وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمه لخضر – الوادي
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم العلوم الاجتماعية

الضغوط النفسية وعلاقتها بقلق الإمتحان لدى تلاميذ سنة ثالثة ثانوي

دراسة ميدانية بثانوية هواري بومدين حاسي خليفة ولاية الوادي

مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس في علوم التربية

تخصص: إرشاد وتوجيه

إعداد الطالبات:

- ليلى سعيدي
- نصيرة بلعقون
- وفاء صياد

إشراف الأستاذة:

كوثر غالي

السنة الجامعية: 2015-2016

شكر وعرفان

قال عز وجل في كتابه الكريم ﴿لئن شكرتم لأزيدنكم﴾ (سورة إبراهيم:7)

الحمد لله رب العالمين الذي علم بالقلم، علم الإنسان ما لم يعلم، اللهم انفعنا بما علمتنا وعلمنا ما ينفعنا وزدنا علما، وهب لنا من لدنك رحمة، إنك أنت الوهاب والصلاة والسلام على نبينا محمد اشرف المرسلين صلى الله عليه وسلم وبعد:

يسعدنا ويشرفنا أن نتقدم باسم آيات الشكر وعظيم الامتنان لسعادة المشرفة "**غالي كوثر**" التي تفضلت بإشرافها على هذا البحث، لما قدمته لنا من نصائح وتوجيهات.

وبكل مشاعر الاعتزاز نسجل شكرنا إلى الأستاذ "**أحمد جلول، وعبد اللطيف قنوعة**" على المساعدات التي قدموها لنا.

ونتقدم بالشكر إلى ثانوية هواري بومدين حاسي خليفة وكل الطاقم الإداري الذين كانوا عونا لنا على إتمام دراستنا وعلى حسن الاستقبال والتسهيلات التي قدموها لنا لإجراء الدراسة الميدانية.

ونتقدم بالشكر إلى كل من أحاطنا بالرعاية والإرشاد والى كل أساتذة معهد العلوم الاجتماعية والإنسانية ونستسمح ممن لم يرد أسمه حبرا ولكنه خلد في الذكرى.

ولكل هؤلاء نقول جزأكم الله عنا خير الجزاء وسدد على الحق خطاكم ووفقكم جميعا لحسن طاعته إنه نعم المولى ونعم النصير.

ليلى نصيرة وفاء

ملخص الدراسة:

تهدف دراستنا إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية وقلق الامتحان لدى تلاميذ سنة ثالثة ثانوي نظرنا لأن هذه السنة مرحلة انتقال مهمة ومصيرية في الحياة الكثيرين، وتظهر فيها قيم النجاح والرسوب حيث انطلقت دراستنا من افتراض عام:

توجد علاقة بين الضغوط النفسية وقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة ثالثة ثانوي، باختيار عينة تتكون من 115تلميذ يدرس في السنة ثالثة ثانوي لشعبتي العلوم والأدب موزعين: 45 ذكور و70 إناث، كما افترضا أنه:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغط النفسي في ظل متغير الجنس لدى أفراد العينة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق في ظل متغير الجنس لدى أفراد العينة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغط النفسي في ظل متغير الشعبة لدى أفراد العينة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق في ظل متغير الشعبة لدى أفراد العينة.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية للضغط النفسي تعزى لوضعية التلميذ (معيد غير معيد).

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق تعزى لوضعية التلميذ (معيد غير معيد)

تم إتباع المنهج الوصفي وبعد تطبيق الدراسة الميدانية باستخدام الاستبيان توصلنا إلى أنه:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغط النفسي في ظل متغير الجنس لدى أفراد العينة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق في ظل متغير الجنس لدى أفراد العينة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغط النفسي في ظل متغير الشعبة لدى أفراد العينة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق في ظل متغير الشعبة لدى أفراد العينة.
- لا توجد فروق دلالة إحصائية للضغط النفسي تعزى لوضعية التلميذ (معيد غير معيد).
- لا توجد فروق دلالة إحصائية في درجة القلق تعزى لوضعية التلميذ (معيد غير معيد).

واعتمادا على النتائج توصلنا إلى انه لا توجد علاقة بين الضغوط النفسية وقلق الامتحان لدى تلاميذ سنة ثالثة ثانوي.

Résumé de l'étude:

Notre étude vise à déterminer la relation entre le stress psychologique et l'anxiété de test chez les étudiants de troisième année secondaire ‹parce que cette année notre tâche et de transition fatidique dans la vie d'un grand nombre scène et montrer les valeurs de réussite et d'échec ‹où notre étude a été lancée à partir de l'année de prise en charge:

- Il existe une relation entre le stress psychologique et l'anxiété de test chez les étudiants de troisième année secondaire ‹le choix d'un échantillon de 115 élèves étudiant en troisième année secondaire pour les sciences et la littérature Divisions Distributeurs: 45 mâles et 70 femelles ‹comme nous le supposons que:
- Il existe des différences statistiquement significatives de stress dans un sexe changeant parmi les répondants
- Il existe des différences significatives dans le degré de préoccupation à la lumière de la variable sexe chez les répondants
- Il existe des différences de stress statistiquement significatives au titre de la variable entre la Division des répondants
- Il existe des différences statistiquement significatives dans le degré de préoccupation à la lumière de la variable Division parmi les répondants
- Il y avait statistiquement significatives au stress des différences en raison du statut de l'élève(Instructeur / Démonstrateur)
- Il existe des différences significatives dans le degré de préoccupation en raison des différences dans l'état de l'élève(Instructeur / Démonstrateur)

Approche descriptive a été suivie et après l'application de l'étude sur le terrain à l'aide d'un questionnaire que nous avons atteint:

- Aucune différence de stress statistiquement significatives dans un sexe changeant parmi les répondants
- Aucune différence statistiquement significative dans le degré de préoccupation à la lumière de la variable sexe chez les répondants
- Aucune différence statistiquement significative de stress sous variables entre la Division des répondants
- Aucune différence statistiquement significative dans le degré de préoccupation à la lumière de la variable Division parmi les répondants
- Aucune différence statistiquement significative du stress en raison du statut de l'élève (Instructeur / Démonstrateur).
- Aucune différence statistiquement significative dans le degré de préoccupation en raison du statut de l'élève(Instructeur / Démonstrateur)

En fonction des résultats que nous avons atteint qu'il n'y a pas de relation entre le stress psychologique et l'anxiété de test chez les étudiants de troisième année secondaire.

فهرس المحتويات

العنوان	الصفحة
شكر وعرفان	
ملخص الدراسة باللغة العربية	
ملخص الدراسة باللغة الفرنسية	
فهرس المحتويات	
فهرس الجداول	
فهرس الأشكال	
مقدمة	**01**
الجانب النظري	
الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة	
1- مشكلة الدراسة	**05**
2- فرضيات الدراسة	**07**
3- أهمية الدراسة	**08**
4- أهداف الدراسة	**08**
5- المفاهيم الإجرائية للدراسة	**09**
6- الدراسات السابقة	**14**
الفصل الثاني: الضغط النفسي	
تمهيد	**16**
1 - تعريف الضغط النفسي	**17**
2 - أنواع الضغط النفسي	**19**
3 - مصادر الضغط النفسي	**22**

4 -مراحل الضغط النفسي	23
5- أعراض الضغط النفسي	24
6 - أبعاد الضغط النفسي	25
7 - النظريات والنماذج المفسرة الضغط النفسي	27
8 - أساليب قياس الضغط النفسي	34
خلاصة الفصل	35
الفصل الثالث: قلق الامتحان	
تمهيد	37
1- مفهوم قلق الامتحان	38
2- أنواع القلق	40
3- أعراض قلق الامتحان	41
4- مكونات قلق الامتحان	41
5- تصنيف قلق الامتحان	42
6- أسباب قلق الامتحان	45
7- نظريات قلق الامتحان	46
8- قياس قلق الامتحان	47
خلاصة الفصل	49
الجانب الميداني	
الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية	
تمهيد	52
1- الدراسة الاستطلاعية	53
1-1-أهداف الدراسة الاستطلاعية.	53
1-2- منهج الدراسة.	53

1-3- مجتمع الدراسة وعينة البحث.	53
1-4- حساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.	54
2- الدراسة الأساسية	59
2-1- مجتمع الدراسة وعينة البحث.	59
2-2- الأساليب الإحصائية.	60
خلاصة الفصل	62
الفصل الخامس: عرض وتفسير نتائج الدراسة	
تمهيد	64
1- عرض وتحليل نتائج الفرضيات	65
1-1- عرض نتائج الفرضية العامة	65
1-2- عرض نتائج الفرضيات الجزئية	66
2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضيات	69
2-1- مناقشة الفرضية العامة	69
2-2-مناقشة نتائج الفرضيات الجزئية	70
خلاصة الدراسة	73
قائمة المصادر والمراجع	75
الملاحق	

فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1	يوضح مصادر الضغط حسب راء العلماء	21
2	قائمة أسماء المحكمين	54
3	يوضح الفقرات المتفق عليها والمبعدة والمعدلة للضغط النفسي	55
4	يوضح الفقرات المتفق عليها والمبعد والمعدلة لقلق الامتحان	56
5	يوضح قيمة ت بين درجات المجموعتين الدنيا والعليا الضغط النفسي	56
6	يوضح معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية للمقياس	57
7	يوضح معامل ألفا كرونباخ للمقياس	57
8	يوضح قيمة ت بين درجات المجموعتين الدنيا والعليا للمقياس	58
9	يوضح معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية للمقياس	58
10	يوضح معامل ألفا كرونباخ للمقياس	59
11	يوضح المجتمع الأصلي للدراسة	59
12	يوضح توزيع التلاميذ حسب الجنس	59
13	يوضح توزيع التلاميذ حسب الشعبة	60
14	يوضح توزيع التلاميذ حسب الوضعية	65
15	يوضح قيمة معامل ارتباط بيرسون بين الضغط النفسي وقلق الامتحان	66
16	يوضح نتائج اختبارات لدلالة الفروق في الضغط النفسي حسب الجنس	66
17	يوضح نتائج اختبارات لدلالة الفروق في قلق الامتحان حسب الجنس	66
18	يوضح نتائج اختبارات لدلالة الفروق في الضغط النفسي حسب الشعبة	67
19	نتائج اختبارات لدلالة الفروق في قلق الامتحان حسب الشعبة	67
20	يوضح نتائج اختبارات لدلالة الفروق في الضغط النفسي حسب الإعادة	68
21	يوضح نتائج اختبارات لدلالة الفروق في قلق الامتحان حسب الإعادة	69

فهرس الأشكال

الرقم	الموضوع	الصفحة
1	يوضح تخطيط عام لنظرية سيلي	28
2	يوضح نظرية التقدير المعرفي للضغوط	30
3	يوضح نموذج مارشال للضغوط	31
4	نموذج كوبر يوضح بيئة الفرد كنموذج للضغوط	32
5	يوضح نموذج هب للضغوط	33
6	يوضح العلاقة بين القلق والأداء في موقف الامتحان	44

مقدمة:

إن ما يواجه أو يتعرض له الطالب اليوم من ضغوط وما يواجهه من مصاعب ومشكلات لمقابلة متطلبات العصر، الذي طرأ عليه الكثير من المستجدات في مختلف المجالات التعليمية والتكنولوجية والاقتصادية والسياسية والاجتماعية والأسرية، ليتطلب طرق تفكير وأساليب تعامل تختلف عما تعود عليه الفرد، فالضغط النفسي يعبر عن حالة من الخطر التي تهدد الكائن الحي بصفة عامة والإنسان بصفة خاصة حيث يتخذ صور متعددة، فمنه البسيط والعادي إلى الحاد الذي قد يؤدي إلى المرض النفسي أو حتى العضوي إذا استمر لفترة طويلة ومن الوظائف الايجابية للضغط النفسي مساعدة الفرد على نمو شخصية وتحقيق التوافق بينه وبين متطلبات بيئته، وقد يزيد من تطلعاته وطموحاته المستقبلية.

كما يعتبر قلق الامتحان من احد المشاكل التي يواجهها التلاميذ، والتي تظهر في أي وقت من أوقات العام الدراسي، كلما أعلن المدرس عن اختبار أو امتحان حيث أكدت العديد من الدراسات بأن القلق يؤثر على الفرد في مواقف الامتحان، ويتمثل ذلك في الشعور بالتوتر والخوف والارتباك، كما يعتبر الاختبار جانب من جوانب القلق العام الذي يستثيره موقف الاختبارات ويعبر عن مشكلة نفسية انفعالية فردية يمر بها الطلاب والطالبات خلال فترة الامتحانات وتتمثل في الخوف من عدم النجاح.

وانطلاقا مما تقدم ذكره جاءت دراستنا هذه لمحاولة معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية وقلق الامتحان لدى تلاميذ سنة ثالثة ثانوي، ولدراسة هذه المشكلة قمنا بتقسيم الدراسة إلى جانبين جانب نظري وجانب تطبيقي:

الجانب النظري: يحتوي على الفصول التالية:

الفصل الأول: تطرقنا إلى مشكلة الدراسة وفرضياتها وأهميتها وتوضيح المفاهيم الإجرائي والدراسات السابقة المرتبطة بالدراسة.

الفصل الثاني: الضغط النفسي وبدئنا بتمهيد للفصل ثم انتقلنا إلى أهم المفاهيم للضغط النفسي وأنواع الضغط النفسي ومصادر الضغط النفسي وأعراض الضغط النفسي وأبعاد الضغط النفسي وطرق قياسه وفي الأخير ملخص الفصل.

الفصل الثالث:قلق الامتحان بدئنا بتمهيد له ثم تطرقنا أولا إلى القلق وأنواعه وثم إلى المفاهيم المتعلقة بقلق الامتحان وتصنيفات ومكونات قلق الامتحان ونظريات قلق الامتحان وأعراض قلق الامتحان وأسباب قلق الامتحان وقياس قلق الامتحان وفي الأخير وضعنا ملخص للفصل.

أما الجانب التطبيقي: يتضمن الفصول التالية:

الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية، تمهيد المنهج المتبع، الدراسة الاستطلاعية مكان وزمان إجراء الدراسة، ظروف إجراء الدراسة، عينة الدراسة الاستطلاعية، وصف أداة القياس، والخصائص السيكومترية المستخدمة.

أما الدراسة الأساسية فشملت على مكان إجراء الدراسة، ظروف إجراء الدراسة خصائص عينة الدراسة، الأساليب الإحصائية المستخدمة وأخيرا ملخص الفصل.

الفصل الخامس: وهو خاص لعرض وتحليل نتائج الدراسة، يحتوي على تمهيد، عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة، عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى، عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية، عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة، عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة، عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة، عرض وتحليل نتائج الفرضية السادسة.

وبعدها مناقشة وتفسير نتائج الدراسة، مناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة، مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى، مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية، مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة، مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة، مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الخامسة، مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية السادسة، وأخير ملخص للفصل.

الجانب النظري

الفصل الأول

تقديم موضوع الدراسة

1- مشكلة الدراسة

2- فرضيات الدراسة

3- أهمية الدراسة

4- أهداف الدراسة

5- المفاهيم الإجرائية للدراسة

6- الدراسات السابقة

1- مشكلة الدراسة:

يعيش الإنسان في زمن كثرت فيه وتعددت روافد الضغوط النفسية، كما امتاز هذا العصر بالتغير السريع والمتلاحق حيث جعل الفرد يواجه الكثير من التحديات في طريق تحقيق أهدافه وتلبية احتياجاته وصولا للتوافق الشخصي والاجتماعي، وهذا ما جعل الفرد غير متزن في انفعالاته في تفكيره وأحكامه ومعتقداته ومن هنا قد يسلك سلوك غير سوي لا يتفق ومبادئ ومعايير المجتمع، فيشعر الفرد بعدم الرضا والارتياح النفسي، أي أن الشخص يفقد الشعور الايجابي بالسعادة وبالقدرة على الاستمتاع بالحياة، لأن الصحة النفسية ترتبط بإعراض سواء كانت تكيف الشخصية أو المرض، بحيث نعتبر أن الفرد متمتعا بالصحة النفسية من خلال التغيرات التي تحدث في حياته, كل ذلك من شأنه أن يزيد في تعقد الحياة وظهور الكثير من الصعوبات والمشاكل وارتفاع معدلات الشعور بالضغط بين الأفراد ولهذا شهدت العقود الأخيرة اهتماما متزايداً من الباحثين بدراسة الضغوط بهدف الوقوف على طبيعتها وأثرها وكيفية التعامل معها بنجاح، فالفرد يعيش مع الضغوط التي هي قضية لازمة الإنسان مند أن خلقه الله عز وجل وأوجده على هده الأرض، مما أدى به إلى خلق مجموعة من خلافات ونقاشات التي أثارت التوتر الذي يعتبر مصدر لمعاناته وشقائه ومع سرعة المواقف الحياتية، فنجد التلميذ مثلا يعاني من الضغوط لأنه يعيش في بيئات مختلفة وبذلك أفرزت العديد من الصعوبات والمعيقات التي تشكل ضغطا نفسيا على التلميذ التي زادت طموحاته المتواصلة، مما أدى إلى شعوره بحالة توتر وقلق من قدوم الإمتحان، وعلى الرغم من أن قلق الامتحان يتفاوت بدرجات مختلفة بين الأفراد، لذلك اعتبر القلق أحد مصادر الضغوط بدرجاته المعقولة حافزا للدراسة، فنجد بعض الطلاب المتميزين يضعف أدائهم إلا أنه في بعض الأحيان يتجاوز هذه الحدود المفيدة والمحفزة ويصبح عائقا أمام عملية تؤثر تأثيراً شديداً على الأداء في الامتحانات، ذلك بسبب هذا القلق، حيث أنهم قد بذلوا جهوداً في المذاكرة طوال العام .والقلق ليس قاصرا على الطلاب فقط، بل يشمل أيضا الآباء والأمهات وربما يكون الآخرين هم احد مصادر القلق الهامة لدى أبنائهم، وبذلك تبقى الامتحانات

المشكلة التي يعاني منها التلاميذ، مما تلعبه من دور في العملية التربوية حيث تتخذ نتائجها مقياساً للمفاضلة بين التلاميذ وأساسا للانتقال من صف إلى آخر.

كما تمنح بموجبها الشهادات خاصة الامتحانات النهائية والرسمية التي يتوقف عليها مصير التلميذ في امتحان شهادة البكالوريا بالإضافة إلى مواصلة الدراسات العليا, فالنجاح حلم كل تلميذ لتخطي المرحلة الدراسية، لذلك أصبحت الامتحانات مشكلة حقيقية لا تعيق التلميذ فحسب بل أسرته أيضا، ونجد كذلك الضغط النفسي الذي يقع عائقاً على التلاميذ المتمثلة في معاناته إزاء رغبة الأسرة التي تفوق في بعض الأحيان رغبة التلميذ، حيث ذكر البعض أن مذاكرتهم تكون جيدة لكن بمجرد الدخول للقسم لإجراء امتحان لا يستطع استرجاع المعلومات وهذا راجع إلى الانفعالات التي تعرقل العمليات العقلية كالتذكر والتفكير التي من شأنها تعيق قدرة التلميذ على التوافق والتركيز داخل قاعات الامتحان، ولقد جاءت دراستنا لتسليط الضوء على الضغوط النفسية وقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي مما جعلنا نطرح التساؤل التالية:

هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية وقلق الامتحان لدى تلاميذ ثالثة ثانوي؟

وتندرج تحتها التساؤلات الدراسة التالية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغط النفسي في ظل متغير الجنس لدى أفراد العينة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدرجة القلق في ظل متغير الجنس لدى أفراد العينة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغط النفسي في ظل متغير الشعبة لدى أفراد العينة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق في ظل متغير الشعبة لدى أفراد العينة؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية للضغط النفسي تعزى لحالة التلميذ معيد غير معيد؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق تعزى لحالة التلميذ معيد غير معيد؟

2- فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة: توجد علاقة بين الضغوط النفسية وقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغط النفسي في ظل متغير الجنس لدى أفراد العينة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق في ظل متغير الجنس لدى أفراد العينة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغط النفسي في ظل متغير الشعبة لدى أفراد العينة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق في ظل متغير الشعبة لدى أفراد العينة.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية للضغط النفسي تعزى لحالة التلميذ (معيد غير معيد)
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق تعزى لحالة التلميذ (معيد غير معيد)

3-أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في إلقاء الضوء عل بعض الضغوط التي يمكن للتلميذ أن يتعرض إليها سواء في الأسرة أو المدرسة، وعن موضوع في مستوى الأهمية والخطورة في المجالات التربوية والنفسية والصحية وهو قلق الامتحان لدى التلاميذ وبدلك نستخلص أهمية الدراسة في الأتي:

- تحاول الدراسة التعرف الضغوط النفسية ومعرفة أسبابها ومدى تأثيرها على الفرد والأسرة والمجتمع وكيفية الوقاية منها.
- معرفة درجة القلق التي يتعرض لها تلميذ سنة ثالثة ثانوي.
- أهمية العينة في حد ذاتها كونها أكثر تعرضاً للضغط والقلق في الفترة الأخيرة.
- التعرف على الفروق بين التلاميذ المعيدين والغير معيدين في درجة القلق خلال الامتحانات.

- وما تفسر عنه الدراسة الحالية من نتائج ستساهم ولو بالقليل في إضافة معلومات جديدة حول هذا الموضوع.

4-أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى إبراز العلاقة بين الضغوط النفسية وقلق الامتحان وكذلك معرفة الأسباب التي تجعل التلاميذ قلقين يخشون الامتحان حتى وإن كانوا محضرين له بشكل جيد وتضمن هذه الأهداف:

- التدريب على البحث العلمي
- التحقق من فرضيات الدراسة
- معرفة مدى تواجد الضغوط النفسية وقلق الامتحان لدى تلميذ سنة ثالثة ثانوي
- دراسة الفروق فيما يخص قلق الامتحان والضغوط النفسية ومحاولة التخفيف من هاجس الامتحانات.

5- تحديد المفاهيم الإجرائية:

5-1- الضغوط: هي استجابة لدى الفرد تختلف باختلاف الأفراد نتيجة للتفاعل مع البيئة وتتمثل في اختلال التوازن الداخلي للجسم مما يؤدي غالبا إلى مشكلات صحية وجسمية ونفسية. **(السيد عثمان، 2001، ص96)**

5-2- الضغط النفسي: يعرفه **هانز سلي** على أنه الضغط النفسي انه عبارة عن خليط من ثلاثة عناصر وهي البيئة المحيطة بالفرد أو التي يعمل بها والمشاعر ذات الطابع السلبي, بالإضافة إلى الاستجابات البدنية الصادرة من الفرد. **(محمد عرافي، ب.س، ص10)**

5-3- تعريف الضغط النفسي إجرائيا: عبارة عن صعوبات ومعوقات مادية ومعنوية المتكررة التي تواجه الطالب الثانوي في بيئته الأسرية والمدرسية والاجتماعية وتعوق قدرته على تحقيق أهدافه وإشباع حاجاته .

5-4- القلق: حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يتملك الإنسان، ويسبب له كثير من الضيق والألم والقلق يعني الانزعاج والشخص القلق يتوقع منه الشر دائما.

(أبو عزب، 2008، ص9)

5-5- قلق الامتحان: هي حالة نفسية تتعلق بالخوف والتوقع أي انه حالة انفعالية تعتري بعض الطلبة قبل وأثناء الامتحانات مصحوبة بتوتر وتحفز وحدة انفعال وانشغالات عقلية سالبة تتدخل مع التركيز المطلوب أثناء الامتحان مما يؤدي سلبا على المهام العقلية في موقف الامتحان. **(أبو عزب، 2008، ص10)**

5-6- تعريفه قلق الامتحان إجرائيا: وهو حالة نفسية سلبية تتمثل بالشعور بعدم الراحة والخوف، تصيب الطالب الثانوي قبل الامتحان وأثنائه.

6- الدراسات السابقة:

6-1- دراسات في الضغوط النفسية:

- **دراسة البرعاوي 2001:** هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق الفردية بين طلبة الجامعة في تقدير مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بكل من عامل الجنس ومستوى الدراسة ونوع الدراسة ومكان الإقامة وكذلك التعرف على أكثر المواقف والإبعاد عن التي تشكل ضغطا عليهم، وتكونت الدراسة من 650 طالبا وطالبة من طلبة الجامعة الإسلامية وتوصل الباحث إلى عدة نتائج أهمها: توصلت الدراسة إلى وجود فروق في تقدير الطلبة لمصادر الضغوط تعزي لمتغير مستوى الدراسة ومكان الإقامة، بينما لا توجد فروق تعزي لمتغير الجنس ونوع الدراسة. **(كمال دخان، 2006، ص369)**

- **دراسة العنزي 2004:** دراسة بعنوان علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الشخصية لدى العاملين في المرور بمدينة الرياض وتهدف الدراسة إلى التعرف على طبيعة الضغوط النفسية والكشف عن مصادرها، كما تهدف الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية كظاهرة وبين متغيرات الشخصية ومعرفة الخصائص المميزة لرجل المرور المضغوط نفسيا في ضوء هذه المتغيرات، وقد كانت أداة الدراسة عبارة عن إستبيان من إعداد الباحث، وقد قام بتطبيق الدراسة على العينة والبالغ عددهم 150 من العاملين في المرور من الأفراد والضباط وقد استخدم الباحث المنهج المسحي في الدراسة وقد توصلت الدراسة للنتائج التالية:

– وجود علاقة بين العمر والضغوط النفسية أي كلما زاد العمر زادت الضغوط النفسية على العاملين بالمرور.

– انه كلما زادت الخبرة زادت الضغوط النفسية على العامل بالمرور وذلك لقرب فترة التقاعد.

– وجود علاقة بين الضغوط النفسية والحالة الاجتماعية أي كلما كان عامل المرور متزوج كلما زادت الضغوط النفسية وكلما زاد مؤهل المرور قلت الضغوط النفسية.

(علي هاشم، 2008، ص12)

- **دراسة أحمد وزملائه1994:** والتي هدفت إلى التعرف على الضغوط النفسية وتحديد الآثار النفسية المترتبة على ضغط العمل، وتكونت العينة من 120 ممرض وممرضة يعملون في أقسام مختلفة وهي: العناية المركزة وحدة الكلي الاصطناعية، وحدات الأمراض الباطنية والجراحة في مدينة الحسين الطبية واستخدمت الدراسة استبانة لقياس مصادر الضغوط النفسية لديهم، وقد أشارت النتائج إلى أن العاملين في وحدات العناية المركزة يواجهون ضغوطا اكبر من العاملين في الوحدات الأخرى، وان مصادر الضغوط الرئيسية لديهم هي عبء العمل وضوضاء المعدات الطبية وموت المرضى.

(رجاء مريم، 2008، ص 485)

- **دراسة رايتز(2002):** والتي كانت حول الضغوط ووسائل التكيف معها وعلاقتها بجنس الفرد، بلغ عدد العينة 209 طالب وطالبة من طلبة السنة الأولى بجامعة بورجيا الأمريكية، وتوصلت النتائج إلى أن الأساليب الأكثر استخداما هي: التخطيط واللجوء إلى الدين، إعادة التشكيل الايجابي، لوم الذات، الدعم الاجتماعي كما أسفرت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب التعامل تعزى إلى متغير الجنس، الكلية، المستوى الدراسي. **(صباح قاسم، 2008، ص486)**

- **دراسة جامون ومورغان صمويل:** أجرى دراسة تمثلت أهميتها في غياب الدراسات المقارنة الدولية في مجال الضغوط النفسية التي يعاني منها الطلبة حيث هدفت الدراسة، إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية الأكاديمية والسريرية بين الطلاب طوال فترة الدراسة

الجامعية، وأجرى مقارنة في مستويات الضغوط النفسية لدى الطلبة من خمسة بلدان مختلفة هي ألبانيا، بروناي، وجمهورية التشكيك، ومالطا، وويلز، يهدف إجراء مقارنة بين الثقافات المختلفة في محاولة لفهم أفضل للضغوط النفسية لدى الطلبة.

استخدمت الدراسة المنهج الكمي الوصفي باستخدام استبيان الضغوط النفسية الأكاديمية، وتكونت عينة الدراسة من 1707 طلاب من الدول الخمس كشفت النتائج ان مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان متوسطا حيث بلغ المتوسط الحسابي على المقياس وزن (52.3) طلبة ويلز حصلوا على أدنى درجة على مقياس الضغوط النفسية، وطلبة ويروناي أعلى درجة وتبين من النتائج أن طلبة ويروناي ومالطا يواجهان الضغوط النفسية الأكاديمية أكثر من الضغوط النفسية السريرية، بينما لم تكن هناك فروق بين كلا النوعين من الضغوط لدى طلبة جمهورية التشكيك وويلز وألبانيا وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة تعزى لمتغير السنة الدراسية وقد كانت هذه الفروق بين طلبة سنة الأولى وطلبة السنة ثالثة لصالح طلبة السنة الثالثة.

(يوسف جوادي، 2005، ص15)

6-2- دراسات في قلق الامتحان:

- **دراسة أحمد عبد اللطيف عباد في البحرين1992:**

بعنوان قلق الإختبار في موقف اختياري ضاغط وعلاقته بعادات الاستذكار والرضا عن الدراسة والتحصيل الدراسي.

- هدف الدراسة: التعرف على العلاقة بين قلق الإختبار، عادات الاستذكار، الرضا عن الدراسة، والتحصيل الدراسي.

- عينة الدراسة: أجريت الدراسة على عينة من طلاب كلية التربية والعلوم والأدب، بلغ عدد أفرادها 100 طالب وطالبة.

- أدوات الدراسة: استخدمت الدراسة مقياسا للقلق، ومقياس عادات الاستذكار، والاتجاهات نحو الدراسة.

- منهج الدراسة: استخدمت المنهج الوصفي التحليلي.

– نتائج الدراسة: كشفت الدراسة وجود علاقة ارتباط سالبة دالة بين قلق الاختبار والقدرة التذكرية، والتحصيل الدراسي، إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين مرتفع ومنخفض، قلق الاختبار، فيما يتعلق بعادات الاستذكار والرضا عن الدراسة لصالح منخفضي قلق الاختبار. **(وردية، 2003، ص25)**

- **أما دراسة كاتلاني:** فتوصلت إلى أن القلق يبدأ مند بداية الدراسة وبالتالي يوصي المعلمون بفرز التلاميذ الدين يظهرون استجابات القلق وعدم التوازن لأن هذه المميزات يمكن أن ترسخ أكثر وتتغير من طبع الفرد.

هذه النتيجة أكدتها **دراسة كينغ وآخرون** التي تناولت المخاوف عند الأطفال والراشدين إذ وجدت أن التفوق حتى الامتحانات يظهر بين 10–11 سنة أي مرحلة الطفولة المتأخرة كما أن الارتفاع في التقارير الخاصة بهذا النوع من المخاوف يرجع إلى الخوض المستمر للامتحانات عبر سنوات التمدرس. **(رقية، 2003، ص26)**

- **دارسة عدنان فرح وعدنان عتوم ونصر العلي 1993:** حول العلاقة بين قلق الاختبار والأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى طلبة الثانوية العامة، حيث طبقت الدراسة على عينة مكونة من 292 طالبا وطالبة من المدارس الحكومية التابعة لمدينة أربد في الفروع الأدبية والعلمية باستخدام مقياس سوين لقلق الاختبار وإختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية، قد أسفرت نتائج الدراسة عن الآتي:

- وجود فروق ذات دلالة بين علامات الطلبة على قلق الإختبار حسب تباين نمط التفكير العقلاني واللاعقلاني.

- وجود فروق ذات دلالة في علامات قلق الإمتحان تعزى للجنس والتخصص الأكاديمي.

- عدم وجود فروق ذات دلالة في علامات الطلبة لقلق الإمتحان تعزى إلى التفاعل بين الجنس والتخصص الأكاديمي. **(سايحي، 2012، ص86)**

- **دراسة موسى أبو زيتون 1988:** حول العلاقة بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي العام لدى طلبة الثانوية العامة بمدارس محافظة أربد وأختار عينة مكونة من 412 طالب وطالبة وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- هناك علاقة دالة إحصائيا بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي العام.
- هناك فروق في التحصيل الدراسي العام تعزى إلى مستوى قلق الامتحان.
- لا يوجد فروق في مستوى قلق الامتحان تعزى إلى الجنس.

كشفت الدراسة عن وجود فروق في مستوى قلق الامتحان تعزى إلى فرع التعليم الأدبي والعلمي. **(أبو عزب، 2008، ص134)**

6-3- التعليق على الدراسات السابقة:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة ومقارنتها بالدراسة الحالية أتضح أن هناك نقاط تشابه بينها وبين الدراسة الحالية إلا أنه وجدنا في الدراسات السابقة وجود أنواع عديدة من الضغوط باختلاف أهداف وعينة الدراسة ومن هذه الضغوط النفسية، والمادية، الإدارية والضغوط المتعلقة بالعمل وغيرها ودراسات تناولت بعض أنواع القلق الذي يعاني منه الفرد حيث كانت هناك العديد من الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطالب الجامعي، توصلنا إلى أن هناك فروق في مستوى الدراسة ونوع الدراسة وقد اختلفت نتائج الدراسة باختلاف المتغيرات التي وضعت لقياسها وكذلك باختلاف البيئات التي أجريت فيها الدراسة.

لقد كان التوجه العام يدور حول أثر الضغوط المهنية والعمل دون التطرق بشكل خاص إلى الضغوط النفسية الدراسية وعلاقتها باستجابة قلق الإمتحان بالرغم من أن القلق يعد من أكثر الاستجابات المرتبطة بضغوط النفسية المتعلقة بالإمتحانات وتلتقي الدراسة الحالية مع دراسات المجموعة الأول الخاصة بالضغط النفسي كونها اهتمت بالضغط لدى الطلبة ومع دراسات المجموعة الثانية الخاصة بالقلق كونها تناولت العلاقة بين قلق والتحصيل الدراسي.

لهذا سيتناول بحثنا الحالي موضوع :الضغوط النفسية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي مع إبراز أثر بعض المتغيرات على مستوى كل من الضغوط النفسية وقلق الامتحان لدى هؤلاء الطلبة.

الفصل الثانـي

الضغوط النفسيـة

تمـهيد

1 – تعريف الضغط النفسي

2 – أنواع الضغط النفسي

3 – مصادر الضغط النفسي

4 –مراحل الضغط النفسي

5– أعراض الضغط النفسي

6 – أبعاد الضغط النفسي

7 – النظريات والنماذج المفسرة الضغط النفسي

8 – أساليب قياس الضغط النفسي

خلاصة الفصل

تمهيد:

يواجه الفرد الكثير من المواقف التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، والتي تهدد استقراره وأمنه النفسي والعقلي، والتي تعيق توازنه النفسي والجسمي، كما يعرقل أدائه لمهامه اليومية، والتي تسمى المواقف الضاغطة فهي تؤدي إلى تعرضه للضغط النفسي حيث أصبحت هذه الكلمة من الكلمات الشائعة لدى مختلف الفئات لأن الضغوط تعتبر من العوامل المؤدية إلى الشعور بالإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد فيؤدي إلى الإنهاك، كما أن الضغوط النفسية من أحد المظاهر الرئيسية التي أحدثت أثار كبيرة في مجتمعنا الحالي سواء من الناحية النفسية أو الجسمية.

1- تعريف الضغوط النفسية:

لا نستطيع دراسة أو فهم ظاهرة ما دون تحديد مفهومها أو تعريفها فمصطلح الضغط يستخدم على نطاق واسع في مجالات مختلفة فتعددت الآراء حول تعريفه لذلك لا يوجد تعريف جامع متفق عليه في تعريف الضغط فنجد:

- **لغة:** يعرف فيقال ضغطه ضغطا أي غمز لشيء كحائط أو نحوه، ومن تصريفات الكلمة ضاغط مضاغطة أي حين يزاحم احدهم الأخر ويضق كل منهما الطرف الأخرى.

(سيد يوسف، 2006، ص11)

- **عثمان (2001):** يعرف الضغط انه تلك الظروف المرتبطة بالضبط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج من ذلك من أثار جسمية ونفسية. **(حسين فقيهي، 2009، ص10)**

- **ويعرفه لأزاروس:** بأنه مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى الاستجابات المترتبة عليها وكذلك تقدير الفرد لمستوى التكيف مع الضغوط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف. **(عبد العباس، 2009، ص11)**

- **ويعرفه هارون فاروق الرشيدي:** يذكر أن هناك ثلاث مصطلحات وردت في اللغة الانجليزية هي الضواغط stress or، الضغط stress، الانضغاط strain، فأما الضواغط فتشير إلى تلك القوى والمؤثرات التي توجد في المجال البيئي الاجتماعي النفسي، أما كلمة الضغط فتعبر عن حادث ذاته، أي وقع الضغط بفاعلية الضواغط ويشير مصطلح الانضغاط إلى حالة الفرد الذي يعاني من وقوع الضغط، والتي يعبر عنها في الشعور بالإعياء والإنهاك وعليه فالضغط يحدث من خلال صيغة التفاعل بين المتغيرات البيئية والمتغيرات الذاتية حتى يقع الفرد تحت طائلة ضغطها وذلك على النحو التالي:

- حوادث خطرة مهددة.
- يبذل الفرد نشاطا توافقيا لمواجهة هذه الحوادث.
- يفشل الفرد في التكيف مع هذه الضغوط. **(بن الطاهر، 2010، ص30)**

• **تعرفه زينب شقير(2001)**:بأنه مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة والتي يتعرض لها الفرد في حياته وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسيولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى. **(عرافي، 2010، ص 09)**

• **تعريف فاروق السيد عثمان2001:** يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل التأثيرات المختلفة بالغة القوة، وتحدث الضغوط نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى إجهاد انفعالي، وتظهر الضغوط نتيجة التهديد والخطر، ويؤدي الضغوط إلى تغيرات في العمليات العقلية وتحولات انفعالية، وبنية دافعية متحولة للنشاط، وسلوك لفظي وحركي قاصر. **(كلثوم قاجة، 2009، ص 393)**

• **وورد في معجم علم النفس والتحليل النفسي:** أن الضغوط النفسية تعني وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أو على جزء منه وبدرجة توجد لديه إحساسا بالتوتر، أو تشويها في تكامل الشخصية، وحينما تزداد حدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن، ويغير نمط سلوكه كما هو عليه إلى نمط جديد، وللضغوط النفسية أثارها كالجهاز البدني والنفسي للفرد، وعليه فإن الضغط النفسي حالة يعانيها الفرد حين يواجه بمطلب ملح فوق حدود استطاعته. **(هوارية، 2011، ص13)**

2- أنواع الضغوط النفسية:

تشمل الضغوط النفسية ضغوطا سوية(موجبة) وضغوطا مرضية (سالبة)، وتكون محل التمييز بين جانبي الضغوط النفسية والموجبة بتحديد نوع الضغوط التي نواجهها ونتعامل معها، وبكيفية تفسيرنا والثاني ضغوط مؤقتة وضغوط مزمنة حيث يمكن تقسيم الضغوط حسب مدى واستمراريتها للموقف أو الأحداث الضاغطة وبالطرق والأساليب المستخدمة في مواجهة تلك الضغوط مع الفرد، فهناك ضغوط تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تنقشع، وهي ضغوط مؤقتة وتكون

سوية في معظمها، إلا إذا كانت المواقف الضاغطة أشد صعوبة من مقدرة الفرد على تحمل هذا بالإضافة إلى الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة طويلة نسبيا وهي ضغوط مزمنة

وتكون غالبا سالبة من حيث تأثيرها على الفرد، وذلك لان حشد الفرد بطاقاته لمواجهة تلك الضغوط يترتب عليه نتائج تظهر عليه في شكل أعراض نفسية فسيولوجية ولهذا فإن الضغوط لها جوانب ايجابية وجوانب سلبية، فإذا تضمنت المواقف الضاغطة مطالب حدود إمكانيات وقدرات الإنسان وتمكن من إشباعها فإنها تساعد على تحقيق التوافق والترابط واستعدادات الإنسان العقلية.

أما الضغط الايجابي يتمثل في مستوى الاستجابة الداخلية التي تحرك أداء الشخص السليم لوظائفه وتسهيله، ويوجد هذا النوع من الضغوط في جميع أشكال النشاط البيولوجي على الأرض، وهو مفيد في الخلق والإنتاج وعمل التغييرات الضرورية في أسلوب الحياة، وهذا النوع من الضغوط لن يكون هناك تغير أو نمو أو إنتاجية. **(بغيجة، 2012، ص36)**

أما الضغط السلبي يتمثل في مستوى الاستجابة الداخلية التي تجعل الفرد أقل قدرة على أداء وظائفه، وقد يكون للضغط المفرط والممتد والغير المفرج تأثير مؤد في الصحة العقلية والجسدانية والروحية وإذا ما تركت مشاعر الغضب والإحباط والخوف، والاكتئاب المتوحد من الضغط دون حل فإنها تستطيع أن تطلق تشكيلة من الإعراض، ويقدر أن الضغط:

- إنما هو السبب الأعم للصحة النفسية في المجتمع الحديث وهو على وجه الاحتمال والضغط.

- هو عامل مساعد على إحداث حالات ثانوية نسبيا، مثل الصداعات، الاضطرابات الهضمية، والاضطرابات الجلدية والأرق. **(العبدلي، 2012، ص37)**

3- مصادر الضغط النفسي:

لقد حظيت مسألة تحديد مصادر الضغوط باهتمام الكثير من العلماء والباحثين، وذلك تعددت تصنيفات مصادر الضغوط لديهم، ومما لاشك فيه أن الإنسان عادة ما يتعرف في حياته اليومية لأنواع عديدة من الضغط النفسي وأن مصادر الضغط واقعة على الإنسان ومحيطة به من كل جانب حيث نرى من يعرف الضغوط على أنها مثيرات، ومن يعرفها على أنها استجابة وأنها مصادر عبارة عن استجابات .

وأيضا نجد **بتر** يرى أن مصادر الضغوط عبارة عن المواقف أو الظروف الداخلية والخارجية التي تسبب للفرد الشعور بالتوتر والضيق وعدم الارتياح.بناء على التقييم الذاتي للفرد، أو أنها مواقف أو ظروف يدركها الفرد على أنها تمثل خطر على جسده وعلى نفسه أو تهديداً لكيانه. **(دعوة سميرة، 2012، ص36-37)**

أما عبد المنعم الحنفي يرى ان هناك ثلاث مصادر للضغط النفسي تتمثل فيما يلي:

- **الإحباط:** وهو يحدث عندما يحال بين الشخص وبين ما يسعى إلى تحقيقه، كما ان الإحباط في حد ذاته ينشأ بدوره من مصادر متعددة مثل عوائق خارجية وعوائق داخلية.

- **الصراع:** يحدث عندما يعجز الفرد عن الاختيار بين حاجتين أو هدفين لكل منها قيمة متعددة الأشكال.

- **الضغوط:** قد يكون الضغط داخليا مثل الطموحات والميول العليا التي تحدث على الفرد ان يتحمل من اجل تحقيق هدف معين يصبو إلى تحقيقه.

(قاسي اونيسة، 2013، ص156)

- **ونجد الطريري:** يرى أن من مصادر الضغط بيئة العمل أيا كانت هذه البيئة، أصبحت هي المنطلق الذي كرست الجهود البحثية حوله، ذلك لأنه يمثل مصدرا من مصادر التكلفة والخسارة للكثير من الشركات، والعلاقة بين بيئة العمل والضغط النفسي علاقة متعددة ذلك أن كثيرا من المتغيرات الداخلية في هذه العلاقة والمشكلة لها قد يصعب تحديدها بشكل مباشر وقد يصعب التحكم فيها حتى ولو تم التعرف عليها وتحديدها وهذا ما توصل إليه Mero richard الذي أجرى دراسته على630 فرداً يعملون في إحدى الشركات الصناعية، إذ تبين له أن الضغط الذي يعانيه هؤلاء الموظفون يعود في أساسه إلى الظروف البيئية في العمل، ذلك أن هذه الظروف فيها المسببات ما يؤدي إلى إثارة الضغط.

(حسين فقيهي، 2009، ص16)

كما تفرض الضغوط على الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية أو اجتماعية أو نفسية، أو تجمع بين هذه المتغيرات الثلاثة، رغم أن الضغوط جزء من حياتنا، إلا ان مصادرها تختلف من فرد إلى أخرى، ويمكن رصد أهم مصادر الضغوط في الجدول التالي:

جدول رقم(01): يوضح مصادر الضغط حسب رأى العلماء

الرقم	مصادر الضغوط	مصدر
1	ضغوطات عبء المهنة	طلعت منصور فيولا الببلاوي 1989
2	نقص الدافعية	
3	الضيق المهني	
4	صعوبات إدارة الوقت	
5	ضغط نقص التأثير الأسري	هول وليندي 1978
6	ضغط الأخطاء والكوارث	
7	ضغط النقص والضياع الأسري	
8	ضغط نبد وعدم الاهتمام	
9	ضغوط التنافس	
10	ضغوط العدوان	
11	ضغوط السيطرة والقصر	
12	ضغوط العطف على الآخرين	
13	ضغوط الانتماء والصداقات	
14	ضغوط الخداع والدونية	
15	ضغوط المشكلات التنظيمية	David Fontana 1889
16	ضغوط عدم كفاءة الموظفين	
17	ضغوط ساعات العمل الطويلة	
18	ضغوط المكانة والأجر والترقية	
19	ضغوط عدم الاستقرار وفقدان الأمن	
20	ضغوط غموض والصراع الدور	
21	ضغوط التوقعات العالية غير الواقعية بالذات	
22	ضغوط المواجهات المتكررة مع الرؤساء	
23	ضغوط فقدان التأييد مع الزملاء	
24	ضغوط العمل وضغوط الوقت	
25	ضغوط الرتبة والشعور بالملل	
26	ضغوط الدفاعات في المعارك غير ضرورية	
27	ضغوط تتعلق بمهام العمل	

28	ضغوط التعامل مع العملاء	
29	ضغوط المسؤولية المرتبطة بطبيعة العمل	
30	ضغوط عدم القدرة على تقديم المساعدة أو تصرف بالفاعلية	
31	ضغوط الأسباب العائلية	
32	ضغوط الأسباب البيئة	
33	ضغوط تضائل فرص التدريب	
34	ضغوط تضائل فرص التدريب	
35	ضغوط التوحيد العاطفي مع الجمهور	

(فاروق السيد عثمان، 2001، ص97)

4- مراحل الضغط النفسي:

يعتبر هانز سيلاي Hans salye من الرواد الأوائل الذين اهتموا بموضوع الضغط النفسي ونتائجه السلبية والمرضية، حيث قدم نموذجا من ثلاث خطوات تتضمنها الاستجابة للضغط النفسي أطلق عليه اسم متلازمة التكييف العام، ويرى سيلاي أن الضغط استجابة تتكون من ثلاثة مراحل:

4-1- مرحلة الإنذار: "التحذير" وفيها تنشط العضوية لمواجهة التهديد وتقوم بإفراز الهرمونات ويتسارع النبض والتنفس ويصبح فيها الشخص في حالة متأهبة للمواجهة أو الهرب.

4-2- مرحلة المقاومة: حيث تعمل العضوية على مقاومة التهديد وكلما زادت حالة الضغط إنتقل الفرد إلى مرحلة المقاومة وفيها يشعر الفرد بالقلق والتوتر، مما يشير إلى مقاومة الفرد للضغط وقد يترتب على هذه المقاومة وقوع حوادث وضعف القرارات المتخذة والمعرضة للأمراض خلال هذه المرحلة وذلك لان الفرد لا يستطيع أن يسيطر على المواقف الحاكمة.

4-3- مرحلة الإنهاك: وتحدث عند الفشل في التغلب على التهديد واستمرار الضغط النفسي لفترة طويلة، مما ينجم عنه استهلاك العضوية لمصادرها الفيزيولوجية مما يؤدي إلى الإنهيار الجسمي أو الانفعالي فعندما تنهار المقاومة يحل الإرهاق وتظل الأمراض المرتبطة

بالإجهاد مثل القرحة المعدية الصداع، إرتفاع ضغط الدم والأخطار التي تشكل تهديداً مباشرة للفرد والمنظمة على السواء ويفسر HEBB الضغط النفسي بطريقة أخرى تبين أن الفرد يعمل تحت ظروف خارجة عن إرادته في التحكم فيها، فيصبح قلقا،، ضعيف التركيز فيقل أداؤه أيضا. **(العبودي، 2007، ص 37-38)**

5-أعراض الضغط النفسي:

ما من شك في أن الضغط يحدث أثار إلا أنه لا يمكن اعتبار أن هذه الآثار سلبية دائما بل إن الآثار من الممكن أن تكون ايجابية أيضاً، كما أن الآثار والنتائج المترتبة على الضغط قد تكون على المستوى الفردي وعلى المستوى المؤسسة أو المنظمة التي يعمل بها الفرد وهذا مما قد ينعكس على الإنتاجية والفاعلية. **(الطريري، 1994، ص92)**

5-1- الأعراض الجسدية:

العرق الزائد، التوتر العالي، الصداع بأنواعه (نصفي، دوري، توتري) آلم في العضلات وخاصة في الرقبة والأكتاف، الإمساك، الإسهال والمغص، القرحة، التغير في الشهية، التعب أو فقدان الطاقة، زيادة التعرض للحوادث التي تؤدي إلى إصابات جسمية، عدم الانتظام في النوم، تطبيق الفكين أو اصطكاك الأسنان. **(عسكر، 2003، ص52)**

5-2- الأعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية:

عدم الثقة غير المبررة من الآخرين، لوم الآخرين، نسيان المواعيد أو إلغائها قبل فترة وجيزة، التهكم والسخرية من الآخرين، تبني سلوك واتجاه دفاعي في العلاقات مع الآخرين، تجاهل الآخرين، التفاعل مع الآخرين بشكل إلى (غياب الاهتمام الشخصي/تفاعل يكتنفه البرود). **(عسكر، 2003، ص55)**

5-3- الأعراض (العقلية الذهنية)

: تتمثل في انخفاض الفعالية وقدرات الفرد العقلية مثل التفكير والانتباه والإبداع والإدراك والذاكرة، كما يصبح العقل غير قادر على التقويم بدقة للظروف الراهنة أو التنبؤ بالتبعات المستقبلية وتصبح أنماط التفكير مضطربة وغير عقلانية. **(بويزري كريم، 2012، ص42)**

5-4- الأعراض السلوكية:

لا تظهر أثار الضغط المهني على المستويين الجسمي والنفسي فحسب بل تظهر أيضا على السلوك الظاهري من خلال بعض التغيرات في العادات والأنماط السلوكية لدى الفرد العامل كاضطرابات الأكل (بالزيادة أو النقصان في الشهية أو التركيز على نوع واحد من الطعام ووجبة طوال اليوم)، التوجيه إلى التدخين أو تعاطي المخدرات والكحول، قلة الحماس، التخلي عن الأهداف في الحياة فقدان القدرة على مواجهة المشكلات، العدوانية سرعة الغضب اللامبالاة بالأحداث والآخرين، فقدان الاهتمام بالمظهر الشخصي والتوقف عن ممارسة الهويات. **(عقون أسيا، 2012، ص51)**

5-5- الأعراض المعرفية:

تتمثل في عدم المقدرة على اتخاذ القرارات السليمة، ضعف التركيز، زيادة الأخطاء في المهام، التفكير المضطرب واللاعقلانية، انخفاض الدافعية، عدم القدرة على الانجاز المتميز. **(عقون أسيا، 2012، ص53)**

5-6- الأعراض العاطفية الانفعالية:

إن حالة الانفعالية لها نصيبها من انعكاسات الضغوط ولعل ذلك يتجسد في ما يلي:نوبات الاكتئاب، نوبات الغضب الشديد، نقصان الصبر، زيادة الاسترخاء، زيادة الإحساس بالمرض حيث، واختفاء مشاعر الإحساس بالصحة. **(مبروك، 2012، ص79)**

6-أبعاد الضغوط النفسية:

6-1- الأبعاد الخارجية للضغط:

6-1-1- البيئة الطبيعية:

حيث يوجد في البيئة الطبيعية ضغوطا لما تحويه من ضغوط الغلاف الجوي ودرجة الحرارة والبرودة، والتضاريس(صحراء، جبال) شح الموارد الطبيعية أو الكوارث الكونية، وأيضا الضغط السكاني في القرى والأحياء الشعبية وازدحام السكان، وقلة الخدمات وضغوط ضيق السكن وقلة عدد الحجرات في المنزل وضعف الإضاءة ...الخ.

(فرج الله، 2010، ص34)

6-1-2- البيئة الاجتماعية:

توجد ضغوط التشكيلات والوصفيات والتفاوت الحضري، وصراع الأجيال، واختلاف الميول والاتجاهات وصراع القيم وفقدان أو موت شخص عزيز وكذلك الحوادث السارة يمكن أن تكون مصدر للضغوط حيث تؤدي إلى تغيرات الحياة وتتطلب المادة التوافق الثابت، كما أن التغيرات الحادة تجعل التوافق صعبا وتنتج الضغوط. **(الرشيدي، 1999، ص04)**

6-1-3- الوضع الاقتصادي:

تتمثل الضغوط في البطالة وانخفاض الإنتاج وعدم عدالة توزيع الناتج القومي والتفاوت الطبقي، حيث يكون معنى الضغط هنا التباين بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الفرد وقدراته على الاستجابة لها كما أنها الشعور بالوطأة والعبء وعدم الرضا الناتج من عدم التوافق مع الأوضاع الاقتصادية. **(فرج الله، 2010، ص34)**

6-1-4- الوضع السياسي:

تنشأ الضغوط من عدم الرضا عن النظام الحكم والصراعات السياسية، والصراعات النقابية، وعدم أهلية النظام الحاكم، وضغط الحكم بالنسبة للحاكم، ويكون تعريف الضغط هنا على انه، عدم الرضا، والشعور بالوطأة الناتج عن عدم التكيف مع الأوضاع السياسية القائمة. **(الرشيدي، 1999، ص05)**

6-1-5- الضغوط المهنية:

يكون منشؤها مهنة الفرد وما يقوم به من عمل، مثل الشقاء مع الزملاء، وضغوط قواعد العمل، وعدم الرضا عن المركز الوظيفي والمرتب والترقية، والتمييز غير المبرر، ومجموعة الصعوبات المباشرة وغير المباشرة التي يواجهها الفرد في مهنته وعمله.

(فرج الله، 2010، ص35)

6-1-6- الضغوط المدرسية:

وتتمثل في ضغوط المناهج الدراسية والامتحانات والعقوبات، القواعد المدرسية، وضغط الزملاء، وازدحام الفصول، والنشاط المدرسي، والواجبات المنزلية، وما يتوقعه الأهل من التلميذ، والفشل الدراسي، تكون الضغوط المدرسية هي مجموعة من الصعوبات المباشرة

وغير المباشرة التي يواجهها التلميذ في المناخ المدرسي، والشعور بالوطأة والعبء بصفة عامة. **(فرج الله، 2010، ص36)**

6-1-7- المستوى الاجتماعي:

حيث تتشكل الضغوط وتختلف من حيث شدتها وترتيبها ومصدرها طبقا للوسط الاجتماعي الذي تنشأ فيه، فما يمثل ضغطا في الطبقات العليا قد لا يكون كذلك في الطبقات الوسطى والدنيا، ويأتي الفقر في مقدمة ضغوط الطبقات الدنيا بينها هو لا يعد كذلك في الطبقات العليا ولقد أثبت الدراسات أن أفراد الطبقات الدنيا أكثر تأثراً من أفراد الطبقات العليا بالضغوط.

6-2- الأبعاد الداخلية "الذاتية:

يمكن أن ينشأ الضغط من عوامل فردية "ذاتية"وهي إما أن تكون جسمية أو نفسية.

6-2-1- الضغوط الجسمية:

حيث تنشأ هذه الضغوط من اختلالات بنية الجسم والتعوق في أحد أعضائه، وقصور في الوظائف البيولوجية، والاضطرابات الهرمونية، وما يصيب الجهاز الدوري والتنفسي من أمراض، فلقد استخدم سيلي h.seyel مفهوم الضغوط ليشير به إلى العدوان الفيزيقي المباشر على الجسم، كما أنه الاستجابة النوعية التي يقوم بها الجسم نحو خطر ما.

6-2-2- الضغوط المعرفية:

تكون هذه الضغوط في جوانب معرفية عقلية فتكون من التشوه الإدراكي والاختلالات الوظيفية العقلية مثل القصور في التفكير والاستنتاج والاستدلال والتذكر.

6-2-3- الضغوط النفسية:

عندما يكون الإنسان في حالة صراع أو قلق وشعور بالإحباط وعدم توافق وتكيف نفسي. **(الرشيدي، 1999، ص07)**

7-النظريات والنماذج المفسرة للضغط النفسي:

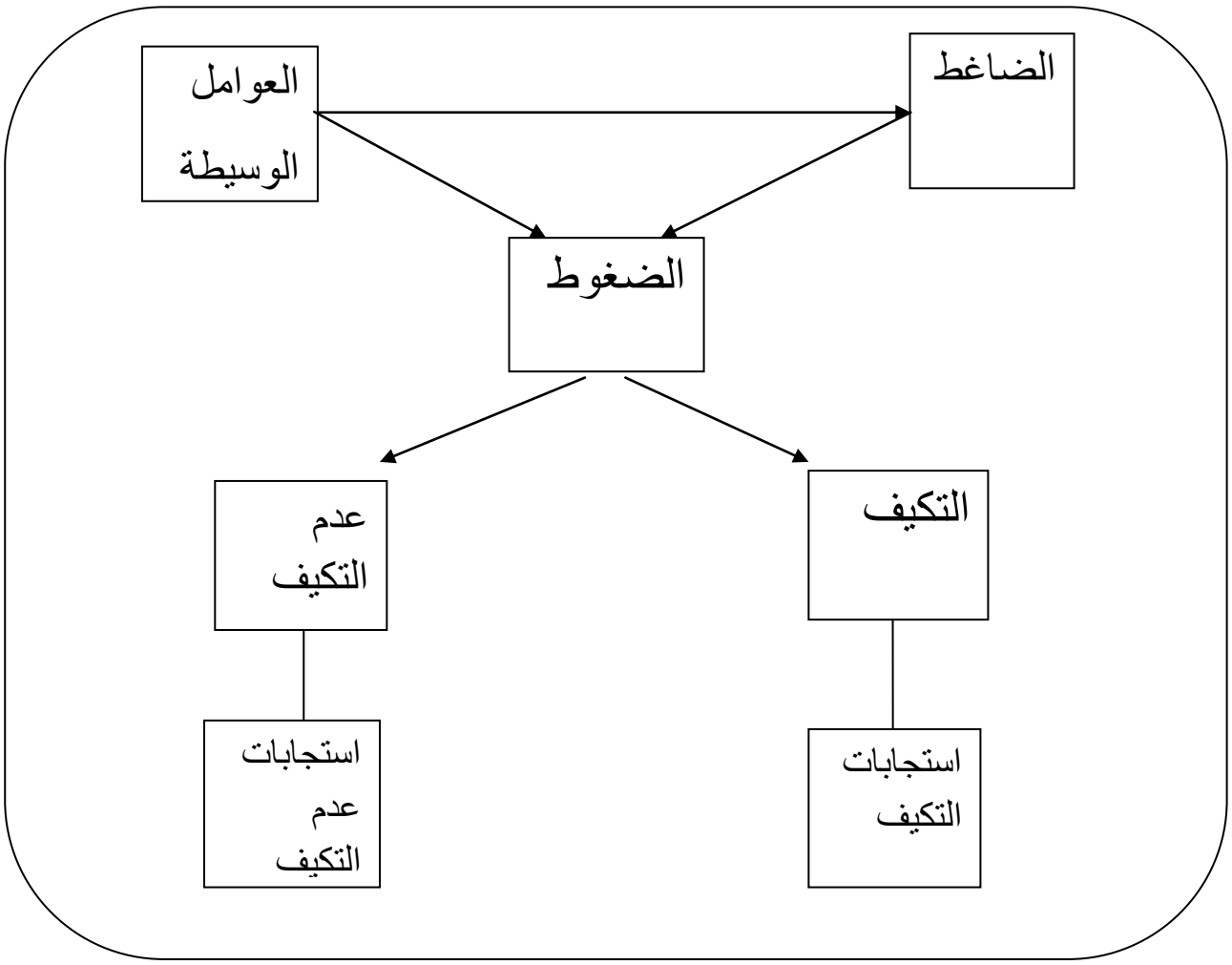
7-1- نظرية هانز سيلي:

كان بحكم تخصصه كطبيب متأثر بتفسيرها فسيولوجيا. وتنطلق نظرية **هانز** من المسلمة التي ترى أن الضغط متغير تابع وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويضعه على أساس استجابته الضاغطة، وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج، ويعتبر **سيلي** أن أعراض الإستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة وحدد **سيلي** ثلاث مراحل للدفاع عن الضغط ويرى أن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام وهي:

- **الفزاع:** وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم وقد تحدث الوفاة عندما تنهار مقاومة الجسم يكون الضاغط شديداً.

- **المقاومة:** وتحدث عندما يكون التعرض للضاغط متلازما مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات أخرى على التكيف.

- **الإجهاد:** مرحلة تعقب المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف، غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفدت، إذا كانت الاستجابات الدافعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها أمراض التكيف. **(فاروق السيد عثمان، 2001، ص101)**



الشكل رقم (01): يوضح تخطيط عام لنظرية سيلي

7-2- نظرية العجز المتعلمLarned-Hehplesseness

يشير مفهوم العجز المكتسب إلى تكرار تعرض الفرد للضغوط إذا تزامن مع اعتقاده بأنه لا يستطيع التحكم في المواقف الضاغطة أو مواجهتها، فإن هذا من شأنه ان يجعل الفرد يشعر بالعجز وعدم القيمة مما ينعكس على مباغته في تقييمه للأحداث والمواقف التي يمر بها ويشعر بالتهديد فيها وفي نفس الوقت يشعر بعدم قدرته على مواجهتها.

(السيد عثمان، 2001، ص102)

كما ترى **نظرية العجز المتعلم** ان ردود الفعل التي تصدر عن الفرد هي ردود متعلمة يتعلمها الفرد من خبراته السابقة، فأي موقف جديد يصبح عاجزاً أمامه ليس لديه القدرة على ضبط الأحداث أو التنبؤ بها ويؤدي ذلك إلى تعلم العجز والاستسلام، كما يؤدي إلى ضعف الدافعية والى توقف الفرد عن إصدار استجابات توافقية، وتأخذ ردود الأفعال صورة من

الانسحاب واليأس والاكتئاب، ويدرك الفرد العالم الخارجي على أنه مصدر للتهديد وأنه لا يمكن ضبطه أو التنبؤ به. **(العبدلي، 2012، ص40)**

7-3- نظرية سيلبرجر:

يهتم **سيلبرجر** في الإطار المرجعي لنظريته بتحديد الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها ويحدد العلاقة بينهما وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة، فالفرد في هذا الصدد يقدر الظروف الضاغطة التي أثارت حالة القلق ثم يستخدم الميكانيزمات الدفاعية المناسبة لتخفيف الضغط (كبت، إنكار، إسقاط) أو يستدعي سلوك التجنب الذي يسمح بالهروب من المواقف الضاغطة.

وإذا كان **سليرجز** قد اهتم بتحديد خصائص وطبيعة المواقف الضاغطة التي تؤدي إلى مستويات مختلفة لحالة القلق إلا أنه لا يساوي بين المفهومين (الضغط، القلق) وذلك لان الضغط النفسي وقلق الحالة يوضحان الفروق بين خصائص القلق كرد فعل انفعالي والمثيرات التي تستدعي هذه الضغوط، فالقلق كعملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغط وتبدأ لهذه العملية بواسطة مثير خارجي خاص.
(الرشيدي، 1999، ص55)

7-4- نظرية ريتشارد لازاروس:

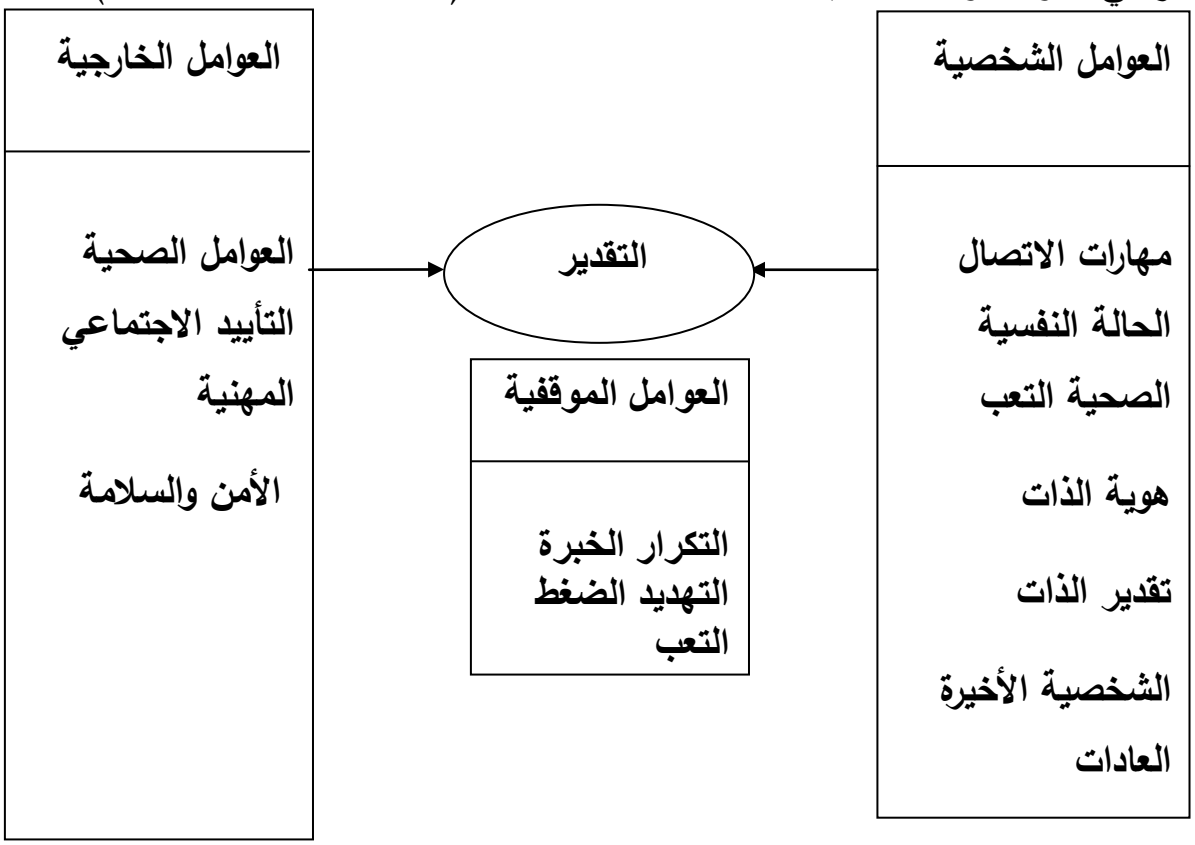
انصب اهتمام **لازاروس** على التقييم الذهني ورد الفعل من جانب الفرد للمواقف الضاغطة واتفق مع "**والتر كانون**"على أن الضغط يحدث نتيجة للتفاعل بين الفرد والبيئة المحيطة وأكد بصور خاصة على التقييم الذهني من جانب الفرد ومن ثم الحكم على الموقف المواجه وتصنيفه.

ويعرف **لازاروس** التقدير المعرفي(التقييم الذهني) بأنه مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث أن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط، ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية، العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية والعوامل المتصلة بالموقف نفسه.

وتعرف نظرية **لازاروس** الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين متطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

- المرحلة الأولى: وهي ذلك الإدراك الذي يستخلص منه الإنسان أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب له الضغوط.

- المرحلة الثانية: وهي عبارة عن الخطوات التي يتبعها الفرد في مواجهة المشكلات التي تظهر في الموقف والتغلب عليها. **(السيد عثمان، 2001، 101)**

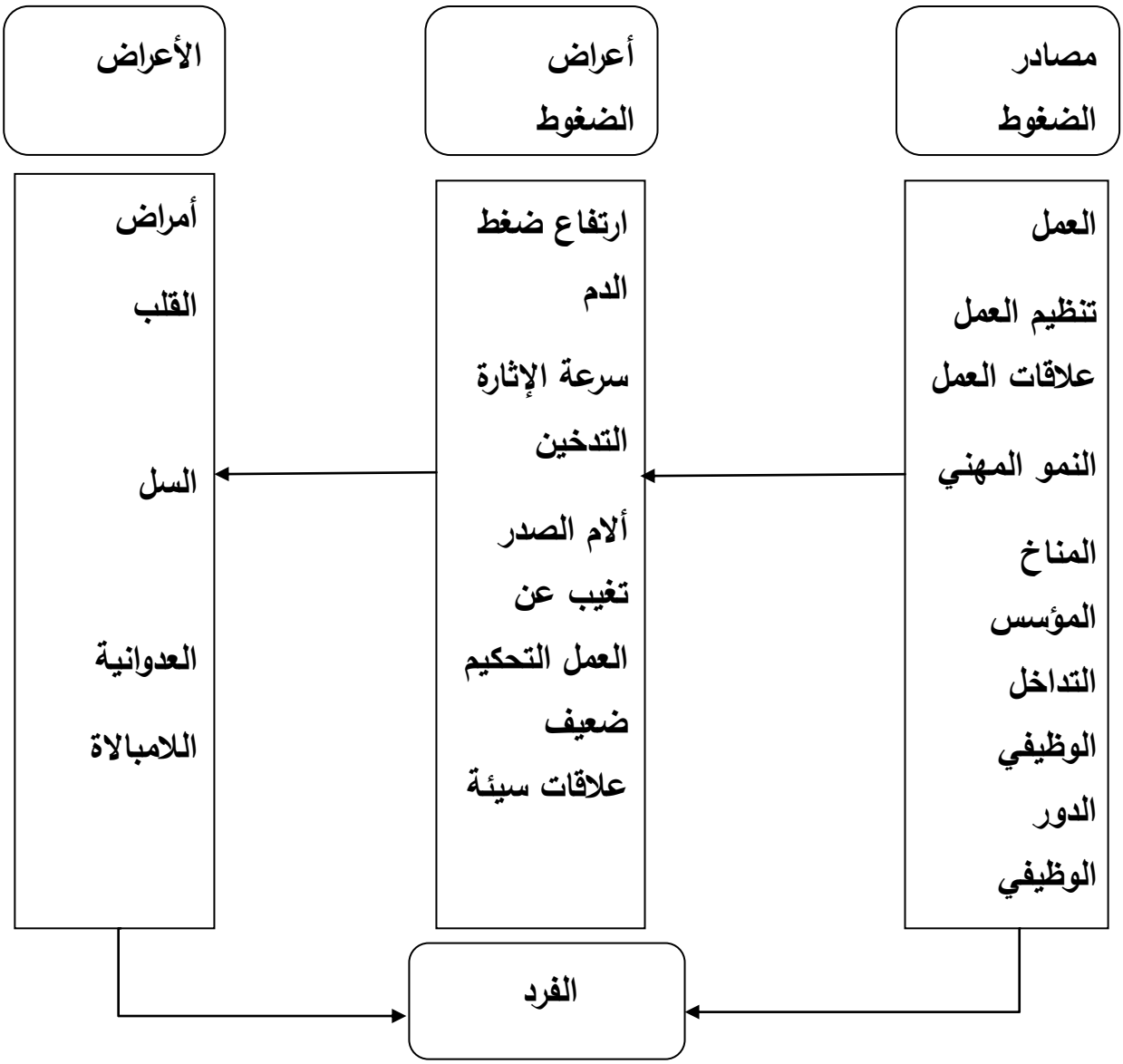


الشكل رقم(02) نظرية التقدير المعرفي للضغوط

7-5- النماذج:

7-5-1- نموذج مارشال:

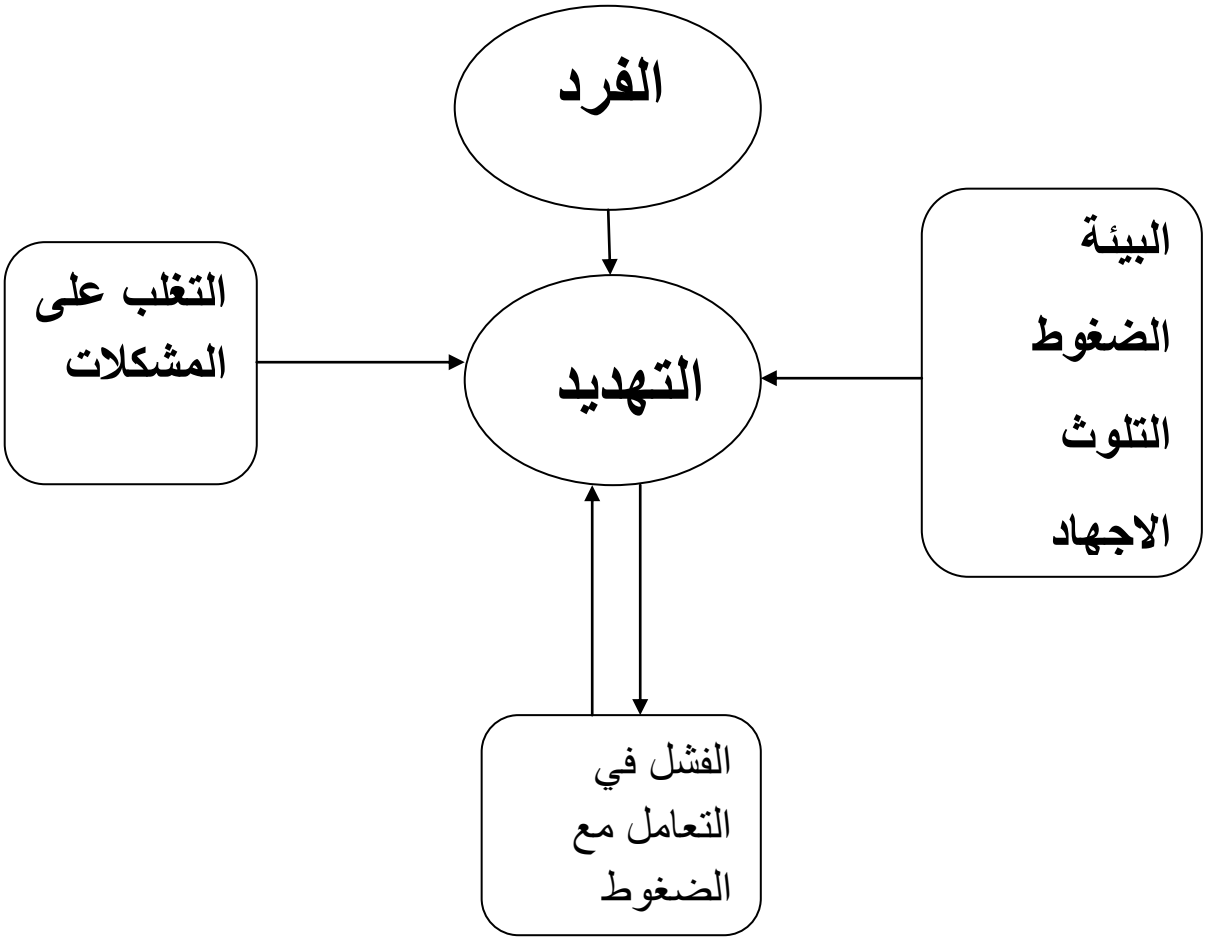
وفي هدا النموذج يحدد مارشال العوامل المسببة للضغوط في العمل، والأعراض التي تظهر على الفرد نتيجة تعرضه لضغوط العمل، وهي أعراض خاصة بالفرد تؤدي به في النهاية إلى أمراض القلب وأعراض خاصة بالمؤسسة تؤدي إلى العدوانية وتكرار الحوادث ويمكن رصد نموذج مارشال في الشكل التالي:



الشكل رقم(03): نموذج مارشال للضغوط

(فاروق السيد عثمان، 2001، ص102)

7-5-2- نموذج كوبر: أسباب وتأثير الضغوط على الفرد، ويذكر كوبر أن بيئة الفرد تعتبر مصدرا للضغوط مما يؤدي إلى وجود تهديد لحاجة من حاجات الفرد أو يشكل خطرا يهدد الفرد وأهدافه في الحياة فيشعر بحالة الضغط، يحاول استخدام بعض الاستراتجيات للتوافق مع الموقف، وإذا لم ينجح في التغلب على المشكلات واستمرت الضغوط لفترات طويلة، فإنها تؤدي إلى بعض الأمراض مثل أمراض القلب والأمراض العقلية، كما تؤدي إلى زيادة القلق والاكتئاب ويمكن رصد نموذج كوبر فيما يلي :

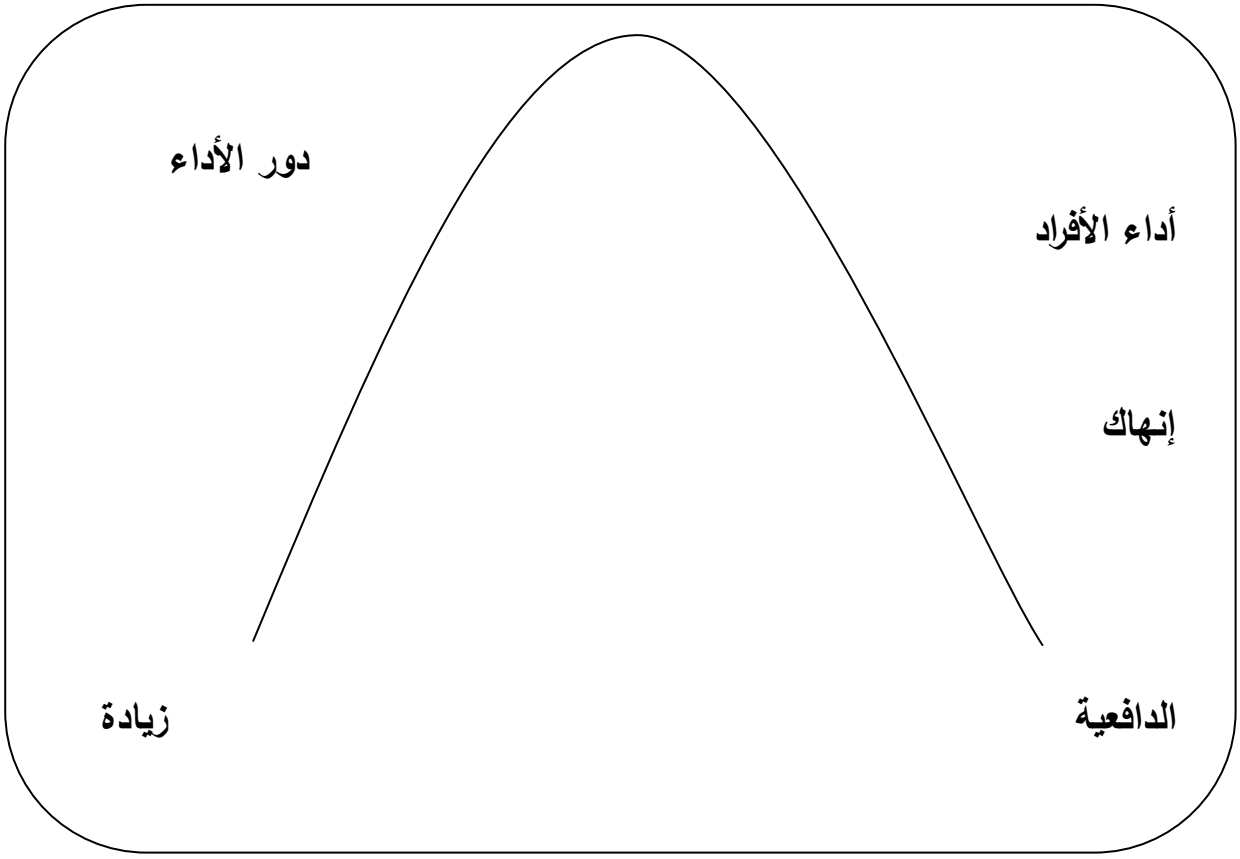


الشكل رقم (04): نموذج كوبر يوضح بيئة الفرد كنموذج للضغوط

(فاروق السيد عثمان، 2001، ص103)

7-5-3- نموذج هب:

لقد اهتم "هب" بدراسة العلاقة بين الأداء الخاص بدور المدير والمتطلبات الملقاة على عاتقه من ضغوطات العمل، وفي هذه النظرية أكد "هب" أن العمل ذا المتطلبات القليلة يؤدي إلى الملل حيث أن الزيادة في المتطلبات تعتبر نوعا من الحوافز والمنشطات، ولكن هذه المتطلبات لو زادت على قدرة الفرد على الاستجابة لها والتوافق معها فإنها تؤدي إلى مستوى عال من القلق وبالتالي تقل قدرة الفرد على التركيز وتقل قدرته على الأداء بوجه عام ويمكن رصد نموذج "هب"في الشكل التالي:



الشكل رقم(05): يوضح نموذج هب للضغوط

(فاروق السيد، 2001، ص104)

8- أساليب قياس الضغط النفسي:

لاشك أن غموض وتباين تعريفات الضغوط بين العلماء أدى إلى تنوع طرق القياس لها، فالضغوط متغير معقد ومتعدد العوامل، ومن ثم توجد عدة طرق تستخدم في دراسة الضغوط وقياسها منها الملاحظة والمقابلات والاستبيانات وتعد الاختبارات أكثر الطرق استخداما في دراسات الضغوط، وبالإضافة إلى ذلك توجد الطرق الفسيولوجية، ولكنها استخدمت بشكل قليل وتستهدف قياس معدل التنفس وسرعة ضربات القلب ومعدل ضغط الدم، والجدير بالذكر أن بعض الدراسات قد استخدمت كلا من الاستبيانات والطرق الفسيولوجية في جمع البيانات، وذلك لأن الاعتماد على الطرق الفسيولوجية وحدها في قياس الضغوط يعتريه الشك وعدم الصدق فمثلا انخفاض مستوى الكورتيزول، في الجسم يمكن ان يكون علامة ايجابية في بعض الأوقات وأيضا علامة سلبية في أوقات أخرى، وهذا يعني أن الفرد حينما يكون مسترخيا يزداد مستوى الكورتيزول، ولكنه عندما يكون منهكاً أو مجهداً فإن الجسم لا

يستطيع أن يتيح كمية كبيرة من الكورتيزول، وبالتالي ينخفض مستواه ويكون علامة فسيولوجية سلبية تعبر عن معاناته.

أما بخصوص إختبارات أو مقاييس الورقة والقلم التي تستخدم في قياس الضغوط فهي كثيرة ولكنها متنوعة، فهناك استبيانات تقيس الضواغط أو المثيرات من قبيل قياس أحداث الحياة الضاغطة والمنغصات، وهناك مقاييس تقيس ردود الفعل الناجمة عن الضغوط وهذه تكون أسهل في قياسها لأن تأثيراتها تظهر على جميع أجهزة الكائن العضوي، فهي تقيس التغيرات التي تحدث على المستوى الفسيولوجي والمعرفي والسلوكي عقب التعرض للضواغط. **(حسين، 2006، ص 47-48)**

خلاصة الفصل:

إن الضغط النفسي سمة من سمات الحضارة الحديثة لما يسببه من أثار حادة على حياة الأفراد سواء في الأسرة، وفي المدرسة، أو في المنع أو الإدارة، وفي شتى ميادين الحياة.

كما ان الضغط من المواضيع الشائكة حيث اختلفت تعاريفه من عالم إلى آخر، فمنه الايجابي ومنه السلبي، وكذلك اختلفت تصنيفات أنواع الضغوط النفسية ثم تناولت المصادر التي تؤدي إلى حدوث الضغط النفسي مع ذكر الأعراض المختلفة كما تطرقنا إلى النظريات المفسرة للضغط حيث فسرها سيلي أنها استجابة العامل الضاغط يميز الشخص ويصفه على أساس استجابة للبيئة الضاغطة بينما سيبلجر اتخذ القلق الحالة وهو عامل نفسي أساسي للتعرف على وجود الضغط.

الفصل الثالث

قلــق الامتحـــان

تمهيد

1- مفهوم قلق الامتحان

2- أنواع القلق

3- أعراض قلق الامتحان

4- مكونات قلق الامتحان

5- تصنيف قلق الامتحان

6- أسباب قلق الامتحان

7- نظريات قلق الامتحان

8- قياس قلق الامتحان

خلاصة الفصل

تمهيد:

يمثل قلق الإمتحان حالة نفسية أو ظاهرة إنفعالية يمر فيها الطالب خلال الإختبار وتنشأ عن تخوفه من الفشل أو الرسوب فيه أو تخوفه من عدم الحصول على نتيجة مرضية له ولتوقعات الآخرين منه فنجد بعض الطلاب بسبب هذا القلق رغم أنهم يكونون قد بذلوا جهودا هائلة في المذاكرة طوال العام إلا أنه يترتب على هذه الحالة من نتائج قد تكون جيدة أحياناً ووخيمة في معظم الأحيان بحيث تؤدي إلى تدني التحصيل وعدم حصول الطالب على ما يحقق له غاياته، حيث يحتل التحصيل الدراسي أهمية خاصة في حياة الطالب الدراسية بمختلف مراحلها ومستوياتها.

.

1- مفهوم قلق الامتحان:

1-1- تعريف القلق:

- **لغة:** قلق قلقا: أي لم يستقر في مكان واحد أو لم يستقر على حال وقلق اضطراب وانزعاج. **(عبد الله، 2004، ص169)**
- **إصطلاحا:** بأنه هو حالة توتر شاملة ومستمرة نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث ويصاحبه غموض أو أعراض نفسية وجسمية. **(حامد زهران، 2005، ص484)**

- ويعرف على حالة انفعالية تتميز بالخوف مما يحدث في المستقبل، وهي من خصائص مختلفة الاضطرابات النفسية. **(حسن شحاته، 2003، ص239)**

- ويعرف القلق على انه لغة التراث النفسي ويعرف بأنه الشعور بالخوف الزائد من شر متوقع والإحساس بالعجز عن مواجهته وهذه الحالة النفسية المرضية تتميز بعدم الرضا وعدم التأكد وبالاضطراب وتنجم عن الخوف لكنه خوف مما يمكن ان يقع غالبا.

(رياض، 2005، ص203)

- ويعرف بأنه شعور من التوجس والخوف أو التوتر الذي ربما يرتبط بشيء، واو يكون عاما يرتبط بشيء معين والفرد القلق يحمل أفكار مزعجة حول مخاطر لا يعرف مصدرها.

(علي عسكر، 2003، ص169)

- ويعرف القلق على انه مشاعر تدور حول تهديدات قريبة غير محددة لا يوجد لها أساس واقعي، ويظهر القلق في مظاهر معرفية (أفكار حول شيء مخيف)، سلوكية (سلوكيات تجنب للمواقف المثيرة للقلق مثل التحدث أمام الجمهور) مظاهر جسمية (ضيق التنفس، زيادة العرق، توتر عضلي). **(أبو اسعد، 2014، ص 128)**

- يعرفه احمد عبد الخالق: بأنه شعور بالخشية أو أن هناك مصيبة وشيكة الوقوع أو تهديد غير معلوم المصدر مع شعور بالتوتر والشدة وخوف لا مسوغ له من الناحية الموضوعية.

(سهيل المطيري، 2005، ص 27)

– يعرفه احمد عكاشة: بأنه شعور بالخوف والتحفيز والتوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية الخاصة كزيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي ويأتي من نوبات متكررة مثل الشعور بالفراغ من المعدة أو الحبسة في الصدر أو الضيق في التنفس....الخ.
(احمد عكاشة، 2007، ص134)

1-2- تعريف قلق الامتحان:

- يعرف على أنه نوع من التوتر ينتاب الطالب بسبب الموقف الامتحاني فقد حدد مفهومه كل من (ماندلر وساراسون) بأنه حالة إحساس الفرد بانعدام الراحة النفسية وتوقع حدوث العقاب، يصاحبه الشعور بفقدان الفائدة ورغبته في الهروب من المواقف الامتحاني مع زيادة في ردود الأفعال الجسمية. **(أديب الخالذي، 2002، ص120)**

– ويعرف على انه نوع من القلق المرتبط بمواقف الاختبار بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعور بالخوف والهم العظيم غد مواجهة الاختبارات. **(عبد الخالق، 1987، ص32)**

– ويعرفه شعيب بأنه الحالة التي يصل إليها الطالب نتيجة الزيادة في التوتر والخوف في أداء للاختبار وما يصاحب هذه الحالة من اضطراب لديه في النواحي العاطفية والمعرفية والفسيولوجية. **(عبد الكريم، 2007، ص227)**

– ويعرفه سبيلبرجز قلق الامتحان على انه سمة في الشخصية في موقف محدد، ويتكون من الانزعاج والانفعالية، وهما ابرز عناصر قلقل الامتحان ويحدد الانزعاج على انه اهتمام معرفي للخوف من الفشل. **(المزوغي، 2011، ص94)**

– ويعرف قلق الامتحان على انه الزيادة في درجة التوتر أو الخوف من أداء الاختبار، وما يصاحب ذلك من اضطراب في النواحي العاطفية والمعرفية.

(لبنى جديد، 2010، ص102)

– يرى عبد الرحمان أن الامتحان رهبة عند التلاميذ ولا بد ان يشعر إزائه بالقلق حتى إذا كان التلميذ مستعد للامتحان فهو يقلل من شأن المعدل الذي يطمح به ويعتبر سبب في تدني التحصيل الدراسي لان التلميذ لا يستطيع الاستذكار وينسى كل المعارف عند شعوره بالتوتر والقلق. **(العيسوي، 1999، ص 432)**

- **ويعرفه أيضا سارا سون** بأنه تلك الاستجابات الفينومولوجية والفسيولوجية والسلوكية التي تحدث مرتبطة بتوقع الفرد للفشل. **(كفافي، 1999، ص583)**

2- أنواع القلق:

2-1- القلق الموضوعي:

وهو عبارة عن رد فعل لأدراك خطر خارجي وأذى يتوقعه الشخص ويراه مقدماً، ويطلق عليه أحيانا القلق الواقعي أو القلق السوي مثال القلق المتعلق بالنجاح في امتحان أو عمل جديد، أو الإقدام على الزواج.....الخ حيث يكون مصدره خارجيا وموجوداً فعلا.

(حسن صالح، ب.س، ص37)

2-2- القلق العصابي:

ويتمثل هذا النوع من القلق في خوف الفرد من فقدان السيطرة على دوافعه ورغباته التي قد توقعه في الأخطاء وتؤدي به أما إلى تلقي العقاب أو الشعور بالألم فضلا عن الخوف الدائم دون وجود مبرر ومثال على ذلك القلق الشديد المرتبط بالخوف من عبور الشارع على انفراد، الخوف من الأماكن العالية، والخوف من ركوب وسائل نقل معينة، والخوف من ممارسة عمل معين، ويعتبر هذا النوع من القلق سببا أساسيا لمعظم الأمراض النفسية.

(بطرس، 2007، ص92)

2-3- القلق المرضي:

هو خوف غامض غير مفهوم، ولا يستطيع الشخص القلق أن يعرف سبب قلقه . ويأخذ هذا القلق يتربص الفرص لكي يتعلق بأية فكرة أو شيء خارجي، أي أن هذا القلق يميل عادة إلى الإسقاط على الأشياء خارجية. **(ساعد وردية، 2003، ص15)**

2-4- القلق الخلقي:

وهو ينشأ نتيجة لإحباط دوافع الذات العليا، مصدره داخلي وفيه يخاف الفرد من تأنيب الضمير فهو نتيجة للصراع بين الغرائز والضمير مما يسبب إحساس بالذنب.

(أبو حامد، 2008، ص 56-57)

3- أعراض قلق الامتحان:

يستثير موقف الامتحان أو المواقف الشبيهة به مشاعر وأحاسيس تتميز بأنها فردية وذاتية، أي أن مشاعر أي تلميذ وأحاسيس وتختلف بموقف الامتحان أو موقف مشابه على شكل أعراض نفسية وأخرى فسيولوجية.

3-1- الأعراض النفسية:

وتتمثل في الشعور بالضيق من الامتحان، وانتظار نتيجة الامتحان بتخوف، والشعور أيضا بالتقليل من الذات والإحساس الدائم بتوقع الهزيمة والعجز والاكتئاب، وعدم القدرة عمى التركيز والانتباه وضعف التركيز وشرود الذي والخوف الذي يصل إلى درجة الفزع، وضعف القدرة عمى العمل والإنتاج والانجاز والشعور بنسيان المعلومات.

3-2- الأعراض الجسمية الفسيولوجية:

تتمثل في زيادة سرعة دقات القلب، وتصبب العرق، والشعور بالغثيان والصداع وفقدان الشهية، وارتجاف اليد التي يكتب بها أثناء إجراء الامتحان وعدم القدرة عمى النوم العميق في الليلة التي تسبق الامتحان وتوتر العضلات والأزمات العصبية الحركية ومنيا:

فتل الشعر أو الشارب وتقطب الجبهة ورمش العينين وعض الشفاه وقضم الأظافر وهز القدم والتنهد والتثاؤب. **(عثمان، 2001، ص134)**

4- مكونات قلق الامتحان:

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

4-1- المكون المعرفي:

أو الانزعاج Worry حيث ينشغل الفرد بالتفكير في تبعات الفشل، مثل فقدان المكانة والتقدير، وهذا يمثل سمة القلق. **(سايحي، 2004، ص80)**

4-2- المكون الانفعالي:

أو الانفعالية Emotionality، حيث يشعر الفرد بالضيق والتوتر والهلع من الامتحانات وبالإضافة إلي مصاحبات فسيولوجية، وهذا يمثل حالة القلق. **(سايحي، 2004، ص80)**

4-3- المكون الإنشغالي:

يعرفه سبيلبرجر Spielberger (1980) بأنه اهتمام معرفي بالخوف من الفشل والانشغال المعرفي (العقلي) حول نتائج الإخفاق (الرسوب)، ويتمثل في التأثيرات السلبية لهذه المشاعر على مقدرة الشخص على الإدراك السليم للموقف الاختباري والتفكير الموضوعي والانتباه والتركيز والتذكر وحل المشكلة فيستغرقه الانشغال بالذات والشك في مقدرته على الأداء الجيد والشعور بالعجز وعدم الكفاءة والتفكير في عواقب الفشل مثل فقدان المكانة والتقدي. **(سايحي، 2004، ص80)**

4-4- المكون الفسيولوجي:

يتمثل فيما يترتب على حالة القلق من استثارة وتنشيط للجهاز العصبي المستقل (اللاإرادي)، مما يؤدي إلى تغيرات فسيولوجية عديدة منها : ارتفاع ضغط الدم، وانقباض الشاريين الدموية، وزيادة معدل ضربات القلب وسرعة التنفس، والعرق . ويصاحب هذه التغيرات ردود فعل جسدية، مثل : ارتعاش الأيدي، الغثيان، آلام في الأكتاف والظهر والرقبة، الإغماء، جفاف الفم، ارتباك المعدة... إلخ. **(سايحي، 2004، ص80)**

5- تصنيف قلق الامتحان:

كان أثر القلق على أداء الفرد لمختلف الأعمال موضوعا لعدد من الدراسات، فقد أوضحت هذه الدراسات منذ زمن طويل طبيعة العلاقة المنحنية بين القلق والأداء . ومنذ ما يقرب من ثمانين عاما أوضح كل من **يركس ودودسون** (1908) أن " إثارة القلق عند ما تكون منخفضة أو غائبة فإن أداء الفرد يكون ضعيفا أو غير كافي، كذلك فإن الإثارة عند ما تكون قوية جدا فإن الأداء يتدهور" وهو أمر يسهل ملاحظته في المجالات الدراسية خاصة في مجال الامتحانات . فالتلميذ الذي يكون مطمئنا جدا إلى نتيجة الامتحان بسبب ثقته

الزائدة في نفسه، أو بسبب إدعائه سهولة المقررات الدراسية، فإنه يستهين بهذه المقررات ولا يذاكرها جيدا، وبالتالي ينعدم مستوى القلق لديه أو يكاد، بل يتدنى أداؤه عن مستواه المعروف ونفس النتيجة تحدث للتلميذ إذا بالغ في تقدير صعوبة المقررات الدراسية وموقف الامتحان، وقلل من ثقته بنفسه، وبالتالي فإن مستوى القلق لديه سيرتفع إلى درجة كبيرة وينخفض مستوى أدائه أيضا عن المستوى المعروف عنه . أما إذا كان مستوى القلق متوسطا أو معتدلا فإنه يجعل التلميذ يقدم أفضل أداء ممكن، ويستغل إمكانياته إلى أقصى درجة ممكنة.

وبذلك يكون للقلق تأثير على الأداء في الامتحان (التأثير الميسر) و(التأثير المعوق) حيث كان للمحاولة الزائدة التي قام بها **ألبرت وهاربر** (1960) أثرها في التمييز بين نوعين من القلق الاختباري: القلق المساعد (الميسر)، والقلق المعوق (المعسر)، ونجح الباحثان في تصميم أداة لقياس كل منهما، كما أسفرت دراستها عن نتائج تتمثل في أن القلق المساعد يؤدي إلى تحصيل مرتفع، بينما يؤدي القلق المعوق إلى تحصيل منخفض لدى التلاميذ.

وفي هذا الصدد تؤكد سامية القطان (1981) أن معظم مدارس علم النفس أجمعت على أن القلق المرتفع هو العائق الأساسي لكل إنجاز أو أداء في مختلف المجالات لاسيم مجال الامتحانات، لأنه يكف قدرة التلميذ عن العمل والتعامل الإيجابي مع الامتحان، وعلى العكس من ذلك فإن القلق المعتدل يعتبر بمثابة طاقة تدفع التلميذ إلى العمل والأداء الجيد.

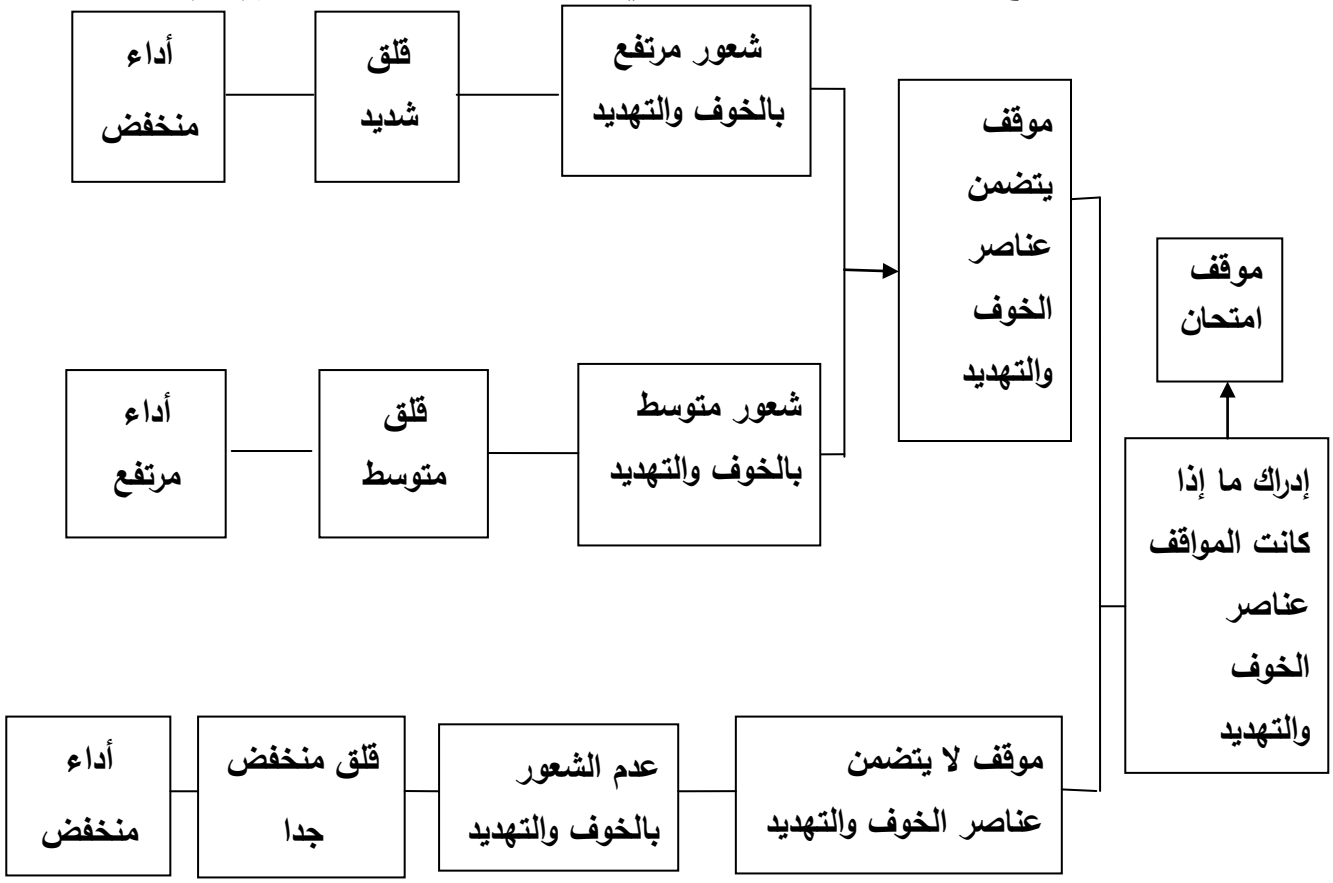
وما يؤكد هذه العلاقة هو نتائج الكثير من الدارسات منها : دراسة **سبيلبرجر** (1962) **وسبيلبرجر وكوتزماير** (1959)، **وسارسون** (1960)، **وويمر**(1970)، و**جانيس** (1996) **وبنجامين وآخرون**(1981) ، **وسيد الطواب** (1992) وغيرها، فقد أوضحت هذه الدراسات أن التلاميذ بصفة عامة الذين يعانون من قلق الامتحان المرتفع كان مستوى أدائهم منخفضا ويحملون درجات منخفضة.

وأشارت دراسات أخرى منها: دراسة **جادري وسبيلبرجر** (1971) إلى وجود علاقة منحنية بين القلق والتحصيل؛ أي أنه كلما ازداد القلق تحسن التحصيل إلى أن يصل القلق إلى مستوى معين بعده يضعف التحصيل بازدياد القلق.

وهذا ما يؤكده دنكن (1981) بأن مستوى القلق سواء كان منخفضا، أم كان مرتفعا يعبر عن إحساس عام بالقلق.

فعندما يكون مرتفعا أو مخفضا ستكون له آثار سيئة على الفرد وعندما يكون معتدلا فإنه يعتبر بمثابة دافع يرفع مستوى أداء الفرد. **(سايحي، 2004، ص75)**

ويمكن أن نوضح العلاقة بين القلق والأداء في موقف الامتحان الشكل رقم(06):



الشكل رقم (06): يوضح العلاقة بين القلق والأداء في موقف الامتحان

وعليه يمكن تصنيف قلق الامتحان من حيث تأثيره على مستوى الفرد لواجباته ومهامه في الامتحان إلى قلق الامتحان الميسر وقلق امتحان المعسر:

5-1- قلق الامتحان الميسر: Facilitative

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

5-2- قلق الامتحان المعسرDebilitative

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

(أبو عزب، 2008، ص 59)

6- أسباب قلق الامتحان:

يري المهتمون في مجال الصحة النفسية والأخصائيون في المجال التربوي أن قلق الامتحان يعزي إلى العديد من الأسباب لعل من أبرزها التالي:

- نقص المعرفة بالموضوعات الدراسية.
- نقص الرغبة في النجاح والتفوق.
- وجود مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها أو مراجعتها قبل الامتحان، أو استدعائها في موقف الامتحان ذاته.
- ارتباط الامتحان بخبرة الفشل في حياة الطالب، وتكرار مرات الفشل.
- قصور في الاستعداد للامتحان كما يجب، وقصور في مهارات اخذ الامتحان.
- التمركز حول الذات، ونقص الثقة بالنفس.
- الاتجاهات السالبة لدى الطلاب والمعلمين والوالدين نحو الامتحانات.
- صعوبة الامتحانات والشعور بأن المستقبل يتوقف علي الامتحانات.
- الضغوط المباشرة، حين يتعرض الطالب للتهديد أو يواجه الفشل

– الضغوط البيئية، وخاصة الأسرية، لتحقيق مستوي طموح لا يتناسب مع قدرات الطالب.

– محاولة إرضاء الوالدين والمعلمين والمنافسة مع الرفاق. **(زهران،2000، ص99)**

7- نظريات قلق الامتحان:

7-1- النظرية الانفعالية:

قلق الامتحان لا يختلف عن الأشكال الأخرى للقلق والفوبيا، إلا أن موضوع الخوف واضح، فقلق الامتحان يظهر كرد فعل انفعالي أقل شدة من الخوف، وبالنسبة للنظرية الانفعالية، قلق الامتحان سببه نشاط كبير للجهاز العصبي الإنعاشي، فرد فعل الجسم والأعراض المذكورة سابقا هي نتاج نشاط الجهاز العصبي المستقل؛ أي بصيغة أخرى السلوكات الناتجة عن القلق تعتبر كنتيجة مباشرة للنشاط الفيزيولوجي الذي يصبح كمسبب لأخطاء معرفية. **(وردية، 2004، ص23)**

7-2- نظرية تجهيز المعلومات:

ووفقا لهذه النظرية يعود قصور التلاميذ ذوي القلق العالي للامتحان حسب بنجامين وزملائه(Benjamin & Al 1981) إلى مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها أو مراجعتها قبل الامتحان أو استدعائها في موقف الامتحان ذاته؛ أي أنهم يرجعون الانخفاض في التحصيل عند التلاميذ ذوي القلق العالي في موقف الامتحان إلى قصور في عمليات "التشفير"، أو تنظيم المعلومات واستدعائها في موقف الامتحان.

وقد حاول كل من **بنجامين ومكيشين ولين**(Benjamin، Mckeachine & Lin 1987) التحقق من فائدة نموذج تجهيز المعلومات في تفسير الإنجاز السيئ للتلاميذ أصحاب القلق العالي في الامتحان عن طريق استخدام أسلوب يقيس تنظيم مواد الدراسة للتلاميذ ذوي القلق العالي بطريقة مباشرة، وفي موقف حقيقي في قاعة الدراسة.

7-3- نظرية القلق الدافع:

تفسر هذه النظرية قلق الامتحان على أساس أن الدوافع المرتبطة بموقف الامتحان تعمل على حث واستثارة الاستجابات المناسبة للموقف، وقد تؤدي في النهاية إلى أداء مرتفع، بهذا يعمل القلق كدافع وظيفته استثارة الاستجابات المناسبة لموقف الامتحان.

ويدعم هذا النموذج وجهة نظر **تايلور وسبنس** Taylor & Spence التي تقوم على أساس أن للقلق خاصية الدافع الذي يوجه السلوك، ويدفع الفرد للعمل والنشاط.

7-4- نظرية القلق المعوق:

تفسر هذه النظرية قلق الامتحان على أساس أن شعور التلميذ بالقلق يجعله ينشغل بقلقه أكثر من انشغاله بالإجابة على أسئلة الامتحان فيحصل على درجات منخفضة.

والقلق حسب هذا النموذج يعمل كمعوق لسلوك التلميذ، حيث إنه قد يثير استجابات مناسبة أو غير مناسبة لموقف الامتحان، وقد يؤدي هذا إلى انخفاض مستوى أداء التلميذ. ويستند هذا النموذج إلى وجهة نظر **تشايلد** child تي تقوم على أن القلق كحافز في موقف العمل، قد يثير ،استجابات ملائمة للعمل أو استجابات لا علاقة لها بالعمل.

(سليمة، 2004، ص100-106)

8- قياس قلق الامتحان:

نشطت البحوث التجريبية حول القلق منذ منتصف القرن العشرين بعد أن نشرت جانيت تيلور Janet taylor (1951) مقياس القلق الصريح.

وتركز الاهتمام في تلك الفترة على قياس القلق العام وخاصة في مرحلة الطفولة، إلا أن نايزوندر Neighswonder (1971) أوضح أنه بجانب الاهتمام الكبير الذي أبداه الباحثون بالقلق العام ظهر أيضا الاهتمام النسبي بدراسة أنواع أخرى من مثل: قلق الامتحان كشكل محدد من القلق المرتبط بمواقف التقويم والتقدير.

إذ تشير ليلى عبد الحميد إلى أن اهتمام العلماء بقياس قلق الامتحان يعود إلى أهمية هذا العامل الموقفي الذي يتدخل في درجة الفرد، ويؤثر في أدائه في مواقف التقويم.

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

- تقرير ذاتي عن قلق الامتحان Test Anxiety Self report.
- إستبيان ماندلر – سارسون لقلق الامتحان the mandler – sarason test Anxiety 1952 questonnaire.
- مقياس قلق الامتحان للأطفال وضعه سارسون The test Anxiety Sarason(1960) & Al (T A S C) scale for children.
- مقياس قلق الامتحان من إعداد علي شعيب، ويتكون من خمسة عوامل هي: الخوف والرهبة من الامتحان، والضغط النفسي للامتحان، والخوف من الامتحانات الشفوية والصراع النفسي المصاحب للامتحان، والاضطرابات النفسية والجسمية المصاحبة للامتحان.

(سايحي، 2004، ص95)

خلاصة الفصل:

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

وبالتالي فهو يمثل ظاهرة سلوكية وعقلية تجمع بين النمطين السلوكي الظاهر والعقلي المستتر، وله جانبين أحدهما إيجابي ومحفز يدفع الفرد إلى تحقيق أداء أفضل، وبهذا فهو يعمل كدافع وظيفته لبلوغ أهدافه، وبهذا فهو يعمل كمعوق لسلوك الفرد ويثير استجابات غير مناسبة لموقف الإمتحان استثارة الاستجابات المناسبة لموقف الإمتحان، والجانب الآخر سلبي يعيق الفرد.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

1- الدراسة الاستطلاعية

1-1-أهداف الدراسة الاستطلاعية.

1-2- منهج الدراسة.

1-3- مجتمع الدراسة وعينة البحث.

1-4- حساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

2- الدراسة الأساسية

2-1- مجتمع الدراسة وعينة البحث.

2-2- الأساليب الإحصائية.

خلاصة الفصل

تمهيد:

في هذا الفصل سنتطرق إلى الجانب التطبيقي الذي يعتبر همزة وصل للجانب النظري حيث يمكن الباحث من استثمار معلوماته النظرية ويستقي منه المعطيات والبيانات عن الموضوع المدروس وذلك انطلاقا من إجراءات وخطوات منهجية تفيد في تحويل الحقائق الخاصة بالمتغيرات الدراسة، مستهدفين في ذلك ضبط أدوات الدراسة لغرض تطبيقها على عينة الدراسة وهو ما سيتم تناوله في هذا الفصل من الدراسة الميدانية.

1- الدراسة الاستطلاعية:

1-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية للأغراض التالية:

✓ التعرف على ميدان الدراسة، والتدرب على خطوات البحث وتحديد مشكلاته وصعوباته، لتفاديها في الدراسة الأساسية.

✓ الوقوف على خصائصها السيكومترية من حيث صدقها وثباتها وقدرتها على قياس متغيرات البحث

✓ ضبط العينة وفق خصائص تنسجم مع أهداف الدراسة

- التعرف على المجتمع الأصلي لعينة الدراسة الأساسية عن قرب.
- معرفة الوقت المستغرق للإجابة على الأداة المستعملة.
- التعرف على مدى تجاوب عينة الدراسة مع أداة القياس.
- التعرف على الصعوبات التي يمكن ان نتلقاها في الدراسة ثم محاولة تفاديها.

1-2- منهج الدراسة:

يعرف المنهج بأنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة الظاهرة وتفسيرها ووصفها قبل التحكيم فيها والتنبؤ بها. **(العيسوي، 1997، ص19)**

لغرض بحث العلاقة الإرتباطية بين الضغوط النفسية وقلق الامتحان لدى تلاميذ سنة ثالثة ثانوي اعتمدنا المنهج الوصفي الارتباطي وهو ذلك النوع من أساليب البحث الذي يمكن بواسطته معرفة ما إذا كان هناك ثمة علاقة بين متغيرين أو أكثر، ومن ثم معرفة درجة تلك العلاقة. **(الثويعي، 2011، ص10)**

1-3- مجتمع الدراسة وعينة البحث:

بعد ما تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة الممتدة 8-10 أفريل 2016، وشملت عينة الدراسة 30 تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية وفي هذه الدراسة المجتمع الأصلي يتكون من تلاميذ متمدرسين في سنة ثالثة ثانوي شعبتي علوم وآداب وفلسفة.

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من 30تلميذ وتلميذة أخذت من المجتمع الأصلي وقد تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية"التي تعتبر العينة التي تتيح الفرص المتساوية لعينة الدراسة في عملية الاختيار أي ان تكون ممثلة لمجتمع الدراسة. **(الضامر، 2009، ص167)**

وتهدف هذه الخطوة ضمن الدراسة الاستطلاعية إلى الحصول على عينة ذات الخصائص اللازمة لضبط متغيرات البحث.

1-4- حساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

1-4-1- استبيان الضغوط النفسية:

بقصد قياس الضغوط النفسية لدى تلاميذ سنة ثالثة ثانوي قمنا ببناء استبيان خاص بالضغط النفسي الضغوط النفسية ويتكون من 45 بند مقسمة إلى 6 أبعاد: بعد الوالدين، بعد المدرسة، بعد الزملاء، بعد المراجعة، بعد الامتحانات، بعد أحداث الحياة، وذلك بعد التعديل.

- **حساب صدق الاستبيان:**

لحساب صدق الاستبيان قمنا باستخدام الصدق الظاهري في ضوء ملاحظات المحكمين، وذلك بعرض الصورة الأولية للمقاييس على عدد من الأساتذة المختصين في علم التربية والنفس وذلك لمعرفة أراءهم وملاحظاتهم، وهم احمد جلول، الزهرة الأسود، خرف الله علي، وذلك للإدلاء باراهم حول مدى مناسبة فقرات الاستبيان لمتغير البحث ومدى سلامة عباراته وبعد الحصول على نتائج التحكيم قمنا بحساب الصدق وقد تحصلنا على النتائج التالية للتأكد من صدق المقاييس الضغط النفسي وقلق الامتحان.

جدول رقم (02) يمثل قائمة أسماء المحكمين

الرقم	الاسم واللقب	الدرجة العلمية	التدريس
1	الزهرة الأسود	دكتوراه	جامعة الوادي
2	علي خرف الله	دكتوراه	جامعة الوادي
3	جلول احمد	ماجستير	جامعة الوادي

جدول(03) يوضح الفقرات المتفق عليها والمبعدة والمعدلة استبيان الضغط النفسي:

الرقم	اسم البعد	الفقرات المتفق عليها	الفقرات المبعدة	الفقرات المعدلة
1	الوالدين	12-11-10-09-07-06-03-02-01	8-5-4	6
2	المدرسة	20-19-18-17-16-15-14-13	0	19-15-16
3	الزملاء	28-27-26-24-23-22-21	25	22
4	المراجعة	35-34-33-32-31-30-29	0	29
5	الامتحانات	43-42-41-40-39-38-37-36	0	37
6	أحداث الحياة	50-49-48-46-45-44	51- 47	0

جدول(04) يوضح الفقرات المتفق عليها والمبعدة والمعدلة استبيان الضغط النفسي:

الفقرات المتفق عليها	الفقرات المبعدة	الفقرات المعدلة
11-10-09-08-07-06-05-04-03-02-01 20-19-18-17-16-15-14-13-12 29-28-27-26-25-24-23-22-21- 38-37-36-35-34-33-32-31-30	0	38-02

وقد تم قبول الفقرات التي كانت نسبة قبولها وعدلنا 90% وتم حذف 10% وبهذا أصبح الاستبيان جاهز للتطبيق انظر الملحق (1).

- **صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي):**

قمنا بترتيب درجات العينة الاستطلاعية ترتيباً تصاعديا حسب الدرجة الكلية للمقياس، ثم ميزنا بين مجموعتين من أفراد العينة البالغة 30، مجموعة عليا تكونت من 9 فرد أو أخرى دنيا تكونت من9 فردا والعدد 9 يمثل 27% من العينة الاستطلاعية، بعد ذلك تم حساب المتوسط الحسابي للمستويين، ثم حساب قيمة ت للتعرف على دلالة الفروق بين المجموعتين الدنيا والعليا، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (05): قيمة ت بين درجات المجموعتين الدنيا والعليا استبيان الضغط النفسي

المجموعتين	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	الدلالة الإحصائية
المجموعة العليا	9	99.33	8.292	7.088	دالة عند 0.01
المجموعة الدنيا	9	75.56	5.703		

قيمة "ت" للفروق بين المجموعتين الدنيا والعليا دالة عند 0.01 مما يجعل المقياس يتمتع بصدق تمييزي عال.

- **حساب ثبات الاستبيان:**

اعتمدنا طرق عديدة لحساب الثبات نطبق منها في دراستنا:

✓**طريقة التجزئة النصفية:**

قمنا بتقسيم الاستبيان إلى فقراته الفردية والزوجية، ثم استخدمنا درجات النصفين، في حساب معامل الارتباط بينهما، فنتج معامل ثبات نصف المقياس، وبعد ذلك نقوم باستخدام معادلة سيبرمان براون لحساب معامل ثبات المقياس

وقد قمنا باستخراج معامل الثبات بهذه الطريقة للمقياس من خلال برنامج SPSS والجدول التالي يلخص ذلك:

جدول رقم (06): معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية استبيان ضغط النفسي

عدد العينة	عدد البنود	معامل الثبات بالتجزئة النصفية قبل التصحيح	معامل الثبات بالتجزئة النصفية بعد التصحيح
30	45	0.60	0.75

من الجدول رقم (06) نلاحظ أن معامل ثبات المقياس مقبول، نظرا لأن معامل الثبات بالتجزئة النصفية قبل التصحيح **(0.60)** ونسبة معامل الثبات بالتجزئة النصفية بعد التصحيح **(0.75)**.

- طريقة معامل ألفا-كرونباخ:

نحسب معامل ألفا للمقياس:

جدول رقم (07): معامل ألفا كرونباخ استبيان ضغط النفسي

عدد العينة	عدد البنود	معامل الثبات ألفا كرونباخ
30	45	**0.84**

تشير البيانات في الجدول رقم (07) إلى قيم معامل الثبات للمقياس عن طريق معامل ألفا كرونباخ، وتظهر أنها مقبولة جدا إحصائيا.

1-4-2- استبيان قلق الامتحان:

بقصد قياس قلق الإمتحان لدى تلاميذ سنة ثالثة ثانوي قمنا ببناء استبيان خاص بقلق الإمتحان ويتكون من 38 بند مقسمة إلى 3 أبعاد: البعد المعرفي، البعد السلوكي، البعد الجسمي وذلك بعد التعديل.

- **صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي):**

لحساب صدق الاستبيان قمنا بترتيب درجات العينة الاستطلاعية ترتيباً تصاعديا حسب الدرجة الكلية للمقياس، ثم ميزنا بين مجموعتين من أفراد العينة البالغة 30، مجموعة عليا تكونت من 9 فردا وأخرى دنيا تكونت من 9 فردا والعدد 9 يمثل 27% من العينة الاستطلاعية بعد ذلك تم حساب المتوسط الحسابي للمستويين، ثم حساب قيمة ت للتعرف على دلالة الفروق بين المجموعتين الدنيا والعليا، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (08): قيمة ت بين درجات المجموعتين الدنيا والعليا استبيان قلق الإمتحان

المجموعتين	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	الدلالة الإحصائية
المجموعة العليا	9	122.00	7.365	11.420	دالة عند 0.01
المجموعة الدنيا	9	81.00	7.858		

قيمة "ت" للفروق بين المجموعتين الدنيا والعليا دالة عند 0.01 مما يجعل المقياس يتمتع بصدق تمييزي عال.

- **حساب ثبات الاستبيان:**

✓ **طريقة التجزئة النصفية:**

قمنا بتقسيم المقياس إلى فقراته الفردية والزوجية، ثم نستخدم درجات النصفين، في حساب معامل الارتباط بينهما، فنتج معامل ثبات نصف المقياس، وبعد ذلك نقوم باستخدام معادلة سيبرمان براون لحساب معامل ثبات المقياس.

وقد قمنا باستخراج معامل الثبات بهذه الطريقة للمقياس من خلال برنامج SPSS والجدول التالي يلخص ذلك:

جدول رقم (09): معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية استبيان قلق الإمتحان

عدد العينة	عدد البنود	معامل الثبات بالتجزئة النصفية قبل التصحيح	معامل الثبات بالتجزئة النصفية بعد التصحيح
30	38	0.83	0.91

نلاحظ أن معامل ثبات المقياس مقبول جدا، نظرا لأن معامل الثبات بالتجزئة النصفية قبل التصحيح **(0.83)** ونسبة معامل الثبات بالتجزئة النصفية بعد التصحيح **(0.91)**.

✓ **طريقة معامل ألفا-كرونباخ:**

نحسب معامل ألفا للمقياس:

جدول رقم (10): معامل ألفا كرونباخ استبيان قلق الإمتحان

عدد العينة	عدد البنود	معامل الثبات ألفا كرونباخ
30	38	0.90

تشير البيانات في الجدول رقم (10) إلى قيم معامل الثبات للمقياس عن طريق معامل ألفا كرونباخ، وتظهر أنها مقبولة إحصائيا.

2- الدراسة الأساسية

2-1- مجتمع الدراسة وعينة البحث.

للقيام بالدراسة الأساسية تمت عملية حصر المجتمع الأصلي للدراسة وتم تلخيصها في الجدول التالي:

جدول رقم (11): يوضح المجتمع الأصلي للدراسة

الرقم	المؤسسة	البلدية
1	ثانوية هواري بومدين	حاسي خليفة
2	ثانوية غربي بشير	

شملت عينة الدراسة على 115 تلميذ من شعبتي، شعبة أدب، وشعبة علوم، منها 45 ذكر و70 إناث وكانت كالآتي:

جدول رقم(12): يمثل توزيع التلاميذ حسب الجنس

الجنس	العدد	النسبة المئوية(%)
ذكور	**45**	**39.13**
إناث	**70**	**60.86**
المجموع	**115**	**100**

عينة الدراسة شملت (115) تلميذ من شعبة علوم وآداب، منها (45) ذكر بنسبة (39.13%) و(70) أنثى بنسبة (60.86%).

جدول رقم(13): يمثل توزيع تلاميذ حسب الشعبة

الشعبة	العدد	النسبة المئوية (%)
أدبي	**55**	**47.82**
علمي	**60**	**52.17**
المجموع	**115**	**100**

من خلال الجدول يتبين لنا أن شعبة العلوم تستحوذ على نسبة قدرها (52.17%) بينما شعبة الآداب تستحوذ على نسبة قدرها (47.82%).

جدول رقم (14) يمثل التلاميذ حسب الوضعية

الوضعية	العدد	النسبة المئوية(%)
معيد	**32**	**27.82**
جديد	**83**	**72.17**
المجموع	**115**	**100**

استوحذت الدراسة الأساسية على (83) تلميذ جديد بنسبة (72.17%) و(32) معيد بنسبة (27.82%)

2-2- الأساليب الإحصائية.

اعتمدنا في الدراسة الحالية مجموعة من الأساليب الإحصائية هي كالتالي:

-النسبة المئوية:

$$\% = \frac{\text{عدد التكرارات}}{\text{مجموع التكرارات}} \times 100$$

(أبو النيل، 1987، ص55)

- الانحراف المعياري:

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مج } (س-م)^2}{\text{م}-1}}$$

(المغربي، 2006، ص189)

- المتوسط الحسابي:

$$م = \frac{\text{مج مج س}}{\text{م}}$$

(صلاح الدين، 2006، ص57)

- معامل الارتباط بيرسون:

$$ر = \frac{ن\ مج\ (س \cdot ص) - (مج\ س \cdot مج\ ص)}{\sqrt{[ن\ (مج\ س^2) - (مج\ س)^2][ن\ (مج\ ص^2) - (مج\ ص)^2]}}$$

ر : معامل الارتباط

حيث س : درجات المجموعة الأولى

ص : درجات المجموعة الثانية

ن : عدد أفراد العينة **(عبد المنعم، 2006، ص181)**

- اختبار " ت ":

$$ت = \frac{م_1 - م_2}{\sqrt{\left(\frac{ن_1 ع_1^2 + ن_2 ع_2^2}{ن_1 + ن_2 - 2}\right)\left(\frac{1}{ن_1} + \frac{1}{ن_2}\right)}}$$

حيث :

م١=متوسط العينة(١) الأولى.

م٢=متوسط العينة(٢) الثانية.

ن١=عدد أفراد العينة الأولى.

ن٢= عدد أفراد العينة الثانية.

ع$_1^2$= تباين العينة الأولى.

ع$_2^2$= تباين العينة الثانية. **(عبد المنعم، 2006، ص69)**

خلاصة الفصل

إن هدفنا من هذه الدراسة التوصل الى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية وقلق الامتحان لدى تلاميذ سنة ثالثة ثانوي حسب المتغيرات الجنس والشعبة والوضعية.

وقد أثبتت النتائج دراستنا الى عدم وجود علاقة بين الضغوط النفسية وقلق الامتحان لدى تلاميذ سنة ثالثة ثانوي، كما توصلنا الى أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية لضغط النفسي ودرجة قلق الامتحان لدى أفراد العينة حسب متغير الجنس والشعبة والوضعية

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

1- عرض وتحليل نتائج الفرضيات

1-1- عرض نتائج الفرضية العامة

1-2- عرض نتائج الفرضيات الجزئية

2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضيات

2-1- مناقشة الفرضية العامة

2-2- مناقشة نتائج الفرضيات الجزئية

خلاصة الفصل

تمهيد:

بعد اتمام إجراءات الدراسة، والأساليب الإحصائية التي تمت الإشارة إليها في الإطار المنهجي للبحث سيتم عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضيات، وبعد التطرق إلى استعراض نتائج الفروض بالتفصيل، سيتم بعد ذلك مناقشتها وتفسيرها من خلال الرابطين النتائج المتحصل عليها في ضوء الدراسات السابقة والفرضيات الموضوعة وبالرجوع أيضا إلى الواقع المعاش وذلك انطلاقا مما تم استخدامه من أساليب إحصائية في تحليل النتائج.

1- عرض وتحليل نتائج الفرضيات:

1-1- عرض نتائج الفرضية العامة:

- نص الفرضية:

توجد علاقة بين الضغوط النفسية وقلق الامتحان لدى تلاميذ سنة ثالثة ثانوي

للتحقق من صدق الفرضية تم حساب معامل الارتباط بين الضغوط النفسية وقلق الامتحان، وقد توصلنا إلى النتائج التالية كما يوضحها الجدول:

جدول رقم (15): قيمة معامل ارتباط بيرسون بين الضغط النفسي وقلق الامتحان

المجموعتان	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة الدلالة
الضغط النفسي	115	88.45	10.54	0.03	غير دالة
قلق الامتحان		100.63	15.81		

يتبين من خلال الجدول رقم(15) أن قيمة معامل الارتباط بيرسون غير دالة وهذا يعني انه لا توجد علاقة وبذلك تم رفض الفرضية العامة والتي تنص على انه توجد علاقة بين الضغوط النفسية وقلق الامتحان لدى تلاميذ ثالثة ثانوي.

1-2- عرض نتائج الفرضيات الجزئية:

- **عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:**

✓نص الفرضية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغط النفسي في ظل متغير الجنس لدى أفراد العينة

للتحقق من صدق الفرضية تم حساب معامل الفروق "ت" T test بين الذكور والإناث وقد توصلنا إلى النتائج التالية كما يوضحها الجدول:

جدول رقم (16): يوضح نتائج اختبارات لدلالة الفروق في الضغط النفسي حسب الجنس

المجموعتان	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار "ت"	مستوى الدلالة الدلالة
ذكور	45	88.93	10.99	0.39	غير دالة
إناث	70	88.14	10.31		

يتضح من النتائج الموجود في الجدول رقم(16) أن قيمة "ت" المحسوبة والمقدرة ب 0.39 غير دالة إحصائيا، وبناء عليه يتم رفض الفرضية التي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغط النفسي باختلاف الجنس لدى أفراد العينة.

- **عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:**

نص الفرضية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق في ظل متغير الجنس لدى أفراد العينة

للتحقق من صدق الفرضية تم حساب معامل الفروق "ت" T test بين الذكور والإناث، وقد توصلنا إلى النتائج التالية كما يوضحها الجدول:

جدول رقم (17): يوضح نتائج اختبارات لدلالة الفروق في قلق الامتحان حسب الجنس

المجموعتان	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار "ت"	مستوى الدلالة الدلالة
ذكور	45	99.31	13.10	0.07	غير دالة عند 0.05
إناث	70	101.47	17.37		

يتضح من النتائج الموجود في الجدول رقم(17) ان قيمة "ت"المحسوبة تقدر ب 0.07 والتي يمكن القول أنها غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 وبناء على ما تقدم يتم رفض الفرضية الجزئية الثانية والتي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق في ظل متغير الجنس لدى أفراد العينة.

- **عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:**

نص الفرضية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغط النفسي في ظل متغير الشعبة لدى أفراد العينة

للتحقق من صدق الفرضية تم حساب معامل الفروق "ت" T test بين الأدبي والعلمي، وقد توصلنا إلى النتائج التالية كما يوضحها الجدول:

جدول رقم (18): يوضح نتائج اختبارات لدلالة الفروق في الضغط النفسي حسب الشعبة

المجموعتان	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار "ت"	مستوى الدلالة الدلالة
علمي	55	88.24	9.99	−0.20	غير دالة
أدبي	60	88.65	11.11		

يتضح من النتائج الموجود في الجدول رقم (18) ان قيمة " ت" المحسوبة تقدر 0.20− غير دالة إحصائيا، ومنه يتم رفض الفرضية الجزئية الثالثة والتي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغط النفسي في ظل متغير الشعبة لدى أفراد العينة.

- **عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:**

نص الفرضية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق في ظل متغير الشعبة لدى أفراد العينة

للتحقق من صدق الفرضية تم حساب معامل الفروق "ت" T test بين الأدبي والعلمي، وقد توصلنا إلى النتائج التالية كما يوضحها الجدول:

جدول رقم (19): نتائج اختبارات لدلالة الفروق في قلق الامتحان حسب الشعبة

المجموعتان	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار "ت"	مستوى الدلالة الدلالة
علمي	55	100.67	16.60	0.05	غير دالة
أدبي	60	100.58	15.19		

يتضح من النتائج الموجود في الجدول رقم(19) ان قيمة " ت" المحسوبة التي تقدر ب 0.03 غير دالة إحصائيا، وبناء على يتم رفض الفرضية الجزئية الرابعة والتي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق في ظل متغير الشعبة لدى أفراد العينة.

- **عرض نتائج الفرضية الجزئية الخامسة:**

نص الفرضية:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية للضغط النفسي تعزى لوضعية التلميذ (معيد /غير معيد)

للتحقق من صدق الفرضية تم حساب معامل الفروق "ت" T test بين معيد وغير معيد، وقد توصلنا إلى النتائج التالية كما يوضحها الجدول.

جدول رقم (20): يوضح نتائج اختبار لدلالة الفروق في الضغط النفسي حسب الإعادة

المجموعتان	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار "ت"	مستوى الدلالة الدلالة
معيد	32	90.34	9.56	1.19	غير دالة
غير معيد	83	87.72	10.86		

يتضح من النتائج الموجود في الجدول رقم (20) ان قيمة " ت"المحسوبة التي تقدر ب 1.19 غير دالة إحصائيا وعليه فانه يتم رفض الفرضية الجزئية الخامسة والتي تنص على انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية للضغط النفسي تعزى لوضعية التلميذ (معيد/غير معيد)

- **عرض نتائج الفرضية الجزئية السادسة:**

نص الفرضية:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق تعزي لحالة التلميذ(معيد/غير معيد)

للتحقق من صدق الفرضية تم حساب معامل الفروق "ت" T test بين معيد وغير، وقد توصلنا إلى النتائج التالية كما يوضحها الجدول.

جدول رقم (21): يوضح نتائج اختبارات لدلالة الفروق في قلق الامتحان حسب الإعادة

المجموعتان	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار "ت"	مستوى الدلالة الدلالة
معيد	32	103.31	13.68	1.13	غير دالة عند 0.05
غير معيد	83	99.59	16.52		

يتضح من نتائج الموجودة في الجدول رقم(21) ان قيمة "ت" المحسوبة التي تقدر ب 1.13 غير دالة إحصائيا وبناء عليه يتم رفض الفرضية الجزئية السادسة التي تنص على انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق تعزي لحالة التلميذ (معيد/ غير معيد)

2- مناقشة وتفسير نتائج الدراسة:

2-1- مناقشة الفرضية العامة:

نصت الفرضية العامة على أنه "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الضغوط النفسية وقلق الامتحان لدى تلاميذ ثالثة ثانوي" وقد بينت النتائج عدم وجود علاقة ارتباطية وبناء على ذلك تم رفض الفرضية العامة التي تنص على وجود علاقة بين الضغوط النفسية وقلق الامتحان لدى تلاميذ سنة ثالثة ثانوي، ويمكن تفسير ذلك بعوامل أخرى تؤثر في الفرد سوء بالسلب أو الإيجاب ومن بينها مثلا أساليب التعامل مع البيئة، أو تعبئة طاقاته أو تغيير أفكاره، أو تعديل أهدافه وطموحاته أو تغيير البيئة بالإضافة إلى النظرة الايجابية أو السلبية للتخصص وكذلك الرغبة في النجاح والوصول إلى أعلى المراتب.

2-2- مناقشة نتائج الفرضيات الجزئية:

- **مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:**

نصت الفرضية على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية للضغط النفسي في ظل متغير الجنس. ويمكن ان نفسر ذلك بان كل من الجنسين يجبرهم والديهم على مراجعة دروسهم، كما يقوم الوالدين بإعطاء النصائح لأبنائهم لأجل تحصيل النتائج ولكن بصورة مبالغ فيها نوعا ما يثير القلق لديهم، وأن كثرة النصائح ينشأ لدى التلميذ إضطراب نفسي وعدم تلبية حاجاتهم المدرسية، وكذلك نقص الرعاية والحب والحنان لأن التلميذ في هذه

المرحلة من التعليم الثانوي يحتاج إلى الهدوء والتركيز وتنظيم الوقت والتفكير في طموحه المستقبلي وهذا ما أكدته دراسة الزيود(2006) التي تهدف إلى التعرف على أكثر استراتجيات التعامل مع الضغوط من قبل الطلبة، فتوصلت النتائج إلى عدم وجود فرق ذات دلالة إحصائية في استراتجيات التعامل مع الضغوط لدى الطلبة تعزى إلى متغير الجنس وهذا يدل على انه كل من الجنسين يحملان الضغط نفسه.

- **مناقشة الفرضية الجزئية الثانية :**

نصت الفرضية على وجود فروق في قلق الامتحان في ظل متغير الجنس وقد أثبتت النتائج عدم صحة الفرضية ويكمن السبب في ذلك إلى أن الفرص التعليمية متاحة لكل الجنسين كما ان المطالب الاجتماعية خاصة من طرف الأسرة في تحقيق التفوق والنجاح تكاد تكون متساوية ولذا يتساوى التلاميذ من كلا الجنسين في مستوى القلق الذي يخبرونه نتيجة لإحساسهم بالرغبة الذاتية في تحقيق التقدير الذاتي والاجتماعي والمكانة الاجتماعية التي يطمحون لها والتي تقترن لديهم بالنجاح الأكاديمي. وهذا ما أكدته بعض الدراسات منها دراسة الزغبي1997 حيث استهدفت الدراسة في الكشف عن مستوى القلق كحالة وكسمة لدى عينة من الطلاب وكانت النتيجة انه لا يوجد فروق بين الجنسين في درجات القلق كسمة وانه لا يوجد اختلاف في مستويات القلق كحالة وكسمة بين الذكور والإناث، وكذلك نجد دراسة علاء جاد الشعراوي في مصر (1995) وتوصلت إلى انه لا يوجد فروق بين الجنسين في درجات الاختبار. **(عبد الكريم، 2007، ص 228)**

- **مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:**

نصت الفرضية على انه توجد فروق في الضغط النفسي في ظل متغير الشعبة، وقد بينت الدراسة عدم تحقق الفرضية أي عدم وجود فروق في الضغط النفسي بين تلاميذ الشعب الأدبية والشعب العلمية، وهذا راجع إلى الصراع بين الرغبة في النجاح والخوف من الفشل وما يطمح إليه كل التلاميذ في مستوى البكالوريا من تحقيق للتفوق من اجل إرضاء رغبتهم ورغبة والديهم. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة الأميري التي استهدفت إيجاد العلاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي لدى عينة من الطلاب

الجامعة، وتوصلت أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير التخصص، لهذا فإن التلاميذ لديهم اتجاهات ومسار تحول وتحدد مسيرهم المستقبلي في مواصلة حياتهم الدراسية في حالة النجاح أو التوجه للحياة العلمية في حالة رسوب.

- **مناقشة الفرضية الجزئية الرابعة:**

نصت الفرضية على انه توجد فروق في درجة القلق في ظل متغير الشعبة وقد أثبتت النتائج عدم تحقق الفرضية لأن كل من شعبتي الأدب والعلوم يعانون من نفس درجة القلق والضغوط العلمية التي ترتكز على الفهم والدقة في التركيز كذلك يرى الباحث أن الجانب النفسي مشترك عند جميع تلاميذ الثانوية الأدبي والعلمي، ومن الطبيعي أن يشعر الطالب الثانوي بالقلق والارتباك والخوف والتوتر في فترة الامتحانات، وذلك بسبب خوفه من الرسوب في الامتحان، أو عدم حصوله على نتيجة تحقق طموحاته وتطلعاته، وهذا ما ينطبق على دراسة كل من شعيب وغراب إذا توصلت نتائجهم إلى أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب في التخصصات العلمية والأدبية.(أبو عزب، 2008، ص144)

- **مناقشة الفرضية الجزئية الخامسة:**

نصت الفرضية على انه لا توجد فروق دال إحصائيا في الضغط النفسي يعزى لمتغير الوضعية معيد أو غير معيد، وقد أثبتت النتائج عدم تحقق الفرضية، وذلك يعود إلى أنه لا يوجد فرق بين معيد وغير معيد حيث أن كل منهما يشعر بالحساسية وبأهمية المرحلة باعتبارها عتبة التتويج إلى جامعة فنجد أن عامل الأسرة يؤثر بدرجة كبير لديهم فكل من التلميذ المعيد أو غير معيد يدفعهم والديهم على السهر والدراسة والمراجعة، وكذلك نجد عامل البيئة المدرسية فهم يعشون في بيئة مدرسية تعج بالكثير من الخصوصيات التي لا تجدها في السنوات السابقة، فالتلميذ يكون مشحونا بضغط نفسي بين ما ينتظر منه وبين ما هو قادر على انجازه نظرا للجهد الذي يبذله في إجراء الامتحان وعدم القدرة على تحمل أعباءها وكذلك يشعر بالكثير من القلق في بعض الأحيان وعدم الاستقرار وعدم الأمان، ومن الواضح بأن التلاميذ ستتكون لديهم صورة سيئة عن الامتحانات خوفا من التحصيل، وهذا ما يراه فاخر عاقل في قوله أصبحت الامتحانات عقبات كأداء وقتي يؤرق أبناءنا ليل نهار.

- **مناقشة الفرضية الجزئية السادسة:**

نصت الفرضية على أنه توجد فروق في درجة القلق تعزي لوضعية التلميذ، وقد أثبتت النتائج عدم تحقق الفرضية وهذا يعني أن لكل التلاميذ نفس الشعور بالقلق ولا فرق بين معيد وغير معيد لأن مصدر القلق الذين يتعرضون لها متشابهة، لأن لديهم نفس الهدف ونفس المصير مشترك ويخضعون لنفس النظام وظروف التمدرس من امتحان وغيرها، حيث أن هذه الظروف والعوامل تدل على أنه لا يوجد فرق بين معيد وغير معيد في درجة القلق، رغم أنه لم نجد دراسة تعتمد على درجة القلق لدى التلاميذ المعيدين وغير معيدين، وبذلك يمكننا أن نفسر تساوي المعيدين والغير معيدين في درجة القلق، لأن مصادر القلق التي يتعرضون لها متشابهة، باعتبارهم يشتركون في نفس الهدف، ونفس المصير المشترك ويتواجدون في نفس البيئة المدرسية ويخضعون لنفس النظام وظروف التمدرس من امتحانات واستذكار وغيرها... فكل هذه العوامل تؤدي إلى عدم وجود فرق بين المعيد والغير معيد.

خلاصة الفصل:

إن هدفنا من هذه الدراسة التوصل الى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية وقلق الامتحان لدى تلاميذ سنة ثالثة ثانوي حسب متغيرات الجنس والشعبة والوضعية.

وقد أثبتت نتائج دراستنا الى عدم وجود علاقة بين الضغوط النفسية وقلق الامتحان لدى تلاميذ سنة ثالثة ثانوي، كما توصلنا الى أنه لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الضغط النفسي ودرجة قلق الإمتحان لدى أفراد العينة حسب متغير الجنس والشعبة والوضعية.

الخلاصة والتوصيات:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية وقلق الامتحان وقد كشفت نتائج الدراسة عن عدم وجود علاقة بين الضغوط النفسية وقلق الامتحان لدى تلاميذ سنة ثالثة ثانوي, مما دل ذلك على ان الضغط النفسي لا يؤثر في القلق بل هناك بعض العوامل الأخرى تساعد في ظهور الضغط والقلق كما توصلنا إلى عدم وجود فروق بين الضغوط النفسية وقلق الامتحان حسب متغير الجنس والشعبة والوضعية.

مقترحات وتوصيات الدراسة:

وفي ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية نقدم المقترحات التالية:

– مارس تمارين التنفس التي تغذي الجهاز العصبي وخاصة المخ وتساعد على الاستيعاب لتلك المواد.

– ضرورة إعداد برامج إرشادية علاجية للحد من قلق الامتحان.

– معرفة مدى تأثير قلق الامتحان على التحصيل الدراسي.

– مساعدة التلاميذ على التخلص من المعتقدات والأفكار والحث على بث روح التفاؤل والثقة في مستقبلهم.

– الاهتمام بمسألة إرشاد التلاميذ وتوجيههم تربويا من مختصين في الإرشاد والتوجيه لمساعدة التلاميذ في رفع مستوياتهم وطموحاتهم.

– سيطر على المواد المطلوبة في الامتحان وذلك عن طريق التحضير الجيد والاستعداد المطلوب لها وعمل ملخصات للمواد لقراءتها عدة مرات واستيعابها مع الاستعانة بمواد غير الكتاب المقرر, والاستفادة من جميع المصادر المتعلقة بالمادة

– زيادة أوقات التعبد وقراءة القرآن الكريم ومداومة ذكر الله تعالى,قَالَ تَعَالَى:﴿ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ﴾ سورة الرعد، الآية 28.

– ضرورة توجيه التلاميذ بالثقة في قدراتهم وفي أنفسهم عل بدل الجهد والمثابرة في العمل والكفاح من أجل النجاح.

– إحداث تغيرات في إجراءات الامتحانات ونظمها التي تعبث على الرهبة والخوف إلى أساليب تعبث على الأمن والطمأنينة.

– العمل عل التخفيف من الضغط النفسي وتصريفه عن التلاميذ وذلك ببرامج ترفيهية, وهذا لضمان نجاح أكبر عدد من التلاميذ في البكالوريا.

– إجراء ملتقيات ومحاضرات لتزويد التلاميذ بالطرق واستراتجيات لمواجهة الضغوط النفسية لديهم.

– تجنب الذهاب إلى الامتحان وأنت تشعر بالجوع وحبذا لو تأخذ معك قطعة من الحلوى لتغذي الجملة العصبية من المواد السكرية مع التزود بقنينة الماء.

– لا تتمسك بالسؤال الصعب وإنما أتركه واجب على الأسئلة الأخرى ثم ارجع إليه بعد الانتهاء ولا تنسى ان تكتب ملاحظة عنه كي لا تنساه.

– أعطي لنفسك وقتا كافيا للذهاب إلى الامتحان وكن جاهزا قبل ساعة الامتحان بوقت كافي كي تكون مرتاحا عند الدخول لقاعة الامتحان وغير مرتبك.

– التقليل من ضخامة البرامج والحصص الدراسية التي ترهق التلميذ ولا تترك له الوقت للمراجعة.

– إجراء امتحانات تدريبية نموذجية تجعل التلاميذ يألفون جو الامتحانات وتجعلهم يشعرون بأن الامتحان عبارة عن مألوف وموقف تربوي عادي لا يستدعى القلق أو الخوف أو الرهبة.

قائمة المصادر والمراجع:

- **القرآن الكريم**

✓ **الكتب:**

1.أبو حامد ناصر الدين:(2008) الإرشاد النفسي والتوجيه المهني، ب ط، دار الكتاب للنشر والتوزيع، عمان.

2.احمد عبد اللطيف أبو اسعد:(2014) دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية، ط3، عمان، مركز ديبونو لتعليم التفكير.

3.احمد عكاشة:(2007) الطب النفسي المعاصر، د ط، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.

4.احمد محمد حسن صالح: الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية، ج1، مركز الإسكندرية للكتاب.

5.احمد محمدعبد الخالق:(1987) قلق الموت، دط، الكويت، علم المعرفة للنشر.

6.أديب الخالدي:(2005) المرجع في الصحة النفسية، ط1، الكويت، مكتبة الفلاح للنشر.

7.بطرس حافظ بطرس:(2007) المشكلات النفسية وعلاجها، ط1، عمان، دار المسيرة للنشر.

8.جمعة سيد يوسف:(2006) إدارة الضغوط، د ط، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث، القاهرة.

9.حامد عبد السلام زهران:(2005) الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط4، القاهرة، عالم الكتاب.

10. حسن شحاته:(2003) معجم المصطلحات التربوية والنفسية، ط1، القاهرة، الدار المصرية واللبنانية.

11. رياض سعد:(2005) الشخصية وأنواعها، ط1، مؤسسة اقرأ للنشر، القاهرة.

12. زهران محمد حامد:(2000) الإرشاد المصغر للتعامل مع المشكلات الدراسية، ط1، القاهرة، عالم الكتب.

13. طارق البدوي، سهلة نجم:(2008) الإحصاء في المناهج التربوية والنفسية، ط1، عمان، دار الثقافة للنشر والتوزيع.

14. طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين :(2006) إدارة الضغوط التربوية والنفسية، ط1، عمان، دار الفكر للنشر.

15. عبد الرحمان العيسوي:(1999) القياس والتجريب في علم النفس والتربية، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.

16. عبد الرحمان العيسوي:(1997) أصول البحث السيكولوجي، د ط، لبنان، دار راتب الجامعية.

17. عبد الرحمان سليمان الطريري:(1994) الضغط النفسي مفهومه تشخيصه طرق علاجه، ط1 مطابع شركة الصفحات الذهبية المملكة السعودية

18. عبد المنعم أحمد الدردير:(2006) الإحصاء البارامتري واللابارامتري في إختبار فروض البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، ط1، القاهرة، عالم الكتب.

19. علام صلاح الدين محمود:(2006) الإختبارات والمقاييس التربوية والنفسية، د.ط، الأردن، دار الفكر العربي.

20. علي عسكر :(2003) ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط3، الكويت، دار الكتاب الحديث.

21. فاروق السيد عثمان :(2001) القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي.

22. فاطمة عوض صابر، ميرفت عي خفافة(2002):أسس ومبادئ البحث العلمي، ط1، مصر، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.

23. كامل محمد المغربي: (2006) أساليب البحث العلمي في العلوم الإجتماعية والإنسانية، ط1، عمان، الأردن.

24. كفافي علاء الدين:(1999) الإرشاد والعلاج النفسي الأسري، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي.

25. محمد عبيدات، محمد أبو الأنصار عقنه مبيضين(1999) : منهجية البحث العلمي، ط2، عمان، دار وائل للنشر.

26. محمد قاسم عبد الله:(2004) مدخل إلى الصحة النفسية، ط2، الأردن، دار الفكر للنشر والتوزيع.

27. محمود السيد أبو النيل:(1987) الإحصاء النفسي والتربوي، د.ط، بيروت لبنان، دار النهضة العربية.

28. معصومة سهيل المطيري:(2005) الصحة النفسية، ط1، الكويت، مكتبة الفلاح للنشر.

29. منذر عبد الحميد الضامر(2009) : أساسيات البحث العلمي، ط2، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع.

30. هارون توفيق الرشيدي:(1999) الضغوط النفسية طبعتها، نظرياتها، برنامج لمساعدة الذات في علاجها، ب ط، مكتبة الانجلو المصرية.

✓ **الرسائل الجامعية:**

31. احمد محمد عرافي:(2010) أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالتأكيد الذات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى بمكة المكرمة.

32. بغيجة إلياس:(2005) إستراتجية التعامل مع الضغوط النفسية (الكوبيين) وعلاقتها بمستوى القلق والاكتئاب لدى المعاقين حركيا، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر.

33. بوحليب مبروك:(2012) دور النشاطات الرياضية التربوية في تخفيض القلق والضغط النفسي للتلاميذ البكالوريا، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الحاج لخضر، باتنة.

34. بويزري كريم:(2012) تأثير الضغط النفسي على دافعية الانجاز لدى طالبات علم النفس العيادي المقبلات على التخرج لسنة ثانية ماستر، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أكلي محند أو لحاج، البويرة.

35. حسين بن علي حسين فقيهي:(2009)الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للانجاز لدى رجال دوريات الأمن العاملين بالميدان، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.

36. خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي:(2012)الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية.

37. دعوة سميرة، شنوفي نورة:(2012) الضغط النفسي وإستراتجية المواجهة لدى أم الطفل التوحدي، رسالة ماستر غير منشورة، جامعة أكلي محند أو لحاج، البويرة.

38. ساعد وردية:(2003) علاقة الامتحان البكالوريا بالتحصيل الدراسي للتلميذ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، بالجزائر.

39. سليمة سايحي:(2004) فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، ورقلة.

40. صباح قاسم سعيد الرفاعي، شاهين عبد الستار:(2007) الضغوط النفسية لدى الفتيات المتأخرات زوجيا في البيئة السعودية والمصرية، رسالة ماجستير غير منشورة، السعودية.

41. عبد العباس مجيد تايهاللامي:(2009) الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات المسائية في الجامعة، بناء برنامج إرشادي مقترح لتخفيضها، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الجامعة المستنصرية .

42. العبودي فاتح:(2007) الضغط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة منتوري، قسنطينة

43. عبير مسعود الثويعي:(2011) المنهج الوصفي الارتباطي تكليف مقدم إلى الدكتور، جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية السعودية

44. عقون أسيا:(2011) الضغط النفسي المهني وعلاقته باستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة فرحات عباس، سطيف.

45. غزلان شمسي محمد الدعدي:(2009) الضغوط النفسية والتوافق الأسري والزوجي لدى عينة من أباء وأمهات الأطفال المعاقين تبعا لنوع ودرجة الإعاقة وبعض المتغيرات، رسالة غير منشورة، جامعة أم القرى المملكة العربية السعودية.

46. قاسي اونيسة:(2013) الوسائل التعليمية وطرق التدريس وعلاقتها بالضغط النفسي لدى معلمة التربية الخاصة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مولود معمري، تيزي وزو.

47. محمد بوفاتح:(2005) الضغط النفسي وعلاقتها بمستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ورقلة.

48. محمد فرج الله مسلم أبو الحصين:(2010) الضغوط النفسية لدى الممرضين والممرضات العاملين في المجال الحكومي وعلاقتها بكفاءة الذات، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.

49. نائل إبراهيم أبو عزب:(2008) فعالية برنامج إرشادي مقترح لخفض قلق الامتحان لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية غزة.

50. نبيلة احمد أبو حبيب:(2010) الضغوط النفسية وإستراتجية مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر بغزة.

- ✓ **المجلات:**

51. ابتسام سالم المزوغي:(2011) الفروق في الذكاء وقلق الامتحان بين الطلبة مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي من طلبة جامعة السابع من ابريل الليبية، مجلة العربية لتطوير التفوق، العدد 2ص ص83-111.

52. أضواء عبد الكريم:(2007) اثر استخدام أسئلة التحضير في التحصيل وقلق الامتحان لدى طلبة كلية التربية الأساسية في مادة التاريخ المعاصر، مجلة التربية والعلم، المجلد 14، العدد 3 ص ص221-247.

53. التيجاني بن الطاهر:(2010) مصادر الضغوط النفسية كما يدركها الجامعيين وعلاقتها بقلق المستقبل، العدد الأول، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، مصادر الضغوط النفسية كما يدركها الجامعيين وعلاقتها بقلق المستقبل، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد الاول، ص ص262-285.

54. رجاء مريم:(2008) مصادر الضغوط النفسية المهنية لدى العاملات في مهنة التمريض، مجلة جامعة دمشق، المجلد 24، العدد 2، ص ص475-510.

55. رقية محمد البنا، غالية مهدي القحصاني:(2003)الآثار النفسية للقلق الامتحان على التحصيل الأكاديمي لطلبة المرحلة الثانوية، مدرسة السلبية الثانوية المستقلة للبنات، ص ص 1-22.

56. سليمة سايحي:(2012) قلق الامتحان وبعض العوامل المساعدة لظهور لدى التلاميذ، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 7، ص ص74-84.

57. عبد الله الضريبي:(2010) أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة جامعة دمشق، المجلد 26، العدد4 ص ص669-719.

58. علي هاشم، جاوش الباوي:(2009) مصادر الضغوط النفسية لدى الأطفال كما يدركها الأطفال وكما يدركها المعلمون، مجلة العلوم الإنسانية، العدد 42، ص ص01-26.

59. قدور بن عباد هورية:(2011) إستراتجية التعامل مع مواقف الضغط النفسي لدى المرأة العاملة على ضوء متغير الحالة العائلية، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 2،

60. كلثوم قاجة:(2009) مصادر ضغوط العمل على معلمي المرحلة الابتدائية، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، عدد خاص الملتقى الدولي حول المعاناة في العمل، ص ص380-408.

61. لبنى جديد:(2010) العلاقة بين أساليب التعلم كنمط من أنماط معالجة المعلومات وقلق الامتحان وأثرهما على التحصيل الدراسي، مجلة جامعة دمشق، المجلد26 ص ص- 93 123.

62. نبيل كامل دخان:(2006) الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، مجلة الجامعة الإسلامية، المجلد 14، العدد 2 ص ص369-398

الملاحق

ملحق رقم (01) استمارة صدق المحكمين

جامعة الوادي

معهد العلوم الاجتماعية والإنسانية

تخصص إرشاد وتوجيه

الاسم واللقب.....

الدرجة العلمية.....

التخصص.....

مع كل احترامي إلى أستاذي الكريم في إطار التحضير لانجاز مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس، نتقدم لكم بهذه الاستبيان التي تقيس الضغوط النفسية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي، من خلال مجموعة من البنود تقيس ذلك. وبناء عليه نقدم إليكم هذا الاستبيان لتحكيمه مع جزيل الشكر.

الفرضية العام :

توجد علاقة بين الضغوط النفسية وقلق الامتحان لدى تلاميذ سنة ثالثة ثانوي.

الفرضيات الجزئية

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغط النفسي باختلاف الجنس لدى أفراد العينة.

2-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق باختلاف الجنس لدى أفراد العينة.

3-توجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغط النفسي في الشعبة لدى أفراد العينة.

4-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق باختلاف متغير الشعبة لدى أفراد العينة.

5-هناك فروق ذات دلالة إحصائية للضغط النفسي باختلاف حالة التلميذ (معيد غير معيد)

6-هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق باختلاف حالة التلميذ (معيد غير معيد)

التعاريف الإجرائية:

الضغط النفسي: انه عبارة عن خليط من ثلاثة عناصر وهي البيئة المحيطة بالفرد أو التي يعمل بها والمشاعر ذات الطابع بالإضافة إلى الاستجابات البدنية الصادرة من الفرد.

قلق الامتحان: هي حالة نفسية تتعلق بالخوف والتوقع أي انه حالة انفعالية تعتري بعض الطلبة قبل وأثناء الامتحانات مصحوبة بتوتر وتحفز وحدة انفعال وانشغالات عقلية سالبة تتدخل مع التركيز المطلوب أثناء الامتحان مما يؤدي سلبا على المهام العقلية في موقف الامتحان.

استبيان الضغط النفسي

الأبعاد	العبارات	يقيس	لا يقيس	ملائمة	غير ملائمة
بعد الوالدين	1-أتضايق من أملاءات الوالدين المكررة				
	2-أشعر بانفجار رأسي من نصائح والدي حول الدراسة				
	3- أتضايق من ضيق المكان الذي أراجع فيه				
	4- أشعر بعدم الارتياح من مرض احد أفراد الأسرة				
	5- أشعر بالذنب من رفضي لتلبية مطالب الأسرة				
	6-أشعر بالألم من عجزي على حل مشاكل الأسرة				
	7- أشعر بالبكاء من أوضاعي الأسرية				
	8-أشعر بالألم من فقدان عزيز				
	9-أشعر بالإحباط من إهمال والدي لإنجازاتي الدراسية				
	10-أشعر بالحرمان لرفض والدي تلبية احتياجاتي				
	11-أتضايق من رعاية والدي الزائدة				
	12- أتضايق من تعليمات وأوامر الأخوة وأفراد الأسرة				
بعد المدرسة	13-أشعر بالاختناق عند الذهاب للثانوية				
	14-أشعر بالإغماء من وجودي في القسم				
	15-أشعر بانهيار عصبي من طول اليوم الدراسي				
	16-أشعر بضيق التنفس في بعض الحصص الدراسية				
	17- أشعر بالانزعاج من حديث الأستاذ عن الدراسة				
	18-أتضايق من إهمال الأساتذة لأفكاري				
	19-أشعر بالعزلة من تهميش الأستاذ لي				
	20- أشعر بعدم الراحة النفسية عند دخول المدير القسم				
بعد الزملاء	أشعر بالنقص من قسوة الزملاء علي				
	22-أشعر بالذل عند إتباع أراء الزملاء				
	23-أشعر بالحرمان من ابتعاد الزملاء عني				
	24- أتضايق من سخرية زملائي على مظهري العام (اللباس)				
	25-أشعر بالإهانة عندما لا ادعى لحضور حفلات الزملاء				
	26-أتضايق من استهزاء زملائي عندما أناقشهم				
	27-أشعر بالخجل أمام زملائي بسبب سوء وضعيتي المالية				

	28-أشعر باحتقار النفس لعجزي على مناقشة التلميذ المتفوقين				
بعد المراجعة	29-أشعر بدوران ودوخة من مراجعة الدروس				
	30-أشعر بالتوتر أثناء المراجعة				
	31-أشعر بشرود الذهن في المراجعة				
	32-أشعر بالإسراف في النوم تجنبا للمراجعة				
	33-أشعر بالقلق من طول فترة المراجعة				
	34-أشعر بالحسرة من تفريطي في المراجعة				
	35-أشعر بتعب شديد من المراجعة المستمرة				
	36-أشعر بالضيق عند قرب موعد الامتحان				
بعد الامتحانات	37-أصاب بإرهاق شديد ليلة بدء الامتحان				
	38-أشعر بالخوف من صعوبة أسئلة الامتحان				
	39-أشعر بالارتباك يوم الامتحان				
	40-أشعر بالتعاسة في نهاية الامتحان				
	41-لا اصبر على انتظار نتيجة الامتحانات				
	42-أشعر بإنهاك من شدة تحضيري للامتحانات				
	43-أشعر بالأسى من رسوبي في الامتحان				
	44-أشعر بالحزن لما يحدث في العالم من كوارث				
بعد أحداث الحياة	45-أشعر بالبأس من أحداث الحياة				
	46-أشعر بعدم الأمان من أحداث المستقبل				
	47-أشعر بالذنب لعجزي على تحقيق رغباتي في الحياة				
	48-أشعر بفقدان الشهية من ألام الآخرين				
	49-أشعر بارتفاع ضغط الدم من مشاكل الحياة				
	50- أشعر بالتمارض هروبا من أعباء الحياة اليومية				
	51-أشعر بانقباض شديد في انتظار أمل النجاح وألم الفشل				

استبيان قلق الامتحان لسارسون

الرقم	الفقرة	يقيس	لا يقيس	ملائمة	غير ملائمة
1	أشعر بالضيق عند كل سؤال يطرحه المعلم على ليتأكد من مدى استفادتي وتعلمي				
2	أشعر بالقلق حول ما إذا كنت سأرفع من صفي الحالي إلى الصف الذي يليه في نهاية العام				
3	أشعر بالتوتر إذا ما طلب مني المعلم الوقوف والقراءة بصوت مرتفع				
4	عندما يطلب مني المعلم حل بعض المسائل على اللوح فأنني أتمنى بيني وبين نفسي ان يطلب ذلك من غيري				
5	أثناء نومي احلم كثيراً بالامتحانات				
6	تزداد دقات قلبي عندما يقترب موعد امتحاني				
7	أشعر بالقلق الشديد عند استعدادي للنوم نتيجة تفكيري بما سيكون عليه أدائي في الامتحان غداً				
8	ترتجف يدي التي اكتب بها عندما يطلب مني المعلم الكتابة اللوح أمام طلاب صفي				
9	أشعر بالتوتر عند اقتراب موعد الامتحان بدرجة أكثر من زملائي				
10	عندما أكون في البيت وأفكر في دروس الغد أشعر بالخوف من أنني سوف أعطي إجابات خاطئة				
11	إذا تغيبت عن المدرسة نتيجة مرض أشعر بان أدائي للوجبات المدرسية سوف يكون اقل درجة من الطلاب الآخرين				
12	عندما أفكر بدروس اليوم التالي أشعر بالقلق بان أدائي في بعض الدروس سوف لا يكون مقبولاً				
13	أشعر بالغثيان والارتجاف أو الدوار عندما يسال المعلم سؤلا بهدف تحديد مدى ما تعلمت الدرس				
14	أشعر بالارتباك والتوتر إذا وجه المعلم لي سؤالا وأجبت عليه إجابة خاطئة				
15	أشعر بخوف من كل موقف فيه امتحان				

16	أشعر بضيق شديد قبل دخولي الامتحان				
17	بعد الانتهاء من الامتحان أشعر بالتوتر حول أدائي في هذا الامتحان				
18	أشعر أحيانا ان أدائي في الامتحان الذي قدمته كان سيئاً مهماً كنت قد استعددت له				
19	أشعر ان يدي ترتجف أثناء الامتحان				
20	أخاف من الفشل في أدائي إذا ما علمت ان المعلم سيعطيننا امتحانا				
21	أشعر أنني أنسى في الامتحان كثيرا من المعلومات التي كنت أتذكرها قبل بدئه				
22	أتمنى أنني لا أشعر بضيق من الامتحان بهذه الدرجة				
23	أشعر بالقلق إذا اخبرنا المعلم انه يريد ان يعطي الامتحان				
24	أشعر بأن أدائي سوف يكون سيئا أثناء الإجابة على الامتحان				
25	أخاف أحيانا عندما أكون في طريقي إلى المدرسة ان يعطينا المعلم امتحانا فجائيا				
26	أشعر بصداع شديد قبل وأثناء الامتحان				
27	خوفي من الرسوب يعيق أدائي في الامتحان				
28	أشعر بالقلق أثناء إعلان المعلم كم تبقى من الوقت لانتهاء الامتحان				
29	أشعر بالخوف أثناء انتظار توزيع أوراق أسئلة الامتحان				
30	أشعر بالقلق أثناء الامتحان بأن لا يكفي الوقت للإجابة				
31	أشعر بالقلق أثناء الانتظار بدخول قاعة الامتحان				
32	أشعر بالخوف من المدرسة لأنها تذكرني بالامتحانات				
33	أشعر بعدم الارتياح أثناء تحدث الطلاب في الساحة عن امتحان قادم				
34	يزداد إفراز العرق في يدي أو وجهي أثناء الامتحان				
35	أشعر بالتوتر والارتباك أثناء استعدادي لامتحان يومي				
36	غالبا ما أشعر بالقلق عند استعدادي للامتحان قبل موعده بيوم				

37	أشعر دائما بالتوتر والارتباك عند استعدادي للامتحان النهائي				
38	أشعر بالقلق عند استماعي للمعلم وهو يعلن عن مواعيد الامتحانات القادمة				

ملحق رقم 2 الاستبيان في حالته النهائية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة حمه لخضر

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية تخصص إرشاد وتوجيه

ثانوية :..... الشعبة :.....

الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

صفة الدراسة: معيد ☐ جديد ☐

تعليمات ملء الاستبيان:

أخي التلميذ، أختي التلميذة:

في ما يلي مجموعة من العبارات، المرجو أن تقرأ كل عبارة وتفهمها جيدا،إذا رأيت أن العبارة تتفق مع وجهة نظرك تماما أو مع ظروفك وشخصيتك ضع علامة (×) أمام رقم العبارة نفسها داخل العمود الذي عنوانه (تنطبق علي تماما).

وإذا رأيت ان العبارة لا تتفق مع وجهة نظرك تماما أو مع ظروفك وشخصيتك ضع علامة (×)أمام رقم العبارة نفسها داخل العمود الذي عنوانه(لا تنطبق على أبدا).

وإذا رأيت العبارة تنطبق عليك بدرجة متوسطة ضع علامة(×) أمام رقم العبارة نفسها داخل العمود الذي عنوانه (تنطبق علي أحيانا).

لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وإنما الإجابة الصحيحة هي التي تنطبق عليك وليس أي إجابة أخرى وتأكد من سرية معلوماتك وأنها لا تستخدم إلا لإغراض البحث العلمي ونشكرك مسبقا على تعاونك معنا.

مثال توضيحي:

العبارة	تنطبق علي تماما	تنطبق علي أحيانا	لا تنطبق علي أبدا
أشعر بأرق شديد من الشاي		×	

العبارات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي أحيانا	لا تنطبق علي أبدا
01-أتضايق من أملاءات الوالدين المكررة			
02-أشعر بانفجار راسي من نصائح والدي حول الدراسة			
03- أتضايق من ضيق المكان الذي أراجع فيه			
04-أشعر بالألم من عجزي عن على حل مشاكل الأسرة			
05- أشعر بالبكاء من أوضاعي الأسرية			
06-أشعر بالإحباط من إهمال والدي لانجازاتي الدراسية			
07-أشعر بالحرمان لرفض والدي تلبية احتياجاتي			
08-أتضايق من رعاية والدي الزائدة			
09- أتضايق من تعليمات وأوامر الأخوة وأفراد الأسرة			
10-أشعر بالاختناق عند الذهاب للثانوية			
11-أشعر بالإغماء من وجودي في القسم			
12-أشعر بالصداع بانهيار عصبي من طول اليوم الدراسي			
13-أشعر بالنفور من التنفس في بعض الحصص الدراسية			
14- أشعر بالانزعاج من حديث الأستاذ عن الدراسة			
15-أتضايق من إهمال الأساتذة لأفكاري			
16-أشعر بالتوتر من تهميش الأستاذ لي			
17- أشعر بعدم الراحة النفسية عند دخول المدير القسم			
18-أشعر بالنقص من قسوة الزملاء علي			
19-أشعر بالندم عند إتباع أراء الزملاء			
20-أشعر بالحرمان من ابتعاد الزملاء عني			
21- أتضايق من سخرية زملائي على مظهري العام (اللباس)			
22-أتضايق من استهزاء زملائي عندما أناقشهم			
23-أشعر بالخجل أمام زملائي بسبب سوء وضعيتي المالية			
24-أشعر باحتقار النفس لعجزي على مناقشة التلميذ المتفوقين			
25-أشعر بالصداع من مراجعة الدروس			
26-أشعر بالتوتر أثناء المراجعة			
27-أشعر بشرود الذهن في المراجعة			
28-أشعر بالإسراف في النوم تجنبا للمراجعة			

29-أشعر بالقلق من طول فترة المراجعة			
30-أشعر بالحسرة من تفريطي في المراجعة			
31-أشعر بتعب شديد من المراجعة المستمرة			
32-أشعر بالضيق عند قرب موعد الامتحان			
33-أصاب بإرهاق شديد ليلة الامتحان			
34-أشعر بالخوف من صعوبة أسئلة الامتحان			
35-أشعر بالارتباك يوم الامتحان			
36-أشعر بالتعاسة في نهاية الامتحان			
37-لا اصبر على انتظار نتيجة الامتحانات			
38-أشعر بإنهاك من شدة تحضيري للامتحانات			
39-أشعر بالأسى من رسوبي في الامتحان			
40-أشعر بالحزن لما يحدث في العالم من كوارث			
41-أشعر بالبأس من أحداث الحياة			
42-أشعر بعدم الأمان من أحداث المستقبل			
43-أشعر بالذنب لعجزي على تحقيق رغباتي في الحياة			
44-أشعر بارتفاع ضغط الدم من مشاكل الحياة			
45- أشعر بالتمارض هروبا من أعباء الحياة اليومية			

استبيان قلق الامتحان لسارسون

الرقم	العبارات	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	أشعر بالضيق عند كل سؤال يطرحه المعلم على ليتأكد من مدى استفادتي وتعلمي				
2	أشعر بالقلق حول ما إذا كنت سأنتقل من صفي الحالي إلى الصف الذي يليه في نهاية العام				
3	أشعر بالتوتر إذا ما طلب مني المعلم الوقوف والقراءة بصوت مرتفع				
4	عندما يطلب مني المعلم حل بعض المسائل على اللوح فأنني أتمنى بيني وبين نفسي ان يطلب ذلك من غيري				
5	أثناء نومي احلم كثيراً بالامتحانات				
6	تزداد دقات قلبي عندما يقترب موعد امتحاني				
7	أشعر بالقلق الشديد عند استعدادي للنوم نتيجة تفكيري بما سيكون عليه أدائي في الامتحان غداً				
8	ترتجف يدي التي اكتب بها عندما يطلب مني المعلم الكتابة على اللوح أمام طلاب صفي				
9	أشعر بالتوتر عند اقتراب موعد الامتحان بدرجة أكثر من زملائي				
10	عندما أكون في البيت وأفكر في دروس الغد أشعر بالخوف من أنني سوف أعطي إجابات خاطئة				
11	إذا تغيبت عن المدرسة نتيجة مرض أشعر بان أدائي للوجبات المدرسية سوف يكون اقل درجة من الطلاب الآخرين				
12	عندما أفكر بدروس اليوم التالي أشعر بالقلق بان أدائي في بعض الدروس سوف لا يكون مقبولاً				
13	أشعر بالغثيان والارتجاف أو الدوار عندما يسال المعلم سؤلا بهدف تحديد مدى ما تعلمت الدرس				
14	أشعر بالارتباك والتوتر إذا وجه المعلم لي سؤالا وأجبت عليه إجابة خاطئة				
15	أشعر بخوف من كل موقف فيه امتحان				

16	أشعر بضيق شديد قبل دخولي الامتحان				
17	بعد الانتهاء من الامتحان أشعر بالتوتر حول أدائي في هذا الامتحان				
18	أشعر أحيانا ان أدائي في الامتحان الذي قدمته كان سيئاً مهماً كنت قد استعددت له				
19	أشعر ان يدي ترتجف أثناء الامتحان				
20	أخاف من الفشل في أدائي إذا ما علمت ان المعلم سيعطيننا امتحانا				
21	أشعر أنني أنسى في الامتحان كثيرا من المعلومات التي كنت أتذكرها قبل بدئه				
22	أتمنى أنني لا أشعر بضيق من الامتحان بهذه الدرجة				
23	أشعر بالقلق إذا اخبرنا المعلم انه يريد ان يعطي الامتحان				
24	أشعر بأن أدائي سوف يكون سيئا أثناء الإجابة على الامتحان				
25	أخاف أحيانا عندما أكون في طريقي إلى المدرسة ان يعطينا المعلم امتحانا فجائيا				
26	أشعر بصداع شديد قبل وأثناء الامتحان				
27	خوفي من الرسوب يعيق أدائي في الامتحان				
28	أشعر بالقلق أثناء إعلان المعلم كم تبقى من الوقت لانتهاء الامتحان				
29	أشعر بالخوف أثناء انتظار توزيع أوراق أسئلة الامتحان				
30	أشعر بالقلق أثناء الامتحان بأن لا يكفي الوقت للإجابة				
31	أشعر بالقلق أثناء الانتظار بدخول قاعة الامتحان				
32	أشعر بالخوف من المدرسة لأنها تذكرني بالامتحانات				
33	أشعر بعدم الارتياح أثناء تحدث الطلاب في الساحة عن امتحان قادم				
34	يزداد إفراز العرق في يدي أو وجهي أثناء الامتحان				
35	أشعر بالتوتر والارتباك أثناء استعدادي لامتحان يومي				
36	غالبا ما أشعر بالقلق عند استعدادي للامتحان قبل موعده بيوم				
37	أشعر دائما بالتوتر والارتباك عند استعدادي للامتحان النهائي				
38	أشعر بالقلق عند انتظاري للمعلم وهو يعلن عن مواعيد الامتحانات القادمة				