



جامعة الشهيد حمه لخضر _ الوادي _

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علوم التربية



الثقة بالنفس وعلاقتها بقلق الامتحان لدى تلاميذ

الطور الثانوي

دراسة ميدانية بثنائية ديدي صالح وبوصبيح صالح

عائكة غرغوط

احمودة مروة

شبرو سماح

السنة الجامعية: 2017 / 2018

شكر وعرفان

الحمد لله الكريم المنان على فضله و توفيقه وإحسانه
والصلاة والسلام على المبعوث رحمة للعالمين سيدنا وحبينا محمد
بن عبد الله معلم الأمة وهاديها وكاشف الغمة عن الأمة بإذن
باريها وعلى آله الأطهار وصحبه الأخيار القائل (أن اشكر الناس
لله اشكرهم للناس).

فاشكر الله تعالى الذي من على ويسرنا إتمام هذا العمل
هذا العمل وجعل فيه النفع والفائدة وتتقدم باسمي الت شكرات وعظيم
بالتقدير إلى الأستاذة المشرفة **عاتكة غرغوط** التي خففت عنا عبئ
هذا العمل بنصائحها وتوجيهاتها.

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ يونس بن حسين
ولكل كافة أساتذة علوم الاجتماعية وكل ما ساعدنا من قريب أو
بعيد.

والحمد لله أولا وأخيرا.

ملخص الدراسة بالعربية

تناولت الدراسة الحالية العلاقة بين الثقة بالنفس وقلق الامتحان لدى تلاميذ
الطور الثانوي.

بحيث هدفت دراستنا إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الثقة بالنفس وقلق
الامتحان لدى تلاميذ الطور الثانوي .

وقد تمت الدراسة في ثانويتي ديدي صالح وبوصبيح صالح اخترت العينة بطريقة
عشوائية شملت 120 تلميذ وتلميذة حيث اعتمدنا في جمع المعلومات على مقياس الثقة
بالنفس ومقياس قلق الامتحان والمنهج المتبع في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي
ويتحقق من فرضيات الدراسة تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية: معامل بيرسون
وجيتمان.

ومن أهم النتائج التي توصلت إليها دراستنا:

-تأكيد الفرضية الجزئية الأولى التي تنص على وجود علاقة بين الاعتماد على النفس وقلق
الامتحان لدى تلاميذ الطور الثانوي.

-أما الفرضية الجزئية الثانية أثبتت وجود علاقة بين التردد في اتخاذ القرار وقلق الامتحان
لدى تلاميذ الطور الثانوي.

-نفي الفرضية الجزئية الثالثة التي نصت على وجود علاقة بين الثقة بالنفس في المواقف
الاجتماعية وقلق الامتحان لدى تلاميذ الطور الثانوي.

-وكذلك الفرضية الجزئية الرابعة أثبتت وجود علاقة بين التصميم والإرادة وقلق الامتحان
لدى تلاميذ الطور الثانوي.

وفي الأخير نستنتج من خلال دراستنا بأنه توجد علاقة بين الثقة بالنفس وقلق
الامتحان لدى تلاميذ الطور الثانوي.

A summary in English

The subject of this study is about the relationship between self-confidence and exam's anxiety for the secondary school learners.

The aim of this study is highlighting the nature of this relationship.

The DidiSaleh and the Bousbia Secondary Schools are our field of study.

The study includes 120 learner between boys and girls,so we based our data collection on two factors:the self-confidence factor and the exam anxiety factor.

The that has been followed is the Descriptive Approach.In order to prove the study assumptions a Pirson and Djiferson factors has been used as a statistical methods.And the results are:

1)Afferming the first partial hypothesis which says that there is a relation between exam anxiety and self- confidence in the secondary cycle.

2)The second partial hypothesis which proved the relationship between decision taking and exam's anxiety.

3)Deleting the third partial hypothesis that has proved the relationship between self-confidence in social situations and exam's anxiety for secondary school learners.

4)The fourth partial hypothesis has proved the relationship between will and design and exam's anxiety.

At the end,from our study we conclude that there is an existing relationship between the self– confidence and exam's anxiety in the secondary school learners.

فهرس المحتويات

المحتويات	الصفحة
شكر وعرفان	
ملخص الدراسة بالعربية	
ملخص الدراسة بالانجليزية	
فهرس المحتويات	
فهرس الجداول	
مقدمة	أ
الجانب النظري	
الفصل الأول مشكلة الدراسة واعتبرتها	
1 مشكلة الدراسة	5
2 فرضيات الدراسة	7
3 أهمية الدراسة	7
4 أهداف الدراسة	8
5 حدود الدراسة	8
6 تحديد المفاهيم	8
7 الدراسات السابقة	9
الفصل الثاني الثقة بالنفس	
تمهيد	15
1 تعريف الثقة بالنفس	16
2- أهمية الثقة بالنفس	19

22	3- مقومات الثقة بالنفس
25	4- تنمية مستوى الثقة بالنفس
29	5- مظاهر الثقة بالنفس
30	6- أسباب ضعف الثقة بالنفس
33	7- معوقات الثقة بالنفس
37	8- نظريات المفسرة الثقة بالنفس
45	خلاصة الفصل
	الفصل الثالث قلق الامتحان
47	تمهيد
48	1- مفهوم القلق
49	2- أنواع القلق
53	3- أسباب القلق
55	4- تعريف قلق الامتحان
58	5- مفهوم القلق الامتحاني
59	6- مستويات قلق الامتحان
61	7- أسباب قلق الامتحان
63	8- مظاهر أو أعراض قلق الامتحان
65	9- مكونات قلق الامتحان
65	10- تصنيفات قلق الامتحان
66	11- نظريات قلق الامتحان
69	12- علاقة القلق بالأداء المدرسي

71	13-علاج قلق الامتحان
72	14-النصائح او الحلول للتغلب او التخفيف من قلق الامتحان
74	خلاصة الفصل
	الجانب الميداني
	الفصل الرابع الإجراءات المنهجية
77	تمهيد
78	1-منهج الدراسة
78	2-مجتمع الدراسة
79	3-عينة الدراسة
79	4-ادوات الدراسة
86	5-الأساليب الإحصائية
87	خلاصة الفصل
	الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة
89	تمهيد
90	1-عرض نتائج الدراسة
90	2-عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة
91	3-عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى
91	4- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية
93	5-عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
93	6-عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة
95	خلاصة وتوصيات

	قائمة المراجع
	الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
78	يوضح توزيع أفراد المجتمع الأصلي حسب الجنس لكل ثانوية	1

79	أرقام بنود أبعاد مقياس الثقة بالنفس	2
80	البدائل والقيم المعطاة لكل واحد	3
80	ثبات مقياس الثقة بالنفس	4
81	معاملات ارتباط البند بالبعد الذي ينتمي إليه (الاعتماد على النفس)	5
81	معاملات الارتباط البند بالبعد الذي ينتمي إليه (التردد في اتخاذ القرار)	6
82	معاملات ارتباط البنود بالبعد الذي ينتمي إليه (الثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية)	7
82	معاملات ارتباط البنود بالبعد الذي ينتمي إليه (التصميم والإرادة)	8
83	ارتباط درجة البند بدرجة البعد الذي ينتمي إليه (ارتباك الامتحان)	9
84	ارتباط درجة البند بدرجة البعد الذي ينتمي إليه (توتر أداء الامتحان)	10
85	ثبات مقياس قلق الامتحان	11
90	معامل الارتباط بين الثقة بالنفس وقلق الامتحان	12
91	معامل الارتباط بين الاعتماد على النفس وقلق الامتحان	13
92	معامل الارتباط بين التردد في اتخاذ القرار وقلق الامتحان	14
93	معامل الارتباط بين الثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية وقلق الامتحان	15
94	معامل الارتباط بين التصميم والإرادة وقلق الامتحان	16

مقدمة

تعد الثقة بالنفس احد مظاهر الصحة النفسية للفرد حيث تكتسب منذ الطفولة من خلال المؤسسة الأولى للرعاية إلا وهي الأسرة، ويأتي دور الثقة بالنفس من حيث اكتسابهم لطاقة نفسية واجتماعية وانفعالية تساعد على ضبط أنفسهم كي يتوصلوا إلى حلول ناجحة للمشكلات التي تواجههم وكذلك التوافق مع تلك المشكلات، ونجد منها موقف الامتحان الذي يعترى التلميذ كل فترة معينة، ويكون ذلك تحت ضغط ينعكس عليه قلق وهذا ما يسمى بقلق الامتحان وقد يؤثر سلبا على التلميذ في أدائه ما لم تكن لديه ثقة عالية في نفسه في التدرج للخفض من مستوى القلق.

وقد تناولنا في هذه الدراسة العلاقة بين الثقة بالنفس وقلق الامتحان لدى تلاميذ الطور الثانوي والتي تطرقنا من خلالها إلى جانبين رئيسيين الأول نظري والثاني تطبيقي.

والجانب النظري يتعلق بتحديد مشكلة الدراسة، ثم الأهداف والأهمية المرجوة من الدراسة، ثم تعرضنا للتعريف الإجرائية للمفاهيم المستخدمة للدراسة ثم ذكر الدراسات السابقة.

يدور حول الثقة بالنفس بحيث احتوى على تعريف الثقة بالنفس وأهميتها، والنظريات المفسرة لها، ثم تعرضنا إلى مقوماتها وأسباب ضعف الثقة بالنفس واحتوى أيضا على معوقات ومظاهر وتنمية مستوى الثقة بالنفس يختص بقلق الامتحان بحيث احتوى أيضا على تعريف القلق ثم القلق الامتحان، ومستويات وأسباب ومظاهر ومكونات قلق الامتحان، ثم تطرقنا إلى نظريات ، وأخيرا ذكر العلاج والحلول أو النصائح للتغلب من قلق الامتحان.

فالجانب الميداني ويشمل الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، وتم فيه التذكير بفرضيات الدراسة ثم المنهج المتبع في الدراسة وشرح الدراسة بالمعرض إلى أهميتها وأهدافها ثم انتقلنا إلى الدراسة.

وخلص الفصل ويشمل عرض نتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها من حيث عرض ومناقشة نتائج الفرضيات الجزئية والفرضية العامة وتفسير الفرضيات الجزئية ثم الفرضية العامة، ثم خلاصة وبعض الاقتراحات، وألحقنا الدراسة بمجموعة من ملاحق ثم أهم وثائق الدراسة بإضافة إلى قائمة المراجع مرتبة حسب الحروف الأبجدية.

الجانب النظري

الفصل الأول

مشكلة الدراسة واعتباراتها

- 1-مشكلة الدراسة.
- 2-فرضيات الدراسة.
- 3 أهداف الدراسة
- 4-فرضيات الدراسة.
- 5-حدود الدراسة.
- 6-تحديد المفاهيم.
- 7-الدراسات السابقة.

1- مشكلة الدراسة

إن الاهتمام بدراسة الجوانب الشخصية للتلاميذ يكون في جميع المراحل التعليمية بشكل عام والمرحلة الثانوية بشكل خاص لما لهذا من مبررات، فهم قادة المستقبل وأمل المجتمع.

ومن هذه الجوانب الثقة بالنفس التي تمثل متغير من متغيرات الشخصية الذي يلعب دورا لا يستهان به في مساعدة الفرد على مواجهة التحديات وصعوبات الحياة ، إضافة إلى التكيف مع الخبرات التعليمية الجديدة ولا يكون ذلك إلا من خلال ما تؤدي إليه الثقة بالنفس من قدرة على التأقلم والتعبير عن الذات والإفصاح عن ما يدور في النفس فقد عرفها مصطفى وعبد السميع " بأنها إدراك الفرد لقدرته واستعداداته ومهارته وخبراته وكفاءته في التعامل مع المواقف والأحداث بفاعلية واهتمام"

(عايدة ونجاح 2008، 8)

أما العنزي (2001) فقد عرف الثقة بالنفس على أنها قدرة الفرد على أن يستجيب استجابات توافقية اتجاه المثيرات التي تواجهه، وإدراكه تقبل الآخرين له وتقبله لذاته بدرجة مرتفعة وهذا توصلت إليه دراسة العيسى (1973) إلى وجود علاقة ايجابية بين الثقة والطموح ووجد منصور (1974) علاقة سلبية بين الثقة وسمّة الاتزان الانفعالي بالإضافة إلى ما أصفرت إليه دراسة بولص (1994) إمكانية وجود علاقة بين الثقة وتحصيل الدراسي.

وكل هذا يؤكد على أن الثقة بالنفس تؤثر وتتأثر بعوامل أخرى بالبيئة التعليمية للتلميذ خاصة إذا تعرض لمواقف ضغط مما يضعف ثقة الفرد بنفسه وما أهم ما يولد التوتر والخوف مما ينتج عنه اهتزاز في ثقة الفرد بنفسه نجد القلق كسمة

تحدث اثر على نفسية التلميذ سوى بزيادة حدة التوتر أو الإنقاص منه في مواجهة موقف الامتحان.

وقد عرف محمد بهلول قلق الامتحان "بأنه عدم ارتياح التلميذ للبيئة المحيط به وعدم التوفيق بين المدرسة والبيت" إضافة إلى ما أسفرت دراسة hunesly (1985) التي توصلت إلى أن الطلبة الذين لديهم قلق الامتحان مرتفع كان أدائهم الأكاديمي سيئا للغاية في هذا السياق.

ودراسة تركي (1988) توصلت إلى أن الارتباط بين سمة القلق وقلق الامتحان أعلى من الارتباط بين حالة القلق وقلق الامتحان أعلى من تأثيرا حالة على قلق الامتحان.

(نائل،

(2008،142)

من خلال تناولنا لهذا الموضوع وعلى اعتبار لا توجد دراسة تناولت متغير الثقة بالنفس وقلق الامتحان تحاول بدورنا في هذه الدراسة معرفة طبيعة العلاقة بين الثقة بالنفس وقلق الامتحان.

وبهذا نطرح التساؤل الرئيسي التالي :

-هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس وقلق الامتحان لدى التلاميذ الطور الثانوي.

2-الفرضيات

2-1-الفرضية العامة

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس وقلق الامتحان لدى تلاميذ الطور الثانوي.

2-2-الفرضيات الجزئية

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس وقلق الامتحان.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التردد في اتخاذ القرار وقلق الامتحان.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية وقلق الامتحان.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التصميم والإرادة وقلق الامتحان.

3-أهمية الدراسة:

- تكمن أهمية الدراسة في متغيراتها الخاصة بمستوى الثقة بالنفس وعلاقتها بقلق الامتحان.
- إن السبب الرئيسي لتناول هذا الموضوع المرتبط بقلّة وندرة الدراسات التي تتعلق بالثقة بالنفس وقلق الامتحان.
- كما تتضح أهمية هذا الموضوع في كون المرحلة الثانوية تقابل في مراحل النمو(مرحلة المراهقة)التي تعد أهم مراحل النمو،لذا يظهر لنا أهمية التوجيه والإرشاد النفسي والتربوي في الجوانب المختلفة (المعرفية،الاجتماعية،الانفعالية،الجسمية،الخلقية).
- كما تفيد هذه الدراسة القائمين على شؤون التربية والتعليم بتنمية الثقة بالنفس وتحسين مستواهم الدراسي والتحصيل بعيدا عن قلق الامتحان لدى طلاب المرحلة الثانوية.

-تفسح هذه الدراسة أمام الباحثين للإجراء المزيد من الدراسات العلمية في هذا المجال.

4-أهداف الدراسة

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

- معرفة مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- معرفة مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين الثقة بالنفس وقلق الامتحان .

5-حدود الدراسة

- الزمنية: أجريت الدراسة الحالية من بداية ديسمبر 2017.
- المكانية: ثانوية ديدي صالح، ثانوية بوصبيح صالح.
- بشرىا: 130 تلميذ وتلميذة من ثانوية ديدي صالح وبوصبيح صالح.

6-تحديد المفاهيم

في هذا العنصر، تناولنا المفاهيم التالية:

- الثقة بالنفس.
- قلق الامتحان.
- تلميذ في مرحلة التعليم الثانوي.

6-1-الثقة بالنفس

تناول الكثير من الباحثين والمختصين مفهوم الثقة بالنفس من زوايا مختلفة، فقد بين (هورنبي، 27:1986): بأنها ثقة المرء بنفسه وغالبا ما تكون بشكل اعتماد الفرد على قواه الخاصة.

6-2- قلق الامتحان

يعرف احمد عزت راجح 1993 قلق الامتحان على انه الخوف من الخطر أو الم أو عقاب، يحتمل أن يحدث لكنه غير مؤكد للحصول.

6-3- التلميذ الثانوي

التلميذ: هو خادم الأستاذ من أهل العلم أو الفن أو الحرفة، فالتلميذ هو من يدرس أو يتعلم.

التعليم الثانوي: هو المرحلة الأخيرة من التعليم المدرسي، ويعتبر التعليم الثانوي فترة تعليم التلاميذ من سن 11 عاما حتى 19، وتقسم مرحلة الثانوية إلى شعب و تخصصات منها: العلمي، الأدبي ، تسيير ،هندسة ،لغات.

7- الدراسات السابقة

7-1- عن الثقة بالنفس

7-1-1- دراسة أبو علام (1978)

قياس الثقة بالنفس عند طالبات في مراحل الدراسة الثانوية والجامعية

تهدف الدراسة إلى بناء مقياس الثقة بالنفس في المراحل الدراسية الثانوية الجامعية ومدى تأثير المستوى العمل للصف الدراسي بلغت عينة الدراسة 626 طالبة ضمن 98 طالبة بالصفين أول-الثاني المتوسط و 425 طالبة في الصفين الرابع والخامس و 103 طالبة ضمن عينة المرحلة الجامعية.

ولتحقيق أهداف البحث قام الباحث بإعداد مقياس الثقة بالنفس الذي يتكون من 80 فقرة ويتكون المقياس في صورتين متكافئتين يتكون كل منها من 40 فقرة بعضها ايجابي وسلبى وحددت الإجابة ب نعم-لا ولحساب الصدق استخدمت التقديرات الذاتية والتقديرات الزملاء أما الثبات فقد تم حسابه عن طريق معامل الارتباط بين درجتى الصورتين ا-ب عولجت البيانات إحصائيا باستخدام الاختبار الثاني ومربع كاي توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق تعزب لمتغير لتخصص علمي-أدبي وظهور فروق بين الطالبات تبعا للعمر.

(ابوعلام

،49،1978-152)

7-1-2- دراسة العنزي (2001)

المكونات الفرعية للثقة بالنفس والخجل لدراسة ارتباطيه عاملية

استهدفت الدراسة الكشف عن المكونات الفرعية للثقة بالنفس والخجل تألفت عينة الدراسة من 342 طالبا وطالبة من كلية التربية الإسلامية بواقع 175 من الذكور و 167 من الإناث واستخدم مقياس الثقة بالنفس وتم معالجة البيانات باستخدام معامل ارتباط بيرسون واسفرت النتائج عن وجود أربعة عوامل فرعية مكونة للثقة (الاعتماد على النفس التردد في اتخاذ القرار ، التعميم والإدارة، الثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية) وعدم وجود فروق دالة في الثقة بالنفس بين الجنسين ووجود علاقات موجبة بين متغيرات الثقة بالنفس بعضها ببعض المتغيرات الاجتماعية في مقياس الخجل.

(العنزي، 2001، 47)

7-1-3- دراسة الركابي (2000):

مستوى الطموح وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلبة كلية التربية بالجامعة

استهدفت الدراسة التعرف على مستوى الثقة بالنفس وعلاقتها بالطموح وهل هناك فروق تبعا لمتغيرات (الجنس، التخصص، السنة الدراسية) تكونت العينة من 277 من طلاب كلية التربية وتم إعدادهم أداة لقياس الثقة بالنفس عالجت البيانات باستخدام الاختبار التالي وتحليل التباين ومعامل ارتباط بيرسون أظهرت النتائج أن متوسط الثقة بالنفس لدى عينة البحث أعلى من المتوسط الفرضي وإن هناك فروقا لصالح الذكور ولم تظهر فروقا تبعا لمتغير (التخصص السنة الدراسية).
(الركابي،

(2000

7-1-4- دراسة زغير (2006)

الثقة بالنفس وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية لطلبة الجامعة

استهدفت الدراسة التعرف على أساليب المعاملة الوالدية من قبل الآباء والأمهات مع أبنائهم والتعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة الجامعة، وكذلك التعرف على الفروق في أساليب المعاملة الوالدية ومستوى الثقة بالنفس بين طلبة الجامعة وقد اقتصر البحث على عينة من طلبة الجامعة المستتصرية من الذكور والإناث وقد توصلت الباحثة إلى النتائج الآتية: أظهرت النتائج إن هناك علاقة ارتباطيه ضعيفة بين صرامة الأب والثقة بالنفس، كما وجد أن هناك علاقة ضعيفة وسلبية بين تسامح الأب والثقة بالنفس بينما وجد أن هناك علاقة ارتباطيه موجبة وقوية بين دفء الأبوين والثقة بالنفس.

(زغير، 114، 2006 -

(134

7-2-2- الدراسات السابقة الخاصة بقلق الامتحان

7-2-1 - أعمال سراسن وجماعته sarasonsal

ذكر كمال إبراهيم مرسى (1982) إن سراسن وجماعته من علماء النفس بجامعة بيل الأمريكية الذين عارضوا نظرية القلق كدافع وافترضت هذه الجماعة من الباحثين علاقة منحنية بين القلق والتحصيل الدراسي أي كلما زاد القلق انخفض التحصيل.

(احمد عبد الخالق،

1994)

7-2-2- أما دراسة لوريا (1932)

فتعتبر أول محاولة في إبراز أهمية الفروقات الفردية المتظاهرة والخاصة للقلق الامتحان وخلص بعد دراسته إلى الامتحانات الأكاديمية تستشير استجابات انفعالية قوية عند الطلبة المتميزين بالقلق.

7-2-3- أعمال موريس وليبرت: Marris libert 1967

اعتمدت موريس وليبرت على تقنية التحليل العالمي للتعرف على الأبعاد التي يتكون منها قلق الامتحان وذلك من خلال دراسة المقاييس الخاصة بهذا المتغير فتوصلا إلى انه ذو بعدين: انطلقا اسم انشغالية worry على البعد الأول واسم الانفعالية Ematinolity على البعد الثاني.

(على محمود على شعيب:

1998)

7-2-4- أعمال واين (Wain):

توصل واين من خلال دراسته إلى أن أفراد المرتفعين لقلق الامتحان
يستجيبون لظروف التقييم الخاصة بالامتحان باحترام Ruminative التخوف من
التقييم الذات وهذا لا يوجد الانتباه بالمتغيرات المرتبطة بالمهمة.

الفصل الثاني

الثقة بالنفس

تمهيد:

- 1 - تعريف الثقة بالنفس.
- 2 - اهمية الثقة بالنفس.
- 3 - مقومات الثقة بالنفس.
- 4 - تنمية مستوى الثقة بالنفس.
- 5 - مظاهر الثقة بالنفس.
- 6 - اسباب ضعف الثقة بالنفس.
- 7 - معوقات نمو الثقة بالنفس.
- 8 - النظريات المفسرة لثقة بالنفس.

خلاصة الفصل:

تمهيد:

تعتبر الثقة بالنفس متغير من متغيرات الشخصية التي تلعب دورا لا يستهان به في مساعدة الفرد على مواجهة تحديات الحياة التكيفية مع خبراتها الجديدة من خلال ما تؤدي اليه الثقة بالنفس من قدرة على اتخاذ القرارات.

وقد تناولنا في هذا الفصل أولا الثقة بالنفس كمفهوم والتطرق لتعريفاتها من الناحية اللغوية والاصطلاحية وكذلك التركيز على أهميتها وعلى أهم المقومات وثم عرض لثمرات تنمية مستوى الثقة بالنفس ومظاهرها وكذلك التعرف على أسباب ضعف الثقة بالنفس والوقوف على معوقات نموها.

وفي الأخير التعرف على أهم النظريات المفسرة لهذا المفهوم.

1 - تعريفات الثقة بالنفس

الثقة بالنفس لغة: هي مصدر قولك وثقه. يثق وثاقه. وثقه أي أتمنه، والوثيق هو الشيء المحكم وهو العهد وفي الأصل هو حبل أو فيل يشبه الأسير أو الدابة.
(ابن منظور. 2003م. 447)

اصطلاحاً:

أمل المخزومي (2001م. 123) اعتبرت أن الثقة بالنفس هي إحدى سمات الشخصية الأساسية التي يبدأ تكوينها من نشأة الفرد. وأنها ترتبط وثيقاً بتكيف الفرد نفسياً واجتماعياً وتعتمد اعتماداً كلياً على مقاوماته العقلية والجسمية والنفسية.

ويذكر **مسوقي (2008. 19)** بأنها إدراك الفرد لكفاءته ومهارته وقدرته على أي يتفاعل بفعالية مع المواقف المختلفة التي يتعرضها.

ويعرفها **dubrin (دوبرين)** الثقة بالنفس على أنها تمثل اعتقاد المرء بقدرته على تحقيق الأهداف التي يريدتها في كثير من المواقف أو في موقف معين
(Dubrin. 430 1994).

ويعرفها **Priston (بريستون)** بأنها: القدرة على التعبير عن النفس بثقته والالتزام باحتياجات الفرد و رغباته وقيمة، واحترام الآخرين في الوقت نفسه (عن المخزومي سالم محمد 2008. 187).

***هورنبي (Honby-1974):** ثقة المرء بنفسه وغالباً ما تكون بشكل اعتماد الفرد على قواه الخاصة (Hornby. 1974. 288).

***البدراي (1986)** سمة من سمات تكامل الشخصية تتمثل باتجاه الفرد نحو الذات ونحو الآخرين وإيمانه بقابلياته الخاصة (البدراي 1986. 27).

***قواسمه وعدنان(1993)**

سمة شخصية يشعر بها الفرد بالكفاءة و القدرة على مواجهة العقاب و الظروف المختلفة مستخدماً أقصى ما تنتجه له إمكانياته وقدراته لتحقيق أهدافه المرجوة مما يشجع على النمو النفسي السوي وتحقيق التكيف النفسي و الاجتماعي(قواسمه وعدنان 1993, 37)

***النعمي(1999)**

سمة من سمات تكامل الشخصية بواسطتها يستطيع الفرد مواجهة الآخرين و الاعتماد على نفسه وعدم التواني بالبدء بممارسة أعماله دون خوف أو تردد أو عدم شعور بالنفس أو الخجل أمام الآخرين(الجواري 2001, 16)

***العري(2001)**

قدرة للفرد أن يستجيب استجابات توافقية تجاه المثيرات التي تواجهه وإدراكه وتقبله الآخرين و تقبله لذاته بدرجة مرتفعة وله قدرة على التوافق النفسي والاجتماعي. (الغزوي. 2001. 51)

***الدفاعي(2004)** إيمان الفرد في تسيير أموره دون خوف وبلوغ أهدافه و تقبله لذاته كما هي واعتقاده بأنه جدير بتقدير الآخرين

(الدفاعي. 2004. 19)

***الخطيب وأحمد(2001)** هو شعور الفرد بأنه قادر على تدبير أموره الذاتية وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي من دون الاعتماد على الآخرين وبخاصة الوالدين

(الخطيب وأحمد 2001ص49)

*زغير(2002) سمة من سمات تكامل الشخصية الفرد تتمثل بإيمان الفرد بقابلياته وقدراته في الاعتماد على نفسه في إدارة أموره والشعور بتقبل الآخرين و المشاركة الايجابية في الحياة الأسرية والمدرسية.

(زغير.2006،ص216).

*علوان(2009) هو حاجة الطفل لإثبات ذاته ومعرفته وإدراكه لقدراته واعتماده على نفسه في إشباع حاجاته المختلفة بقدر استطاعته وتفاعله مع المجتمع المحيط به، وعدم شعوره بالنقص أو الخجل أو الخوف في الموقف الذي لا يستوجب ظهور مثل هذه الانفعالات.

(علوان2009،ص13).

*عرفها شروجر1990 على انها إدراك الفرد لكفاءته ومهارته وقدرته على التعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة.

(محمد5,1192)

*وقد عرفها مصطفى عبد السميع.200، أنها إدراك الفرد لقدراته واستعداداته ومهاراته وخبراته وكفاءته في التعامل مع المواقف والأحداث بفاعلية واهتمام.

(عبد العل.2006،7)

*هذا وقامت(عوادة2006،51)بتعريف الثقة بالنفس على أنها نوع من الاطمئنان المدروس المستند إلى إمكانية تحقيق النجاح و الحصول على ما يريده الإنسان من أهداف وهي الثقة بوجود الإمكانيات والأسباب التي منحها الله تعالى للإنسان. وسيتم تعريف الثقة بالنفس

سمة شخصية تتمثل باتجاه الفرد نحو الذات و الآخرين وإيمانه بقابليته الخاصة لدعم مكانته الاجتماعية وشعور بالسعادة و الطمأنينة.

2 - أهمية الثقة بالنفس

تتضح أهمية الثقة بالنفس من منطلق عدم استغناء أي شخص عنها فالشخص قليلا لثقة بنفسه تجده مهزوزا وهو عرضة لإصابة بالعديد من الاضطرابات حيث أنه لا يثق فيها لديه من معلومات وإمكانات وقدرات.

إن التقدير الذاتي هو الذي يدفع الطفل للتعلم و التميز بالأخلاق والفكر والعقيدة والصالح والاستقامة(أبوسعدي2009م.9) وبره سعد(ب.ت.84.48) أن أهمية الثقة بالنفس تتضح في النقاط التالية:1/تحقيق التوافق النفسي 2 /استمرار اكتساب الخبرة 3/النجاح في العمل 4/حب الآخرين 5/مواجهة الصعوبات و المشكلات.

2-1تحقيق التوافق النفسي

هناك علاقة وثيقة بين كلا من الثقة بالنفس و الصحة النفسية وكذلك الاحساس بالسعادة حسب(عبد الله2013:18) فالسعادة حالة من الارتياح النفسي تعتمد و بصفة أساسية على الشعور بالطمأنينة و الثقة بالنفس ،فليس من الممكن أن يشعر فردا ما بالاطمئنان إلا إذا توفرت له هذه الثقة و الشخص المتوافق نفسيا هو الذي يستمتع بثقة بنفسية أما غير الواثق من نفسه فيكون غير متوافق نفسيا و بالتالي يصبح عرضة في أي لحظة لاضطراب.كما أن الثقة بالنفس تحمي صاحبها من التصرفات العدوانية التي قد تبطش بكيانه النفسي والصحة النفسية لا تتحقق إلا عن طريق الجهد الدائم و الكفاح المستمر من أجل النمو السوي و التوافق مع المتغيرات الاجتماعية و النفسية المتطورة باستمرار من أجل الحفاظ على مستوى الثقة بالنفس.

(سميه2008.27)

2-2 استمرار اكتساب الخبرة

يولد الإنسان بغير خبرة و الخبرة المكتسبة و هناك من الخبرات المكتسبة خبرات لا شعورية ولا ادارية وخبرات شعورية وادارية ومن أهم العوامل التي تساعد على اكتساب الخبرات الشعورية و الادارية إدارة الفرد في اكتسابها والتمرن عليها إلى جانب تمتعه بقدر معين من الثقة بالنفس فيغير توافر حد أدنى معين من هذه الثقة لن يستطيع اكتساب أي خبرات جديدة.

فالثقة بالنفس تتطلب الاستمرار في النضج الخبري و التطلع لدرجات أعلى من الخبرات التي تتضمنها معارج الخبرة النفسية و المتدرجة.

2-3 النجاح في العمل

الإيمان بالقدرة على أداء العمل من أهم العوامل المؤدية إلى النجاح فيه فالفرد الذي لا يستطيع ان يؤمن بقدرته على الاداء و لا يستطيع بدوره أن ينهض بأعباء العمل المطلوب أداء منه فالإحساس القصور عن أداء العمل ينتهي به إلى التخاذل ومن ثم فإنه لا يستطيع أن يبذل الجهد المطلوب لانجازه حتى و إن بذل جهد مضاعف فإنه لن يكون ذلك الجهد الذي يقود الاتقان العمل بل يأتي جهده مشتتا و بعيدا عن المرمى الصحيح ومن هنا لا يكفي بأن يكون الفرد ملما بالعمليات المعرفية و بالمهارات اللازمة لأداء العمل.

ولكي يكون العمل ناجحا أيضا يتطلب ذلك أن يكون القائم به متمتعا بالاتزان الانفعالي حيث أن العلاقة بين الثقة بالنفس و الاتزان الانفعالي علاقة وثيقة للغاية ويمكن القول بأن الاتزان الانفعالي هو حالة من حالات الثقة بالنفس.

(عبد الله 2013.18)

2-4- حب الآخرين

إن حب الناس لنا شيء عزيز لأنفسنا فبغير حب الآخرين لنا. وبغير حبنا للآخرين فأننا لا نستطيع الاحساس بكياننا الإنسان ذلك أن اكتمال وجودنا الإنساني والاجتماعي لا يأتي لنا إلا اذا تبادلنا مع من حولنا حبا بحب فالشخصيات الواثقة من نفسها لا تتخذ من حب الناس من حبهم للناس ومن حب الناس لهم وسيلة لاستماع الشخصي ولا يجعل من تقصير حب الناس لهم مدعاة الشعور بألم فحب الوثائق من نفسه للآخرين واستقباله حبهم له يقوم أساسا على احترام الشخصية الانسانية حيث إن الثقة بالنفس تستلزم تلبس الشخص بالحب وعدم تسرب روح الكراهية إليه.

2-5- مواجهة الصعوبات و المشكلات

إن الحياة لا تسير وفق ما نهواه وتسير أمور حياتنا حسب ما رسمنا في اذهاننا أو على النحو الذي علقنا بها أماننا (عبد الله 2003.18) بل الكثير ما يحدث عكس ما تخيلنا و على نقيض ما توقعنا و خلافا لأماننا التي وطنا النفس عليه.

هنا تلعب الثقة بالنفس دورا كبيرا و حاسما في موقف الفرد من خلال المشكلات التي تعترض طريق حياته و الصعاب التي تعرقل صوب أهدافه التي رسمها لنفسه و التي أناط بها أماله و علق عليها مطامحه، فهي تكسبه ثقة الاحتمال و طاقة ينقذ بها مراميه ولا شك أن التغلب على الصعوبات التي تجابهنا في الحياة و التواصل إلى حلول ناجحة للمشكلات التي تصادفنا في سبيل تحقيق أهدافنا بحاجة ماسة على قوة احتمال والى طاقة نفسية كبيرة هذه الطاقة هي بمثابة ضبط للنفس في المواقف الحرجة التي يمكن أن يخلق فيها قياد الشخص فمثل هذه الطاقة ان لم يكن الشخص مجهزا بالطاقة النفسية المطلوبة وإذا لم يقم بإجاء استجابته الطبيعية لا يورث الإنسان وقتها سوى الندم.

(يوسف ميخائيل أسعد، ص33).

3 - مقومات الثقة بالنفس

هناك مقومات تؤثر في الثقة بالنفس وتعمل على تعزيزها و تجعل منها قوة لا يستهان بها في بناء شخصية الفرد بتكييفه نفسيا و اجتماعيا والتحلي بصحة النفسية السليمة ولعل أبرزها.

3-1 المقومات الجسمية

للثقة بالنفس مقومات جسمية و تتمثل في الطاقة التي يحملها الفرد و يستطيع توجيهها إلى مناحات متباينة في حياته لتجنب الصدمة أو العصبية، ولتفادي الصدمة و الانهيار وهي تضمن للفرد الحيوية و النشاط. كما أن خلو الشخص من الأمراض المعوقة على أداء عمل من المعوقات الضرورية للثقة بالنفس، كما أن هناك دور في التكيف الحركي و الانسجام في الأجزاء المختلفة في الجسم.

(اسماعيل.د.س258)

-فسلامة جسم الفرد و خلوه من الأمراض المعيقة التي قد تعوقه ع ن القيام بأداء الأعمال المسندة إليه أو التي تتطلب منه بدل جهد معين لإنجازها و الجاذبية الشخصية، وبها النظر و القدرة التعبيرية بالحركات و الإشارات مع استخدام نبرات الصوت بما يتناسب مع الموقف الذي يكون فيه الفرد كلها كفيلة بتعزيز ثقة الفرد بنفسه زادت لياقة الفرد وصحته زادت ثقته بنفسه فثمة ترابط بين الصحة و السلامة الجسمية و بين الثقة بالنفس فعندها يكون الفرد أفضل حالاته ترتفع معنوياته، وتعظم قوته، ويكون شعوره اتجاه نفسه بالثقة وتتحسن قدراته على التفكير.

3-2 المقومات العقلية

يعتبر الذكاء من أبرز المفاهيم التي يجب أن تحظى بالعناية و الدراسة و البحث وذلك لأن الذكر من أكثر العوامل تأثيرا على تأثير الإنسان في حياته، فالإنسان الذكي قادر على حل المشكلات التي تواجهه بصور مختلفة قادر على مواجهة المحن والصعوبات واستغلال الظروف المناسبة لأخذ القرارات المناسبة. (توفيق 2005 ص48).

ويندرج تحتها ثلاث دعائم هي (سمية، 2009 ص31) للذكاء و الذاكرة والخيال .وهو بذلك عنصر هام لمساعدة الفرد على اكتساب الجديد وتجنب العديد من الأخطار والأخطاء وجعله محبوب بين الآخرين وهذا كله يزيد الفرد بقدر لا بأس به من الثقة بنفسه وذلك مما يلقيه من معاملة حسنة ومن تقبل للذين من حوله له. **الذاكرة:** وتبرز أهميتها من خلال أن ضعف الذاكرة يشعر الفرد بالضعف النفسي إلا أنه لا يستطيع مجاراة متطلبات الحياة. **الخيال:** حيث إن الشخصية القوية تكون قادرة على ضبط خيالها و توظيفه في مواقف الحياة، وخير دليل على ذلك الشعراء و المخترعون و المكتشفون الذين يشهد لهم التاريخ بالثقة بأنفسهم فهم قد وظفوا خيالهم أفضل توظيف، بما ينفع البشر و لم يجعلوا من خيالهم مجرد أحلام يقظة بعيدة عن الواقع بل جعلوا خيالهم طريقا ووسيلة توصلهم إلى هدفهم.

3-3 المقومات الوجدانية

إن تغير النواحي المزاجية وتعديلها ومحاولة السيطرة عليها لا يأتي إلا لمن لديه رصيد كافي من الثقة بنفسه وإمكاناته، وإيمان راسخ بقدرته على التحرر

مما قد تلقى في طفولته من تربية خاطئة لا يمكنها اظهار الطاقات الكامنة في النفس ما لم يتم التحرر منها.

(أسعد.ب.ت107.100).

ومن أهم المقومات الوجدانية التي تكسب الفرد ثقته بنفسه حسب (سمية32.2009) هو الخلو من المخاوف المرضية و الشكوك المرضية والوساوس التي يؤدي تسلطها على الشخص إلى فقدانه ثقته بنفسه أو اهتزازها وكذلك النظرة الواقعية الوجدانية إلى الذات يغير استعلاء أجوف أو احتقار مهين للذات إضافة إلى الابتعاد عن التذرع بالنكوص المرضي الى مراحل عمرية سابقة من الحياة الفرد ثم ان افتقاد الثقة بالنفس يتسبب بين شعور الحزن و الاكتئاب الرضي في نفس الفرد،ذلك أن الفرد الذي لا تجد من واقعه الاجتماعي ما يستدعي إحساسه بالإنس ولا يعرف سببا لما يشعر به من حزن دفين داخل أحشائه فإنه ستؤدي في نهاية المطاف إلى فقدان الثقة بنفسه.

3-4 المقومات الاجتماعية

لا يمكن لإنسان أن يعيش بمعزل عن المجتمع وإذا ما أحس ان المجتمع يرفضه ولا يرغب تواجده فإنه سيفقد للثقة بنفسه وبمن حوله،هذا ويتأثر الفرد بالمجتمع من حوله من لحظة الميلاد ،ومن ناحية أخرى فإن لكل مجتمع عاداته واعراضه التي منها الصحيح ومنها الخطأ منها مهما استغرق من الوقت فانه لا يكون إلا على أيدي من يثق بنسخة كامل الثقة، ويحزم يقينا انه على قدر مسؤولية التغيير،فمثل هذا الشخص هو من تأمل منه تعديل للواقع والتأثير فيمن حوله فهو يمتلك من الجرأة والشجاعة ما يكفي لمواجهة الناس ومقاومتها لذلك التغيير، وقد يكون هذا الشخص هو نفسه الزعيم الذي ثار على الجماعة وعاداتها ... وقاومته الجماعة ورفضته ، فثبت في وجهها مصرا على رأيه حتى نضعف له وأنت، ثم بعد

ذلك صار هو المتعدد بلسانها والعبر عن حاجاتها وصار يحاول كسب محبة الجماعة وتقديرها.

(اسعد، ب، ت. 107-115)

3-5 المقاوّمات الاقتصادية

توجد علاقة طردية بين دخل الفرد وثيقته بنفسه وظهرت هذه العلاقة تكون من باب ذا الدخل جيب قد ضمن سبب الاحتياجات الأساسية، وبالتالي فلن يمد لنطلب المساعدة من أحد ولن بلاطئ رأسه أمام أحد طالبا منه المعونة ، ناهيك عن أنه سيواكب الحفارة والتكنولوجيا ، (أسعد ، ب، ت، 115-123) فالإحساس بالحرمان يكون دافعا نحوى الاحساس بعدم الطالبة وانعدام الثقة كما أن هناك صلة وثيقة من المستوى الاقتصادي والمستوى الثقافي في توخير كل وسائل الإعلام المعروفة ، وبالتالي الوقوف على قيم وأفكار اتجاهات متباينة تدعم كلها الإنسان، الثقة بالنفس ، كما أن الوضع الاقتصادي للفرد يحدد مدى نوعية العلاقات الاجتماعية التي تربط بها ويتعامل معها . كلما كان المستوى الاقتصادي . مرتفع وتوسع نطاق اتصال الفرد مع غيره . مما يدعم شخصية الفرد واحترامه لنفسه وبالتالي تزداد درجة الثقة بالنفس لدى الفرد.

(إسماعيل ، دس؛ 259)

4 - تنمية مستوى الثقة بالنفس

تعتبر الثقة بالنفس أحد أهم المهارات التي يجب أن يمتلكها الفرد ،حيث تمثل أساس النجاح سواء في العمل أو في محيط العمل أو في الحياة العامة،هذا ما دفع بالعلماء والباحثين إلى وضع أسس وقواعد لبناء الثقة بالنفس وتنميتها.

أوضح كل من Emmons (ايمونس) و Thamas (توماس) أنه يمكن تنمية الثقة بالنفس، من خلال التركيز على العناصر التالية:

(حسيب محمد حسيب 131,2007).

- القدرة على الاستماع على الآخرين و البحث بطريقة ايجابية عن مقاصدهم.
- تنمية مستوى الشجاعة لدى الأفراد.
- القيام بالأعمال المنوطة بالفرد بطريقة ايجابية وبناءة، ووفق نقد ذاتي و تغذية راجعة لنفسه.

- قدرة الفرد على قبول و تحمل المسؤولية عن كافة أفعاله.
- قدرة الفرد على تصميم خطة تمكنه من ممارسة الأعمال، والتقدم بما يضمن النجاح.

- تنمية المهارات الفكرية، وتشمل بناء الأهداف والتفكير الذاتي، والقدرة على التخيل وتنمية الرقابة الذاتية.

أما الباحث يوسف الاقصري ، فقد اقترح بعض القواعد، التي يجب الالتزام بها لاكتساب الثقة بالنفس.

(يوسف الاقصري 19.2001).

- القاعدة الاولى إن أفضل الطرق لاكتساب الثقة بالنفس أن تنمي في نفسك الصفات الايجابية التي تؤهلك للنجاح.

تعني هذه العبارة الوقت ذاته أن تعمل على إضعاف الصفات السلبية و التخلص منها نهائيا ، لأن تلك الصفات تضعف طريق الاخفاق و الفشل و ثق أن أنسب وقت لاكتساب الثقة بنفسك هو الآن وأنسب فرصة يمكن أن تتيحها لنفسك لاكتساب الثقة بالنفس هي هذه اللحظة فاغتنم وقتك ولا تفوت الفرصة.

-القاعدة الثانية اكتساب الثقة بالنفس ،كن معتدلا في أهدافك وكن في إطار قدراتك وإمكانيتك.

عليك أن تبدأ بالأفعال الممكنة كي تتجح فيها ستكتسب مزيدا من الثقة بالنفس، لأن الفشل دائما وأبدا يطيح بثقة الفرد بنفسه.

-القاعدة الثالثة: إذا أردت مزيدا من الثقة بنفسك أمام الناس، فتعلم كيف تعامل الناس، فالناس تتعامل جيدا مع الأشخاص الذين يمنحونهم الحب والود، ويتعاملون جيدا مع الأشخاص السعداء، والمتفائلين وأصحاب الوجوه الباسمة، فإن لم تكن كذلك، فأحرص على هذه النقاط.

-القاعدة الرابعة: من أجل اكتساب ثقتك بنفسك اعتن بمظهرك الخارجي احرص أن يكون صوتك وإشارتك وتعبيراتك وطريقة كلامك وجلسك ووقوفك وسائل تصرفاتك تتسم باللياقة والأناقة، فإذا فعلت ذلك سيكون له أكبر الأثر في ثقتك بنفسك، وثق أن الإنسان الواثق من نفسه يحرص دائما على أن يبدو في حالة جيدة و العكس صحيح.

-القاعدة الخامسة: لاكتساب الثقة بالنفس عليك أن تتخير الأصدقاء الذين يثقون بك.

لأنك إن وجدت إنسان يثق بك فإن الانسان جدير بأن يرفع درجة ثقتك بنفسك وخير من تتخير لصحبتك أحد الشخصين وشخص واثق بنفسه، أو شخص واثق بك وإذا اجتمعت الصفات في شخص واحد فاتخذه صيقك وحافظ عليه و أحرص على اكتساب أكبر عدد من الأصدقاء.

كما أشار ArnoldGarol (أرنولدكارول) في كتابه الثقة بالنفس إلى خمس خطوات أساسية لاكتساب الثقة بالنفس المطلقة:

-**الخطوة الاولى:**كن محبا لذاتك فمحبة الذات، تعتبر أهم مكونات الثقة بالنفس فالذين يحبون ذواتهم، تجدهم يتمتعون بالتفاعل ويبدون سعادة.

-**الخطوة الثانية:** اختر أفكارك بعناية إن شخصية الفرد، عبارة عن المجموع الإجمالي لأفكاره، والاختلاف الوحيد بين التفاؤل والمتشائم يتمثل فيما يختاره كلاهما للتركيز عليه.

-**الخطوة الثالثة:** أدرس الأشخاص المقربين لديك إن أحدى الطرق الرائعة لإنجاز ما تريده في الحياة، تتمثل في اكتشاف كيفية إنجاز الآخرين لذلك الأمر ثم تفعل أنت نفس الشيء، ابحث عن هؤلاء اللذين يتمتعون بثقة راسخة بأنفسهم، ثم لاحظ مميزاتهم وراقب طريقة سلوكهم.

-**الخطوة الرابعة:** اختر مؤثراتك الخاصة لن تستطيع التعرض إلى جميع أنواع المؤثرات والآراء الخارجية، فعليك إدراك ما يؤثر عليك، وأن تكون لديك بدائل فيما يتعلق بالمؤثرات التي تختارها، ابدأ في تقليل وغربة وجهات النظر السلبية و التشاؤمية التي تواجهك.

-**الخطوة الخامسة:** اختر من المقارنات إن أسرع طريقة لتقليل شعورك المكتسب بالثقة بالنفس، هي مقارنة نفسك مقارنة خاطئة بالآخرين. أترح أمر المقارنات جانبا، واستبدلها باختيار نماذج عظيمة تحد حذوها من أولئك الذين يتمتعون بالصفات و المميزات التي تثير إعجابك، وتستطيع أن تتعلم منها.

(أرنولد.كارول،دونتاريخ:20).

مما سبق نلاحظ مدى تنوع القواعد و الخطوات الموجهة إلى الافراد الذين يفتقدون الثقة بالنفس.والى كل من يريد زيارتها وتنمية مستواها.قصد تحقيق أهدافه وبلوغ مطامحه.وهذا التنوع والتعدد إن دل على شيء،فهو يدل على مدى اهتمام

العلماء والباحثين بإيجاد الطريقة الفعالة والحلول الناجعة لتنمية الثقة بالنفس، وذلك لأهميتها الكبيرة حياة الفرد العلمية والعملية.

5 - مظاهر الثقة بالنفس

للثقة بالنفس مظاهر وعلامات نستطيع من خلالها تمييز الشخص الواثق من نفسه أو مدى ثقة الشخص بنفسه من عدمها.

وصنف **GUILFORD (جيلفورد)** مظاهر الثقة بالنفس إلى: الشعور بالكفاية، الشعور يتقبل الآخرين، الاتزان الانفعالي، الشعور بالرضا عن الأحوال و الخصائص الشخصية.

(عن الدسوقي مجدي محمد 19,2008)

ويذكر ليبد لفيلد جيل أن الأشخاص الواثقين من أنفسهم يتصرفون كما لو أنهم:

(ليبد لفيلد جيل 5,2005).

- محبون لذواتهم ولا يمانعون البتة من التعارف على أنهم مهتمون لذواتهم.
- متفهمون لذواتهم، ولا يتوقفون عن التعرف عن ذواتهم أثناء نموهم وتطورهم.
- يعرفون ما يريدون ولا يخافون من الاستمرار في وضع أهداف جديدة في حياتهم.
- يفكرون بطريقة إيجابية.
- لا يشعرون بالتردد و الانسحاب تحت وطأة المشكلات التي تواجههم.
- يتصرفون بمهارة ويعرفون أي سلوك يناسب كل موقف فردي.
- ويرى سالم الفرجي أن أهم مؤشرات الثقة بالنفس تتمثل في:

(المفرجي سالم محمد 29,2008)

- إحساس الفرد بكفاءته و قدرته على اتخاذ القرار في مواجهة المشكلات.
- إحساسه بتقبل الآخرين له وثقتهم فيه.

-الشعور بتقبل الفرد لنفسه ولآخرين و احترامهم.

-الشعور بالطمأنينة.

6 - أسباب ضعف الثقة بالنفس

إن ضعف الثقة بالنفس هي سلسلة مترابطة تبدأ بانعدام الثقة بالنفس ثم الاعتقاد أن الآخرين يرون عيوبه وسلبياته ،مما يؤدي إلى الشعور بالقلق إزاء ذلك والرغبة من صدور سلوك سلبي ، وهذا يؤدي إلى الإحساس بالخلج الأمر الذي يؤدي مرة أخرى إلى ذوق الثقة مما يعني تدمير حياة الفرد.

(بدران،1990؛13-39).

ومن الاسباب التي تؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس .

1*سلبية الوالدين وتعلماهما السلبية المتكررة، والذي يجعل تفكير الفرد يتوجه نحو احتمالات الفشل أكثر من النجاح ، مما يعني الفشل والذي سيصبح مع مرور الزمنى واقعا ملموسا (سيبرت،21:1990). ناهيك عن أن كثرة الأوامر و النواهي بحد ذاتها دون سلبيتها هي سبب لأنها تحرم الشخص من التفكير السليم(السلسلة السيكلوجية642:1992).اضافة إلى ذلك فإن الكثرة الاوامر و النواهي تقتل الابداع لدى الشخص حيث سيصبح شغله الشاغل هو تلبية الاوامر و الابتعاد عن النواهي فلن يجد مجالا للتفكير في شيء لم يطلبه أحد منه.

3-تعرض الفرد في طفولته إلى اعتداء جنسي أو جسمي شديد مما يفقده ثقته بنفسه و بالآخرين من حوله

(الأحدب،286:2005).

4-سماح الفرد نفسه لأفكاره السلبية أن تتحكم في نفسه،واحتقاره لنفسه

(بدران،42:1990)

ومن الطبيعي والبدهي أن شخص تتحكم فيه أفكاره السوداوية و السلبية سيؤمن في نهاية المطاف أنه شخص فاشل في كل شيء ولا يصلح لهذه الحياة، مما يعني فقدانه التام لثقته بنفسه.

5-الاختلاف و الإعاقة، حيث أنها تجعل صاحبها يسلك إحدى طريقين إما أن يكون كغيره من الاصحاب ويقوم بالتعويض غير المباشر عن إعاقته هذه فيستثمر ما لديه من إبداعات، وأن يكون غير عاديا، وفي هذه الحالة سيتخذ طريقا من الاثنين، إما الانسحاب كالانطواء والعزلة وضعف الثقة فيكون حالة كمن قيل فيهم: كل ذي عاهة جبار.

(أبوسع 208:2004).

أما العتري فيرى أن مظاهر ضعف الثقة أو من علامات عنها فيما يلي:

-الاحساس بالعجز عن مواجهة المشكلات و الاعتماد على الغير في الامور العادية.

-الميل إلى التردد و التراجع و المغالاة في الحرص.

-القلق حول التصرفات و الصفات الشخصية.

-الحساسية للنقد الاجتماعي، والشك في أقوال الآخرين وأفعالهم.

-الخوف من المنافسة و الاستياء من الهزيمة، و الشعور بنقص الجدارة، و المسايرة خوفا من النقد و الشعور بالخجل و الارتباك، والميل إلى الإحجام عن التعامل مع الكبار.

-الشعور بالارتباك في المواقف الاجتماعية التي تضم الاحزان و الاحجام عن المشاركة الايجابية و الشعور بالخوف و الارتباك، والخجل في المواقف الحديثة.

(فريج عويد

العتري. 1999. ص 418).

وعلى هذا الأساس ذكرت فادية كامل حمام إن الثقة بالنفس لم تولد مع الفرد حيث ولد، وإنما اكتسبها الفرد المشحون بالثقة يتمكن من السيطرة على قلقه ولا يجد صعوبة في التعامل و التأقلم مع أي زمان أو مكان هو فيه، إلا أن هناك عدة أسباب تؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس من أهمها:

-عدم الإحساس بالأمان: أن يكون الفرد خائفا وقلقا من أمر قد صدر منه مخالفا للعادة.

-الشعور بالفشل: أن يحس الفرد بأنه ضعيف، ولا يمكن أن يقوم بشيء أمام الآخرين.

-الانتقاد: إذا أسيء في فهم الانتقاد أو تشعر أن الانتقاد موجه لشخصية و ليس لفعله فسيكون هذا سببا آخر يجبر به نفسه أنه فاشل.

-الشعور بالخجل: أنه شعور إلى انعدام الثقة بنفسه، وهذا يدمر حياته بفعل هذا الاحساس السالب اتجاه نفسه و قدراته.

-الشعور بالأذى من الآخرين: هي فقدان العلاقة الحميمة التي تربطه بالآخرين.

-الشعور بالغضب: يشمل كل مشاعر العصب بداية من بعض الغيظ إلى الامتعاض أو الغضب السريع.

-الشعور بالذنب: هو شعور يؤدي النفس لا يتلاشى في هذه الحالة بل يعود وهو الترقود.

-الشعور بالوحدة: لابد أن يدرك الفرد أنه بإمكانه أن يقيم علاقات اجتماعية، وهذا ينهي الشعور بالوحدة.

-التعرض للعقاب: إن تسلط الآباء وعدم سماحهم لابنهم بممارسة الأنشطة التي يحبها أو الاعتماد على نفسه ينتج عن كل ما سبق ضعف الثقة.

(فادية كامل حمام. 2002ص100-104)

*بينما حدد GUILFORD (جيلفورد) مظاهر نقص الثقة بالنفس فيما يلي:

-التمركز حول الذات.

-الشعور بعدم الرضا عن الاحوال و الخصائص الشخصية.

-الشعور بالحاجة إلى التحسن.

-الشعور بالذنب و نوبات من البكاء

(الوشيه و داد:16:2007)

نلاحظ مما سبق أن الفرد عندما يفقد ثقته بنفسه، تتأثر علاقته بالآخرين سلباً، وينعزل عنهم و يعيش و بالتالي على هامش الجماعة، ويؤدي به ضعف الثقة بالنفس إلى اتخاذ عدد من الأساليب التعويضية، كالتهمك و السخرية واصطناع الهيبة و الوفاق وقد تظهر هذه الاساليب السلوكية في صورة مرضية.

7 - معوقات الثقة بالنفس

تعد الثقة بالنفس أمراً ضرورياً كونه تساعد الفرد ،على تحقيق النجاح و التكيف الاجتماعي مع الوسط المحيط به ،سواء كان في الاسرة أو العمل و الأصدقاء، إلا أنه قد يحدث أحيانا أن يتعرض الفرد لبعض المعوقات التي قد تمنعه من تحقيق أهدافه وطموحاته و تؤثر عليه سلباً ،فتجعل منه شخصا غير واثق من نفسه.من هذه المعوقات ما يلي:

7-1 المعوقات الصحية

تتضمن المعوقات الصحية ما يلي:

-تخلف النمو أو التشوهات الخلقية التي يولد بها الفرد.

-الاصابة ببعض العاهات التي قد تثير الشفقة أو استهزاء البعض.

-إصابة الشخص بمرض يمنعه من مواصلة عمله الذي اعتاد على كسب رزقه منه و احساسه بأنه أصبح عاجزا عن الاعتماد على نفسه، وعن حالة غيره.

-الاحالة إلى المعاش سواء كان ذلك بسبب الوصول إلى سن التقاعد الفعلي أولا، فإن الشخص يفقد جانبا كبيرا من الثقة بالنفس لكونه مستشعرا إن إحالته إلى المعاش معناه أنه صار عاجزا صحيا عن مزاولة مسؤولياته التي كان يشغلها في عمله.

-فشل الفرد في تحقيق أهدافه وطموحاته لكونه غير مستوف لبعض الشروط في إحدى المجالات(كالمظهر الجسمي اللائق) يجعله يفقد قدرا كبيرا من الثقة بالنفس خاصة إذا علق أماله المستقبلية عليها.

(منال السقاف2008.114).

-صحيح أن المشاكل الصحية قد تقف عائقا أمام الفرد وتحد ثقته بنفسه ولكن في بعض الأحيان نجد من يعوض نقصه في النواحي الصحية إنجازات تتحدى الأصحاء، فمنهم من يمتلك ثقته بنفسه وتقديرا إيجابيا لذاته يفوق ما لدى الأصحاء من الناس ذلك لان ثقته بنفسه تكون تابعة من أعماقه و من قوة أرائته ،وسعيه بجد نحو تحقيق طموحاته.

7-2 المعوقات العقلية

تشكل الحياة العقلية للفرد كيانا و قواما جوهريا فإذا لم تسر هذه الحياة في المستوى المطلوب،عندها سيحس الفرد بافتقار إلى الثقة بالنفس،ومن المعوقات التي قد تعترض الفرد في الحياة العقلية ما يلي:

-انخفاض مستوى ذكاء الفرد وعدم قدرته على الاستفادة من خبراته السابقة في مجابهة وحل المشكلات الجديدة المتشابهة للمشكلات السابقة،و المشتركة معها في بعض المقومات.

-عدم القدرة على الحفظ.

-بلادة التفكير، و النقص في الجهد الذهني المبذول، لدرجة قد يتوقف معها التفكير تقريباً و يصبح الفرد عندها عاجزاً.

-تفكك التفكير وعدم القدرة على الإلمام بالموضوع متكاملان، إلى جانب التناقض الفكري وذلك بأن يقدم الفرد رأياً ورأياً مضاداً له في نفس الوقت، دون أي مبرر.

-العجز اللغوي والتعبيري، وهي عدم القدرة الفرد على استخدام اللغة بطريقة صحيحة للتخاطب مع الآخرين بل نجده يلف ويدور حول المعني المقصود

(منال السقاف، 2008:121)

-يلاحظ أن اختلال الحياة العقلية للفرد، من أشد المعوقات التي تحول دون حصوله على الثقة بالنفس، كونها تضعه في موقف محرج يجعله ينظر إلى نفسه بالنقص والذونية، خاصة إذا تدخلت المقارنات في هذا الموضوع، مما يضعف من ثقة الفرد بذاته.

7-3 المعوقات الوجدانية

من المعوقات الوجدانية التي قد تؤثر على مستوى ثقة الفرد بنفسه ما يلي:

-خبرات الطفولة الوجدانية الانفعالية التي تؤثر في الثقة بالنفس، وذلك من خلال تلاحمها وتداخلها مع المقومات الخبرية الوجدانية الانفعالية الأخرى المتتالية، أثنا ضرورة نهائياً إلى المرحلة العمرية التالية.

-عدم اشباع بعض الحاجات الأساسية للفرد، كالحاجات الوجدانية: الحاجة إلى الهدوء والحب والتقبل والحاجات العقلية: القائمة على المدركات الحسية، كالحاجة إلى التخيل و التذكر والحاجات الثقافية والمرتبطة بمعرفة البيئة المحيطة بالفرد.

-الصددمات العاطفية التي قد يتعرض إليها الفرد في حياته.

-المبالغة في الإحساس بالذنب وتحقير الذات.

(منال السقاف 117:2008).

نستنتج أن للحياة الوجدانية أثر بالغاً على الفرد فهي مرتبطة بشكل مباشر بمشاعره و أحاسيسه و عواطفه ،وأي حبرة سيئة أو صدمة نفسية أو عاطفية يمر بها الفرد،قد تثير حساسيته،وتضعف من عزمه فتقل بذلك ثقته بنفسه.

4-7 المعوقات الاجتماعية

تتجلى المعوقات الاجتماعية فيما يلي:

- الاحساس الداخلي بأن المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد،أقل شأنًا من المجتمع الواقعي المحيط به.
- الاحساس بأن المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد أرفع قدرا من المجتمع الواقعي المحيط به.
- الإحساس بأن المجتمع النفسي،مقطوع الصلة تماما بالمجتمع الواقعي.
- الاحساس بأن المجتمع النفسي الي ينتمي إليه الفرد في صراع مع المجتمع الواقع المحيط به.
- الاحساس بأن المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد،هو مجتمع منبوذ من جانب المجتمع الواقعي المحيط به.

(منال السقاف، 2008:129)

مما سبق يتضح أن ما ينجم للفرد من المفارقة و الاختلاف بين المجتمع النفسي و المجتمع الواقعي لا يعني أنه فقد ثقته بنفسه إلى الابد، بل يعني ذلك أنه يمر بمرحلة يمكن أن نسميها مرحلة اهتزازالثقة بالنفس المؤقتة.

5-7 المعوقات الاقتصادية

هناك بعض المعوقات الاقتصادية التي تؤثر في ثقة الفرد بنفسه منها:-
مقارنة الفرد لوضعه الاقتصادي بغيره. واعتقاده بأن المال الذي بين يديه أقل مما في أيدي الآخرين ممن يعرفهم أو يخالطهم. - تهديد الأفراد المنافسين له، وممن هم في نفس المجال الاقتصادي، بالقضاء عليه، أو الاحاطة به.
-التخوف من الظروف المفاجئة:ومن تقلبات السوق غير المتوقعة.
-الخوف من ظهور وسائل جديدة تقضي على الوسائل التي يتمرس عليها الفرد والتي تدر عليه الارباح.
-الخوف من الناس المحيطين، والتشكيك في نياتهم، وسيطرة الوسواس فيظن أن كل من يلاحظونه ويتوددون إليه، إنما يقصدون ابتزاز أمواله وأن أقرب المقربين له،يتمنون موته حتى يرثونه.

(منال السقاف.2008.133).

بناءا على ذلك فإن إحساس الفرد بالحرمان وضعف الخل يكون دافعا نحو الشعور بعدم الثقة في المستقبل،مما ينعكس سلبا على نفسية الفرد فالمستوى الاقتصادي الرديء يجعل الفرد دائم القلق والاضطراب ولا يستطيع تلبية حاجاته الضرورية.

عموما يمكن القول بأن العوامل التي تعيق تحلي الفرد بقدر كبير من الثقة بالنفس كثيرة ومتشعبة، فهو يؤثر بشكل مباشر بالبناء النفسي للفرد، وتترك فيه أثرا دائما أو مؤقتا،يتجلى في ضعف الثقة بالنفس.

8 -النظريات المفسرة للثقة بالنفس

اهتمت العديد من النظريات النفسية بموضوع الثقة بالنفس باعتباره من مظاهر السواء ومن المعالم الشخصية المتوافقة نفسيا و اجتماعيا، وقد اتبعت كل

نظرية أسلوبا من المعالجة النفسية و الإرشادية لهذا المفهوم،حتى وإن كان بعضها قد اشار إلى الثقة بالنفس تحت مفاهيم أخرى أو ضمن سياقات أخرى إلا أن مفهوم الثقة بالنفس اجمالا قد حظي باهتمام العديد من النظريات النفسية ومنها:

8-1 النظرية التحليل النفسي

إن فكرة الجهاز النفسي الذي قدمه فرويد يوضح الأهمية السيكولوجية التي أولها رائد التحليل النفسي للثقة بالنفس ،فمكونات الجهاز النفسي كما جاء بها فرويد (الهو، الأنا، الأنا الأعلى) توضح الرغبة الداخلية و الختمية العزيمية لدى كل إنسان من أجل أن يكون على درجة عالية من الثقة بالنفس تؤهله لحل صراعاته وتحقيق السواء و التوافق (سالم محمد الفرحي، 2004ص34) وتتفق هذه الرؤية مع ما ذهب إليه زهران (2002) حيث يشير إلى أن فرويد يرى أن الجهاز النفسي لا بد أن يكون متوازنا حتى تسير الحياة سيرا سويا ولذلك يحاول الأنا حل الصراع بين الهو و الأنا الأعلى ، فإذا نجح كان الشخص سويا.

وجاء أدلر بإسهاماته التي ركزت على مفاهيم الاهتمام الاجتماعي ومشاعر النقص التي تشكل في مجملها هدفا يسعى الفرد للنضال و السعي من أجل الكمال و التفوق، ولذلك فإن الثقة بالنفس تأتي من خلال شعورنا بالنقص وكل انسان له أسلوبه الخاص الذي ينتهجه ليصل الى التحقيق النفسي و الاجتماعي المتفوق.

وهذا الأسلوب الذي يتبناه كل فرد و الذي أطلق عليها ادلر أسلوب الحياة يتأثر بالتركيبية الأسرية والاجتماعية كما أنه يركز على نفس الواعية الشعورية بعكس ما كان ينادي به فرويد. ويؤكد العزة وعبد الهادي (1999) أن الإنسان يسعى في حياته وراء التفوق من النقص ومحاولته إلى الوصول إلى الكمال ليحقق ذاته ليتحل مكانه مرموقة في المجتمع.

وتنادي نظرية ادلر بأن فهم شخص معين يتضمن فهما شاملا لكل اتجاهاته و علاقاته مع العالم.أذا فالإنسان بالنسبة لادلر مخلوق اجتماعي بدلا من كون مخلوقا جنسيا،وبناء على وجهة نظر ادلر فنحن مدفوعين باهتمامات اجتماعية وأغلب مشاكلنا الحياتية اجتماعية النشأة والأعراف. ويشكل أسلوب الحياة بالصورة التي ارتضاها أدلر مستوى عالي من مستويات الثقة بالنفس يستطيع من خلالها الفرد أن يصل إلى الشخصية المتكاملة المحققة لذاتها.

(سالم محمد خري2044.ص33.34)

كما أسهم يونيغ في تناول الثقة بالنفس تحت مفهوم تحقيق الذات؛حيث يذكر انجلر(1991) بأن تحقيق الذات عند يونيغ عملية عرضية من النمو تتضمن الفردية و السمو(التفوق). في هذه العملية أنظمة النفس تحققت درجاتها الكاملة في التميز وبعد ذلك نتكامل في هوية واحدة مع كل البشرية(انجلر بارير1991ص98) وأفاق يونيغ أهمية الذات كجهاز مركزي للشخصية يضيف عليها وحدتها و توازنها وثباتها، و أنها تحرك و تنظم السلوك.

8-2النظرية الانسانية: يعتبر مصطلح الثقة بالنفس المحور الاساسي لنظريات الاتجاه الانساني ،بل إن أشهر نظريات هذا الاتجاه قامت على أساس هذا المبدأ،و لذلك قامت الثقة بالنفس لا تذكر إلا و يرتبط بها إسهامات كارل روجرز و ابراهام ماسلو.

يؤكد روجرز على العلاقة القوية بين السواء و التوافق النفسي و الاجتماعي وبين ثقة الفرد في ذاته ، ولذلك فان العملية الارشادية وفق الاتجاه الانساني تهدف إلى تحرير الطاقات الايجابية الكامنة داخل الفرد.

(انجلر باريرا.2004،ص33,34)

والمتتبع لفكرة روجرز الشهيرة التي تشير الى أن أفضل طريقة لفهم السلوك الانساني هي النظر إليه من الاطار الداخلي المرجعي للشخص نفسه يرى مدي ما حظى به مصطلح الثقة بالنفس لدى روجرز. وبناء أعلى مرئيات روجرز فإن الشخص الذي يؤدي ويوظف طاقاته كاملة يتميز بالانفتاح على الخبرات و العيش الوجودي و الثقة التامة الحرية التجريبية و الإبداع.

(انجلز باربرا. 1991ص294)

ويعطى روجرز الثقة بالنفس أهمية بالغة ، فهو ينظر للشخص الذي يثق في نفسه وفي احكامه و اختياراته و الذي يعتمد على نفسه بأنه: الانسان الصي الذي يعمل بنشاط و فعالية.

(سالم محمد الخرجي 2004، ص33)

وجاءت إسهامات ماسلو متفقة مع ما ذهب إليه روجرز حيث تمحورت اهتمامات ماسلو بدراسة الأشخاص الاسويا والعاديين و توصل إلى خصائص الاشخاص الذين حققوا قوتهم وجاءت الثقة بالنفس في مقدمة هذه الخصائص ، وأكثرها أهمية، وبهذا يقرر بأنه يتمتع الافراد اللذين حققوا قوتهم بثقتهم الكبيرة في أنفسهم و قدراتهم ورسالتهم في هذه الحياة فنحبهم يتفاعلون مع الآخرون عندما تكون لهم مهام معنية يسعون لتحقيقها و يظهرون قبة لاب الآخرين فهم يدركون عيوبهم ولا يتضايقون منها بل يقبلون بها.

(انجلز باربلا. 1991ص305)

8-3 النظرية الاجتماعية

يتناول فروم الثقة بالنفس تحت مصطلح قريب من هذا المصطلح هو الحب الذاتي ويشير انجلز إلى أن الحب الذاتي مطلب ضروري لحب الآخرين اليوم

عدد كبير من الناس يستخدم الحب الذاتي كبديل للمهمة الأصعب وهي حب الآخرين و يؤكد فروم بل ويصر على أن القدرة على الحب تتطلب التغلب على النرجسية نحن يجب ان نكافح من أجل النظر إلى الناس الآخرين والاشياد بطريقة موضوعية ونعترف بتلك الاوقاف و التي منا فيها مقيدين بمشاعر ذاتية،فنحن نحتاج إلى الاعتراف بأن الفرق بين تصورنا لشخص آخر مفهوم فروم للحب الذاتي يوازن بظهور تأكيد روجرز على الانسجام ومناقشات ماسلو الاحترام والتقدير الذاتي.

وينظر سوليفان للثقة بالنفس كأحد المكونات الأساسية في البناء الشخصي التي تعتمد على العلاقات الشخصية المتبادلة،و يؤكد انجلر بأن سوليفان يؤكد على أن الشخصية تظهر كنتيجة لتفاعلات الشخص مع بيئته من خلال عدد لا حصر له من المواقف الاجتماعية نصح واعين بأنفسنا وبكيفية ارتباطنا بالناس الآخرين.

(انجلر 1991ص139-162).

ومن هنا يتضح بأن الثقة بالنفس كما ينظر سوليفان تتوقف على العلاقات الشخصية المتبادلة بين الشخص و الآخرين وهو في المبادئ و الاقتراعات الرئيسية التي قامت عليها نظرية سوليفان يعتبر سوليفان أن دينامية الذات تلعب دورا هاما في تنظيم السلوك وفي تحقيق الحاجة للقبول و التقبل.

(سالم محمد الفرحي.2004ص37)

8-4 نظرية أريكسون (نظرية الاجتماعية النفسية)

بعدما قدمه أريكسون نموذجا للفكر المتكامل الذي تناول الثقة بالنفس و يظهر ذلك من خلال ما توصل إليه في تقسيمه لمراحل النمو النفسية الاجتماعية حيث أن أول مرحلة في المراحل التي جاء بها اريكسون جاءت تحت مسمى الثقة

مقابل عدم الثقة .و الجدول التالي يوضح مراحل النمو النفسي الاجتماعي عند اريكسون.

(محمد الخرحي 1991،ص198)

المرحلة الجنسية النفسية	المرحلة النفسية الاجتماعية
المرحلة الشبقية	الثقة مقابل عدم الثقة
المرحلة الشرجية	الاستقلالية مقابل الخجل و الشك
المرحلة القضيبية	المبادرة مقابل الذنب
المرحلة التناسلية	هوية الأنا مقابل غموض الدور
الرشد المبكر	المودة مقابل العزل
الرشد	التكاثر و التناسل مقابل الركود
النضج	تكامل الأنا مقابل اليأس

ويشير اريكسون في نظريته النفسية و الاجتماعية إلى أن الانسان يمر خلال مراحل حياته بثمانية مراحل أساسية وأن الفرد يواجه خلال كل مرحلة بعض المشكلات التي يطلق عليها اريكسون الأزمات وذلك نتيجة مواجهته مرحلة ما يمكن أن يصحح بالنجاح في المرحلة.

(سالم محمد الفرحي.2004ص38)

ويذكر لاحق(2000) بأن هذه المرحلة(الأولى)هي حجر الاساس للشخصية فترسيخ الثقة بالذات والثقة بالأم له آثار و نتائج هامة في النمو المستقبلي لشخصية الطفل، حيث يمكن الأطفال من تحمل الاحباطات التي يواجهونها و يخبرونها لا محالة خلال مراحل النمو كما يعتقد اريكسون أن النمو الصحي لدى الطفل لا ينتج كلية من إحساس تام بالثقة وإنما ينتج حيث ترجح نسبة الثقة على نسبة عدم الثقة فمن الاهمية بمكان إن نتعلم ما لا نثق به كتعلمنا ما نثق به فالقدرة

على التنبؤ و استنباط الخطر أساسية في السيطرة على البيئة وفي الحياة الفعالة و هكذا ينبغي أن ينظر إلى الثقة الأساسية على اساس سلم متدرج للانجاز 15(لاحق عبد الله.2004ص38)

8-5 النظرية المعرفية

- ينظر ألبرت اليس وهو أحد رواد هذا الاتجاه الى الثقة بالنفس كمعيار من معايير الشخصية السوية، حيث حدد ثلاثة عشر معيارا للشخصية السوية منها:
- اهتمام الفرد بذاته و تحققه لرغباته السوية.
 - حصول الفرد على الاهتمام الاجتماعي من الآخرين.
 - تقبل الفرد للإحباط و إمكانية التعامل معه بواقعية.
 - القدرة على التفكير العلمي.
 - الواقعية.
 - تقبل الذات.
 - القدرة على الحصول على السعادة.
 - قدرة الفرد على توجيه ذاته-واعتماده على نفسه.
 - تحمل المسؤولية الذاتية عن الاضطراب الانفعالي، وعدم لوم الآخرين وجاءت الإسهامات ميكيتوم لتركز على الحديث الداخلي أو ما يعرف باسم حديث الذات (التعليمات الذاتية) وأشار الى تأثيرها على السلوك و بالتالي فإن العملية الارشادية تتضمن تطوير اساليب تستخدم لتوجيه ومراقبة ومراجعة و ضبط السلوك وهو بذلك يشير إلى أهمية تتمتع الفرد بدرجة من الثقة بنفسه حتى يتمكن من أن تكون حديثه الذاتي ايجابية.
 - ويرى الغزة وعبد الهادي أن الحديث الداخلي يخلق الدافعية عند الفرد، ويساعده على تضيق مهاراته وتوجيه تفكيره للقيام بالمهارة المطلوبة و يرى ميكيتوم بأن تعديل

السلوك يمر بطريق متسلسل في الحدوث يبدأ بالحوار الداخلي و البناء المعرفي و السلوك الناتج.

وهذه الفكرة المعرفية توحى بأن ثقة الفرد بنفسه هي محصل لأحاديث داخلية ايجابية كونت بناءات معرفية نتج عنها سلوك ايجابي يمتثل في مستوى مرتفع من الثقة بالنفس.ويؤكد بيك على العلاقة بين التفكير و الانفعال و السلوك،وهذا يعني أن أنماط سلوكنا و انفعالاتنا مرهونه بمنظومة تكفيرنا التي تدخل فيها سماتنا الشخصية و مفهومنا لذاتها و ثقتنا بأنفسنا(سالم محمد الفرحي2004ص39) ويتضح ذلك بشكل مباشر عندما نرى أن عمليات المعالجة الارشاد فيشكل النظريات تسعى الى تنمية الثقة بالنفس لدى السترشدين لتكون نقطة الانطلاق لبناء شخصية السوية.

خلاصة الفصل

وما يمكن ان نستخلصه مما سبق ان الثقة بالنفس هي من اهم علامات الصحة النفسية لذا يجب الاهتمام بتعزيز هذا المتغير باعتباره صفة مكتسبة .

ويأتي ذلك بالحرص على مستوى الثقة بالنفس لدى الفرد من خلال تقبله لنفس وللآخرين وتفاعله مع المجتمع واهتماماته المختلفة.

وبذلك تنمي على الفرد كيفية اكتشاف مهاراته وممارسة هواياته على النحو الذي يعود باكتشاف ذاته وقدراته.... الامر الذي يجعل من هذا الفرد موضع تقدير واحترام الآخرين، وينعكس ذلك على إحساسه بالرضا والسعادة ويعزز ثقته بنفسه، أو التصدي للمعيقات التي من شأنها ان تنقص من مستوى الثقة سواء على المستوى الذاتي الشخصي او مستوى الآخرين.

الفصل الثالث

قلق الامتحان

- 1 - مفهوم القلق.
 - 2 - أنواع القلق.
 - 3 - اسباب القلق.
 - 4 - تعريف قلق الامتحان.
 - 5 - مفهوم قلق الامتحاني.
 - 6 - مستويات قلق الامتحان.
 - 7 - اسباب قلق الامتحان.
 - 8 - مظاهر او اعراض قلق الامتحان.
 - 9 - مكونات قلق الامتحان.
 - 10 - تصنيفات قلق الامتحان.
 - 11 - نظريات قلق الامتحان.
 - 12 - علاقة القلق بالأداء المدرسي.
 - 13 - علاج قلق الامتحان.
 - 14 - النصائح او الحلول لتغلب او التخفيف من قلق الامتحان.
- خلاصة الفصل.

تمهيد

يعتبر القلق من الموضوعات الهامة في مجال الدراسات التربوية و الدراسات النفسية و الدراسات الاجتماعية، كما يعتبر القلق العرض المشترك بين الاضطرابات النفسية ومحور الأعصاب النفسي، كما يعتبر من المفاهيم الأساسية التي تساعد على فهم أبعاد الشخصية في حالي السواء وعدم السواء.

1 مفهوم القلق

يعرف احمد عزت راجح 1993: على انه الخوف من الخطر أو الم أو عقاب، يحتمل أن يحدث لكنه غير مؤكد للحصول.

أما محمد أيوب الشحيمي 1997: يعرف القلق على أنه شعور غامض غير سار مقرون بالتوقع والخوف و التوتر مصحوب عادة بعض الإحساسات الجسمية تأكد في نوبات تتكرر في نفس الفرد.

وحسب كارن هورلي القلق عبارة عن استجابات انفعالية لخطر يكون موجها إلى مكونات الأساسية للشخصية. (ميشال ذبانية، بدون تاريخ)

أما سبليبرجر 1972 يرى أن القلق حالة انفعالية مؤقتة يشعر بها الإنسان عند إدراكه لموقف يهدد ذاته جهازه العصبي الإدراكي ويشعر بالتوتر. (جريدة العلاج السلوكي: 1997).

ويعرف معجم علم النفس 1980 القلق على أنه حالة انفعالية تستمر بالإحساس بالحيرة وعدم الأمن والاضطرابات الجسمية والنفسية وترقب خطر غير محدد مع الإحساس بعدم القدرة على مواجهته، كما يشير نفس المعجم إلى أن هناك مصطلحين لتعبير عن القلق هما:

-Angoisse

-Ansciete

يشير مصطلح langoisse إلى حالة انفعالية بحثيه لا تخلص من التغيرات الفيزيولوجية.

ويشير مصطلح lanscietle إلى سيطرة الجانب الفكري

ومن خلال التعاريف السابقة نستنتج أن القلق حالة انفعالية يتميز بمظهر نفسي وآخر جسمي ناتج عن الجهاز العصبي المستقل.

2- أنواع القلق

2-1- القلق من وجهة نظر فرويد

2-1-1 القلق الموضوعي: هو الأقرب إلى الخوف لأن مصدره واضح المعالم في ذهن المصاب ويبين عبد السلام زهران في قوله "يكون مصدر القلق خارجيا وموجودا فعلا ويطلق عليه اسم القلق الواقعي أو القلق الصحيح أو القلق السوي، يحدث هذا القلق في مواقف التوقع أو الخوف من فقدان مثل القلق المتعلق بالنجاح في عمل جديد أو امتحان.

(حامد عبد السلام زهران: 1980)

والقلق السوي يكون استجابة انفعالية في وضعية غير ملائمة، وظيفته في هذه الحالة تكيفية ومن هنا فإن القلق السوي له مدى يكفي في الوضعيات أو مواقف الحياة، أما إذا كان القلق يشغل حيزا في حياة الفرد سواء من حيث الوضعيات المعلقة أو شدة القلق وتكراره فإنه يصبح معرقلا للسير العادي للحياة، ويضر إليه على أنه حالة مرضية.

2-1-2 القلق المرضي

هو خوف غامض غير مفهوم، ولا يستطيع الشخص القلق أن يعرف سبب قلقه ويأخذ هذا الغرض لكي يتعلق بآية فكرة أو شيء خارجي، أن هذا القلق يميل عادة إلى الإسقاط على أشياء خارجية.

(سيجموند فرويد: بدون تاريخ)

القلق المرضي عبارة عن قلق داخلي غامض غير واضح المعالم تماما و يختلف من شخص إلى شخص سواء في شدته أو عمقه و يعرف القلق المرضي من خلال تكراره وشدته وأيضا بسبب عدم تناسب بين استجابات الانفعالية و شدة

الخطر، فالقلق المرضي يعيق السير العادي لحياة الفرد، فالمصاب بهذا النوع من هذا القلق يشعر أنه مغلوب على أمره غير قادر على اتخاذ القرارات بسهولة، ويترك هذا القلق آثار سلبية في حياة الفرد، فيكون عصبيا يشعر بالرعب أحيانا أمام أحداث عادية، فهو في حالة انتشاره وتفقد مستمرين.

(الارزق بو علو: 1993)

ويظهر القلق المرضي في ثلاثة أشكال حسب فرويد:

- في صورة قلق عام.
- في صورة مخاوف مرضية.
- في صورة تهديد.

2-2 القلق من وجهة ثانية

يعتبر سبلرجر أن درجة القلق عند الفرد تتميز بتغيرات عبر الزمن وهذا حسب الداخلي أو الخارجي، وأن هناك فروقات فردية ثابتة في درجته تظهر القلق في وضعية معينة. (1976)

من هذا التعريف يبرز الفرق الذي وضعه سبلرجر بين القلق كسمة ثابتة في الشخصية وكحالي متغيرة حسب الوضعيات:

2-2-1 قلق

يرى سبلرجر أن قلق حالته تولد من الوضعية التي يتواجد فيها الفرد والتي موضوعيا تشيد الإحساس بالقلق، ويختفي هذا الأخير باختفاء الوضعية لذلك يسمى أيضا بقلق العيادي.

قلق الحالة عبارة عن حالة انفعالية تستمر بادراك خطر موضوعي كالامتحان مثلا وتكون مصحوبة بارتفاع في نشاط الجهاز العصبي، ويتعرض الفرد للقلق عندما يدرك أن موقف ما قد يهدده أو يؤذيه و تختلف حالة القلق من حيث شدتها، كما مع الزمن وذلك من خلال تكرار المواقف الصعبة التي يمر بها الفرد، و بالرغم من كون حالات القلق مؤقتة غالبا ما تزول بسرعة و قد تبقى مدة اطو لاذا استمرت الظروف إليها.

(أحمد عبد الخالق:1987)

بينما يعرف محمود عطا محمود 1992 قلق الحالة على أنه " حالة انفعالية مصحوبة بمشاعر التوتر و القلق مرتبطة بموقف معين تزول بزوال متغيرات التي تتبعه."

2-2-2 قلق السمة

سمة القلق تشير إلى اختلافات الفردية في قابلية الإصابة بالقلق التي ترجع إلى اختلافات الموجودة بين أفراد في استعدادهم للاستجابة للمواقف المدركة كمواقف تهديديه بارتفاع حالة القلق و يختلف قلق السمة عن قلق الحالة بكونه أكثر ديمومة،، بحيث انه يكون سمة من السمات الشخصية للفرد، و درجة القلق العالية لدى الفرد يعتبر سمة له البعض النظر عن الحالة التي يمر بها أن الفرد يتصف بدرجة قلق أعلى من زملائه الذين هم ليسوا في نفس الحالة خاصة قبل الامتحان، وهكذا بالنسبة للفرد الذي يتصف بدرجة قلق واطئة فهو يتصف بهذه الصفة او السمة بغض النظر عن الظروف الوقتية التي يمر بها.

(الطالب نزار مجيد: 1993)

وسمة القلق عبارة عن استعداد ثابت نسبيا في الفرد لا تظهر مباشرة في السلوك و قد تنتج عن الحالة القلق المرتفع والمتكرر؛ إذن قلق السمة غير مرتبط بالوضعية لكنه يشكل حالة ثابتة نسبيا، فإذا كان القلق مرتفعا عند فرد معين فإنه سيدرك أغلب الوضعيات التي يواجهها على أنها مهددة، ولا تؤخذ بعين الاعتبار الميزة الموضوعية لهذا التهديد لذلك فالبعض يتحدث في هذه الحالة عن القلق العصبي. (zivsdien ,1975)

سمة القلق تشير إلى الفروقات الفردية المستقرة و الثابتة التي تميز الأفراد في الميل إلى الاستجابة للمواقف التي يدركونها على أنها مهددة، بحيث كلما كانت سمة القلق مرتفعة كان مدعى التهديد كبير.

ترى بوك وآخرون 1993 أن سمة القلق يتمظهر بطريقتين هما:

* الاستعداد للخوف عند وجود المثيرات التي تعبر عند الآخرين أقل قلق أو غير معلقة تماما.

* الاستعداد لتطوير مخاوف شرطية اتجاه مثيرات غير مقلقة، كما أن مستوى المرتفع من سمة القلق يدل على حالة مرضية.

سمة القلق لها نفس الخصائص التي أطلق عليها آثكنسون 1964 دوافع، وأطلق عليها كامبل 1963 الاستعدادات السلوكية مكتسبة والدوافع في رأي آثكنسون ما هي إلا استعدادات تكتسب في الطفولة وتظل كامنة غير مشعور بها حتى تجد الظروف المسيرة التي تسلطها و تثيرها، أما استعدادات السلوكية المكتسبة في رأي كامبل فتتضمن بقايا من الخبرة السابقة التي تهئ الفرد إلى أن ينظر إلى العالم بطريقة خاصة والميل إلى إظهار استجابة ثابتة نسبيا.

وخلص القول أن سمة القلق في كلتا الحالتين بغض النظر إلى العالم المليء بالعديد من المواقف المتميزة التي يشعر بها الفرد كخطر تهديد الذات، كما أنها تعني الميل إلى استجابة لمثل هذه التهديدات بحالة من القلق.

وعلى ما يبدو أن مفهوم حالة وسمة القلق يناظران مفهومي الطاقة الحركية و الطاقة الكامنة في الفيزياء، فحالة القلق تشبه الطاقة الكامنة و تشير إلى اتجاه كامن لحدوث استجابة من نوع خاص إذا ما بمثيرات مناسبة، و بينما تشير الطاقة الكامنة إلى اختلافات بين الموضوعات المادية في قدرة الطاقة الحركية التي تنطلق إذا حركتها قوة مناسبة، فان سمة القلق تشير إلى الاختلافات بين الأفراد في استعدادهم للاستجابة للمواقف الضاغطة بمستويات مختلفة من قلق الحالة، ومن بين أشكال القلق التي غالبا ما يتعرض إليها التلاميذ في فترة الامتحانات ما يسمى بقلق الامتحان، هذا الشكل من القلق لاقى اهتماما كبيرا من قبل الباحثين (تايلور، سبنر، سارسون، سلبير...) لما لهذا النوع من القلق من الاستجابات غير مناسبة نحوى واجبات التلاميذ في موقف الامتحان مثل تشتت الانتباه وكف القدرة على الأداء الجيد وبالتالي الفشل في التحصيل. وقد أصبحت فكرة قلق الامتحان مجالا حصى من مجالات البحث في علم النفس التربوي وعلم النفس الإكلينيكي في مجال التوجيه والإرشاد وحول ظاهرة قلق الامتحان حاولت الباحثة التطرق الى مفهوم قلق الامتحان وبعض نظرياته وأساليب علاجه.

3- أسباب القلق:

3-1 العوامل النفسية و الاجتماعية:

يقولو سوليفان **sullivan** إن أهم مصدر القلق هو الفشل في العلاقات الإنسانية، فالأطفال الذين يعانون الرفض والحرمان في علاقاتهم مع الأبوين ومع أشخاص مهمين في حياتهم معرضون للإصابة بالقلق أكثر من غيرهم، أما كارل

روجرز فيعتقد إن رغبة النمو كامنة في كل إنسان ويصاب الفرد بالقلق عندما لا يتوافر لديه فرص النمو و الارتقاء.

وينتج القلق كذلك من تجارب وخبرات مزعجة يتعرض لها الفرد في حياته اليومية، وينتج أيضا من حالة فقدان التوازن النفسي و البدني التي تسيرها صراعات داخلية تكون نتيجة الإشارات الانفعالية التي قد تعرضها بعض الظروف البيئية.

وهنا عوامل نفسية أخر تسبب القلق مثل ضغط النفس، الشعور بالتهديد، الشعور بالعجز، الشعور بالذنب والندم، الصدمات النفسية، المخاوف والصراعات الداخلية... ويرى الفيلسوف كيركجارد أن منبع القلق عند الإنسان يكمن في قدرته على اختيار فالإنسان يمتلك حرية التصرف و يواجه عددا لا يحصى من الاختبارات وهذا هو منبع قلقه (الأزرق بوعلو: 1992)

3-2 العوامل الوراثية

أثبتت الدراسات العلمية الحديثة وجود درجة من العوامل الوراثية ذات صفات متنوعة تدخل في تهيئة الفرد للإصابة بالقلق كنوعية للاستجابة للجهاز العصبي الذاتي، حيث تذكر الأرقام أن 18 بالمائة من أقارب الدرجة الأولى للمرضى لديهم حالات متشابهة من القلق، وكذلك احد التوائم الأشقاء فانه يصاب الآخر بنسبة 90 بالمائة من الحالات إذن العوامل الوراثية تعد احد أسباب ظهور القلق عند الفرد.

(لطفي عبد العزيز السريبي: بدون تاريخ)

3-3 العوامل البيولوجية:

أظهرت الدراسات على الحيوانات وعلى المستقبلات العصبية أن هناك مجموعتين من أنوية العصبية لها علاقة بالخوف و القلق، فالمجموعة الأولى تشمل

على الخلايا النواردينالية للمراجعة المركزية و التي هي المركز الرئيسي للإنتاج النوارديناليين في الدماغ فإذا ما جرى بهذه النواة كهربائيا بصورة تجريبية للقردة فان رد فعل من الخوف الشديد مع ما يصاحبه من أعراض تحدث عند القرد وبالعكس، كما وجد هذه الحيوان والإنسان أن موارد كيميائية التي نشط أو تزيد من نشاط هذه الخلايا تؤدي إلى حصول حالات من القلق الشديد وبالعكس المواد الكيماوية التي تنشط نشاط هذه الخلايا تؤدي إلى توافق والهدوء والسكينة وزوال القلق.

أما المجموعة الثانية من الخلايا العصبية فإنها تحتوي على مستقلات عصبية كثروديافرين، هذه الخلايا مثيرة في الجهاز العصبي فقد اتضح أن إحدى الوظائف الهامة للجهاز العصبي هي العمل عكس المحيط الخارجي بحثا عن مصادر الخطر كذلك مراقبة أحاسيس الجسم الداخلية. (نظم ابو حجلة:1998)

أولا: تعريف قلق الامتحان

يعتبر قلق الامتحان من إحدى المشاكل التي يواجهها التلميذ والتي تظهر في وقت من أوقات العام الدراسي كلما أعلن المدرس عن الاختبار أو الامتحان أي أن الأشخاص الذين يكون قلقهم لموقف الامتحانات عاليا يميلون إلى الإدراك المواقف التقويمية على أنها مهددة وهم يميلون لتوتر والكدر والتحفيز و الاهتياج الانفعالي في المواقف السابقة للامتحانات أو في مواقف الامتحانات ذاتها و ايضا يعيشون انشغالات عقلية سالبة مركزة حول الذات تشتت انتباههم وتتداخل مع التركيز المطلوب للامتحان وتشوش عليهم وقلق الامتحان هو حالة نفسية أو ظاهرة انفعالية أو التوتر الشامل الذي ينتاب الفرد حينما يقف في موقف الامتحان حيث تكون قدراته موضع فحص وتقييم.

(ابراهيم يعقوب:1995، ص 324)

وهذا يعني ان قلق الامتحان هو حالة توتر وقلق تصيب الفرد وتؤثر في عملياته العقلية وما يؤكد دراسة ازنك 1979 عن اثر قلق الامتحان على الفرد وأشارت نتائجها إلى أن القلق يقلل من مستوى التركيز و الانتباه للذين يعتران من العوامل الهامة في أداء الامتحان بنجاح.

(ابراهيم الفريوني ووائل مسعود: 1999،ص 16)

وقد عرف قلق الامتحان من قبل الباحثين وسوف نذكر البعض منهم:
-عرفه محمد حامد زهران: قلق الامتحان هو نوع من القلق المرتبط بموقف الامتحان حيث تثير هذه المواقف في الغرض شعورا بالانزعاج و لانفعالية وهي حالة انفعالية وجدانية مكدره تعتري الفرد في الموقف السابق أو موقف الامتحان ذاته وتتسم هذه الحالة بالشعور والتوتر والخوف من الامتحان.

- يعرف سبيلبر 1989 قلق الامتحان بأنه سمة شخصية في الموقف محدد يتكون من انزعاج وانفعال، يطلق عليه في بعض قلق التحصيل، وهو نوع من قلق الحالة المرتبط بمواقف الامتحان، بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالخوف و الهم عند مواجهتها وإذا زادت درجته لدى فرد ما أدت إلى إعاقته عن أداء الامتحان وكانت استجابة غير متزنة.

(عباس الشوريجي وعفاف دانيال: 2001، ص209)

ويعرف دوسيك dusek 1980 قلق الامتحان بأنه شعور غير سار أو حالة انفعالية تلازمها مظاهر سيكولوجية وسلوكية معينة، وتلك الحالة الانفعالية يجربها الفرد في الامتحانات الرسمية ومواقف التقسيم الأخرى.

(مغلوري مرزوق: 1991، ص95)

ويعرف ساراسون 1980sarason بأنه تلك الاستجابات الفينومولوجية والفسولوجية والسلوكية التي تحدث مرتبطة بتوقع الفرد للفشل.

(علاء الدين وآخرون: 1990، ص 583)

وتعرف الجلالي 1989 قلق الامتحان بأنه حالة شعور الطالب بتوتر وعدم الارتياح نتيجة حصول اضطراب في الجوانب المعرفية و الانفعالية ويكون مصحوب بأعراض فسيولوجية ونفسية معينة قد تظهر عليه أو يحس بها عند مواجهته لمواقف الامتحان أو تذكره لها أو استشارة خبراته لمواقف اختيارية.

(انيسة دوكم: 1996، ص 10)

ويعرف البعض على انه يشير إلى: الاستجابات النفسية والفسولوجية التي يربط الفرد بخبرات الامتحان فهو عبارة عن حالة خاصة من قلق العام التي يتميز بالشعور العالي والواعي بالذات مع الإحساس باليأس الذي يظهر غالبا في الانجاز منخفض للامتحان في كلا المهام المعرفية والأكاديمية بصفة عامة.

(الضامن: 2003، ص 221)

يعرف سبليرجر 1972 قلق الامتحان على أنه سمة في الشخصية مرتبطة بموقف خاص أو وضعية خاصة، ويظهر حين مواجهة حدث أين يعتبر الطالب أو التلميذ نفسه مهددا. (doveron;1997)

وسيبير 1980: فان قلق الامتحان حالة خاصة من القلق العام ويشير الاستجابات السلوكية والفيزيولوجية التي تصاحب الفرد حول احتمال وقوع الفشل.

أما سارسن 1980: فقد اعتبر أن قلق الامتحان مجموعة من الاستجابات الخاصة بمجموعة معينة من المثيرات التي ارتبطت بخبرة الفرد عن التقويم والامتحان.

(انور عبد الرحيم: 1992)

في حين أن ارسون 1960، 1972، وين 1971، البرت وهابير،
ماندلروسارسن 1952، وسوين 1969، فقد افترضوا جميعا أن مصطلح قلق
الامتحان يدل على الفروقات الفردية في الميل إلى القلق أثناء وضعيات الامتحان.

وعرفه وادن انه نموذج تداخل يولد استجابات غير مناسبة نحو الواجبات
المهام داخل مواقف الامتحان، مثلا الانشغال بالنجاح أو التفكير بترك المدرسة وهذا
الانشغال بدوره يتداخل مع الاستجابات المناسبة والضرورية للأداء الجيد في
الامتحان.

ويرى احمد عبد الخالق 1987 أن قلق الامتحان يطلق عليه قلق
التحصيل في بعض الأحيان وهو نوع من قلق الحالة المرتبطة بمواقف الامتحان
بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالخوف و الهم عند مواجهتها.

ثانيا: مفهوم قلق ألامتحاني:

حدد كل من ماندكروسارسون قلق الامتحاني بأنه حالة إحساس الفرد
بانعدام الراحة النفسية وتوقع حدوث عقاب يصاحبه شعور مع زيادة في ردود أفعال
الجسمية، في حين حدد سبليبرجر مفهوم القلق ألامتحاني بفقدان الفائدة ورغبة في
الهروب من الموقف ألامتحاني وكذلك " بأنه حالة انفعالية اتجاه الضغوط النفسية
الناجمة عن المواقف التقويمية."

فقلق الامتحان حالة نفسية انفعالية قد تمر بها وتصاحبها ردود فعل نفسي
وجسمي غير معتاد نتيجة لتوقعنا الفشل من أداء اختبار وما يصاحبه هذه الحالة من
الاضطرابات لدينا في النواحي العاكفة والمعرفية والфизиولوجية، بالإضافة إلى توقع
الفشل من الامتحان أو سوء الأداء فيه أو خوف من الرسوب ومن ردود فعل الأهل

أو ضعف الثقة بالنفس أو ربما للرغبة في التوفيق على آخرين أو ربما لمعوقات صحية.

وهناك حد أدنى من قلق الامتحان وهو أمر طبيعي لا داعي للخوف منه بل ينبغي استثماره في الدراسة والمذاكرة وجعله قوة دافعة وفي ذلك يقول أسامة راتب "القلق حد معين معتدلاً أو متوسطاً فإن يعد دافعاً للأداء الجيد عندما يبلغ مستوى القلق".

كما يشير إلى ذلك إياد ملحم في كتاب امتحانات بلا خوف لبيث أروين عندما قال: "مؤشراً يجعلك تدرك أن الشيء ما يهدد حياتك أو سعادتك وبدون تلك المؤشر سوف تتحفز لتجنب أو مدافعتها للقلق.

(راتب:1995، ص133)

أما هوارى فقد اعتبر قلق الامتحان: " بأنه متغير من المتغيرات التي تؤثر في تحصيل الطلاب وفي سلوكهم الدراسي بصيغة عامة.

ويعرفه الريحاني: هو حالة نفسية أو ظاهرة انفعالية يمر بها الطالب خلال الاختبار، وتنشأ عن تخوفه من الفشل أو الرسوب في الاختبار أو تخوفه من عدم الحصول على نتيجة مرضية له ولتوقعات، الآخرين منه وقد تؤثر هذه الحالة النفسية على العمليات العقلية كالانتباه والتركيز والتفكير والتذكر.

(الريحاني، 1982، ص53)

ثالثاً: مستويات قلق الامتحان

وبعد رجوعنا لبعض المراجع تبين لنا أن لحالة القلق مستويات منها ما هو مفيد وغير مفيد والضار وسوف نعرض لكم ملخص لهذه المستويات.

المستوى المفيد والمقصود به:

تكون فيه مستو القلق منخفضا عند الفرد وهو المستوى الشائع بين الطلبة حينما يواجه اختبار أو يطلب منه مهمة صعبة وهذا القلق مفيد في:

- إثارة دافعية الطالب.
- زيادة الطاقة و الجهد المبذولين.
- زيادة التركيز و الانتباه.

ولذا ينصح الطلبة أن يكون هذا المستوى من القلق الأكثر انتشارا بينهم لما فيه مصلحة الطالب.

المستوى غير مفيد:

وهو أن يكون مستوى القلق مرتفعا عند الطالب بشكل غير طبيعي ومنطقي ويسبب هذا القلق الكثير من التوتر و الاضطرابات وعدم الراحة كما يعيق الطالب على أداء مهماته الأكاديمية والعقلية.

نلاحظ أن هذا المستوى هو أكثر شيوعا بين الطلبة.

المستوى الضار:

هو مستوى متقدم من قلق الامتحان ولا يؤثر فقط على انجاز نشاط معين مثل الامتحان وإنما يتعدى تأثيره الجوانب الأكاديمية في حياة الطالب، وقد لاحظنا أن هذا المستوى شائعا بين الطلبة وإنما يوجد بنسبة قليلة.

وقد أكد الباحثون ومنهم **ليربت مورس 1976** إلأن ردود فعل القلق تؤثر على الأداء أو الإدراك الفعلي للطلاب الذين يعانون من قلق الامتحان.

وقد لاحظنا من خلال خبرتنا الشخصية ومعايشتنا لزميلاتنا أن مستوى القلق لدى الطالبات يؤثر و يرتبط ارتباطا وثيقا وتزداد أعراضه انتشارا وعمقا كما زادت أهمية الامتحان وأهمية النتائج أو القرارات المترتبة عليه بالإضافة إلى ارتفاع نسبة غياب الطالبات في تلك الفترة.

رابعاً: أسباب قلق الامتحان

وضح الدكتور حمزة دودين في كتابه مشكلات الطلبة في الاختبارات وطرق علاجها بان من أكثر الأسباب شيوعاً لمشكلة قلق الامتحان هي:

- عدم الألفة بين الطلبة والاختبار كون ذلك الاختبار مجهولاً لدى الطالب.
- التفكير السلبي لدى الطالب حيث يعتقد بأنه سوف يفشل في ذلك الامتحان.
- عدم الاستعداد الكافي عند الطالب.
- نمط حياة الطالب فكلما كان الطالب اقل اهتمام بنفسه وجسده وقدرته علنتحمل ظروف الحياة فكلما كان أكثر عرضة لقلق الامتحان.
- التفكير غير منطقي والتوقعات الشخصية العالية لدى الطالب التي لاتناسب مع قدراته الحقيقية.
- وأضاف أسباباً أخرى لقلق الامتحان وهي : المدرسة والأقران والأهل.

وضحت الدكتورة أسماء عبد العزيز حسين أضافت في مقالها في منتدى المسلم بان من أسباب قلق الامتحان:

- عدم مراعاة الظروف الفردية بين الطلاب.
 - إجراءات الاختبار التي تبعث الخوف والقلق.
 - استغلال بعض المعلمين الاختبار كوسيلة انتقام من الطلبة.
- أما الدكتور محمد بهلول فقد علق على أسباب قلق الامتحان قائلاً:

إن تهويل قيمة الامتحان مع التفكير السلبي لدى الطلبة وعدم وجود رابطة ايجابية بين الطالب والمعلم والمادة الدراسية مع الإهمال و اللجوء إلى الدروس الخصوصية هي الأسباب الرئيسية في قلق الامتحان.

أما المديرة لمدرسة السيلية واضحة مطر النعيمي، فقد أضافت أن تغير لغة الامتحان من اللغة العربية إلى اللغة الانجليزية وتغيير صيغة الأسئلة والخوف من الرسوب من أهم قلق الامتحان لدى الطلبة.

أما المرشدة الأكاديمية زينة عبد المنعم فقد رأت أن التصورات الخاطئة عند الامتحان ونتائجه والتثنية الأسرية وما حول أهمية التفوق ولتحصيل الدراسي من أهم الأسباب لقلق الامتحان لدى الطلبة.

أما المرشدة الأكاديمية زينة عبد المنعم فقد رأت أن التصورات الخاطئة عن الامتحان ونتائجه والتثنية الأسرية وما حول أهمية التفوق الدراسي من أهم الأسباب لقلق الامتحان.

ويرى المهتمون في مجال الصحة النفسية والأخصائيون في مجال التربوي أن قلق الامتحان يغزى إلى العديد من الأسباب لعل من أبرزها التالي:

- نقص المعرفة بالموضوعات الدراسية.
- نقص الرغبة في النجاح والتفوق.
- وجود مشكلات في تلقي المعلومات أو تنظيمها أو مراجعتها قبل الامتحان، أو استدعائها في موقف الامتحان ذاته.
- ارتباط الاختبار بخبرة الفشل في الحياة الطالب، وتكرار مرات الفشل.
- قصور في استعداد للامتحان كما يجب، وقصور في مهارات اخذ الامتحان.
- التمرکز حول الذات، ونقص الثقة بالنفس.

- الاتجاهات السلبية لدى الطلاب والمعلمين والوالدين نحو الامتحانات.
- صعوبة الامتحانات والشعور بان المستقبل يتوقف على الامتحانات.
- الضغوط البيئية، وخاصة الأسرية، لتحقيق مستوى طموح لا يتناسب مع قدرات الطالب.

- الضغوط المباشرة، حين يتعرض الطالب للتهديد أو يواجه الفشل.
- محاولة إرضاء الوالدين والمعلمين والمناقشة مع الرفاق.
- اكتساب قلق الامتحان حيث يقترن بمثيرات منفرة مثل التقييم الاجتماعي السالب والمصاحبات الفيزيولوجية غير سارة.

خامسا: مظاهر وأعراض قلق الامتحان

من خلال الرجوع لبعض المراجع ومن خلال معايشتنا عن الطلبة ومن خبراتنا الشخصية نلخص بعض من مظاهر وأعراض قلق الامتحان وهي:

5-1 مظاهر وأعراض جسدية

تتمثل في ما يلي:

- ارتفاع إفراز الغدة الظهيرية لهرمون الأدرينالين وبالتالي زيادة في معدل التنفس.
- الشعور بالغثيان.
- زيادة معدل ضربات القلب.
- ارتفاع ضغط الدم.
- اضطرابات في هضم.
- جفاف الفم.
- التعرق. - الصداع. - برودة الأطراف والآم البطن.
- الحاجة إلى التبول.

- فقدان الشهية عند البعض.

5-2 مظاهر أو أعراض نفسية

- الشعور بالتوتر و الضيق وعدم السرور.

- الشعور بالخوف من الرسوب.

- اليأس وفقدان الأمل.

- العصبية والغضب والتسرع.

5-3 مظاهر عقلية ومعرفية

- الشعور بان الأفكار نفسها تتردد باستمرار.

- صعوبة قراءة الأسئلة وفهمها.

- انجذاب الأفكار السلبية من الفشل.

- عدم التركيز وعدم الأسئلة.

ومن الأعراض ومظاهره: يعد قلق الامتحان من نوع قلق الحالة تميزا له

عن قلق السمة ومن الأعراض التي تتتاب الفرد أثناء تعرضه لقلق الاختبار ما يلي:

-التوتر والأرق وفقدان الشهية، وتسلب بعض الأفكار الوسوسة قبيل وأثناء ليالي الاختبار.

- كثرة التفكير في الاختبارات والانشغال قبل وأثناء الاختبار في النتائج المترتبة عليها.

- تسارع خفقان القلب مع جفاف الحلق و الشفتين و السرعة التنفس وتصيب العرق، وألم البطن والغثيان.

- الشعور بالضيق النفسي الشديد قبل وأثناء تأدية الاختبار.

(منذر الضامن:2003،ص221)

- الخوف والرغبة من الاختبار و التوتر قبل الاختبار.
- اضطرابات العمليات العقلية كالانتباه والتركيز والتفكير.
- الارتباك والتوتر ونقص الاستقرار والأرق ونقص الثقة بالنفس.
- تشتت وضعف القدرة على التركيز واستدعاء المعلومات أثناء أداء الاختبار.
- الرعب الانفعالي الذي يشعر فيه الطالب بان عقله صفحة بيضاء وانه نسي ماذكر بمجرد الاطلاع على ورقة وأسئلة الاختبار.
- وجود تداخل معرفي يتمثل في أفكار سلبية غير مناسبة عن الامتحانات ونقص إمكانية المعالجة المعرفية للمعلومات.

(حامد زهران: 2000، ص100)

سادسا: مكونات قلق الامتحان

يشير المهتمين في هذا المجال أيأن قلق الامتحان يتضمن مكونين أساسيين هما كالتالي:

-المكون المعرفي أو الانزعاج waryy: حيث ينشغل الفرد بالتفكير في تبعات الفشل.

مثل: فقدان المكانة والتقدير وهذا يمثل سمة القلق.

-المكون الانفعالي أو الانفعالية emotiomality: حيث يشعر الفرد بالضيق والتوتر والهلع من الاختبارات، وبالإضافة إلى المصاحبات فسيولوجية، وهذا يمثل حالة قلق.

(سامر جميل رضوان: 2002، ص246)

سابعا: تصنيفات قلق الامتحان:

أ) قلق الاختبار الميسر **factialitve**: هو قلق الامتحان المعتدل، ذو التأثير الايجابي المساعد، والذي يعتبر قلق دفاعيا يدفع الطالب للدراسة والاستذكار والتحصيل المرتفع، وينشطه ويحقّره على استعداد للامتحانات ويسير أداء الامتحان.

ب) قلق الامتحان المعسر **dépilative**: وهو قلق الامتحان المرتفع، ذو التأثير السلبي المعرق، حيث تتوتر الأعصاب ويزداد الخوف والانزعاج والرغبة، 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.

(حامد زهران: 2000، ص98)

ثامنا: نظريات قلق الامتحان

1 النظرية الانفعالية: قلق الامتحان لا يختلف عن الأشكال الأخرى للقلق والفوبيا، إلا أن موضوع الخوف واضح؛ فقلق الامتحان يظهر الامتحان كرد فعل انفعالي اقل شدة من الخوف، وبالنسبة للنظرية الانفعالية، قلق الامتحان سببه كبير للجهاز العصبي الاعاشي، فرد فعل الجسم والأعراض المذكورة سابقا هي نتائج نشاط كبير الجهاز العصبي المستقبل، أي بصيغة أخرى السلوكيات الناتجة عن القلق تعتبر كنتيجة مباشرة للنشاط الفيزيولوجي الذي يصبح كمسبب للأخطاء المعرفية. (spielberger;1976)

النظرية المعرفية: حسب هذه النظرية الجانب الانفعالي هو المسؤول عن نقص الأداء عند التلاميذ القلقين في وضعية التقويم. (sarason,1984)

وبالرغم من أن الجانب الانفعالي يظهر عند التلاميذ القلقين وغير القلقين لكن بشكل مختلف، هذا يعني أن الانفعالات عند التلاميذ القلقين تكون أقوى وأشد مما هي عليه عند التلاميذ غير القلقين.

والصعوبات التي يواجهها التلميذ في وضعية الامتحان، والتي تعيق أداءه ناتجة عن عمليات معرفية مختلفة كالانزعاج وكذلك بسبب مشاكل في الانتباه والتركيز، وتندرج ضمن هذه النظرية المعرفية:

2 النظرية الانتباهية:

حسب واين (Wain,1971-1982)، وسارت (1980) أن التلاميذ القلقين يقضون قسطا كبيرا من وقت الامتحان في التركيز على مثيرات ليست لها علاقة بالمهمة المطلوبة وانجازها (الامتحان) فهؤلاء التلاميذ يقضون معظم وقت الامتحان في طرح أفكار جديّة نقد ذاتي، الإيمان بفرض ضئيلة للنجاح في الامتحان، وانتباه التلميذ إذن مقسم بين الأفكار الانتقادية والمهمة الواجب تأديتها والتي في الحقيقة تتطلب كل الانتباه والتركيز.

يمكن تقديم النظرية المعرفية (الانتباهية) لقلق الامتحان في ثلاث محاور أساسية وهي:

- الوصف الذاتي السلبي: التلاميذ القلقون يكون لهم تقدير الذات سلبي ويشعرون بالنقص ولا يثقون في قدراتهم ومؤهلاتهم ودائما يشعرون بعدم الرضى على مايقدمونه، والثقة في النفس تكون منعدمة على عكس التلاميذ غير القلقين. (sarson,1978)

- تقليص الانتباه: ان التلاميذ القلقين يوجهون انتباههم نحو أنفسهم عكس التلاميذ غير القلقين الذين يوجهون نحو المهمة المطالبين بإنجازها (الاجابة على الاسئلة

الامتحان)، والتلاميذ القلقين يستغرقون وقتاً طويلاً في الامتحان لكن ليس في التركيز والاجابة على الاسئلة بل الانغماس في ملاحظة الذات ونقدها.

- ارتباط الانزعاج بالمهمة: إن دراسات شبير (chobee,1984) ووالز (walz,1994) بينت أن درجة كبيرة من التركيز حول الذات قد يؤدي إلى خلل وظيفي معرفي *dysfonctinnement cognitif* الذي قد يسبب صعوبة في استعمال الموارد المعرفية واستخدام المعلومات اللازمة للإجابة على أسئلة الامتحان.

- نظرية مشنبوم وبولتر **Meichemboum s Polter**: يرى أصحاب هذه النظرية أن التلاميذ القلقين يختلفون عن غيرهم من التلاميذ غير القلقين في حديثهم الداخلي، وسلوكهم، ردود أفعالهم، وكل الجانب المعرفي لهؤلاء مختلف عن غيرهم.

بالنسبة لمشنبوم الحديث الداخلي لتلاميذ القلقين يكون عبارة عن أفكار شعورية جدية، وقد يكون الحديث الداخلي لهؤلاء التلاميذ متشابهاً، أي يمكن أن يعبروا عن شعورهم الداخلي بنفس الطريقة، أما عن الجانب السلوكي، فالتلاميذ القلق يختلف عن غيره في طريقة المذاكرة والمراجعة والتحضير للامتحان، وحتى في طريقة الإجابة عن أسئلة الامتحان، والتلميذ في هذه الحالة ينزعج عندما يفكر في عواقب الرسوب والفشل يخشى فقدان التقدير من طرف الآخرين.

(Doveron;1999)

3 النظرية الانفعالية المعرفية:

يعد سارسنوماندر (1952) من الأوائل الذين اقترحوا نظرية القلق الامتحان تضم جانبا معرفيا وآخر انفعاليا، وذلك عندما بذلوا جهودا عظيمة للتفرقة بين قلق الامتحان والقلق العام في نموذجهما النظري، وقلق الامتحان ممثل بمركبات

معرفية وأخرى فيزيولوجية فالمركبات المعرفية تضم انطباعات عدم القدرة، أما المركبات الفيزيولوجية فهي ممثلة من طرف نشاط الجهاز العصبي الاعاشي، فهذه المركبات ذات علاقة فيما بينها وتمثل جزءا من القلق وهو قلق السمة وهذا النوع من القلق ينشط أكثر عند التلاميذ القلقين عند الامتحان لأنهم يتواجدون في حالة تقويم، وهذه السمة في الشخصية تبين المستوى المرتفع للنشاط العصبي الاعاشي.

أما ليبار وموريس فقد اقترحا نظرية أين ينقسم قلق الامتحان إلى إزعاجية والانفعالية، فالانزعاج مرتبط أساسا بالتمركز والتركيز حول مخاوف مرتبطة بالأداء وعواقب الفشل. كما تضم أيضا تقييما ذاتيا سلبيا، ومقاربة القدرات الشخصية بقدرات الآخرين، وكذلك نقص الثقة بالنفس، أما الانفعالية كانت معرفة بالتجارب الفيزيولوجية وعواقبها الذاتية الناتجة عن الزيادة في النشاط العصبي الاعاشي.

علاقة القلق بالأداء المدرسي:

إن المجال التعليمي مثله مثل باقي المجالات الأخرى، جذب اهتمام الباحثين لدراسة اثر متغير القلق في المردود الدراسي للتلميذ خاصة في فترة الخمسينات حيث طور مقياس القلق الظاهر لدراسة الفروقات الفردية في القلق فتم تطبيقه على التلميذ في مختلف المراحل الدراسية ثم بحثت علاقة القلق بالتحصيل الدراسي.

وبسبب تضارب نتائج هذه الدراسات وعدم وضوحها لجأ الباحثون إلى دراسة القلق المرتبط بالوضعيات الدراسية (قلق الامتحان) وربطه بنتائج التلميذ في ذلك الامتحان.

لعلمهم يتمكنون من التواصل إلى نتائج تفسير بشكل واضح العلاقة بين القلق والأداء الأكاديمي فصمموا مقاييس خاصة بهذا النوع من القلق.

(مصطفى احمد تركي:1981)

- أن دراسات القلق في مجال المدرسي تميزت بنوعين من الدراسات.
- دراسات تناولته على انه قلق عام أي سماء في الشخصية وقد استعمل مقياس تايلور لقياسه أو مقاييس مماثلة له.
- دراسات تناولته على انه قلق مرتبط بوضعيات التقويم مثل موافق الامتحانات.

(علي محمود علي شعيب:1988)

قلق الامتحان أصبح مجالا خصباً لدراسة فالتلميذ أثناء الامتحانات يفقد اتزانه الانفعالي نتيجة لضغوطات تقف في طريقه كالخوف من الفشل هذا ما يجعله يجد صعوبة في الاستذكار ما حفظه أو لا يفهم عبارات أسئلة الامتحان أو مقصدها إلى صعوبة لذا نجد التلاميذ يفشلون في الامتحانات.

فالقلق يسهل النجاح في المهمات السهلة البسيطة ولكنه يعوق الأداء في الأعمال المركبة فالأفراد القلقون بالدرجة كبيرة يدمون نتائج ضعيفة عند الإجابة عن الأسئلة الصعبة أو الغامضة ويكون أدائهم سيئاً في المواقف التي يتعرضون فيها لضغوطات مثل الامتحانات.

(موسى إبراهيم حريزي:1991)

فالتلميذ القلق يشعر بالتهديد في مواقف التقويم وبالإحساس بالفشل فينشغل بأفكار لا علاقة لها بالامتحان أكثر من انشغاله بالامتحان لكن في بعض الأحيان قد يؤدي القلق إلى التفوق في التحصيل فالتلميذ يظهر في مواقف الامتحان دوافع الانجاز نحو العمل ويركز على الأداء بشكل أفضل ولكن التفوق في هذه الحالة يكون على حساب إشباع الدوافع الأخرى، ويسعى التلميذ إلى التفوق العلمي على حساب جوانب أخرى من شخصيته.

(محمد زياد حمدان: 1996)

علاج قلق الامتحان:

هناك مجموعة من الأساليب النفسية الخاصة بعلاج القلق فمعظم الأساليب التي تعمل على تخفيف قلق الامتحان عند التلميذ مبنية على النظرية السلوكية مثير-استجابة، فهذه الأساليب تعمل على كف استجابة القلق التي يثيرها الامتحان.

ولقد صنف فيري (ferry,1982) هذه الأساليب النفسية إلى ثلاث

أساليب:

- تقنية الاسترخاء.
- التحليل النفسي.
- العلاج السلوكي.

يعتمد العلاج السلوكي على نظرية التعلم ويهدف إلى تغيير السلوك غير مرغوب فيه يتعلم عادات سلوكية جديدة.

(احمد عبد الخالق: 1994)

وهناك أساليب عدة علاجية تتدرج تحت هذا الاتجاه نجد منها: إزالة الحساسية النظامية، التدريب على إثبات الذات...؛ ولقد أشار سبليرجر إلى أن خفض القلق عند التلميذ أصبح من الاهتمامات الأساسية للباحثين بعدما كانوا مهتمين فقط.

بدراسة تأثير القلق في الأداء الأكاديمي لان خفض القلق يحسن الأداء، كما أضاف "سبليرجر" إلى أن البرامج التدريبية التي تعمل على خفض درجة القلق هي تلك البرامج التي تتضمن التدريب على الاسترخاء، والإرشاد الدراسي...؛ بالإضافة

إلى العلاج المعرفي الذي معدّه البحث عن الأفكار والمعتقدات السلبية التي تدور في ذهنه أثناء وضعية الامتحان ومناقشتها منطقياً والعمل على إثبات أنها أفكار خاطئة. (spelberger,1972)

كما بينت الدراسات أن مرتفعي القلق لهم عادات دراسية سيئة ويقضون وقتاً أقل في الدراسة، ومن الدراسات التي أكدت نتائج سبلرجر الخاصة بفاعلية خفض القلق بواسطة التدريب على الاسترخاء دراسة ديسريسو ودوفو 1984 Desiusseaux s Deveau ودراسة سليمان الريحاني (1982) مع طلبة الوطن العربي ودراسة محمد عبد العالي الشيخ (1986) وفيها تم ترتيب المثيرات المسببة لقلق الامتحان ترتيباً تصاعدياً أي من أقل إثارة للقلق إلى أكثر إثارة للقلق.

وإذن هذه بعض التقنيات والأساليب النفسية لعلاج القلق من أجل تحسين أداء التلاميذ في الامتحانات. (مجلة الثقافة النفسية المختصة: 1998)

النصائح أو الحلول لتغلب أو التخفيض من قلق الامتحان:

لتجنب قلق الامتحان إتباع بعض من الإجراءات التالية التي وجدناها وسائل فعالة لتغلب على قلق الامتحان والتي جمعناها من عدة مصادر وكان منها بعضاً من مقترحات الطلبة الذين شاركوا بخبراتهم الشخصية في خانة المقترحات التي تم تخصيصها في الاستبيان والتي استخدموها ووجدوا إنها فعالة فإليك هذه الإجراءات:

- الاستعانة بالله والتوكل عليه.
- نظم جميع أمورك الحياتية.
- الحرص على عدم الغياب والحضور اليومي لدروس.
- المذاكرة قبل الامتحان بوقت كافٍ.

- الحرص على اختيار الزملاء.
- توزيع فقرات المذاكرة في جدول يبدأ من الأحد إلى الخميس.
- تحديد مكان مناسب للمذاكرة.
- اخذ قسط كافي من النوم المبكر للاستيقاظ لصلاة الفجر والمذاكرة من بعدها.
- عند المذاكرة ابدأ بقراءة العناوين ثم قراءة الموضوع إجمالاً فتفضيلاً.
- قراءة محتوى المادة وتعريفه للمرة الأولى وللمرة الثانية قراءة تفحصية ثم قم بتلخيص كل ما قرأته.
- لا تكثر لتهويلات الآخرين للامتحان.
- اهتم بغذائك وتناول الغذاء الصحي المناسب.
- عدم إجهاد الذهن بكثرة الموضوعات الدراسية.
- الاهتمام بالنظافة الشخصية.
- لتكون أكثر مقاومة للشعور بالكسل والرغبة في النوم والغرق في أحلام اليقظة.
- الأبعاد عن تناول المهدئات والمنشطات فهي تؤثر سلباً على صحة الطالب.
- ابدأ دائماً بالسؤال السهل ثم الصعب.
- عدم مبالغة الأسرة في التوقعات والنتائج المطلوبة من الطالب.

خلاصة الفصل:

وتناولنا في هذا الفصل أولاً قلق الامتحان كتعريف، وتطرقنا للتعريف من الناحية الاصطلاحية كذلك إلى مفهوم قلق الامتحاني، وعلى مستوياته ثم إلى أسباب قلق الامتحان ومظاهره وأعراضه وعلى أهم مكوناته وقد تعرفنا عن نظريات قلق الامتحان، وفي الأخير على علاج ونصائح أو الحلول للتغلب من قلق الامتحان.

الجانب الميداني

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية

تمهيد

1- منهج الدراسة

2- مجتمع الدراسة

3- عينة الدراسة

4- أدوات الدراسة

5- الأساليب الإحصائية

تمهيد:

تعتمد غالبية الأبحاث العلمية جانبه الأول نظري وهو يمثل أرضية الدراسة الذي يحتوي على كم معتبر من المعلومات له حول متغيرات الدراسة (الثقة بالنفس وقلق الامتحان).

أما الجانب الثاني فهو يمثل الجانب الميداني أو التطبيقي للدراسة التي يمثل المعطيات والبيانات للدراسة من الميدان حول الموضوع المدروس انطلاقاً من إجراءات وخطوات منهجية معتمدة في ذلك والتي تفيد عملية التوصل الى جملة من النتائج.

1-منهج الدراسة

تبعاً لأهدافه التي يسعى لتحقيقها من هذه الدراسة.
ولما كانت الدراسة الحالية تهدف إلى معرفة طبيعة العلاقة بين
متغيراتها

(الثقة بالنفس وقلق الامتحان) فان المنهج الوصفي الارتباطي هو المنهج الملائم
لهذه الدراسة، حيث انه يسمح بعرفة مدى العلاقة بين المتغيرات الأساسية
للدراسة (الثقة بالنفس إن طبيعة المشكلة المطروحة للدراسة تفرض على الباحث تبني
منهج معين دون غيره وقلق الامتحان) لدى أفراد عينة الدراسة (تلاميذ التعليم الثانوي)
والمتغيرات الوسيطة المتمثلة في الجنس..... على هذا الأساس يمكننا هذا المنهج
من التعرف على وجود العلاقة بين متغيرات الدراسة ومؤشراتها.

2- مجتمع الدراسة:

يتكون من جميع تلاميذ الطور الثانوي لثانويتي (ديدي صالح،
بوصبيح صالح)، حيث بلغ عددهم 870 تلميذ وتلميذة، بواقع 590 تلميذة و 280
تلميذ.

جدول رقم (1): يوضح توزيع أفراد المجتمع الأصلي حسب الجنس لكل ثانوية:

الجنس الثانوية	ذكور	اناث	المجموع
ديدي صالح	146	184	330
بوصبيح صالح	134	406	540
المجموع	280	590	870

3- عينة الدراسة

شملت الدراسة الاستطلاعية على ثانويتين؛ حيث تكونت العينة من 130 تلميذ وتلميذة ، وقد كان اختيار عينة الدراسة عشوائيا بسيطا لأنها الأنسب لدراستنا والتي عرفها **محمد بوعلاق** بأنها " الأسلوب الأمثل في معظم الصفات التي تكون في المجتمع المدروس متجانس أي متشابه معظم أفرادها في معظم الصفات التي تكون في المجتمع"

الجنس الثانوية	ذكور	اناث	المجموع
ديدي صالح	29	36	65
بوصبيح صالح	33	27	65
المجموع	62	63	130

4- أدوات الدراسة

1- مقياس الثقة بالنفس

اعد هذا المقياس فريح العنزي (2000) بجامعة الكويت، ويتكون من 25 بندا تقيس الثقة بالنفس ضمن أربعة أبعاد، وفيما يلي أبعاد وأرقام البنود والتي تقيسها وهي:

جدول (2) أرقام بنود أبعاد مقياس الثقة بالنفس

أرقام البنود	البعد
21-18-17-13-10-9-8	الاعتماد على النفس
14-11-5-1	التردد في اتخاذ القرار
16-15-12-7-6-4-3-2	الثقة في المواقف الاجتماعية
25-24-23-22-20-19	التصميم والإرادة

يجاب عنها بأسلوب تقريرى ضمن أربعة بدائل وكل البنود تصحح في اتجاه واحد.

جدول رقم (3): يوضح البدائل والقيمة المعطاة لكل واحد:

لا	قليلا	متوسط	كثيرا	كثير جدا
1	2	3	4	5

ثبات المقياس

تم استخراج معاملات ثبات الاختبار بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة جتيمان وسبيرمان وراون، والاتساق الداخلي باستخدام معادلة لكرونباخ، وفيما يلي عرض للنتائج.

الجدول رقم (4) ثبات مقياس الثقة بالنفس.

التجزئة النصفية	الفا لكترونباخ
جتيمان	0.88
سبيرمان وراون	
0.86	0.86

يتضح من الجدول السابق ان قيمة معامل الفا لكترونباخ تقدر بـ 0.88 والتجزئة النصفية بمعادلة سبيرمان وراون 0.86 و جتيمان 0.86، ومنه نستطيع القول ان مقياس يتمتع بدرجات مقبولة من الثبات.

صدق المقياس:

الجدول رقم (5) معاملات ارتباط البند بالبعد الذي ينتمي اليه (الاعتماد على النفس)

البند	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
8	0.65	0.01
9	0.60	0.01
10	0.54	0.01
13	0.65	0.01
17	0.71	0.01
18	0.34	غير دال
21	0.76	0.01

يتضح أن الجدول رقم (5) أن قيم ارتباط البنود الأبعاد المكونة لمقياس بالدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه (الاعتماد على النفس) دالة إحصائياً حيث تراوحت ما بين (0.60 و 0.71)، ومعظم هذه القيم دالة عند (0.01).

الجدول رقم (6): معاملات ارتباط البند بالبعد الذي ينتمي اليه (التردد في اتخاذ القرار)

البند	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.68	0.01
5	0.51	0.01
11	0.70	0.01
14	0.76	0.01

يتضح أن الجدول رقم(6) إن قيم ارتباط البنود الأبعاد المكونة لمقياس بالدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه (التردد في اتخاذ القرار)دالة إحصائياً حيث تراوحت ما بين(0.51 و0.76)، ومعظم هذه القيم دالة عند (0.01)

الجدول رقم(7):معاملات ارتباط البنود بالبعد الذي ينتمي إليه (الثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية)

البند	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
2	0.53	0.01
3	0.64	0.01
4	0.73	0.01
6	0.40	0.05
4	0.34	غير دال
12	0.60	0.01
15	0.76	0.01
16	0.62	0.01

يتضح إن الجدول رقم(7) إن قيم ارتباط البنود الأبعاد المكونة لمقياس بالدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه_(الثقة بالنفس المواقف الاجتماعية)دالة إحصائياً حيث تراوحت ما بين(0.40 و0.76)، ومعظم هذه القيم دالة عند (0.01)

جدول(8):معاملات ارتباط البنود بالبعد الذي ينتمي إليه (التصميم والإرادة)

البند	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
19	0.48	0.01
20	0.37	0.05
22	0.80	0.01

0.01	0.60	23
0.01	0.67	24
0.01	0.72	25

يتضح أن الجدول رقم (8) أن قيم ارتباط البنود الأبعاد المكونة لمقياس بالدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه (التصميم والإرادة) دالة إحصائياً حيث تراوحت ما بين (0.37 و0.80)، ومعظم هذه القيم دالة عند (0.01)

2-مقياس قلق الامتحان

جدول رقم (9) يوضح ارتباط درجة البند بدرجة البعد الذي ينتمي اليه بالنسبة لارتباك الامتحان

البند	معامل ارتباط	مستوى الدلالة
1	0.50	0.01
2	0.34	غير دال
3	0.33	غير دال
4	0.43	0.05
5	0.52	0.01
6	0.56	0.01
7	0.52	0.01
8	0.05	غير دال
9	0.42	0.05
10	0.66	0.01
11	0.66	0.01
12	0.07	غير دال
13	0.20	غير دال

تبين من الجدول رقم (9) إن معاملات الارتباط بين درجة البند ودرجة البعد ارتباك الامتحان الذي ينتمي إليه تتراوح بين (0.42 و0.66) .

أما عن البنود (2-3-8-12-13) فهي غير دالة وبالتالي تحذف.

الجدول (10) يوضح ارتباط درجة البند بدرجة البعد الذي ينتمي إليه بالنسبة لتوتر أداء الامتحان.

البند	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
14	0.65	0.01
15	0.61	0.01
16	0.47	0.01
17	0.36	0.05
18	0.46	0.01
19	0.22	غير دال
20	0.47	0.01
21	0.26	غير دال
22	0.41	0.05
23	0.30	غير دال
24	0.29	غير دال
25	0.37	0.05
26	0.07	غير دال
27	0.29	غير دال

تبين من الجدول رقم (10) ان معاملات الارتباط بين درجة البند ودرجة البعد توتر اداء الامتحان الذي ينتمي اليه تتراوح بين (0.36 و0.65) .

أما عن البنود (19-21-23-24-26-27) فهي غير دالة وبالتالي تحذف.

ثبات المقياس:

الجدول رقم (11) يوضح ثبات مقياس قلق الامتحان.

التجزئة النصفية		الفا كرونباخ
سبيرمان وراون	جتيان	0.70
0.73	0.71	

قد طبق المقياس على 120 تلميذ وتلميذة فوجد معامل الثبات الكلي لمقياس قلق الامتحان باستخدام معادلة الفا لكرونباخ 0.70 ومعادلة سبيرمان وراون 0.73 وجتيان 0.71.

وصف ادوات جمع البيانات في الدراسة الحالية

قد اعتمدنا في دراستنا على الاستبيان والذي هو عبارة عن صيغة محددة من فقرات واسئلة تهدف الى جمع بيانات من افراد الدراسة ،حيث يطلب الاجابة عنه بكل حرية.

(سهيل،52،2003)

يتكون الاستبيان الأول من 25 بند في الثقة بالنفس موزعة عن اربعة ابعاد.

في حين ان الاستبيان الثاني تكون من 27 بند الذي يتمثل في قلق الامتحان الموزع عن بعدين.

5- الأساليب الإحصائية

إن طبيعة الفرضيات هي التي تتحكم في اختيار الأدوات والأساليب التي يستعملها للتحقق من أدوات الدراسة وقد استخدمنا الأساليب الإحصائية التالية:

-معامل الارتباط بيرسون

-معامل الفا كرونباخ

-التجزئة النصفية

-معادلة سبيرمان براون

-المعالجة الإحصائية spss20.

خلاصة الفصل

تضمن هذا الفصل الجانب الميداني لهذه الدراسة حيث انطلقنا من الدراسة الأساسية ومنهجها المتبع ومجتمع الدراسة وخصائصه والعينة وحدود هذه الدراسة وأخيرا الأساليب الإحصائية التي تتماشى مع طبيعة الموضوع في تحليل البيانات المتحصل عليها

الفصل الخامس

عرض ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

1- عرض نتائج الدراسة

2- عرض و مناقشة الفرضية العامة

3- عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الاولى

4- عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الثانية

5- عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الثالثة

6- عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الرابعة

خلاصة وتوصيات

تمهيد

تعرض في هذا الفصل النتائج التي تم التوصل إليها بعد تطبيق إجراءات الدراسة الأساسية بناء على المعالجات الإحصائية التي استخدمت على ما تم جمعه وتحليله من البيانات إلى توصلنا إليها، ومن خلال عرض وتحليل الفرضية العامة ثم الفرضيات الجزئية، سنحاول تفسير هذه النتائج ومناقشتها.

وتعد هذه المرحلة من أهم مراحل البحث العلمي التي تبرهن على إجابة أسئلة البحث أو تؤكد قبول الفرضية أو عدم قبولها.

1- عرض نتائج الدراسة

2- عرض ومناقشة الفرضية العامة: مفادها توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس الامتحان.

الجدول رقم (12) يوضح معامل الارتباط بين الثقة بالنفس وقلق الامتحان

المؤشرات المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
قلق الامتحان	0.26	0.01
الثقة بالنفس		

يوضح الجدول (12) إن معامل الارتباط بين الثقة بالنفس وقلق الامتحان تقدر ب 0.26 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 ومن هنا يمكننا القول بأنه "توجد علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس وقلق الامتحان"

نصت الفرضية العامة على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس وقلق الامتحان لدى تلاميذ الطور الثانوي، وبعد تطبيق معامل الارتباط بيرسون الذي قدر ب 0.26 تبين من خلال ما توصلنا اليه في دراستنا بأنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس وقلق الامتحان لدى تلاميذ الطور الثانوي، وهذا يعود إلى الأهمية البالغة باعتبار ان الثقة بالنفس لها تأثير في قلق الامتحان، فالفرد الواثق من نفسه لديه الثبات والقدرة على اداء الامتحان بكل اريحية اما التلميذ الغير واثق من نفسه فيكون لديه نقص في ادائه.

بذلك يمكن القول ان الثقة بالنفس امر ضروري لكونها عنصر ايجابي وفعال من التقليل من التوتر التلميذ.

3- عرض ومناقشة النتائج الفرضية الجزئية الاولى

الفرضية الجزئية الاولى والتي تنص على وجود على علاقة بين الاعتماد على النفس وقلق الامتحان.

الجدول رقم(13):يوضح معامل الارتباط بين الاعتماد على النفس وقلق الامتحان

المؤشرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الاعتماد على النفس	0.18	0.05
قلق الامتحان		

يوضح الجدول رقم(13) ان معامل الارتباط بين الاعتماد على النفس وقلق الامتحان يقدر ب0.18 وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.05 ومن هنا يمكننا القول انه توجد علاقة ارتباطية بين الاعتماد على النفس وقلق الامتحان.

نصت الفرضية الجزئية الأولى على وجود علاقة ارتباطية بين الاعتماد على النفس وقلق الامتحان لدى تلاميذ الطور الثانوي،وبعد تطبيق معامل الارتباط بيرسون الذي قدر ب0.18 توصلنا الى وجود علاقة بين الاعتماد على النفس وقلق الامتحان،فالتلميذ الذي يعمل على الاستحضار الجيد للمذاكرة وحفظ الدروس يمكنه بكل سهولة استرجاع وتذكر المعلومات اثناء الامتحان.

4- عرض وتفسير النتائج الفرضية الجزئية الثانية

الفرضية الجزئية الثانية والتي تنص على "وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التردد في اتخاذ القرار وقلق الامتحان.

الجدول رقم(14)يوضح معامل الارتباط بين التردد في اتخاذ القرار وقلق الامتحان.

المؤشرات المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التردد في اتخاذ القرار	0.26	0.01
قلق الامتحان		

يوضح الجدول رقم_(14)لن معامل الارتباط بين التردد في اتخاذ القرار وقلق المتحان يقدر ب0.26 وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.01 ،ومن هنا يمكننا القول انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التردد في اتخاذ القرار وقلق الامتحان.

نصت الفرضية الجزئية الثانية على وجود علاقة بين التردد في اتخاذ القرار وقلق الامتحان لدى تلاميذ الطور الثانوي،وبعد تطبيق معامل الارتباط بيرسون الذي قدر ب0.26 توصلنا الى وجود علاقة بين التردد في اتخاذ القرار وقلق الامتحان لدى تلاميذ الطور الثانوي،فالتلميذ الذي يتردد في اتخاذ قراراته يكون لديه نقص في شجاعته وعدم ثقته بأنفسهم وهذا ما جعلهم يأخذون صورة سلبية عن الأداء الامتحاني.

يتفق هذا ما أكدته دراسة سار سرون(2003) التي هدفت الى الكشف عن العلاقة بين الثقة بالنفس وبعض العوامل البيوغرافية والضغطات النفسية لدى المرضى النفسيين وتوصلت النتائج الى ان المرضى يعانون من انخفاض الثقة بالنفس، وان درجة الانخفاض تختلف باختلاف المريض حيث تقل الثقة عند مرضى الاكتئاب واضطرابات الاكل ومستخدمي المخدرات وتنخفض عند من يعانون من اكثر من مرض نفسي خاصة اذا كان الاكتئاب احدهما.

وان هؤلاء التلاميذ الذين لديهم قلق وتوتر اتجاه الامتحان يعود الى ضعف الثقة بالنفس في اخذ القرارات خوف من الفشل والإحباط.

5- عرض وتفسير النتائج الفرضية الجزئية الثالثة

الفرضية الجزئية الثالثة والتي تنص على "وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية وقلق الامتحان"

اجدول رقم(15) يوضح معامل الارتباط بين الثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية وقلق الامتحان.

المؤشرات المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الثقة بالنفس في المواقف التربوية	0.17	غير دالة
قلق الامتحان		

يوضح الجدول رقم(15) ان معامل الارتباط بين الثقة بالنفس في المواقف التربوية وقلق الامتحان يقدر ب0.17 وهي قيمة غير دالة، ومن هنا يمكننا القول انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الثقة بالنفس في المواقف التربوية وقلق الامتحان.

نصت الفرضية الجزئية الثالثة على وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين الثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية وقلق الامتحان لدى تلاميذ الطور الثانوي، وباستعمال معامل الارتباط بيرسون الذي قدر ب0.17 تبين ان النتيجة اثبتت عكس ذلك بعدم وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين الثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية وقلق الامتحان لدى تلاميذ الطور الثانوي، بمعنى انه لا يوجد ارتباط بين المواقف الاجتماعية التي يتعرض لها التلميذ وقلق الامتحان فهذا يعود الى شخصية التلميذ في حد ذاته وفي كيفية تعامله مع الآخرين

6- عرض وتفسير النتائج الفرضية الجزئية الرابعة

الفرضية الجزئية الثالثة والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التصميم والارادة وقلق الامتحان.

الجدول رقم (16) يمثل معامل الارتباط بينالتصميم والارادة وقلق الامتحان

المؤشرات المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التصميم والإرادة	0.25	0.01
قلق الامتحان		

يتبين من خلال الجدول رقم (16) ان معامل الارتباط بين التصميم والارادة وقلق الامتحان؛ قد قدر بـ 0.25 وهذا قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.01، ومنه يمكن القول ان توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التصميم والارادة وقلق الامتحان.

حين أن الفرضية الرابعة نصت على وجود علاقة بين التصميم والارادة وقلق الامتحان لدى تلاميذ الطور الثانوي،وبعد تطبيق معامل بيرسون الذي قدر بـ 0.25 توصلنا إلى وجود علاقة بين التصميم والإرادة وقلق الامتحان،فتصميم التلاميذ وإرادتهم القوية تسمح لهم وتمكنهم من تحصيل احسن المعارف والخبرات .فالتلميذ الذي يؤمن بأفكاره وقدراته وإمكاناته في تسيير اموره دون خوف وتردد من أهم العوامل المؤدية به إلى النجاح و بلوغ اهدافه نتيجة تصميمه وارادته وعزمته القوية مما يحطه يتخذ مواقف ايجابية في مسيرته العلمي.

الخلاصة والتوصيات

في ضوء النتائج التي توصلت اليها الدراسة الحالية حول الثقة بالنفس وقلق الامتحان لدى تلاميذ الطور الثانوي، التي اكدت بعض فرضيات الدراسة ولغت البعض الاخر، ومن خلل هذه النتائج المتحصل عليها نذكر بعض التوصيات والاقتراحات .

-إجراء دراسة حول تأثير قلق الامتحان على دافعية الانجاز لدى تلاميذ الطور الثانوي.

-وضع برامج ارشادية للتخفيف من قلق الامتحان.

-تقديم وتنظيم ادوات مع اولياء الامور .

-دور المرشد التربوي للسعي الى اكتشاف التلاميذ ذوي الشخصيات القلقة ويركز ارشاده عليهم.

-التعامل مع الامتحان بثقة والنظر اليه على انه فرصة لإظهار جهذك.

قائمة المراجع

- 1- ابو علام العادل محمد (1978)، قياس الثقة بالنفس عند الطالبات في مراحل الدراسة الثانوية والجامعية، مؤسسة علي صياح للطباعة والنشر، الكويت.
- 2- ابو علو (ازرق)، الانسان والقلق، للنشر، ط، 1992
- 3- البدراني، جمال سالم (1986)، بناء مقياس الثقة بالنفس لدى طلاب مرحلة المتوسطة، ماجستير بغداد
- 4- اسعد يوسف ميخائيل (1977) الثقة بالنفس دار النهضة مصر للطبع والنشر، القاهرة.
- 5- القواسمة والفرح (1993) تطوير مقياس الثقة بالنفس، الاردن، جامعة اليرموك.
- 6- الدسوقي كمال (1990) ذخيرة علوم النفس، القاهرة مؤسسة الاهرام.
- 7- العنزي، فريد عويد (2001)، المكونات الفرعية للثقة بالنفس والخلج دراسة ارتباطية عاملية، مجلة العلوم الاجتماعية، العدد (3) مجلد (29) ص 77- 74.
- 8- الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض متغيرات لدى طلبة كلية التربية، جامعة موصل، 2006، 07، 30.
- 9- الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الاقصى (مجلة جامعة النجاح للابحاث)، العلوم الانسانية، المجلد 21 (3)، 2007.
- 10- تركي (رابح)، تخطيط المنهج وتطويره، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1992.
- 11- جيتس (ارثر)، علم النفس التربوي، ترجمة ابراهيم حافظ واخرون، ط2 ب د.

12- عبد الصمد (محمد كامل) ،سيكولوجية المذاكرة،دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع
والترجمة 1990

13- راجح (احمد عزت) اصول علم النفس،دار المعارف،ط2،1993.

14- زهران (حامد عبد السلام) الصحة النفسية والعلاج النفسي ،عالم الكتب
القاهرة،ط2،1985

15- لطيف الاء اسعد (2002)،اساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الابناء وعلاقتها
بدافع الانجاز الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد(رسالة ماجستير غير منشورة)كلية
التربية للبنات ، جامعة بغداد.

16-فعالية برنامج ارشادي مقترح لتنمية مستوى الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة
الاسلامية بغزة ، اعداد الطالبة سمية مصطفى رجب علي ،2007.

شكر وعرفان

الحمد لله الكريم المنان على فضله و توفيقه وإحسانه
والصلاة والسلام على المبعوث رحمة للعالمين سيدنا وحبينا محمد
بن عبد الله معلم الأمة وهاديها وكاشف الغمة عن الأمة بإذن
باريها وعلى آله الأطهار وصحبه الأخيار القائل (أن اشكر الناس
لله اشكرهم للناس).

فاشكر الله تعالى الذي من على ويسرنا إتمام هذا العمل
هذا العمل وجعل فيه النفع والفائدة وتتقدم باسمي الت شكرات وعظيم
بالتقدير إلى الأستاذة المشرفة **عاتكة غرغوط** التي خفت عنا عبئ
هذا العمل بنصائحها وتوجيهاتها.

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ يونس بن حسين
ولكل كافة أساتذة علوم الاجتماعية وكل ما ساعدنا من قريب أو
بعيد.

والحمد لله أولا وأخيرا.

ملخص الدراسة بالعربية

تناولت الدراسة الحالية العلاقة بين الثقة بالنفس وقلق الامتحان لدى تلاميذ
الطور الثانوي.

بحيث هدفت دراستنا إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الثقة بالنفس وقلق
الامتحان لدى تلاميذ الطور الثانوي .

وقد تمت الدراسة في ثانويتي ديدي صالح وبوصبيح صالح اخترت العينة بطريقة
عشوائية شملت 120 تلميذ وتلميذة حيث اعتمدنا في جمع المعلومات على مقياس الثقة
بالنفس ومقياس قلق الامتحان والمنهج المتبع في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي
ويتحقق من فرضيات الدراسة تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية: معامل بيرسون
وجيتمان.

ومن أهم النتائج التي توصلت إليها دراستنا:

-تأكيد الفرضية الجزئية الأولى التي تنص على وجود علاقة بين الاعتماد على النفس وقلق
الامتحان لدى تلاميذ الطور الثانوي.

-أما الفرضية الجزئية الثانية أثبتت وجود علاقة بين التردد في اتخاذ القرار وقلق الامتحان
لدى تلاميذ الطور الثانوي.

-نفي الفرضية الجزئية الثالثة التي نصت على وجود علاقة بين الثقة بالنفس في المواقف
الاجتماعية وقلق الامتحان لدى تلاميذ الطور الثانوي.

-وكذلك الفرضية الجزئية الرابعة أثبتت وجود علاقة بين التصميم والإرادة وقلق الامتحان
لدى تلاميذ الطور الثانوي.

وفي الأخير نستنتج من خلال دراستنا بأنه توجد علاقة بين الثقة بالنفس وقلق
الامتحان لدى تلاميذ الطور الثانوي.

A summary in English

The subject of this study is about the relationship between self-confidence and exam's anxiety for the secondary school learners.

The aim of this study is highlighting the nature of this relationship.

The DidiSaleh and the Bousbia Secondary Schools are our field of study.

The study includes 120 learner between boys and girls,so we based our data collection on two factors:the self-confidence factor and the exam anxiety factor.

The that has been followed is the Descriptive Approach.In order to prove the study assumptions a Pirson and Djiferson factors has been used as a statistical methods.And the results are:

1)Afferming the first partial hypothesis which says that there is a relation between exam anxiety and self- confidence in the secondary cycle.

2)The second partial hypothesis which proved the relationship between decision taking and exam's anxiety.

3)Deleting the third partial hypothesis that has proved the relationship between self-confidence in social situations and exam's anxiety for secondary school learners.

4)The fourth partial hypothesis has proved the relationship between will and design and exam's anxiety.

At the end,from our study we conclude that there is an existing relationship between the self– confidence and exam's anxiety in the secondary school learners.

فهرس المحتويات

المحتويات	الصفحة
شكر وعرفان	
ملخص الدراسة بالعربية	
ملخص الدراسة بالانجليزية	
فهرس المحتويات	
فهرس الجداول	
مقدمة	أ
الجانب النظري	
الفصل الأول مشكلة الدراسة واعتبرتها	
1مشكلة الدراسة	5
2 فرضيات الدراسة	7
3 أهمية الدراسة	7
4 أهداف الدراسة	8
5 حدود الدراسة	8
6 تحديد المفاهيم	8
7 الدراسات السابقة	9
الفصل الثاني الثقة بالنفس	
تمهيد	15
1 تعريف الثقة بالنفس	16
2-أهمية الثقة بالنفس	19

22	3- مقومات الثقة بالنفس
25	4- تنمية مستوى الثقة بالنفس
29	5- مظاهر الثقة بالنفس
30	6- أسباب ضعف الثقة بالنفس
33	7- معوقات الثقة بالنفس
37	8- نظريات المفسرة الثقة بالنفس
45	خلاصة الفصل
	الفصل الثالث قلق الامتحان
47	تمهيد
48	1- مفهوم القلق
49	2- أنواع القلق
53	3- أسباب القلق
55	4- تعريف قلق الامتحان
58	5- مفهوم القلق الامتحاني
59	6- مستويات قلق الامتحان
61	7- أسباب قلق الامتحان
63	8- مظاهر أو أعراض قلق الامتحان
65	9- مكونات قلق الامتحان
65	10- تصنيفات قلق الامتحان
66	11- نظريات قلق الامتحان
69	12- علاقة القلق بالأداء المدرسي

71	13-علاج قلق الامتحان
72	14-النصائح او الحلول للتغلب او التخفيف من قلق الامتحان
74	خلاصة الفصل
	الجانب الميداني
	الفصل الرابع الإجراءات المنهجية
77	تمهيد
78	1-منهج الدراسة
78	2-مجتمع الدراسة
79	3-عينة الدراسة
79	4-ادوات الدراسة
86	5-الأساليب الإحصائية
87	خلاصة الفصل
	الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة
89	تمهيد
90	1-عرض نتائج الدراسة
90	2-عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة
91	3-عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى
91	4- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية
93	5-عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
93	6-عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة
95	خلاصة وتوصيات

	قائمة المراجع
	الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
78	يوضح توزيع أفراد المجتمع الأصلي حسب الجنس لكل ثانوية	1
79	أرقام بنود أبعاد مقياس الثقة بالنفس	2
80	البدائل والقيم المعطاة لكل واحد	3
80	ثبات مقياس الثقة بالنفس	4
81	معاملات ارتباط البند بالبعد الذي ينتمي إليه (الاعتماد على النفس)	5
81	معاملات الارتباط البند بالبعد الذي ينتمي إليه (التردد في اتخاذ القرار)	6
82	معاملات ارتباط البنود بالبعد الذي ينتمي إليه (الثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية)	7
82	معاملات ارتباط البنود بالبعد الذي ينتمي إليه (التصميم والإرادة)	8
83	ارتباط درجة البند بدرجة البعد الذي ينتمي إليه (ارتباك الامتحان)	9
84	ارتباط درجة البند بدرجة البعد الذي ينتمي إليه (توتر أداء الامتحان)	10
85	ثبات مقياس قلق الامتحان	11
90	معامل الارتباط بين الثقة بالنفس وقلق الامتحان	12
91	معامل الارتباط بين الاعتماد على النفس وقلق الامتحان	13
92	معامل الارتباط بين التردد في اتخاذ القرار وقلق الامتحان	14
93	معامل الارتباط بين الثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية وقلق الامتحان	15
94	معامل الارتباط بين التصميم والإرادة وقلق الامتحان	16