاء الصحي الغني بفيتامينات والعدد من المنبهات

-الاستذكار والدراسة في مكان هادئ ومناسب ومريح للبصر وبعيد عن أماكن النوم ، وإرشاده إلي عدم السهر الطويل والحصول علي ساعات نوم كافية

-تشجيع التلميذ علي تخصيص وقت لترفيه من حين إلي أخر .

-عدم مقارنة التلميذ بزميل أو أخ له متفوق لكي لا يحبطه ذلك أو يعيق تقدمه .

7-3 دور المرشد :

يلاحظ أن التلاميذ الذين تبذل معهم الجهود الإرشادية لترشيد قلق الامتحان يصبحون متوافقين دراسيا ، ويشعرون بثقة بالنفس وبالاطمئنان ويكون أدائهم أفضل في مواقف التقييم، ويرتفع مستوى تحصيلهم الدراسي .

يتم ترشيد قلق الامتحان المرتفع بخفضه ، الامر بالنسبة للامتحان استعدادا أو أداء ويتم ذلك باستخدام برامج إرشادية نأخذ أشكال متنوعة ، ومنه :

-استخدام الارشاد الجماعي .

-استخدام إرشاد مهارات الدراسة والأخذ بالامتحان .

-استخدام تقنيات الاسترخاء منها تقنية "شولتز" التي طبقت في البرنامج الارشادي .

(نعيمة صالح . 2010، ص 56،57)

خلاصة الفصل :

لقد اتضح من خلال عرض لعناصر هذا الفصل ،إن قلق الامتحان يعد من بين المشكلات المدرسية التي يواجها التلاميذ بصفة عامة ، ويمكن أن تزداد حدته عند التلاميذ المقبلين على الامتحان ، ويعتبر قلق الامتحان عملية التفاعل بين العوامل الشخصية للفرد . وبين عوامل الموقف الاختياري ، وتجتمع هذه العوامل لتدعيم المكونات المعرفية التي بدورها تحفز المكونات الانفعالية، وتظهر بعض المظاهر النفسية والفسيولوجية وكلها وسائل يلجا اليها التلميذ لتجنب موقف الامتحان

الفصل الثالث : جائحة كورونا

تمهيد

1-تاريخ ظهور المرض

2-تعريف الجائحة

3-تعريف فيروس كورنا

3-تعريف الجائحة

4- أسباب مرض كورونا

5- أعرض مرض كوفيد -19-

6- طرق الوقاية من جائحة كورونا

7- تأثير قطاع التعليم والتدريب على جميع مستويات في ظل جائحة كورونا

8- الاجراءات الوقائية المتخذة في قطاع التعليم

تمهيد:

لقد أدراك المجتمع خطورة انتشار فيروس كوفيد 19 وأصبح أكثر انخراطا في تطبيق المعايير والتدابير وبالتالي فإن المؤسسات التربوية تشكل نموذجا يحتذي بت للحفاظ على صحة المجتمع وللأهمية البالغة لموضوع جائحة كورونا في الوضع الحالي الاستثنائي سنتطرق لأهم ماجي فيه.

1-تاريخ ظهور المرض:

بدء ظهور المرض في مدينة ووهان الصينية في ديسمبر 2019، وانتشر فيما بعد وتحول إلي جائحة تؤثر على العديد من بلدان العالم ، وأعلنت منظمة الصحة العالمية رسميا في 30يناير أن تفشي الفيروس يشكل حالة صحية عامة ، وأكدت تحول الفيروس إلي جائحة يوم 11مارس ، بالتزامن مع إبلاغ " إيطاليا" ، وإيران ، وكوريا الجنوبية، واليابان" عن ارتفاع عدد الإصابات ، ليتجاوز عدد الإصابات الإجمالي خارج " الصين" نظيره داخل الصين بسرعة ، ومنذ الإعلان عن الجائحة سارعت كل دول العالم إلي الاستعداد ، مما أدى وفقا للمدير العالم لمنظمة الصحة العالمية " تيدروس أدهانوم" إلي ارتفاع الطلب على معدات الوقاية الشخصية ، و ارتفاع الأسعار أكثر من " عشرين" ضعفا ، والتأخر في ايصال التجهيزات الطبية لأربعة أو ستة أشهر ، كما أدى إلي نقص في المعدات الطبية حول العالم، ونقص في توفير الأدوية . وبعد تسعة أشهر من ظهور الوباء أدت الجائحة بحياة أكثر من 1.6 مليون شخص، وأصابت ما يقارب 74 مليون شخص في 190 (بلدا تصدرت أمريكا عدد المصابين ب 17 مليون ، والهند 09 ملايين ، والبرازيل 07ملايين)، وثمة دلائل مقلقة على وقوع موجات جديدة من الإصابة بالمرض، ولا تزال الكثير من المعطيات المتعلقة بالفيروس مجهولة (Devijlder*2020) أما في الجزائر فابتداء من : "25فبراير 2020" اتخذت مجموعة من القرارات لمواجهة الوباء والتقليل من انتشاره، ففي 12 مارس 2020 تم تقديم العطلة الربيعية و إغلاق جميع المؤسسات التعليم، ومع انتشار

الوباء اتخذ قرار تطبيق العزل على حالات الاصابة؛ سواء كانت مشبوهة أو مؤكدة مع تسريح نصف الموظفين والاحتفاظ فقط بمستخدمي المصالح الحيوية، مع الاحتفاظ برواتبهم ، وتسريح النساء العاملات اللواتي لهن أطفال صغار، وتسريح 50 بالمائة من العمال كذلك في القطاع الاقتصادي والخدمات العمومية الخاصة؛ بحيث سيتم دراسة الخسائر المنجزة عن هذا الاجراء لتتكفل بها الدولة في وقت الاحق .كما تم تعليق الرحلات نحو الخارج ومنها : وقف جميع وسائل النقل الجماعي ، العمومية والخاصة داخل المدن وبين الولايات وكذلك حركة القطارات . (قباني، سفيان، علوني ،2021،ص 153،152)

2- تعريف الجائحة:

بداية لابد من تحديد بعض مفاهيم ومصطلحات البحث كما يلي:

***الفاشية(outbreak):** هي زيادة أعداد المصابين بمرض معين في منطقة جغرافية محددة، أو مجتمع معين عن العدد المتوقع ، وقد تصنف حالة مرضية واحدة فقط أو عدد قليل من الحالات "الفاشية" في حال حدثت في مجتمع يتوقع غياب المرض فيه نهائيا ، أو في مجتمع غاب عنه المرض مدة طويلة ، وقد تظهر الفاشية في عدة مجتمعات علي نحو متزامن.

***الوباء(Epidemic):** هو زيادة مفاجئة وسريعة في عدد حالات المرض على نحو أعلى من المتوقع في المجتمع ، كما هو الحال مع الفاشية، لكنه يمتد على رقعة جغرافية أوسع.

***الجائحة (pandemic):**هي انتشار الوباء في جل البلدان أو المناطق ، وعادة ما يتسبب في اصابة عدد كبير من سكان العالم . (قباني، سفيان، علوني ،2021،ص152،151)

3- تعريف فيروس كورونا (كوفيد -19):

هي فصيلة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان ، وتسبب لدى الانسان أمراضا للجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلي الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الاوسط التنفسية، والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة، ويتسم بسرعة الانتشار. (فاضل أبو زيد، 2021، ص260)

وبعد انتشار الفيروس اصبح من الاصح تسمية **جائحة كرونا** .

4-أسباب مرض كورونا:

يحدث هذا المرض بسبب الفيروس التاجي المستجد ويمكن التقاط الفيروس عن طريق:

-تنفس قطرات من السعال أو العطس لشخص مصاب

-لمس الأسطح الملوثة بالفيروس، مثل الطاولة أو مقبض الباب ، ومن ثم لمس الأيدي الملوثة للفم أو الأنف أو العينين.

-التواجد حول الحيوانات التي تحمل الفيروس ، أو تناول اللحوم غير المطبوخة بشكل جيد أو المنتجات الحيوانية التي تحتوي علي الفيروس. (ترجم النسخة الاصلية بموافقة شركة السفير بتاريخ 16 مارس 2020 من قبل وزارة الصحة ووقاية المجتمع بدولة الامارات العربية المتحدة).

5- أعراض مرض كوفيد 19 :

تتمثل الاعراض الاكثر شيوعا لمرض كوفيد-19- في الحمى والسعال الجاف وضيق في التنفس ، وقد يعاني بعض المرضى من الآلام و الاوجاع ، أو احتقان الأنف ، أو الرشح ، أو ألم الحلق أو الإسهال .

وعادة ما تكون الأعراض خفيفة وتبدأ تدريجيا . ويصاب بعض الناس بالعدوى دون أن تظهر عليهم أي أعراض ودون أن يشعروا بالمرض .

جدول رقم (01) يوضح مدة بقاء الفيروس بأماكن مختلفة :

نوع السطح / الوسط	عدد الساعات التي يبقي فيها الفيروس على قيد الحياة
الهواء	**3 ساعات**
الورق المقوى	**24 ساعة**
النحاس	**4 ساعات**
البلاستيك	**72 ساعة**

مدة كمون الفيروس في جسم الإنسان قبل ظهور الأعراض :

اعتمد العلماء 14 يوما ، رغم أن بعض الدراسات والأدلة تقول أن مدة الكمون قد تصل إلي 24 يوما دون ظهور أعراض على المصاب . (الدليل الارشادي للوقاية من مرض فيروس كورونا كوفيد-19- للعاملين في المجال التوعوي في المجتمع، صنعاء، عدن).

6-طرق الوقاية من جائحة كورونا :

*ابتعد مسافة متر واحد على الأقل عن الاخرين للحد من مخاطر الإصابة بالعدوى عندما يسعلون أو يعطسون أو يتكلمون ابتعد مسافة أكبر من ذلك عن الاخرين عندما تكون في أماكن مغلقة كلما ابتعدت مسافة أكبر كان ذلك أفضل

*اجعل من ارتداء الكمامة عادة عندما تكون مع أشخاص آخرين إن استعمال الكمامات وحفظها وتنظيفها والتخلص منها بشكل سليم أمر ضروري لجعلها فعالة قدر الإمكان

*تجنب الأماكن المغلقة أو المكتظة أو التي تنطوي على المخالطة لصيقة

*قابل الناس في الخارج: تعد التجمعات في الهواء الطلق أكثر مأمونية من التجمعات في الأماكن المغلقة، ولاسيما اذا كانت الأماكن المغلقة صغيرة ولا يدخلها الهواء الخارجي

*تنظيف اليدين جيدا بانتظام باستخدام مطهر اليدين الكحولي أو غسلها بالماء والصابون ويؤدي ذلك إلي إزالة الجراثيم بما في ذلك الفيروسات التي قد توجد علي يديك

*تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك تلمس اليدان العديد من الأسطح ويمكنها أن تلتقط الفيروسات وإذا ما تلوثت اليدان يمكنها نقل الفيروس إلي العيين أو الأنف أو الفم ، ويمكن للفيروس أن يدخل جسمك عن طريق هذه المنافذ وأن يسبب ذلك العدوى بالمرض

*تنظيف الأسطح وطهرها بشكل متكرر ولاسيما تلك التي تلمس بانتظام مثل مقابض الابواب والحنفيات وشاشات الهاتف

*غط فمك وأنفك بثني المرفق أو المنديل ورقي عند السعال أو العطس ثم التخلص من الورقي على الفور في صندوق قمامة مغلقة فباتباع ممارسات النظافة التنفسية الجيدة تحمي الاشخاص من حولك من الفيروسات التي تسبب البرد والأنفلونزا وكوفيد -19(منظمة الصحة العالمية ، الصفحة الرئيسية /فيروس كورونا المستجد -19- /نصائح للجمهور أكتوبر 2020)

7-تأثير قطاع التعليم والتدريب على جميع المستويات في ظل جائحة كورونا:

كان من نتاج حالة الإرباك التي سببتها أزمة كوفيد -19- للحياة اليومية أن ما يصل إلي 40مليون طفل في جميع أنحاء العالم قد فأتتهم فرص التعليم في مرحلة الطفولة المبكرة في السنة الحرجة السابقة للتعليم المدرسي ، وهكذا فقدوا التواجد في بيئة محفزة وثرية، وفاتهم فرص للتعلم والتفاعل الاجتماعي ، بل والحصول على القدر الكافي من التغذية في بعض الحالات.

ومن المرجح أن يؤدي ذلك إلي أضرار بنائهم الصحي في الأجل الطويل ، ولاسيما الأطفال الذين ينتمون إلي أسر فقيرة أو محرومة.

وبينما أتيح التعلم عبر الانترنت في القطاع الفرعي للتعليم العالي بشكل عام من خلال المحاضرات المسجلة ومنصات الانترنت ، أرجأت بعض الجامعات التعلم والتدريس حتي اشعار آخر ، بسبب النقص في لبني التحتية لتكنولوجيا المعلومات اللازمة لكل من الطلاب والمعلمين ولا تزال هناك تساؤلات أيضا حول كيفية المواءمة بين الفصول الدراسية والجداول الزمنية الأكاديمية، حيث تم بنجاح تنفيذ بعض البرامج على الانترنت ، بينما تعذر تنفيذ الآخر. (الأمم المتحدة ، موجز سياساتي: التعليم أثناء جائحة كوفيد 19 وما بعدها، آب / أغسطس، 2020) .

8-الاجراءات الوقائية المتخذة في قطاع التعليم :

-السياسات الادارية : وضع قواعد الحضور والدخول ؛ والتقسيم على مجموعات منغلقة (بقاء الطلاب والمعلمين في مجموعات صغيرة دون اختلاط بينها، ويشار اليها بالفقاعة أو الكبسولة أو الدائرة أو الفريق الآمن) ؛ وتحديد مواعيد متعاقبة لبدء اليوم الدراسي وأوقات الراحة واستخدام المرحاض وتناول الطعام وانتهاء اليوم الدراسي ؛ والتبادل في الحضور الشخصي إلي المدرسة (مثل الأيام البديلة والمناوبات البديلة)

-البنية التحتية: إعادة تنظيم المساحة المادية أو تنظيم استخدامها ،وتحديد نقاط الدخول/ الخروج ، ووضع علامات توضح اتجاه السير، ومرافق غسل اليدين ، وتصميم إشارات بيئية " للتوجه" لتيسير الاستخدام المناسب للمساحة

-الحفاظ على بيئية نظيفة: التنظيف المتكرر للأسطح والأشياء المشتركة

-ضمان تهوية الكافية والمناسبة، مع إعطاء الأولوية لزيادة تدفق الهواء النقي عن طريق فتح النوافذ والأبواب، حيثما أمكن ، فضلا عن تشجيع الأنشطة غي الهواء الطلق

-ارتداء الكمامات المناسبة للفئات العمرية المختلفة عندما يتعذر التباعد البدني؛ ويشمل ذلك ضمان توافر الكمامات

-يجب على الآباء والمعلمين تحري الأعراض، ويجب اختبار الحالات المشتبه فيهم وعزلهم، وفقا للإجراءات الوطنية؛ وتطبيق سياسات البقاء في المنزل عند الإصابة بالمرض

-إعادة تنظيم وسائل النقل المدرسية وأوقات الوصول / المغادرة

-وضع آليات واضحة لتبادل المعلومات والتعليقات بين الآباء والطلاب والمعلمين ، وإتاحتها

-مواصلة تقديم الخدمات الأساسية القائمة على المدارس، مثل الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي، وبرامج الإطعام والتغذية المدرسية ، وغيرها من الخدمات .

(منظمة الصحة العالمية 2020 ، ص4)

خلاصة الفصل :

تم التطرق في هذا الفصل إلي معرفة تاريخ ظهور المرض كوفيد-19 من ثم التعرف علي تعريف الجائحة ، من بعدها أسباب المرض وأعرضه ، وطرق الوقاية وتأثير علي قطاع التعليم ، وأخيرا كيفية اتخاذ الاجراءات المتخذة في قطاع التعليم .

الجانب الميداني

الفصل الرابع : الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد

أولا : الدراسة الاستطلاعية

1. تعريف الدراسة الاستطلاعية
2. اهداف الدراسة الاستطلاعية
3. عينة الدراسة الاستطلاعية
4. أدوات الدراسة الاستطلاعية

ثانيا : الدراسة الاساسية

1. منهج الدراسة الاساسية
2. حدود الدراسة الاساسية
3. مجتمع الدراسة الاساسية
4. عينة الدراسة الاساسية
5. الأداة المستخدمة في الدراسة الأساسية
6. الخصائص السيكو مترية للأداة
7. الاساليب الاحصائية المستعملة

خلاصة الفصل .

تمهيد

كما هو معلوم لا يخلو أي بحث في مجال العلوم النفسية والتربوية من الجزء التطبيقي، فالهدف من هذا الجزء هو عرض مختلف الخطوات المنهجية التي اعتمد عليها لتحقيق الأهداف وتتضمن إجراءات تتوافق مع مشكلة بحثه وتضمن له المعالجة الصحيحة لموضوع الدراسة .

يتم التطرق في هذا الفصل إلي الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة الميدانية ، من خلال التطرق إلي نقطتين أساسيتين هما؛ الدراسة الاستطلاعية ، و الدراسة الأساسية .

بحيث يتم التفصيل في أهداف الدراسة الاستطلاعية ، عينة الدراسة الاستطلاعية وكيفية اختيارها، والاداة المستخدمة في الدراسة الاستطلاعية وهي نفس الخطوات المعتمد تقريبا في الدراسة الاساسية، مع الاشارة للمنهج الدراسة حدود الدراسة ، وتقديم وصف مفصل الاداة الدراسة والتأكد من خصائصها السيكومترية والاساليب الإحصائية المعتمدة في معالجة البيانات .

أولا – الدراسة الاستطلاعية:

1.تعريف الدراسة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الاستطلاعية من أهم الخطوات الميدانية في البحوث العلمية ، والتي تهدف في أي بحث علمي إلي استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها، والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي ، وكذا التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

* حيث تتضمن تطبيق إجراءات الدراسة في عينات أولية تنتمي لنفس مجتمع الدراسة التي تنتمي إليها العينة الأساسية . (بن عربية مروة، حابس مريم،2017،ص 63)

2. أهداف الدراسة الاستطلاعية :

تمثلت أهداف الدراسة الاستطلاعية في :

-استكشاف ميدان الدراسة .

-تحديد العينة التي نحتاجها في دراستنا .

-التزويد بالمعلومات من خلال أفراد عينة الدراسة .

-التدرب الجيد على تطبيق أداة الدراسة، وملاحظة جميع العوائق والعراقيل التي تحول دون التطبيق السهل والمناسب للأداة ، قصد تجاوزها في التطبيق الأساسي .

-التحقق من الخصائص السيكومترية الأداة الدراسة ، من حيث صدقها وثباتها وبالتالي صلاحيتها للتطبيق في الدراسة الأساسية .

عموما؛ تهدف الدراسة الاستطلاعية إلي التعرف على كل الصعوبات والعراقيل التي من الممكن مواجهتها أثناء القيام بالدراسة الأساسية ، قصد تجاوزها والتغلب عليها .

3. عينة الدراسة الاستطلاعية :

وتم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية بالطريقة العشوائية البسيطة من بين (116) الذين يدرسون تخصص أدبي وعلمي وتكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (30) تلميذا وتلميذة اختيروا من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي من ثانوية التجاني امحمد بالبياضة الوادي. وفيما يلي عرض تفصيلي لتوزيع أفراد .

جدول رقم (02) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية .

الشعبة	الذكور	الاناث	المجموع
علوم تجريبية	7	8	15
آداب وفلسفة	1	14	15
المجموع	8	22	30
المجموع الكلي	30		

4.أداة الدراسة الاستطلاعية :

يرتكز اختيار الباحث لأداة جمع البيانات على موضوع بحثه، والأهداف التي يسعى إلي تحقيقها من خلال دراسة متغيرات البحث، وقد تم الاعتماد في الدراسة الحالية على مقياس قلق الامتحان لـ (**غربي عبد الناصر،2015)** في دراسته : فاعلية برنامج إرشادي في ضوء نظرية " **ألبرت إليس** " العقلانية الانفعالية السلوكية في خفض قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، حيث يحتوى هذا المقياس على 33 بندا

ثانيا – الدراسة الاساسية

1.منهج الدراسة :

*يعبر المنهج عن الخطوات المنظمة التي يتبعها الباحث في معالجة الموضوعات التي يقوم بدراستها إلي أن يصل إلي نتيجة معينة، ويعرف المنهج علي أنه: " أسلوب للتفكير والعمل يعتمده الباحث لتنظيم أفكاره وتحليلها وعرضها وبالتالي الوصول الي نتائج وحقائق معقولة حول الظاهرة موضوع الدراسة ". (مصطفي وآخرون ،2000، ص 33)

*المنهج الوصفي يقوم على تفسير الوضع القائم للظاهرة أو المشكلة من خلال تحديد ظروفها وأبعادها بهدف الانتهاء إلي وصف عملي دقيق متكامل للظاهرة أو المشكلة ويقوم على الحقائق المرتبطة بها . (أسماء نيد، فاطمة غريبي،2020، ص37)

وهذا البحث يندرج ضمن الدراسات الوصفية التي تهدف بشكل عام إلي تحديد خصائص الظاهرة وتفسيرها لاستخلاص مضمونها ثم الوصول الي اقتراح حلول فيما يخص الموضوع.

2.حدود الدراسة :

***المجال المكاني :**

تم من خلال الدراسة الاساسية القيام بزيارة ميدانية ل ثانويتي " ثانوية الشهيد مفدى زكريا ؛ " ثانوية الشهيد التجاني امحمد "بالبياضة ولاية الوادي .

***المجال الزماني :تم** الشروع في الدراسة خلال شهر أفريل 2022/2021، بالثانويتين المذكورة أعلاه بولاية الوادي.

***المجال البشري :** تلاميذ السنة الثالثة ثانوي (البكالوريا) .

3. مجتمع الدراسة الأساسية :

جدول رقم (03) يوضح العدد الكلي لتلاميذ سنة ثالثة ثانوي بثانويتي " امحمد التجاني ، ومفدى زكريا" مجال لدراسة الأساسية :

الشعبة	ثانوية مفدى زكريا	ثانوية امحمد التجاني
شعبة علوم تجريبية	**81**	**66**
شعبة آداب وفلسفة	**35**	**24**
مجموع	**116**	**90**
مجموع الكلي **206**		

4. عينة الدراسة الاساسية :

تم اختيار عينة الدراسة الاساسية بالطريقة العشوائية البسيطة من بين (90) تلميذ وتكونت عينة الدراسة الاساسية من (80) تلميذا وتلميذة ، اختيروا من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي من ثانوية مفدي زكريا بالبياضة الوادي .

وفيما يلي عرض تفصيلي لتوزيع أفراد .

جدول رقم (04) : يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاساسية

توزيع افراد عينة الدراسة			
شعبة علوم تجريبية		شعبة أداب وفلسفة	
ذكور	21	ذكور	2
اناث	38	اناث	19
المجموع	59	المجموع	21
المجموع الكلي	80		

5. أداة الدراسة المستخدمة

لتطبيق الدراسة الميدانية لابد من أدوات تساعد على إنجاز هذه الدراسة وأدوات البحث هي الوسيلة التي يجمع بها الباحث بياناته، وقد أعتمد في هذه الدراسة على الاستبيان الذي

*يعرفه فايز النجار (2008) على أنه أداة لجمع البيانات تتمثل في مجموعة من الأسئلة المكتوبة تتعلق بظاهرة ما يطلب من المستوجب الإجابة عليها. (فايز، النجار وآخرون ،2009، ص58)

*** وصف الاداة المستخدمة :**

وقد تم الاعتماد في دراسة على مقياس قلق الامتحان من إعداد " **غربي عبد الناصر** " **(2015)**،المتكون من (33) بند، ويتكون من 5 بدائل وهي :

لا، نادرا ، أحيانا ، غالبا ، نعم ، موزعة على أربعة أبعاد يمكن توضيحها في الجدول التالي:

الجول رقم(05) : يوضح توزيع البنود على الأبعاد لمقياس قلق الامتحان .

البعد	رقم البنود	عدد البنود
قلق الاستعداد للامتحان	1-4-7-10-13-16-19-22-25-28-31	11بند
قلق الأداء للامتحان	2-5-8-11-14-17-20-23-26-29-32	11بند
قلق انتظار نتيجة للامتحان	3-6-9-12-15-18-21-24-27-30-33	11بند
المجموع	33 بند	

وتشمل البنود التي يقيس الاتجاه السلبي الأرقام التالية: (30.25.18.16.10.7.4) أما باقي البنود فكانت تقيس الاتجاه الايجابي .

يتم تطبيق المقياس على أفراد تزيد أعمارهم عن 11 سنة، بحيث يطلب منهم الاجابة على جميع بنودا لمقياس ، وذلك بوضع (+) أمام أحد البدائل الخمسة المتاحة (لا، نادرا، أحيانا، غالبا، نعم)، وبعد إنهاء الافراد للإجابة على جميع بنود المقياس ، يتم استلام الاجابات ، ثم

إعطاء درجة لكل إجابة ، بحسب البديل المختار من طرف التلميذ ، وهو ما يوضحه الجدول التالي

جدول رقم(06) درجات بدائل مقياس قلق الامتحان					
البديل	لا	نادرا	أحيانا	غالبا	نعم
البنود الموجبة	01	02	03	04	05
البنود السالبة	05	04	03	02	01

وبناء عليه تصنف درجات قلق الامتحان إلي 03 مستويات كما يوضحه الجدول التالي :

جدول رقم (07) تصنيف مستويات قلق الامتحان في المقياس الكلي	
التصنيف	الدرجة
مستوى قلق الامتحان المنخفض	من 33إلي 76 درجة
مستوى قلق الامتحان المتوسط	من 77إلي 120 درجة
مستوى قلق الامتحان المرتفع	من 121إلي 165 درجة

أما مستويات قلق الامتحان في المقاييس الفرعية (الابعاد) فهي كما يلي

جدول رقم (08) تصنيف مستويات قلق الامتحان في كل مقياس فرعي (بعد)	
التصنيف	الدرجة
مستوى قلق الامتحان المنخفض	من 11إلي 25 درجة
مستوى قلق الامتحان المتوسط	من 26 إلي 30 درجة
مستوى قلق الامتحان المرتفع	من 31 إلي 55 درجة

1.5: الخصائص السيكو مترية لأداة القياس الاصلية :

1.1.5 الصدق :

***صدق اختبار قلق الامتحان : لقياس صدق اختبار قلق الامتحان استخدام المقياس (غربي عبد الناصر) الطريقة التالية :**

***صدق التمييزي (المقارنة الطرفية) :**

بلغ الصدق التمييزي لمقياس قلق الامتحان المقدر ب : (21.4) أكبر من "ت" المجدولة المساوية ل: (2.75) عند مستوى الدلالة (0.01)، ومنه فإن الفرق بين درجات الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة في الاختبار ، ودرجات الافراد ذوي الدرجات المنخفضة ، دال إحصائيا. (غربي عبد الناصر، 2015، ص 158)

5-1-2 الثبات :

-**ثبات مقياس قلق الامتحان** : هناك عدة طرق وأساليب متبعة لقياس ثبات الاختبارات وفي هذه، الدراسة استخدمت طريقتين التجزئة النصفية وألفاكرونباخ حيث:

- **طريقة ألفا كرونباخ** :بلغ ثبات المقياس في دراسة ل دكتور غربي عبد الناصر (0.912) .

-**طريقة التجزئة النصفية** : بلغ الثبات بالتجزئة النصفية لاختبار قلق الامتحان (0.68) وهي دالة عند مستوى دلالة (0.01) . (غربي عبد الناصر ، 2015 ، ص 164)

6. الخصائص السيكومترية المستخدمة للأداة:

إن الغرض الأساسي من استخدام هذه الاداة في الدراسة الاستطلاعية هو معرفة صدقها و كذا مدى ثباتها.

- **التعديل الجزئي للمقياس:**

تم تعديل العبارات : 8-14-23 ، ثم عرض التعديل على مجموعة من الاساتذة المحكمين التي بلغ عددهم ثمانية أساتذة بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي، وقد تم الأخذ بملاحظاتهم التي تم الاتفاق عليها بنسبة **80 بالمائة** منهم والجدول التالي يوضح العبارات المعدلة قبل وبعد التعديل .

جدول رقم (09) : فقرات مقياس قلق الامتحان التي تم تعديلها وفق آراء المحكمين

أرقام البنود	قبل التعديل	بعد التعديل
8	**أشعر بالتوتر الشديد أثناء الامتحان بسبب تصرفات الاساتذة الحراس**	**التصرفات المشددة للبرتوكول الصحي للكوفيد يجعلني أشعر بالتوتر أكثر أثناء الامتحان**
14	**يعود سبب توتري يوم الامتحان إلي الجو العام الذي يجرى فيه**	**يعود سبب توتري يوم الامتحان إلي الظروف الصحية غير الملائمة بوجود جائحة كورونا**
23	**أخاف يوم الامتحان من أن يحدث لي شيء يمنعني من إجراءه**	**أخاف من الاصابة بمرض الكوفيد مما قد يمنعني من إجراء الامتحان**

أ-الصدق :

يعرف الصدق: يقصد بالصدق أن يقيس الاختبار فعلا القدرة أو السمة أو الاتجاه أو الاستعداد الذى وضع الاختبار لقياسه ، أي يقيس فعلا ما يقصد أن يقيسه . فالمقياس الذى أعد لقياسه سمة سيكولوجية معينة يكون مقياسا صادقا بمدى ما يقيس الرائز هذه السمة التي صمم المقياس من أجل قياسها.

فالصدق يتناول العلاقة الاساسية بين المفهوم الذى نريد قياسه ، أو بين السمة والرائز الذى يهدف الي قياسها . (فيصل عباس ،1996،ص 22)

ومن أهم انواع وتقنيات الصدق المستخدم لقياس الصدق :

***الصدق التمييزي (أسلوب المقارنة الطرفية):**تم ترتيب درجات المقياس للدراسة الاستطلاعية تنازليا وتم اختيار27بالمائة من الفئة العليا و27بالمائة من الفئة الدنيا ، وبعد ذلك تم حساب الفروق بين المجموعتين عن طريق (ت) .

*** حساب معامل الصدق التمييزي لمقياس قلق الامتحان**

وفي الدراسة الحالية تم حساب الصدق التمييزي لمقياس قلق الامتحان علي العينة الاستطلاعية المكونة من (30) فردا ، حيث تم ترتيب الأفراد تنازليا ، حسب درجاتهم علي المقياس المذكور ، ثم تم اختيار 27 بالمائة من أعلي الترتيب (08أفراد) و 27 بالمائة من أدني الترتيب (08 أفراد) ، ثم تم حساب في درجات المجموعتين باستخدام (ت) ، فدلت النتائج المحصل عليها على الآتي:

الجدول رقم(10): يبين صدق المقارنة الطرفية لمقياس قلق الامتحان :

الفئة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
العليا	135.00	5.345	10.227	0.01	14
الدنيا	100.38	7.945			

يتبين من الجدول أعلاه أن اختبار (ت) لدلالة الفروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) ودرجة الحرية (14) مما يعني أن مقياس قلق الامتحان يتوفر على قدرة التمييزية بين المجموعتين العليا والدنيا، ومنه فالمقياس يتسم بالصدق وفق الطريقة المقارنة الطرفية .

- صدق التكوين :

تم حساب صدق التكوين لمقياس قلق الامتحان عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ، النتائج مدونة بالجدول أدناه :

جدول رقم(11):معاملات الاتساق الداخلي بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس قلق الامتحان

البعد	عدد أفراد العينة	عدد البنود	قيمة r	مستوى الدلالة
قلق الاستعداد للامتحان	**30**	**11**	**0.56**	دال إحصائيا عند 0.05
قلق الاداء	**30**	**11**	**0.66**	دال إحصائيا عند 0.01
قلق نتيجة الانتظار للامتحان	**30**	**11**	**0.70**	دال إحصائيا عند 0.01

من خلال الجدول رقم (10) نجد أن قيمة معامل الارتباط r للأبعاد الخمسة لمقياس قلق الامتحان تتراوح بين 0.56 و 0.70 ، حيث جاءت كل الأبعاد دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 عند البعد الأول ، و00.1 عند البعدين الثاني والثالث ، مما يؤكد على أن محتوى مقياس قلق الامتحان متسق من خلال ارتباط جميع الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس ، وعليه يمكن القول بأن مقياس قلق الامتحان صادق

***حساب ثبات مقياس قلق الامتحان :**

تم حساب ثبات في الدراسة الحالية لمقياس قلق الامتحان بطريقة ألفا كرو نباخ ، ودلت النتائج على ما يلي :

الجدول رقم (12) يوضح معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس قلق الامتحان

العينة	عدد البنود	ألفا كرونباخ
30	33	0.704

يظهر من الجدول رقم (11) قيمة الفا كرونباخ والتي تساوي (0.704) وهي مقبولة احصائيا ، مما يؤكد لنا أن مقياس قلق الامتحان يتمتع بالثبات .

7. الأساليب الاحصائية المعتمدة في الدراسة الاساسية :

تم استخدام إجراء عددا من الاساليب الاحصائية، وفق ما تقتضيه فرضيات الدراسة، مع الاستعانة بالحزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss.14) ، بحيث استخدم في الدراسة الحالية الاساليب الاحصائية التالية: اختبار "ت" والمتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري، ألفا كرو نباخ.

خلاصة الفصل :

من خلال إجراء الدراسة الاستطلاعية لميدان البحث ، تم التعرف على الامكانيات المتوفرة بالثانويات ، والتي من خلالها تم التعرف على إمكانية تطبيق إجراءات الدراسة الاساسية (خصوصا توفر المكان المناسب) ، مع التأكد من وجود العينة المطلوبة ، بالخصائص المناسبة ، واستعدادها للمشاركة في الدراسة ، وقد تعديل في الصياغة اللغوية لبعض البنود في مقياس قلق الامتحان ، وانطلاقا من آراء أغلب المحكمين، والتحقق من الخصائص السيكو مترية لأداة الدراسة، والتأكد من صدقها وثباتها ، وبالتالي صلاحيتها للتطبيق الدراسة الأساسية ، وتم تحديد عينة الدراسة الأساسية ومعرفة خصائصها، وكما سيتم التطرق في الفصل الموالي إلي تحديد وتفسير النتائج ومناقشتها .

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد:

1. **عرض ومناقشة نتيجة الفرضية العامة .**
2. **عرض ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الأولى .**
3. **عرض ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الثانية .**
3. **عرض ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الثالثة .**

تمهيد:

بعد التعرض إلي الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة، سيتم في هذا الفصل عرض وتفسير النتائج وفقا للفرضيات المتبعة في الدراسة.

1.عرض ومناقشة نتيجة الفرضية العامة :

تنص الفرضية العامة أنه يوجد مستوى معتبر من قلق الامتحان في ظل جائحة كورونا لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

ولتحقق من صدق الفرضية وبناء على تصنيف المعتمد في دليل مقياس قلق الامتحان لـ " غربي عبد الناصر " تم حساب التكرارات والنسب المئوية وفق لثلاث مستويات (منخفض، متوسط، مرتفع).

وكانت النتائج كماهي موضحة في الجدول التالي :

جدول رقم (13) يوضح توزيع درجات أفراد العينة على مستويات قلق الامتحان:

مستويات قلق الامتحان	التكرارات	النسب المئوية
منخفض من –33 الي 76	00	النسبة منعدمة
متوسط من –77الي 120	50	% 62.5
مرتفع من–121الي 165	30	% 37.5
المجموع	80	% 100

يتضح من الجدول رقم (12) أن مستوى منخفض لقلق الامتحان تساوي تكراراتها (0) ونسبتها المئوية (0) اي معدومة ، ومستوي متوسط لقلق الامتحان التي كانت تكراراها

تساوي (50) ونسبتها المئوية (62.5) ، والمستوي المرتفع كان يساوي تكرار (30) ونسبة المئوية تساوي (37.5) .

وبالتالي يوجد مستوى متوسط من قلق الامتحان تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ظل جائحة كورونا ، حيث بلغت نسبته 62بالمائة .

واتفقت النتيجة الحالية مع دراسة (العجمي ، ملحم 1999) الذي هدف إلي التعرف على العلاقة بين قلق الاختبار والتحصيل لدى طالبات الكلية التربية حيث توصل إلي معانات الطالبات من قلق الاختبار بدرجة متوسطة .

وقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (داهم،2015) التي توصلت إلي وجود مستوى متوسط لكل من جودة الحياة وقلق الامتحان لدى أفراد العينة .

ونجد أيضا دراسة (محمد يحي ،زكريا1683) مع عينة من تلاميذ المتوسطات والتي كان مفادها أن التلاميذ ذوي القلق المتوسط أفضل في الأداء الأكاديمي مقارنة بالأفراد المرتفعين والمنخفضين في القلق

ويمكن تفسير أن تلاميذ ذوي قلق الامتحان المتوسط أكثر مقارنة مع التلاميذ ذوي قلق الامتحان المرتفع، ويرجع ذلك إلي الطموح الزائد والرغبة الكبيرة في النجاح التي يتميز بها التلاميذ ذوي قلق الامتحان المتوسط ، وأنهم قد يكونون أفضل في الأداء الأكاديمي مقارنة بالأفراد المرتفعين قلق الامتحان .

2.عرض ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الأولى:

تنص الفرضية الاولى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الامتحان في ظل الجائحة تعزى لمتغير الجنس لدى عينة من تلاميذ البكالوريا .

وللتحقق من ذلك تم استخدام اختبار "ت" وقد أظهرت النتائج بناء على استخدام نظام الحزمة الاجتماعية spss" الموضحة في الجدول التالي :

جدول رقم (14) يوضح الفروق في درجات القلق الامتحان لمتغير الجنس:

الفئة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار(ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
أنثي	111.95	15.456	– 2.473	78	0.05
ذكر	211.23	13.620			

تبين من الجدول أعلاه أن قيمة اختبار(ت) المقدره بـ(2.473 –) عند درجة الحرية (78) دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05) ، وان قيمة المتوسط الحسابي للإناث المقدرة ب (111.95) أكبر من قيمة المتوسط الحسابي للذكور المقدر بـ (211.23) وقيمة الانحراف المعياري لكل من الإناث والذكور على (15.456) و الذكور (13.620) ، تبيين أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات قلق الامتحان تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور .

واتفقت النتيجة الحالية مع دراسة سناء على (1995) التي هدفت الي التعرف علي الفروق بين الجنسين في وجود قلق الامتحان لديهم ، وشملت عينة الدراسة على 502طالب وطالبة من الصفين الثاني والثالث في المدارس الحكومية والخاصة بمحافظة الجيزة ، وقد استخدام مقياس قلق الامتحان ، و أساليب إحصائية مختلفة مثل اختبار تحليل تباين الأحادي واختبار شيفيه البعدي، حيث أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في مستوي قلق الامتحان، والفروق لصالح الذكور. (نائل أبو عزب،2008،ص148)

ونجد أيضا نفس النتيجة عند دراسة زينب لعرابي (2015) .

وتفسير ذلك أن الذكور يسعون دائما للنجاح والتفوق في الدراسة، والوصول إلي مبتغاهم المستقبلي وتحقيق أهدافهم ، كما أن الأوضاع الاجتماعية والاقتصادية لها دورا كبيرا، في

جعل الذكور أكثر قلق من الإناث ، وأن الاوضاع تفرض على التلميذ النجاح والتفوق في دراسة من أجل العمل والوصول إلي غاية وتحقيق أهدافه، ونيل مناصب عمل ليثبت وجوده في المجتمع ، كل هذه الأفكار والأهداف تجعل الذكور أكثر عرضة لقلق الامتحان من الإناث ، أما بالنسبة للإناث التي أقل قلقا في الامتحان من خلال نتائج الدراسة الحالية وهو ناتج عن أفكار سلبية سيطرت على العقل الأنثى ، حيث ان نجاحها في شهادة البكالوريا أو عدمه ليس بالأمر المهم لأنها في الاخير سوف تتجه إلى الزواج أو يمكن أن تدخل في نطاق عمل آخر : مثل صناعات الحلويات ، خياطة ...الخ وهذا يجعلها أقل عرضة من الذكر في قلق الامتحان.

ومنه تم تحقق الفرضية الجزئية الأولى بوجود فروق في قلق الامتحان لصالح الذكور .

3.عرض ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية الجزئية الثانية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الامتحان تعزي لمتغير التخصص .

ولتحقق من ذلك تم استخدام اختبار (ت) وباستعمال نظام الحزم الاحصائية الاجتماعية spss وقد تم التوصل إلي النتائج الموضحة في الجدول الموالي:

جدول رقم (15) يوضح الفرق بين قلق الامتحان تعزي لمتغير التخصص .

الفئة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
أدبي	116.75	14.770	-2.463	78	0.05
علمي	107.33	15.784			

تبين من خلال الجدول أعلاه أن قيمة اختبار (ت) المقدرة ب (2.463-) عند درجة الحرية (78) دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05)، وأن قيمة المتوسط الحسابي لتخصص

الادبي المقدرة ب(116.75) أكبر قيمة من المتوسط الحسابي من تخصص العلمي المقدرة ب (107.33) وقيمة الانحراف المعياري لكل من التخصص العلمي والادبي على الترتيب (14.770) و (15.784) تبين أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائيا في درجات قلق الامتحان تعزى لمتغير الشعبة .

واتفقت النتيجة الحالية مع دراسة (فايزة بوترة، الزهرة الأسود 2020)

ويفسر هذه النتيجة أن مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة ثالثة ثانوي لدى تخصص الأدبي أعلى من التخصص العلمي وبالرجوع لقيم المتوسطات الحسابية فإنها لصالح التخصص الأدبي، حيث يعود سبب هذه إلي كثافة البرنامج الدراسي للمواد الأدبية الذي يقوم على الحفظ أكثر من الفهم وهذا دافع يجعل بالتلاميذ ذوي التخصص الأدبي أكثر قلقا من التخصص العلمي .

ومنه تم تحقق الفرضية الجزئية الثانية بوجود فروق في قلق الامتحان لصالح الشعبة الأدبية.

4- عرض ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الثالثة:

تنص الفرضية الجزئية الثالثة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات قلق الامتحان تعزى لمتغير التمدرس (للمعيدين وغير المعيدين)

ولتحقق من ذلك تم استخدام اختبار (ت) وباستعمال نظام الحزمة الاجتماعية spss تم التحصل على النتائج الموضحة في الجدول الموالي :

جدول رقم (16) يوضح الفرق بين قلق الامتحان للمعيدين وغير المعيدين .

الفئة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
معيد	105.10	21.242	-2.119	78	0.05
غير معيد	115.83	13.955			

يتبين من الجدول رقم (15) أن قيمة اختبار (ت) المقدرة ب(2.119-) عند درجة الحرية ب(78) دالة إحصائيا عند مستوي دلالة (0.05)، وأن قيمة المتوسط الحسابي غير معيد المقدرة ب (115.83) أكبر قيمة من المتوسط الحسابي للمعيدين والمقدرة ب (105.10) وقيمة الانحراف المعياري لكل من المعيدين وغير معيدين على الترتيب (21.242) و(13.955)، تبيين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات قلق الامتحان بين العيدين وغير معيدين .

و بينت دراسة لـ فايزة بوترة، الزهرة الأسود(2020) ، أن قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة ثالثة ثانوي في ضوء المتغيرات التالية : الجنس ، التخصص الدراسي ، الاعادة ، حيث بينت النتائج أن مستوي قلق الامتحان لدى عينة الدراسة مرتفع ، مع وجود فروق في مستوى قلق الامتحان لصالح الإناث والتخصص الدراسي الأدبي ، ولا توجد فروق في مستوى قلق الامتحان تعزي لمتغير الاعادة .

ويمكن تفسير نتيجة هذه الدراسة على أنه غير معيدين يمرون بأول تجربة لديهم في امتحان شهادة البكالوريا وبالتالي يزداد الخوف والتوتر والقلق إزاء الامتحانات خاصة مع اقتراب امتحان شهادة البكالوريا، مما يجعلهم أكثر عرضة لقلق الامتحان من التلاميذ المعيدين .
ومنه تم تحقق الفرضية الجزئية الثالثة بوجود قلق الامتحان تعزي لصالح لغير المعيدين .

استنتاج عامة واقتراحات

الاستنتاج العام:

تناولت الدراسة الحالية قلق الامتحان في ظل جائحة كورونا لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانويات بلدية البياضة ولاية الوادي .

وقد توصلت الدراسة إلي نتائج التالية :

*مستوى متوسط من قلق الامتحان في ظل جائحة كورونا لدى تلاميذ السنة ثالثة ثانوي .

*وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الامتحان تعزى لمتغير الجنس لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

*وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الامتحان تعزى لمتغير الشعبة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

*وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الامتحان لدي تلاميذ السنة ثالثة ثانوي بين العدين وغير معدين .

مما تساهم هذه الدراسة ولو قليلا في إثراء معلومات للتلاميذ خاصة التلاميذ في مرحلة الثانوية وما يتعلق بموضوع قلق الامتحان في ظل تفشي فيروس كورونا . والذي يمكن من خلاله التطرق الى دراسات أخرى.

التوصيات والاقتراحات :

-ضرورة تفعيل دور المستشار التوجيه والإرشاد في تقليل من قلق الامتحان في ظل جائحة كورونا .

-إجراء دورات تكوينية وتدريبية للأخصائيين النفسانيين ومستشاري التوجيه حول التقنيات الحديثة في مجال التكفل بحالات قلق الامتحان

-تقليل من قلق الامتحان في ظل تفشي أوبئة و أمراض مثل فيروس كورونا

-توفيررعاية النفسية للتلاميذ لتخفيف من الضغوطات النفسية في ظل تفشي فيروس كورونا.

- التحسيس بأهمية التعامل الجيد مع تلاميذ البكالوريا أثناء فترة الامتحان من أجل خفض نسبة قلق الامتحان لديهم.

-العمل علي تخيف مشاعر قلق الامتحان لدى التلميذ قدر الامكان حتي يستطيع الانجاز بشكل أفضل.

-السعي لعمل عن طريق الاعلام لتوعية الأسرة والأساتذة لتخفيف الضغوط والرهبة من الامتحان.

-دراسة مدى القدرة على تطبيق برامج إرشادية لمساعدة التلاميذ على السيطرة على حالات قلق الامتحان.

-وضع أكثر من أخصائي في كل مدرسة باختلاف المستويات.

-على الأسرة توفير الظروف المريحة للمذاكرة ، والوسائل الضرورية المساعدة في التحضير لامتحان شهادة البكالوريا والتخفيف من شدة القلق.

-إجراء دراسة آخري مشابهة وربطها بمتغيرات آخري كالصحة النفسية وغيرها .

قائمة المراجع

***قائمة المراجع :**

-أبو عزب، نائل إبراهيم ،(2008) ، *فعالية برنامج إرشادي مقترح لخفض قلق الامتحان لدى طلاب المرحلة الثانوية*، رسالة ماجستير ، غير منشورة، الجامعة الاسلامية ، غزة .

-أسماء نيد، فاطمة غريبي، (2020)، قلق الامتحان وعلاقته بالتفوق الدراسي لدى تلاميذ الثانية ثانوي، مذكر ماستر، علم النفس المدرسي، جامعة الوادي .

-الدليل الارشادي للوقاية من مرض فيروس كورونا كوفيد-19 للعاملين في مجال التوعوي في المجتمع صنعاء : عدن .

-الأمم المتحدة ، موجز سياساتي : التعليم أثناء جائحة كوفيد-19 وما بعدها ، آب /أغسطس (2020) .

-أراس فاضل أبو زيد ،(2021) ، آثار جائحة كورونا كوفيد وعلاقتها بمستوى بالتوافق الاكاديمي مع الحياة الجامعية لدى طلبة جامعة زاخو ، مجلة العلوم الانسانية مجلد (9) العدد (2) .

-بن رابح نعيمة ،(2012) ، فعالية برامج الدورات التدريبة في التقليل من قلق الامتحان البكالوريا، رسالة ماجستير ، علم النفس ، جامعة أبي بكر بلقايد .

-بن عربية مروة، حابس فاطمة،(2017)، قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، مذكرة ماستر، علم النفس الاجتماعي، جامعة 8ماي 1945 قالمة.

-ترجم النسخة بموافقة شركة السفير بتاريخ ، 17 مارس 2020، من قبل وزارة الصحة ووقاية المجتمع بدولة : الامارات العربية المتحدة .

-جهاد حسين أبو جبر ، (2012) ، التحصيل الدراسي في ضوء قلق الامتحان ودافعيته الانجاز والجنس لدى طلبة المرحلة الثانوية في منطقة بئر السبع ، ماجستير . تخصص علم النفس التربوي ، جامعة اليرموك ، إربد ، الأردن .

-حنان احمد ، عبد الله أبو فودة ،(2011) ، العلاقة بين الاختبار والتحصيل الدراسي لدى طلبة ، رسالة ماجستير في التربية ، تخصص الارشاد النفسي التربوي ، جامعة عمان .

-حنان شته ، نعيم بوعموشة ،(2020) ، الصدق والثبات في البحوث الاجتماعية ، مجلة دراسات في علوم الانسان والمجتمع في جامعة جيجل ، مجلد (3) عدد (2) .

-ربحي مصطفي وعليان ، عثمان محمد غنيم ، (2000) ، مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق ، ط 1 ، الاردن : دار صفاء .

-زينب لعرابي ، (2015) ، الكفاءة الذاتية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا ، مذكرة الماستر ، علوم التربية ، جامعة : محمد بوضياف بالمسيلة .

-سارة تيتة ، صفاء عطاالله، (2017)، علاقة فاعلية الذات بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ، مذكرة الماستر في علوم التربية ، جامعة : الوادي .

-سليمة سايحي ، (2004) ، فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة ثالثة ثانوي ، رسالة ماجستير ، علم النفس المدرسي ، جامعة : ورقلة .

-عبد الناصر، غربي ، (2015) ، فاعلية برنامج إرشادي في ضوء نظرية " ألبرت أليس "، العقلانية الانفعالية السلوكية في خفض قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ، رسالة دكتوراه كلية العلوم الاجتماعية والانسانية ، جامعة قاصدي مرباح : ورقلة .

-عبد الرحمن نيفين ، محمد السيد بكر ،(2014) ، فاعلية برنامج المعرفي السلوكي في خفض قلق الاختبار وأثره في تحسين بعض مهارات الاستذكار والتحصيل الأكاديمي لدى

طلاب المرحلة الثانوية العامة بأسيوط ، مذكرة لنيل الدكتوراه الفلسفة في التربية ، جامعة أسيوط .

–قدوري خليفة ، حورية تار زولت عمروني ، (2015) ، ظاهرة قلق الامتحان بالمرحلة الثانوية ، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية ، العدد (18) جامعة الوادي ، قاصدي مرباح ورقلة .

–قباني فطيمة الزهرة ، سفيان أمنة ، علوني عمار ، (2021)، اثار جائحة كورونا على الاقتصاد العالمي ، مجلة البحث في التنمية الموارد البشرية ، مجلد (16) العدد (3) .

–فيصل عباس ،(1996) ، الاختبارات النفسية تقنياتها و إجراءاتها ، دار الفكر العربي ، بيروت الطبعة 1.

–فؤاد أبو حطب ، محمد سيف الدين فهمي ،(1984) ، معجم علم النفس والتربية الجزء الاول ، الناشر الهيئة العامة لشئون المطابع الأميرة ، مصر .

–فايزة بوترة ، الزهرة الأسود ، (2020) ، قلق الامتحان وعلاقته ببعض المتغيرات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ، مجلة العلوم النفسية والتربوية ، العدد (2)، الجزائر جامعة الوادي .

–فايزة ،جمعة صالح النجار و أخرون ، (2008) ، أساليب البحث العلمي ، عمان : دار حامد .

–لمعان مصطفي الجلالي ، (2011) ، التحصيل الدراسي ، دار المسيرة : عمان .

–محمد بن ناصر بن سعيد الصوافي ، (2019)، التدفق النفسي و علاقته بقلق الاختبار ، المجلة الالكترونية الشاملة متعددة التخصصات ، العدد (15) سلطنة عمان .

-نعيمة صالح ، (2010) ، أثر تطبيق برنامج إرشادي جماعي في تخفيف قلق الامتحان ، تغير عادات المذاكرة والمراجعة لدى تلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا ، رسالة ماجستير ، علم النفس الارشاد والتوجيه ، جامعة : وهران .

-هشام عبد الحافظ ربايعة ، (2018) ، المرونة النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار لدى طلبة ، رسالة ماجستير ، علم النفس التربية ، جامعة اليرموك إربد : الأردن .

-هبة الله محمد الحسن سالم ،(2017) ، قلق الاختبار وعلاقته بموضع الضبط والضغوط النفسية والتحصيل الدراسي لدى طالبات ، مجلة العلوم التربية ، العدد (3) ،جامعة النيلين : الخرطوم .

- منضمة الصحة العالمية، الصفحة الرئيسية / فيروس كورونا المستجد -19- / نصائح للجمهور أكتوبر 2020.

- ملحق الاعتبارات المتعلقة بتكيف تدابير الصحة العمومية والتدابير الاجتماعية في سياق جائحة كوفيد-19- ، 4 أيلول /سبتمبر 2020 ، منضمة الصحة العالمية .

-منظمة الصحة العالمية ، 2021 على الموقع الالكتروني ، https:www:who

الملاحق

الملحق رقم (1): مقياس قلق الامتحان لـ غربي عبد الناصر

مقياس قلق الامتحان

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعـــة حمه الخضر بالوادي
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم : العلوم الاجتماعية

تعليمـــــــــــة المقيـــــــاس

أخي التلميذ، أختي التلميذة ...
نرجو أن تجيب على هذا الاستبيان بكل صراحة وصدق.
واعلم أخي التلميذ، أختي التلميذة أنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، فالإجابة الصحيحة هي الإجابة التي تعبر بها عن رأيك بصراحة.
كما أن إجاباتك ستحظى بالسرية التامة، ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

المطلوب:

ضع علامة (×) في خانة واحدة من الخانات الخمسة المعروضة في الجدول، أمام كل بند من بنود المقياس وذلك في خانة (لا، نادرا، أحيانا، غالبا، نعم)
وقبل أن تسلّم ورقتك، تأكد من أنك أجبت عن كل البنود، ولم تترك أي بند دون إجابة
-الآن اقلب الورقة واشرع في الإجابة-

1

		لا	نادرا	احيانا	غالبا	نعم
1	طريقة استعدادي للامتحانات لا ترضي والديّ					
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	أحس بأنني أقل كفاءة من زملائي أثناء أدائي للامتحانات					
6	أشعر بخطر حين أكون في انتظار نتيجة الامتحان					
7	طريقة شرح الأساتذة للدرس تساعدني على المراجعة					
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 أني سأترك الدراسة بسبب شعوري أني لن أنجح هذه السنة					
13	ظروفي لا تسمح لي بالاستعداد الجيد للامتحانات					
14	يعود سبب توتري يوم الامتحان إلى الجو العام الذي يجرى فيه					
15	يصعب النجاح في ظل ظروف المشاكل المدرسية كالإضرابات وغيرها					
16	أثناء المراجعة أحس أن الدروس سهلة					
17	أخاف أن أفقد تركيزي أثناء الامتحان بسبب توتري					

2

	الشديد					
18	أتوقع أن أنجح في امتحانات السنة الحالية وأنتقل بسهولة للسنة القادمة					
19	أعتمد كثيرا على مراجعة المواد السهلة، وأتجنب المواد الصعبة					
20	أجيب على الأسئلة السهلة في الامتحان، أما الأسئلة الصعبة فأتركها					
21	أحب جو الامتحانات، لما فيها من التشويق والإثارة في انتظار النتيجة					
22	أستعين بزملائي المجتهدين لمساعدتي في تحضير الامتحانات					
23	أخاف يوم الامتحان من أن يحدث لي شيء يمنعني من إجرائه					
24	أفضل أن لا أكون وحدي يوم إعلان نتائج الامتحان، لخوفي من الصدمة					
25	كلما فشلت في فهم درس أثناء المراجعة أغير طريقة المراجعة					
26	أشعر بالتمغّص في المعدة بمجرد تذكر الامتحانات					
27	ينتابني شعور بالضيق الشديد، لو أني أحصل على نتائج سلبية					
28	أشعر بالشفقة الشديدة على أصدقائي حين لا يفهمون الدرس أثناء المراجعة					
29	تتزايد نبضات قلبي يوم الامتحان حين أرى التوتر والخوف في وجوه زملائي					
30	لا أهتم كثيرا لنتائج زملائي السلبية في الامتحانات					
31	أسعى لأن أجد شخصا مناسبا يمكنه أن يبسط لي كل					

3

	الدروس					
32	لا أجد الطريقة النموذجية للإجابة على كل الأسئلة في الامتحان					
33	لا أعرف طريقة مناسبة تجعلني في حالة هدوء وأنا أنتظر نتيجة الامتحان					

4

الملحق رقم (2): قائمة الأساتذة المحكمين لمقياس قلق الامتحان المعدل

المحكمين	الدرجة العلمية	التخصص	مكان العمل
أحمد فرحات	دكتوراه	علم النفس المدرسي	الوادي
بن حسين يونس	دكتوراه	علم النفس المدرسي	الوادي
مومن بكوش الجموعي	دكتوراه.	علم النفس الاجتماعي	الوادي
دنيا عدائكة	دكتوراه	ارشاد نفسي تربوي	الوادي
عبد الحليم مزوز	دكتوراه	علم النفس المدرسي	سطيف 02
باللموشي عبد الرزاق	دكتوراه	علوم تربية	الوادي
عبد الملك حبى	دكتوراه	علم النفس عيادي	الوادي
البشير جاري	دكتوراه	علم النفس المدرسي	الوادي

الملحق رقم (3): مقياس قلق الامتحان في صورته النهائية.

مقياس قلق الامتحان

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي

كلية العلوم الاجتماعية والانسانية

تعليمـــــــــــة المقيـــــــــاس

أخي التلميذ أختي التلميذة

في اطار التحضير لنيل شهادة الماستر ، نرجو منك أن تجيب على هذا الاستبيان بكل صراحة وصدق واعلم اخي التلميذ(ة) انه لا توجد اجابة صحيحة واخرى خاطئة ، فالإجابة الصحيحة هي التي تعبر بها عن رأيك بكل صراحة كما ان اجابتك ستحظى بالسرية التامة ولن تستخدم الا لأغراض البحث العلمي .

المـطلـــوب:

ضع علامة (×) في خانة واحدة من الخانات الخمسة المعروضة في الجدول أمام كل بند من بنود المقياس وذلك في الخانة (لا ، نادرا ، أحيانا ، غالبا ، نعم) وقبل ان تسلم ورقتك تأكد من انك اجبت عن كل البنود ولم تترك اي بند دون اجابة

البيانات الاوليـــة :

ضع علامة (×) في الخانة المناسبة :

- الجنس : ذكر ( ) أنثى ( )

- الشعبة الدراسية : .....

- معيد ( ) لا ( )

الرقم	العبارات	البدائل				
		لا	نادرا	أحيانا	غالبا	نعم
1	طريقة استعدادي للامتحانات لا ترضى والدي					
2	طريقة إجابتي عن أسئلة الامتحانات لا تقنع أساتذتي					
3	ينتابني التوتر أمام أصدقائي وقت ظهور نتيجة الامتحان					
4	لدى طريقة فعالة ونموذجية للمراجعة					
5	أحس بأنني أقل كفاءة من زملائي أثناء أدائي للامتحانات					
6	أشعر بخطر حين أكون في انتظار نتيجة الامتحان					
7	طريقة شرح الأساتذة للدرس تساعدني علي المراجعة					
8	التصرفات المشددة للبرتكول الصحي للكوفيد يجعلني أشعر بتوتر شديد أثناء الامتحان					
9	يزداد توتري في انتظار نتيجة الامتحان بسبب الكلام المتشائم لبعض أصدقائي					
10	لا أتوافق عن تكرار المحاولة في مراجعة للدروس حتى أفهمها					
11	يزعجني أن أسئلة الامتحان لا تكون كما أتوقعها دائما					
12	أعتقد أني سأترك الدراسة بسبب شعوري أني لن أنجح هذه السنة					
13	ظروفي لا تسمح لي بالاستعداد الجيد للامتحانات					
14	يعود سبب توتري يوم الامتحان إلي الظروف الصحية غي الملائمة بوجود جائحة كورونا					
15	يصعب النجاح في ظل ظروف المشاكل المدرسية كالإضرابات وغيرها					
16	أثناء لمراجعة أحس أن الدروس سهلة					
17	أخاف أن أفقد تركيزي أثناء الامتحان بسبب توتري الشديد					

18	أتوقع أن أنجح في امتحانات السنة الحالية و أنتقل بسهولة للسنة القادمة					
19	أعتمد كثيرا على مراجعة المواد السهلة في الامتحان و أتجنب المواد الصعبة					
20	أجيب على الأسئلة السهلة في الامتحان أما الأسئلة الصعبة فأتركها					
21	أحب جو الامتحانات لما فيها من تشويق و الإثارة في انتظار النتيجة					
22	أستعين بزملائي المجتهدين لمساعدتي في تحضير الامتحانات					
23	أخاف من الإصابة بمرض الكوفيد مما قد يمنعني من إجراء الامتحان					
24	أفضل أن لا أكون وحدي يوم إعلان نتائج الامتحان لخوفي من الصدمة					
25	كلما فشلت في فهم درس أثناء لمراجعة أغير طريقة المراجعة					
26	أشعر بالتمغص في المعدة بمجرد تذكر الامتحانات					
27	ينتابني شعور بالضيق الشديد لو أني أحصل على نتائج سلبية					
28	أشعر بالشفقة الشديدة على أصدقائي حين لا يفهمون الدرس أثناء المراجعة					
29	تتزايد نبضات قلبي يوم الامتحان حين أرى التوتر والخوف في وجوه زملائي					
30	لا أهتم كثيرا لنتائج زملائي السلبية في الامتحانات					
31	أسعى لأن أجد شخصا مناسبا يمكنه أن يبسط لي كل الدروس					
32	لا أجد الطريقة النموذجية للإجابة على كل الأسئلة في الامتحان					
33	لا أعرف طريقة مناسبة تجعلني في حالة هدوء و أنا أنتظر نتيجة الامتحان					

الملحق رقم (4): نتائج صدق وثبات مقياس قلق الامتحان.

الصدق بطريقة المقارنة الطرفية :

Group Statistics					
	مجموعات	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الدرجات	عليا مجموعة	8	135.00	5.345	1.890
	مجموعة دنيا	8	100.38	7.945	2.809

Independent Samples Test										
	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
								95% Confidence Interval of the Difference		
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper	
الدرجات	Equal variances assumed	1.479	.244	10.227	14	.000	34.625	3.386	27.364	41.886
	Equal variances not assumed			10.227	12.259	.000	34.625	3.386	27.266	41.984

الصدق بطريقة الاتساق الداخلي :

Correlations					
		للامتحان الاستعداد قلق	الاداء قلق	نتيجة انتظار قلق	الكلية الدرجة
للامتحان الاستعداد قلق	Pearson Correlation	1	-.267-	-.176-	.560
	Sig. (2-tailed)		.154	.352	.023
	N	30	30	30	30
الاداء قلق	Pearson Correlation	-.267-	1	.400*	.668**
	Sig. (2-tailed)	.154		.028	.000
	N	30	30	30	30
نتيجة انتظار قلق	Pearson Correlation	-.176-	.400*	1	.707**
	Sig. (2-tailed)	.352	.028		.000
	N	30	30	30	30
الكلية الدرجة	Pearson Correlation	.332	.668**	.707**	1
	Sig. (2-tailed)	.073	.000	.000	
	N	30	30	30	30
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).					
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).					

الثبات بطريقة الفا كرونباخ :

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.704	33

الملحق رقم (5): نتائج الدراسة الأساسية.

نتيجة الفرضية الأولى :

Group Statistics					
	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
درجا ت قلق الامتحان	انثى	58	111.95	15.456	2.029
	ذكر	22	121.23	13.620	2.904

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
								95% Confidence Interval of the Difference		
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper	
درجا ت قلق الامتحان	Equal variances assumed	.366	.547	-2.473-	78	.016	-9.279-	3.752	-16.748-	-1.810-
	Equal variances not assumed			-2.619-	42.766	.012	-9.279-	3.543	-16.425-	-2.133-

نتيجة الفرضية الثانية :

Group Statistics					
	الشعبة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
درجا ت قلق الامتحان	ادبي	59	116.75	14.770	1.923
	علمي	21	107.33	15.784	3.444

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
درجا ت قلق الامتحان	Equal variances assumed	.009	.923	2.463	78	.016	9.412	3.821	1.806	17.019
	Equal variances not assumed			2.386	33.295	.023	9.412	3.945	1.389	17.435

نتيجة الفرضية الثالثة :

Group Statistics					
	التمدرس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
درجا ت قلق الامتحان	معيد	10	105.10	21.242	6.717
	غير معيد	70	115.83	13.955	1.668

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means							
								95% Confidence Interval of the Difference		
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
درجا ت قلق الامتحان	Equal variances assumed	4.449	.038	-2.119-	78	.037	-10.729-	5.064	-20.809-	-.648-
	Equal variances not assumed			-1.550-	10.139	.152	-10.729-	6.921	-26.121-	4.664