



جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي
كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية
قسم العلوم الإجتماعية
شعبة علم النفس



قلق المستقبل و علاقته بقلق الامتحان
لدى طلبة الجامعة

دراسة وصفية ارتباطية بجامعة الوادي

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذ:

د. عبد الناصر غربي

إعداد الطالب:

مصباح نملي

لجنة المناقشة

رئيساً	جامعة حمه لخضر بالوادي	أ.د هند غدايفي
مشرفاً و مقرراً	جامعة حمه لخضر بالوادي	د. عبد الناصر غربي
مناقشاً	جامعة حمه لخضر بالوادي	د. أسماء لشهب

الموسم الجامعي: 2021_2020



جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي
كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية
قسم العلوم الإجتماعية
شعبة علم النفس



قلق المستقبل و علاقته بقلق الامتحان
لدى طلبة الجامعة

دراسة وصفية ارتباطية بجامعة الوادي

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذ:

د. عبد الناصر غربي

إعداد الطالب:

مصباح نملي

لجنة المناقشة

رئيسا	جامعة حمه لخضر بالوادي	أ.د هند غدايفي
مشرفا و مقررا	جامعة حمه لخضر بالوادي	د. عبد الناصر غربي
مناقشا	جامعة حمه لخضر بالوادي	د. أسماء لشهب

الموسم الجامعي: 2020_2021

شكر و عرفان

إلى روح أبي الذي صبر لأجل نضجي و محفزي على حب العلم و طلبه رحمة الله عليه .

إلى عينها الدافئة . . وهي ترعاني . . ومن صبرت و تحملت لأكبر . . وأفرحها بنجاحي

في مساري العلمي . . أُمي الغالية حفظها الله و رعاها .

إليها وهي تحمل هم العمر معي . . إليها وقد خُطت بسطور صبرها وفرحتها رحلتي

زوجتي العزيزة (أم الأبناء الخمسة)

إليهم وهم يرسمون الابتسامة على شفتي . . بنتي الكبرى إيمان . . وأبنائي من بعدها

ساجد، محمد الأمين، مبروك، أحمد ياسين

إلى كل من علمني في مسيرتي كلها . . وإلى أصدقائي و أقاربي . . وحتى تلاميذي بالمتوسط

دون ان أنسى زملائي في الدراسة الجامعية . . كلهم

إلى أساتذتي كل باسمه و مقامه . . وادارة الكلية وعمالها

إلى الدكتور عبد الناصر غربي . . شاكرًا له توجيهه و اشرافه

أهدي هذا العمل . . راجيا التوفيق و السداد .

ملخص

تعالج الدراسة الحالية موضوع قلق المستقبل وعلاقته بقلق الامتحان لدى طلبة جامعة حمه لخضر الوادي، خلال الموسم الدراسي 2021/2020 اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وذلك باستخدام مقياس قلق المستقبل ل: زينب محمود شقير (2005)؛ ومقياس قلق الإمتحان لـ (غربي عبد الناصر - 2015)، وقد تم التأكد من خصائصهما السيكومترية (الصدق، والثبات) على عينة قوامها (36) فرداً، تم إختيارهم بطريقة عرضية. تم تطبيق الأدوات في صورتها النهائية على عينة عرضية تتكون من (50) فرداً، وبعد جمع البيانات وتبويبها، تم معالجتها بالإستعانة بـ (Spss20)، وبإستخدام معامل الارتباط بيرسون، توصلت الدراسة للنتائج التالية:

- ❖ توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين قلق المستقبل وقلق الاستعداد للامتحان لدى طلبة جامعة حمه لخضر الوادي.
- ❖ لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين قلق المستقبل وقلق أداء الامتحان لدى طلبة جامعة حمه لخضر الوادي.
- ❖ لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين قلق المستقبل وقلق الانتظار لنتيجة الامتحان لدى طلبة جامعة حمه لخضر الوادي.
- كما توصلت الدراسة في نتائجها الكلية الى انه:
- ❖ لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين قلق المستقبل وقلق الامتحان لدى طلبة الجامعة.

Summary

The study in-hand tackles the problem of test Future anxiety among University students Hamma Lakhdar El-oued province of Eloued during the 2020/2021.

Scholar season. the research papers has been conducted following the relative descriptive method; using the models of measure Future anxiety for Zayneb Chakir (2005) in problem resolution and Gherbi AbdElnacer of test anxiety (2015), both models proved to be reliable and credible after a test on a 36 individuals sample, it was chosen vertically. After the data gathering and analysis process the final version of the tools was conducted on a horizontal sample of (50) individuals and after using a "Person" link multiplier, the results were as follows:

- A statistical relative relation was found between Future anxiety and Anxiety about preparing for an exam among University students Hamma Lakhdar El-oued.

- A statistical relative relation was found between Future anxiety and Exam performance anxiety among University students Hamma Lakhdar El-oued.

- A statistical relative relation was found between Future anxiety and anxiety about waiting the exam result among University students Hamma Lakhdar El-oued.

And were as:

- A statistical relative relation was found between Future anxiety and anxiety the exam result among University students Hamma Lakhdar El-oued.

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى	رقم المحتوى
أ	شكر وتقدير	/
ب، ج	ملخص الدراسة (العربية، الإنجليزية)	/
د، ح	فهرس (المحتويات، الجداول، الأشكال، الملاحق)	/
1	مقدمة	/
5	تقديم الدراسة	الفصل الأول
5	إشكالية الدراسة، تساؤلات الدراسة	1
6	فرضيات الدراسة	2
7	أهداف الدراسة	3
7	التحديد الإجرائي لمتغيرات الدراسة	4
9	قلق المستقبل	الفصل الثاني
10	تمهيد	/
10	القلق العام و نشأته	1
12	تعاريف قلق الامستقبل	2
14	التصورات النظرية لقلق المستقبل	3
16	أسباب قلق المستقبل	4
18	سمات ذوي قلق المستقبل	5
19	دراسات سابقة متعلقة بقلق المستقبل	6

21	تعقيب عن الدراسات السابقة	7
21	أوجه التشابه بين الدراسات السابقة و الدراسة الحالية	8
21	خلاصة الفصل	8
24	قلق الامتحان	الفصل الثالث
25	تمهيد	/
25	مفهوم القلق	1
27	مفهوم قلق الامتحان	2
30	تصنيفات قلق الامتحان	3
31	أعراض ومظاهر قلق الامتحان	4
33	اسباب قلق الامتحان	5
33	طرق قياس قلق الامتحان	6
36	الاجراءات الوقائية والعلاجية لخفض قلق الامتحان	7
36	الاجراءات الوقائية والعلاجية المرتبطة بفترة الاستعداد للامتحان	8
38	الاجراءات الوقائية والعلاجية المرتبطة بموقف اداء الامتحان	9
39	الاجراءات الوقائية المرتبطة بفترة انتظار نتيجة الامتحان	10
41	دراسات سابقة متعلقة بقلق الامتحان	11
49	خلاصة الفصل	/
50	إجراءات الدراسة الميدانية	الفصل الرابع
51	تمهيد	/

52	منهج الدراسة	1
52	الدراسة الإستطلاعية	2
53	المجال المكاني و الزماني للدراسة	3
53	عينة الدراسة	4
53	أدوات الدراسة	5
61	الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة	6
63	خلاصة الفصل	6
64	عرض وتحليل ومناقشة النتائج	الفصل الخامس
65	تمهيد	/
66	عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى تحليلها ومناقشتها	1
68	عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية تحليلها ومناقشتها	2
71	عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة تحليلها ومناقشتها	3
73	عرض نتائج الفرضية العامة تحليلها ومناقشتها	4
76	تفسير ومناقشة النتائج	5
77	خلاصة الفصل	/
78	خلاصة عامة واقتراحات	/
79	الملاحق	/
87	المراجع	/

فهرس الجداول

صفحة	العنوان	رقم الجدول
55	نتائج حساب الصدق التمييزي بطريقة المقارنة الطرفية لمقياس قلق المستقبل	1
56	ثبات مقياس قلق المستقبل بطريقة الفا كرونباخ	2
56	ثبات مقياس قلق المستقبل بالتجزئة النصفية	3
57	البنود الموجبة والسالبة في مقياس قلق المستقبل	4
57	درجات بدائل مقياس قلق المستقبل	5
58	نتائج حساب صدق التمييزي بطريقة المقارنة الطرفية لمقياس قلق الامتحان	6
59	ثبات مقياس قلق الامتحان بطريقة الفا كرونباخ	7
59	ثبات الابعاد الثلاثة لمقياس قلق الامتحان بطريقة الفا كرونباخ	8
60	ثبات مقياس قلق الامتحان بالتجزئة النصفية	9
60	عدد وارقام بنود كل بعد من ابعاد مقياس قلق الامتحان	10
61	البنود الموجبة والسالبة في مقياس قلق الامتحان	11
61	درجات بدائل مقياس قلق الامتحان	12
61	تصنيف مستويات قلق الامتحان في المقياس الكلي	13
62	تصنيف مستويات قلق الامتحان في كل مقياس فرعي (بعد)	14
67	نتائج افراد العينة على مقياسي قلق المستقبل وقلق الاستعداد للامتحان	15
68	نتائج معامل الارتباط بين قلق المستقبل وقلق الاستعداد للامتحان لدى افراد العينة	16
69	نتائج افراد العينة على مقياسي قلق المستقبل وقلق اداء الامتحان	17
70	نتائج معامل الارتباط بين قلق المستقبل وقلق اداء الامتحان لدى افراد العينة	18
72	نتائج افراد العينة على مقياسي قلق المستقبل وقلق انتظار نتيجة الامتحان	19

73	نتائج معامل الارتباط بين قلق المستقبل وقلق انتظار نتيجة الامتحان لدى افراد العينة	20
74	نتائج افراد العينة على مقياسي قلق المستقبل وقلق الامتحان	21
75	نتائج معامل الارتباط بين قلق المستقبل وقلق الامتحان لدى افراد العينة	22

فهرس الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	رقم
80	مقياس قلق المستقبل في صورته النهائية	1
83	مقياس قلق الإمتحان في صورته النهائية	2

يُعد القلق من أكثر الظواهر المصاحبة للإنسان منذ ولادته وحتى نهاية حياته، حيث يظهر في المواقف التي يدرك الفرد فيها على أنه مهدد، مما يُشعره بالانزعاج والضيق.

و تُعد ظاهرة القلق بصفة عامة و قلق المستقبل بصفة خاصة، ظاهرة واضحة في مجتمع مليء بالمتغيرات في المجالات كافة، لما يتولد معها من الشعور بعدم الارتياح وافتقار الأمن النفسي، وتدني اعتبار الذات، ومواجهة الضغوط الحياتية، عموماً والتفكير السلبي تجاه المستقبل (دعاء، 2006، 12).

و منذ أن أطلق توفلر Tofler مصطلح صدمة المستقبل عام (1970) أصبح قلق المستقبل أحد أنظمة القلق التي تطفو على السطح؛ على اعتبار أن العصر الحالي يصنع توتراً خطيراً نظراً للمطالب التي تتولد كل يوم والجهد الكبير الذي يبذله الفرد لاستيعاب هذه التغيرات ومواجهتها (الغامدي،...، ص2)

و يشير سعود (2005) إلى ارتفاع قلق المستقبل لدى الشباب الجامعي، و إلى أنه يشكل ظاهرة واضحة للمجتمعات المعاصرة المليئة بالمتغيرات والتي تؤدي تفاعلاتها الاقتصادية والاجتماعية والصحية و البيئية إلى نتائج قد تنعكس سلباً على سلوكيات الأفراد حيث تمس وجود الفرد و المجتمع، ومن ثم أصبح عدم الوثوق بالمستقبل سمة نفسية تمر بالعنصر البشري و خصوصاً شريحة الشباب منه، حيث يجابه الشباب عوائق بيئية وشخصية كبيرة و متنوعة قد تدفعهم في كثير من الأحيان إلى الشعور بالاضطراب و القلق كنتيجة لأحداث الماضي المؤلمة أو امكانات الحاضر المتواضعة، ومن ثم يتكون لديه الشعور بالقلق تجاه المستقبل، فالتناقضات الهائلة بين ما هو حسي و بين ما هو معنوي، وبين الأحلام الوردية والواقع المرير، ذلك كله يضع الشباب في منعطف خطير من الصراعات النفسية و ظهور الاضطرابات الانفعالية و الشخصية كالقلق المرتبط بالمهنة أو الزواج أو الرزق أو الأمراض..، أي كل المخاوف المتعلقة بالمستقبل.

يعيش الإنسان في عصر يتسم بالصراع والضغط في كافة مظاهر الحياة سواء كانت نفسية أو إجتماعية أو إقتصادية والتي من شأنها أن تزيد من الضغوط، ولهذا أصبح هذا

العصر يسمى بعصر القلق حيث يُعد القلق من المشاعر الأساسية الطبيعية للإنسان التي ترافقه منذ الولادة حتى نهاية الحياة، ويظهر القلق لدى الفرد في المواقف التي يعتبر أنها مهددة له ويخاف عدم مواجهته لها، فإن لم نبالغ فمعظم الناس يعانون من القلق في مواقف خطيرة أو مهددة لهم.

ولقد تركزت أبحاث القلق ودراساته العديدة حول القلق العام، إلا أنه بجانب الإهتمام الكبير بالقلق العام، ظهر الإهتمام النسبي بدراسة أنواع أخرى من القلق مثل قلق المستقبل كشكل محدد من القلق المرتبط بمواقف عديدة و منها الامتحان لدى الطلبة.

ومما لا شك فيه أن الطموح الذي يسعى إليه طلبة الجامعة، والذي يعتبر خطوة أساسية يجب بلوغها لتحقيق الأهداف المستقبلية، وللحصول عليها يواجهون العديد من المشكلات و العوائق المختلفة التي تؤثر على قدراتهم في تحمل موقف الامتحان قبله، أثناءه و بعده في مرحلة انتظار النتائج، وتبرز على رأس هذه المشاكل مشكلة قلق الإمتحان الذي يُعد ظاهرة لا يمكن إنكارها أو تجاهلها في المحيط الأكاديمي والتي تناولها الكثير من علماء النفس والتربية بالتحليل والدراسة.

تُركز الدراسة الحالية على موضوع قلق المستقبل وعلاقته بقلق الامتحان لدى طلبة جامعة حمه لخضر بالوادي.

تضم الدراسة الحالية خمسة فصول، بحيث يدرس الفصل الأول تقديم موضوع الدراسة من خلال عرض الاشكالية وفرضيات الدراسة، إضافة لأهدافها وأهميتها وكذا التعاريف الإجرائية لمتغيراتها.

أما الفصل الثاني فيعالج متغير قلق المستقبل؛ حيث يقسم الفصل وذلك بالتعريف بالقلق بصورة عامة وتعريف قلق المستقبل خصوصا، إضافة إلى التصورات النظرية له، بالإضافة إلى عوامله، وكذا سمات ذوي قلق المستقبل، والطلبة وقلق المستقبل، وفي الأخير يتم عرض الدراسات السابقة التي تطرقت لهذا الموضوع.

أما الفصل الثالث فيعالج متغير قلق الإمتحان؛ وذلك باعطاء مفهوم له، إضافة إلى أعراض ومظاهر وتصنيفات قلق الإمتحان، بالإضافة إلى أسباب وطرق قياسه، وكذا

الإجراءات الوقائية والعلاجية للتخفيف منه، وفي الأخير يتم عرض الدراسات السابقة التي تطرقت لموضوع قلق الامتحان.

وفي الفصل الرابع يتم التطرق لإجراءات تطبيق الدراسة الميدانية، سواء ما تعلق بالمنهج المتبع أو بإجراءات تطبيق الدراسة الاستطلاعية، إضافة إلى التعريف بمجتمع الدراسة، والعينة المنتقاة من المجتمع الأصلي، مع التعريف بالأدوات المعتمدة لجمع البيانات ولخصائصها السيكومترية.

ويتم عرض وتحليل النتائج ومناقشتها في الفصل الخامس، وذلك في ضوء الفرضيات، والدراسات السابقة، والإطار النظري للموضوع، وفي الأخير يتم تقديم خلاصة للموضوع، واقتراح بعض المحاور لدراسات مستقبلية في هذا الإطار، و ملاحق الدراسة ثم قائمة للمراجع مرتبة حسب ترتيب الحروف الهجائية.

الفصل الأول

تقديم الدراسة

1. إشكالية الدراسة
2. فرضيات الدراسة
3. أهمية الدراسة
4. أهداف الدراسة
5. التحديد الإجرائي لمتغيرات الدراسة

1.5. قلق المستقبل

2.5. قلق الامتحان

3.5. طلبة الجامعة

1. إشكالية الدراسة

تعتبر مرحلة الدراسة الجامعية مرحلة مفصلية في حياة الطلاب، حيث زيادة الشعور بالمسؤولية ورسم الأحلام والتفكير الدائم في المستقبل، مما يُشكل له حيرة وتأمل لما يدور حوله من ظروف اجتماعية و فكرية ودراسية تجعله يؤول الواقع الذي حوله وكذلك المواقف و الأحداث والتفاعلات بشكل خاطئ، مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق الهائم الذي يفقده التحكم و السيطرة على مشاعره وعلى أفكاره العقلانية، ومن ثم عدم الأمن والاستقرار النفسي.

والظاهر أن الطلبة الجامعيين يفكرون في الغد بشكل دائم، ويتخوفون مما يخفي المجهول لهم، فالحسر الأكبر الذي يشغلهم هو قلق المستقبل، فإن قلق الطالب من المستقبل يحجب الرؤية الواضحة عن امكانياته وبقدراته، وبالتالي يعيق وضع أهداف واقعية تتفق مع طموحاته في تحقيق الأهداف المستقبلية التي تحقق له السعادة (ميمش،....،ص3)

و يكون القلق من المستقبل عند الشباب نتاجا لغياب الأمن النفسي في مجتمع لا يتيح له فرصة الوفاء بالتزاماته فيشعر بأنه في وسط عائم عدائي مليء بالتناقضات لكونه يقف حائلا أمام تحقيق ذاته من خلال دور اجتماعي يعطيه الاحساس بالتفرد، لأن فقدان الانسان لذاته المتفردة يجعله لا يشعر بالأمان وينتابه القلق ويغيب المعنى من حياته. (مؤيد،327)

وقلق المستقبل هو جزء من القلق العام ويتصف أصحاب هذا النوع من القلق بمجموعة من الصفات كالتشاؤم وإدراك العجز وفقدان السيطرة على الحاضر وعدم التأكد من المستقبل، وهو أحد أنظمة القلق التي بدت تظهر على السطح في واقع الحياة، كما ويعتبر قلق المستقبل هو أحد أنواع القلق المتعلق بالأحداث المستقبلية للفرد خلال فترة زمنية أكبر، وأن كل من الماضي والحاضر يتدخلان في تحديد التنبؤ للأحداث المستقبلية.

لكل ذلك و لحجم المشكلة و تأثيرها على حياة الطالب الجامعية، وبالأخص في فترة الاستعداد للامتحان و أداءه وما قد ينتابه من قلق في فترة انتظار النتائج، نود دراسة العلاقة الارتباطية بين قلق المستقبل وقلق الامتحان للطالب الجامعي على مستوى جامعة الوادي.

ومن هنا يمكن صياغة اشكالية الدراسة بالتساؤل التالي:

التساؤل العام: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين قلق المستقبل وقلق الامتحان لدى طلبة الجامعة؟

ويتفرع عنه التساؤلات التالية:

1. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين قلق المستقبل وقلق الاستعداد للامتحان لدى طلبة الجامعة؟

2. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين قلق المستقبل وقلق اداء الامتحان لدى طلبة الجامعة؟

3. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين قلق المستقبل وقلق انتظار

نتيجة الامتحان لدى طلبة الجامعة؟

2. فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين قلق المستقبل وقلق الامتحان لدى طلبة الجامعة.

الفرضيات الجزئية:

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين قلق المستقبل وقلق الاستعداد للامتحان لدى طلبة الجامعة.

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين قلق المستقبل وقلق اداء الامتحان لدى طلبة الجامعة.

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين قلق المستقبل وقلق انتظار نتيجة الامتحان لدى طلبة الجامعة.

3. أهمية الدراسة:

تظهر أهمية الدراسة في كونها تتطرق لموضوع قلق المستقبل وعلاقته بقلق الامتحان لدى طلبة الجامعة.

تُعتبر هذه الدراسة مهمة لكونها تتعلق بفترة الدراسة الجامعية والامتحانات والتوتر النفسي المُصاحب المشكل للقلق، كما يتميز الطالب بتغيرات اجتماعية ونفسية من شأنها أن تولد لديه العديد من الضغوط والصراعات والإضطرابات كالشعور بالخوف، والقلق والتوتر، وهي بمثابة مرحلة إنتقالية حرجة يسود فيها القلق على المستقبل والخوف من المجهول. لذا تُحاول هذه الدراسة التعرف على طبيعة علاقة قلق المستقبل بقلق الامتحان لدى طلبة الجامعة، كما يمكن أن تساهم نتائج هذه الدراسة في إضافة معطيات جديدة حول هذا الموضوع.

وقد تم إختيار هذا الموضوع إستنادا إلى جملة من المعايير والمعطيات أهمها؛ أن لقلق المستقبل تأثيرا رهيبا على الاستعداد و أداء الامتحانات في حياة الطالب، كونه مؤثر مباشر على تكيفه النفسي مع ظروفه الدراسية.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية للكشف على علاقة قلق المستقبل بقلق الامتحان لدى طلبة الجامعة وذلك من خلال:

- معرفة ما اذا كانت توجد علاقة بين قلق المستقبل وقلق الامتحان.
- معرفة ما اذا كانت توجد علاقة بين قلق المستقبل وقلق الاستعداد للامتحان.
- معرفة ما اذا كانت توجد علاقة بين قلق المستقبل وقلق اداء الامتحان.
- معرفة ما اذا كانت توجد علاقة بين قلق المستقبل وقلق انتظار نتيجة الامتحان.

4. التحديد الاجرائي لمتغيرات الدراسة:

1.4. قلق المستقبل: نعرفه بأنه التوتر العصبي الناتج عن الرؤية غير الواضحة للأحداث القادمة مهما كان نوعها، ويبرز معه الحيرة والخوف والعجز ونقص الثقة في صورته السلبية، ويكون ايجابيا عندما ترتفع الارادة والشجاعة والثقة في الأداء.

كما عرفه محمد عوض بأنه التشاؤم من المستقبل ويتضمن قلق التفكير في المستقبل والخوف من المشكلات الاجتماعية المستقبلية ومن تدني القيم وعدم الثقة في المستقبل و قلق الموت والخوف من العجز في المستقبل و اليأس منه. ويتم قياسه في الدراسة الحالية باستخدام مقياس قلق المستقبل ل: زينب محمود شقير (2005) ويضم المقياس 38 بنداً.

2.4. قلق الامتحان: يعرفه (غربي، 2015) بأنه " هو حالة من القلق العام، تظهر بصفة مؤقتة لدى الفرد (تلميذاً، أو غير تلميذاً)، في مواقف الإختبار والتقييم، وتزول بزوال الموقف، تتميز هذه الحالة بأعراض جسمية ومعرفية وسلوكية محددة، يؤثر قلق الإمتحان المعتدل تأثيراً إيجابياً، ويؤثر المرتفع منه تأثيراً سلبياً، ويعدّ إنعدامه مؤشراً للمبالاة والإهمال، أو للثقة العالية بالنفس.

وهو التوتر العصبي والحفز العضوي والفكري والانفعالي قبل وأثناء وبعد الامتحان، سببه الخوف من الاجراء والمحتوى والأداء والتقييم المتابع له.

ويتم قياسه في الدراسة الحالية باستخدام مقياس قلق الامتحان ل: (غربي، 2015) ويضم الإختبار 33 بنداً موزعة على ثلاثة أبعاد هي:

❖ قلق الإستعداد للإمتحان

❖ قلق أداء الإمتحان

❖ قلق انتظار نتيجة الإمتحان.

1.5. طلبة الجامعة: وهم الطلبة الذين يزاولون دراستهم في الجامعة خلال الموسم الجامعي 2020-2021.

الفصل الثاني

قلق المستقبل

تمهيد

1. القلق العام و نشأته.
2. قلق المستقبل.
3. التصورات النظرية لقلق المستقبل.
4. أسباب قلق المستقبل.
5. سمات ذوي قلق المستقبل.
6. دراسات سابقة متعلقة بقلق المستقبل.

خلاصة الفصل

تمهيد

منذ بدء الحياة على الأرض، والفرد في تفاعل مستمر وتواصل دائم للتوافق مع البيئة والظروف التي تحيط به، و كثيرا ما تتيح له فرص النجاح في أن يتوافق، وفي بعض الأحيان يفشل في مواجهة تلك الظروف، هذا ما يؤدي إلى تولد حالات و اضطرابات نفسية لديه، ترجع بالسلب على سلوكه و تعامله مع الآخرين.

فالمشاكل الأسرية والأمراض والمخاوف، كلها أمور خارج سيطرة الفرد وطاقته، و يصعب عليه تجاوزها أو التخطيط لمواجهةها وهذا ما سيؤدي بالفرد إلى الشعور و العجز و القلق من المستقبل.

فوجهة نظر الفرد إلى المستقبل مُنحصرة بين أمرين إثنين لا ثالث لهما، إما بتقاعل و أمل و إما بتشاؤم و يأس؛ أي بانزعاج و خوف وقلق، لكن هاتين الحالتين ليسا بمعزل عن بعضهما، حيث يمكن التعرض لهما بشكل متزامن، فإن كان الجانب السلبي غالب على الواقع، بطبيعة الحال سيؤدي بالفرد إلى الشعور بالقلق نحو المستقبل.

1.القلق العام و نشأته:

تُعد دراسة القلق من الموضوعات الهامة التي لا زالت تحتل إلى حد كبير مكانة الصدارة في البحوث النفسية والاكلينية، خاصة ونحن نعيش في عصر غامض مخوف بالمتغيرات الاجتماعية والاقتصادية، ولا يعتبر القلق السمة المميزة لعصرنا الحالي فقط،

فالقلق قديم قدم الانسانية، فالحياة البدائية لم تكن خالية من القلق، ومصدر هذا القلق كان الحيوانات الضخمة التي كانت تشكل تهديدا حقيقيا للانسان. (زهران،2005، ص297)

مفهوم القلق: كلمة قلق تعني في اللغة العربية ؛ حرك، لم يستقر، اضطرب وانزعج .

القلق هو الانفعال الذي نشعر به عندما نجد أنفسنا محاصرين في ركن ضيق، إننا نشعر حينئذ بأننا مهددون، على الرغم من أن مصدر التهديد قد لا يكون دائما واضحا لنا، إن الشعور الخطر مرتبط بالشعور بالخوف و الانفعالات المماثلة (ماركس،1978،ص31)

تقول الدكتورة بويس: إن القلق هو الحالة الانفعالية التي تتسم بالشعور بالقلق والعصبية و الاضطراب(بويس،2017،ص8)

و يعرفه كارولين، القلق هو أن تكون منزعجا، و مهموما بأفكار تضايئك، ومن ثم فإن كل شخص يقلق من حين لآخر، و لكن بعض الناس يقلقون و يغتاضون بصورة اكبر من غيرهم(كارولين،2010،ص15).

تعريف أحمد زهران: هو شعور غامض غير سار بالتوجس و الخوف و التحفز والتوتر مصحوبا عادة ببعض الاحساسات الجسمية الخاصة بزيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي و يأتي في نوبات متكررة.

تعريف حامد زهران: يرى بأنه حالة توتر شامل و مستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي او رمزي قد يحدث و يصاحبها خوف غامض و اعراض نفسية و جسمية.

القلق العصابي او المرضي: هو قلق مبالغ فيه، و انفعال مستمر تجاه موقف لا يتحمل مثل هذه الانفعالات، او هذا الكم من التوتر، إنه خوف مزمن من أشياء أو أشخاص أو مواقف لا تبرر الخوف و القلق و التوتر صورة كهذه(غانم،2005،ص20)

2. قلق المستقبل:

تعريف محمد معوض: هو القلق الناتج عن التفكير في المستقبل و الشخص الذي يعاني من التشاؤم من المستقبل والاكتئاب، والأفكار الوسواسية، وقلق الموت واليأس كما أنه يتميز بحالة من السلبية والانطواء والحزن و الشك و التثبيت و النكوص وعدم الشعور بالأمن. (معوض، 2008، ص68)

تعريف زينب شقير: هو خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة، مع تضخيم للسلبيات ودحض للايجابيات الخاصة بالذات والواقع، تجعل صاحبها في حالة التوتر وعدم الأمن، مما قد يدفعه ليدمر الذات و العجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث، وتؤدي به الحالة إلى التشاؤم من المستقبل، وقلق التفكير فيه، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة، والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس. (شقير، 2015، ص5)

تعريف معوض: هو التشاؤم من المستقبل ويتضمن قلق التفكير في المستقبل والخوف من المشكلات الاجتماعية المستقبلية ومن تدني القيم وعدم الثقة في المستقبل و قلق الموت والخوف من العجز في المستقبل واليأس منه. (معوض، 1996، ص68)

وهو حالة من التوتر تنتج عن التوقع أو الحدوث الفعلي للتقييم في مواقف المستقبل الشخصي المتخيلة أو الحقيقية (رغد، 2011، ص8)

و هو إحساس بانعدام الراحة النفسية و توقع حدوث العقاب يصاحبه شعور بفقدان الفائدة و رغبة في الهروب من الموقف المستقبلي مع زيادة ردود الفعل الجسمية.

و يرى توفلر أن أكثر الأفراد قدرة على التكيف هم أولئك الذين يستجيبوا ازملائهم ويعيشون حقا ويحسون شوقا و حنينا للمستقبل ليس قبولا و استسلاما لكل أهوال الغد و لا ايمانا أعمى للتغير بحد ذاته و إنما فضولا قويا و اندفاعا نحو معرفة ماذا سيحدث في المستقبل قكلما كان التفكير في المستقبل بموضوعية أكثر كان الواقع أكثر راحة و تأكيدا لمشاعر الاطمئنان والتوازن، ويتخذ قلق المستقبل Future anxiety صورة انخفاض مستوى الشعور بالامن و الطمأنينة وهذه الصورة واضحة جدا في عصرنا هذا (توفلر، 1990، ص449)

ينشأ قلق المستقبل من خلال العلاقة بين المجالات الثلاثة:

أ- خبرات الماضي المخزنة في الذاكرة بعيدة المدى والمحتفظ بها في بُنى التقييم الانفعالية و كيفية إدراك هذا الماضي، ذات تأثير فاعل في تصرفات الأشخاص وعلى المشاعر الراهنة.

ب- قراءة الواقع الراهن بصورة مُحايدة يمكن أن تمتلك جوانب إيجابية من أجل بناء توجهات نحو المستقبل أو قراءة سلبية كمؤشرات مثيرة للقلق والشك مع تأثيرات تصور الماضي مما يؤدي إلى الاحساس بعدم ضبط الواقع (كمورد قوة يستخدمه الأفراد) والعجز عن تغيير هذا الموقع الذي يُساهم في حدوث التشاؤم.

ج- التوقع: الذي يقابل مجال المستقبل عن بناء نموذج من توقعات الحياة المستقبلية السلبية التشاؤمية المتعلقة بالحياة الشخصية انطلاقاً من الحاضر (كنشوء القلق من تعارض بين الحاجة واحتمال إخفاق الخطة المستقبلية) ويأتي بناء تصور المستقبل من خلال معلومات (إما خاطئة أو صحيحة) انفعالات، أسلوب تفكير (نفاؤلي، تشاؤمي) إشارات، وقائع، أحداث سيئة. وكلما كانت هذه التصورات بعيدة عن الواقعية و أكثر تجريدية زادت من قلق المستقبل واستدعت حالات نفسية سلبية مرافقة. (الطخيس، 1996، ص21)

3. التصورات النظرية لقلق المستقبل:

فسر اصحاب النظريات النفسية القلق العام وقلق المستقبل بشكل خاص تفسيرات مختلفة، وفقاً للإطار المرجعي المعرفي لكل نظرية من نظريات علم النفس، ونعرض إلى اختلاف وجهات النظر حول قلق المستقبل.

1.3. نظرية التحليل النفسي:

يعتبر فرويد القلق نتاج صراع بين عناصر الشخصية الثلاثة؛ الهو و الأنا والأنا الأعلى، وينظر فرويد إلى القلق باعتباره إشارة إنذار بخطر قادم يمكن ان يهدد الشخصية، ويكدر صفوها. فمشاعر القلق تعني ان دوافع الهو و الأفكار غير المقبولة والتي عملت الأنا التعاون مع الأنا الأعلى على كبتها - وهي دوافع لا تستسلم للكبت، بل تجاهد لتظهر مرة أخرى في مجال الشعور - تقترب من منطقة الشعور و الوعي، وتوشك أن تنجح في اختراق الدفاعات، وتقوم مشاعر القلق بوظيفة الانذار للقوى المكدر، والمتمثلة في الأنا

والأنا الأعلى، فتتشد مزيداً من القوى الدفاعية لتحول دون ظهور المكبوتات، والنجاح في الإفلات من أسر اللاشعور، وعلى أية حال فإن المكبوتات إذا كانت قوية فإن لهذه القوة أثرها السلبي على الصحة النفسية، لأنها إما أن تنجح في اختراق الدفاعات و التعبير عن نفسها في سلوك لا سوي أو عصابي، او تنهك دفاعات الأنا بحيث يظل الفرد مهياً للقلق المزمن والمرهق والذي هو صورة من صور العصابية أيضاً. (الزعلان، 2000، ص20)

في حين يرى أدلر، أن سلوك الانسان تحدده دافعيته بدلالة توقعات المستقبل، و يصر على أن أهداف المستقبل أكثر أهمية من احداث الماضي، و أن توقعات المستقبل تنظم حياته أكثر من احداث الماضي، كما أرجع نشأة القلق إلى طفولة الانسان الأولى، وريطه بالشعور بالنقص الذي يدفعه للعمل على تعويض النقص (شلهوب، 2016، ص39)

2.3. النظرية السلوكية:

يرى أصحاب النظرية السلوكية ان القلق مكتسب من خلال الاشتراطات او العمليات التعليمية الأخرى، الأمر الذي يولد السلوك التجنبي أو الهروبي، وبالتالي يكتسب هذا السلوك التعزيز من خلال خفض مستوى القلق. ويفسر إيزنك استجابات القلق كنتيجة أحداث مصادفة أو سلسلة من الصعوبات المتتالية تشمل على رد فعل عصبي لا إرادي، على افتراض أن المثيرات العصبية السابقة تصبح متصلة من خلال ردود فعل عصبي ل إرادي، على افتراض أن المثيرات العصبية السابقة تصبح متصلة من خلال ردود أفعال متصلة بالقلق تأخذ خصائص الدافعية من خلال محاولات خفض التوتر والقلق المتمثلة بالهروب والتجنب، وأن التجنب أو الهروب الذي يتبع خفض القلق سوف يصبح قويا. (المحاميد و السفاصفة، 2009، ص132)

و قد ذكر السلوكيون أمثلة لمواقف عادية ممكن أن تؤدي إلى القلق و منها المواقف التي ليس فيها إشباع، حيث أن الفرد قد يتعرض في طفولته لمواقف تحمل خوفا و تهديدا ولا يصاحها تكيف ناجح، مما يترتب على ذلك الشعور عدم الارتياح الانفعالي وما يصاحبه من توتر وعدم استقرار.

3.3. النظرية المعرفية:

لقلق المستقبل مكونات معرفية هامة و ارتباطات عضوية قليلة، فهو إدراكي معرفي أكثر منه انفعاليا عاطفيا، ويؤكد هذا الكلام زاليسكي بقوله: إن الجانب المعرفي يعتبر مقدمة أساسية لقلق المستقبل (شلهوب، 2016، ص50)

أرجع رواد النظرية المعرفية نشأة القلق إلى التشويه المعرفي و تحريف التفكير عن الذات و عن المستقبل و كيفية إدراك الشخص و تفسير الأحداث، فأفكار الفرد هي التي تحدد ردود أفعاله في ضوء محتوى التفكير، ويتضمن القلق حديثا سلبيا مع الذات، وتفسير الفرد للواقع مدركا خطره وإدراك المعلومات عن الذات و المستقبل على انها مصدر القلق ، وضعف مسيطر، وانخفاض في فاعلية الذات.(الزعلان،2000،ص37)

4.3. النظرية الانسانية:

تؤكد المدرسة الانسانية وهي الاتجاه الثالث الرئيسي في علم النفس على خصوصية الانسان بين الكائنات الحية، وأن التحدي الرئيسي عند الانسان هو أن يحقق وجوده وذاته كإنسان مستقل، وأن كل ما يعوق محاولات الفرد لتحقيق هذا الهدف يمكن ان يثير قلقه، وقد اعتبر أصحاب هذه النظرية أن المستقبل هو السبب الحقيقي للقلق عند الانسان بسبب إدراك الفرد بأن الموت نهاية حتمية للانسا، وبالتالي فإن الفرد ينظر إلى أحداث المستقبل على أنها مهددة لوجوده، فهم يدرسون مشكلات ذات معنى للانسان و لوجوده ولرسالته، كحرية الاختيار والمسؤولية، حيث أشاروا إلى أن القلق لا ينشأ من ماضي الفرد و إنما هو خوف من المستقبل و ما قد يحمله من أحداث تهدد وجود الانسان وانسانيته، فالقلق يتشأ من توقع الفرد ما سيحدث، و يفترض أليس ان القلق إنما هو نتاج للتفكير غير العقلاني الذي يتبناه الانسان، فهو يرى أن المشكلات النفسية لا تتجم عن الأحداث والظروف بحد ذاتها وإنما من تفسير الإنسان لتلك الأحداث والظروف. (شلهوب،2016،ص51)

4. أسباب قلق المستقبل:

قد أشارت وفاء محمد أحمدان القاضي إلى أن أسباب قلق المستقبل لدى الفرد:

- ضعف القدرة على تحقيق الأهداغ والطموحات.

- الاحساس أن الحياة غير جديرة بالاهتمام.

- الشعور بعدم الأمان والإحساس بالتمزق.

و يشير عشري محمود محي الدين إلى ذلك ببعض الأسباب:

- الشعور بالضيق عند الاستغراق في التفكير في المستقبل.

- الانزعاج و عدم القدرة على التفكير. (حبيب علي، 2008، ص22)

و تشير العجمي إلى أن أسباب قلق المستقبل لدى الفرد تعود إلى:

- عدم القدرة على فصل أمانيه عن التوقعات المبنية على الواقع.

- نقص القدرة على التكهن بالمستقبل وعدم وجود معلومات كافية لديه لناء الأفكار عن

المستقبل و كذلك تشوه الأفكار الحالية.

- الشعور بعدم الانتماء داخل الأسرة والمجتمع.

- عدم قدرته على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها.

- التفكك الأسري.

و توصل هاوسمان الى ان أكثر ما يجعل الفرد قلقا وخائفا ما يأتي:

1-المستقبل(كل الاشياء السيئة التي يمكن أن تحدث في المستقبل)

- 2- الوحدة وابتعاد الناس عن الشخص.
- 3- الخوف من المرض وخضوصا الأمراض الخطيرة.
- 4- الخوف من الفشل في الدراسة أو في العلاقات الاجتماعية أو الملل.
- 5- الحاجة المادية والفقر في المستقبل.
- 6- فقدان العمل والبطالة.
- 7- عدم القدرة على اتخاذ قرار مصيري الآن و في المستقبل.
- 8- الزواج (الخوف من عدم العثور على الشريك المناسب).
- 9- رفض الآخرين له و عدم قدرته على اقامة علاقة حميمة مع الأشخاص الآخرين.
- 10- الموت. (Housman,1998,P171)

5. سمات ذوي قلق المستقبل:

ينعكس القلق بشكل عام على الشخص ويميزه عن غيره بمجموعة من الخصائص فالاشخاص القلقين هم سريعوا الاستثارة وسريعوا الانفعال وسريعوا التعب، يجدون صعوبة في الاستمرار في عملهم اليومي.

"إن ذوي قلق المستقبل يتسمون ب: الاغتراب، اللامبالاة، الشعور بالاحباط واللامسؤولية، والشعور بالحرمان، وضعف الأمل في المستقبل ونقص الرضا عن أنفسهم وعن حياتهم، وضعف الثقة والتشاؤم، ومشاعر النقص والدونية..، كما أشارت دراسة Moline(1990) إلى سمات من لديه قلق مستقبلي تتمثل في التركيز الشديد على أحداث

الوقت الحاضر أو الهروب نحو الماضي، والانسحاب من الأنشطة البناءة، والانطواء وظهور علامات الشك والحزن، وصلابة الرأي والتعنت، والتشاؤم، وعدم الثقة في الذات وفي الآخرين" (أوشن، 2015، ص 128)

"و أفادت دراسة محمد عبد التواب معوض (1996) أن الشخص ذي قلق المستقبل يستم بأنه لا يمكنه تحقيق ذاته ولا يمكنه أن يبدع، والشعور بالعجز، و يتميز بحالة من السلبية والحزن ونقص القدرة على مواجهة المستقبل، والشعور بالنقص، ونقص الشعور بالأمن، وأشارت دراسة (Zaleski 1996) إلى أن الأفراد مرتفعي قلق المستقبل يتميزون ب: التأثير في الآخرين من أجل تأكيد مستقبلهم، ويستخدمون استراتيجيات الجبر و الارغام للتأثير في الآخرين في مواقف الرئاسة، ويتسمون دائما بالتشاؤم من المواقف المستقبلية والتنبؤ السلبي للمشكلات المتوقعة التي قد تواجهها البشرية" (مرجع سابق، 2015، ص 138)

6- دراسات سابقة متعلقة بقلق المستقبل:

- **دراسة جاسم(1996):** هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل واتجاه مركز السيطرة و مستوى الرضا عن أهداف الحياة، قام الباحث ببناء ثلاثة مقياس لقياس قلق المستقبل و مركز السيطرة و الرضا عن أهداف الحياة و تألفت عينة البحث من (125) من الذكور و من خريجي الكليات في مدينة بغداد، تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام معامل ارتباط بيرسون والاختبار تي ومربع كاي ومعادلة سيرمان-براون و توصلت الدراسة إلى أن أفراد العينة يعانون من مستوى عال في قلق المستقبل إذ أن متوسط العينة يفوق المتوسط النظري و مركز السيطرة لديهم خارجي، كما أشارت النتائج إلى أن هناك رضا عن أهداف الحياة. (جاسم،1996)
- **دراسة محمود وآخرون (1997):** هدفت الدراسة إلى التعرف على نظرة طلبة كليات التربية إلى مستقبلهم المهني كما هدفت إلى الاجابة على السؤال (هل يمكن إجراء تقصي للمستقبل المهني و الاسهام في حل مشاكل هذا المستقبل المهني؟) عينة الدراسة تألفت من (900) طالب و طالبة من طلبة المرحلة الأولى في جامعة دمشق وحلب و حمص و اللاذقية، تمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و توصلت الدراسة إلى وجود قلق من المستقبل المهني لدى طلبة كليات التربية في الجامعات السورية. (محمود وآخرون، 1997)
- **دراسة العكليي (2000):** هدفت الدراسة الى معرفة قلق المستقبل و الكشف عن العلاقة الارتباطية بينه ودافع العمل، والكشف عن الفروق بين قلق المستقبل تبعاً لمتغيرات الجنس و العمر، استخدم الباحث مقياس جاسم 1996، وأعد الباحث مقياساً لدافع العمل، أما عينة الدراسة تألفت من 278 ذكورا وإناثا من الموظفين في مدينة بغداد تمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام معامل ارتباط بيرسون و مربع كاي و معامل ألفا وتحليل التباين الثلاثي و توصلت الدراسة إلى أن إشاعة قلق المستقبل بين أفراد العينة ووجود علاقة دالة سلبية بين قلق المستقبل ودافع العمل . (العكليي، 2000)
- **دراسة الهاشمي(2001):** هدفت إلى معرفة مستوى قلق المستقبل و معرفة مستوى الاتجاه المضاد للمجتمع لدى الطلبة، و معرفة الفروق في مستوى قلق المستقبل بين الطلبة تبعاً لمتغيري الجنس و التخصص، و معرفى الفروق في مستوى الاتجاه المضاد للمجتمع بين الطلبة تبعاً لمتغيري الجنس و التخصص، استخدم الباحث مقياس قلق المستقبل الذي

وضعته العكايشي 2000، واعد الباحث مقياسا للاتجاه المضاد للمجتمع، و تألفت عينة البحث من 350 طالبا و طالبة من المرحلة الرابعة من طلبة جامعة بغداد، تمت معالجة البيانات إحصائيا باستخدام معامل ارتباط بيرسون ز مربع كاي و معامل ألفا و تحليل التباين الثنائي و الاختبار تي، و توصلت الدراسة إلى شيوع قلق المستقبل طلبة التخصصالعلمي أعلى من مستوى التخصص الانساني و مستوى الاتجاه المضاد للمجتمع، كانت أعلى لدى الذكور من الإناث. (الهاشمي، 2001)

● **دراسة شاكر المحامد عقلة ومحمد ابراهيم 2007:** هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة الادرنية، و أثر كل من متغير الجنس و الكلية و التفاعل بينهما على مستوى قلق المستقبل المهني، و لتحقيق الدراسة فقد تم تطوير أداة الدراسة من قبل الباحثين ؛ تأكدا من دلالة صدقها و ثباتها، طبقت على عينة مكونة من 408 طالب و طالبة من جامعة اليرموك و الهاشمية، و اشارت نتائج البحث إلى أن أفراد العينة لديهم مستوى عال من قلق المستقبل المهني، وان هناك فروق ذات دلالة إحصائيا بين طلبة الكليات العلمية وطلبة الكليات الانسانية لصالح الكليات العلمية، في حين لم تظهر النتائج فروق دالة إحصائيا تعزى لمتغير الجنس في ما يتعلق بالتفاعل بين متغيري الكلية و الجنس، وأشارت النتائج إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى التفاعل و لصالح الذكور في الكليات العلمية. (شاكر المحامد، 2007)

● **دراسة محمد المومني ومازن نعيم 2012:** تهدف الدراسة إلى الكشف عن مستوى قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة الخليل، وقد تم إعداد استبيانات للكشف عن قلق المستقبل لدى أفراد العينة المقدره بـ 439 طالب و طالبة، و أظهرت النتائج أن مستوى قلق المستقبل لدى أفراد العينة كا مرتفعا. حيث جاء المجال الاقتصادي في المرتبة الأولى وبدرجة مرتفعة، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل الكلي تُعزى إلى اختلاف المتغيرات ؛ التخصص أو المستوى الدراسي، ووجود فروق دالة إحصائيا في مستوى قلق المستقبل الكلي تُعزى الى اختلاف الجنس لصالح الذكور. (مازن نعيم، 2013)

● **دراسة سارة بكار 2016:** تهدف الدراسة إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة جامعة تلمسان الجزائر، و أثر كل من الجنس و الكلية على مستوى قلق المستقبل المهني، و لتحقيق اهداف الدراسة تم تطوير الأداة من قبل الباحثة ثم التأكد من دلالة صدقها وثباتها، و طبقت على عينة مكونة من 220 طالب و طالبة من جامعة

تلمسان، و أظهرت نتائج الدراسة أن أفراد العينة لديهم مستوى عال من قلق المستقبل المهني، و أنه لال توجد فروق دالة إحصائية في ما يخص قلق المستقبل المهني باختلاف الجنس و التخصص، هذا يدل على أن قلق المستقبل المهني يشعر به كل من الذكور و الإناث على اختلاف تخصصاتهم. (سارة بكار 2016)

7-تعقيب عن الدراسات السابقة:

أهم ما استخلصه الباحث من الدراسات السابقة يُمكن توضيحه على النحو الآتي:

1- أغلب الدراسات السابقة التي تخص قلق المستقبل ربطته بمتغيرات مختلفة مثل اتجاه مركز السيطرة و مستوى الرضا عن أهداف الحياة، كدراسة جاسم (1996)، و النظرة للمستقبل المهني كدراسة محمود وآخرون (1997) ، و الكشف عن العلاقة الارتباطية بين قلق المستقبل ودافع العمل، والكشف عن الفروق بين قلق المستقبل تبعاً لمتغيرات الجنس و العمر كدراسة العكيلي(2000)، و كذا معرفة مستوى الاتجاه المضاد للمجتمع لدى الطلبة، و معرفة الفروق في مستوى قلق المستقبل بين الطلبة تبعاً لمتغيري الجنس و التخصص، و معرفى الفروق في مستوى الاتجاه المضاد للمجتمع بين الطلبة تبعاً لمتغيري الجنس و التخصص كدراسة الهاشمي (2001)، و أثر كل من الجنس و الكلية على مستوى قلق المستقبل المهني كدراسة سارة بكار (2016).

2- بينت الدراسات السابقة أن هناك علاقة بين قلق المستقبل و المتغيرات التي تم ذكرها سابقاً.

3-أغلب الدراسات التي تخص قلق المستقبل ارتبطت بمتغيرات مختلفة.

4- تعددت الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسات السابقة.

5- بينت أغلب الدراسات السابقة أن هناك علاقة بين قلق المستقبل والمتغيرات التي تم ذكرها سابقاً.

8-أوجه التشابه بين الدراسات السابقة و الدراسة الحالية:

1-العينة: اختلفت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة منح حيث العينة المدروسة.

2-الأداة: تشابهت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة لأن الباحث قام بإعداد مقياس قلق المستقبل كأداة للدراسة، لأن أغلب الدراسات السابقة استخدمت أداة من إعداد باحثيها.

3- المتغيرات: اعتمدت الدراسة على متغيرات : قلق الاستعداد للامتحان، وقلق أداء الامتحان، وقلق الانتظار لنتيجة الامتحان.

4- المنهج: استخدمت الدراسات السابقة مناهج مختلفة ، بينما اعتمدت هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي.

5- العينة: تم التطبيق على عينة قوامها (120) طالبا من طلاب جامعة الوادي.

6- الآداة: اختلفت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة من حيث الآداة المستخدمة، حيث استخدم الباحث في الدراسة الحالية مقياس قلق المستقبل من إعداد زينب محمود شقير (2005).

ما استفاده الباحث في دراسته الحالية من الدراسات السابقة:

1- ساهمت الدراسات السابقة في إعداد معلومات الباحث من حيث الخلفية النظرية، إضافة إلى الاستفادة في صياغة مشكلة الدراسة من خلال الاستعانة ببعض الأفكار التي تبين مدى خطورة سيطرة قلق المستقبل على شخصية الطالب.

2- التركيز على الجوانب التي تطرقت لها الدراسات السابقة و على المتغيرات المرتبطة، و محاولة ايجاد متغيرات جديدة لم تُدرس من قبل و لبها أهمية للدراسة، والاستفادة منها في تفسير نتائج أسئلة و فرضيات الدراسة.

3- الاستفادة من أدوات البحث في الدراسات السابقة من أجل إعداد و تصميم و تحديد و صياغة العبارات المناسبة لمقياس قلق المستقبل.

4- الاطلاع على النتائج المتوصل إليها، و كيفية عرضها لهذه النتائج و مناقشتها و تفسيرها و مقارنتها بنتائج الدراسة الحالية.

مكانة الدراسة الحالية بين الدراسات السابقة:

1-تميزت الدراسة الحالية بانها الدراسة الوحيدة التي تناولت قلق المستقبل و علاقته بقلق الامتحان لدى عينة من طلبة جامعة حمه لخضر بالوادي الجزائر، وذلك في حدود علم الباحث.

2- قيام الباحث باعداد مقياس قلق المستقبل بينوده الـ 28 و ما يتناسب مع البيئة الجزائرية و عينة الدراسة و الظروف الصحية الخاصة "كوفيد 19".

خلاصة الفصل

تم التطرق في هذا الفصل إلى مفهوم القلق العام و نشاته ، وتعريف لقلق المستقبل ، وتم التطرق للتصورات النظرية لقلق المستقبل ، كما تم سرد جملة من الأسباب المختلفة التي يعزى لها ظهور قلق المستقبل لدى الفرد عموما الطالب الجامعي خصوصا ، كما تم التطرق لدراسات السابقة المتعلقة بقلق الإمتحان.

الفصل الثالث

قلق الامتحان

تمهيد

1. مفهوم القلق
2. مفهوم قلق الإمتحان
3. تصنيفات قلق الإمتحان
4. أعراض ومظاهر قلق الإمتحان
5. أسباب قلق الإمتحان
6. طرق قياس قلق الإمتحان
7. الإجراءات الوقائية والعلاجية لخفض قلق الإمتحان
8. دراسات سابقة متعلقة بقلق الإمتحان

تمهيد

تعتبر ظاهرة القلق من أكثر الظواهر المنتشرة لدى التلاميذ، وهي تظهر بصفة خاصة أثناء فترة الإمتحانات إلى حالة إنفعالية مؤقتة، ويزداد القلق أكثر في الإمتحانات المصيرية، مثل إمتحان السنة الخامسة إبتدائي، وإمتحان السنة الرابعة متوسط، وخصوصا إمتحان شهادة البكالوريا، ويؤثر القلق كثيرا على طريقة أداء التلاميذ للإمتحانات، وبالتالي على نتائج تحصيلهم الدراسي، ولقد تعددت وإختلفت التعريفات التي تناولت موضوع قلق الإمتحان، وذلك كل حسب مجاله وتخصص و وجهة نظره، ومن بين التعريفات الإخصائيين حول قلق الإمتحان ومايلي:

1. مفهوم القلق:

هو شعور بقلّة الراحة، وقد يتضمن الإهتمام بأحداث مستقبلية تكون عادة مصحوبة بالتأمل والتفكير وتوقع الشر وعدم الراحة. (جودت، 2007، ص16)

ويعرف أيضا بأنه حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ خلال صراعات الدوافع ومحاولات الفرد للتكيف، ومعني ذلك أن القلق ماهو الإ مظهر للعمليات الإنفعالية المتداخلة التي تحدث خلال الإحباط والصراع. (أبو حماد، 2008، ص56)

وهو نوع من عدم الراحة الذهنية، أو نوع من الخوف من شر مرتقب، أو أنه ظاهرة توح بعدم الإستقرار أو هو نوع من الهواجس التي يتعرض لها الإنسان بين حين وآخر أو هو نوع من الكرب ينبع من الإضطرابات من داخل حياة الإنسان. (سليم، 2002، ص430)

ويعرف "عبد الخالق، 1993" القلق بأنه شعور عام بالخشية أو أن هناك مصيبة وشيكة الوقوع أو تهديدا غير معلوم المصدر، مع الشعور بالتوتر، وخوف لا مسوغ له من الناحية الموضوعية، وغالبا ما يتعلق هذا الخوف بالمستقبل والمجهول. كما يتضمن القلق إستجابة مفرطة مبالغا فيها لمواقف لا تمثل خطرا حقيقيا، وقد لا تخرج في الواقع عن إطار الحياة العادية لكن الفرد الذي يعاني من القلق يستجيب لها غالبا كما لو كانت خطرا ملحا أو مواقف تصعب مواجهتها. (فايد، 2003، ص46)

يعتبر " جوزف ولبى " أن القلق من أهم إستجابات الفطرية لدى الكائن الحي، والصادرة عن الجملة العصبية اللاإرادية بسبب منبه أو مثير يهدد الكائن، ويحتوي القلق على عناصر

معرفية، وحركية، وعصبية وسلوكية... إلخ، وهو السبب الرئيسي أو حجر الأساس وراء جميع الأعصاب الحادة ووراء تعلم الإضطرابات السلوكية المكتسب، و يعتبر القلق مثل الخوف كرد فعل طبيعي لإستجابة الفرد نحو الإثارة الضارة. (الزاد، 2008، ص37)

يعرف "علي ماضي" بأنه إستجابة إنفعالية تتميز بمشاعر الخوف والخشية والتوتر الفزيولوجي، فلا يعود الفرد قادرا على التركيز والتفكير بوضوح. (منصوري، 2010، ص32)

كما يعرفه "ارون بيك" بأنه إنفعال يظهر مع تنشيط الخوف الذي يعتبر تفكيرا عن تقويم أو تقرير لخطر محتمل. (فرج، 2003، ص128)

ويعتبر أيضا بأنه مجموعة من التغيرات في النواحي العقلية المصاحبة للقلق التي يدركها الفرد، ويمكن التعبير عنها مثل صعوبة الترك، وعدم المقدرة على إتخاذ القرارات والشعور بعدم الأمان، والتردد، وفرط الحساسية، والأرق، والكوابيس، والتي تحدث نتيجة إدراك الشخص مثيرا أو موقتا علي أنه يمثل موقفا مهدد أو خطر بالنسبة له.

(يونس، 2009، ص38)

كما أنه عبارة عن ردة فعل الفرد علي الخطر الناجم عن فقدان أو الفشل الواقعي أو المتصور، والمهم شخصا للفرد، حيث يشعر بالتهديد جراء هذا فقدان أو الفشل.

(رضوان، 2002، ص66)

وأما أحمد عكاشة فيراه بأنه شعور غامض غير سار بالوجس والخوف والتحفيز والتوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية الخاصة كزيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي ويأتي من نوبات متكررة مثل الشعور بالفراغ من المعدة أو الحبسة في الصدر أو الضيق في التنفس، أو الشعور بنبضات القلب، أو الصداع. (عكاشة، 2007، ص13)

ويعرف على أنه الشعور بالخوف أو التوجس، والذي يرافقه عادة إضطرابات لإرادية وقد يشعروا الأفراد الأصحاء بالقلق حينما يواجهون بعض التوتر النفسي مثلما يحدث عند الإمتحانات.

من خلال العرض السابق يتضح اختلاف علماء النفس حول تحديد معني القلق حيث أن هناك تعريفات أشارت إلى أن القلق هو خوف ينتج عن توقع الفرد تهديدا موجها للذات

وهناك تعريفات أخرى أوضحت أن القلق هو خوف غامض غير معروف أسبابه و أن القلق ينتج عن عملية إنفعالية معقدة لها جوانب شعورية مثل الخوف والتهديد والعجز وجوانب لا شعورية وتتمثل في عدم معرفة الفرد لمصدر التهديد . (الحبيب، 2012، ص27-28)

2. مفهوم قلق الامتحان:

يعتبر "سارسون" أول من أطلق مصطلح "قلق الإمتحان" وكان ذلك في سنة (1952) مع "ماندлер"، وهو يعرف قلق الإمتحان بأنه شعور التلميذ (الطالب، وغيره) بالتهديد والتوتر في مواقف معينة لها علاقة بالإمتحان. (عليما، 2006، ص45)

كما يعرف قلق الإمتحان على أنه شعور المتعلم بالتوتر والإنزعاج من الأرقام وحل المسائل الرياضية ذات العلاقة بمناحي الحياة اليومية أو الأكاديمية. (صوالحة، 2008، ص89) كما يعرف قلق الإمتحان على أنه حالة من القلق تعتري الأفراد قبل وأثناء أدائهم الإختبارات التحصيلية أو مقابلات الأنتقاء الوظيفي أو الإختبارات النفسية. (أبو أسعد، 2009، ص283)

وحسب "جودري وسيلبرجر" قلق الإمتحان عبارة عن حالة إنفعالية عابرة، لا تتسم فيها المشاعر بالموضوعية، حيث يسيطر على الفرد في فترات الإمتحان نوع من خوف مرتقب، أما "شعيب" فيعتبر قلق الإمتحان هو الحالة التي يصل إليها الطالب نتيجة الزيادة في التوتر والخوف في أداء الإختبار، وما يصاحب هذه الحالة من إضطراب في النواحي العاطفية والمعرفية والسيولوجية، في حين ترى "لبنى جديد" أنه الدرجة التي يحصل عليها الفرد، على أحد المقاييس التي تقيس قلق الإختبار. (جديد، 2010، ص112)

وحسب "الصباغ" هو حالة إنفعالية مؤقتة، تلازم الطالب في مواقف الإمتحان، وتتميز بظهور أعراض جسمية وإضطرابات نفسية، تؤثر في العمليات العقلية، فتسبب صعوبة في إسترجاع المعلومات قبل الإمتحان أو أثناءه.

وحسب "الشوشان" هو سمة في الشخصية، في موقف محدد، ويتكون من الإنزعاج والإنفعالية، وهما أبرز عناصر قلق الإمتحان، ويحدد الإنزعاج على أنه إهتمام معرفي للخوف من الفشل، وتحدد الإنفعالية على أنها ردود أفعال للجهاز العصبي. (عبد الكريم، 2007، ص84)

ويعرفه "العاسمي" على أنه نموذج الإنفعال الغير ملائم الذي يعطي إمكانيات الفرد على النمو، ويصيبه بالتوتر وعدم الإستقرار بشكل لايتترك له طاقة لمواجهة المواقف الصعبة والتفكير في حلها بصورة مناسبة. (العاسمي، 2008، ص319-320)

ويعرفه "فهد الخزي" على أنه حالة نفسية من الإنزعاج والضيق والتوتر، تنتاب الطالب قبل أو خلال أداء الإختبار وتسبب له الإرتباك والتشويش والتردد، مما قد يؤثر على الأداء. (الخزي، 2010، ص88)

ويحدد "لمعان الجلاي 1988" مفهوم قلق الإمتحان على أنه شعور الطالب بالتوتر وعدم الإرتياح، نتيجة حصول إضطراب في الجوانب المعرفية والإنفعالية، ويكون مصحوبا بأعراض فسيولوجية ونفسية معينة قد تظهر عليه أو يحس بها عند مواجهته لموقف الإمتحان أو تذكره له، أو إستثارة خبراته للمواقف الإمتحانية. (الجلاي، 2011، ص291)

وتزداد حدة القلق إذا ما أدرك الطلبة أن مصيرهم معلق بهذا الإمتحان؛ فإما النجاح أو الفشل، مما يعني الشيء الكثير بالنسبة لهم، فهو يكون محددًا لإثبات وجودهم أو تحقيق ذواتهم، وهو ما يزيد من خوف الكثير من التلاميذ والطلبة من المرض المفاجئ، أو الأحداث العائلية غير المتوقعة، التي يمكن أن تؤثر سلبا على نتائجهم.

وحسب "حامد زهران" قلق الإمتحان نوع من القلق المرتبط بمواقف الإمتحان، حيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورًا بالإنزعاج والإنفعال، وهي حالة إنفعالية وجدانية مكدره تعترى الفرد في الموقف السابق للإمتحان، أو موقف الإمتحان ذاته، وتتسم هذه الحالة بالشعور بالتوتر والخوف من الإمتحان. (إبراهيم، 2008، ص58)

قلق الامتحان إذن هو نوع من أنواع القلق العام، حيث يتضمن مجموعة الإستجابات وردود الفعل الفسيولوجية، والإنفعالية، والسلوكية المتعلقة بالإهتمام أو الإنشغال أو الخوف من الفشل في موقف الإختبار. (الطيري، 1992، ص114)

أما "ابتهام سالم المزوغي" فتعرف قلق الإمتحان بأنه هو حالة من الضيق والتوتر، والتي يشعر بها الطالب في مواقف التقويم . (المزوغي، 2011، ص95)

من خلال ما سبق من تعريفات يتبين أن المختصين والباحثين يعرفون قلق الإمتحان على أنه حالة نفسية مؤقتة، مرتبطة بموقف التقييم والاختبار، لكنهم جميعاً نظروا إلى قلق الإمتحان من زاوية واحدة تقريباً، حيث يرون أنه حالة سلبية، تعيق الفرد عن تقديم أداء جيد. ولأن قلق الاختبار من أهم الإنفعالات المتصلة بالتحصيل الدراسي، يرى بعض علماء النفس أن درجة مناسبة من القلق تدفع الطلاب نحو التعلم وبذل الجهد، فإذا زاد معدل القلق عن تلك الدرجة أصبح عائقاً للتحصيل والتعلم، ومنه فإن القلق المعتدل يدفع الطلاب إلى الإستذكار والإجتهد، بينما القلق الشديد يؤدي إلى حالة التفكك المعرفي والإرتباك، كما أن إنعدام القلق دليل الإهمال والإمبالاة، وهو يؤدي إلى ضالة الإنجاز.

(العاسمي، 2012، ص 10)

لذا فإن قلق الإمتحان هو حالة خاصة من القلق العام، يتميز بالضيق والتبرم المتعلق بدخول الإمتحان، ويمكن أن يكون حافزاً أو معوقاً للأداء؛ حيث أن القلق المحفز على الأداء يحث التلميذ على الإنجاز بشكل جاد في الإختبار، بينما يتدخل القلق المعوق ليؤثر سلباً على أداء الطالب، وغالباً ما يصاحب هذا القلق درجة عالية من الوعي بالذات، والإحساس بالعجز، مما يؤدي إلى أداء منخفض في الإمتحان.

(العاسمي، 2012، ص 10)

حيث يرى "عبد الرحمن العيسوي" أن الإمتحان يحدث رهبة عند التلاميذ، ولا بد أن يشعر إزائه بالقلق، لأنه حتى إذا لم يمنع التلميذ نهائياً من تأدية الإمتحان، فهو يقلل من نتيجة المعدل الذي يطمح إليه، و يعتبره سبباً في تدني التحصيل الدراسي، لأن التلميذ لا يستطيع الإستذكار، وينسى كل المعارف عند شعوره بالتوتر والقلق (العيسوي، 1999، ص 432) ومن الناحية المعرفية يعرف قلق الإمتحان على أنه حالة من التوتر الشامل تصيب الفرد (التلميذ، الطالب)، وتؤثر على العمليات العقلية لديه، كالتذكر والإنتباه والتفكير، والتي تعتبر من المتطلبات الرئيسية للنجاح في الإختبار.

(يعقوب، 1993، ص 262)

وفي ما يلي مجموعة من الخصائص والمميزات المستخلصة من ما ورد من تعريفات لقلق الإمتحان، تقدّم مختصرة في النقاط التالية:

- هو نوع من القلق العام.
- هو سمة في الشخصية تظهر في المواقف التقييمية.
- هو حالة إنفعالية مؤقتة تنتهي بانتهاء الإمتحان.
- هو حالة تصيب الفرد قبل وأثناء أدائهم لإختبارات تحصيلية.

- هو اضطراب في النواحي المعرفية والفسولوجية والعاطفية.
- يؤثر على التحصيل بالسلب إذا كان القلق مرتفعا.
- يكون مصحوبا بالتوتر، الخوف، والشعور بالفشل عندما يكون مرتفعا.
- يكون إيجابيا ومحفزا للأداء، وميسرا له، عندما يكون معتدلا.

(أبو أسعد، 2009، ص283)

3. تصنيفات قلق الامتحان:

يرى معظم المختصين في علم النفس أن قلق الإمتحان حالة غير سوية، تؤثر سلبا على أداء التلميذ في المواقف التقييمية كالاختبارات والفروض والواجبات المنزلية والنشطة التنافسية، غير أن من المختصين من يرى أن قلق الإمتحان ليس سلبيا دائما، فهو قد يشكل حافزا للتنافس وبذل المجهود، وإنطلاقا من هذين الرأيين المتعارضين يصنف قلق الإمتحان كالآتي:

1.3 قلق الامتحان الإيجابي:

وهو قلق الإمتحان المعتدل، ذو التأثير الإيجابي المساعد، وهو النوع الذي يدفع الطالب (التلميذ) للدراسة الجادة، والمراجعة المنظمة، ليصل إلى التحصيل المرتفع، فهو ينشطه ويحفزه على الإستعداد للإمتحانات، ويسهل عليه أداءها.

(أبوعزب، 2008، ص58)

وحسب "راين" فإن قلق الإمتحان المعتدل في هذه الحالة يزيد من التنافس الإيجابي بين الطلبة، ويشعرهم بأهمية النجاح والتفوق، فهو يرى أن التلاميذ ذوو قلق الإمتحان المعتدل يركّزون في الإمتحان على الأمور المرتبطة بالإمتحان فقط. (القمش، 2007، ص257)

2.3 قلق الامتحان السلبي:

هو قلق الإمتحان المقصود بالدراسة الحالية، وبكثير من الدراسات السابقة، التي تبحث في أسبابه وأعراضه، كما تبحث في علاقته بمتغيرات أخرى، والدراسة الحالية تحاول تقديم مقترح لترشيده وعلاجه، لدى التلاميذ المقبلين على إمتحانات شهادة البكالوريا.

حيث يرى "واين" أن التلاميذ ذوي قلق الإمتحان المرتفع يوزعون إنتباههم بين الأمور المرتبطة بالإمتحان، والأمور المرتبطة بالذات، أما "بنجامين" ورفاقه فيؤكدون على أن هذا النوع من القلق يعود إلى مشكلات في تعلم المعلومات، أو في تنظيمها، أو مراجعتها قبل الإمتحان، أو إستدعائها في موقف الإمتحان ذاته، أي أنهم يرجعون الإنخفاض في التحصيل

الدراسي للطلبة ذوي قلق الإمتحان المرتفع إلى عمليات الترميز أو تنظيم المعلومات، وإستدعائها في موقف الإمتحان. (غربي، 2014، ص 117)

مما سبق يتبين أن قلق الإمتحان ينقسم إلى نوعين حسب "محمد حامد زهران"؛ النوع الأول هو قلق الإمتحان المنشط والميسر للإمتحان، وهو يؤثر على التحصيل بالإيجاب، وينتج هذا القلق من خلال التنافس بين التلاميذ ومن خلال الرغبة في النجاح والتفوق، والنوع الثاني هو قلق الإمتحان السلبي، والذي يكون مثبطا ومعسرا للإمتحان، حيث يقوم التلميذ حينها باستجابات غير صحية؛ كالتوتر والخوف وتوقع العقاب، مما يؤثر بالسلب على التحصيل الدراسي. (زهران، 2000، ص 989)

ويلاحظ أن قلق الإمتحان المرتفع (المعسر) يؤثر تأثيرا سلبيا في التحصيل الدراسي في الإمتحان بالمقارنة بالقلق المعتدل (الميسر) وكذا فإن قلق الإمتحان المعسر قلق غير ضروري إنجب توجيهه وترشيده .

4. أعراض ومظاهر قلق الامتحان:

يتميز الأفراد ذوو قلق الإمتحان المرتفع بمجموعة من الأعراض، منها ما يمكن ملاحظته بالعين المجردة، ومنها ما يستدل عليه من خلال سلوكيات الفرد، أو من خلال ملاحظة الفروق البيئية بين قدراته المعرفية في القسم، ونتائجه التحصيلية في الإمتحان الرسمية، وبشكل عام فإنه يمكن تصنيف تلك الأعراض كما يلي:

1.4 الأعراض الجسمية:

- ألم البطن والغثيان و إرتعاش اليدين.
- تسارع خفقان القلب.
- جفاف الحلق والشفيتين.
- سرعة التنفس الأرق وفقدان الشهية.
- وتصبب العرق... الخ.

(أبو أسعد، 2009، ص 284)

2.4 الأعراض المعرفية:

- عدم الرغبة في الدراسة.
- تدني التحصيل.
- ضعف القدرة على الإنجاز والعمل.
- الخوف غير المبرر من المستقبل.

- الإحساس بعدم الكفاءة. (القمش، 2007، ص 257)
- ضعف الثقة بالنفس وكثرة التردد.
- تسلط بعض الأفكار الوسواسية قبل وأثناء وبعد الإمتحان.
- النظر إلى الإمتحان على أنه موقف صعب، مهدد له ومتحدّ لقدراته.
- التركيز على توقع الفشل وعواقبه، بدل التركيز على الأداء وتحسينه.
- تشتت الإنتباه وضعف القدرة على التركيز وإستدعاء المعلومات.
- (الحرابي، 2011، ص 29)

3.4 الأعراض الانفعالية:

- إرتفاع القلق العام (قلق السمة).
- عدم الإستقرار العاطفي.
- الإنطوائية والحساسية.
- التوتر والرغبة والإنزعاج.
- الشعور بالضيق النفسي الشديد قبل وأثناء تأدية الإمتحان.
- العصبية في التصرفات وعدم الطاعة . (عباس، 1995، ص 22)

يتبن من خلال الأعراض والمظاهر المميزة للأفراد الذين لديهم قلق إمتحان من النوع السلبي (المرتفع) أن قلق الإمتحان إضطراب شامل لكل نواحي حياة الفرد، بحيث يؤثر على النواحي المعرفية، كالإدراك والإنتباه والتفكير والتذكر...الخ، ويؤثر على الفرد من الناحية الجسمية (الفسيوولوجية)، ويظهر في أشكال مختلفة، كالأرق وفقدان الشهية وتصبب العرق... وغيرها، كما أن تأثيراته السلبية تمتد إلى النواحي الإنفعالية؛ بحيث يشعر الفرد بالتوتر والخوف...الخ، وهو ما يؤدي إلى نقص في الأداء العام للإمتحان، والذي ينتج عنه بعد ذلك ضعف في التحصيل الدراسي. (غربي، 2015، ص 118)

5. أسباب قلق الامتحان:

- عدم الإستعداد المبكر، الجيد والكافي للإمتحانات.

- أهمية التفوق الدراسي للطلاب.
 - تخويف التلاميذ من طرف الوالدين والمعلمين وتهويلهم للام.
 - توقع الفشل والرسوب.
 - الخوف من رد فعل الأهل وخيبة أملهم والعقاب أيضا.
 - الرغبة في التفوق. (أبو عذب، 2008، ص62)
 - عدم فهم الكافي لمادة الإمتحان.
 - الخوف من معلم الموضوع بمعنى وجود علاقة غير سليمة بين الطالب والمعلم لسبب ما.
 - عدم إعطاء التلميذ الوقت الكافي للإستعداد للإمتحان من شأنه أن يدخله في ضغوطات نفسية وبالتالي دراسة غير مراكزة.
 - توقعات كبيرة للأهل من تحصيل ابنهم وتوقعاتهم لعلامات عالية حيث يضغط بعض الأهل نفسية علي أبنائهم للتفوق من دون مراعاة قدراتهم وإمكانيتهم ولايستطيع الطالب تحصيلها لإرضائهم وهنا يتعرض لضغط نفسي كبير الذي من شأنه أن يفقده القدرة علي التركيز. (شلش، 2010، ص7)
 - الضغوط البيئية، وخاصة الأسرية، لتحقيق مستوى طموح لا يتناسب مع قدرات الطالب.
 - قلة الثقة بالنفس.
 - مرض التلميذ أثناء فترة الامتحان. (السنباطي، 2009، ص17)
 - عدم رغبة التلميذ بالتخصص واهمال الدراسة. (خوجا، 2009، ص177)
- 6. طرق قياس قلق الامتحان:**

يعتبر قياس قلق الإمتحان وغيره من المتغيرات النفسية من الموضوعات التي طالما شكلت موضوع بحث ودراسة لكثير من الباحثين والمختصين، وذلك بسبب صعوبة التوصل إلى معايير ثابتة ومحددة، يقاس بواسطتها متغير قلق الإمتحان وغيره من التغيرات المشابهة له، لذا فإنه لا يوجد أسلوب موحد لقياس مثل هذه المتغيرات، وفي ما يلي بعض الطرق والأساليب التي يستخدمها العاملون في القطاع التربوي والمدرسي لقياسه:

1.6 قياس الإستجابات الفسيولوجية:

نظرا لكون أعراض قلق الإمتحان متنوعة ومختلفة؛ فمنها الأعراض النفسية، ومنها الأعراض المعرفية، ومنها كذلك الأعراض الجسمية (الفسولوجية)، وهي أكثر الأعراض ظهورا، وأكثرها دقة، ويمكن أن يستدل على وجود قلق الإمتحان لدى الفرد، وذلك من خلال ملاحظة بعض الأعضاء الجسمية المسؤولة على ذلك، كارتفاع ضغط الدم، زيادة مرات التنفس، إحمرار الوجه، التعرق، تسارع نبضات القلب. (فاروق، 2001، ص30)

ومن السلبيات البارزة في هذا الأسلوب أن القياس قد لا يكون دقيقا، لأن الأشخاص يختلفون في شكل وحجم الإستجابات، بحيث أن عدد نبضات بعض الأفراد وهم في حالة القلق الشديد تكون معادلة لعدد نبضات أفراد آخرين وهم في حالة هدوء مثلا، لذا فإن هذا الأسلوب يحتاج إلى أشخاص مدربين على عمليات القياس باستخدام الأجهزة المخصصة لذلك، كما يستوجب قياسات عديدة لكل شخص في حالاته المختلفة (قلق شديد، قلق معتدل، هدوء... الخ)، وهو ما يجعل تكلفة هذا الأسلوب المالية باهضة للغاية (عباس، 1995، ص29)

2.6 الملاحظة المباشرة:

هو أحد الأساليب واسعة الإستعمال في البحوث النفسية والتربوية، وخاصة في البحوث التجريبية، ويعبر عنه في مجال البحث العلمي بإسم شبكة الملاحظة، وهو مفيد بصفة خاصة مع الأفراد الذين لا يمكنهم التعبير اللفظي، مثل الأطفال الصغار، والمعوقين، وفي حالة إختلاف لغة الفاحص عن المفحوصين، ويتم هذا الأسلوب عن طريق ملاحظة الباحث (الفاحص) للمفحوص ملاحظة مباشرة في موقف محدد من المواقف، ولمدة زمنية محدودة، ويسجل الفاحص ملاحظاته في سجل معدّ مسبقا لذلك الغرض، ثم يقوم بتحليل النتائج التي سجلها إنطلاقا من الإستجابات (السلوكيات) التي صدرت عن المفحوص في ذلك الموقف (الإمتحان مثلا)، وبناءا على ذلك يصدر حكمه بوجود قلق الإمتحان لدى ذلك المفحوص أو عدم وجوده . (شكري، 1988، ص144)

ولهذا الأسلوب سلبيات كذلك، من أهمها عدم صلاحيته للعينات الكبيرة، نظرا لما يتطلبه من تركيز ودقة، بحيث يفضل أن يعين لكل مفحوص واحد ملاحظ خاص به، كما أن أسلوب الملاحظة يتطلب فترة زمنية تسبق عملية القياس، يتعارف فيها الفاحص على المفحوص، ويألف المفحوص وجود الفاحص، وتتوقف دقة أسلوب الملاحظة على قدرات

الفاحص المختلفة (النظر، التركيز، السمع...الخ)، وهو ما يجعل هذا الأسلوب غير مناسب لكثير من الفاحصين.

3.6 التقرير الذاتي:

يستخدم أسلوب التقرير الذاتي لوصف حالة قلق الإمتحان لدى التلميذ، ويتم ذلك بأن يطلب الفاحص من التلميذ أن يقدم وصفاً أو تقريراً عن الحالة التي يحس بها تجاه الموقف الإمتحان، ويكون التقرير المقدم إما وصفيًا، أو في شكل إجابة على مجموعة من الأسئلة، (عباس، 1995، ص29)

بأقتراح بدائل للإجابة، وهو من أكثر أساليب القياس إستعمالاً في البحوث النفسية والتربوية، نظراً للدقة التي يتميز بها (خاصة إذا كان المقياس مقنناً)، وكذلك نظراً لسهولة تطبيقه والحصول على النتائج.

غير أن هذا الأسلوب له بعض السلبيات التي لا يجب أن يستهان بها، والتي من بينها؛ أنه يصعب قياس التغيرات الطارئة في إحساسات الفرد وشعوره، والتي يكون القلق خلالها بمثابة حالة عابرة وليست سمة مستديمة، صعوبة قياس القلق إذا أنكره الفرد بتبديرات دفاعية، كما أن هذا الأسلوب لا يمكن الباحث من إكتشاف مسببات القلق وعوامله لدى المفحوص.

ولقد نشطت البحوث التجريبية حول القلق بأنواعه، منذ منتصف القرن العشرين، وذلك بعد أن نشرت "جانيت تايلور" سنة 1951 مقياس القلق الصريح، ثم توالى بعد ذلك الدراسات حول هذا الموضوع، الشيء الذي نشط معه بناء الإختبارات والمقاييس النفسية الخاصة بقياس النواع المختلفة للقلق، ومن أشهر هذه المقاييس مايلي:

- مقياس قلق الإمتحان "علي شعيب، 1987"
- مقياس قلق الإمتحان "رشاد دمنهوري" ومدحت عبد اللطيف، 1990"
- مقياس "عبد الرحمن الطريري". (الطريري، 1992، ص442)
- مقياس "سوين" لسلوك قلق الامتحان . (يعقوب، 1993، ص264)
- مقياس الإتجاه نحو الإمتحان "ليلي عبد الحافظ". (قمحاوي، 1995، ص37)
- مقياس "ماندلر وساراسون، 1952". (قمحاوي، 1995، ص20)
- مقياس مثيرات قلق الإمتحان من المواد الدراسية، "صالح مرسي، 1997".
- مقياس قلق الإمتحان "محمد حامد زهران، 1999". (سايحي، 2004، ص95)

- قائمة قلق الإختبار "سبيلبرجر". (عثمان، 2001، ص82)
- مقياس "سارسون" والصورة الحديثة تتألف من 30 فقرة. (عليمات، 2006)
- مقياس "أضواء عبد الكريم". (عبد الكريم، 2007)
- مقياس قلق الإمتحان "يعقوب وعابد، 1990". (صوالحة، 2008)
- مقياس "مصطفى السنباطي". (السنباطي، 2009، ص35)
- مقياس "محمود شعيب". (جديد، 2010)
- مقياس "فهد عبد الله الخزي". (الخزي، 2013)

يلاحظ من خلال المعلومات المقدمة سلفا أن موضوع القلق عموما، وقلق الإمتحان بشكل خاص، قد شغل حيزا مهما في بحوث ودراسات علم النفس والعلوم التربوية، ويستدل على ذلك من خلال الكمّ الهائل من المقاييس المنجزة لقياس هذا الإضطراب، وتعتبر الدراسة الحالية واحدة من بين الدراسات التي أهتمت بالموضوع، وصممت لقياسه مقياسا خاصا، في ضوء وجهة النظر المعرفية، المتمثلة في النظرية العقلانية الإنفعالية السلوكية لـ: "ألبرت إليس"، حيث أن التراث النظري في موضوع قلق الامتحان في حدود علم الباحث لا يوفر للمرشدين والمختصين مقياسا يعتمد على وجهة النظر المعرفية. (غربي، 2015، ص128)

7. الإجراءات الوقائية والعلاجية لخفض قلق الامتحان:

يؤثر قلق الإمتحان المرتفع في تدني تحصيل الفرد، ويسبب أعراضا جسمية ونفسية عديدة، يمتد تأثيرها إلى جوانب أخرى من شخصيته، كما تؤثر على أدواره الأسرية والإجتماعية المختلفة، وذلك لأن قلق الإمتحان المرتفع يؤدي بالتلميذ عادة إلى الرسوب، ومن ثم التسبب المدرسي، وعدم إتمام التلميذ لمشواره الدراسي والعلمي، وهو ما يحرمه من جملة من الأدوار الراقية التي كان يمكن أن يشغلها في حالة مواصلته للدراسة، وتحقيقه للنجاح والتفوق، ومن هذا المنطلق يتضح أنه من الأهمية بمكان أن يعمل المرشدون التربويون والمختصون النفسيون، وحتى الأساتذة والأولياء على ترشيد قلق الإمتحان لدى التلاميذ، لتفادي عواقبه غير المرغوبة، ويتم ذلك بجملة من الإجراءات، منها:

1.7 الإجراءات الوقائية والعلاجية المرتبطة بفترة الإستعداد للإمتحان:

يعتبر فهم الذات وإدراك أبعادها المختلفة بصورة واقعية، مهم جدا لتفادي الشعور بعدم الثقة بالنفس، أو الشعور بالثقة المبالغ فيها (الغرور)، لذا فإن من المهام الأساسية التي ينبغي أن تناط بالمرشدين التربويين، هي إرشاد التلاميذ ذوي قلق الإمتحان، وذلك من

خلال توعيتهم بحقيقة قدراتهم، وحدود إمكانياتهم، ودحض كل المعتقدات اللأمنطقية التي يعتقدونها هؤلاء التلاميذ حول قدراتهم من جهة، وحول الأفراد المحيطين بهم من جهة أخرى، وتعريفهم بأساليب معرفية مساعدة على المراجعة الجيدة، مثل؛ أسلوب إتخاذ القرارات، وقلق المستقبل.

(أبو عزب، 2008، ص65)

ذلك أن فترة الإستعداد للإمتحان تعتبر من المحددات الرئيسية لنجاح التلميذ أو فشله، وتكثر معتقدات التلاميذ اللاعقلانية في هذه الفترة بالذات، نظرا لعدم محدوديتها، حيث أن كثيرا من التلاميذ يعتقدون (إعتقادا خاطئا)، أن فترة التحضير للإمتحان شهادة البكالوريا، تنحصر في الشهر الأخير الذي يسبق موعد الإمتحان، ويعتقد آخرون أن فترة التحضير تبدأ من الفصل الدراسي الأخير، بينما يحرص ذوي الهمم العالية والأفكار العقلانية على بداية التحضير للبكالوريا من العطلة الصيفية التي تسبق دخولهم للسنة الثالثة ثانوي، أو على أقصى تقدير منذ بداية العام الدراسي.

وتعتبر وقاية التلاميذ من قلق الإمتحان في هذه الفترة ضرورة ملحة، ويتم ذلك من خلال توجيه التلاميذ المقبلين على إمتحانات شهادة البكالوريا خاصة منذ بداية السنة الدراسية، وحثهم على تنظيم طريقة مراجعتهم للدروس، وإنجاز جدول خاص لذلك، والإلتزام الجاد به.

ومن الناحية العلاجية، يمكن للمختص النفسي، أو المرشد التربوي أن يقوم بمناقشة التلميذ الذي يشعر بقلق الإمتحان المرتفع، ودحض أفكاره اللاعقلانية، التي تمنعه من المراجعة الجيدة، والإستعداد العلمي والمعرفي للإمتحان، وإستبدالها بأفكار أخرى تكون أكثر عقلانية ومنطقية.

كما أن التدريب على طريقة الإسترخاء وتقنياتها مهم جدا في هذه المرحلة، حيث يكون معظم التلاميذ في حالة من التوتر المرتفع وغير العادي، والإسترخاء لا يعني فقط الراحة، وإنما هو مجموعة من التمارين تهدف إلى تجديد طاقة الفرد الجسمية والنفسية، وترجع أهمية الإسترخاء لأن القلق والإسترخاء لا يمكن أن يحدثا معاً، وهذا ما يسمى بمبدأ البديل المتنافر، وهي تسمى بمسميات عديدة، من بينها؛ تمارين اليوغا وتمارين الإسترخاء العضلي... الخ.

(رضوان، 2009، ص284)

إن الإجراءات التي ينبغي للتلميذ أن يتبعها، وللمرشد أن يوجهه لها، قصد ترشيد قلق الإمتحان المرتفع لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، لا تقتصر على ما سبق ذكره فحسب، بل توجد مجموعة أخرى من الإجراءات الوقائية والعلاجية يتم ذكرها مختصرة في النقاط التالية:

- مراجعة المواد الدراسية قبل الإمتحان بعدة أيام، وليس قبل الإمتحان بيوم واحد.
- تطوير مهارات الدراسة الفعالة، ومهارات الإستعداد للإمتحان.
- تركيز إنتباه الطلبة على الجوانب المفتاحية عند الحفظ . (أبو عزب، 2008، ص66)
- تدريب الطلبة على إدارة وقت المراجعة، وتنظيمه وعدم التأجيل.
- تشجيع التلاميذ على القيام بالإختبار والتقويم الذاتي باستمرار. (الحري، 2011، ص33)
- تسجيل النقاط المهمة أثناء المراجعة في شكل ملاحظات
- مراجعة هذه الملاحظات دائما وتلخيصها قدر المستطاع
- المراجعة حسب الجدول الزمني المحدد
- تحديد المواد الصعبة والتي تحتاج إلى فهم أكثر ومراجعتها أولا
- تجنب أسباب التشنت الذهني أو ضعف الإنتباه أو قلة التركيز أثناء المراجعة
- إستخدام الألوان للتأشير على النقاط المهمة
- عدم السهر طويلا لأن السهر يرهق الجسم ويتعبه
- الإبتعاد عن شرب المنبهات كالشاي والقهوة والأقراص المنبهة... الخ
- المراجعة المنظمة لجميع المواد المقررة. (أبو عزب، 2008، ص68-69)

2.7 الإجراءات الوقائية والعلاجية المرتبطة بموقف أداء الامتحان:

إن عدم الإستعداد الجيد للإمتحان قد يكون في حد ذاته سببا للشعور بالقلق في موقف الإمتحان، ويكون قلق الإمتحان المرتفع في أوضح صورته في موقف الإمتحان، مقارنة بفترة الإستعداد له، أو فترة إنتظار نتيجته، لأنه في هذه الفترة يمكن تمييز الأعراض المختلفة لقلق الإمتحان، وذلك لأن القلق يبلغ أقصى حدوده خلال ذلك الموقف.

ولذا فمن الضروري التأكيد على أهمية وقاية التلاميذ من قلق الإمتحان المرتفع، في موقف أداء الإمتحان، ويتأتى ذلك من خلال مساعدتهم على فهم الذات والآخرين والأشياء فهما منطقيا، إضافة إلى ضرورة تزويدهم بطرق عملية للتعامل مع بعض المشكلات، كالتعامل مع التوتر، الخوف، الإحساس بالرغبة في القئ، الخوف من الإغماء وفقدان

السيطرة على الجسم...الخ، وغيرها من المشكلات التي يواجهها التلميذ أثناء تعرضه لقلق الإمتحان. (أبو عزب، 2008، ص65)

ومن النصائح المهمة التي ينصح بها المرشدون التربويون والمختصون النفسانيون التلاميذ المقبلين على الإمتحانات المصيرية، كإمتحان شهادة البكالوريا، والمتعلقة بما يجب أن يفعله التلميذ يوم الإمتحان، ما يلي:

-الجلوس في المكان المخصص بهدوء

-كتابة البيانات الشخصية بعناية

-إتباع التعليمات التي تلقى من لجنة سير الإمتحان

-التعامل الجيد مع الأسئلة (حسن قراءتها، حسن إختيار الأسئلة، وحسن الإجابة)

-عدم محاولة الغش، والمحافظة على الهدوء أثناء الإمتحان

-الكتابة بخط واضح، وتنظيم الإجابة. (قمحاوي، 75، ص1995)

-توجيه وإرشاد الطلاب إلى الطرق السليمة للإجابة أثناء فترة الإمتحانات، وبضرورة ترك

المذاكرة قبيل 15 على الأقل لإعطاء الذاكرة وقتا كافيا للراحة. (مشعان، 2007، ص64)

3.7 الإجراءات الوقائية والعلاجية المرتبطة بفترة انتظار نتيجة الامتحان:

يغفل الكثير من الباحثين والمختصين في علم النفس والإرشاد النفسي والتربوي عن خطورة القلق المرتبط بالإمتحان، والذي يكون في فترة إنتظار نتيجته، لأن معظمهم يعتقد أن المشكلة تنتهي بإنهاء التلميذ أداء إمتحاناته، لكن الواقع المدرسي يثبت غير ذلك تماما، إذ تعدّ فترة إنتظار التلاميذ لنتائج إمتحاناتهم، من أطول الفترات وأصعبها في نظر التلاميذ أنفسهم، وفي نظر بعض الأولياء المهتمين بما ستسفر عنه نتائج أبنائهم، وهي مهمة أيضا وخطيرة لبعض الأساتذة ولمديري المدارس الثانوية، نظرا لكون نتائج التلاميذ المرتقبة، تكون معيارا دالّا على جدية الأستاذ، ونجاح طريقته التدريسية، وهي معيار كذلك لحسن تسيير مدير الثانوية للمهمة الموكلة إليه.

إن فترة إنتظار الإعلان عن نتائج التلاميذ في شهادة البكالوريا بصفة خاصة، فترة طويلة، حيث تقارب الشهر الكامل، يقضيها معظم التلاميذ (خاصة ذوي قلق الإمتحان المرتفع)، في حالة من الترقب والتوتر، وتسيطر على أكثرهم أفكار لاعقلانية متسلطة،

تحرمهم من ممارسة العديد من النشاطات الإعتيادية، التي كانوا سيمارسونها لو لم يكونوا في ذلك الوضع من الترقب والقلق. (رياض العاسمي، 2012)

حيث يعزل معظم الشباب (الذكور)، ويقضون أوقاتا طويلة من النهار في النوم أو الوحدة، بحجة أنهم يعوضون الراحة التي حرّموا منه خلال فترة تحضيرهم وإستعدادهم للإمتحان، وخلال فترة أدائهم له، كما أن كثير منهم يهملون الإهتمام بذواتهم، فيكبر الشعر في وجهم، ولا يحلقون شعر رؤوسهم، وكأنهم في حالة متقدمة من الحداد، لا يفعلون فيها شيئا مفيدا غير النوم أو الوحدة والتفكير.

ويحصل للإناث في هذه الفترة ما يحصل للذكور تقريبا، بل إن التلميذات (ذوات قلق الإمتحان المرتفع) يعانين أكثر من الذكور، وذلك لعدة إعتبارات شخصية وإجتماعية، فالأنثى أكثر عرضة للقلق حسب كثير من الدراسات مثل دراسة (رياض العاسمي، 2012)، ودراسة (عمر إسماعيل علي، 2009)، وغيرهما، نظرا لتكوينها البيولوجي المختلف عن الذكور، وللأدوار الإجتماعية المعقدة المناطة بها، وكذلك بالنظر للإطار الديني الذي يحكمها.

يتطور الشعور بالقلق لدى بعض التلميذات بشكل خطير جدا في الفترة التي تلي أداءهن للإمتحان، حيث يظهر من خلال الوقائع المعاشة، أن يوم إعلان نتائج إمتحان شهادة البكالوريا يوم غير عادي بالنسبة لكثير من التلاميذ، وبالنسبة لبعض الأولياء، والمدرسين، ويرجع سبب ذلك للأفكار التي كانت تسيطر على أفكار كل هؤلاء خلال فترة الإنتظار.

إن إقدام بعض التلميذات على محاولات إنتحارية بعد إعلان نتائج رسوبهن أمر واقع ومتكرر في كل سنة دراسية تقريبا، والمشكلة أن قرار الإقدام على تلك المحاولة يتكون في ذهن التلميذة خلال فترة الإنتظار هذه، بسبب ربطها للنجاح في الشهادة بالحياة أو الموت، وهي فكرة لاعقلانية مدمرة للذات للإنسانية، وتعتبر هذه الحالة من أخطر الحالات التي تسببها الأفكار المسيطرة على التلميذات في هذه الفترة، ومن الأفكار المسيطرة الأخرى والأقل خطورة عزم الكثير من التلاميذ والتلميذات على ترك مقاعد الدراسة، والإنتقطاع عن التعلم، بعد إعلان رسوبهم مباشرة، وعزم الكثير منهم على مواصلة الإنعزال والإنطواء (الحداد) إذا لم ينجحوا... وغير ذلك. (الحري، 2011، ص31)

ومن الناحية العلاجية؛ فإن علاج بعض الحالات الخطيرة التي يسببها قلق الإمتحان في فترة إنتظار إعلان النتائج يتطلب تدخلا طبيا مستعجلا، كما هو الحال في حالات

المحاولات الإنتحارية، أو في حالات الإكتئاب الشديد جراء عدم النجاح في الإمتحان، كما يتم علاج الحالات الأقل خطورة بإستخدام التمرينات الإسترخائية، ومناقشة أفكار المفحوص ودحضها، لإستبدالها بأفكار أخرى منطقية وإيجابية، وغير ذلك من الفنيات الأخرى المستندة للنظرية العقلانية الإنفعالية السلوكية. (غربي، 2015، ص132)

8. دراسات سابقة متعلقة بقلق الإمتحان:

• دراسة: (الكحالي، 2005)

بعنوان؛ مفهوم الذات الأكاديمي وقلق الاختبار وعلاقتها بتحصيل الدراسي لدى طلبة الصف الحادي عشر بسلطنة عمان.

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين مفهوم الذات الأكاديمي وقلق الإختبار والتحصيل الدراسي لدى طلبة الصف الحادي عشر بسلطنة عمان، ومعرفة الفروق في مفهوم الذات وقلق الإختبار والتحصيل الدراسي حسب الجنس والتخصص الدراسي.

إستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، على عينة قوامها (500) طالبا وطالبة، منهم (256) طالبا، و(244) طالبة، بإستخدام مقياس قلق الإختبار (نبيل الزهار)، معدلات التحصيل الدراسي، مقياس مفهوم الذات الأكاديمي، وتمت معالجة البيانات بإستخدام، معامل الارتباط بيرسون، اختبار (ت).

توصلت الدراسة إلى وجود إرتباط سالب بين مفهوم الذات الأكاديمي وقلق الإختبار لدى أفراد العينة، و وجود إرتباط سالب بين قلق الإختبار وتحصيل الدراسي، و وجود إرتباط موجب بين مفهوم الذات الأكاديمي والتحصيل الدراسي.

كما توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات الأكاديمي بين الذكور والإناث وكذلك بين طلبة القسم العلمي والقسم الأدبي، و وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الإختبار بين الذكور والإناث لصالح الإناث، وبين طلبة القسم العلمي والقسم الأدبي لصالح طلبة القسم العلمي.

• دراسة : (أبو حجلة، 2007)

بعنوان؛ أثر نموذج تسريع تعليم العلوم على التحصيل ودافع الإنجاز ومفهوم الذات وقلق الإختبار لدى طلبة الصف السابع في محافظة قلقيلية.

هدفت الدراسة لمحاولة التعرف على أثر نموذج تسريع تعليم العلوم على التحصيل ودافع الإنجاز ومفهوم الذات وقلق الإختبار لدى طلبة الصف السابع.

إعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي، على عينة قوامها (137) طالبا وطالبة من طلبة الصف السابع الأساسي، موزعين على أربع شعب في أربع مدارس مختلفة بطريقة عشوائية.

إستخدمت اختبار التحصيل المعرفي العلمي، والمكون من ست فعاليات فيزياء (ثلاث فعاليات في الكيمياء، وثلاث فعاليات في الأحياء)، إضافة إلى دافع الإنجاز، مفهوم الذات وقلق الإختبار، وتمت معالجة البيانات باستخدام تحليل الأحادي، وتحليل التباين معتمد المتغيرات التابعة بطريقة هوتلنج، واختبار (تي).

وتوصلت الدراسة لوجود فروق دالة إحصائية في التحصيل ومفهوم الذات بين الطلبة الذين تعلموا العلوم بنموذج تسريع التعليم، والذين تعلموا العلوم بالطريقة التقليدية، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في دافع الإنجاز، وقلق الإختبار بين الطلبة الذين تعلموا العلوم بنموذج تسريع التعليم والذين تعلموا العلوم بالطريقة التقليدية.

كما توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في التحصيل، دافع الإنجاز، مفهوم الذات وقلق الإختبار لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس، ومتغير التفاعل بين طريقة التعليم والجنس، وتوصلت كذلك لعدم وجود فروق دالة إحصائية في التحصيل، ودافع الإنجاز، وقلق الإختبار في اختبار المعرفة البعدي الأئي، ومتوسطات تحصيلهم في اختبار المعرفة البعدي المؤجل، بينما يوجد فروق دالة إحصائية في مفهوم الذات الأئي، ومتوسطات مفهوم الذات المؤجل.

بالإضافة إلى وجود فروق دالة إحصائية في مفهوم الذات الأكاديمي، ومفهوم الذات الإجتماعي للطلبة الذين تعلموا العلوم بنموذج تسريع التعليم والذين تعلموا العلوم بالطريقة التقليدية.

• دراسة: (السنباطي، 2009)

بعنوان؛ دافع الإنجاز وعلاقته بمستوى قلق الإختبار ومستوى الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة بغزة.

هدفت الدراسة إلى محاولة التعرف على طبيعة العلاقة بين دافع الإنجاز وقلق الإختبار، والتعرف على طبيعة العلاقة بين دافع الإنجاز والثقة بالنفس، بالإضافة إلى محاولة معرفة ما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في دافع الإنجاز، وفي درجة قلق الاختبار، وفي الثقة بالنفس.

إستخدامت الدراسة المنهج الوصفي، على عينة عشوائية قوامها (300) طالب و(300) طالبة في الثانوية، وبإستخدام مقياس إختبار الدافع للإنجاز، للأطفال والراشدين، مقياس الثقة بالنفس، ومقياس قلق الاختبار وتم تحليل النتائج ومعالجة البيانات بواسطة المتوسطات الحسابية الانحرافات المعيارية، معاملات الارتباط، (سبيرمان، بيرسون، ألفا كرونباخ)، إضافة إلى اختبارات .

وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود علاقة ارتباطية دلالة إحصائية بين دافع الانجاز وقلق الاختبار، وعدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين دافع الانجاز والثقة بالنفس .

كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في كل من (دافع الانجاز لصالح الإناث، درجة قلق الاختبار لصالح الإناث، وفي الثقة بالنفس لصالح الإناث كذلك).

فروق دالة إحصائية في مفهوم الذات النفسي، ومفهوم الذات الجسمي.

• دراسة: (عمر إسماعيل علي، 2009)

بعنوان؛ دافع الإنجاز وعلاقته بمستوى قلق الإختبار ومستوى الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة بغزة.

إستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، على عينة قوامها (300) طالب و(300) طالبة في ثانويات العامة، بإستخدام إختبار الدافع اللأ نجاز للأطفال والراشدين، و مقياس الثقة بالنفس، ومقياس قلق الاختبار، وبعد تحليل النتائج ومعالجتها بإستخدام المتوسطات والانحرافات المعيارية ومعاملات الارتباط، إختبار "ت".

توصلت الدراسة إلى عدم وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين دافع الأناجار وقلق الإختبار، عدم وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين دافع الأناجار والثقة بالنفس، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في دافع الأناجار لصالح الإناث.

وكما توصلت أيضا إلى أنه توجد فروق ذات دالة إحصائية بين الذكور والإناث في درجة قلق الإختبار لصالح الإناث، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور الإناث الثقة بالنفس لصالح الإناث.

• دراسة: (داهم، 2015)

بعنوان؛ جودة الحياة وعلاقتها بالأفكار الأعلقلانية المرتبطة بقلق الإمتحان لدي تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بمدينة الوادي.

هدفت الدراسة إلى، الكشف عن علاقة جودة الحياة بالأفكار الأعلقلانية المرتبطة بقلق الإمتحان لدي تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، و معرفة مستوى جودة الحياة ولأفكار الأعلقلانية المرتبطة بقلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.و التعرف على الفروق في جودة الحياة والأفكار الأعلقلانية المرتبطة بقلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي وفق المتغيرات (الجنس،الشعبة،إعادة السنة الثالثة ثانوي).

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

توصلت الدراسة إلى وجود مستوى متوسط لكل من جودة الحياة وقلق الإمتحان لدى أفراد العينة، لاتوجد علاقة بين جودة الحياة والأفكار الأعلقلانية المرتبطة بقلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

• دراسة: (غربي، 2015)

بعنوان؛ فاعلية برنامج إرشادي في ضوء نظرية "ألبرت إيس" العقلانية الإنفعالية السلوكية في خفض قلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

هدفت الدراسة إلى معرفة فاعلية البرنامج الإرشادي المذكور في خفض مستوى قلق الإمتحان لدى الفئات الأربعة المدروسة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي وهم التلاميذ الذكور، التلاميذ الإناث، التلاميذ المعيدين، التلاميذ غير المعيدين.

استخدمت الدراسة المنهج التجريبي، ذو تصميم عينتين (ضابطة وتجريبية)، على عينة قوامها (200) فردا، بإستخدام مقياس قلق الإمتحان.

توصلت الدراسة إلى توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الإمتحان (بأبعاده الثلاثة) بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة ومتوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي تبعا لمتغير الجنس وإعادة السنة والتفاعل بينهما.

وكما توصلت أيضا لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان

(بأبعاده الثلاثة) بين نتائج القياس البعدي والنتائج القياس التتبعي للمجموعتين الضابطة والتجريبية، وبناء على النتائج المتوصل إليها تم تقديم حملة من المقترحات أهمها دورة القيام بدراسات تجريبية تهدف لخفض قلق الإمتحان بالإعتماد على طرق إرشادية أخرى والقيام بالمهارات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وغيرها من المراحل بالإعتماد على طريقة " ألبرت إيس" الإرشادية.

-تعليق عن الدراسات:

من حيث المتغيرات: الكحالي، سالم بن ناصر بن سعيد (2005)، مفهوم الذات الأكاديمي وقلق الاختبار وعلاقتها بتحصيل الدراسي لدى طلبة الصف الحادي عشر بسلطنة عمان، أبو حجلة (2007)، أثر نموذج تسريع تعليم العلوم على التحصيل ودافع الإنجاز ومفهوم الذات وقلق الإختبار لدى طلبة الصف السابع في محافظة قلقيلية، السنباطي، مصطفى وأخرون (2009)، دافع الانجاز وعلاقته بمستوى قلق الاختبار ومستوى الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة بغزة، وعمر إسماعيل علي (2009)، دافع الإنجاز وعلاقته بمستوى قلق الإختبار ومستوى الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة بغزة، وداهم (2015)، جودة الحياة وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية المرتبطة بقلق الإمتحان لدي تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بمدينة الوادي، غربي عبد

الناصر(2015)، فاعلية برنامج إرشادي في ضوء نظرية " ألبرت إيس " العقلانية
الإنفعالية السلوكية في خفض قلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

من حيث المنهج: إستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، إعتمدت الدراسة على المنهج
التجريبي، إستخدامت الدراسة المنهج الوصفي، إستخدمت الدراسة المنهج الوصفي،
إستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، إستخدمت الدراسة المنهج التجريبي.

من حيث عينة: عينة قوامها (500) طالبا وطالبة، منهم (256) طالبا و (244)
طالبة، بإستخدام مقياس قلق الإختبار (نبيل الزهار)، عينة قوامها (137) طالبا وطالبة من
طلبة الصف السابع الأساسي، موزعين على أربع شعب في أربع مدارس مختلفة بطريقة
عشوائية، عينة عشوائية قوامها (300) طالب و(300) طالبة في الثانوية، عينة قوامها
(300) طالب و(300) طالبة في ثانويات العامة، عينة عشوائية طبقية قواما (80) تلميذ
وتلميذة وفق المتغيرات (الجنس،الشعبة، إعادة السنة الثالثة ثانوي)، عينة قوامها (200)
فردا.

من حيث الأدوات: بإستخدام مقياس قلق الإختبار (نبيل الزهار) معدلات التحصيل
الدراسي، مقياس مفهوم الذات الأكاديمي، واستخدمت اختبار التحصيل المعرفي العلمي،
والمكون من ست فعاليات فيزياء (ثلاث فعاليات في الكيمياء، وثلاث فعاليات في الأحياء)،
إضافة إلى دافع الإنجاز، مفهوم الذات وقلق الإختبار، وبإستخدام مقياس إختبار الدافع
للإنجاز، للاطفال والراشدين، مقياس الثقة بالنفس، ومقياس قلق الاختبار.
بإستخدام إختبار الدافع للإنجاز للاطفال والراشدين، و مقياس الثقة بالنفس، ومقياس قلق
الاختبار، باستخدام مقياس قلق الإمتحان ومقياس جودة الحياة، بإستخدام مقياس قلق
الإمتحان.

من حيث النتائج: توصلت الدراسة إلى وجود إرتباط سالب بين مفهوم الذات
الأكاديمي وقلق الإختبار لدى أفراد العينة، و وجود إرتباط سالب بين قلق الإختبار
وتحصيل

الدراسي، و وجود إرتباط موجب بين مفهوم الذات الأكاديمي والتحصيل الدراسي.
كما توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات الأكاديمي بين
الذكور والإناث وكذلك بين طلبة القسم العلمي والقسم الأدبي، و وجود فروق ذات دلالة
إحصائية في قلق الإختبار بين الذكور والإناث لصالح الإناث، وبين طلبة القسم العلمي

والقسم الأدبي لصالح طلبة القسم العلمي، وتوصلت الدراسة لوجود فروق دالة إحصائية في التحصيل ومفهوم الذات بين الطلبة الذين تعلموا العلوم بنموذج تسريع التعليم، والذين تعلموا العلوم بالطريقة التقليدية، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في دافع الإنجاز، وقلق الإختبار بين الطلبة الذين تعلموا العلوم بنموذج تسريع التعليم والذين تعلموا العلوم بالطريقة التقليدية. كما توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في التحصيل، دافع الإنجاز، مفهوم الذات وقلق الإختبار لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس، ومتغير التفاعل بين طريقة التعليم والجنس، وتوصلت كذلك لعدم وجود فروق دالة إحصائية في التحصيل، ودافع الإنجاز، وقلق الإختبار في اختبار المعرفة البعدي الأئي ومتوسطات تحصيلهم في اختبار المعرفة البعدي المؤجل، بينما يوجد فروق دالة إحصائية في مفهوم الذات الأئي، ومتوسطات مفهوم الذات المؤجل. بالإضافة إلى وجود فروق دالة إحصائية في مفهوم الذات الأكاديمي، ومفهوم الذات الإجتماعي للطلبة الذين تعلموا العلوم بنموذج تسريع التعليم والذين تعلموا العلوم بالطريقة التقليدية، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود علاقة ارتباطية دلالة إحصائية بين دافع الانجاز وقلق الاختبار، وعدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين دافع الانجاز والثقة بالنفس.

كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في كل من (دافع الانجاز لصالح الإناث، درجة قلق الاختبار لصالح الإناث، وفي الثقة بالنفس لصالح الإناث كذلك)، فروق دالة إحصائية في مفهوم الذات النفسي، ومفهوم الذات الجسمي، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين دافع الأنجاز وقلق الإختبار، عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين دافع الأنجاز والثقة بالنفس، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في دافع الأنجاز لصالح الإناث، وكما توصلت أيضا إلى توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في درجة قلق الإختبار لصالح الإناث، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث الثقة بالنفس لصالح الإناث، توصلت الدراسة إلى وجود مستوى متوسط لكل من جودة الحياة وقلق الإمتحان لدى أفراد العينة، لاتوجد علاقة بين جودة الحياة والأفكار الأعلقلانية المرتبطة بقلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

وتوصلت الدراسة إلى توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الإمتحان (بأبعاده الثلاثة) بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة ومتوسطات درجات المجموعة

التجريبية في القياس البعدى تبعا لمتغير الجنس وإعادة السنة والتفاعل بينهما. وكما توصلت أيضا لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان (بأبعاده الثلاثة) بين نتائج القياس البعدى والنتائج القياس التتبعي للمجموعتين الضابطة والتجريبية، وبناء على النتائج المتوصل إليها تم تقديم حملة من المقترحات أهمها دورة القيام بدراسات تجريبية تهدف لخفض قلق الإمتحان بالإعتماد على طرق إرشادية أخرى والقيام بالمهارات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وغيرها من المراحل بالإعتماد على طريقة " ألبرت إليس" الإرشادية.

خلاصة الفصل

تم التطرق في هذا الفصل إلى مفهوم القلق بصفة عامة، ومفهوم قلق الإمتحان وتصنيفاته، وتم التطرق للأعراض المصاحبة لقلق الإمتحان، كما تم سرد جملة من الأسباب المختلفة التي يعزى لها ظهور قلق الإمتحان لدى الفرد، وبعد ذلك تم التطرق إلى أساليب قياسه المختلفة، وإلى بعض الإجراءات الوقائية والعلاجية المتبعة لخفض قلق الامتحان، كما تم التطرق لدراسات السابقة المتعلقة بقلق الإمتحان.

الفصل الرابع

إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

1. منهج الدراسة
2. الدراسة الإستطلاعية
3. المجال المكاني والزمني للدراسة
4. عينة الدراسة
5. أدوات الدراسة
6. الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة

خلاصة الفصل

تمهيد

يتم التطرق في هذا الفصل إلى الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة الميدانية، من خلال التطرق إلى نقطتين أساسيتين هما؛ الدراسة الإستطلاعية، والدراسة الأساسية.

بحيث يتم التفصيل في أهداف الدراسة الإستطلاعية، والمجالين المكاني والزمني لها، ثم يتم وصف العينة المختارة للدراسة الإستطلاعية، من حيث كيفية إختيارها، والأسباب المؤدية لإختيار تلك العينة بالذات، كما يتم التفصيل في الكلام عن الأدوات المستخدمة في الدراسة الإستطلاعية، والتي إعتد فيها أساسا على مقياس قلق الإمتحان في صورتها الأولية، قصد التأكد من صدقها وثباتها، وذلك بقياس خصائصهما السيكومترية، وهي نفس الخطوات المعتمدة تقريبا في الدراسة الأساسية، مع الإشارة إلى منهج الدراسة، وتقديم وصف مفصل لأدوات الدراسة بعد التأكد من خصائصهما السيكومترية، وبالتالي صلاحيتها للتطبيق في الدراسة الأساسية على أفراد العينة المختارة.

1. منهج الدراسة:

المنهج كما عرفه محمد الجوهري 1975 : هو الطرق العلمية التي يستعين بها الباحث في حل مشكلات بحثه وترتبط إرتباطا وثيقا بأدوات البحث التي تختلف في منهج البحث في كونها الوسيلة التي يلجأ إليها الباحث للوصول إلى المعلومات . (درداخ، 2014، ص84)

ويعرف المنهج الوصفي على أنه : "عبارة عن جمع البيانات بنوعيتها الكيفي والكمي حول الظاهرة محل الدراسة من أجل تحليلها وتفسيرها لإستخلاص النتائج لمعرفة طبيعتها وخصائصها، وتحديد العلاقات بين عناصرها وبينها وبين الظواهر الأخرى والوصول إلى تعميمات". (العزاوي، 2008، ص98)

واستنادا إلى اختيار المنهج المناسب لكل مشكلة والذي يعتمد أولا على طبيعة المشكلة. وتماشيا مع طبيعة الدراسة فإن المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي الارتباطي بإعتباره انسب منهج لمثل هذه الدراسات، فهو يهدف للكشف عن العلاقات بين متغيرين أو أكثر لمعرفة مدى الارتباط بين هذه المتغيرات، والتعبير عنها بصورة رقمية. (فوزي، 2007، ص76)

2. الدراسة الإستطلاعية:

تهدف الدراسة الإستطلاعية في أي بحث علمي إلى إستطلاع 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.

(إبراهيم، 2000، ص38)

خلال الدراسة الإستطلاعية تمت زيارة جامعة حمه لخضر بولاية الوادي، وذلك بهدف:

- ✓ التأكد من وجود العينة المطلوبة، والتي تتوفر على الخصائص المناسبة.
- ✓ التعرف على مدى صلاحية أداة جمع البيانات، من حيث وضوح عباراتها، وتناسبها للعينة المختارة للتقنين، وللعينة الأساسية فيما بعد.
- ✓ التدرب الجيد على تطبيق أداتي الدراسة، وملاحظة جميع العوائق والعراقيل التي تحول دون التطبيق السهل والمناسب للأداة، قصد تجاوزها في التطبيق الأساسي.
- ✓ التحقق من الخصائص السيكومترية لأداتي الدراسة، من حيث صدقها وثباتها، وبالتالي صلاحيتها للتطبيق في الدراسة الأساسية.

عموماً؛ تهدف الدراسة الإستطلاعية إلى التعرف على كل الصعوبات و العراقيل التي من الممكن مواجهتها أثناء القيام بالدراسة الأساسية، قصد تجاوزها والتغلب عليها.

قد تم اختيار عينة الدراسة الإستطلاعية بطريقة عرضية بحيث بلغ عددها (36) طالب وطالبة، تم إختيارهم بطريقة عرضية من طلبة جامعة الوادي، وذلك بهدف قياس الخصائص السيكومترية لأداتي الدراسة.

3. المجال المكاني والزمني للدراسة:

تم إنجاز الدراسة الاستطلاعية والأساسية بجامعة حمه لخضر بولاية الوادي، بحيث تم عرض اداتي الدراسة على عينة الدراسة الاستطلاعية يوم 22 مارس 2021، بينما تم تطبيق اداتي الدراسة على عينة الدراسة الاساسية يوم 18 أبريل 2021.

4. عينة الدراسة الأساسية:

وهي جزء من مفردات البحث يتم إختياره من مجتمع محل الدراسة بحيث يمثل هذا الجزء مجتمع البحث . (غباري، 2010، ص96)

وتم إختيار عينة الدراسة الأساسية بالطريقة العرضية -عينة الصدفة- وذلك بغرض تسهيل مهمة الباحثين بالنظر للظروف الشخصية والظروف العامة التي تشهدها الجزائر وباقي دول العالم. وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (36) طالب و طالبة من جامعة حمه لخضر بولاية الوادي.

5. أدوات الدراسة:

يعرف "صالح بن حمد عساف" أداة الدراسة بأنها مصطلح منهجي، يعني الوسيلة التي يجمع بها الباحث المعلومات اللازمة للإجابة على أسئلة الدراسة وإختبار فروضها.

(عساف، 1995، ص101)

وقد تم الإعتماد في الدراسة الحالة على أداة الإستبيان: يعرف الإستبيان بأنه مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين، يتم وضعها في إستمارة ترسل لأشخاص المعنيين، عن طريق البريد أو يجري تسليمها باليد تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها، و بواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق جديدة عن الموضوع وتؤكد من معلومات متعارف عليها لكنها غير مدعمة بحقائق.

(مراد، 2005، ص300)

يرتكز إختيار الباحث لأداة جمع البيانات على موضوع بحثه، والأهداف التي يسعى إلى تحقيقها من خلال دراسة متغيرات البحث، وقد تم الإعتماد في الدراسة الحالية على مقياس قلق المستقبل لـد. زينب محمود شقير في دراستها قلق المستقبل و علاقته بفعالية الذات و مستوى الطموح الاكاديمي(2005)، حيث يضم المقياس 28 بندا.

ومقياس قلق الإمتحان لـ: (غربي، 2015) في دراسته: فاعلية برنامج إرشادي في ضوء نظرية "ألبرت إليس" العقلانية الإنفعالية السلوكية في خفض قلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، حيث يحتوى هذا المقياس على 33 بندا.

صدق مقياس قلق المستقبل:

• صدق المحتوى:

يقوم هذا النوع من الصدق على فكرة مدى تناسب الإختبار لما يقيسه، ولمن يطبق عليهم ويبدو مثل هذا الصدق في وضوح البنود ومدى علاقتها بالقدرة أو السمة أو البعد الذي يقيسه الإختبار. (سعد، 1998، ص175)

ويتم ذلك بعرض الأداة على عدد من المحكمين المختصين والخبراء في المجال الذي تقيسه الأداة، فإذا قالو أن هذه الأداة تقيس السلوك الذي وضعت لقياسه، فإن الباحث يستطيع الإعتماد على حكمهم. (نوفل، 2015، ص272)

وبعد ذلك تم تصنيف جميع ملاحظاتهم وإقتراحاتهم حسب درجة الإتفاق أو الإختلاف عليها من طرف المحكمين، بحيث تعتبر نسبة (80%) هي النسبة المعتمدة لقبول البند أو رفضه، ثم تم صياغة المقياس في شكله النهائي، بحيث تؤخذ بعين الإعتبار الملاحظات التي تم الإتفاق عليها من طرف المحكمين.

وقد تم عرض مقياس قلق المستقبل على مجموعة من الاساتذة المحكمين يبلغ عددهم سبعة اساتذة بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي، وقد تم الأخذ بملاحظاتهم التي تم الإتفاق عليها بنسبة 80% منهم.

• الصدق التمييزي:

يسمى بصدق المقارنة الطرفية، وفيها يقسم الإختبار إلى قسمين، ويقارن متوسط الثلث الأعلى لمتوسط الثلث الأقل، وأحيانا يقارن (27%) من الأقوياء بمثلهم من الضعفاء، فإذا ثبت أن الأقوياء أقوياء في الإختبار وأن الضعفاء ضعفاء في الإختبار، دل ذلك على أن درجة صدق الإختبار كبيرة. (الطيب، دت، ص218-217)

وفي الدراسة الحالية تم حساب الصدق التمييزي لمقياس قلق المستقبل على العينة الإستطلاعية المكونة من (36) فردا، حيث تم ترتيب الأفراد تنازليا، حسب درجاتهم على المقياس المذكور، ثم تم اختيار (27%) من أعلى الترتيب (10 افراد)، و(27%) من أدنى الترتيب (10 افراد)، ثم تم حساب دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين المذكورتين بإستخدام إختبار "تي"، فدلّت النتائج المحصل عليها على الآتي:

جدول (01): نتائج حساب الصدق التمييزي بطريقة المقارنة الطرفية لمقياس قلق المستقبل

قرار	م	ت	قرار	م ف	ف	ع	م ح	ن	
دالة	0.000	8.263	غير دالة	0.526	0.417	10.18	121.9	10	ق
						8.1	87.9	10	ض

حيث أن:

- ق: نتائج الأفراد الأقوياء ذوي الدرجات المرتفعة في الإختبار.
- ع: تمثل الإنحراف المعياري.
- ض: نتائج الأفراد الضعفاء ذوي الدرجات المنخفضة في الإختبار.
- ن: تمثل حجم العينة.
- م ح: تمثل المتوسط الحسابي.
- ف: القيمة الفائية.
- م: تمثل مستوى الدلالة "ف".
- ت: قيمة إختبار "ت" لدلالة الفروق.
- م: يمثل مستوى دلالة "ت".

يظهر من خلال الجدول أن قيمة "ف" المساوية لـ: (0.417) وبما أن مستوى دلالة ف يساوي (0.526) وهو أكبر تماما من (0.05) فإنه غير دال إحصائيا، وهذا يعنى أنها لا توجد فروق بين العينتين أي أن العينتين متجانستين. كما يظهر أن نتائج "ت" المحسوبة تساوي (8.263)، وبما أن مستوى الدلالة يساوي (0.000) وهو أصغر تماما من مستوى الدلالة (0.05) فإنه دال إحصائيا. ومنه يمكن القول أن هذا المقياس يميّز بين أفراد عينة الدراسة، في السمة المقاسة (قلق المستقبل)، وبالتالي فهو صادق، وصالح للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية.

ثبات مقياس قلق المستقبل:

- بطريقة ألفا كرونباخ: تم حساب ثبات مقياس قلق المستقبل بطريقة ألفا كرونباخ، ودلت النتائج على ما يلي:

جدول (02): ثبات مقياس قلق المستقبل بطريقة ألفا كرونباخ		
العينة	عدد البنود	ألفا كرونباخ
36	28	0.795

من خلال نتائج الجدول يتضح أن معامل الثبات ألفا كرونباخ يساوي (0.795) مما يدل على أن مقياس قلق المستقبل ثابت.

- الثبات بالتجزئة النصفية للبنود: تم حساب ثبات مقياس قلق المستقبل بطريقة التجزئة النصفية، وكما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (03): ثبات مقياس قلق المشتغل بالتجزئة النصفية				
ألفا كرونباخ		جيتمان	سبيرمان براون	إرتباط الجزئين
الجزء الثاني	الجزء الأول			
0.74	0.525	0.784	0.804	0.672

من خلال الجدول يتضح أن معامل الارتباط " سبيرمان - براون " بين الدرجات الفردية والدرجات الزوجية تقدر بـ: (0.804)، وهي نتيجة دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، وأن نتيجة جيتمان (0.784) وهي دال أيضا عند مستوى الدلالة (0.01)، وهذا ما يعني أن المقياس ثابت وصالح للإستعمال في الدراسة.

وصف مقياس قلق المستقبل في صورته النهائية

استندت أ.د زينب محمود شقير في بنائها لمقياس قلق المستقبل على مجموعة من الأفكار، حيث تم الاعتماد على هذه الأفكار في بناء المقياس، وفي ما يلي يتم عرض جدول يوضح بالتفصيل عدد وأرقام بنود مقياس قلق المستقبل:

جدول (04): البنود الموجبة والسالبة في مقياس قلق المستقبل		
البنود الموجبة	البنود السالبة	
باقي البنود	11، 12، 13، 14، 15، 16، 17، 18، 19، 20، 21، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28	أرقام البنود
10	18	عدد البنود
28 بنودا		العدد الكلي

جدول (05): درجات بدائل مقياس قلق المستقبل				
لا تنطبق	تنطبق بدرجة	تنطبق بدرجة	تنطبق	البديل

ابدا	بسيطة	متوسطة	بدرجة كبيرة	
01	02	03	04	البنود الموجبة
04	03	02	01	البنود السالبة

صدق مقياس قلق الإمتحان

• صدق المحتوى:

تم عرض مقياس قلق الامتحان على نفس المجموعة من الاساتذة المحكمين التي يبلغ عددها سبعة اساتذة بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي، وقد تم الأخذ بملاحظاتهم التي تم الاتفاق عليها بنسبة 80% منهم.

• الصدق التمييزي:

بلغ الصدق التمييزي لمقياس قلق الإمتحان المقدر بـ: (21.4) أكبر من "ت" المجدولة المساوية لـ: (2.75) عند مستوى الدلالة (0.01)، ومنه فإن الفرق بين درجات الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة في الإختبار، ودرجات الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة، دال إحصائياً. (غربي، 2015، ص158)

وفي الدراسة الحالية تم حساب الصدق التمييزي لمقياس قلق الإمتحان على العينة الإستطلاعية المكونة من (36) فرداً، حيث تم ترتيب الأفراد تنازلياً، حسب درجاتهم على المقياس المذكور، ثم تم اختيار (27%) من أعلى الترتيب (10 افراد)، و (27%) من أدنى الترتيب (10 افراد)، ثم تم حساب دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين المذكورتين بإستخدام إختبار "ت"، فدللت النتائج المحصل عليها على الآتي :

جدول (06): نتائج حساب الصدق التمييزي بطريقة المقارنة الطرفية لمقياس قلق الإمتحان									
قرار	م	ت	قرار	م ف	ف	ع	م ح	ن	
دالة	0.000	10.69	غير	0.67	0.192	13.27	145.9	10	ق
			دالة			11.02	87.6	10	ض

حيث أن:

- ق: نتائج الأفراد الأقوياء ذوي.
- درجات المرتفعة في الإختبار.
- ض: نتائج الأفراد الضعفاء ذوي.
- الدرجات المنخفضة في الإختبار.
- ن: تمثل حجم العينة.
- م ح: تمثل المتوسط الحسابي.
- ع: تمثل الإنحراف المعياري.
- ف: القيمة الفائية.
- م: تمثل مستوى الدلالة "ف".
- ت: قيمة إختبار "ت" لدلالة الفروق
- م: يمثل مستوى دلالة "ت".

يظهر من خلال الجدول أن قيمة "ف" المساوية لـ: (0.192) وبما أن مستوى دلالة ف يساوي (0.67) وهو أكبر تماما من (0.05) فإنه غير دال إحصائيا، وهذا يعنى أنها لا توجد فروق بين العينتين أي أن العينتين متجانستين.

كما يظهر أن نتائج "ت" المحسوبة تساوي (10.69)، وبما أن مستوى الدلالة يساوي (0.000) وهو أصغر تماما من مستوى الدلالة (0.05) فإنه دال إحصائيا.

ومنه يمكن القول أن هذا المقياس يميّز بين أفراد عينة الدراسة، في السمة المقاسة (قلق الإمتحان)، وبالتالي فهو صادق، وصالح للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية.

ثبات مقياس قلق الإمتحان:

- بطريقة ألفا كرونباخ: بلغ ثبات المقياس في الدراسة السابقة لـ (غربي، 2015، 164) قيمة (0.912) أما الدراسة الحالية تم حساب ثبات مقياس قلق الإمتحان بطريقة ألفا كرونباخ، ودلت النتائج على ما يلي:

جدول (07): ثبات مقياس قلق الإمتحان بطريقة ألفا كرونباخ		
العينة	عدد البنود	ألفا كرونباخ
36	33	0.84

من خلال نتائج الجدول يتضح أن معامل الثبات ألفا كرونباخ يساوي (0.84) مما يدل على أن المقياس قلق الإمتحان ثابت.

وبما ان مقياس قلق الامتحان يتكون من ثلاثة ابعاد فإنه يتوجب علينا حساب معامل الفا كرونباخ لكل بعد على حدا.

وقد دلت النتائج المتوصل اليها على ما يلي:

جدول (08): ثبات الابعاد الثلاثة لمقياس قلق الإمتحان بطريقة ألفا كرونباخ			
البعد الثالث	البعد الثاني	البعد الاول	
36	36	36	حجم العينة
11	11	11	عدد البنود
0.739	0.586	0.649	قيمة الفا كرونباخ

يظهر من خلال نتائج الجدول السابق أن معامل الثبات ألفا كرونباخ لجميع ابعاد مقياس قلق الامتحان يتجاوز القيمة المعتمدة منهجيا، مما يدل على أن كل ابعاد مقياس قلق الإمتحان ثابتة.

ثبات مقياس قلق الإمتحان بطريقة التجزئة النصفية: بلغ الثبات بالتجزئة النصفية لإختبار قلق الإمتحان (0.68) وهي دالة عند مستوى دلالة (0.01)، (غربي،2015)

وفي دراسة الحالية تم حساب ثبات مقياس قلق الإمتحان بطريقة التجزئة النصفية، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (09): ثبات مقياس قلق الإمتحان بالتجزئة النصفية				
ألفا كرونباخ		جيثمان	سبيرمان براون	إرتباط الجزئين
الجزء الثاني	الجزء الأول			
0.653	0.816	0.798	0.837	0.719

من خلال الجدول يتضح أن معامل الارتباط " سبيرمان - براون " بين الدرجات الفردية والدرجات الزوجية تقدر ب: (0.837)، وهي نتيجة دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، وأن نتيجة جيثمان (0.798) وهي دال أيضا عند مستوى الدلالة (0.01)، وهذا ما يعني أن المقياس ثابت وصالح للإستعمال في الدراسة.

وصف مقياس قلق الإمتحان لـ "غربي عبد الناصر" في صورته النهائية:

استند غربي عبد الناصر في بنائه لمقياس قلق الامتحان على الافكار اللاعقلانية الاحدى عشر ل: البرت اليس، حيث تم الاعتماد على هذه الأفكار في بناء المقياس من خلال

صياغة ثلاثة (3) بنود لكل فكرة من الأفكار سالفة الذكر، البند الأول يتعلق بقلق الاستعداد للامتحان (قبل الامتحان)، البند الثاني يتعلق بقلق أداء الامتحان (أثناء الامتحان)، والبند الثالث يتعلق بقلق انتظار نتيجة الامتحان (بعد الامتحان). وفي ما يلي يتم عرض جدول يوضح بالتفصيل عدد وأرقام بنود كل بعد من أبعاد مقياس قلق الامتحان:

جدول (10): عدد وأرقام بنود كل بعد من أبعاد مقياس قلق الامتحان		
عدد البنود	بنوده	البعد
11 بندا	31-28-25-22-19-16-13-10-7-4-1	1. قلق الاستعداد للامتحان
11 بندا	32-29-26-23-20-17-14-11-8-5-2	2. قلق أداء الامتحان
11 بندا	33-30-27-24-21-18-15-12-9-6-3	3. قلق انتظار نتيجة الامتحان
33 بندا	من البند رقم (1) إلى البند رقم (33)	المقياس الكلي

ويتكون مقياس قلق الامتحان في صورته النهائية من (25) بندا موجبا، و (08) بنود سالبة، وهو ما يوضحه الجدول الموالي:

جدول (11): البنود الموجبة والسالبة في مقياس قلق الامتحان		
البنود الموجبة	البنود السالبة	
باقي البنود	30-25-21-18-16-10-7-4	أرقام البنود
25	08	عدد البنود
33 بندا		العدد الكلي

يتم تطبيق المقياس على أفراد تزيد أعمارهم عن (11 سنة)، بحيث يطلب منهم الإجابة على جميع بنود المقياس، وذلك بوضع علامة (x) أمام أحد البدائل الخمسة المتاحة (لا، نادرا، أحيانا، غالبا، نعم)، وبعد إنهاء الأفراد 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 (12): 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 إلى 03 مستويات كما يوضحه الجدول التالي:

جدول (13): تصنيف مستويات قلق الامتحان في المقياس الكلي	
الدرجة	التصنيف
من 33 إلى 76 درجة	مستوى قلق الامتحان المنخفض
من 77 إلى 120 درجة	مستوى قلق الامتحان المتوسط
من 121 إلى 165 درجة	مستوى قلق الامتحان المرتفع

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

جدول (14): تصنيف مستويات قلق الامتحان في كل مقياس فرعي (بعد)	
الدرجة	التصنيف
من 11 إلى 25 درجة	مستوى قلق الامتحان المنخفض
من 26 إلى 30 درجة	مستوى قلق الامتحان المتوسط
من 31 إلى 55 درجة	مستوى قلق الامتحان المرتفع

6. الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة:

بعد إدخال البيانات للحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS) تمت معالجتها بالأساليب التالية:

- ❖ المتوسط الحسابي
- ❖ الإنحراف المعياري
- ❖ معامل الارتباط بيرسون
- ❖ معامل كرونباخ
- ❖ معادلة جيتمان
- ❖ معادلة سبيرمان براون
- ❖ إختبار T.test لدلالة الفروق بين متوسطي مجموعتين مستقلتين

خلاصة الفصل:

من خلال إجراء الدراسة الإستطلاعية لميدان البحث، تم التعرف على الإمكانيات المتوفرة بالثانويات، والتي من خلالها تم التعرف على إمكانية تطبيق إجراءات الدراسة الأساسية (خصوصا توفر المكان المناسب)، مع التأكد من وجود العينة المطلوبة، بالخصائص المناسبة، وإستعدادها للمشاركة في الدراسة، وقد تم تعديل في الصياغة اللغوية لبعض البنود في مقياس قلق الإمتحان ومقياس قلق المستقبل، إنطلاقا من آراء أغلب المحكمين، والتحقق من الخصائص السيكومترية لأداتي الدراسة، والتأكد من صدقها وثباتها، وبالتالي صلاحيتها للتطبيق في الدراسة الأساسية، وتم تحديد عينة الدراسة الأساسية ومعرفة خصائصها.

الفصل الخامس

عرض نتائج الدراسة وتحليلها ومناقشتها

تمهيد

1. عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى وتحليلها
2. عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية وتحليلها
3. عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة وتحليلها
4. عرض نتائج الفرضية العامة وتحليلها
5. تفسير ومناقشة النتائج

خلاصة الفصل

تمهيد

بعد التطرق إلى الإجراءات المنهجية للدراسة الحالية والمتمثلة في تحديد المنهج المتبع وكذلك عينة الدراسة...إلخ، يتم التطرق في هذا الفصل إلى عرض وتحليل ومناقشة النتائج وذلك بالإستناد إلى الدراسات السابقة التي تناولت موضوع قلق المستقبل وموضوع قلق الإمتحان.

بحيث يتم عرض نتائج معامل الارتباط بيرسون للكشف عن وجود علاقة أو عدم وجودها بين قلق المستقبل وقلق الإمتحان لدى طلبة الجامعة.

وذلك من خلال التأكد من وجود أو عدم وجودها بين قلق المستقبل وقلق الاستعداد للإمتحان، ثم بين قلق المستقبل وقلق اداء الامتحان، ثم بين قلق المستقبل وقلق انتظار نتيجة الامتحان، مع تحليل وتفسير النتائج ومناقشتها في ضوء فرضيات البحث والدراسات السابقة بالإضافة الى التراث النظري في الموضوع.

1. عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى وتحليلها ومناقشتها:

بعد الحصول على البيانات وتفرغها في البرنامج الإحصائي (الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية spss) قصد معالجتها وتفرغها تم الحصول على النتائج التالية:

تنص الفرضية الجزئية الأولى في الدراسة الحالية على أنه:

لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين قلق المستقبل وقلق الاستعداد للامتحان لدى طلبة الجامعة.

يتم في ما يلي عرض جدول يوضح النتائج التفصيلية للطلبة على مقياسي قلق المستقبل وقلق الاستعداد للامتحان لدى طلبة الجامعة.

جدول (15): نتائج أفراد العينة على مقياسي قلق المستقبل وقلق الاستعداد للامتحان								
الافراد	قلق المستقبل	الاستعداد للامتحان	الافراد	قلق المستقبل	الاستعداد للامتحان	الافراد	قلق المستقبل	الاستعداد للامتحان
35	81	44	18	120	24	1	98	40
36	115	33	19	94	30	2	110	23
37	142	25	19	99	26	3	106	36
38	139	28	21	108	35	4	144	35
39	111	25	22	107	29	5	107	22
40	117	29	23	99	26	6	112	39
41	122	19	24	104	36	7	98	22
42	93	32	25	86	32	8	97	41
43	92	35	26	94	43	9	102	37
44	113	24	27	90	43	10	115	32
45	104	29	28	94	45	11	106	25
46	113	37	29	144	31	12	135	31
47	136	29	30	68	29	13	121	18
48	101	33	31	109	28	14	98	29
49	109	29	32	114	44	15	102	29
50	117	34	33	91	28	16	89	42
			34	119	27	17	101	29
			107.06			متوسط قلق المستقبل		
			31.42			متوسط الاستعداد للامتحان		

يظهر هذا الجدول النتائج الكلية لإستجابة أفراد العينة على مقياس قلق المستقبل ومقياس قلق الاستعداد للامتحان، حيث أن أقل درجة تم الحصول عليها في قلق المستقبل وهي درجة (68) والتي حصل عليها الفرد رقم (30)، بينما حصل الفرد رقم (29) على أعلى درجة في هذا المقياس وهي تبلغ (144).

وأما في مقياس قلق الاستعداد للامتحان فإن أقل درجة تم الحصول عليها هي الدرجة (18) والتي حصل عليها الفرد رقم (13)، بينما حصل الفرد رقم (28) على أعلى درجة في هذا المقياس وهي تبلغ (45).

وللتأكد من وجود علاقة أو عدم وجودها بين المتغيرين لدى أفراد العينة يتم في ما يلي عرض نتائج حساب معامل الارتباط بيرسون.

جدول (16): نتائج معامل الارتباط بين قلق المستقبل وقلق الاستعداد للامتحان لدى أفراد العينة						
القرار	مستوى دلالة "ر"	قيمة "ر"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	
دالة عند	0.026	-0.315	15.67	107.06	50	قلق المستقبل
0.05			6.76	31.42	50	قلق الاستعداد للامتحان

يظهر من خلال الجدول السابق أن المتوسط الحسابي لأفراد العينة على مقياس قلق المستقبل يساوي (107.06)، بينما بلغ الانحراف المعياري (15.67)، وهو ما يدل على أن الدرجات متشتتة بصفة كبيرة عن متوسطها الحسابي.

أما بالنسبة لنتائج قلق الاستعداد للامتحان فإن المتوسط الحسابي لأفراد العينة قد بلغ (31.42)، وبلغ إنحراف الدرجات عن متوسطها الحسابي (6.76)، وهو ما يؤكد تجمع معظم الدرجات حول المتوسط الحسابي.

وبعد حساب معامل الارتباط بيرسون بين نتائج أفراد العينة في مقياس قلق المستقبل ونتائجهم في مقياس قلق الاستعداد للامتحان، والذي تبين أنه يساوي (-0.315) وبما أن مستوى الدلالة يساوي (0.04) وهو أصغر تماماً من (0.05) فإن معامل الارتباط دال إحصائياً.

ومنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية سالبة الإتجاه بين قلق المستقبل وقلق الاستعداد للامتحان لدى طلبة الجامعة.

أي أنه عندما يزيد مستوى القدرة على قلق المستقبل عند أفراد العينة فإنه يؤدي إلى إنخفاض في مستوى قلق الاستعداد للامتحان والعكس صحيح.

2. عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية وتحليلها ومناقشتها:

بعد الحصول على البيانات وتفرغها في البرنامج الإحصائي (الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية spss) قصد معالجتها وتفرغها تم الحصول على النتائج التالية:

تنص الفرضية الجزئية الثانية في الدراسة الحالية على أنه:

لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين قلق المستقبل وقلق اداء الامتحان لدى طلبة الجامعة.

يتم في ما يلي عرض جدول يوضح النتائج التفصيلية للطلبة على مقياسي قلق المستقبل وقلق الإمتحان.

جدول (17): نتائج أفراد العينة على مقياسي قلق المستقبل وقلق اداء الامتحان								
الافراد	قلق المستقبل	اداء الامتحان	الافراد	قلق المستقبل	اداء الامتحان	الافراد	قلق المستقبل	اداء الامتحان
35	81	39	18	120	28	1	110	42
36	115	30	19	94	31	2	92	23
37	142	24	19	99	14	3	124	35
38	139	36	21	108	46	4	99	29
39	111	29	22	107	40	5	107	21
40	117	21	23	99	36	6	112	44
41	122	25	24	104	32	7	98	24
42	93	44	25	86	31	8	97	42
43	92	48	26	94	35	9	102	46
44	113	28	27	90	40	10	115	33
45	104	34	28	94	43	11	106	21
46	113	21	29	144	32	12	135	17
47	136	29	30	68	39	13	121	30
48	101	37	31	109	23	14	98	27
49	109	42	32	114	48	15	102	30
50	117	31	33	91	30	16	89	26
			34	119	34	17	101	36
			107.06			متوسط قلق المستقبل		
			32.52			متوسط اداء للامتحان		

يظهر هذا الجدول النتائج الكلية لإستجابة أفراد العينة على مقياس قلق المستقبل ومقياس قلق اداء للامتحان، حيث أن أقل درجة تم الحصول عليها في قلق المستقبل وهي درجة (68) والتي حصل عليها الفرد رقم (30)، بينما حصل الفرد رقم (29) على أعلى درجة في هذا المقياس وهي تبلغ (144).

وأما في مقياس قلق اداء الامتحان فإن أقل درجة تم الحصول عليها هي الدرجة (14) والتي حصل عليها الفرد رقم (19)، بينما حصل الفرد رقم (43) على أعلى درجة في هذا المقياس وهي تبلغ (48).

وللتأكد من وجود علاقة أو عدم وجودها بين المتغيرين لدى أفراد العينة يتم في ما يلي عرض نتائج حساب معامل الارتباط بيرسون.

جدول (18): نتائج معامل الارتباط بين قلق المستقبل وقلق اداء الامتحان لدى أفراد العينة						
القرار	مستوى دلالة "ر"	قيمة "ر"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	
غير دالة	0.079	-0.251	15.67	107.06	50	قلق المستقبل
			8.37	32.52	50	قلق اداء الامتحان

يظهر من خلال الجدول السابق أن المتوسط الحسابي لأفراد العينة على مقياس قلق المستقبل يساوي (107.06)، بينما بلغ الإنحراف المعياري (15.67)، وهو ما يدل على أن الدرجات متشعبة بصفة كبيرة عن متوسطها الحسابي.

أما بالنسبة لنتائج قلق اداء الامتحان فإن المتوسط الحسابي لأفراد العينة قد بلغ (32.52)، وبلغ إنحراف الدرجات عن متوسطها الحسابي (8.37)، وهو ما يؤكد تجمع معظم الدرجات حول المتوسط الحسابي.

وبعد حساب معامل الارتباط بيرسون بين نتائج أفراد العينة في مقياس قلق المستقبل ونتائجهم في مقياس قلق اداء الامتحان، والذي تبين أنه يساوي (-0.251) وبما أن مستوى الدلالة يساوي (0.079) وهو أكبر تماماً من (0.05) فإن معامل الارتباط غير دال إحصائياً.

ومنه لا توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية سالبة الإتجاه بين قلق المستقبل وقلق اداء الامتحان لدى طلبة الجامعة.

3. عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة وتحليلها ومناقشتها:

بعد الحصول على البيانات وتفرغها في البرنامج الإحصائي (الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية spss) قصد معالجتها وتفرغها تم الحصول على النتائج التالية:

تنص الفرضية الجزئية الثالثة في الدراسة الحالية على أنه:

لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين قلق المستقبل وقلق انتظار نتيجة الامتحان لدى طلبة الجامعة.

يتم في ما يلي عرض جدول يوضح النتائج التفصيلية للطلبة على مقياسي قلق المستقبل وقلق الإمتحان.

جدول (19): نتائج أفراد العينة على مقياسي قلق المستقبل وقلق انتظار نتيجة الامتحان								
نتيجة الامتحان	قلق المستقبل	الافراد	نتيجة الامتحان	قلق المستقبل	الافراد	نتيجة الامتحان	قلق المستقبل	الافراد
76	81	35	47	120	18	47	110	1
60	115	36	55	94	19	32	92	2
58	142	37	57	99	19	30	124	3
66	139	38	61	108	21	38	99	4
68	111	39	72	107	22	28	107	5
60	117	40	61	99	23	38	112	6
62	122	41	46	104	24	34	98	7
75	93	42	58	86	25	40	97	8
93	92	43	64	94	26	49	102	9
74	113	44	64	90	27	58	115	10
86	104	45	75	94	28	38	106	11
62	113	46	61	144	29	31	135	12
80	136	47	68	68	30	38	121	13
81	101	48	54	109	31	45	98	14
81	109	49	76	114	32	49	102	15
83	117	50	61	91	33	43	89	16
			56	119	34	49	101	17
			107.06			متوسط قلق المستقبل		
			57.76			متوسط نتيجة الامتحان		

يظهر هذا الجدول النتائج الكلية لإستجابة أفراد العينة على مقياس قلق المستقبل ومقياس قلق انتظار نتيجة الامتحان، حيث أن أقل درجة تم الحصول عليها في قلق المستقبل وهي درجة (68) والتي حصل عليها الفرد رقم (30)، بينما حصل الفرد رقم (29) على أعلى درجة في هذا المقياس وهي تبلغ (144).

وأما في مقياس قلق نتيجة الامتحان فإن أقل درجة تم الحصول عليها هي الدرجة (28) والتي حصل عليها الفرد رقم (5)، بينما حصل الفرد رقم (43) على أعلى درجة في هذا المقياس وهي تبلغ (93).

وللتأكد من وجود علاقة أو عدم وجودها بين المتغيرين لدى أفراد العينة يتم في ما يلي عرض نتائج حساب معامل الارتباط بيرسون.

جدول (20): نتائج معامل الارتباط بين قلق المستقبل وقلق انتظار نتيجة الامتحان لدى أفراد العينة						
القرار	مستوى دلالة "ر"	قيمة "ر"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	
غير دالة	0.63	-0.070	15.67	107.06	50	قلق المستقبل
			16.23	57.76	50	قلق نتيجة الامتحان

يظهر من خلال الجدول السابق أن المتوسط الحسابي لأفراد العينة على مقياس قلق المستقبل يساوي (107.06)، بينما بلغ الانحراف المعياري (15.67)، وهو ما يدل على أن الدرجات متشتتة بصفة كبيرة عن متوسطها الحسابي.

أما بالنسبة لنتائج قلق انتظار نتيجة الإمتحان فإن المتوسط الحسابي لأفراد العينة قد بلغ (57.76)، وبلغ إنحراف الدرجات عن متوسطها الحسابي (16.23)، وهو ما يؤكد تجمع معظم الدرجات حول المتوسط الحسابي.

وبعد حساب معامل الارتباط بيرسون بين نتائج أفراد العينة في مقياس قلق المستقبل ونتائجهم في مقياس قلق انتظار نتيجة الامتحان، والذي تبين أنه يساوي (-0.070) وبما أن مستوى الدلالة يساوي (0.63) وهو أكبر تماماً من (0.05) فإن معامل الارتباط غير دال إحصائياً.

ومنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية سالبة الإتجاه بين قلق المستقبل وقلق انتظار نتيجة الامتحان لدى طلبة الجامعة.

4. عرض نتائج الفرضية العامة وتحليلها:

بعد الحصول على البيانات وتفرغها في البرنامج الإحصائي (الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية SPSS) قصد معالجتها وتفرغها تم الحصول على النتائج التالية:

تنص الفرضية العامة في الدراسة الحالية على أنه:

لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين قلق المستقبل وقلق الامتحان لدى طلبة الجامعة.

يتم في ما يلي عرض جدول يوضح النتائج التفصيلية للطلبة على مقياسي قلق المستقبل وقلق الإمتحان.

جدول (21): نتائج أفراد العينة على مقياسي قلق المستقبل وقلق الامتحان								
الافراد	قلق المستقبل	قلق الامتحان	الافراد	قلق المستقبل	قلق الامتحان	الافراد	قلق المستقبل	قلق الامتحان
35	81	159	18	120	99	1	110	129
36	115	123	19	94	116	2	92	78
37	142	107	19	99	97	3	124	101
38	139	130	21	108	142	4	99	102
39	111	122	22	107	141	5	107	71
40	117	110	23	99	123	6	112	121
41	122	106	24	104	114	7	98	80
42	93	151	25	86	121	8	97	123
43	92	176	26	94	142	9	102	132
44	113	126	27	90	147	10	115	123
45	104	149	28	94	163	11	106	84
46	113	120	29	144	124	12	135	79
47	136	138	30	68	136	13	121	86
48	101	151	31	109	105	14	98	101
49	109	152	32	114	168	15	102	108
50	117	148	33	91	119	16	89	111
			34	119	117	17	101	114
			107.06			متوسط قلق المستقبل		
			121.7			متوسط الاستعداد للامتحان		

يظهر هذا الجدول النتائج الكلية لإستجابة أفراد العينة على مقياس قلق المستقبل ومقياس قلق الامتحان، حيث أن أقل درجة تم الحصول عليها في قلق المستقبل وهي درجة

(68) والتي حصل عليها الفرد رقم (30)، بينما حصل الفرد رقم (29) على أعلى درجة في هذا المقياس وهي تبلغ (144).

وأما في مقياس قلق الامتحان فإن أقل درجة تم الحصول عليها هي الدرجة (71) والتي حصل عليها الفرد رقم (5)، بينما حصل الفرد رقم (43) على أعلى درجة في هذا المقياس وهي تبلغ (176).

وللتأكد من وجود علاقة أو عدم وجودها بين المتغيرين لدى أفراد العينة يتم في ما يلي عرض نتائج حساب معامل الارتباط بيرسون.

جدول (22): نتائج معامل الارتباط بين قلق المستقبل وقلق الامتحان لدى أفراد العينة						
القرار	مستوى دلالة "ر"	قيمة "ر"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	
غير دالة	0.138	-0.213	15.67	107.06	50	قلق المستقبل
			24.45	121.7	50	قلق الامتحان

يظهر من خلال الجدول السابق أن المتوسط الحسابي لأفراد العينة على مقياس قلق المستقبل يساوي (107.06)، بينما بلغ الانحراف المعياري (15.67)، وهو ما يدل على أن الدرجات متشعبة بصفة كبيرة عن متوسطها الحسابي.

أما بالنسبة لنتائج قلق الإمتحان فإن المتوسط الحسابي لأفراد العينة قد بلغ (121.7)، وبلغ إنحراف الدرجات عن متوسطها الحسابي (24.45)، وهو ما يؤكد تجمع معظم الدرجات حول المتوسط الحسابي.

وبعد حساب معامل الارتباط بيرسون بين نتائج أفراد العينة في مقياس قلق المستقبل ونتائجهم في مقياس قلق الامتحان، والذي تبين أنه يساوي (-0.213) وبما أن مستوى الدلالة يساوي (0.138) وهو أكبر تماماً من (0.05) فإن معامل الارتباط غير دال إحصائياً.

ومنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية سالبة الإتجاه بين قلق المستقبل وقلق الإمتحان لدى طلبة جامعة الوادي.

6. تفسير ومناقشة النتائج:

تدل نتائج الفرضية العامة على انه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين قلق المستقبل وقلق الامتحان لدى طلبة جامعة الوادي، مما يدل على عدم وجود الاثر السلبي لقلق المستقبل على قلق الامتحان، بحيث ان مستوى قلق المستقبل لا يؤثر على قدرة الطلبة في اداء الامتحان.

ويظهر من خلال نتائج الفرضية الجزئية الاولى انه توجد علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل وقلق الاستعداد للامتحان، ذلك ان دراستنا الميدانية تمت في شهر أبريل، وهي الفترة التي يكثر فيها تفكير الطلبة بطرق المراجعة الفعالة، وكيفية تلخيص الدروس، وحل الامتحانات التي يتضمنها محور الاستعداد للامتحان.

كما يظهر من خلال نتائج الفرضية الجزئية الثانية انه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين قلق المستقبل وقلق اداء الامتحان لدى طلبة الجامعة، لأنه اثناء الفترة التي تم فيها تطبيق المقياس على الطلبة كانت بعد انتهاء الاختبار الاول ولا تزال فترة الاختبار الثاني بعيدة لدرجة ان الطلبة لم يكونوا يفكرون فيه.

وكما يظهر ايضا من خلال نتائج الفرضية الجزئية الثالثة انه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين قلق المستقبل وقلق انتظار نتيجة الامتحان لدى طلبة جامعة الوادي.

خلاصة الفصل

تم في هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة، وذلك إنطلاقاً من نتائج الفرضية العامة والتي تنص على أنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين قلق المستقبل وقلق الامتحان لدى طلبة الجامعة، ثم نتائج الفرضية الجزئية الأولى والتي تنص على أنه توجد علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل وقلق الاستعداد للامتحان، ثم نتائج الفرضية الجزئية الثانية والتي تنص على أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل وقلق اداء الامتحان، ثم نتائج الفرضية الجزئية الثالثة والتي تنص على أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل وقلق انتظار نتيجة الامتحان، وأخيراً تم عرض تفسير ومناقشة النتائج المتوصل إليها.

خلاصة عامة واقتراحات

تناولت الدراسة الحالية قلق المستقبل وعلاقته بقلق الامتحان بجامعة حمه لخضر بولاية الوادي.

وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- ❖ توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين قلق المستقبل وقلق الاستعداد للامتحان لدى طلبة الجامعة.
- ❖ لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين قلق المستقبل وقلق اداء الامتحان لدى طلبة الجامعة.
- ❖ لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين قلق المستقبل وقلق انتظار نتيجة الامتحان لدى طلبة الجامعة.

كما توصلت الدراسة في نتائجها الكلية الى انه:

- ❖ لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين قلق المستقبل وقلق الامتحان لدى طلبة الجامعة.

وفي ما يلي جملة من المواضيع المقترحة للدراسة والبحث:

- علاقة قلق الامتحان بدافعية التعلم لدى طلبة الجامعة.
- علاقة اساليب التفكير بالقدرة على التكيف مع قلق المستقبل وبمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة.
- فعالية برنامج ارشادي قائم استراتيجي لخفض قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة.
- علاقة قلق المستقبل بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة.
- الآثار النفسية لقلق المستقبل على التحصيل الاكاديمي لطلبة الجامعة.
- قلق المستقبل وعلاقته بفاعلية الذات ومستوى الطموح لدى طلبة الجامعة.

الملاحق

- ملحق رقم (1) مقياس قلق المستقبل أ.د زينب محمود شقير.
- ملحق رقم (2) مقياس قلق الامتحان د عبد الناصر غربي.

ملحق رقم (1)

مقياس قلق المستقبل

إعداد (أ.د. زينب شقير)

كلية التربية - جامعة طنطا

2005

تعليمات:

عزيزي الطالب

فيما يأتي مجموعة من العبارات التي تعبر بوضوح عن رأيك الشخصي اتجاه المستقبل.

و المطلوب منك معرفة وجهة نظرك الشخصية بصراحة و أمانة وبصدق، و إبراز رأيك و مشاعرك من خلال الاجابة على هذه العبارات بوضع العلامة (√) أمام (الدرجة او الاجابة) التي تريدها بنفسك.
تذكر أنه:

- لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة.
- معلوماتك سرية للغاية.
- لا تترك عبارة دون إجابة.
- المقياس للدراسة و ليس للتقييم الشخصي.

شكرا لتعاونك

م	العبارة	لا تنطبق	أحيانا	تنطبق
1	أؤمن بالقضاء والقدر، وأن القدر يجمل أخبارا سارة في المستقبل			
2	التفوق يدفعني دائما لمزيد من التفوق وأكافح لتحقيق مستقبل باهر			
3	تراودني فكرة أنني قد أصبح شخصا عظيما في المستقبل			
4	عندي طموحات وأهداف واضحة في الحياة وأعمل لمستقبلي وفقا لخطة رسمتها لنفسي، وأعرف كيف أحققها			
5	الالتزام الديني والاخلاقي و التمسك بمبادئ معينة يضمن للانسان مستقبل آمن			
6	الأفضل أن تعيش لدنياك كأنك تعيش أبدا وتعمل لآخرتك كأنك تموت غدا			
7	أشعر أن الغد(المستقبل) سيكون يوما ما مشرقا، وستتحقق آمالي في الحياة			
8	أمل في الحياة كبير، لأن طول العمر يبلغ الأمل			
9	يخبئ الزمن مفاجآت سارة، ولا يأس في الحياة و لا حياة مع اليأس			
10	حياتي مملوءة بالحيوية و النشاط والرغبة في تحقيق الآمال			
11	يملكني الخوف و القلق والحيرة عندما أفكر في المستقبل، وأنه لا حول ولا قوة في المستقبل			
12	يدفعني الفشل إلى اليأس و فقدان الأمل في تحقيق مستقبل أفضل			
13	أنا من اللذين يؤمنون بالحظ، ويتحركون على أساسه			
14	أفضل طريقة للتعاشي مع الحياة هو عدم التفكير في المستقبل، وأترك الحياة تمشي كيفما تمشي			
15	تمضي الحياة بشكل مزيف ومحزن ومخيف، مما يجعلني أقلق وأخاف من المجهول			
16	أشعر بالفراغ و اليأس وفقدان الأمل في الحياة و أنه من الصعب إمكانية تحسينها مستقبلا			
17	أشعر بالانزعاج لاحتمال وقوع كارثة قريبا بسبب كثرة الحوادث هذه الأيام			
18	أشعر بتغيرات مستمرة في مظهري(شكلي) تجعلني أخاف أن أكون غير جذاب (لا يتقبلني) أمام الآخرين مستقبلا			

م	العبارة	لا تنطبق	أحيانا	تنطبق
19	ينتابني شعور بالخوف والوهم من إصابتي بمرض خطير(أو حادث) في أي وقت			
20	الحياة مملوءة بالعنف والإجرام تجعل الفرد يتوقع الخطر لنفسه في أي وقت			
21	كثرة البطالة في المجتمع يهدد بحياة صعبة و سوء التوافق الزوجي مستقبلا			
22	غلاء المعيشة وانخفاض الدخل وانخفاض العائد المادي يقلقني على مستقبلي			
23	المستقبل غامض و مبهم(مجهول) لدرجة تجعل من الصعب(من العبث) أن يرسم الشخص أي خطة للأمور الهامة من مستقبله			
24	ضغوط الحياة تجعل من الصعب أن أظل محتفظا بأمل في الحياة و أتفاءل بأني سأكون في احسن حال			
25	أشعر بالقلق الشديد عندما أتخيل إصابتي في حادث(أو حدث لي بالفعل) (أو حدث لشخص يهمني)			
26	يغلب علي تفكير الموت في أقرب وقت خاصة عندما أصاب بمرض(أو يصاب أحد أقاربي)			
27	أنا غير راض عن مستوى معيشتي بوجه عام مما يُشعرني بالفشل في المستقبل			
28	أشعر أن الحياة عقيمة بلا هدف ولا معنى ولا مستقبل واضح			

مقياس قلق الامتحان

إعداد

(د عبد الناصر غربي)

كلية العلوم الاجتماعية و الانسانية – جامعة حمه لخضر الوادي

2015

في صورته النهائية

تعليمات:

أخي الطالب، أختي الطالبة ...

نرجو أن تجيب على هذا الاستبيان بكل صراحة وصدق.

واعلم أخي الطالب، أختي الطالبة أنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، فالإجابة

الصحيحة هي الاجابة التي تعبر بها عن رأيك بصراحة.

كما أن إجاباتك ستحظى بالسرية التامة، ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

المطلوب:

ضع علامة (x) في خانة واحدة من الخانات الخمسة المعروضة في الجدول، أمام كل بند

من بنود المقياس وذلك في خانة (نعم، احيانا، لا)

وقبل أن تسلّم ورقتك، تأكد من أنك أجبت عن كل البنود، ولم تترك أي بند دون إجابة.

-الان اقلب الورقة واشرع في الاجابة-

د/ غربي عبد الناصر

جامعة الوادي - الجزائر

وفيما يلي بنود المقياس:

ت	البنود	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 أنني سأترك الدراسة بسبب شعوري أنني لن أنجح هذه السنة					
13	ظروفي لا تسمح لي بالاستعداد الجيد للامتحانات					
14	يعود سبب توتري يوم الامتحان إلى الجو العام الذي يجري فيه					
15	يصعب النجاح في ظل ظروف المشاكل المدرسية كالإضرابات وغيرها					
16	أثناء المراجعة أحس أن الدروس سهلة					
17	أخاف أن أفقد تركيزي أثناء الامتحان بسبب توتري الشديد					

					18	أتوقع أن أنجح في امتحانات السنة الحالية وأنقل بسهولة للسنة القادمة
					19	أعتمد كثيرا على مراجعة المواد السهلة، وأتجنب المواد الصعبة
					20	أجيب على الأسئلة السهلة في الامتحان، أما الاسئلة الصعبة فأتركها
					21	أحب جو الامتحانات، لما فيها من التشويق والاثارة في انتظار النتيجة
					22	أستعين بزملائي المجتهدين لمساعدتي في تحضير الامتحانات
					23	أخاف يوم الامتحان من أن يحدث لي شيء يمنعي 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 بالتمعّص 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 مناسباً يمكنه أن يبسط لي كل الدروس
					32	لا أجد الطريقة النموذجية للإجابة على كل الاسئلة في الامتحان
					33	لا أعرف طريقة مناسبة تجعلني في حالة هدوء وأنا أنتظر

						نتيجة الامتحان	
--	--	--	--	--	--	----------------	--

قائمة المصادر والمراجع

المراجع العربية:

- ابراهيم سعد علي الطخيس (2014). فعالية برنامج ارشادي واقعي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية، جامعة الملك عبد العزيز ، السعودية.
- إبراهيم، بن محمد بلكيلاني (2008). تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوسلو في النرويج. رسالة ماجستير. الدنمارك: الأكاديمية العربية المفتوحة.
- ابن منظور، محمد بن مكرم،(1998)، قاموس لسان العرب، دار المعارف، القاهرة، مصر.
- أبو عذب، نائل إبراهيم (2008). فعالية برنامج إرشادي مقترح لخفض قلق الإختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظات غزة. رسالة ماجستير.
- ألفين توفلر، ترجمة محمد علي ناصف،(1990)،صدمة المستقبل، ط2، مكتبة الاسكندرية، مصر.
- أليس بويس (2017). حقيبة أدوات علاج القلق. مكتبة جرير، الطبعة 1. السعودية
- أوثن نادية (2015). التوجيه الجامعي و علاقته بتقدير الذات و قلق المستقبل المهني للطلاب، جامعة الحاج لخضر ، باتنة. الجزائر.
- بولعسل رميسة (2014). قلق المستقبل و علاقته بالتوافق النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج، رسالة ماستر غير منشورة: جامعة العربي بالمهيدي، أم البواقي، الجزائر.
- حامد عبد السلام زهران (2005) الصحة النفسية و العلاج النفسي. الشركة الدولية للطباعة: القاهرة، مصر.
- الحبيب، طارق بن علي (2008). قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية و علاقته بالجنس والتخصص الدراسي. مجلة التربية و العلم، المجلد (15) العدد 2 ، الاردن.
- حريزي قيس، (2017). قلق المستقبل و نوع استراتيجيات التعامل لدى عينة من الشباب الذكور المتأخرين عن الزواج. جامعة محمد بوضياف، المسيلة، الجزائر.

- خالد عمر أبو فضة (2013). أثر قلق المستقبل و علاقته بأزمة الهوية لدى المراهقين الصم، الجامعة الاسلامية، غزة، فلسطين.
- دعاء جهاد شلهوب (2016). قلق المستقبل و علاقته بالصلابة النفسية. جامعة دمشق، سوريا.
- ديل كارنجي (1994). دع القلق وأبدأ الحياة، مكتبة الخافجي، ط16، القاهرة، مصر.
- رضوان، سامر جميل (2002). قلق المستقبل و علاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة: الجامعة الاسلامية، غزة، فلسطين.
- سارة قرارة، نوربقة احلام (2019). قلق المستقبل و علاقته بالتوجه نحو الحياة. جامعة زيان عاشور، الجلفة، الجزائر.
- عثمان، فاروق السيد (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية. مصر: دار الفكر العربي.
- عكاشة، أحمد (2007). الطب النفسي المعاصر. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- العكيلي، جابر وادي باهض (2000). قلق المستقبل و علاقته بدافع العمل. أطروحة دكتوراء. الجامعة المستنصرية: العراق.
- عليمات، محمد منيزل و خالد خليف هوش (2006). العلاقة بين دافعية وقلق الإمتحان وأثرها على التحصيل في مادة اللغة الانجليزية لدى طلبة المرحلة الأساسية والثانوية في محافظة المفرق. مجلة العلوم التربوية والنفسية.
- العيسوي، عبد الرحمن محمد (1999). القياس والتجريب في علم النفس والتربية. الإسكندرية مصر: دار المعرفة الجامعية.
- فرج، حسين عبد اللطيف (2009). الإضطرابات النفسية الخوف والقلق التوتر الأمراض النفسية للأطفال. الطبعة 1. عمان - الأردن: دار المحاميد للنشر والتوزيع.
- كوام ماكنزي، ترجمة هلا أمان الدين (2013). القلق و نوبات الذعر. المجلة العربية، ط 1. الرياض: السعودية.
- محمد احميدان القاضي و فاء (2009). قلق المستقبل و علاقته بصورة الجسم و مفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة، الجامعة الاسلامية، غزة، فلسطين.

- مراد، صلاح أحمد وأمين علي سليمان (2005). الإختبارات والمقاييس في العلوم النفسية والتربوية. الطبعة 2. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- المزوغي، ابتسام سالم (2011). الفروق في الذكاء وقلق الإمتحان بين الطلبة مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي من طلبة جامعة ليبيا. المجلة العربية لتطوير التفوق.
- منصورى، مصطفى (2010). الضغوط النفسية والمدرسية وكيفية مواجهتها. الجزائر: دار قرطبة.
- نيفين عبد الرحمان المصري (2010). قلق المستقبل و علاقته بكل من فاعلية الذات و مستوى الأكاديمي لدي عينة من طلبة جامعة الازهر بغزة. غزة: فلسطين.
- يحيى أحلام (2019). فاعلية برنامج قائم على الارشاد النفسي الديني في التخفيف من قلق المستقبل. جامعة محمد بوضياف، المسيلة، الجزائر.
- يعقوب، إبراهيم (1993). البناء العاملي لمقياس سويس لقلق الإختبار لدى عينة من الطلاب بالصف العاشر بالتعليم الأساسي بالأردن. مجلة دراسات تربوية.

المراجع الاجنبية:

- Comsttermans.J(1998)‘ *les activites cognitives*‘ De Bokec: Bruscelle.
- De Silva.R(1999); *psychologie cognitives*‘ Armand colin: paris.
- Fortin.C & Rousseau. R (1989); *Psychologie cognitives:une approche de traitement de information*‘ presse universitaire de Quebec:Canada.
- Gineste. M (1977)‘ *Analogies et cognition*‘ presse universitaire de France.
- Hoc.J(1999)‘ *supervision et cogntrole de processus: la cognition dynamique*‘ Grenoble ed: France
- Houlin. J.H. (1998)‘ *psychologie cognitive*‘ Edition Breal; paris.
- Le Maire. P (1999).*psychologie cognitive*. Deparetement de Boeck universite: Paris.
- Margaret.W.Matlin(2000).*cognition*; wiley edition.