

قلق الامتحان وعلاقته بإستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية

- دراسة ميدانية ببعض ثانويات ولاية الوادي -

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية
تخصص: إرشاد وتوجيه

إشراف الأستاذة:
- منتصر مسعودة

إعداد الطالبة :
- شين حورية
- سهام درام

اللجنة المناقشة

الأستاذ	الصفة	الجامعة
د. جلول أحمد	رئيسا	جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي
أ. منتصر مسعودة	مشرفا ومقررا	جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي
أ. حمامة عمار	مناقشا	جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي

شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

نشكر الله ونحمده على جزيل النعم وعظيم الفضل وهو القائل «ولئن شكرتم لأزيدنكم»
لابد لنا ونحن نخطو خطواتنا الأخيرة في الحياة الجامعية، من وقفة تعود إلى أعوام قضيناها
في رحاب الجامعة مع الأساتذة الكرام اللذين قدموا لنا الكثير من المجهودات الكبيرة في بناء
جيل الغد.

ونتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى الأستاذة المشرفة «منتصر مسعودة» على كل توجيهات
والنصائح التي قدمتها لنا خلال المشوار الدراسي راجينا من المولي عزوجل أن يجزيها جزيل
الشكر.

كذلك نشكر الوالدين الكريمين اللذان سهرا على استكمال مشواري الدراسي.

وإلى كل من قدم لنا يد المساعدة من قريب ومن بعيد لإنجاز هذا العمل المتواضع الذي
يعتبر قطرة في بحر العلم.

* حورية

* سهام

ملخص بالعربية

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة بين قلق الامتحان وإستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية، لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي، خلال الموسم الدراسي 2020/2019 وذلك من خلال الإجابة على التساؤل العام:

هل توجد علاقة بين قلق الامتحان وإستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟

وللإجابة عن التساؤلات تم اقتراح فرضية عامة وأربع فرضيات جزئية وهي كالآتي:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق الامتحان وإستراتيجية حل المشكلات لمواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق الامتحان وإستراتيجية التجنب لمواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق الامتحان وإستراتيجية التقييم الإيجابي لمواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق الامتحان وإستراتيجية التأنيب الذاتي لمواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

وتكمن أهمية هذه الدراسة إلى معرفة نسبة قلق الامتحان والضغوطات التي تنتاب تلاميذ البكالوريا، حيث تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي لا نه يتناسب مع طبيعة الدراسة وذلك باستخدام مقياسين، مقياس قلق الامتحان لدكتور غري عبد الناصر ومقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية من إعداد الطالبتين، وقد تم التأكيد من خصائصه السكومترية (الصدق والثبات) على عينة قوامها (30) تلميذا وتلميذة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وتم تطبيق الأدوات في صورته النهائية على عينة الأساسية، التي

بلغ عددها (114) تلميذا وتلميذة، حيث تم جمع البيانات ومعالجتها بالحزمة الإحصائية (spss)، ومعامل الارتباط بيرسون والفا كرو نباخ.

حيث توصلت الدراسة إلى نتائج التالي:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين قلق الامتحان وإستراتيجية حل المشكلات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين قلق الامتحان وإستراتيجية التجنب لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- عدم وجود علاقة ارتباطية سالبة بين قلق الامتحان وإستراتيجية التقييم الإيجابي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- عدم وجود علاقة ارتباطية سالبة بين قلق الامتحان وإستراتيجية التأنيب الذاتي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

Résumé français:

La présente étude traite du sujet de la relation d'anxiété à l'examen avec la stratégie de lutte contre le stress en troisième année des élèves du secondaire, Au cours de l'année scolaire 2020/2019 en réponse à la question de l'année:

Existe-t-il une relation entre l'anxiété à l'examen et la stratégie de gestion du stress chez les élèves de troisième année du secondaire?

Pour répondre aux questions, une hypothèse générale et quatre hypothèses partielles ont été proposées, comme suit:

- l'existe une corrélation statistiquement significative entre l'anxiété à l'examen et la stratégie de résolution de problèmes.
- l'existe une corrélation statistiquement significative entre l'anxiété à l'examen et la stratégie d'évitement pour contrer les pressions psychologiques chez les élèves du troisième secondaire.
- l'existe une corrélation statistiquement significative entre l'anxiété à l'examen et la stratégie d'évaluation pour faire face aux pressions psychologiques des élèves du troisième secondaire.
- l'existe une corrélation statistiquement significative entre l'anxiété à l'examen et la stratégie d'auto-réprimande pour faire face aux pressions psychologiques des élèves du troisième secondaire.

Cette étude vise à connaître la nature de la relation entre l'anxiété à l'examen et la stratégie face au stress psychologique, et son importance réside dans la connaissance du taux d'anxiété de l'examen et des pressions que subissent les étudiants au baccalauréat, là où la dépendance à la méthode descriptive était liée à celle qui correspond à la nature de l'échelle, utiliser deux mesures, l'échelle d'anxiété à l'examen pour le Dr Gharbi Abdel Nasser et la mesure de la stratégie pour faire face au stress psychologique de la préparation des deux étudiants, Elle a été confirmée par ses psychométriques de la (honnêteté et cohérence) sur un échantillon de (30) étudiants masculins et féminins, choisis au hasard, et des

outils ont été appliqués dans sa forme finale à l'échantillon principal, Qui comptait (114) étudiants et son étudiant, où les données ont été collectées et traitées avec le logiciel statistique (spss), et le coefficient de corrélation Peterson et Alfa Kron Bach.

Où l'étude a atteint les résultats suivants:

- l'existe une corrélation positive entre l'anxiété à l'examen et la stratégie de résolution de problèmes.
- l'existe une corrélation positive entre l'anxiété à l'examen et la stratégie d'évitement.
- l'existe une corrélation négative entre l'anxiété à l'examen et la stratégie d'évaluation positive.
- l'existe une corrélation négative entre l'anxiété à l'examen et la stratégie d'auto-réprimande.

فهرس المحتويات.

الصفحة	المحتويات
	شكر والعرفان
أ	ملخص الدراسة بالعربية
ت	ملخص الدراسة بالفرنسية
ح	فهرس المحتويات
د	فهرس الجداول
ر	فهرس الملاحق
ز	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: إشكالية الدراسة وموضوعاتها	
15	1- إشكالية الدراسة
19	2- فرضيات الدراسة
19	3- أهمية الدراسة
20	4- أهداف الدراسة
20	5- تعريفات الإجرائية
20	6- دراسات السابقة
الفصل الثاني: مفهوم قلق الامتحان	
25	تمهيد
25	1- تعريف قلق الامتحان.
27	2- تصنيفات قلق الامتحان.
28	3- أعراض أو مظاهر قلق الامتحان.

29	4-أسباب قلق الامتحان.
30	5-نظريات قلق الامتحان.
31	خلاصة
الفصل الثالث: إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية	
33	تمهيد
33	أولاً: إستراتيجية المواجهة.
33	1-تعريف المواجهة.
34	2-خصائص إستراتيجية المواجهة.
34	3-مميزات إستراتيجيات مواجهة.
35	ثانياً: الضغوط النفسية.
35	1-تطور التاريخي لمفهوم الضغوط.
35	2-تعريف الضغوط النفسية.
37	3-أنواع الضغوط النفسية.
38	4-أعراض الضغوط النفسية.
40	5-النظريات المفسرة للضغوط النفسية.
44	6-مصادر الضغوط النفسية لدى التلاميذ.
46	خلاصة
الجانب الميداني	
الفصل الرابع: الإجراءات الدراسية الميدانية	
49	تمهيد
49	أولاً: الدراسة الاستطلاعية
49	1-المنهج المتبع
50	2-فرضيات الدراسة

51	3- الدراسة الاستطلاعية
51	4- أهداف الدراسة
52	5- خطوات الدراسة
52	6- المجال الزمني والمكاني للدراسة الاستطلاعية
52	7- عينة الدراسة
53	8- الخصائص السيكو مترية لأدوات البحث
56	ثانيا: الدراسة الأساسية
56	1- المجال الزمني والمكاني للدراسة الأساسية
56	2- عينة الدراسة الأساسية
57	3- أدوات جمع المعلومات للدراسة الأساسية
62	4- الأساليب الإحصائية
63	خلاصة
الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الفرضيات وتفسيرها	
65	تمهيد
65	1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.
67	2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.
69	3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.
71	4- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة.
73	5- عرض ومناقشة نتائج التساؤل العام.
75	خلاصة
76	استنتاج عام واقتراحات
79	قائمة المراجع
84	الملاحق

فهرس الجداول والاشكال

رقم الجدول	الجدول	الصفحة
01	شكل يمثل تخطيط عام لنظرية هانز سيلبي	41
02	شكل يوضح تخطيط عام لنظرية ريتشارد لإزاروس	43
03	يمثل ثبات مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية بطريقة ألفا كرو نباخ	54
04	يمثل معامل ارتباط كل بند من بنود مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية مع البعد الذي ينتمي إليه.	55
05	يمثل عدد وأرقام بنود كل بعد من أبعاد مقياس قلق الامتحان.	59
06	يمثل البنود الموجبة والسالبة في مقياس قلق الامتحان.	59
07	يمثل درجة البدائل مقياس قلق الامتحان.	60
08	يمثل تصنيف مستويات قلق الامتحان في مقياس الكلي.	60
09	يمثل تصنيف مستويات قلق الامتحان في مقياس فرعي (بعد).	60
10	يمثل درجة البدائل مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية.	61
11	يوضح أبعاد مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية.	62
12	يمثل العلاقة بين قلق الامتحان وإستراتيجية حل المشكلات.	65
13	يبين العلاقة بين قلق الامتحان وإستراتيجية التجنب لمواجهة الضغوط النفسية.	67
14	يبين العلاقة بين قلق الامتحان وإستراتيجية التقييم الإيجابي لمواجهة الضغوط النفسية.	69
15	يبين العلاقة بين قلق الامتحان وإستراتيجية التأنيب الذاتي لمواجهة الضغوط النفسية.	71
16	يمثل العلاقة بين قلق الامتحان وإستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية	73

فهرس الملاحق

رقم الملحق	عنوان الملاحق	الصفحة
01	نتائج صدق مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط	84
02	نتائج ثبات مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط	88
03	نتائج الفرضية العامة	88
04	نتائج الفرضية الأولى	88
05	نتائج الفرضية الثانية	89
06	نتائج الفرضية الثالثة	89
07	نتائج الفرضية الرابعة	89
08	مقياس قلق الامتحان	90
09	مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية	94

مقدمة:

إن العصر الذي نعيشه اليوم هو عصر التطورات العلمية والتكنولوجية وهذه التطورات انعكست بشكل إيجابي على حياة الفرد والتلميذ من جميع الجوانب، إلا أنها أفرزت انعكاسات سلبية منها قلق الامتحان وضغوطات النفسية، حيث نجد أن تلاميذ السنة الثالثة ثانوي أكثر معاناة عن غيرهم من التلاميذ ومن المعروف أنهم يحتلون مكانة هامة في المرحلة الثانوية، وفي بعض دول العالم، وبالرغم من بعض التطورات التي يشهدها العالم إلا أن دور التلميذ يبقى أساسي ومهم في المرحلة التعليمية، وذلك لأهمية المجهودات التي يقومون بها حيث نجد أن التلاميذ البكالوريا أثناء مشوارهم الدراسي يواجهون العديد من الضغوطات النفسية نتيجة قلق الامتحان.

ويعتبر امتحان البكالوريا خطوة أساسية لدخول في الطور التعليمي الجديد والانتقال إلى فضاء دراسي مختلف، مما يجعل التلميذ يتخوفون من الفشل والرسوب في الامتحانات، حيث يصاحب فترة الامتحانات بعض الضغوطات النفسية التي تصيب التلميذ خلال اجتيازهم للامتحانات، حيث تصيبهم حالات نفسية تتصف بالخوف والتوقع أي أنها انفعالات تنتاب بعض التلاميذ وتكون مصحوبة بتوترات ومخاوف.

ولهذا تأتي هذه الدراسة لمعرفة قلق الامتحان حيث اخترنا مرحلة الثالثة ثانوي لأجراء الدراسة والكشف عن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ الثالثة ثانوي ومدى تأثيرها على نفسية وأداء التلميذ.

حيث تحتوي هذه الدراسة على جانبين، الأول نظري والثاني تطبيقي.

الفصل الأول: الإطار التمهيدي تناولنا فيه الإشكالية والفرضيات، وأهمية الدراسة و

أهدافها وتعريفات الإجرائية ودراسات السابقة.

الفصل الثاني: خصصناه للمتغير الأول المتمثل في قلق الامتحان ويتضمن، تعريف قلق الامتحان، تصنيفات، أعراض ومظاهر قلق الامتحان وأسباب قلق الامتحان ونظرياته.

الفصل الثالث: يتناول استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية يتضمن، أولا استراتيجيات مواجهة وتتمثل في تعريف استراتيجيات المواجهة، خصائص الاستراتيجيات ومميزات استراتيجيات

المواجهة، أما ثانياً الضغوط النفسية وتتمثل في تطور التاريخي لمفهوم الضغوط وتعريف الضغوط النفسية، وأنواع الضغوط، أعراض والنظريات المفسرة للضغوط والمصادر الضغوط النفسية لدى التلاميذ.

الفصل الرابع: خصص لأجراء منهجية الدراسة.

المنهج المتبع وفرضيات الدراسة، والدراسة الاستطلاعية وأهدافها وخطوات الدراسة، المجال الزمني والمكاني، والخصائص السيكومترية لأدوات البحث، كذلك المجال الزمني والمكاني للدراسة الأساسية، وأدوات والأساليب الإحصائية.

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الفرضيات، استنتاج العام.

الجانب النظري

الفصل الأول: إشكالية الدراسة واعتباراتها.

- 1- الإشكالية.
- 2- فرضيات الدراسة.
- 3- أهمية الدراسة.
- 4- أهداف الدراسة.
- 5- التعريفات الإجرائية للدراسة.
- 6- دراسات السابقة

1- الإشكالية:

تعتبر مرحلة التعليم الثانوي من المراحل التي يسعى المجتمع من خلالها إلى بناء وتنمية قدرات تلاميذ سنة الثالثة ثانوي، من خلال اكتسابهم أنماط معرفية وامكانيات وقدرات التي تمكنهم من الاسهام في حياة المجتمع وهذا بالاستعانة بمختلف المؤسسات التربوية، حيث تعد مرحلة الثالثة ثانوية من المراحل المهمة التي يمر بها التلميذ في مسارهم الدراسي، والتي ينتقل من خلالها التلميذ إلى الجامعة وتعتبر عن لأفاق المستقبلية له وتحدد دوره والمكانة التي يحتلها في مجتمع ويرسم طموحاته المستقبلية، و يعد قلق الامتحان من المواضيع المهمة التي تناولت الدراسة من قبل الباحثين أمثال سارسون وسيبلرجر وأحمد عبد الخالق الذي اعتبروه نوع من القلق العام الذي يظهر في حالة موقفية مؤقتة مرتبطة بمواقف الامتحانات الأكاديمية، بحيث تأثر هذه المواقف في الفرد وشعوره بالخوف عند مواجهته الامتحانات. (العيسوي، 1999، 26).

حيث أصبح قلق الامتحان مشكلة حقيقية لأنها لا تعيق التلميذ فحسب بل أسرته أيضا فالضغوط النفسية التي تقع على بعض التلاميذ والمتمثلة في معاناتهم تجاه رغبة الأسرة التي تفوق في بعض الأحيان رغبة التلميذ، حيث نجد بعض التلاميذ أن مراجعتهم تكون جيدة ولكن بمجرد الدخول إلى القسم لإجراء الامتحان لا يستطيعون استرجاع المعلومات التي اكتسبوها ويرجع هذا النسيان إلى الخوف من الامتحان، وهذا ما أكدته دراسة سايجي (2004): في دراستها فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، حيث أهتمه في معرفة وتحديد مدى فعالية برنامج الإرشادي في خفض مستوى القلق الامتحان لدى عينة من تلميذات السنة الثانية ثانوي، ومحاولة تفسير استمراره وبقاء مستوى قلق الامتحان على الحالة، وفي حالة عدم تطبيق البرنامج، وقد تكونت عينة البحث من 109 تلميذة، حيث أظهرت نتائج أثر البرنامج الإرشادي واستمرار أثره في خفض مستوى قلق الامتحان، وزيادة بسيطة في مستوى التحصيل الدراسي.

(سايجي، 2004، 102).

كذلك نجد دراسة كمال إبراهيم مرسى (1977) والخاصة بدراسة العلاقة بين القلق وتحصيل الدراسي عند طلبة المدارس الثانوية بالكويت، وقد توصلت الدراسة إلى أن الاتجاه العام لمعاملات الارتباط بين درجات الطلبة على المقياس ودرجاتهم في الامتحانات المدرسية كان سالبا. (سالم، 2016، 26).

فالحالة النفسية لتلميذ قبل وأثناء الامتحان تلعب دورا هاما في نموه النفسي والاجتماعي ونشاطه وأدائه وخبراته المعرفية والى سعيه للوصول إلى الأداء الأفضل وعلاء مدى قدرته في التغلب العقبات وتحقيق النجاح والحصول على شهادة البكالوريا التي تحتل مكانة اجتماعية داخل المجتمع.

وتعد الضغوط النفسية التي تواجه تلاميذ البكالوريا بصفة خاصة، حيث تكون لديهم تأثيرات سلبية على قدراتهم العقلية وتحصيلهم الدراسي مما يسبب لهم التشوش في الانتباه والتركيز خلال الامتحان وتكون استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لديهم تأثيرات سلبية التي ينتج عنها ضعف القدرة على التعامل مع المواقف الصعبة وبالتالي تأثيرها السلبي على الصحة النفسية والجسدية لتلميذ فهي مصدر الألم والفشل والارق، فلتلميذ في الوقت الراهن يواجه إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية في المدرسة والاسرة وبين الرفاق، لذا فقد يعد موضوع إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية من المواضيع المهمة التي تناولها الباحثين مثل استراتيجية التجنب والتأنيب الذاتي.

فاستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية خبرات يمر بها كل إنسان وهي ليست ذات مصادر بيئية وخارجية فقط وإنما هي من صنع ذات الشخص مما قد ينعكس على حياته النفسية، الأمر الذي يتطلب منه التوافق مع المواقف الضاغطة فهي ظاهرة حتمية الوجود في حياة تلميذ حيث نجد في هذا العصر أن التلاميذ هم إحدى فئات المجتمع التي قد يتعرضون للعديد من الضغوط النفسية كما تفرضه المرحلة الثانوية وهذا ما جاءت في دراسة درويش (1993) التي كانت تهدف إلى الكشف عن إستراتيجية التوافق مع الضغوط النفسية

لدى طلاب المرحلة الثانوية، تكونت عينة من (195) طالب وطالبة، وتم استخدام استبيان التوافق مع الضغوط النفسية حيث توصلت الدراسة إلى:

- أن أساليب التوافق استخدام لدى الذكور هي التمارين الجسدية، والبحث عن الدعم الاجتماعي والعدوان اللفظي مقارنة بالإناث اللواتي يملونا إلى التعبير الانفعالي وتجنب الموقف. (نفس المرجع، 30)

فالأحداث الضاغطة من العوامل التي تساعد في الحد من الاضطرابات الناجمة عنها مثل أبعاد إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية المتمثلة في حل المشكلات التي تعد بمثابة حل للمشاكل المتعلقة بالتلاميذ خلال مشوارهم الدراسي، والتقييم الإيجابي الذي من خلاله يقوم التلاميذ بتقييم أنفسهم، وهذا ما أكدته دراسة شعبان (1992) هدفت إلى البحث عن إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالسمات الشخصية والتوافق تكونت عينة دراسة من (29) طالب من السن (18-22) طبق عليها مقياس التعامل مع الضغوط وتوصلت النتيجة إلى:

- وجود علاقة بين أساليب التعامل، وسوء التوافق الشخصي والاجتماعي لدى كلا الجنسين، وإلى وجود علاقة بين سمة الثبات الانفعالي لدى لإناث وأسلوب التحليل المنطقي. (يوسفي، 201، 130).

فإن قلق الامتحان يعد أهمية كبيرة في التعامل مع مواقف التلاميذ الذين يواجهون صعوبات والضغوطات باعتبارها المحرك الأساسي لأداء الفرد حيث لا يستطيع تحقيق أهدافه إلا إذا كانت لديه قوة تدفعهم للتعلم، ولكن هذه القوة والراغبة قد تتأثر حسب الموقف الضاغطة، وباعتبار أن تلميذ المقبل على شهادة البكالوريا يتعرض إلى عدة ضغوطات نفسية في حياته الدراسية، منها ضغوط خارجية تتعلق بالمحيط المدرسي والأسرة ومنها ضغوط داخلية تتعلق بأهداف التلميذ وطموحاته المستقبلية، والتي تؤدي إلى توترات نفسية نتيجة قلق الامتحان وتزداد شدة هذا القلق كلما زادت أهمية الامتحان بالنسبة لتلميذ وبالنسبة لتقرير

مصيره مما يعكس أثره على نتائجه الدراسية وذلك أما إيجابيا أو سلبيا، ومن هنا يمكننا طرح التساؤل التالي:

التساؤل الرئيسي:

هل هناك علاقة بين قلق الامتحان وإستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ الثالثة ثانوي؟

التساؤلات الفرعية:

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق الامتحان وإستراتيجية حل المشكلات لمواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟
 - هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق الامتحان وإستراتيجية التجنب لمواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ الثالثة ثانوي؟
 - هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق الامتحان وإستراتيجية التقييم الإيجابي لمواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ الثالثة ثانوي؟
 - هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق الامتحان وإستراتيجية التأنيب الذاتي لمواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ الثالثة ثانوي؟
- 2- فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- توجد علاقة ارتباطية بين قلق الامتحان وإستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ الثالثة ثانوي؟

الفرضيات الجزئية:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق الامتحان وإستراتيجية حل المشكلات لمواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ الثالثة ثانوي.

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق الامتحان وإستراتيجية التجنب لمواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ الثالثة ثانوي.
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق الامتحان وإستراتيجية التقييم الإيجابي لمواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ الثالثة ثانوي.
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق الامتحان وإستراتيجية التأنيب الذاتي لمواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

3- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في أهمية موضوع القلق الناتج عن الامتحان، خصوصا امتحان شهادة البكالوريا، الذي يعد مرحلة مهمة يتحتم على التلاميذ اجتيازها لانتقال إلى التعليم العالي.

كما نحاول التعرف على بعض الظروف التي يعيشها تلاميذ في المرحلة الثانوية، خاصة تلك المتعلقة بضغط الامتحانات وكيفية مواجهتها عن طريق أبعاد إستراتيجية المواجهة مختلفة لدى التلاميذ.

أهداف الدراسة:

- الكشف عن العلاقة بين قلق الامتحان وإستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ الثالثة ثانوي.
- معرفة العلاقة بين قلق الامتحان وأبعاد إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية.
- تسمح الدراسة ببناء مقياس لإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدي التلاميذ تستمد من مصادره من الواقع الميداني لتعطى صورة أكثر واقعية عن إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية التي يعاني منها التلاميذ.

4- تعريفات إجرائية:

- **قلق الامتحان:** هو حالة من التوتر والخوف والانزعاج الذي يشعر به التلميذ المقبل على امتحان البكالوريا خلال اجتيازه للامتحان أو فترة التحضير له، حيث نعبر عنه باستبيان

ل د غربي

- **إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية:** هي الطريقة أو الوسيلة التي يستخدمها تلميذ في تعامله مع الضغوط النفسية بهدف مواجهتها والتغلب عليها والتقليل من تأثيرها، حيث

نعبر عنها باستبيان

5-دراسات السابقة لقلق الامتحان:

1-دراسة سيثي وسود (Sud and Sethi (1980): بدراسة تأثير قلق الاختبار والذكاء

في الإنجاز الأكاديمي لمختلف المناهج المدرسية لدى طالبات المدرسة الثانوية في المملكة المتحدة لأربعة مقررات دراسية، تم قياس القلق باستخدام مقياس لقلق الاختبار، واستخدام اختبار القابليات العقلية العامة، وقسمت العينة إلى ثلاثة مستويات وفق درجاتهم في قلق الاختبار، وهي: عال، منخفض، متوسط كمتغيرات مستقلة، وثلاثة مستويات ذكاء "عال، متوسط، منخفض " واشتملت كل حالة من هذه الحالات على (22) طالبة في الصف التاسع وقد أشارت النتائج إلى وجود تأثير سلبي رئيسي لقلق الاختبار على الإنجاز وظهر تفاعل بين القلق والذكاء ذو دلالة إحصائية في المواضيع، وأن المستوى الأمثل من قلق الاختبار يسهل الإنجاز في شتي مستويات القابلية. (المز وغي، ب، س، 96).

2- دراسة الهواري، والشناوي (1987): هدفت إلى التعرف على العلاقة بين قلق الاختبار

والعادات والاتجاهات الدراسية لدى طلاب جامعة الإمام محمد بين سعود الإسلامية بالمملكة العربية السعودية على عينة عشوائية مكونة من 140 طالبا من قسم علم النفس في المستويات المختلفة تم اختيارهم عشوائيا وقد تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وقد أظهرت النتائج بوجود علاقة ارتباط سالبة بين قلق الاختبار والتكيف الدراسي للطلاب،

ووجود علاقة ارتباط يلبه وغير دالة إحصائياً بين قلق الاختبار وكل من العادات والاتجاهات والتوافق الدراسي. (الخوجة، 2013، 478).

3- دراسة آل يحي (1989): فقد قامت بدراسة قلق الامتحانات لدى طلبة المرحلة الإعدادية بهدف بحث علاقة قلق الامتحان بالتحصيل الدراسي، وقد أشارت النتائج إلى معامل ارتباط قوى بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي بلغ (74) وهو ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) ويشير هذا المعامل إلى أنه كلما زادت درجة القلق زاد احتمال انخفاض درجة الطالب في الامتحان والعكس صحيح. (نفس المرجع، 96)

4- دراسة يعقوب، إبراهيم: (1993):

بعنوان، البناء العاملي سويس لقلق الاختبار لدى عينة من طلبة الصف العاشر بالتعليم الأساسي بالأردن.

هدفت الدراسة إلى محاولة التعرف على البناء العاملي لواحد من مقاييس الاختبار وهو مقياس سويس لقلق الاختبار.

استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة مكونة من 332 طالب وطالبة من الصف العاشر منهم 170 طالب و162 طالب تم اختيار مدارسهم وصفوفهم عشوائياً، وذلك باستخدام مقياس سويس لقلق الاختبار، ومقياس بيرس هارس لمفهوم الذات، واعتمد في معالجة البيانات على، التحليل العاملي للعوامل الأساسية، معاملات الارتباط، اختبار (ت).

وتوصلت الدراسة إلى أن عدد العوامل التي تساوي جذرها الكامن واحد صحيح أو أكثر عشر عوامل، بما نسبته 58.5%، وأن عدد العوامل التي أمكن تحديد هويتها وتفسيرها فكانت أربعة عوامل بنسبة تقارب 37.1 من التباين الكلي. (د، غربي، 2014، 134).

إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية:

1-دراسة رجب علي شعبان(1992): هدفت هذه الدراسة إلى البحث عن إستراتيجيات

التعامل مع الضغوط وعلاقتها بسمات الشخصية والتوافق، تكونت عينة البحث من 39 طالبة من سن (22،18) سنة من خلال تطبيق مقياس أساليب التعامل مع الضغوط، ومقياس كالفورنيا للشخصية، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين سمة الثبات الانفعالي لدى الأناث وأسلوب التحليل المنطقي وإعادة التقييم الإيجابي، أما عند الذكور فقد ارتبط النشاط والنظام بأساليب التعامل الاقدمية، كما توصلت الدراسة إلى علاقة بين أساليب التعامل وسوى التوافق الشخصي والاجتماعي لدى كلا الجنسين.

(يوسف، 201، 130).

2-دراسة أحمد نبيل البحراوي (2003): تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن أساليب

مواجهة

الضغوط النفسية والاجتماعية والدراسية لدى طلاب وطالبات المرحلة الإعدادية من خلال التعرف على الفروق في أساليب مواجهة الضغوط النفسية بين طلاب وطالبات المستوى الاجتماعي المرتفع، وطلاب وطالبات المستوى الاجتماعي المنخفض، شملت العينة 200 طالب وطالبة من المرحلة الإعدادية من خلال تطبيق مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية والمدرسية واستمارة المستوى الاجتماعي والاقتصادي، وتوصلت النتائج إلى أن الطلاب الذكور أكثر مواجهة للضغوط من الاناث، كما أن أسلوب الاناث أكثر ميلا إلى الانسحاب، كما دلت النتائج على أن طلاب وطالبات المستوى الاجتماعي المرتفع يتميزون بفعالية أكثر من طلاب وطالبات المستوى الاجتماعي المنخفض.(نفس المرجع، 83، 84)

3-دراسة عربيات وخرشة (2007): بعنوان الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطالبة

المتفوقين، وإستراتيجية التعامل معها.

وتهدف الدراسة إلى تعريف الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة المتفوقين، وتعريف كيفية التعامل معها، وقد تكونت عينة الدراسة من (256) طالبا، وطالبة من الطلبة المتفوقين الدارسين في المؤسسات التعليمية التي أنشأتها وزارة التربية والتعليم في الأردن، وقد أشارت النتائج إلى أن توقعات الوالدين العالية هي أكثر الأسباب في حصول الضغط النفسي، وأقلها كانت شعور الطالب بعدم محبة زملائه واحترامهم، كم أوضحت النتائج أن أكثر الإستراتيجيات استخدمها في مواجهة الضغوط النفسية هي: استخدام المهدئات، وأقلها الاستفادة من الخبرات السابقة، وتوصل البحث إلى وجود فروق بين الطلبة المتفوقين في التعرض إلى الضغط النفسي وتعزي الجنس حيث وجد أن الطلبة أكثر تعرض للضغوط. (أبو حبيب، 2010، 81).

الفصل الثاني: قلق الامتحان

تمهيد.

- 1- تعريف قلق الامتحان.
- 2- تصنيفات قلق الامتحان.
- 3- أعراض أو مظاهر قلق الامتحان.
- 4- أسباب قلق الامتحان
- 5- نظريات قلق الامتحان.

خلاصة.

يعتبر قلق الامتحان من المواضيع المهمة ذات الأثر الكبير في حياة المتعلم الدراسية، نظرا للضغوط التي تواجه الفرد في العصر المعروف بعصر القلق، والتي أدت إلى ظهور مشاكل نفسية متعددة، يعتبر قلق الامتحان من أهم المشاكل النفسية التي تواجه المتعلم (التلميذ)، ويعتبر تلاميذ السنة الثالثة ثانوي إحدى النماذج التي يصاحبها قلق قبل الامتحان وأثناء الامتحان وعند انتظار إعلان نتيجة الامتحان يؤثر تأثيرا شديدا على الأداء في الامتحانات، وسنحاول في هذا الفصل التعرف على قلق الامتحان.

1-تعريف قلق الامتحان:

يعد قلق الامتحان من إحدى المشاكل التي يواجهها التلاميذ والتي تظهر في أي وقت من أوقات العام الدراسي، ويزداد القلق أكثر في المرحلة النهائية مثل شهادة التعليم الابتدائي، وامتحان شهادة التعليم المتوسط، وخصوصا امتحان شهادة البكالوريا، حيث يؤثر كثيرا على أداء التلاميذ في الامتحانات، وبالتالي يؤدي إلى تراجع التحصيل الدراسي لتلاميذ، ومنه يهتم الباحثون المختصون بدراسة هذا الموضوع من جميع الجوانب وفيما يلي بعض التعريفات لقلق الامتحان.

- يعد قلق الامتحان بأنه سمة شخصية في موقف محدد ويتكون من الانزعاج والانفعالية، ويعرف الانزعاج بأنه اهتمام معرفي يتمثل في الخوف من الفشل بينما الحالة الانفعالية هي ردود أفعال الجهاز العصبي. (السنباطي، 2009، 58).

وحسب أحمد زهران أن قلق الامتحان هو نوع من القلق المرتبط بمواقف الامتحان، حيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالانزعاج والانفعال، وهي حالة انفعالية وجدانية تعترى الفرد في الموقف السابق للامتحان، أو موقف الامتحان ذاته، وتتسم هذه الحالة بالشعور بالتوتر والخوف من الامتحان. (إبراهيم، 1994، 58).

لذا فإن قلق الامتحان هو حالة خاصة من القلق العام، يتميز بالضيق والضغط النفسي

المتعلق بدخول الامتحان، ويمكن أن يكون حافزا أو معوقا للأداء، حيث أن القلق المحفز على الأداء، يحث التلميذ على الإنجاز بشكل جاد في الاختيار، بينما يتدخل القلق المعوق ليؤثر سلبا على أداء الطالب، وغالب ما يصاحب هذا القلق درجة عالية من الوعي بالذات، والإحساس بالعجز، مما يؤدي إلى أداء منخفض في الامتحان. (العيسوي، 1999، 10).

ولأن قلق الامتحان من أهم الانفعالات المتصلة بالتحصيل الدراسي، حيث يري بعض علماء النفس أن درجة المناسبة من القلق تدفع الطلاب نحو التعلم وبذل مجهودات، فإذا زاد معدل القلق عن تلك الدرجة أصبح عائقا للتحصيل والتعليم، ومنه فإن القلق المعتدل يدفع الطلاب إلى الاستذكار والاجتهاد، بينما القلق الشديد يؤدي إلى حالة التفكك المعرفي والارتباك، كما أن انعدام القلق دليل الإهمال واللامبالاة.

ويعتبر قلق الامتحان شكل من أشكال المخاوف المرضية التي لها بالغ الأثر على سلوك الفرد ونفسيته، وخاصة قرب وأثناء تأدية الامتحانات، يرتبط هذا النوع من القلق بمواقف الاختبار، وهو قد يوجد بدرجة مرتفعة حيث يؤثر على حسن أداء الفرد للاختبار ويسمى حين إذن بالقلق المعطل، بينما المستوى المعتدل منه يعتبر أمرا طبيعيا فلا يؤثر كثيرا على أداء الفرد في الاختبار ويسمى حين إذا بالقلق الميسر.

(المرز وغي، 2011، 94).

ومن خلال التعاريف نقول إن قلق الامتحان هو مجموعة الدرجات التي يحصل عليها الطالب على مقياس درجة قلق الامتحان (الدرجة الكلية)، والأفراد الذين يحصلون على درجة عالية في مقياس قلق الامتحان، تنقصهم مهارات الأداء، ويميلون على اعتبار مواقف الامتحان، وتشير لديهم الانزعاج والاضطراب، ويعانون من رهبة الامتحان.

2- تصنيفات قلق الامتحان:

يرى معظم المختصين في علم النفس أن قلق الامتحان حالة غير سوية، تؤثر سلباً على أداء التلميذ حيث يرى المختصين أن قلق الامتحان ليس سلباً دائماً، فهو قد يشكل حافزاً للتنافس وبذل المجهودات، وانطلاقاً من هذين الرأيين المتعارضين يصنف قلق الامتحان كالاتي:

1- قلق الامتحان الميسر: وهو قلق الامتحان المعتدل، ذو الأثر الإيجابي المساعد والذي يعتبر قلق دافع، يدفع الطالب لدراسة والاستذكار والتحصيل المرتفع، وينشطه ويحفزه على الاستعداد للامتحانات، ويبسر أداء الامتحان.

ويلحظ أن قلق الامتحان المعتدل، مع القدرة على التحكم في الانفعالات السالبة يؤديان إلى تحسين الأداء في الامتحان.

2- قلق الامتحان المعسر: هو القلق الامتحان المرتفع، ذو الأثر السلبي المعوق، حيث تتوتر الأعصاب ويزداد الخوف والانزعاج والرغبة، ويستثير استجابات غير مناسبة، مما يعوق قدرة الطالب على التذكر والفهم، ويركبه حين يستعد للامتحان، ويعسر أداء الامتحان.

ويلحظ أن قلق الامتحان المرتفع (المعسر)، يؤثر سلباً في التحصيل الدراسي وفي أداء التلميذ للامتحان، بالمقارنة بالقلق المعتدل (الميسر)، وهكذا فإن قلق الامتحان المعسر (الزائد أو المرتفع) قلق غير ضروري، ويجب خفضه. (زهران، 2000، 98).

ويتبين مما سبق أن قلق الامتحان ينقسم إلى نوعين، النوع الأول هو القلق الامتحان المنشط والميسر للامتحان، وهو يؤثر على تحصيل بالإيجاب، وينتج هذا القلق من خلال التنافس بين التلاميذ ومن خلال الرغبة في النجاح والتوافق، النوع الثاني هو قلق الامتحان السلبي، والذي يكون معسراً للامتحان، حيث يقوم التلميذ باستجابات غير صحيحة، كالتوتر والخوف مما يؤثر على التحصيل الدراسي.

3-أعرض أو مظاهر قلق لامتحان:

يتميز الأفراد ذوي قلق الامتحان المرتفع بمجموعة من أعراض، منها ما يمكن ملاحظته بالعين المجردة، ومنها ما سيدل عليه من خلال سلوكيات الفرد، أو من خلال ملاحظة الفروق بين القدرات المعرفية في القسم، ونتائجه التحصيلية في الامتحانات الرسمية، حيث يمكن تصنيف الأعراض كما يلي:

1-3-مظاهر جسدية وتتمثل بما يلي:

- زيادة معدل ضربات القلب.
- التعرق.
- الصداع.
- جفاف الحلق والشففتين.
- الشعور بالغثيان.
- اضطرابات في الهضم. (قحطاني، دس، 7)

2-3-مظاهر المعرفية:

- عدم الرغبة في الدراسة.
- الخوف غير المبرر من المستقبل.
- الإحساس بعدم الكفاءة.
- ضعف الثقة بالنفس وكثرة التردد.
- تدني التح.
- صيل.
- تشتت الانتباه وضعف القدرة على التركيز واستدعاء المعلومات. (غزال، 2014، 38)

3-3- مظاهر النفسية أو لانفعالية:

- ارتفاع القلق.
- عدم الاستقرار العاطفي.
- التوتر والرغبة وعدم السرور.
- الشعور بالضيق النفسي الشديد قبل وأثناء الامتحان.
- العصبية في التصرفات وعدم الطاعة. (عباسي، 1998، 22)

4- أسباب قلق الامتحان:

يرى المهتمون في مجال الصحة النفسية والأخصائيون في المجال التربوي أن الامتحان يعزى إلى العديد من الأسباب لعل من أبرزها ما يلي:

- 1- نقص المعرفة بالموضوعات الدراسية.
- 2- نقص الرغبة في النجاح والتفوق.
- 3- وجود مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها أو مراجعتها قبل الامتحان.
- 4- ارتباط الامتحان بخبرة الفشل في حياة الطالب.
- 5- قصور في الاستعداد للامتحان، وقصور في مهارات أخذ الامتحان.
- 6- التمرکز حول الذات، ونقص الثقة بالنفس.
- 7- الاتجاهات السالبة لدى الطلاب والمعلمين والوالدين نحو الامتحان.
- 8- صعوبة الامتحانات والشعور بأن المستقبل يتوقف على الامتحانات.
- 9- الضغوط البيئية، وخاصة الأسرة، لتحقيق مستوى طموح لا يتناسب مع قدرات الطالب.
- 10- الضغوط المباشرة، حين يتعرض الطالب للتهديد أو يواجه الفشل.
- 11- محاولة إرضاء الوالدين والمعلمين والمنافسة مع الرفاق.

12-أكتساب قلق الامتحان حين يقترن بمثيرات منفرد مثل التقييم الاجتماعي السالب، والمصاحبات الفسيولوجية غير سارة.

13-العجز المتعلم وتوقع الفشل ونقص السيطرة. (زهران، 2000، 99).

5-نظريات قلق الامتحان:

5-1-نظريات الحافز: التي تقوم على أساس أن الفرد أثناء قيامه بعمل أو نشاط أو تعلم يشعر بالقلق الذي يحفزه إلى إنجاز هذا العمل حتى يهدى الشعور بالقلق.

ولقد وجه النقد لهذه النظرية من قانون بيركس دود سون الذي أوضح أن القلق المرتفع يساعد بصورة نسبية في إنجاز المهام البسيطة، ويساعد القلق المنخفض بصورة نسبية في إنجاز المهام المعقدة. (زايد، 2003، 171).

5-2 -نظرية الانفعالية: قلق الامتحان لا يختلف عن الأشكال الأخر 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، فرد فعل الجسم والأعراض المذكورة سابقا هي نتاج نشاط الجهاز العصبي المستقبل، أي السلوكيات الناتجة عن القلق تعتبر كنتيجة مباشرة للنشاط الفيزيولوجي الذي يصبح كمسبب الأخطاء معرفية. (ساعد، 2003، 22).

5-3-نظرية التدخل: تفترض هذه النظرية أن القلق أثناء الاختبارات يتداخل مع قدرة التلاميذ على استرجاع واستخدام المعلومات التي يعرفونها جيدا، بالإضافة إلى ذلك يمكن أن يتداخل القلق مع التعليم والاستذكار بصفة خاصة. (داهم، 2015، 107).

ونتيجة لبحوث ماندلر وساراسون 1952 وونوواين 1972-1980 قامت نظريات قلق الامتحان بصفة أساسية على نموذج التدخل، وأن التأثير الرئيسي للقلق في مواقف الامتحان هو دخول وتأثير عوامل أخرى، حيث ينتج القلق العالي استجابات غير مرتبطة بالمهام المطلوبة مثل: عدم التركيز، والميل نحو الأخطاء أو الاستجابات المركزة حول

الذات التي تتنافس وتتداخل مع الاستجابات الضرورية المرتبطة بالمهام الأساسية ذاتها والتي هي ضرورية لإنجاز الجيد الامتحان، ولعل هذا ما يتمشى مع وجهة نظر وأين، الذي يرى أن الآثار السيئة للقلق الامتحان بالنسبة للأداء لها تفسير يتصل بالانتباه فالتلاميذ ذوي القلق العالي للامتحان يقسمون غالبا انتباههم بين الأمور المرتبطة بالمهمة المطلوبة في موقف الامتحان أو الاستجابات غير مرتبطة بالمهمة وهي استجابات القلق في حين أن الأفراد المنخفضين في قلق الامتحان غالبا ما يركزون على الأمور المرتبطة بالمهام المطلوبة فقط بدرجة أكبر. (سايجي، 2004، 92).

قلق المعوق: تفسر هذه النظرية قلق الامتحان على أساس أن شعور التلاميذ بالقلق يعمل كمعوق لسلوكه، حيث أنه يثير استجابات مناسبة أو غير مناسبة لموقف الامتحان ويستند هذا النموذج إلى وجهة نظر Child التي تقوم على أن قلق كحافز في موقف العمل قد يثير استجابات لا علاقة لها بالعمل. (نفس المرجع، 94).

خلاصة:

وفي هذا الفصل تم التطرق إلى قلق الامتحان وهو يعد قلق يحصل للتلاميذ في فترة الامتحانات، حيث تطرقنا إلى مفهوم قلق الامتحان، و تصنيفاته أو أعراض ومظاهر قلق الامتحان، بالإضافة إلى أسباب قلق الامتحان وطرق قياسه، حيث تحفز التلميذ على المزيد من الدراسة ويزيد القوة النفسية والذهنية للتذكر على الامتحان، والتحضير له وتحقيق النتيجة المرغوبة فيها الا وهي النجاح والتفوق.

الفصل الثالث:

إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية

تمهيد

أولاً: إستراتيجية المواجهة.

1- تعريف المواجهة.

2- خصائص إستراتيجيات المواجهة.

3- مميزات إستراتيجيات المواجهة

ثانياً: الضغوط النفسية.

1- تطور التاريخي لمفهوم الضغوط.

2- تعريف الضغوط.

3- أنواع الضغوط.

4- أعراض الضغوط.

5- النظريات المفسرة للضغوط.

6- مصادر الضغوط النفسية على التلاميذ.

خلاصة.

تمهيد:

يعتبر موضوع إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية من المواضيع التي أولاهها العديد من العلماء والباحثين في مجال علم النفس، حيث أنها تمس الصحة النفسية والجسمية، إذ أن كل واحد منا يمر على مدار حياته اليومية بمواقف تتمثل حدثا ضاغطا بطريقة أو بأخرى، ويختلف الأشخاص في استجاباتهم لهذه الأحداث الضاغطة وأساليب مواجهتهم، لها نتيجة مبدأ الفروق الفردية ونتيجة اعتبارات أخرى ومن خلال هذا الفصل سيتم التعرف على مفهوم الضغوط النفسية، وأنواعها وأعراضها وأهم استراتيجيات المواجهة والاتجاهات النظرية المفسرة لها.

أولا: استراتيجية المواجهة:

1-تعريف إستراتيجية المواجهة:

تعد المواجهة من المفاهيم التي بذلت كرد فعل للضغوط النفسية وأنها عملية متبناة من قبل الفرد لمواجهة مهددات البناء النفسي.

تعريف ستون ونيل (1984): المواجهة على أنها مصطلح يتضمن كل الجهود السلوكية والمعرفية التي يستخدمها الأفراد شعوريا لتحقيق أو خفض تأثيرات المواقف الضاغطة. (رجب، 2001، 67).

تعريف لإزاروس وفلكمان (1984): إن المواجهة هي المساعي أو الجهود المعرفية والسلوكية الدائمة التي تتعامل مع الطالب أو المقتضيات النوعية الخارجية أو الداخلية التي تتوافق مع إمكانيات الفرد أو تتجاوزها. (جميل، 2009، 204).

تعريف جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفاني (1989): إن كلمة المواجهة تعني أسلوب مواجهة المشكلات الشخصية والتغلب على المصاعب، وأن أسلوب المواجهة هو سلوك التصدي أو الكفاح الناجح أي أنه تكيف شعوري أو لاشعوري الذي يخفض من التوتر في المواقف والخبرات الضاغطة. (عبد المعطي، 2006، 98).

تعريف سليبرجر: بأنها وظيفة علمية وظيفتها خفض ابعاد المنبه الذي يدركه الفرد على أنه مهدد له. (نايل، 2009، 119).

2- خصائص إستراتيجيات المواجهة:

حسب دراسة "هناك أحمد الشويخ" (2010): تتمثل خصائص المواجهة فيما يلي:

- نسبها الفرد إلى ذاته أي لا يملئها عليه أحد غيره ولا ينوب عنه في مواجهة الضغط الذي يشعر به.
- سلوك يستهدف التكيف مع المواقف الضاغطة.
- قابلية للتغير والتعديل طالما المواقف الضاغطة متغيرة في شدتها في الزمان والمكان.
- تتمركز حول المشكلة أو التحكم في الأفعال.
- قد تكون ظاهرة كالابتعاد عن المشكلة أو تكون غامضة في تفكير الإيجابي في المشكلة.
- متنوعة فهي تكون ذات طابع معرفي أو سلوكي أو انفعالي. (شويخ، 2010، 269).

3- مميزات إستراتيجيات المواجهة:

تتميز إستراتيجيات المواجهة بعدة مميزات وهيا كالاتي:

- ✓ المواجهة عملية معقدة يستعملها الأفراد أغلب إستراتيجيات المواجهة الأساسية أتجاه الوضعيات الضاغطة.
- ✓ المواجهة ترتبط بتقدير وتقييم كل ما يمكن القيام به لتغيير المواقف، فتركز المواجهة على المشكل، أما إذا أسفر التقييم أنه ليس هناك شيء يمكن القيام به فهنا ترتكز المواجهة على الانفعال.
- ✓ عندما يكون المواقف الضاغطة من نوع ثابت كالصحة أو العائلة، يظهر أن للرجال والنساء أساليب مواجهة تتشابه كثيرا.
- ✓ إن إستراتيجية المواجهة كوسيط قوي للنتائج الانفعالية حيث ترتبط بعض الإستراتيجيات المواجهة بنتائج إيجابية في حين ترتبط أخرى بنتائج سلبية.

✓ إن فائدة أي نوع من الأساليب المواجهة ترتبط من الموقف الضاغط ونمط الشخصية المعرفية للضغط، الصحة الجسدية، الوظيفية الاجتماعية، الوجود الذاتي. (مجلة علم النفس، 200، العدد 53).

ثانيا: الضغوط النفسية.

1-تطور التاريخي لمفهوم الضغوط:

يستخدم مصطلح الضغط في عدة مجالات منها طب والهندسة والعلوم الطبيعية، ليشغل بعد ذلك مكانة بالغة الأهمية في علم النفس، ومر استخدام مصطلح الضغط النفسي بعدة تطورات عبر فترات زمنية متواترة، ففي القرن السابع عشر شاع استخدامه من طرف (روبت هوك) ليصف به الشدة والصعوبات الهندسية وفي أواخر القرن السابع عشر حدد هذا الأخيرة استخدامه في أعماله التصميمية كالجسور مثلا التي ينتج عن حملتها وضغطها، ليكون ذلك ممثلا لما يعانيه الكائن الحي من ضغوط يقتضي المواجهة أو الهروب فشاع استخدامه بعد ذلك في العلوم الفيزيولوجية والطبية والاجتماعية كذلك النفسية، وفي أواخر القرن الثامن عشر أستخدم ليشير إلى القوة أو التوتر أو الإجهاد، وفي القرن العشرين حدد مفهومه في القواميس الأجنبية لمفهوم الضيق والقوة، ليقصد به الوقت الراهن كل الأحداث المتشعبة المصادر المؤدية إلى لشعور بالتوتر وعدم الارتياح.(سلامة، 2006، 17، 18)

2-تعريف الضغوط النفسية:

تعد محاولة تعريف الضغط النفسي من المحاولات التي تكتفيها كثير من الصعوبات من الناحية العلمية، فهي عملية ترتبط بتحديد ظاهرة الضغوط النفسية ذاتها اما تعريف العلمي الا كلمات لها مدلولات علمية تحدد طبيعة الظاهرة، تحديدا جامعا مانعا وكما رأينا فإن الضغوط النفسية هي ظاهرة معقدة ومتداخلة الأبعاد والعلاقة بين أبعادها ديدكتيكية دائرية ولم يتفق العلماء على تعريف بعينة يمكن أن يعكس الناحية الكيفية والكمية للضغوط

النفسية وما سيقدم من تعريفات فهي محاولة الإمساك بعض من جوانب الظاهرة والباطن من ظاهرة الضغوط النفسية. (الرشدي، 1999، 14).

لذلك تعد ظاهرة الضغوط النفسية من أكثر الظواهر تعقيدا، فحسب «باركس وكولمان 1995» أن السبب في ذلك يعود إلى أن مصطلح الضغوط عبارة عن تكوين فرضي وليس شيئا ملموس واضح المعالم من السهل قياسه لذلك ما يزال يكشفه قدر كبير من الغموض. (مرشدي، 2008، 15).

ولقد عرفت سيللي (1980) الضغط النفسي بأنه استجابة غير محددة نحو أي مطلب يفرض على الفرد. (عربيات وآخرون، 2007، 15)

كما عرف أتكسون وآخرون (1990) على أنه: حالة تحدث عندما يواجه الأفراد أحداث يدركون على أنها تهدد وجودهم النفسي والجسمي، ويكونون غير متأكدين من قدراتهم على التعامل مع هذه الأحداث. (جمعة، 2001، 259).

حيث نجد أن الضغوط النفسية هي مجموعة التراكومات النفسية والبيئية والوراثية، والموافق الشخصية للأزمات والتوترات، والظروف الصحية القاسية التي يتعرض لها الفرد، وتختلف من حيث شدتها، كما تتغير عبر الزمن تبعا لتكرار المواقف الصعبة التي يصادفها الفرد بل إنها قد تبقى وقتا طويلا إذا ما استمرت الظروف المقيدة لها وتترك آثار سيئة في الفرد. (سوقي، 1996، 46).

وهذا ما أكده s.d. Spielberg على أن: الضغط يشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي. (عثمان، 2001، 100)

ويعرف (كوكس وماكي): الضغط النفسي بأنه ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمتطلبات التي تطلب منه وقدرته على مواجهة هذه المتطلبات، وعندما يحدث اختلاف أو عدم توازن في الآليات الدفاعية الهامة لدى الشخص وعدم التحكم فيها، أي الاستسلام للأمر الواقع يحدث ضغطا وتظهر الاستجابات الخاصة به وتدل محاولات الشخص لمواجهة

الضغوط في كلتا الناحيتين النفسية والفسولوجية المتضمنة حيو سيكولوجية ووجدانية على حضور الضغوط.

ويعرف (كندار) أن الضغط النفسي حالة من التوتر العاطفي تنشأ من أحداث الحياة المرضية. (الرشيد، 1999، 36).

3-أنواع الضغوط النفسية:

أ-حسب نوع المصدر: تجمع الأبحاث والدراسات على أثنان واحد بأن الضغط النفسي يغطي وضعين مختلفين حسب نوعية والمصدر، فالمسببات الضغط النفسي ليست مجرد أحداث سلبية فقط، بل هي كذلك أحداث إيجابية، سواء كانت داخلية أم خارجية يمر بيها الفرد، وتعمل على تنشيط الأجهزة الداخلية للتكيف مع ما يواجهه من مواقف ضاغطة، وعليه تقسم أنواع مصادر الضغط إلى نوعين حسب «سيلي» إلى:

*النوع الأول: الإيجابي **eustress** ويشمل في تلك الأحداث السارة والتي تولد مشاعر الفرح والسرور والتي تدفع بالفرد للعمل بشكل منتج، وتحرك فيه الدوافع والحاجات أو ما يعرف بالاستثارة (**arousal**) من خلال ما تفرزه الغدد من الهرمونات وتتمثل الأحداث السارة التي تواجه الفرد في عدد من مناحي الحياة سواء في بيئة الأسرية أو المدرسية أو العلمية، مثل: الترقية في العمل أو النجاح في الامتحان أو الحصول على شهادة علمية، والتي تكون مفيدة للإنسان من أجل التكيف مع الوسط الخارجي. (فاتح، 2005، 44).

*النوع الثاني: السلبي، أنواع الضغوط حسب مسبباتها.

- الضغوط الأسرية (التنافر الأسري، الانفصال، الوفاء، الفقر).
- الضغوط العدوان (سواء المعاملة من العائلة أو الأصدقاء والأقارب).
- الضغوط البدنية (القصور البدني أو العقابي أو الاجتماعي). (حامدات، 2008، 168).

ب - حسب طبيعة المصدر: يرى بعض الباحثين أن الضغط النفسي يكون على أساس طبيعة المصدر ووفقا للمصدر المثيرة له ومنهم الباحثين (b. Brown) حيث يشير إلى إطار عام للضغوط: هو الضغط البيئي بإضافة الى أنواع أخرى:

- الضغط النفسي مثل (فقدان الحب ووجود صراعات لدى الفرد).
- الضغط الاجتماعي مثل (القيود الحضارية).
- الضغط الاقتصادي مثل (الفقر والبطالة).
- الغض الفسيولوجي مثل (حدوث تغيرات كيميائية في الجسم). (شعبان، 1999، 23)

2- أعراض الضغوط النفسية:

أن التعرض المفرط للضغوط النفسية ينتج عنه اختلالات هرمونية يمكن أن تحدث تشكيلة من الأعراض تترك أثرها على الحالة الجسمية والنفسية نصلها كما يلي:

أ- أعراض الجسمية: يمكن أن العكس أثار الضغوط النفسية على الجسم مما يجعله عرضة للإصابة بعدة اضطرابات منها:

- تغيرات في أنماط النوم، والأرق.
- التعب وزيادة إفرازات الغدة الدرقية يؤدي إلى انهيار جسمي.
- تغيرات في الهضم.
- آلام الرأس مع آلام ووجاع في أماكن مختلفة من الجسم.
- فقدان الدافع الجنسي.
- زيادة الأدرينالين في الدم.
- اضطراب الهضم.
- توترات عضلات الرقبة ولأكتاف. (سيحاني، 2003، 18).

ب - أعراض النفسية: ينتج هذا الجانب عادة على عجز الطالب من تصرف مع المواقف الضاغطة باستجابات سلوكية، وعندما الاستعداد هذه الاستجابات السلوكية لحل المشكلة ويزيد تعقيدها مما يؤدي إلى زيادة ضغطة، فيستجيب سلبا وبتالي تظهر عليه أعراض نفسية

وسلوكية كالتعب ونقص الحيوية، الانطواء الملل، القلق الذي يحدث عند مواجهة أبسط المشكلات.

ج- **أعراض معرفية:** تؤثر الضغوط على البناء المعرفي للفرد ومن ثمة فإن العديد من الوظائف العقلية غير فعالة وتظهر هذه الآثار في أعراض التالية:

- 1- نقص الانتباه وصعوبة التركيز وضعف قوة الملاحظة.
- 2- عدم القدرة على اتخاذ القرارات ونسيان الأشياء.
- 3- فقدان القدرة على التقسيم المعرفي الصحيح للموقف.
- 4- ضعف قدرة الفرد على حل المشكلات وصعوبة المعلومات.

د - **أعراض سلوكية:**

- 1- انخفاض في الدافعية.
- 2- انخفاض مستوى الإنجاز الدراسي.
- 3- اضطرابات لغوية مثل التأتأة والتعليم.
- 4- اضطرابات النوم.
- 5- الانسحاب عن الآخرين والميل إلى العزلة.
- 6- زيادة تناول الكحول مع الإفراط العزل والانسجام.

هـ - **أعراض العاطفية والانفعالية:** أن الحالة الانفعالية كذلك لها نصيبها من انعكاسات الضغوط النفسية ويتجسد ذلك فيما يلي:

- 1- نوبات الاكتئاب -نوبات الغضب الشديد.....
- 2- زيادة التوترات الطبيعية والنفسية حيث تنقص القدرة على الاسترخاء.
- 3- زيادة الإحساس بالمرض حيث تهوئ أعراض إلى أمراض الضغط واختفاء مشاعر الإحساس بالصحة. (سيحاني، 2003، 19)

4- نظريات المفسرة للضغوط:

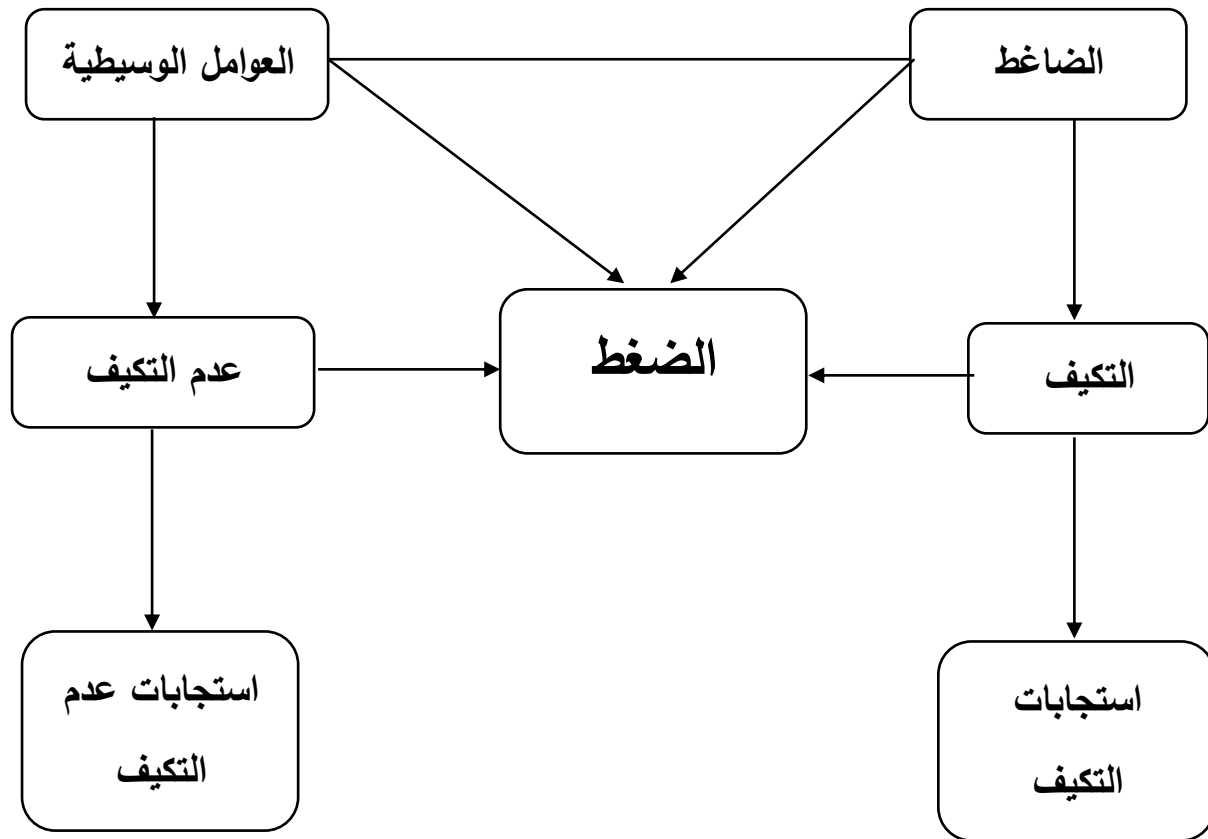
أن المطلع على تاريخ الضغوط النفسية نجد العديد من الدراسات والتجارب التي ساهمت في ولادة اتجاهات متعددة، أخذت بدورها منحنيات متشعبة في دراستها وتناولها لمفهوم الضغوط النفسية، وخاصة الإسهامات العلماء الفيزيولوجيين والأطباء كأمثال هانز سيللي وغيرهم من الباحثين الذين ساهموا مساهمة فعالة في دراسة الضغوط وتأثيرها، وهذا ما سيتم الاطلاع عليه في هذا العنصر من خلال التعرف على أهم الاتجاهات النظرية التي فسرت ظاهرة الضغط النفسي وأساليب المواجهة:

1- **التفسير الفسيولوجي للضغط النفسي:** تذهب النظرية الضغط النفسي التي وضعها (سيللي) إلى حدوث اضطرابات في النظام الهرموني الذي يربط بين الغدة النخامية في المخ والغدة الكظرية، وذلك نتيجة التعرض المستمر للضغط مما يؤدي إلى دفعات الهرمونية من خلال الجهاز العصبي اللاإرادي، ويرى أن الاضطراب هو المسؤول عن الكثير من الأمور وتتميز الاستجابة بمراحل ثلاثة هي كالآتي: (راتب، 2004، 134).

أ- **مرحلة الإنذار (الانزعاج):** تبدأ هذه المرحلة بالانتباه لوجود حدث ضاغط وهذا الانتباه يولد تغيرات فسيولوجية، بمعنى أنه يتم إثارة الجهاز العصبي وتم تغيرات فسيولوجية للجسم نتيجة للتعرض للحدث ضاغط، وعندما يتلقى مخ الفرد الإشارة ويرسل رسائل كيميائية إلى جميع أجهزة الجسم لإعلان حالة الاستنفار والطوارئ عندئذ يرتفع ضغط الدم وتتسع حدقة العين ويحدث الشد العضلي، ومن ثم يجهز الجسم نفسه لمواجهة التهديد والتحدي الذي يوجهه وذلك عن طريق إفراز الهرمونات من الغدد الصماء مما يترتب على ذلك سرعة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم، وفي هذه المرحلة يستدعي الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الحدث الضاغط الذي يتعرض له، فتحدث تغيرات جسمية ويكون الجسم في حالة تأهب للدفاع والتكيف مع الحدث الضاغط، ويكون رد الفعل في هذه المرحلة هو استجابة المواجهة أو الهروب.

ب-مرحلة المقاومة: حيث يؤدي التعرض المستمر للمواقف الضاغطة إلى جانب العجز عن المواجهة إلى اضطرابات التوازن الداخلي مما يؤدي إلى مزيد من الإفرازات الهرمونية التي تتسبب في اضطرابات عضوية.

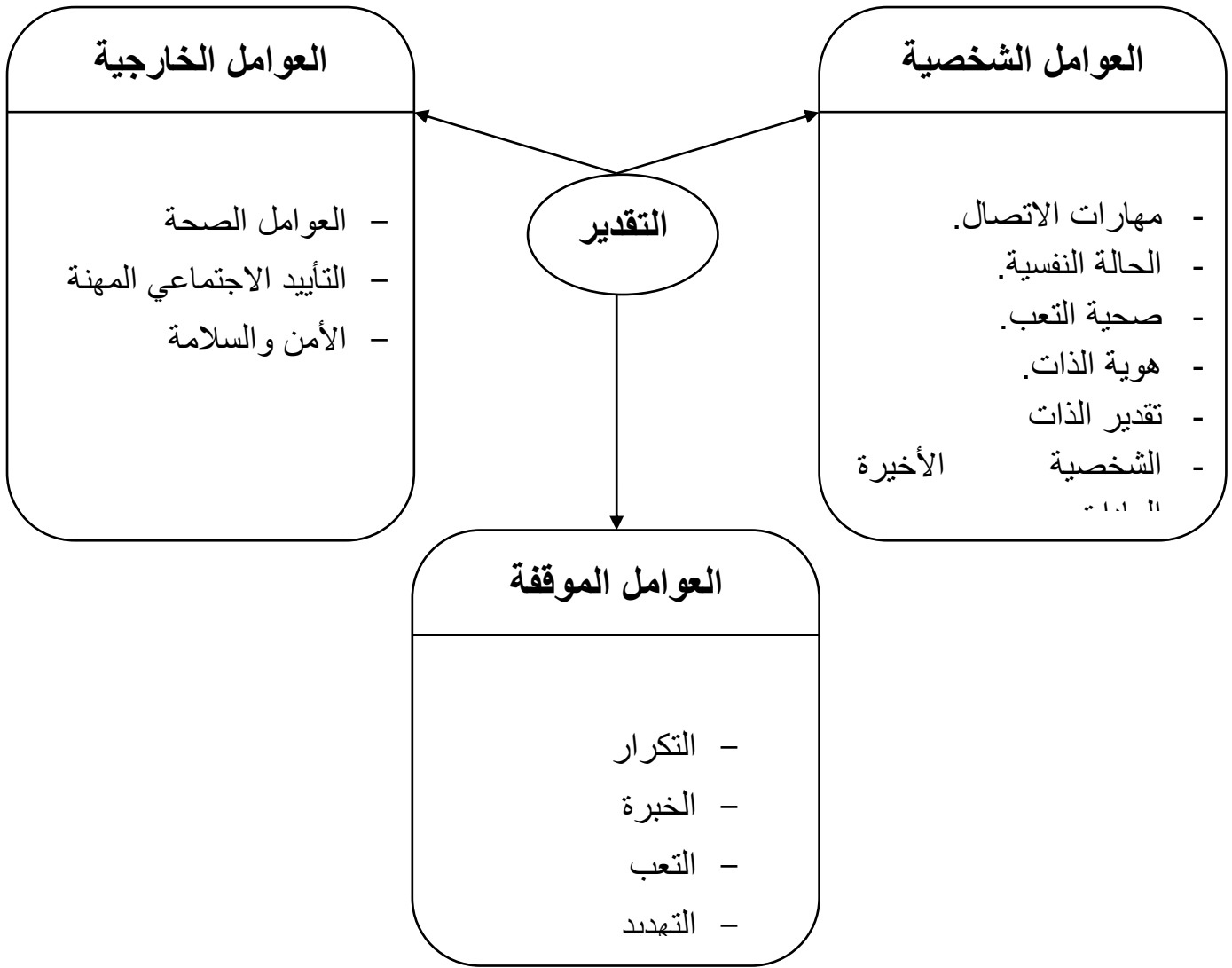
ج-مرحلة الإنهاك: وتظهر هذه المرحلة فجأة وبشكل غير متوقع، وفيها تكون الطاقة الأزمة للتكيف قد استنفذت، ويحدث الانهيار حيث تبدأ العمليات الجسمية في الانهيار ويدخل الجسم في المرحلة الأخيرة المعروفة بالإنهاك، ويؤدي استمرار الاستجابات الدفاعية إلى أمراض التكيف مثل الاضطرابات السيكوسوماتية، والإجهاد الذي يليه الاحتراق وإذا أستمروا الضغط دون مواجهة ذلك فإن قد يؤدي إلى الوفاة. (حسين، وآخرون، 2006، 55)



شكل رقم (01) يمثل تخطيط عام لنظرية هانز سيللي.

2- نظرية ريتشارد لإزاروس: أنصب اهتمام لإزاروس على التقييم الذهني ورد فعل من جانب الفرد للمواقف الضاغطة وأتفق مع (والتر كمان) على أن الضغط يحدث للتفاعل بين الفرد والبيئة المحيطة وأكد بصورة خاصة على التقييم الذهني من جانب الفرد حيث تم التحكم على المواقف الموجه ويعرف لإزاروس التقدير المعرفي (التقييم الذهني) بأنه مفهوم أساسي على طبيعة الفرد، حيث أن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية، العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية والعوامل المتصلة بالموقف نفسه وتعرف نظرية لإزاروس الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقص بين متطلبات الشخصية للفرد إلى تقييم وإدراكه في مرحلتين:

- **مرحلة الأولى:** وهي ذلك الإدراك الذي يستخلص منه الإنسان أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب له الضغوط.
- **مرحلة الثانية:** وهي عبارة عن الخطوات التي يتبعها الفرد في مواجهة المشكلات التي تظهر في المواقف والتغلب عليها. (السيد، 2001، 10)



شكل رقم (02): يوضح تخطيط عام لنظرية ريتشارد لازاروس.

يتضح من خلال الشكل (02) أن ما يعتبر ضاغطا بنسبة لفرد ما لا يعتبر كذلك بنسبة لفرد آخر، ويتوقف ذلك على سمات شخصية الصحية، كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالمواقف نفسية قبل نوع التهديد والحاجة التي تهدد الفرد، وأخيرا عوامل البيئة الاجتماعية كالتغيير الاجتماعي ومتطلبات الوظيفة. (السيد، 2001، 101، 100).

3-نظرية سليبرجر: في الإطار المرجعي لنظريته بتحديد الظروف البيئة المحيطية والتي تكون ضاغطة، ويميز بين القلق الناتج عنه ويحدد العلاقة بينهما وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة، فالرد في هذا الصدد يقدر الظروف الضاغطة التي أثارت حالة القلق ثم يستخدم ميكانيزمات الدفاعية المناسبة لتخفيف الضغط (كتب، إنكار، إسقاط) أو يستدعي سلوك تجنب الذي يسمح بالهروب من المواقف الضاغطة.

وإذا كان سليبرجر قد أهتم بتحديد خصائص وطبيعة التي تؤدي إلى مستويات مختلفة لحالة القلق، كعملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط وتبدأ هذه العملية بواسطة مثير خارجي خاص.(الرشيد،1999، 55).

5-مصادر الضغوط النفسية لدى التلاميذ:

تعددت التصنيفات إلا أنها تصب كلها في تصنيفين هما عوامل مجتمعية (أسرية، مدرسية، مجتمع) وعوامل شخصية.

1-عوامل محيطية: وتتمثل فيما يلي:

أ-ضغوط أسرية: لكل أسرة نظامها الحياتي، ولكل عائلة برنامجها وقيودها والتزاماتها فهي تؤثر بلا أدنى شك على قرارات الشاب أو الفتاة اللذين يجدان في أحيان كثيرة أن عليهما أن يمثلان لتلك الضوابط والقيود، مما يشكل ضغطا على بعض حريتهما، وبعض قراراتهما واختيارهما وهذه الضغوط التي تواجه الشباب أو الفتيات ضغوط تمارس عليهما في اختيار نوع الدراسة. (حسين وآخرون،2006، 184).

وتؤكد العديد من الدراسات على أن الأسرة تؤثر تأثيرا قويا على قرار الطالب التعليمي والمهني وفي هذا الإطار يؤكد العيسوي في دراسته على أن الأبناء يضغطون أحيانا على آبائهم في اختيارهم مهنة معينة بدافع برغبة والتعويض كما أكدت نتائج دراسة العيسوي على أن الأب والأم أو كليهما قد يدفعان الأبن إلى اختيار تخصص تعليمي لا يرغب فيه وليس لديه استعداد ذهني له.

أما العنقري فيشير إلى أن بعض أولياء أمور التلاميذ يتدخلون في اختيار تخصصاتهم وفرضها عليهم بالقوة، مما يجعل تلميذ يعيش في دوامة وصراع بين تحقيق رغبة أسرته وبين ما يريد. (السواط، 2008، 105).

ب- ضغوط الرفاق: أن جماعات الرفاق من المراهقين يكونوا مؤثرين بدرجة مرتفعة في تحديد مصادر ونتائج أحداث الحياة الضاغطة بالنسبة للشباب، وبالرغم من تقديم المساندة الاجتماعية من خلا لهم، إلا علاقات الرفاق قد ثبت أنها ضاغطة أيضا وبصفة خاصة لدى البنات الصغيرات، وتوضح أهمية كبيرة على قضايا السرية، والثقة حيث تؤدي الهفوات وإخراج الأسرار إلى انتزاع الفرد من الجماعة والأبعاد عنها الأمر الذي يسبب كثير من الأسى الاغتراب النفسي. (قايد، 2005، 202).

في هذا الصدد تشير الدراسات عن دور الأقران في الاختيارات المهنية وكذلك التخصص الدراسي إلى نتائج متناقضة فقد أشار (سيمون) إلى أثر الأصدقاء في اختيار المهن أقل من تأثير الأسرة، عند كل من ذكور الطبقتين الوسطى ودنيا لكن دراسات أخرى أشارت إلى أثر الأصدقاء كبير من تأثير الأم. (الداهري، 2008، 58).

ج- ضغوط مدرسية : على الرغم من أن المدرسة حريصة على توفير الجو الملائم لطلاب والمدرسة جزاء رئيسيا في الإحساس بالضغط لدى الطلاب، وذلك عندما يدركوا أنهم لا يستطيعون التغلب على التحديات والصعوبات الأكاديمية والاجتماعية التي تواجههم فيها، وتحدد على الضوابط المرتبطة بالمدرسة، والتي تسهم في زيادة الضغط لدى الطلاب في انخفاض التحصيل الأكاديمي وصعوبة المنهاج والمواد الدراسية ونظام الامتحانات وتقويم الأداء وتوتر العلاقات الاجتماعية مع الأقران والمدرسين وإدارة وعدم المشاركة في الأنشطة داخل الفصل الدراسي. (الباوي، 2009، 320).

ج- ضغوط المجتمع: من العوامل الاجتماعية التي تسبب الشعور بالضغط وتتميز بتعصب أو عادات معينة أو المظهر الخارجي، فمثلا قد يكون الطالب منبوذ من الطلاب الآخرين أو

الجيران في المجتمع بسبب لون الجلد أو العرق، وهذه التفرقة تساعد على ظهور الغضب ولإحباط والقلق واليأس والعزلة وانخفاض تقدير الذات لدى الطلاب مما يؤدي بهم إلى الشعور بالضغط.

2-عوامل ذاتية (شخصية): إن هذه العوامل ترتبط بخصائص شخصية الطلاب وطبيعة المرحلة النمائية التي يمرون بها، فالضغوط التي يتعرض لها الطلاب تباين في شدتها تبعاً لتباين نمط ومكونات شخصياتهم، فافتقره المراهقة تمثل فترة عواطف وتوترات بالنسبة للطلاب المراهقين حيث تحدث خلال تغيرات جسمية وانفعالية ومعرفية، ومن ثم فهي تمثل أحداث ضاغطة للمراهقين، وهذا قد يستهلك جزء كبير من طاقة النفسية التي توجد لديه، ويبقى جزء ضئيلاً منها تحت تصرف المراهق لمواجهة المتطلبات والمواقف البيئية، وذلك وفقاً لمفهوم الاقتصاديات النفسية، ومن ثم يشعر المراهق بالقلق والتوتر.

(حسين، وآخرون 2006، 191).

وفي هذا الصدد يعتبر (هول) أن مرحلة المراهقة تعتبر مرحلة الضغوط والعواطف، وكذلك أشارت نتائج العديد من الدراسات أن طلاب المرحلة الثانوية يعانون من ضغوط نفسية متعددة منها قلق المستقبلي والبدائل المتاحة. (مشري وآخرون، 2012).

خلاصة:

إن كل واحد منا يمر بالضغوط وتوترات التي تشكل عبئاً ثقيلاً على حياته، لذلك كان له من خلق أو تعلم مهارات وإستراتيجيات لتجنب، مثل هذه الصعوبات وتعتبر هذه الإستراتيجيات إما توافقية في بعض الأحيان تجعل الفرد يتوافق مع المواقف الضاغطة، وإما تجنب لابتعاد عن الأحداث الضاغطة وهذا بدوره يختلف من فرد إلى آخر وقد تم التعرف في هذا الفصل على الضغوط وإستراتيجيات المواجهة.

الجانِب المِيداني

الفصل الرابع:

إجراءات المنهجية الدراسة.

تمهيد

أولاً: الدراسة الاستطلاعية.

- 1- منهج الدراسة.
- 2- الدراسة الاستطلاعية.
- 3- أهداف الدراسة.
- 4- خطوات الدراسة الاستطلاعية.
- 5- مجال المكاني والزمني لعينة الدراسة.
- 6- الخصائص السيكومترية لأدوات البحث.

ثانياً: الدراسة الأساسية.

- 1- المجال المكاني والزمني للدراسة.
- 2- عينة الدراسة الأساسية.
- 3- أدوات جمع المعلومات للدراسة الأساسية.
- 4- الأساليب الإحصائية.

تمهيد:

بعد الانتهاء من الجانب النظري لهذه الدراسة والتي تمثلت في تحديد إشكالية الدراسة وفرضياتها، وأهداف الدراسة وأهميتها، وعرض الخلفية النظرية الخاصة بمتغيرات الدراسة.

سننتقل في هذا الفصل إلى الإجراءات المنهجية المتبعة في هذه الدراسة، والتي يتوقف عليها دقة وتفسير النتائج المتحصل عليها، فهي الركيزة الأساسية لكل بحث علمي لأثبت صحة فرضيات الدراسة، كما أتبعنا في هذه الدراسة مجموعة من الخطوات المنهجية ابتداء من اختبار المنهج المناسب تم تحديد العينة، والتطرق إلى الأدوات المستخدمة في الدراسة مع ذكر الخصائص السيكو مترية لها، والإجراءات التي سيتم تطبيقها في الأساليب الإحصائية لتحليل النتائج.

أولاً: دراسة الاستطلاعية

1- منهج الدراسة:

تختلف المناهج المستعملة في البحوث باختلاف المواضيع التي يستخدمها كل باحث في ميدان اختصاصه، حيث يعتبر بمثابة الدعامة الأساسية في أي بحث علمي.

ويعرف المنهج بأنه الطريق الذي يسلكه الباحث للتعرف على الظاهرة أو المشكلة موضوع الدراسة والكشف عن الحقائق المرتبطة بها بغرض ال صل على إجابات على الأسئلة التي تثيرها المشكلة أو الظاهرة من خلال استخدام مجموعة من الأدوات لتجميع البيانات وتحليلها والتوصل إلى النتائج التي تساعد في الإجابة على تلك التساؤلات.

(الحلح وأبو بكر، 2002، 43).

كذلك يقصد بمنهج البحث هو الطريقة المؤدية التي يتبعها الباحث لدراسة الظاهرة، وتختلف باختلاف الموضوع والهدف، وبما أن هدف هذه الدراسة هو معرفة العلاقة بين قلق الامتحان وإستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية، حيث اعتمدنا على المنهج الوصفي

الارتباطي، حيث يمكننا الكشف على العلاقة بين قلق الامتحان وإستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ الثالثة ثانوي.

ولقد عرف على أنه أسلوب من أساليب التحليل المرتكزة على معلومات كافية عن ظاهرة أو موضوع محدد من خلال فترات زمنية معلومة وذلك من أجل الحصول على نتائج علمية تم تفسيرها بطريقة موضوعية وبما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة.

(عبيدات، 1982، 176).

4-أهداف الدراسة الاستطلاعية:

تهدف الدراسة الاستطلاعية في أي بحث علمي إلى الاطلاع على الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي. (إبراهيم، 2000، 38).

وتعتبر الدراسة الاستطلاعية الخطوة التي تسبق لاستقرار نهائيا على خطة الدراسة بفضل القيام بدراسة استطلاعية على عدد محدد من الأفراد، ومن خلال الدراسة الاستطلاعية يستطع الباحث التعرف على المشكلات التي يمكن أن تظهر قبل القيام بالدراسة الأصلية، مما يمكنه تجنب هذه المشكلات غير المتوقعة في هذه المرحلة من الدراسة ما، يوفر عليه الكثير من الوقت والجهد عند القيام بالدراسة الأساسية فيما بعد.

(عقيب وآخرون، 2015، 69).

حيث قمنا بدراسة لاستطلاعية وذلك بهدف:

- تحديد الوقت الذي تستغرقه عملية التطبيق الميداني.
- الاطلاع أكثر على الجوانب الموضوع وضبط متغيرات الدراسة.
- التدريب على ميدان الدراسة وتحديد العينة.
- التعرف على صعوبات الميدان التي يمكن مواجهتها عند التطبيق.
- التأكد من الخصائص السيكو مترية لأداة الدراسة، وذلك من حيث صدقها وثباتها.

5- خطوات الدراسة الاستطلاعية:

أولاً: أجريت الدراسة الاستطلاعية بثانوية المجاهد علي دقعه ببلدية الحمراية ولاية الوادي

حيث قمنا بتوزيع استبيان على تلاميذ السنة الثالثة ثانوية الذي بلغ عددهم (30) تلميذا وتلميذة هدفها هو معرفة نسبة قلق الامتحان وإستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية التي تواجه تلاميذ البكالوريا. ومعرفة مستواهم وقدراتهم على اجتياز هذا الامتحان.

6-المجال المكاني والزمني لعينة الدراسة :

أجريت الدراسة في جانبها الميداني بولاية الوادي وشملت التلاميذ المسجلين في السنة الثالثة ثانوي بثانوية الشهيد علي دقعه بالحمراية ولاية الوادي السنة الدراسة 2020/2019 حيث كانت يوم 27 فيفري من نفس السنة.

وقد تم دراسة الاستطلاعية يوم 27 فيفري 2020 حيث قمنا بزيارة ميدانية لثانوية الشهيد دقعه على بلدية الحمراية ولاية الوادي وقمنا بتوزيع مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية على (30) تلميذا وتلميذة وذلك لمعرفة مدى تجاوب واستعداد العينة للمشاركة في البحث، وقد ساعدتنا الدراسة الاستطلاعية في معرفة مدى وضوح بنود المقياس بالنسبة لأفراد العينة.

وبناء على ذلك فإن الدراسة الاستطلاعية تعتبر خطوة من الخطوات الأساسية التي يجب أن يقوم بها الباحث.

8- الخصائص السيكومترية:

8-1 - مقياس قلق الامتحان:

قلق الامتحان: لقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على اختبار قلق الامتحان ل د، غربي والذي يتكون من 33 بنداً مقسمة إلى ثلاثة أبعاد (قلق الاستعداد الامتحان، قلق الأداء الامتحان، قلق انتظار نتيجة الامتحان). والهدف من استخدامها هو اختبار عينة الدراسة، وهو أحد المقاييس الأساسية في جمع البيانات الخاصة بالدراسة، وقد تم حساب صدقه وثباته مسبقاً من طرف صاحب المقياس وسيتم عرض نتائج الصدق والثبات فقط في هذا البحث وهي كالتالي:

أولاً: الثبات:

معامل الثبات ألفا كرو نباخ يساوي 0.912 وهو دال إحصائياً، ومنه فإن مقياس قلق الامتحان ثابت معامل الارتباط " بيرسون " بين الدرجات الفردية والدرجات الزوجية قبل التعديل يقدر بـ 0.52 : وبعد تعديلها بمعادلة " سبيرمان- براون " التصحيحية أصبح يقدر بـ 0.68، وهي نتيجة دالة عند مستوى الدلالة، 0.01. (د، غربي، 2014، 164).

ثانياً: الصدق:

1- الصدق الذاتي: بما أن معامل ثبات هذا الاختبار 0.68 = فإن صدقه الذاتي 0.8

2- الصدق التمييزي من خلال نتائج الصدق المحسوبة فان "ت" المحسوبة المساوية لـ: 21.48 أكبر من "ت" المجدولة المساوية لـ: 2.75 عند مستوى الدلالة، 0.01 ومنه فإن الفرق بين درجات الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة في الاختبار، ودرجات الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة، دال إحصائياً. ومنه يمكن القول إن هذا المقياس يميز بين أفراد عينة الدراسة، في السمة المقاسة (قلق الامتحان)، وبالتالي فهو صادق، وصالح للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية.

2-الصدق التلازمي: تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين المقياس الأصلي لقلق الامتحان والمقياس المحك لـ:(السيد مصطفى السنباطي، عمر إسماعيل علي، وأحلام عبد السميع العقباوي).

فدلت النتائج على أن معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة في المقياسين المذكورين $0.72 =$ وبالعودة للجداول الإحصائية، عند درجة الحرية (ن-1) $198 = 2$ تبين أنه دال عند مستوى دلالة، 0.01 ونستنتج من ذلك أن المقياس صادق وصالح للتطبيق في الدراسة الأساسية

النتائج:

أما الثاني إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية: من إعداد (الباحثتين) حيث قمنا بدمج مقياس الضغوط النفسية ومقياس إستراتيجية المواجهة وتحصلنا على مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط المتكون من 27 بنداً مقسمة إلى أربعة أبعاد (حل المشكلات، التجنب، التقويم الإيجابي، التأنيب الذاتي). (د، غربي، 2014، 157).

8-2- إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية:

أولا الثبات:

الجدول (3) يمثل ثبات مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية بطريقة

ألفا كرونباخ

Reliability statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0.683	19

من خلال النتائج المعروضة في الجدول السابق يظهر أن معامل الثبات ألفا كرونباخ يساوي 0.683 وهو دال إحصائياً، ومنه فإن مقياس الضغوط النفسية ثابت.

ثانيا الصدق:

- الصدق الذاتي: بما أن معامل ألفا كور ونبا ج = 0.683 فإن الصدق الذاتي = 0.8

جدول (04) يمثل معامل ارتباط كل بند من بنود مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية مع البعد الذي ينتمي إليه

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع	
البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط
1	.614	08	.348	15	.712	21	.498
2	.491	09	.442	16	.136	22	.195
3	.490	10	.514	17	.339	23	.323
4	.448	11	.648	18	.518	25	.458
5	.515	12	.668	19	.645	26	.376
6	.581	13	.159	20	.339	27	.620
7	.455	14	.505				

تدل النتائج المعروضة في الجدول السابق على أن كل بند من بنود مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية له ارتباط دال إحصائياً مع البعد الذي ينتمي إليه وقد تم حذف البنود غير الدالة من المقياس وهي كالتالي حسب الأبعاد:

البعد الثاني: الأبعاد المحذوفة = 13 / 08

البعد الثالث: الأبعاد المحذوفة = 20 / 17 / 16

ثانيا: الدراسة الأساسية.

1-المجال المكاني والزمني للدراسة الأساسية:

تم تطبيق دراستنا الأساسية يوم 4 مارس 2020 في بعض ثانويات الوادي.

- ثانوية الشهيد دقعه على الحمراية ولاية الوادي.
- ثانوية الساسي الرضواني بالرقبية ولاية الوادي.

2-مجتمع وعينة الدراسة:

1-2: مجتمع الدراسة:

يتمثل مجتمع الدراسة في تلاميذ سنة الثالثة ثانوي بثانوية الشهيد دقعه على بالحمراية وثانوية الساسي الرضواني بالرقبية الذي يتراوح عددهم 114 تلميذا وتلميذة

2-2-: عينة الدراسة:

هو مجتمع الدراسة الذي تجمع فيه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع الذي تجري عليه، فالعينة إذن هي جزء معين من أفراد المجتمع تم تعميم الدراسة عليه، وقد تكون العينة أشخاصا كما تكون أحياء أو شوارع أو غير ذلك، ويمكن أن نعرف العينة على أنها مجموعة مصغرة وجزئية من المجتمع، ومنها يقوم الباحث بتجميع البيانات.

(مرابطي، 2009، 96).

حيث قمنا باختيار عينة الدراسة المتمثلة في تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الذي بلغ عددهم (114) تلميذا وتلميذة بالطريقة العشوائية البسيطة، والتي يعرفها الدكتور محمد بوعلاق "بأنها الأسلوب الأمثل لاختيار العينة إذا كان المجتمع المدروس متجانس (أي يتشابه معظم أفراداه في معظم الصفات التي تكون في المجتمع)، وذلك لتمييز سهولة

الحصول عليها وقلة تكلفتها، تعتمد العينة العشوائية البسيطة على إعطاء نفس فرصة الاختبار لجميع مفردات المجتمع دون تدخل الباحث. (بوعلاق، 2009، 18)

3- أدوات جمع المعلومات الدراسة:

يسعى كل باحث إلى جمع المعلومات من الميدان، وذلك باستخدام مجموع من الأدوات التي تمكنه من الحصول على البيانات والمعلومات عن موضوع دراسته، ومدى ملاءمتها للمنهج المتبع والأهداف المراد الوصول إليها، وتعتبر أدوات البحث من العناصر الأساسية في بناء أي بحث علمي بالإضافة إلى وظيفتها في جمع الحقائق فهي كذلك تفوض على الباحث التقيد بموضوع البحث وعدم الخروج عن إطاره العريضة.

(إحسان، 1986، 340).

حيث استخدام في جمع هذه البيانات عدة أدوات منها الاستبيان الذي هو الاستمارة التي تحتوي على مجموعة من الأسئلة أو العبارات المكتوبة والمزودة بإجابات أو آراء محتملة ويطلب من المجيب عليها بالإشارة إلى ما يراه مهما أو ما ينطبق عليه منها أو ما يعتقد أنه إجابة الصحيحة. (العساف، 1989، 342).

ولهذا تم استخدام استبيانين الأول قلق الامتحان ل د، غربي ويتكون من 33 بندا مقسمة إلى ثلاثة أبعاد (قلق الاستعداد الامتحان، قلق الأداء الامتحان، قلق انتظار نتيجة الامتحان).

أما الثاني إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية من إعداد (الطالبين) حيث قمنا بدمج مقياس الضغوط النفسية ومقياس إستراتيجية المواجهة وتحصلنا على مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط مكونة من 27 بندا مقسمة إلى أربعة أبعاد (حل المشكلات، التجنب، التقويم الإيجابي، التأنيب الذاتي).

3-1- مقياس قلق الامتحان:

الذي تكون من (33) بند موزعة على ثلاثة أبعاد وهي:

تقديم المقياس:

تم صياغة بنود مقياس قلق الامتحان الحالي، بما يتوافق مع جملة الأفكار اللاعقلانية المسببة للاضطرابات النفسية عموماً، وللقلق خاصة، وهي الأفكار التي أوردها (إليس) في نظريته، وأسس على ضوءها العديد من الافتراضيات الأخرى، وهي كما يلي:

1. طلب الاستحسان.
2. طلب الكمال الشخصي.
3. لوم الآخرين.
4. عدم التسامح تجاه الإحباطات.
5. تضخيم دور الظروف الخارجية.
6. توقع الكوارث.
7. تجنب الصعوبات.
8. الاعتمادية.
9. الإحساس بالعجز تجله الآخرين.
10. الانزعاج لمشكلات الآخرين.
11. الحلول المثالية الكاملة.

تم الاعتماد على هذه الأفكار في بناء المقياس من خلال صياغة ثلاثة (3) بنود لكل فكرة من الأفكار سألقة الذكر، البند الأول يتعلق بقلق الاستعداد للامتحان (قبل لامتحان)، البند الثاني يتعلق أداء الامتحان (أثناء الامتحان)، والبند الثالث يتعلق بقلق انتظار نتيجة الامتحان (بعد الامتحان)، وفيما يلي يتم عرض جدول بالتفصيل عدد وأرقام بنود كل بعد من أبعاد مقياس قلق الامتحان:

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

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

ويتكون مقياس قلق الامتحان في صورته النهائية من (25) بندا موجبا، و(8) بنود سالبة، وهو ما يوضح الجدول الموالي:

جدول (06) يمثل البنود الموجبة والسالبة في مقياس قلق الامتحان

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

يتم تطبيق المقياس على أفراد تزيد أعمارهم عن (11 سنة)، بحيث يطلب منهم الإجابة على جميع بنود المقياس، وذلك بوضع علامة (x) أمام أحد البدائل الخمسة المتاحة (لا، نادرا، غالبا، نعم)، ويعد إنها الأفراد للإجابة على جميع بنود المقياس، يتم استلام الإجابات، تم إعطاء درجة لكل إجابة، بحسب البدائل المختار من طرف التلميذ، وهو يوضحه الجدول التالي:

جدول (07) يمثل درجة بدائل مقياس قلق الامتحان:

البديل	لا	نادرا	أحيانا	غالبا	نعم
البنود الموجبة	01	02	03	04	05
البنود السالبة	05	04	03	02	01

وبناء عليه تصنيف درجات قلق الامتحان إلى 03 مستويات كما يوضحه الجدول

التالي:

جدول (08) يمثل تصنيف مستويات قلق الامتحان في المقياس الكلي.

الدرجة	التصنيف
من 33 إلى 25 درجة	مستوى قلق الامتحان المنخفض
من 26 إلى 40 درجة	مستوى قلق الامتحان المتوسط
من 41 إلى 55 درجة	مستوى قلق الامتحان المرتفع

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

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

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

وقد تم التأكيد من الخصائص السيكو مترية للقياس من خلال حساب (صدق المحتوى، الصدق التمييزي، الصدق الذاتي، الصدق التلازمي) (مقياس السنباطي وآخرون)، الاتساق الداخلي، الفا كر ونبا، والتجزئة النصفية، دلت كلهما على صدق وثبات المقياس.

3-2- مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية:

يتكون مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية من 27 بند موزعة على 4 أبعاد:

يتم تطبيق المقياس على أفراد عينة الدراسة المكونة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، بحيث يطلب الإجابة على جميع بنود المقياس، وذلك بوضع علامة (x) أمام أحد البدائل (موافق بشدة، موافق، محايد، لا أوافق، لا أوافق بشدة)، وبعد إنها التلاميذ للإجابة على جميع بنود المقياس، في الوقت المحدد، يتم استلام الإجابات، تم إعطاء درجات لكل إجابته، بحسب البديل المختار من طرف التلاميذ.

كما مبينة في الجدول التالي:

الجدول (10) يمثل درجة البدائل مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية

البدائل	موافق بشدة	موافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
البنود الموجبة	01	02	03	04	05
البنود السالبة	05	04	03	02	01

الجدول (11) يوضح أبعاد مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية

البعد	البنود
إستراتيجيات حل المشكلات	1-2-3-4-5-6-7
إستراتيجيات التجنب	8-9-10-11-12-13-14
إستراتيجيات التقييم الإيجابي	15-16-17-18-19-20
إستراتيجيات التأنيب الذاتي	21-22-23-24-25-26-27

يتم حساب مجموع درجات كل فرد من أفراد عينة الدراسة، على بنود المقياس بحيث تجمع درجات البنود.

وبعد الحصول على درجات الفرد على جميع بنود المقياس، يتم جمع الدرجات لنحصل على الدرجة الكلية.

4- الأساليب الإحصائية:

إن الإحصاء يساعد الطالب الباحث أو القارئ على تفسير الدرجات تفسيراً سليماً واستخلاص النتائج ولهذا قد تم الاعتماد في هذه الدراسة على البرنامج الإحصائي spss قصد التأكد من صلاحية الأداة المستخدمة في جمع المعلومات، من حيث صدقها وثباتها وكذلك من أجل التحقق من صدق فرضيات الدراسة.

* معامل ارتباط بيرسون:

حيث تم استخدام معامل الارتباط بيرسون للبحث عن العلاقة الارتباطية بين المتغيرين

(محمود، 2000، 118)

ويستخدم معامل الارتباط بيرسون لقياس قوة العلاقة بين متغيرين كميين.

(الزعيبي، الصلابة، 2003، 98)

* أساليب إحصائية للتأكد من صدق وثبات المقياسين:

استعملنا عدة أساليب للتأكد من صدق وثبات المقياسين:

❖ معامل ارتباط بيرسون للتأكد من صدق الاتساق الداخلي.

❖ معامل ألفا كرو نباخ لحساب الثبات.

❖ الانحراف المعياري

❖ المتوسط الحسابي

خلاصة الفصل:

تم تطرق في هذا الفصل إلى أهم المحطات الأساسية التي يجب التوقف عندها الباحث، لإجراء الدراسة الاستطلاعية وهذا ما يعكسه من فوائد تمهد لإجراء الدراسة لأساسية، تم تحديد الأساليب الإحصائية لاختيار الفروض، ومعالجة المعطيات المستمدة من حقل الدراسة.

الفصل الخامس:

عرض وتفسير نتائج الفرضيات

تمهيد

- 1- عرض وتفسير نتائج الفرضية الأولى.
- 2- عرض وتفسير نتائج الفرضية الثانية.
- 3- عرض وتفسير نتائج الفرضية الثالثة.
- 4- عرض وتفسير نتائج الفرضية الرابعة.
- 5- عرض وتفسير نتائج الفرضية العامة.

تمهيد:

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين قلق الامتحان وإستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ الثالثة ثانوي ببعض الثانويات، حيث قمنا بجمع المعلومات اللازمة من خلال مقياس قلق الامتحان وإستراتيجية مواجهة الضغوط، حيث تم تفريغ البيانات بواسطة برنامج الحزمة الإحصائية SPSS، وتم تحليلها إحصائياً للإجابة على التساؤلات وفرضيات دراسة، حيث قمنا في هذا الفصل عرض واختيار الفرضيات، وتفسيره النتائج المتحصل عليها.

1- عرض وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

1-1- عرض نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الجزئية الأولى على أنه: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق الامتحان وإستراتيجية حل المشكلات لمواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ الثالثة ثانوي.

ولتأكيد من تحقيق الفرضية تم حساب العلاقة بين قلق الامتحان وإستراتيجية حل المشكلات باستخدام معامل الارتباط بيرسون، فكانت النتائج على النحو التالي:

جدول رقم (12) يبين العلاقة بين قلق الامتحان وإستراتيجية حل المشكلات لمواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ الثالثة ثانوي.

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
قلق الامتحان	93.1491	11.41202	0.26	0.01
إستراتيجية حل المشكلات	25.1842	4.22920		

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (12) نجد أن قيمة الارتباط معامل بيرسون قدرت ب (0.26)، وهذه القيمة دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، وعليه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق الامتحان وإستراتيجية حل المشكلات لمواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ الثالثة ثانوي.

1-2- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تظهر نتائج الدراسة في الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين قلق الامتحان وإستراتيجية حل المشكلات قد بلغت (0.26)، وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) وهذا مما يثبت وجود علاقة ارتباطية بين قلق الامتحان وإستراتيجية حل المشكلات لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي حيث نجد إستراتيجية حل المشكلات من الاستراتيجيات المتبعة من قبل تلاميذ البكالوريا كونهم يحاولون ويقدر المستطاع مواجهة المشاكل التي تواجههم وتعرقل مسارهم الدراسي، وبرغم من أنهم يبذلون كل ما بوسعهم للحصول على ما يريدونه خاصة النجاح في شهادة البكالوريا، الا أن بعض تلاميذ تكونوا لديهم قدرة كبير على حل المشكلات بأسلوب علمي صحيح مستخدمين معلومات ومعارف التي سبق لهم تعلمها، ومهارات التي اكتسبوها لتغلب على الموقف بشكل جيد على عكس البعض الآخر من تلاميذ، و تعد استراتيجيات حل المشكلات من استراتيجيات الناجحة في إعطاء تلميذ قدرة كبيرة من استخدام ذكائه العقلي و تحديد أهدافه وامكانيته المحددة، حيث يسعى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا على مواجهة كل ضغوطات النفسية والظروف الصعبة التي تواجههم نتيجة قلق الامتحان وبرغم من كل هذه الضغوطات الا أنهم يستطيعون مواجهتها وهذا ما أكدته دراسة رجب علي شعبان(1992): هدفت هذه الدراسة إلى البحث عن إستراتيجيات التعامل مع الضغوط وعلاقتها بسمات الشخصية والتوافق، تكونت عينة البحث من 39 طالبة من سن (22،18) سنة من خلال تطبيق مقياس أساليب التعامل مع الضغوط، ومقياس كالفورنيا للشخصية، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين سمة الثبات الانفعالي لدى الاناث وأسلوب التحليل المنطقي وإعادة التقييم الإيجابي، أما

عند الذكور فقد ارتبط النشاط والنظام بأساليب التعامل الاقدمية، كما توصلت الدراسة إلى علاقة بين أساليب التعامل وسوى التوافق الشخصي والاجتماعي لدى كلا الجنسين.

كذلك نجد نموذج التفاعلي الذي ارتبط هذا النموذج بإسهامات وبحوث كل من لإزاروس وقولكما (1984) وقد جاء كرد فعل على نموذج السيكو دينامي الذي استمر في دراسة المواجهة في سياق المرض النفسي، حيث أكد هذا الاتجاه أن الفرد يتمكن من حل مشاكله كلما كانت ميكانيزمات التكيف مع البيئة بعقلانية وشعور بدلا من أن تكون لاشعورية

2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

2-1- عرض نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الجزئية الثانية على أنه: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق الامتحان وإستراتيجية تجنب لمواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ الثالثة ثانوي.

ولتأكيد من تحقيق الفرضية تم حساب العلاقة بين قلق الامتحان وإستراتيجية تجنب باستخدام معامل الارتباط بيرسون، فكانت النتائج على النحو التالي:

الجدول رقم (13) يبين العلاقة بين قلق الامتحان وإستراتيجية تجنب لمواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
قلق الامتحان	93.1491	11.41202	0.198	0.05
إستراتيجية تجنب	25.0439	4.22920		

من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة الارتباط معامل بيرسون قدرت ب (0.198)، وهذه القيمة دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، وعليه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق الامتحان وإستراتيجية تجنب لمواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ الثالثة ثانوي.

2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تظهر نتائج الدراسة في الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين قلق الامتحان وإستراتيجية تجنب قد بلغت (0.198)، وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة (0.05) وهذا مما يثبت وجود علاقة ارتباطية دالة بين قلق الامتحان وإستراتيجية تجنب لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، كما تعد إستراتيجية تجنب من أكثر الإستراتيجيات التي يتبعها تلاميذ البكالوريا دائما حيث يسعى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تجنب كل ما هو غير نافع لهم، من أجل الابتعاد عن توتر والخوف والارتباك كي لا يؤثر على مستواهم الدراسي وتجنب كل الضغوطات النفسية التي تؤثر على سلوكهم وتفكيرهم، وتولد لديه عجز جزئيا أو كليا يساهم في ظهور أمراض بدنية ونفسية، وهذا ما أكدته دراسة عربيات وخرشة (2007): على أن التلاميذ يستخدمون إستراتيجية تجنب لمواجهة الضغوط، بعنوان الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة المتفوقين، وإستراتيجية التعامل معها.

وتهدف هذه الدراسة إلى تعريف الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة المتفوقين، وتعرف كيفية التعامل معها، وقد تكونت عينة الدراسة من (256) طالبا، وطالبة من الطلبة المتفوقين الدارسين في المؤسسات التعليمية التي أنشأتها وزارة التربية والتعليم في الأردن، وقد أشارت النتائج إلى أن توقعات الوالدين العالية هي أكثر الأسباب في حصول الضغط النفسي، وأقلها كانت شعور الطالب بعدم محبة زملائه واحترامهم، كم أوضحت النتائج أن أكثر الإستراتيجيات استخدما في مواجهة الضغوط النفسية هي: استخدام المهدئات، وأقلها الاستفادة من الخبرات السابقة،

وتوصل البحث إلى وجود فروق بين الطلبة المتفوقين في التعرض إلى الضغط النفسي وتعزى الجنس حيث وجد أن الطلبة أكثر تعرض للضغوط.

3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

3-1- عرض نتائج الفرضية الثالثة.

تنص الفرضية الجزئية الثالثة على أنه: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق الامتحان وإستراتيجية التقييم الإيجابي لمواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ الثالثة ثانوي.

ولتأكيد من تحقيق الفرضية تم حساب العلاقة بين قلق الامتحان وإستراتيجية التقييم الإيجابي باستخدام معامل الارتباط بيرسون، فكانت النتائج على النحو التالي:

جدول (14) يبين علاقة بين قلق الامتحان وإستراتيجية التقييم الإيجابي لمواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
قلق الامتحان	93.1491	11.41202	- 0.64	0.05
التقييم الإيجابي	21.6053	3.51134		

من خلال الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي لأفراد العينة على أن مقياس قلق الامتحان يساوي (93.14)، بينما بلغ الانحراف المعياري (11.41)، وهذا ما يدل على أن الدرجات متشتتة أو مختلفة بصفة كبيرة وأن إستراتيجية التقييم الإيجابي تساوى في المتوسط الحسابي (21.60) والانحراف المعياري (3.51) وهذا ما يؤكد على تجمع معظم الدرجات حول المتوسط الحسابي، أن قيمة معامل ارتباط بيرسون تساوي (- 0.64) وهذه القيمة غير محققة عند مستوى الدلالة (0.05)، وهي علاقة عكسية نظرا لوجود إشارة السالبة وعليه وهذا ما يدعونا للقول أنه:

✓ توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين قلق الامتحان وإستراتيجية التقييم الإيجابي لمواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

3-2- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

تظهر نتائج الدراسة في الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين قلق الامتحان وإستراتيجية التقييم الإيجابي قد بلغت (-0.64) وهذه القيمة غير محققة عند مستوى الدلالة (0.05) وهذا مما يثبت عدم وجود علاقة دالة بين قلق الامتحان وإستراتيجية التقييم الإيجابي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، حيث يسعى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا على تحسين في نتائجهم الدراسية وتقييم مهاراتهم الادائية، وتعد إستراتيجية التقييم الإيجابي دورا مهم بنسبة لتلميذ حيث تساعده في تطوير وتقييم أدائه، وهيا عملية منظمة لقياس مدى قدرة الأدائية للتلاميذ حيث نجد أن بعض التلاميذ يقيمون بتقييم أنفسهم عن طريق مذكرات يدونون فيها كل أفكارهم من اجل استرجاع المعلومات السابقة لكي يتفادون كل التوترات و ضغوطات التي تحدث لهم نتيجة قلق الامتحان وهذا ما توصلت إليه الدراسة أن قلق الامتحان لا يؤثر على إستراتيجية التقييم الإيجابي، ولهذا يجب تقديم الدعم المادي والمعنوي من طرف الأسرة والمدرسة والمجتمع، وهذا ما أكدته نموذج لإزاروس يؤكد على أهمية التقييم حيث يعتبر أساسا في تصوره النظري كعنصر داخل في سيرورة التعامل مع الضغوط النفسية.

3-عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

4-1- عرض نتائج الفرضية الرابعة.

تنص الفرضية الجزئية الرابعة على أنه: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق الامتحان وإستراتيجية التأنيب الذاتي لمواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

ولتأكيد من تحقيق الفرضية تم حساب العلاقة بين قلق الامتحان وإستراتيجية التأنيب الذاتي باستخدام معامل الارتباط بيرسون، فكانت النتائج على النحو التالي:

الجدول رقم (15) يبين علاقة بين قلق الامتحان وإستراتيجية التأنيب الذاتي لمواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
قلق الامتحان	93.1491	11.41202	- 0.42	0.05
إستراتيجية التأنيب الذاتي	22.9298	3.83906		

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة معامل ارتباط بيرسون تساوي (- 0.42) وهذه القيمة غير محققة عند مستوى الدلالة (0.05)، وهي علاقة عكسية نظرا لوجود إشارة سالبة لان النتيجة المتحصل عليها غير دالة ومنه نقبل الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود علاقة ارتباطية بين قلق الامتحان وإستراتيجية التأنيب الذاتي لمواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

4-2- مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

تظهر نتائج الدراسة في الجدول أعلاه أن قيمة المعامل الارتباط بيرسون بين قلق الامتحان وإستراتيجية التأنيب الذاتي قد بلغت (- 0.42)، وهي القيمة غير محققة عند مستوى الدلالة (0.05) وهذا مما يثبت عدم وجود علاقة دالة بين قلق الامتحان وإستراتيجية التأنيب الذاتي لمواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وهذا ما جاء في الجانب النظري، مما يدل على أن قلق الامتحان هو قلق المعوق حيث يفسر هذه النظرية قلق الامتحان على أساس أن شعور التلاميذ بالقلق يعمل كمعوق لسلوكه، حيث أنه يثير استجابات مناسبة أو غير مناسبة لموقف الامتحان ويستند هذا النموذج إلى وجهة نظر

Child التي تقوم على أن قلق كحافز في موقف العمل قد يثير استجابات لا علاقة لها بالعمل. (سايجي، 2004، 92).

حيث نجد كثير من الباحثين والمختصين في علم النفس ولإرشاد النفسي وتربوي على خطورة القلق المرتبط بالامتحان، لأن معظمهم يعتقدون بإنهاء مشكلة تنتاب التلاميذ خلال الامتحانات، حيث يشعر تلميذ بخوف وتوتر وتأنيب ذاته وهذا ما يسمى بالقلق المعسر والذي يكون معسرا للامتحان، حيث يقوم تلميذ باستجابات غير صحيحة، كالتوتر والخوف مما يؤثر على تحصيلهم الدراسي، وتصبح لديهم ضغوطات نفسية تحرمهم من ممارسة العديد من النشاطات الاعتيادية التي كانوا يمارسونها، حيث نجد أن بعض التلاميذ البكالوريا يلجئون إلى إستراتيجية التأنيب الذاتي ويأنبون أنفسهم على عكس بعض الآخر من تلاميذ، حيث أن بعضهم توجههم ظروف تؤثر على حالتهم النفسية وتدهور مستواهم الدراسي، وبرغم من اختلاف هذه الضغوطات من تلميذ إلى آخر وذلك باختلاف نوعها ومصادرها، حيث أنهم يبذلون كل ما في وسعهم للوصول إلى أهداف معينة وتحقيق طموحاتهم، وهذا ما جاء في إستراتيجيات اتهام الذات، حيث يبقى الفرد سلبيا وجامدا مما يؤثر في مواقف الضاغطة لهم حيث نجد تلميذ يتهم نفسه بأنه سبب المشكل الذي يعاني منه. حيث تكون لديه ضغوطات نفسية عالية وهذا ما جاء في دراسة الكحالي (2005) التي توصلت دراسة إلى وجود ارتباطية سالب بين مفهوم الذات الأكاديمي وقلق الاختبار لدى أفراد العينة.

5- عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة:

5-1- عرض نتائج الفرضية العامة:

تنص الفرضية العامة: على وجود علاقة ارتباطية بين قلق الامتحان وإستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ الثالثة ثانوي.

ولتأكيد من تحقق الفرضية تم حساب العلاقة بين قلق الامتحان وإستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ الثالثة ثانوي وذلك باستخدام معامل الارتباط بيرسون وكانت نتائج على النحو الآتي:

جدول (16) يبين العلاقة بين قلق الامتحان وإستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ الثالثة ثانوي.

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
قلق الامتحان	93.1491	11.41202	0.981	0.01
إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية	97.7632	10.31821		

من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة معامل الارتباط بيرسون قدرت ب (0.981)، وهذه القيمة محققة عند مستوى الدلالة (0.01)، وعليه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة بين قلق الامتحان وإستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ الثالثة ثانوي بدرجة قويا.

5-2- مناقشة النتائج الفرضية العامة:

تظهر نتائج الدراسة في الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين قلق الامتحان وإستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية قد بلغ (0.981) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) وهذا مما يثبت وجود علاقة ارتباطية بين القلق الامتحان إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية، حيث يعد تلاميذ البكالوريا من أكثر التلاميذ عرضة لضغوطات النفسية التي تؤثر على نتائجهم الدراسية وقدراتهم العقلية، كما حاولت بعض الدراسات تحديد أساليب أو عمليات تحمل الضغوط والتكيف معها، فقد أكد مارتن وآخرون

(1992) على أسلوبين من أساليب مواجهة الضغوط وهما: الإستراتيجيات المعرفية في المواجهة وتتمثل في إعادة تفسير وتقويم الموقف والتحليل المنطقي والنشاط العقلي، ونلاحظ أن القلق الامتحان أحد إستراتيجيات مواجهة الضغوط مما يعني أن هناك علاقة بين قلق الامتحان والضغوط النفسية، كذلك نجد إستراتيجيات الانفعالية في المواجهة وتتمثل في ردود انفعالية في مواجهة المواقف الضاغطة مثل الغضب والتوتر والانزعاج والقلق واليأس، حيث نجد بعض التلاميذ عند قرب الامتحان لاسيما تلاميذ البكالوريا قد تحدث لهم ضغوطات نفسية تؤثر على قدراتهم العقلية في تذكير واسترجاع المعلومات السابقة وتسبب لهم تشتت في الانتباه و عدم القدرة على تركيز أثناء الامتحان، فالتلميذ أثناء إجراء للامتحان البكالوريا يفقد اتزانه الانفعالي نتيجة للاضطرابات النفسية ويصبح لديه حالة انفعالية تتسم بالتوتر والخوف والقلق من الامتحان مما يؤثر عليه وعلى أداءه الجيد للامتحان حيث يجد صعوبة في استذكار ما حفظه، وهذا ما جاء في دراسة بيرسون ورو (1985)، التي أشارت إلى وجود علاقة موجبة بين شدة الضغوط والقلق والاكتئاب، كما اتفقت مع عدد من الدراسات التي أجريت على الطلبة الجامعيين في الولايات المتحدة أن هناك علاقة موجبة بين شدة التعرض للضغوط النفسية، وفي الدراسات العربية نجد دراسة شحاته بمصر (2002)، لدى ناشئي كرة القدم بمحافظة المنيا التي أظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين الضغوط النفسية والقلق كحالة، كما اتفقت مع دراسة خنيش بالجزائر (2015) التي توصلت نتائجها إلى وجود علاقة طردية ذات دلالة بين الضغوط النفسية لقلق الامتحان. (د، سالم، 2016، 334).

خلاصة:

تعرضنا في هذا الفصل إلى عرض نتائج ومناقشة الفرضيات، كما تم التوصل إلى أنه توجد علاقة ارتباطية بين قلق الامتحان وإستراتيجية الضغوط النفسية، حيث كلما ارتفع القلق الامتحان ارتفع مستوى الضغط النفسي، كما تم التوصل إلى أن قلق الامتحان غير مرتبط باستراتيجية التقييم الإيجابي والتأنيب الذاتي.

الاستنتاج العام:

انطلاقاً مما تم عرضه من خلال كل ما يتعلق بقلق الامتحان، وإستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية واعتماداً على البيانات الإحصائية، وفي إطار الهدف الرئيسي للدراسة وهو التأكد من وجود علاقة بين قلق الامتحان وإستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، ومن خلال تحديد فرضيات الدراسة التي مضمونها أنه توجد علاقة لدى أفراد العينة. وبعد إجرائنا للدراسة الميدانية على عينة مكونة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانويات الوادي الذين بلغ عددهم 114 تلميذا وتلميذة، وبتطبيق أداتين للقياس الأولى تمثلت في استبيان قلق الامتحان ل د غربي، والثاني مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية من أعداد الطالبتين، وبعد المعالجة الإحصائية توصلنا إلى النتائج التالية:

- أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق الامتحان وإستراتيجية حل المشكلات لمواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي
- أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق الامتحان وإستراتيجية التجنب لمواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- أنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق الامتحان وإستراتيجية التقييم الإيجابي لمواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- أنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق الامتحان وإستراتيجية التأنيب الذاتي لمواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

6- الاقتراحات:

- ✓ العمل على توفير الجو الملائم والمناسب الذي يساهم في الحصول على أفضل النتائج والذي بدوره يساهم في رفع كفاءة المتمدرس العلمية والمعرفية.
- ✓ اختبار الأساتذة لتدريس تلاميذ البكالوريا.
- ✓ ضرورة الاهتمام بنفسية وسلوك التلاميذ داخل المؤسسات التعليمية عن طريق الإرشاد وتوجيه.
- ✓ تصميم برامج تدريبية وقائية يتعلم من خلالها التلاميذ كيفية التعامل مع الضغوط التي يواجهونها وضبط الذات وتنمية الدافعية.
- ✓ تشجيع التلاميذ على الدراسة من خلال تقديم جوائز لتقدير مجهوداتهم.

- ✓ عدم التغيير في البرنامج السنوي للكالوريا وتدعيم تلاميذ نفسيا من خلال وسائل الإعلام المقروءة والمسموعة.
- ✓ ضرورة إتاحة المجال أكثر للأخصائيين النفسيين لمساعدة التلاميذ وعدم تضيق من طرف الإدارة المدرسية وواجباتها.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

- ابتسام، سالم المز روغي (2011): الفروق في الذكاء وقلق الامتحان بين الطلبة مرتفعي ومنخفضي التحصيل من طلبة السابع من أبريل الليبية، المجلة العربية لتصوير التفوق، ليبيا، العدد 2.
- إبراهيم عبد الستار (1994): العلاج النفسي الحديث، قوة الانسان، مكتبة مديولي، القاهرة.
- إبراهيم، مروان عبد المجيد (2000): أسس البحث العلمي الاعداد الرسائل الجامعية، ط1، مؤسسة الورق، عمان.
- أحمد أبو حبيب جميلة (2010): الضغوط النفسية واستراتيجية مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظة غزة، وهران الجزائر.
- أحمد الشويخ هناء (2007): أساليب من الضغوط النفسية الناتجة عن الأورام السرطانية، ط1، إيتراك للطباعة والنشر، مصر.
- أحمد نايل، عبد العزيز، أبو سعد، أحمد عبد اللطيف (2009): التعامل مع الضغوط النفسية، ط1، دار الشرق للنشر والتوزيع، الأردن.
- جمعة السيد يوسف(أ)، (2001): النظريات الحديثة في تفسير الامراض النفسية، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
- حدة يوسف (2013): الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى عينة من طالبات الجامعة، مجلة الدراسات لجامعة الاغواط، العدد 24، 117، 145.
- حسن مصطفى، عبد المعطي (2006): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط2، مكتبة الزهراء.
- الحلق، أحمد عبد الله وبوبكر مصطفى محمود (2002): البحث العلمي تعريفه، خطواته، مناهجه، المفاهيم الإحصائية، دار الجامعة.

- د، سوفي، رواية محمود حسين (1996): النموذج السي للعلاقة المساندة الاجتماعية وضغوط الحياة والصحة النفسية لدى المطلقات، مجلة علم النفس (39)، الهيئة المصرية العامة للكتاب، مصر.
- د، غري عبد الناصر (2014): فاعلية برنامج إرشادي في ضوء نظرية «ألبرت إيس» العقلانية الانفعالية السلوكية في خفض قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. رسالة دكتوراه. جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
- داهم فوزية (2015): جودة الحياة وعلاقتها اللاعقلانية المرتبطة بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، رسالة ماستر، جامعة الوادي،
- رتيبة رجب، عوضي (2001): ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة، ط1، مكتبة النهضة المصرية، مصر.
- زهران، محمد حامد (2000): الارشاد المصغر للتعامل مع المشكلات الدراسية، د، ط، القاهرة، عالم الكتاب.
- سامر، جميل رضواني (2009): الصحة النفسية، ط1، دار المسيرة، عمان.
- سايجي جميلة (2004): فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى قلق الامتحان رسالة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.
- السنباطي، السيد مصطفى وعمر إسماعيل على وأحلام العقباوي (2009): دوافع الإنجاز وعلاقة بمستوى قلق الاختبارات ومستوى الثقة بنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية 1-58.
- سيحاني، س (2003): الضغط النفسي، ط3، دار الفكر العربي، بيروت.
- شعباني، جاب الله (1999): علم النفس الاجتماعي والصحة النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- صالح حسن الدايري (2008): أساسيات التوافق والاضطرابات السلوكية والانفعالات، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان.

- صباح ساعد (ب، س): طريقة حل المشكلات في تكوين الكفايات لدى التلاميذ بسكرة، مخبر المسألة التربوية الجزائرية.
- طه عبد العظيم حسين، وسلامة عبد العظيم حسين (2006): إدارة الضغوط التربوية والنفسية، ط1، دار النشر، عمان.
- طه، عبد العظيم حسين (2006): إدارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن.
- عبد الفتاح محمد سعيد الخوجة (2013): فاعلية برنامج إرشادي جمعي في خفض مستوي قلق الاختبار لدى عينة من الطلبة الذكور بجامعة السلطان قابوس، مركز الارشاد الطلابي، سلطنة عمان، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد 14 العدد 3 سبتمبر.
- عبيدات ذوقان وآخرون (1992): البحث اعلمي مفهوم وأدوات وأساليب.
- عثمان فروق السيد (2001): القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط1، دار الفكر العربي، مصر.
- عربيات أحمد عبد الحليم والخرابشة، عمر محمد (2007): الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة المتفوقون وإستراتيجية التعامل معها، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، 5، 3، 49.
- عسري على (2005): لأسس النفسية والاجتماعية للسلوك في مجال العمل والتكوين، دار الكتاب الحديث للنشر والتوزيع.
- عقيب، روميصاء وجار الله صابرينة (2015): الأساليب المعرفية (الاستقلالية/ الاعتماد) وعلاقتها بالتحصيل الدراسي في مادة الرياضيات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، رسالة ماستر، جامعة حمه لخضر الوادي.
- عويض، عباس محمود (1998): القياس النفسي بين النظرية والتطبيق، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.

- العيسوي، عبد الرحمان محمد (1999): القياس والتجريب في علم النفس والتربية الإسكندرية، دار المعرفة الجامعة، مصر.
- القحطاني، زهور سعد والعزاز، مثيرة بنت محمد (ب، س): منهج الدراسات المقارنة، جامعة الامام محمد بن مسعود الإسلامية، السعودية.
- مجلة علم النفس (2000): جانفي، فيفري، العدد 53.
- محمد حسن حامدات (2008): السلوك التنظيمي والتحديات المستقلة في المؤسسات التربوية، ط1، دار الحامد للنشر، عمان.
- مرابطي، عادل ونحوي عائشة (2009): مجلة الواحات للبحوث والدراسات، قسم علم النفس، العدد 4، 94، 108.
- مرشدي شويق (2008): مصادر الضغط المهني وإستراتيجيات التعامل لدى الجراحين، رسالة ماجستير في علم النفس العمل والتنظيم، جامعة الجزائر.
- نبيل محمد زايد (2003): الدافعية والتعلم، الطبعة الأولى، القاهرة، مكتبة النهضة.
- نعيمة غزال، وبن زاهي منصور (2014): علاقة قلق الاختبار بالدافعية للإنجاز، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزائر ورقلة، العدد 16.
- هارون الرشيد (1999): الضغوط النفسية (طبيعتها، نظرياتها، برنامج المساعدة الذات في علاجها)، ب ط، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.

الملاحق

الملحق (01): نتائج صدق مقياس استراتيجية الضغوط النفسية

الدراسة الاستطلاعية:

Correlations

		بند1	بند2	بند3	بند4	بند5	بند6	بند7	البيدالاول ل
بند1	Pearson Correlation	1	.418*	.451*	.081	.091	.124	.084	.614**
	Sig. (2-tailed)		.021	.012	.672	.634	.512	.659	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
بند2	Pearson Correlation	.418*	1	.135	.022	-.071-	.297	.046	.491**
	Sig. (2-tailed)	.021		.476	.908	.710	.111	.810	.006
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
بند3	Pearson Correlation	.451*	.135	1	-.069-	.185	.073	.097	.490**
	Sig. (2-tailed)	.012	.476		.717	.327	.702	.609	.006
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
بند4	Pearson Correlation	.081	.022	-.069-	1	.210	.261	-.035-	.448*
	Sig. (2-tailed)	.672	.908	.717		.266	.163	.854	.013
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
بند5	Pearson Correlation	.091	-.071-	.185	.210	1	.146	.256	.515**
	Sig. (2-tailed)	.634	.710	.327	.266		.441	.173	.004
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
بند6	Pearson Correlation	.124	.297	.073	.261	.146	1	.206	.581**
	Sig. (2-tailed)	.512	.111	.702	.163	.441		.275	.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
بند7	Pearson Correlation	.084	.046	.097	-.035-	.256	.206	1	.455*
	Sig. (2-tailed)	.659	.810	.609	.854	.173	.275		.012
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
البيدالاول	Pearson Correlation	.614**	.491**	.490**	.448*	.515**	.581**	.455*	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.006	.006	.013	.004	.001	.012	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30

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

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

Correlations

		15بند	16بند	17بند	18بند	19بند	20بند	البعد الثالث
15بند	Pearson Correlation	1	.281	.205	.028	.361*	.102	.712**
	Sig. (2-tailed)		.133	.277	.883	.050	.592	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30
16بند	Pearson Correlation	.281	1	-.364*	.087	-.229-	-.190-	.136
	Sig. (2-tailed)	.133		.048	.649	.224	.315	.474
	N	30	30	30	30	30	30	30
17بند	Pearson Correlation	.205	-.364*	1	-.121-	-.059-	.328	.339
	Sig. (2-tailed)	.277	.048		.525	.755	.077	.067
	N	30	30	30	30	30	30	30
18بند	Pearson Correlation	.028	.087	-.121-	1	.506**	-.128-	.518**
	Sig. (2-tailed)	.883	.649	.525		.004	.502	.003
	N	30	30	30	30	30	30	30
19بند	Pearson Correlation	.361*	-.229-	-.059-	.506**	1	-.113-	.645**
	Sig. (2-tailed)	.050	.224	.755	.004		.553	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30
20بند	Pearson Correlation	.102	-.190-	.328	-.128-	-.113-	1	.339
	Sig. (2-tailed)	.592	.315	.077	.502	.553		.067
	N	30	30	30	30	30	30	30
البعد الثالث	Pearson Correlation	.712**	.136	.339	.518**	.645**	.339	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.474	.067	.003	.000	.067	
	N	30	30	30	30	30	30	30

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

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

Correlations

		بند8	بند9	بند10	بند11	بند12	بند13	بند14	البند الثاني
بند8	Pearson Correlation	1	.193	.143	.058	.028	-.176-	-.059-	.348
	Sig. (2-tailed)		.307	.451	.759	.884	.352	.755	.059
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
بند9	Pearson Correlation	.193	1	.041	.066	.182	-.224-	.187	.442*
	Sig. (2-tailed)	.307		.831	.730	.336	.234	.323	.014
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
بند10	Pearson Correlation	.143	.041	1	.286	.217	-.172-	.224	.514**
	Sig. (2-tailed)	.451	.831		.125	.249	.364	.234	.004
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
بند11	Pearson Correlation	.058	.066	.286	1	.408*	.134	.081	.648**
	Sig. (2-tailed)	.759	.730	.125		.025	.481	.671	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
بند12	Pearson Correlation	.028	.182	.217	.408*	1	-.023-	.435*	.668**
	Sig. (2-tailed)	.884	.336	.249	.025		.902	.016	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
بند13	Pearson Correlation	-.176-	-.224-	-.172-	.134	-.023-	1	-.115-	.159
	Sig. (2-tailed)	.352	.234	.364	.481	.902		.547	.401
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
بند14	Pearson Correlation	-.059-	.187	.224	.081	.435*	-.115-	1	.505**
	Sig. (2-tailed)	.755	.323	.234	.671	.016	.547		.004
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
البند الثاني	Pearson Correlation	.348	.442*	.514**	.648**	.668**	.159	.505**	1
	Sig. (2-tailed)	.059	.014	.004	.000	.000	.401	.004	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30

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

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

Correlations

		بند21	بند22	بند23	بند24	بند25	بند26	بند27	البعد الرابع
بند21	Pearson Correlation	1	-.248-	-.010-	-.039-	.215	.047	.322	.498**
	Sig. (2-tailed)		.187	.959	.838	.255	.805	.083	.005
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
بند22	Pearson Correlation	-.248-	1	.048	-.239-	.116	-.075-	-.123-	.195
	Sig. (2-tailed)	.187		.802	.203	.541	.693	.516	.303
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
بند23	Pearson Correlation	-.010-	.048	1	.089	-.226-	-.032-	.059	.323
	Sig. (2-tailed)	.959	.802		.640	.230	.865	.755	.081
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
بند24	Pearson Correlation	-.039-	-.239-	.089	1	-.230-	-.247-	.134	.137
	Sig. (2-tailed)	.838	.203	.640		.221	.189	.480	.469
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
بند25	Pearson Correlation	.215	.116	-.226-	-.230-	1	.129	.165	.458*
	Sig. (2-tailed)	.255	.541	.230	.221		.498	.385	.011
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
بند26	Pearson Correlation	.047	-.075-	-.032-	-.247-	.129	1	.059	.376*
	Sig. (2-tailed)	.805	.693	.865	.189	.498		.759	.040
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
بند27	Pearson Correlation	.322	-.123-	.059	.134	.165	.059	1	.620**
	Sig. (2-tailed)	.083	.516	.755	.480	.385	.759		.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
البعد الرابع	Pearson Correlation	.498**	.195	.323	.137	.458*	.376*	.620**	1
	Sig. (2-tailed)	.005	.303	.081	.469	.011	.040	.000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30

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

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

ملحق (02): ثبات مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.683	19

الفا كرو نباخ=0.683

ملحق (03): نتائج الفرضية العامة

الدراسة الأساسية:

Correlations			
		قلق الامتحان	الضغط النفسي
قلقًا لامتحان	Pearson Correlation	1	.981**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	114	114
الضغط النفسي	Pearson Correlation	.981**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	114	114

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

ملحق (04) نتائج الفرضية الاولى

Correlations			
		قلق الامتحان	حل مشكلات
قلق الامتحان	Pearson Correlation	1	.260**
	Sig. (2-tailed)		.005
	N	114	114
حل مشكلات	Pearson Correlation	.260**	1
	Sig. (2-tailed)	.005	
	N	114	114

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

ملحق (05): نتائج الفرضية الثانية

Correlations			
		قلق الامتحان	استراتيجية تجنب
قلق الامتحان	Pearson Correlation	1	.198*
	Sig. (2-tailed)		.035
	N	114	114
استراتيجية تجنب	Pearson Correlation	.198*	1
	Sig. (2-tailed)	.035	
	N	114	114

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

ملحق (06): نتائج الفرضية الثالثة.

Correlations			
		قلق الامتحان	التقييم الإيجابي
قلق الامتحان	Pearson Correlation	1	-.064-
	Sig. (2-tailed)		.497
	N	114	114
التقييم الإيجابي	Pearson Correlation	-.064-	1
	Sig. (2-tailed)	.497	
	N	114	114

ملحق (07): نتائج الفرضية الرابعة

Correlations			
		قلق الامتحان	التأنيب الذاتي
قلق الامتحان	Pearson Correlation	1	-.042-
	Sig. (2-tailed)		.655
	N	114	114
التأنيب الذاتي	Pearson Correlation	-.042-	1
	Sig. (2-tailed)	.655	
	N	114	114

ملحق(08): مقياس قلق الامتحان (لدكتور غربي عبد الناصر) بهدف حساب الصدق التمييزي

وزارة التعليم والبحث العلمي.

جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي.

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم: العلوم الاجتماعية.

استبيان: قلق الامتحان.

أخي التلميذ، أختي التلميذة.....

نرجو أن تجيب على هذا الاستبيان بكل صراحة وصدق.

واعلم أخي التلميذ، أختي التلميذة أنه توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، فالإجابة الصحيحة هي الإجابة التي تعبر بها عن رأيك بصراحة، وكما أن إجاباتك ستحظى بالسرية التامة، ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

المطلوب:

وضع علامة (X) في خانة واحدة من الخانات الخمسة المعروضة في الجدول، أمام كل بند من بنود المقياس وذلك في خانة (نعم، أحيانا، لا)

وقبل أن تسلم ورقتك، تأكد من أنك أجبت عن كل البنود، ولم تترك أي بند دون إجابة.

البيانات الشخصية:

الجنس.....

التخصص.....

إليك النموذج التالي:

الرقم	العبارات	دائماً	أحياناً	نادراً
01	أثناء المراجعة أحس أن الدروس سهلة			x

ولكم منا جزيل الشكر على تعاونكم معنا

الرقم	العبارات	دائماً	أحياناً	نادراً
1	طريقة استعدادي للامتحانات لا ترضي والدي.			
2	طريقة إجابتي عن أسئلة الامتحانات لا تقنع أساتذتي.			
3	ينتابني التوتر أمام أصدقائي وقت ظهور نتيجة الامتحان.			
4	لدي الطريقة فعالة ونموذجية للمراجعة.			
5	أحسن بأنني أقل كفاءة من زملائي أثناء أدائي للامتحانات.			
6	أشعر بخطر حين أكون في انتظار نتيجة الامتحان.			
7	طريقة شرح الأساتذة للدرس تساعدني على المراجعة.			
8	أشعر بتوتر شديد أثناء الامتحان بسبب تصرفات الأساتذة الحراس.			
9	يزداد توتري في انتظار نتيجة الامتحان بسبب الكلام المتشائم لبعض أصدقائي.			
10	لا أتوقف عن تكرار المحاولة في مراجعة الدروس حتى أفهمها.			
11	يزعجني أن أسئلة الامتحان لا تكون كما أتوقعها دائماً.			
12	أعتقد أنني سأترك الدراسة بسبب شعوري أنني لن أنجح هذه السنة.			

			13	ظروفي لا تسمح لي بالاستعداد الجيد للامتحانات.
			14	يعود سبب توتري يوم الامتحان إلى الجو العام الذي يجري فيه .
			15	يصعب النجاح في ظل ظروف المشاكل المدرسية كالإضرابات وغيرها.
			16	أثناء المراجعة أحس أن الدروس سهلة.
			17	أخاف أن أفقد تركيزي في امتحانات بسبب توتري الشديد.
			18	أتوقع أن نجح في الامتحانات السنة الحالية وأنتقل بسهولة للسنة القادمة.
			19	أعتقد كثيرا على مراجعة المواد السهلة، وأتجنب الصعبة.
			20	أجيب على الأسئلة السهلة في الامتحان، أما الأسئلة الصعبة فأتركها .
			21	أحب جو الامتحانات، لما فيها من التشويق والاثارة في الانتظار النتيجة.
			22	أستعين بزملائي المجتهدين لمساعدتهم في تحضير الامتحانات.
			23	أخاف يوم الامتحان من أن يحدث لي شيء يمنعني من إجرائه.
			24	أفضل أن لا أكون وحدي يوم إعلان نتائج الامتحان، لخوفي من الصدمة .
			25	كلما فشلت في فهم درس أثناء المراجعة أغير طريقة المراجعة.
			26	أشعر بالتمغص في المعدة بمجرد تذكر الامتحان.
			27	ينتابني شعور بالضيق الشديد، لو أنني أحصل على نتائج سلبية.

			28	أشعر بالشفقة الشديدة على أصدقائي حين لا يفهمون الدرس أثناء المراجعة.
			29	تتزايد نبضات قلبي يوم الامتحان حين أرى التوتر والخوف في وجوه زملائي.
			30	لا أهتم كثيرا لنتائج زملائي السلبية في الامتحان.
			31	أسعى لأن أجد شخصا مناسباً يمكنه أن يبسط لي كل الدروس.
			32	لا أجد الطريقة النموذجية للإجابة على كل الأسئلة في الامتحان.
			33	لا أعرف طريقة مناسبة تجعلني في حالة هدوء وأنا أنتظر نتيجة الامتحان.

ملحق (09): مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية.

الابعاد	موافق بشدة	موافق	محايد	لا وافق	لا أوافق بشدة
1-أضع خطة لمواجهة أوامر والداي واتبعها.					
2-كافحت لتحقيق ما أريد لكي لا اتضيق من اهمال الأساتذة لي أفكاري.					
3-غيرت أموري حتى لا اشعر بالحرمان عند ابتعاد زملائي عني.					
4-أحاول عدم التصرف بتسرع لكي لا اشعر بالخوف من صعوبة أسئلة					
5-أجاهد من أجل تحقيق طموحاتي المستقبلية.					
6-أتفاوض للحصول على شيء إيجابي تجاه موقف أسرتي.					
7-أحاول ان أجد حل لمشكلة التوتر أثناء المراجعة.					
8-اتضايق لعدم قدرتي على حل مشاكل أسرتي.					
9-عادة ما أحاول نسيان كل شيء لتجنب القلق أثناء الامتحان.					
10-أتمنى لو أستطيع تغير معاملة الزملاء القاسية لي					
11-أتخيل لو أنني في مكانا وزمانا أفضل لتحضير للامتحان.					
12-أتمنى لو تحدث معجزة لتحقيق رغباتي في الحياة.					
13-رفضت تصديق أن الامتحان سهل.					
14-أحاول تقادي بعض المشاكل المدرسية.					
15-تغيرت إلى الأحسن بفضل نصائح والداي حول الدراسة.					
16-أتمنى لو أكون أكثر قوة وتفاؤلا وحماسا على التركيز في الدرس.					
17-عدلت شيء في ذاتي من أجل عدم سخرية زملائي من					

					مظهري العام.
					18-أركز على الجانب الإيجابي لتفادي أعباء الحياة اليومية.
					19-أتمنى لو أكون أكثر قوة وتفاؤلاً في نهاية الامتحان.
					20-أحتفظت بمشاعري لنفسي
					21-أتسبب في افتعال مشاكل لعدم تلبية مطالب أسرتي.
					22-تمنيت لو استطعت تغيير موقفي عند دخول المدير إلى القسم.
					23-عادة ما انتقد نفسي واوبخها عند قرب موعد الامتحان.
					24-فكرت في الأمور الخيالية أو الوهمية عند ابتعاد زملائي عني.
					25-أبحث على أي وسيلة لعدم تفكير في رسوب في الامتحان
					26-أشعر بتأنيب الضمير مع تصرفاتي الغير لائقة مع أساتذتي.
					27-أشعر بذنب لعجزي على تحقيق رغبتني في النجاح.