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

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم: العلوم الاجتماعية

علاقة تقدير الذات بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط

دراسة ميدانية بمتوسطات بدائرة جامعة

مذكرة مكملة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في تخصص علم النفس المدرسي

إعداد الطالبة
آمال قادري

إشراف
- ليلى خنيش

الاستاذ	الرتبة	الصفة	المؤسسة الاصلية
د النوي بالطاهر	أستاذ محاضر. أ	رئيسا	جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي
د يلى خنيش	أستاذ محاضر . ب	مشرفا ومقررا	جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي
د سامية عدائكة	أستاذ محاضر. أ	مناقشا	جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي

السنة الجامعية:2019/2018

شكر وعرفان

الحمد لله حمدا يليق بجلال وجهه وعظيم سلطانه الذي وفقني وقدرني على عملي ويسره لي .

اتقدم بالشكر الجزيل للأستاذة المشرفة **ليلى خنيش** على صبرها وانسانيتها وتوجيهاتها القيمة .

كما اتقدم بالشكر الى كل الاساتذة الذين تلقيت التعليم على يدهم من المرحلة الابتدائية الى المرحلة الجامعية ،وخاصة اساتذة قسم علوم اجتماعية .

ولا يفوتني ان اشكر كل من ساعدني من قريب اومن بعيد في انجاز هذا البحث .

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى البحث في العلاقة الارتباطية بين تقدير الذات وقلق الامتحان عند التلميذ المتمدرس بالسنة الرابعة متوسط وكذلك البحث في الفرق بين الذكور والإناث في متغيري تقدير الذات وقلق الامتحان فأجريت الدراسة على عينة مكونة من200تلميذ وتلميذة من متوسطة الشهيد الوافي عبد الرزاق بالزوالية جامعة ومتوسطة 17أكتوبر بسيدي عمران جامعة ولاية الوادي، اختيرت بطريقة عشوائية واعتمدت الباحثة على اختبارات منها مقياس تقدير الذات ومقياس قلق الامتحان وعلى أساليب إحصائية منها العلاقة الارتباطية لبيرسون و T لدراسة الفرق بين العينتين مستقلتين وكذلك المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين تقدير الذات وقلق الامتحان وعدم وجود فرق بين الذكور والإناث في تقدير الذات ووجود فرق في قلق الامتحان بين الذكور والإناث.

Le résumé de l'étude:

L’étude visait à étudier la corrélation entre l’estime de soi et l’anxiété de l’étudiant lors de son examen en quatrième année, ainsi que l’étude de la différence entre les hommes et les femmes en ce qui concerne les variables de l’estime de soi et de l’anxiété à l’examen. Elle a été réalisée auprès d’un échantillon de 200 étudiants et d’élèves du milieu du martyr Abdel-Razzaq, Omran Valley State University a été sélectionnée au hasard et le chercheur a adopté des tests tels qu'une échelle d'auto-évaluation, une échelle d'anxiété de test et des méthodes statistiques, y compris la corrélation de Pearson et T pour étudier la différence entre les deux échantillons, ainsi que la moyenne T calculs et les écarts-types et l'étude a révélé qu'il n'y a pas de corrélation entre l'estime de soi et l'anxiété de test et l'absence de différence entre les hommes et les femmes dans l'estime de soi et l'existence d'une différence dans l'anxiété de test entre les mâles et les femelles.

Study Summary:

The study aimed to investigate the correlation between self-esteem and the exam anxiety of the student in the fourth year, as well as the study of the difference between males and females in the variables of self-esteem and exam anxiety. The study was conducted on a sample of 200 students and students from the middle of the martyr Abdel-Razzaq, Omran Valley State University was randomly selected and the researcher adopted tests such as self-assessment scale, test anxiety scale and statistical methods, including the correlation of Pearson and T to study the difference between the two samples independent as well as the average T calculations and standard deviations and the study found that there is no correlation between self-esteem and test anxiety and the lack of difference between males and females in self-esteem and the existence of a difference in test anxiety between males and females.

فهرس المحتـــــويات

المحتـــــويات	الصفـــــحة
شكر وعرفان	أ
ملخص الدراسة بالعربية	ب
ملخص الدراسة بالفرنسية	ج
فهرس المحتويات	د
فهرس الجداول	هـ
مقدمة	1
الجـــــانب النـــــظري	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة (تحديد مشكلة الدراسة وإعتباراتها)	
1-الاشكالية	5
2- فرضيات الدراسة	8
3- أهداف الدراسة	8
4- أهمية الدراسة	9
5- الضبط الإجرائي لمتغيرات الدراسة	9
الفصل الثاني: تقدير الذات ومستوياته	
تمهيد	13
1-تعريف الذات ومفهومها	14
2-تعريف تقدير الذات	19
3-تفرقة مفاهمية بين الذات ومفهومها وتقديرها	20
4-بعض المفاهيم المتعلقة بتقدير الذات	21
5-أهمية تقدير الذات	23
6-نظريات تقدير الذات	24
7-نمو تقدير الذات	27

8-مستويات تقدير الذات	29
9-العوامل المؤثرة في تقدير الذات	32
10- طرق قياس تقدير الذات	37
خلاصة الفصل	41
الفصل الثالث: قلق الامتحان ونظرياته	
تمهيد	43
1-تعريف قلق الامتحان	44
2-أنواع قلق الامتحان	45
3-مكونات قلق الامتحان	46
4-أعراض ومظاهر قلق الامتحان	46
5-أسباب قلق الامتحان	47
6-مستويات قلق الامتحان	48
7-تفسير قلق الامتحان من وجهات النظر المختلفة في علام النفس التربوي	49
8-قياس قلق الامتحان	50
خلاصة الفصل	53
الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية للبحث الميداني	
تمهيد	55
1-منهج الدراسة	55
2-حدود الدراسة	56
3-الدراسة الاستطلاعية وأهدافها	56
4-عينة الدراسة	57
5-أدوات جمع البيانات	58
6-الأساليب الإحصائية	62
7-الخصائص السيكو مترية لأدوات جمع البينات	62
خلاصة الفصل	66

الفصل الخامس: الدراسة الأساسية	
تمهيد	68
1-الدراسة الأساسية	69
1-1-أهداف الدراسة	69
1-2-حدود الدراسة	69
1-3-الأساليب الاحصائية المستعملة في الدراسة	70
2- عرض نتائج الدراسة	70
3- مناقشة وتفسير نتائج الدراسة	73
4- خلاصة الفصل	78
5- الاستنتاج العام	79
6- توصيات واقتراحات	80
خاتمة	

فهرس الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
جدول(01)	يمثل حجم عينة الدراسة	**58**
جدول(02)	يمثل عدد وتوزيع بنود مقياس تقدير الذات على ابعاده الأربعة	**59**
جدول(03)	يمثل مفتاح تصحيح المقياس تقدير الذات	**60**
جدول(04)	يمثل صدق وثبات استبيان تقدير الذات	**61**
جدول(05)	يمثل صدق وثبات استبيان قلق الامتحان	**64**
جدول(06)	يمثل طبيعة العلاقة الارتباطية بين تقدير الذات وقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط	**64**
جدول(07)	يمثل الفروق في تقدير الذات بين الذكور والاناث	**70**
جدول(08)	يمثل الفروق في قلق الامتحان بين الذكور والاناث	**71**
جدول(09)	يمثل توزيع العينة حسب كل متوسطة	**72**

فهرس الملاحق:

رقم الملحق	الملحق	رقم الصفحة
1	يبين استبيان تقدير الذات الأصلي ل:كوبر سميث 1967	/
2	يبين استبيان قلق المتحان الأصلي ل:د-إسماعيل علي، د-السيد مصطفى السنباطي ،د- أحلام عبد السميع العقباوي 2009م	/
3	يبين استبيان تقدير الذات المعدل من قبل الطالبة القائمة بالدراسة	/
4	يبين استبيان قلق الامتحان المعدل من قبل الطالبة القائمة بالدراسة	/
5	يبين استبيان تقدير الذات وقلق الامتحان لصدق المحكمين	/
6	يبين استجابات أفراد الدراسة الاستطلاعية على استبيان	/

	تقدير الذات.	
7	يبين استبيان استجابات أفراد الدراسة الاستطلاعية على استبيان قلق الامتحان.	/
8	يبين تفريغ استجابات أفراد الدراسة الأساسية للفرضية العامة	/
9	يبين تفريغ استجابات أفراد الدراسة الأساسية للفرضية الجزئية الأولى .	/
10	يبين تفريغ استجابات أفراد الدراسة الأساسية للفرضية الجزئية الثانية.	/
11	يبين صدق وثبات مقياس تقدير الذات.	/
12	يبين صدق وثبات مقياس قلق الامتحان.	/

مقـــــدمة:

تلعب المدرسة دورا هاما في حياة الفرد، إذ أنها تعمل على إعداد الأفراد الاندماج النشيط والواعي في الحياة الاجتماعية والاقتصادية، فالمدرسة تساعد الأجيال الصاعدة على تحقيق طموحاتهم والوصول إلى أعلى مستويات التعليم والتكوين وذلك عن طريق امتحان شهادة التعليم المتوسط .

ويعتبر امتحان شهادة التعليم المتوسط خطوة أساسية يجب بلوغها لتحقيق الأهداف المستقبلية، مما جعل التلاميذ يحرصون على النجاح في شهادة التعليم المتوسط ويبذلون قصارى جهودهم لتجنب الرسوب بغية تحقيق آمالهم، ومن هذا المنطلق فإن شهادة التعليم المتوسط تمثل الشغل الشاغل ومركز اهتمام وتفكير دائمين للمترشحين إلا أن النجاح يتوقف على جملة من العوامل الاجتماعية والانفعالية والاقتصادية .

في هذا البحث ستحاول الباحثة التركيز على العوامل الانفعالية وبالضبط على القلق الذي ينتاب التلميذ أثناء الامتحان. ولقد استقطبت هذه الظاهرة انتباه الكثيرين من علماء النفس والعاملين في الحقل التربوي نتيجة ما خلفته من آثار سلبية على حياة التلميذ كدراسة سبلبرجر، (1972) ودراسة سارسون ومندلر (1952) ودراسة قروص (1990) ...

أما عن تقدير الذات أحد الجوانب المهمة في المنظومة النفسية، فقد اهتم الباحثون بتقدير الذات في مجال بحوث الشخصية وكذلك المهتمون في إطار علم النفس التربوي وعلم النفس المدرسي على حد سواء، حيث يعد تقدير الذات عاملا ومكونا أساسيا في سعي الفرد تجاه تحقيق ذاته وتوكيدها وبالتالي تكيف الفرد مع نفسه والمحيطين به .

ولقد قسمت الدراسة إلى خمسة فصول:

الفصل الأول: خصص للإشكالية وفرضيات الدراسة وأهمية البحث وأهداف الدراسة والضبط الاجرائي لمتغيرات الدراسة.

أمـا الفصـل الثـاني: ففصـلت الباحثـة فيـه الكـلام عـن تقـدير الـذات وذلـك بـالتعرض لأبـرز التعـاريف للـذات ومفهومهـا ثـم عرجـت الباحثـة علـى تقـدير الـذات مـن حيـث التعـاريف إلـى التفرقة المفاهمية بين الذات ومفهومها وتقديرها، كما عرضنا بعض المفاهيم المتعلقة بتقدير الـذات وأهميـة تقـدير الـذات مـرورا بنظرياتهـا ونموهـا إلـى مسـتويات تقـدير الـذات والعوامـل المؤثرة فيها وانتهاء بطرق قياسها

وخصص الفصل الثالث: لقلق الامتحان، حيث قامت الباحثة بتحديد تعريف قلق الامتحان وكذلك تعرضنا إلى أسباب القلق وأعراضه ومستوياته وأنواعه ومكوناته ثم تعرضنا أيضا إلى تفسير قلق الامتحان من وجهة النظر المختلفة في علم النفس التربوي، كما تطرقنا إلى تحديد قياس قلق الامتحان.

أما الفصل الرابـع: قامت الباحثة بدراسة منهجية البحث بدءا بالتذكير بفرضيات الدراسة ثم الدراسـة الاسـتطلاعية وحـدود الدراسـة والمـنهج المتبـع و كيفيـة اختيـار العينـة ووسـائل جمـع البيانات وأخيرا الخصائص السيكومترية لأدوات جمع البيانات

والفصـل الخـامس: تطرقت الباحثـة فيـه إلـى الدراسـة الأساسـية وأهداف الدراسـة و الأسـاليب الإحصـائية المسـتعملة وعـرض نتـائج الدراسـة ومناقشـة وتفسـير نتـائج الدراسـة فـي ضـوء الإطار النظري والدراسات السابقة وحدود الدراسة خيرا توصيات واقتراحات.

الجـــانب النظـري

الفصل الأوّل: تحديد مشكلة الدراسة واعتباراتها

1- الاشكالية.

2- فرضيات الدراسة.

3- أهداف الدراسة.

4- أهمية الدراسة.

5- الضبط الإجرائي لمتغيرات الدراسة.

الاشكالية:

يعتبر تقدير الذات والشعور بها ،من اهم الخبرات السيكولوجية للإنسان فالإنسان هو مركز عالمه، يرى ذاته كموضوع مقيم من الاخرين فاذا نظرنا الى هذا المفهوم باعتباره مفهوما سيكولوجيا، نجد انه يرتبط بمتغيرات متباينة، منها: الاعتماد على الذات مشاعر الثقة بالنفس، احساس المرء بكفاءته، تقبل الخبرات الجديدة، وفعالية الاتصال الاجتماعي وغيرها **(الحميدي الضيدان 2003محمد ضدان:2)**، وطبقا لتلك المتغيرات فإن مفهوم تقدير الذات يعتبر مؤشرا للصحة النفسية، كما يعد من اهم الابعاد المتعلقة بشخصية الانسان، فلا يمكن تحقيق فهما واضحا للشخصية او السلوك الانساني بشكل عام دون ان نشمل ضمن متغيراتنا الوسيطة مفهوم تقدير الذات، حيث يرى "**البرت albert**"، ان تقدير الذات يدخل في كل السمات والجوانب الوجدانية للفرد، ويعتبر البعض ان تقدير الذات الايجابي هام واساسي جدا، لدرجة ان كل بناءات الشخص تلعب دورا في تنظيمها ويشير "روجرز rogers" الى ان الدافع الاساسي للإنسان هو تحقيق الذات وتحسينها **(فادية كامل حمام ،2010:81)**، وان احساس الفرد بذاته حسب "**مارجيت ميد margaret meade**"، هو نتيجة لسلوك الاخرين نحوه، فتعتبر ان الذات ظاهرة اجتماعية ونتاج اجتماعي، لا ينشا الا في ظروف اجتماعية، وحيث توجد اتصالات اجتماعية، وترى "ميد " انه يمكن ان تنشا عدة ذوات مثل كل منها مجموعة من الاستجابات مستقلة بدرجة او بأخرى ومكتسبة من مختلف الجماعات الاجتماعية، فقد تنمو لدى الشخص مثلا" ذات عائلية " تمثل بناء الاتجاهات التي تعبر عن العائلة، وذات مدرسية وتمثل الاتجاهات المعبرة عن معلميه وزملائه، وذوات اخرى كثيرة بحسب اوجه النشاط الذي يقوم به الشخص وطبقا لمفهوم "مارجيت ميد" تنشا ثلاث انواع لتقدير الذات وهي: تقدير الذات العائلي، تقدير الذات المدرسي، تقدير الذات الرفاقي، اما "**هورتيز hortez**"، فقد توصل الى ان الفرد الذي يدرك غير متقبل من الجماعة الاجتماعية التي ينتمي اليها فانه يقدر نفسه تقديرا منخفضا، كما ان تقدير الذات مرتبط ايضا بتكامل شخصية الفرد، حيث يرى" **زيلر zeller**"، أن تقدير الذات يقع كوسيط بين ذات الفرد والواقع

الاجتماعي الذي يعيشه، وهو بذلك يعمل على المحافظة على تقدير الذات من خلال تلك الاحداث السلبية او الايجابية التي يتعرض لها، وبذلك يرى انه عندما تحدث تغيرات في بيئة الفرد الاجتماعية، فان تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعا لذلك **(الحميدي ضدان الضيدان ،2003:4)**.

لعل كما هذا ما يؤكد أهمية المجتمع في تكوين تقدير الذات **(عبد الكريم بوحفص ،2007:99)**، فقد خلصت العديد من الدراسات الى وجود اثار متباينة بين تقدير الذات والمجتمع الذي يعيش فيه الفرد، فللمعاملة الوالدية ايضا اهمية كبيرة في تكوين التقدير الايجابي للذات **(محمود القشعان، 2007:41)**، وهذا ما كشفته دراسة "**روز نبرج rosenberg**"**(1965)** ودراسة" **كوبر سميث cooper Smith**" **(1969)**، ودراسة "**بكمان bekman**" **(1970)**، ودراسة " **جاكس jax**"**(1974)**، بحيث ان تقدير الذات المرتفع لدى المراهقين يرتبط بدرجة كبيرة بالعلاقات الجيدة بالأسرة، والتي يتم تشخيصها على أساس التأثير القائم بين اعضاء الاسرة، واشتراك المراهق في انشطة وقرارات الاسرة وان المساندة الابوية ترتبط بتقدير الذات المرتفع، بينما تقدير الذات السالب يرتبط بالسيطرة الابوية على المراهق **(فاتن محمود السيد الخطاب ،2008:2)**، فالسلوكيات الاجتماعية التي ينطلق منها المجتمع في الحكم على المراهق وتقيمه، تنعكس بشكل واضح على تقدير لذاته كما بينت دراسة "**محمد عبد القادر**" **عام(1985)**، ان الظروف التربية الاسرية التي مر بها الابناء، والتي تتسم بالشدة والقسوة، ينعكس ذلك سلبا على نظرتهم لأنفسهم **(عبد اللطيف محمد خليفة ،2003:182)** .

أما بالنسبة لقلق الامتحان يعتبر مشكلة انفعالية مؤقتة سببها ادراك المواقف التقويمية على انها مواقف تهديدية لشخصية، مصحوبة بتوتر وحدة انفعالية وانشغالات العقلية السالبة تتداخل مع التركيز المطلوب اثناء الامتحان مما يؤثر سلبا على المهام العقلية والمعرفية في موقف الامتحان.

كما ان موقف الامتحان – وخاصة الامتحانات المصيرية – عادة ما يسبب لكثير من التلاميذ، وهذا ما اشار اليه دراسة **(jaco hack –1974)**، بعنوان اثر قلق الاختبار على التحصيل الدراسي لدى الطلاب في مرحلة المراهقة، هدفت الدراسة الى توضيح علاقة التحصيل وقلق الاختبار وتكونت عينة الدراسة من **(104)** طالبا في جامعة "**كيزي** " بأمريكا واستخدم اختبار **(ت)** ومعاملات الارتباط المختلفة في الحصول على نتائج وقد اظهرت الدراسة ان هناك فروق ذات دلالة احصائية في التحصيل تعزى لاختلاف الموقف الاختباري.

وبالتالي فان القلق الذي يشعر به التلميذ ازاء الامتحان هو انفعال مطلوب اذا كانت درجته معتدلة، حيث يحفز التلاميذ على مراجعة دروسه والاستعداد الجيد للامتحانات، الا انه قد يصبح مشكلة تستدعي تدخل المختصين اذا ارتفعت درجته وذلك لما يولده من استجابات غير محبذة لدى التلميذ فتشتت الانتباه، ونسيان المعلومات وغيرها . كما يحد من قدرة التلميذ من الأداء الجيد وبالتالي يكون مصيره الفشل في التحصيل.

(الزراد ،1998: 75).

لدى فإن قلق الامتحان يتخذ أهمية خاصة نظرا لارتباطه الشديد بتحديد مصيره ومستقبله الدراسي والعلمي، ومكانته في المجتمع **(زهران ،2000:95)** وبالتالي فقد أصبح قلق الامتحان مشكلة حقيقية لأنها لا تعوق التلميذ فحسب بل اسرته ايضا فالضغوط النفسية الت تقع على عاتق التلاميذ ومتماثلة في معاناتهم إزاء رغبة الأسرة التي تفوق في بعض الاحيان رغبة التلميذ، ولقد ذكر بعض التلاميذ ان مذاكرتهم تكون جيدة، ولكن بمجرد الدخول الى القسم لإجراء الامتحان لا يستطيعون استرجاع المعلومات التي اكتسبوها ويراجعون هذا النسيان الى الخوف من الامتحان ومن النتائج لان الانفعال يعرقل العمليات العقلية كالتذكر والتفكير)

ولقد شغل قلق الامتحان اهتمام الكثير من الباحثين والعلماء النفس التربويين أمثال "**سبيلجر**" و"**سوسن**" و"**قروص (حريزي، 1991:دص)**. وهذا ما فرض علينا التطرق الى هذه الدراسة وطرح التساؤلات التالية:

تساؤلات الدراسة:

- ❖ هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات وقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط؟
- ❖ هل يوجد فروق في تقدير الذات تبعا لمتغير الجنس (الذكور-إناث) لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط؟
- ❖ هل يوجد فروق في قلق الامتحان تبعا لمتغير الجنس(الذكور -إناث) لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط؟

2- فرضيات الدراسة:

الفرضيات التي يمكن وضعها حسب تصور الباحثة هي كالتالي:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين تقدير الذات وقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط .
- يوجد فروق ذات دلالة احصائية في تقدير الذات تبعا لمتغير الجنس(الذكور -إناث لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.
- يوجد فروق ذات دلالة احصائية في قلق الامتحان تبعا لمتغير الجنس (الذكور-إناث لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

3- أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة الى تقصي الحقائق التي تؤدي بالفرد المتمدرس ان يعيش في حالات من القلق ولا سيما عند مواجهته الامتحانات التي تعتبر الممر الوحيد للتقدم في

المجال العلمي، كما هدفت بالتطرق الى تقدير الذات، والبحث فيه إن كان له علاقة بوجود هذا الاضطراب، والبحث في فروق بين الجنسين في تقدير الذات، وقلق الامتحان لمعرفة خاصية الجنس في هذا المجال .

4- أهمية الدراسة :

تتمثل أهمية هذه الدراسة في الاهمية التي تحملها هذه الشريحة من المجتمع التي هي شريحة الشباب ومن أهمية الفترة العمرية التي هي فترة المراهقة وما تمثله بالنسبة لعمر الانسان كما تتمثل في أهمية الجانب المعرفي ومستقبل هذه الفئة الذي يرتكز على العمل المدرسي ونتائجه التي تتراجع بأسباب عوامل بعيدة عن القدرة الذكائية والمعرفية والتعلم وانما لجوانب من الشخصية كتقدير الذات وحلات وجدانية كالقلق الخاص بالامتحان .

5-الضبط الإجرائي لمتغيرات الدراسة:

5-1-1- التعريف الإجرائي لتقدير الذات:

هو التقييم الإيجابي أو السلبي الذي يعطيه التلميذ لذاته معبرا عن اتجاه الاستحسان أو الرفض وهو كل ما تعبر عنه الدرجة التي يحصل عليها من خلال إجابته عن الاختبار المطبق في هذه الدراسة.

5-2- قلق الامتحا

- **التعريف الاجرائي لقلق الامتحان:**

يشير قلق الامتحان إلى الشعور بعدم الارتياح والتفكير السلبي والتوتر وتشتت الفكر، فهو خوف مرتبط بأدائه في الامتحان.

الفصل الثاني: تقدير الذات

تمهيد

1- تعريف الذات ومفهومها

2- تعريف تقدير الذات

3- تفرقة مفاهمية بين الذات ومفهومها وتقديرها

4- بعض المفاهيم المتعلقة بتقدير الذات

5- أهمية تقدير الذات

6- نظريات تقدير الذات

7- نمو تقدير الذات

8- مستويات تقدير الذات

9- العوامل المؤثرة في تقدير الذات

10-طرق قياس تقدير الذات

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعد تقدير الذات من المواضيع المنبثقة عن الذات، والتي تصدرت اهتمام الباحثين والعلماء في علم النفس، فكل فرد ينظر إلى نفسه بطريقة ما، فالبعض يرون أنفسهم أقل من الآخرين، وبالتالي ينعكس ذلك على سلوكهم فنجدهم لا يتصرفون بحماسة واقبال نحو غيرهم من الناس، والبعض الآخر يقدرون أنفسهم حق قدرها وبالتالي ينعكس ذلك أيضا على سلوكهم نحو غيرهم فنجدهم يتصرفون أفضل من غيرهم .

لكي نتوصل إلى مفهوم جيد لتقدير يجب أولا إلقاء الضوء بصورة مختصرة عن الذات كمفهوم والذات كمصطلح وتقدير الذات من أهمية ونظريات مفسرة له ونموه ومستوياته، العوامل المؤثرة فيه وطرق قياسه .

1- تعريف الذات ومفهومها:

1-1-تعريف الذات :

ا **– لغة:** ذات الشيء نفس الشيء وعينه وجوهره، فهذه الكلمة لغويا مرادفة لكلمة النفس والشيء، ويعتبر الذات أعم من الشخص لأن الذات تطلق الجسم وغيره، والشخص لا يطلق على الجسم فقط. **(ابن منظور ،1998: 13).**

ب- اصطلاحا :يعرف "حامد زهران "(1977) الذات على أنها هي الشعور والوعي بكينونة الفرد وهي تنمو وتنفصل تدريجيا عن المجال الادراكي، ويتكون بنيتها بنتيجة للتفاعل مع البيئة .

يعرف " كمال دسوقي " (1979) الذات بأنها هي الشخص على النحو الذي يحسن ويدرك ويفكر بنفسه. **(عواض بن محمد عويض ،2003: 29).**

أما وليام جيمس فيعرفها على أنها كل ما تنطوي عليه النفس من عناصر الكيان وجداني شامل. **(صالح حسن الداهري، 2008، 367).**

ولكلمة الذات معنيان متمايزان في علم النفس: فهي تعرف من ناحية اتجاهات الشخص ومشاعره عن نفسه، ومن ناحية أخرى تعتبر مجموعة العمليات النفسية التي تتحكم في السلوك والتوافق، إذ يمكننا أن نطلق على المعني الاول أنها الذات كموضوع، والمعني الثاني الذات كوظيفة أو كعملية تتكون من مجموعة نشيطة من الوظائف كالتفكير والادراك والفه. **(حامد عبد السلام زهران، 1982: 83).**

ج- مكونات الذات :

يرى "عبد السلام زهران " أن الذات تتكون من العناصر التالية:

- الكفاءة العقلية.
- الثقة بالذات والاعتماد على النفس.

- الكفاءة الجسمية من حيث: القوة والجمال وبناء الجسم والجاذبية.
- درجة النمو في صفات الذكورة والأنوثة.
- التكيف الاجتماعي. **(نايفة قطامي ومحمد برهوم، 2004: 90).**

يتفق زهران مع (goug) إذا وضعنا الذات في شكل شروط تكوين مفهوم الذات الايجابي، إذ يأخذ كل من القدرات، الانجاز وتحقيق الأهداف، التوافق والتفاعل الاجتماعي، صفات الزعامة من صفات جسمية، كشروط لتكوين الفرد لمفهوم ايجابي ومثالي لذاته .

1-2-تعريف الذات سيكولوجيا :

لم يتفق علماء النفس على تعريف محدد لمفهوم الذات فهي حينا متشابهة وحينا اخرى مختلفة، وفي ضوء ذلك يمكن تعريف مفهوم الذات عند:

"روجرز": هو المجموع الكلي للخصائص التي يعزوها الفرد لنفسه والقيم الايجابية والسلبية التي تتعلق بهذه الخصائص. **(بهجت بنت عبد اللطيف جستنية، 2007: 55).**

أما عند قطامي وعدس: فهو مجموعة من الشعور والعمليات التأملية التي يستدل عنها بواسطة سلوك ملاحظ أو ظاهر. **(قطامي وعدس، 2002: 376).**

في حين يرى زهران: بأنه تكوين معرفي منظم وموحد ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتعميمات الخاصة بالذات، يبلوره الفرد ويعتبره تعريفا نفسيا.

(حامد زهران ،2000: 366).

أما "عماد الدين إسماعيل" (1961): فيعرفه على أنه ذلك المفهوم الذي يكونه الفرد عن نفسه باعتباره كائنا بيولوجيا اجتماعيا، أي باعتباره مصدر التأثير والتأثير بالنسبة للآخرين. **(فيوليت فؤاد ابراهيم، 2002: 25).**

أما labine et j irine (1981) يعرفان مفهوم الذات أنه " تقييم الشخص لنفسه ككل، من حيث مظهره، وخلفيته، وأصوله وقدراته ووسائله، واتجاهاته وشعوره، حيث يعتبر مفهوم الذات القوة الموجهة لسلوكه. **(جودة بني جابر، 2004: 116).**

تصب التعاريف في مفهوم واحد وهو فكرة الفرد عن شخصيته من جميع جوانبها، بما فيها الجانب الامكانيات والقدرات العقلية، الجانب الجسمي والجانب الانفعالي والاجتماعي إذ تتفاعل هذه الأبعاد فيما بينها لتكون إدراك يتحكم ويوجه سلوك الفرد وتوافقه، إلا أن هذه التعاريف لم تأخذ بعين الاعتبار التغيير والثبات لهذا المفهوم، نتيجة التطور الذي يميز كل مرحلة من مراحل نمو الانسان، أو حتى العوامل الطارئة والتي شأنها هي الأخرى إن تعمل على تغيير إدراك الفرد على مستوى كل بعد من الأبعاد المكونة لمفهومه لذاته.

1-2-1- أبعاد مفهوم الذات :

هناك وجهتا نظر حول الأطر النظرية لأبعاد مفهوم الذات وهي كالتالي:

وجهة نظر تقول أن مفهوم الذات أحادي البعد، حيث لاقت وجهة النظر هذه القبول والتأييد من عدد الباحثين والدارسين مثل "روزنبرج "و"سيموتر".

وقد قامت عدة دراسات تضمنت قياس بعد واحد لمفهوم الذات منهم "بيرس" و"هاريس" و"فيلر" وآخرون (1995)، و"جربيونر " وآخرون.

بينما تناول البعض الآخر على أنه متعدد الأبعاد مثل دراسة حامد زهران (1977) ودراسة " طلعت منصور " "وحليم بشاي " (1982) ودراسة " عادل الأشوال " ودراسة " إبراهيم يعقوب" (1993) وإبراهيم ابو زيد.

وفي هذا الصدد قسم "وليام جيمس "(1980) أبعاد الذات إلى:

ا- **الذات الواقعية** :وهي الذات كما يراها ويفتقد الفرد وجودها في الواقع .

ب- **الذات المثالية** :وهي كما يتمنى الفرد أن يكون عليه .

ج- **الذات الاجتماعية:** وهي الصورة التي يعتقد الفرد بأن الآخرين يتصورونها عنه .

د- **الذات الممتدة:** وهي كل ما يشترك فيه الفرد مع الآخرين مثل العمل، العائلة، الوطن. **(إبراهيم أبو زيد، 1987: 112).**

وأضاف حامد عبد السلام إلى مفهوم الذات المدرك والاجتماعي والمثالي، مفهوم الذات الخاصة وهي الجزء المتعلق بالخبرات المخجلة والمؤلمة التي لا يود الفرد إظهارها.

(حامد عبد السلام ،1997: 77).

من خلال تقسيم وليام جيمس أبعاد مفهوم الذات على الذات الواقعية، الذات المثالية، الذات الاجتماعية الذات الممتدة، يتحدد سلوك الفرد ويكون مهتما لذاته ومدركا لها والعوامل الطارئة التي يمكن أن تغير من إدراكه على مستوى كل بعد من الأبعاد المكونة لمفهوم ذاته.

1-2-2- خصائص مفهوم الذات:

هناك بعض الخصائص التي تميز مفهوم الذات وهي:

❖ **مفهوم الذات المنظم :**

حيث أن الفرد يعمل على تنظيم خبراته وإعطائها معنى، وذلك من خلال قيامها بإعادة صياغة وتخزين المعلومات التي يرتكز عليها إدراكه لذاته والتي تصله من خلال خبراته المتنوعة، حيث يخزنها بشكل بسيط يسمى التصنيفات.

❖ **مفهوم الذات المتعددة :**

هو أنه متعدد الجوانب، وتعكس هذه الجوانب نظام لتصنيف الذي ينتابه الفرد، ويشاركه فيه الكثير من الأفراد، من المجالات التي يشكلها نظام التصنيف هنا حسب العديد من الدراسات المدرسة والتقبل الاجتماعي ...الخ. **(علاء سمير موسى،2011: 36).**

❖ **مفهوم الذات الهرمي:**

يشكل الذات هرما قاعدته الخبرات التي يمر بها الفرد في مواقف خاصة وقمته الذات العام، وهناك من يقسم قمة الهرم إلى قسمين: (مفهوم الذات الأكاديمي ومفهوم الذات الغير أكاديمي)، وكل منهما ينقسم إلى أجزاء، فمفهوم الذات الأكاديمي ينقسم إلى مفهوم الذات التحصيلية ومفهوم الذات القدرة في فروع العلوم المختلفة، ومفهوم الذات الصفي، أما مفهوم الذات غير الأكاديمي فيقسم إلى مفهوم الذات الاجتماعية والجسمية والنفسية.

(سعاد جبر سعيد، 2008: 167).

❖ **مفهوم الذات النمائي:**

حيث أن الأفراد في بداية حياتهم لا يكونون قادرين على التنسيق بين الأجزاء الفرعية، لما يمرون به من خبرات، لأنهم لا يميزون أنفسهم عن البيئة المحيطة بهم في بداية تلك الحياة، وينمو الطفل تزداد خبراته ومفاهيمه، مما يجعل لدية القدرة على الوصول إلى التكامل بين الأجزاء الفرعية ليتشكل لديه إطار مفاهيمي واحد.

❖ **مفهوم الذات التقييمي:**

إن الفرد لا يطور ذاته في موقف معين من جملة ما يتعرض له من مواقف، وإنما يعمل على تقييم ذاته في تلك المواقف، ويمكن أن تكون تلك التقييمات لذاته وفق معايير مطلقة كالمقارنة المثالية، أو حسب معايير نسبية كالمقارنة بالزملاء، أو الإشارة إلى تقييمات مدركة قام بها الآخرون وتختلف أهمية ودرجة البعد باختلاف الأفراد والمواقف، وهذا كله يجعل مفهوم الذات يتسم بطبيعة تقييمية.

❖ **مفهوم الذات الرفاقي:**

حيث أن مفهوم الذات للقدرة العقلية مثلا، يفترض ارتباطه بالتحصيل الأكاديمي أكثر من ارتباطه بالمواقف الاجتماعية والمواقف المادية، وهذا ما يجعل متميزا عن المفاهيم الأخرى التي تربطه بها علاقة نظرية، حيث يمكن تمييز مفهوم الذات عن البناءات الأخرى. **(علاء سمير موسى ،2011: 37).**

وقد حدد "روجرز" أهم خصائص الذات كما يلي :

- ✓ إن الذات تنمو من تفاعل الفرد مع بيئته .
- ✓ إن الذات قد تمتص قيم الآخرين وتدركها بطريقة مشوهة .
- ✓ إن سلوكيات الفرد تتفق مع الذات تدرك بوصفها تهديدات .
- ✓ قد تتغير الذات نتيجة للنضج والتعلم .

2- تعريف تقدير الذات :

يعد تقدير الذات موضوعات أساسيا للعديد من الدراسات، والنظريات، والتطبيقات النفسية . وتعود بداية الدراسات حوله عام 1890، مما يجعله من أقدم مواضيع علم النفس ولايزال مهما إلى يومنا هذا، حيث سنتطرق إلى بعضها، وذلك حسب تسلسلها الزمني:

تعريف "عبد الحميد بخيث " (1915) تقدير الذات على أنه: "مجموعة من الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به، فهو حكم الشخص اتجاه نفسه، وقد يكون هذا الحكم بالموافقة أو الرفض".

(مصطفى كامل عبد الفتاح ،1993: 239).

"روجرز"(1951): أنه اتجاهات الذات التي تنطوي عليها مكونات الذات **(مزيان زبيدة ،2007: 31)** .

"كوهن" (1959): على أنه الدرجة التي تتطابق عنها الذات المثالية والذات الواقعية **(فيوليت فؤاد إبراهيم ،2002: 192).**

"روزنبرج "(1965): بأنه التقييم الذي يعمه الفرد ويبقي عليه عن نفسه فهو يعبر عن اتجاه للقبول أو عدم القبول ويمكن النظر إلى تقدير الذات من منطلق هذا التعريف على أنه اعتبار الذات أو احترام الذات .

يعرف "كاتل " (1965): بأنه حكم شخصي يقع على بعد أو متصل يتراوح ما بين الإيجابية والسلبية .

ويشير "كوبر سميث " (1967): إلى تقدير الذات بأنه تقييم عام يضعه الفرد لنفسه بنفسه ويعمل على المحافظة عليه ويتضمن تقدير الذات اتجاهات الفرد الايجابية أو السلبية نحو ذاته كما يوضح مدى اعتقاد الفرد بأنه قادر وهام وناجح وكفئ، أي تقدير الذات هو حكم الفرد على درجة كفاءته الشخصية كما يعبر عن اتجاهات الفرد نحو نفسه ومعتقداته عنها، وهكذا يكون تقدير الذات بمثابة خبرة ذاتية ينقلها الفرد إلى الآخرين باستخدام الأساليب التعبيرية المختلفة. **(وحيد مصطفى كامل ،2003: ص 03).**

أما "مصطفى عبد الفتاح " (1993): فيعرفه على أنه نظرة الفرد واتجاهاته نحو ذاته ومدى تقدير هذه الذات من الجوانب المختلفة كالدور والمركز الأسري والمهني وبقية الأدوار التي يمارسها في مجال العلاقة بالواقع. **(مصطفى كامل عبد الفتاح ،1993: ص239).**

أما "جابر عبد الحميد وعلاء كفافي" (1995): تقدير الذات اتجاه نحو تقبل الذات والرضا عنها واحترامها، وفي التحليل النفسي معناها أن تكون علاقة الأنا طبية بالانا الأعلى أي عدم وجود صراع، ونقص تقدير الذات هو عرض للإكتاب .

يعرف "عبد القادر" (2003): أن تقدير الذات يدور حول حكم، الفرد على قيمة ويعني الجوانب الوجدانية والمعرفية .

أما "الماعيظة " (2007): إن تقدير الذات هو تقييم عام لدى الفرد لذاته في كليتها وخصائصها العقلية و الاجتماعية و الانفعالية و الاخلاقية و الجسدية وينعكس هذا التقييم على الثقة بذاته وشعوره نحوها وفكرته على مدى أهميتها وتوقعاته منها كما يبدو في مختلف مواقف الحياة. **(عايدة ذيب عبد الله، 2010: 77).**

من خلال ما سبق، يمكننا القول أن تقدير الذات هو تقييم عام يضعه الفرد لنفسه وبنفسه متضمنا الايجابيات التي تدعوه لاحترام ذاته والسلبيات التي لا تقلل بالضرورة من شأنه بين الآخرين.

3- تفرقة مفاهمية بين الذات ومفهومها وتقديرها:

فرق كل من "هاما شيك " (1987) و"محمد محروس الشناوي "(1995) بين مصطلحي الذات ومفهوم الذات أن كلاهما يمثل جزء من شخصية الفرد الكلية فالذات هي ذلك الجانب الذي نعينه من أنفسنا في المستوى الشعوري، أما مفهوم الذات فإنه يشير إلى المجموعة الخاصة من الأفكار والاتجاهات التي تتكون لدينا حول وعينا لأنفسنا في أي لحظة من الزمن أو هو ذلك البناء المعرفي المنظم الذي ينشأ من خبرتنا بأنفسنا.

(عوض بن محمد عويض ،2003: 29).

أما مفهوم الذات فإنه يشير إلى تقييم الشخص لنفسه في حدود طريقة إدراكه ووعيه للآراء الآخرين فيه، وفكرة المرء عن نفسه هي نمط إدراكه ووعيه لذاته.

(منصور عبد المجيد سيد، 1989: 228).

لذلك يعد تقدير الذات من الأبعاد الرئيسية لمفهوم أوسع وأشمل هو مفهوم الذات إذ يشكل تقدير الذات جانبا مهما منه، ويتصل به اتصالا وثيقا حيث يشير مفهوم الذات إلى الصورة التي يكونها الفرد عن نفسه، وتقييمه لها ومثال ذلك أن الفرد يصف نفسه على أنه طويل (مفهوم الذات) ثم يستمر، يقول: بأنه سعيد أو غير سعيد بهذا الطول (تقدير الذات)، زان هذا الحكم هو مؤشر على تقدير الذات لأنه يشير إلى كيفية شعور الفرد بعدم تقييم الذات. **(مصطفى قسيم هيلات ،2007: 156).**

من خلال التفرقة بين المصطلحات الثلاثة الذات، ومفهومها وتقديرها يتضح أن شخصية الفرد، وسلوكياته تتحدد من خلال فهمه ووعيه بذاته والأفكار التي تتكون لديه من وراء هذا الوعي، وتقييمها وتقديرها على حسب طريقة إدراكه لنفسه، أي أن تقدير الذات جانب مهم يأتي بعد فهم الفرد لذاته .

4- بعض المفاهيم المتعلقة بتقدير الذات:

عند الحديث عن تقدير الذات تعترضنا مجموعة من المصطلحات المتعلقة بالذات من أبرزها:

4-1-دينامية الذات:

يمثل هذا أهمية كبرى في نظرية "سوليفان" عن العلاقات الشخصية البينية مع الآخرين وهو عبارة عن بناء مركب من خبرة الطفل الخاصة بنواحي الاستحسان أو عدم الاستحسان والثواب والعقاب من الآخرين ويشبه "سوليفان" دينامية الذات بوظيفة "الميكروسكوب " الذي يرى الطفل من خلال مشاعر الآخرين نحوه فيعمل على أن يركز على كل ما يسبب له استحسانا من جانبهم، وأن يتجنب كل ما قدم له استحسان ويمثل هذا

المفهوم جانبا أساسيا من جوانب مفهوم الذات أو بناء الفرد. **(إبراهيم أحمد أبو زيد ،1987: ص 82).**

4-2-تقبل الذات:

هو احترام وجب المرء لذاته مع اعترافه في نفس الوقت بعيوبها ونقاط ضعفها، وكذا بمحاسنها ونقاط قوتها، كما عرف "انجلست" هذا المصطلح في قاموسه على أنه التميز بين تقبل الذات ووصفها، وأنه القيمة أو العاطفة التي ترتبط بوصف الذات والشخص المتقبل لذاته رغم وعيه بنواحي قوته ونواحي ضعفه فهو يدرك نفسه كشخص له قيمة.

أما النابذ لذاته فإنه يعتبر نفسه قليل الجدوى والقيمة، فيغلب أن تظهر عليه أعراض اخرى تدل على سوء توافقه وتكييفه، ويعتبر تقبل الذات متغيرا من عدة متغيرات يدخل مفهوم الذات ويتطابق على أفضل نحو المكون التقويمي له، وعادة يشير إلى رضا الفرد عن نفسه أو سعادته واقعيا وذاتيا ووعيا بنواحي القوة ونواحي الضعف، مما يؤدي إلى شعور الفرد باستحسان بأنه فريد وله أهمية وقيمته. **(عبد المنعم الحنطي، 1994: ص744).**

4-3-تأكيد الذات :

يرى " سينج و"كومز" أن الحاجة إلى تأكيد الذات هي الحاجة الوحيدة والأساسية التي ينبغي إشباعها والتي تدفع الانسان إلى تحسين صورته عن ذاته ويشمل هذا الاشباع جميع جوانب شخصية الجسمية والنفسية والاجتماعية، والحاجة إلى التقدير تدفع الفرد دائما إلى السعي لإحراز المكانة والقيمة الاجتماعية، كما يعمل حافز تأكيد على نجاح الفرد وعلى التمسك بمعايير أخلاقية رفيعة. **(إبراهيم أحمد أبو زيد ،1987: ص81).**

4-4-الثقة بالذات :

هي التوقع الايجابي بالقدرة على تحقيق النجاح **(مالهي ويرزنر،2005: ص 198).**

4-5-فاعلية الذات :

تشير فعالية الذات إلى مدى توقع الفرد بقدرته على أدائه السلوك الذى يحقق نتائج مرغوب فيها أي موقف معين. **(جابر عبد الحميد،1990: 198).**

4-6-تحقيق الذات:

يؤكد "روجرز" أن الدافع لتحقيق الذات من أهم الدوافع التي تحفظ للمرء صحته النفسية. **(صالح حسن الداهري،2008: 24).**

ويأتي تحقيق الذات في أعلى هرم الحاجات الانسانية لدى أي من البشر الأسوياء ولا يمكن الوصول إليه إلا بعد أن يكون الفرد قد حقق أو أشبع بعض الحاجات الأساسية لبقائه مثل حاجته للطعام والشراب والمسكن والأمن والحب والتقدير والاحترام بلا أسرته ومجتمعه، فبعد تحقيق هذه المطالب الأساسية ،يبدأ الفرد في تكوين هوية ناجحة عن ذاته ويرغب أن يحتل مكانة اجتماعية ومهنية لائقة به يحقق من خلالها سعادته وقيمه كإنسان يحقق، و عندما يحقق الفرد ذاته ويصبح هو نفسه كما يقدرها حق قدره بدون زيادة أو نقصان ،يكون قد حقق أقصي هدف يسعى إليه.

(جودت عزت عبد الهادي، سعيد حسين العزة،2004: 20).

5- أهمية تقدير الذات:

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

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

ويختلف الأفراد في تحقيق هذا التوازن مما يعمل على اختلاف تقدير الذات لديهم، وهو ما يؤدي إلى التقدير المرتفع أو المنخفض للذات، ولا يظل تقدير ثابتا عبر المواقف المختلفة

بل إنه يختلف باختلاف المواقف، إذ يتأثر بالظروف البيئية فيكون تقدير الذات ايجابيا إذ كانت مثيرات البيئة ايجابية، وتحترم الذات الانسانية وتكشف عن قدراتها وطاقاتها وتجارب فيها عوامل الشعور بالإحباط، أما إذا كانت البيئة محيطة فإن الفرد يشعر بالدونية ويسوء تقديره لذاته. **(نفس المرجع:ص 82).**

يقول "Beke" (1971) إن دوافع السيطرة عند الفرد ما هو إلا تعبيرا عن الحاجة إلى تقدير ذاته، وأغلب الباحثين يؤكدون على ان تقدير الذات السوي أو السليم هو الذي يسمح للفرد أن يتكيف، وبالتالي يجلب الاحساس بالأمن ويسمح له بتوظيف طاقاته النفسية نحو معرفة حقائق الحياة. **(Nuttin .J.1980.P78).**

6- نظريات تقدير الذات:

توجد نظريات تناولت تقدير الذات من حيث :نشأته، نموه وأثره على سلوك الفرد بشكل عام، وتختلف تلك النظريات باتجاهات صاحبها ومنهجه في إثبات المتغير الذي يقوم على دراسته ومن هذه النظريات:

6-1- نظرية "روزنبرج "(Rosenberg1965):

تدور أعمال "روز نبرج" حول محاولته دراسة نمو وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته وذلك من خلال المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط به، وقد اهتم بصفة خاصة بتقييم المراهقين لذواتهم، وأوضح انه عندما نتحدث عن تقدير المرتفع للذات فنحن نعني أن الفرد يحترم ذاته ويقيمها بشكل مرتفع، بينما تقدير الذات المنخفض أو المتدني يعني رفض الذات أو عدم الرضا عنها. **(عبد الرحمن سيد سليمان ،1992: ص89).**

لذا نجد أن أعمال" روزنبرج " قد دارت حول دراسة نمو وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته وسلوكه من زاوية المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط بالفرد، وقد اهتم" روزنبرج " بتقييم المراهقين لذواتهم ووضع دائرة اهتمامه بعد ذلك بحيث شملت ديناميات تطور صورة الذات الايجابية في مرحلة المراهقة، واهتم بالدور الذي تقوم به الاسرة في تقدير الفرد لذاته وعمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات التي يتكون في إطار الاسرة وأساليب السلوك

الاجتماعي للفرد مستقبلا والمنهج الذي استخدمه "روزنبرج " هو الاعتماد على مفهوم الاتجاه باعتباره أداة محورية تربط بين السابق واللاحق من الأحداث والسلوك .

اعتبر "روزنبرج " أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه، وطرح فكرة أن الفرد يكون اتجاها نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها، وما الذات إلا أحد هذه الموضوعات، ويكون الفرد نحوها اتجاها لا يختلف كثيرا عن الاتجاهات التي يكونها نحو الموضوعات الأخرى، ولكنه فيما بعد عاد واعترف بأن اتجاه الفرد نحو ذاته ربما يختلف ولومن الناحية الكمية عن اتجاهاته نحو الموضوعات الأخرى.

(محمد الشناوي،2001: ص 126).

معنى ذلك أن "روزنبرج" يؤكد على أن تقدير الذات هو التقييم الذي يقوم به الفرد ويحتفظ به عادة لنفسه وهو يعبر عن اتجاه الاستحسان أو الرفض.

(علاء الدين كفافي ،1989: 153).

6-2- نظرية" زيلر 1969) ziller):"

تفترض نظرية "زيلر" أن تقدير الذات ما هو إلا بناء اجتماعي للذات، فتقدير الذات ينشأ ويتطور بلغة الواقع الاجتماعي أي أن ينشأ داخل الاطار الاجتماعي للمحيط الذي يعيش فيه الفرد، لذا ينظر "زيلر" إلى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية، ويؤكد أن تقييم الذات لا يحدث في معظم الحالات إلا في الاطار المرجعي الاجتماعي، ويصف "زيلر" تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته ويلعب دور المتغير الوسيط ،أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعلم الخارجي.

(سميح أبو مغلي ،2002: 111-112).

وعلى ذلك فعندما تحدث تغيرات في بيئة الشخص الاجتماعية فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعا لذلك وتقدير الذات – طبقا – " لزيلر "– مفهوم يربط بين تكامل الشخصية من ناحية وقدرة الفرد على أن يستجيب لمختلف المثيرات التي يتعرض من ناحية أخرى، وذلك فإنه افترض أن الشخصية

التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل تحظى بدرجة عالية من تقدير الذات وهذا يساعدها في أن تؤدي وظائفها بدرجة عالية من الكفاءة في الوسط الاجتماعي الذي توجد فيه.

إن تأكيد " زيلر" على العامل الاجتماعي جعله يسهم مفهومه بأنه " تقدير الذات الاجتماعي " وقد ادعى أن المناهج أو المداخل الأخرى في دراسة تقدير الذات لم تعطي العوامل الاجتماعية حقها في نشأة ونمو تقدير الذات.

(علاء الدين كفافي، 1989: 104-105).

6-3- نظرية" كوبر سميث"(cooper Smith 1976):

تمثلت أعمال "كوبر سميث " في دراسة تقدير الذات عند أطفال ما قبل المدرسة الثانوية، ويرى أن تقدير الذات يتضمن كلا من عمليات تقييم الذات وردود الافعال والاستجابات الدفاعية، وعلى عكس "روزنبرج " لم يحاول "كوبر سميث" أن يربط أعماله في تقدير الذات بنظرية أكبر أكثر شمولا، ولكنه ذهب إلى أن تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب، ولذا فإن علينا أن لا نعتمد على منهج واحد أو مدخل معين لدراسة، بل إن علينا أن نستفيد منها جميعا لتفسير الأوجه المتعددة لهذا المفهوم، ويؤكد "كوبر سميث " بشدة على أهمية تجنب فرض الفروض غير الضرورية، ويقسم تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى قسمين: الأول التعبير الذاتي وهو إدراك الفرد لذاته ووصفه لها، والثاني هو التعبير السلوكي ويشير إلى الأساليب السلوكية التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته، والتي تكون متاحة للملاحظة الخارجية **(محمد الشناوي ،2001:ص 127).**

ويميز "كوبر سميث" بين نوعين من تقدير الذات: تقدير الذات الحقيقي، ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون بالفعل أنهم ذو قيمة، ويوجد تقدير الذات الدفاعي للأفراد الذين يشعرون أنهم غير ذوي قيمة ولكنهم لا يستطيعون الاعتراف بمثل الشعور وقد افترض أربعة (4) مجموعات تعمل كمحددات لتقدير الذات وهي النجاحات والقيم والطموحات والدفاعات، وهناك ثلاث (3) من حالات الرعاية الوالدية تبدو مرتبطة بنمو المستويات الأعلى عن تقدير

الذات وهي: تقبل الأطفال من جانب الآباء وتدعيم سلوك الاطفال الايجابي من جانب الآباء، واحترام مبادرة الأطفال وحريتهم في التعبير من جانب الآباء

(صالح محمد علي أبو جادو، 1998: 153).

7- نمو تقدير الذات:

1-يرى البعض إن الشعور بالقيمة يبدأ منذ قدرة الرضاعة، حيث ينمو الشعور بالقيمة لدى الرضيع من خلال علاقته القوية مع والدته وتجاوبها ودعمها له في محاولات للتمكن ووضح اللون أنه بعد سن الثانية يكون لدى الطفل القدرة على وصف مشاعره بأسلوبه الخاص، وفي هذه المرحلة يكون الانا لديه قد تكون، وذلك يكون كافي كأساسي في وضع تقييم عن تقدير الذات لديه.

2-الأسرة هي البيئة الهامة لنشأة ونمو تقدير الذات للفرد ،فقد توصلت العديد من الدراسات إلى أن الدعم الوالدين ومنح الاستقلال والحرية للأبناء مرتبطة بطريقة ايجابية بالتقدير المرتفع للذات لدى الأبناء، فعندما يشق الأب الأم بالابن ويعتبر أنه شخص مسؤولا، فإن هذا يزيد من تقدير لذاته.

فالأثر الرئيسي لدعم واهتمام ومشاركة الآباء تتضح في أنها تنقل للطفل معلومات عن قيمته الداخلية، وبذلك فإن هذا السلوك يجب أن يرتبط أكثر بكون تقدير الذات للطفل رغم أن الدعم الوالدي قد يوفر ايضا قاعدة من الامام يعمل خلالها الطفل كشخص فعال وقادر.

3-كما أوضحت "ديموس " أن الفرد يمكن أن يحتفظ بتقدير الذات إذا شعر بأنه ذو كفاءة وجدير بالثقة وذو علاقة طيبة مع الآخرين، ويعتمد تنظيم تقدير الذات جيد على طفل ذوي كفاءة وينمو في كنف عالم من الكبار يشجعونه ويساندونه ويحبونه، فيرتفع تقدير الذات عندما يثني الآخرون على قدرة الفرد التي تكون ذات أهمية لمفهومه عن ذاته وتأتي من أشخاص ذوي قيمة للفرد، لذا فإن شعورنا بالقيمة الشخصية يكون دائما معتمدا على علاقاتنا بالعالم الخارجي. **(الحميدي محمد ضيدان الضيدان ،2003:ص 244).**

كما بين "فيلكر" أن تقدير الفرد لذاته واعتبارها لها يرتفع عندما يقترن "الاحسان بالانتماء" وعندما يشعر بالاستحقاق والجدارة وعندما يشعر بأنه متقبل كفئ، وينمو الاحساس بالانتماء عندما يرى الفرد نفسه عضوا في جماعة، لأن هذه العضوية تمنحه الشعور بالقيمة بالنسبة للآخرين، والجماعة الأكثر عند الطفل هي الاسرة، وعندما يتوحد الطفل مع والديه، وعندما يتلقى الاستجابة الدالة على التقبل الوالدي وعلى أنه له قيمة عندها موضع تقديرها، فإنه إحساسه بالانتماء ينمو، وسوف ينعكس تقدير الآباء على تقديره لذاته.

ويذهب "فيلكر " إلا أن أعظم العوامل تأثيرا في نمو تقدير الذات هو نوعية علاقات الطفل مع الأشخاص من ذو ي الأهمية السيكولوجية لديه، وهم الأفراد الذين يحتك بهم الطفل باستمرار وبكثرة، أو الذين يدركهم باعتبارهم أفراد حائزين على والنفود في نطاقه.

ويسميهم " لورانس" lurance1981 الآخرون ذوي الأهمية في حياة الفرد وهم الوالدان والمعلمون والاقران، فتقدير الذات يمثل تقييم الطفل لنفسه بنفسه وبالآخرين المهمين حوله من وجهة نظره.

وقد أوضح "مسن والآخرون"–أن الاطفال الذين تكون لديهم بصفة عامة مفاهيم عالية عن ذواتهم، أي الذين يقدرون أنفسهم مطمئنون إليها، ولأنهم يتوقعون حسن تقبل الآخرين لهم، ويتوقعون لأنفسهم النجاح نجدهم لا يخشون من التعبير عن أفكارهم وأن يسيروا وفق أحكامهم وتقديراتهم أما الاطفال الذين يفترقون عموما إلى الثقة بالذات فإنهم من ناحية أخرى يفضلون أن ينغمسوا في الزحام فهم يخشون التعبير عن الأفكار غير الشائعة أو غير المألوفة، ويتجنبون اجتذاب الانتباه ويؤثرون البقاء كمنعزلين عن الانخراط في التفاعلات الاجتماعية أو نجدهم مفرطين في العدوانية والتمرد، استجابة لما لديهم من نقص في الثقة بالذات .

معنى ذلك: إن تقدير الطفل لذاته يزداد عندما يستطيع أن يرى نفسه، ويحدد موضعه من خلال نظرته للآخرين له وعندما يستطيع أن يعتقد مقارنات بين قدراته وقدرات منهم في مثل سنه ويقومون بنفس دوره، وقد أوضح من خلال دراسته أجريت على الأولاد في مرحلة

ما قبل المراهقة، وجد أن الأولاد الذين حصلوا على درجة عالية في تقدير الذات كان آباءهم يتصفون بالثبات الانفعالي والاعتماد على الذات، ناجحين في أساليب تنشئتها الأبناء، إضافة إلى أن أمهات الأولاد من أصحاب التقدير المرتفع للذات من النوع الذي يتقبل الأطفال ويعظمهم، ويتصف باتباع سلسلة ثابتة متسقة في التأديب، وكذلك الأطفال من أصحاب التقدير المرتفع للذات، فقد كانوا يحترمون آراء أطفالهم، ولعل هؤلاء الأطفال بسبب أن آراءهم كانت تؤخذ بعين الاعتبار، ازدادوا ثقة بآراء أنفسهم، قاموا بتعميمها إلى الثقة بالذات في المواقف الأخرى.

وقد بين "قطب" بأن تقدير الذات المرتفع هو أكثر المقاييس التي يمكن أن يستخدمها للحصول على التوافق، فيستطيع أن يقتحم المواقف الجديدة والصعبة دون أن يفقد شجاعته، كما يمكنه مواجهة الفشل في الحب أو في العمل، دون أن يشعر بالحزن أو الانهيار لمدة طويلة، بينما يميل الفرد ذو تقدير الذات المنخفض إلى الشعور بالهزيمة حتى يقبل أن يقتحم المواقف الجديدة أو الصعبة، حيث أنه يتوقع فقدان الأمل مستقبلا.

(الحميدي محمد ضيدان الضيدان ،2003:ص 2625).

8- مستويات تقدير الذات:

يرى الكثير من العلماء ومن بينهم "بوش" أن تقدير الذات يتعرض لتغيرات حسب تصرفات الفرد وردود أفعاله فلتقدير الذات مستويات ولكل مستوى خصائص ومميزات حسب شخصية كل فرد. **(زبيدة أمزيان ،2007:ص 34).**

ومن بين العلماء الذين صنفوا تقدير الذات إلى مستويات نجد تصنيف "هاما شيك Hamachek" المتمثل في :

- المستوى المرتفع (العالي) لتقدير الذات
- المستوى المنخفض (متدني) لتقدير الذات **(محمد الشناوي ،2001: 125).**

8-1- المستوى العالي (المرتفع) لتقدير الذات:

عرف "جوزيف موتان Joseph mutin" تقدير الذات العالي بأنه الصورة الإيجابية التي يكونها الفرد حول نفسه، إذ يشعر بأنه انسان ناجح جدير بالتقدير وتنمو لديه الثقة بقدراته لإيجاد الحلول لمشكلاته ولا يخاف من المواقف التي يجدها حوله بل يوجهها بكل إدارة **(زبيدة أمزيان ،2007: 35).**

كما يرى "هاماشيك"Hamachek" أن الأشخاص الذين لديهم تقدير ذات مرتفع يعتقدون أنهم ذو قيمة وأهمية وأنهم جديرون بالاحترام والتقدير، كما أنهم يثقون بصحة أفكارهم. **(محمد الشناوي ،2001: ص 125).**

وأظهرت الدراسات العديدة التي أجريت في مجال تقدير الذات، أن الأشخاص ذوي التقدير المرتفع للذات يؤكدون دائما على قدراتهم وجوانب قوتهم وخصائصهم الطبية.

(ممدوحة محمد سلامة ،1991:ص 279).

كذلك يورد "سانترك " بعض المؤشرات السلوكية الدالة على تقدير الذات الايجابية منها:

- إملاء التوجيهات الأوامر للآخرين.
- التعبير عن الأفكار والعمل التعاوني.
- مشاركة الآخرين في الأنشطة الاجتماعية **(محمد عودة الريمان،2003: 231).**

وعليه يمكن للراشد أن يعمل بشكل إيجابي على تطوير تقدير الذات للمراهق وذلك عن طريق إفهامه بأنه إنسان نافع وجدير بالتقدير، وهذا التطوير يمكن أن يحقق من خلال السلوك من جانب المدرس الذي يثبت من خلال ثقته واحترامه للمراهق.

8-2- المستوى المتدني لتقدير الذات :

يمكن أن نعرف المستوى المتدني لتقدير الذات بعدة تسميات منها :التقدير المنخفض للذات، " التقدير السلبي للذات "، وغيرها، ويعرف "روزنبرج Rosenberg" المستوى المتدني لتقدير الذات بأنه عدم رضى الفرد بحق ذاته أو رفضها. **(زبيدة أمزيان ،2007: 36).**

والشخص الذي لديه تقدير متدني يمكن أن نصفه بأنه ذلك الشخص الذي يفتقر إلى الثقة في قدراته ،وهو الذي يكون يائسا لأنه لا يستطيع ان يجذ حلا لمشاكله ويعتقد ان معظم محاولات تسود بالفشل ن ،كذلك يشعر اصحاب التقدير المنخفض للذات بالإحباط ويشعرون ان تحصيلهم أقل ويعتقدون أن ذكاء الآخرين أفضل من ذكائهم ،لذلك ينتأ بهم الاحساس بالعجز والقلق نحو التعامل مع الآخرين ،كما يبدون عدم رضاهم عن مظهرهم العام و وزنهم، ويشعرون بالخجل وبانهم فاشلون. **(عبد الله إبراهيم ،1994، 58-38).**

من هذا المنطلق يمكن تحديد السمات العامة لذوي تقدير الذات المنخفض في:

- احتقار الذات والتشاؤم .
- الميل إلى سحب أو تعديل رأيهم خوفا من سخرية ورفض الآخرين .
- الشعور بالذنب دائما، حتى ولو لم يكن هناك علاقة هناك علاقة بالخطأ .
- عدم الشعور بالكفاية من الأدوار والوظائف .
- الشعور بالغربة عن العالم **(الموقع الالكتروني http//www.alfash.com).**

معنى ذلك: أن تقدير الذات المرتفع هو أكثر المقاييس التي يمكن أن يستخدمها الفرد للحصول على حالة التوافق، يستطيع أن يقتحم المواقف الجديدة والصعبة دون أن يشعر بالحزن أو الانهيار لمدة طويلة، بينما يميل الفرد ذوي تقدير الذات المنخفض إلى الشعور بالهزيمة حتى قبل أن يقتحم المواقف الجديدة أو الصعبة، حيث أنه يتوقع فقدان الأمل مستقبلا. **(رشيدة عبد الرؤوف رمضان ،2000: 218).**

كما توجد فئة من الأشخاص تقع بين هذين النوعين السابقين وهي فئة الأشخاص ذوي التقدير المتوسط للذات، إذ ينمو تقدير الذات من خلال قدراتهم على عمل الأشياء المطلوبة منهم .

حيث وجد " كوبر سميث cooper smith " (1967) أن هناك ثلاث مستويات لتقدير الذات وهي :

ا- **المستوى المرتفع:** ويشمل من لديه درجة عالية من تقدير الذات وهم أفراد نشطين وناجحين اجتماعيا وعلميا وأكاديميا .

ب- المستوى المنخفض للذات: ويشمل الأفراد الضعفاء أكاديميا واجتماعيا، وغالبا ما يعانون من ضغوط نفسية وعصبية واضطرابات سلوكية .

ج- المستوى المتوسط: ويقع الفرد ذوي التقدير المتوسط للذات بين هذين النوعين وتكون إنجازاتهم متوسطة. **(داليا عزت مؤمن ،2004:ص 515).**

9- العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

تتنوع العوامل المؤثرة في تكوين أحد قطبي الذات ارتفاعا كان أو انخفاضا ومن أهم هذه العوامل :

9-1- تقدير الذات والصحة النفسية :

فلقد ثبت أن درجة تقدير الذات لدى الفرد تتدد بقدر خلوه من القلق أو عدم الاستقرار النفسي، بمعنى أنه إذا كان الفرد متمتعا بصحة نفسية جيدة ساعد ذلك على نموا طبيعيا ويكون تقديراته لذاته مرتفعا، أما إذا كان الفرد من النوع القلق الغير مستقر فإن فكرته عن ذاته تكون منخفضة وبالتالي تقديره لذاته. **(وحيد مصطفى كامل، 2003:ص 4).**

كما يرى "حامد زهران " أن الذات تنمو عند الانسان السوي بصورة أفضل عنه عند الانسان الغير السوي، والانسان الغير السوي، والانسان الغير سوي لا يستطيع أن يقيم خبراته. **(حامد زهران ،1997:ص 430).**

9-2- تقدير الذات ونمو الجسم :

أن احساس الانسان بذاته وتصوره عنها هو قبل كل شيء تصوره لجسمه، فالطفل يميز ذاته عن ذوات الآخرين عن طريق احساسه بنشاطه العضلي، وطوله ووزنه، وكذلك مقارنته بنسبة نمو الآخرين في السنة، فالنضج أو النمو الجسمي يلعب دورا هاما في التأثير على سلوك الفرد وعلى نظرته للآخرين له، فالذكور الذين ينضجون في وقت مبكر أكثر قبولا وجاذبية، ويعاملون بنضج من قبل الكبار، أما النضج لدى الإناث له نتائج عكسية حيث يلعن بالانطواء والانعزال، وذلك للاهتمامات والرغبات التي تختلف عن اهتمامات أقرانهم في مجموعاتهن العمرية، والمتمثلة في الاهتمامات الجنسية، لذا يكون النضج أثر على تقدير الذات الذي بدوره يؤثر على توافق الشخص الاجتماعي.

(حامد عبد السلام زهران ،2001: 120).

9-3- تقدير الذات وعلاقته بالتنشئة الاجتماعية :

للأسرة دور اجتماعي كبير في التأثير القوي على تشكيل تقدير الذات لدى الفرد، حيث ينمو من خلال التفاعل الاجتماعي وإعطاء الفرد سلسلة من الأدوار الاجتماعية، والتي من خلالها يعترف الفرد إلى كيفية رؤية رفاقه له في مواقف اجتماعية عديدة، ومن ثم يكتسب معايير اجتماعية وتوقعات سلوكية مرتبطة بالدور الذي يؤديه، وتبرز أهمية الأسرة من حيث تركيزها على اكتساب الإنسان أنماط سلوكية وطرق التفكير والمشاعر الخاصة بالمجتمع، وتكوين شخصية الفاعلة، حيث يكتسب الفرد المعاني والمواقف والرموز والتفسيرات ويكتسب الثقافة المحيطة. **(عايدة ذيب عبد الله :2010: 87).**

إن وجود تقدير ذات متدني لدى الفرد هو تأثير الأهل والذين من حوله أقرباء كانوا أو أصدقاء عندما كان طفلا، ومن تأثيراتهم ما يلي:

- كانوا يعلقون على الطفل كثيرا من الآمال والتوقعات لدرجة أنه كان يشعر بالفشل باستمرار .
- أعطوه رسالة مفادها أنه لا جدوى منه ولا حاجة إليه.
- جعلوه يشعر بأنه غريب بينهم.
- كانوا يسيئون أنه يستحق سوء المعاملة.
- كانوا يشعرون بالعجز وقلة الحيلة فتعلم منهم أنه عاجز عن تجاوز العقبات.

ومن ناحية أخرى فالذي لديه تقدير ذات مرتفع كثيرا ما يتضح أن سبب ذلك هو تأثير والديه وأقاربه عندما كان طفلا، ومن تأثيراتهم ما يلي:

- كانوا يخبرونه بما يجيده.
- كانوا يظهرون له أنه محبوب.
- كانوا يشعرون بالرضا عن أنفسهم، لذلك حذا خوذهم في القوة احترام الذات.
- كانوا يشعرونه بالانتماء إليهم.
- كانوا يعاملونه بطريقة طيبة لذلك كان يعتقد أنه آهل لحسن المعاملة.
- كانوا يظهرون له أن بإمكانهم تجاوز العقبات.

(رشا الناظور، 2008، موقع الكتروني).

9-4- تقدير الذات وعلاقته بالجو المدرسي والمدرسين:

لقد تبين دور المدرسة في نمو وتعبير الذات لدى الطلبة، فالأفكار أو التصورات الأكثر أهمية في تأثيرها على سلوك الطالب، وهي التي يكونها حول نفسه نتيجة خبرات وتجارب المدرسة.

أن عامل بناء تقدير الذات لدى الطالب يمكن في معلميهم، ما لم يكن المعلمين قادرين على النظر بواقعية إلى أنفسهم، وما لم يشعرون بالرضا عن أنفسهم، فمن غير المحتمل أن، ينجحوا في بناء الذات لدى طلابهم، حيث أن المعلمين الذين يتمتعون بتقدير عال للذات يستطيعون أن يساعدوا طلابهم على النمو، فهم يشجعون طلابهم على اختيار قدراتهم واكتساب حقول جديدة عن المعرفة ووضع أهدافهم الخاصة موضع التنفيذ والاتجاه نحو الاستقلالية. **(عايدة ذيب عبد الله ،2010: 87).**

9-5- تقدير الذات وعلاقته بخبرات النجاح والفشل :

لقد أشارت بعض الدراسات إلى أن خبرة التعلم المدرسي عندما تكون مرتبطة وناجحة، فإن التلميذ يميل إلى الدخول في مواقف التعلم الجديدة، وكله ثقة في نفسه في أن تكون المواقف ستكون خبرة ناجحة بالنسبة له أيضا.

أما التلميذ الذي يعتبر المدرسة خبرة فاشلة أو محبطة بالنسبة له، فإنه غالبا ما يميل إلى البحث عن أخرى غير تعليمية تعطي مكافأة أفضل.

إن تحقيق النجاح يؤدي إلى زيادة تقدير الفرد لذاته، في حين يؤدي الفشل إلى فقدان الفرد الثقة في النفس أولا ثم في الآخرين بعد ذلك، وهذا يؤدي بدوره إلى خفض تقدير الذات للفرد، كما أن خبرات الفشل المتكررة خاصة في السنوات الأولى تجعل التلاميذ يشعرون بالقلق وعدم الاهتمام والاحجام عن عمل أهداف واقعية في الحياة، وهذا ما يظهر فيما بعد في الأدب السيكولوجي تحت يسمى العجز المتعلم.

(سيد محمود الطواب، 2008:ص 286).

ومن هنا ينقسم علماء النفس تقدير الذات إلى قسمين المكتسب والشامل:

- **تقدير الذات المكتسب:** هو التقدير الذي يكتسبه الشخص خلال انجازاته، فيحصل الرضا بقدر ما أدى من نجاحات.

- **تقدير الذات الشامل:** يعود إلى الحس العام للافتخار بالذات، فهو ليس مبنيا أساسا على مهارة محددة أو انجازات معينة أو انجازات معينة، فهو يعني إن الأشخاص الذين أخفقوا في حياتهم العلمية لا يزالون ينعمون بدفء التقدير الذاتي العام، وحتى وإن أغلق في وجودهم باب الاكتساب .

والاختلاف الأساسي بين المكتسب والشامل يمكن في التحصيل والانجاز الأكاديمي ففكرة التقدير الذاتي المكتسب تقول: " إن الانجاز يأتي أولا ثم يتبعه التقدير الذاتي " بينما فكرة التقدير الذات الشامل تقول: " إن التقدير الذاتي يكون أولا ثم يتبعه التحصيل والانجاز".

(عايدة ذيب عبد الله ،2010:ص 87).

وقد أشار " كوبر سميث " إلى أربعة عناصر تلعب دورا في نمو تقدير الذات بشكل عام وهي:

1-مقدار الاحترام والتقبل والمعاملة التي تتسم بالاهتمام الذي يحصل عليه الفرد من قبل الآخرين الهامين في حياتهم.

2-تاريخ نجاح الفرد والمناصب التي تمثلها في العالم (يقاس النجاح بالناحية المادية ومؤشرات التقليل الاجتماعي).

3-مدى تحقيق طموحات الفرد في الجوانب التي يعتبرها هامة، مع العلم بأن النجاح والنفوذ لا يدرك مباشرة ولكنه من خلال مصفاة في ضوء الأهداف الخاصة والقيم الشخصية.

4-كيفية تفاعل الفرد مع المواقف التي يتعرض فيها للتقليل من قيمته.

فبعض الأشخاص قد يخفقون ويبيتون تماما أي تصرفات تشير إلى التقليل من قيمتهم من قبل الآخرين نتيجة فشلهم السابق، حيث تحقق القدرة على الدفاع عن تقدير الذات مع شعور الفرد بالقلق وتساعده في الحفاظ على توازنه الشخصي.

(الماضي وفاء محمد ،1993:ص 62).

من ما سبق يتضح أن هناك عدة عوامل تؤثر في مستوى تقدير الفرد لذاته منها عوامل فردية كالصحة النفسية، ونمو الجسم، خبرات النجاح والفشل.

ومنها عوامل خارجية كالتنشئة الاجتماعية، العلاقة بالجو المدرسي والمدرسين وهذا ما ساعد على تقسيم تقدير الذات إلى المكتسب والشامل.

10- طرق قياس تقدير الذات:

من الطرق التي صممت لقياس الذات هي:

10-1- طريقة تقدير الذات:

تستخدم هذه الطريقة في وصف الذات أو الذات المثالية، أو لوصف علاقة ما، حيث توجه تعليمات للمفحوص بأن يفرز عددا كبيرا من البطاقات على كل منها عبارة مطبوعة ومن أمثلة هذه العبارات (أنا شخص محبوب) أو تكون العبارة من قبيل (أقل بسهولة)، (أعمل بكفاءة) وعلى المفحوص أن يفرز البطاقات وفقا لما ينطبق عليه، أما في حالة استخدامها لوصف الذات المثالية، توجه تعليمات المفحوص بأن يفرز البطاقات من مجموعة تتراوح من تلك التي تكون مميزة للعلاقة إلى تلك الأقل تميزا.

(عبد الفتاح دويدار ،1999:ص 332).

10-2- طريقة التمايز السنيمائي:

هي من الطرق التي صممها "أوسجود" لدراسة المعاني، كما يقدرها المفحوص بدلالات الألفاظ، هذه الطريقة تحدد تقديرات لمعنى الأشخاص، أو الأحداث أو المفاهيم التي يريد الباحث دراستها.

وفي هذه الطريقة تقدم للمفحوص كلمة مثيرة و يطلب منه تقدير كل مثير وفقا لمقاييس متدرج من سبع نقاط بين طرفين متناقضين مثل " قوي، ضعيف" (سار، محزن)

(نشط، خامل)، وقد يكون تقدير على أساس مطابقة معنى المفهوم المتميز عليه وتعتبر طريقة موضوعية ومرنة تسمح ببحث معاني الكلمات والمفاهيم من كل الأنواع ولقد كشفت بحوث التحليل العاملي للبيانات المتجمعة من استخدام هذه الطريقة ثلاث عوامل سنيمائية رئيسية هي:

- عامل التقييم مثل: (حسن، رديء).
- عامل القوة مثل: (قوي، ضعيف).
- عامل النشاط مثل: (ايجابي، سلبي).

ولتحديد قيمة التقدير المباشر الذي يقدمه الشخص لنفسه، علينا أن نقارن التنبؤات المستوحاة من تقدير الذات.

(عبد الفتاح دويدار ،1999:ص 332).

10-3- طريقة سلالم التقدير:

وهي الأكثر شيوعا وتكون من أسئلة أو قوائم ومقاييس اتجاهات نحو الذات ويطلب من المفحوص اختيار الإجابة التي تمثله وتكون الاستجابة من ثلاثة فأكثر وأعطى لكل استجابة درجة معينة، كأن تعطي للفقرة الايجابية الدرجة العليا والفقرة الأكثر سلبية الدرجة الدنيا، وتكون هذه التقديرات كأوزان عديدة للوصول إلى الدرجة الكلية للمقياس، من العوامل التي تؤثر في هذه المقاييس المرغوبة والاجتماعية حيث ينسب الفرد المفحوص لنفسه صفات فيه، ولكنها مرغوبة اجتماعيا.

10-4- قائمة رصد الصفات:

وهي عبارة عن قائمة من الأوصاف والنعوت يطلب من المفحوص أن يشير إلى الفقرة التي يراها تمثل ذاته، وتكون في الغالب عبارات قصيرة تكون الإجابة عليها بنعم أولا

بحسب انطباقها أو عدم أو عدم انطباقها على المفحوص ومن مزايا هذا النوع من المقاييس أنها تناسب الأطفال الصغار في اختيار إحدى الاستجابتين.

10-5- تصنيف "كيو":

تتكون هذه الطريقة من عدد كبير من العبارات التي تصف الذات قد تصل إلى 150 فقرة وتكتب على البطاقات صغيرة مرقمة ترقيما متسلسلا وتستخدم لوحة للتصنيف مقسمة إلى تسعة أقسام، ويطلب من المفحوص أن يصف هذه العبارات ابتداء من أقرب نعت إلى ذاته إلى أبعد نعت منها، وفي جلسة أخرى يصف المستجيب نفس العبارات بنفس طريقة بالنسبة إلى مفهوم الذات (المثالي)، ثم تسجل الاستجابات في ورقة خاصة بعد ترتيب البطاقات حسب تسلسلها وبعد ذلك يتم حساب معامل الارتباط بين التصنيف الأول الخاص بمفهوم الذات المدرك والتصنيف الثاني الخاص بمفهوم الذات المثالي، ويمثل معامل الارتباط الناتج درجة تقدير الذات، وتتميز هذه الطريقة بأنها سهلة وممتعة، كذلك تسمح للباحث أن يختار العبارات من مصادر متعددة.

10-6- طريقة الاستجابات الحرة:

من رواد هذه الطريقة "جيرسليد" و"سترانج" ولهذه الطريقة اجراءات:

ا- إكمال الفقرة الناقصة حيث يعطي للمفحوص عدد من الفقرة ويطلب منه إكمالها.

ب- كتابة مقالة عن نفسه: ومن عيوب هذه الطريقة صعوبة تحليل وإعطاء تقديرات للمفحوص خاصة عند المقالة.

10-7- الأساليب الإسقاطية:

عبارة عن أساليب غير محددة يعطيها الفرد معاني نابعة من باطنه، فهي لا تهتم بالخطأ والصواب بقدر ما تهتم بتغيير نفسه، وهي تستخدم في قياس التقدير اللاشعوري.

10-8- المقابلة:

استخدمت هذه الطريقة في الارشاد والعلاج النفسي، ومن اكثر النظريات استخداما لهذه الطريقة نظرية " كارل روجرز" التي تركزت على المسترشد وتقدم له الاحترام غير المشروط لمساعدته على البوح عما بداخله، وتعد من أهم الأساليب التي تمكن الباحث من الحصول على معلومات كثيرة مباشرة من المفحوص أما المجال المدرسي فإن أهم الأساليب هي سلاليم التقدير و قائمة رصد الصفات. **(بوبكر دبابي ،2007: 34-35).**

خلاصة الفصل:

يتضح مما عرضناه في هذا الفصل إن تقدير الذات هو بمثابة تقييم عام لقدرات الفرد ينقلها إلى الآخرين بالأساليب التعبيرية المختلفة وتتضح أيضا أهمية العوامل البيئية والعوامل الشخصية في تكوين تقدير الذات المرتفع أو المنخفض لدى الفرد.

كما تعرضنا إلى ذكر العديد من النظريات التي فسرت تقدير الذات كل حسب اتجاهات النظرية والمنهجية في إثبات المتغير وذلك بدءا بنظرية "كارل روجرز" وانتهاء بنظرية "زيلر" ثم عرجنا على طرق تقدير الذات مثل طريقة سلالم التقدير وقائمة لرصد الصفات التي تعتبر من أهم الأساليب في المجال المدرسي.

الفصل الثالث: قلق الامتحان

- تمهيد

1- تعريف قلق الامتحان

2- أنواع قلق الامتحان

3- مكونات قلق الامتحان

4- أعراض قلق الامتحان

5- أسباب قلق الامتحان

6- مستويات قلق الامتحان

7- تفسير قلق الامتحان من وجهات النظر المختلفة في علم النفس التربوي

8- قياس قلق الامتحان

- خلاصة الفصل

تمهيد:

يعتبر قلق الامتحان إحدى المشكلات التي يعاني منها الطلبة بشكل عام والطلبة المقبلين على شهادة التعليم المتوسط بشكل خاص إذ تتلخص هذه المشكلة في ظهور نفسية وجسمية مثل ضعف التركيز وفقدان الشهية وغيرهما من الأعراض التي تشكل للطالب عقدة يصعب عليه التخلص منها كما تؤدي إلى فقدان الثقة بنفسه وبذلك تبقى هذه المشكلة التي تواجه المقبلين على شهادة التعليم المتوسط بظروفها الخاصة.

ومن خلال هذا سنتطرق في هذا الفصل إلى التعريف بقلق الامتحان وكذلك سيتم التعرف على أسبابه والأعراض التي تنتاب الطالب إزاء هذه المشكلة وكذلك أنواعه مكوناته، ومستوياته، والنظريات المفسرة لها وأخيرا قياس قلق الامتحان.

1- **تعاريف قلق الامتحان:**

تعددت التعريفات التي تناولت قلق الامتحان، ولقد عرفه الكثير من المهتمين والأخصائيين في هذا المجال وسوف يستعرض الباحث في هذا المقام البعض من تعريفات وآراء هؤلاء الأخصائيين حول قلق الامتحان وهي كالتالي:

1-1-هو نوع من القلق المرتبط بمواقف الامتحان حيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالانزعاج والانفعالية وهي حالة انفعالية وجدانية مكدرة تعتري الفرد في الموقف السابق للامتحان أو موقف الامتحان ذاته وتتسم هذه الحالة بالشعور بالتوتر والخوف من الامتحان. **(زهران،2000: ص96).**

1-2- ويعرفه **جون(1985)** قلق الامتحان بأنه حالة يمر بها الطالب نتيجة الزيادة في درجة الخوف والتوتر أثناء المرور بموقف الاختبار وكذلك الاضطراب في النواحي الانفعالية والمعرفية والفسيولوجية.

1-3- يعرف **سبيلبيرجر** قلق الامتحان بأنه سمة شخصية في موقف محدد ويتكون من الانزعاج والانفعالية، ويعرف الانزعاج بأنه اهتمام معرفي يتمثل في الخوف من الفشل بينما الحالة الانفعالية هي ردود أفعال الجهاز العصبي الاوثونومي ويتمثل هذين المكونين (الانزعاج) (والانفعالية) أبرز عناصر قلق الامتحان. **(الداهري،2005:ص207).**

1-4- ويعرفه **يعقوب 1995**على انه الحالة النفسية او الظاهرة الانفعالية او التوتر الشامل الذي ينتاب الطالب حينما يقف في موقف الاختبار حيث تكون قدراته موضع فحص وتقويم.

1-5- ويعرفه **القرعان 1995** على انه اضطراب يعاني منه المرء ينشا عن تخوفه من الفشل او عدم حصوله على نتيجة مرضية خلال فترة الاختبار مما يؤدي إلى عرقلت العمليات العقلية كالانتباه والمحاكمة والتذكر.

1-6- ويعرفه أيضا **أبو زينة وزغل1984**على انه حالة نفسية او ظاهرة انفعالية نصيب الطالب خلال الامتحان وينشا عن تخوفه من الفشل أو الرسوب في الامتحان من عدم الحصول على نتائج مرضية له ولتوقعات الآخرين منه، وقد تؤثر هذه الحالة النفسية على العمليات العقلية كالانتباه والتذكر والتركيز. **(جبر الجندي،2003: 17ص).**

1-7- كما يعرفه **احمد محمد عبد الخالق 1987** على انه نوع من القلق المرتبط بمواقف الاختبار بحيث تثير هذه المواقف في الطالب شعور بالخوف والهم العظيم عند مواجهة الاختبارات، وقد يوجد بدرجة مرتفعة فيؤثر في حسن أداء الطالب للاختبار.

(عبد الخالق،1987: ص32).

1-8- ويعرفه العض على انه يشير إلى الاستجابات النفسية والفسيولوجية التي يربطها الفرد بخبرات الامتحان، فهو عبارة عن حالة خاصة من القلق العام الذي يتميز بالشعور العالي بالوعي بالذات مع الإحساس باليأس الذي يظهر غالبا في الانجاز المنخفض للامتحان وفي كل المهام المعرفية والأكاديمية بصفة عامة.

1-9-يعرفه **رياض نايل العاسمي:** نموذج الانفعال الذي يعطل إمكانيات له الفرد على النمو، ويصيبه بالتوتر وعدم الاستقرار بشكل لا يترك له طاقة لمواجهة المواقف الصعبة أو التفكير في حلها بصورة مناسبة. **(العاسمي،2008: ص319).**

1- 10 - وبالتالي إذا كان قلق الامتحان حالة انفعالية يخبرها التلميذ في موقف الامتحان فان سببها راجع إلى إدراك المواقف التقويمية على أنها مواقف تهديدية للشخصية المصحوبة بالتوتر وحدة الانفعال والانشغالات العقلية السالبة كتشتت الانتباه، وتتضارب مع التركيز المطلوب أثناء الامتحان مما يؤثر سلبا في المهام العقلية والمعرفية في موقف الامتحان المطلوب أثناء الامتحان مما يؤثر سلبا في المهام العقلية والمعرفية في موقف الامتحان. **(محمود عطا محمود،1992: ب ص).**

ونستخلص من التعريفات السابقة أن قلق الامتحان عبارة عن حالة إحساس الفرد بانعدام الراحة النفسية مما يؤدي إلى الشعور بالخوف والتوتر المستمر اثناء موقف الامتحان.

2-أنواع قلق الامتحان:

1- قلق الامتحان الميسر:

وهو قلق الامتحان المعتدل، ذو التأثير الايجابي المساعد والذي يعتبر قلقا دفاعيا يدفع الطالب للدراسة والاستذكار والتحصيل المرتفع، وينشطه ويحفزه على الاستعداد للامتحانات وييسر أداء الامتحان.

2- قلق الامتحان المعسر:

وهو قلق الامتحان المرتفع، ذو التأثير السلبي المعوق، حيث تتوتر الأعصاب ويزداد الخوف والانزعاج والرهبة، ويستثير استجابات غير مناسبة، مما يعوق قدرة الطالب على التذكر والفهم ويربكه حين يستعد للامتحان، ويعسر أداء الامتحان، وهكذا فان قلق الامتحان المعسر (الزائد أو المرتفع)، قلق غير ضروري ويجب خفضه وترشيده.

(زهران،2000 :ص98).

3- مكونات قلق الامتحان:

يرى **سبيلبيرجر** أن قلق الامتحان يتكون من الانزعاج الذي هو اهتمام معرفي يتمثل في الخوف من الفشل، بينما الانفعالية هي ردود أفعال الجهاز العصبي الأثونومي المستقل.

2-1- الانفعالية:

أ-النشاط الفيزيولوجي: هذا النشاط هو استجابة لإنذار الفرد أمام نظر ما، وفي هذه الحالة الخطر هو الامتحان فتظهر هذه الاستجابة على شكل ارتعاش اليدين، صوت خافت وحائر، إحساس بالدوار، تعرق شديد، إسهال، آلام في الرأس، أوجاع شديدة في العضلات، الرقبة مشدودة، الفم جاف أو كثير اللعاب وغيرها من الاضطرابات الأخرى.

ب-الانفعال: يظهر على شكل عام في الضعف في التركيز والانتباه وتشتت الأفكار، كأن تسأل التلميذ: لماذا كل هذا القلق فيقول منفعلا أنه غير قادر على الإجابة واسترجاع المعلومات التي راجعها فيفجر بالبكاء ولن يستطيع الإجابة أبدا.

2-2-الانزعاجية: يشرع التلميذ الممتحن في التفكير في عواقب الرسوب المحتل أو في علاقة سيئة وأداء ليس بالجيد، فيشك في إمكانياته في النجاح وقد يشك في مؤهلاته وقدراته فيصبح غير واثق في نفسه. فالتلميذ الذي ينقص في ثقته من نفسه ويحكم على نفسه مسبقا بالفشل يرفع من قلقه أثناء الامتحان فيقل تركيزه وانتباهه وينشغل بالقلق أكثر من اشتغاله بالإجابة على أسئلة الامتحان وبذلك يصبح غير قادر على الإجابة وبالتالي يكون الفشل حليفه. **(وردية،2003: 20،21ص).**

4-أعراض ومظاهر قلق الامتحان:

يعد قلق الامتحان من نوع الحالة تمييزا له عن قلق السمة ومن الأعراض التي تنتاب الفرد أثناء تعرضه لقلق الامتحان ما يلي:

1-التوتر والأرق وفقدان الشهية، وتسلط بعض الأفكار السواسية قبيل ليالي الامتحان.

2-كثرة التفكير في الامتحانات والانشغال قبل وأثناء الامتحان في النتائج المترتبة عليها.

3-تسارع خفقان القلب مع جفاف الحلق والشفتين وسرعة التنفس وتصبب العرق، وألم البطن والغثيان.

4-الشعور بالضيق النفسي الشديد قبل وأثناء تأدية الامتحان.

(الضامن،2003: ص221).

5-الخوف والرهبة من الامتحان والتوتر قبل الامتحان.

6-اضطراب العمليات العقلية كالانتباه والتركيز والتفكير.

7-الارتباك والتوتر ونقص الاستقرار والأرق ونقص الثقة بالنفس

8-تشتت الانتباه وضعف القدرة على التركيز واستدعاء المعلومات أثناء أداء الامتحان.

9-الرعب الانفعالي الذي يشعر فيه الطالب بان عقله صفحة بيضاء، وانه نسى ما ذاكر بمجرد الاطلاع على ورقة أسئلة الامتحان

وجود تداخل معرفي، يتمثل في أفكار سلبية غير مناسبة عن الامتحانات، ونقص إمكانية المعالجة المعرفية للمعلومات. **(زهران،2000: ص100).**

5-أسباب قلق الامتحان:

توجد مجموعة من الأسباب أو العوامل التي تدفع بالطالب إلى

الشعور بحالة القلق أثناء الامتحانات من أهمها ما يلي:

5-1-الشخصية القلقة:

قد تكون شخصية الطالب من الشخصيات حيث أن هذه الشخصية عرضة لقلق الامتحان أكثر من غير لأنها تحمل سمة القلق، فمن المرجح أن يزيد قلق الامتحان لديها كموقف أكثر من غيره.

5-2-عدم استعداد الطالب للامتحان:

يعد هذا العامل في كثير من الأحيان من أهم أسباب مرور الطالب بحالة القلق أثناء الامتحانات، ويتمثل عدم استعداد الطالب لأداء الامتحانات بعدم الاستذكار الجيد، وبعدم التهيؤ النفسي والعقلي، وبعدم تهيئة الظروف والبيئة المنزلية... الخ.

5-3-الأفكار والتصورات الخاطئة عن الامتحانات:

كثيرا ما يحمل الطالب تصورات خاطئة عن الامتحان عبارة عن موقف تهديد للشخصية وهو المحدد للمستقبل...الخ من التصورات مما يكون سببا في كثيرا من الأحيان لشعوره بالقلق.

5-4-طريقة إجراء الامتحانات:

تعد طريقة إجراء الامتحانات وخصوصا في بيئتنا العربية في كثير من الأحيان دافعا قويا لشعور الطالب بالقلق، فمن المعروف أن طريق اجراء الامتحانات من حيث طبيعة الأسئلة وما تحاط به من سرية وتكتم وانشغال الجميع به، ما يبعث على الرغبة والخوف.

5-5-عامل الأسرة:

قد تكون من بين الأسباب التي تؤدي بالطالب إلى الشعور بالقلق أثناء الامتحانات وذلك بفعل ما تستخدمه من أساليب التنشئة التقليدية كالتهديد بالعقاب او الحرمان من أمور معينة ما لم ينجح في الامتحان، مما يؤدي إلى خوفه من النتائج السيئة وبالتالي شعوره بالقلق.

5-6-المعلم:

المعلم يعد كذلك في كثير من الأحيان من الأسباب شعور الطالب بالقلق، وذلك من خلال ما يبينه بعض المعلمين من خوف في أنفس الطالب من الامتحانات في بعض الأحيان واستخدامها كوسيلة للعقاب في أحيان أخرى.

5-7-مواقف التقويم ذاتها:

الفرد مجرد يشعر بأنه موضع تقويم في أي موقف من مواقف الحياة فان ذلك يشعره بالقلق، والطالب هو كذلك إذا شعر انه موضع تقويم.

5-8-التعليم الاجتماعي مع الآخرين:

الطالب قد يكتسب سلوك قلق الامتحان من الأفراد الآخرين، وذلك عن طريق تقليد ومحاكاة لنموذج القلقين من الطلاب وخاصة المؤثرين منهم.

(مشعان ربيع ومحمد الغول،2007: ص59،60).

6- مستويات قلق الامتحان:

6-1- المستوى المفيد:

والمقصود بها أن يكون القلق منخفض عند الفرد وهو المستوى الشائع بين الطلبة حينما يواجهه اختبار أو يطلب مهمة صعبة وهذا القلق مفيد في:

- إثارة دافعية الطالب.
- زيادة الطاقة والجهد المبذولين.
- زيادة التركيز والانتباه.

ولذلك ننصح الطلبة أن يكون هذا المستوى من القلق الأكثر انتشارا بينهم بما فيه مصلحة الطالب.

6-2- المستوى الغير المفيد:

هو انه قد يكون مستوى القلق مرتفع عند الطالب بشكل غير طبيعي ومنطقي ويسبب هذا القلق الكثير من التوتر والاضطراب وعدم الراحة كما يعيق الطالب على أداء مهماته الأكاديمية والعقلية.

ونلاحظ هذا المستوى المستوى هو أكثر انتشارا بين الطلبة.

6-3-المستوى الضار:

هو مستوى متقدم من قلق الاختبار ولا يؤثر فقد على انجاز نشاط معين مثل الاختبار وإنما يتعدى تأثيره الجوانب الأكاديمية في حياة الطالب.

وقد لاحظنا أن هذا المستوى شائع بين الطلبة وإنما يوجد نسبة قليلة وقد أكد الباحثون ومنهم **البيرت موريس 1976** إلى أن ردود فعل القلق تؤثر على الأداء والإدراك الفعلي للطلاب الذين يعانون من قلق الامتحان. **(محمد البنا ومهدي القحطاني، ب،س،:ص5-6).**

7- تفسير قلق الامتحان من وجهات النظر المختلفة في علم النفس التربوي:

أولا: تفسير قلق الامتحان من وجهة النظر المعرفية:

لقد حاولت الكثير من النظريات الحديثة تفسير الانجاز السيئ المرتبط بالقلق العالي للامتحان ورأت أن التأثير النسبي للقلق في الموقف الاختباري هو دخول عوامل أخرى، حيث ينتج القلق العالي من استجابات غير مرتبطة بالمهام المطلوبة، مثل عدم التركيز، والاستجابات المركزة حول الذات التي تتنافس وتتداخل مع الاستجابات الضرورية المرتبطة

بالمهام الأساسية ذاتها والتي هي ضرورية للإنجاز الجيد في الموقف الاختباري، ولعل هذا يتماشى مع

وجهة نظر **واين** (**wine**) حيث يرى أن الأفراد ذوي القلق العالي الامتحان يوزعون انتباههم على الأمور المرتبطة بالمهمة والأمور المرتبطة بالذات، في حين الأفراد ذوي القلق المنخفض للامتحان غالبا ما يركزون على الأمور المرتبطة بالمهام المطلوبة فقط بدرجة أكبر.

أما **كولر وهولان (culer–holahan)**: فقد درسا القدرة العقلية وعادات الدراسة في الانجاز الأكاديمي وقد وجد الباحثان أن لدى الطلبة أصحاب القلق العالي في الامتحان قدرات منخفضة وعادات دراسية سيئة وعلى هذا فان جزءا على الأقل من الانجاز الأكاديمي السيئ لهؤلاء الطلبة ربما يعود إلى معرفة اقل بالمواد الدراسية.

ثانيا: تفسير قلق الامتحان من وجهة نظر معالجة المعلومات:

قدم **بنجمين وزملائه** نموذج معالجة المعلومات والذي يزودنا بمفاهيم مفيدة في تحليل موقف الامتحان ووفقا لهذا النموذج يعود قصور الطلبة ذوي القلق العالي للامتحان إلى مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها، أو مراجعتها قبل الامتحان، أو استدعائها في موقف الامتحان ذاته، أي أنهم يرجعون الانخفاض في التحصيل عند الطلبة ذوي القلق العالي في موقف الامتحان إلى قصور في عمليات الترميز أو تنظيم المعلومات واستدعائها في موقف الامتحان.

ثالثا: تفسير قلق الامتحان من وجهة نظر السلوكية:

يرى السلوكيون أن الأفراد يستخدمون استراتيجيات تكيفية ومنها سلبية لدى تفاعلهم مع الأوساط المحيطة بهم وما تفرضه عليهم من ضغوط ومشكلات، وقلق الامتحان إستراتيجية سلبية تتمثل في الانسحاب من الوضع المثير تتبدى في أنماط سلوكية متنوعة مثل التعرق وزيادة إفراز الأدرنالين والبكاء وعدم القدرة على مسك القلم والكتابة والتشنج **(عصفور،1994:54)**.

8–قياس قلق الامتحان:

نشطت البحوث التجريبية حول القلق منذ منتصف القرن العشرين بعد أن أنشرت **جانيت تايلور (1951)** مقياس القلق الصريح. **(كاظم ولي أغا، 1988:ص10)**.

وتركز الاهتمام في تلك الفترة على قياس القلق العام وخاصة في مرحلة الطفولة، إلا أن **نايز وندر (1971)** أوضح انه بجانب الامتحان الكبير الذي أبداه الباحثون بالقلق العام ظهر أيضا الاهتمام النسبي بدراسة أنواع أخرى مثل: قلق الامتحان كشكل محدد من القلق المرتبط بمواقف التقويم والتقدير. **(علي شعيب،1987:ص297).**

إذ تشير **ليلى عبد الحميد** إلى أن اهتمام العلماء بقياس قلق الامتحان يعود إلى أهمية هذا العامل الموقفي الذي يتدخل في درجة الفرد، ويؤثر في مواقف التقويم **(عبد الله الصافي،2000:74).**

وقد أعدت مقاييس عديدة لقياس قلق الامتحان وفي معظمها ذاتية التقرير ومن أشهر هذه المقاييس ما يلي:

1- تقرير ذاتي عن قلق الامتحان. **(محمد حامد زهران، 2000: ص102).**

2- استبيان **ماندلر، سارسون لقلق الامتحان (1952).**

(نسيمة حداد،2000: ص101).

3- مقياس قلق الامتحان للأطفال وضعه **سارسون (1960).**

(حسنين الكامل، 1984: ص7).

4- مقياس قلق الامتحان من إعداد **علي شعيب،** ويتكون من خمسة عوامل هي: الخوف والرهبة من الامتحان، والضغط النفسي للامتحان، والخوف من الامتحانات الشفوية والصراع النفسي المصاحب للامتحان، والاضطرابات النفسية والجسمية المصاحبة للامتحان.

(علي شعيب،1987: ص305).

5- قائمة قلق الامتحان: ويعرف أحيانا باسم **(مقياس الاتجاه نحو الامتحان)**، وضعه **سبيلبرجر وآخرون.** وقد أعده باللغة العربية احمد عبد الخالق، واعده أيضا نبيل الزهار واعده كذلك ماهر الهواري ومحمد الشناوي، واعدته ليلى عبد الحميد، ويقيس الانزعاج والانفعالية. استخدم في عدة دراسات منها: دراسة عبد الله الصافي **(2002)**، ودراسة سيد محمود الطواب **(1992).**

6- اختبار القلق المدرسي للمرحلة الثانوية، من إعداد حسنين الكامل، ويتكون من أربعة أبعاد هي: الأعراض الجسمية للقلق، وقلق الامتحان، وعدم الميل الدراسي، والقبول الاجتماعي. **(حسنين الكامل، 1984: ص7).**

7- مقياس قلق الامتحان، وضعه **سارسون** واعده باللغة العربية احمد عودة، ومحمود عكاشة، ومحمود عوض الله، وحسن علام، وكذلك أعده رشاد دمنهوري، ومدحت عبد الحميد **(احمد عودة،1988:72).**

8- مقياس سوين لسلوك قلق الامتحان.

9- فريد بين لقلق الامتحان **وضعه** ايزاك فريد مان وجاكوب بينداس، ومن مقاييسه الفرعية: الازدراء الاجتماعي والإعاقة المعرفية والتوتر

10- مقياس الانزعاج –الانفعالية (حالة قلق الامتحان)

11- مقياس الامتحان وضعه رشاد دمنهوري، ومدحت عبد اللطيف **(1990).**

12- مقياس قلق الامتحان وضعه إبراهيم يعقوب **(1994).**

13- مقياس مثيرات قلق الامتحان من المواد الدراسية، وضعه صالح مرسي **(1997).**

14- مقياس قلق الامتحان، وضعه محمد حامد زهران **(1997)**

(محمد حامد زهران،2000: ص102).

خلاصة الفصل:

نستخلص مما تقدم فيما أن قلق الامتحان يعد من بين المشكلات التي تحتل مكان الصدارة في قائمة المشكلات الدراسية التي يواجهها تلاميذ المدارس بصفة عامة، ويعتبر قلق الامتحان وليد عملية التفاعل بين العوامل الشخصية للفرد، وبين عوامل الموقف الاختباري، وتجتمع هذه العوامل لتدعم المكونات المعرفية التي بدورها تحفز المكونات الانفعالية، وتظهر بعض المظاهر النفسية، كنقص الثقة بالنفس والارتباك والخوف والعصبية الشديدة وبعض المظاهرة الفسيولوجية كالغثيان والإغماء وتصبب العرق وارتعاش اليدين وكلها وسائل تكيف سلبية يلجا إليها الفرد لتجنب موقف الامتحان.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: منهجية الدراسة الميدانية

تمهيد

1- منهج الدراسة

2- حدود الدراسة

3- الدراسة الاستطلاعية وأهدافها

4- عينة الدراسة

5- أدوات جمع البيانات

6- الأساليب الإحصائية

7- الخصائص السيكو مترية لأدوات جمع البيانات

تمهيد :

إن القيام ببحث ميداني يتطلب اتباع خطوات وإجراءات منظمة قصد الوصول إلى حل للمشكلة أو تفسير ظاهرة أو إيجاد علاقات بين المتغيرات.

بعد ما تطرقت الباحثة إلى الجانب النظري لموضوع البحث سيتم في هذا الفصل عرض منهجية الدراسة الميدانية والمتمثلة في: الدراسة الاستطلاعية، منهج الدراسة، حدود الدراسة، عينة الدراسة، ووسائل جمع البيانات والخصائص السيكو مترية لأدوات جمع البيانات وأخيرا التقنيات الإحصائية.

1-الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية من الاجراءات الميدانية التي تسمح للباحثة بالتقرب من ميدان البحث والتعرف على الظروف والإمكانيات المتوفرة، كما تساعدها على ضبط متغيرات بحثها وتقنين أدوات جمع البيانات .

وقد تم بدأ الدراسة الاستطلاعية في أوائل شهر ماي 2019 حيث قامت الباحثة بزيارة ميدانية لمتوسطة الشهيد عبد الرزاق الوافي بالزوالية (جامعة) ببلدية سيدي عمران ولاية الوادي، وقامت الباحثة بتوزيع مقياس تقدير الذات ومقياس قلق الامتحان على (50) تلميذ وتلميذة، وذلك لمعرفة مدى تجاوب واستعداد العينة للمشاركة في البحث.

- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

تتمثل أهم أهدافها في :

- التأكد من الخصائص السيكو مترية لأداة الدراسة وذلك من خلال تقدير الصدق والثبات.
- معرفة مدى تجاوب أفراد العينة مع الأدوات المستخدمة.
- تقدير المدة الزمنية الكافية لتطبيق المقياسين في الدراسة الأساسية.
- التعرف على عينة الدراسة وخصائصها.
- التأكد والاستفادة من وجهات النظر التي تفيد في إثراء الدراسة الحالية.

2- منهج الدراسة:

1- منهج الدراسة :

إن لطبيعة الدراسة دور كبير في تحديد نوع المنهج المستخدم ، حيث يعرف المنهج بأنه :" الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة طائفة من القواعد العامة ، تهيمن على سير العقل وتحديد العمليات حتى يصل إلى نتيجة معلومة "

(عمار عوابدي ، 1992،ص141)

وعليه فإن المنهج المتبع في موضوع دراسة الباحثة يتناول " علاقة تقدير الذات بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط " هو المنهج الوصفي الارتباطي المقارن ، فهو يهتم بوصف الظاهرة وصفا دقيقا من خلال التعبير النوعي ، ودراسة العلاقة التي توجد بين هذه والظواهر الأخرى والتعبير عنها بشكل كمي ، ويعرف على أنه : "استقصاء ينصب على ظاهرة من لظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها ، أو بينها وبين ظواهر تعليمية أخرى "

(تركي رابح ،1984،ص129)

وعليه قامت الباحثة باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي المقارن لأنه الأنسب والأكثر ملاءمة لدراسة الباحثة والمتمثلة في الكشف عن العلاقة بين تقدير الذات وقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط لأن الباحثة في صدد البحث عن العلاقة الارتباطية بين متغيرين.

3- حدود الدراسة:

3-1- المجال المكاني: لقد تمت الدراسة في متوسطتين على مستوى ولاية الوادي وهي: متوسطة الشهيد الوافي عبد الرزاق بالزوالية (جامعة) ومتوسطة 17 أكتوبر 1961 بسيدي عمران (جامعة).

3-2- المجال الزمني: كانت البداية بتوزيع مقياس تقدير الذات ل: "كوبر سميث " (1967) وتوزيع كذلك مقياس قلق الامتحان ل: د- إسماعيل علي، د- السيد مصطفى السنباطي، د- أحلام عبد السميع العقباوي (2009) على عينة البحث، في شهر ماي حيث تزامنت هذه الفترة مع الفصل الثالث للعام الدراسي 2019/2018 بالنسبة لتلاميذ السنة الرابعة متوسط .

4-عينة الدراسة:

4-1- طريقة اختيار العينة: اعتمدت الباحثة استنادا لطبيعة الموضوع على العينة العشوائية البسيطة، لأنها تتناسب مه الدراسة، حيث قامت الباحثة بحصر كل أفراد مجتمع الدراسة وقامت بكتابة أسمائهم على قصاصات ثم استوفيت الباحثة العدد الذي كانت ترغب الباحثة في دراسته، وتعرف العينة العشوائية البسيطة على أنها " العينة التي تتساوى فيها الفرص لكل أفراد مجتمع البحث في التمثيل بالعينة.

(علي معمر المؤمن، 2008، ص193).

كما تعرف على أنها: العينة التي يكون فيها جميع أفراد المجتمع الأصلي معروفين ومحددين، ويشترط فيها توفر الفرصة المتكافئة لكل فرد من أفراد المجتمع لان يكونوا ضمن العينة المختارة .

(عبيدات ذوقان، 2005، ص100).

4-2- حجم العينة: يبلغ حجم عينة الباحثة (250) تضم فئة المتمدرسين ذكور إناث السنة الرابعة متوسط.

4-3- خصائص العينة:

ا- جدول رقم (01): يمثل حجم عينة الدراسة

مجتمع العينة	عينة الدراسة
250	200

ب- جدول رقم (02): يمثل تقسيم العينة حسب كل متوسطة:

اسم المتوسطة	العدد		النسبة	
متوسطة الشهيد عبد الرزاق الوافي بالزوالية (جامعة)	الذكور	الإناث	الذكور	الإناث
	86	114	%43.5	%56.5
متوسطة 17أكتوبر 1961بسيدي عمران (جامعة)	الذكور	الإناث	الذكور	الإناث
	86	114	%43.5	%56.5
المجموع	200		%100	

نلاحظ أن النسبة من حيث عدد التلاميذ من كل متوسطة كانت متوسطة الشهيد الوافي عبد الرزاق بالزوالية (جامعة)، حيث بلغت نسبة أفراد العينة ذكور وإناث من هذه المتوسطة 100%، تأتي متوسطة الشهيد 17أكتوبر 1961 بسيدي عمران (جامعة) ذكور وإناث114% حيث قدرت عند الإناث ب: 114%، أما عند الذكور والإناث 100%، ثم متوسطة الشهيد الوافي عبد الرزاق ب:200%، وأخيرا متوسطة 17أكتوبر 1961ب: 200%

أما الإناث فقد بلغت النسبة لمتوسطة الشهيد عبد الرزاق الوافي ب: 114%، ثم متوسطة 17أكتوبر 1961 ب: 114% .

5- وسائل جمع البيانات :

عند القيام بأي بحث والانتهاء من عرض الجانب النظري لابد من استعمال وسائل وتقنيات من أجل الحصول على معلومات وبيانات تتعلق بموضوع البحث وذلك لضمان نتائج قريبة من الموضوعية، وفي هذه الدراسة استعملت الباحثة مقياسين، مقياس تقدير الذات ومقياس قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط .

5-1- مقياس تقدير الذات:

ا- وصف المقياس :

مستمد من مقياس اتجاه الفرد نحو الذات إعداد " كوبر سميث " (1967)، وترجمه للعربية فروق عبد الحافظ ومحمد أحمد دسوقي " حيث تم تقسيمه إلى أربعة أبعاد وهي كالتالي:

1- بعد انفعالي

2- بعد اجتماعي

3- بعد جسمي

4- بعد عقلي

وهي موضحة في الجدول رقم (03)التالي:

		عدد البنود حسب اتجاهها		ترتيب البنود حسب اتجاهها	
البعد (الرمز)	عدد البنود لكل بند	في اتجاه السمة	عكس اتجاه السمة	في اتجاه السمة(+)	في عكس اتجاه (-)
انفعالي	13	8	5	-10-1-2 -21-24-14 40-26	-34-37-30-6 36
اجتماعي	10	5	5	-25-17-13 29-33	38-39-20-9-5
جسمي	9	5	4	-22-18-15 35-31	27-11-7-3
عقلي	8	4	4	28-16-8-4	32-23-19-12

وبعد تعديله وحذف البند (28) المكرر وحذف البند(34) والتي لا تخدم الباحثة حيث تم تشكيل (37) وهذا بعد استشارة المحكمين، وهناك بنود في اتجاه السمة (+)، وأخرى عكس اتجاه السمة (−)، حيث كان في صورته الأولية (40) وأصبح بهذا عدد البنود (37) وقد اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على مقياسين معدين مسبقا، وذلك بعد تكيفهما ليتناسب مع خصائص عينة الدراسة، حيث وضع مقياس تقدير الذات قبل مقياس قلق الامتحان وكذلك غيرت الباحثة بدائل الاجابة (نعم، لا) إلى خمس بدائل بالترتيب ل: (موافق جدا موافق، محايد، معارض، معارض جدا) لتحري القة لدى أفراد العينة المكونة من تلاميذ السنة الرابعة متوسط لإعطائهم حرية أكبر في الاستجابة للمقياسين، وكون المقياسين يتضمنان بنود في اتجاه السمة (موجبة) وأخرى عكس اتجاه السمة (سالبة) فقد وضعت الباحثة مفتاح تصحيحهما وذلك بإعطاء الدرجات من (1) إلى (5) لكل إجابة على بند كما هو مبين الجدول أدناه:

الجدول رقم(04): يمثل مفتاح تصحيح المقياس:

	بدائل الإجابة	موافق جدا	موافق	محايد	معارض	معارض جدا
درجة	في اتجاه السمة+	5	4	3	2	1
البند	عكس اتجاه السمة−	1	2	3	4	5

5 −2− مقياس قلق الامتحان :

ب− وصف المقياس:

تم تصميم استبيان لجمع بيانات هذه الدراسة وهو استبيان يقيس قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، من خلال إعداد هذا الاستبيان تم اتباع الخطوات الآتية :

قام الباحثين بالاطلاع على الكثير من الدراسات السابقة والبحوث في مجال الامتحان والاطلاع على مقاييس قلق الامتحان مثل مقياس قلق الاختبار (حامد زهران)، ومقياس قلق الامتحان (لسارسون)، ومقياس(سبيلبيرجر) لقلق الامتحان، الباحثين ببناء مقياس جديد اشتمل

على الأعراض الرئيسية لقلق الامتحان وهي: الأعراض (النفسية، الاجتماعية الجسمية، العقلية) وقد بلغت عدد فقرات المقياس (48) فقرة موزعة على أربعة أبعاد رئيسية

فقد قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية على عدد من المختصين في مجال علم النفس الارشادي والصحة النفسية، وبلغ عدد السادة المحكمين (5) عضو محكم من أعضاء الهيئة التدريسية في كلية العلوم الاجتماعية، وقد استجابة الباحثة لآراء الباحثين المحكمين وقاموا بإجراء ما يلزم من حذف وتعديل في ضوء مقترحاتهم، وبذلك خرج المقياس في صورته النهائية مكونا من (44) عبارة تتناول المقياس أهم الأعراض التي تميز قلق الامتحان وهي أربعة أبعاد كالتالي:

البعد الأول: الجانب النفسي والانفعالي: يتضمن الخوف من الامتحان والقلق والارتباك وتوقع الفشل والرسوب والشعور بخيبة الأمل والشعور بالحزن والغضب الشديد، وازدياد العدوانية، وعدد فقراته من(1-12) .

البعد الثاني: الجانب الاجتماعي: ويتضمن الشعور بالعزلة والانطواء، وعدم المشاركة في المناسبات الاجتماعية، وافتقاد الجو الأسري المشجع على الدراسة وعدد فقراته (12) فقرة من (13-24).

البعد الثالث: الجانب الجسمي: ويتضمن فقدان الشهية للطعام، وارتباك المعدة، والرغبة في القيء، وتصبب العرق، وسرعة دقات القلب، وارتعاش اليدين، الشعور بالاجتهاد والتعب الجسمي العام والإغماء أثناء الامتحانات، وعدد فقراته (12) من (25-**36**) .

البعد الرابع: الجانب العقلي المعرفي: ويتضمن الشعور بالنسيان وعدم القدرة على التركيز وتشتت الانتباه وصعوبة في التذكر وصعوبة في التفكير وعدم القدرة على اتخاذ القرارات السليمة، وعدد فقراته (12) من (37-48).

6-التقنيات الاحصائية المستخدمة:

لغرض التحقق من صدق الفرضيات المصاغة اعتمدت الباحثة على التقنيات الاحصائية التالية:

طريقة ألفا كرونباك (معامل ألفا)

اقترح كرونباك طريقة تناسب اختبار القوة التي تشمل على مفردات متعددة تكون درجاتها من 1-إلى5 مثلا .

طريقة الاستخدام:

يطبق مرة واحدة ويتم التأكد من تجانس جميع مفردات الاختبار.

كيفية حساب معامل الثبات:

$$a = \frac{ن}{ن-1}\left[1 - \frac{مج\ ع^2\ هـ}{ع^2\ ك}\right]$$

ن=عدد مفردات الاختبار.

ع 2هـ = تباين درجات كل مفردة هـ .

1-1-ع2ك = تباين الدرجات الكلية للاختبار.

7-الخصائص السيكو مترية لأدوات جمع البيانات:

إن الغرض الأساسي من استخدام هاتين الأداتين في الدراسة الاستطلاعية هو معرفة مدى ثباتهما وكذا مدى صدقهما.

7-1- الثبات:

" يقصد به مدى اختبار نفس الدرجات أو القيام لنفس الفرد أو أفراد، إذا ما تكررت عملية القياس عملية القياس " .

(عباس محمود عوض، 1988، ص:53)

وهناك عدة طرق وأساليب متبعة لقياس ثبات الاختبارات وفي هذه الدراسة استخدمت الباحثة الطريقة التالية:

- **صدق وثبات استبيان تقدير الذات:** الثبات بألفا كرونباخ

جدول رقم (05):

الصدق	الثبات
0.86	.739

- **صدق وثبات استبيان قلق الامتحان:** الثبات بالتجزئة النصفية

جدول رقم (06):

الصدق	الثبات
0.89	.796

7-2- يعد أحد أكثر المفاهيم الأساسية في مجال القياس النفسي والباحثة بحاجة إلى استعمال أداة صادقة لذا يلجأ إلى تقدير الصدق، ويعرف الصدق بأنه " أن الاختبار يقيس ما أعد لقياسه " .**(صفوت فرج، 2000، ص: 253).**

بعبارة أخرى الاختبار يشير مفهوم الصدق إلى مدى صلاحية الاختبار على قاس السمة أو الخاصية الخاصية المراد قياسها، وإلى قدرته على التميز بين الطرفين وله عدة أنواع: صدق المحتوى – الصدق التجريبي – صدق التكوين الفرضي –الصدق الظاهري، ولكل منهم طرق:

(بشير معمرية ،2007، ص: 131).

قصد التأكد من صدق الاستبيان اتبعنا الطريقة التالية :

- **صدق المحكمين:** يتم حساب صدق المحكمين عن طريق الصدق الظاهري أو صدق المحتوى عن طريق التحليل المبدئي لفقراته بواسطة عدد من المحكمين، حيث يقوم الباحث بحساب تكرارات استجابات المحكمين، ويختار المقررات التي يتفق عليها أكبر عدد منهم.

(ابراهيم وجيه محمود وعبد الحليم منير،1983:ص 84)

تم عرض الأداتين على خمسة محكمين مختصين في علم النفس بجامعة الوادي وكانت درجاتهم العلمية بين دكتور، أستاذ محاضر، أستاذ مساعد.

قمنـا بجمـع الاسـتمارات المقدمـة للمحكمـين فأمعنـا النظـر فيهـا فكـان اتفـاق علـى الأداتين.

خلاصة الفصل:

تعرضنا في هدا الفصل إلى الدراسة الاستطلاعية والإلمام بأهم خطواتها ،حيث بدأت الباحثة بالتذكير بفرضيات الدراسة، وبعدها كانت إجراءات الدراسة الاستطلاعية بدأنا بأهدافها، ثم المنهج المتبع، فمجالات الدراسة الاستطلاعية، وعينة الدراسة كجزء منها ،وبعدها تطرقنا للأدوات الإحصائية المعتمدة مع وصفها وصفا دقيقا وكذلك خصائصها السيكو مترية ، ثم توصلت الباحثة إلى نتائج الدراسة الاستطلاعية .

الفصل الخامس: الدراسة الأساسية

تمهيد

1- الدراسة الأساسية

1-1-أهداف الدراسة

1-2-أهداف الدراسة

1-3-حدود الدراسة

1-4-الأساليب الاحصائية المستعملة في الدراسة

2- عرض نتائج الدراسة

3- مناقشة وتفسير نتائج الدراسة

4- حدود الدراسة

5- توصيات واقتراحات

تمهيد:

بعد تفريغ المقاييس تم معالجة البيانات المتوصل إليها إحصائيا وهي عملية جد مهمة في أي بحث علمي إذ من خلالها يتم الوصول إلى نتائج الدراسة.

في هذا الفصل سوف نقوم بعرض النتائج الخاصة بكل فرضية وكذا مناقشتها للخروج في النهاية باستنتاج عام.

1- الدراسة الأساسية:

بعد التأكد من صلاحية أدوات القياس (الصدق، الثبات) من خلال الدراسة الاستطلاعية جاء دور تطبيقها على عينة الدراسة الأساسية، ثم القيام بالمعالجة الاحصائية للبيانات المتحصل عليها.

1-1-أهداف الدراسة الأساسية:

نسعى من خلال الدراسة الأساسية إلى بلوغ عدة أهداف أبرزها التحقق بشكل أساسي من الفرضيات من الفرضية للبحث، والفرضيتين الجزئيتين للدراسة، وذلك من خلال:

- ❖ التحقق من وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين تقدير الذات وقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.
- ❖ التحقق من وجود فروق ذات دلالة احصائية في تقدير الذات تبعا لمتغير الجنس (الذكور –إناث) لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.
- ❖ التحقق من وجود فروق ذات دلالة احصائية في قلق الامتحان تبعا لمتغير الجنس (الذكور –إناث) لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

1-2-حدود الدراسة: وكانت في ثلاث مجالات وهي كالتالي:

1-2-1- المجال المكاني للدراسة:

تم ذلك في متوسطة الشهيد الوافي عبد الرزاق بالزوالية (جامعة) ولاية الوادي ومتوسطة 17أكتوبر 1961 بسيدي عمران ولاية الوادي .

1-2-2- المجال الزماني للدارسة:

تم تطبيقها في شهر ماي 2019 .

1-2-3- المجال البشري للدراسة: (عينة الدراسة)

اختيرت عينة الدراسة الأساسية بطريقة عشوائية بسيطة، حيث اعتمدت الباحثة على عينة مكونة من (200) تلميذ وتلميذة يدرسون بمتوسطة الزوالية (جامعة) ومتوسطة 17أكتوبر 1961بسيدي عمران (جامعة) ولاية الوادي.

1-3-الأساليب الاحصائية المستعملة في الدراسة:

لقد اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على معامل الارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين تقدير الذات وقلق الامتحان كما اعتمدت الباحثة أيضا على معامل T لدراسة الفرق بين عينتين مستقلتين .

2-عرض نتائج الدراسة :

2-1-الفرضية العامة:

نصت على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين تقدير الذات وقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط .

بعد الحصول على البيانات الناتجة عن مقياس تقدير الذات ل: "كوبر سميث "على أفراد العينة، تم تطبيق معامل الارتباط "بيرسون person للارتباط وذلك بين درجات تقدير الذات السنة الرابعة متوسط، وتوصلنا إلى النتائج الموضحة في الجدول التالي: جدول رقم(07): يوضح طبيعة العلاقة الارتباطية ذات دلالة احصائية بين تقدير الذات وقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط .

		قلق الامتحان
تقدير الذات	معامل الارتباط بيرسون	-0.081
	قيمة الدلالة	0.253
	الدلالة	لا توجد
	N	200

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (07) نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط " بيرسون " person المحسوبة قدرت ب: (0.81-) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (197.000) وهي قيمة عالية وسالبة

تدل على وجود علاقة سالبة فكلما نقصت درجة تقدير الذات كلما نقصت درجة قلق الامتحان عند تلاميذ السنة الرابعة متوسط، ومنه يمكن القول أن الفرضية العامة لم تتحقق .

2-2-الفرضية الجزئية الأولى:

فيما يخص الفرضية الجزئية الأولى والتي تفيد بوجود فروق ذات دلالة احصائية في تقدير الذات تبعا لمتغير الجنس (الذكور –إناث) لدى تلاميذ السنة الرابعة، فقد توصلت النتائج ما يلي:

الفروق في تقدير الذات بين الذكور والإناث :

جدول رقم (08):

		N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفروق ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
تقدير الذات	ذكر	86	3.3192	.41089	-1.095	197.000	0.275	غير دال عند 0.05
	أنثى	114	3.3742	.29696				

الجدول رقم (08): يوضح الفروق ذات دلالة احصائية في تقدير الذات تبعا لمتغير الجنس (الذكور –إناث) لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط .

تشير نتائج الجدول(08): إلى أن المتوسط الحسابي للتلاميذ ذوي تقدير ذات مرتفع (يقدر ب: (303742) وهي أكبر من قيمة المتوسط الحسابي للتلاميذ ذوي تقدير ذات منخفض والمقدرة ب: (3.3192)، وهذا يدل على الاختلاف والتباين في درجة تقدير الذات بين العينتين، عند مستوى الدلالة (0.275) ودرجة حرية (197.000) والقرار غير دال (0.05)، ما يعني أن العينتين غير متساويتين وغير متجانستين ن وبالتالي تم اختبار T لعينتين غير متساويتين وغير متجانستين بهدف الكشف عن الفروق في تقدير الذات بين الذكور والإناث لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

وبعد التطبيق أظهرت النتائج بين الذكور والإناث لدى تلاميذ أن قيمة T المحسوبة والمقدرة ب: (1.095-) عند مستوى الدلالة (0.275) ودرجة حرية (197.000) وهذا يدل على وجود فروق في تقدير الذات بين الذكور و الإناث لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، لصالح الإناث عند مستوى (0.064) ودرجة حرية (197.000)، وبالتالي استخلصت الباحثة أن العينتين متجانستين، فتم اختيار اختبار T لعينتين غير متجانستين.

وبعد تطبيقه لاحظنا أن قيمة T المحسوبة والتي قدرت ب: (1.862) عند مستوى الدلالة (0.064) والقرار غير دال عند (0.05) .

وبالنظر إلى النتائج المتوصل إليها فإن الفرضية الجزئية الثانية تحققت حيث دلت على وجود فروق بين الذكور والإناث في مستوى قلق الامتحان لصالح الإناث.

2-3-الفرضية الجزئية الثانية:

أما الفرضية الثانية والتي تقول: توجد فروق ذات دلالة احصائية في قلق الامتحان تبعا لمتغير (الذكور –إناث) لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، فقد دلت النتائج على ما يلي:

الجدول رقم (09): يوضح الفروق ذات دلالة احصائية في قلق الامتحان تبعا لمتغير الجنس (الذكور –إناث) لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

الفروق في قلق الامتحان بين الذكور والإناث

		N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفروق ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
قلق الامتحان	ذكر	86	1.7678	.26525	-1.862	197.000	0.064	غير دال عند 0.05
	أنثى	114	1.8540	.36136				

من خلال نتائج الجدول رقم (09) :يظهر لنا أن قيمة المتوسط الحسابي للإناث قدر ب: (1.8540) وهي أكبر من قيمة المتوسط الحسابي للذكور والذي قدر ب: (1.7678)، وذلك من يدل على الاختلاف والتباين في درجات قلق الامتحان بين الذكور والإناث لصالح

الإناث، عند مستوى الدلالة (0.064) ودرجة حرية (197.000)، وبالتالي استخلصت الباحثة أن العينتين غير متساويتين وغير متجانستين.

وبعد تطبيقه لاحظت الباحثة أن قيمة T المحسوبة والتي قدرت ب: (1.862-) عند مستوى الدلالة (0.064) والقرار غير دال عند (0.05).

وبالنظر إلى النتائج المتوصل إليها فإن الفرضية الجزئية الثانية تحققت حيث دلت على وجود فروق ذات دلالة احصائية تبعا لمتغير الجنس (الذكور –إناث) في مستوى قلق الامتحان لصالح الإناث.

3- مناقشة نتائج الدراسة:

3-1- مناقشة الفرضية العامة: فيما يخص الفرضية العامة تم معالجتها خلال الجدول رقم (01) لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين تقدير الذات وقلق الامتحان حيث بلغت قيمة "بيرسون " المحسوبة (081-) وهي قيمة سالبة عالية دالة عند مستوى الدلالة (0.275) ودرجة حرية (197.000) والقرار غير دالة عند (0.05) ما يعني أنه كلما زادت درجات تقدير الذات كلما زادت درجات قلق الامتحان ، وخلصت العديد من الدراسات إلى وجود أثار متباينة بين تقدير الذات والمجتمع الذي يعيش فيه الفرد، لما لها من أهمية كبيرة في تكوين التقدير الإيجابي للذات، وهذا ما أشارت إليه دراسة " روزنبرج " rosnberg (1965)، ودراسة " جاكس "(1974)، بحيث أن تقدير الذات المرتفع لدى المراهقين يرتبط بدرجة كبيرة بالعلاقات الجيدة بالأسرة والتي يتم تشخيصها على أساس التأثير القائم بين أعضاء الأسرة، واشتراك المراهق في أنشطة وقرارات الأسرة وأن الذات المرتفع، بينما تقدير الذات السالب يرتبط بالسيطرة لأبوية على المراهق .**(فاتن محمود السيد الخطاب، 2008، ص 2).**

فالسلوكيات الاجتماعية التي ينطلق منها المجتمع في الحكم على المراهق وتقيمه، تنعكس بشكل واضح على تقدير لذاته كما بينت دراسة " محمد عبد القادر " عام (1985)، أن

الظروف التربية الأسرية التي مرة بها الأبناء، والتي تتسم بالشدة والقسوة، ينعكس سلبا على نظرتهم لأنفسهم . **(عبد اللطيف محمد خليفة، 2003،ص182)**.

فالتلميذ الذي يتميز بتقدير ذات مرتفع نجده يتجلى بالصبر ولديه ثقة بنفسه والاعتماد على النفس كذلك من حيث الكفاءة الجسمية: القوة والجمال وبناء الجسم والجاذبية كذلك لديه كفاءة عقلية، على عكس التلميذ الذي لديه تقدير ذات منخفض، حيث نجده يفتقر عموما إلى الثقة بالذات فإنه من ناحية أخرى يفضل أن ينغمس في الزحام فهو يخشى التعبير عن أفكاره غير المألوفة، ويتجنب اجتذاب الانتباه ويؤثر في البقاء أو نجده مفرط في العدوانية والتمرد، استجابة لما لديه من نقص في الثقة بالذات وهذا ما قد يتضح جليا أثناء فترة اجتياز الاختبارات وينعكس ايجابا أو سلبا على تحضير و أداء الامتحانات.

3-2-مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

يعرف "كمال دسوقي "(1979) الذات هي على النحو الذي يحس ويدرك ويفكر بنفسه.

(عواض بن محمد عويض ،2003،ص: 29)

ومن هنا يصبح تعريف الشخص هو مجموعة من الأفكار والسلوكيات والتوجهات يعتمد عليها من خلال مشوار حياته، ومن فترة الامتحان (قبل- أثناء- بعد) قد تعود هذه السلوكيات إلى الخبرة الخاصة التي تلقاها الفرد خلال ممارسة لعلاقاته انطلاقا من الأسرة لجماعة الأصدقاء والزملاء وكل ماله من علاقة مباشرة بجوانب حياته .ومن المتوقع جدا أن تبرز شخصية المتعلم أثناء فترة تعليمه خاصة فترة الامتحانات التي تتسم بضغط نفسي، جسمي، عقلي كبير وحينها يظهر مدى تقدير المتعلم لذاته التي تلعب الدور المهم في استجابته للموقف الامتحاني.

حيث أن تقدير الذات الإيجابي يجعل المتعلم مواجها لما يعترضه من مسببات للقلق من خلال شدة الدافعية وعزيمة الوصول لتحقيق الذات وعلى العكس من هنا نجد فاقد التقدير

الايجابي لذاته لا يملك هاته الوسائل الدفاعية، وقد يتخذ وسائل سلبية لا تتناسب وطبيعة الموقف من خلال ظهور أعراض جسمية، نفسية، عقلية تعيق أدائه الجيد للامتحان.

ومن خلال نتائج الدراسة اتضح أن تقدير الذات الايجابي عند الإناث أكثر منه عند الذكور وقد يرجع هنا لطبيعة كل من الذكر والأنثى وتغير الأدوار الاجتماعية مع التطور الاجتماعي الذي فرض أدوار جديدة (علمية عملية)على المرأة وأصبحت تساهم بشكل كبير في الحياة العامة جنبا لجنب الرجل.

إضافة إلى المستويات العلمية المقبولة جدا التي وصلت إليها من خلال تشجيع الأسرة والمجتمع والمجتمع عكس ما كان عليه سابقا ما جعل الباحثة تقول أن تقدير الذات إيجابي للأنثى كونها تملك أهداف وطموحات تسعى جاهدة لتحقيقها من خلال بذل كل طاقاتها ومجهوداتها إضافة إلى الدور التقليدي للمرأة البيتية وهذا ما جاء عكس ما توصلت إليه نتائج دراسة كاظم ولي آغا (1987) المتمثلة في " وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات الدرجات الكلية في القلق تعزي لمتغير الجنس إذ اتضح أن الإناث أكثر قلق من الذكور، وفي نظرية قصور التعلم يعود ارتفاع مستوى قلق الامتحان حسب" كولر" " وهولهان (1980)".

3-3-مناقشة الجزئية الثانية:

تذهب الفرضية الجزئية الثانية إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية في قلق الامتحان تبعا لمتغير الجنس(الذكور –إناث) لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

للتحقق من هذه الفرضية استعملت الباحثة اختبار T لكشف الفروق بين الجنسين في قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، ودلت النتائج الموضحة في الجدول رقم (03) على أن قيمة T المحسوبة والتي قدرت ب: (1.862-) عند مستوى الدلالة (0.064) ودرجة الحرية (197.000) والقرار غير دالة عند (0.05) .

وبالتالي تحقق الفرضية الجزئية الثانية، أي وجود فروق ذات دلالة احصائية في قلق الامتحان تبعا لمتغير الجنس(الذكور –إناث) لدى تلاميذ السنة الرابعة، ما يدل على وجود

تشتت لدرجات العينة في هذه الخاصية ما يدل على أن العينة توزع الدرجات على المقياس بين منخفض ومرتفع وتوصلت النتائج في الارتباط لمعامل بيرسون إلى قيمة (0.81-) وهي القيم السالبة ما يدل على ارتباط سالب بمعنى كلما ارتفعت درجات تقدير الذات كلما انخفضت درجات قلق الامتحان وكلما انخفضت درجات تقدير الذات ارتفعت درجات قلق الامتحان لصالح الإناث وهذا ما درسه كل من "بينك "، وسميث ،وبايرل"paync.smith.payrle.1993 الفروق بين الجنسين في قلق الامتحان، وكان قوام عينة البحث 181 طالبا و258 طالبة في الصف الثامن وقد أسفرت نتائج الدراسة عن ارتفاع متوسط قلق الامتحان لدى الإناث عن الذكور.

وجاءت نتائج الدراسة لتؤكد أن المرأة يطابقها الاحساس المرهف تملك استعدادات نظرية تجعلها في المراتب الأولى كونها تجاوزت دور المرأة التقليدية لدور أكثر عطاء وهو خوض ثمار الدراسة والعمل لكن مع من يبقى طابع المرأة الاحساس يطغى على شخصيتها و إضافة إلى تعدد أدوارها الذي يجعلها في حركية دائمة لا تكاد تجد الوقت لنفسها ،وذا ما أكدته دراسة هادي رضا مختار (1997، ص،ص231،203) هي دراسة ميدانية أجريت بالكويت حول تأثير عمل المرأة على عدم الاستقرار الأسري باعتبار أن الزوجة العاملة تقوم بأدوار متعددة داخل المنزل وخارجه وتعدد الأدوار قد يؤدي إلى صراع في الدور وبالتالي قدرتها على تحمل الدور المناط بها بالشكل الملائم، كما تسعى إلى تحقيق الأمثل 00000كونها كل ما تعمل وهذا ما يجعلها اكثر قلق أثناء مواجهة مواقف التقييم الذي من شأنه أن يحقق إنجاز وطموح جديد في كل مرة وبما أن طموحات المرأة العصرية لا نهاية لها فتجدها تتسم بطابع الخوف على مستقبلها ومستقبل زوجها وأولادها وأية موقف يعتبر لها تحدي يجب تجاوزه للوصول إلى تحقيق الذات الإيجابية، وهذا أكدته دراسة كاميليا عبد الفتاح (1984) حيث تناولت هذه الدراسة سيكولوجية المرأة العاملة وتضمنت المحاور التالية :

- الاشباعات التي تحققها المرأة العاملة عن طريق العمل النفسية، الاجتماعية، الاقتصادية.

- إذا كان هناك تغير في موقف المرأة بفعل العمل نحو الزوج والأبناء وما نظرة الرجل نحو العمل.

إضافة إلى الاحساس بالمسؤولية الملقاة من طرف الأولياء بتحديهم للمجتمع وترك البيئة تدرس وتعمل فتحاول أن ترد الجميل خلال نجاحاتها وهذا عكس ما كانت عليه سابقا خاصة طابع المدن الكبرى ولن يتأتى كل هذا بتقدير ذات إيجابي ويساندها في كل مشوار حياتها وأثناء تعامله مع أحداث الحياة المختلفة منها مواقف الامتحانات وما تتطلب استقرار نفسي، جسمي، عقلي، وهذا الاستقرار يرتكز على خبرة المتعلم الحياتية .

وهذه النتيجة تتفق مع ما توصل إليه دراسة (jaco–19749)، بعنوان أثر قلق الاختبار على التحصيل الدراسي لدى الطلاب في مرحلة المراهقة، هدفت الدراسة إلى توضيح علاقة التحصيل وقلق الامتحان من (104) طالبا في جامعة "كيزي " بأمريكا واستخدم اختبار (ت) ومعاملات الارتباط المختلفة في الحصول على نتائج وقد أظهرت الدراسة أن هناك فروق ذات دلالة احصائية في التحصيل تعزى لاختلاف الموقف الاختباري .

خلاصة الفصل:

تعرضنا في هذا الفصل إلى الدراسة الاستطلاعية بدأنا بالتذكير بفرضيات الدراسة، ثم حدود الدراسة، فالمنهج، وعينة الدراسة كجزء منها. وبعدها تطرقنا للأدوات الإحصائية المعتمدة (أدوات جمع البيانات) مع وصفها وصفا دقيقا وكذلك خصائصها السيكو مترية، ثم توصلنا إلى نتائج دراستنا الاستطلاعية.

الاستنتاج العام:

جاءت هذه الدراسة بعنوان علاقة تقدير الذات بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، فقامت على أربع فرضيات وهي:

الفرضية العامة والتي مفادها وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين تقدير الذات وقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، وفرضيتين جزئيتين، أفادت الأولى بوجود فروق ذات دلالة احصائية في تقدير الذات تبعا لمتغير الجنس(الذكور–إناث) لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، أما الأخيرة فقد أفادت بوجود فروق ذات دلالة احصائية في قلق الامتحان تبعا لمتغير الجنس (الذكور– إناث) لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

وبعد تطبيق مقياس تقدير الذات ل:"كوبر سميث" والحصول على معدلات التلاميذ للفصل الثالث للسنة الدراسية 2019/2018 ومعالجتها إحصائيا حسب كل فرضية.

حيث تم التحقق من الفرضية العامة بحساب معامل الارتباط " بيرسون"person بين درجات تقدير الذات ودرجات قلق الامتحان وكانت النتائج المتوصل إليها تشير إلى عدم وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المتغيرين، حيث بلغت قيمة "بيرسون" المحسوبة (162) فكلما ارتفعت درجة تقدير الذات، كلما زادت درجة قلق الامتحان .

أما بخصوص الفرضيات الجزئية فقد تم معالجتها بواسطة اختبار T للفروق حيث تم تطبيقه في الفرضية الجزئية الأولى للكشف عن الفروق بين التلاميذ ذوي تقدير ذات مرتفع وتلاميذ ذوي تقدير ذات منخفض، في مستوى تقدير الذات، وقد أكدت النتائج على عدم وجود الفروق، حيث بلغت قيمة T (1.095–)، ما يعني أن الفرضية لم تتحقق وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى تقدير الذات لصالح الإناث ذوي تقدير ذات مرتفع.

كما طبق في الفرضية الجزئية الثانية للكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، ودلت النتائج على وجود فروق دالة احصائيا، حيث بلغت قيمة T المحسوبة (1.862–)، وبالتالي تحقق الفرضية.

اقتراحات :

انطلاقا من النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة تم اقتراح مجموعة من الاقتراحات والتوصيات الي تتماشى مع مشكلة البحث:

1-دعوة رجال التربية والمنشغلين في الحقل التربوي إلى إعادة النظر في شكل ومضمون التعليم المتوسط خاصة شهادة التعليم المتوسط.

2-إجراء امتحانات تدريبية نموذجية تجعل التلاميذ يألفون جو الامتحانات وتجعلهم يشعرون بأن الامتحان عبارة عن أمر مألوف وموقف تربوي عادي لا يستدعي القلق أو الخوف.

3-المتابعة المستمرة من طرف مختص في علم النفس وعلوم التربية والأساتذة للتلاميذ، خاصة المقبلين على شهادة التعليم المتوسط وتوجيههم إلى طرائق العمل التي تتناسب مع قدراتهم واستعداداتهم الذاتية للرفع من معنوياتهم وإعادة الثقة بالنفس.

4-على التلميذ التحضير لامتحان شهادة التعليم المتوسط منذ بداية العام الدراسي لاستيعاب وإنهاء البرنامج المقرر.

5-التقليل من ضخامة البرامج والحصص الدراسية التي ترهق التلميذ ولا تترك له وقتا للمراجعة

6-على الأسرة توفير الظروف المريحة للمذاكرة والوسائل الضرورية المساعدة في التحضير لامتحان شهادة التعليم المتوسط والتخفيف من شدة القلق .

7-الاهتمام بتنمية جوانب الشخصية كافة وخصوصا تقدير الذات .

8-يجب على الوالدين أن يكونا على وعي بذواتهما وتقديرها ، لما له من بالغ الأهمية في نمو مفهوم صحي وسوي عن الذات لدى أبنائهم ، وعليهما أن يعملا على تنمية اتجاهات إيجابية لدى أبنائهم ، حتى يستطيعوا أن يتقبلوا أنفسهم ويقدروها ويثقوا بها .

9-كما نقترح إجراء مثل هذه الدراسات على عينة أوسع لتعزيز النتائج المتوصل إليها وتأكيدها، ويستحسن إجراءها على مستويات أخرى للوصول إلى نتائج أخرى.

خاتمة:

إن تقدير الذات هو عامل أساسي في تكوين شخصية الفرد وعلى هذا الأساس لم تكن له العلاقة الجوهرية بجوانب هذه الشخصية من جوانب انفعالية المتمثلة في القلق وخاصة قلق الامتحان الذي بدوره له تأثير في الجوانب المعرفية من انتباه وإدراك وتركيز وتذكر وغيرها وهذا التأثير هو على الذكر مثله على الأنثى فلذلك توجد فروق بينهما في قلق الامتحان أما تقدير الذات فلا وجود للفرق بينهما في تقدير الذات الذي يعد من عوامله عند التلميذ المتمدرس.

قائـــــــمة المـــــــراجع

قائمة المراجع:

4- ابراهيم أبو زيد: سيكولوجيا الذات والتوافق، د/ط، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية، 1987. 8

5- ابراهيم فيوليت فؤاد: دراسات في سيكولوجية النمو / الطفولة والمراهقة، الطبعة الأولى، مكتبة زهراء الشرق للنشر، القاهرة ،1998.

6- ابن منظور: قاموس لسان العرب، دار المعارف، القاهرة، 1988.

7- أحمد سليمان عودة: أثر تغيير الاجابة في الاختبار من متعدد على العمليات وعلاقته بقلق الاختبار وصعوبة الفقرات، مجلة دراسات الجامعة الأردنية للعلوم الانسانية بعمان، المجلد 15، العدد 1، 1988.

8- جبرين جبر الجندي نبيل: بناء وتطوير بطارية مقاييس الكشف عن القلق من الرياضيات من المرحلة الأساسية الدنيا والغاية المرحلة الجامعية لطلبة فلسطين رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الجزائر ،2003.

9- جودت بني جابر: علم النفس الاجتماعي، الطبعة الاولى، مكتبة دار الثقافة ،عمان ،2004.

10- جودت عزت عبد الهادي، وسعيد حسين العزة: مبادئ التوجيه والارشاد النفسي، الطبعة الثانية، عمان، 2004.

11- حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، القاهرة، 1997.

12- حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، الطبعة الخامسة، عالم الكتب، القاهرة، 2001.

13- حسنين الكامل: اختبار القلق المدرسي لمرحلة الثانوية دراسة كتعليمات، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية، 1984.

14- الداهري صالح حسن: مبادئ الصحة النفسية، الطبعة الأولى، مكتبة دار وائل، عمان، الأردن، 2005.

15- رشيدة عبد الرؤوف رمضان، أفاق معاصرة في الصحة النفسية للأبناء، الطبعة الأولى، دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع، القاهرة، 2000.

16- سعاد جبر سعيد: سيكولوجية التفكير والوعي بالذات، الطبعة الاولى عالم الكتب الحديث، جدار للكتاب العالمي، عمان، 2008.

17- سميح أبو مغلي: التنشئة الاجتماعية للطفل، الطبعة الأولى دار اليازوري العدسية، عمان، 2001.

18- صالح حسن أحمد الداهري: أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية الأسس والنظريات، الطبعة الأولى، دار الصفاء للنشر، عمان، 2008.

19- الصباغ، روضة محي الدين مصطفى: بناء مقياس قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الاعدادية جامعة الموصل، كلية التربية رسالة ماجستير غير منشورة، 1997.

20- الضامن منذر عبد الحميد: الارشاد النفسي، الطبعة الأولى، مكتبة الفلاح، الكويت، 2003.

21- العاسمي ورياض نايل: برامج الارشاد النفسي بدون طبعة، جامعة دمشق، ديوان المطبوعات الجامعية، 2008.

22- عايدة ذيب عبد الله محمد: الانتماء وتقدير الذات في مرحلة الطفولة، الطبعة الأولى، دار الفكر، عمان، 2010.

23- عبد الخالق، أحمد محمد: قلق الموت، الطبعة الأولى، عالم المعرفة، الكويت، 1987.

24- عبد الفتاح دويدار: مناهج البحث في علم النفس، الطبعة الثانية، دار المعرفة، مصر، 1999.

25- عبد الله بن طه الصافي: الفروق في القابلية للتعلم الذاتي وقلق الاختبارات ومستوى الطموح بين الطلاب مرتفعي التحصيل الدراسي ومنخفضي بالصف الأول الثانوي، مجلة العلوم الاجتماعية، مجلة النشر العلمي، جامعة الكويت، المجلد 30، العدد 1، 2002.

26- عصفور، وصفي عصفور: نماذج من الاختبارات والمقاييس، تعيين دراسي(g-c-31) عمان، الأردن، معهد التربية، الأونروا /اليونسكو ،1994.

27- علي محمد شعيب: قلق الاختبار في علاقة ببعض المتغيرات المرتبطة بطلاب الثانوية العامة بمدينة مكة المكرمة، مجلة دراسات تربوية، رابطة التربية الحديثة بالقاهرة، المجلد 2، الجزء 8، 1987.

28- فيوليت فؤاد ابراهيم، عبد الرحمن سيد سليمان: دراسات في سيكولوجيا النمو، الطبعة الأولى، مكتبة زهراء الشرق، وهران ،2002.

29- قطامي، يوسف عدس، عبد الرحمان: علم النفس العام، بدون طبعة، دار الفكر، عمان، 2002.

30- كاظم ولي أغا: القلق والتحصيل الدراسي لدى الذكور والاناث من الطلاب المرحلة الاعدادية في دولة الامارات ،1988.

31- محمد الشناوي: التنشئة الاجتماعية للطفل، الطبعة الأولى، دار صفاء للنشر، عمان، 2001.

32- محمد حامد زهران: الارشاد النفسي، للتعامل مع المشكلات الدراسية القاهرة، عالم الكتب، 2000.

33- محمد عودة الريماوي: علم النفس / الطفولة والمراهقة، الطبعة الأولى، دار المسيرة ،عمان، 2003.

34- محمود عطا محمود: الممارسات السلوكية الشائعة للمدرسين في إدارة الفصل وقلق الامتحان وعلاقتها ببعض المتغيرات، المجلة التربوية، المجلد 6، العدد 32، 1992.

35- مشعان، هادي والغول محمد، ربيع: المرشد التربوي ودوره الفاعل في حل مشاكل الطلبة، الطبعة 1، عمان، الأردن، دار عالم الثقافة ،2007.

36- مصطفى كامل عبد الفتاح: موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، بدون طبعة، بيروت، 1993.

37- نايفة قطامي ومحمد برهوم: طرق دراسة الطفل، الطبعة الأولى دار الشروق للنشر والتوزيع، الأردن ،2004.

38- نسيمة حداد: علاقة الدافع الانجاز والقلق بالنجاح في امتحان البكالوريا، مذكرة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية قسم علم النفس وعلم التربية، جامعة الجزائر، 2001.

39- وحيد مصطفى كامل علاقة تقدير الذات بالقلق الاجتماعي لدى الأطفال ضعاف السمع، أطفال الخليج، الزقازيق ،2003.

40- وردية ساعد: علاقة قلق الامتحان البكالوريا بالتحصيل الدراسي للتلميذ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر ،2003.

41- أمزيان زبيدة: علاقة تقدير الذات للمراهق بمشكلاته وحاجاته الارشادية، رسالة ماجستير (منشورة)، مودعة بجامعة الحاج لخضر باتنة، الجزائر، 2007.

42- بهجت بنت عبد اللطيف جستنية: الاسراف في استخدام أدوات التجميل وعلاقته ببعض سمات الشخصية ومفهوم الذات لدى المرأة السعودية، رسالة ماجستير (غير مشورة)، مدينة مكة المكرمة، السعودية ،2007.

43- بوبكر دبابي: تقدير الذات لدى معلمي المرحلة الابتدائية وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر، 2007.

44- رشا الناظور: مستوى الطموح وعلاقته بتقدير الذات، الموقع الالكتروني 2008 htt ://w.w.w.Nesqsug.org.

45- علاء الدين كفافي: تقدير الذات في علاقته بالتنشئة الوالدية والأمن النفسي، المجلد 9، العدد 35، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت ،1989.

46- عوض بن محمد عويض الحربي: العلاقة بين مفهوم الذات والسلوك العدواني لدى طلاب الصم، رسالة مقدمة لاستكمال رسالة ماجستير ،أكاديمية نايف العربية للعلوم، كلية الدراسات العليا، قسم العلوم، كلية الدراسات، الرياض، 2003.

47- مصطفى قسيم هيلات: أثر التعليم المختلط على تقدير الذات، مجلة العلوم النفسية والتربوية، المجلد 8، العدد 1، البحرين ،2007.

48- منصور عبد المجيد سيد: مفهوم الذات عند الكبار، العدد الأول، مجلة الملك سعود، الرياض 1989.

49- الحميدي محمد ضيدان الضيدان: تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض، رسالة ماجستير، الرياض، كلية الدراسات العليا، قسم العلوم الاجتماعية، 2003.

50- عبد الرحمن سيد سليمان: بناء مقياس تقدير الذات لدى عينة من أطفال المرحلة الابتدائية، مجلة علم النفس الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد 24، السنة السادسة، 1992.

51- عبد الله ابراهيم: العدوانية وعلاقتها بموضوع الضبط وتقدير الذات " مجلة علم النفس، العدد 30، السنة 8، 1994.

52- فادية كامل حمامة: الاغتراب النفسي وتقدير الذات لدى خريجات الجامعة العاملات والعاطلات عن العمل، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية المجلد الثاني، العدد2، 2010.

53- ممدوحة محمد سلامة: تقدير الذات والضبط الوالدي للأبناء في نهاية المراهقة وبداية الرشد، مجلة دراسات نفسية، المجلد 1، العدد 4، 1991.

54- أحمد العايد وأحمد مختار عمد داود عبده، وصالح جواد طعمة، المعجم بالعربية الأساسية، النشر المنظمة العربية للتربية والثقافية وتوزيع لاروس.

55- Cooper smith manuel inventaire destime de soi 1 edition.cent de pychologie applique.paris.1984.
56- Nuttin j la structure de la personnalite . edition p.u. f.paris.1980.

57- La petite motkan dictionnaire double francais. Arabe – arabe. Francais ledition. Dare el rateb . beirut.

58- منتديات شبكة ضوء الفلاش / العلاقة بين تقدير الذات والنجاح / http://W.W.W.alflash.com/ على الساعة 09:30.

الملاحق

الملحق رقم (1): مقياس تقدير الذات

الرقم	البند	موافق جدا	موافق	محايد	معارض	معارض جدا
1	يمتدحني الاخرين كثيرا					
2	اريد التقليل من العصبية الزائدة					
3	انا غير راضي عن مظهري الخارجي					
4	لدي قدرات عالية التركيز طويلا					
5	انا شخص سيء من وجهة نظر الآخرين					
6	كثيرا ما أشعر بالحزن					
7	أعاني من بعض المشكلات الجسمية					
8	أتمتع بذكاء عادي					
9	أجد صعوبة في التعامل الآخرين					
10	أنا هادئ معظم الوقت					
11	لا يتناسب حجم جسمي مع وزني					
12	يتعسر عليا استرجاع ما حفظت					
13	أحب تولي القيادة في جماعة رفاقي					
14	أفقد أعصابي بسرعة					
15	أشعر أن صحتي بخير معظم الوقت					
16	أفكر في أن أصبح بارزا في المجال العلمي					
17	أنا شخص اجتماعي بالقدر الذي أريد					
18	أحس دائما أني شخص جذاب					
19	أطمح إلى تحصيل دراسي جيد					
20	أجد صعوبة في التفاهم مع والداي					
21	يصعب إثارة غضبي					
22	أرى نفسي قويا ومعافى					
23	أحب الابتكار					

24	أعاني دوما من القلق					
25	أحب أن أكون أكثر انسجاما مع الناس					
26	لا أعاني من التوتر في كل الوقت					
27	لا تعجبني بعض أجزاء جسمي					
28	اهتم بتنمية مهاراتي ومواهبي					
29	علاقاتي مع أفراد أسرتي جيدة					
30	قليلا ما اضبط نفسي في المواقف الحرجة					
31	أعمل دائما على تحقيق صحتي وعافيتي					
32	معظم قراراتي الشخصية غير صائبة					
33	أنا محبوب بين الاشخاص من نفس سني					
34	أشعر بالارتباك الشديد في المواقف المركبة					
35	أشعر بلياقة بدنية					
36	أنا فاشل في صنع قراراتي					
37	لا أقدر نفسي حق قدرها					
38	أشعر عادة كما لو كانت عائلتي تدفعني لعملي أشياء					
39	أنا غير راضي عن أسلوب معاملة الآخرين لي					

الملحق رقم (02): مقياس قلق الاختبار

م	العبارات	كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا
1	أشعر بالملل والانزعاج الشديد أثناء الاختبارات .					
2	أشعر بالارتباك عندما يقترب موعد الاختبار .					
3	أفقد السيطرة في التحكم بانفعالاتي وقت الاختبارات .					
4	أثور لأتفه الأسباب وقت الاختبارات .					
5	أفضل عدم ممارسة بعض الأنشطة الاعتيادية وقت الاختبارات					
6	أعاني من التوتر الشديد أثناءفترة الاختبارات .					
7	أشعر أن أدائي سوف يكن سيئا في الاختبار .					
8	خوفي من الرسوب يعيق أدائي في الاختبارات .					
9	أفكر في النتائج المترتبة على رسوبي بالاختبارات .					
10	أشعر بالغضب الشديد أثناء أدائي للامتحانات					
11	أشعر بسوء أدائي بالاختبارات رغم دراستي الجيدة له.					
12	ينتابني الشك في قدرتي على الإجابة عن بعض أسئلة الاختبار.					
13	أجد صعوبة في التوفيق بين متطلبات الأهل وتحقيق رغباتي في الدراسة					
14	أشعر بالضيق والعجز عند محاولتي تفيد ما يريده الأهل مني .					
15	أشعر بعدم الرغبة في التحدث مع الآخرين وقت الاختبارات .					
16	أرفض مقابلة الزائرين أثناء فترة الاختبارات .					
17	أحب الجلوس بمفردي أثناء فترة الاختبارات.					

19	أفضل عدم في المناسبات الاجتماعية أثناء الاختبارات .					
20	أفتقد تللجوالألمناسب والمشجع على للدراسة والمذاكرة .					
21	أشعر بالضيق الشديد للألمستمر من الوالدين على الوالدين					
22	أشعر بالضيق الشديد نتيجة					
23	أثور أصدقائي لأتفه الأسسباب مع قرب الاختبارات .					
24	أقطع علاقتي بزملائي الاختبارات .					
25	أشعر بعدم الراحة النوم قرب الاختبارات .					
26	أشعر الشديد قرب الاختبار.					
27	أجد صعوبة في في الطعام والبلع صباح يوم الاختبار.					
28	تتزايد سرعة ضربات قلبي عند الاختبارات .					
29	أشعر بحالة تعرق شديد أثناء الاختبار .					
30	أشعر بالتعب الجسمي العام أثناء الاختبارات .					
31	في القيئ أثناء أداء الاختبار					
32	أشعر بالرغبة في القيء أداء الاختبار .					
33	أعر بآلام في مختلف مناطق جسمي في فترة الاختبارات .					
34	أشعر بتقلص للعضلات أثناء أداء الاختبار .					
35	أشعر بجاف شديد الحلق الاختبارات .					
36	أشعر بعدم للقدرة على التركيز وقت الاختبارات .					
37	أشعر بعدم للقدرة على التركيز وقت					
38	يقلقني التي تبدي التي تبدو واضحة عندي وقت الاختبارات وقت .					
39	أجد صعوبة في اتخاذ القرارات					

	السليمة السليمة أثناء فترة فترة الاختبارات					
40	في استيعاب دروسي وقت					
41	أجد صعوبة لدي في على التفكير السليم وقت الاختبار .					
42	أشعر بعدم القدرة على تذكر بعض المعلومات لدي وقت الاختبار.					
43	أشعر بالضيق لتداخل بعض لدي وقت الاختبار.					
44	أجد صعوبة في انتظام تفكيري أثناء الاختبارات .					
45	أشعر وكأنني أنسى كل ما ذاكرته أثناء الاختبار					
46	تفكيري يكون مشوش أثناء الاختبارات					
47	تفكيري يكون مشوش أثناء الاختبارات					
48	أفكر في أشياء خارج الاختبار					

الملحق رقم (03) مقياس تقدير الذات

الرقم	البند	موافق جدا	موافق	محايد	معارض	معارض جدا
1	يمتدحني الاخرين كثيرا					
2	اريد التقليل من العصبية الزائدة					
3	انا غير راضي عن مظهري الخارجي					
4	لدي قدرات عالية التركيز طويلا					
5	انا شخص سيء من وجهة نظر الآخرين					
6	كثيرا ما أشعر بالحزن					
7	أعاني من بعض المشكلات الجسمية					
8	أتمتع بذكاء عادي					
9	أجد صعوبة في التعامل الآخرين					
10	أنا هادئ معظم الوقت					
11	لا يتناسب حجم جسمي مع وزني					
12	يتعسر عليا استرجاع ما حفظت					
13	أحب تولي القيادة في جماعة رفاقي					
14	أفقد أعصابي بسرعة					
15	أشعر أن صحتي بخير معظم الوقت					
16	أفكر في أن أصبح بارزا في المجال العلمي					
17	أنا شخص اجتماعي بالقدر الذي أريد					
18	أحس دائما أني شخص جذاب					
19	أطمح إلى تحصيل دراسي جيد					
20	أجد صعوبة في التفاهم مع والداي					

21	يصعب إثارة غضبي					
22	أرى نفسي قويا ومعافى					
23	أحب الابتكار					
24	أعاني دوما من القلق					
25	أحب أن أكون أكثر انسجاما مع الناس					
26	لا أعاني من التوتر في كل الوقت					
27	لا تعجبني بعض أجزاء جسمي					
28	اهتم بتنمية مهاراتي ومواهبي					
29	علاقاتي مع أفراد أسرتي جيدة					
30	قليلا ما اضبط نفسي في المواقف الحرجة					
31	أعمل دائما على تحقيق صحتي وعافيتي					
32	معظم قراراتي الشخصية غير صائبة					
33	أنا محبوب بين الاشخاص من نفس سني					
34	أشعر بلياقة بدنية					
35	أنا فاشل في صنع قراراتي					
36	لا أقدر نفسي حق قدرها					
37	أشعر عادة كما لو كانت عائلتي تدفعني لعملي أشياء					
38	أنا غير راضي عن أسلوب معاملة الآخرين لي					

الملحق رقم (04):استبيان قلق الامتحان

في اطار إنجاز مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي بعنوان :

"علاقة تقدير الذات بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط"

يسعدنا أخي التلميذ، أختي التلميذة أن نتقدم إليكم بهذا الاستبيان قصد الاستجابة لفقراته وبغرض مساعدتي في استكمال بحثي وعليه أتقدم إليكم بالشكر مسبقا .

البيانات الشخصية :

الجنس:

المستوى :

نرجو منك قراءة العبارات والإجابة بصدق على هذه الأسئلة بوضع علامة (×) في الخانة المناسبة مع عدم أي فقرة دون إجابة ولا تضع أكثر من علامة للفقرة الواحدة

شكرا لكم مرة أخرى على تعاونكم

الموسم الجامعي: 2019/2018.

الرقم	العبارات	دائما	أحيانا	نادرا
1	أشعر بالملل والانزعاج الشديد أثناء الاختبارات			
2	أشعر بالارتباك عندما يقترب موعد الاختبار.			
3	أفقد السيطرة في التحكم بانفعالاتي وقت الاختبارات.			
4	أثور لأتفه الأسباب وقت الاختبارات.			
5	أفضل عدم ممارسة بعض الأنشطة الاعتيادية وقت الاختبارات			
6	أعاني من التوتر الشديد أثناء فترة الاختبارات .			
7	أعاني أن أدائي سوف يكون سيئا في الاختبار.			
8	خوفي من الرسوب يعيق أدائي في الاختبارات .			
9	أفكر في النتائج المترتبة على رسوبي بالاختبارات .			
10	أشعر بالغضب الشديد			
11	أشعر بسوء أدائي بالاختبارات رغم دراستي الجيدة له .			
12	ينتابني الشك في قدرتي على الإجابة عن بعض أسئلة الاختبار			
13	أجد صعوبة التوفيق بين متطلبات الأهل وتحقيق رغباتي في الدراسة .			
14	أشعر بالضيق والعجز عند محاولتي تنفيذ ما يريده الأهل مني .			
15	أشعر بعدم الرغبة في التحدث مع الآخرين وقت الاختبارات في الدراسة .			
16	أرفض مقابلة الزائرين أثناء فترة الاختبارات			
17	أحب الجلوس بمفردي أثناء فترة الاختبارات			
18	أشعر بفتور في علاقاتي الشخصية مع الزملاء أثناء فترة الاختبارات .			
19	أفضل عدم المشاركة في المناسبات الاجتماعية أثناء الاختبارات .			
20	أفتقد للجو الأسري المناسب والمشجع على للدراسة والمذاكرة .			
21	أشعر بالضيق الشديد للإلحاح المستمر من الوالدين على المذاكرة .			
22	أشعر بالضيق الشديد نتيجة الاهتمام الزائد بي من الوالدين أثناء			

	الاختبارات .			
23	أثور على أصدقائي لأتفه الأسباب مع قرب الاختبارات .			
24	أقطع علاقتي بزملائي أثناء الاختبارات .			
25	أشعر بعدم الراحة في النوم قرب الاختبارات .			
26	أشعر بالصداع الشديد قرب الاختبار .			
27	أجد صعوبة في تناول الطعام والبلع صباح يوم الاختبار.			
28	تتزايد سرعة ضربات قلبي عند الاختبارات			
29	أشعر بحالة تعرق شديد في جسمي أثناء الاختبار .			
30	أشعر بالتعب الجسمي العام عند الاختبارات .			
31	أشعر برغبة في القيء أثناء الاختبارات .			
32	أشعر برغبة في القيء أثناء الاختبار .			
33	أشعر بالرعشة والرجفة في بداية خلال أداء الاختبارات .			
34	أشعر بعدم القدرة على التركيز وقت			
35	يقلقني حالة النسيان التي تبدو واضحة عندي وقت الاختبارات .			
36	أجد صعوبة في اتخاذ القرارات السليمة فترة الاختبارات .			
37	أجد صعوبة في استيعاب دروسي وقت الاختبارات .			
38	أجد صعوبة لدي في القدرة على التفكير السليم وقت الاختبار			
39	أشعر بعدم القدرة على تذكر بعض المعلومات وقت الاختبار .			
40	أجد صعوبة في انتظام تفكيري أثناء الاختبار.			
41	أشعر وكأنني أنسى كل ما ذاكرته أثناء الاختبار			
42	تفكيري مشوش أثناء الاختبار .			
43	أفكر في أشياء خارج الاختبار.			
44	أفكر في نتائج فشلي أثناء الاختبارات			

الرقم	العبارات	يقيس	لا يقيس
1	أشعر بالملل والانزعاج الشديد أثناء الاختبارات		
2	أشعر بالارتباك عندما يقترب موعد الاختبار		
3	أفقد السيطرة في التحكم بانفعالاتي وقت الاختبارات		
4	أثور لأتفه الأسباب وقت الاختبارات		
5	أفضل عدم ممارسة بعض الأنشطة الاعتيادية وقت الاختبارات		
6	أعاني من التوتر الشديد أثناء فترة الاختبارات		
7	أشعر أن أدائي سوف يكون سيئا في الاختبار		
8	خوفي من الرسوب يعيق أدائي في الاختبارات		
9	أفكر في النتائج المترتبة على رسوبي بالاختبارات		
10	أشعر بالغضب الشديد أثناء أدائي للامتحانات		
11	أشعر بسوء أدائي بالاختبارات رغم دراستي الجيدة له		
12	ينتابني الشك في قدرتي على الاجابة عن بعض أسئلة الاختبار		
13	أجد صعوبة في التوفيق بين متطلبات الأهل وتحقيق رغباتي في الدراسة		
14	أشعر بالضيق والعجز عند محاولتي تنفيذ ما يريده الأهل مني		
15	أشعر بعدم الرغبة في التحدث مع الآخرين وقت الاختبارات		
16	أرفض مقابلة الزائرين أثناء فترة الاختبارات		
17	أحب الجلوس بمفردي أثناء فترة الاختبارات		
18	أشعر بفتور في علاقاتي الشخصية مع الزملاء أثناء فترة الاختبارات		
19	أفضل عدم المشاركة في المناسبات الاجتماعية أثناء الاختبارات		
20	أفقد للجو الأسري المناسب والمشجع على الدراسة والمذاكرة		
21	أشعر بالضيق الشديد للإلحاح المستمر من الوالدين على المذاكرة		
22	أشعر بالضيق الشديد نتيجة الاهتمام الزائد بي من الوالدين أثناء الاختبارات		
23	أثور على أصدقائي لأتفه الأسباب مع قرب الاختبارات		
24	اقطع علاقتي بزملائي أثناء الاختبارات		

25	أشعر بعدم الراحة في النوم قرب الاختبار		
26	أشعر بالصداع الشديد قرب الاختبار		
27	أجد صعوبة في تناول الطعام والبلع صباح يوم الاختبار		
28	تتزايد سرعة ضربات قلبي عند الاختبارات		
29	أشعر بحالة تعرق شديد أثناء الاختبار		
30	أشعر بالتعب الجسمي العام عند الاختبارات		
31	أشعر ببرودة شديدة في جسمي أثناء الاختبارات		
32	أشعر برغبة في القيء أثناء أداء الاختبار		
33	أشعر بالرعشة والرجفة خلال أداء الاختبارات		
34	أشعر بتقلص للعضلات أثناء أداء الاختبار		
35	أشعر بآلام في مختلف مناطق جسمي في فترة الاختبارات		
36	أشعر بجفاف شديد في الحلق أثناء الاختبارات		
37	أشعر بعدم القدرة على التركيز وقت الاختبارات		
38	يقلقني حالة النسيان التي تبدو واضحة عندي وقت الاختبارات		
39	أجد صعوبة في اتخاذ القرارات السليمة أثناء فترة الاختبارات		
40	أجد صعوبة في استيعاب دروسي وقت الاختبارات		
41	أجد صعوبة لدي في القدرة على التفكير السليم وقت الاختبار		
42	أشعر بعدم القدرة على تذكر بعض المعلومات وقت الاختبار		
43	أجد بالضيق لتداخل بعض المعلومات لدي وقت الاختبار		
44	أجد صعوبة في انتظام تفكيري أثناء أداء الاختبارات		
45	أشعر وكأنني أنسى كل ما ذاكرته أثناء الاختبار		
46	تفكيري يكون مشوش أثناء الاختبارات		
48	أفكر في أشياء خارج الاختبار		

الملحق رقم (05):مقياس قلق الامتحان

الرقم	العبارات	يقيس	لا يقيس
1	أشعر بالملل والانزعاج الشديد أثناء الاختبارات		
2	أشعر بالارتباك عندما يقترب موعد الاختبار		
3	أفقد السيطرة في التحكم بانفعالاتي وقت الاختبارات		
4	أثور لأتفه الأسباب وقت الاختبارات		
5	أفضل عدم ممارسة بعض الأنشطة الاعتيادية وقت الاختبارات		
6	أعاني من التوتر الشديد أثناء فترة الاختبارات		
7	أشعر أن أدائي سوف يكون سيئا في الاختبار		
8	خوفي من الرسوب يعيق أدائي في الاختبارات		
9	أفكر في النتائج المترتبة على رسوبي بالاختبارات		
10	أشعر بالغضب الشديد أثناء أدائي للامتحانات		
11	أشعر بسوء أدائي بالاختبارات رغم دراستي الجيدة له		
12	ينتابني الشك في قدرتي على الاجابة عن بعض أسئلة الاختبار		
13	أجد صعوبة في التوفيق بين متطلبات الأهل وتحقيق رغباتي في الدراسة		
14	أشعر بالضيق والعجز عند محاولتي تنفيذ ما يريده الأهل مني		

15	أشعر بعدم الرغبة في التحدث مع الآخرين وقت الاختبارات		
16	أرفض مقابلة الزائرين أثناء فترة الاختبارات		
17	أحب الجلوس بمفردي أثناء فترة الاختبارات		
18	أشعر بفتور في علاقاتي الشخصية مع الزملاء أثناء فترة الاختبارات		
19	أفضل عدم المشاركة في المناسبات الاجتماعية أثناء الاختبارات		
20	أفقد للجو الأسري المناسب والمشجع على الدراسة والمذاكرة		
21	أشعر بالضيق الشديد للإلحاح المستمر من الوالدين على المذاكرة		
22	أشعر بالضيق الشديد نتيجة الاهتمام الزائد بي من الوالدين أثناء الاختبارات		
23	أثور على أصدقائي لأتفه الأسباب مع قرب الاختبارات		
24	اقطع علاقتي بزملائي أثناء الاختبارات		
25	أشعر بعدم الراحة في النوم قرب الاختبار		
26	أشعر بالصداع الشديد قرب الاختبار		
27	أجد صعوبة في تناول الطعام والبلع صباح يوم الاختبار		

28	تتزايد سرعة ضربات قلبي عند الاختبارات		
29	أشعر بحالة تعرق شديد أثناء الاختبار		
30	أشعر بالتعب الجسمي العام عند الاختبارات		
31	أشعر ببرودة شديدة في جسمي أثناء الاختبارات		
32	أشعر برغبة في القيء أثناء أداء الاختبار		
33	أشعر بالرعشة والرجفة خلال أداء الاختبارات		
34	أشعر بتقلص للعضلات أثناء أداء الاختبار		
35	أشعر بآلام في مختلف مناطق جسمي في فترة الاختبارات		
36	أشعر بجفاف شديد في الحلق أثناء الاختبارات		
37	أشعر بعدم القدرة على التركيز وقت الاختبارات		
38	يقلقني حالة النسيان التي تبدو واضحة عندي وقت الاختبارات		
39	أجد صعوبة في اتخاذ القرارات السليمة أثناء فترة الاختبارات		
40	أجد صعوبة في استيعاب دروسي وقت الاختبارات		
41	أجد صعوبة لدي في القدرة على التفكير السليم وقت الاختبار		
42	أشعر بعدم القدرة على تذكر بعض المعلومات وقت الاختبار		
43	أجد بالضيق لتداخل بعض المعلومات لدي وقت		

	الاختبار		
44	أجد صعوبة في انتظام تفكيري أثناء أداء الاختبارات		
45	أشعر وكأنني أنسى كل ما ذاكرته أثناء الاختبار		
46	تفكيري يكون مشوش أثناء الاختبارات		
48	أفكر في أشياء خارج الاختبار		

الملحق رقم (06):مقياس قلق الاختبار

إعداد

د-عمر إسماعيل علي د-السيد مصطفي السنباطي

دكتوراه الفلسفة في دراسات الطفولة دكتوراه الفلسفة في دراسات الطفولة

باحث تربوي باحث نفسي

د-أحلام عبد السميع العقباوي

دكتوراه في دراسات الطفولة

باحثة في مجال الإعاقة

2009م

مقياس قلق الاختبار

أخي الطالب /أختي الطالبة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ...

إليكم مقياس قلق الاختبار والذي أعده الباحثين أجل قياس قلق الاختبار لدى طلبة الثانوية العامة، وذلك في إطار بحث بعنوان (دافع الانجاز وعلاقته بمستوى قلق الاختبار ومستوى الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية).

حيث يتكون هذا المقياس من (48) فقرة وأمام كل فقرة من فقرات المقياس خمس بدائل هي كالتالي: بدرجة كبيرة جدا- بدرجة كبيرة – بدرجة متوسطة – بدرجة قليلة – بدرجة قليلة جدا.

والمطلوب منك قراءة كل فقرة من فقرات المقياس بدقة وموضوعية وأن تضع علامة (√) تحت الدرجة التي تراها مناسبة لك أو تحدث لك كما لو كنت أمام اختبار حقيقي .

مع العلم أنه لا يوجد هناك عبارات صحيحة وأخرى خطأ، وإنما هي تعبير عن الآراء الشخصية للفرد، وأن نتائج هذا المقياس إنما هي لأغراض البحث العلمي فقط، وسيتم التعامل معها بسرية تامة .

شاكرين حسن تعاونكم معنا ،،،

الملحق رقم : 08

صدق وثبات استبيان تقدير الذات

الصدق	الثبات
0.86	.739

الملحق رقم : 09

صدق وثبات استبيان قلق الامتحان

الصدق	الثبات
0.89	.796

الملحق رقم: 10

معامل الارتباط

		قلق الامتحان
تقدير الذات	معامل الارتباط بيرسون	-.081
	قيمة الدلالة	.253
	الدلالة	
	N	200

الملحق رقم: 11

الفروق في تقدير الذات بين الذكور والاناث

		N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفروق ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة	عند القرار
تقدير الذات	ذكر	86	3.3192	.41089	-1.095	197.000	0.275	0.05
	انثى	114	3.3742	.29696				

الملحق رقم: 12

الفروق في قلق الامتحان بين الذكور والاناث

		N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفروق ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة	عند القرار
قلق الامتحان	ذكر	86	1.7678	.26525	-1.862	197.000	0.064	0.05
	انثى	114	1.8540	.36136				