

قلق الامتحان وعلاقته بالثقة بالنفس لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا

د. حياة لموشي

قسم العلوم الاجتماعية

جامعة لونيبي علي - البليدة 2

ملخص:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين قلق الامتحان ومستوى الثقة بالنفس لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا، وكذا البحث في طبيعة الفروق حسب الجنس في مستوى متغيري الدراسة، وقد تم تطبيق كل من مقياس الثقة بالنفس لسيدني شروجر ومقياس قلق الامتحان لمحمد حامد زهران، وبعد استخدام الأدوات الإحصائية المناسبة وصياغة فرضيات البحث، توصلنا إلى ما يلي من النتائج:

- وجود علاقة ارتباطية سالبة بين قلق الامتحان والثقة بالنفس لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا.
- وجود فروق في كل من الثقة بالنفس ومستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا تعزى لمتغير الجنس، وذلك لصالح الذكور.

الكلمات المفتاحية: قلق الامتحان، الثقة بالنفس، امتحان البكالوريا.

Résumé:

La présente étude propose identifier d'une part la relation entre l'anxiété a l'examen et le niveau de confiance en soi chez les élèves en phase de préparation a l'examen du baccalauréat, et d'autre part elle vise également a étudier au niveau des variables de l'étude la nature des différences selon le sexe .

A cet effet on a appliquée le test de la confiance de soi de Sydney Chroger et le test de Mohammed Zahran pour évaluer l'anxiété a l'examen, après la formulation des hypothèses et l'utilisation d'outils statistiques, Le dépouillement et l'analyse des données recueillies révèlent ce qui suit :

- Il existe une corrélation négative entre l'anxiété a l'examen et la confiance en soi chez les élèves en phase de préparation a l'examen du baccalauréat.
- Il existe des différences entre la confiance en soi et le niveau de l'anxiété a l'examen en raison de la variable sexe, au profit des garçons.

Mots-clés: L'anxiété a l'examen , la confiance en soi, l'examen du baccalauréat.

مقدمة:

يمر التعليم في مختلف الدول لاسيما الجزائر بثلاث مراحل أساسية بدءا بالتعليم الابتدائي فالتعليم المتوسط وتختتم بمرحلة التعليم الثانوي والتي تنتهي كل مرحلة منها بإجراء امتحانات في آخر السنة وهي تقرر مصير التلميذ في إمكانية انتقاله للمرحلة الموالية، ونظرا لأهمية هذه المرحلة الثانوية باعتبارها تختتم بامتحان البكالوريا، هذه الشهادة التي لا ينتظرها التلاميذ فحسب، وإنما يتعدى ذلك إلى الآباء والمعلمين، وغيرهم، ممن نجدهم كثيري الحرص على نجاح التلاميذ في هذا الامتحان المصيري الذي يجعل للتلميذ مكانة راقية في المجتمع نتيجة النجاح فيه، فكثيرا ما تعطى الامتحانات عادة في مجتمعاتنا أكثر من حجمها، لاسيما امتحان البكالوريا، فالبعض يعتبرها نهاية طريق امتد لسنوات عديدة، والبعض ينظر إليها وكأنها نقطة تحديد المصير، هذه الطريقة في التفكير فرضت نمطا معيناً من التفكير يتمثل في الطريقة التي يتعامل بها الأشخاص المحيطين بالمتعلم معه، فقد يلجأ بعض الآباء إلى زرع روح الثقة في أبنائهم، ومساعدتهم على تخطي هذه الامتحانات في جو يسوده السلام والطمأنينة، مما يبعث الراحة في نفوس الأبناء، ويندفعون إلى الاجتهاد بكل عزم وإرادة نتيجة للاهتمام الذي يحظون به، والتفهم الذي يحيط بهم، غير أن البعض الآخر من الآباء قد يلجئون إلى أسلوب الضغط والتهديد والوعيد، ظنا منهم أنها أسلم طريقة لتحقيق نجاح الأبناء، في حين أن ذلك كثيرا ما يسبب لهم قلقا وتوترا شديدين، والخوف من الفشل، وعدم تحقيق توقعات الآباء وما ينتظرونه من مراتب عليا للنجاح، مما ينجر عنه ما يسمى بقلق الامتحان.

وما يمكن الإشارة إليه هو أن القلق الذي يعترى غالبية التلاميذ قبل وأثناء الامتحانات أمر طبيعي، مألوف مادام في درجاته المقبولة، ويعد دافعا إيجابيا، ومطلوب لتحقيق الانجاز المثمر، ومن ثم النجاح، أما إذا أخذ أعراضا غير طبيعية كعدم النوم وفقدان الشهية وعدم التركيز الذهني، وغيرها من الاضطرابات الانفعالية والجسمية، فهذه حالة قلق الامتحان التي نحن بصدد الحديث عنها والتي تعد من أهم وأعقد المشاكل النفسية التي تواجه الكثير من التلاميذ، منها ما يُنسب للضغوط الأسرية المتمثلة في رغبة الأسرة في نجاح الأبناء وحرصهم على أعلى تقدير، وأحيانا ضغوطا مدرسية تكمن في صعوبة المناهج المدرسية وكذا لنوعية العلاقة بين الأساتذة والتلاميذ، أيضا قد يرتفع مستوى الطموح عن الحد اللازم، وكلها عوامل وضغوط من شأنها أن تقود لقلق الامتحان، والذي من شأنه أن يؤثر سلبا على استرجاع المعلومات وقت الامتحان.

وعلى غرار ذلك، نجد بعضا من أولياء الأمور والمدرسين وغيرهم ممن يبعثون في نفوس المتعلمين روح الاجتهاد، وأن هذا الامتحان هو مثل بقية الامتحانات، وأن الأسئلة تكون ضمن إطار البرنامج المدرس، وليس في ذلك أدنى صعوبة، الأمر الذي يُشعر المتعلم بالثقة بالنفس، فترتفع معنوياته وتقديره لذاته، مما يقوده إلى التفكير الإيجابي، والابتعاد عن كل ما يعيق تحقيق نجاحه في الامتحان، ومتى شعر المتعلم المقبل على مثل هذا النوع من الامتحانات المصيرية بالارتياح والابتعاد عن مصادر الضغط المختلفة، فإن عزيمته على النجاح ترتقي إلى أعلى المراتب، ويُقبل على اجتياز تلك الامتحانات بكل ثقة، ودون خوف أو توتر، الأمر الذي يساعد على استرجاع المعلومات المخزنة بكل سهولة على عكس ما إذا كان التلميذ يتعرض للضغوط النفسية من كافة الجوانب، الأمر الذي يعيق تقدمه في دراسته، والشعور بالتوتر والقلق مع اقتراب فترة الامتحانات.

1. الإشكالية:

تعد مرحلة التعليم الثانوي بمختلف شعبها مرحلة حاسمة في تقرير مصير التلميذ كونها تختتم بامتحان البكالوريا والتي تعتبر امتحان مصيري لكل تلميذ وصل للمرحلة الثانوية، لذلك كثيرا ما يعيش تلميذ هذه المرحلة خصوصا مع اقتراب الامتحانات

حالات من القلق والاضطراب والخوف من الفشل مما قد يؤثر على نمط استيعاب الدروس ومذاكرتها بالشكل المطلوب، باعتبار أن درجة تحصيل التلميذ الدراسي خلال الامتحانات العادية كثيرا ما تحفز التلميذ أكثر على المثابرة إذا كانت في المستوى مما يعطي الأمل بالنجاح في الامتحان والعكس صحيح، ولذلك كثيرا ما يتخوف التلاميذ من اجتياز الامتحانات، باعتبار أن نتائجها تعد مقياسا للنجاح والانتقال من صف إلى آخر أو من مرحلة تعليمية إلى مرحلة أعلى وأرقى، وبموجب نتائج هذه الامتحانات تُمنح الشهادة الخاصة بالامتحانات النهائية والرسمية التي يتوقف عليها مصير التلميذ كامتحان شهادة البكالوريا، هذه الشهادة التي حظيت باهتمام وتقدير كافة أفراد المجتمع وليس التلميذ نفسه فقط، لذلك بات النجاح في امتحان البكالوريا حلم وطموحاً للتلميذ وصل إلى مرحلة القسم النهائي من التعليم الثانوي، بينما يعد الفشل فيها من أهم العوامل الهدامة لكالاتمواحيات التلميذ خيبة الأمل وتبخر الأحلام، وفي كثير من الأحيان يفشل بعض التلاميذ في تحطى فترة الامتحانات بسلام، خاصة الامتحانات المصرية منها كامتحان البكالوريا، مما يؤدي بالتلميذ إلى تحصيل علامات لا تتوافق ومستواه الذي عهدته المعلمين والآباء خلال الفصول الدراسية العادية، وذلك بسبب قلق التلاميذ الزائد عن الحد، وخوفهم المبالغ فيه من اجتياز هذا النوع من الامتحانات، والذي أطلق عليه الباحثين تسمية "قلق الامتحان"، حيث تلعب الامتحانات دورا هاما في حياة المتعلمين، وهي أحد أهم أساليب التقييم الضرورية، إلا أنها قد يرتبط بها ما يجعل منها مشكلة مخيفة ومقلقة، ويتخذ قلق الاختبار أهمية خاصة، نظرا لارتباطه الشديد بتحديد مصير التلميذ ومستقبله الدراسي والعملي، ومكانته في المجتمع، ولذلك فهو يعتبر دراسة حقيقية لكثير من التلاميذ وأسرهم أيضا، بل وبالنسبة للمجتمع، مما أدى بكثير من الأخصائيين في هذا المجال الاهتمام بدراسة قلق الامتحان.¹

يعد قلق الامتحان حالة نفسية انفعالية تؤثر على اتران الطالب النفسي وقدرته على استدعاء المادة الدراسية وتذكرها أثناء الامتحان، ويصاحبها أعراض نفسية وجسدية مما يؤدي إلى قلق الامتحان والذي كثيرا ما تتجسد في كثرة التفكير في الامتحانات والانشغال قبل وبعد الامتحان بالنتائج المترتبة عليها، وكذا الشعور بالضيق النفسي الشديد قبل وأثناء تأدية الامتحان، إضافة إلى الخوف والرغبة من الامتحان والتوتر قبل الامتحان، مع اضطراب العمليات العقلية كالانتباه والتركيز والتفكير، والارتباك والتوتر ونقص الثقة بالنفس، مما ينجر عنه تشتت الانتباه وضعف القدرة على التركيز واستدعاء المعلومات أثناء الامتحان، وكثيرا ما يشعر التلميذ أن عقله صفحة بيضاء بمجرد الاطلاع على ورقة أسئلة الامتحان، وكل ذلك إنما سببه وجود مشكلات في تنظيم المعلومات ومراجعتها، إضافة إلى الاتجاهات السلبية لدى التلاميذ والمعلمين والوالدين تجاه الامتحانات، والشعور أن المستقبل متوقف على الامتحانات، مع توقع الفشل.

وما يمكن الإشارة إليه في هذا الصدد هو أن قلق الامتحان أصبح مشكلة حقيقية كونها لا تعيق التلميذ فحسب بل أسرها أيضا، حيث كثيرا ما يتلقى التلاميذ ضغوطا نفسية متنوعة من مصادر مختلفة غالبا ما تتجسد في رغبة الأسرة التي تتفوق في بعض الأحيان قدرات التلميذ وإمكانياته، حيث نجد الكثير من الأسر التي تتأهب عند اقتراب موعد الامتحانات وبطريقة جد صارمة، وكأنها تتأهب لحالة حرب، حيث يتغير النظار ويمنع الأبناء من ممارسة الكثير من الأعمال المألوفة، مما يبعث الرهبة والخوف في نفوس الأبناء، الأمر الذي يؤثر سلبا على التلميذ فيضطرب ويتوتر يوم الامتحان على الرغم من أنه وفي كثير من الأحيان يكون متمكنا من مراجعة دروسه، لكن نتيجة للضغوط الخارجية، فإنه مجرد دخول قاعة الامتحان، وتوزيع الأسئلة فإنه يظهر لدى البعض من التلاميذ الاضطراب الذي ينجر عنه نسيان المادة التي تم حفظها والتمكن منها، وصعوبة تذكر المعلومات واسترجاعها، وعليه، فإنه يمكن القول أن تراكم المادة التعليمية، وكثافة البرامج، والتوقعات العالية التي يضعها التلميذ لنفسه أو أهله له، أو معلميه كثيرا ما تعد مصدرا للإثارة قلق الامتحان لدى التلميذ.

ورغم أن طبيعة الامتحانات بصفة عامة، لاسيما امتحان البكالوريا تبعث في غالبية الأحيان الخوف من الفشل حتى لدى التلاميذ النجباء، إلا أن طريقة المراجعة المبكرة، والاستعداد لاجتياز هذه الامتحانات منذ بداية السنة من شأنه أن يبعث الطمأنينة والراحة النفسية لدى الكثير من التلاميذ، ويث فيهم جو من الثقة بالنفس، وتقدير جهودهم التي يبذلونها سعياً لتحقيق طموحاتهم التي يرغبون في الوصول إليها، وهو ما ينعكس إيجاباً على التحصيل، وتحقيق أعلى مراتب النجاح.

وهو الأمر الذي أشار إليه القوسي (1981)، حيث يرى أن من يمتلك الثقة بالنفس نجده يتميز بالانزان الانفعالي وتقبل النقد والتقييم من قبل الآخرين، كما يتميز بالنظرة الواقعية لذاته، فلا يبالي أو يقلل من أهمية ما لديه من سمات وقدرات، أما حين (1986) Geen فيرى أن أهم مظاهر الثقة بالنفس تتمثل في قدرة الفرد على التفاعل الاجتماعي وإقامة علاقات اجتماعية ناجحة وبناءة، بالإضافة إلى الشعور بالأمن والطمأنينة في المواقف غير المألوفة، في حين يحدد حامد زهران (1978) أن أكثر مظاهر الثقة بالنفس أهمية هي القدرة على مواجهة الظروف الطارئة واتخاذ القرار المناسب والاستقلالية في التفكير والسلوك دون الاعتماد على الآخرين²، وبالتالي فإن التلميذ الذي يشعر بالأمن والكفاية في المعلومات التي يمتلكها، إضافة إلى اتصافه بالانزان الاجتماعي والبعد عن الشعور بالذنب، فإنها كلها مظاهر تبعث على الارتياح، وتشير على تمتع صاحبها بالثقة بالنفس، الأمر الذي يرفع معنويات التلميذ، ويحفز طموحه، ويخلق له المزيد من الدافعية للتعلم والاجتهاد بعيد عن التوتر والخوف من الفشل.

في نفس السياق أشار بدر العمر (2000) أنه من خصائص الثقة بالنفس تأثير الانفعالات الايجابية وتبعث على الشعور بالحماس والبهجة وتساعد على تركيز الانتباه وتزيد المثابرة والجهد في سبيل تحقيق الأهداف والنجاح مما يسهم في بناء مفهوم ذاتي إيجابي فتجعل الفرد مرتاحاً خالياً من المخاوف وفقدان علة تنظيم البيئة وأفكاره بسرعة ودقة وبأقل معونة من الآخرين مما يمكنهم من تخطي الصعاب والوصول للمستوى المعتمد للإنجاز³.

انطلاقاً مما سبق، تمثل الثقة بالنفس إحدى الخصائص الانفعالية الهامة التي تلعب دوراً أساسياً في حياة الأفراد، وتساهم بشكل مباشر في تحقيق توافقهم النفسي، ومما لا شك فيه أن ثقة الفرد بنفسه ترتبط بمفهومه الإيجابي عن ذاته وبتقديره المرتفع للذات، ومن ثم فهي تلعب دوراً هاماً في تحقيق الفرد لذاته مما يكون له أكبر الأثر في تحقيق الهوية الإيجابية.

انطلاقاً مما سبق، فإننا ومن خلال هذه الدراسة نحاول الكشف عن العلاقة القائمة بين كل من قلق الامتحان والثقة بالنفس عند التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا، نظراً لما تتميز به هذه المرحلة من ضغوطات نفسية قد تعيق التلميذ عن قيامه بمهام الدراسة ومتطلباتها على أكمل وجه، وعليه فإننا نطمح إلى الإجابة عن التساؤلات الآتية:

- هل هناك علاقة بين مستوى قلق الامتحان والثقة بالنفس لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا؟
- هل هناك فروق تعزى لمتغير الجنس في مستوى قلق الامتحان عند التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا؟
- هل هناك فروق تعزى لمتغير الجنس في مستوى الثقة بالنفس عند التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا؟

2. فرضيات البحث:

- هناك علاقة بين قلق الامتحان ومستوى الثقة بالنفس لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا.
- هناك فروق تعزى لمتغير الجنس في مستوى قلق الامتحان عند التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا.
- هناك فروق تعزى لمتغير الجنس في مستوى الثقة بالنفس عند التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا.

3. أهمية البحث:

تتجلى أهمية هذا البحث في جملة نقاط نوجزها فيما يلي:

- ندرة البحوث التي تناولت موضوع قلق الامتحان وعلاقتها بثقة بالنفس، خاصة وأنها متغيرين هامين في مجال البحث في علم النفس، وكثيرا ما يتعرض المتعلمين لاضطراب قلق الامتحان لأسباب عديدة، أو لفقدان الثقة بالنفس، هذه المشاكل التي تُطرح بشدة في أوساط المدارس والتي من شأنها أن تؤثر سلبا على الأداء.

- تأت أهمية الدراسة الحالية، وذلك من حيث المرحلة التعليمية، وهم تلاميذ المرحلة الثانوية، وبالأخص المقبلين على امتحان البكالوريا، كونهم في بداية طريقهم نحو تحقيق أهدافهم المستقبلية فيجب أن يجتازوا طريقهم بتقدم وتفوق، وعليه ضرورة دعم إمكاناتهم وعدم الاستخفاف بها مهما انخفضت أو قلت، تجنبنا لفقد الثقة بالنفس، ومنه الإقبال على التعلم برغبة وشغف بعيدا عن القلق بصفة عامة، وقلق الامتحان بصفة خاصة.

- إن هذا البحث يُفيد كل من المختصين بالنفسانيين والعاملين في قطاع التربية من معلمين ومستشارين تربويين، باعتباره يعالج إحدى الأسباب التي قد تؤدي إلى الفشل الدراسي، منها قلق الامتحان المبالغ فيه، وكذا ضعف الثقة بالنفس، مما يستلزم من الجهات المختصة من مستشارين تربويين والعمل على تنويع التلاميذ وتبصيرهم بالطرق السليمة للمراجعة بقصد التخفيف من حدة القلق المتعلق بالامتحان، وكذا العمل على رفع معنويات الطلبة تجنبنا لفقد الثقة بالنفس والقدرة على الأداء الجيد المؤدي إلى النجاح.

- إثارة انتباه كل من أولياء الأمور والمعلمين بأهمية الثقة بالنفس وبضرورة دعم الأبناء، وعدم الضغط عليهم بقصد تجنب الكثير من الاضطرابات التي قد تصيب الطلبة منها قلق الامتحان.

- تأتي أهمية الدراسة مما قد تتوصل إليه من نتائج من شأنها أن تساهم في توجيه الطلاب وإرشادهم ومساعدتهم في رفع مستوى أدائهم في جو خالي من القلق ومملوء بالثقة بالنفس.

4. أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى ما يلي:

- الكشف عن مدى وجود علاقة بين قلق الامتحان والثقة بالنفس لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا.
- الكشف عن درجة الفروق في مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا تبعاً لمتغير الجنس.
- الكشف عن درجة الفروق في مستوى الثقة بالنفس لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا تبعاً لمتغير الجنس.

5. تحديد المصطلحات:

- الثقة بالنفس:

حسب النعيمي (1999) الثقة بالنفس هي سمة من سمات تكامل الشخصية، بواسطتها يستطيع الفرد مواجهة الآخرين والاعتماد على نفسه وعدم التواني بالبدء بممارسة أعماله ونحوها وتردد أو عدم شعوره بالنفس أو الخجلاً ما بالآخرين⁴، و لقد أضاف القواسمه والفرح (1996) أن الثقة بالنفس هي سمة شخصية يشعر معها الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة العقاب والظروف المختلفة، مستخدماً أقصى ما تستطيعها إمكاناته وقدراته لتحقيق أهدافها المرجوة، وهي مزيج إيجابي من الفكر

والشعور والسلوك الذي يعمل على تشجيع النمو النفسي السوي والوصول بالفرد إلى المستويات المطلوبة للصحة النفسية والتكيف النفسي والاجتماعي⁵، ومن جهته يعرفها الدفاعي بأنها إيمان الفرد بقدرته على تفسير أمورهم ونحوها بلوغاً هدافاً فهو تقبلها لذاتها كما هي واعتقادها بأنها تحدير بتقدير الآخرين⁶، بينما

يعرفها أيضا مصطفى وعبد السميع (2000) بأنها إدراك الفرد لقدراته واستعداداته ومهاراته وخبراته وكفاءته في التعامل مع المواقف والأحداث بفاعلية واهتمام⁷.

التعريف الإجرائي:

هي الدرجة التي يتحصل عليها أفراد عينة البحث على مقياس الثقة بالنفس الذي أعده سيدي شوجر (1990) والمترجم من طرف عادل عبد الله محمد.

- قلق الامتحان:

وتعرف لمعانا لجلالي (1989) قلق الامتحان بأنه "حالة شعور الطالب بالتوتر وعدم الارتياح نتيجة حصول اضطراب في الجوانب المعرفية والانفعالية، ويكون لمواقف الامتحان، أو تذكرها، أو استثارة خبراتها للمواقف الامتحانية"⁸، في حين نجد سبيلر جر (1980) يعرف قلق الامتحان بأنه سمة شخصية في موقف محدد من الانزعاج والانفعالية، ويعرف الانزعاج بأنه اهتمام معرفي يتمثل في الخوف من الفشل، بينما الانفعالية هي ردود أفعال الجهاز العصبي، ويمثل هذين المكونين (الانزعاج والانفعالية) أبرز عناصر قلق الاختبار⁹، وهو يُعرّف أيضا بأنه نوع من القلق المرتبط بموقف الاختبار، حيث يثير هده المواقف الفرد الشعور بالانزعاج والانفعالية، وهي حالة وجدانية مكبرة تعترى الفرد في الموقف السابق للامتحان وموقف الاختبار ذاته وتتسم هذه الحالة بالشعور بالتوتر والخوف من الاختبار¹⁰، وهو أيضا حالة وجدانية انفعالية مكررة تعترى الفرد في المواقف السابقة للاختبار أو موقف الاختبار ذاته، وتتسم هذه الحالة بالشعور بالتوتر والتهديد والخوف من مثير الاختبار ومعلقاته¹¹.

التعريف الإجرائي:

هو الدرجة التي يتحصل عليها أفراد عينة البحث نتيجة تطبيق مقياس قلق الامتحان لحامد عبد السلام زهران.

- امتحان شهادة البكالوريا:

جاء في قاموس اللغة الفرنسية بأن البكالوريا هي أول درجة ومرتبة للتعليم العالي والتي على أساسها تعطى تسمية "الطالب الناجح في البكالوريا"¹²، بينما يعرف معجم علوم التربية البكالوريا بأنها شهادة تعليمية تنتوحنها المرحلة الثانوية من التعليم وتسمحلل مترشح الناجح مواصلة تعليمه في المرحلة الجامعية¹³. كما تُعدُّ أيضاً حسب (Legrand 1995) بأنها تقييم لمصداقية التعليم المتلقى لمدة ثمانية عشر سنة، وهي نقطة انطلاق التعليم العالي¹⁴.

الدراسة الميدانية:

1. منهج البحث: تبعا للأهداف المرجو تحقيقها من هذا البحث، فإن المنهج الوصفي الارتباطي يعد من أنسب الطرق التي يمكن إتباعها لدراسة العلاقة القائمة بين قلق الامتحان ومستوى الثقة بالنفس لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا، ومن جهة ثانية فإننا نطمح للتعرف على الفروق بين الجنسين في مستوى كل من قلق الامتحان والثقة بالنفس، وعليه فإننا ملزمين أيضا بإتباع خطوات المنهج الوصفي المقارن الذي يعتمد على المقارنة بين ظاهرتين أو أكثر.

2. ميدان البحث: تم اختيار عينة البحث من ثانويتي محمد بوضياف وأحمد لامارشني بالعفرون، بولاية البليدة.

3. عينة البحث: تكونت عينة البحث من 135 تلميذا وتلميذة بالقسم النهائي، بواقع 41 ذكرا، و94 أنثى، وذلك من مختلف التخصصات.

4. أدوات البحث:

أ - مقياس الثقة بالنفس:

أعدده سيدني شروجر (1990) والذي قام بترجمته عادل عبد الله محمد، يتكون المقياس الأصلي من 54 عبارة، وبعد الترجمة والتعريب تم استبعاد 6 عبارات، فأصبح يتكون من 48 عبارة نصفها إيجابي والنصف الآخر سلبي، ويهدف المقياس لقياس ثقة الفرد بنفسه، وتتراوح الدرجات بين (0 - 192 درجة)، وتدل الدرجة المرتفعة على معدل مرتفع من الثقة بالنفس، أما الدرجة المنخفضة فتدل على معدل منخفض من الثقة بالنفس.

ويوجد أمام كل عبارة خمسة بدائل هي (تنطبق تماما - تنطبق بدرجة كبيرة - تنطبق إلى حد ما - لا تنطبق كثيرا - لا تنطبق إطلاقا).

تحصل العبارات الإيجابية منها على درجات (4، 3، 2، 1، 0) على التوالي، أما العبارات السالبة فتتبع عكس هذا التدرج.

وبخصوص خصائصه السيكومترية، فقد قام عادل عبد الله محمد بحساب ثباته بطريقة ألفا كرونباخ الذي بلغ 0.792، وبطريقة التجزئة النصفية بلغ 0.748، وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.01.

وبالنسبة لصدق الأداة، فقد أظهرت نتائج الصدق التلازمي وجود ارتباط دال إحصائيا عند 0.01 بين درجات أفراد العينة في هذا المقياس وبين درجاتهم في مقياس تقدير الذات الذي أعدده، إذ بلغت نسبته 0.874.¹⁵

ب - مقياس قلق الامتحان:

تم تطبيق مقياس قلق الامتحان لمحمد حامد زهران، والذي يتكون المقياس من 93 عبارة لكل عبارة 3 خيارات (نادرا، أحيانا، غالبا)، ولكل خيار درجة أو درجتان أو ثلاثة درجات على التوالي، ورتبت البنود بحيث تكون الدرجات تصاعديّة لكل العبارات، وقد غطت عبارات المقياس الموضوعات التالية:

جدول رقم (01): يوضح توزيع البنود على أبعاد مقياس قلق الامتحان لمحمد حامد زهران.

البعد	البنود
رهبة الامتحان	من 1 إلى 26
ارتباك الامتحان	من 27 إلى 45
توتر أداء الامتحان	من 46 إلى 60
انزعاج الامتحان	من 61 إلى 72
نقص مهارات الامتحان	من 73 إلى 86
اضطراب أخذ الامتحان	من 87 إلى 93

وقد قام صاحب المقياس بالتأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس، حيث تم عرضه في الخطوة الأولى على مجموعة أساتذة محكمين، وتم اختيار العبارات التي وافق عليها 80% فأكثر من المحكمين في الصياغة النهائية للمقياس.

في خطوة موالية، تم حساب معاملات الاتساق الداخلي (معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس، ودرجة كل من المقاييس الفرعية)، على مجموعة من الطلاب في الصف الثالث الإعدادي، حيث كانت جميع معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس ودرجات كل من المقاييس الفرعية دالة، حيث تراوحت بين (0.724-0.863)، كذلك فإن جميع معاملات الارتباط بين درجات المقاييس الفرعية ببعضها البعض دالة، وتراوحت بين (0.463-0.752)، مما يؤكد التماسك الداخلي للمقياس.

- وقد تم التحقق من ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ من بيانات نفس المجموعة من الطلاب في الصف الثالث الإعدادي، وكان معامل الثبات (0.960)، وهو معامل مرتفع ودال عند مستوى الدلالة (0.001) مما يؤكد ثبات مقياس قلق الامتحان¹⁶.

5- الأدوات الإحصائية المستخدمة:

تم الاستعانة بالبرنامج الإحصائي SPSS لمعالجة نتائج البحث، وذلك اعتماداً على الأداة الإحصائية المناسبة وصياغة فرضيات البحث وهي كالتالي:

- اختبار (ت) لدراسة الفروق في درجات كل من مقياس الثقة بالنفس وقلق الامتحان لأفراد عينة البحث حسب متغير الجنس.
- معامل ارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين نتائج متغيري الثقة بالنفس وقلق الامتحان لأفراد عينة البحث.

عرض ومناقشة النتائج في ضوء فرضيات البحث:

● عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

- توجد علاقة بين قلق الامتحان ومستوى الثقة بالنفس لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا.

جدول رقم (02): نتيجة تطبيق معامل ارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين درجات التلاميذ على مقياس قلق الامتحان والثقة بالنفس.

المتغيرات	العينة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة
الثقة بالنفس قلق الامتحان	135	-0.63	0.01	دال

بعد المعالجة الإحصائية التي تمت من خلال تطبيق معامل ارتباط بيرسون على نتائج التلاميذ في مقياسي الدراسة، أظهرت لنا نتائج هذا الجدول أن قيمة معامل الارتباط قد بلغت -0.63، وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01، وكما هو ملاحظ، فإن قيمة معامل الارتباط قد جاءت دالة وبإشارة سالبة، مما يدل على وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المتغيرين، فبتناقص مستوى الثقة بالنفس يرتفع مستوى قلق الامتحان، مما يشير إلى تحقق الفرضية العامة للبحث والتي مفادها وجود علاقة ارتباطية بين مستوى الثقة بالنفس وقلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا.

والنتيجة المتوصل إليها تدل على ارتفاع مستوى قلق الامتحان عند التلاميذ إنما كان نتيجة لانخفاض مستوى الثقة بالنفس، وربما يعود هذا الأمر إلى اقتراب امتحان البكالوريا، والذي يعتبره كل من التلاميذ أنفسهم وآباءهم ومعلميهم أنه امتحان مصيري، وبالتالي ممارسة نوع من الضغوط على التلاميذ، مما يجعلهم كثيري الاضطراب باقتراب هذه الامتحانات نتيجة الخوف من الفشل.

وفي هذا السياق، يراهمون في مجال الصحة النفسية والأخصائيو نفسيا مجال التربويون قلق الامتحان عزيا لالعديد من الأسباب بلعلمنا أبرزها نقص الثقة بالنفس، والعجز المتعلم توقع الفشل ونقص السيطرة، إضافة إلى تشتت الانتباه وضعف القدرة على التركيز واستدعاء المعلومات أثناء أداء الامتحان، وكذا الخوف من نسيان المعلومات في أثناء تأدية الامتحان¹⁷.

ومن خلال ما أشار إليه حامد زهران، فإنه يتبين ارتباط قلق الامتحان بكثير من مظاهر نقص الثقة بالذات، وعدم الشعور بكفاية المعلومات التي يمتلكها المتعلم، مما يجعله يحس برهبة من اقتراب الامتحان.

وما يشير أيضا إلى ارتباط قلق الامتحان الزائد عن الحد بانخفاض الثقة بالنفس هو ما اقترحه بعض الأخصائين النفسيين من إجراءات عملية توجيهية إرشادية لخفض قلق الامتحان، ومن أهمها مساعدة الفرد على الشعور بالأمن والثقة بالذات (أسلوب توكيد الذات)، وذلك عن طريق تقديم المثيرات التي تؤدي إلى القلق والخوف بشكل تدريجي، ثم العمل على تقوية الثقة بالذات على نحو تدريجي من خلال خبرات النجاح¹⁸.

● عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

1. توجد فروق في مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ القسم النهائي تعزى لمتغير الجنس.

جدول رقم (03): نتيجة تطبيق اختبار (ت) لدراسة الفروق بين متوسطات نتائج مقياس قلق الامتحان حسب متغير الجنس.

الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
ذكر	41	169.16	13.47	9.18	133	0.05	دالة
أنثى	94	197.4	10.93				

تبين لنا نتائج هذا الجدول أن المتوسط الحسابي لعينة الإناث على مقياس قلق الامتحان قد بلغ 197.4، وتنحرف عنه القيم بدرجة 10.93، وهو أكبر من متوسط الذكور الذي بلغ 169.16 وتنحرف عنه القيم بـ 13.47، ونلاحظ فرق مُشاهد بين المتوسطين والذي بلغ 28.34، وهو فرق دال من الناحية الإحصائية، إذ تبين ذلك من خلال قيمة "ت" المحسوبة والمقدرة بـ 9.18 وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.05، الأمر الذي يشير إلى تحقق الفرضية الثانية للبحث والتي مفادها وجود فروق دالة في درجات مقياس قلق الامتحان تعزى لمتغير الجنس، وقد كانت الفروق لصالح الذكور بأقل مستوى من قلق الامتحان مقارنة مع الإناث.

من بين أهم الدراسات التي أجريت في هذا الصدد وتوصلت إلى نتائج مماثلة لنتيجة دراستنا نجد ما توصل إليه سبيلبرجر (1980) Spielberg بخصوص الفروق بين الجنسين في مستوى قلق الامتحان، حيث أظهرت النتائج أن الإناث كان لديهن مستوى أعلى من الذكور في قلق الامتحان، وهو ما تراوحت نسبته بين 3 إلى 5 درجات على مقياس قلق الامتحان لسبيلبرجر وذلك على عينات من طلاب المرحلة الثانوية والجامعية، وكذا فقد توصل إلى أن متوسط الدرجة الكلية لمقياس قلق الامتحان لدى

طلاب المرحلة الثانوية كان أعلى من متوسط الدرجة على نفس المقياس بالنسبة لطلاب الجامعة، وقام أيضاً محمد الطيب (1988) بدراسة مستوحاة من قلق الامتحان بين طلاب كلية جامعة طنطا، وطبقوا العينة قائمة قلق الامتحان التي أعدها سبيلر وجرر Spielberg. وأشارت نتائج الدراسة إلى زيادة متوسط قلق الامتحان لدى الإناث في كلية علوم التربية في جامعة القاهرة، وهي تتفق نتيجة دراستنا أيضاً مع ما توصلت إليه دراسة نائل إبراهيم أبو عزت (2008) والتي هدفت إلى التعرف على أثر بعض المتغيرات النفسية والديموغرافية على مستوى قلق الاختبار لدى طلبة الثانوية العامة، بمحافظة غزة، ومن أهم النتائج المتوصل إليها هي وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 في متوسطات درجات امتحان قلق الاختبار لدى طلبة الثانوية العامة بمحافظة غزة تعزى لمتغير الجنس ولصالح الإناث بأكثر مستوى قلق امتحان²⁰، كما توصلت أيضاً دراسة جودت أحمد سعادة (2001) حول أثر بعض المتغيرات النفسية والديموغرافية على مستوى قلق الاختبار لدى طلبة الثانوية العامة في شمال فلسطين أن هناك فروق في مستوى قلق الامتحان تعزى لمتغير الجنس، وكانت الإناث أكثر درجة مقارنة مع الذكور²¹، وتما سبق فإن الكثير من الدراسات أجمعت على أن الإناث أكثر قلقاً من الذكور، ويمكن تفسير هذه النتيجة انطلاقاً من رغبة الإناث في الدراسة والتفوق مقارنة مع الذكور الذين لا يرون أن النجاح الدراسي هو الوسيلة الوحيدة لتحقيق الاستقرار علمياً مستوياً اجتماعياً واقتصادياً، بل أن الكثير منهم يفضلون استثمار جهودهم في مجال التجارة الحرة، في حين نجد أن الكثير من الإناث يخشون الفشل في الدراسة مما يلزمهم المكوث بالبيت دون تحقيق الأحلام التي طالما سعت إليهن، فالنجاح في امتحان البكالوريا يساعد البنات على إثبات ذاتها والحصول على المكانة والاحترام داخل المجتمع، وبالتالي فإنهن يواجهن قلق امتحان مرتفع بقرب الامتحانات خوفاً من الفشل المؤدي إلى تبخر الأحلام.

كما يمكن إرجاع هذا الفرق في قلق الامتحان بين الجنسين إلى كون الإناث أكثر حساسية من الناحية الانفعالية وأكثر تأثرًا بالمواقف الصعبة كموقف الامتحان، مقارنة مع الذكور الذين يتميزون بروح المقاومة والتحمل، وعدم إبداء الضعف وإيمانهم بأن النجاح في الحياة العامة لا يتوقف على النجاح في الامتحانات بصفة عامة والبكالوريا بصفة خاصة. في حين اختلفت دراستنا مع ما توصلت إليه دراسة كل من نعيمة غزال وبن زاهي منصور (2014) التي هدفت إلى التعرف على علاقة قلق الاختبار بالدافعية للإنجاز على تلاميذ المرحلة الثانوية بورقلة، ومن بين أهم النتائج التي توصلت إليها هي عدم وجود فروق بين الجنسين في قلق الاختبار لدى أفراد العينة²².

يرجع الاختلاف في نتائج الدراسات إلى الاختلاف في المقاييس المستخدمة في قياس هذه السمة، وكذلك إلى اختلاف البيئات وإلى أساليب التنشئة الاجتماعية التي من شأنها أن ترفع قلق الامتحان لدى الأبناء أو تخفف منه. وفي صدد الحديث عن دور التربية والتنشئة الاجتماعية فإنه يمكن إرجاع عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى قلق الامتحان إلى نظرة بعض المجتمعات التقليدية إلى الدراسة بالنسبة للبنات، حيث أن نجاحها لا يعني للآباء شيئاً، ولا يسمح لها بمتابعة دراستها في الجامعة، وإنما مهمة البنات تكمن في خدمة بيتها وتربية أطفالها لا غير، مما يجعل الإناث في مثل هذه البيئات لا يشعرون بقلق الامتحان، كون أن خبرة النجاح أو الفشل متساوية بالنسبة لكلا الجنسين.

● عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

2. توجد فروق في مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ القسم النهائي تعزى لمتغير الجنس.

جدول رقم (04): نتيجة تطبيق اختبار (ت) لدراسة الفروق بين متوسطات نتائج مقياس الثقة بالنفس حسب متغير الجنس.

الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
-------	--------	-----------------	-------------------	--------	-------------	---------------	---------

دالة	0.05	133	17.04	7.62	88.11	41	ذكر
				9.13	80.58	94	أنثى

تبين لنا نتائج هذا الجدول أن المتوسط الحسابي لعينة الذكور على مقياس الثقة بالنفس قد بلغ 88.11، وتنحرف عنه القيم بدرجة 7.62، وهو أكبر من متوسط الإناث الذي بلغ 80.58 وتنحرف عنه القيم بـ 9.13، ونلاحظ فرق مُشاهد بين المتوسطين والذي بلغ 7.53، وهو فرق دال من الناحية الإحصائية، وقد تبين ذلك من خلال قيمة "ت" المحسوبة والمقدرة بـ 17.04 وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.05، مما يشير إلى تحقق الفرضية الثالثة للبحث والتي مفادها وجود فروق دالة في درجات مقياس الثقة بالنفس تعزى لمتغير الجنس، وقد كانت الفروق لصالح الذكور بأعلى مستوى من الثقة بالنفس مقارنة مع الإناث، رغم أن كلا الجنسين لديهم مستوى ثقة أقل من المتوسط .

ونجد أن نتيجة دراستنا هذه قد اتفقت مع الكثير من الدراسات، منها ما توصلت إليه دراسة الرديني (2004) والتي هدفت إلى التعرف على الفروق تبعاً لكل من متغير الجنس والتخصص على كل من مقياس الثقة بالنفس والتوافق النفسي ومركز الضبط (داخلي - خارجي)، وقد كشفت النتائج أن الذكور يتفوقون على الإناث بخصوص الثقة بالنفس²³.

في نفس الصدد توصلت دراسة الركابي (2000) التي استهدفت التعرف على مستوى الثقة بالنفس وعلاقتها بالطموح لدى طلاب كلية التربية، وذلك تبعاً لمتغير الجنس والتخصص، والسنة الدراسية، وبعد تطبيق الاختبارات اللازمة تم التوصل إلى وجود فروق في مستوى الثقة بالنفس لصالح الذكور، ولم تظهر فروق على باقي المتغيرات²⁴.

أجرى أيضاً كل من فريح عويد العنزي وعبد الله عبد الرحمان الكندي (2004) دراسة حول التحصيل الدراسي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية، وبعد تطبيق مقياس الثقة بالنفس فإن من أهم النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة هي وجود فروق جوهرية بين الجنسين في الدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس وذلك لصالح الذكور بمستوى ثقة أعلى²⁵.

ويمكن تفسير هذه النتيجة انطلاقاً من الخوف من الفشل في امتحان البكالوريا والزائد عن الحد، والرغبة الملحة في النجاح للالتحاق بمقاعد الدراسة الجامعية عند الإناث أكثر منه عند الذكور، مما أنجر عنه عدم الثقة بالنفس، خاصة وأنا قمنا بتطبيق المقياس في الفترة ما قبل امتحان البكالوريا بفارق زمني قصير، أين كان الضغط في أوجّه، والشعور بعدم كفاية المعلومات، والتخوف من عدم الإلمام بكافة جوانب البرنامج، الأمر الذي يقود إلى عدم تحقيق النجاح وبالتالي الارتباط بالبيت الذي هو أنسب مكان للإناث في الكثير من المجتمعات، في حين أن عدم تحقيق النجاح الذكور لا يقيد من حرياتهم مثلما هو الحال عند الإناث، وإنما بإمكانهم الاتجاه إلى مجالات أخرى في الحياة مما جعل ثقتهم بأنفسهم أعلى منها مقارنة مع الإناث، رغم أن كلاهما لم يصل إلى المستوى المطلوب من الثقة بالنفس، في حين نجد أن هناك بعض الدراسات ممن جاءت مخالفة لنتيجة بحثنا، فعلى سبيل المثال نجد ما توصلت إليه دراسة أندر (1985) Ender والتي هدفت إلى معرفة تأثير برنامج التدريب المساعد على نضج طلبة الجامعة ونمو ثقتهم بأنفسهم، ومن بين أهم نتائج الدراسة هو عدم وجود فروق في مستوى الثقة بالنفس يعزى لمتغير الجنس²⁶.

نجد أيضاً في نفس السياق دراسة أنوار غانم يحيى الطائي (2007) التي هدفت إلى التعرف على الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل، فمن أهم النتائج التي تم التوصل إليها هو عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى الثقة بالنفس²⁷.

ويمكن تفسير هذه النتيجة أيضا من تكافؤ الفرص بين الجنسين، خاصة في التربية الحديثة التي لم تعد تميز بين أنثى وذكر فيما يخص الدراسة والنجاح فيها، وحتى في تقلد مختلف المناصب المهنية، ولم تعد هناك مهن مختكرة على الذكور دون الإناث، مما قد جعل كلا الجنسين يشعر بالضغط والقلق إزاء الامتحانات خاصة مع اقتراب أوانها، وأن الرغبة الشديدة في تحقيق النجاح غالبا ما يشوبها عدم الرضى عن الإمكانيات والقدرات التي يتمتع بها أصحابها، فينجر عن ذلك نقص الثقة بالذات.

الخاتمة:

يعد قلق الامتحان من بين المشكلات الشائعة التي يواجهها تلاميذ المدارس بصفة عامة وتلاميذ السنوات الثالثة ثانوي بصفة خاصة، نظرا لما تتوج به هذه المرحلة من امتحان مصيري يبعث على التوتر والقلق والخوف من الفشل، وعليه يعتبر قلق الامتحان وليد عملية التفاعل بين العوامل الشخصية للفرد وبين عوامل الموقف الامتحاني، فطموح المتعلم الزائد عن الحد، ورغبات الآباء والمدرسين التي تفوق إمكانيات وقدرات المتعلم من شأنها أن تكون مصدر ضغط يؤثر سلبا على التعامل مع الامتحانات والاستجابة لها.

ومن خلال الدراسة التي قمنا بها بقصد الكشف عن العلاقة القائمة بين قلق الامتحان ومستوى الثقة بالنفس لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا، والذي يعتبر امتحانا مصيريا ينتظره التلميذ نفسه وعائلته ومعلميه وغيرهم، وقد أثبتت نتائج الدراسة الميدانية بأن انخفاض مستوى الثقة بالنفس لدى المتعلم وعدم تقدير جهوده وإمكانياته له علاقة وطيدة بارتفاع مستوى قلق الامتحان عن القدر المعقول والمطلوب لرفع دافعية التعلم والإقبال على الدراسة بكل جد واجتهاد، كما أثبتت النتائج بوجود فروق بين الجنسين في كل من متغيري قلق الامتحان ومستوى الثقة بالنفس، وذلك لصالح الذكور والذين غالبا ما يتمتعون بقدر أعلى إلى حد ما من الثقة بالنفس مقارنة مع الإناث الأكثر تحوفا من الفشل الذي ينجر عنه في كثير من الأحيان توجه البنات إلى المكوث بالبيت والاهتمام بأشغاله على عكس الذكور الذين يتوجهون إلى مجالات تكوينية أو مهنية في حال الرسوب في هذه الامتحانات، وانطلاقا من شيوع ظاهرة قلق الامتحان المبالغ فيها لدى الكثير من المتعلمين، وأيضا انتشار مظاهر ضعف الثقة بالنفس وبالإمكانيات التي يمتلكها المتعلم بقصد مواجهة الموقف الامتحاني، فإن ذلك أدى بنا إلى إدراج جملة من التوصيات ليستفيد منها التلاميذ أنفسهم في مواجهة المواقف الضاغطة التابعة للامتحانات، وكذا كل القائمين على التربية بما فيهم المعلمين وأولياء الأمور وغيرهم، ويمكننا إيجاز هذه التوصيات فيما يلي:

- تعزيز وتدعيم مستوى الثقة بالنفس لدى الطلبة من خلال المحاضرات التي يلقيها المعلمين على تلاميذهم.
- إكساب التلميذ أساليب التعامل مع قلق الامتحان وتجنب آثارها السلبية.
- إرشاد أولياء الأمور والكيفية التعامل ببناء همتهم أثناء فترات الامتحان لمساعدتهم على التعامل مع الامتحان بكيفية سليمة.
- إثارة تباها أولياء الأمور والمعلمين بالأهمية الدافعية للإنجاز والثقة بالنفس في الحياة الفرد العملية والعلمية، ودورها في ميدان الحياة العامة والحياة المدرسية بلوغ معايير الامتياز والنجاح.
- توجيه التلاميذ نحو العادات الدراسية السليمة وتقسيم المادة وفق برنامج زمني معين.

- رفع ثقة التلميذ بذاته وتشجيعه وتوجيهه نحو التخصصات العلمية التي يرغب بها، والتي تتناسب مع ميوله وقدراته.
- احترام قدرات التلميذ كما هي، وعدم المبالغة في التوقعات والنتائج المطلوبة منه.
- توفير جو عائلي يسوده الحنان والمودة والهدوء والتنشئة الاجتماعية التي تبني الثقة بين أفراد الأسرة وكذلك الثقة بالنفس.
- تدريب التلميذ على أداء بعض الامتحانات التجريبية لكسر الحاجز النفسي بينه وبينها، وخلق بيئة آمنة غير مهددة من قبل المعلمين أثناء تأدية الامتحان.
- تعزيز عزيمة التلميذ وثقته بنفسه وتشجيعه عند حصوله على نتائج جيدة، ورفع معنوياته عند حصوله على نتائج غير مرضية.
- عدم حرمان التلميذ نهائياً من الترفيه أوقات الامتحانات وتخصيص بعض الوقت لذلك خلال فترة الدراسة.

قائمة المراجع والهوامش:

- (1) حامد عبدالسلام زهران، الإرشاد النفسي للمصغر للتعامل مع المشكلات الدراسية، عالم الكتب، القاهرة، 2000، ص 90.
- (2) قواسمه أحمد، عدنان الفرح، تطوير مقياس الثقة بالنفس، المجلة العربية للتربية، عدد 2، 1996، ص 38.
- (3) بدر عمر، العلاقة الدافعية نحو العمل ببعض المتغيرات الشخصية والعمر، المجلة العراقية للتربية، العدد 17، 2000، ص 83.
- (4) الجوارى، غزوان راكان، أثار استخدام استراتيجيات تعلم التعاون في مادة الرياضيات على التحصيل والثقة لطلبة الصف الثاني المتوسط، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الموصل، 2001، ص 16.
- (5) قواسمه أحمد، عدنان الفرح، مرجع سبق ذكره، ص 37.
- (6) الدفاعي، انتصار مزهر، برنامج إرشاد نفسي مقترح لتنمية الثقة بالنفس وعلاقته بمستوى الإنجاز الرياضي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، 2004، ص 19.
- (7) الدير مصطفى، عبد السميع صلاح، الثقة بالنفس ومستوى التحصيل عند طلاب وطالبات القسم العلمي والأدبي بالمرحلة الثانوية، مجلة البحوث النفسية والتربوية، عدد 3، كلية التربية، جامعة المنوفية، 2000، ص 231.
- (8) أديب محمد الخالدي، المرجع في الصحة النفسية، نظرة جديدة، دار وائل للنشر، عمان، ط 1، 2009، ص 130.
- (9) صالح حسن الدايري، مبادئ الصحة النفسية، دار وائل للنشر، عمان، 2005، ص 207.
- (10) حامد عبدالسلام زهران، مرجع سبق ذكره، ص 96.
- (11) سناء محمد سليمان، قراءات في علم النفس المدرسي، عالم الكتب، القاهرة، 2010، ص 216.
- (12) Dictionnaire encyclopédique de la langue Française, 1993, p103.
- (13) عبداللطيف الفاربي وآخرون، معجم علوم التربية، دار الخطاب للطباعة والنشر، الرباط، ط 1، 1994، ص 110.
- (14) Legrand Paul, **Le Bac chez nous et ailleurs**, édition Hachette Education, Paris, 1995, p5.
- (15) عادل عبد الله محمد، مقياس الثقة بالنفس، مكتبة الانجلو مصرية، القاهرة، 1990، ص 9.
- (16) حامد عبد السلام زهران، مرجع سبق ذكره، ص 110-111.
- (17) نفس المرجع، ص 99.
- (18) نفس المرجع، ص 130.
- (19) محمد عبدالظاهر الطيب، دراسة لمستوى قلق امتحانين طلاب كليات جامعة طنطا، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد 6، 1988، ص 11.

- (20) نائل إبراهيم أبو عزت، فاعلية برنامج إرشادي مقترح لخفض قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، كلية التربية، غزة، 2008.
- (21) جودت أحمد سعادة، أثر بعض المتغيرات النفسية والديموغرافية على مستوى قلق الاختبار لدى طلبة الثانوية العامة في شمال فلسطين، مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، الدوحة، العدد 25، السنة 13، 2001.
- (22) نعيمة غزال، بن زاهي منصور، علاقة قلق الاختبار بالدافعية للإنجاز لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بورقلة، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، العدد 16، عدد سبتمبر، 2014، ص 405.
- (23) الرديني آلاء، الثقة بالنفس وعلاقتها بمركز الضبط (داخلي - خارجي) والتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الشهادة العامة بشعبية المرقب، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة المرقب، 2004.
- (24) الركابي نضال عبد الحسن، مستوى الطموح وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلبة كلية التربية بجامعة المستنصرية، رسالة ماجستير غير منشورة، 2000.
- (25) فريح عويد العنزي وعبد الله عبد الرحمان الكندي، التحصيل الدراسي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية، مجلة العلوم الاجتماعية، مجلد 32، الكويت، 2004.
- (26) أنوار غانم يحيى الطائي، الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل، مجلة التربية والعلم، قسم العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية، العدد 1، مجلد 14، 2007، ص 299.
- (27) أنوار غانم يحيى الطائي، مرجع سابق. ص 299.