

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم: علم النفس وعلوم التربية

مذكرة بعنوان:

التدفق النفسي وعلاقته بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

"دراسة وصفية ارتباطية بثانوية ابراهيم شرفي بسيدي عون "

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في شعبة علم النفس

تخصص: علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذ:

أ. د. عبد الناصر غربي

إعداد الطالبتين:

- رزيقة عمراني

- هناء غربي

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الصفة
قدوري خليفة	أستاذ دكتور	رئيسا
غربي عبد الناصر	أستاذ دكتور	مشرفا ومقررا
بن تيشة يوسف	أستاذ دكتور	مناقشا

السنة الجامعية: 2023 / 2024

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم: علم النفس وعلوم التربية

مذكرة بعنوان:

التدفق النفسي وعلاقته بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

"دراسة وصفية ارتباطية بثانوية ابراهيم شرفي بسيدي عون"

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في شعبة علم النفس

تخصص: علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذ:

أ. د. عبد الناصر غربي

إعدادا لطالبين:

- رزيقة عمراي

- هناء غربي

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الصفة
قدوري خليفة	أستاذ دكتور	رئيسا
غربي عبد الناصر	أستاذ دكتور	مشرفا ومقررا
بن تيشة يوسف	أستاذ دكتور	مناقشا

السنة الجامعية: 2023 / 2024

شكر وتقدير

أولاً وقبل كل شيء أحمد الله عز وجل الذي وفقني لإتمام هذا العمل فله الحمد فله
الحمد كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه وأصلي وأسلم على حبيبي وقرّة عيني
محمد عليه أفضل الصلاة والسلام.

اعترافاً بالجميل وأتقدم بجزيل الشكر وأسمى عبارات التقدير والاحترام الى الاستاذ
الفاضل الدكتور غربي عبد الناصر

والذي كان له الفضل في مساعدتنا في هذا الموضوع كما نشكره على توجيهاته
الشديدة وإرشاداته القيمة الى غاية خروج هذا العمل الى النور

كما أتقدم الى ثانوية المجاهد شرفي ابراهيم بشكر الجزيل على مساعدتنا على اتمام الدراسة
الميدانية فيها.

وأتقدم بجزيل الشكر الى أساتذتي بكلية العلوم الاجتماعية في جامعة الوادي

والى التلاميذ أفراد العينة على حسن أديهم والتزامهم بالحضور والمشاركة

في الدراسة التي تم التوزيع عليهم نسأل الله لهم النجاح والتوفيق

في امتحان بالكلوريا .

كما أتقدم بجزيل الشكر والتقدير الى الاساتذة الذين واقفوا على المناقشة المذكر

إهداء

الحمد لله حبا و شكرا وامتنانا ،الذي بفضلله ها أنا اليوم

أنظر الى حلما طال انتظاره وقد أصبح واقعا أفخر به.

الى ملاكي الطاهر ، وقوتي بعد الله ،داعمتي الاولى والأبدية "أمي" بحري حياة

أهديك هذا الانجاز لولا تض حياتك لما كان له وجود ،ممتنة لان الله قد اصطفاك لي من

البشر أما يا خير سند وعوض.

الى من دعمني بلا حدود وأعطاني بلا مقابل "أبي"يوسف عمراني

الى من قبل فيهم:

(قَالَ سَتَشُدُّ عَضُدَكَ بِأَخِيكَ)

الى من أعانوني وساندوني في كل أوقاتي العصبية منها والسعيدة ،الى من شاركوني حيلتي،

واكتسبت القوة بوجودهم الى أحب الناس على قلبي أخوتي.

وإلى أخواتي. الغاليات اللواتي كان عوننا لي وسند في هذه الحياة.

الى أبناء اخواتي :محمد عبد الله، عائشة، عبد المغيث، نزار، سيدرا.

رزيقة

إهداء

أهدي ثمرة جهدي المتواضع الى من وهبوني الحياة والامل، والنشأة على شغف الاطلاع
والمعرفة، ومن علموني أن ارتقي سلم الحياة محكمة وصبر، برا واحسانا، ووفاء لهما:
والدي العزيز ووالدتي العزيزة.

الى من وهبني الله نعمة وجودهم في حياتي الى العقد المتين:

أخواتي

من شجعني على المثابرة والموصلة في مشواري الدراسي: خالي أسامة
الى من ساندني ودعمني طيلة كتابة مذكرتي زوجي فله مل شكر والامنتان
وأدام الله عليه الصحة والهناء والعافية.

هناء

ملخص الدراسة باللغة العربية:

تعالج الدراسة الحالية موضوع علاقة التدفق النفسي بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة
ثانوي اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي وقد تم اختيار عينة عرضية هوامها

(47تلميذ) بغرض التأكد من الخصائص السيكومترية لأداتي الدراسة، وبعد الوصول الى صدق وثبات الأدوات تم اختيار عينة اخرى بطريقة عشوائية طبقية تبلغ (100) تلميذاً، من ثانوية ابراهيم شرفي.

تم تطبيق اختبار التدفق النفسي ل رجا خلوط وفتيحة زواري أحمد (2022) واختبار قلق الامتحان ل: عبد الناصر غربي(2015) على العينة المذكورة .

وبعد جمع البيانات وتبويبها توصلت الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين التدفق النفسي وقلق الامتحان (في ابعاده ،الثلاثة).

Summary of the study in Englis:

The current study addresses the issue of the relationship between psychological flow and test anxiety among third-year secondary school students. The study relied on the descriptive, correlational approach. A cross-sectional sample of (47 students) was selected for the purpose of ascertaining the psychometric properties of the two study tools. After achieving the validity and reliability of the two tools, another sample was chosen randomly. A class of (100) students, from Mujahid Ibrahim Sharafi High School

The psychological flow selection by Raja Khalout and Fatiha Zwari Ahmed (2022) and the exam anxiety selection by Abdel Nasser Gharbi (2015) were applied to the memorandum sample.

After collecting and tabulating data, the study concluded that there is a statistically significant correlation between psychological flow and test anxiety (in its three dimensions).

فهرس المحتويات:

شكر وتقدير	
إهداء	
ملخص الدراسة باللغة العربية:	
فهرس الجداول	
فهرس الأشكال	
مقدمة	13

الفصل الأول: تقديم الدراسة

1. اشكالية الدراسة:	5
2. فرضيات الدراسة:	6
3. أهمية الدراسة:	7
4. أهداف الدراسة:	7
5. التحديد الاجرائي لمتغيرات الدراسة :	8

الفصل الثاني: التدفق النفسي

تمهيد:	10
1. مفاهيم مطابقة للتدفق النفسي:	11
2. أهمية التدفق النفسي:	12
3. شروط التدفق النفسي :	13
4. خصائص التدفق النفسي :	14
5. مكونات التدفق النفسي :	15

6. نظريات المفسرة للتدفق النفسي : 16.
7. الدراسات السابقة : المتعلقة بالتدفق النفسي 21.
- خلاصة الفصل: 26.

الفصل الثالث: قلق الامتحان

- تمهيد: 28.
1. تعريف القلق: 29.
2. أعراض القلق: 30.
3. تعريف قلق الامتحان : 31.
4. تصنيف قلق الامتحان: 33.
5. أعراض ومظاهر قلق الامتحان: 34.
6. أسباب قلق الامتحان: 36.
7. عوامل القلق الامتحان: 36.
8. الوقاية من قلق الامتحان: 43.
9. الدراسات السابقة المتعلقة : بقلق الامتحان 44.
- خلاصة الفصل: 52.

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية ونتائج الدراسة

- تمهيد: 56.
1. منهج الدراسة: 57.
2. الدراسة الاستطلاعية وحيثياتها: 57.
3. حدود الدراسة: 57.

4. المجتمع الأصلي وعينة الدراسة: 58.

5. الأساليب الإحصائية: 67.

الفصل الخامس: تفسير ومناقشة النتائج

تمهيد: 69.

1. نتائج الفرضية الجزئية الأولى : 70.

2. نتائج الفرضية الجزئية الثانية: 74.

3. نتائج الفرضية الجزئية الثالثة: 78.

نتائج الفرضية العامة : 82.

خاتمة 88.

قائمة المصادر والمراجع 90.

قائمة الملاحق 91.

فهرس الجداول

الرقم	عنوانه	الصفحة
01	تصنيف مستويات مقياس التدفق النفسي	60
02	نتائج حساب الصدق التمييزي بطريقة الطرفية لمقياس التدفق النفسي	61
03	يوضح ثبات مقياس التدفق النفسي بطريقة ألفا كرونباخ	62
04	يوضح الثبات لمقياس التدفق النفسي بالتجزئة النصفية	62
05	عدد وأرقام بنود كل بعد من أبعاد مقياس قلق الامتحان	63
06	البنود الموجبة والسالبة في مقياس قلق الامتحان	63
07	درجات بدائل مقياس قلق الامتحان	64
08	تصنيف مستويات قلق الامتحان في المقياس الكلي	64
09	تصنيف مستويات قلق الامتحان في كل مقياس فرعي (بعد)	65
10	يوضح نتائج حساب الصدق التمييزي بطريقة الطرفية لمقياس قلق الامتحان	65
11	يوضح ثبات مقياس قلق الامتحان بطريقة ألفا كرونباخ	66
12	يوضح الثبات لمقياس قلق الامتحان بالتجزئة النصفية	67
13	يوضح تصنيف أفراد العينة (التلاميذ) حسب مستويات قلق الاستعداد للامتحان	73
14	نتائج معامل الارتباط بين مقياسي التدفق النفسي الاستعداد للامتحان لدى أفراد العينة.	74
15	يوضح تصنيف أفراد العينة (التلاميذ) حسب مستويات (البعد الثاني) للمقياس	77
16	نتائج معامل الارتباط بين مقياسي التدفق النفسي و قلق أداء الامتحان لدى أفراد العينة.	78
17	تصنيف أفراد العينة (التلاميذ) حسب مستويات بعد انتظار نتيجة الامتحان	81
18	نتائج معامل الارتباط بين مقياسي التدفق النفسي وقلق انتظار نتيجة الامتحان لدى أفراد العينة.	82
19	تصنيف أفراد العينة حسب مستويات مقياسي قلق الامتحان والتدفق النفسي	86
20	نتائج معامل الارتباط بين مقياسي التدفق النفسي ومقياس قلق الامتحان لدى أفراد العينة	87

فهرس الأشكال

الرقم	عنوانه	الصفحة
01	يوضح تصنيف أفراد العينة (التلاميذ) حسب مستويات قلق الاستعداد للامتحان	74
02	نتائج معامل الارتباط بين مقياسي التدفق النفسي الاستعداد للامتحان لدى أفراد العينة.	75
03	يوضح تصنيف أفراد العينة (التلاميذ) حسب مستويات (البعد الثاني) للمقياس	77
04	نتائج معامل الارتباط بين مقياسي التدفق النفسي و قلق أداء الامتحان لدى أفراد العينة.	79
05	يوضح مستويات قلق انتظار نتيجة الامتحان	81
06	نتائج معامل الارتباط بين مقياسي التدفق النفسي وقلق انتظار نتيجة الامتحان لدى أفراد العينة.	83
07	يوضح تصنيف أفراد العينة حسب مستويات المقياس	86
08	نتائج معامل الارتباط بين مقياسي التدفق النفسي ومقياس قلق الامتحان لدى أفراد العينة	88

مقدمة

التدفق النفسي من أهم المواضيع الحديثة في علم النفس الايجابي والذي القى اهتماما كبيرا من طرف العلماء والقراء وهذا لمآله من فائدة كبيرة في اغتنام وتحرير لطاقات الداخلية الكامنة وتكريسه الخدمة الفرد بحد ذاته والمجتمع وذلك من خلال حالات التدفق التي تغمر الفرد في فترات من حياته

ويعتبر التدفق النفسي طاقة ايجابية التي يكون الفرد في امس الحاجة اليه في المراحل الانتقالية خاصة البكالوريا التي يكون القلق مصاحب لها .

تعتبر ظاهرة القلق من الظواهر النفسية التي تميز السلوك الإنساني في هذا العصر المطبوع بالصراع ومواقف الضغوط نتيجة لمختلف التغيرات التي طرأت على شتى مناحي الحي مما ولد عوائق متعددة حالت دون إشباع الفرد لحاجاته المختلفة و أدى لزيادة التوتر والقلق كرد فعل طبيعي لمحاولة التكيف والتواء مع أنواع المواقف التي تصادف الفرد وتحول دون تحقيق توافقه النفسي والتربوي والاجتماعي.

هذا والقلق من الموضوعات المهمة التي استرعت اهتمام علماء النفس منذ فترة طويلة حيث أدركوا أهمية دراسة العلاقة بين اضطراب القلق وعملية التعلم، حيث توصلت الكثير من دراساتهم إلى أن بعض المتعلمين ينجزون أقل من مستوى قدراتهم الفعلية في بعض المواقف التي تتسم بالضغط و التقويم كمواقف الاختبارات والامتحانات حيث عرف هذا النوع من القلق بقلق الامتحان والذي يظهر لدى التلاميذ في مواقف مرتبطة بالامتحانات بشتى أشكالها. فمواقف الامتحانات والتقييمات تعتبر كأحد التصنيفات القوية والفعالة لمثيرات القلق في المجتمع الحديث، ومن الصعب أن ينشأ الفرد في مجتمع يعج بالاختبارات من دون أن تواجهه بعضها. ويتخذ قلق الامتحان أهمية خاصة نظرا لارتباطه الوثيق بتحديد مصير التلميذ ومستقبله الدراسي والعملية ومكانته في المجتمع.

ولقلق الامتحان تأثير كبير على مستوى أداء الفرد، فقد يكون له أثر ايجابي فينتج عنه أعمال وانجازات مهمة في غاية التمكن والإتقان في صورة واضحة لذلك القلق المحفز الذي يدفع صاحبه نحو التفوق والنجاح باقتدار غير أنه إذا وصل القلق إلى حالة يشعر فيها التلميذ بالعجز من ضغوط الدراسة والامتحانات ونتائجها. هنا يصبح القلق معوقا ويقلل من العمل بفعالية وكفاءة ويكون له تأثير سلبي على حياة الفرد ويشل قدراته ويثبط طاقاته

الكامنة وقد ينعكس هذا على توافق الفرد ونظرته لنفسه ولشخصيته في مختلف أبعادها ويظهر هذا من خلال ما يواجهه التلميذ من مواقف التقويم وما ينتابه من توتر وارتباك وحالات انفعالية تعتبر عائقاً أما أدائه مما قد يؤدي إلى عدم تقييم وتقدير الذات وصعوبة مواجهة الموقف الاختباري بنجاح.

وفي هذا الصدد جاءت هذه الدراسة لتلقي الضوء على متغير التدفق النفسي وعلاقته بمتغير قلق الامتحان وتم تقسيمها إلى الفصول التالية:

الفصل الأول: بحيث يدرس الفصل الأول تقديم الموضوع الدراسة من خلال عرض الاشكالية وفرضيات الدراسة ،اضافة الى الاهداف والأهمية وكذا التعاريف الاجرائية لمتغيراتها.

الفصل الثاني: يدرس الفصل الثاني المتغير التدفق النفسي الذي يضم اضافة الى ذلك تعريف التدفق النفسي ،وأهم المفاهيم وأهميته وشروط التدفق النفسي، خصائص ومكونات وكيفية تحقيق التدفق النفسي واخير خلاصة القول.

الفصل الثالث: يدرس المتغير الثاني قلق الامتحان الذي يضم اضافة الى ذلك تعريف قلق الامتحان وأعراض قلق الامتحان ،تصنيف ،عوامل ،الوقاية ،وأخير خلاصة القول .

الفصل الرابع: يتم التطرق الى الاجراءات الدراسة الميدانية ،سواء ما تعلق بالمنهج المتبع او بإجراءات تطبيق الدراسة الاستطلاعية ،اضافة الى التعريف بالمجتمع الدراسة ،العينة المنتقاة من المجتمع الاصلي ،مع التعريف بالأدوات المعتمدة لجمع البيانات .

الفصل الخامس: يتم عرض النتائج ومناقشتها ،وذلك في ضوء الفرضيات والدراسات السابقة .

الفصل الأول: تقديم الدراسة

1. اشكالية الدراسة
2. فرضيات الدراسة
3. أهمية الدراسة
4. أهداف الدراسة
5. التحديد الاجرائي لمتغيرات الدراسة

1. اشكالية الدراسة:

صنف بعض العلماء التدفق النفسي كالحالة من حالات الذكاء الوجداني حيث يمثل التدفق النفسي الحالة القصوى أو الدرجة النهائية في توظيف الانفعالات في خدمة الأداء و الاستذكار والتعليم ففي التدفق لا يتم استيعاب الانفعالات و مجدولتاه فقط بلا توظف حالة التدفق بالنشاط وإيجابية وتنسيق مع العمل الذي يمارسه الفرد. بيان ما صنف جيرد التدفق كأحد عناصر الابتكار في محاولاته وضع نظرية في التدفق النفسي وذلك من خلال متابعة القيام الافراد بالأنشطة واندماجهم فيها حيث توصل الى أن التدفق سمة من سمات الشخصية المبتكرة (البهاص، 2010).

أن للتدفق النفسي أهمية في عملية التعلم ، حيث يرتبط بتوقع النتائج الايجابية والامتياز بالمستقبل اضافة الى اقترانه بالاحساس والقدرة والفعالية الشخصية تعد عملية التحصيل الدراسي من أهم المواقف التي تتطلب مستوى التدفق النفسي لما تمثله عملية التحصيل الدراسي من أهمية خاصة في حياة الطالب، فهي نتاج عمليات التعلم المتنوعة وعمليات اكتساب المهارات والمعارف المختلفة التي تتم داخل المؤسسة التعليمية ، فيسعى الطالب الى تحصيل اقصى قدر ممكن من العلم والمعرفة طوال حياته الدراسية ، لكن عملية التحصيل الدراسي تتأثر بالعديد من العوامل لعل من إبرازها قلق الامتحان ،الذي يؤثر على التحصيل الدراسي وعلى إجابات الطالب أثناء الامتحان وعرقلة ادائه فارتفاع مستوى القلق عن الحد الطبيعي والمقبول يؤدي الى انخفاض مستوى تحصيله الدراسي ، وفي المقابل يؤدي وجود مستوى القلق طبيعي ومقبول الى احساس الطالب بالراحة ،وزيادة مستوى تحصيله .

يرى (ميهايلي Mihalyi) أن التدفق النفسي هو تحرر الفرد من "البلدة النفسية السلوكية هو كافة المواهب والقدرات التي يستعملها الفرد لمواجهة التحديات أن التدفق يتكون من تسعة نقاط وهي :

واضح الاهداف والاندماج والتركيز وفقدنا الاحساس والوعي بالذات وغيب الاحساس بالوقت والتغذية الراجعة والتوازن بين القدرة والتحديد والإحساس بالقدرة على ضبط النشاط والإثابة الداخلية وحصر الوعي في النشاط (العبيدي، 2016)

وتمنح حالة التدفق النفسي الفرد بناء نفسيا رصينا، حيث يكون الطالب مندمجا أو مستغرقا بصورة تمام في نشاط ما من أجل هذا النشاط في حد ذاته والإنسان بطبعه يميل الى معرفة وأكمل الناقص وحال موقف الصراع أو الازمة ،والوصول الى حالة التدفق مع الذات (قطامي، 2012)

التساؤلات :

التساؤل العام:

هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين التدفق النفسي وقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ؟

التساؤلات الجزئية :

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين التدفق النفسي وقلق الاستعداد للامتحان لدى الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ؟
- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين التدفق النفسي وقلق أداء الامتحان لدى الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ؟
- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين التدفق النفسي وقلق انتظار نتيجة الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ؟

2.فرضيات الدراسة :

الفرضيات العامة :

لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين التدفق النفسي وقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

الفرضيات الجزئية:

- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين التدفق النفسي وقلق الاستعداد للامتحان لدى الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي
- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين التدفق النفسي وقلق أداء الامتحان لدى الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي
- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين التدفق النفسي وقلق انتظار نتيجة الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

3. أهمية الدراسة:

تظهر أهمية الدراسة في كونها تنظر لموضوع التدفق النفسي الذي أصبح من أهم المفاهيم السيكلوجية ذات المضامين الايجابية لكونه خبرة خاصة بكل فرد تحدث من وقت لآخر ، وخاصة عندما يؤدي الفرد أقصى درجات الاداء ، عندما يصل الى مستويات اعلى من مستوياته المعتادة وقلق الامتحان الذي أصبح ظاهرة منتشرة في الوسط المدرسي وتظهر بصفة خاصة في فترة الامتحانات ويزداد القلق أكثر في الامتحانات المصيرية مثل امتحان السنة الخامسة ابتدائي ، امتحان السنة الرابعة متوسط وخصوصا امتحان البكالوريا ويؤثر قلق كثيرا على طريقة اداء التلاميذ للامتحانات وبالتالي على نتائج تحصيلهم الدراسي .

4. أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية لتأكد من وجود أو عدم وجود علاقة بين التدفق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي وقلق الامتحان لديهم ، لذلك بالتعرف على امكانية ارتفاع أو انخفاض قلق الامتحان نتيجة بمستوى التدفق النفسي لدى أفراد العينة ، كما تهدف الدراسة لمعرفة العلاقة بين التدفق النفسي من جهة وما يشعر به التلميذ من قلق أثناء الاستعداد للامتحان. بالإضافة الى أن الدراسة تهدف لتأكد من أنه كلما زاد التدفق النفسي لدى التلميذ

او انخفاض أثر ذلك على قلق أثناء أداء الامتحان ،تهدف الدراسة أيضا لتحقيق من العلاقة بين التدفق النفسي لدى التلميذ وما يشعر به من قلق أثناء انتظار نتيجة الامتحان .

5. التحديد الاجرائي لمتغيرات الدراسة :

التدفق النفسي: بأنه حالة التحدي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي التي يحاول فيها توظيف مهاراته وخبراته ،في أداء المهمة ويستغرق استغراقا كاملا في هذه المهمة ،فضلا عن تركيز كل انتباهه في حل مهمة التحدي والاستفادة منها، والمرتبطة بدرجة استجابة على المقياس التدفق النفسي ل(ناصر، 2015)المستخدم في هذه الدراسة .

قلق الامتحان :هو حالة من القلق العام ،تظهر بصفة مؤقتة لدى الفرد (تلميذا ،أو غير تلميذ) ،في مواقف الاختبار والتقييم ،وتزول بزوال الموقف ،تتميز هذه الحالة بأعراض جسدية ومعرفية وسلوكية محددة ،يؤثر قلق الامتحان المعتدل تأثيرا ايجابيا ،ويؤثر المرتفع منه تأثيرا سلبيا ،ويعد انعدامه مؤشرا للامبالاة والإهمال ،أو الثقة العالية بالنفس ،وللموقف الاختباري (التقييمي) ثلاثة أبعاد هي:

- قلق الاستعداد للامتحان
- قلق أداء الامتحان
- قلق انتظار نتيجة الامتحان

في الدراسة الحالية يستدل على قلق الامتحان ب:الدرجة التي يحصل عليها التلميذ ،من خلال اجابته على بنود مقياس قلق الامتحان (عبد الناصر غربي؛ 2015) بالاستناد الى النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية.

الفصل الثاني: التدفق النفسي

تمهيد

1. تعريف التدفق النفسي
2. مفاهيم مطابقة للتدفق النفسي
3. أهمية التدفق النفسي
4. شروط التدفق النفسي
5. خصائص التدفق النفسي
6. مكونات التدفق النفسي
7. النظريات المفسرة للتدفق النفسي
8. الدراسات السابقة المتعلقة بالتدفق النفسي

خلاصة الفصل.

تمهيد:

سنحاول في هذا الفصل التطرق ولو بشي من التفصيل الى تعرف على التدفق النفسي من وجهات نظر مختلفة، بالإضافة الى البحث في أهم المفاهيم التي تتوجد في التدفق النفسي والى أهمية التدفق النفسي ثم شروط التدفق النفسي، وبعدها نتطرق الى خصائص التدفق النفسي ثم التدرج الى أبعاد التدفق النفسي، ثم في الاخير نستعرض نظريات التدفق النفسي.

1. تعريف التدفق النفسي:

منذ ظهور مصطلح التدفق النفسي على يد العالم المجري كسكسيز نيتاميهالي (kasksiz nitamihali) انصب اهتمام كثير من الباحثين نحو توضيح المقصود منه تدفق من خلال الدراسات التي كانوا يقومون بها محاولين بذلك الوصول الى مفهوم دقيق وشامل له يساعدهم فيما بعد في استخدامه في مجالات غير تلك التي كان محصورا فيها في دراستهم ومن بين أهم التعاريف التي حضي بها المصطلح:

تعريف أمال عبد السميع باظة (2009)، التدفق النفسي بأنه الاستغراق التام أو الانتقال وسرعة الأداء والوصول الى مستوى عالي من الاداء والشعور بالسعادة ،انخفاض الوعي بالزمان والمكان أثناء الاداء نسيان احتياجات الذات والاستفادة القصوى من الحالة الوجدانية في التعرف والتعليم ودقة الاداء.

هناك من يرى التدفق النفسي على أنه حالة من حالات الذكاء الوجداني يمثل التدفق الغاية القصوى في توظيف الانفعالات في خدمة الاداء والتعلم اما في حالة شعورنا بالملل تكون حالة التدفق أقل ما يمكن أو ربما تخفي وتعد ميزة التدفق حالة خاصة بكل فرد تحدث من وقت لآخر حيث يعتبر التدفق شعور راقي والعلامة المميزة له هو الشعور بالسرور التلقائي والانغماس في النشاط الى حد نسيان الذات ، ويذكر محمد ابو حلاوة ان التدفق بالمعنى الذي يوصف به أدبيات علم النفس الايجابي تمثلته الخبرة الانسانية المثلى المتجسدة لا على تجليات الصحة النفسية الايجابية لكونه يعني فناء الفرد في المهام والأعمال التي يقوم بها ويبني ذاته والوسط والزمن وكأنه في غياب الوعي على المهمة الموكلة اليه ويكون مرتبطا بحالة من النشوة والابتهاج(الروميصاء ،2022،ص 19)

1. مفاهيم مطابقة للتدفق النفسي:

حالة التدفق النفسي : هو الاستغراق في عمل ما تشير الى الحصول الفرد الى أقصى درجات من الاداء الايجابي المليء بالطاقة والتي الى الفرد بالملل والاستمرار في العمل والاستغراق فيه.

خبرة التدفق: تشير الى المصاحبات النفسية التي تشمل النشوة والابتهاج والإحساس بالجدارة والقيمة الشخصية التي تنتاب الفرد أثناء وصوله حالة التدفق حيث يحصل الى ما يطلق عليه الخبرة .

دافعية الإنسان: ويقصد بها طبقا لمفهوم "ميوراي" تحقيق شيء صعب والتحكم في الموضوعات المادية أو الكائنات البشرية أو أفكار وتناولها أو تنظيمها وأداء ذلك بتأكيد قدر ممكن من السرعة والاستقلالية والتعليم على العقبات وتحقيق مستوى مرتفع والتفوق على الذات ومنافسة الآخرين والتفوق عليهم.

الصمود النفسي : القدرة على المحافظة على حالة الايجابية والتأثير الفعال والتماسك والثبات الانفعالي في الظروف الصعبة مع الشعور بحالة من الاستبشار والتفاؤل والاطمئنان الى المستقبل.

السعادة: حالة نفسية من مشاعر الراحة والطمأنينة والرضا عن النفس والقناعة بما كتب الله سبحانه وتعالى وهي أكثر ميلا الى الديمومة وللاستقرار في نفس الانسان اجمالا وتعد مؤشر على مدى علاقته حيث يتم التوصيل الحل الأفضل . (صباح، 2021، ص35، 36)

2. أهمية التدفق النفسي:

أشار (csikszentmihaly, 2003) أن التدفق النفسي يستخدم كاستراتيجية لتحسين جودة الحياة من الناحية النفسية من خلال تهيئة الفرد لمواجهة الصعوبات والتحديات ،للوصول الى حالة الشعور بالسعادة والمتعة أثناء أداء المهمة .

فالتدفق قد يصبح فعالا في العملية التعليمية من خلال التركيز على الأنشطة التي تحضر هذه الحالة ،ويمكن أن تعلم الأسرة الأطفال في مراحلهم المبكرة كيفية الوصول الى هذه الحالة وهذا ما ذكره مهيالي في دراساته عن علاقة التدفق بالابتكار والأداء المبدع ،وحدد مهيالي (csikszentmihaly, 2003) أهمية التدفق النفسي فيما يلي: (أماي، 2021، 183)

- يمنح فرصة لضبط والتنظيم والسيطرة على الوعي والشعور .
- يسمح بتطوير وازدهار الأفراد.
- يشيد ويبني الراس المالي النفسي.
- يتيح الوصول الى الخبرة المثالية

- يترتب عمى الشعور بالتدفق النفسي اثارا ايجابية منيا خفض الشعور بالخوف والملل وتقوية الثقة بالنفس والاستقلالية وينمي التخيل العقلي والتفكير الإبداعي كما ينمي مستوى الطموح والدافعية لإنجاز وتحمل المسؤولية وغيرها. (أسماء، 2022، ص24)

3. شروط التدفق النفسي :

توجد العديد من الوسائل التي يستطيع الفرد من خلالها الدخول في حالة التدفق النفسي، ويمكن تلخيصها كالآتي:

- أهداف واضحة ومحددة ،تكون تحديا كبيرا لإمكانيات الفرد وقدرته.
- المهارات العالية تحتاج الى قدر كبير من التركيز ،بحيث نغفل على أنفسنا والعالم من حولنا.
- الاهتمام الكثيف المتمركز حول ما يقوم به الفرد في لحظة الحالية ،ويرافقها فقدان للوعي بالحالة الذاتية مع الشعور بالمقدرة على التحكم في المهمة. (هاجر ، 2023، ص56)
- يلعب الانتباه دورا كبيرا في الدخول الحالة التدفق النفسي والاستمرار فيها ،وذلك بسبب التركيز الكبير والوعي الكامل الذي يعتبر من مكونة التدفق النفسي.
- ارجاع التأثير المباشر للأداء التطور في المهمة .

أساس الدخول في حالة التدفق النفسي هي استمرار الفرد بكامل شخصيته في مهمة ما ،تنسجم فيها هذه الشخصية دون افتقاد للهدف والمسار ،ودون حساب للوقت أو الزمن ،وهذا يعني أن تبقى أحداث من يتكيف مع خبرة التدفق مستمرة الى أن يتم استكمال المهمة بغض النظر عن طول المدة الزمنية .

وبين كل من (264,2000) أن الدخول في حالة التدفق النفسي تؤدي الى العديد من الآثار الايجابية ،مثل: الاحساس بالخوف والملل واللامبالاة ،زيادة الثقة بالنفس ،الحكم الذاتي ،يزيد من التفكير الابداعي والتصوير العقلي ،كذلك يزيد من مستوى الدافعية والانجاز

عند الفرد ،ويزد من طاقة الفرد على مواجهة التحديات في أداء المهمة ،ويزيد الكفاءة الذاتية والمسؤولية ،ويزيد الشعور بالابتهاج وتزايد الانتاج.

حيث ان الفرد الذي يدخل في حالة التدفق النفسي يستطيع أن يسيطر تماما على ما يفعله وتتناغم استجاباته تماما مع متطلبات العمل المتغيرة ،كما أنه لا يبالي بالكيفية التي تؤدي بها العمل ،كذلك لا يفكر بالنجاح أو الفشل :لان شعوره بالسرور والبهجة فيا يقوم به هو الذي يحركه ويحفزه ،فالشخص المتدفق يعطي انطبعا بأن الصعب أصبح سهلا، وتبدو قمة الأداء كما لو كانت أمرا عاديا ،ويستطيع أن يطور التدفق النفسي لديه من خلال توفير تهيئة بيئة نفسية داعمة تعاونه وتسانده على المواجهة المواقف الضاغطة ،وذلك بأساليب توافقيه جيدة تساعد على التركيز الشديد مع الاستغراق والانغماس في العمل المكلف به والارتقاء بمستوى أدائه.(هنادي2021، 123/122)

4. خصائص التدفق النفسي :

يتميز التدفق النفسي بمجموعة من السمات كالخصائص كالتي سنذكرها في النقاط التالية:

أ. التدفق النفسي عملية كلية : وتعني ضرورة النظر إلى الانسان باعتباره شخصية كلية

وبالتالي يصدق التدفق النفسي على المجالات المختلفة في حياة الفرد وليس على مجال واحد من حياته، كذلك يصدق التدفق النفسي على المظاهر والمسالك الخارجية للفرد ولحياته الداخلية والتجارية الشعورية من حيث الرضا عن نفسه وعن العالم في العمل والدراسة أو الزواج كالعلاقات الانسانية بوجه عام.

ب. التدفق النفسي عملية نشئية تطورية ارتقائية: وهذا يعني ان نضع في اعتبارنا حاجات الفرد ودوافعه في كل مرحلة من مراحل العمرية وخصائصها ومتطلباتها.

ج. التدفق النفسي عملية وظيفية : ويقصد به ان التدفق النفسي سليما كان أو مرضيا ينطوي على وظيفة اعادة الاتزان أو تحقيق التوتر الناشئ من صراع القوي بين الذات

والموضوع فالتوافق ليس مجرد عملية لحفظ التوتر وإنما لتحقيق الذات وتحقيق الوجود الانساني كموقف من العالم .

د. التدفق النفسي عملية ديناميكية :التدفق النفسي هو المحصلة النهائية صراع بين الذات والموضوع ،وهو سلسلة متصلة لا تنتهي ،التدفق النفسي هو عملية مستمرة من صراع القوى ،فكلما اوقف صراع القوى ،فكلما اوقف الصراع وأزيل التوتر نشأ صراع جديد يتطلب القيام بعملية التوافق وهكذا .

هـ. التدفق النفسي عملية نسبية: ليس هناك تدفق نفسي تام ،فقد يكون الفرد متوافقا في فترة معينة من حياته وقد يكون غير متوافقا في فترة أخرى.

و. التدفق النفسي عملية اقتصادية : توفر التدفق النفسي جزء من طاقة النفسية المستنفذة من الصراع بين القوى المختلفة .

6. مكونات التدفق النفسي :

تعتبر حالة التدفق النسبي حسب تصور كسكزنييتا مهالبي (kasksiz nitamihali) بالمكونات التالية :

أ-أهداف واضحة: وضع الفرد واضحة وقابلة للإنجاز في ضوء قدرته ومهاراته الشخصية .
ب -اندماج والتركيز: وهو اندماج الشخص في نشاط معين وتركيزه الشديد فيه وانغماسه التام الشخصية.

ج- فقدان الشعور بالذات: وهو فقدان الوعي بالذات أي عدم الاهتمام بالماضي أو المستقبل أو أي مثيرات أخرى غير اي صلة بالنشاط

د- تشوه الاحساس بالوقت: وهو تغير الاحساس الداخلي بالوقت اما بسرعة مرور الوقت أو ببطء مروره .

هـ- تغذية راجعة مباشرة وفورية: وهي وضوح النجاح والفشل في مسار النشاط وهي مهمة جدا لتوفير معلومات حول الاداء المرء

و- التوازن بين التحديات والمهارات: وهي توازن بين التحديات والموافق والمهارات الشخصية المطلوبة

ز- الشعور بالتحكم: احساس الفرد بقدرته على ضبط الموقف أو النشاط أي امكانية التحكم والسيطرة

الاثابة الداخلية: النشاط بمعنى أن النشاط الذي يقوم به الفرد في حالة التدفق يحصل على مكافئاته ذاتية دافعة بدلان من مكافئاته ذات المصدر الخارجي في صورة الفرح أو المتعة التي تتبع عن النشاط ذاته. (صباح ،2022، ص44,43)

كيفية تحقيق التدفق النفسي:

لخص (بكار ، 2005) النقاط الأساسية التي يمكن من خلالها للفرد أن يحقق حالة من التدفق النفسي نذكرها فيما يلي:

عبر ممارسة الأعمال التي يحبها ويجد في مزاولتها متعة كبيرة، والأفراد ليسوا سواء في اختيار تلك النشاطات بل أن ذلك يعتمد بشكل كبير على ما يتقنونه وما يلامس نقاط القوة لديهم والتي تنشأ من خبرات قديمة أو مواهب توارثوها عبر حياتهم.

عبر ممارسة مستوى معقول من الصعوبة فالأعمال السهلة تورث الكسل والممل والأعمال الصعبة تورث القلق واليأس لذا كانت أفضل الأعمال تلك التي تفوق بقليل إمكانياتنا والتي نجد بعض التعب بمزاولتها.

تركيز الانتباه الحاد على العمل الجاري وفي اللحظة الحالية وليس على الماضي – (الأخطاء) أو المستقبل (المكاسب) ، فالتركيز العالي هو جوهر التدفق وهذه الخطوة تتطلب قدرا من الجهد لكن ما إن يصل المرء إلى مرحلة التدفق حتى تنطلق قوة دفع ذاتية تؤدي بو إلى القيام بالعمل بكل هدوء ودون جهد عصبي يذكر. (الانا عبد الحميد، 2023، 10)

7 النظريات المفسرة للتدفق النفسي :

1. نظرية ميهالي Csikszentmihalyi:

رأى بأنها حالة دافعية بشكل كامل وذلك لتسخير **Csikszentmihalyi** التدفق النفسي وفق ما ذكره الأنشطة والحركات وذلك ليتم خدمة الاداء النهائي ويتم وصف التدفق النفسي بأنه حالة الشعور بالتمتع العضوي والتلقائية أثناء المهمة نقال من مؤمن في نظرية ميهالي أن الاعمال والأنشطة حيث تكون **Csikszentmihalyi** إذا يرى أكثر تمتعا النشاط بالسهولة يؤدي إلى الملل، أما إذا شعر الفرد بالاندماج في نشاط يتطلب التركيز الشديد التحديات والمهارات المطلوبة متساوية تماما حيث ينتج عن هذا الشعور بالمتعة والدخول في حالة التدفق هو حالة التركيز العالي وعندما يبدأ التركيز فان العملية تسير مسارين الأول يتكفل بتقديم الراحة أو الحفظ من الاضطرابات الانفعالية أما الثاني فيسهل القيام بالعمل بدور مجهود كبير كما يمكن الدخول في حالة التدفق عندما تكون الاعمال التي يقوم بها الفرد تتناسب مع حجم قدرات الفرد فعندئذ يكن حدوث التدفق.

2. نظرية مارتن سيلجمان : (martin sayajlimani)

إن أوضح المصاحبات النفسية لحالة التدفق النفسي تدور حول ما أسماه سيلجمان (بالحياة ذات معنى) إذا طرح سيلجمان في نظرية (السعادة الحقيقية) ثلاث أنواع من السعادة يمكن قياسها علميا والتحكم فيها وهذه العناصر هي: الحياة السارة والاندماج في الحياة ذات معنى ويعنى سيلجمان ب"الحياة السار" نجاح تتابع المشاعر الايجابية عن الماضي والحاضر والمستقبل فالمشاعر الايجابية عن الماضي توليد الارتياح والتفاعل والميل والثقة نحو المستقبل أما المشاعر الايجابية نحو الحاضر تنقسم إلى فئتين وهما :

" الملذات والرضاء " تتمثل الملذات (الملذات الجسدية ، ومستوى هذه الملذات) فالملذات الجسدية هي المشاعر الايجابية التي الجيدة والروائح أما مستوى الملذات فهي لحظة انطلاق المشاعر الكثير تعقيدا من الملذات الحسية مثل (الفرح بالراحة، الاسترخاء) ، وما شابه ذلك وهي مشاعر ذاتية وأما الرضاء فهي الاخرى فئة من المشاعر الايجابية عن الحاضر وهي على عكس الملذات إنها تلك المشاعر التي ترافق الأنشطة التي لا يرغب الجميع في أدائها مثل : القراءة ، تسلق الصخور والرفض وغيرها فالعواطف الايجابية لسيت ترفا ولكنها حاجة

عابرة أما الاندماج في الحياة فأرادبها سيلجمان بتسميته (بحياة التعهد والالتزام) التي تنتهج المشاركة من الاخيرين في مجالات عايدة منها، العمل والعائلة الحميمة وهي مرادفة لمفهوم التدفق الذي نادى به كسكر نتميهالي والذي يعني بيه :اندماج الفرد في مهمة ما حتى يبلغ دورة الاداء ويصل درجة الامتياز في الاداء بحيث عندما يندمج بصورة مثاليه في أنشطة الاساسية المفصلة وتحدث هذه الحالة للمريء عندما تتسق وتتطابق إمكانياته وقرارتيه مع المهمة أو العمل الذي يقوم به ، أو يندمج فيه مثل شعوره بالثقة عندما ينجز المهمات التي يوجهها ويعتقد سيلجمان بأن الاندماج في الحياة نمط أقل أهمية للسعادة مقارنة التي يحصل عليها الفرد من الأنشطة الهادفة ذات المعنى، لا يختلف كسيكر نتميهالي كثيرا عن تصور سليحمان هذه النقطة ، فقد يكون الفرد في حالة من التدفق أثناء ارتكبيه عمل إرهابيا على سبيل المثال الاجتماعي العام .

فالتدفق النفسي يتحقق عندما يتناسب (التحديات سواء الكبيرة منها أو البسيطة) جيدا مع القدرات وفيها يلي يقدم " سيلجمان " خطوات لمزيد من التدفق:

- التعرف على المميّزة .
- اختيار العمل الذي يتيح استخدام يوميا .
- جعل العمل الحالي عملا جذبا بالطريقة التي تتيح استخدام القوى المميّزة فيه بدرجة كبيرة

- اختيار الموظفين الذين تؤدبهم قواهم المميّزة العمل الذي سيقومون بيه مع توفير مجالا للعاملين بأن يقوموا بالعمل في نطاق الاهداف المخطط لها، ويرى كذلك أن المكونات الاساسية التي جعلها ميهالي أبعاد التدفق قد غاب عنها (وجود شعور إيجابي (مثل المتعة والنشوة أو أي نوع من أنواع التداعي، وهذا هو جوهر التدفق والشعور موجودات فقط لتصحيح المسار أما عندما يكون ما نفعله عملا بلا متعة فإنه لا حاجة لهما (خالد، 2023، ص13/14)

3. نظرية ديسي ورايان (Ryan i –beci 2004)

طور ديسي ورايان نظرية تقرير مصير الذات the oryof self-determination هي نظرية في علم النفس الايجابي positife psychology المتعلق بالدافعية التي تفرض أي الفرد يكافح حتى يكون متحكما ذاتيا ويكون سلوكه اختياريا وقصديا ومحفزا ذاتيا إذ أن السلوك المدفوع بشكل مستقل ذاتيا يتم تنبيه انطلاقا من الادارة الذاتية التي تصدر عن رغبة الذاتية في حين إن السلوك الذي يفتقر إلى الاستقلالية يكون مدفوعا بضوابط خارجية أو بقيود أو ضغوط مفروضة، أما أن تكون نابعة من قيم اجتماعية أو ظرفية أو غرامات داخلية

وإذا كان رديسي و اريان يرون أن الدافع إذا كان داخليا ويريد الفرد الانهاك في النشاط فهو لا يحتاج إلى حافز خارجي للبدء في السلوك فالدافع الداخلي يعزز السعادة لإنسانية والإنهاك في النجاح من الناحية ، من الناحية أخرى يوفر الدافع الخارجي المكافآت بشكل منفصل عن السلوك بحد ذاته .

كما أظهرت دراسة بوشيوكي 2006 ضرورة تمتع الفرد بالقدرة على إدارة الوقت والتفاعل بالإيجابية مع الآخرين وصولا لقدرة مهمة جدا لدى الإنسان وهذا ما يعرف بالتدفق أو القدرة الفائقة على الانجاز وهو بمثابة القوى الكامنة التي تدفع الفرد للنجاح فيما يمارسه إذا يعتبر العامل الحاسم في تكوين المعنى الهدف والقيمة عليها ومن تم تدفع من يتعاش معها و إلى الابداع . ويعرف (جاكسون ومانشر) التدفق النفسي بأنه حالة من التجربة النفسية الايجابية والتي تحدث ارتباط وتناغم قام بالأداء في حال تساوي التحديات المطلوبة من الفرد مع مهاراته الشخصية كما يعيد حالة ممتعة في جوهرها إذا يختبر الفرد وضوحا بالأهداف وتركيزا كاملا و انخراطا تاما في النشاط وما يصاحب ذلك من استمتاع كبير وتحرر من الوعي الذاتي

وهذا ويعتبر التدفق النفسي من المفاهيم الهامة في عام نفس الايجابي التي يترتب عنها نواتج ايجابية كما أنه يساعد الفرد على تأجيل رغباته وحاجاته الشخصية وبذلك يمر الفرد بخبره من النوع الراقى يصل إلى الخبرة المثلى وهذا ما نادى به سيلجمان.(رجاء، 11,12,13,14,2022)

4. نظرية التدفق النفسي لشكزنتيميهاليا: Theory of Flow

وقد استخلص "ميهالي" من إجابة الأشخاص الذين قابلهم ، تسعة تصورات أو أبعاد رئيسة للتدفق هي: (Csikszentmihalyi, 1990, 3)

- الأهداف الواضحة..
- الاندماج والتركيز..
- فقدان الإحساس بالوعي بالذات اندماج الفعل في الوعي.
- نشوة الإحساس بالوقت.
- تغذية راجعة مباشرة وفورية.
- التوازن بين القدرة والتحدي أو الصعوبة.
- إحساس الفرد بالقدرة على التحكم بالموقف أو النشاط.
- الإثابة الداخلية للنشاط.

الاستمتاع الذاتي (Autotelic experiences) ، والذي يشير إلى أن خبرات إثابة داخلية يشعر بها الفرد عند القيام بعمل، أو أداء نشاط، وإنجاز المهمة هو الهدف في حد ذاته، دون انتظار الإثابة من الخارج. وقد تضمن مفهوم التدفق النفسي بعض المضامين الايجابية منها:

التركيز المعرفي (Concentration Cognitive): ويقصد به القدرة على ترتيب أولويات العمل وتركيز الانتباه ، بحيث يتطلب ذلك تجاهل معلومات غير ذات صلة بالموضوع المراد إنجازه.

يرى "شكزنتميهالي" : أن توفر مستوى التحدي المناسب يسهل الدخول في حالة الانغماس المطلوبة وهناك ثالث عوامل للدخول في هذه الحالة؛ وهي:

- توفير هدف يوضح مقدرا التقدم.
- توفير تغذية الراجعة.
- توفير مستوى تحدي مناسب في العمل، (Csikszentmihalyi, 1997, 8)

9. الدراسات السابقة : المتعلقة بالتدفق النفسي

1.براهمي صباح (2021)

بعنوان المرونة النفسية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى أساتذة الجامعة -دراسة ميدانية بجامعة محمد خضير بسكرة-

تهدف الدراسة الحالية الى التعرف الى العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى أساتذة الجامعة ،بالاستناد الى المنهج الوصفي ،ولتحقيق أهداف الدراسة تم الاستعانة بمقياس المرونة النفسية ومقياس الانسانية والاجتماعية ،تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

2.أمانى فرحات (2021)

النهوض الأكاديمي وعلاقته بالتدفق النفسي واليقظة الذهنية لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة دمنهور

هدف البحث الحالي إلى استكشاف العلاقات بين النهوض الأكاديمي والتدفق النفسي واليقظة الذهنية، وكذلك التنبؤ بالنهوض الأكاديمي في ضوء كل من اليقظة الذهنية والتدفق النفسي، فضلاً عن نمذجة العلاقات السببية بين النهوض الأكاديمي والتدفق النفسي واليقظة الذهنية. وللتحقق من ذلك تم تطبيق أدوات البحث المتمثلة في مقياس اليقظة الذهنية، ومقياس التدفق النفسي، ومقياس النهوض الأكاديمي على عينة من طلاب وطالبات كلية التربية جامعة دمنهور، بلغ عددهم (443) طالباً وطالبة ملتحقين بالفرقة الثانية بالكلية.

وأُسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين النهوض الأكاديمي والتدفق النفسي، وبين النهوض الأكاديمي واليقظة الذهنية، وبين التدفق النفسي واليقظة الذهنية ، كذلك أُسفرت نتائج عن التنبؤ بالنهوض الأكاديمي من خلال اليقظة الذهنية والتدفق النفسي، فضلاً عن التوصل إلى نموذج سببي للعلاقات بين متغيرات البحث الثلاثة، وأكد النموذج وجود تأثير إيجابي مباشر لليقظة الذهنية على كل من التدفق النفسي والنهوض الأكاديمي، فضلاً عن وجود تأثير إيجابي

مباشر للتدفق النفسي على النهوض الأكاديمي. وفي ضوء نتائج البحث تم تقديم مجموعة من التوصيات والبحوث المقترحة.

1. هنادي بنت محمد بن أحمد ظفرائي، (2021).

التدفق النفسي وعلاقته بالمرونة المعرفية لدى طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيا يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التدفق النفسي والمرونة المعرفية، وتحقيقاً لهذا الهدف؛ استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من (600) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيا، تم اختيارهن بالطريقة العشوائية البسيطة من المدارس التابعة لإدارة تعليم صبيا بمنطقة جازان، ولجمع البيانات استخدمت الباحثة مقياس التدفق النفسي ومقياس المرونة المعرفية (كلاهما من إعداد الباحثة)، وتم استخدام معامل ارتباط بيرسون، وتحليل التباين الأحادي، وتحليل الانحدار البسيط والمتعدد، وتوصلت نتائج البحث إلى أن مستويات درجات طالبات المرحلة الثانوية على مقياس التدفق النفسي والمرونة المعرفية كانت مرتفعة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين درجات التدفق النفسي والمرونة المعرفية لدى طالبات المرحلة الثانوية، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين درجات التدفق النفسي ودرجات المرونة المعرفية ترجع إلى الصف الدراسي في اتجاه طالبات الصف الثالث ثانوي، وتوصلت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالمرونة المعرفية من خلال التدفق النفسي، وفي ضوء هذه النتائج قدمت الباحثة بعض التوصيات والبحوث المقترحة.

2. دراسة الرميضاء نصرات (2022)

بعنوان علاقة التدفق النفسي بالعنف المدرسي لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي

هدفت الدراسة الحالية الى معرفة العلاقة بين التدفق النفسي والعنف المدرسي لدى تلاميذ أولى ثانوي ،بلغت عينة الدراسة (80)تلميذا وتلميذة من ثانوية لوبيري محمد بالحمادين ،وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي ومقياس العنف المدرسي واستخدمت الاساليب الاحصائية الآتية :

معامل الارتباط بيرسون ، واختيار تحليل التباين F للكشف عن دلالة الارتباط بين التدفق النفسي والعنف المدرسي لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي ، اختيار "ت" العينتين مستقبليين .

3. رجاء خلوط وفتحية زوراي أحمد ، (2022).

التدفق النفسي لدى الطالبة الجامعة ، مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس في علم النفس تخصص علم النفس العيادي.

ملخص الدراسة بالعربية : تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة وبالتحديد جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي، وقد بلغت عينة الدراسة 93 طالبا من مختلف تخصصات علم النفس المدرسي وعلم النفس العيادي وكذا عينة من طلبة سنة أولى وثانية ليسانس، حيث تم اعتماد المنهج الوصفي، واستخدام مقياس التدفق النفسي من اعداد ناصيف، 2015.

4. هاجر براهيم، سارة بخيلي، (2022-2023).

التدفق النفسي و علاقته بالاتزان الانفعالي لدى الأطباء الجراحين جامعة محمد خيضر بسكرة كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

هدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين التدفق النفسي و الاتزان الانفعالي لدى عينة من مرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية بمكة المكرمة في جائحة كورونا كوفيد - 19 و معرفة الفروق في درجة التدفق النفسي و الاتزان الانفعالي لدى مرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية تبعا لمتغيرات الجنس الخبرة مكان العمل وتم استخدام مقياس للتدفق النفسي و مقياس للاتزان الانفعالي وقد تم تطبيق أدوات البحث على عينة بلغ عددها (100) ممرضا و ممرضة بالمستشفيات الحكومية وتوصلت نتائج البحث إلى: وجود علاقة سالبة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0، 01) بين التدفق النفسي و الاتزان الانفعالي لدى مرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية ووجود فروق دالة إحصائيا في مستوى التدفق النفسي لدى مرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية تعزي لمتغير الجنس لصالح الذكور ووجود فروق دالة إحصائيا في مستوى التدفق النفسي لدى

ممرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية تعزي لمتغير الخبرة لصالح الأقل من عشر سنوات و عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى ممرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية تعزي لمتغير الجنس (ذكور/ إناث) و عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى ممرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية تعزي لمتغير الخبرة.

5. الانا عبد الحميد أحمد عياد، (2023م/ 1444هـ) .

التدفق النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة القدس. هدفت الدراسة الحالية في التعرف على التدفق النفسي وعلاقته بدافعية الانجاز لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة القدس؛ إذ تم استخدام المنهج الارتباطي وإتباع أداة الاستبيان وقد اشتملت عينة الدراسة على (111) طالب/ة، أي بنسبة (75%) من مجتمع الدراسة وقد كانت العينة المستخدمة هي عبارة عن عينة عشوائية بسيطة؛ وبعد إتمام إجراءات الدراسة تم الخروج بالنتائج التالية: مستوى التدفق النفسي لدى طلبة التربية الرياضية في جامعة القدس جاء بدرجة عالية. أما مستوى دافعية الانجاز لدى طلبة التربية الرياضية في جامعة القدس جاء بدرجة متوسطة. كما وظهرت نتائج الفرضيات بأنه توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين التدفق النفسي ودافعية الانجاز لدى طلبة التربية الرياضية في جامعة القدس. بحيث وجد بأنه لا توجد فروق في متوسطات مستوى التدفق النفسي لدى طلبة التربية الرياضية في جامعة القدس يعزى لمتغير الجنس والتحصيل الأكاديمي. في حين اظهرت النتائج بأنه توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات مستوى التدفق النفسي لدى طلبة التربية الرياضية في جامعة القدس يعزى لمتغير السنة الدراسية. كما وظهرت النتائج بالنسبة لمستوى دافعية الانجاز بأنه لا توجد فروق في متوسطات مستوى دافعية الانجاز لدى طلبة التربية الرياضية في جامعة القدس يعزى لمتغير الجنس والتحصيل الأكاديمي. في حين اظهرت النتائج أنه توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات مستوى دافعية الانجاز لدى طلبة التربية الرياضية في جامعة القدس يعزى لمتغير السنة الدراسية.

6. هاجر براهيمى، سارة بخيلي، (2022-2023).

التدفق النفسي و علاقته بالاتزان الانفعالي لدى الأطباء الجراحين جامعة محمد خيضر بسكرة

يعتبر المقال الحالي محاولة للتعرف على مستوى قلق الامتحان لدى عينة من تلاميذ السنة الرابعة متوسط بولاية بومرداس ،حيث تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة ، وعددها 97 تلميذ وتلميذة مع تطبيق مقياس قلق الامتحان من إعداد سارسون بعد التأكد من صدقه وثباته وتمثل التساؤل الرئيسي للدراسة في : ما مستوى قلق الامتحان لدى عينة الدراسة؟ وبعد المعالجة الإحصائية توصلت الدراسة إلى النتائج التالية : مستوى درجات قلق الامتحان متوسط لدى تلاميذ عينة الدراسة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى درجات قلق الامتحان لدى عينة الدراسة تبعا لمتغير كل من الجنس والإعادة.

7. خالد خياط، مليوح خليفة،(2023).

مستوى التدفق النفسي لدى الطالب الجامعي المتفوق دراسيا -دراسة ميدانية على 4 حالات بجامعة محمد خيضر بسكرة،

يهدف هذا البحث بعنوان " مستوى التدفق النفسي لدى الطالب الجامعي المتفوق د ارسيا " إلى الإجابة على التساؤلات الرئيسية التالية: • ما مستوى التدفق النفسي لدى الطالب الجامعي المتفوق د ارسيا ؟ • ماهي الأعمال والمهام والنشاطات الدراسية التي يشعر فيها الطالب الجامعي المتفوق د ارسيا بحالة التدفق النفسي. ؟ ولإجابة على هذه التساؤلات تم اعتماد المنهج العيادي وفق طريقة دراسة حالة، وذلك باستخدام الأدوات التالية) : المقابلة نصف موجهة، مقياس التدفق النفسي، الملاحظة) تم تطبيق هذه الدراسة على 04 حالات من الطلبة الجامعيين المتفوقين دراسيا بجامعة محمد خيضر بسكرة.

خلاصة الفصل:

اتساقاً مع ما سبق يمكن القول أن التدفق النفسي من المفاهيم السيكلوجية ذات المضامين الايجابية لكونه خبرة بكل فرد تحدث من وقت الاخر ، وخاصة عندما يؤدي الفرد أقصى درجات الأداء ، أو عندما يصل الى مستويات أعلى من مستوياته المعتادة ، ولذا يجب توفير الملائمة لحدثه في مجال الذي يسعى لتطويره مرددوه إنتاجيته والفصل الحالي تطرق الى هذا المفهوم بشيء من التفصيل وذلك من خلال تقديم أصل هذا المصطلح وتعريفات مختلفة له وكذا أهم المفاهيم المتواجدة فيه وأهمية وشروط وخصائص ومكونات ونظريات المتعلقة بالتدفق النفسي.

الفصل الثالث: قلق الامتحان

تمهيد

1. تعريف القلق.
2. أنواع القلق.
3. تعريف قلق الامتحان.
4. تصنيف قلق الامتحان.
5. أعراض قلق الامتحان.
6. أسباب قلق الامتحان.
7. عوامل قلق الامتحان.
8. نظريات قلق الامتحان.
9. الوقاية من قلق الامتحان.
10. الدراسات السابقة المتعلقة بقلق الامتحان

خلاصة الفصل.

تمهيد:

قلق الامتحان من المواضيع المهمة التي تؤثر على التلاميذ سلباً أو ايجاباً فالقلق الذي يعتري غالبية التلاميذ قبل وأثناء الامتحانات هو أمر طبيعي وسلوك عرضي مألوف مادام في درجاته المقبولة وبعد دافعا، إيجابيا وهو مطلوب لتحقيق الدافعية نحو الإنجاز المثمر أما إذا أخذ ا أعراض غير طبيعية كعدم النوم وفقدان الشهية وعدم التركيز وكثرة التفكير في الامتحان وعدم القدرة على استدعاء المعلومات من الذاكرة والانشغال في النتائج المترتبة فإن هذه الأعراض وغيرها تترك التلميذ وتعرقل أدائه المطلوب في الامتحان مما ينتج عنه ما يسمى بقلق الامتحان.

1. تعريف القلق:

أ. تعريف القلق لغة :

إن المعنى اللغوي لكلمة قلق في المعجم الوسيط بمعنى قلق الشيء قلقاً، أي حركه فلم يستقر في مكان واحد، اضطرب وانزعج فهو قلق (مصطفى وآخرون، 1973)

ب. التعريف الاصطلاحي للقلق:

أما التعريف السيكولوجي فكما يعرفه "معجم علم النفس والطب النفسي، 3440" انه شعور عام بالفزع والخوف من شر مرتقب و كارثة توشك أن تحدث، والقلق استجابة لتهديد غير محدد كثيراً ما يصدر عن الصراعات اللاشعورية ومشاعر عدم الأمن والنزعات الغريزية الممنوعة المنبعثة من داخل النفس وفي الحالتين يعبئ الجسم إمكانياته لمواجهة التهديد فتتوتر العضلات ويتسارع النفس ونبضات القلب.

وترى (حنان العناني : 2000) القلق بأنه إشارة إنذار نحو كارثة توشك أن تقع وإحساس بالضيق في موقف شديد الدافعية مع عدم التركيز والعجز عن الوصول إلى حل مثمر. كما يعرف (دافيد هارولد فنك 1997) القلق بأنه حالة من عدم الاتزان المستمرة تنشأ بسبب وجود صراع داخلي فيما بين الاستجابات الانفعالية. (حنان، ص 2001)

ويعرف ريتشارد.م. سوي Richard.m (1988)القلق بأنه "حالة انفعالية غير سارة يستثيرها وجود الخطر ويرتبط بمشاعر ذاتية من التوتر والخشية. (غرابه، 2003، ص 110)

ويعرفه محمود محمود : (1992) بأنه حالة انفعالية مصحوبة بمشاعر التوتر والقلق ، مرتبطة بموقف معين تزول بزوال التغيرات التي تبعثه.(محمد عيسى، 2003، ص112)

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

يعرفه محمد حسن غانم: حالة مرضية تتسم بالشعور بالتوجس المصحوب بعالمات جسمية تشير لفرط نشاط الجهاز العصبي الذاتي، ويختلف القلق عن الخوف بأنه استجابة لسبب مجهول (حسن، 2006، ص35.)

يعرفه أحمد عكاشة: شعور غامض غير سار بالتوجس والخوف والتحفز والتوتر المصحوب عادة ببعض الاحساسات الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي، يأتي على شكل نوبات متكررة، وشعور بالفراغ في فم المعدة، وضيق التنفس، والشعور بنبض القلب، والصداع، وكثرة الحركة (عكاشة، 1997، ص107)

يعرفه سبليبرجر Spielberg بأنه: انفعال غير سار، وشعور بعدم الراحة والاستقرار مع إلا حساس بالتوتر والخوف الذي مبرر له، واستجابة مفرطة لمواقف لا تشكل خطراً. (عبد هلال، 2008، ص37)

2. أعراض القلق:

إن للقلق أعراض جسمية وأخرى نفسية، فالجسمية تشمل:

- الضعف العام أي يشعر التلميذ أن جسمه مرهق نتيجة تسلط الأفكار السلبية عليه وتواليها في ذهنه.
- نقص الطاقة الحيوية وهذا راجع إلى إهمال التلميذ لغذائه نتيجة الخوف من الامتحان مما يؤثر سلباً على صحته.
- سرعة النبض، والخفقان ، وجفاف الحلق، والشفيتين، و سرعة التنفس، وتصبب العرق، و ألم في البطن و الشعور بالغثيان.
- ارتفاع ضغط الدم ،و توتر العضلات ،و فقدان الشهية .
- الشعور بالضيق النفسي الشديد قبل وأثناء أداء الامتحان.
- إرهاق الحواس حيث يشعر التلميذ أنه منهك القوى وغير قادر على مواصلة الدراسة ومتابعة المذاكرة.
- اضطراب النوم والتنفس حيث يشعر التلميذ في هذه الحالة بأرق شديد أثناء النوم و يستعص عليه النوم تقبض القلب والتعب الموصول. (عبد الرحمان، 2009، ص252)

- الصداق النصفي ، الربو الشعبي ، السمنة ، القولون العصبي .
- بعض أمراض الجلد والمفاصل . (طارق ، 2006 ص 212)

أما الأعراض النفسية فتتمثل في:

- توهم المرض ، الاكتئاب والضيق ، الحساسية المفرطة وسرعة الإثارة .
- عدم الشعور بالأمن والراحة .
- الخوف حيث يشعر الفرد بالخوف دون مبرر حقيقي ، وتوقعه حدوث شيء ما دون أن يعرف ما هو هذا الشيء .

الأعراض النفس جسمية: وهي ما يطلق عليها بالأعراض السيكوسوماتية وهي من الأعراض العضوية التي يكون سببها القلق أو له دور كبير في نشأتها أوفي زيادة أعراضها ومن بين أعراضها: فقدان الشهية العصبي ، الروماتيزم .

ويمكن أن تكون هناك أعراض اجتماعية كذلك للقلق تتمثل في:

- عدم القدرة على الاتصال الاجتماعي .
- عدم تقبل النقد من طرف الآخرين .
- الإحساس بالنبذ والرفض من طرف الآخرين .
- عدم القدرة على تكوين العلاقات من الآخر .
- عدم احترام الآخرين واحترام آرائهم . (محمد جاسم ، ، 2004 ص 133)

3. تعريف قلق الامتحان :

يعرفه أحمد محمد عبد الخالق نوع من القلق المرتبط بالاختبار ، بحيث يثير هذا الموقف الشعور بالخوف وألهم وقد يؤثر وجوده بدرجات مرتفعة لتحسين الأداء أو خفضه ، ويتولد نتيجة اتجاهات المعلمين والوالدين والزملاء ، ويزداد لدى التلاميذ ذوي القدرة المنخفضة أكثر من ذوي القدرة المرتفعة ، كما أنه يساهم في تقديم أداء أفضل بالنسبة للاختبارات التي تكون بالاسترجاع الأصم والذاكرة الألية والعكس بالنسبة للاختبارات المرتبطة بمرونة التفكير (محمد عبد الخالق ، 1998 ص 32)

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

وردت □ في دراسات مختلفة عدة تعريفات ، حيث تناولت المصطلح لكون الامتحان أو اختبار الذي يزيحاه الإنسان سوف يقرر مصيره □ في جانب معين من جوانب حياته ،مثل النجاح □ في الدراسة فإن هذه الامتحانات تحظى لدى البعض بحالة من الإثارة والتهويل مما يؤدي إلى القلق ،الذي عرف من قبل:

(دوسيك 1980 - Dusek) بأنه " شعور غير سار، أو حالة انفعالية تلازمها مظاهر فسيولوجية وسلوكية معينة. وتلك الحالة الانفعالية يخبرها الفرد □ في الامتحانات الرسمية ومواقف التقييم الأخرى. (شريك ويزة، 2017، ص194)

يعرفه دوكم 1996 على أنه "حالة شعر التلميذ بالتوتر و عدم الارتياح نتيجة حصول اضطراب في الجوانب المعرفية والانفعالية ويكون مصحوبا بأعراض فزيولوجية و نفسية سيئة قد تظهر عليه أو يحسبها عند مواجهته لمواقف الامتحان أو تذكره لها أو استثارة خبراته للمواقف الاختيارية.

ويرى محمد حامد زهران " أن قلق الامتحان يشير إلى انفعال مكتسب مركب من أبعاد هي: رهبة الامتحان ، ارتباك الامتحان ، توتر أداء الامتحان ، انزعاج الامتحان ، نقص مهارات الامتحان ، اضطراب أخذ الامتحان ."

و يعرفه أيضا على أنه نوع من القلق المرتبط بمواقف الامتحان حيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالانزعاج و الانفعالية وهو حالة انفعالية وجدانية مكدة تعترى الفرد في الموقف السابق للامتحان أو في موقف الامتحان ذاته وتتسم هذه الحالة بالشعور بالتوتر و التهديد و الخوف من الامتحان و متعلقاته . (علي محمد، ص81، 80)

4. تصنيف قلق الامتحان:

يرى معظم المختصين في علم النفس أن قلق الامتحان حالة غير سوية تؤثر سلباً على أداء التلميذ في المواقف التقييمية كالاختبارات والفروض والواجبات المنزلية والنشطة التنافسية غير أن من المختصين من يرى أن قلق الامتحان ليس سلبياً دائماً، فهو قد يشكل حافزاً للتنافس وبذل المجهود وإنطاقاً من هذين الرأيين المتعارضين يصنف قلق الامتحان كالاتي:

1.4. قلق الامتحان الإيجابي:

وهو قلق الامتحان المعتدل ذو التأثير الايجابي للمساعد وهو النوع الذي يدفع الطالب (التلميذ) للدراسة الجادة والمراجعة المنظمة ليصل إلى التحصيل المرتفع فهو ينشطه ويحفزه على الاستعداد لامتحانات ويسهل عليه أدائها. (أبو عزب، 2008، ص58)

وحسب "راين" فإن قلق لامتحان المعتدل في هذه الحالة يزيد من التنافس الإيجابي بين الطلبة ويشعرهم بأهمية النجاح والتفوق، فهو يرى أن التلاميذ ذوو قلق الامتحان المعتدل يركزون في الامتحان على الأمور المرتبطة بالامتحان فقط.

2.4. قلق الامتحان السلبي:

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

حيث يرى "واين" أن التلاميذ ذوي قلق الامتحان المرتفع يوزعون انتباههم بين الأمور المرتبطة بالامتحان، والأمور المرتبطة بالذات أما "بنجامين" ورفاقه فيؤكدون 75 على أن هذا النوع من القلق يعود إلى مشكلات في تعلم المعلومات أو في تنظيمها أو مراجعتها قبل الامتحان أو استدعائها في موقف الامتحان ذاته، أي أنهم يرجعون الانخفاض في التحصيل الدراسي للطلبة ذوي قلق الامتحان المرتفع إلى عمليات الترميز أو تنظيم المعلومات واستدعائها في موقف الامتحان.

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

ويلاحظ أن قلق الامتحان المرتفع (المعسر) يؤثر تأثيرا سلبيا في التحصيل الدراسي في الامتحان بالمقارنة بالقلق المعتدل (لميسر) وكذا فإن قلق الامتحان المعسر قلق غير ضروري إنجب توجيهه وترشيده. (غربي، 2016، ص74، 75)

5. أعراض ومظاهر قلق الامتحان:

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

1.5. الأعراض الجسمية:

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

2.5. الأعراض المعرفية:

- عدم الرغبة في الدراسة.
- تدني التحصيل.
- ضعف القدرة على الإنجاز والعمل.

- الخوف غير المبرر من المستقبل.
- الإحساس بعدم الكفاءة.
- ضعف الثقة بالنفس وكثرة التردد
- تسلط بعض الأفكار الو سواسية قبل وأثناء وبعد الامتحان.
- النظر إلى الامتحان على أنه موقف صعب، مهدد له ومتحدّ لقدراته.
- التركيز على توقع الفشل وعواقب بدل التركيز على الأداء وتحسينه.
- تشتت الانتباه وضعف القدرة على التركيز واستدعاء المعلومات.

3.5. الأعراض الانفعالية:

- ارتفاع القلق العام (قلق السمة) .
- عدم الاستقرار العاطفي.
- الانطوائية والحساسية.
- التوتر والرهبة والانزعاج
- الشعور بالضيق النفسي الشديد قبل وأثناء تأدية الامتحان
- العصبية في التصرفات وعدم الطاعة.

يتبن من خلال الأعراض والمظاهر المميزة للأفراد الذين لديهم قلق امتحان من النوع السلبي (المرتفع) أن قلق الامتحان اضطراب شامل لكل نواحي حياة الفرد بحيث يؤثر على النواحي المعرفية كالإدراك والانتباه والتفكير والتذكر...الخ، ويؤثر على الفرد من الناحية الجسمية (الфизиولوجية)، ويظهر في أشكال مختلفة كالأرق وفقدان الشهية وتصبب العرق...وغيرها، كما أن تأثيراته السلبية تمتد إلى النواحي الانفعالية بحيث يشعر الفرد بالتوتر والخوف...الخ، وهو ما يؤدي إلى نقص في الأداء العام لامتحان، والذي ينتج عنه بعد ذلك ضعف في التحصيل الدراسي. (فاضل سعدية، 2021، ص135/136)

6. أسباب قلق الامتحان:

- الخوف من الضياع.
- الحفاظ على معدل عال.
- الخوف من الرسوب.
- الفقر.
- الحنين للوطن .
- بالنسبة للمغتربين.
- التخطيط للمستقبل.
- المشاكل المالية.
- وظيفة عن البحث.
- الشخصية القلقة.
- عدم الاستعداد للامتحان.
- التعلم الاجتماعي.
- التصور الخاطئ عن الامتحان.
- الخوف من العقاب.
- طريقة اجراء الامتحان.
- مشكلات التعلم.
- انخفاض قدرات الطالب. (بوترة، 2020 ص248-247)

7. عوامل القلق الامتحان:

المستوى الاقتصادي الاجتماعي: يتأثر قلق الامتحان بالمستويات الاقتصادية و الاجتماعية للأفراد، فقد أكدت الأبحاث أن الأفراد الذين ينحدرون من المستويات الدنيا تكون درجاتهم في مقاييس قلق الامتحان أعلى من درجة الأفراد الذين ينحدرون من المستوي الاقتصادية و الاجتماعية العليا.

ويتفق ما سبق مع ما توصل إليه "سريفا ستافا" وآخرون (Srivastava & Al1980) في دراستهم عن المستوى الاقتصادي والاجتماعي وعلاقته بقلق الامتحان والتحصيل الدراسي، حيث أشارت النتائج إلى وارتباط سلبي بدرجة وجود ارتباط إيجابي بين المستوى الاقتصادي والاجتماعي والتحصيل الدراسي للفرد قلق الامتحان، إلا أنها لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في درجة قلق الامتحان إذا تغير المستوى الاقتصادي والاجتماعي من عال إلى وهذا يتفق مع نتائج الدراسة التي قام بها "ويلينج" وآخرون (Al & Willing (1984)، حيث وجدوا أن الأفراد ذوو قلق الامتحان المنخفض هم من أسر ذات مستوى اجتماعي مرتفع ويقفون على حدود التقسيمات الاقتصادية داخل المجتمع

كذلك يتضح من دراسة قام بها "علي شعيب" (1987) عن قلق الامتحان وعلاقته ببعض المتغيرات حيث وجد أن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين قلق الامتحان والمستوى الاقتصادي الاجتماعي؛ أي أن التلاميذ ذوي المستوى الاقتصادي الاجتماعي المنخفض يحصلون على درجات مرتفعة في قلق الامتحان. (سايجي، 2012، ص77)

المستوى الدراسي: لقد أكدت بعض الدراسات أن قلق الامتحان لا يتأثر بالمرحلة التعليمية ولا بالمستوى الدراسي فهو ظاهرة عامة عند جميع التلاميذ، ولكن يزداد مستواه أكثر بعد التقدم في المستوى الدراسي وفي المرحلة التعليمية نظرا لزيادة تعقد المهام الخاصة بكل مرحلة أو مستوى وزيادة وعي إدراك التلميذ لمسؤولياته حيث تشير دراسة "هيل Hill" (1972) إلى انه : يبدأ ظهور قلق الامتحان في الصف الثاني الابتدائي ثم يتزايد تدريجيا سنة بعد أخرى.

وقد حاول بعض الباحثين دراسة قلق الامتحان في مختلف المستويات والمراحل التعليمية وبيان الفروق في مستوى قلق الامتحان بين هذه المستويات

و من الدراسات الحديثة في هذا المجال ما قام به "محمود محمود" (1992) الذي هدف من خلال دراسته إلى محاولة التعرف على مستوى قلق الامتحان عند الطالب، ثم بيان مدى اختلاف مستوى القلق باختلاف المرحلة التعليمية وبعض المتغيرات الأخرى، على عينة شملت (179) طالبا من الذكور اختيروا بطريقة عشوائية، ثم تطبيق مقياس الاتجاه نحو الامتحانات الذي كونه

"سبيلبرجر (1980) Spielberg"، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من بينها عدم وجود فروق بين الطالب الثانويين والطالب الجامعيين في قلق الامتحان.

وفسر الباحث هذه النتيجة بكون الخوف من الامتحانات ظاهرة عامة عند جميع الطالب بغض النظر عن مستواهم ، في حين توصل سيد الطواب (1992) على نتائج مخالفة وذلك من خلال بحث قام به عن قلق الامتحان والذكاء والمستوى الدراسي وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لطالب الجامعة من الجنسين، وأختبر الفرض الثاني الذي ينص على عدم وجود فروق جوهرية بين متوسطات درجات كل من الطالب والطالبات في قلق الامتحان وفقا للاختلاف المستوى الدراسي وتوصل إلى أنه يوجد تأثير رئيسي لعامل المستوى الدراسي؛ أي أن درجات قلق الامتحان تختلف باختلاف المستوى الدراسي، إلا أنه لم تصل هذه الفروق إلى درجة الدالة الإحصائية ما عدا الفروق بين المستوى الأول والرابع فهي دالة عند مستوى (0.05)، وفسر الباحث النتيجة بأنه كلما طالت فترة التحاق الطالب بالجامعة وواجه ضرورة تحسين نفسه عن طريق الواجبات أو البحوث والامتحانات ، زادت درجاته في قلق الامتحان. (زيتوني أمينة، 2019، ص17)

التخصص الدراسي: تشير بعض الدراسات إلى أن التخصص الدراسي يعد من العوامل التي قد تؤثر في مستوى قلق الامتحان، حيث تؤكد هذه الدراسات وجود فروق بين بعض التخصصات كالأدبي والعلمي في التنبؤ بقلق الامتحان.

من أهمها: دراسة علي شعيب (1987) التي تهدف إلى معرفة الفروق بين أفراد القسمين العلمي والأدبي لطالب وطالبات الثانوية العامة بمكة المكرمة في درجة قلق الامتحان. فتوصل خلال اختبار الفرضية الرابعة إلى أن التخصص الدراسي (علمي، أدبي) يساهم في التنبؤ بدرجة قلق الامتحان لصالح التخصص العلمي ، وفسر النتيجة بكون بعض التخصصات الدراسية في الثانوية العامة تبدو في نظر طالبيها أكثر صعوبة من التخصصات الأخرى، فطالب الشعب العلمية ينظرون إلى تخصصهم على أنه أصعب من نظيره في الشعب الأدبية

في حين تشير بعض البحوث إلى نتائج مخالفة وهي أن قلق الامتحان يكون أعلى لدى تلاميذ الأقسام الأدبية منه لدى تلاميذ الأقسام العلمية

ومن أهمها دراسة كامل عويضة (1996) : حول عالقة قلق الامتحان بمستوى الأفكار والجنس والتخصص الأكاديمي لدى طلبة الثانوية العامة بمدينة أربد لأردن ،حيث شملت العينة (292) طالب وطالبة وأستخدم الباحث مقياس سوين لقلق الاختبار من تعريب "أبوزينة والزغل" وتقنيته على البيئة الأردنية ، وتوصلت الدراسة إلى نتائج من أهمها وجود فروق في درجات قلق الامتحان تعزي للتخصص لصالح التخصص الأدبي.

يبدو أن مستوى قلق الامتحان يتحدد حسب درجة الذكاء حيث بينت نتائج بعض الدراسات وجود ارتباط سلبي بين قلق الامتحان و الذكاء. ومن أهمها ما توصلت إليه دراسة فيشر و أوري (Fisher & Awery (1973 من نتائج، تتمثل في انخفاض قدرات التلاميذ .

كما توصل "زيف وديم Dem & Ziv"(1975) من خلال دراستهما التي تهدف إلى دراسة العالقة بين القلق والتحصيل الدراسي مع أخذ بعين الاعتبار عامل الذكاء إلى أن هناك عالقة عكسية بين القلق والذكاء إلا أنها لم تكن ذات دالة إحصائية.

كما هدفت دراسة "مازي(1969)" إلى معرفة العالقة بين قلق الامتحان و التحصيل الدراسي، وشملت عينتها (96) طالبا تم تقسيمهم حسب درجات الذكاء إلى أربع مجموعات، وتم استخدام مقياس الكلية الأمريكية لقياس الذكاء، وقيس القلق بواسطة اختبار قلق الامتحان، وقد أظهرت النتائج أن أداء الطالب مرتفعي القلق كان أعلى من أداء الطالب منخفضي القلق في مجموعة الطالب مرتفعي الذكاء، والعكس صحيح بالنسبة لمجموعة الطالب منخفضي الذكاء.

الجنس: لقد أثبتت العديد من الدراسات وجود الفروق بين الجنسين في قلق الامتحان، لكن هناك من يرجع هذه الفروق إلى طبيعة تكوين الجنسين وخصائصهما. وما يؤكد ذلك قول "لندا أكل Eakel (1965)" بأن: " الفروق بين الجنسين في ظاهرة القلق يصعب برهنتها، ومن المتفق عليه عموما أن البنات يسهل عليهن أكثر من البنين الاعتراف بالقلق". أما الذكور فيتوقع منهم أن يسلوكوا مثل الرجال بمعنى أن يتصرفوا بشجاعة .و هذا يعني أن الإناث أكثر إرادة في الاستجابة ب (نعم) على مقاييس قلق الامتحان، أما الذكور أقل استجابة ويجدون صعوبة في الاعتراف بالقلق، أنهم يرون أنه يضاعف ويقلل من ذكورتهم.

ومن الدراسات التي أكدت ذلك: دراسة سبيلبرجر Spielberg (1980) الذي أشار إلى أن الإناث كن أعلى من الذكور في مستوى قلق الامتحان، نسبته تتراوح بين 3 و5 درجات على مقياس قلق الامتحان لسبيلبرجر ، Spielberg وذلك على عينات شملت طلبة الكليات وطلبة المدارس الثانوية، وكذلك وجد أن متوسط الدرجات التي حصل عليها الذكور بالنسبة للدرجة الكلية لقلق الامتحان من طلبة المدارس الثانوية كانت أكثر ارتفاعاً من متوسط الدرجات التي حصل عليها الذكور من طلبة الكليات. وكذلك توصلت دراسة "كوش" (Couch 1983) إلى وجود فروق ذات دالة إحصائية بين الذكور والإناث من طالب الجامعة في درجة قلق الامتحان المساعد بعد تطبيق مقياس قلق التحصيل فلقد أوضحت النتائج أن الذكور تفوقوا على الإناث في قلق الامتحان المساعد في حين أن الإناث أظهرن تفوقاً على الذكور في قلق الامتحان المعوق ، وأظهرت الدراسة أن كلاً من نوع القلق وجنس الطالب يرتبطان مع بعضهما البعض.

وقامت "هامبري Hembree (1988)" بتحليل نتائج (562) دراسة تمت في مجال قلق الامتحان وانتهت إلى نتائج منها: أن الإناث أعلى في مستوى قلق الامتحان عن الذكور، وأن الفروق صغيرة بين الجنسين في قلق الامتحان في السنوات الأولى من المرحلة الابتدائية، ثم تتزايد تدريجياً وتبلغ بين الجنسين ذروتها في الصف الخامس الابتدائي وفي الصف الثاني الثانوي، ثم تتناقص هذه الفروق تدريجياً في نهاية المرحلة الثانوية وما بعدها.

وتتفق النتائج السابقة مع نتائج دراسة "هورن ودولنجر (Dollinger & Horn 1989)" التي أجريت على عينة قوامها 119 ذكور و 117 إناث، واستخدمت مقياس قلق الامتحان لدى الأطفال "لساراسون"، وأظهرت النتائج وجود فروق بين الإناث والذكور في قلق الامتحان لصالح الإناث.

وأيضاً توصل "مغاوري مرزوق" (1991) من خلال دراسته على عينة قوامها (100) تلميذاً و 100 تلميذة من تلاميذ وتلميذات الصف الرابع الابتدائي، واستخدم مقياس قلق الامتحان للأطفال لساراسون وآخرون الدراسة الفروق بينا جنسين في قلق الامتحان. وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق جوهرية بين الجنسين من التلاميذ في قلق الامتحان لصالح الإناث

الفشل الدراسي: لقد بينت بعض الأبحاث أن قلق الامتحان يرتبط بانخفاض مستوى التحصيل الدراسي الذي يؤدي إلى تكرار السنة الدراسية أو التسرب الدراسي.

وهذا ما أكدته "كالافلان و مانستيد Manstead & Callaglanet" (1983) بقولهم أن: " قلق الامتحان يرتبط بخبرة الفشل في حياة التلميذ وتكرار مرات الفشل"

وتوصل "سنكلر" Sinclair (1971) إلى أن مستوى القلق عند التلاميذ الذين تركوا المدارس الثانوية بسبب تكرار الرسوب أعلى منه عند التلاميذ المستمرين في الدراسة

كما وجد "ساراسون وهيل Hill & Sarason" (1971) أن مستوى القلق عند التلاميذ الذين يعيدون صفوفهم الدراسية أعلى منه عند التلاميذ الناجحين.

وفي دراسة "كانتل"، (1966) وكذا دراسة "برادشا وجودري Gaudry & Bradshaw (1971) على تلاميذ الصف التاسع، تراوحت أعمارهم بين 14 و16 سنة تبين لهما أن مستوى الاستعداد للقلق عند التلاميذ الفاشلين أعلى منه عند التلاميذ الناجحين

يتضح مما سبق أن مستوى القلق يرتفع بعد الفشل أكثر منه بعد النجاح، وأن قلق الامتحان موجود لدى كافة التلاميذ ولكن بمستويات مختلفة

عادات الاستذكار: تعد عادات الاستذكار من العوامل المؤثرة في ارتفاع أو انخفاض

مستوى قلق الامتحان وذلك أن الكثير من التلاميذ الذين لديهم عادات دراسية سلبية.

وما يؤكد ذلك دراسة "ويتماير (Wittmaier 1972) "التي أوضحت أن التلاميذ الذين لديهم قلق عال في الامتحانات تكون مهارات الاستذكار لديهم ذات مستوى منخفض عن ذوي القلق المنخفض. وكذلك أوضحت دراسة "ميتشيل وأنج (Eng & Mitchell 1972) "إن خفض قلق الامتحانات ليس ضمانا لتحسين الأداء الأكاديمي إذا تجاهلنا مستوى عادات الاستذكار.

وهدفنا كذلك دراسة "عبد الرحمان عيسوي" إلى معرفة مدى تطبيق الطالب الجامعي لشروط التحصيل الجيد ، حيث أعتمد على عينة من (300) طالبا وطالبة من جامعة الإسكندرية، وتم تطبيق استبيان من 12 سؤال يتعلق بالقلق لامتحاني و معوقات الدراسة، وأعطت لنا هذه الدراسة مؤشرات بأن حوالي نصف عينة الابحاث يبدوون الاهتمام بالاستذكار إلا في النصف الأخير من العام الدراسي، ويؤجلون الاستعداد حتى الشهر الأخير من العام الدراسي.

وأثبتت دراسة دولي (Dudle) 1986 أن هناك كثيرا من المشكلات الأكاديمية ومشكلات النجاح المدرسي ترتبط بعادات الاستذكار مثل: تنظيم الوقت وكيفية الاستذكار قبل الامتحان. و مما سبق يتضح أن قلق الامتحان يرتبط سلبيا بعادات ومهارات الاستذكار، ويعني هذا أن التلاميذ الذين يتبعون عادات سيئة في استذكارهم ويؤجلون الاستعداد للامتحان حتى قرب فترة الامتحانات يرتفع مستوى قلق الامتحان لديهم، وهذا يستدعي التفكير في خفض مستوى هذا القلق وترشيده عن طريق برامج عن عادات الاستذكار ومهارات الامتحان.

الشخصية القلقة: هذه الشخصية عرضة لقلق الامتحان أكثر من غيرها لأنها تحمل سمة القلق، حيث يشار إليه على أنه سمة ثابتة نسبيا في الشخصية من حيث اختلاف الناس في درجة القلق، ووفقا لما اكتسبه كل منهم في طفولته من خبرات سابقة.

أي أن القلق المثار في هذه الحالة أقرب إلى، أن يكون مرتبطا بشخصية الفرد منه إلى خصائص الموقف الذي حدث فيه القلق و يترتب على ذلك أن التفاوت في درجة هذا القلق يرتبط بمستوى القلق عند الفرد كسمة شخصية.

ولقد أوضح "سبيلبرجر (Spielberger" 1966) أن سمة القلق لدى الأفراد تكون مرتفعة وحالة القلق مرتفعة أيضا في المواقف التي تمثل تهديدا لذات الفرد، وأفراد الذين تكون سمة القلق لديهم منخفضة تكون حالة القلق منخفضة لديهم تبعا لذلك. كما اتضح أن الفرد الذي لديه سمة القلق، يكون أكثر تنبها ووعيا من الأخرى لدرجة الخطر والتهديد الذي يستثير القلق

وفي دراسة أخرى أجراها "هيد وآخرون (all & Head" 1988) تناولوا فيها آثار سمة القلق في حالة القلق لدى طلبة الجامعة ممن يعانون من صعوبات مرتفعة أو منخفضة في الاختبارات وأشارت النتائج أن سمة القلق المرتفعة خبرها الطلبة الذين كان لديهم حالة قلق مرتفعة، وذلك أكثر من أقرانهم الذين كانت حالة القلق لديهم منخفضة بغض النظر عن صعوبة الاختبار. (بن عربية مروة 2017، 24,25,26)

الضغوط الأسرية والمدرسية: إن الممارسات الوالدية وأساليب التنشئة الاجتماعية الخاطئة مثل استخدام العقاب والنقد والضغط الشديد مكانيتهم، إضافة إلى على الأبناء وارتفاع حجم التوقعات

الوالدية، والتي قد لا تتناسب مع قدرة الأبناء أو عوامل التعلم الاجتماعي الأخرى والنمذجة مع الآخرين كمحاكاة الشخصيات القلقة في الأسرة والمدرسة .

حيث يعد تعزيز الخوف من الامتحانات من قبل الأسرة من العوامل التي تؤدي إلى خوف الطالب من النتائج السيئة.

و تؤكد كلير فهم (1980) تأثير أسلوب التربية الأسرية ، حيث ترى أن الشعور بالقلق يبدأ مع بداية حياة الطفل فقد يتعرض للفشل أو لصعوبات متكررة في الحياة دون أن يجد من يساعده أو يوجهه أو يشجعه حيث يستخدم بعض الآباء أساليب التهديد والوعيد أبنائهم بهدف تحقيق نتائج تتفق مع رغباتهم دون إدراكهم أن ذلك يترك آثار سيئة على شخصيات أبنائهم تنعكس بالسلب على مدى توافقهم . فيتجه الطفل إلى تلبية مطالب والديه وتوقعاتهما نحوه خوفا من سلوكياتهما الراضية لخبرة الفشل لديه ، بعدها يبدأ الطفل بمقارنة تحصيله مع تحصيل الأطفال الآخرين مما يدفعه إلى زيادة التنافس والضغط حتى يصبح أدائه أفضل من أداء الآخرين ، وهكذا تبدأ لديه مشكلة قلق الامتحان.

ويؤكد أيضا "ساراسون (Sarason 1957 و"جودري و"سبيلبرجر Spielberg&Gaudry (1971)"أن قلق الامتحان تثيره مواقف المدرسين بسبب تشابه المثيرات بين المدرسين والوالدين. فكل من الوالد والمدرس يمنح المكافأة والعقاب وقيم الطفل أو التلميذ ، لذا فعلاقة الطفل بالأسرة قبل المدرسة وبعدها ونظرة الأسرة للتعلم ومستوى التحصيل الذي تتوقعه من الطفل ، وكذلك علاقة التلميذ بالمعلم وما يبته من خوف في نفوس التلاميذ من الامتحانات ، واستخدامها كوسيلة للعقاب في بعض الأحيان ، ومقدار السلطة التي تمارس عليه في المدرسة بالإضافة إلى مواقف التقويم ذاتها ، بحيث أنه إذا شعر الفرد بأنه موضع تقويم واختبار فإن مستوى القلق سيرتفع لديه كل ذلك يؤثر على موقف التلميذ من الامتحان ومستوى تخوفه منه. (قيراط دنيا، 2023، 20، 21).

8. الوقاية من قلق الامتحان:

- الدراسة اليومية المنتظمة منذ بداية العام الدراسي، بواقع ستة أيام ويوم راحة.
- الدراسة عبر ثالث مراحل: تحضير الدرس، حضوره، مراجعته.

- الانتباه للوظائف الجسمية الحيوية كالأكل الصحي والنوم لفترة جيدة (8-6 ساعات)
- وفي الوقت المناسب (قبل الساعة 11 ليال)
- التركيز على الموضوع الذي يقرأه أثناء الدراسة والمراجعة بهدف الفهم والحفظ الجيد في ليلة الامتحان انهاء المراجعة في وقت مبكر، وتناول العشاء الصحي، ثم أخذ راحة يفعل فيها ما يشاء، وبعدها النوم في الوقت المعتاد.
- ولا داعي للمراجعة قبل الدخول للامتحان
- تجنب استعمال المنشطات كالقهوة والشاي والنيكوتين بصفة كبيرة. (سرحان وآخرون، 2013 ص 93-89)

9. الدراسات السابقة المتعلقة : بقلق الامتحان

1. شريك ويزة(2017).

مستوى قلق الامتحان لدى التلميذ المراهق - دراسة ميدانية ببعض متوسطات ولاية بومرداس

يعتبر المقال الحالي محاولة للتعرف على مستوى قلق الامتحان لدى عينة من تلاميذ السنة الرابعة متوسط بولاية بومرداس ،حيث تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة، وعددها 97 تلميذ وتلميذه مع تطبيق مقياس قلق الامتحان من إعداد رسا اسون بعد التأكد من صدقه وثباته وتمثل التساؤل الرئيسة للدراسة -ما مستوى قلق الامتحان لدى عينة الدراسة؟ وبعد المعالجة الإحصائية توصلت الدراسة إلى النتائج التالية : مستوى درجات قلق الامتحان متوسط لدى تلاميذ عينة الدراسة، وعدم وجود و فرق ذات دلالة إحصائية □ في مستوى درجات قلق الامتحان لدى عينة الدراسة تبعا لمتغير كل من الجنس والإعادة

الكلمات المفتاحية : قلق الامتحان ، التلميذ ، المراهق.

2 علي محمد ،غربي العربي،(2018).

قلق الامتحان وعلاقته بتقدير الذات بأبعاده لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين قلق الامتحان وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ضوء متغيري الجنس والتخصص العلمي، ولتحقيق هذا الهدف اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، تألفت عينة الدراسة من 86 تلميذا وتلميذة بثانوية لعروسي العربي بولاية تيارت تم اختيارهم بطريقة عرضية، وقد تم تطبيق مقياسين بعد التأكد من صدقهما وثباتهما يقيس الأول قلق الامتحان من إعداد حامد زهران (1999) ويقيس الثاني تقدير الذات من تصميم كوبرسميث. وأظهرت الدراسة النتائج التالية:

- وجود علاقة ارتباطية عكسية بين قلق الامتحان وتقدير الذات لدى التلاميذ عينة الدراسة. -
- وجود فروق في مستوى قلق الامتحان يعزى لمتغير الجنس والتخصص العلمي.
- عدم وجود فروق في مستوى تقدير الذات يعزى لمتغير الجنس والتخصص العلمي وقد تم مناقشة النتائج في ضوء خصائص عينة الدراسة وكذا الدراسات السابقة.

3. أبو عزب، نائل ابراهيم(2008).

فاعلية برنامج ارشادي مقترح لخفض قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر بعض المتغيرات النفسية والديموغرافية على مستوى قلق الامتحان لدى طلبة الثانوية العامة بمحافظات غزة، في ضوء سبعة متغيرات هي: الجنس، التخصص، مستوى تعليم الأب و مستوى تعليم الأم، ومكان السكن، والترتيب الولادي للطالب، وحجم أفراد الأسرة، كما هدفت إلى التعرف على مدى فعالية برنامج إرشادي مقترح لخفض قلق الامتحان لدى طلبة الثانوية العامة بمحافظات غزة، وقد تم تطوير استبانة وتوزيعها على عينة عشوائية طبقية بلغت 542 طالبا وطالبة من مدراس الثانوية العامة بفرعيها الأدبي والعلمي، ثم اختير من هذه العينة أكثر الطلاب الذين سجلوا أعلى درجات على مقياس قلق الامتحان حيث تم اختيار 30 طالبا، توزعوا على مجموعتين، حيث شملت المجموعة التجريبية 15 طالبا،

وشملت المجموعة الضابطة 15 طالبا وتم تطبيق البرنامج الإرشادي عليهم، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

(1) توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات مستوى قلق الامتحان لدى طلبة الثانوية العامة بمحافظة غزة تعزى لمتغير الجنس ولصالح الإناث وكذلك لمتغير المستوى التعليمي للأب، لمتغير مكان السكن، و لمتغير حجم أفراد العائلة.

(2) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات مستوى قلق الامتحان لدى طلبة الثانوية العامة بمحافظة غزة تعزى لمتغير التخصص العلمي للطلبة، و لمتغير المستوى التعليمي للأم وكذلك لمتغير الترتيب الولادي للطالب.

(3) توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية وللمجموعة الضابطة.

(4) توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والقياس البعدي للمجموعة التجريبية.

4. غربي عبد ناصر، (2014).

فاعلية برنامج ارشادي في ضوء نظرية "ألبرت اليس" العقلانية الانفعالية السلوكية في خفض قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

تعالج الدراسة الحالية موضوع فاعلية برنامج ارشادي (عقلاني - انفعالي - سلوكي) في خفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، بثانوية حساني عبد الكريم (الوادي)، خلال الموسم الدراسي 2013/ 2014. تهدف الدراسة إلى معرفة فاعلية البرنامج الارشادي المذكور في خفض مستوى قلق الامتحان لدى الفئات الأربعة المدروسة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وهم: • التلاميذ الذكور • التلميذات الإناث • التلاميذ المعيدين للسنة الثالثة ثانوي • التلاميذ غير

المعدين للسنة الثالثة ثانوي ولتحقيق الأهداف المذكورة اعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي ذو تصميم عینتين (ضابطة وتجريبية)، و 03 قياسات (قبلي - بعدي - تتبعي). وذلك باستخدام مقياس قلق الامتحان (إعداد الباحث)، والذي تم التأكد من خصائصه السيكمترية (الصدق، والثبات) على عينة قوامها 200 فردا، من خمس ثانويات بولاية الوادي، والبرنامج الارشادي المقترح في ضوء نظرية "ألبرت إليس" للإرشاد (العقلاني الانفعالي السلوكي)، على عينة قوامها (32) تلميذا وتلميذة، تم اختيارهم بطريقة قصدية، ثم تقسيمهم لمجموعتين (تجريبية وضابطة) وبعد جمع البيانات وتبويبها ومعالجتها باستخدام "تحليل التباين ANCOVA"، وتحليل التباين الثنائي "ANOVA"، واختبار مان ويتي، واختبار ويلكوكسون، توصلت الدراسة للنتائج التالية:

1. توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى قلق الامتحان (بأبعاده الثلاثة) بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة، ومتوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي.
2. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى قلق الامتحان (بأبعاده الثلاثة) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية، في القياس البعدي، تبعا لمتغير الجنس وإعادة السنة والتفاعل بينهما.
3. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى قلق الامتحان (بأبعاده الثلاثة) بين نتائج القياس البعدي، ونتائج القياس التتبعي، للمجموعتين الضابطة والتجريبية. وتؤكد النتائج المتوصل إليها فاعلية البرنامج الارشادي (العقلاني - الانفعالي - السلوكي) المقترح لخفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. وبناء على النتائج المتوصل إليها تم تقديم جملة من المقترحات، أهمها ضرورة القيام بدراسات تجريبية تهدف لخفض قلق الامتحان بالاعتماد على طرق إرشادية أخرى، والقيام بدراسات بهدف خفض وترشيد مشكلات أخرى، أو تنمية بعض

المهارات، لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وغيرها من المراحل، بالاعتماد على طريقة "ألبرت إليس" الإرشادية.

5. فاضل سعدية،(2021).

أنماط التفكير وعلاقتها بقلق الامتحان و الدافعية للإنجاز دراسة ميدانية عمى عينة من التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا ، وكذا معرفة أي نمط من أنماط التفكير الخمسة الأكثر تفضيلاً لديهم، وأيضاً معرفة مستويات القلق الامتحان والدافعية للإنجاز لدى عينة الدراسة. كما تهدف إلى الكشف عن الفروق الموجودة في أنماط التفكير تعزى إلى متغيري (الجنس التخصص الدراسي)، أسفرت نتائج البحث إلى نمط التفكير الأكثر تفضيلاً لدى عينة الدراسة هو النمط التحليلي في المرتبة الأولى ،ثم يليه في المرتبة الثانية النمط المثالي، أما في الترتيب الأخير نمط التفكير التركيبي. وفي ضوء هذه النتائج المتوصل إليها قدمت مجموعة من التوصيات والاقتراحات من بينها ضرورة الاهتمام بدراسة أنماط التفكير لدى التلاميذ لبناء برامج و مناهج تربوية تحقق مستوى عال من الأداء . إجراء دراسات ارتباطية بين أنماط التفكير وأساليب التعلم و حل المشكلات في مختلف.

5. سليمة سايحي (2012).

قلق الامتحان وبعض العوامل المساعدة لظهوره لدى التلاميذ. جامعة محمد خيضر بيسكر، مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية.

يعد قلق الامتحان أحد أنواع القلق يصاحب المواقف الاختبارية و، ينتشر بين التلاميذ في مختلف المراحل التعليمية، مما يعد مشكلة أساسية ينبغي التصدي لها وتحديد أسبابها وعواملها المتعددة . ويأتي المقال الحالي كمحاولة للكشف عن أهم العوامل المساعدة لظهور أعراض القلق المصاحب لامتحانات المدرسية، فمن هذه الأسباب ما يرجع للضغوط المدرسية، و منها ما يرجع إلى الضغوط الأسرية المرتبطة بالمستوى الاجتماعي الاقتصادي، ومنها ما هو خاص بالتلميذ مثل عاداته في الاستذكار وشخصيته القلقة، وغيرها

من الأسباب والبحث عما إذا كانت أحد هذه الأسباب أو مجموعة منها هي المسبب الحقيقي لظهور أعراض قلق الامتحان، حتى ينبغي أخذها بعين الاعتبار أثناء القيام بدراسات تهدف إلى خفض مستوى قلق الامتحان.

6. زيتوني أمينة ، بو عبد اللية نرجس، روبيح مريم، بودرع صباح(2019).

قلق الامتحان وعلاقته بدافعية الانجاز لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي يعتبر قلق الامتحان من المشكلات التي تواجه المنظومة التربوية إذ يعد من أهم المصاعب التي تنعكس أثارها على التحصيل الدراسي الذي هو معيار يمكن على ضوء حكم على مستوى التلميذ وهو يتأثر بعدة عوامل ما يعود إلى المدرسة والأسرة ومن بين العوامل عامل مهم وهو الدافعية منها يعود إلى التلميذ نفسه ومنها وكمدراء وذلك للإنجاز والتي تشكل ملتقى اهتمام جميع القائمين على العملية التربوية من معلمي ومرشد الدراسة وأخيرا نرجو أن تساهم هذه باعتبارها قوة محركة تدفع بالمتعلم نحو رفع مستوى الأداء وتحسينه والعكس، ول قليلا في إثراء المعلومات الطالب المتمدرس في علم النفس على وجه الخصوص وما يتعلق بموضوع قلق الامتحان والدافعية للإنجاز والذي يمكن على أساس التطرق والتعمق في الدراسات أخرى سواء يربط احد برنامج إنمائي أو علاجي لإثارة الدافعية للإنجاز و بناء آخرا

7. بن عربية مروة ،حاييس مريم،(2017).

قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي دراسة ميدانية بـثانوية عيسى بن طوبلة -قائمة-

تهدف الدراسة إلى الكشف عما إذا كانت هناك عالقة ارتباطية بين قلق الامتحان و التحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ظل متغيرين هما : الجنس ، الشعبة الدراسية ،وقد تم طرح إشكالية الدراسة.

8. قيراط دنيا ،دري منال، كمال أسيا، بوحلوفة شيماء،(2023).

العوامل المساعدة في ظهور قلق الامتحان من وجهة نظر تلاميذ البكالوريا -دراسة ميدانية ببعض ثانويات-جيجل-

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العوامل المساعدة في ظهور قلق الامتحان من وجهة نظر تلاميذ البكالوريا، حيث اعتمدنا في البحث على المنهج الوصفي الذي يتلاءم مع بحثنا واعتمدنا على أداة المقابلة وأداة الاستبانة لجمع المعلومات من الميدان، حيث قمنا بتطبيقها على العينة المختارة المتكونة من 100 تلميذ وتلميذة للعام الدراسي 2023/2022، والذين تم اختيارهم بطريقة العينة القصدية، وبعد عرضنا ومناقشتنا لنتائج الدراسة توصلنا إلى ما يلي:

- أن العوامل النفسية تساعد في ظهور قلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا.
- أن العوامل الأسرية تساهم في ظهور قلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا.
- أن العوامل الاقتصادية والاجتماعية تساهم في ظهور قلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا.
- أن العوامل المدرسية تساهم في ظهور قلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا.

10. فائزة بوترة والزهرة الأسود(2020).

قلق الامتحان وعلاقته ببعض المتغيرات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، دراسة ميدانية بمتقنة كركوبية خليفة الرابع الوادي،

هدفت الدراسة للتعرف على مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ الثالثة ثانوي في ضوء المتغيرات التالية: الجنس، التخصص الدراسي، الإعادة حيث استخدم المنهج الوصفي وتم تطبيق مقياس قلق الامتحان إعداد الباحثة حنان دبار 2018 على عينة من التلاميذ الثالثة ثانوي وقد بلغت عينة الدراسة 200 تلميذ وتلميذة، تم اعتماد البرنامج الاحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات، وأسفرت النتائج التالية: مستوى قلق الامتحان مرتفع جدا، توجد فروق في مستوى قلق الامتحان تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث و توجد فروق في مستوى قلق الامتحان تعزى لمتغير

التخصص الدراسي لصالح التخصص الأدبي ولا توجد فروق في مستوى قلق الامتحان تعزى لمتغير الإعادة.

11 محمد عيسى (2008):

العلاقة بين الزمر الدموية ودرجة القلق لعينة من الطلبة الجامعيين الجزائريين.

أجريت هذه الدراسة على عينة تقدر بـ 189 طالبا جامعيًا جزائريًا (من المدرسة للأساتذة بالقبة)، متوسط أعمارهم 23 سنة. تم تحديد ثوابت القلق (حالة وسمة) عن طريق تطبيق راتر القلق " Spielberg y "، وتبين نتائج هذا البحث، بأن معامل الثبات كان مساويًا (0.89) خاص بالمتغيرين معا (حالة وسمة)، (2، 0.86) خاص بحال القلق، (3، 0.92) خاص بسمة القلق.

أظهرت النتائج هذا البحث، بأن المجتمع العينة يبدي قلقًا واضحًا، وأن الطلبة الجزائريين لا يختلفون عن الطلبة المصريين والأمريكيين في هـ< المجال. وأن الطلبة ذوي الرموز الدموية AB يبدون علاقة ارتباط قوية بالقلق في المتغيريين (حالة وسمة)، عكس الطلبة ذو والرمز A;B. كما أن الرمز بين AB.O تبديان علاقة قوية مع سمة القلق، عكس الرمز بين A;B. نسجل أيضا أن الرمزيتين AB.O تبديان علاقة ارتباط مع حالة القلق، عكس الرمزيتين A;B أما ما تعلق بالجنس فإن الاناث المنتميات الى الرزمة A يبدون علاقة بالقلق و(حالة وسمة)، هي نتائج مرتفعة. كما تبين هذه النتائج علاقة ارتباط بين بعض الرموز الدموية وثوابت القلق (حالة وسمة).

خلاصة الفصل:

عامة و قلق الامتحان الذي يعتبر ألم داخلي وذلك لما يسببه من شعور بالضيق والانزعاج وهو حالة توتر شامل مستمرة نتيجة توقع الشر أو الخطر الذي قد يحدث وهذا فأن الإنسان يعيش في المجتمع المليء بالمشاكل من شتى الجوانب وبالأخص الجانب النفسي إذ تولد لدى الفرد اضطرابات وضغوطات نفسية وهي الأكثر تعقيدا، لذا نجد الفرد في صراعات دائمة مع نفسه للتخلص منها أو على الأقل التخفيف من حدتها.

التعقيب على الدراسات السابقة :

من خلال ما تم تناوله في الدراسات السابقة نجد أن هناك دراسات عديدة وكثيرة التي تشابه دراستنا وقد تناولت تلك الدراسات التدفق النفسي سواء كان موضوع رئيسا ،أم تناولتها من خلال عرض تلك الدراسات تبين أن الدراسة الحالية تتفق مع بعض الدراسات في عديد من المتغيرات وتختلف عن بعضها ،ويمكن توضيح تلك من النحو التالي:

من حيث منهج الدراسة حيث تنوعت واختلفت الدراسات فنذكر ان دراسة و علي محمد ،غربي العربي (2018)براهيمي (2021) وهنادي بنت محمد بن ظفرائي (2021)ودراسة الرميضاء نصرت (2022) ورجاء خلوط وفتحية زوراي أحمد (2022) تناولت المنهج الوصفي الذي تم الاعتماد عليه في المذكرة التي تم دراستها التدفق النفسي وعلاقته بقلق الامتحان لدى تلاميذ النة الثالثة ثانوي التي ينطبق مع هذا الدراسة وهناك دراسات والدراسة الاخرى الانا عبد الحميد أحمد عياد (2023) تناولت المنهج ارتباطي والدراسة خالد خياط ،مليوح خليفة (2023) اعتمدت المنهج العيادي ودراسة غربي عبد الناصر (2014) اعتمدت المنهج شبه التجريبي فلكل دراسة منهج على حسب الموضوع الذي يتم دراسته.

أما من حيث العينة فكانت اغلبية عينات الدراسات السابقة مكونة من أساتذة الجامعة والأطباء الجراحين وتلاميذ مرحلة الثانوية والطلبة كدراسة دراسة براهمي (2021) كانت العينة لدى أساتذة الجامعة وهنادي بنت محمد بن ظفرائي (2021)ودراسة الرميضاء نصرت (2022) ورجاء خلوط وفتحية زوراي أحمد (2022) مرحلة الثانوية وتنوعت الاحجام العينات في الدراسات السابقة حيث تتراوح بين (32,600) فلكل دراسة يتم فيها عينة فمثلا في هذا الدراسة تم اختيار عينة قومها 100شخص على حسب اختيار العينة.

واتفقت اغلبها من حيث استخدام الاساليب الاحصائية كالانحرافات المعيارية والمتوسطات الحسابية والنسب المئوية وتم معالجة البيانات عبر برنامج الاحصائي (ssps).

واتفقت اغلبها من حيث أداة الدراسة مع كل من دراسة فغالبا يكون متغير واحد أو متغيرين حسب كل شخص واختياره للموضوع ظفرائي (2021) في مقياس التدفق النفسي ودراسة براهيم (2021) في مقياس المرونة النفسية ودراسة فرحات (2021) اليقظة الذهنية ودراسة الانا (2023) دافعية الانجاز ودراسة غربي (2018) تقدير الذات ودراسة غربي (2014) في مقياس قلق الامتحان .

بالنظر الى النتائج التي توصلت اليها مجموعة الدراسات المعروضة سلفا، يتضح أن أهم نتيجة تتفق فيها معظم الدراسات هي أن التدفق النفسي يرتبط ارتباط وثيقا بقلق الامتحان .

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية ونتائج الدراسة

تمهيد

1. المنهج الدراسة .
2. الدراسة الاستطلاعية وحيثياتها.
3. حدود الدراسة.
4. المجتمع الأصلي وعينة الدراسة.
5. أدوات جمع البيانات.
6. الأساليب الاحصائية.

خلاصة الفصل

تمهيد:

في هذا الفصل سنتطرق بشيء من التفصيل لمنهجية وإجراءات للدراسة حيث سنتطرق الى منهج المتبع والاستطلاعية ، المجتمع وعينة الدراسة و الحدود المكانية للدراسة أدوات جمع البيانات الأساليب الاحصائية المعتمدة.

1. منهج الدراسة:

يعرف المنهج الوصفي الارتباطي على أنه: "عبارة عن جمع البيانات بنوعيتها الكيفي والكمي حول الظاهرة محل الدراسة من أجل تحليلها وتفسيرها لاستخلاص النتائج لمعرفة طبيعتها وخصائصها، وتحديد العلاقات بين عناصرها وبينها وبين الظواهر الأخرى والوصول إلى تعميمات". (العزاوي، 2008: 98)

ونظرا لطبيعة الموضوع الذي يهدف للكشف عن العلاقة بين قلق الامتحان والتدفق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، حسب متغير التدفق النفسي و متغير قلق الامتحان، فإنه يتوجب علينا اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي .

2. الدراسة الاستطلاعية وحيثياتها:

تهدف الدراسة الاستطلاعية في الأساس للتقرب من عينة الدراسة قصد التأكد من وجودها وامكانية التطبيق عليها، كما تهدف إلى التأكد من صدق وثبات أداة الدراسة، لذلك انطلقنا في الدراسة الاستطلاعية خلال شهر فيفري 2024، وذلك باختيار عينة (عشوائية طبقية) قوامها 47 فردا من تلاميذ سنة ثالثة ثانوي "المجاهد ابراهيم شرفي " ولاية الوادي، وذلك بغرض قياس الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، المتمثلة في مقياس التدفق النفسي ل: رجاء خلوط وفتيحة زواري أحمد (2022) ، ومقياس قلق الامتحان ل: غربي عبدالناصر (2015).

3. حدود الدراسة:

الحدود الزمنية لدراسة الحالية لسنة الدراسة الحالية : 2023/2024.

الحدود المكانية لدراسة الحالية :ثانوية ابراهيم شرفي ومتقن كركوبية خليفة .

الحدود الزمنية للدراسة الاستطلاعية: تم بداية الدراسة الاستطلاعية لموضوع التدفق النفسي وعلاقته بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي خلال المواسم الدراسي 2024/2023 بولاية الوادي .

الحدود المكانية للدراسة الاستطلاعية :

تم خلال الدراسة الاستطلاعية القيام بزيارة ميدانية في مؤسسة تعليمية بالثانوية التالية: ثانوية ابراهيم شرفي "بولاية الوادي"

الحدود المكانية للدراسة الاساسية :

تم تطبيق الدراسة الاساسية في ثانوية ومتقن كركوبية خليفة "بولاية الرياح" الحدود الزمنية للدراسة الاستطلاعية :

انطلقت الدراسة الاساسية يوم 12 فيفيري 2024.

4. المجتمع الأصلي وعينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة الأساسية بطريقة عشوائية طبقية (صدفة)، بحيث تم تصنيف أفراد مجتمع الدراسة البالغ عدد أفرادها (100) تلميذا، ثم تم اختيار عينة الدراسة والمتكونة من (100) تلميذا من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي من ثانوية المجاهد شرفي ابراهيم -بسيدي عون-

جدول (1) توزيع أفراد المجتمع الاصلي والعينة حسب الجنس والتخصص

التخصص	المجتمع الأصلي			العينة		
	ذكور	أناث	المجموع	ذكور	أناث	المجموع
تقني رياضي	18	12	30 (12.15)	7	5	12
تسير واقتصاد	14	12	26 (10.53)	6	5	11
علوم تجريبية	27	68	95 (38.46)	27	11	38
أدب وفلسفة	50	16	66 (26.72)	20	7	27
هندسة كهربائية	18	12	30 (12.15)	7	5	12

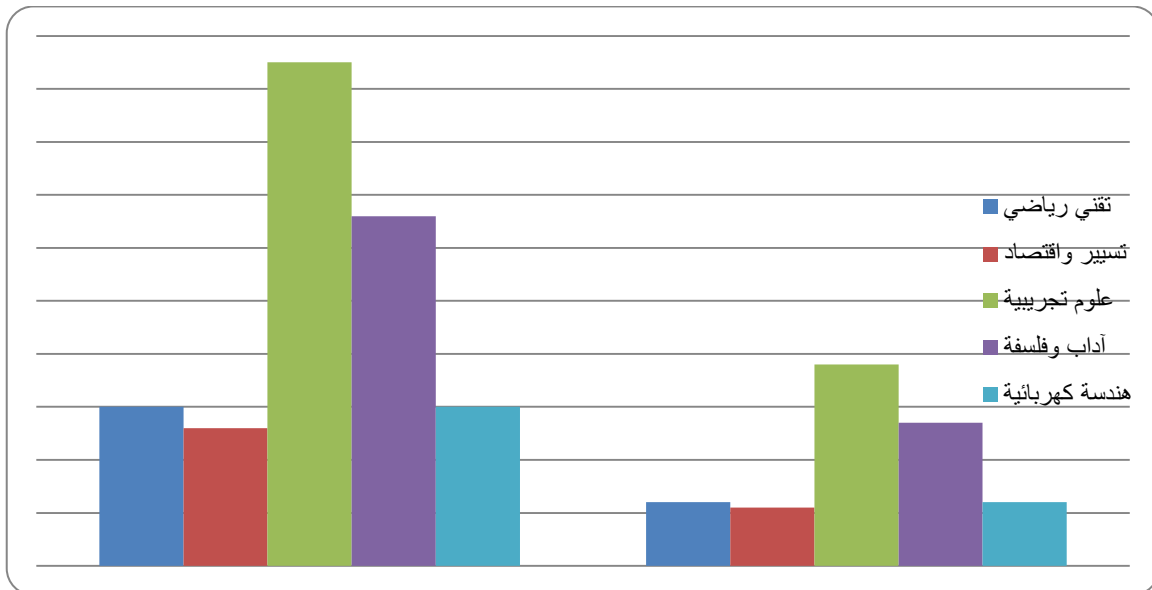
المجموع	127	120	247	المجموع	67	33	100
النسبة المئوية	51.42	48.58	100 (100%)	النسبة المئوية	51.42	48.58	00%)

يظهر من خلال الجدول السابق أن المجتمع الأصلي للدراسة يتكون من 247 تلميذا موزعين حسب التخصص الى 5 تخصصات بحيث أن مجموعة التلاميذ في التخصص العلوم التجريبية هو الاعلى مقارنة بالتخصصات الاخرى.

كما يظهر من خلال نفس الجدول ان نسبة الذكور في المجتمع الأصلي للدراسة تقارب الى حد كبير نسبة الاناث فيه.

وهو ما اعتمدنا عليه في اختيار عينة الدراسة الاساسية بحيث تكون نسبة الذكور والاناث فيها مطابقة نسبتهم في المجتمع الأصلي وكذلك الثبات بالنسبة للتخصصات الخمسة المعروضة وهو ما يمكن توضيحه في الشكل التالي:

شكل (1) تصنيف أفراد المجتمع الأصلي وعينة حسب التخصص.



1. أدوات جمع البيانات:

تم الاعتماد في جمع بيانات الدراسة الميدانية على:

- مقياس التدفق النفسي ل: رجاء خلوط وفتيحة زواري أحمد (2022)
- مقياس قلق الامتحان ل: غربي عبد الناصر (2015)

وفي ما يلي يتم عرض وصف المقياسين ونتائج حساب الخصائص السيكومترية المتمثلة في الصدق والثبات لهما، والتي تضمنت (الصدق التمييزي، والثبات بطريقة ألف كرونباخ، والتجزئة النصفية):

مقياس التدفق النفسي لـ: رجاء خلوط وفتيحة زواري أحمد (2022)

ويتكون المقياس من 30 بنداً، بحيث تتم الإجابة على بنود المقياس بإحدى البدائل التالية (دائماً/كثيراً/نادراً/أبداً) بحيث تعطى:

الدرجة: 1 للبديل دائماً

والدرجة: 2 للبديل كثيراً

الدرجة: 3 للبديل نادراً.

الدرجة: 4 للبديل أبداً.

وفي الدراسة الحالية يتم تصنيف أفراد العينة وفق هذا المقياس، حسب الدرجة المحصل عليها، إلى ثلاث مستويات:

المستوى الأول: منخفض.

المستوى الثاني: متوسط.

المستوى الثالث: مرتفع.

والجدول الموالي يوضح ذلك بالتفصيل:

جدول (01) تصنيف مستويات مقياس التدفق النفسي

الدرجة	التصنيف
من 30 إلى 59 درجة	مستوى التدفق النفسي المنخفض
من 60 إلى 89 درجة	مستوى التدفق النفسي المتوسط
من 90 إلى 120 درجة	مستوى التدفق النفسي المرتفع

صدق مقياس مستوى التدفق النفسي:

يقصد بالصدق هو أن يقيس الاختبار فعلا القدرة أو السمة أو الاتجاه أو الاستعداد الذي وضع الاختبار لقياسه. (أبو حويج: 2002، 132)

هو أن يقيس الاختبار أو الأداة ما وضعت لقياسه. (ملحم: 2002، 266)

الصدق التمييزي: يسمى بصدق المقارنة الطرفية، وفيها يقسم الاختبار إلى قسمين، ويقارن متوسط الثلث الأعلى لمتوسط الثلث الأقل، وأحيانا يقارن (27%) من الأقوياء بمثلهم من الضعفاء، فإذا ثبت أن الأقوياء أقوى في الاختبار وأن الضعفاء ضعفاء في الاختبار، دل ذلك على أن درجة صدق الاختبار كبيرة. (الطبيب: 218- 217)

وفي الدراسة الحالية تم حساب الصدق التمييزي لمقياس مستوى التدفق النفسي على العينة الاستطلاعية المكونة من (47) فردا، حيث تم ترتيب الأفراد تنازليا، حسب درجاتهم على المقياس المذكور، ثم تم اختيار (27%) من أعلى الترتيب (12 فردا)، و (27%) من أدنى الترتيب (12 فردا)، ثم تم حساب دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين المذكورتين باستخدام اختبار "ت"، فدللت النتائج المحصل عليها على الآتي:

جدول (02): نتائج حساب الصدق التمييزي بطريقة الطرفية لمقياس التدفق النفسي

التدفق النفسي	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ف"	مستوى دلالة "ف"	"ت"	مستوى دلالة "ت"	القرار
الأقوياء	12	95.41	3.579	0.019	0.891	17.590	0.000	دالة
الضعفاء	12	67.83	4.086					

تظهر نتائج الجدول السابق أن قيمة "ف" المساوية لـ: (0.019)، وبما أن مستوى الدلالة "ف" يساوي (0.891) وهو أكبر تماما من (0.05) فإنه غير دال إحصائيا، وهذا يعني أنه لا توجد فروق بين العينتين، أي أن العينتين متجانستين، ويظهر أيضا من خلال الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي (17.590)، وبما أن مستوى الدلالة يساوي (0.000) وهو أصغر تماما من (0.01) فإنه دال إحصائيا.

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

ثبات مقياس التدفق النفسي:

ويقصد بالثبات أن يعطي الاختبار نفس النتائج باستمرار إذا ما استخدم الاختبار أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة. (إبراهيم، 2000: 165)

تم في الدراسة الحالية قياس ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية: الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

يعتبر معامل ألفا كرونباخ من أهم مقاييس الاتساق الداخلي للاختبار ويعمل هذا المعامل على ربط ثبات الاختبار بثبات بنوده، فزيادة نسبة ثبات البنود بالنسبة للتباين الكلي يؤدي إلى انخفاض معامل الثبات. (معمرية، 2007: 148)

وفي الدراسة الحالية تم تقدير ثبات مقياس التدفق النفسي من بيانات عينة الدراسة الاستطلاعية بطريقة ألفا كرونباخ، وفي ما يلي النتائج المحصل عليها:

جدول (03): يوضح ثبات مقياس التدفق النفسي بطريقة ألفا كرونباخ

حجم العينة	عدد البنود	ألفا كرونباخ
47	30	0.732

من خلال نتائج الجدول يتضح أن معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس التدفق النفسي يساوي (0.732) مما يدل على أن البعد الأول من المقياس ثابت.

الثبات بالتجزئة النصفية: وهي الطريقة التي يجرى استخدامها لمعرفة مدى ثبات الاختبار وذلك بتقسيم الاختبار الواحد إلى جزئين بنود فردية وبنود زوجية ويتم حساب معامل الارتباط بينهم. (يونس، 2009: 505)

تم حساب ثبات مقياس التدفق النفسي بطريقة التجزئة النصفية، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (04): يوضح الثبات لمقياس التدفق النفسي بالتجزئة النصفية

إرتباط الجزئين	سبيرمان براون	جيتمان	ألفا كرونباخ	
			الجزء الأول	الجزء الثاني
0.836	0.912	0.859	0.529	0.461

من خلال الجدول يتضح أن معامل الارتباط " سبيرمان - براون " بين الدرجات الفردية والدرجات الزوجية تقدر بـ: (0.862)، وهي نتيجة دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، وأن نتيجة جيتمان (0.911) وهي دال أيضا وهذا ما يعني أن المقياس ثابت وصالح للاستعمال في الدراسة.

مقياس قلق الامتحان لـ: غربي عبد الناصر (2015)

يتكون المقياس من 33 بنداً، مقسمة إلى ثلاثة أبعاد، بحيث أن 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). وفيما يلي يتم عرض جدول يوضح بالتفصيل عدد وأرقام بنود كل بعد من أبعاد مقياس قلق الامتحان:

جدول (05) عدد وأرقام بنود كل بعد من أبعاد مقياس قلق الامتحان

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

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

جدول (06) البنود الموجبة والسالبة في مقياس قلق الامتحان

البنود الموجبة	البنود السالبة	
أرقام البنود	4-7-10-16-18-21-25-30	باقي البنود
عدد البنود	08	25
العدد الكلي	33 بندا	

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 (07) 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 (08) تصنيف مستويات قلق الامتحان في المقياس الكلي

التصنيف	الدرجة
مستوى قلق الامتحان المنخفض	من 33 إلى 76 درجة
مستوى قلق الامتحان المتوسط	من 77 إلى 120 درجة
مستوى قلق الامتحان المرتفع	من 121 إلى 165 درجة

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

جدول (09) تصنيف مستويات قلق الامتحان في كل مقياس فرعي (بعد)

الدرجة	التصنيف
من 11 إلى 25 درجة	مستوى قلق الامتحان المنخفض
من 26 إلى 40 درجة	مستوى قلق الامتحان المتوسط
من 41 إلى 55 درجة	مستوى قلق الامتحان المرتفع

وقد تم التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس من خلال حساب (صدق المحتوى، الصدق التمييزي، الصدق الذاتي، الصدق التلازمي (مقياس السنباطي وآخرون)، الاتساق الداخلي، الفا كرونباخ، والتجزئة النصفية) ودلت كلها على صدق وثبات المقياس. (غربي، 2015)

الصدق التمييزي لمقياس قلق الامتحان: تم حساب الصدق التمييزي لمقياس قلق الامتحان على العينة الاستطلاعية المكونة من (47) فردا، حيث تم ترتيب الأفراد تنازليا، حسب درجاتهم على المقياس المذكور، ثم تم اختيار (27%) من أعلى الترتيب (12 فردا)، و(27%) من أدنى الترتيب (12 فردا)، ثم تم حساب دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين المذكورتين باستخدام اختبار "ت"، فدللت النتائج المحصل عليها على الآتي:

جدول (10): يوضح نتائج حساب الصدق التمييزي بطريقة الطرفية لمقياس قلق الامتحان

القرار	مستوى دلالة "ت"	قيمة "ت"	مستوى دلالة "ف"	قيمة "ف"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	
الأقوياء	0.000	12.307	0.423	0.66 6	7.66	108.0 8	12	
الضعاف					5.56	74.41	12	

تظهر نتائج الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي (12.307)، وبما أن مستوى الدلالة يساوي (0.000) وهو أصغر تماماً من (0.05) فإنه دال إحصائياً. ومنه يمكن القول أن هذا المقياس يميّز بين أفراد عينة الدراسة، في السمة المقاسة (قلق الامتحان)، وبالتالي فهو صادق، وصالح للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية.

ثبات مقياس قلق الامتحان:

تم في الدراسة الحالية قياس ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية:

الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

وفي الدراسة الحالية تم تقدير ثبات مقياس قلق الامتحان من بيانات عينة الدراسة الاستطلاعية بطريقة ألفا كرونباخ، وبما أن المقياس يتكوّن من 3 أبعاد، فإن قياس الثبات بطريقة ألفا كرونباخ يقتضي قياس الثبات لكل بعد من ابعاد المقياس على حدا، وفي ما يلي النتائج المحصل عليها:

جدول (11): يوضح ثبات مقياس قلق الامتحان بطريقة ألفا كرونباخ

حجم العينة	أبعاد المقياس	عدد البنود	ألفا كرونباخ
47	البعد الأول: قلق الاستعداد للامتحان	11	0.737
	البعد الثاني: قلق أداء الامتحان	11	0.742
	البعد الثالث: قلق انتظار نتيجة الامتحان	11	0.763

من خلال نتائج الجدول يتضح أن معامل الثبات ألفا كرونباخ للبعد الأول يساوي (0.737) مما يدل على أن البعد الأول من المقياس ثابت، كما أن معامل الثبات ألفا كرونباخ للبعد الثاني يساوي (0.742) مما يدل على أن البعد الثاني من المقياس ثابت، وتشير النتائج كذلك إلى أن معامل الثبات ألفا كرونباخ للبعد الثالث يساوي (0.763) مما يدل على أن البعد الثالث من المقياس ثابت.

الثبات بالتجزئة النصفية: تم حساب ثبات مقياس قلق الامتحان بطريقة التجزئة النصفية، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول(12): يوضح الثبات لمقياس قلق الامتحان بالتجزئة النصفية

إرتباط الجزئين	سبيرمان براون	جيتمان	ألفا كرونباخ	
			الجزء الأول	الجزء الثاني
0.855	0.922	0.920	0.543	0.491

من خلال الجدول يتضح أن معامل الارتباط " سبيرمان - براون " بين الدرجات الفردية والدرجات الزوجية تقدر بـ: (0.922)، وهي نتيجة دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، وأن نتيجة جيتمان (0.920) وهي دال أيضا وهذا ما يعني أن المقياس ثابت وصالح للاستعمال في الدراسة.

5. الأساليب الإحصائية:

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

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار "ت" T.test. لدلالة الفروق بين متوسطي مجموعتين مستقلتين.

الفصل الخامس: تفسير ومناقشة النتائج

تمهيد

1. نتائج الفرضية الجزئية الأولى
2. نتائج الفرضية الجزئية الثانية
3. نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
4. نتائج الفرضية العامة

خلاصة الفصل

تمهيد:

بعد تطبيق إجراءات الدراسة الأساسية وتفريغ البيانات ومعالجتها احصائيا ،سيتم من خلال هذا الفصل عرض النتائج وتحليلها بعد تطبيق مقياس التدفق النفسي ومقياس قلق الامتحان على تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وسوف ينتهي بتفسيرها ومناقشتها.

1. نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

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

تنص الفرضية الأولى في الدراسة الحالية على انه:

لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التدفق النفسي وقلق الاستعداد للامتحان لدى تلاميذ الثالثة ثانوي .

يتم فيما يلي عرض جدول يوضح النتائج الكلية للتلاميذ التي حصلوا عليها من خلال تطبيق مقياس قلق الاستعداد للامتحان.

جدول(1) يوضح نتائج الفرضية الجزئية الاولى علاقة التدفق النفسي بقلق الاستعداد للامتحان .

الرقم	قلق الاستعداد للامتحان	الرقم	قلق الاستعداد للامتحان	الرقم	قلق الاستعداد للامتحان	الرقم	قلق الاستعداد للامتحان	الرقم	قلق الاستعداد للامتحان
1	15	61	33	41	24	21	29	81	36
2	18	62	36	42	25	22	26	82	35
3	19	63	38	43	23	23	31	83	35
4	14	64	33	44	21	24	29	84	34
5	20	65	35	45	28	25	28	85	31
6	17	66	28	46	29	26	32	86	40
7	23	67	29	47	30	27	31	87	38
8	21	68	30	48	33	28	30	88	46
9	19	69	31	49	31	29	20	89	47
10	22	70	29	50	34	30	22	90	49
11	18	71	30	51	32	31	23	91	51
12	24	72	32	52	29	32	20	92	42
13	25	73	33	53	30	33	17	93	41

53	94	31	74	22	54	18	34	23	14
52	95	34	75	21	55	19	35	21	15
54	96	35	76	23	56	23	36	18	16
43	97	37	77	20	57	24	37	18	17
44	98	34	78	35	58	25	38	19	18
46	99	31	79	39	59	19	39	27	19
41	100	38	80	29	60	22	40	26	20

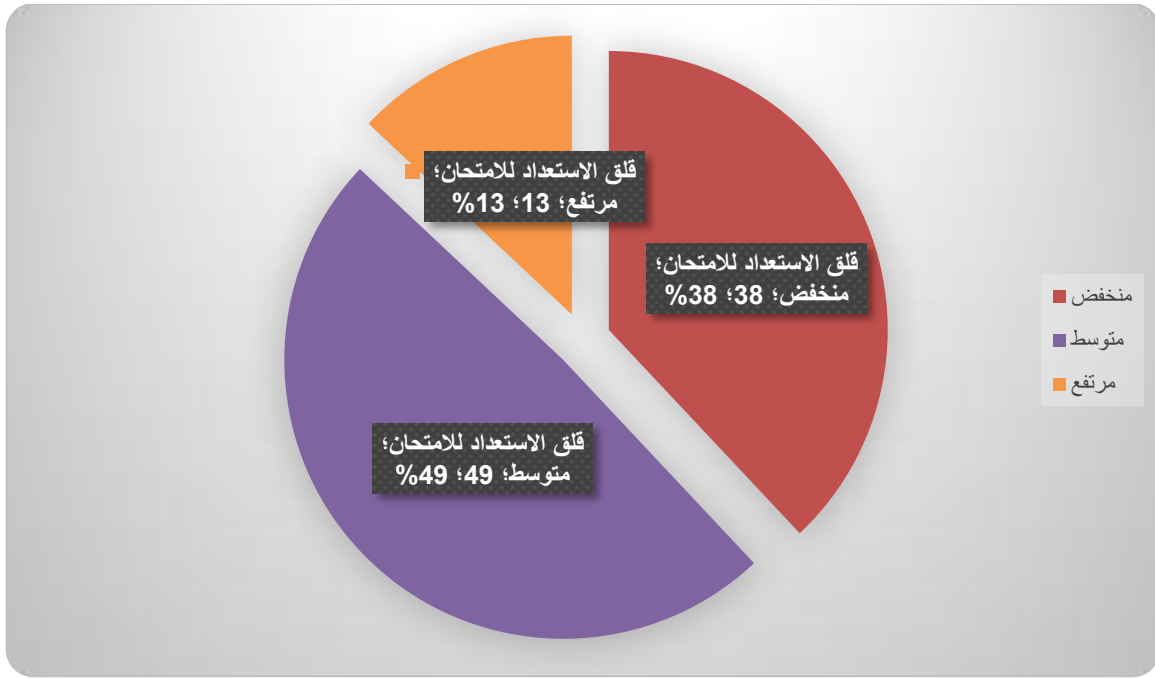
يظهر هذا الجدول النتائج الكلية لاستجابة أفراد العينة (التلاميذ) على مقياس قلق الامتحان (البعد الأول) من مقياس قلق الامتحان، حيث أن أقل درجة تم الحصول عليها وهي درجة (14) والتي حصل عليها الفرد رقم (4)، وأما أعلى درجة تم الحصول عليها في هذا البعد من مقياس قلق الامتحان تقدر (54) والتي حصل عليها الفرد رقم (96).

وفيما نعرض مستويات المقياس كما هو موضح في الجدول:

جدول (13) يوضح تصنيف أفراد العينة حسب مستويات قلق الاستعداد للامتحان

المستوى	المجال	التكرار	النسبة المئوية
منخفض	11 إلى 25	38	38 %
متوسط	26 إلى 40	49	49 %
مرتفع	41 إلى 55	13	13 %
	84 إلى 252	100	100 %

تظهر نتائج الجدول السابق أن عدد أفراد العينة (التلاميذ الثلاثة ثانوي) الذين حصلوا على درجات منخفضة في هذا المقياس يساوي (38)، أما بالنسبة للذين حصلوا على درجات مرتفعة فقد حصل عليها (13 فرداً)، بينما حصل أغلب أفراد العينة (49 فرداً) على درجات متوسطة.



شكل رقم (01) يوضح تصنيف أفراد العينة (التلاميذ) حسب مستويات قلق الاستعداد للامتحان

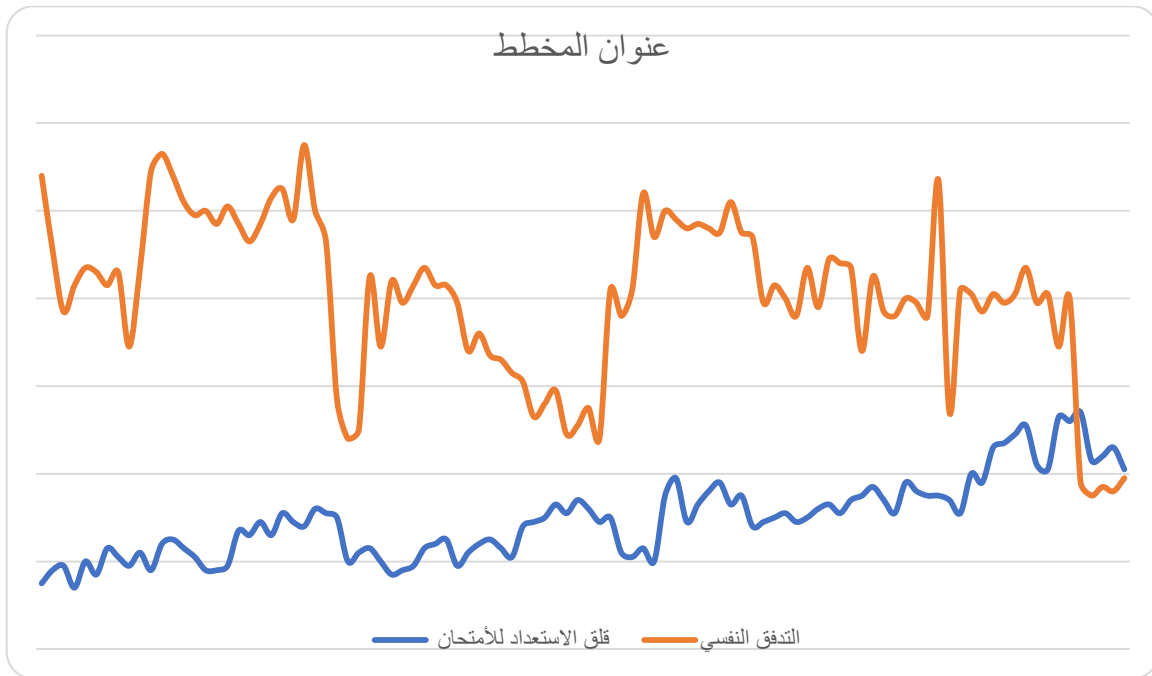
وللتأكد من وجود علاقة أو عدم وجودها بين المتغيرين لدى أفراد العينة يتم فيما يلي عرض نتائج حساب معامل الارتباط بيرسون (أنظر الملاحق).

جدول رقم (14): نتائج معامل الارتباط بين مقياسي التدفق النفسي الاستعداد للامتحان لدى أفراد العينة.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	حجم العينة	قيمة "ر"	مستوى دلالة "ر"
29.68	9.17	100	-0.299	0.002
80.64	18.47			

يظهر من خلال الجدول السابق أن المتوسط الحسابي لأفراد العينة التلاميذ على مقياس قلق الامتحان (الاستعداد للامتحان) يساوي (29.68) وهو يقع في المستوى المتوسط من المستويات قلق الاستعداد للامتحان، بينما بلغ الانحراف المعياري (9.17)، وهو ما يدل على أن الدرجات غير متشتتة بصفة كبيرة عن متوسطها الحسابي.

أما بالنسبة لنتائج التدفق النفسي فإن المتوسط الحسابي لأفراد العينة تلاميذ الثالثة ثانوي بلغ (80.64)، وهو يقع في المستوى المتوسط من مستويات التدفق النفسي، المحدد بالمجال (60-89) وبلغ انحراف الدرجات عن متوسطها الحسابي (18.47)، وهو ما يؤكد تجمع معظم الدرجات حول المتوسط الحسابي. وبعد حساب معامل الارتباط بيرسون بين نتائج الأفراد العينة في مقياس قلق الامتحان (البعد الأول) ونتائجهم في مقياس التدفق النفسي، والذي تبين أنه يساوي (-0.299) وبما أن مستوى الدلالة يساوي (0.002) ومنه فإن معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01، والشكل التالي يوضح ذلك:



شكل رقم(02): نتائج معامل الارتباط بين مقياسي التدفق النفسي الاستعداد للامتحان لدى أفراد العينة.

من خلال النتائج المتوصل اليها تبين أن توجد علاقة عكسية سلبية بين التدفق النفسي وبعد التطور النمو ،حيث يعتبر التدفق النفسي من دوافع التي تولد الاتابة الناتجة عن التفاعل المؤثر على الشخص مع البيئة ،هذه الاتابة كما أسماه مهياي بحالة التدفق النفسي، باتباع الحاجات الاساسية التي تؤدي الى وجود حافز الدوافع لديه على اكتساب وتعلم مهارات التفاعل بشكل أكثر فعالية ،وكفاءته مع البيئة المحيطة به ،وهي عملية التي تعد

ممتعة بالنسبة للشخص المستمتع بالتدفق النفسي، وأن الاستعداد لامتحان مرتبط بفهم التلميذ لذاته وإدراكه إدراك جيداً لنفسه من خلال ثقته بها من أجل تحقيق نتائج جيدة عند الامتحان فإن الاستعداد الجيد يؤدي إلى نتائج جيدة من خلال المراجعة والمذاكرة في فترة الامتحان. لأن الاستعداد مرتبط بالتدفق النفسي لما له تأثير عليه لذا فإن له علاقة وثيقة بالتدفق النفسي حيث يقوم التلميذ بالاستغراق التام أو الانتقال وسرعة الأداء والوصول إلى المستوى العالي من الأداء. فإنه يؤثر على استعداد التلاميذ لامتحان حيث تكون النتائج مرضية والعكس صحيح، إذا كان التدفق النفسي منخفض فإن الاستعداد لامتحان يكون كذلك يؤثر على التلميذ من ناحية المراجعة أساليب المذاكرة يؤدي بالتالي إلى عدم تفوقه ورسوبه بالإضافة إلى القلق الدائم قبل الامتحان.

وعليه يمكن القول أن كلما زاد التدفق النفسي نقص القلق الاستعداد لامتحان أن العلاقة بين التدفق النفسي وقلق الاستعداد الامتحان علاقة عكسية .

2. نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

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

تنص الفرضية الثانية في الدراسة الحالية على أنه:

لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التدفق النفسي وقلق أداء الامتحان لدى تلاميذ الثالثة ثانوي .

يتم فيما يلي عرض جدول يوضح النتائج الكلية للتلاميذ التي حصلوا عليها من خلال تطبيق مقياس قلق الامتحان.

الجدول (2) يوضح نتائج الفرضية الجزئية الثانية علاقة التدفق النفسي بقلق أداء الامتحان.

الرقم	قلق أداء الامتحان	الرقم	قلق أداء الامتحان	الرقم	قلق أداء الامتحان	الرقم	قلق أداء الامتحان	الرقم	قلق أداء الامتحان
-------	-------------------	-------	-------------------	-------	-------------------	-------	-------------------	-------	-------------------

37	81	35	61	23	41	32	21	17	1
35	82	38	62	25	42	27	22	15	2
37	83	37	63	23	43	33	23	19	3
38	84	36	64	22	44	31	24	33	4
39	85	37	65	31	45	32	25	18	5
38	86	29	66	33	46	31	26	19	6
40	87	32	67	34	47	34	27	22	7
47	88	33	68	32	48	15	28	24	8
49	89	34	69	34	49	24	29	20	9
51	90	35	70	35	50	23	30	23	10
53	91	33	71	34	51	22	31	17	11
44	92	35	72	31	52	21	32	23	12
43	93	36	73	32	53	19	33	27	13
52	94	35	74	23	54	21	34	22	14
53	95	37	75	23	55	22	35	18	15
51	96	39	76	24	56	21	36	20	16
48	97	38	77	21	57	22	37	22	17
49	98	35	78	38	58	23	38	27	18
48	99	32	79	40	59	24	39	18	19
45	100	33	80	31	60	24	40	30	20

يظهر هذا الجدول النتائج الكلية لاستجابة أفراد العينة (التلاميذ) على مقياس قلق أداء الامتحان ، حيث أن أقل درجة تم الحصول عليها وهي درجة (15) والتي حصل عليها الفردان رقم (02/28)، وأما أعلى درجة تم الحصول عنها في هذا البعد من مقياس قلق الامتحان تقدر (53) والتي حصل عليها الأفراد رقم (95،91). وفيما نعرض مستويات المقياس كما هو موضح في الجدول:

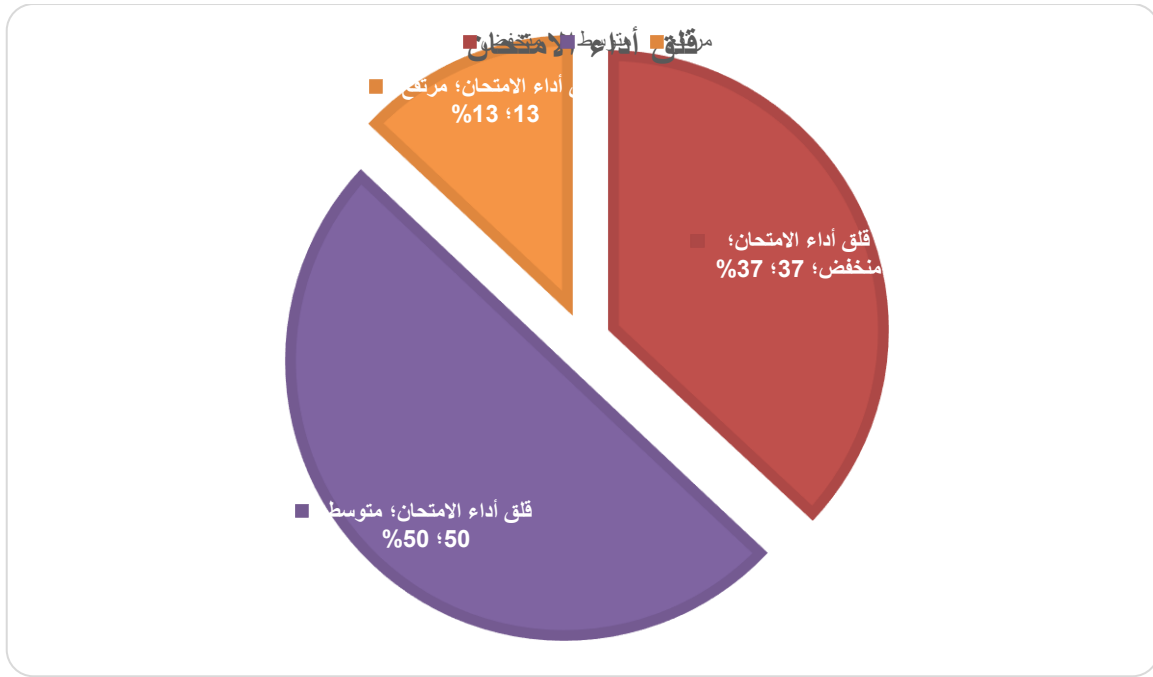
جدول رقم (15) يوضح تصنيف أفراد العينة (التلاميذ) حسب مستويات (البعد الثاني) للمقياس

المستوى	المجال	التكرار	النسبة المئوية
منخفض	11 إلى 25	37	37 %

متوسط	26 إلى 40	50	50 %
مرتفع	41 إلى 55	13	13 %
المجموع	11 إلى 55	100	100 %

تظهر نتائج الجدول السابق أن عدد أفراد العينة (التلاميذ الثالثة ثانوي) الذين حصلوا على درجات منخفضة في هذا البعد يساوي (37)، أما بالنسبة للذين حصلوا على درجات مرتفعة فقد حصل عليها (13 فردا)، بينما حصل أغلب أفراد العينة (50 فردا) على درجات متوسطة.

شكل رقم (03) يوضح تصنيف أفراد العينة (التلاميذ) حسب مستويات (البعد الثاني) للمقياس



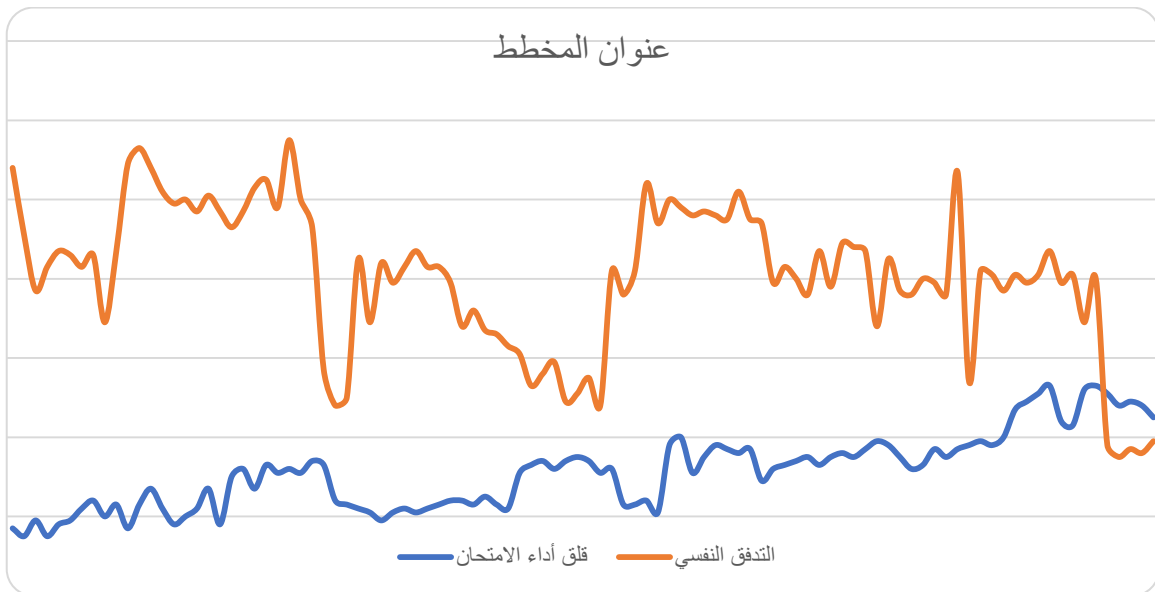
وللتأكد من وجود علاقة أو عدم وجودها بين المتغيرين لدى أفراد العينة يتم فيما يلي عرض نتائج حساب معامل الارتباط بيرسون (أنظر الملاحق).
جدول رقم (15): نتائج معامل الارتباط بين مقياسي التدفق النفسي و قلق أداء الامتحان لدى أفراد العينة.

قلق أداء الامتحان	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	حجم العينة	قيمة "ر"	مستوى دلالة "ر"
قلق أداء الامتحان	31.20	9.55	100	-0.324	0.001

			18.47	80.64	التدفق النفسي
--	--	--	-------	-------	---------------

يظهر من خلال الجدول السابق أن المتوسط الحسابي لأفراد العينة التلاميذ على مقياس قلق الامتحان (البعد الثاني) يساوي (31.20) وهو يقع في المستوى المتوسط من المستويات قلق أداء الامتحان، بينما بلغ الانحراف المعياري (9.55)، وهو ما يدل على أن الدرجات غير متشعبة بصفة كبيرة عن متوسطها الحسابي.

أما بالنسبة لنتائج التدفق النفسي فإن المتوسط الحسابي لأفراد العينة تلاميذ الثالثة ثانوي بلغ (80.64)، وهو يقع في المستوى المتوسط من مستويات التدفق النفسي، المحدد بالمجال (60-89)، وبلغ انحراف الدرجات عن متوسطها الحسابي (18.47)، وهو ما يؤكد تجمع معظم الدرجات حول المتوسط الحسابي. وبعد حساب معامل الارتباط بيرسون بين نتائج الأفراد العينة في مقياس قلق الامتحان (البعد الثاني) ونتائجهم في مقياس التدفق النفسي، والذي تبين أنه يساوي (-0.324) وبما أن مستوى الدلالة يساوي (0.001) ومنه فإن معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01، والشكل التالي يوضح ذلك:



الشكل رقم: (04) نتائج معامل الارتباط بين مقياسي التدفق النفسي و قلق أداء الامتحان لدى أفراد العينة.

من خلال النتائج المتوصل اليها تبين أن قلق أداء الامتحان تبين لنا أثناء موقف الامتحان. ان يفقد التلميذ تركيزه أثناء الامتحان بسبب توتره أو عدم ثقته بنفسه حول الاجابة على الاسئلة أو من جو القسم أثناء الامتحان أو من الذين يحرسون فيه.

وأیضا عدم الاستعداد الجيد للامتحان فانه سبب في الشعور بالقلق أثناء موقف الامتحان فان التدفق النفسي أهميه كبيرة حول طريقة أداء الامتحان حيث تؤثر تأثير اجابيا عليه فان الاداء الجيد يكون مصحوب بحالة من التدفق النفسي وعليه يمكن القول انه اذا كان الاداء الامتحان مصحوب بحالة من القلق فان التدفق النفسي لتلميذ ينخفض وعكس صحيح وانه كلما انخفض قلق الاداء زادت حالة التدفق النفسي.

علاقة بين التدفق النفسي وقلق الاداء الامتحان علاقة عكسية.

3. نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

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

تنص الفرضية الثالثة في الدراسة الحالية على انه:

لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التدفق النفسي وقلق انتظار نتيجة الامتحان لدى تلاميذ الثالثة ثانوي .

يتم فيما يلي عرض جدول يوضح النتائج الكلية للتلاميذ التي حصلوا عليها من خلال تطبيق مقياس قلق الامتحان.

الرقم	قلق انتظار نتيجة الامتحان	الرقم	قلق انتظار نتيجة الامتحان	الرقم	قلق انتظار نتيجة الامتحان	الرقم	قلق انتظار نتيجة الامتحان	الرقم	قلق انتظار نتيجة الامتحان
1	21	61	31	41	29	21	29	81	33
2	20	62	32	42	19	22	27	82	31
3	19	63	33	43	16	23	31	83	32

32	84	34	64	21	44	31	24	16	4
34	85	32	65	13	45	18	25	17	5
35	86	26	66	22	46	20	26	18	6
35	87	27	67	16	47	23	27	22	7
41	88	28	68	19	48	18	28	25	8
42	89	28	69	34	49	18	29	24	9
43	90	27	70	28	50	16	30	21	10
48	91	27	71	26	51	21	31	21	11
50	92	27	72	34	52	23	32	25	12
38	93	26	73	31	53	21	33	24	13
50	94	29	74	31	54	19	34	22	14
49	95	26	75	22	55	18	35	23	15
53	96	29	76	22	56	21	36	33	16
42	97	31	77	17	57	21	37	31	17
45	98	33	78	33	58	28	38	32	18
42	99	30	79	36	59	28	39	31	19
52	100	36	80	27	60	27	40	29	20

جدول (3) يوضح نتائج الفريضة الجزئية الثالثة علاقة التدفق النفسي بقلق انتظار نتيجة الامتحان

يظهر هذا الجدول النتائج الكلية لاستجابة أفراد العينة (التلاميذ) على بعد قلق انتظار نتيجة الامتحان ، حيث أن أقل درجة تم الحصول عليها وهي درجة (16) والتي حصل عليها الأفراد رقم (4،30،43،47)، وأما أعلى درجة تم الحصول عنها في هذا البعد من بعد قلق انتظار نتيجة الامتحان تقدر (53) والتي حصل عليها الفرد رقم (96). وفيما نعرض مستويات المقياس كما هو موضح في الجدول:

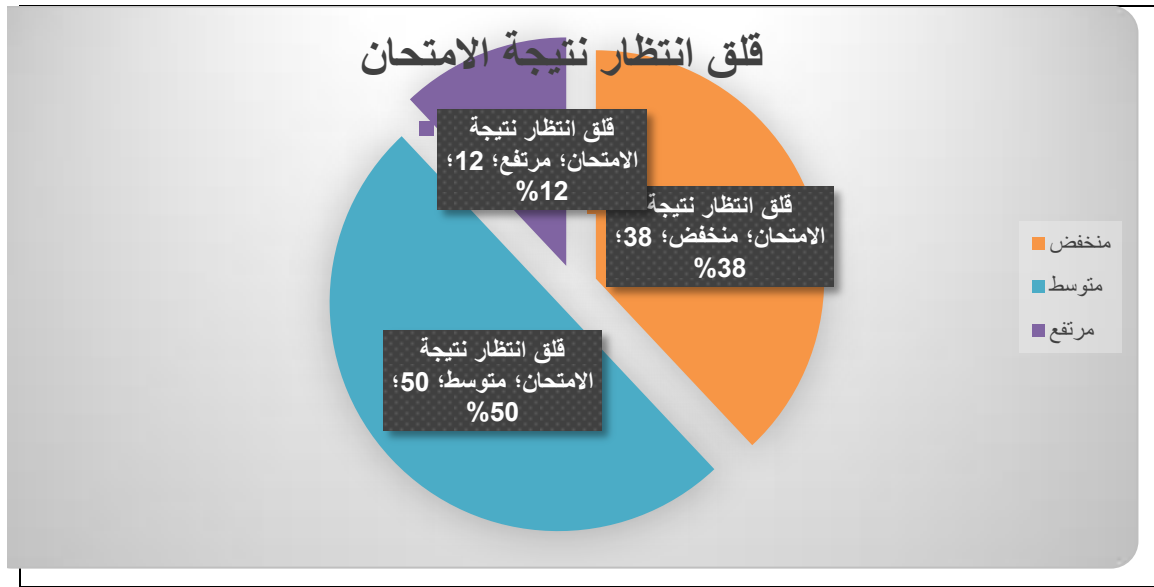
جدول رقم (17) يوضح تصنيف أفراد العينة (التلاميذ) حسب مستويات بعد انتظار نتيجة

الامتحان

المستوى	المجال	التكرار	النسبة المئوية
منخفض	11 إلى 25	38	38 %

متوسط	26 إلى 40	50	50 %
مرتفع	41 إلى 55	12	12 %
	84 إلى 252	100	100 %

تظهر نتائج الجدول السابق أن عدد أفراد العينة (التلاميذ الثالثة ثانوي) الذين حصلوا على درجات منخفضة في هذا البعد يساوي (38)، أما بالنسبة للذين حصلوا على درجات مرتفعة فقد حصل عليها (12 فردا)، بينما حصل أغلب أفراد العينة (50 فردا) على درجات متوسطة.



شكل رقم (05) يوضح مستويات قلق انتظار نتيجة الامتحان

وللتأكد من وجود علاقة أو عدم وجودها بين المتغيرين لدى أفراد العينة يتم فيما يلي عرض نتائج حساب معامل الارتباط بيرسون (أنظر الملاحق).

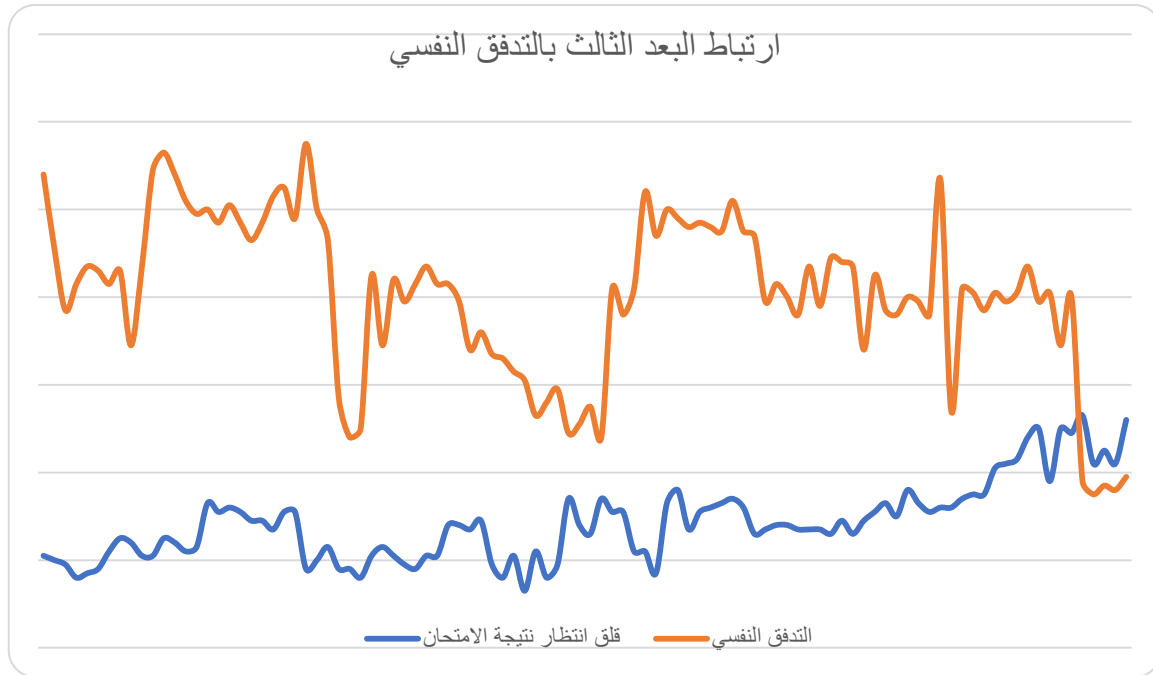
جدول رقم (18): نتائج معامل الارتباط بين مقياسي التدفق النفسي وقلق انتظار نتيجة الامتحان لدى أفراد العينة.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	حجم العينة	قيمة "ر"	مستوى دلالة "ر"	قلق انتظار نتيجة الامتحان
28.47	8.84	100	-0.211	0.035	

			18.47	80.64	التدفق النفسي
--	--	--	-------	-------	---------------

يظهر من خلال الجدول السابق أن المتوسط الحسابي لأفراد العينة التلاميذ على مقياس قلق الامتحان (البعد الثالث) يساوي (28.47) وهو يقع في المستوى المتوسط من المستويات قلق انتظار نتيجة الامتحان، بينما بلغ الانحراف المعياري (8.84)، وهو ما يدل على أن الدرجات غير متشتتة بصفة كبيرة عن متوسطها الحسابي.

أما بالنسبة لنتائج التدفق النفسي فإن المتوسط الحسابي لأفراد العينة تلاميذ الثالثة ثانوي بلغ (80.64)، وهو يقع في المستوى المتوسط من مستويات التدفق النفسي، المحدد بالمجال (60-89)، وبلغ انحراف الدرجات عن متوسطها الحسابي (18.47)، وهو ما يؤكد تجمع معظم الدرجات حول المتوسط الحسابي. وبعد حساب معامل الارتباط بيرسون بين نتائج الأفراد العينة في مقياس قلق الامتحان (البعد الثالث) ونتائجهم في مقياس التدفق النفسي، والذي تبين أنه يساوي (-0.211) وبما أن مستوى الدلالة يساوي (0.035) ومنه فإن معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05، والشكل التالي يوضح ذلك:



شكل رقم (06) نتائج معامل الارتباط بين مقياسي التدفق النفسي وقلق انتظار نتيجة الامتحان لدى أفراد العينة.

من خلال النتائج المتحصل عليها تبين ان قلق انتظار نتيجة امتحان مرتبطة بالامتحان بعد ذاته لان معظم الافراد يعتقدون انه عندما تنتهي الامتحانات ينتهي قلق التلميذ الا أن الواقع عكس ذلك و ان وقت انتظار النتيجة اصعب وأطول فترة على التلميذ وعلى الوالدين وحتى على المدرسة.

مع أن فترة انتظار اعلان عن النتائج البكالوريا هي الفترة طويلة خاصة على من يعانون من قلق الامتحان اذ يتغلب عليهم التوتر القلق من ناحية النفسية بالإضافة الى المعاناة الجسدية (عدم النوم أوالنوم المفرط الارق ،أو عدم الأكل) اذ يعتبر بعض التلاميذ نقطة مهمة في تغير حياتهم وأنها مرتبطة بالجانب التشخيصي لديهم وأنها هي نقطة اثبات الذات وإبرازها.

نتائج الفرضية العامة :

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

تنص الفرضية العامة في الدراسة الحالية على انه:

لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التدفق النفسي وقلق الامتحان لدى تلاميذ الثالثة ثانوي .

يتم فيما يلي عرض جدول يوضح النتائج الكلية للتلاميذ التي حصلوا عليها من خلال تطبيق مقياس قلق الامتحان.

جدول(4) يوضح النتائج التفصيلية الأفراد العينة على مقياس قلق الامتحان

الرقم	قلق الامتحان	الرقم	قلق الامتحان	الرقم	قلق الامتحان	الرقم	قلق الامتحان	الرقم	قلق الامتحان
1	53	21	90	41	76	61	99	81	106
2	53	22	80	42	69	62	106	82	101
3	57	23	95	43	62	63	108	83	104

104	84	103	64	64	44	91	24	45	4
104	85	104	65	72	45	78	25	55	5
113	86	83	66	84	46	83	26	54	6
113	87	88	67	80	47	88	27	67	7
134	88	91	68	84	48	81	28	70	8
138	89	93	69	99	49	62	29	63	9
143	90	91	70	97	50	61	30	66	10
152	91	90	71	92	51	66	31	56	11
136	92	94	72	94	52	64	32	72	12
122	93	95	73	93	53	57	33	76	13
155	94	95	74	76	54	58	34	67	14
154	95	97	75	66	55	59	35	62	15
158	96	103	76	69	56	65	36	71	16
133	97	106	77	58	57	67	37	71	17
138	98	102	78	106	58	76	38	78	18
136	99	93	79	115	59	71	39	76	19
138	100	107	80	87	60	73	40	85	20

يظهر هذا الجدول النتائج الكلية لاستجابة أفراد العينة (التلاميذ) على مقياس قلق الامتحان، حيث أن أقل درجة تم الحصول عليها وهي درجة (45) والتي حصل عليها الفرد رقم (4)، وأما أعلى درجة تم الحصول عنها في هذا مقياس قلق الامتحان تقدر (158) والتي حصل عليها الفرد رقم (96).

يتم في مايلي عرض نتائج أفراد العينة على مقياس التدفق النفسي .

جدول (5) يوضح النتائج التفصيلية لأفراد العينة على مقياس التدفق النفسي.

الرقم	التدفق النفسي	الرقم	التدفق النفسي	الرقم	التدفق النفسي	الرقم	التدفق النفسي	الرقم	التدفق النفسي
81	79	61	96	41	68	21	97	1	108
82	76	62	97	42	72	22	103	2	91
83	107	63	96	43	67	23	105	3	77
84	54	64	95	44	66	24	98	4	83

82	85	102	65	63	45	115	25	87	5
81	86	95	66	61	46	100	26	86	6
77	87	94	67	53	47	93	27	83	7
81	88	79	68	56	48	57	28	86	8
79	89	80	69	59	49	48	29	69	9
81	90	76	70	49	50	50	30	87	10
87	91	87	71	51	51	85	31	109	11
79	92	78	72	55	52	83	32	113	12
81	93	89	73	48	53	69	33	108	13
69	94	88	74	82	54	84	34	102	14
80	95	87	75	76	55	79	35	99	15
38	96	68	76	82	56	83	36	100	16
35	97	85	77	104	57	87	37	97	17
37	98	77	78	94	58	83	38	101	18
36	99	76	79	100	59	83	39	97	19
39	100	80	80	98	60	79	40	93	20

يظهر هذا الجدول النتائج الكلية لاستجابة أفراد العينة (التلاميذ) على مقياس التدفق النفسي، حيث أن أقل درجة تم الحصول عليها وهي درجة (35) والتي حصل عليها الفرد رقم (97)، وأما أعلى درجة تم الحصول عنها في هذا مقياس التدفق النفسي تقدر (115) والتي حصل عليها الفرد رقم (25).

وفيما يلي يتم عرض نتائج أفراد العينة حسب مستويات مقياسي قلق الامتحان والتدفق النفسي كما هو موضح في الجدول:

جدول رقم (19) تصنيف أفراد العينة حسب مستويات مقياسي قلق الامتحان والتدفق

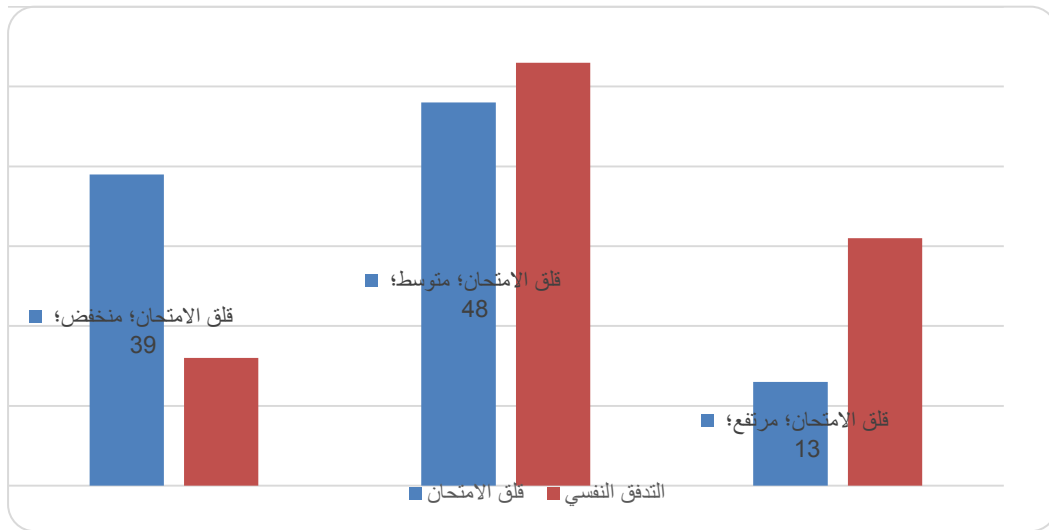
النفسي

المستوى	قلق الامتحان	التدفق النفسي
منخفض	39 (39 %)	16(16%)
متوسط	48 (48 %)	53(53%)

مرتفع	13 (13 %)	31(31%)
المجموع	100 (100 %)	100

تظهر نتائج الجدول السابق أن عدد أفراد العينة (التلاميذ الثالثة ثانوي) الذين حصلوا على درجات منخفضة في مقياس قلق الامتحان يساوي (39 فردا)، أما بالنسبة للذين حصلوا على درجات مرتفعة فقد حصل عليها (13 فردا)، بينما حصل أغلب أفراد العينة (48 فردا) على درجات متوسطة.

بينما كانت نتائج أفراد العينة (التلاميذ الثالثة ثانوي) الذين حصلوا على درجات منخفضة في مقياس التدفق النفسي يساوي (16 فردا)، أما بالنسبة للذين حصلوا على درجات مرتفعة فقد حصل عليها (31 فردا)، بينما حصل أغلب أفراد العينة (53 فردا) على درجات متوسطة .



شكل رقم (07) يوضح تصنيف أفراد العينة حسب مستويات قلق الامتحان والتدفق النفسي

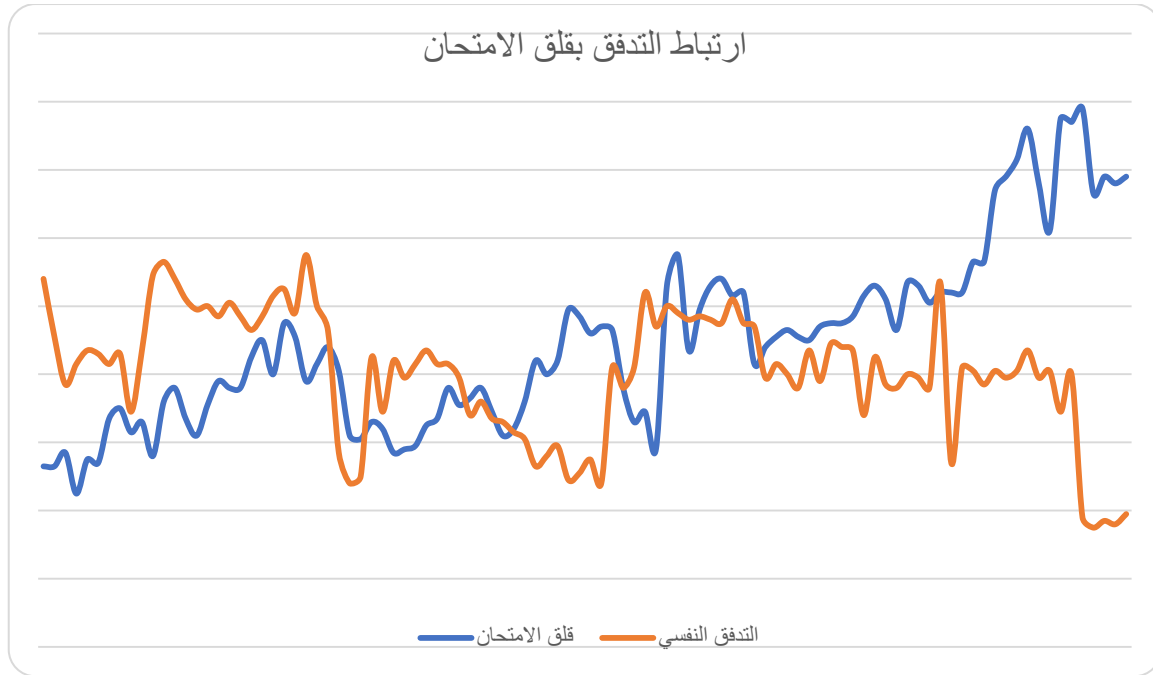
وللتأكد من وجود علاقة أو عدم وجودها بين المتغيرين لدى أفراد العينة يتم فيما يلي عرض نتائج حساب معامل الارتباط بيرسون (أنظر الملاحق).

جدول رقم (20): نتائج معامل الارتباط بين مقياسي التدفق النفسي ومقياس قلق الامتحان لدى أفراد العينة.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	حجم العينة	قيمة "ر"	مستوى دلالة "ر"
89.35	26.30	100	-0.293	0.003
80.64	18.47			

يظهر من خلال الجدول السابق أن المتوسط الحسابي لأفراد العينة التلاميذ على مقياس قلق الامتحان يساوي (89.35) وهو يقع في المستوى المتوسط من المستويات قلق الامتحان، بينما بلغ الانحراف المعياري (26.30)، وهو ما يدل على أن الدرجات غير متشتتة بصفة كبيرة عن متوسطها الحسابي.

أما بالنسبة لنتائج التدفق النفسي فإن المتوسط الحسابي لأفراد العينة تلاميذ الثالثة ثانوي بلغ (80.64)، وهو يقع في المستوى المتوسط من مستويات التدفق النفسي، وبلغ انحراف الدرجات عن متوسطها الحسابي (18.47)، وهو ما يؤكد تجمع معظم الدرجات حول المتوسط الحسابي. وبعد حساب معامل الارتباط بيرسون بين نتائج الأفراد العينة في مقياس قلق الامتحان ونتائجهم في مقياس التدفق النفسي، والذي تبين أنه يساوي (0.293) وبما أن مستوى الدلالة يساوي (0.003) ومنه فإن معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01، والشكل التالي يوضح ذلك:



شكل رقم (08) نتائج معامل الارتباط بين مقياسي التدفق النفسي ومقياس قلق الامتحان

من خلال النتائج التوصل اليها أن قلق الامتحان والتدفق النفسي لا يلقيان معا اي أن علاقة بين التدفق والقلق علاقة طردية عكسية أي كلما زاد التدفق النفسي نقص قلق الامتحان وكلما زاد القلق الامتحان نقص التدفق النفسي اذ أن التلاميذ الذين يظهر عليهم قلق الامتحان يكون التدفق لديهم منخفض والذين يكون لديهم التدفق النفسي مرتفع يكون قلق الامتحان منخفض اي ان القلق متأثر بالتدفق النفسي ومرتبطة به .

خاتمة

في الأخير توصلنا الى وجود علاقة بين التدفق النفسي والاستعداد ووجود علاقة بين التدفق والأداء ووجود علاقة بين التدفق ومدة الانتظار وبناء على هذا النتائج التي تم الوصول إليها يتم تقديم التوصيات التالية:

التوصيات:

بناء على النتائج يمكن تقديم التوصيات التالية:

- ضرورة عمل دورات تدريبية للمعلمات لزيادة الوعي بأهمية التدفق النفسي.
- تدريب المعلمين على مساعدة التلاميذ للتخلص من قلق الامتحان وتزويدهم بمعلومات حولها
- تزويد مؤسسات التربية أخصائيين مؤهلين لمواجهة الصعوبات التي يعاني منها التلاميذ أثناء الامتحان على المعلمين والمعلمات تصميم مهام الطلبة الدراسية تحقيق للاستفادة من التدفق النفسي.
- عقد دورات للطلاب وحثهم حول التدفق النفسي وكيفية استغلاله.
- حث المؤسسات على توفير نشاطات اللاصيفية التي تخفف من نسبة القلق.
- كما يمكن تقديم مقترحات التالية :
- دراسة موضوع التدفق النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة والمرحلة الابتدائية باعتباره متغيرا جديدا، وتنقص فيه الدراسات المتخصصة
- دراسة علاقة التدفق النفسي بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
- دراسة علاقة التدفق النفسي بمتغيرات أخرى نفسية لدى التلاميذ
- بناء برامج ارشادية لتنمية التدفق النفسي لدى التلاميذ
- اقامة الندوات والدورات التدريبية التي تهدف الى توعية التلاميذ سنة الثالثة ثانوي ببعض العوامل ذات التأثير الإيجابي في التدفق النفس

قائمة المصادر والمراجع

المراجع باللغة العربية:

- ابراهيم صباح ،ابراهيمى أسماء(2022) المرونة النفسية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى أساتذة الجامعة ،دراسة ميدانية بجامعة محمد خضير بسكرة
- أبو حويج، مروان وإبراهيم وسمير أبو مغلي، الخطيب (2002): القياس والتقويم في التربية وعلم النفس. ط1. دار العلمية الدولية ودار الثقافة. عمان. الأردن.
- أبو عزب ،نائل ابراهيم(2008).فاعلية برنامج ارشادي مقترح لخفض قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة .رسالة ماجستير .الجامعة الاسلامية غزة.
- أحمد عكاشة (1997) الطب النفس ي المعاصر، مكتبة ألأنا نجلو المصرية، مصر.
- أحمد محمد عبد الخالق (1997) الصدمة النفسية، مطبوعات جامعة الكويت، الكويت.
- أحمد محمد عبد الخالق (1998) قلق الموت، المجلس الوطني للثقافة والفنون ولآداب، الكويت.
- أمانى فرحات عبد المجيد ، (2021) النهوض الأكاديمي وعلاقته بالتدفق النفسي واليقظة الذهنية لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة دمنهور، مدرس علم النفس التربوي كلية التربية- جامعة دمنهور.
- الانا عبد الحميد أحمد عياد،(2023م/ 1444هـ) .التدفق النفسي وعلاقته بدافعية الانجاز لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة القدس، رسالة مقدمة ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في الارشاد النفسي والتربوي من كلية العلوم التربوية /عمادة الدراسات العليا/ جامعة القدس
- بن عربية مروة ،حاييس مريم ،(2017).قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي دراسة ميدانية بثنائية عيسى بن طوبلة - قالمة-مذكرة ماستر تخصص علم نفس الاجتماعي ،جامعة 8ماي 1945،قالمة .

- حنان عبد الحميد العناني (2000) الصحة النفسية، ط8 ،الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- خالد خياط، مليوح خليدة،(2023). مستوى التدفق النفسي لدى الطالب الجامعي المتفوق دراسيا -دراسة ميدانية على 4 حالات بجامعة محمد خيضر بسكرة، شعبة علم النفس تختصص علم النفس المدرسي.
- خليل ميخائيل معوض (2000): سيكولوجية النمو والطفولة والمراهقة، (ط4) الإسكندرية: دار الفكر الجامعي.
- رجاء خلوط وفتحية زوراي أحمد ،(2022).التدفق النفسي لدى الطالبة الجامعة ، مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس في علم النفس تخصص علم النفس العيادي، قسم علم النفس وعلوم التربية ،جامعة الشهيد حمة لخضر - الوادي.
- الروميضاء نصرات ومريم نصرات وأحمد فرحات.(2022).علاقة التدفق النفسي بالعنف المدرسي لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي ،شهادة الماستر في علم النفس ،جامعة الشهيد حمة لخضر . الوادي.
- زيتوني أمينة ، بو عبد اللية نرجس، روبيح مريم، بودرع صباح(2019)، قلق الامتحان وعلاقته بدافعية الانجاز لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ، مذكرة لنيل شهادة ليسانس في علم نفس التربوي ،جامعة محمد الصاديق بن يحي -جيجل -
- سليمة سايحي (2012). قلق الامتحان وبعض العوامل المساعدة لظهوره لدى التلاميذ. جامعة محمد خيضر ببسكرة، مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية.
- شريك ويزة(2017). مستوى قلق الامتحان لدى التلميذ المراهق - دراسة ميدانية ببعض متوسطات ولاية بومرداس ،جامعة أبو القاسم سعد الله الجزائر - 2.
- طارق كمال (2006): أساسيات غي علم النفس التربوي. (ط د) الإسكندرية: الناشر مؤسسة شباب الجامعة.

- الطبيب، أحمد محمد (د ت): التقويم والقياس النفس والتربوي. المكتب الجامعي الحديث. مصر.
- عبد الرحمان الوافي (2004): مدخل إلى علم النفس. (ط4) الجزائر: دار هومه للنشر والتوزيع.
- العبيدي، عفراء (2016). التدفق وعلاقته ببعض العوامل النفسية لدى طلاب الجامعة، دارسات نفسية .
- علي محمد، غربي العربي، (2018). قلق الامتحان وعلاقته بتقدير الذات بأبعاده لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، مجلة التنمية البشرية، العدد 10.
- غرابه، إيهاب محمد حسن (2003) :فاعلية برنامج عقلائي انفعالي في رفع درجة قوة الأنا وخفض حدة القلق لدى عينة من المراهقين، رسالة دكتورا (غير منشورة)، جامعة عين شمس، القاهرة.
- غربي عبد ناصر، (2014). فاعلية برنامج ارشادي في ضوء نظرية "ألبرت اليس" العقلانية الانفعالية السلوكية في خفض قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. رسالة مقدمة لنيل شهادة الدكتور في علم النفسي المدرسي بجامعة قاصدي مرباح- ورقلة-.
- فاضل سعدية، (2021)، أنماط التفكير وعلاقتها بقلق الامتحان و الدافعية للإنجاز دراسة ميدانية عمى عينة من التلاميذ المقبلين عمى اجتياز امتحان شهادة البكالوريا. أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه عموم تخصص الإرشاد والصحة النفسية. جامعة الجزائر 2 - أبو القاسم سعد الله-
- فائزة بوترة والزهرة لأسود (2020) قلق الامتحان وعلاقته ببعض المتغيرات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، دراسة ميدانية بمتقنة كركوبية خليفة الراج الوادي، مخبر علم النفس العصبي المعرفي والاجتماعي جامعة الوادي، مجلة العلوم النفسية والتربوية، الجزائر.

- قطامي، يوسف (2012). نظرية التناظر والعجز والتغير المعرفي عمان : دار المسيرة.
- قيراط دنيا ،دري منال ،كمال أسيا ،بوحلوفة شيما،(2023). العوامل المساعدة في ظهور قلق الامتحان من وجهة نظر تلاميذ البكالوريا -دراسة ميدانية ببعض ثانويات-جيجل-مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس في العلوم الاجتماعية، جامعة محمد الصديق بن يحي -جيجل-
- محمد حسن غانم (2006) الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية، مكتبة ألا نجلو المصرية، مصر.
- محمد عيسى (2008): العلاقة بين الزمر الدموية ودرجة القلق (دراسة ميدانية لعينة من الطلبة الجامعيين الجزائريين)، مذكرة ماجستير (غير منشورة)، كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة الجزائر.
- مصطفى إبراهيم، والزيات، أحمد، وعبد القادر، حامد، والنجار، محمد(1973) المعجم الوسيط، ط 2، دار المعارف، القاهرة .
- معمرية، بشير (2007): القياس النفسي وتصميم أدواته. ط 2. منشورات الجزائر.
- ملحم، سامي محمد (2002): القياس والتقويم في التربية وعلم النفس. ط 1. دار المسيرة. عمان.
- هاجر براهيم، سارة بخيلي، (2023-2022). التدفق النفسي و علاقته بالاتزان الانفعالي لدى الأطباء الجراحين جامعة محمد خيضر بسكرة مكلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية- قسم علم النفس، دراسة وصفية ارتباطيه على عينة من الأطباء الجراحين في ولايتي بسكرة وأولاد جلال.
- هنادي بنت محمد بن أحمد ظفرائي،(2021). التدفق النفسي وعلاقته بالمرونة المعرفية لدى طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صيبا ،قدم هذا المشروع البحثي استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الخاصة (الارشاد النفسي)،قسم علم النفس بكلية التربية جامعة جازان بالمملكة العربية السعودية

- وليد سرحان وآخرون (2013) القلق، ط3، دار مجدلاوي للنشر الأردن.
- يصل محمد خير الزراد (2002) ظاهرة الغش في الامتحانات الأكاديمية لدى طلبة المدارس والجامعات: التشخيص وأساليب الوقاية والعلاج، دار المريخ، المملكة العربية السعودية.
- يونس، محمد بني (2009): مبادئ علم النفس. ط1. دار الشروق. عمان.

المراجع باللغة الأجنبية:

- csikszentmihalyi, Mihaly.(1990). Flow: The psychology of optimal experience. New York: Harper & Row
- Csikszentmihalyi,Mihaly.(1997). FindingFlow: The psychology of optimal experience engagement with everyday life. New York: Basic Books.

قائمة الملاحق

الملحق 01: الاستبيان.

جامعة الشهيد حمة لخضر جامعة الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلم التربية

في إطار إعداد مذكرة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس المدرسي نضع في متناولكم هذا الاستبيان، نرجو الإجابة عنه بكل دقة.

وذلك بوضع (×) أمام الإجابة التي تراها مناسبة لك مع العلم أن هذه المعلومات تستخدم لغرض البحث العلمي فقط مع ضمان السرية التامة.

أشرف الاستاذ:

اعداد الطالبتين :

أ.د/عبد الناصر غربي

رزيقة عمراني

هناء غربي

المعلومات الاولى :

الجنس:.....

التخصص:.....

الرقم	الفقرات	دائما	كثيرا	نادرا	أبدا
1	بدا الدرس مثير وممتع لي				
2	انجز واجباتي بدقة ولا اشعر بآي جهد أو تعب يذكر				
3	الدراسات الثانوية ولدت لدي شعور بالبهجة والسرور				
4	أعرف بوضوح ما أريد فعله دراسيا				
5	أضع أهدافها محددة وواضحة في دراستي				
6	أشعر أن أهدافي تتحقق بسلسلة في دراستي				
7	وجدت التجربة الدراسية ذات مردود ايجابي كبير				
8	أبحث باستمرار عن الاهداف التي تعطي لِنفسي تحديا				
9	قدراتي توزاي التحدي العالي لدراستي				
10	أثناء الاداء الدراسي كانت لدي فكرة جيدة عن مستوى أدائي				
11	أجد أن الدراسة في الثانوية مثيرة لان فيها تحد عال				
12	ينصب تركيزي بالكامل على ما أفعل أثناء الدرس				
13	أشعر بصفاء ذهن غير عادي أثناء الدرس				
14	أحصل على المعلومات خلال الدرس حتى عندما تعلو الضوضاء من حولي				
15	أشعر أنني أفهم كل كلمة يقولها الاستاذ				
16	أشعر أنني مهئ بشكل كاف لمواجهة متطلبات الدراسات في الثانوي				
17	لدي القدرة على ضبط ومقاومة الملل والقلق خلال الدرس				
18	أستطيع السيطرة على المثيرات الخارجية أثناء القراءة				
19	بدا واضحا لي أنني اتقنت واجباتي الدراسية جيدا				
20	يمكنني أن أتبين من خلال أسلوب في أداء دروسي مدي اجادتي لما أفعله				
21	أنا واع بمستوى كفايتي في الدراسة في الثانوي				
22	لم أرض الا بمستوى تعلم أفضل فيما أرغب القيام به من أعمال				
23	نشاطي الدراسي بدا لي وكأنه يحدث تلقائيا				
24	أشعر بالاندماج الكامل فيما أتعلمه أثناء الدرس				
25	بدا الوقت وكأنه يتغير مرة للأسرع وأخرى لأبطأ أثناء الدرس				
26	لم أشعر بالوقت عندما كنت أؤدي واجباتي الدراسية				
27	بعض الأوقات يبدو كأن سير الأحداث الدراسية يحدث بصورة بطيئة				
28	في الدرس أشعر أنني أقل وعيا بذاتي ومشكلاتي الشخصية				
29	لم أكن قلق حول أدائي أثناء الدرس				

				لم أبد اهتماما لما قد يظنه زملائي بي أثناء الدرس.	30
--	--	--	--	---	----

الرقم	العبارة	لا	نادرا	أحيانا	غالبا	نعم
1	طريقة استعدادي للامتحانات لا ترضي والدي					
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 يمنعني من إجرائه					
24	أفضل أن لا أكون وحدي يوم إعلان نتائج الامتحان، لخوفي من الصدمة					
25	كلما فشلت في فهم درس أثناء المراجعة أغير طريقة المراجعة					
26	أشعر بالتمغص في المعدة بمجرد تذكر الامتحانات					
27	ينتابني شعور بالضيق الشديد، لو أنني أحصل على نتائج سلبية					
28	أشعر بالشفقة الشديدة على أصدقائي حين لا يفهمون الدرس أثناء المراجعة					
29	تزايد 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 منا					

الملحق 02: تصنيف أفراد العينة حسب مستويات أداتي الدراسة:

الدراسة الاستطلاعية

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

	N	%
Valid	46	97.9
Cases Excluded ^a	1	2.1
Total	47	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.732	30

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

	N	%
Valid	46	97.9
Cases Excluded ^a	1	2.1
Total	47	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.529
		N of Items	15 ^a
	Part 2	Value	.461
		N of Items	15 ^b
	Total N of Items		30
Correlation Between Forms			.838
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.912
	Unequal Length		.912

Guttman Split-Half Coefficient	.911
--------------------------------	------

a. The items are: VAR00002, VAR00004, VAR00006, VAR00008, VAR00010, VAR00012, VAR00014, VAR00016, VAR00018, VAR00020, VAR00022, VAR00024, VAR00026, VAR00030, VAR00028.

b. The items are: VAR00001, VAR00003, VAR00005, VAR00007, VAR00009, VAR00011, VAR00013, VAR00015, VAR00017, VAR00019, VAR00021, VAR00023, VAR00025, VAR00027, VAR00029.

/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=_75; ل_78؛ 83؛ فق_75؛ لنف_87؛ ي_75;
/CRITERIA=CI (.95) .

T-Test

Group Statistics

VAR00001	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الدنيا	12	67.8333	4.08619	1.17958
التدفق النفسي العليا	12	95.4167	3.57919	1.03322

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
	F	Sig.	t	df
الدنيا	.019	.891	-17.590-	22
التدفق النفسي			-17.590-	21.625
Equal variances assumed				
Equal variances not assumed				

Independent Samples Test

	t-test for Equality of Means		
	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
الدنيا	.000	-27.58333-	1.56811
التدفق النفسي			
Equal variances assumed			
Equal variances not assumed			

Independent Samples Test

	t-test for Equality of Means	
	95% Confidence Interval of the Difference	
	Lower	Upper
الدنيا	-30.83539-	-24.33128-
التدفق النفسي		
Equal variances assumed		
Equal variances not assumed	-30.83867-	-24.32800-

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

	N	%
Valid	47	100.0
Cases Excluded ^a	0	.0
Total	47	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.737	11

RELIABILITY

```
/VARIABLES=VAR00004 VAR00007 VAR00010 VAR00013 VAR00019 VAR00022 VAR00025
VAR00028 VAR00031 VAR00003 VAR00015
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.
```

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

	N	%
Valid	47	100.0
Cases Excluded ^a	0	.0
Total	47	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.742	11

RELIABILITY

```
/VARIABLES=VAR00004 VAR00007 VAR00013 VAR00019 VAR00022 VAR00025 VAR00003
VAR00015 VAR00012 VAR00027 VAR00033
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
```

/MODEL=ALPHA.

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

	N	%
Valid	47	100.0
Cases Excluded ^a	0	.0
Total	47	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.763	11

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.543
		N of Items	17 ^a
	Part 2	Value	.491
		N of Items	16 ^b
	Total N of Items		33
Correlation Between Forms			.855
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.922
	Unequal Length		.922
Guttman Split-Half Coefficient			.920

T-TEST GROUPS=_83;_85;_80;_77;._75; لقلق (1 2)

+T-Test

Group Statistics

درجة القلق	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الدنيا	12	74.4167	7.66881	2.21379
فلق الامتحان	12	108.0833	5.56708	1.60708

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	Df
قلق الامتحان	Equal variances assumed	.666	.423	-12.307	22
	Equal variances not assumed			-12.307	20.074

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
قلق الامتحان	Equal variances assumed	.000	-33.66667	2.73561
	Equal variances not assumed	.000	-33.66667	2.73561

الملحق 03: النتائج التفصيلية لأفراد العينة في التدفق النفسي وقلق الامتحان

التدفق النفسي	قلق الامتحان الكلي	قلق انتظار نتيجة الامتحان	قلق أداء الامتحان	قلق الاستعداد للامتحان	
16	39	38	37	38	منخفض
53	48	50	50	49	متوسط
31	13	12	13	13	مرتفع
100	100	100	100	100	المجموع

التدفق النفسي	قلق الامتحان	البعد 3	البعد 2	البعد 1			التدفق النفسي	قلق الامتحان	البعد 3	البعد 2	البعد 1			التدفق النفسي	قلق الامتحان	البعد 3	البعد 2	البعد 1	
80	93	28	34	31	69		79	59	18	22	19	35		108	53	21	17	15	1
76	91	27	35	29	70		83	65	21	21	23	36		91	53	20	15	18	2
87	90	27	33	30	71		87	67	21	22	24	37		77	57	19	19	19	3
78	94	27	35	32	72		83	76	28	23	25	38		83	45	16	15	14	4
89	95	26	36	33	73		83	71	28	24	19	39		87	55	17	18	20	5
88	95	29	35	31	74		79	73	27	24	22	40		86	54	18	19	17	6
87	97	26	37	34	75		68	76	29	23	24	41		83	67	22	22	23	7
68	103	29	39	35	76		72	69	19	25	25	42		86	70	25	24	21	8
85	106	31	38	37	77		67	62	16	23	23	43		69	63	24	20	19	9
77	102	33	35	34	78		66	64	21	22	21	44		87	66	21	23	22	10
76	93	30	32	31	79		63	72	13	31	28	45		109	56	21	17	18	11
80	107	36	33	38	80		61	84	22	33	29	46		113	72	25	23	24	12
79	106	33	37	36	81		53	80	16	34	30	47		108	76	24	27	25	13
76	101	31	35	35	82		56	84	19	32	33	48		102	67	22	22	23	14
107	104	32	37	35	83		59	99	34	34	31	49		99	62	23	18	21	15
54	104	32	38	34	84		49	97	28	35	34	50		100	71	33	20	18	16
82	104	34	39	31	85		51	92	26	34	32	51		97	71	31	22	18	17
81	113	35	38	40	86		55	94	34	31	29	52		101	78	32	27	19	18
77	113	35	40	38	87		48	93	31	32	30	53		97	76	31	18	27	19
81	134	41	47	46	88		82	76	31	23	22	54		93	85	29	30	26	20
79	138	42	49	47	89		76	66	22	23	21	55		97	90	29	32	29	21
81	143	43	51	49	90		82	69	22	24	23	56		103	80	27	27	26	22
87	152	48	53	51	91		104	58	17	21	20	57		105	95	31	33	31	23
79	136	50	44	42	92		94	106	33	38	35	58		98	91	31	31	29	24
81	122	38	43	41	93		100	115	36	40	39	59		115	78	18	32	28	25
69	155	50	52	53	94		98	87	27	31	29	60		100	83	20	31	32	26
80	154	49	53	52	95		96	99	31	35	33	61		93	88	23	34	31	27
38	158	53	51	54	96		97	106	32	38	36	62		57	81	18	33	30	28
35	133	42	48	43	97		96	108	33	37	38	63		48	62	18	24	20	29
37	138	45	49	44	98		95	103	34	36	33	64		50	61	16	23	22	30
36	136	42	48	46	99		102	104	32	37	35	65		85	66	21	22	23	31
39	138	52	45	41	100		95	83	26	29	28	66		83	64	23	21	20	32
							94	88	27	32	29	67		69	57	21	19	17	33
							79	91	28	33	30	68		84	58	19	21	18	34

الفريضة (1) الملاحق (1) نتائج الفريضة الاولى علاقة التدفق النفسي بالاستعداد للامتحان.

CORRELATIONS

/VARIABLES=النفسي. التدفق للامتحان. الاستعداد. قلق
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/STATISTICS DESCRIPTIVES
/MISSING=PAIRWISE.

Correlations

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
للامتحان. الاستعداد. قلق	29.6800	9.17383	100
النفسي. التدفق	80.6400	18.47385	100

Correlations

		للامتحان. الاستعداد. قلق	النفسي. التدفق
للامتحان. الاستعداد. قلق	Pearson Correlation	1	-.299- **
	Sig. (2-tailed)		.002
	N	100	100
النفسي. التدفق	Pearson Correlation	-.299- **	1
	Sig. (2-tailed)	.002	
	N	100	100

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

الفريضة (2) الملاحق (2) نتائج الفريضة الثانية علاقة التدفق النفسي بأداء قلق الامتحان.

CORRELATIONS

/VARIABLES=الامتحان. أداء. قلق النفسي. التدفق
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/STATISTICS DESCRIPTIVES
/MISSING=PAIRWISE.

Correlations

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
النفسي. التدفق	80.6400	18.47385	100
الامتحان. أداء. قلق	31.2000	9.55896	100

Correlations

	النفسي. التدفق	الامتحان. أداء. قلق
--	----------------	---------------------

	Pearson Correlation	1	-.324**
النفسي. التدفق	Sig. (2-tailed)		.001
	N	100	100
	Pearson Correlation	-.324**	1
الامتحان. أداء. قلق	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	100	100

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

الفريضة (3) الملاحق (3): نتائج الفريضة الثالثة علاقة التدفق النفسي بقلق الانتظار للامتحان.

CORRELATIONS

/VARIABLES= التدفق. النفسي. قلق الانتظار. نتيجة. الامتحان.
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/STATISTICS DESCRIPTIVES
/MISSING=PAIRWISE.

Correlations

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
النفسي. التدفق	80.6400	18.47385	100
الامتحان. نتيجة. انتظار. قلق	28.4700	8.84143	100

Correlations

		النفسي. التدفق	الامتحان. نتيجة. انتظار. قلق
	Pearson Correlation	1	-.211*
النفسي. التدفق	Sig. (2-tailed)		.035
	N	100	100
	Pearson Correlation	-.211*	1
الامتحان. نتيجة. انتظار. قلق	Sig. (2-tailed)	.035	
	N	100	100

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

الفريضة العامة : نتائج الفريضة العامة لمقياس قلق الامتحان والتدفق النفسي.

CORRELATIONS

```

/VARIABLES=الكلّي.الامتحان.قلق.النفسي.التدفق
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/STATISTICS DESCRIPTIVES
/MISSING=PAIRWISE.

```

Correlations

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
النفسي.التدفق	80.6400	18.47385	100
الكلّي.الامتحان.قلق	89.3500	26.30834	100

Correlations

		النفسي.التدفق	الكلّي.الامتحان.قلق
النفسي.التدفق	Pearson Correlation	1	-.293 ^{**}
	Sig. (2-tailed)		.003
	N	100	100
الكلّي.الامتحان.قلق	Pearson Correlation	-.293 ^{**}	1
	Sig. (2-tailed)	.003	
	N	100	100

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