جامعة زيان عاشور الجلفة

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علم النفس و الفلسفة

تقدير الذات و علاقته بقلق الإمتحان

لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

(دراسة ميدانية بثانوية صديقي النوري – الجلفة –)

مذكرة مكملة لنيل شهادة (الماستر) في علم النفس المدرسي

إعداد الطالب:

خيري عمر

إشراف الأستاذ:

زعتر نور الدين

الموسم الجامعي:2021/2020

جامعة زيان عاشور الجلفة

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علم النفس و الفلسفة

تقدير الذات و علاقته بقلق الإمتحان

لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

(دراسة ميدانية بثانوية صديقي النوري – الجلفة –)

مذكرة مكملة لنيل شهادة (الماستر) في علم النفس المدرسي

إعداد الطالب:

خيري عمر

إشراف الأستاذ:

زعتر نور الدين

الموسم الجامعي:2021/2020

شكر وتقدير

بعد الحمد و الشكر لله عزّ و جلّ الّذي أعانني على إتمام هذا العمل ، أتقدّم بالشكر الجزيل إلى أستاذي الموقّر الّذي تفضّل بإشرافه على هذا البحث
الأستاذ الدكتور : " زعتر نور الدّين " الّذي لم يبخل علي بالنصائح العلمية و الإرشادات الّتي كانت عونا لي في إنجاز هذه الدّراسة .

كما لا يفوتني أن أتقدّم بالشكر الخالص إلى كلّ الأساتذة الّذين أشرفوا على تكويننا بقسم (العلوم الاجتماعية) بجامعة (زيان عاشور) فهم المثل الّذي يقتدى بهم في العمل و المعرفة .

كما أعرب عن امتناني و شكري لوالدي الكريمين حفظهما الله و إلى كلّ عائلتي الكريمة .

و لا يفوتني أن أتقدّم بالشكر العميق إلى الأساتذة أعضاء اللّجنة لتشريفهم بقبول و تقويم هذه الدراسة .

و الشكر موصول أيضا إلى كلّ من ساعدني من قريب أو بعيد في إنجاز هذا العمل المتواضع و لو بكلمة طيّبة .

فشكرا و حمدا لله أولا و آخرا و أسأله الإعانة و التّوفيق .

فهرس المحتويات

شكر وتقدير .....أ

فهرس المحتويات .....ب

قائمة الجداول .....ج

ملخص البحث .....د

مقدمة 1

- الباب الأول الجانب النظري –

الفصل الأول :الإطار ا لعام للدراسة

إشكالية الدراسة 3- 4

تساؤلات الدراسة 5

أهمية الدراسة 5

أهداف الدراسة 6

فرضيات الدراسة 6

الدراسات السابقة 6-7-8-9

الفصل الثاني : تقدير الذات

تمهيد 11

مفهوم الذات 11

تعريف تقدير الذات 12

الفرق بين مفهوم الذات و تقدير الذات 12-13

خصائص تقدير الذات 13-14

العوامل المؤثرة في تقدير الذات 15-16

قياس تقدير الذات 16-17-18

خلاصة الفصل 19

الفصل الثالث : قلق الامتحان

تمهيد 21

تعريف القلق 21

تعريف قلق الامتحان 22

أنواع قلق الامتحان 22-23

أعراض قلق الامتحان و مظاهره 23

أسباب قلق الامتحان 24-25

قياس قلق الامتحان 25

خلاصة الفصل 26

- الباب الثاني الجانب التطبيقي -

الفصل الرابع : إجراءات الدراسة الأساسية.....24-37

أ- منهج الدراسة 29

ب- العينة 29

ج- أداة الدراسة وشروطها السيكومترية 30-33

و- المعالجة الإحصائية 33

الفصل الخامس : عرض ومناقشة نتائج الدراسة .....

1-عرض ومناقشة نتائج الدراسة .....

أ- عرض ومناقشة الفرضية العامة .....

ب- عرض ومناقشة الفرضية الثانية .....

ج- عرض ومناقشة الفرضية الثالثة .....

2- الاستنتاج العام 36

3- خاتمة 37

المراجع 38-40

الملاحق 41-46

قائمة الجداول

الرقم	عنون الجدول	الصفحة
1	عينة الدراسة	24

ملخص الدراسة :

هدفت هذه الدّراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين تقدير وقلق الامتحان لتلاميذ المرحلة الثانوية لمدينة الجلفة ، و قد تكوّن مجتمع الدراسة من 532 تلميذا ، و تكونت عيّنة الدراسة من 56 تلميذا تمّ اختيارهم بالطريقة العشوائية ، و قد قام الباحث باستخدام مقياس كوبر سميث تمت ترجمته إلى العربية من طرف فاروق عبد الفتاح (1981) ويتكون من خمس وعشرون عبارة (25) معدة لقياس تقدير الذات وهي الصورة الخاصة بالكبار الذين يتجاوزون سن السادسة عشر(16) سنة ، منها العبارات السالبة التي هي ذات الأرقام :

. 25-24-23-22-21-18-17-16-15-13-12-10-7-6-3-2

والعبارات الموجبة ذات الأرقام : 1-4-5-8-9-11-14-19-20 .

أيضا قام الباحث بتبني مقياس قلق الامتحان (يحيى ،1989) لقياس قلق الامتحان .

و بعد عملية جمع الاستبيانات تمّ معالجتها إحصائيا باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) .

و قد توصلّت الدّراسة إلى أنّه يوجد علاقة بين تقدير الذات وقلق الامتحان لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لمدينة الجلفة.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجات تقدير الذات تختلف باختلاف الجنس .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجات قلق الامتحان تختلف باختلاف الجنس .

Résumé de l'étude:

L'étude de l'étude de 56 étudiants a été choisie au hasard, et le chercheur a utilisé l'échelle de Cooper-Smith et l'a traduite dans l'étude. Par Farouk Abdel-Fattah (1981) et il se compose de vingt-cinq phrases (25) destinées à l'auto-évaluation, qui est l'image des adultes de plus de seize (16) ans, dont des phrases négatives qui sont les nombres : 2 -3-6-7 -10 12-13-15-16-17-18-21-22-23-24-25.

Positif avec des chiffres : 1-4-5-8-9-11-14-19-20.

Le chercheur a adopté l'Exam AnxietyScale (Yahya, 1989) pour mesurer l'anxiété liée aux examens.

Après avoir collecté les données scientifiques, elles ont été traitées statistiquement à l'aide du Paquet statistique pour les sciences sociales (SPSS.(

L'étude a conclu qu'il s'agit de la relation entre l'estime de soi et l'anxiété liée aux examens chez les élèves du secondaire à Médine.

-Il existe des différences statistiquement significatives dans les degrés d'estime de soi selon le sexe.

- Il existe des différences statistiquement significatives dans les scores d'anxiété aux examens qui diffèrent selon le sexe.

مقدمة :

لقد انتشر مفهوم تقدير الذات في أواخر الستينات و أوائل السبعينات ، إذ تناولـــــــه الباحثون بالدراسة وبطوا بينه وبين السمات النفسية الأخرى ، بل تعدى الأمر إلى أن وضع بـــعض العلمـــاء بعضا من الحقـــائق والفـــــروض التي ترقى إلى مستوى النظرية .

تقدير الذات مفهوم متعدد الأبعاد موجود بدرجات متفاوتة لدى الأفراد وهو عنصر مهم يندرج ضمن مفهوم الذات ويعكس مدى إحساس الفرد بقيمته و كفاءته ، فعندما يكون للأفراد اتجاهات إيجابية نحو أنفسهم يكون تقدير الذات لديهم مرتفعا ، وعندما يكون لديهم اتجاهات سلبية نحو أنفسهم يكون تقدير الذات لديهم منخفضا ، وبعبارة أخرى فإن تقدير الذات هو التقييم العام لحالة الفرد كما يدركها بنفسه . (زغيدي ، 2014 ، ص 10) .

وتقدير الذات له العلاقة بكل المتغيرات وخاصة الجانب المعرفي و أكثرها ارتبطت به هو المجال الدراسي ، فتوصلت الدراسات إلى أن الأفراد الذين يحصلون على المراتب العالية في التفوق والانجاز لديهم مستويات صارمة في تقييم وتقدير الذات ، وعلى العكس عدم تقييم وتقدير الذات قد تؤدي بالفرد إلى هشاشة في الشخصية و بالتالي عدم القدرة على مواجهة أي صعوبة من الصعوبات وعند مواجهته لها تنتابه حالات انفعالية متمثلة في القلق مثل ما يعانيه التلميذ خلال مواجهته للامتحانات و الذي يعتبر عائق جسيما أمام أداء التلميذ الذي أصبح يعبر عنه بقلق الامتحان . (ألياس ،2014 ، ص 168) .

ويمثل قلق الامتحان جانبا من جوانب القلق العام الذي يستثيره موقف الامتحانات و يعبر عن مشكلة نفسية انفعالية فردية يمر بها الطلاب والطالبات خلال فترة الامتحانات تتمثل في الخوف من عدم النجاح ، وقلق الامتحانات تؤثر فيه خبرات الطلاب والطالبات السابقة في مواقف شبيهة بمواقف الامتحانات يكونون قد مروا فيها في البيت أو في حياتهم اليومية .

(نائل ، 2008 ، ص 3) .

و قد أولى علماء النّفس و التربية للمدرسة لما لها من دور كبير في تقدير الفرد لذاته ، فهي تخلق الجو الملائم للرغبة في الدراسة و اكتساب معارف جديدة ، كما تساعد الفرد على تكوين تصور واضح عن نفسه ، و بالتالي إما يتجه نحو قبول ذاته أو رفضها ، واعتبر توماس أن نمط المدرسة و النظام المدرسي و العلاقة بين المعلم والتلميذ من العوامل المؤثرة في تقدير الطفل لنفسه ، و أن للمعلم تأثير على مستوى فهم الطفل لنفسه ، إذ باستطاعة المعلم أن يخفض من هذا المستوى أو يرفع منه ، و بذلك يؤثر على مستوى طموحات الطفل و أدائه . (حمري ، 2012 ، ص 30) .

ونحن نجد أن الأساليب التي تعتمدها مؤسساتنا التربوية في محاولتها في رفع تقدير الطفل لنفسه قد يكون له الدور الكبير في خفض قلق الامتحان لديهم .

و انطلاقا مما تقدم ذكره جاءت دراستنا هذه لمحاولة معرفة العلاقة بين تقدير الذات وقلق الامتحان لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول:الاطار العام للدراسة

- مشكلة الدراسة
- تساؤلات الدراسة
- أهمية الدراسة
- أهداف الدراسة
- فرضيات الدراسة
- الراسات السابقة

الاشكالية :

تمثل فئة المتمدرسين الثروة الحقيقية للمجتمع ، و عليها يقع العبء الأكبر في النهوض بهذه الأمة و إلحاقها إلى أعلى مستويات التطور و الرقي ، و يعد تلاميذ الثانوية إحدى هذه الفئات ، ما يدعو إلى ضرورة الاهتمام بها ، و الحرص على تمتعها بمستوى مناسب من التوافق والصحة النفسية ، والتي من أبرز مؤشراتها وجود مستوى ملائم لتقدير الذات . (حمري ، 2012 ، ص5) .

يحتل تقدير الذات مكانة مهمة في دراسات علم النفس الحديث إذ يعد إدراك الفرد لذاته محددا لسلوكه في المستقبل فنجده يستمر في التنمية و تطويره قدراته و إمكاناته عندما يكون متقبلا لذاته ، أما إذا فقد هذا التقبل فإنه يستخدم معظم طاقاته في الهدم أكثر من البناء ، وفي الاتجاه نفسه يعكس تقدير الذات كما تشير بحوث العقد الماضي المتعلقة بالذات ، ليس فقط السلوك الحالي ولكن يتعدى ذلك للعمل كمكون منظم و ضابط لهذا السلوك و على هذا كان التعامل معه يوصفه مكونا ديناميكيا ونشطا وقادرا على التغيير . (سايح ، 2015 ، ص49. 50).

ونظرا لأهمية تقدير الذات كمؤشر نفسي في تحقيق الصحة النفسية و التوافق الدراسي والاجتماعي في تناوله العديد من الباحثين حيث وجدوا أن معظم الذين يعانون من الاضطرابات والمشكلات النفسية يتميزون بتقدير ذات منخفض كدراسة **Horouitz**التي تناولت مفهوم الذات وعلاقته بالقلق والتي أجراها على عينة من الأطفال من الصف الرابع حتى السادس ابتدائي أن الأطفال الذين يعانون من القلق يميلون إلى أن يكون مفهومهم عن ذواتهم ضعيف . (قبايلي ، 2015 ، ص 7) .

وقديتعرض التلاميذ في فترات الامتحانات إلى حالة من القلق ، وهي حالة إنفعالية مؤقتة و قد أصبح مشكلة حقيقية لدى الكثير من التلاميذ و عائلاتهم ، لأنها لا تعوق التلميذ فحسب بل أسرته أيضا فالضغوط النفسية التي تقع على عاتق التلاميذ يكون سببها في الكثير من الأحيان معانتهم إزاء رغبة الأسرة التي تفوق في بعض الأوقات قدرات التلميذ ،

(بن ربيعة ، 2017 ، ص 4)

ونجد بعض التلاميذ أن مذاكراتهم تكون جيدة ولكن بمجرد الدخول إلى القسم لإجراء الامتحان لا يستطيعون إسترجاع المعلومات التي إكتسبوها ، وهم يرجعون هذا النسيان إلى الخوف من الامتحان ومن النتائج السلبية المتوقعة . (بن ربيعة ، مرجع سابق ، ص4) .

هذا الفشل الناجم عن القلق قد يؤدي إلى خفض تقدير الذات لدى الفرد والعكس صحيح أي أن تقدير الذات المنخفض قد يؤدي إلى قلق الامتحان لهذا تطرقت الكثير من الدراسات إل محاولة فهم العلاقة بين تقدير الذات وقلق الامتحان وهذا ماكان مضمون دراستنا الحالية .

تساؤلات الدّراسة :

تسعى الدّراسة الحالية إلى الإجابة عن الأسئلة الآتية :

1. هل توجد علاقة إرتباطية بين تقدير الذات وقلق الامتحان لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (صديقي النوري) في مدينة الجلفة ؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيدرجات تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية تعزى إلى عامل الجنس ؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات قلق الامتحان لدى تلاميذ المرحلة الثانوية تعزى إلى عامل الجنس ؟

أهمية الدّراســة :

يمكن تقسيم أهمية الدراسة إلى أهمية نظرية و أهمية تطبيقية وهي كالتالي :

الأهمّية النّظرية :

تكمن أهمية الدراسة في تناولها لموضوع تربوي مهم وهو الكشف عن طبيعة العلاقة بين تقدير الذات وقلق الامتحان في المدارس الثانوية ، والذي يشغل اهتمام كل من له علاقة بالمدرسة من التربويين والتلاميذ وأولياء أمورهم في ظل ندرة الدراسات السابقة للموضوع في حدود علم الباحث و يطمح الباحث إلى تعميمها على جميع المراحل الدراسية .

الأهمّية التّطبيقية :

تكمن أهمية هذه الدّراسة من النّاحية العملية التّطبيقية في أنّها تسعى إلى التّعرف عن طبيعة العلاقةبين تقدير الذات وقلق الامتحان في المدارس الثانوية لمدينة الجلفة من خلال تطبيق مقياسي تقدير الذات وقلق الامتحان على هذه المدرسة و من ثمّ علاج الخلل في هذه المدرسة إن وجد .

أهداف الدّراسة:

تسعى هذه الدراسة الكشف عن طبيعة العلاقة بين تقدير الذات وقلق الامتحان لتلاميذ المرحلة الثانوية (ثانوية صديقي النوري) ولتحقيق هذا الهدف سعت لتحقيق الأهداف الفرعية التالية :

1- معرفة هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجاتتقدير الذات تعزى إلى عامل الجنس .

2- معرفةهلهناكفروقذاتدلالةإحصائيةفي درجاتقلق الامتحانتعزىإلىعاملالجنس .

فرضيات الدّراسة :

تعتبر الفروض عن إجابات محتملة للتساؤلات التي تطرحها مشكلة البحث ،ومن خلال تساؤلات البحث تم اشتقاق الفروض الآتية :

- نتوقع أن تكون هناك علاقة إرتباطية بين تقدير الذات وقلق الامتحان لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .
- نتوقع أن تكون هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجات تقدير الذات تختلف باختلاف الجنس .
- نتوقع أن تكون هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجات قلق الامتحان تختلف باختلاف الجنس .

الدراسات السابقة :

يوجد الكثير من الدراسات التي تناولت موضوع علاقة تقدير الذات وقلق الامتحان فيما يلي مجموعة من الدراسات التي لها علاقة بموضوع الدراسة الحالية :

الدراسة الأولى: قام أيلاس محمد (2014) بدراسة بعنوان (تقدير الذات وعلاقته بقلق الامتحان عند تلميذ السنة الثالثة ثانوي) ، حيث هدفت هذه الدراسة إلى البحث في العلاقة الإرتباطية بين تقدير الذات وقلق الامتحان عند التلميذ المتمدرس بالثالثة ثانوي وكذالك البحث في الفرق بين الذكور والإناث في متغيري قلق الامتحان وتقدير الذات فأجريت الدراسة على عينة مكونة من 90 تلميذا وتلميذة من ثانوية أحمد بن معمر بمدينة سبدوبتلمسان اختيرت بطريقة عشوائية و اعتمدت على اختبارات منها مقياس قلق الامتحان ومقياس تقدير الذات و على أساليب إحصائية منها العلاقة الارتباطية لبيرسون و T لدراسة الفرق بين عينتين مستقلتين وكذلك المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية و توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين تقدير الذات وقلق الامتحان و عدم وجود فرق بين الذكور و الإناث سواء في تقدير الذات أو قلق الامتحان (أيلاس ، 2014 ، ص 167)

الدراسة الثانية : قامت قبايلي عائشة و بن زيتون فريدة (2015) بدراسة بعنوان (علاقة تقدير الذات بقلق الامتحان لدى المراهق المتمدرس المقبل على شهادة التعليم المتوسطة)

، حيث هدفت هذه الدراسة إلى البحث في العلاقة الإرتباطية بين تقدير الذات وقلق الامتحان عند التلميذ المتمدرس الرابعة متوسط وكذالك البحث في الفرق بين الذكور والإناث في متغيري قلق الامتحان وتقدير الذات فأجريت الدراسة على عينة مكونة من 100تلميذا وتلميذة من متوسطات اختيرت بطريقة عشوائية و اعتمدت على اختبارات منها مقياس قلق الامتحان ومقياس تقدير الذات و على أساليب إحصائية منها العلاقة الارتباطية لبيرسون و T لدراسة الفرق بين عينتين مستقلتين وكذلك المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية و توصلت الدراسة إلى أن الفرضية الأولى التي تنص على وجود علاقة بين تقدير الذات وقلق الامتحان دالة إحصائيا وهي علاقة عكسية قوية ، أي كلما ارتفع تقدير الذات انخفض قلق الامتحان أو العكس وبالتالي تحققت الفرضية الأولى ، أما الفرضية الثانية حول وجود فروق

(قبايلي وبن زيتون،2015 ، ص130).

ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى المراهق المتمدرس المقبل على شهادة التعليم المتوسط تعزى لعامل الجنس تحققت .

أما الفرضية الثالثة حول وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الامتحان لدى المراهق المتمدرس المقبل على شهادة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الجنس تحققت ، وهذا راجع إلى أن الإناث أكثر إحساسا للمواقف الصعبة كالمواقف الامتحانية .(قبايلي وبن زيتون، مرجع سابق ، ص130).

الدراسة الثالثة : ولقد قامت حسيني سمية (2018) بدراسة بعنوان (تقدير الذات لدى التلاميذ المعيدين لمستوى الرابعة متوسط) هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى تقدير الذات لدى التلاميذ المعيدين لمستوى الرابعة متوسط وكذلك الفروق في ضوء متغير الجنس والسن و عدد مرات الإعادة ، حيث استخدمت الباحثة في هذه الدراسة المنهج الوصفي الاستكشافي وتكونت عينة الدراسة من 100 تلميذا وتلميذة منهم 56 إناث و44 ذكور بمختلف المتوسطات تم اختيارهم بالطريقة قصدية ، وقد تم استخدام مقياس تقدير الذات لكوبر سميث 1967 وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص تقدير الذات لدى التلاميذ المعيدين لمستوى الرابعة متوسط تعزى لعامل الجنس .

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص تقدير الذات لدى التلاميذ المعيدين لمستوى الرابعة متوسط تعزى لعامل السن .

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص تقدير الذات لدى التلاميذ المعيدين لمستوى الرابعة متوسط تعزى لعامل عدد مرات الإعادة .(حسيني ، 2018، ص ب) .

تعقيب على الدراسات السابقة :

نلاحظ من خلال استعراض الدراسات السابقة أن معظم هذه الدراسات اتفقت على أهمية تقدير الذات وأثره الكبير على العملية التعليمية ، وتتفق أيضاً في :

– تتفق الدراسة الحالية مع دراسة أيلاس محمد وقبايلي عائشة في متغيري الدراسة أي تقدير الذات وقلق الامتحان .

– تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في إتباع المنهج الوصفي .

– تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في استــهداف نفس العينة وهي التلاميذ في سن المراهقة .

وقد استفادت كثيراً الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في معظم مراحلها . كما استفادت منها في مناقشة نتائج الدراسة .

الفصل الثاني : تقدير الذات

-مفهوم الذات

- تعريف تقدير الذات

- الفرق بين مفهوم الذات و تقدير الذات

- خصائص تقدير الذات

- العوامل المؤثرة في تقدير الذات

- قياس تقدير الذات

تمهيد

تعتبر الذات جوهر الشخصية و لقد اهتم العلماء بها و بمفهومها و تزايدت اهتماماتهم و لم تقتصر على النشاط البحثي فقط ، بل امتدت إلى تشخيص المؤتمرات و الإسهام في تطويره ، لذا سنحاول في هذا الفصل التطرق إلى هذا المفهوم ، ولكي نتوصل إلى مفهوم جيد لتقدير الذات يجب أولا إلقاء الضوء بصورة مختصرة عن الذات كمفهوم . (زغيدي ، 2014 ص 18)

تعريف مفهوم الذات :

يمكن تعريف مفهوم الذات بمعناه العام بأنه **إدراك الفرد لذاته** وهذه المدركات تتشكل من خلال احتكاكات الفرد ومروره بالخبرات البيئية وتتأثر بصفة خاصة بالتعزيزات التي تصدر عن الأشخاص الآخرين ذوي الأهمية في حياة الفرد و التعامل معهم وهم عادة الوالدان المدرسون الأقران . (الزيات،2001 ، ص 252)

في حين يعرف عماد الدين إسماعيل (1961) مفهوم الذات على أنه : ذلك المفهوم الذي يكون و يتأثر بالنسبة للآخرين ، أو بعبارة أخرى هو ذلك التنظيم الإدراكي ، الانفعالي الذي يتضمن استجابات الفرد عن نفسه ككل ، كما يظهر ذلك في التقدير اللفظي الذي يحمل صفة من الصفات على ضمير المتكلم . (قبايلي و بن زيتون ، 2015 ، ص 27)

فهم الذات يعني أن يعرف المرء نقاط القوة ونقاط الضعف لديه ، وإن يفهم ذاته فهما أقرب إلى الواقع فلا يبالغ في تقدير خصائصه وصفاته ،و لا يقلل من قيمتها
(سايح ،2015، ص44)

تعريف تقدير الذات :

يعرف كوبر سميث تقدير الذات بأنه تقييم يضعه الفرد لنفسه و بنفسه و يعمل على الحفاظ عليه ، و يتضمن هذا التقييم اتجاهات الفرد الايجابية و السلبية نحو ذاته ، و هو مجموعة الاتجاهات و المعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به ، وذلك فيما يتعلق بتوقعات الفشل و النجاح و القبول و قوة الشخصية .(زغيدي ، مرجع سابق ، ص 31 32).

وأوضح ماسلو مفهوم تقدير الذات في تنظيمه للحاجات ، حيث تتضمن حاجات التقدير شقين :

الأول : يتضمن حاجات التقدير و احترام الذات ، ويحوي خصائص شخصية مثل الرغبة القوية في الانجاز والجدارة والكفاءة والثقة بالنفس .....الخ .

الثاني : يتضمن التقدير من الآخرين ، ويشمل المكانة والتقبل و الانتباه والمركز والشهرة والهيبة والإعجاب .

كان **ماسلو** يعتقد أن معظم المشاكل النفسية ناتجة عن علة في الروح ، ومنها الافتقار لمعنى الحياة ، أو القلق بشأن الاحتياجات التي لم يتم إشباعها . (زهية ،2017 ،ص 92 93)

الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات :

بعد عرض كل من مفهوم الذات وتقدير الذات ، يتضح أن كل مفهوم يحمل خصوصية معينة ، فالأول له مرجعية نحو المعرفة ، الإدراك و وصف الذات ، في حين تقدير الذات مفهوم التقييم (ما هو الشعور الخاص بي ؟) .(حسيني ، 2018 ، ص 16)

ويتضح إذن أن مفهوم الذات عبارة عن معلومات عن صفات الذات ، بينما تقدير الذات تقييم لهذه الصفات .

فمفهوم الذات يتضمن فهماً موضوعيا أو معرفيا للذات ، أما تقدير الذات فهو فهم انفعالي للذات يعكس الثقة بالنفس .

وقد قدم كوبر سميث تعريفا للتفرقة بين مفهوم الذات و تقدير الذات ، شرح فيه أن مفهوم الشخص و آراه عن نفسه ، بينما تقدير الذات يتضمن التقييم الذي يصنعه و ما يتمسك به من عادات مألوفة لديه مع اعتباره لذاته . (حسيني ، مرجع سابق ، ص 16) .

خصائص كل من الأطفال ذوي تقدير الذات المرتفع والمنخفض :

هناك خصائص تميز الأطفال وتختلف باختلاف مستوى تقدير الذات المرتفع والمنخفض تظهر على الأطفال وهي كالتالي :

خصائص الأطفال ذوي التقدير المرتفع :

إن صورة الذات الأطفال ذوي التقدير الذات المرتفع صورة ايجابية وصحية حيث أنهم نشئوا في مناخ يتسم بالحب والأمن ، وإعطاء الفرصة والاستقلالية والانجاز والانتماء والتحدي ، ولذلك يمكن ذكر أهم الخصائص الأطفال ذوي التقدير المرتفع فيما يلي :

* يشعرون بالأهمية ، ذلك أنهم يعنون شيئا ، ويشعرون بالمسؤولية تجاه أنفسهم والآخرين ، ولديهم إحساس قوي بالذات ويتصرفون باستقلالية ولا يقعون تحت تأثير الآخرين بسهولة .

* لديهم قدرة عالية على تحمل الإحباط ويتمتعون بالقدرة على التحكم الانفعالي في الذات .

* لا يتأثرون سلبا بتجارب وخبرات الفشل حيث يجعلونها في صالحهم .(لوصيف ، 2018 ، 29. 30) .

* لديهم القدرة على الضبط الذاتي والتنظيم الذاتي والتنظيم الانفعالي .

* لديهم القدرة على النجاح الدراسي والتفوق .

* تقل لديهم الأعراض المرضية خاصة الاكتئاب والقلق والمخاوف المرضية .

* يحترمون أنفسهم كأشخاص يستحقون الاحترام .

* الوعي بالإمكانيات والقدرات وتقبل نقاط القوة وزيادتها ومعرفة نقاط الضعف ومحاولة التغلب عنها .

خصائص الأطفال ذوي التقدير المنخفض :

من السهل أن تميز بين الأفراد الذين لديهم تقدير متدني للذات و من لديهم تقدير مرتفع للذات ومن أهم خصائص الأطفال ذوي تقدير الذات المنخفض بما يلي :

* لا يحبون المغامرة .

* يخافون من المنافسة والتحديات .

* ساخرون .

* لا يتسمون بالحسم .

* متشائمون .

* خجلون .

* يفتقرون إلى قبول الذات .

* يلومون الآخرين على جوانب قصورهم الشخصية .(لوصيف ،مرجع سابق ، 30. 31) .

العوامل المؤثرة في تقدير الذات :

يتشكل تقدير الذات لدى الفرد بفعل كل العوامل التالية :

الأسرة :

يمكن القول بأن الأسرة ذات أهمية كبيرة في تشكيل شخصية الفرد باعتباره الجماعة الأولى التي يتفاعل معها الفرد منذ الولادة والأسلوب الذي يتعامل به الطفل من قبل أسرته يحدد إدراكه لكيفية تقييمأسرته له و بالتالي إدراكه لذاته ، و عندما يعطي الطفل حب و احترام ودعم وتقدير حقيقيين ، يصبح أكثر دافعية لمباشرة الجديد من الاكتشافات و أكثر قدرة على تكوين مفهوم إيجابي عن ذاته ، كما سيكون أكثر قدرة على أخذ المبادأة .(حسيني ، مرجع سابق ، ص 17.16) .

المظهر :

أشارت الأبحاث إلى أن مظهر المرء عنصر مهم في تحديد مستوى تقدير الذات وهذا يرجع أساسا إلى حقيقة أن تقييمات و أراء الآخرين غالبا ما تكون مبنية على مظهرها .
فالأشخاص الجذابون يكونوا أكثر قابلية لأن يحبوا مقارنة بالأشخاص غير الجذابين .

القيم والمعتقدات التي يتبناها الفرد :

إن القيم و المعتقدات التي يتبناها الفرد في ظلها تشكل مختلف سلوكياته ، تلك السلوكيات إنما تعكس وجهة نظر الشخص حول نفسه التي بناء عليها تكون وجهة نظر الآخرين حوله. . (لوصيف ، مرجع سابق ، 28. 29)

الخبرات المدرسية :من المصادر المهمة في تشكيل مفهوم الذات الخبرات المدرسية ، فالمعلم له دوره الكبير في تشكيل مفهوم الطفل لذاته ، من خلال الطرق والأساليب التربوية الحديثة ، كما أن (حسيني ، مرجع سابق ، ص 17) .

النجاح والفشل الدراسي يؤثران في الطريقة التي ينظر بها التلاميذ إلى أنفسهم فالتلاميذ ذوو التحصيل الدراسي المرتفع من المحتمل أن يطوروا مشاعر ايجابية نحو ذواتهم و قدراتهم و العكس صحيح .(حسيني ، مرجع سابق ، ص 17)

قياس تقدير الذات

لقد أعدت مقاييس :عديدة لقياس تقدير الذات . و من أشهر هذه المقاييس ما يلي :

– مقياس تقدير الذات لكوبر سميث وهو مفيد للمسح داخل الغرفة الصفية ، لقياس تقدير الذات و تقويم برامج تطوير تقدير الذات ، ويمتاز بأهمية واسعة في مجال البحث العلمي و أجريت عليه دراسات عديدة ، و توافرت معلومات كافية عن صدقه وثباته و يستخدم للقياس القاعدي قبل مشاركة الطلبة في برنامج تحسين تقدير الذات و بعد انتهاء البرنامج .

– المقاييس الثقافية الحرة لتقدير الذات للأطفال و البالغين ل باتل وعددها اثنان الأول للصغار من الصف الثالث إلى التاسع ، و الآخر للبالغين و يقيسان مدى إدراك الفرد لذاته .

– مقياس بيرس هاريس لمفهوم الذات لدى إلى الأطفال و هو ملائم لغايات التشخيص العيادي لتقدير الذات و هو مصمم للطلبة من الصف الرابع إلى الثاني عشر ويقيس ستة أبعاد لتقدير الذات و هي : السلوك ، المظهر العام ، الانفعال ، الشعبية ، السعادة ، الرضا و الوضع الأكاديمي العقلي .

– مقياس تقدير الذات لروزنبرج يختص بتقدير الفرد لذاته ، يمتاز بأنه مختصر و يقيس تقدير الذات الكلي و يستعمل للكبار .

– مقياس مفهوم الذات ل تنيسي و يستعمل مع الأفراد من عمر اثني عشر عاما و أكبر و يوفر نتائج متعددة ، و هي تقدير الذات الكلي و نتائج لثلاث مقاييس فرعية و يستخدم لغايات التشخيص العيادي ..(حسيني ، مرجع سابق ، ص 24).

النجاح والفشل الدراسي يؤثران في الطريقة التي ينظر بها التلاميذ إلى أنفسهم فالتلاميذ ذوو التحصيل الدراسي المرتفع من المحتمل أن يطوروا مشاعر ايجابية نحو ذواتهم و قدراتهم و العكس صحيح .(حسيني ، مرجع سابق ، ص 17)

– مقياس تقدير الذات للسلوك الأكاديمي ل كوبر سميث و جلبيرتز و هو موجه للمعلم لبيان رأيه في الطفل ، و يقيس تقدير الذات الأكاديمي للأطفال في الروضة إلى الصف الثامن عن طريق تقدير المعلم مقياس تقدير الذات للأطفال ل شو و هو موجه للمعلم و يقيس تقدير الذات من مرحلة رياض الأطفال و حتى الصف التاسع عن طريق تقدير المعلم .

– مقياس تقدير الذات في البيئة القطرية الذي قام بإعداده (حسين الدريني و محمد سلامة) ، وطبقت الصورة المبدئية للمقياس على مجموعة من الطلبة و طالبات كلية التربية بجامعة قطر ، و كان وجه الإفادة من هذه الدرجة المبدئية هو التعرف على بعض الصعوبات التي قد يعاني منها المستجيبون ، و تعديل صياغة بعض الوحدات التي يصعب فهمها ، و بناءا على ذلك عدلت الصورة المبدئية للمقياس و بعض العبارات لكي تكون أكثر مناسبة لطلبة و طالبات الجامعة .(حسيني ، مرجع سابق ، ص 25).

خلاصة الفصل

تطرقنا في هذا الفصل إلى مفهوم الذات ذلك لأن تقدير الذات يعد أحد أهم جوانبه أو هو على الأصح أحد مشتقاته ، أيضا تناولنا في هذا الفصل مفهوم تقدير الذات باعتباره المتغير المستقل لدراستنا الحالية ، وعرجنا في هذا الفصل إلى الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات ، خصائص تقدير الذات ، العوامل المؤثرة في تقدير الذات ، وفي الأخير قياسه .

الفصل الثالث : قلق الامتحان

-تعريف القلق

- تعريف قلق الامتحان

- أنواع قلق الامتحان

- أعراض قلق الامتحان و مظاهره

- أسباب قلق الامتحان

- قياس قلق الامتحان

تمهيد :

أشار علماء النفس إلى أن الامتحانات وخاصة الصعبة منها ، تثير القلق لدى بعض الطلبة ، فيقومون باستجابات غير مناسبة مثل التوتر والانزعاج والخوف مثل الفشل ، أو الإحساس بعدم الكفاءة ، وتوقع العقاب ، بل تتوقف عند بعض الطلبة القدرة على الاستمرار في الموقف الاختباري وإتمام الامتحان ، الأمر الذي يؤدي بدوره إلى التحصيل المتدني ، ويرى (واين) أن الأفراد ذوي قلق الامتحان المرتفع ، غالبا ما يوزعون انتباههم بين الأمور المرتبطة بالمهمة أو الأمور المرتبطة بالذات ، في حين أن الأفراد ذوي قلق الامتحان المنخفض غالبا ما يركزون على الأمور المرتبطة بالمهام المطلوبة فقط بدرجة أكبر . (النوري ، 2009، ص257).

تعريف القلق :

هو حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث ، ويصاحبها شعور غامض ، و أعراض نفسية جسمية ويكون المريض وكأن لسان حاله يقول : شاعر بمصيبة قادمة .(زهران ، 2005، ص ،484) .

ويظهر القلق في السلوك الملاحظ الذي يوحي بالخوف و التوتر والاضطراب ، وهذا السلوك يمكن أن يكون نتيجة لخطر متوقع مصدره مجهول وغير مدرك من قبل الفرد ، ويوصف الأطفال القلقون عادة بأنهم خائفون و خجولون و انسحابيون و لا يشتركون بسلوكات هادفة في بيئتهم ، و يظهرون القلق في النجاح و في الفشل على حد سواء ، أو عند لقاء أصدقاء جدد ، أو وداع أصدقاء قدماء ، أو عند البدء بنشاطات جديدة ، أو عند انتهاء نشاطات مألوفة .(خولة ، 2000 ، ص 93) .

تعريف قلق الامتحان :

يعرفه **شعيب** : أنه تلك الحالة التي يصل إليها الطالب نتيجة الزيادة في درجة التوتر أو الخوف من أداء الاختبار ، و ما تصاحبها هذه الحالة من اضطرابات لديه من النواحي العاطفية و المعرفية و الفيزيولوجية . (قبايلي و بن زيتون ، 2015 ، ص 56) .

و بما أن قلق الامتحان هو حالة من القلق العام فمن الممكن تطبيق مبادئ نظرية التحليل النفسي على حالة قلق الامتحان ، فمثلا يعرف (يونج) القلق بأنه عبارة عن رد فعل يقوم به الفرد حينما تغزو عقله قوى و خيالات غي مقبولة صادرة من اللاشعور الجمعي ن ومن الممكن ربط هذا التعريف بقلق الامتحان إذا ما علمنا بأن هذه القوى و الخيالات غير مقبولة هي فكرة الرسوب بالامتحان والتي يتخيلها الطالب قبل أو أثناء تأديته للامتحان و التي قد تراوده كفكرة تسلطية من خلال اللاشعور .(النوري ، مرجع سابق ، ص257).

أنواع قلق الامتحان :

يمكن تصنيف قلق الامتحان من حيث تأثيره على مستوى أداء الفرد لواجباته و مهامه في الامتحان إلى نوعين من القلق ، قلق الامتحان الميسر وقلق الامتحان المعسر :

قلق الامتحان الميسر :

وهو قلق الامتحان المعتدل ، ذو التأثير الإيجابي المساعد ، والذي يعتبر قلقا دافعيا يدفع الطالب للدراسة و الاستذكار و التحصيل المرتفع ، وينشطه و يحفزه على الاستعداد للامتحانات و ييسر أداء الامتحان .

قلق الامتحان المعسر :

و هو قلق الامتحان المرتفع ، ذو الأثير السلبي المعوق ، حيث تتوتر الأعصاب ويزداد

(نصيرة ، 2018 ، ص 50)

الخوف و الانزعاج و الرهبة ، و يستثير استجابات غير مناسبة ، مما يعوق قدرة الطالب على التذكر و الفهم ، و يربكه حين يستعد للامتحان ، ويعسر أداء الامتحان وهكذا فإن قلق الامتحان المعسر الزائد أو المرتفع ، قلق غير ضروري و يجب خفضه و ترشيده .(نصيرة ،مرجع سابق ، ص 51)

أعراض قلق الامتحانومظاهره :

يعد قلق الامتحان نوع من قلق الحالة تمييزا عن قلق السمة ومن الأعراض التي تنتاب الفرد قبيل وأثناء الامتحان ما يلي :

- التوتر و الأرق وفقدان الشهية وتسلط بعض الأفكار الو سواسية قبيل و أثناء الامتحان .
- كثرة التفكير في الامتحان و الانشغال بالنتائج المترتبة عليها و هذا قبيل و أثناء الامتحان
- تسارع خفقان القلب مع جفاف الحلق و الشفتين و سرعة التنفس و تصبب العرق و ألم البطن و الغثيان .
- الشعور بالضيق النفسي الشديد قبل أثناء الامتحان .
- الخوف و الرهبة من الامتحان و التوتر قبل الأداء .
- اضطراب العمليات العقلية كالانتباه و التركيز و التفكير .
- الارتباك و التوتر ونقص الاستقرار و الأرق و نقص الثقة بالنفس .
- تشتت الانتباه وضعف القدرة على التركيز و استدعاء المعلومات أثناء الامتحان .
- نسيان ما ذاكره بمجرد الاطلاع على ورقة الامتحان .
- وجود تداخل معرفي يتمثل في أفكار سلبية غير مناسبة عن الامتحان و نقص إمكانية المعالجة المعرفية للمعلومات .(أيلاس ، 2014 ،ص174) .

أسباب قلق الامتحان :

يرى المهتمون في مجال الصحة النفسية و الأخصائيين في المجال التربوي أن قلق الامتحان يعزى إلى الأسباب لعل من أبرزها التالي :

1- نقص المعرفة بالموضوعات الدراسية .

2- نقص الرغبة في النجاح و التفوق .

3- وجود مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها أو مراجعتها قبل الامتحان ، أو استدعائها في موقف الامتحان ذاته .

4- ارتباط الامتحان بخبرة الفشل في حياة الطالب ، و تكرار مرات الفشل .

5- قصور في الاستعداد للامتحان كما يجب ، وقصور في مهارات أخذ الامتحان .

6- التمركز حول الذات ، ونقص الثقة بالنفس .

7- الاتجاهات السالبة لدى الطلاب والمعلمين والوالدين نحو الامتحانات .

8- صعوبة الامتحانات و الشعور بأن المستقبل يتوقف على الامتحانات .

9- الضغوطات البيئية ، وخاصة الأسرية ، لتحقيق مستوى طموح لا يتناسب مع قدرات الطالب .

10- الضغوط المباشرة ، حين يتعرض الطالب للتهديد أو يواجه الفشل .

11- محاولة إرضاء الوالدين و المعلمين و المنافسة مع الرفاق .

12- اكتساب قلق الامتحان حين يقترن بمثيرات منفرة مثل التقييم الاجتماعي السالب ، و (أبو عزب ، 2008 ، ص 63) .

المصاحبات الفسيولوجية غير السارة .

13- العجز المتعلم و توقع الفشل و نقص السيطرة .(أبو عزب ،مرجع سابق ، ص 63) .

قياس قلق الامتحان :

لقد أعدت مقاييس عديدة لقياس قلق الامتحان . و من أشهر هذه المقاييس ما يلي :

- استبيان ماندلر-ساراسون لقلق الامتحان (1952) .
- مقياس قلق الامتحان للأطفال وضعه ساراسون .
- مقياس **فريد بين** لقلق الامتحان وضعه **إيزاك فريد مان** و **جاكوب بينداس** .
- مقياس قلق الامتحان وضعه رشاد منهوري ، و مدحت عبد اللطيف (1990) .
- مقياس قلق الامتحان ، وضعه إبراهيم يعقوب (1994) .
- مقياس قلق الامتحان ، وضعه محمد حامد زهران (1999) .
- مقياس سوين لسلوك قلق الامتحان .
- مقياس قلق الامتحان (TAS) ، وضعه ساراسون و أعده باللغة العربية أحمد عودة ، ومحمود عكاشة ، ومحمود عوض الله ، وحسن علام ، وكذلك أعده رشاد منهوري و مدحت عبد الحميد .
- قائمة قلق الامتحان (TAI) ، ويعرف أحيانا باسم (مقياس الاتجاه نحو الامتحان) ، وضعه سبيلبجر و آخرون ، وقد أعده باللغة العربية أحمد عبد الخالق ، نبيل الزهار ، ماهر الهواري ، محمد الشاوي و ليلى عبد الحميد ، و يقيس الانزعاج و الانفعالية .(قبايلي وبن زيتون، مرجع سابق ، ص 67 . 68).

خلاصةالفصل :

تطرقنا في هذا الفصل إلى مفهوم القلق لأن قلق الامتحان هو حالة من القلق العام أيضا تناولنا في هذا الفصل مفهوم قلق الامتحان باعتباره المتغير الثاني لدراستنا الحالية ، وعرجنا في هذا الفصل إلى أنواعه ، أعراضه ، مظاهره ، أسبابه ، وفي الأخير قياسه .

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع : إجراءات الدراسة الأساسية

أ – منهج الدراسة

ب– العينة

ج – أداة الدراسة

د– الخصائص السيكومترية

هـ – المعالجة الإحصائية

إجراءات الدراسة الدراسة الأساسية :

أ- منهج الدراسة :

يعتمد اختيارنا للمنهج على طبيعة موضوع الدراسة وبما أن موضوع دراستنا يهدف إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين تقدير الذات و قلق الامتحان في مؤسساتنا التعليمية (الثانوي) بمدينة الجلفة ارتقينا إلى اختيار المنهج الوصفي لملائمته للدراسة .

والمنهج الوصفي يقوم على دراسة الظاهرة كما تحدث في الواقع دون أية محاولة من قبل الباحث في التأثير في أسباب وعوامل هذه الظاهرة ، وقد يتم دراسة الظاهرة أثناء حدوثها في بعض الحالات أو بعد حدوثها في حالات أخرى ويسعى الباحث في مثل هذا النوع من الدراسات إلى تقديم وصف كمي و كيفي عن الظاهرة المدروسة الذي من شأنه أن يسهم في اتخاذ القرارات المناسبة حيالها (الزغول ، 2012 ، ص ص 34 35) .

ب-عينة الدراسة :

جدول رقم (1) يمثل عينة الدراسة

مجتمع الدراسة	**عينة الدراسة**		
532	**56**		
	الجنس	**ذكر**	**24**
		أنثى	**32**

ج-أداة الدراسة :

مقياس تقدير الذات

اعتمد الباحث مقياس تقدير الذات صمم هذا المقياس من طرف الباحث الأمريكي: (كوبر سميث Cooper Cmith سنة 1967) ، ولهذا المقياس اتجاه تقييمي نحو الذات في المجالات الاجتماعية الأكاديمية ، العائلية والشخصية .

و تضيف ليلى عبد الحميد (1985) أن مقياس كوبر سميث تمت ترجمته إلى العربية من طرف فاروق عبد الفتاح (1981) ويتكون من خمس وعشرون عبارة (25) معدة لقياس تقدير الذات وهي الصورة الخاصة بالكبار الذين يتجاوزون سن السادسة عشر(16) سنة ، منها العبارات السالبة التي هي ذات الأرقام : 2-3-6-7-10-12-13-15-16-17-18-21-22-23-24-25 .

والعبارات الموجبة ذات الأرقام : 1-4-5-8-9-11-14-19-20 .

طريقة التصحيح :

يمكن الحصول على درجات مقياس (كوبر سميث Cooper Cmith) باتباع الخطوات التالية :

* إذا كانت الاجابة – لا تنطبق – على العبارات السالبة نمنحه (1) ، أما إذا كانت إجابته – تنطبق – نمنحه (0) .

* إذا كانت الإجابة على العبارات الموجبة – تنطبق –نمنحه (1) أما إذا كانت الإجابة – لا تنطبق – نمنحه (0) .

* يمكن الحصول على الدرجة الكلية للمقياس بجمع عدد العبارات الصحيحة و ضرب التقدير الكلي في العدد (4) .

د-الخصائص السيكومترية:

1- صدق أداة الدراسة :

الصدق هو أن يقيس الاختبار ما وضع لقياسه (عبد السلام ، 1960 ، ص 179) وهو بمعنى أن يكون الاختبار ذا صلة وثيقة بالقدرة التي يقيسها (عبد الرحمان ، 1998، ص 183)

لقد تم التأكد من صدق المقياس في البيئة العربية عن طريق معامل الارتباط بين درجات المقياس على عينة عددها 152 طالب وطالبة فبلغ صدق المقياس ر = 0,84 عند الذكور ر = 0,94 عند الإناث وبالنسبة الكلية فقد بلغ ر = 0,88 .

2- ثبات أداة الدراسة :

ثبات أداة الدراسة يعني أن يعطي الاختبار نفس النتائج تقريباً إذا أعيد تطبيقه على نفس المجموعة من الأفراد (عبد الرحمان ، مرجع سابق ، ص163)

لقد تم حساب الثبات في البيئة العربية بتطبيق معادلة كودر ريتشارد رقم 21 على عينة عددها (526) ذكور ، و(156) إناث ، فوجد معامل الثبات عند الذكور يساوي (0,74) وعند الإناث (0،77) وبالنسبة للعينة الكلية بلغ معامل الثبات (0,79) .

كما حسب بطريقة التجزئة النصفية بعد حذف العبارة رقم (13) وحساب الارتباط بين درجات أفراد العينة في النصف الأول والثاني ، فبلغ معامل الثبات بالتجزئة النصفية بالنسبة للذكور ر = 0,84 بالنسبة للإناث ر = 0,88 ، أما بخصوص العينة الكلية فبلغ ر = 0,94 .

مقياس قلق الامتحان :

قام الباحث بتبني مقياس (يحيى ،1989) لقياس قلق الامتحان

الخصائص السيكومترية:

صدق أداة الدراسة :

الصدق الظاهري :

تم تصحيحه على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم النفس و مواقفهم وذلك حول الأخذ بآرائهم حول صلاحية الفقرات المقياس وبدائله وتعليماته و طرق تصحيحه و ملائمته لمجتمع البحث كما تمت الإشارة إليه ألفا .

صدق البناء :

لقد توفرت مؤشرات صدق البناء في مقياس قلق الامتحان بعد تحديد مفهومه وصياغة فقراته ضمن ذلك المفهوم فضلا عن التحقق الكمي ومؤشرات صدق البناء لذلك من خلال القوة التمييزية للفقرات أولا ، و إيجاد علاقة الفقرة بالمجموع الكلي (الاتساق الداخلي) .

لقد تم استخراج ثبات مقياس قلق الامتحان بالطريقتين التاليتين :

طريقة الاختبار – إعادة الاختبار test –retest :

لقد تم تطبيق مقياس قلق الامتحان لاستخراج الثبات بهذه الطريقة على عينة مكونة من (20) طالب وطالبة من طلبة قسم علم النفس تم اختيارهم بالطريقة العشوائية موزعين بالتساوي وفق متغير النوع (10) ذكور و (10) إناث .

و بعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول للمقياس بإعادة المقياس نفسه مرة أخرى وعلى العينة ذاتها و باستعمال معامل ارتباط بيرسون ، للتعرف على طبيعة العلاقات بين درجات التطبيق الأول والثاني ، فقد ظهر أن معامل الثبات (0,78) لقلق الامتحان عبر الزمن ،

وباختبار دلالة معامل الثبات ، ظهر أن القيمة التالية المحسوبة (3,650) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (18) وهي أكبر من القيمة الجدولية (2,101) من ما يشير أن معامل الثبات يمكن الركون و الاعتماد عليه .

طريقة التجزئة النصفية :Half-splitmethod :

لقد تمتقسيم فقرات المقياس إلى النصفين ، يتألف كل النصفين من (9) فقرات على أساس الفقرات الفردية والزوجية ، ولقد تم الاعتماد على عينة التطبيق الأول في حساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار والبالغ عددها (20) ، طالب وطالبة من طلبة قسم علم النفس ، كما تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين نصفي المقياس ، إذ وجدت أن قيمة معامل الارتباط المستخرج بهذه الطريقة هو (0,61) ولما كان معامل الارتباط المستخرج بتلك الطريقة يمثل نصف المقياس وليس المقياس ككل ، لذا فقد جرى تعديله باستعمال معادلة (سبيرمان براون) ، فأصبح معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية بعد التعديل (0,75) .

هـ- المعالجة الإحصائية :

تم حساب البيانات باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية SPSS 24 للإجابة عن السؤال الأول وهذا باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من بنود الأداة ثم للأداة ككل ، وللإجابة عن السؤال الثاني تم استخراج اختبار (ت) للفروق بين المتوسطات وللإجابة عن السؤال الثالث تم استخدام اختبار التباين Anova .

خلاصة الفصل :

تناولنا في هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدراسة من خلال التطرق إلى المنهج الذي اتبعناه في دراستنا وعينة الدراسة ، ثم تطرقنا لأداة الدراسة وخصائصها السيكومترية للتأكد من مدى صدقها وثباتها من أجل التطبيق السليم ، كما شرحنا خطوات إجراءات الدراسة الأساسية وأخيراً الأساليب الإحصائية المعتمدة .

الفصل الخامس :عرض ومناقشة نتائج الدراسة

1- عرض ومناقشة نتائج الدراسة

أ- عرض ومناقشة الفرضية العامة

ب- عرض ومناقشة الفرضية الثانية

ج - عرض ومناقشة الفرضية الثالثة

2 – الاستنتاج العام

الإستنتاج العام :

إن النتائج التي انتهت إليها هذه الدراسة تؤكد نص الفرضية العامة وهي طبعة العلاقة بين تقدير الذات و قلق الامتحان لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في مدينة الجلفة ، وبعد القيام بالمعالجة الإحصائية للبيانات باستخدام الحزمة الإحصائية spss24 للإجابة عن السؤال الأول و استخدام اختبار التباين Anova للإجابة عن السؤال الثاني و الثالث تم التوصل إلى النتائج التالية :

– أنه توجد علاقة بين تقدير الذات وقلق الامتحان لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في مدينة الجلفة.

– هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجات تقدير الذات تختلف باختلاف الجنس .

– هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجات قلق الامتحان تختلف باختلاف الجنس .

خـاتمة

في ختام بحثنا هذا نشير إلي أن الدراسات السابقة كانت قد أشارت إلى أهمية دراسة تقدير الذات وخاصة في مؤسساتنا التربوية ، أيضا نبهت بلهجة قوية عن مخاطر قلق الامتحان على مسار التلاميذ الدراسي بشكل خاص وعلى مستقبلهم بشكل عام ، فكان لزاما على القائمين على المنظومة التربويةمن مدراء وأساتذة وغيرهم ببذل كل الجهود للقضاء على المشكلات في العملية التربوية وعلى رأس هذه المشكلات قلق الامتحان لتحقيق أفضل النتائج المرجوة و العمل على إيصال التلاميذ إلى بر الأمان .

وهذه بعض المقترحات :

– دراسة العلاقة بين تقدير الذات وعدد من المتغيرات الأخرى .

– العمل على تطوير مقاييس تقدير الذات وقلق الامتحان التي تتناول المراحل التعليمية الأخرى .

في هذه المذكرة لم يتم التطرق إلى أهم فصل في هذه الدراسة ألا وهو فصل الجانب التطبيقي و اكتفينا بالجانب النظري فقط وتم التطرق إلى أهم الدراسات السابقة التي تناولت متغيري دراستنا وذلك بسبب الظروف القائمة التي فرضتها علينا جائحة كورونا –كوفيد 19 – والذي نرجوا من الله عز وجل أن يرفع عنا هذا الوباء .

قائمة المراجع

1. خولة أحمد يحي (2000) **الاضطرابات السلوكية والانفعالية** ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع عمان الأردن ، ط 1 .
2. فتحي مصطفى الزيات (2009) **علم النفس المعرفي دراسات وبحوث** ، دار النشر للجامعات ، مصر ، ط 1 .
3. إدريس زغيدي (2014) **تقدير الذات لدى الراشد المصاب بالعقم** ، دراسة تكميلية لنيل درجة الماستر ، جامعة محمد خيضر بسكرة .
4. أيلاس محمد (2014) **تقدير الذات وعلاقته بقلق الامتحان عند تلميذ السنة ثالثة ثانوي** ، رسالة استكمال لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير ، جامعة أبي بكر بلقايد، تلمسان .
5. بن عربية مروة و حابس مريم (2014) **قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الدراسي عند تلميذ السنة ثالثة ثانوي** ، رسالة مكملة لنيل شهادة الماستر ، جامعة 08 ماي 1945 ، قالمة .
6. حامد عبد السلام زهران (2005) **الصحة النفسية و العلاج النفسي** ، دار عالم الكتب للنشر والتوزيع و الطباعة ، القاهرة مصر ، ط 4 .
7. حسيني سمية (2018) **تقدير الذات لدى التلاميذ المعيدين لمستوى الرابعة متوسط** ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر أكادمي ، جامعة قاصدي مرباح ، ورقلة . .
8. حمري صارة (2012) **علاقة تقدير الذات بالدافعية للانجاز لدى تلاميذ الثانوية** ، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير ، جامعة وهران .

9. حمزاوي زهية (2017) **صورة الجسد و علاقتها بتقدير الذات عند المراهق** ، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه ، جامعة وهران 2 وهران .

10. سايح زليخة (2015) **علاقة تقدير الذات و وجهة الضبط بالتحصيل الدراسي** ، مذكرة استكمال متطلبات درجة الماجستير ، جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان .

11. سعد عبد الرحمان (1998) **القياس النفسي (النظرية والتطبيق)** ، دار الفكر العربي ، القاهرة مصر ، ط 3

12. عماد عبد الرحمان الزغول (2012) **مبادئ علم النفس التربوي** ، دار الكتاب الجامعي العين ، دولة الإمارات العربية المتحدة ، ط 2 .

13. قبايلي عائشة و بن زيتون فريدة (2015) **علاقة تقدير الذات بقلق الامتحان لدى المراهق المتمدرس المقبل على شهادة التعليم المتوسط** ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر ، جامعة آكلي محند أولحاج البويرة .

14. لوصيف إيمان (2018) **مستوى تقدير الذات لدى فئة تلاميذ ذوي صعوبات تعلم الكتابة** ،مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر ، جامعة محمد خيضر بسكرة .

15. محمد عبد السلام أحمد (1960) **القياس النفسي والتربوي(التعرف بالقياس ومفاهيمه وأدواته بناء المقاييس ومميزاتها القياس التربوي)** ، مكتبة النهضة المصرية القاهرة ، ط 1

16. مصطفى نوري القمش و خليل عبد الحمان المعايطة (2009) **الاضطرابات السلوكية والانفعالية** ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ،عمان الأردن،ط 2

17. نائل إبراهيم أبو عرب (2008) **فعالية برنامج إرشادي مقترح لخفض قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظات غزة** ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير ، الجامعة الإسلامية ، غزة .

18. نصيرة بلعقون (2018) **مستوى الطموح وعلاقته بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنةالثالثة ثانوي** ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر ، جامعة حمه لخضر، الوادي

الملاحق

مقياس تقدير الذات

بحث علم

يتضمن هذا الاختبار مجموعة من العبارات حول ما تفكر به أو تشعر به في مواقف معينة علما بأن مشاعر كل إنسان تختلف عن مشاعر الآخر ، لذا فإنه ليس هناك إجابات صحيحة و إجابات خاطئة لأن كل إجابة تعبر عن مشاعرك و أحاسيسك الخاصة .

اقرأ / اقرئي كل عبارة من العبارات و ضع / و ضعي إشارة (×) في المكان الذي تشعر أنه يمثل مشاعرك و أحاسيسك الحقيقية .

الجنس ذكر ( ) أنثى ( )

تنطبق لا تنطبق

1- لا تضايقني الأشياء عادة .

2- أجد من الصعب أن أتحدث أمام مجموعة من الناس .

3- أود لو استطعت أن أغير أشياء في نفسي .

4- لا أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي بنفسي .

5- يسعد الآخرون بوجودهم معي .

6- أتضايق بسرعة في المنزل .

7- أحتاج وقتا طويلا كي أعتاد على الأشياء الجديدة .

8- أنا محبوب بين الأشخاص من نفس سني .

9- ترعى عائلتي عادة مشاعري .

10- أستسلم بسهولة .

11- تتوقع عائلتي مني الكثير .

12- من الصعب جدا أن أبقى كما أنا .

13- تختلط الأشياء كلها في حياتي .

14- يتبع الناس أفكاري في حياتي .

15- لا أقدر نفسي حق قدرها .

16- أود كثيرا لو أترك المنزل .

17- أشعر بالضيق من عملي غالبا .

18- مظهري ليس وجيها مثل معظم الناس .

19- إذا كان عندي شيء أقوله فاني أقوله عادة .

20- تفهمني عائلتي .

21- معظم الناس محبوبون أكثر مني .

22- أشعر كما لو كانت عائلتي تدفعني لعمل الأشياء .

23- لا ألقى التشجيع عادة فيما أقوم به .

24- أرغب كثيرا أن أكون شخصا آخر .

25- لا يمكن للآخرين الاعتماد علي .

مقياس قلق الامتحان

بحث علمي

يتضمن هذا الاختبار مجموعة من العبارات حول ما تفكر به أو تشعر به في مواقف معينة علما بأن مشاعر كل إنسان تختلف عن مشاعر الآخر ، لذا فإنه ليس هناك إجابات صحيحة و إجابات خاطئة لأن كل إجابة تعبر عن مشاعرك و أحاسيسك الخاصة .

اقرأ / اقرئي كل عبارة من العبارات و ضع / و ضعي إشارة (×) في المكان الذي تشعر أنه يمثل مشاعرك و أحاسيسك الحقيقية .

الجنس ذكر ( ) انثى ( )

م	العبارة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
1	تنتابني حالة من الخوف بمجرد أن يبدأ الامتحان					
2	عند بداية الامتحان أشعر أنني أنسى المعلومات التي كنت أتذكرها					
3	أشعر بالضيق قبل الامتحان					
4	في بداية الامتحان يدق قلبي بسرعة					
5	يصيبني التوتر عندما يبدأ المدرس بتوجيه الأسئلة في الصف					
6	أتمنى أن لا يقع اختيار المدرس علي للإجابة على بعض الأسئلة في الصف					
7	أعاني من صعوبة النوم ليلة الامتحان					
8	أشعر باضطراب في معدتي قبل الامتحان					
9	ترتعش يداي عند الإجابة على أسئلة الامتحان					
10	أشعر بالرغبة بالتهرب من الامتحان المفاجئ					
11	أشكو النسيان للمادة الدراسية أثناء تأديتي الامتحان					
12	أشعر بالرغبة بالتقيؤ أثناء الامتحان					
13	بعد الانتهاء من الامتحان أشعر بالضيق لمراجعة إجابتي					
14	يؤدي فشلي السابق في الامتحان في مادة معينة إلى ارتباكي في الامتحان اللاحق لنفس المادة					

15	مهما كانت درجة اتقاني لاستذكار دروسي أشعر بالخوف من الامتحان					
16	تتوتر أعصابي حين توزع أسئلة الامتحان					
17	تسقط مني الأشياء كالقلم و المسطرة أثناء تأديتي الامتحان					
18	أستيقظ ليلة الامتحان أكثر من مرة					
19	أحلم أحلام مزعجة ليلة الامتحان					
20	أشعر ببرودة في يداي قبل تسلم أسئلة الامتحان					
21	تسرع ضربات قلبي حينما توزع أوراق الامتحان					
22	أشعر بالصداع قبل أداء أي امتحان					