علاقة قلق الامتحان بظهور بعض الاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من طلبة الجامعة

The relationship of exam anxiety to the emergence of some psychosomatic disorders among a sample of university students

نادية عيادي[1]

1 جامعة الشاذلي بن جديد الطارف (الجزائر)، ayadi-nadia@univ-eltarf.dz

تاريخ الاستلام: 2023/2/13 تاريخ القبول: 6 |/2023/10 تاريخ النشر: 2024/3/31

ملخص:

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن علاقة مستوى قلق الامتحان بظهور بعض الاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من طلبة جامعة الشاذلي بن جديد، وقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي وذلك بتطبيق استبيان قلق الامتحان لسارسون وقائمة للاضطرابات السيكوسوماتية على عينة من طلبة الجامعة قدرت ب، 241 طالبا وطالبة.

وبعد تحليل النتائج تم التوصل إلى أن مستوى كل من قلق الامتحان والاضطرابات السيكوسوماتية كان متوسطا وأنه لا توجد فروق في المتغيرين تعزى للسن والجنس لدى طلبة جامعة الشاذلي بن جديد. هناك علاقة دالة إحصائيا بين المتغيرين لدى الطلبة.

الكلمات المفتاحية: القلق، قلق الامتحان، الاضطرابات السيكوسوماتية، الطلبة.

Abstract :

This study aims to identify the relationship of the level of exam anxiety with the emergence of some psychosomatic disorders in a sample of university Chadli Bendjdid students. The descriptive approach was relied upon by applying Sarson's exam anxiety questionnaire and Connell's list of psychosomatic disorders on a sample of university students estimated at 241 male and female students.

After analyzing the results, it was concluded that the level of exam anxiety and psychosomatic disorders was moderate and that there were no differences in the two variables due to age and gender among university students. There is a statistically significant relationship between the two variables of university Chadli Bendjdid students..

Keywords : anxiety, exam anxiety, psychosomatic disorders, students

المؤلف المرسل: عيادي نادية، الإيميل: ayadi-nadia@univ-eltarf.dz

1. مقدمة:

يتميز العصر الذي نعيش فيه بضغوطات كثيرة في شتى مجالات الحياة مما يجعل الإنسان يشعر بالقلق تجاه العديد من المواقف الحياتية، والقلق عموما هو حالة من التوتر والانفعال وعدم الارتياح وقد يعاني منه العديد من الأفراد، حيث يعتبر القلق واحد من أهم المشكلات النفسية التي قد يعاني منها الفرد والتي ستؤثر لا محالة على سلوكه وأدائه، ويعتبر قلق الامتحان واحد من أنواع القلق المصاحب للمواقف الامتحانية، وهو حالة نفسية يعاني منها الأفراد في مواقف الامتحان فيشعرون بالضيق والقلق الشديد، مما قد يضعف التعلم والأداء أثناء الامتحان لديهم، ووفقا لـ (Cohen, 2004) يمكن لقلق الامتحان أن يؤثر سلبا على جميع مجالات حياة الفرد. (Akinsola وNwajei، 2013) حيث يشعر الفرد بالتهديد وبذلك سينشط جهازه العصبي اللاإرادي وتتوتر بذلك عضلاته، وبالتالي يؤثر على أجهزته الوظيفية، فتحدث تغيرات في نبضات القلب، عدد مرات التنفس، ضغط الدم... ونحن نعلم أن الامتحان لديه أهمية كبيرة للطالب لأنه على أساسه يتضح مصيره لذا كلما كان الامتحان مهم كلما زاد قلق الامتحان لدى الطالب. (مخادمة و الويسي، 2018)

وقد اثبتت العديد من الدراسات أن القلق يؤثر على وظائف الجسم العضوية وقد يسبب خلل فيها وبذلك تظهر العديد من الاضطرابات النفسية الجسمية خاصة إذا استمرت حالة الشعور بالقلق لمدة طويلة، وف هذه الدراسة سنحاول التطرق إلى موضوع علاقة قلق الامتحان بظهور الاضطرابات السيكوسوماتية لدى الطالب الجامعي وذلك من خلال طرح التساؤل التالي: هل هناك علاقة بين قلق الامتحان وظهور الاضطرابات السيكوسوماتية لدى طلبة جامعة الشاذلي بن جديد؟

2. تساؤلات الدراسة:

- ما هو مستوى قلق الامتحان لدى طلبة جامعة الشاذلي بن جديد؟
- فيما تتمثل الاضطرابات السيكوسوماتية التي يعاني منها طلبة جامعة الشاذلي بن جديد ؟
- هل توجد فروق في قلق الامتحان والاضطرابات السيكوسوماتية تعزى لمتغير الجنس؟

- هل هناك علاقة بين قلق الامتحان وظهور الاضطرابات السيكوسوماتية لدى طلبة جامعة الشاذلي بن جديد ؟

3. أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى قلق الامتحان لدى طلبة جامعة الشاذلي بن جديد.
- محاولة الكشف عن أهم الاضطرابات السيكوسوماتية التي يعاني منها طلبة جامعة الشاذلي بن جديد.
- التعرف على الفروق الموجودة في قلق الامتحان والاضطرابات السيكوسوماتية تعزى لمتغير الجنس.
- الكشف عن علاقة قلق الامتحان بظهور الاضطرابات السيكوسوماتية.

4. فرضيات الدراسة:

تسعى هذه الدراسة إلى التحقق من الفرضيات التالية:

- مستوى قلق الامتحان لدى طلبة الجامعة متوسط.
- أهم الاضطرابات السيكوسوماتية لدى طلبة الجامعة هي تلك المتعلقة بالجهاز الدوري، الجهاز الهضمي والعظمي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الامتحان والاضطرابات السيكوسوماتية تعزى لمتغير الجنس.
- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين قلق الامتحان وظهور الاضطرابات السيكوسوماتية لدى طلبة جامعة الشاذلي بن جديد.

5. الدراسات السابقة:

دراسة **بشير وآخرون** (2016) التي هدفت إلى التعرف على تنبؤات وارتباطات قلق الامتحان والاكتئاب لدى طلبة امتحان الصعود النهائي في السودان، وذلك من خلال اكتشاف مستوى انتشار قلق الامتحان وشدة الاكتئاب، وكذا تحديد عوامل التنبؤ الاجتماعية الديمغرافية. سعت الدراسة أيضا إلى قياس العلاقة بين قلق الامتحان وشدة الاكتئاب لدى الطلبة. تم الاعتماد في هذه الدراسة على التصميم المقطعي وذلك بتطبيق مقياس قلق الامتحان ومقياس الاكتئاب على عينة قدرها 395، تمت معالجة البيانات باستخدام نماذج الانحدار، وقد توصلت الدراسة إلى:

- هناك علاقة قوية بين قلق الامتحان والاكتئاب.
- نسبة كبيرة من الطلبة يعانون من قلق الامتحان بدرجة مرتفعة، في حين شدة الاكتئاب كانت معتدلة.
- تعتبر عوامل الجنس ومستوى تعلم الأم، الخبرات السابقة للامتحان والتحصيل الدراسي عوامل تنبؤ دالة بالنسبة لقلق الامتحان لدى الطلبة.(Bashir & & al, 2019)

دراسة **احمد وعبد الموجود** (2018) التي هدفت إلى معرفة مدى انتشار قلق الامتحان بين طلبة كلية الطب بنينوى، وكذا تحديد الفروق الموجودة في قلق الامتحان تبعا لمتغيرات الجنس والتدخين. أجريت الدراسة في الفترة بين 15 مارس و1 أفريل 2018 شارك فيها حوالي 75% من طلبة كلية الطب بنينوى حيث طبق مقياس سارسون لقلق الامتحان. توصلت النتائج إلى:

- هناك نسبة عالية من طلبة كلية الطب يعانون من قلق الامتحان.
- هناك انتشار لقلق الامتحان لدى الإناث أكثر من الذكور.
- لا توجد فروق في قلق الامتحان بين أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغير التدخين. (Rahoo و Abdulmawjood، 2019)

دراسة **السعدي وآخرون** (2020) التي هدفت إلى الكشف عن أثر أزمة كوفيد 19 على مستوى قلق الامتحان لدى الطلبة، وكذا البحث عن علاقتها ببعض المتغيرات. اعتمدت الدراسة على تطبيق مقياس قلق الامتحان لسارسون على 272 طالب في جامعة الملك عبد العزيز للعلوم الطبية في الفترة الممتدة بين 14 و24 أفريل 2020، بعد المعالجة الإحصائية للبيانات باستخدام برنامج SPSS22 توصل الدراسة إلى:

- كان مستوى قلق الامتحان مرتفعا لدى كل أفراد عينة الدراسة، وأن الإناث لهن مستويات أعلى في قلق الامتحان عن الذكور.
- يمكن أن تكون جائحة كورونا السبب وراء زيادة قلق الامتحان لدى الطالبات. (Alsaady & al, 2020)

يتضح لنا من خلال الدراسات السابقة التي تم عرضها أنها اهتمت بدراسة متغير قلق الامتحان وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى المختلفة عن موضوع دراستنا الحالية، لكن نلاحظ بأن معظم هذه الدراسات اعتمدت على المنهج الوصفي وكذا على عينة من الطلبة الجامعيين وهو ما يتفق مع هذه الدراسة. كما توصلت هذه الدراسات إلى أن قلق

الامتحان يؤثر سلبا على التفكير والتذكر كما تبين أن الضغوط النفسية لها علاقة طردية مع قلق الامتحان.

الدراسات المتعلقة الاضطرابات السيكوسوماتية:

دراسة **الوليدي (2012)** حول علاقة الاضطرابات السيكوسوماتية بالضغوط والأمن النفسي لدى طلاب جامعة عدن والتي توصلت إلى وجود علاقة بين الضغوط النفسية وظهور الاضطرابات السيكوسوماتية. (الوليدي، 2012)

دراسة **قويدري** حول قلق المستقبل وعلاقته بالاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من الطلبة والتي توصلت إلى وجود علاقة بين قلق المستقبل والاضطرابات السيكوسوماتية، وكذا فروج فروق في المتغيرين حسب الجنس. (قويدري، 2020)

دراسة **(Chinawa &al)** حول المشكلات النفسية الجسدية لدى طلبة الطب حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الضغوط وما قد ينجم عنه من نتائج نفسية وسلوكية حيث تم تطبيق مقياس الاضطرابات النفسية الجسدية على عينة من 385 طالب في الطب وذلك باستخدام طريقة العينة العشوائية الطبقية وبعد التحليل الاحصائي للبيانات تم التوصل إلى :

- بلغ انتشار الاضطرابات النفسية الجسدية بين الطلبة 55%.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاضطرابات النفسية الجسدية تعزى لمتغير السن، في حين توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاضطرابات النفسية الجسدية تعزى لمتغير الطبقة الاجتماعية الاقتصادية.(Cinawa & &al, 2016)

اهتمت الدراسات السابقة المتعلقة بالاضطرابات السيكوسوماتية بالبحث عن العلاقة بين الاضطرابات السيكوسوماتية وبعض المتغيرات على غرار قلق المستقبل، الضغوط، الذكاء وقد اعتمدت جميعها على المنهج الوصفي كما تمثلت عينة هذه الدراسات في الطلبة الجامعيين، وقد اتفقت معظمها على أن هناك علاقة بين القلق والضغوط والاضطرابات السيكوسوماتية، وأن هناك فروق في الاضطرابات السيكوسوماتية تعزى للجنس لصالح الذكور.

6. مفاهيم الدراسة:

1.6. قلق الامتحان:

عرفت الجمعية الأمريكية للطب النفسي القلق بأنه خوف أو توتر أو ضيق ينبع من توقع خطر ما يكون مصدره مجهولا إلى درجة كبيرة، كما يعد مصدره كذلك غير واضح، ويصاحب كلا من القلق والخوف عدد من التغيرات الفيزيولوجية. (الحويله، 2010، صفحة 25)

قلق الامتحان هو حالة تنطوي على قلق مفرط في مواقف الامتحان مما قد يؤثر على الأداء في الامتحان، وهو يشير أيضا إلى مجموعة من الظواهر الفيزيولوجية والسلوكية والردود التي تصاحب القلق بشأن النتائج السلبية المحتملة أو الفشل في الامتحان أو مواقف تقييمية مماثلة.

يمكن تصنيف خصائص قلق الامتحان كما يلي:

- الخصائص المعرفية: وتشمل مشكلات الذاكرة، اضطراب التذكر، اضطرابات الانتباه، زيادة الحساسية، اضطرابات معرفية...
- الخصائص السلوكية: وتشمل: تجنب المهام، التهيج،
- الخصائص الفيزيولوجية: وتشمل: ارتفاع نبضات القلب، اللزمات، صعوبة في التنفس، الارق... (Sideeg، 2015)

عرف سارسون قلق الامتحان بأنه استعداد للتعبير عن التمركز حول الذات يؤدي إلى الاستجابة باستجابات متعارضة عندما يواجه الفرد مواقف التقويم فقط. (الحسن و خدوج، 2022)

إذن قلق الامتحان هو حالة من الانفعال والتوتر يشعر بها الفرد أثناء فترة الامتحان مما قد تعيق تركيزه وتذكره للمعلومات.

2.6. الاضطرابات السيكوسوماتية:

يرى ميلون وميلون أم مصطلح الاضطرابات السيكوسوماتية هي اضطرابات جسمية ناشئة عن عدم قدرة الفرد على تجنب المضايقات أو ضغوط وشدائد الحياة وأن اضطرابات الجسم تنتج نتيجة امرين: الأول تراكم هذه الانفعالات المؤلمة لفترة طويلة،

والثاني عجز الفرد عن المواجهة الصحيحة- السوية لأزمات وضغوط الحياة، وأن هذا الفشل ينعكس على إصابة العديد من أجهزة الجسم. (غانم، 2011، صفحة 27)
الاضطرابات النفسية الجسدية هي تلك الاضطرابات التي تلعب فيها العوامل النفسية دورا كبيرا في ظهورها وتشمل عدة أنواع منها: أمراض القلب، ارتفاع ضغط الدم، قرحة الاثنا عشر، الربو، السكري..... (Narmetova & & al, 2022)
الاضطرابات السيكوسوماتية هي مجموعة من الأعراض المرضية الجسمية التي يشكو منها الفرد.

7. الإجراءات المنهجية للدراسة:

1.7. **منهج الدراسة:** اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي وذلك من أجل جمع أكبر قد ممكن من البيانات حول متغيرات الدراسة.

2.7. عينة الدراسة: تتمثل عينة الدراسة في طلبة جامعة الشاذلي بن جديد الطارف وقد تم اختيار العينة بطرقة عرضية وقد بلغ حجم العينة 241 (81 طالب و160 طالبة)

3.7. أدوات الدراسة: تم الاعتماد في هذه الدراسة على:

- **مقياس سارسون لقياس قلق الامتحان** الذي تم تصميمه من قبل سارسون يتكون من 38 بندا موزعة على ثلاثة أبعاد (بعد معرفي، سلوكي وجسمي)، تراوحت الدرجة الكلية للمقياس بين 28 و152 درجة. اثبتت العديد من الدراسيات أن المقياس يتميز بخصائص سيكومترية مقبولة حيث كان صدق الاتساق الداخلي والثبات مرتفعين.

- **مقياس الاضطرابات السيكوسوماتية** الذي تم تصميمه من قبل علي حسن وهبان وقد اعتمدنا على هذا المقياس لأن الباحث راعى في بناءه البيئة العربية(الجزائرية/ اليمنية)، بلغ عدد عبارات المقياس 76 عبارة حيث تراوحت الدرجة النظرية لمقياس بين 76-288 بمتوسط نظري 152، والمقياس يضم 7 مجالات للاضطرابات السيكوسوماتية تتمثل في: اضطرابات الجهاز الهضمي، اضطرابات الجهاز التنفسي، اضطرابات الجهاز الدوري والقلبي، اضطرابات الجهاز العصبي، اضطرابات الجهاز العضلي والظمي، اضطرابات الغدد الصماء واضطرابات الجلد.

أما بالنسبة للخصائص السيكومترية فقد قام الباحث بالتحقق منها. (وهبان، 2008/2007)

الأدوات الإحصائية: بالاعتماد على الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية تم حساب كل من المتوسطات الحسابية، الانحراف المعياري، معامل الارتباط، اختبار ت لقياس الفروق.

8. نتائج الدراسة:

1.8. النتيجة المتعلقة بالسؤال الأول: ما هو مستوى قلق الامتحان لدى طلبة جامعة الشاذلي بن جديد؟

للإجابة على هذا السؤال قمنا بحساب المتوسط الحسابي لقلق الامتحان لدى طلبة جامعة الشاذلي بن جديد وجاءت النتائج كما يلي:

الجدول رقم (01) يبين مستوى قلق الامتحان لدى طلبة الطارف

المتغير القيم	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
قلق الامتحان	97,12	13.48

من خلال النتيجة المبينة في الجدول رقم (01) يتضح لنا بأن المتوسط الحسابي لمستوى قلق الامتحان لدى طلبة جامعة الطارف قد قدر بـ 97.12 وهو في مجال المتوسط وبالتالي يمكننا القول بأن مستوى قلق الامتحان لدى طلبة جامعة الطارف متوسط عموما لأن المتوسط الفرضي للمقياس هو 76 وأن القيم التي تقع بين 76-104 تتميز بمستوى قلق متوسط حسب مفتاح تصحيح المقياس، تتفق هذه النتيجة مع معظم الدراسات السابقة التي اكدت على أن طلبة الجامعة يعانون من قلق الامتحان بدرجات تتراوح من المتوسطة إلى المرتفعة.

وقد فسر ما توصل له (Ahmed& Abdulmawjood) على أن طلبة الجامعة يعانون من قلق متوسط مرتفع في قلق الامتحان بكون أن الطلبة يعانون من ضغوط الدراسة وكذا يتميز معظم الطلبة بعادات دراسية سلبية على غرار عدم المراجعة قبل الامتحان مما يؤدي إلى تراكم الدروس مما سيؤثر سلبا على حالتهم النفسية وقفت الامتحان ويزيد من مستوى القلق لديهم.

2.8. النتيجة المتعلقة بالسؤال الثاني: ما هي الاضطرابات السيكوسوماتية المنتشرة بين طلبة جامعة الشاذلي بن جديد؟

قبل أن نعرف الاضطرابات السيكوسوماتية المنتشرة بين الطلبة سنحاول التعرف على مستوى الاضطرابات السيكوسوماتية لدى طلبة جامعة الطارف وهذا ما يوضحه الجدول التالي:

الجدول رقم (02) يبين مستوى الاضطرابات السيكوسوماتية لدى طلبة جامعة الطارف

المتغير القيم	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الاضطرابات السيكوسوماتية	154,48	21.44

من خلال الجدول رقم (02) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للاضطرابات السيكوسوماتية لدى الطلبة قد بلغ 154.48 بانحراف معياري 21.44 لذا نستنتج أن مستوى الاضطرابات السيكوسوماتية لدى طلبة جامعة الطارف متوسط وذلك لأن قيمة المتوسط الحسابي غير بعيدة عن المتوسط الفرضي الذي قدر بـ 152 وهذا يدل على أن طلبة الجامعة يعانون من بعض الأعراض المتعلقة بالاضطرابات السيكوسوماتية، وهذا يتوافق مع ما توصل له كل من (Cinawa &al,2016) التي توصلت إلى أن مستوى الاضطرابات السيكوسوماتية لدى طلبة الطب كان متوسطا.

وفيما يلي سوف نحاول التعرف على الاضطرابات السيكوسوماتية لدى طلبة جامعة الطارف حيث قمنا بحساب المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري للعبارات المكونة لمقياس الاضطرابات السيكوسوماتية وكانت النتائج كما يلي:

الجدول رقم (03) يبين قيم المتوسطات والانحراف المعياري لعبارات مقياس الاضطرابات السيكوسوماتية

العبارة	المتوسط	الانحراف المعياري	المجموع
01	1,6971	,46047	241
02	1,8008	,87664	241
03	2,2033	,75010	241
04	2,2033	,40331	241
05	2,2033	,75010	241
06	2,0000	,77996	241
07	2,3983	,67007	241
08	2,1992	,60704	241
09	1,7967	,87330	241
10	1,4025	,49142	241
11	2,0124	,77718	241
12	1,9004	,70003	241
13	1,6017	,66383	241
14	1,5892	,79669	241
15	2,2988	,78126	241
16	2,6971	2,83203	241
17	1,6971	,46047	241
18	2,0996	,54624	241
19	2,1079	,69879	241
20	2,0996	,83069	241
21	1,7925	,60424	241
22	1,9917	,63240	241
23	2,3071	,63665	241

241	,70003	2,0996	24
241	,83069	1,9004	25
241	,66445	2,4025	26
241	,74844	1,8008	27
241	,75061	2,1909	28
241	,83164	2,0913	29
241	,63537	1,6971	30
241	,64190	1,6971	31
241	,45183	1,9959	32
241	,60496	1,8050	33
241	,69879	2,1079	34
241	,87330	1,7967	35
241	,60221	1,7967	36
241	,70240	2,1037	37
241	,70358	1,9046	38
241	,60014	2,1992	39
241	,54003	1,9087	40
241	,67159	1,5021	41
241	,49142	2,4025	42
241	,78550	2,2946	43
241	,75061	2,1909	44
241	,74675	2,1950	45
241	,70473	1,8921	46
241	,63573	2,0041	47
241	,70596	2,0996	48
241	,74844	1,8008	49
241	,77189	2,0041	50

241	,75614	2,1909	51
241	,49142	2,4025	52
241	,46047	2,3029	53
241	,69763	2,0954	54
241	,78126	2,2988	55
241	,89674	1,9959	56
241	,83268	1,8963	57
241	,75399	2,1992	58
241	,78336	2,3071	59
241	,75010	2,2033	60
241	,60221	2,2033	61
241	,44721	2,0000	62
241	,69644	2,1037	63
241	,74675	1,8050	64
241	,62914	2,0041	65
241	,63240	2,0083	66
241	,64190	2,3029	67
241	,70358	1,9046	68
241	,64190	2,3029	69
241	,49142	2,5975	70
241	,77727	1,9959	71
241	,86993	1,7925	72
241	,87330	1,7967	73
241	,70240	1,8963	74
241	,46047	1,6971	75
241	,60496	2,1950	76

تبين لنا البيانات الإحصائية الواردة في الجدول رقم (03) أن اغلب الأعراض السيكوسوماتية المنتشرة بين الطلبة بلغ متوسطها الحسابي 2 فأكثر حيث قدرت تلك الأعراض بـ 44 عرض كان أكثرها انتشارا الشعور بألم خلف الرقبة، الإصابة بحالات اختناق شديدة، التي بلغت متوسطاتها الحسابية أكثر من 2.5 ويمكن أن ترجع هذه النتيجة إلى عدد الحصص الدراسية التي يحضرها الطلبة والتي قد تتطلب الكتابة كثيرا مما تسبب ألم خلف الرقبة بسبب حني الرأس لوقت طويل، أما الشعور بحالات الاختناق الشديدة فيمكن أن تكون بسبب المناخ الذ تتميز به ولاية الطارف من زيادة الرطوبة وكذا نقص التهوية والاكتظاظ في القاعات الدراسية. أما أقل الأعراض ظهورا وانتشارا لدى طلبة الجامعة فكانت متوسطاتها الحسابية تتراوح بين 1.40 إلى أقل من 2 وقد بلغت في مجملها 32 عرضا سيكوسوماتيا وأقلها عموما تمثل في عرض الإصابة بنوبات صداع

والمعاناة من تعرق الأطراف التي كان متوسطها الحسابي من 1.5 و1.40 على التوالي ويمكن تفسير ذلك بأن أغلب الطلبة لا يعانوا من الصداع على شكل نوبات ولا من تعرق الأطراف.

ولمعرفة أكثر الاضطرابات السيكوسوماتية انتشارا بين الطلبة قمنا بترتيب الأعراض السيكوسوماتية بناء على تكرارها لدى الطلبة تنازليا حسب المتوسط الحسابي. وبعد تفحص النتائج تبين لنا أن أكثر الاعراض السيكوسوماتية انتشارا بين طلبة جامعة الطارف كانت تتمركز حول الشعور بألم خلف الرقبة، الإصابة بحالات اختناق شديدة، التضايق من حموضة المعدة، المعاناة من حكة في أجزاء مختلفة من الجسم، الشعور بالحاجة إلى التقيؤ والتي بلغ متوسطها الحسابي من 2.40 فأكثر وهي قيم تعتبر مرتفعة نوعا ما، وعموما وجدنا أن من أكثر الاضطرابات السيكوسوماتية انتشارا بين طلبة جامعة الطارف كانت ضمن مجال الجهاز الدوري والقلب يليه اضطرابات كل من الجهاز الهضمي والجهاز العظمي والعضلي، ويمكن أن نفسر هذه النتيجة بأن طلبة الجامعة يعانون من ضغوطات كثيرة اثرت على عمل الجهاز الدوري لديهم، أما اضطراب الجهاز الهضمي فراجع إلى العادات المتعلقة بالأكل التي يتبعها الطلبة فمعظمهم يتناولون وجبة الغداء في مطعم الجامعة أو في محلات الأكل السريع مما سيسبب لهم مشاكل في الجهاز الهضمي، وفيما يخص اضطرابات الجهاز العظمي والعضلي فيمكن أن يكون بسبب الكتابة المستمرة للدروس وإنجاز البحوث التي قد تتطلب وقتا كبيرا، وكذا السير لمسافات طويلة.

3.8. النتيجة المتعلقة بالسؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الامتحان والاضطرابات السيكوسوماتية تعزى لمتغيري الجنس والسن؟

للإجابة على هذا التساؤل قمنا بحساب اختبار ت لمعرفة الفروق في متغيرات الدراسة حسب الجنس وجاءت النتائج كما يلي:

الجدول رقم (04) يوضح الفروق في متغيرات الدراسة حسب الجنس

الجنس / المتغير	ذكور		إناث		قيمة ت	مستوى الدلالة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
قلق الامتحان	97	13.61	97.19	13.45	0.10-	غير دال
الاضطرابات السيكوسوماتية	155,25	21,96	154,08	21,23	0,40	غير دال

من خلال القراءة الإحصائية للجدول رقم (04) تبين لنا أن قيمة اختبار ت لقلق الامتحان بلغ 0.10 وهي غير دالة إحصائيا مما يدل على عدم وجود فروق بين الجنسين في قلق الامتحان حسب الجنس، وهو عكس ما توصل له دراسة كل من عدي(2006) وعبادة (1992) التي أكدت على وجود فروق في قلق الامتحان تعزى لمتغير الجنس.

كما أكدت هذه نتيجة هذه الدراسة أن الطلبة من كلا الجنسين يعانيان من قلق الامتحان بدرجة متوسطة لكن متقاربة بين الذكور والإناث وهي عكس ما توصل له العديد من الباحثين بأن كلا الجنسين يعانيان من مستويات مرتفعة في قلق الامتحان لكن الاناث لديهن مستويات أعلى من الذكور، حيث فسر كاسادي وجونسون (2002) مثل هذه النتيجة أن الإناث والذكور يشعرون بنفس مستويات قلق الامتحان لكن الاناث يبدين مستوى أعلى من الانفعال، كما أكد زيدينر (1990) بأن الاختلاف بين الجنسين يرجع إلى الاختلاف في القدرات الدراسية.(Rana & Mahmood, 2010)

وربما جاءت هذه النتيجة هكذا لأنه وكما نعلم قد أقرت وزارة التعليم العالي قرارات استثنائية لنجاح الطلبة بسبب جائحة كورونا مما أعطى للطلبة أريحية أكثر في النجاح لهذا اصبح مستوى قلق الامتحان لديهم متوسطا بالنسبة لكلا الجنسين.

ونفس الشيء بالنسبة للاضطرابات السيكوسوماتية حيث بلغت قيمة ت 0.40 وهي غير دالة إحصائيا مما يعني عدم وجود فروق دالة إحصائية في الاضطرابات السيكوسوماتية لدى طلبة جامعة الطارف تعزى لمتغير الجنس وهو نفس ما توصل له قويدري والعايش(2022) بأنه لا توجد فروق بين الجنسين في الاضطرابات السيكوسوماتية، وهو عكس ما توصلت له دراسة الوليدي (2012) ودراسة قويدر(2020) التي أكدت على وجود فروق في الاضطرابات السيكوسوماتية حسب الجنس لصالح الذكور.

ولمعرفة إن كانت هناك فروق في كل من قلق الامتحان والاضطرابات السيكوسوماتية لدى طلبة جامعة الشاذلي بن جديد تعزى لمتغير السن قمنا بحساب تحليل التباين والنتائج موضحة في الجدول الآتي:

الجدول رقم (05) يوضح الفروق في متغيرات الدراسة حسب السن

		مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
قلق الامتحان	بين المجموعات	111.031	2	55.51	0.30	غير دال
	داخل المجموعات	43509.982	238	182.81		
	التباين الكلي	43621.012	240			
الاضطرابات السيكوسوماتية	بين المجموعات	713.2	2	35.1	0,003	غير دال
	داخل المجموعات	110369,453	238	463,73		
	التباين الكلي	110372,166	240			

من خلال المعطيات الواردة في الجدول رقم (05) يتضح لنا بأن قيمة ف لقلق الامتحان لدى طلبة الجامعة يساوي 0.30 وهي غير دالة إحصائيا ممال يدل على عدم وجود فروق في قلق الامتحان تعزى لمتغير السن لدى طلبة جامعة الطارف. وهذا يعني أن قلق الامتحان ليس له علاقة بالسن فالطلبة مهما اختلف سنهم إلا أن هدفهم واحد ألا وهو النجاح والتتويج بالشهادة وهم يجتازون الامتحانات بنفس الظروف وبالتالي سيعانون من التوتر والضغط.

ونفس النتيجة بالنسبة للاضطرابات السيكوسوماتية حيث بلغت قيمة ق 0.003 وهي غير دالة إحصائيا كذلك مما يعني عدم وجود فروق في الاضطرابات السيكوسوماتية لدى طلبة جامعة الطارف تعزى لمتغير السن وهو نفس ما توصل له (Cinawa &al,2016) بأنه لا توجد فروق في الاضطرابات السيكوسوماتية حسب السن. وهذا يدل على أن الاضطرابات السيكوسوماتية غير مرتبطة بالسن فهي قد تمس جميع الفئات العمرية بنسب متساوية أو متقاربة، خاصة وأن فئة الطلبة الجامعيين يعيشون في ظروف بيئية واحدة وهي سوف تؤثر على عاداتهم وسلوكاتهم الصحية وحتى في ظهور نفس الأعراض المرضية المتعلقة بالاضطرابات السيكوسوماتية.

4.8. النتيجة المتعلقة بالسؤال الرابع : الذي ينص على: هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين قلق الامتحان والاضطرابات السيكوسوماتية؟

الجدول رقم (06) يوضح معامل الارتباط بين قلق الامتحان والاضطرابات السيكوسوماتية

المتغيرات / القيم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
قلق الامتحان– الاضطرابات السيكوسوماتية	0.27	0.000
العينة	241	

يوضح لنا الجدول رقم (06) أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى قلق الامتحان وظهور الاضطرابات السيكوسوماتية حيث بلغ معامل الارتباط 0.27، والجدول التالي يوضح لنا الفرق في قلق الامتحان والاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة الدراسة.

الجدول رقم (07) يبين تحليل التباين لاختبار الفروق في قلق الامتحان والاضطرابات السيكوسوماتية لدى طلبة الجامعة

النموذج	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية	مستوى الدلالة
الانحدار الخطي	8338.600	1	8338.600	19.532	0.000
البواقي	102033.566	239	426.919		
المجموع	110372.166	240			

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (06) يتضح لنا أن معامل الارتباط بين قلق الامتحان والاضطرابات السيكوسوماتية بلغ 0.27 وهو دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.000 مما يؤكد على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين قلق الامتحان وظهور الاضطرابات السيكوسوماتية لدى طلبة جامعة الطارف، فكلما زاد قلق الامتحان زاد ظهور الاضطرابات السيكوسوماتية. كما يتضح لنا من خلال الجدول رقم (07) الذي يبين لنا النموذج الخطي الذي يربط قلق الامتحان والاضطرابات السيكوسوماتية إذ بلغت قيمة ف 19.53 وهي دالة إحصائيا عند 0.000 مما يؤكد دلالة النموذج الخطي للمتغيرين.

وهذا ما أكدته العديد من الدراسات التي توصلت إلى أن الضغوط الحياتية ترتبط بظهور الاضطرابات السيكوسوماتية، وقلق الامتحان أحد أنواع تلك الضغوط التي يعاني منها الطلبة مع اقتراب موعد الامتحانات التي تعتبر حدثا ضاغطا يؤثر على مختلف وظائف الجسم مما قد يؤدي على ظهور بعض أعراض الاضطرابات السيكوسوماتية.

فتغير الوظيفية الفيزيولوجية لأعضاء الجسم هي نتيجة آلية لإحساس الفرد بالتوتر والقلق لكن استمرار هذا الإحساس سيؤدي لا محالة إلى ظهور عدة اضطرابات جسدية لكن منشأها نفسي.

فقد أكد (WEI JIANG) على وجود علاقة بين الأمراض العقلية كالاكتئاب والقلق والاضطرابات القلبية لذلك يجب العمل على إدارة القلق لكي نتجنب المضاعفات. كما أثبتت العديد من الدراسات أن الاجهاد العقلي هو من عوامل الخطر الأساسية لمرض ارتفاع ضغط الدم لذلك يجب على المختصين الاهتمام بعلاج الاجهاد والضغط النفسي. (Geng، 2022)

تدعم نتيجة السؤال الثاني التي أظهرت أن أكثر الاضطرابات السيكوسوماتية انتشارا بين الطلبة كانت تتمركز حول اضطرابات الجهاز الدوري والقلب، ثم اضطرابات الجهاز الهضمي وهذا إن دل على شيء فيدل على أن قلق الامتحان أثر فعلا في وظائف أجهزة الجسم وأدى على ظهور بعض الاضطرابات السيكوسوماتية خاصة وأن الجهاز الدوري والقلب والجهاز الهضمي هي من أكثر أجهزة الجسم تأثرا بالضغوط.

9. الخاتمة:

إن قلق الامتحان يعاني منه معظم المتمدرسين فهو كما نعلم مرتبط بموقف الامتحان حيث يشعر المتمدرس بنوع من الخوف والارتباك من إمكانية عدم النجاح والذي بدوره قد يؤثر على الصحة الجسمية له لذا حاولنا في هذه الدراسة التعرف على علاقة قلق الامتحان بالاضطرابات السيكوسوماتية لدى طلبة جامعة الشاذلي بن جديد الطارف، وبعد جمع البيانات وتحليلها توصلنا إلى:

- مستوى كل من قلق الامتحان والاضطرابات السيكوسوماتية كان متوسطا لدى طلبة الجامعة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات الدراسة تعزى للجنس والسن.
- هناك علاقة دالة إحصائيا بين قلق الامتحان وظهور الاضطرابات السيكوسوماتية لدى طلبة الجامعة.

من خلال النتائج التي تم التوصل إليها يجب تفعيل دور مراكز المساعدة النفسية في الجامعات من أجل التكفل النفسي بالطلبة خاصة خلال فترة الامتحانات.

10. قائمة المراجع:

الحسن ,أ .ع & .,خدوج ,م .(2022) .الخصائص السيكومترية لمقياس قلق الامتحان لسارسون دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق .*مجلة جامعة حماة*.151-130 ,(13)*5* ,

الحويله ,أ .ه .(2010) .*القلق والاسترخاء العضلي المفاهيم والنظريات والعلاج* .القاهرة : إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع.

الوليدي ,هـ .ع .(2012) .علاقة الاضطرابات السيكوسوماتية بالضغوط والأمن النفسي لدى طلاب جامعة عدن .*رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير* .كلية الآداب جامعة عدن ,اليمن.

غانم ,م .ح .(2011) .*الاضطرابات النفسجسمية* .القاهرة :دار غريب.

قويدري ,ع & .,العايش ,أ .(2022) .الذكاءالوجداني وعلاقته بالإضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من طلبة الجامعة –دراسة ميدانية بولاية الأغواط .–*مجلة ضياء للبحوث النفسية والتربوية* , *2*(2), 47–69.

مخادمة ,ع .ا & .,الويسي ,ن .(2018) .قلق الامتحان لدى طلبة كلية التربية الرياضية المسجلين في مساقات ألعاب القوى وعلاقته ببعض المتغيرات .*المنارة*.264–243 ,(4)*24* ,

وهبان ,ع .ح .(2007/2008) .ضغوط الحياة وعلاقتها بالاضطرابات السيكوسوماتية لدى طلبة الجامعة في البيئة العربية)اليمن /الجزائر (دراسة مقارنة الحاجة إلى برنامج إرشادي .*أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه في علم النفس العيادي* .قسم علم النفس وعلوم التربية والارطفونيا ,الجزائر : جامعة الجزائر.

Akinsola, E. F., & Nwajei, A. (2013). Test Anxiety, Depression and Academic Performance: Assessment and Management Using Relaxationand Cognitive Restructuring Techniques. Psychology, 4(6), 18-24. doi:http://dx.doi.org/10.4236/psych.2013.46A1003

Alsaady, I., & & al. (2020). Impact of COVID-19 Crisis on Exam Anxiety Levels among. Mediterranean Journal of Social Sciences, 11(5), 33-39.

Bashir, M. B., & & al. (2019). Predictors and correlates of examination anxiety and depression among high school students taking the Sudanese national board examination in Khartoum state, Sudan: a cross-sectional study. Pan African Medical Journal., 33(69), 1-9.

Cinawa, J., & &al. (2016). Psychosomatic problems among medical students: a myth or reality? international journal of mental health systems, 10(72), 1-5.

Geng, Q. (2022). Recognition and Treatment of Psychosomatic Diseases. Heart and Mind, 6(2), 43-44.

Narmetova, Y., & & al. (2022). PSYCHODIAGNOSTICS ATTITUDE OF THE PSYCHOSOMATIC PATIENTS' DISEASE. Journal of Positive School Psychology, 6(4), 9333 – 9340.

Rahoo, J. S., & Abdulmawjood, S. A. (2019). Prevalence of exam anxiety among students in Nineveh medical college. Route Educational & Social Science Journal, 6(4), 766-782.

Rana, R. A., & Mahmood, N. (2010). The Relationship between Test Anxiety and Academic Achievement. Bulletin of Education and Research, 32(2), 63-74.

Sideeg, A. (2015). Test Anxiety, Self-Esteem, Gender Difference, and Academic Achievement: The Case of the Students of Medical Sciences at Sudanese Universities: (A Mixed Methods Approach). British Journal of Arts and Social Sciences, 19(11), 39-59.