



جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس



أثر تمارين الاسترخاء في تخفيف قلق التخرج لدى عينة من طلبة الماستر  
المقبلين على التخرج

دراسة شبه تجريبية لعينة من طلبة العلوم الاجتماعية بجامعة الوادي

مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس في علم النفس: تخصص عيادي

إشراف الأستاذ:

• أ.د. عبد الناصر غربي

إعداد الطلبة:

• رضوان بلعقون

• فاطمة برناوي

• صبرين حاج احمد

• نورة بيات

الموسم الجامعي: 2021 / 2022





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



أثر تمارين الاسترخاء في تخفيف قلق التخرج لدى عينة من طلبة الماستر  
المقبلين على التخرج

دراسة شبه تجريبية لعينة من طلبة العلوم الاجتماعية بجامعة الوادي

مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس في علم النفس: تخصص عيادي

إشراف الأستاذ:

• أ.د. عبد الناصر غربي

إعداد الطلبة:

• رضوان بلعقون

• فاطمة برناوي

• صبرين حاج أحمد

• نورة بيات

الموسم الجامعي: 2021 / 2022

## ملخص

تعالج الدراسة الحالية موضوع أثر تمارين الاسترخاء في تخفيف قلق التخرج لدى عينة من طلبة الماستر المقبلين على التخرج.

اعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي، وذلك باختيار عينة قصدية من كلية العلوم الاجتماعية (جامعة الوادي) قوامها 36 فردا منهم 18 في المجموعة الضابطة و 18 في المجموعة التجريبية، وتكونت كل مجموعة من 09 ذكور، و 09 إناث. تم تطبيق اختبار مقياس القلق لتايلور (1953) بعد حساب صدقه وثباته على عينة استطلاعية.

وبعد جمع النتائج وتبويبها توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القلق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة (ذكورا، وإناثا) في القياس البعدي.

## Abstract

The current study deals with the issue of the effect of relaxation exercises in mitigating graduation anxiety among a sample of master students who are about to graduate.

The study relied on the quasi-experimental approach, by selecting an intentional sample from the Faculty of Social Sciences ( University of El-oued ) that had 36 individuals, including 18 in control group and 18 in the experimental group, and each group consisted the of 9 males and 9 females Taylor's Anxiety criterion Test (1953) was applied after calculating its true and proof on a exploratory sample.

After gathering and classifying the results, the study concluded that there's a difference in the percentage of anxiety on the two groups which are experimental and control group (male- female) in the post measurements

## شكر وتقدير

الحمد لله الذي خلق القلم وعلم الإنسان ما لم يعلم، وسبحان من قال في قوله:  
> اقرا باسم ربك الذي خلق \* خلق الإنسان من علق \* اقرأ وربك الأكرم \* الذي علم بالقلم \* علم الإنسان ما لم يعلم < صدق الله العظيم.

اللهم إنك قلت وقولك الحق \* أنا عند حسن ظن عبدي بي \* اللهم إنا نسألك علما  
نافعا ورزقا طيبا وعملا متقبلا، اللهم بارك لنا في أعمارنا لحسن طاعتك، وبارك لنا في  
أعمالنا لنفيد بها أنفسنا وأهلينا ومجتمعنا، وصلى اللهم وسلم وبارك على سيدنا محمد وعلى  
آله وصحبه إلى يوم الدين.

أما بعد نتقدم بأسمى عبارات الحب والتقدير والاحترام إلى من كان لنا سندا وعونا بعد  
الله عز وجل وكان لنا موجهها في وقت كنا نشعر فيه بالضياع، وكان لنا أب عندما كنا  
بحاجة للرعاية والاطمئنان، وكان لنا رفيق درب في السراء والضراء.

" الأستاذ البروفسور: غربي عبد الناصر "

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا من قريب أو بعيد إلى الأستاذ المحترم  
قيسي محمد السعيد الذي لم يبخل علينا بتوجيهاته وإرشاداته، إلى الأستاذة برناوي بيه التي  
ساعدتنا في إتمام المذكرة، والأستاذة دامون إيمان التي وقفت معنا وساندتنا.

فهرس المحتويات:

الرقم	العنوان	الصفحة
/	ملخص باللغة العربية	أ
	ملخص باللغة الأجنبية	ب
	شكر وتقدير	ج
	فهرس المحتويات	د
	فهرس الجداول	و
	مقدمة	1
	الفصل الأول: الإطار النظري والمفاهيمي	
1	المشكلة والتساؤلات	3
2	فرضيات الدراسة	4
3	أهمية الدراسة	5
4	أهداف الدراسة	5
5	التعاريف الأساسية للدراسة	5
6	الدراسات السابقة للدراسة	7
	الفصل الثاني: الإجراءات المنهجية ونتائج الدراسة	
1	منهج الدراسة	14
2	الدراسة الاستطلاعية وحيثياتها	15
3	عينة الدراسة	15
4	أدوات البحث	15

20	الأساليب الإحصائية	5
20	عرض وتحليل النتائج	6
24	مناقشة النتائج	7
26	خاتمة	
27	المراجع	
29	الملاحق	

فهرس الجداول:

الصفحة	العنوان	الرقم
17	نتائج حساب الصدق التمييزي بطريقة تايلور	1
18	ثبات مقياس مستوى الطموح بطريقة ألفا كرونباخ	2
18	ثبات مقياس القلق (معامل الارتباط)	3
21	النتائج التفصيلية لأفراد العينة على مقياس القلق	4
22	نتائج حساب فرضية الدراسة	5

## مقدمة

مع استمرار وكثرة الضغوط النفسية والتي تؤدي بالفرد إلى القلق والتوتر الدائم جراء ما يواجهه في هذه الحياة، يحتاج إلى الراحة الجسدية والذهنية لكي يستطيع أن يواصل حياته، وإنجاز مهامه وتحقيق أهدافه بنفس الهمة والنشاط، فالكثير منا يبحث عما يساعده على فعل ذلك من خلال ما يعرف بتمارين الاسترخاء.

لذا سيتم التطرق في هذه الدراسة إلى فصلين: الفصل الأول المتعلق بالإطار النظري والمفاهيمي: والذي يحتوي على مشكلة الدراسة والتساؤلات، بالإضافة إلى الفرضيات وأهميتها ثم سيتم التطرق إلى أهداف الدراسة، و التعاريف الإجرائية وفي نهاية هذا الفصل نعرض الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع القلق.

ثم يتم عرض الفصل الثاني المتعلق بإجراءات المنهجية للدراسة والذي يحتوي على منهج الدراسة والدراسات الاستطلاعية التي تتم فيها دراسة الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة.

بالإضافة إلى التطرق لعينة الدراسة الاستطلاعية ومجتمعها الأصلي وفي العنصر الذي يليه سيتم التطرق إلى الدراسة الأساسية من حيث الحديث عن العينة، وأداة جمع البيانات والأساليب الإحصائية المعتمدة وفي العنصر الأخير يتم عرض وتحليل النتائج ثم مناقشتها، وتقديم خلاصة عامة للدراسة، ثم المراجع المعتمدة، ثم ملحق الدراسة.

## الفصل الأول: الإطار النظري والمفاهيمي

- (1) المشكلة والتساؤلات.
- (2) فرضيات الدراسة.
- (3) أهمية الدراسة.
- (4) أهداف الدراسة.
- (5) التعاريف الأساسية للدراسة.
- (6) الدراسات السابقة للدراسة.

## 1- المشكلة والتساؤلات:

ينفرد هذا العصر بأوضاع وأحداث ملازمة ومتغيرة بتغير الزمان والمكان، وعلى الرغم من التطور الذي ينطوي عليه هذا العصر من مكاسب واختراعات.

(بن بزوز بثينة وآخرون، 2019، ص 3).

لكن يبقى القلق من أكثر الأسباب التي تصاحب الإنسان منذ ولادته حتى نهايته، حيث يظهر في المواقف التي يدركها الفرد على أنها مهددة مما يشعره بالضيق منها.

(دعاء جهاد سلهوب، 2016، ص 5).

وتمس هذه الظاهرة مختلف نواحي الحياة، والفرد يتعرض في أغلب الأحيان لأحداث مثيرة للقلق والتوتر مما يجعله يشعر بالتهديد النفسي والجسمي والاجتماعي، في الحاضر وفي المستقبل نتيجة لبيئة التي تزدهم بالضغوط خاصة ما يتعلق بالدراسة بالنسبة للطلاب الجامعي بصفة عامة، وطلبة التخرج بصفة خاصة.

وتعد الجامعة هي الركيزة الأساسية للطلاب الجامعي حيث تبدأ انطلاقته منها نحو البداية لحياة جديدة، والتي سوف تكون مثقلة بكثير من المتاعب والتي تسبب القلق والتوتر خصوصا في مرحلة التخرج.

وحتى نكون قادرين على مواكبة التصورات والتغيرات السريعة، علينا إعداد جيل واع مثقف منظم يكون دعامة لبناء مجتمع سليم وهذا من أهداف التربية الحديثة ولأن الطلبة هم عماد المجتمع ومركز الطاقات الفعالة والقادرة على إحداث التغير في مجالات الحياة المختلفة، ولأن شريحة الطلبة من أهم شرائح المجتمع وأكثرها تأثير بالظروف المحيطة وجب الاهتمام بهذه الشريحة بصفة خاصة .

وانطلاقا من مبدأ الحفاظ على الصحة النفسية والجسمية حاول العلماء إيجاد حلول لهذه الاضطرابات فوضعوا خطط علاجية وطوروها والجدير بالذكر أن العلاجات تعددت وتنوعت فمنها ما يركز على السلوك ومنها ما يركز على الجانب المعرفي للفرد ومنها ما يهتم ببيئة الفرد ومحيطه الاجتماعي والحياة المختلفة، وما يقع عليها جراء ذلك من مسؤولية في مواجهة تلك الظروف، وبالشكل الذي يضمن لهم الحفاظ على هدوئهم النفسي.

ومن هذا المنطلق جاءت فكرة دراسة هذا الموضوع الذي يهدف إلى معرفة مدى فاعلية الاسترخاء في التخفيف من حدة القلق لدى عينة من طلبة الماستر في جامعة الوادي، إذ أن

مسألة التفكير والقلق من التخرج لدى الطالب الجامعي تكاد أن تكون عائق لديهم.  
وعلى ضوء ما سبق يمكن صياغة مشكلة الدراسة الحالية في التساؤلات التالية:  
\* هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق لدى الطلبة المقبلين على التخرج بين  
متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة ومتوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في  
القياس البعدي؟

#### - التساؤلات الفرعية:

\* هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق لدى الطلبة المقبلين على التخرج بين  
متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة (الذكور)، ومتوسط درجات أفراد المجموعة  
التجريبية (الذكور) في القياس البعدي؟

\* هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق لدى الطلبة المقبلين على التخرج بين  
متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة (الإناث)، ومتوسط درجات أفراد المجموعة  
التجريبية (الإناث) في القياس البعدي؟

#### 2- فرضيات الدراسة:

##### \* الفرضية العامة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق لدى الطلبة المقبلين على التخرج  
بين متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة ومتوسط درجات أفراد المجموعة  
التجريبية في القياس البعدي.

##### \* الفرضيات الفرعية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق لدى الطلبة المقبلين على التخرج بين  
متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة (الذكور) ومتوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية  
(الذكور) في القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق لدى الطلبة المقبلين على التخرج بين  
متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة (الإناث) ومتوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية  
(الإناث) في القياس البعدي.

### 3- أهمية الدراسة:

تظهر أهمية الدراسة الحالية في كونها تتطرق لموضوع القلق الذي تم دراسته منذ عصور بعيدة نظرا لكونه عرضا أساسيا في مختلف الاضطرابات النفسية. كما أن الموضوع مهم لكونه يهتم بفئة الطلبة الجامعيين المقبلين على التخرج في مستوى الماجستير، بسبب المواقف الاستثنائية التي يتعرض لها الطالب من خلال وقوفه أمام لجنة من الأساتذة، وبحضور عدد من المدعوين من أهله وزملائه في الدراسة، وهي تجربة قد يخوضها الطالب لأول مرة في حياته، وهو ما قد يسبب له قلقا وخوفا من قبل وصوله لهذا الهدف.

### 4- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى ما يلي:

- التدريب على تطبيق تمارين الاسترخاء.
- تطبيق تمارين الاسترخاء على عينة الدراسة.
- التحقق من أثر تمارين الاسترخاء.
- تدريب الطلبة على التخفيف من حدة القلق.
- الكشف عن مدى تخفيف عملية الاسترخاء من القلق .
- معرفة ما مدى فروق حدة القلق بين الذكور و الإناث.
- معرفة ما مدى نسبة القلق لدى طلبة التخرج فيئه المستر.

### 5- التعاريف الأساسية للدراسة:

#### ▪ التعريفات الإجرائية:

أ- تمارين الاسترخاء:(relaxation):

\* تعريف الاسترخاء لغة:

استرخى، استرخاء، رخي، بمعنى صار رخوا، وتسترخي به حالة يعني حسنت وتساهلت بعد الشدة والضيق. (ربيعي فاطمة الزهراء، 2020، ص21).

\* تعريف الاسترخاء اصطلاحا:

هو الشعور باستقرار النفس عن طريق إرخاء العضلات والأعصاب الجسم تماما.

## \* الاسترخاء حسب الموسوعة المختصر لعلم النفس:

الراحة الجسمية والذهنية وإرخاء وزوال توترها مع تمدد الجسم أو استلقائه، وهو انبساط العضلات ونقص توترها أو زواله، وهو عكس الانقباض كما هو مهارة عقلية لا بد أن تتعلم وتكتسب مثلها مثل المهارات الحركية.

كما قدم **caycedo** مفهوما عاما للاسترخاء بأنه تناسق الجسد والروح وهو حالة خالية من التوتر والخوف المزعج وتنتشر فيها حالة من الهدوء. (ربيعي فاطمة الزهراء، 2020، ص 21).

يقصد به عدم أداء أي شيء مطلقا باستخدام العضلات، وهذا يعني فك الأسر أو إطلاق سراح أي انقباض أو توتر في العضلات، وعدم وجود نشاط عضلي تماما أو الوصول إلى درجة الصفر تقريبا في النشاط العضلي. (عبيدات توفيق، 2015، ص 5).

### ب- تعريف القلق:

بالرغم من إن تعاريف القلق في مجملها جاءت خاضعة لاتجاهات الباحثين وتصوراتهم لكنها تمكنت من نزع الغموض على هذه الظاهرة ومعالجتها.

ومن بين تعاريف القلق نجد تعريف **حامد عبد السلام زهران (1997)** الذي يعرفه بأنه "حالة توتر شاملة ومستمرة نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، ويصحبها خوف غامض وأعراض نفسية جسمية". (طه عبد العظيم حسين، 2007، ص 14).

كما عرفه **سيغموند فرويد** على أنه رد فعل لحالة خطر تواجه الفرد. (عمر نصر الله، 2004، ص 376).

أما **مسرمان** فيعرفه على أنه حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ خلال صراعات الواقع ومحاولة الفرد للتكيف.

(محمود منسي وآخرون، 2003، ص 48)

### ج- تعريف قلق التخرج:

هو حالة نفسية تتصف بالخوف والتوتر أو هو حالة تعترى بعض الطلبة قبل أو أثناء التخرج مصحوبة بالتوتر و تؤثر تأثيرا سلبيا على التركيز مما يؤدي

بالطالب لعدم إتمام العملية بالشكل المطلوب.

## 6- الدراسات السابقة للدراسة:

### 6-1- غالب بن علي محمد المشيخي (2009): بعنوان: قلق المستقبل وعلاقته

بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف.

هدفت هذه الدراسة لمعرفة العلاقة بين قلق المستقبل وفاعلية الذات.

قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي الذي يعتمد على دراسة الظاهرة الاجتماعية ووصفها كما وكيفا، ثم إجراء الدراسة على عينة مكونة من (720) طالبا منهم (400) طالبا من طلاب كلية العلوم و(320) طالبا من طلاب كلية الآداب بجامعة الطائف، نفذ البحث بالاعتماد على مقياس قلق المستقبل إعداد الباحث، مقياس فاعلية الذات إعداد عادل العدل (2001)، مقاييس الطموح إعداد معوض وعبد العظيم (2005).

ويستخدم مجموعة من الأساليب الإحصائية تمثلت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ومعاملات الارتباط واختبار "ت"، وتحليل التباين الأحادي، واختبار L.S.D. للمقارنات البعدية، وتحليل الانحدار متعدد الخطوات، تم التوصل لنتائج التالية:

- توجد علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في قلق المستقبل ودرجاتهم في فاعلية الذات.
- توجد علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في فاعلية الذات ودرجاتهم في مستوى الطموح.
- توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب في فاعلية الذات ودرجاتهم في مستوى الطموح.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب مرتفعي فاعلية الذات ومتوسطات درجات الطلاب منخفضي فاعلية الذات على مقياس قلق المستقبل لصالح الطلاب منخفضي فاعلية الذات.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب مرتفعي مستوى الطموح ومتوسطات درجات الطلاب منخفضي مستوى الطموح على مقياس قلق المستقبل لصالح الطلاب منخفضي مستوى الطموح.

▪ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية العلوم وطلاب كلية الأدب على مقياس قلق المستقبل تبعاً للتخصص والسنة الدراسية وذلك لصالح طلاب كلية الأدب.

▪ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية العلوم وطلاب كلية الأدب على مقياس فاعلية الذات تبعاً للتخصص والسنة الدراسية وذلك لصالح طلاب كلية العلوم.

▪ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية العلوم وطلاب كلية الأدب على مقياس مستوى الطموح تبعاً للتخصص والسنة الدراسية وذلك لصالح طلاب كلية العلوم.

▪ يمكن التنبؤ بقلق المستقبل في ضوء فاعلية الذات ومستوى الطموح. -

2-6- سارة عبد اللاوي وآخرون (2010): بعنوان: (مصادر قلق لدى الطالب الجامعي).

الهدف من هذا البحث التعرف على مصادر القلق لدى طلبة كل من النظامين الكلاسيكي و(ل-م-د) والمقارنة بينهما فجاءت فرضيات الدراسة على النحو التالي:

❖ تختلف مصادر القلق لدى الطلبة باختلاف نظام التعليم .

❖ تختلف مصادر القلق لدى طلبة النظام الكلاسيكي باختلاف الجنس.

❖ تختلف مصادر القلق لدى طلبة النظام (ل-م-د) باختلاف الجنس.

ولأجل القيام بتطبيق هذه الدراسة اتبع الباحثون المنهج الوصفي الاستكشافي المقارن المناسب مع الموضوع، ومن أجل التحقق من الفرضيات تم الإعتماد على استبيان مصادر القلق بعد تحكيمه على عينة الدراسة والتأكد من صدقه وثباته من خلال الدراسة الاستطلاعية.

- ثم قام الباحثون بالدراسة الأساسية على العينة التي تم اختيارها بطريقة عشوائية طبقية من المجتمع الأصلي للدراسة المتكونة من (100) طالب وطالبة، وتكونت عينة الدراسة من (76) طالب وطالبة من بينهم: (38) من طلبة النظام الكلاسيكي: (18) إناث (20) ذكور، ومن طلبة نظام (ل-م-د) (38) طالب منها: (24) إناث و(14) ذكور والذين يزالون بمعهد العلوم التجارية بالمركز الجامعي بالوادي.

وباستخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية تمثلت في: متوسط الحسابي الانحراف المعياري وطريقة المقارنة الطرفية لحساب صدق الاختبار، ومعادلة جثمان لحساب صدق الاختبار، واختبار "ت" لعينتين متساويتين، واختبار "ت" لعينتين متجانستين وغير متساويتين توصلت النتائج إلى مايلي:

1- لا توجد فروق دالة إحصائية بين النظامين الكلاسيكي و(ل-م-د) في مصادر القلق.

2- لا توجد فروق دالة إحصائية بين طلبة النظام الكلاسيكي تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث).

3- لا توجد فروق دالة إحصائية بين طلبة النظام (ل-م-د) تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث).

ومن أجل قياس الخصائص السيكومترية لمقياس قلق الامتحان المعتمدة في الدراسة تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية: الانحراف المعياري، التباين، اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي عينتين متشابهتين، معامل الارتباط بيرسون، معادلة سيبرمان- براون التصحيحية، اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي مجموعتين.

\* نتائج الدراسة: من خلال إجراء الدراسة الاستطلاعية لميدان البحث، تم تحقيق الأهداف الآتية:

✓ التعرف على الإمكانيات المتوفرة بالثانويات، والتي من خلالها تم التعرف على إمكانية تطبيق إجراء الدراسات الأساسية (خصوصا توفر المكان المناسب، والوسائل السمعية البصرية).

✓ التأكيد من وجود العينة المطلوبة بالخصائص المناسبة واستعدادها للمشاركة في الدراسة.

✓ تحكيم أداة جمع البيانات وتعديلها حسب ملاحظات المحكمين واقتراحاتهم.

✓ التحقق من الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة والتأكد من صدقها وثباتها وبالتالي صلاحيتها للتطبيق في الدراسة الأساسية.

✓ اختبار العينة الأساسية للدراسة ثم تقسيم أفرادها إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة، والتأكد من تجانس المجموعتين في المتغيرات المختلفة ( التحصيل الدراسي، قلق الامتحان).

3-6- دراسة محمد الطيب دحة (2013): بعنوان: دراسة الاضطرابات النفسية (القلق والاكتئاب) لدى إناث تعرضن لخطر معنوي، دراسة ميدانية للمركز المتخصص في إعادة التربية بنات ولاية تبسه .

تهدف الدراسة إلى معرفة مستويات هذه الاضطرابات لدى فئة الأحداث ذوي الخطر المعنوي وخاصة الفتيات، تم تطبيق سلم هاميلتون لتقدير القلق، اختبرت العينة بطريقة عشوائية وقد كان حجمها (20) فتاة حدث ذات خطر معنوي بالمركز المتخصص في إعادة التربية بنات لولاية تبسه.

كما قام الباحث في دراسته بتطبيق الاختبارات النفسية الموضوعية المتمثلة في مقياس هاميلتون لتقدير الذكاء، ولقد استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية: للتحقيق من صحة الفرضية قام الباحث بحساب المتوسط الافتراضي لسلم هاميلتون لتقدير الذكاء ولتقدير القلق، وذلك بضرب بنود الاختبار في البديل الوسيط والمعيار المتحصل عليه يحدد ارتفاع أو انخفاض القلق لدى أفراد العينة لذا:

- إذا كانت درجات كل فرد من أفراد العينة المدروسة المطبق عليه سلم هاميلتون لتقدير القلق أكبر من (180) درجة فإن الفرد يعاني من قلق مرتفع.

- وإذا كانت درجات كل فرد من أفراد العينة المدروسة المطبق عليهم سلم هاميلتون لتقدير القلق أصغر من (180) درجة فإن الفرد يعاني من قلق ضعيف.

يتضح من الجدول أن الفرضية القائلة يتميز مستوى القلق لدى إناث تعرضن لخطر معنوي بالارتفاع غير محققة، حيث بلغت نسبة المصابين بالقلق المرتفع (40%) أقل من نسبة المصابين بالقلق المنخفض.

4-6- دراسة غربي عبد الناصر (2014): بعنوان: فاعلية برنامج إرشادي في ضوء نظرية "ألبرت أليس" العقلانية الانفعالية السلوكية في خفض قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

هدفت الدراسة للكشف عن مدى تأثير البرنامج الإرشادي المقترح في خفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وتزويد المرشدين النفسانيين المدرسين ببرنامج مقنن يقيس مستوى قلق الامتحان، نفذ البحث بالاعتماد على مقياس قلق الامتحان

وجرى تنفيذ البحث ضمن حدود مكانية وهي مدارس التعليم الثانوي، وتتكون عينة البحث من (32) تلميذ وتلميذة، تم اختيارهم بطريقة قصدية من ثانوية حساني عبد الكريم

بولاية الوادي، وقد تم إنتقاء أفراد عينة الدراسة الأساسية من بين جميع مفردات المجتمع الأصلي للدراسة، والمكون من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

تم اختيار العينة بناء على رغبتهم وقبولهم دون ضغط، بحيث تتكون عينة الدراسة من الأساسية من (227) تلميذ، منهم (96) ذكرا و(131) أنثى، ومنهم كذلك (73) معيدا للسنة الثالثة ثانوي و(154) غير معيد، وقد تم اختيار عينة الدراسة بإتباع الخطوات التالية:

✓ تقديم مقياس قلق الامتحان (معدل في صورة نهائية) بصورة جماعية لجميع تلاميذ وتلميذات السنة الثالثة في ثانوية "حساني عبد الكريم" بولاية الوادي، وتصنيف الإجابات المستلمة حسب جنس التلاميذ إلى قسمين ذكور وإناث.

✓ تصنيف إجابات الذكور المستلمة إلى قسمين، التلاميذ المعيدين للسنة الثالثة والتلاميذ الذين يجتازون السنة الثالثة لأول مرة، وتصنيف إجابات الإناث المستلمة إلى قسمين، التلميذات المعيدات للسنة الثالثة ثانوي والتلميذات اللواتي يجتزن السنة الثالثة ثانوي لأول مرة.

✓ الإطلاع على درجات أفراد كل صنف من أصناف العينة على حدا، ثم ترتيب درجات الأفراد تنازليا من أعلى درجة إلى أقل درجة، اختبار (80) أفراد من كل صنف من الأصناف المذكورة (ذكور معيدين - ذكور غير معيدين - إناث معيدات - إناث غير معيدات) بحيث يكون هؤلاء الأفراد هم المرتبون في الترتيب الأول، أي التلاميذ الذي حصلوا على أعلى الدرجات في مقياس قلق الامتحان، واستثناء جميع الأفراد الآخرين من عينة الدراسة الأساسية.

✓ الإطلاع على معدلات التحصيل الدراسي، ثم تقسيم أفراد كل صنف إلى مجموعتين متساويتين ومتجانستين، تسمى الأولى المجموعة التجريبية، وتسمى الثانية المجموعة الضابطة، بحيث تم مراعاة معدلات التلاميذ في السنة الماضية كأساس تصفية وفق العينة الكلية إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، يكون المتوسط الحسابي لمعدلات التلاميذ في المجموعتين متقاربتين، وقد تم ذلك بإهمال المعدل المحصل عليه في امتحان شهادة البكالوريا واعتماد المعدل السنوي للسنة الثالثة ثانوي بالنسبة للتلاميذ المعيدين للسنة الثالثة ثانوي، كما تم اعتماد المعدل السنوي للسنة الثانية ثانوي بالنسبة للتلاميذ الذين يجتازون السنة الثالثة ثانوي لأول مرة، والأدوات التي استخدمت في الدراسة هي:

- ✗ قائمة قلق الاختبار سيبيلرجر (عمليات، 2006).
- ✗ مقياس مصطفى السنباطي (السنباطي، 2009، ص35).
- ✗ مقياس محمود شعيب (جديد، 2010).
- ✗ مقياس فهد عبد الله الخزي (الخزي، 2013).

#### توصلت الدراسة للنتائج التالية:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان ( بأبعاده الثلاثة) بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة و متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان ( بأبعاده الثلاثة) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي تبعا لمتغير الجنس و إعادة السنة و التفاعل بينها.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان ( بأبعاده الثلاثة) بين نتائج القياس البعدي ونتائج القياس التتبعي للمجموعتين الضابطة والتجريبية. وتؤكد النتائج المتوصل إليها فاعلية البرنامج الإرشادي ( العقلاني، الانفعالي، السلوكي ) المقترح لخفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. وبناءا على النتائج المتوصل إليها تم تقديم جملة من المقترحات أهمها:
  - ضرورة القيام بدراسات تجريبية تهدف لخفض قلق الامتحان بالاعتماد على طرق إرشادية أخرى.
  - القيام بدراسات بهدف خفض وترشيد مشكلات أخرى، أو تنمية بعض المهارات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وغيرها من المراحل بالاعتماد على طريقة "ألبرت إليس" الإرشادية.

## الفصل الثاني: الإجراءات المنهجية ونتائج الدراسة

1) منهج الدراسة

2) الدراسة الاستطلاعية وحيثياتها

3) عينة الدراسة

4) أدوات البحث

5) الأساليب الإحصائية

6) عرض وتحليل النتائج

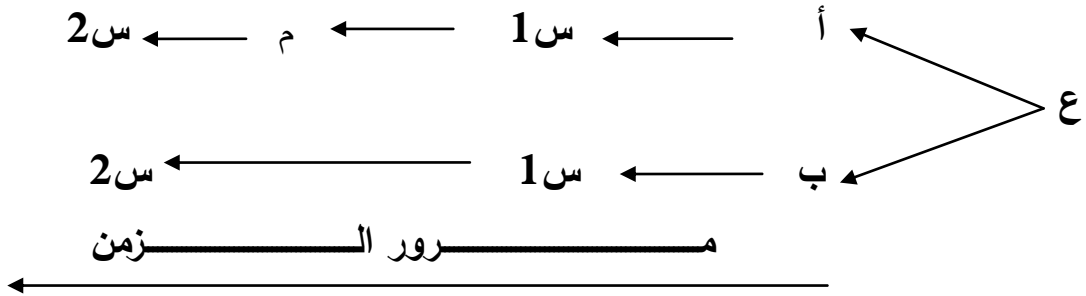
7) مناقشة النتائج

## 1- منهج الدراسة:

نظرا لطبيعة الموضوع الذي يهدف للكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في متغير اضطراب قلق التخرج، فإنه يتوجب علينا اعتماد المنهج شبه التجريبي ذو التصميمات التجريبية التي يتم فيها ضبط المتغيرات الخارجية ضبطا يمنع من تأثير عوائق الصدق الداخلي والصدق الخارجي إلى حد كبير، وكذلك يتم فيها الاختيار والتعيين عشوائيا. (العساف، 2006، 316).

وتم اختبار من بين التصميمات التجريبية التصميم الأول وهي كما يلي:

التعيين — المجموعة — الاختبار القبلي — المعالجة — الاختبار البعدي العشوائي



أ- المجموعة التجريبية.

ب- المجموعة الضابطة.

س1- القياس القبلي.

س2- القياس البعدي. (بتصرف أبو علام، 2011، 222)

يتم تعيين الأفراد في هذا التصميم على مجموعتين تعيينا عشوائيا أولا، ثم تختبر كلا المجموعتين اختبارا قبليا، وبعد ذلك تخضع المجموعة التجريبية للمتغير المستقل، ويحجب عن المجموعة الضابطة وبعد نهاية مدة التجربة يتم اختبار المجموعتين اختبارا بعديا لقياس الأثر الذي أحدثه تطبيق المتغير المستقل. (العساف، 2006، 317)

بعد اختيار المنهج والتصميم المناسب للدراسة، سيتم الشروع الفعلي في الجانب

الميداني من خلال التطرق للدراسة الاستطلاعية.

## 2- الدراسة الاستطلاعية وحيثياتها:

تهدف الدراسة الاستطلاعية في الأساس للتقرب من عينة الدراسة قصد التأكد من وجودها وإمكانية التطبيق عليها، كما تهدف إلى التأكد من صدق و ثبات أداة الدراسة، لذلك انطلقنا في الدراسة الاستطلاعية خلال شهر فيفري 2022، و ذلك باختيار عينة (قصدية) قوامها 47 من طلبة جامعة الوادي، و ذلك بغرض قياس الخصائص السيكومترية للأدوات.

### 3-عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة الأساسية بطريقة قصديه و ذلك لتسهيل مهمة الباحثين وذلك خلال شهر فيفري ومارس 2022 وكان عددها 36 طالبا وطالبة، تم تقسيمهم لمجموعتين متساويتين ومتجانستين (ضابطة وتجريبية).

### 4- أدوات البحث:

#### 4-1- مقياس تايلور للقلق:

تم الاعتماد في جمع بيانات توزيع الاستبيانات لتيلور (1953) ويتكون المقياس من (50) بندا تتم الإجابة عليه ب (نعم أو لا) وتطبيق فنية الاسترخاء لجاكسون بحيث تعطى:

- الدرجة: 1 للبدل أبدا
- والدرجة: 2 للبدل نادرا
- الدرجة: 3 للبدل أحيانا
- الدرجة: 4 للبدل غالبا
- الدرجة: 5 للبدل دائما

#### + صدق مقياس القلق:

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

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

تم قياس صدق المقياس بالاعتماد على: صدق المحتوى، الصدق التمييزي:

\* **صدق المحتوى:** يقوم هذا النوع من الصدق على فكرة مدى تناسب الاختبار لما يقيسه، ولمن يطبق عليهم، ويبدو مثل هذا الصدق في وضوح البنود ومدى علاقتها بالقدرة أو السمة أو البعد الذي يقيسها الاختبار. (سعد: 1998، 175)

ويتم ذلك بعرض الأداة على عدد من المحكمين المختصين والخبراء في المجال الذي تقيسه الأداة، فإذا قالوا أن هذه الأداة تقيس السلوك الذي وضعت لقياسه، فإن الباحث يستطيع الاعتماد على حكمهم. (نوفل: 2015، 272)

تم عرض المقياس بصورته الأولية على (11) محكما متخصصا؛ منهم أستاذ في علم النفس المدرسي، و(2) أساتذة علم النفس العيادي، و(2) أساتذة علم النفس الاجتماعي، و(3) أساتذة علم النفس التربوي، و(2) أساتذة علوم التربية، وأستاذ في علم النفس المعرفي. وبعد ذلك تم تصنيف جميع ملاحظاتهم واقتراحاتهم حسب درجة الاتفاق أو الاختلاف عليها من طرف المحكمين، بحيث تعتبر نسبة (80 %)، هي النسبة المعتمدة لقبول البند أو رفضه، ثم تم صياغة المقياس في شكله النهائي، بحيث تؤخذ بعين الاعتبار الملاحظات التي تم الاتفاق عليها من طرف المحكمين.

وقد تم الأخذ بعين الاعتبار جميع ملاحظات السادة المحكمين التي تم الاتفاق عليها من طرف ومنهم على الأقل.

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

وفي الدراسة الحالية تم حساب الصدق التمييزي لمقياس اضطراب القلق على العينة الاستطلاعية المكونة من (47) فردا، حيث تم ترتيب الأفراد تنازليا، حسب درجاتهم، على المقياس المذكور، ثم تم اختيار (27%) من أعلى الترتيب (14 الفرد)، و(27%) من أدنى الترتيب (14 الفرد)، ثم تم حساب دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين المذكورتين باستخدام اختبار "ت"، فدلّت النتائج المحصل عليها على الآتي:

جدول (1): يوضح نتائج حساب الصدق التمييزي بطريقة الطرفية لمقياس تايلور:

القرار	مستوى دلالة "ت"	قيمة اختبار "ت"	مستوى الدلالة "ف"	القيمة الفائية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	
دالة	0.000	20,23	0,106	2,801	3,08	86,43	14	العليا
					3,76	60,14	14	الدنيا

تظهر نتائج الجدول السابق أن قيمة "ف" المساوية لـ: (2,801)، وبما أن مستوى الدلالة "ف" يساوي (0,106) وهو أكبر تماماً من (0.05) فإنه غير دال إحصائياً، وهذا يعني أنه لا توجد فروق بين العينتين، أي أن العينتين متجانستين.

ويظهر أيضاً من خلال الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي (20,23)، وبما أن مستوى الدلالة يساوي (0.000) وهو أصغر تماماً من (0.05) فإنه دال إحصائياً. ومنه يمكن القول أن هذا المقياس يميّز بين أفراد عينة الدراسة، في السمة المقاسة (اضطراب القلق)، وبالتالي فهو صادق، وصالح للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية.

**+ ثبات مقياس القلق:**

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

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

**\* الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:**

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

وفي الدراسة الحالية تم تقدير ثبات مقياس القلق من بيانات عينة الدراسة الاستطلاعية بطريقة ألفا كرونباخ، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (2): ثبات مقياس القلق بطريقة ألفا كرونباخ:

الأفراد	عدد البنود	ألفا كرونباخ
47	50	0,930

من خلال نتائج الجدول يتضح أن معامل الثبات ألفا كرونباخ يساوي (0,930) مما يدل على أن المقياس ثابت.

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

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

جدول رقم (3): يوضح حساب ثبات مقياس القلق (معامل الارتباط):

ارتباط الجزئين	سبيرمان براون	جيمان	ألفا كرونباخ	
			الجزء الأول	الجزء الثاني
0,632	0,775	0,774	0,886	0,898

من خلال الجدول يتضح أن معامل الارتباط " سبيرمان - براون " بين الدرجات الفردية والدرجات الزوجية تقدر بـ: (0,775)، وهي نتيجة دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، وأن نتيجة جيمان (0,774) وهي دال أيضا وهذا ما يعني أن المقياس ثابت وصالح للاستعمال في الدراسة.

#### 2.4. برنامج تمارين الاسترخاء:

❖ قائمة التدريب على الاسترخاء العضلي إعداد سترهاوس:

• تعليمات:

التدريب التالي سوف يساعدك على تعلم الاسترخاء الكامل ولكي تتمكن من تحقيق أقصى استفادة اتبع التعليمات التالية:

- أبدء بعمل التمرينات المدونة وبعد أن تشعر بالتوتر المصاحب لكل حركة تقوم بها استمر على هذا الوضع لمدة خمسة ثوان يشترط أن تظل على وعي كامل بمشاعر التوتر والقلق ثم استرخي تماما بان تجعل عضلات مسترخية ولاحظ مشاعر السعادة المصاحبة للاسترخاء كرر كل تمارين مرتين .

1- اقبض اليد اليمنى - لاحظ الشد في اليد والذراع .....استرخ.

2- اقبض اليد اليسرى - لاحظ الشد في اليد والذراع .....استرخ.

3- اثن اليد اليمنى عند مفصل اليد لتشير الأصبع للأعلى - لاحظ الشد في ظهر

اليد والذراع.....استرخ.

4- اثن اليد اليسرى عند مفصل اليد لتشير الإصبع للأعلى - لاحظ الشد في ظهر

اليد و الذراع.....استرخ.

5- المس الكتفين بإصبع اليد مع رفع الذراع لاحظ الشد في عضلات الذراعين

والجزء العلوي من الذراع.....استرخ.

6- ارفع الكتفين لأعلى وضع ممكن لاحظ الشد في الكتفين .....استرخ.

7- وتر جبهتك - لاحظ القلق مع إغماض العينين.....استرخ.

8- اقل عينيك بشدة اشعر بالتوتر مع بقاء العينين مغلقتين بخفة .....استرخ.

9- ارفع اللسان لأعلى التجويف الفمي من الضغط -لاحظ التوتر.....استرخ.

10- أطبق الشفتين معا بشدة اشعر- لاحظ التوتر في الفم والذقن.....استرخ.

11- اضغط راسك للخلف بشدة - لاحظ التوتر في الظهر والأكتاف والرقبة .....

استرخ.

12- ادفع الرأس للإمام والأسفل اضغط النفس على الصدر و لاحظ التوتر في الرقبة

والأكتاف .....استرخ.

13- قوس الظهر أبعد عن الكرسي مع دفع اليد للخلف لاحظ الشد في الظهر و

الأكتاف.....استرخ.

14- خذ نفس عميق و احتفظ به لأطول فترة - لاحظ الشد في الصدر و

الظهر.....زفير.....استرخ.

15- خذ نفسين عميقين و احبسهما ثم زفير - لاحظ ان التنفس أصبح أبطأ و

استرخي أكثر.....استرخ.

16- اضغط جدار البطن (اشطف البطن) حتى تشعر إن تلمس العمود الفقري -  
لاحظ مشاعر التوتر في المعدة لاحظ أن التنفس اصب حالان أكثر  
انتظاما.....استرخ.

17- شد عضلات البطن لاحظ مشاعر التوتر في البطن و المعدة  
.....استرخ.

18- شد عضلات الأرداف و اضغط على المقعد - لاحظ الشد في الأرداف  
.....استرخ.

شد عضلات الفخذين من فرد الأرجل لإمام لاحظ مشاعر الشد في الفخذين -ارجع  
للوضع العادي.....استرخ.

19- أرفع أصابع القدمين لأعلى تجاه الجسم لاحظ الشد في القدمين وسمانة الرجل  
.....استرخ.

20- اثن الأصابع (القدمين) إلى الأسفل لاحظ الشد في قوس القدمين .....  
استرخ. (ط عبد العظيم حسين، 2004، ص85).

#### 5- الأساليب الإحصائية:

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

- ❖ المتوسط الحسابي.
- ❖ الانحراف المعياري.
- ❖ معامل الارتباط بيرسون.
- ❖ معامل كرونباخ.
- ❖ معادلة جيتمان.
- ❖ معادلة سبيرمان براون.
- ❖ اختبار T.test.

#### 6- عرض النتائج ومناقشتها:

6-1- عرض نتائج الدراسة: في ما يلي يتم عرض النتائج التفصيلية لأفراد العينة  
على مقياس القلق.

جدول رقم (4): يوضح النتائج التفصيلية لأفراد العينة على مقياس الفلق:

نتائج أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي	نتائج أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي	نتائج أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي	المجموعة
64	64	59	1
82	82	70	2
59	59	55	3
71	71	69	4
55	55	69	5
69	66	74	6
69	69	62	7
75	71	76	8
64	64	85	9
86	86	84	10
59	59	86	11
64	64	90	12
55	55	80	13
57	51	88	14
65	65	88	15
66	66	90	16
64	62	90	17
58	58	86	18
1182	1167	1401	المجموع
65.66667	64.83333	77.83333	المتوسط الحسابي

يظهر من خلال الجدول السابق أن أعلى درجة تم الحصول عليها لدى أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي الدرجة (86)، والتي حصل عليها الفرد رقم (10)، فيما تبلغ

أعلى درجة تم الحصول عليها لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي (86) والتي حصلت عليها الحالة رقم (10).

كما يتبين من خلال النتائج السابقة أن أقل درجة تم الحصول عليها هي الدرجة (55) والتي حصل عليها الفرد (5)، والفرد (13)، فيما تبلغ أقل درجة تم الحصول عليها لدى فئة أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي هي الدرجة (51) والتي حصلت عليها الحالة رقم (14).

#### 6-1-1- الفرضية العامة: تنص الفرضية العامة للدراسة على:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق لدى الطلبة المقبلين على التخرج

بين نتائج أفراد المجموعة الضابطة وأفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي.

وللتأكد من دلالة الفروق يتم فيما يلي عرض النتائج المحصل عليها من خلال تطبيق

اختبار "ت" للدلالة الفروق بين متوسط مجموعتين مستقلتين: وهما مجموعة التجريبية ومجموعة الضابطة في اضطراب القلق، فكانت النتائج على النحو التالي:

جدول رقم (5) يوضح اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي:

العينة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ف	مستوى دلالة ف	"ت"	مستوى دلالة ت	الدلالة
التجريبية	18	65,67	8,68	3,417	0,073	3,597	0,001	دالة
الضابطة	18	77,83	11,48					

تظهر نتائج الجدول السابق أن المتوسط الحسابي لتجريبية (65,67) و المتوسط الحسابي لضابطة (54,36) أي أن الفرق بينهما يساوي (11,31) ، وهذا يعني أنه توجد فروق بين العينتين، كما يظهر أيضا من خلال الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي (3,59)، وبما أن مستوى الدلالة يساوي (0,001) فإنه دال إحصائيا عند (0,01).

ومنه تحققت فرضية الدراسة العامة أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق لدى الطلبة المقبلين على التخرج بين نتائج أفراد المجموعة الضابطة وأفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي.

## 6-1-2- الفرضية الجزئية الأولى:

تنص الفرضية الفرعية الأولى للدراسة على:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق لدى الطلبة المقبلين على التخرج بين متوسط درجات المجموعة التجريبية (الذكور) والمجموعة الضابطة (الذكور) في القياس البعدي:

وللتأكد من دلالة الفروق يتم فيما يلي عرض النتائج المحصل عليها من خلال تطبيق اختبار "ت" للدلالة الفروق بين متوسط مجموعتين مستقلتين: وهما مجموعة التجريبية ومجموعة الضابطة في اضطراب القلق، فكانت النتائج على النحو التالي:

جدول رقم (6) يوضح اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسط درجات المجموعة التجريبية (الذكور) والمجموعة الضابطة (الذكور) في القياس البعدي:

الذكور	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ف	مستوى دلالة ف	"ت"	مستوى دلالة ت	الدلالة
التجريبية	09	68.22	3.71	4.05	0.061	2.931	0,01	دالة
الضابطة	09	59.44	8.18					

تظهر نتائج الجدول السابق أن المتوسط الحسابي للتجريبية (59,44) و المتوسط الحسابي للضابطة (68,22) أي أن الفرق بينهما يساوي (8,78) ، وهذا يعني أنه توجد فروق بين العينتين، كما يظهر أيضا من خلال الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي (3,59)، وبما أن مستوى الدلالة يساوي (0,01) فإنه دال إحصائيا عند (0,05).

ومنه تحققت فرضية الدراسة العامة أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق لدى الطلبة المقبلين على التخرج بين متوسط درجات المجموعة التجريبية (الذكور) والمجموعة الضابطة (الذكور) في القياس البعدي

## 6-1-3- الفرضية الجزئية الثانية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق لدى الطلبة المقبلين على التخرج بين متوسط درجات المجموعة التجريبية (الإناث) والمجموعة الضابطة (الإناث) في القياس البعدي.

وللتأكد من دلالة الفروق يتم فيما يلي عرض النتائج المحصل عليها من خلال تطبيق اختبار "ت" للدلالة الفروق بين متوسط مجموعتين مستقلتين: وهما المجموعة التجريبية (الإناث) والمجموعة الضابطة (الإناث) في القياس البعدي، في اضطراب القلق، فكانت النتائج على النحو التالي:

جدول رقم (7) يوضح اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسط درجات المجموعة التجريبية (الإناث) والمجموعة الضابطة (الإناث) في القياس البعدي:

الإناث	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ف	مستوى دلالة ف	"ت"	مستوى دلالة ت	الدلالة
التجريبية	09	87.44	2.29	8.23	0.011	5.816	0.000	دالة
الضابطة	09	71.89	7.69					

تظهر نتائج الجدول السابق أن المتوسط الحسابي لتجريبية (87,44) و المتوسط الحسابي لضابطة (71,89) أي أن الفرق بينهما يساوي (15,55) ، وهذا يعني أنه توجد فروق بين العينتين، كما يظهر أيضا من خلال الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي (3,59)، وبما أن مستوى الدلالة يساوي (0,001) فإنه دال إحصائيا عند (0,01). ومنه تحققت فرضية الدراسة العامة أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق لدى الطلبة المقبلين على التخرج بين متوسط درجات المجموعة التجريبية (الإناث) والمجموعة الضابطة (الإناث) في القياس البعدي.

#### 7- مناقشة النتائج:

تشير نتائج الجدول رقم(6) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق لدى الذكور المقبلين على التخرج بين القياس القبلي والقياس البعدي ، حيث كانت أعراض القلق بكثرة لدى الإناث، في حين أنه كانت منخفضة لدى الذكور وهذا راجع إلى الطبيعة الفسيولوجية لكل منهما حيث تميل الإناث في إظهار عاطفتهم وأفكارهن بطريقة حرة ودون قيود.

أما الذكور فيميلون إلى التكتم حول أمورهم بالأخص عاطفتهم و أفكارهم الدفينة لكي لا يظهروا بمظهر لين، وبالتالي تسيطر عليهم الطبيعة الخشنة وهذا راجع إلى طبيعة

المجتمع الذي يتعايشون فيه بحيث أن الرجل يجب أن يكون مقاوم لأي موقف صادم يتعرض له، ولا تطبق هذه القيود على الإناث.

## خاتمة

يمكن القول أن اضطراب القلق ظاهرة اجتماعية طبيعية عامة وعلى طالب المعني بالتخرج خاصة.

وبما أن الحياة اليومية أصبحت تزحم بالضغوطات النفسية والفرد في سعي مستمر يحاول قدر الإمكان أن تكون لها استجابات وسلوكيات متوازنة يرضي بها ذاته ويرضي بها الآخرين، ونجاح الطالب الثانية ماستر المقبل على مناقشة مذكرة التخرج في سعيه لتحقيق الراحة النفسية معناه وصوله للصحة النفسية، وتبقى الجامعة الوسط الدراسي الذي يسعى فيه الطالب لتحقيق النجاح، ولكي يتمكن الطالب من تحقيق هذا المطلب وجب تدخل الجهات المعنية للحد من هذه الظاهرة، ومن هذه الجهات ابتداء من الأسرة لما لها من دور كبير في تخفيف الضغط على الأبناء ومراعاة ظروفهم وذلك بمحاولة الكشف عن أثر القلق على التخرج وإلغاءه أو التخفيف منه.

وقد توصلت الدراسة إلى أن اضطراب القلق مرتفع لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج، وبالنظر للعينة الكلية يتبين أن اضطراب قلق التخرج مرتفع لدى طلبة التخرج.

**\* المقترحات والتوصيات:**

في حدود طبيعة الدراسة ومجالاتها في جانبها التطبيقي، وفي ضوء الفرضيات والمنهج المتبع ومن خلال التحليل للبيانات والنتائج المتوصل إليها يمكن أن نقدم المقترحات التالية:

\* إجراء مزيد من الدراسات التي تعنى باضطراب القلق.

\* دراسة العوامل الفيزيولوجية المتدخلة في تعزيز هذا الاضطراب.

\* اقتراح برامج وقائية ضد قلق التخرج بغرض الحفاظ على الصحة النفسية للأفراد.

\* تعزيز دور الإعلام في التعرف على قلق التخرج والتطرق لأسبابه وطرق التكفل به.

\* إجراء دراسات مماثلة على عينات أخرى طلبة الماستر، طلبة الدكتوراه، متريصين

معاهد التكوين..

\* إن التدريب على الاسترخاء العضلي يسمح للطالب أن يصل للراحة النفسية.

\* أن عملية التدريب على الاسترخاء العضلي بصفة خاصة والتقنيات النفسية الأخرى

تمثل دعماً يساعد على ضبط وتعديل الانفعالات التي تظهر جراء الاستعداد لدخول

في المواجهات.

## قائمة المراجع

- 1 إبراهيم، بن محمد بلكيلاني ( 2008): تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى
- 2 الجالية العربية المقيمة بمدينة أوصلو في النرويج. رسالة ماجستير. الدنمارك: الأكاديمية العربية المفتوحة.
- 3 أبو حويج، مروان وإبراهيم وسمير أبو مغلي، الخطيب ( 2002). القياس والتقويم في التربية وعلم النفس. الطبعة 1.. دار العلمية الدولية ودار الثقافة. عمان. الأردن.
- 4 أبو علام، رجاء محمود(2011).مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية
- 5 بن مزور بثينة، بوجمعة سعيدة، مباركي إيمان، 2019، القلق النفسي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى الطلبة المقبلين على 'عداد مذكرة التخرج سنة ثالثة علم النفس، جامعة محمد بوضياف -المسيلة-
- 6 دعاء جهاد سلهوب، 2016، قلق المستقبل و علاقته بالصلاية النفسية كلية التربية قسم علم النفس -دمشق-
- 7 ربيعي فاطمة الزهراء، إبراهيمي أسماء، تومي طيب، عزوق جميلة،(2020)، فاعلية الاسترخاء في التخفيف من حدة أعراض بعض الاضطرابات السيكوسوماتية لدى الطلبة الجامعيين، كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية، قسم علم النفس، جامعة محمد بوضياف، -المسيلة-.
- 8 سعد، عبد الرحمان (1998): القياس النفسي من النظرية والتطبيق. الطبعة 3. القاهرة. دار الفكر العربي.
- 9 سارة عبد اللاوي، المولدي مياسي، مومن بكوش مريم، (2011)، مصادر القلق لدى الطالب الجامعي، معهد العلوم الاجتماعية و الإنسانية، قسم علوم التربية و الارطوفونيا، المركز الجامعي بالوادي -الوادي-
- 10 طه عبد العظيم حسين،(2013)، العلاج النفسي المعرفي (مفاهيم و تطبيقات) ط، دار الوفاء القاهرة.

- 11 طه عبد العظيم حسين (2014) الإرشاد النفسي النظرية التطبيق التكنولوجيا الطبعة الأولى، دار الفكر للنشر و التوزيع.
- 12 عبد الناصر غربي (2014)، فاعلية برنامج إرشادي في ضوء نظرية ألبرت إيس العقلانية الانفعالية السلوكية في خفض قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة قاصدي مرباح -وقله-
- 13 العساف، صالح بن حمد(2006). المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية. ط-4، الرياض: العبيكان للطباعة والنشر
- 14 عبيدات توفيق، 2015، دور عملية الاسترخاء في التخفيف من الضغط النفسي لدى لاعبي كرة اليد صنف أكابر.
- 15 عمر عبد الرحيم نصر الله، (2004)، تدني مستوى التحصيل و الانجاز المدرسي (أسبابه وعلاجه)، ط، دار وائل للنشر،
- 16 غالب بن علي محمد المشيخي(2009) قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات و مستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، دراسة مقدمة إلى قسم علم و النفس بكلية التربية-جامعة أم القرى-تخصص إرشاد وتوجيه.
- 17 القمش، مصطفى نوري و خليل عبد الرحمن المعاينة (2007) الاضطرابات السلوكية والانفعالية. عمان الأردن. دار المسيرة. ط7، القاهرة: دار النشر للجامعات.
- 18 معمريه، بشير ( 2007): القياس النفسي وتصميم أدواته. ط 2. منشورات الجر.
- 19 محمد الطيب دحة(2013) دراسة الاضطرابات النفسية، (الاكتئاب و القلق) لدى إناث تعرضن لخطر معنوي، جامعة الوادي، كلية العلوم الاجتماعية -الوادي- بكر (2015): التفكير والبحث العلمي. الطبعة 2. عمان. دار المسيرة.

- 20 محمود عبد الحليم منسي و آخرون(2003)، الصحة النفسية و علم النفس الاجتماعي و التربية الصحية -د-ط، فرقة الجمهورية الحديثة.
- 21 ملحم، سامي محمد (2002): القياس والتقويم في التربية وعلم النفس. الطبعة 1. دار المسيرة -عمان
- 22 نوفل، محمد بكر (2015): التفكير والبحث العلمي. الطبعة 2. عمان. دار المسيرة.

## الملاحق

### ملحق (1): مقياس الفلق لتايلور(1953)



جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي

قسم العلوم الاجتماعية



السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته، وبعد:

في إطار إعداد مذكرة ليسانس تخصص علم النفس العيادي من إعداد الطالبة:

وإشراف الأستاذ:  
أ.د/ غربي عبد الناصر

- بلعقون رضوان  
- برناوي فاطمة

- بيات نورة

- حاج احمد صبرين

نرجو منكم الإجابة على الاستبيان التالي حيث تقوم بوضع علامة ( x ) أمام العبارة التي

تناسبك

الجنس: ذكر  أنثى

العمر:.....

الأرقام	الفقرة	لا	نعم
1	نومي مضطرب و متقطع .		
2	مخاوفي كثيرة بالمقارنة بأصدقائي.		
3	يمر علي أيام لا أنام بسبب القلق.		
4	اعتقد إنني أكثر عصبية من الآخرين .		
5	أعاني ثناء نومي من كوابيس مزعج .		
6	أعاني من آلام المعدة في كثير من الأحيان .		
7	كثير جدا ألاحظ يداي ترتعشان عندما أقوم بأي عمل.		
8	أعاني الكثير من الإسهال .		
9	تثير قلقي العمل والمال.		
10	تصيبني نوبات من الغثيان.		
11	أخشى أن يحمر وجهي خجلا.		

		دائما اشعر بالجوع.	12
		أنا لا أثق في نفسي.	13
		أُتعب بسهولة.	14
		يجعلني الانتظار عصبي جدا.	15
		كثيرا اشعر بالتوتر لدرجة أعجز عن النوم.	16
		عدة لا أكون هادبا وأي شيء يستثيرني.	17
		تمر بي فترة من التوتر لا أستطيع الجلوس طويلا.	18
		أنا غير سعيد في كل الوقت.	19
		من الصعب علي جدا التركيز أثناء العمل.	20
		دائما أشعر بالقلق دون مبرر.	21
		عندما أشاهد مشاجرة ابتعد عنها.	22
		أتمني أن أكون سعيدا مثل الآخرين.	23
		دائما ينتابني شعور بالقلق على أشياء غامضة.	24
		أشعر بأنني عديم الفائدة	25
		كثيرا أشعر بأنني سوف أنفجر من الضيق و الضجر.	26
		أعرق كثيرا بسهولة حتى في الأيام الباردة.	27
		الحياة بالنسبة لي تعب ومضايقات.	28
		أنا أخاف من المجهول.	29
		أنا بالعادة أشعر بالخجل من نفسي.	30
		كثيرا ما أشعر أن قلبي يخفق بسرعة.	31
		أبكي بسهولة.	32
		خشيت أشخاص لا يمكنهم إذائي.	33
		أتأثر كثيرا بالإحداث.	34
		أعاني كثيرا من الصداع.	35
		أشعر كثيرا بالقلق علي أشياء لا قيمة لها.	36
		لا أستطيع التركيز في شيء واحد.	37

		من السهل جدا أن أرتبك عندما أقوم بشيء ما.	38
		أعتقد أحيانا أنني لا أصلح بالمرّة.	39
		أنا شخص متوتر جدا.	40
		عندما أرتبك أحيانا أعرق و يسقط العرق مني بصورة تضايقتني.	41
		يحمر وجهي خجلا عندما أتحدث مع الآخرين.	42
		أنا حساس أكثر من الآخرين.	43
		مرت بي أوقات عصبية لم أستطع التغلب عليها.	44
		أشعر بالتوتر أثناء قيامي في العادة.	45
		يديا وقدماي باردتان في العادة.	46
		أنا غالبا أحلم بحاجات من الأفضل ألا أخبر أحد بها.	47
		تتقصني الثقة بالنفس.	48
		قليل ما تحدث لي حالات إمساك تضايقتني.	49
		أتنفس بصعوبة عندما يضايقتني شيء ما.	50

ملحق رقم (2) يوضح نتائج اختبار "ت" لفرضيات الدراسة:

## Reliability

Scale: ALL VARIABLES

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	47	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	47	100.0

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

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.930	50

## Reliability

## Scale: ALL VARIABLES

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	47	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	47	100.0

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

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.886
		N of Items	25 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	.898
		N of Items	25 <sup>b</sup>
	Total N of Items		50
Correlation Between Forms			.632
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.775
	Unequal Length		.775
Guttman Split-Half Coefficient			.774

## T-Test

Group Statistics

	VAR00001	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00002	1.00	14	86.4286	3.08132	.82352
	2.00	14	60.1429	3.75924	1.00470

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
VA	Equal variances assumed	2.801	.106	20.234	26	.000	26.28571	1.29908	23.61543	28.95600
RO 000 2	Equal variances not assumed			20.234	25.035	.000	26.28571	1.29908	23.61041	28.96102

```
T-TEST GROUPS=VAR00004(3 5)
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=الذكور
/CRITERIA=CI(.95).
```

## T-Test

نتائج اختبار الفرضية الأولى للذكور :

[DataSet3]

**Group Statistics**

	VAR00004	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الذكور	التجريبية	9	68.2222	8.18196	2.72732
	الضابطة	9	59.4444	3.71184	1.23728

**Independent Samples Test**

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
الذكور	Equal variances assumed	4.050	.061	2.931	16	.010	8.77778	2.99485	2.42898	15.12658
	Equal variances not assumed			2.931	11.159	.013	8.77778	2.99485	2.19760	15.35795

T-TEST GROUPS=VAR00006(4 6)  
/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=الاناث  
 /CRITERIA=CI (.95) .

نتائج اختبار الفرضية الثانية للإناث:

## T-Test

Group Statistics

	VAR00006	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الاناث	التجريبية	9	87.4444	2.29734	.76578
	الضابطة	9	71.8889	7.68838	2.56279

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
الاناث	Equal variances assumed	8.226	.011	5.816	16	.000	15.55556	2.67476	9.88533	21.22579
	Equal variances not assumed			5.816	9.417	.000	15.55556	2.67476	9.54546	21.56565

T-TEST GROUPS=VAR00002(1 2)  
 /MISSING=ANALYSIS  
 /VARIABLES=الكلية . العينة . القلق  
 /CRITERIA=CI (.95) .

## T-Test

Group Statistics

	VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الكلية . العينة . القلق	التجريبية	18	77.8333	11.48016	2.70590
	الضابطة	18	65.6667	8.67722	2.04524

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
الكلية . العينة . القلق	Equal variances assumed	3.417	.073	3.587	34	.001	12.16667	3.39189	5.27352	19.05981
	Equal variances not assumed			3.587	31.644	.001	12.16667	3.39189	5.25457	19.07876

