

تقدير الذات وعلاقته بقلق الامتحان عند تلميذ السنة الثالثة ثانوي

الطالب: أيلاس محمد

جامعة أبي بكر بلقايد-تلمسان(الجزائر)

الملخص :

هدفت هذه الدراسة الى البحث في العلاقة الارتباطية بين تقدير الذات وقلق الامتحان عند التلميذ المتمايز بالثالثة ثانوي وكذلك البحث في الفرق بين الذكور والاناث في متغيري قلق الامتحان وتقدير الذات فأجريت الدراسة على عينة مكونة من 90 تلميذا وتلميذة من ثانوية أحمد بن معمر بمدينة سبدو بتلمسان اختيرت بطريقة عشوائية واعتمدت على اختبارات منها مقياس قلق الامتحان ومقياس تقدير الذات ل وعلى أساليب احصائية منها العلاقة الارتباطية لبيرسون و T لدراسة الفرق بين عينتين مستقلتين وكذلك المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وتوصلت الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين تقدير الذات وقلق الامتحان وعم وجود فرق بين الذكور والاناث سواء في تقدير الذات أو قلق الامتحان .

Abstract :

This research aimed to investigate the correlation of self –esteem and exam anxiety scholarship students of 3rd year and pointed out the differences between those levels regarding different sexes.

The study was carried on a sample of 90 students chosen at random from BEN MAAMAR and bouanani lycèe at Sebdou

The survey wrecked – on Spill Berger anxiety-measures and Copper Smith self –esteem measure .We also took into consideration some statistics methods so as Pearson's correlation coefficient and` T factor to study the ecart –type and the variation of two independent samples taking into account the numerical average.

By the end of this survey, it has been proved that there is no relation between sexes as far as anxiety and self esteem are concerned and the correlation exists and appears to be negative

مقدمة :

يعد مفهوم تقدير الذات من المفاهيم التي شغلت اهتمام الباحثين في المجال النفسي والتربوي عامة ، وميدان الشخصية خاصة، فحددوا له المستويات ، وربطوه بشتى المتغيرات، وتوصلوا الى أن أهميته تكمن في قوة الشخصية ،ومكانة الفرد في المجتمع ، و ارتفاع التحصيل الدراسي،

والابتعاد عن الضغوط والتحكم في نوبات القلق ، والتحكم في حل المشكلات ، وغير هذا من العوامل الإيجابية التي تعمل على اكتساب الصحة النفسية اذا كان التقدير مرتفع ، وعكس ذلك اذا كان تقدير الذات منخفض، كما جعلوا له مراتب بدءا من مفهوم الذات وتحقيقها التي يروها بأنها نزعة فطرية لدى الفرد بغية تحقيق إمكاناته إلى أقصى درجة كانسان وأن هذه النزعة تتأثر بالعوامل البيئية وبالأفراد المحيطين به مثل الوالدين ، الأقران ، المدرسون لان القيم والاتجاهات الخاصة بمؤلاء الأفراد تساعدهم على تدعيم هذه النزعة، وقد تكون هذه العوامل عائقا يعوق نمو الفرد نحو تحقيق الذات وصولا الى تقدير الذات والتي يوضحها (ماسلو masslou) في تنظيمه للحاجات النفسية أنها تتضمن شقين:

-الشق الأول: احترام الذات و يحوي أشياء مثل الجدارة و الكفاءة و الثقة بالنفس والقوة والشخصية و الانجاز و الاستقلالية.

--الشق الثاني: التقدير من الآخرين ويتضمن المكانة و التقبل والانتباه و المركز والشهرة.⁽¹⁾

ويعتبر هذان الشقان متلازمان ومتفاعلان مع بعضهما البعض فيؤثر الواحد في الاخر ويتأثر به وارتفاع درجتهما يؤدي الى ارتفاع درجة تقدير الذات وانخفاض درجتهما يؤدي الى انخفاض درجة تقدير الذات

يوضح كل من (ايزنك وولسون) Eysenck -Wilson أن الأشخاص الذين يحصلون على درجات مرتفعة في تقدير الذات لديهم قدر كبير من الثقة في دواتهم و قدراتهم و يعتقدون في أنفسهم الجدارة و الفائدة و أنهم محبوبون من قبل الأفراد الآخرين بينما الأشخاص الذين يحصلون على درجات منخفضة في تقدير الذات فلديهم فكرة متدنية عن ذاتهم و يعتقدون أنهم فاشلون غير جذابين.⁽²⁾

و تقدير الذات له العلاقة بكل المتغيرات وخاصة الجانب المعرفي وأكثرها ارتبطت به هو مجال الدراسي، فتوصلت الدراسات الى ان الافراد الذين يحصلون على المراتب العالية في التفوق والانجاز لديهم مستويات صارمة في تقييم وتقدير الذات ، وعلى العكس عدم تقييم وتقدير الذات قد تؤدي بالفرد الى هشاشة في الشخصية وبالتالي عدم القدرة على مواجهة أي صعوبة من الصعوبات وعند مواجهته لها تنتابه حالات انفعالية متمثلة في القلق مثل ما يعانيه التلميذ خلال مواجهته للامتحانات والذي يعتبر عائق جسيما أمام أداء التلميذ الذي أصبح يعبر عنه بقلق الامتحان .

وعلى هذا كان متغيري قلق الامتحان وتقدير الذات من المتغيرات الاساسية في العملية التعليمية وهذا ما فرض علينا التطرق الى هذه الدراسة وطرح التساؤلات التالية

تساؤلات الدراسة :

هل توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات وقلق الامتحان عند التلميذ المتمدرس بالسنة الثالثة ثانوي ؟

هل يوجد فرق في تقدير الذات بين الذكور والاناث المتدربين بالسنة الثالثة ثانوي؟

هل يوجد فرق في قلق الامتحان بين الذكور والاناث المتدربين بالسنة الثالثة ثانوي ؟

فرضيات الدراسة :

الفرضيات التي يمكن وضعها حسب تصور الباحث هي كالتالي :

توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات وقلق الامتحان عند تلميذ السنة الثالثة ثانوي.

يوجد فرق في تقدير الذات بين الذكور والاناث .

يوجد فرق في قلق الامتحان بين الذكور والاناث .

حدود الدراسة :

- تتحدد الدراسة بالعينة والتي تتكون من 90 تلميذا وتلميذة بالسنة الثالثة ثانوي من شعبي الادب والعلوم التجريبية بثانويتي بوعناني حسين و بن معمر أحمد بمدينة سبدو بولاية تلمسان . الجزائر .

- كما تتحدد بالأدوات المستخدمة في الدراسة والتي تساعد على قياس المتغيرات المختارة في الدراسة، والمتمثلة في مقياس تقدير الذات ومقياس قلق الامتحان .

- وتحدد بالمدى الزمني التي أجريت فيه الدراسة والممتدة من 20 أكتوبر إلى 28 نوفمبر 2014.

أهمية الدراسة :

تتمثل أهمية هذه الدراسة في الأهمية التي تحملها هذه الشريحة من المجتمع التي هي شريحة الشباب ومن أهمية الفترة العمرية التي هي فترة المراهقة وما تمثله بالنسبة لعمر الانسان كما تتمثل في أهمية الجانب المعرفي ومستقبل هذه الفئة الذي يتركز على العمل المدرسي ونتائجه التي قد تتراجع بأسباب عوامل بعيدة عن القدرة الذكائية والمعرفية والتعلم وانما لجوانب من الشخصية كتقدير الذات وحالات وجدانية كالقلق الخاص بالامتحانات.

أهداف الدراسة: تهدف هذه الدراسة الى تفصي الحقائق التي تؤدي بالفرد المتمدرس أن يعيش حالات من القلق ولاسيما عند مواجهته الامتحانات التي تعتبر الممر الوحيد للتقدم في المجال العلمي، كما هدفت بالتطرق الى تقدير الذات ،والبحث فيه ان كان له علاقة بوجود هذا الاضطراب ،والبحث في الفروق بين الجنسين في تقدير الذات، وقلق الامتحان لمعرفة خاصية الجنس في هذا المجال .

الاطار النظري للدراسة

مفهوم تقدير الذات

تعريفها:

- لغة: قدر بمعنى ؛ اعتبر ،ثمن ،أعطى الخطوة والتقدير هو تقييم إنجاز الفرد بالنسبة للمكانة الاجتماعية التي يستغلها ،سواء كانت هذه المكانة مرتفعة أم منخفضة وسواء كان الفرد يحصل على تقدير منخفض أو مرتفع (3) وهذا يبين أنه اعطاء قدر للذات الذي قد يكون مرتفعا وقد يكون منخفضا حسب إنجازاته ومكانته الاجتماعية ونظرته الى نفسه هو تقييم لهذا التقدير .

- اصطلاحا: تباينت تعاريف تقدير الذات عند الباحثين وتفرعت حسب اتجاهاتهم ورؤاهم وكل رآها من زاوية تخص انتمائه العلمي وأبحاثه ومن هذه التعريفات ما يلي:

فقد نجد كوبر سميث Cooper Smith يراه ظاهرة أكثر تعقيدا لأنها تتضمن كلا من عمليات تقييم الذات وردود الفعل التي تتم بقدر من العاطفة فتقدير الذات عنده عبارة عن الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه متضمنا الاتجاهات التي يرى أنها تتفق معه على نحو دقيق ، كما يقسم تعبير الفرد عن تقديره لذاته الى قسمين :: التعبير الذاتي :وهو ادراك الفرد لذاته ووصفه لها ؛. والتعبير السلوكي الذي يمثل الاساليب السلوكية التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته وهي قابلة للملاحظة (4)

يظهر هنا أن تقدير الذات هو معرفة الفرد وادراكه لنفسه والاتجاهات التي يتفق معها وما يصدر عنه من سلوك على أساس هذه المعرفة .

أما الموسوعة النفسية فعرفت تقدير الذات بأنه سمة شخصية تتعلق بالقيمة التي يعطيها الفرد لشخصيته فهو يتحدد كوظيفة للعلاقة بين الحاجات المشبعة ومحمل الحاجات التي نشعر بها .(5)

بمعنى أن تقدير الذات يتحدد بإشباع الفرد لحاجاته وبالتالي اذا كانت هذه الحاجات مشبعة كان للفرد ذا تقدير ذات مرتفع واذا لم تشبع هذه الحاجات أصبح الفرد ذا تقدير ذات منخفض .
- و جابر عبد الحميد وعلاء كفاي 1995 يعرفان تقدير الذات بأنه اتجاه نحو تقبل الذات والرضا عنها واحترامها (6).

- ترى الباحثة بأن تقدير الذات هو التقييم الايجابي المتمثل في التقبل والرضا واحترام الذات، وأما عنو عزيزة أنه مجموع المدركات وردود افعال الاشخاص الاخرين الذين لهم مكانة معينة لدى الفرد (7) وهو التقييم الذي يكسبه الفرد من الاخرين الذين لهم مكانة عنده، أي أن تقدير الذات هو نتاج المعاملة والمكانة مع الافراد الذين لهم اهتمام به، وادراك الفرد لهذه المكانة واعطائها تقدير حسب ما يدركه .

ونلتبس وجود فرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات لان كلاهما يحمل معنى مختلف، فالأول يعني فكرة الفرد عن نفسه، والثاني يشير الى القيمة التي يعطيها الفرد لنفسه، سواء بالإيجاب أو السلب ما ينجم عنه ما يسمى بالتقدير المرتفع أو المنخفض للذات (8).

وقدم كوبر سميث Cooper Smith تعريفا للتفريق بينهما؛ فمفهوم الذات يشمل مفهوم الشخص وآراءه عن نفسه بينما تقدير الذات فيتضمن التقييم الذي يضعه، وما يتمسك به الفرد من عادات مألوفة لديه مع اعتباره لذاته، فهو يعبر عن اتجاه القبول أو الرفض، كما يشير إلى معتقدات الفرد اتجاه ذاته (9).

ويشير بورن Born الى أن مفهوم الذات هو الحكم أو التقييم الذي يضعه الفرد لأفعاله ورغباته بناء على القيم التي يؤمن بها ، أما تقدير الذات فهو تقييم الفرد لذاته بناء على القيم التي تبناها خلال مراحل التنشئة الاجتماعية ويكون هذا التقييم ايجابيا أو سلبيا كما أن تقدير الذات يؤثر على مفهوم الذات من حيث مجموع الاحكام التي يطلقها الافراد المهمون في حياة الفرد (10)
وبهذا التفريق بين تقدير الذات ومفهوم يظهر جليا معنى تقدير الذات بأنه القيمة التقديرية والعادات والمعتقدات والقيم التي يتبناها الفرد من خلال التنشئة الاجتماعية وليست مجرد أفكار وآراء ومفاهيم وتقييم لسلوك الفرد عن نفسه .

العوامل المؤثرة في تقدير الذات: هناك عوامل متعددة ومتداخلة تعمل على تحديد مفهوم الذات عند الفرد وتقديره لها منها ما هو وراثي كالاستعدادات والقدرات ومنها ما هو بيئي مكتسب كالقيم التي تسود الثقافة التي ينتمي اليها الفرد ، وتعمل كل من العوامل الشخصية

والمحيطة، أسرية كانت أم اجتماعية على الرفع أو الخفض من تقدير الذات ويمكن تلخيصها فيما يلي

1. **العوامل الشخصية :** المتمثلة في متغيرات نفسية وعقلية و صورة المرء عن جسمه.
 2. **العوامل المحيطة :** ا. متغيرات أسرية حيث يرى كوبر سميث Cooper Smith أن من بين العوامل الاسرية التي تعزز التقدير المرتفع للذات ما يلي :
 - التوافق الأسري: قبول الوالدين لأولادهم ووجود عاطفة ايجابية نحوهم . اتباع الاباء قواعد ثابتة في التعامل مع الابناء . . اشراك الاولاد في اتخاذ القرارات .
 - ومن بين العوامل الاسرية التي تسهم في تقدير منخفض للذات لدى الابناء ما يلي :
 - الاتجاهات القلقة من قبل الوالدين نحو أولادهم . . العلاقات المضطربة في نطاق الاسرة . .
 - المعاملة السلبية من قبل الوالدين عبر (التركيز على استخدام العقاب وعدم استخدام المكافأة وضعف الثبات بالنسبة لأساليب التعامل مع الاولاد) . . . عدم مشاركة الافراد في قرارات الأسرة .
 - ب- العوامل المدرسية: وتتمثل في نوع العلاقة الموجودة بين التلميذ وزملائه والتلميذ والمدرس وكل القائمين على عملية التعلم
 - ج- العوامل الاجتماعية من مكانة الفرد بين أقرانه والمحيطين به ونظرتهم اليه .
 3. **خبرات النجاح والفشل:** وهي الخبرات التي مر بها الفرد والرصيد الذي كونه من نجاحات وانجازات فتكون له السند والدعم على رفع تقدير الذات أو الفشل التي يؤدي به الى انخفاض تقدير الذات
 4. **الطموح:** كل فرد يصبو الى المكانة التي ترضيه في وسطه ويرضى بما مجتمعه وإذا توصل الى هذه المكانة فانه توصل الى حسن التكيف والتوافق النفسي إلا أن هذه المكانة لا تكون الا بتكوين عبر مراحل نموه التي يكتسب فيها خبرات وبناءات عن طريق احتكاكه وتفاعله مع محيطه فيكتسب منها تقديرا لذاته التي تؤهله الى هذا التكيف والتوافق النفسي⁽¹¹⁾
- ويبين هايكو 1963 أن الغرض الاساسي لكل أنواع النشاط الانساني هو محاولة لرفع تقدير الذات، كما توضح بعض الدراسات العيادية أنه من بين الاسباب المساهمة في توليد القلق عند الفرد هو ذلك الاحساس بالفشل الناجم عن التقدير المنخفض للذات⁽¹²⁾

قلق الامتحان :

تعريفه: تعتبر مشكلة قلق الامتحان من أهم وأعقد المشاكل النفسية التي تواجه ليس التلميذ فحسب ولكن تواجه أسرته بأكملها، وقد تكون أوسع من ذلك. والضغط النفسية التي تقع على عاتق الطلاب سواء كانت ضغوطا اسرية متمثلة في رغبة الاسرة في تفوق ابنائها وحصولهم على أعلى تقدير، أم ضغوطا مدرسية متمثلة في المناهج المدرسية، ونظم الاختبارات، والتفاعل القائم بين الطالب والمدرسين والزملاء، والحرص على عدم الفشل، وارتفاع مستوى طموح الفرد، كلها تتجسد في مشكلة قلق الامتحان (13)

وإذا كانت هذه المشكلة لها كل هذا التأثير ولها الاثر السلبي على نتائج المتدريس فحتما تطرق لها المنظرون والباحثون وجعلوا لها تعاريف، والتي اخترنا منها ما يلي:

- يعرفه سبيلبرجر (1980) Spielberg 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 والهجم عند مواجهتها، وإذا زادت درجته لدى فرد أدت إلى إعاقته عن أداء الامتحان، وكانت استجابته غير متزنة (14)

وهو حالة نفسية تنسم باضطراب يعتري الانسان اثناء أو قبيل اجراء هذا الامتحان، حيث يعتبر شكل من أشكال المخاوف المرضية التي لها بالغ الأثر على سلوك الفرد، ونفسيته، ويرتبط هذا النوع من القلق بمواقف الاختبار، قد يكون بدرجة مرتفعة فيؤثر على حسن أداء الفرد ويسمى حينئذ بالقلق المعطل، والمعتدل منه يعتبر أمراً طبيعياً فلا يؤثر كثيراً على الأداء، ويسمى حينئذ بالقلق الميسر (15)

وعرفه حامد زهران: على أنه نوع من القلق مرتبط بموقف الامتحان حيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالانزعاج والانفعالية، وهي حالة انفعالية وجدانية مكدرّة تعتري الفرد في الموقف السابق للامتحان أو موقف الامتحان ذاته وتنسم هذه الحالة بالتوتر والخوف من الاختبار (16) ويعرفه الريجاني :

" أنه حالة نفسية أو ظاهرة انفعالية يمر فيها الطالب خلال الاختبار، و تنشأ عن تخوفه من الفشل، أو الرسوب، أو عدم الحصول على نتيجة مرضية له، و لتوقعات الآخرين منه، و قد تؤثر هذه الحالة النفسية على العمليات العقلية كالانتباه، والتركيز والتفكير و التذكر (17)

ويشير احمد عبد الخالق الى أن قلق الامتحان يعد نوع من أنواع القلق العام وأن بعض التلاميذ بحكم تكوينهم النفسي للقلق العام يكونون أشد احساسا من غيرهم بقلق الامتحان (18)

وهذا يعني أن الاختلاف في القلق بين تلميذ وآخر هو اختلاف في الدرجة وليس في النوع. يتضح من التعريفات السابقة أن قلق الامتحان عبارة عن شكل خاص من القلق العام يعيشه التلميذ قبل أو أثناء الامتحان، وهو حالة انفعالية مثيرة بغیضة ناتجة عن تقدير الفرد للخطر المهدد لحياته الدراسية وزعزعة مكانته في وسط محيطه ما يؤدي الى اضطراب العمليات العقلية من انتباه وتركيز وتفكير وتذكر وغيرها . ويتصف هذا القلق بأنه:

* حالة انفعالية تجاه الضغوط الناتجة عن مواقف التقويم.

* إدراك الفرد للمواقف التقويمية بأنها مهددة له.

ويكون مصحوبا ب:

* انعدام الراحة النفسية وتوقع العقاب.

* الرغبة في الهروب من الموقف.

* الخوف والهجم العظيم.

* ردود أفعال جسمية وفسيولوجية.

* اضطراب في الجوانب المعرفية.

أعراض ومظاهر قلق الامتحان: يعد قلق الامتحان نوع من قلق الحالة تميزا عن قلق السمة

ومن الاعراض التي تنتاب الفرد قبيل وأثناء الامتحان ما يلي:

- التوتر والأرق وفقدان الشهية وتسلسط بعض الافكار الو سواسية قبيل وأثناء الامتحان.
- كثرة التفكير في الامتحان والانشغال بالنتائج المترتبة عليها وهذا قبيل وأثناء الامتحان .
- تسارع خفقان القلب مع جفاف الحلق والشفتين وسرعة التنفس وتصبب العرق وألم البطن والغثيان

- الشعور بالضيق النفسي الشديد قبل وأثناء الامتحان . (19).

- الخوف والرغبة من الامتحان والتوتر قبل الاداء .

- اضطراب العمليات العقلية كالانتباه والتركيز والتفكير

- الارتباك والتوتر ونقص الاستقرار والأرق ونقص الثقة بالنفس.

- تشتت الانتباه وضعف القدرة على التركيز واستدعاء المعلومات أثناء الامتحان.

- نسيان ما ذاكره بمجرد الاطلاع على ورقة الامتحان.

- وجود تداخل معرفي يتمثل في أفكار سلبية غير مناسبة عن الامتحان ونقص امكانية المعالجة

المعرفية للمعلومات. (20)

أسباب قلق الامتحان يرى المهتمون في مجال الصحة النفسية والأخصائيون في المجال التربوي أن قلق الامتحان يعزى الى العديد من الاسباب منها ما يلي:

- نقص المعرفة بالموضوعات الدراسية.
 - وجود مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها أو مراجعتها قبل الامتحان ، أو استدعائها في موقف الامتحان ذاته.
 - ارتباط الاختبار بخبرة الفشل في حياة الطالب.
 - قصور في الاستعداد للامتحان كما يجب.
 - التمرکز حول الذات ونقص الثقة بالنفس.
 - صعوبة الاختبارات والشعور بأن المستقبل يتوقف على الاختبارات.
 - الضغوط البيئية وخاصة الاسرية لتحقيق مستوى طموح لا يتناسب مع قدرات الطالب.
 - محاولة ارضاء الوالدين والمعلمين والمنافسة مع الرفاق . (21)
- وتلعب العوامل المعرفية دورا هاما في عملية القلق ، لأن القلق يثار عندما يدرك الفرد موضوعا باعتباره مثيرا للخطر . فالإدراك هنا عملية وسيطة بين المثير والقلق . (22)
- حدة القلق:** إن القلق هو تيار متواصل بين الدرجات السالبة والدرجات الموجبة فكلما انحدر الى احد القطبين كان تأثيره سالبا أما اذا كان تمركزه في الوسط يصبح فعالا ومحفزاً ودافعا للعملية التعليمية.

يعد قلق الاختبار أمراً طبيعياً وضرورياً لتحقيق النجاح والتفوق طالما أن مستواه ضمن الحدود الطبيعية والاعتيادية حيث يتولد عن قلق الاختبار لدى البعض حالة من التحفز والدافعية لاتخاذ إجراءات مناسبة مثل الاستعداد المناسب والتحضير الجيد للاختبار بهدف تجنب الفشل ولكن عندما يتجاوز مستوى القلق الحد الطبيعي عندها يصبح عائقاً يقف في وجه المتعلمين ويؤثر بشكل سلبي على أدائهم العقلي الأكاديمي ويعمل كذلك على شل إرادتهم والتأثير في مستوى انتباههم وتركيزهم أثناء معالجة المعلومات الأمر الذي يتولد عنه لجوء بعض المتعلمين إلى الهروب من الموقف أو الغياب عن الاختبار أو التذرع بالحجج الواهية كالمريض مثلاً واتخاذها وسيلة للدفاع عن الذات أمام هذا الخطر . (23)

ففي هذا الصدد تؤكد نتائج العديد من الدراسات أن قلق الاختبار يؤثر سلباً في التحصيل الأكاديمي لدى المتعلمين، حيث أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين قلق الاختبار والتحصيل الدراسي . (24)

ويؤكد (دولارد ميلر وميللر) أن القلق هو دافع وعندما يزداد الى حد معين يؤدي الى تدهور في الاداء. كلما زاد القلق تحسن التحصيل الى أن يصل الى مستوى معين بعده فانه يبدأ التحصيل في التقهقر والرجوع ، والقلق المنخفض يؤدي كذلك الى التحصيل الضعيف المنخفض.

أي أن القلق عندما يكون معتدلاً يرتفع الاداء فيكون كدافع وعندما يكون مرتفعاً أو منخفضاً فان الاداء يكون منخفضاً وبالتالي يعمل القلق كمعوق . (25)

مراحل القلق اثناء الامتحان: إن النموذج الذي حدده سليغمان، Seligman يشرح من خلاله المراحل التي يمر بها التلميذ المقبل على اجتياز الامتحان والموصلة للقلق ، وهي كما يلي:
مرحلة التحدي : يتغلب الفشل على التلميذ غير أن هذا الأخير يحتفظ بالثقة في قدرته على مواجهة الوضعية.

المرحلة الأولى للتهديد: تظهر هذه المرحلة عندما يدرك التلميذ أن المهمة المطلوبة منه صعبة جدا ، فيشعر بالتوتر والقلق ، لكنه يبقي الثقة في نفسه ويواصل نشاطه.

المرحلة الثانية للتهديد : إزاء القلق الذي يشعر به التلميذ يجعله لا يتأكد من قدرته على مواصلة النشاط فيبدأ يشك في امكانياته وأدائه ، وبالتالي يكون تفكيره محصوراً في الفشل والتخوف، وهذا التفكير يرهقه ويوصله إلى العجز ، وتظهر بعض الاضطرابات الانفعالية والفسولوجية.

مرحلة فقدان التحكم : يشعر التلميذ بعدم القدرة على التحكم في الوضع ، وبالتالي يوقف جهده ولا يواصل النشاط المطلوب منه ، الأمر الذي يجعل الفشل يظهر . (26)

يوضح هذا النموذج عمل هذه المكونات أثناء أداء الامتحان ، بحيث يحدث أثناء مواجهة الموقف الاختباري التقييم السلبي للموقف ، فيدرك على أنه موقف صعب ، فيفقد الثقة بنفسه وفي قدراته فتظهر مشاعر القلق والتوتر وبعض المصاحبات الفسيولوجية ، وينعكس ذلك على التفكير ويصبح منشغلاً بالفشل وهذه الاستجابات غير مناسبة لموقف أداء مهمة الامتحان وبذلك لا يكرس الوقت الكافي لأداء الامتحان.

يشير مون (Moon 1986) أنه من الضروري تزويد الطلبة الذين يعانون من القلق بفنيات دراسية متطورة وبطرق استكشافية فعالة لحل المشكلات لتحل محل الاضطرابية والانفعالية المعوقين للإنتاجية ، بحيث يتحسن الاداء بشكل كبير وهذه الفنيات ذات فعالية في اختزال قلق الامتحان. وهنا تبرز أهمية البرامج العلاجية للتخفيف من حدة قلق الامتحان وتجاوز هذه المرحلة الصعبة التي قد تغير مسار حياة الفرد ككل ما يفسر أنه اضطراب نفسي يجب الاهتمام به والبحث فيه لانقاذ أفراد اعترض حياتهم هذا الاضطراب .

الاجراءات المنهجية :

عينة الدراسة :تكونت عينة الدراسة من 90 تلميذا وتلميذة تم اختيارهم عن طريق المعاينة العشوائية من المجتمع الذي تتوفر فيه شروط الدراسة والمتمثلة في كونه متمدرس نظامي من مستوى الثالثة ثانوي شعبة الآدب وفلسفة وعلوم تجريبية من ثانوية بوعناني حسين وثانوية بن معمر أحمد بسبدو كما هو موضح في الجدول رقم:1

الجدول رقم 1 يبين توزيع أفراد العينة حسب الجنس و الثانوية

المؤسسة التعليمية	ذكور	إناث	مجموع
ثانوية بوعناني حسين	10	33	43
ثانوية بن معمر أحمد	21	26	47
المجموع	31	59	90

أدوات الدراسة : تم الاعتماد في هذه الدراسة على مقياسين للوقوف على العلاقة الارتباطية بين تقدير الذات وقلق الامتحان ومعرفة الفرق بين تقدير الذات عند الذكور والإناث المتمدرسين في الثالثة ثانوي وكذلك الوقوف على الفرق بينهما فيما يخص قلق الامتحان ولهذا كان الاعتماد على المقاييس التالية :

مقياس تقدير الذات: يعتبر مقياس تقدير الذات " لكوبر سميت " من أهم المقاييس التي كثر استعمالها سواء على الصعيد العالمي أو على الصعيد العربي في هذا المجال بعد الترجمة والتكييف ؛ ففي البيئة الجزائرية أكدت الباحثة أمزيان زبيدة في رسالتها لنيل شهادة الماجستير عن ثبات هذا المقياس لما توصلت اليه من نتائج حيث تحصلت على نتيجة 0,79 في معامل الارتباط ونتيجة 0,88 في مقياس (ر ت ك) ونتيجة 0,94 في مقياس الصدق الاحصائي وهذا ما أثبت أن المقياس ثابت في البيئة الجزائرية والمقياس مكون من 25 بند ثنائي الاجابة (تنطبق ولا تنطبق) منها الإيجابية (20.19.14.9.8.5.4.1) تعطى درجة لكل منها اذا كانت الاجابة ب تنطبق ومنها (25.24.23.22.21.18.17.16.15.13.12.11.10.7.6.3.2) تعطى لها درجة اذا كانت الاجابة بلا تنطبق .والنتيجة المحصل عليها تضرب في 4 لتكون الدرجات بين 0 و 100 درجة ومنه تفسر الدرجات أقل من 20 هو تقدير الذات جد منخفض ومن 20 الى 40 هي درجة دالة على تقدير الذات منخفض ومن 40 الى 60 هي درجة دالة على تقدير الذات متوسط ومن 60 الى 80 هو تقدير الذات مرتفع وأكثر من 80 هو تقدير الذات مرتفع جدا.

مقياس قلق الامتحان: TAI Test Anxiety Inventory مقياس الاتجاه نحو الامتحان تأليف سييلبيرجر وآخرون (1980) وقام باقتباسه واعداده للبيئة العربية كل من ليلي عبد الحميد عبد الحافظ (1984) وكذا "الزهار و هوسفر" (1985). (27) يحتوي هذا مقياس على 20 بند الاجابة عنها متكونة من 4 بدائل (مطلقا . أحيانا . غالبا . دائما) كما استعمل في رسالة الماجستير لصاحبها صالح نعيمة 2010 / 2011 من جامعة وهران ورسالة الماجستير ل بن رابح نعيمة من جامعة تلمسان. ويوضح الجدول رقم (2) مواصفات المقياس :

مجموع الفقرات	تصحيح فقرات سالبة بالدرجات	تصحيح فقرات موجبة بالدرجات	بدائل الاجابات	أرقام فقرات سالبة	أرقام فقرات موجبة	
20	4 3 2 1	1 2 3 4	أبدا أحيانا غالبا دائما	1	كل الفقرات معدا الفقرة رقم (1)	قائمة قلق الامتحان

تعتبر 20 درجة هي أدنى درجة في حين تع 80 درجة هي أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص على هذا المقياس .

الخصائص السيكومترية للمقياس : ان معامل اثبات في هذا المقياس بلغ حوالي (0,62) في دراسة امريكية

وفي دراسة بن رابح نعيمة (2011/ 2012) فقد بلغ معدل الثبات بمعامل ألفا كرومباخ 0,88 وبلغ 0,90 بمعادلة سبيرمان براون و 0,87 بمعادلة جوثمان وهي قيم عالية بما يكفي الوثوق باستخدام هذا المقياس .

أما صدقه فقد احرزت الباحثة على قيم صدق المضمون ما بين 0,90 و 0,94 وهي قيم عالية للاستدلال على الصدق الداخلي للمقياس .

الأساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة :لقد اعتمد في هذه الدراسة على معامل بيرسون لدراسة العلاقة الارتباطية بين تقدير الذات وقلق الامتحان كما تم الاعتماد على معامل T لدراسة الفرق بين عينتين مستقلتين .

عرض وتحليل النتائج:

الفرضية الأولى: التي تنص على وجود علاقة ارتباطية بين تقدير الذات وقلق الامتحان

مساوي الدلالة	تا الجدولية	درجة الحرية	معامل الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0,01	0,26	88	0,41 .	14,89	66,62	تقدير الذات
				12,35	46,58	قلق الامتحان

جدول رقم (3) يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري والعلاقة الارتباطية بين تقدير

الذات وقلق الامتحان .

حيث توصلت النتائج المحصل عليها على و متوسط حسابي مقدر ب 66,62 وهي قيمة مرتفعة اذا ما قورنت بمتوسط درجات مقياس تقدير الذات أما الانحراف المعياري قدر ب 14,89 وهي قيمة كبيرة نوعا ما لوجود الفروقات الفردية فيما يخص هذا العامل وهذا ما يدل على أن العينة مختارة عشوائيا وتمثل كل الفئات فيما يخص هذا العامل أما بالنسبة لقلق الامتحان فقدر المتوسط الحسابي ب 46,58 وهي قيمة تساير المتوسط الحقيقي للمقياس بارتفاع طفيف أما بالنسبة للانحراف المعياري فقدر ب 12,35 ما يدل على وجود تشتت لدرجات العينة في هذه الخاصية ما يدل على أن العينة تحمل تنوع الدرجات على هذا المقياس بين منخفض ومرتفع وتوصلت النتائج في الارتباط لمعامل بيرسون الى قيمة . 0,41 وهي القيم السالبة ما يدل على وجود ارتباط سالب بمعنى كلما ارتفعت درجات تقدير الذات كلما انخفضت درجات قلق الامتحان وكلما انخفضت درجات تقدير الذات ارتفعت درجات قلق الامتحان.

وجاءت نتائج هذه الدراسة مطابقة لما توصلت له دراسة روزنبرغ Rosenberg 1965 التي ابرزت وجود علاقة ارتباطية بين تقدير الذات و العديد من المتغيرات على رأسها القلق. (28) وهذا ما أكدته الدراسة التي قام بها (حسين 1987) بالمملكة العربية السعودية التي توصلت الى أن درجة الشعور بالأمن والطمأنينة النفسية تزداد عند الافراد كلما كانت المفاهيم عن الذات أكثر ايجابية وتزداد مشاعر الخطر والتهديد والقلق عند الافراد الذين يعانون من مفاهيم سلبية عن ذواتهم . (29)

فيما أكدت دراسة (الظاهر 2004) أن مفهوم الذات وتقديرها لا يقف عند هذا الحد وانما يتعدى الى السعي لتكامل الشخصية ليكون الفرد مكيفا مع الظروف والبيئة التي يعيش فيها (30)

من هذا يتضح أن تقدير الذات، يعد عامل أساسي في تكوين الشخصية لدى الفرد، الامر الذي يسهل عملية التكيف لديه، الا أن هذا العامل يتأثر سلبا بمتغير قلق الامتحان، الامر الذي أشار اليه (روجرس)؛ حيث أوضح أن من اشكال الذات؛ الذات المؤقتة وهي التي يمتلكها الفرد لفترة مؤقتة ثم تتلاشى وتظهر حسب المواقف والمتغيرات التي يكون فيها الفرد، مرتبطة بها ارتباطا قويا، فتؤثر ويتأثر بعضها ببعض، وقد تكون من هذه المتغيرات المؤقتة؛ قلق الامتحان .وغير بعيد عن هذا في تقسيم العجمي للجوانب الاساسية للذات أن الذات العملية تتضمن الافكار والمشاعر، والسلوك، فتعتبر المشاعر والاحاسيس التي نملكها تجاه ذاتنا هي التي تكسبنا الشخصية القوية، أو تجعلنا سلبيين، اذ أنا عطاءنا وانتاجنا يتأثر سلبا أو اجابا بتقديرنا لذاتنا ، فالأفراد الذين يمتلكون مشاعر ايجابية عن انفسهم هم أكثر قدرة على تحديد اتجاهاتهم والتكيف مع النكسات والعقبات التي تواجههم، كما انهم يتقبلون عواقب افعالهم بسهولة أكثر⁽³¹⁾

الفرضية الثانية: يوجد فرق بين الجنسين في قلق الامتحان

مستوى الدلالة	T الجدولية	درجة الحرية	T لدراسة الفرق	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0,05	2,37	88	0,092	48,18	43,54	ذكور
				12,70	11,01	اناث

جدول رقم (4) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T لدراسة الفرق بين الجنسين في خاصية قلق الامتحان

يتبين لنا من هذا الجدول أن قيمة المتوسط الحسابي هي قيمته غير بعيدة عن متوسط درجات الاختبار ككل هذا ما يوحي أن الدرجات المتحصل عليها عند فئة الذكور هي درجات متوسطة على العموم أما بالنسبة للإناث فقد احزرت على متوسط حسابي هو أعلى مقارنة مع المتوسط الحسابي للدرجات الكلية للاختبار وكذلك بالنسبة للمتوسط الحسابي للذكور أما قيمة T التجريبية المقدرة ب0,092 هي قيمة غير دالة اذا ما قورنت ب T الجدولية المقدرة ب2,37 عند درجة الحرية 88 ومستوى الدلالة 0,05 وهذا ما يفسر أنه لا يوجد فرق بين الذكور والاناث في قلق الامتحان وبالتالي هذه الفرضية غير محققة ، وهي النتيجة نفسها التي توصلت اليها الباحثة برباب نعيمة في دراسة لها حول برنامج ارشادي لخفض قلق الامتحان وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه الباحثة صالح نعيمة في دراسة لها في (2010) التي أصفرت على

عدم وجود فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة 0,01 بين الجنسين في متغير قلق الامتحان ونفس النتيجة توصلت اليها دراسة الخطيب 1996 على الشباب الفلسطيني باستخدام برنامج ارشادي جماعي للتخفيف من قلق الامتحان . (32)

الفرضية الثالثة : يوجد فرق بين الجنسين في تقدير الذات

مستوى الدلالة	تأ الجدولية	درجة الحرية	T لدراسة الفرق	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0,05	2,37	88	0,36	14,19	64,64	ذكور
				15,15	67,66	اناث

الجدول رقم (5) يبين الفرق بين الجنسين في تقدير الذات

ان النتائج المحصل عليها في هذه الدراسة تبين التقارب في قيمة المتوسط الحسابي بين الذكور والاناث 64,64 و 67,66 على التوالي وبقية مرتفعة عن المتوسط الحسابي الحقيقي للاختبار أما بالنسبة للانحراف المعياري فيظهر أنه عند الاناث 15,15 هو أكبر منه عند الذكور المقدر ب 14,19 أما بالنسبة لنتائج T لدراسة الفرق بين عينتين مستقلتين كانت مقدرة ب 0,36 وبمقارنتها ب T الجدولية المقدر ب 2,37 عند درجة الحرية 88 ومستوى الدلالة 0,05 تبين أنها غير دالة احصائياً بمعنى أنه لا يوجد فرق بين الذكور والاناث بالنسبة لتقدير الذات وبالتالي هذه الفرضية هي الاخرى غير محققة والنتيجة نفسها توصلت اليه دراسة Krider عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في تقدير الذات بين الذكور والاناث .(33)

الخاتمة :

إن تقدير الذات هو عامل اساسي في تكوين شخصية الفرد وهو سمة من سماتها وعلى هذا الاساس كانت له العلاقة الارتباطية بجوانب هذه الشخصية من جوانب انفعالية المتمثلة في القلق وخاصة قلق الامتحان الذي هي بدوره له تأثير في الجوانب المعرفية من انتباه وادراك وتركيز وتذكر وغيرها وهذا التأثير هو على الذكر مثله على الانثى فلا وجود للفرق بينهما فيه وفي تقدير الذات الذي يعد من عوامله عند التلميذ المت مدرس .

هوامش البحث:

- (1) محمد محمود بني يونس . سيكولوجية الدافعية والانجاز . دار المسيرة للنشر والتوزيع . عمان . ط 1 . 2007 . ص 154 .
- (2) المرجع السابق ص 86
- (3) (عنو عزيزة 2008 . 271) . . عنو عزيزة . مدى فعالية العلاج النفسي الديني . دار هومة للنشر والطباعة . الجزائر . 2008 .
- (4) (أيت مولود يسمينة 20012 . 52) . . آيت مولود يسمينة . تقدير الذات وعلاقته بظهور السلوك العدواني عند النساء المتأخرات في سن الزواج . رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير . جامعة . تيزي وزو . 2012 .
- (5) (رولان دوزون وفرنسواز . ت . فؤاد شاهين موسوعة علم النفس . مجلد أول منشورات عويدات ط 1 1997 . 431) .
- (6) امزيتن زبيدة . علاقة تقدير الذات للمراهق بمشكلاته وحاجاته الارشادية . رسالة ماجستير . جامعة باتنة . الجزائر . 2006 / 2007 .
- (7) (عنو عزيزة 2008 . 271 مرجع سابق) .
- (8) (عنو عزيزة . 2008 . 279 مرجع سابق)
- (9) (آيت مولود يسمينة 2012 . 41 مرجع سابق) .
- (10) (ابراهيم أبو زيد . 1987 . 53 . أبوزيد ابراهيم أحمد . سيكولوجية الذات والتوافق . دار المعرفة الجامعية . مصر 1987) .
- (11) (عنو عزيزة 2008 . 330 . مرجع سابق
- (12) (عنوعزيزة . 2008 . 369 مرجع سابق) .
- (13) (محمد عبد الظاهر الطيب . 1994 . 390) . محمد عبد الظاهر الطيب . مبادئ الصحة النفسية . المعرفة الجامعية . القاهرة . 1994 .
- (14) (عباس الشوريجي وعفاف دانيال ، 2001 ، ص 209 : العلوم السلوكية ، ط 1 ، الجيزة مكتبة النهضة المصرية .. القاهرة . 1998) .
- (15) (ابتسام سالم المزوغي 2011 . 95 ابتسام سالم المزوغي . المجلة العربية لتطوير التفوق . المجلد الثاني . العدد 6 . 2011) .
- (16) (حامد زهران . 2000 . 96) . حامد زهران . الارشاد النفسي المصغر . عالم الكتب . القاهرة مصر . 2000
- (17) (الریحاني ، 1982 ، ص53) . الریحاني سليمان . أثر الاشراف الفصلي في التحصيل وخفض قلق الامتحان . المجلة العربية للبحوث التربوية .

- (18) هشام محمد ابراهيم مخيمر وعمرو رفعت عمر . فاعلية برنامج ارشادي لخفض قلق الموت لدى المسنين المكفوفين والمبصرين . المؤتمر الدولي للمسنين . مركز الارشاد النفسي . جامعة عين الشمس (ماي 1999) (ص 67 . 130)
- (19) (منذر عبد الحميد الضامن . 2003 . 221 . منذر عبد الحميد الضامن . الارشاد النفسي . مكتبة الفلاح . الكويت . ط 1 . 2003 .) .
- (20) (حامد زهران 2000 . 100 مرجع سابق)
- (21) (حامد زهران 2000 . 99 مرجع سابق)
- (22) (علاء الدين كفافي وآخرون ، 1990 ، ص 583 . علاء الدين كفافي وآخرون . بناء مقياس القلق الرياضي . مجلة حولية . كلية التربية جامعة قطر . العدد 7 السنة السابعة (ص ص . 573 - 635)
- (23) (عماد الزغول وآخرون . 2012 . 396 . عماد عبد الرحيم الزغول . اثر استخدام استراتيجية التعريف بالأهداف السلوكية والتدريب على كيفية وضع الاسئلة في خفض قلق الاختبار لدى المتعلمين . مجلة جامعة دمشق . المجلد 28 . العدد الاول . 2012 .)
- (24) (عماد الزغول وآخرون . 2012 . 397 مرجع سابق)
- (25) (سايح سليمة . 2004 . 7 . سليمة سايح . فاعلية برنامج ارشادي لخفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي . رسالة ماجستير . جامعة ورقلة . 2004 .)
- (26) (زهية خطار ، 2001 ، ص 57 . زهية خطار . التداخل بين استراتيجيات التعامل ومركز التحكم لمواجهة ضغط البكالوريا . مذكرة ماجستير (غير منشورة) كلية التربية جامعة عين الشمس . 2001 .)
- (27) (بن رايح نعيمة 2011 / 2012 ص 106) - بن رايح نعيمة . فاعلية برامج الدورات التدريبية في التقليل من قلق امتحان البكالوريا . مذكرة لنيل شهادة الماجستير . جامعة تلمسان 2011 / 2012 .
- (28) (امزيان زبيدة . 2007 . 9) مرجع سابق
- (29) (امزيان زبيدة 2007 . 12) . مرجع سابق
- (30) (سالم بنت راشد بن سالم الحجري 2011 . 10) . سالم بنت راشد بن سالم الحجري . فاعلية برنامج ارشادي جمعي في تنمية تقدير الذات لدى المعاقين بصريا في سلطنة عمان . رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير . جامعة نزوى . عمان . 2011 .
- (31) (سالم بنت راشد بن سالم الحجري 2011 . 12 مرجع سابق)
- (32) (برايح نعيمة 2012 . 184) مرجع سابق
- (33) (ابراهيم محمد بيكلاني . 2008 ص 73 . تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بالنرويج . رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير . الاكاديمية العربية المفتوحة في الدانيمارك)