قلق الامتحان وعلاقته بالصلابة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

Exam anxiety and its relationship to psychological toughness among secondary school students

جمال رحماني [1،*]، صليحة فتال [2]

[1] جامعة تيزي وزو(الجزائر) rahmanidjamel13@gmail.com

[2] جامعة تيزي وزو (الجزائر) fettald@yahoo.com

تاريخ الاستلام:10-01- 2021 تاريخ القبول: 08-12- 2022 تاريخ النشر : 14-05-2023

ملخص: هدفت هذه الدراسة لمعرفة العلاقة بين قلق الامتحان ومستوى الصلابة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وتحقيقا لأغراض الدراسة تم تطبيق مقياس قلق الامتحان من إعداد أشرف عبد القادر وإسماعيل بدر (1999) ومقياس الصلابة النفسية (مخيمر، 2002) على عينة من طلبة المرحلة الثانوية مكونة من (160) طالب وطالبة، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

- توجد علاقة ارتباطية بين قلق الامتحان ومستوى الصلابة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان لدى عينة الدراسة تبعا لمتغيرات الدراسة (الجنس والتخصص الدراسي).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة تبعا لمتغيرات (الجنس والتخصص الدراسي)

الكلمات المفتاحية: قلق الامتحان؛ الصلابة النفسية؛ تلاميذ؛ المرحلة الثانوية.

Abstract: This study aimed to find out the relationship between exam anxiety and the level of psychological toughness among secondary school students. (160) male and female students, and the study reached the following results:

There is a correlation between exam anxiety and the level of psychological toughness among secondary school students

- There are statistically significant differences in the level of exam anxiety among the study sample according to the study variables (gender and academic specialization).
- There are statistically significant differences in the level of psychological hardness among the study sample according to the variables (gender and academic specialization).

Keywords: exam anxiety; Mental toughness; pupils; secondary school.

*المؤلف المراسل

1- مقدمة

أصبح واضحاً منذ السنوات الأخيرة من القرن السابق أمام علماء النفس المهتمين بمشكلات التنبؤ بالإنجاز والتحصيل أهمية وضع متغيرات الشخصية المتعددة في الاعتبار، بدلاً من التركيز على الذكاء وأسلوب المعلم كما كان سائداً في الدراسات والبحوث السابقة.

وطبقاً لهذا الاهتمام المتزايد بمتغيرات الشخصية الأخرى فقد تناولت العلاقة بين مركز التحكم الداخلي والخارجي وقلق الامتحان لدى المتعلم، وهذا ما أشار إليه كل من وليامز (Williams, 1996) محمد الطيب و(بيرد) (Pyrd ,1998) ودراسات أخرى اهتمت بالمتغيرات غير المعرفية (النفسية) مثل الدافعية والاتجاهات نحو الدراسة وهذا ما أكده كل من (أنتويستل) و(كوزيكي) (Entwistle and Kozeki ,1985) من حيث أهمية المتغيرات غير المعرفية على التحصيل الدراسي لدى الطلبة.

وظهر الاهتمام بدراسة القلق وأصبح عنواناً للعديد من الدراسات النفسية سواء تلك التي تهتم بالسلوك المضطرب لدى الفرد أو تلك التي ترتبط بالتحصيل والامتحان كشكل محدد من القلق المرتبط بمواقف التقويم والنجاح وعادات الاستذكار، واتضح أن القلق يؤثر في الحالة النفسية ويظهر ذلك في شعور الطلبة بالقلق أثناء الاستجابة للمواقف الدراسية والتي تشمل عادات الاستذكار والدافعية واستمرار الطلاب في الدراسة وكذلك مواقف الامتحان.

إن القلق بشكل عام حالة من التوتر الشامل يعاني منه الطلبة وتؤثر في العمليات العقلية كالإدراك والتفكير والانتباه والتذكر وهذه العمليات تعتبر من متطلبات النجاح في الدراسة وبالتالي فإن حالة التوتر والقلق هذه تؤثر في الصحة النفسية تأثيراً سلبياً، وأنه من الطبيعي التعبير عن انفعال القلق مرة مرتفعا ومرة أخرى منخفضاً تبعاً للمهام الموكلة لهم، ومنها الغضب والإحباط في وقت ما والسرور والبهجة عند الوقت الآخر.

ويعتبر قلق الامتحان مشكلة حقيقية تواجه كثيراً الطلبة ويزداد نسبة انتشاره بينهم في مختلف المراحل التعليمية حيث أكدت دراسات كل من (ديناتو) (Denato ,1995) و(همبرى) (Hembree ,1997) أن قلق الامتحان ينمو طردياً بتقدم سنوات الدراسة، وأن طلبة المرحلة الثانوية يعانون بدرجة أكبر من قلق الامتحان بالمقارنة بطلبة المراحل التعليمية الأخرى.

وبالنظر في التعليم الثانوي نجد أنه يهدف إلى إعداد الطالب ليكون مسئولاً عن نفسه ومحققاً لذاته وممارساً لأدواره الجنسية والاجتماعية، ومسئولاً عن قراراته الهامة وتكوين فلسفة خاصة للحياة، وقادراً على توظيف ما يتعلمه ليستفيد منه في الحياة العملية.

كما يتبين أن التعليم في الثانوي مازال يعتمد على عمليات الحفظ واستدعاء المعلومات في الامتحانات كطريقة قديمة لا تصلح في المدارس عامة والثانويات خاصة، لأن هناك جوانب عقلية ونفسية أخرى يجب الاهتمام بها منها المهارات الخاصة بعادات الاستذكار والاعتماد على الفهم ومشاركة الطلبة في الأنشطة الدراسية، وكذا يتمتعون بشخصية سوية يستطيع من خلالها مقاومة الضغوط والتخفيف من آثارها السلبية، ليصل إلى مرحلة التوافق النفسي، وينظر إلى الحاضر والمستقبل بنظرة ملؤها الأمل والتفاؤل، وتخلو حياته من القلق والاكتئاب وتصبح ردود أفعاله مثالاً للاستحسان (محمد، 2012، 33).

وعند استعراض لبعض الدراسات والبحوث ذات الصلة بالموضوع تتضح أهمية حفاظ الطالب على صلابته النفسية أثناء فترة الامتحانات للتخفيف من مستوى قلق الامتحان من أجل رفع تحصيل الطلاب ومساعدتهم على النجاح، إذ يعد قلق الامتحان من أهم العوامل التي تؤثر على التحصيل المعرفي للطالب وعلى صحته النفسية.

1.1- الإشكالية:

انطلاقا من أهمية المتغيرين في الدراسات النفسية والتربوية جاءت هذه الدراسة للكشف عن العلاقة بين قلق الامتحان ومستوى الصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية، وذلك من خلال طرح التساؤلات التالية:

– هل توجد علاقة ارتباطية بين قلق الامتحان ومستوى الصلابة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

–هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان لدى عينة الدراسة تبعا لمتغيرات الدراسة الجنس والتخصص الدراسي؟

–هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة تبعا لمتغيرات الدراسة الجنس والتخصص الدراسي؟

2.1- الفرضيات:

– توجد علاقة ارتباطية بين قلق الامتحان ومستوى الصلابة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان لدى عينة الدراسة تبعا لمتغيرات الدراسة الجنس والتخصص الدراسي.

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة تبعا لمتغيرات الدراسة الجنس والتخصص الدراسي.

3.1- أهداف الدراسة:

– معرفة نوع العلاقة بين قلق الامتحان والصلابة النفسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية.

– الوقوف على مدى اختلاف قلق الامتحان ودرجة الصلابة النفسية باختلاف متغيرات الدراسة الجنس والمستوى الدراسي لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية.

4.1- مصطلحات الدراسة:

قلق الامتحان: يعرف سبيلبرجر (Spielberger ,1980) قلق الامتحان بأنه: "سمة شخصية في موقف محدد يتكون من الانزعاج والانفعال، يطلق عليه في بعض الأحيان قلق التحصيل، وهو نوع من قلق الحالة المرتبط بمواقف الامتحان، بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالخوف والهم عند مواجهتها، وإذا زادت درجته لدى فرد ما أدت إلى إعاقته عن أداء الامتحان، وكانت استجابته غير متزنة " (سايحي، 2012، 76).

ويعرف دوسيك (Dusek,1980) قلق الامتحان بأنه: "شعور غير سار أو حالة انفعالية تلازمها مظاهر فسيولوجية وسلوكية معينة، وتلك الحالة الانفعالية يخبرها الفرد في الامتحانات الرسمية ومواقف التقييم الأخرى. (سايحي، 2012، 76).

ويعرف الجلالي(1989) قلق الامتحان بأنه: "حالة شعور الطالب بالتوتر وعدم الارتياح نتيجة حصول اضطراب في الجوانب المعرفية والانفعالية، ويكون مصحوبا بأعراض فسيولوجية ونفسية معينة قد تظهر عليه أو يحس بها عند مواجهته لمواقف الامتحان، أو تذكره لها، أو استثارة خبراته للمواقف الاختبارية، لذا فإن قلق الامتحان عبارة عن شكل خاص من القلق العام، يعيشه التلميذ في وضعية الامتحان"(سايحي، 2012، 77).

إجرائيا: فنقصد به مجموع الدرجات التي يتحصل عليها طالب المرحلة الثانوية على مقياس قلق الامتحان للباحثان أشرف عبد القادر وإسماعيل بدر المعتمد في دراستنا الحالية.

الصلابة النفسية: تعرف كوبازا (Kobaza)الصلابة النفسية بأنها "مجموعة من السمات تتمثل في اعتقاد أو اتجاه عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استغلال كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة إدراكا غير محرف أو مشوه، ويفسرها بواقعية وموضوعية ومنطقية، ويتعايش معها على نحو ايجابي، وتتضمن ثلاثة أبعاد وهي الالتزام، والتحكم، والتحدي" (راضي، 2008، 21).

وتعرف لولوة (2002) الصلابة النفسية بأنها مصدر من المصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسمية حيث تساهم في تسهيل الإدراك والتقويم والمواجهة الذي يقود إلى التوصل إلى حل الموقف الذي خلقته الظروف الضاغطة.

إجرائيا: وتقاس عن طريق الدرجة التي يتحصل عليها من خلال إجابته على بنود مقياس الصلابة النفسية.

2- الدراسات السابقة: سندرج في هذا العنصر الدراسات السابقة ذات الصلة بالموضوع حسب ارتباطها بمتغيرات دراستنا الحالية وهي كالتالي:

1.2- الدراسات التي تناولت قلق الامتحان والصلابة النفسية:

– **دراسة ناريمان (2021):** هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الصلابة النفسية وفق نظرية (كوبازا) (Kobaza) وخفض قلق الامتحان لدى عينة تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية نوراني مصطفى بالجلفة (الجزائر) ولتحقيق أهداف الدراسة قامت ببناء برنامج إرشادي، وتطبيق مقياس الصلابة النفسية من إعداد (مخيمر،2019) أظهرت نتائج الدراسة أنه:

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مقياس الصلابة النفسية لدى تلاميذ العينة التجريبية تعزى للقياس البعدي.

– لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مقياس الصلابة النفسية لدى تلاميذ العينة الضابطة.

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مقياس قلق الامتحان لدى تلاميذ العينة التجريبية تعزى للقياس البعدي.

– لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مقياس قلق الامتحان لدى تلاميذ العينة الضابطة.

– توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الصلابة النفسية ومستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا.

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة حول مقياس الصلابة النفسية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية يعزى للبرنامج الإرشادي.

– **دراسة سارة حسن بسيط (2021):** هدفت الدراسة التعرف إلى الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في مدارس المدينة، والكشف عن الفروق في الصلابة النفسية وقلق الامتحان تبعاً لمتغيرات (الجنس، الصف الدراسي، التخصص)، ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة ببناء مقياس الصلابة النفسية، ومقياس قلق الامتحان، وتم تطبيق المقاييس على عينة مكونة من (436) طالباً وطالبةً من طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مدينة القدس، حيث أظهرت النتائج:

– أن مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مدينة القدس كان متوسطاً، إذ بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للصلابة النفسية (3.53) ونسبة مئوية(70.6%).

– وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدّلالة (0,05) بين متوسّطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

–عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدّلالة(0,05) بين متوسّطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير الصف الدراسي.

– وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدّلالة(0,05) بين متوسّطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير التخصص لصالح طلبة تخصص التكنولوجيا.

– وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدّلالة (0,05) بين متوسّطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس قلق الامتحان تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث.

2.2- الدراسات التي تناولت قلق الامتحان:

– **دراسة بوترة والأسود (2020):** هدفت التعرف على مستوى قلق الامتحان وعلاقته ببعض المتغيرات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي دراسة ميدانية، أخذت بعين الاعتبار مراعاة لمتغيرات الجنس والتخصص الدراسي، استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي الذي يدرس ظاهرة موجودة ،استخدم أدوات الدراسة كمقياس قلق الامتحان الذي أخذ بثلاثة أبعاد كالبعد النفسي والجسمي والمعرفي، مما يظهر أن قلق الامتحان في الدراسة مرتفع وتوصل لنتائج عديدة منها أن عامل الخوف والقلق من الامتحان أكثر تشعباً عند الإناث وأن الإناث أكثر قلقاً في الامتحان من الذكور (سارة، 2021، 36).

– **دراسة أمل الأحمد(2001):** حالة القلق وسمة القلق وعلاقتهما بمتغيري الجنس والتخصص العلمي، أجريت الدراسة في سوريا، وهدف الدراسة الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين كلٍ من سمة القلق وحالة القلق ومتغيري الجنس والتخصص العلمي، بالإضافة إلى الكشف عن الفروق في سمة القلق وحالة القلق بين الطلبة في كليات الآداب، الحقوق، الهندسة المدنية، وطب الأسنان من جهة، وإلى تحديد الفروق كذلك بين الذكور والإناث في هذه الكليات، عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من مجموعات أربع، تراوح عدد أفراد المجموعة الواحدة بين (66- 72) طالباً وطالبة (163) ذكوراً، (115) إناثاً أي (278) للعينة عامةً في مدينة دمشق، واستخدمت الباحثة مقياس قائمة القلق الذي يتألف من مقياسين فرعيين هما حالة القلق وسمة القلق التي وضعها (سبيلبرجر) وزملائه (1983) ونقلها إلى العربية الدكتور عبد الرقيب أحمد البحيري (1984) وأشارت النتائج إلى:

– عدم وجود علاقة ارتباطيه بين متغيرات البحث في الكليات الأربع.

– عدم وجود تأثيرٍ دال لمتغيري الجنس والتخصص العلمي في كلٍ من سمة القلق وحالة القلق مع ارتفاع مستوى القلق لدى أفراد العينة بشكلٍ عام ولاسيما لدى الإناث (الأحمد، 2001، 107).

– **دراسة مغاوري مرزوق (1991):** على عينة قوامها (100) تلميذا و(100) تلميذة من تلاميذ وتلميذات الصف الرابع الابتدائي، واستخدم مقياس قلق الامتحان للأطفال لساراسون وآخرون Sarason & Al (TAS) لدراسة الفروق بين الجنسين في قلق الامتحان، وتوصلت الدراسة إلى:

– وجود فروق جوهرية بين الجنسين من التلاميذ في قلق الامتحان لصالح الإناث، ويتضح مما سبق أن الإناث هن الأعلى في مستوى قلق الامتحان عن الذكور(الأحمد، 2001، 112).

2. 3- الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية:

دراسة العبدلي (2012): بعنوان: الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة. هدفت هذه الدراسة للتعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى طالب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين، ومعرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط، ودراسة الفروق بين الطلبة المتفوقين والعاديين في الصلابة النفسية وفي أساليب مواجهة الضغوط النفسية، تكونت عينة الدراسة من (200) طالباً من طلبة التعليم الثانوي، واستخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية (إعداد مخيمر، 2006) ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية من(إعداد الهلالي،2009). بينت النتائج أن مستوى الصلابة النفسية أعلى لدى الطلبة المتفوقين، ووجود علاقة دالة إحصائيا بين الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة وأساليب مواجهة الضغوط، ودلت النتائج على وجود دلالة إحصائية بين الطلبة المتفوقين والعاديين في الصلابة النفسية لصالح المتفوقين، ودالة إحصائيا بين المتفوقين والعاديين في أساليب مواجهة الضغوط النفسية لصالح المتفوقين (شلهوب، 2016، 22).

* **دراسة (المفرجي والشهري 2008):** حيث هدفت الدراسة الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية والأمن النفسي لدى أفراد العينة، وكذلك الفروق بين عينة الدراسة في الصلابة النفسية والأمن النفسي تبعا لمتغير (الجنس، والعمر، والتخصص، والسنة الدراسية، ومستوى دخل الأسرة) وتكونت عينة الدراسة من (445) طالبا وطالبة بجامعة أم القرى، واستخدم الباحثان مقياس الصلابة النفسية "ليونكنبتز" ومقياس الطمأنينة النفسية" لأبراهام ماسلو" وتوصل الباحثان إلى:

– وجود ارتباط موجب دال إحصائيا لدى أفراد العينة بين الصلابة النفسية والأمن النفسي وأن قوة معامل الارتباط لدى الإناث أعلى منها لدى الذكور، فكلما كان الفرد لديه صلابة نفسية عالية كان ذلك مؤشرا لارتفاع الأمن النفسي لديه.

– عدم وجود فروق بين متوسطات درجات الصلابة النفسية تبعاً لمتغيرات الدراسة، غير أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية بين عينة الدراسة تبعا لاختلاف مستوى دخل الأسرة.

– وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأمن النفسي تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث.

– وجود فروق تبعاً لمتغير العمر، ومتغير الدخل المرتفع مقابل المتوسط والمنخفض.

– لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأمن النفسي تبعاً لمتغير التخصص واختلاف السنة الدراسية (راضي، نوفل، 2008، 20).

3- الطريقة والأدوات:

1.3- منهج الدراسة:

المنهج هو الطريق الذي يسلكه الباحث في دراسته من أجل الوصول إلى غاياته والإجابة عن تساؤلات دراسته بكل موضوعية وحيادية، ونظرا لتعدد مناهج البحث المستخدمة في البحوث العلمية فإن اختيار الباحث المنهج الصحيح لدراسته، يتحدد وفقا لطبيعة المشكلة التي يتناولها والمعلومات التي يريد الحصول عليها وانطلاقا من هذا وتماشيا مع موضوع دراستنا الذي يهدف إلى الكشف عن طبيعة العلاقة التي تربط بين التفكير الايجابي وعلاقته بفاعلية الذات والصلابة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، فقد ارتأينا الاعتماد على المنهج الوصفي كمنهج لدراستنا، لمناسبته لطبيعة موضوعنا الذي يتناول ظاهرة إنسانية اجتماعية.

2.3- عينة الدراسة: تم الاعتماد على العينة العشوائية البسيطة في اختيار العينة لأنها الأنسب لموضوع هذه الدراسة، وتمثلت خصائص عينة الدراسة فيما يلي:

جدول (1) يبيّن توزيع المبحوثين حسب الجنس ونوع التخصص الدراسي

المتغيرات		التكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	68	%42,50
	أنثى	92	%57,50
المجموع		160	% 100
المستوى الدراسي	علمي	120	%75
	أدبي	40	%25
المجموع		160	%100

نلاحظ من خلال الجدول رقم(1) أن نسبة الإناث عالية مقارنة بنسبة الذكور، حيث بلغت نسبة الإناث 50,57%، بينما بلغت نسبة الذكور 42,50%، وقد يعود هذا التفاوت بين النسب إلى التفاوت في النسبة العامة لعدد التلاميذ المسجلين في هذه الثانوية، حيث عدد الإناث في هذه الثانوية أكبر من عدد الذكور.

وأن نسبة تلاميذ التخصص العلمي في عينة الدراسة عالية مقارنة بنسبة تلاميذ التخصص الأدبي، حيث بلغت نسبة التخصص العلمي 75%، بينما بلغت نسبة التخصص الأدبي 25%، وقد يعود هذا التفاوت إلى نسبة العالية لعدد التلاميذ المسجلين في التخصص العلمي في هذه الثانويات مقارنة بالتخصص الأدبي، لذا جاءت النسبة متفاوتة في عينة الدراسة.

3.3- أدوات الدراسة: من أجل تحقيق أهداف الدراسة تم الاستعانة بالمقاييس التالية:

– **مقياس قلق الامتحان:** من إعداد أشرف عبد القادر، إسماعيل بدر (1999) يتضمن المقياس في صورته النهائية من (51) مفردة لقياس قلق التحصيل لدى طلاب المرحلتين الثانوية والجامعية، والمفردات موزعة على أربعة أبعاد هي: الضغط النفسي أثناء الاستذكار، والاضطرابات الجسمية والفسيولوجية المصاحبة لقلق التحصيل والخوف والرهبة من الأستاذ، والضغط النفسي قبل الامتحان.

– **مقياس الصلابة النفسية:** من إعداد مخيمر (2002): تم الاستعانة بمقياس الصلابة النفسية لعماد مخيمر (2002) وهو أداة تعطي تقديرا كميا لصلابة الفرد النفسية، ويتكون المقياس من(47) عبارة موزعة على ثلاث أبعاد هي: بعد الالتزام ويتكون من 16 فقرة، بعد التحكم ويتكون من 15 فقرة، بعد التحدي ويتكون من 16 فقرة.

1.3.3–الخصائص السيكومترية للمقاييس: للتحقق من صدق وثبات المقاييس تم تطبيقهما على عينة استطلاعية قوامها (30) طالبا يدرسون بالمرحلة الثانوية، واعتمد الباحثان في تقدير الصدق على طريقتين من الصدق وهما (الصدق الظاهري، وصدق الاتساق الداخلي)، كما تم الاعتماد في تقدير الثبات على طريقة ألفا كرونباخ، وقد كانت النتائج كالتالي.

أ– الخصائص السيكومترية للمقياس قلق الامتحان:

صدق المحتوى: وتم هذا من خلال ملاحظات وآراء الخبراء والأساتذة المتخصصين في علم النفس وعلوم التربية بعد توزيع مقياس قلق الامتحان عليهم، وهدفنا إلى معرفة مدى ملاءمة العبارات لمتغير الدراسة، ومدى سلامة الصياغة اللغوية ومناسبتها لمستوى تلاميذ المرحلة الثانوية، وكذا مدى قياس العبارات لما وضعت لقياسه فعلا.

صدق الاتساق الداخلي: تم حسابه في هذه الدراسة من خلال حساب معامل ارتباط بيرسونrp بين كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس قلق الامتحان، وكانت معاملات الارتباط لجميع عبارات مقياس قلق الامتحان دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) وهو ما يدل على صدق المقياس.

الثبات: تم حساب معامل ثبات المقياس من خلال اعتماد طريقة ألفا كرونباخ، الذي بلغ قيمته (0.70) وهي نسبة تدل على أن المقياس يتميز بدرجة عالية من الثبات.

ب- الخصائص السيكومترية للمقياس الصلابة النفسية:

صدق المحتوى: تم من خلال ملاحظات وآراء الخبراء والأساتذة المتخصصين في علم النفس وعلوم التربية بعد توزيع مقياس الصلابة النفسية عليهم، وهدفنا إلى معرفة مدى ملاءمة العبارات لمتغير الدراسة، ومدى سلامة الصياغة اللغوية ومناسبتها لمستوى تلاميذ المرحلة الثانوية، وكذا مدى قياس العبارات لما وضعت لقياسه فعلا.

صدق الاتساق الداخلي: تم حسابه في هذه الدراسة من خلال حساب معامل ارتباط بيرسونpr بين كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية، بحيث كان معامل الارتباط معظم عبارات المقياس دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على صدق المقياس.

الثبات: تم حساب معامل ثبات مقياس الصلابة النفسية بالاعتماد على طريقة ألفا كرونباخ، الذي بلغ قيمته (0.70).

4- النتائج ومناقشتها:

1.4- التحقق من الفرضية الأولى التي مفادها: توجد علاقة ارتباطية بين قلق الامتحان ومستوى الصلابة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

للتحقق من هذه الفرضية قمنا بحساب معامل ارتباط بيرسون pr بين كل من قلق الامتحان والصلابة النفسية وكانت النتائج كما يلي:

جدول (2) يبين نتائج معامل ارتباط بيرسون بين قلق الامتحان والصلابة النفسية

المتغيرات	المقياس قيمة ارتباط pr	مستوى الدلالة
قلق الامتحان/الصلابة النفسية	0,69	α= 0,05 df=158

نلاحظ من خلال الجدول رقم (2) أن معامل الارتباط بين قلق الامتحان والصلابة النفسية المقدر بـ (0,69) دال عند (0.01) مما يعني وجود ارتباط دال إحصائيا بين قلق الامتحان والصلابة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وهو ارتباط طردي بمعنى كلما زاد قلق الامتحان تقل الصلابة النفسية للتلميذ، وهذا ما يؤكد فرضية الدراسة.

وجاءت نتائج هذه الدراسة مطابقة لما توصلت له **دراسة ناريمان (2021)** التي هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الصلابة النفسية وفق نظرية كوبازا Kobaza وخفض قلق الامتحان لدى عينة تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية حيث أظهرت نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مقياس الصلابة النفسية لدى تلاميذ العينة التجريبية تعزى للقياس البعدي، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مقياس قلق الامتحان لدى تلاميذ العينة التجريبية تعزى للقياس البعدي، وهذا يفسر أن درجة الشعور بالأمن والطمأنينة النفسية تزداد عند الأفراد كلما كانت المفاهيم

عن الذات أكثر ايجابية وتزداد مشاعر الخطر والتهديد والقلق عند الأفراد الذين يعانون من مفاهيم سلبية عن ذواتهم.

وجاءت نتائج الفرضية الأولى موافقة لما أشار إليه (خليل بيومي، 2000) أن الأفراد الذين يتمتعون بالأمان والاطمئنان داخل أسرهم، يتولد لديهم الشعور بالاطمئنان والاستقرار النفسي، والعكس من ذلك فإن الأفراد الذين يعيشون في وسط أسري غير صحي يجعل منهم أفرادا عاجزين عن التعبير عن آرائهم ومشاعرهم مما يتولد لديهم اضطرابا في حياتهم النفسية.

كما وافقت نتائج هذه الفرضية ما توصلت إليه **دراسة سارة حسن بسيط (2021)** بغية التعرف إلى الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في مدارس المدينة حيث وجد أن التلاميذ الذين ينحدرون من أسر تتمتع بالأمان الأسري تتصف بالترابط والاستقرار توفر لأبنائها مناخا صحيا يساعد على الإفصاح والتعبير عن مشاعرهم وحاجاتهم ورغباتهم مما يعزز لديهم الصمود والمقاومة أثناء مواجهتهم للضغوط الاجتماعية والمواقف المدرسية.

4. 2- التحقق من الفرضية الثانية التي مفادها توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الثانوية في مستوى قلق الامتحان تبعا للمتغيرات الدراسة الجنس، التخصص الدراسي.

لمعرفة الفروق في مستوى قلق الامتحان حسب كل من الجنس والتخصص الدراسي أجرينا اختبار (ت) لعينتين مستقلتين وكانت النتائج كما يلي:

الدلالة إحصائية للفرق بين تلاميذ المرحلة الثانوية في مستوى قلق الامتحان تبعا للمتغير الجنس:

جدول (3) يبين الفروق في قلق الامتحان حسب الجنس

الجنس	ا لتكرار	المتوسط الحسابي	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت المجدولة	الدلالة الإحصائية
ذكور	68	1.64	10.23	10.99	توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة α =0.05 df=158
إناث	92	2.32			

يظهر من خلال الجدول رقم (3) نجد أن اختبار (ت) دال إحصائيا لأن قيمة الدلالة الإحصائية أقل من (0,05)، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ حسب الجنس ونلاحظ أن المتوسط الحسابي عند الإناث أكبر من نظيره عند الذكور.

وجاءت نتائج هذه الدراسة مطابقة لما توصلت له **دراسة أمل الأحمد(2001)** حيث جاءت نتائج هذه الدراسة ارتفاع مستوى القلق لدى أفراد العينة بشكلٍ عام ولاسيما لدى الإناث.

كما جاءت نتائج هذه الدراسة مطابقة **لدراسة مغاوري مرزوق (1991)** على وجود فروق جوهرية بين الجنسين في قلق الامتحان لصالح الإناث، ويتضح مما سبق أن الإناث هن الأعلى في مستوى قلق الامتحان عن الذكور، وتفسر هذه النتائج على أن الإناث حين يضطررن إلى مواجهة مواقف الامتحانات فإنهن يحاولن حماية أنفسهن من هذه المواقف التي يشعرن بأنها مهددة لذاتهن، ويكون ذلك عن طريق التكيف السلبي، وذلك بالشعور بالخوف الشديد، ويرافق هذا مظاهر انفعالية وفسيولوجية.

ويمكن تفسير النتيجة المتوصل إليها أن مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ المرحلة الثانوية يختلف باختلاف الجنس ولصالح الإناث وذلك لطبيعة الأنثى وخاصة في مرحلة المراهقة وهي جد صعبة ويجب الاهتمام بالأبناء وتوفير مناخ جيد يتوافق مع متطلبات هاته المرحلة.

الدلالة إحصائية للفرق بين تلاميذ الثانوية في مستوى قلق الامتحان تبعا للمتغير التخصص الدراسي:

جدول (4) يبين الفروق في مستوى قلق الامتحان حسب التخصص الدراسي

التخصص الدراسي	التكرار	المتوسط الحسابي	قيمة ت		الدلالة الإحصائية
			المحسوبة	المجدولة	
علمي	120	2.32	8.29	1.99	توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة α=0.05 df =158
أدبي	40	1.72			

يتضح خلال نتائج الجدول رقم (4) نجد أن قيمة "ت" (8.29) المحسوبة ذات دلالة إحصائيا بعد مقارنتها بقيمة "ت" المجدولة (1.99) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (78) لصالح التخصص العلمي، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى قلق الامتحان بين التلاميذ حسب التخصص الدراسي لصالح التخصص العلمي.

وهذا يدل بشكل عام أن أسر تلاميذ ذوي التخصص العلمي يحاولون جاهدين العناية والاهتمام بأبنائها وتوفير مناخ ملائم ومشجع على الدراسة والتركيز، ويتماشى ونوع التخصص الذي اختاره، حيث أنهم على دراية بصعوبة ومطالب التخصص العلمي إذا ما قورن بالتخصص الأدبي، فهم يحاولون التخفيف من الضغوط التي يعيشها التلميذ الناتجة عما يترتب عليه اختيار التخصص العلمي وذلك بتوفير مناخ صحي سليم، وتهيئة الظروف الاجتماعية والنفسية التي تشعرهم بالراحة والأمن النفسي، الأمر الذي يفسر الفروق بين المناخ الأسري لتلاميذ ذوي التخصص العلمي وتلاميذ ذوي التخصص الأدبي.

وعليه تتأكد الفرضية القائلة بوجود فروق دالة إحصائيا في مستوى قلق الامتحان حسب كل من الجنس والتخصص الدراسي.

4. 3- التحقق من الفرضية الثالثة التي مفادها توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الثانوية في درجة الصلابة النفسية تبعا لمتغيرات (الجنس، التخصص الدراسي).

لمعرفة الفروق في مستوى الصلابة النفسية حسب كل من الجنس والتخصص أجرينا اختبار ت لعينتين مستقلتين وكانت النتائج كما يلي:

الدلالة إحصائية للفرق بين تلاميذ الثانوية في مستوى الصلابة النفسية تبعا لمتغير الجنس:

جدول (5) يبين الفروق في الصلابة النفسية حسب الجنس

الجنس	التكرار	المتوسط الحسابي	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
إناث	92	1.95	5.32	df =158	0.05
ذكور	68	2.36			

من خلال الجدول رقم (5) نجد أن اختبار "ت" دال إحصائيا لأن قيمة الدلالة الإحصائية أقل من (0.05) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا في الصلابة النفسية لدى التلاميذ حسب الجنس، لصالح الذكور، حيث أن المتوسط الحسابي للصلابة النفسية عند الذكور أكبر من نظيره عند الإناث.

ويمكن تفسير النتيجة المتوصل إليها أن للذكور القدرة على تخطي العقبات التي تواجههم ووضع الخطط المستقبلية، ومواجهة المشكلات التي تعترضهم والقدرة على حلها أكثر من الإناث، وتتفق هذه النتيجة إلى ما توصلت إليه **دراسة فاضل، تنهيد عادل (2010)** إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تبعا لمتغير الجنس ولصالح الذكور.

واختلفت نتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة مع نتائج **دراسة المفرجي والشهري (2008)**، حيث هدفت الدراسة الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية والأمن النفسي لدى أفراد العينة، وكذلك الفروق بين عينة الدراسة في الصلابة النفسية والأمن النفسي تبعا لمتغير(الجنس، والعمر، والتخصص، والسنة الدراسية، ومستوى دخل الأسرة)

وتوصلت نتائج هذه الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأمن النفسي تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث.

جاءت نتائج دراستنا مطابقة مع **دراسة عماد مخيمر (2008)** والتي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسط درجات الصلابة النفسية لصالح الذكور.

أما **دراسة المفرجي والشهري (2008)** جاءت مخالفة مع دراستنا لعدم وجود فروق بين طلاب وطالبات في متوسطات درجات الصلابة النفسية، وفي **دراسة رزان كفا (2012)** تبين تفوق الإناث على الذكور وخاصة في بعدي الالتزام والتحكم وقد يرجع ذلك إلى أهمية الحاجة للكفاءة.

– الدلالة إحصائية للفرق بين تلاميذ الثانوية في مستوى الصلابة النفسية تبعا للمتغير التخصص الدراسي:

جدول (6) يبين الفروق في الصلابة النفسية حسب التخصص الدراسي

التخصص الدراسي	التكرار	المتوسط الحسابي	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
علمي	120	2.36	4.44	df =158	0.05
أدبي	40	2.01			

يتضح من خلال الجدول رقم(6) أن اختبار "ت" دال إحصائيا لأن قيمة الدلالة الإحصائية أقل من 0.05 مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا في الصلابة النفسية للتلاميذ حسب التخصص، وهذا لصالح التخصص العلمي، حيث أن المتوسط الحسابي للصلابة النفسية عند العلميين أكثر من نظيره عند الأدبيين.

وهذا طبيعي بشكل عام لأن طبيعة التخصص العلمي في المرحلة الثانوية تحتاج درجة عالية من التطبيق والتحليل وربط العلاقات العلمية والاستنتاجات، مما يكون لهم القدرة على تخطي العقبات التي تواجههم، والقدرة على تنفي مخططاتهم، ولديهم حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بهم، وهذا يأتي من طبيعة تخصصهم الدراسي، ومواجهة المشكلات التي يتعرضون لها، والمبادرة على حلها، أكثر من نظرائهم التلاميذ في التخصص الأدبي، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج **دراسة تنهيد عادل (2010)** التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تبعا لمتغير التخصص ولصالح التخصص العلمي (فاضل، تنهيد عادل، 2010، 45).

5-الخلاصة:

تعد الصلابة النفسية من أهم سمات الشخصية التي تنمو وتتطور وكما تلعب دور هاما في إدراك الأحداث الضاغطة وفي مواجهتها ومقاومتها، حيث تؤثر في تقييم الفرد لمصادره النفسية والاجتماعية لمواجهة الضغوط وهي سمة قد تختلف من فرد لآخر وفي الكثير من الأحيان تلعب الأحداث الضاغطة دورا هاماً في تنميتها وتطورها، وتساهم الصلابة النفسية في النضج الانفعالي والنفسي والاجتماعي والوقاية من الأثر الذي تحدثه الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية والجسمية للأفراد، ومن بين هذه الأحداث التي تؤثر على نفسية الطلبة نجد قلق الامتحان، والذي يعتبر من أهم المواضيع الجديرة بالبحث والاهتمام من طرف المختصين والباحثين حيث أنه كلما حظي الأبناء بالعيش في مناخ أسري جيد تتوفر فيه كل الظروف المريحة والمساعدة على الدراسة تنموا لديهم صلابة

نفسية ويزيد تحصيلهم الدراسي، وعلى هذا الأساس جاءت دراستنا هذه للتحقق من طبيعة العلاقة بين قلق الامتحان والصلابة النفسية، حيث توصلت نتائج دراستنا إلى ما يلي:

– توجد علاقة ارتباطية بين قلق الامتحان ومستوى الصلابة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان لدى عينة الدراسة تبعا لمتغيرات الدراسة (الجنس والتخصص الدراسي).

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة تبعا لمتغيرات (الجنس والتخصص الدراسي)

وعليه نوصي بما يلي:

1- إرشاد الآباء والأمهات إلى أفضل الأساليب لتكوين مناخ أسري سوي، والتي تساعد على النمو السوي للأبناء والرفع من مستوى الصلابة النفسية لديهم.

2- ضرورة عمل برامج توجيهية وإرشادية في المدارس الثانوية لتوعية الطلبة بكيفية توفير الجو النفسي المناسب والهدوء، حتى يستطيع التلميذ العمل على خفض مستوى القلق ورفع التحصيل الدراسي.

3- التعرف على قواعد ومهارات الاستذكار الصحيحة، مثل طريقة التلخيص، وذلك بوضع النقاط المهمة في المنهج الدراسي فتسهل عملية المراجعة وقت الاختبار.

4- تأهيل وتدريب الآباء والأمهات على كيفية التربية من أجل تكوين بيئة أسرية يسودها الحب والتفاهم، مما يساعد على نمو أبناء أسوياء بعيدين عن المشاكل والاضطرابات النفسية.

5- عقد دورات تدريبية لكل أفراد الأسرة من خلال الجمعيات لتوضيح أساليب تربية الأبناء ولمعرفة مطالب النمو خاصة في مرحلة المراهقة.

6- وضع برامج إرشادية تهدف إلى رفع مستوى الصلابة النفسية لدى التلاميذ من أجل رفع درجة قدرتهم على التعامل مع المواقف الضاغطة وبالتالي الرقي بمستقبلهم العلمي وزيادة تحصيلهم الدراسي.

–الاحالات والمراجع:

أمل الأحمد (2001). حالة القلق وسمة القلق وعلاقتهما بمتغيري الجنس والتخصص العلمي، "دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق"، *مجلة جامعة دمشق*، المجلد 17، العدد الأول كلية التربية – قسم علم النفس، سوريا.

دعاء جهاد شلهوب (2016). قلق المستقبل وعلاقته بالصلابة النفسية (دراسة ميدانية لدى عينة من الشباب في مراكز الإيواء المؤقت في مدينتي دمشق والسويداء)، رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير في علم النفس، كلية التربية، قسم علم النفس: جامعة دمشق.

راضي، زينب نوفل (2008). الصلابة النفسية لدى أمّهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، كلية التربية، قسم علم النفس: فلسطين.

سارة حسن بسيط (2021).الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مدينة القدس رسالة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي –كلية الدراسات العليا في جامعة الخليل، كلية الدراسات العليا برنامج الإرشاد النفسي والتربوي، القدس: فلسطين.

سليمة سايحي (2012). قلق الامتحان وبعض العوامل المساعدة لظهوره لدى التلاميذ، *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، العدد7 جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.

عماد محمد، أحمد مخيمر (2002). *استبيان الصلابة النفسية*. مصر: كلية الآداب، جامعة الزقازيق، مكتبة الأنجلو المصرية.

عينة فتيحة ناريمان (2021). فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية كوبازا لتنمية الصلابة النفسية وخفض قلق الامتحان لدى تلاميذ سنة ثالثة ثانوي، دراسة شبه تجريبية، رسالة مكملة لنيل شهادة دكتوراه ل م د في علم النفس المدرسي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس والفلسفة، جامعة زيان عاشور: الجلفة.

فاضل، تنهيد عادل (2010). الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية المجلد 11، العدد1، كلية التربية، جامعة الموصل، العراق.

Kobasa, S.C. (1979): "Stressful the events personality and health: An inquiry into hardiness" , Journal of personality and social psychology Vol.37 ,No.1 , pp 1-11

كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوبAPA :

رحماني، جمال وفتال، صليحة (2023). قلق الامتحان وعلاقته بالصلابة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. *مجلة العلوم النفسية والتربوية*.9(1)، الجزائر: جامعة الوادي، الجزائر. 194-206.