



جامعة زيان عاشور – الجلفة



كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم علم النفس والفلسفة

الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى الطلبة الجامعيين

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي

اشراف الاستاذة :

د. اسماء خويلد

اعداد الطلبة :

_ بن لبيض مصطفى ايوب

_ بن سالم باتول

الاساتذة المناقشين : - ضبع مريم رئيسا - عمران ماجدة مناقشا - اسماء خويلد

مشرفا ومقررا

السنة الجامعية: 2026/2025

الاهداء

اهداء الطالبة :

الحمد لله الذي وفقني لإتمام هذا العمل، فله الشكر أولاً وآخرًا.

أهدي ثمرة جهدي إلى أمي وأبي الغاليين، اللذين كان دعاؤهما ودعمهما أعظم قوة رافقتني في مشواري، فجزاهما الله عني خير الجزاء.

إلى عائلتي الكريمة، التي كانت مصدر المحبة والتشجيع والسند في كل خطوة. إلى أستاذتي المشرفة، عرفانًا بمجهوداتها القيمة ونصائحها وتوجيهاتها التي ساهمت في إنجاز هذه المذكرة.

كما أهدي هذا الإنجاز لنفسي، التي صبرت واجتهدت وتحذت الصعوبات حتى وصلت إلى هذه اللحظة.

اهداء الطالب :

الشكر أولاً وأخيراً لله سبحانه وتعالى، رغم العوائق الا ان الصبر والايمن به قواني و قد وفقتي وأعاني على إتمام هذا العمل وكل الاعمال القادمة. كما أهدي هذا العمل لنفسي، تقديرًا لما بذلته من تعب واجتهاد وصبر حتى أصل إلى هذه المرحلة.

إلى أستاذتي المشرفة، كانت نور لنا وستحوذ دائما على مكانة خاصة لدينا بدونها ماكان ليكون هذا العمل وان كان فلن يكون ابدا بنفس الجودة اقدر جدا جهودها وتوجيهاتها القيّمة وصبرها معنا ورعاها الله اينما كانت .

إلى عائلتي الكريمة، اخي واختي، اللذان أحاطاني بالدعم والمحبة والتشجيع طوال مشواري الدراسي، اقدر وجودهم في حياتي واكن لهم من المعزة والمحبة ما لا يمكن للكلمات وصفه.

وبالاخص إلى أمي وأبي العزيزين، سندي في الحياة، اللذين كانا سببًا في كل نجاح أصل إليه، بدونهما ماكنت لاكون ولا لاي من كل هذا ان يكون امل اني استطعت اني اشرفهما واوفيهما حقهما، حفظهما الله وأدامهما نعمة في حياتي.

مع ذكر اطراف اخرى ايضا ساعدت ولو بكلمة طيبة من اخوة اصدقاء حلفاء وحتى الغريب منهم شكرا.

شكروعرفان

بسم الله الرحمن الرحيم، الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد، وعلى آله وصحبه أجمعين.

في هذه اللحظة التي نضع فيها اللمسات الأخيرة على مذكرة تخرجنا، لا يسعنا إلا أن نعبر عن خالص امتناننا وعظيم تقديرنا لكل من وقف إلى جانبنا وساندنا طيلة مشوارنا الدراسي، خاصة خلال إعداد هذا العمل المتواضع الذي يُعدّ ثمرة سنوات من الجهد والاجتهاد في تخصص علم النفس العيادي. كما نتوجه بالشكر الخالص لكل أساتذة قسم علم النفس، ولكل الطاقم الإداري والتربوي في الكلية، لما بذلوه من مجهودات جبارة في سبيل تكويننا الأكاديمي، وما قدّموه لنا من علم ومعرفة نعتزّ بها ونحملها معنا في حياتنا المهنية.

ولا يفوتنا أن نعبر عن عميق امتناننا لعائلاتنا العزيزة، التي كانت ولا تزال سندنا الحقيقي، وخاصة والدينا الكريمين، لما غمر اننا به من حبّ، ودعم، ودعاء صادق، وتضحيات لا تُقدّر بثمن. وقبل الختام، نحنُ، أصحاب هذا العمل، نتقدّم بخالص عبارات الشكر والتقدير إلى أستاذتنا الفاضلة خويلد أسماء، التي كان لها الدور المحوري والأساسي في مرافقتنا خلال إنجاز هذه المذكرة. لقد كانت أكثر من مشرفة علمية، بل كانت داعماً حقيقياً ومصدراً للإلهام والتشجيع في كل مراحل هذا العمل. لقد استفدنا كثيراً من خبرتها، ومن توجيهاتها الدقيقة التي ساهمت في إضفاء الطابع العلمي والمهني على بحثنا، فكل كلمة وكل ملاحظة منها كانت بمثابة بوصلة وجهتنا نحو الأفضل.

فنخصّ الأستاذة خويلد أسماء بامتنان أعمق وشكر أكبر، لما أولتنا من عناية خاصة، وصبرها على تساؤلاتنا، ودعمها المعنوي الدائم. لقد كان لحضورها أثر بالغ في مسيرتنا، ليس فقط كمشرفة، بل كقدوة في التعامل والجدية والإخلاص

شكرًا لكِ على كل شيء، على وقتك، على علمك، وعلى قلبك الكبير. سيبقى فضلك حاضراً في ذاكرتنا ما دام في العمر بقية.

بارك الله فيك ووفقك دائماً، وكتب لكِ أجر كل لحظة منحتها لنا.

أخيراً، نوجه شكرنا لكل من ساهم من قريب أو بعيد في إنجاز هذا العمل، ولكل من ترك في حياتي بصمة إيجابية خلال مسيرتنا الجامعية.

جزاكم الله عنا كل خير.

ملخص الدراسة باللغة العربية

هدف الدراسة الحالية هو معرفة درجة صلابة النفسية و درجة قلق الامتحان لطلبة زيان عاشور. على عينة قدرها: 150 طالبا و طالبة ، توزعوا على المتغيرات التالية : الجنس . المتغير العمر (18-20) ، (20-25) ، (25-25-45) ، و من اجل تحقيق هذا الهدف استعمل الطالبان : مقياس الصلابة النفسية لمادي كوبازا ، الذي قام بتكييفه بشير معمريه على البيئة الجزائرية ، ومقياس قلق الامتحان لليلى عبد الحفيظ . ثم استعملنا النظام الاحصائي spss و النسب المئوية و الانحراف المعياري كأساليب احصائية للتحقق من فرضيات . و جاءت النتائج المحققة على النحو التالي :

وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصلابة النفسية، تعزى لمتغير الجنس

وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى قلق الامتحان ، تعزى لمتغير الجنس

وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصلابة النفسية، تعزى لمتغير العمر

وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى قلق الامتحان ، تعزى لمتغير العمر

وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الصلابة النفسية و قلق الامتحان لدى الطلبة الجامعيين

ملخص الدراسة باللغة الفرنسية

L'objectif de la présente étude est de déterminer le niveau de résilience psychologique et le niveau d'anxiété face aux examens chez les étudiants de Zian Ashour. L'échantillon, composé de 150 étudiants et étudiantes, a été réparti selon les variables suivantes : le sexe. Variable Âge (18-20), (20-25), (25-45). Pour atteindre cet objectif, les étudiants ont utilisé : l'échelle de résilience psychologique de Madi Kobaza, adaptée au contexte algérien par Bachir Maamri, et l'échelle d'anxiété d'examen de Leila Abdelhafid.

Nous avons ensuite utilisé le logiciel statistique SPSS, ainsi que les pourcentages et l'écart-type, comme méthodes statistiques pour vérifier les hypothèses.

Les résultats obtenus sont les suivants :

Il existe une signification statistique dans le niveau de psychologie de la robustesse en fonction du sexe

Il existe une signification statistique dans le niveau d'anxiété liée aux examens en fonction du sexe.

Il existe une signification statistique dans le niveau de psychologie de la robustesse en fonction de l'âge.

Il existe une signification statistique dans le niveau d'anxiété liée aux examens en fonction de l'âge.

Il existe une relation entre la psychologie de la robustesse et l'anxiété liée aux examens chez les étudiants universitaires.

ملخص الدراسة باللغة الانجليزية

The aim of the present study is to determine the levels of psychological resilience and exam anxiety among students at Zayan Ashour University. The sample comprised 150 students, divided into the following groups: gender. Age (18–20), (20–25), (25–45). To achieve this objective, the students used: the Mental Resilience Scale by Madi Kobaza, adapted to the Algerian context by Bashir Maamari, and the Test Anxiety Scale by Leila Abdelhafiz. We then used the SPSS statistical package, percentages and standard deviation as statistical methods to test the hypotheses. The results obtained were as follows:

There is statistical significance in the level of exam anxiety based on gender

There is statistical significance in the level of hardiness psychology based on age

There is statistical significance in the level of exam anxiety based on age

There is a relationship between hardiness psychology and examine anxiety of university students

فهرس المحتويات :

الصفحة	المحتويات
ت	شكروعرفان
ث	ملخص الدراسة باللغة العربية
ف	ملخص الدراسة باللغة الفرنسية
ي	ملخص الدراسة باللغة الانجليزية
ش	فهرس المحتويات
م	قائمة الجداول
ك	قائمة الإشكال
غ	المقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول : مدخل عام للدراسة	
15	اشكالية الدراسة وتساؤلاتها
19	الفرضيات
19	أهداف الدراسة
19	أهمية الدراسة
20	تحديد مصطلحات الدراسة
الفصل الثاني: الصلاية النفسية	
23	تمهيد
23	تعريف الصلاية النفسية
25	ابعاد الصلاية النفسية
27	الصلاية النفسية وعلاقتها ببعض المفاهيم
29	خصائص الصلاية النفسية
29	خصائص ذوي الصلاية النفسية المرتفعة
31	خصائص ذوي الصلاية النفسية المنخفضة
33	النظريات المفسرة للصلاية النفسية

40	عوامل الصلابة النفسية
43	قياس الصلابة النفسية
45	المجالات التطبيقية للصلابة النفسية
46	استراتيجيات الصلابة النفسية
54	ملخص الفصل
الفصل الثالث : قلق الامتحان	
58	تمهيد
58	مفهوم قلق الامتحان
60	تصنيف قلق الامتحان
61	اسباب قلق الامتحان
72	اعراض ومظاهر قلق الامتحان
74	مكونات قلق الامتحان
75	مصادر قلق الامتحان
75	خصائص قلق الامتحان
76	النظريات المفسرة قلق الامتحان
77	العوامل المساعدة على التخلص من قلق الامتحان
77	الوقاية من قلق الامتحان
81	علاج قلق الامتحان
82	ملخص الفصل
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الإطار المنهجي للدراسة الميدانية	
84	تمهيد
84	منهج الدراسة
84	حدود الدراسة
84	مجتمع الدراسة
92	أداة الدراسة
93	الخصائص السيكمترية
97	الأساليب الاحصائية

98	ملخص الفصل
الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات	
100	تمهيد
100	عرض ومناقشة نتائج الفرضية الاولى
101	عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
103	عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
106	عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة
109	عرض ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة
111	الخلاصة والتوصيات
113	قائمة المصادر والمراجع
119	قائمة الملاحق

قائمة الجداول :

الرقم	العنوان	الصفحة
1	خصائص الصلابة النفسية	29
2	كيف يتصرف ذوي الصلابة النفسية مرتفعة و ذوي الصلابة نفسية منخفضة اتجاه فن إدارة الوقت والمواقف	32
3	الاسباب التي تسمح بعبور الالم الى نظام العمل	39
4	مواضع القران وسنة التي تطرقت الى ابعاد الصلابة النفسية	41
5	جدول المراقبة الذات	48
6	اساليب بدنية واللفظية المرتبطة بالمهارة الاجتماعية	50
7	جدول تسجيل النشاطات اليومية	51
8	كل فنية مع تبرير استخدامها	53
9	توزع عينة الدراسة على متغير الجنس	85
10	توزع عينة الدراسة على متغير الوضع السكني.	86
11	توزع عينة الدراسة على متغير التخصص	88
12	توزع عينة الدراسة على متغير المستوى الدراسي	89

91	توزع عينة الدراسة على متغير مستويات العمر	13
93	معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس قلق الامتحان	14
94	معامل ثبات الفا كرونباخ لمقياس الصلابة النفس	15
95	معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية لمقياس قلق الامتحان	16
95	معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية	17
96	الفروق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا لمقياس قلق الامتحان وابعاده	18
97	الفروق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا لمقياس الصلابة النفسية وابعاده	19
100	نتائج الفروق بين الذكور و الإناث في مستوى الصلابة النفسية	20
102	يوضح نتائج الفروق بين الذكور و الإناث في مستوى قلق الامتحان	21
103	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لفئات السن في قلق الامتحان	22
104	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لفئات السن في الصلابة النفسية	23

قائمة الاشكال:

الرقم	العنوان	الصفحة
1	التأثيرات المباشرة لمتغير الصلابة النفسية ، على غرار تفعيل الامكانيات الاجتماعية	34
2	رسم تخطيطي لنموذج متلازمة التكيف العامة	35
3	نموذج الصلابة لتحسين الصحة والاداء لمادي	37
4	نموذج بوابة التحكم في الالم لميلزك	38
5	توزيع عينة الدراسة على متغير الجنس	86
6	توزيع عينة الدراسة على متغير الوضع السكني	87
7	توزيع عينة الدراسة على متغير التخصص	89
8	توزيع عينة الدراسة على متغير المستوى الدراسي	90
9	توزيع عينة الدراسة على متغير العمر	92
10	الفرق في درجة قلق الامتحان بين فئات العمر	105
11	الفرق في درجة الصلابة النفسية بين فئات العمر	107
12	العلاقة بين الصلابة النفسية و قلق الامتحان لدى الطلبة الجامعيين	110

المقدمة :

مع تزايد عدد الطلبة الجدد الملتحقين بالتعليم العالي تزداد مشكلاتهم النفسية مثل : قلق الامتحان، فقد اصبح قلق الامتحان ظاهرة تستدعي دراستها في التعليم العالي بشكل اكبر من قلق الامتحان في التعليم التربوي و ذلك بسبب مختلف المستجدات الطارئة التي تحصل على الطالب الجامعي التي تغير من مستوى قلق الامتحان من السيء الى الاسوء . مثال : ضرورة تعلم اللغة الفرنسية لطالب الطب كشرط اساسي من اجل الاستمرارية و الاجابة على الاختبار و لتغلب على قلق الامتحان، سبب اخر هو كون المستوى التعليمي الذي يتلقاه الطالب هو مستوى مختلف عن اي مرحلة اخرى . ايضا من ناحية الهدف . ان هدف التعليم العالي هو البحث المستمر و عدم الاتكالية على الاستاذ المحاضر، مما يجعل الطالب يقع في مشكلة الاسئلة الغير المألوفة داخل الامتحان . و هو ما ينعكس سلبا على الجانب الاكاديمي مثل الدافعية و مفهوم الذات الاكاديمي و على الجانب الاجتماعي فقد نلاحظ الأشخاص ذوي قلق الامتحان يتميزون بالعزلة و انخفاض في المهارات الاجتماعية ، الجانب الصحي مثل : ارتفاع ضغط الدموي و ارتفاع دقات القلب ، و المهنية ايضا مثل المقابلات الشفوية . و الرضا الوظيفي ، بالنظر الى اهمية هذا المفهوم . تركز الدراسة الحالية على موضوع قلق الامتحان و تأثيره المحتمل على الجانب النفسي من اهمها الصلابة النفسية و نظرا لأهمية هذا الموضوع قام الطالبان بوضع الخطة التالية :

الفصل 1 الذي تكلمنا فيه عن الإشكالية والفرضيات ، ايضا اهمية و اهداف الدراسة ، ثم تحديد مصطلحات الدراسة

الفصل 2 خصصناه لتغير الصلابة نفسية و الذي فيه : تعريف الصلابة النفسية وابعادها ثم الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المفاهيم . بإضافة الى خصائص الصلابة النفسية الخصائص ذوي الصلابة المنخفضة وخصائص ذوي الصلابة المرتفعة . ايضا النظريات ثم عوامل بناء الصلابة النفسية ثم قياس الصلابة النفسية واخيرا استراتيجيات الصلابة النفسية

الفصل 3 خصصناه للمتغير قلق الامتحان والذي فيه : تعريف قلق الامتحان وتصنيفه ثم اسبابه . بالإضافة الى اعراض قلق الامتحان ومكونات قلق الامتحان من خصائص قلق الامتحان . ايضا النظريات ثم العوامل المساعدة في التخلص من قلق الامتحان و الوقاية منه واخيرا علاج قلق الامتحان

الفصل 4 تطرقنا الى منهج دراستنا ، حدود المجتمع ، عينة الدراسة مرورا بالأداة المستخدمة في الدراسة وصولا الى الخصائص السيكومترية واخيرا الاساليب و الإحصائية المعتمدة التي استخدمناها في الدراسة

الفصل 5 ذهبنا الى مناقشة نتائج الفرضيات الموضوعية مسبقا في الاشكالية ، و عرض الاستنتاج العام و طرح التوصيات بشكل ننهي به الدراسة ككل

الجانب النظري :

الفصل الاول :

اشكالية الدراسة واعتباراتها.

_ تحديد الإشكالية وتساؤلاتها

_ تحديد الفرضيات

_ أهداف الدراسة

_ أهمية الدراسة

_ التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة

الإشكالية :

لقد شهدت البشرية تغييرات متسارعة متكررة أثرت عامة على الإنسان بما فيه طريقة عيشه وكيفية مواجهته ومنظوره لمختلف المواقف الحياتية، فإنعكست هاته بمطالب متزايدة ومسؤوليات متشابكة، جعلت الفرد في حالة تفاعل دائم مع مواقف قد تفوق في كثير من الأحيان قدراته الاعتيادية، فأصبح الإنسان اليوم محاطا بالتوترات التي البعض قد لا يجد لها حلا فينهار امامها خصوصا إذا ما استمرت بشكل لا منقطع، لذا فمع عمر هذه العوائق للإنسان ومع محاولة علم النفس دراسة تبعاتها واسبابها وطريقة علاجها كان لابد من إنبثاق تيار منعكس يدرس يلفت نظرنا فقط عن السلبيات ونركز به على جوانب القوة للإنسان والنظر في إيجابياته والعمل على تنميتها وقيادتنا للسيطرة الذاتية، ومنه فقد " بدأ التطرق إلى الجانب الايجابي للنفس الانسانية بأفكار العالم النفساني "مارتن سيلجمان" في نهاية القرن العشرين والتي انتهت بزوغ فرع جديد في علم النفس هو علم النفس الإيجابي الذي يتناول الجانب المضيء أو الصحي في النفس وليس الجانب المظلم (أبو حالة، 16، 2014). ويؤكد مارتن سيلجمان أن علم النفس لا يقتصر على دراسة المرض والاستسلام والانهيار والانهزام النفسي، بل إنه يشمل دراسة قوى الشخصية وفضائل النفس وقيمها، واما ينبغي انحصار علم النفس في إصلاح وعالج فساد النفس فقط، بل يجب أن يأتي الإصلاح والعلاج النفسي بعد الوقاية والتنمية والتطوير. (طاهر قايد غالب الحزمي، 2024). " إن علم النفس الإيجابي هو فرع جد حديث من فروع علم النفس دخل للتو في بداية العقد الثاني من عمره. يركز اهتمامه على اكتشاف الإيجابيات وأوجه الاقتدار وتنمية الإمكانيات لدى الفرد والجماعة والمجتمع، وإبراز أفضل ما لديهمما والشغل على تعزيزه، وصولاً إلى تحقيق السعادة وحسن الحال. ويشكل العمل على تنمية الازدهار الإنساني غايته الكبرى. ولقد نشأ بمثابة الردّ على الإفراط في التركيز على أوجه المرض والاضطراب والقصور لدى الفرد والجماعة، محتجاً على طول هيمنة علم النفس المرضي وطروحاته على علم النفس العيادي والصحة النفسية، بحيث أصبح علم النفس في نظر العامة مرادفاً للمرضي والمعوق. يتمسك علم النفس الإيجابي بالأطروحة القائلة بأن في مقابل أوجه الاضطراب لدى الإنسان، هناك أوجه الصحة، وفي مقابل القصور هناك إمكانيات الاقتدار، وفي مقابل التشاؤم واليأس هناك التفاؤل والأمل الصانع للمصير. " (مصطفى حجازي 2012). ومن المواضيع يهتم علم النفس الإيجابي واهتم بها السعادة، الرضا عن الحياة، جودة الحياة، مواجهة الضغوط وأخيرا الجدير بالذكر و الحديث عن مصطلح الصلابة النفسية. هذا وتعرف كوبازا الصلابة النفسية على انها " اعتقاد عام

للفرد في فاعليته وقدرته على استخدام المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرس ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة، وتوصلت الى ان الاشخاص الاكثر صلابة هم اكثر صمودا ومقاومة وانجازا وضبطا داخليا واقتدار ومباداة ونشاط ودافعية " (خلف خيرة/غيلاني هناء، 2020) وبالنظر لاهمية الصلابة النفسية تركزت جهود الباحثين حولها ومن هذه نذكر الصلابة وعلاقتها بالضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية (تهيد عادل فاض البيرقدار، 2011) ايضا نجد الدراسة التي بحثت في الصلابة النفسية وعلاقتها باساليب مواجهة الضغوط لدى الطالبات المقيمات (شابي حليلة/ نواورية امال، 2018) ، ودراسة الصلابة وعلاقتها بمركز الضبط لدى الطالب الجامعي (فتحة خنفر، 2014) ، و دراسة (جمال رحمانى/صليحة فتال، 2023) والتي غاصت في قلق الامتحان وعلاقته بالصلابة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، حيث يعرف قلق الامتحان على أنه " قلق الاختبار هو حالة نفسية يعاني فيها الأفراد من ضيق وقلق شديدين في مواقف الاختبار. (A. Megha Dr. S. Joyce Jeyarani 2024) ، ايضا هو " عرف دوسيك قلق الاختبار عام 1980 بأنه "شعور غير سار أو حالة عاطفية لها تبعات نفسية وسلوكية، وتُعاش في الاختبارات الرسمية أو غيرها من المواقف التقييمية" (Stallworth-Clark, Rosemarie; Cochran, Jeff; Scott, Janice S. 1998) زد عليه أنه " يشير قلق الاختبار المعرفي إلى عدم القدرة على استرجاع المعلومات في بيئة تقييمية. ويتسم بحالات مثل الأفكار غير ذات الصلة بالمهمة، والخوف المفرط من الفشل، والقلق من خذلان الآخرين، والمقارنات السلبية مع الآخرين. أما قلق الاختبار العاطفي فيشير إلى ردود الفعل الفسيولوجية تجاه المواقف التقييمية. ويشمل ردود فعل مثل الدوار والغثيان والشعور بالذعر. " (Tracy Burkett ،William Breedlove ، Idee ، Winfield ، 2004) ، هذا وقد حظي قلق الامتحان بالفضول العلمي أيضا ويظهر ذلك من خلال دراسة (عبد الله محمد الضريبي) الذي ربط قلق الامتحان بالدافعية للانجاز والتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الاساسية، وبحث (محمد أحمد محمد الدييب، 2023) فالامر بدراسته قلق الامتحان لدى طلاب المرحلة الثانوية وعلاقته بالتحصيل، و دراسة (هبة الله محمد الحسن سالم 2016) التي تطرقت لقلق الامتحان وعلاقته بموضع الضبط والضغوط النفسية والتحصيل الدراسي لدى طالبات، و دراسة (شريك ويزة 2017) التي ركزت على معرفة مستوى قلق الامتحان لدى التلميذ المراهق.

من هذا المنطلق، فإن قلق الامتحان ليس مجرد موقف مؤقت متعلق فقط بفترة الامتحانات لدى الطالب، بل هو ظاهرة تستدعي البحث والتقصي في حيثياتها؛ لأنه يؤثر على المدى البعيد، أهمها على المستوى الأسري

والوظيفي. إن قلق الامتحان الذي يعد في نظر الكثيرين مجرد عرض مؤقت، هو في الحقيقة عبارة عن أعراض مثل: الأداء الأكاديمي والاكثئاب، وهذا ما أكدته دراسة بعنوان: العلاقة ما بين قلق الامتحان والأداء الأكاديمي

لدى الطلبة (Farhad Ghorban and others / 2021)، حيث أظهرت الدراسة أن الطلبة ذوي التحصيل الدراسي المنخفض يصابون بقلق الامتحان أكثر من الطلبة ذوي الأداء الأكاديمي المرتفع. وفي دراسة أخرى بعنوان: العوامل التنبؤية والمتراطة مع القلق من الامتحانات والاكثئاب لدى طلاب المدارس الثانوية الذين يخوضون امتحانات الشهادة الوطنية السودانية (عواد بشير وآخرون / 2019)، حيث أظهرت الدراسة أن تلاميذ الثانوية درجة اكتئابهم وقلقهم إزاء الامتحانات كانتا عاليتين. وأعراض طبية مثل ارتفاع مستوى ضغط الدم، وهذا ما أكدته دراسة بعنوان: تأثيرات قلق الامتحان لدى طلاب الطب على ضغط الدم ومعدل النبض (Hussain Memon and others/ 2020)، حيث أظهرت الدراسة أن مستوى ضغط الدم كان مرتفعاً لدى طلبة الطب. كما يؤدي قلق الامتحان إلى اكتساب

اضطرابات سيكوسوماتية مثل: الربو، وهذا ما أكدته دراسة بعنوان: قلق الامتحان وعلاقته بالفشل الدراسي لدى عينة من تلاميذ الابتدائي المصابين بمرض الربو. (امينة و زهرة / 2016) حيث تحققت فيها فرضية الطالبين التالية: يؤثر قلق الامتحان فيزيولوجياً على التلميذ المصاب بالربو. وعليه، فإن قلق الامتحان هو: "نوع من القلق المرتبط بمواقف الامتحان، حيث تثير هذه المواقف في الفرد الانزعاج والانفعالية، تعثره في الموقف السابق للامتحان أو في موقف الامتحان نفسه" (مشطر حسين/ ص 5 / 2008)، إن قلق الامتحان ظاهرة تعليمية نفسية وظيفية اجتماعية، تستدعي التقصي في حيثياتها لأنها تؤثر على الطلبة من مختلف الأصدقاء: تعليمية، مثل: قلق الامتحان تزداد درجته بارتفاع المستوى الدراسي للمتعلم من مستوى متوسط إلى ثانوي. أما نفسياً فهي "تؤثر في العمليات العقلية كالإدراك والتفكير والانتباه، وهذه العمليات تعتبر من متطلبات النجاح في الدراسة، وبالتالي فإن حالة التوتر والقلق هذه تؤثر في الصحة النفسية" (صليحة فتال/ 2023/ ص 195). وظيفية، مثل: اللقاءات الوظيفية التي يقوم فيها الموظفون بطرح أفكارهم أمام المدير ثم ينتظرون مصيرهم؛

إما الطرد أو البقاء أو الترقية، بإمكاننا أن نعتبر أيضاً أن المقابلات الشفوية لمسابقات الأساتذة هي بمثابة قلق الامتحان-قبلي أي مكتسب ومرتفع- يتطلب الثقة أمام اللجنة.

وهذا ما أكدته الدراسات: دراسة بعنوان "الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى طلبة مرحلة الثانوية في مدارس القدس في فلسطين" (سارة حسن / 2021)، حيث توصلت النتائج إلى أن مستوى الصلابة النفسية وقلق الامتحان متوسطان، وأظهرت كذلك أن العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق الامتحان هي: علاقة سالبة.

دراسة اخرى بعنوان: "القلق الأكاديمي لطلاب السنة النهائية: ما هو دور الصلابة النفسية؟" في جامعة سنديكا في أندونيسيا (Elik, Roy Gustaf / 2024)، حيث أظهرت النتائج أن مستوى الصلابة النفسية مرتفع ومستوى قلق الامتحان أيضاً مرتفع، وأظهرت كذلك أن العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق الامتحان هي: علاقة سالبة.

دراسة من نوع آخر: فعالية برنامج إرشادي قائم على نظرية كوبازا لتنمية الصلابة النفسية وخفض قلق الامتحان لدى تلاميذ الصف الثالث الثانوي في جامعة الجلفة، (ناريمان، 2020)، حيث توصلت النتائج إلى أن مستوى القياس القبلي للصلابة النفسية منخفض جداً، ومس توى القياس القبلي لقلق الامتحان مرتفع جداً. وتوصلت كذلك إلى أن العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق الامتحان هي علاقة ارتباطية سالبة.

المثير للانتباه هو اختلاف الدراسات السابقة في عدة نقاط، وهي: اختلاف النتائج الإحصائية فيما يتعلق بمستوى الصلابة النفسية وقلق الامتحان، فيما يتعلق بطبيعة العلاقة ما بين الصلابة النفسية وقلق الامتحان، ثالثاً: فيما يتعلق بنقص الدراسات التي ارتبطت بذات الموضوع بين قلق الامتحان والصلابة النفسية في العالم عامة، وفي الجزائر خاصة، نلاحظ رابعاً: ركزت الدراسات السابقة على فئة المرحلة الثانوية كعينة بحثية، وهذا ما يبرر الحاجة الملحة للطلاب في تركيزهما واستهدافهما فئة الطلبة الجامعيين كعينة بحثية نظراً لأهميتهم؛ فهم يمثلون مستقبل الأمم والسبب في ازدهارها أو انحطاطها بحسب استعدادهم النفسي للامتحانات وبحسب سيطرتهم على المواقف الصعبة.

من هنا تأتي دراستنا: الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق الامتحان، للمحاولة على الاجابة على التساؤلات الموالية:

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى قلق الامتحان تعزى لمتغير الجنس ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى قلق الامتحان تعزى لمتغير السن ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير السن ؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية و قلق الامتحان لدى الطلبة الجامعيين ؟

تحديد الفرضيات :

- _ توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس
- _ توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى قلق الامتحان تعزى لمتغير الجنس
- _ توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى قلق الامتحان تعزى لمتغير العمر
- _ توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير العمر
- _ توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الصلابة النفسية وقلق الامتحان لدى الطلبة الجامعيين

أهداف الدراسة :

- تهدف الدراسة الحالية الى التعرف على العلاقة ما بين الصلابة النفسية و قلق الامتحان
- الكشف عن مدى قوة الصلابة النفسية و مدى قوة قلق الامتحان الذي يتمتع بها الطلبة الجامعيون
- التعرف على الفروق في مستوى الصلابة النفسية بين الاعمار المختلفة

أهمية الدراسة :

- اثراء المكتبة الجامعية ببحث ميداني يسري فهمنا لموضوع قلق الامتحان
- التعرف على موضوع من مواضيع علم النفس الايجابي المتمثل في الصلابة النفسية

- أهمية الدراسة في دراستها لصلابة النفسية وقلق الامتحان عند فئة هامة من المجتمع وهي فئة الطلبة الجامعيين

تحديد مصطلحات الدراسة :

الصلابة النفسية :

هي سيطرة الفرد على موقف ما و الاستمرارية في اتخاذ الاجراء المطلوب دون تراجع مع القدرة على المحاججة و المواجهة بشكل مباشر حتى وان كنا في حالة قلق او خوف

قلق الامتحان :

هو مختلف الاستجابات السلوكية و الانفعالية و المعرفية التي تحصل قبل و اثناء و بعد موقف الاقبال على الاختبار او الفرض او الامتحان نتيجة الخوف والتوقع الكارثي للموقف الذي فيه

الطالب الجامعي:

هو المتحصل على شهادة البكالوريا والذي يدرس في جامعة من الجامعات في كلية كلياتها والذي يدرس تخصصا معيناً مثل تخصص الاقتصاد او الطب

الفصل الثاني:

الصلابة النفسية

تمهيد

- تعريف الصلابة النفسية
- ابعاد الصلابة النفسية
- الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المفاهيم
- خصائص الصلابة النفسية
- خصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة
- خصائص ذوي الصلابة النفسية المنخفضة
- النظريات المفسرة للصلابة النفسية
- عوامل الصلابة النفسية
- قياس الصلابة النفسية

- المجالات التطبيقية للصلابة النفسية

- استراتيجيات الصلابة النفسية

خلاصة

تمهيد:

بما أن الصلابة النفسية تُعدّ من المفاهيم الأساسية في هذا البحث، فقد خصصنا لها هذا الفصل من أجل توضيحها بشكل مفصل. في البداية، سنبدأ بتعريفه كما ورد في الدراسات النفسية، ثم نتطرق إلى أبعاده الأساسية، كما نسلط الضوء على الخصائص العامة للصلابة النفسية، مع التمييز بين الأفراد الذين يتمتعون بصلابة نفسية مرتفعة والذين يعانون من مستوياتها المنخفضة، نستعرض أبرز النظريات التي فسّرت هذا المفهوم، وفي نهاية الفصل، نعرض أهم الأدوات المعتمدة في قياس الصلابة النفسية.

تعريف الصلابة النفسية:

لغة

هي الصرامة و الباس و التجلد , و الشدة و الشداد و الغلظة و الغلاظ , و هي ايضا القدرة على التحمل و عدم التعب

و يعرفها انطوان نعمة و اخرون : " صلب صلابة اي صلابا , صلب الخشب اي اشتد و قوي , و صلابة اي قساوة , اي فيقال صلابة الطين , اي قساوة و مقاومة كما مقاومة التعب و القدرة على الاحتمال و يقال برهن عن الصبر و الصلابة " (انطوان نعمة و اخرون / 2000 / ص845).

اصطلاحا :

يعرفها مادي سلفادور " مزيج من المواقف التي توفر الشجاعة و الدافع للقيام بالعمل الاستراتيجي الصعب المتمثل في الظروف المجهدة من الكوارث المحتملة الى فرص للنمو " (2006/ maddi /p106).

تعرفها الطالبة تيارا انغريني " سمة شخصية يمكن ان تساعد الطلاب على البقاء الثابتين عند مواجهة مشكلة " (234 p/2025 / angreni tyara)

و في رسالة بعنوان ; اختبار الفرضية حول الصلابة النفسية كمؤشر على الصحة العقلية للباحثة انا اندرسون ; " تم تعريف الصلابة النفسية بشكل عام على انها سمة شخصية . تتمثل في القدرة على تحمل التعب و الاجهاد الناجم عن الضغط و الالم و المعاناة " (p4/1997 / Anderson Anna)

و هذه التجارب يمكن ان نجدها في:

الاسرة ; (العنف اللفظي . اكتئاب ما بعد الحمل . انماط التواصل الاسري)

العائلة و الاقارب ; (اتخاذ القرار ، مقارنة الاولياء ابنائهم بأبناء الاسر الاخرى)

المدرسة ; (مفهوم الذات الاكاديمي . دافعية الانجاز . قلق الامتحان)

المواقف الزوجية ; (اتخاذ القرار . اختلاف الافكار . اضطراب قلق الانفصال)

المواقف الوظيفية ; (الصراع من اجل السلطة . الاحترق النفسي)

مواقف اجتماعية اخرى ; (اكتئاب ما بعد التخرج . البطالة . قلق المستقبل . الادمان)

و يعرفه عماد مخيمر " اعتقاد الفرد بالتحكم فيما يلقيه من احداث و انه يتحمل مسؤولية الشخصية عن

حوادث حياته و الاختيار بين البدائل و تفسير و تقييم الاحداث و المواجهة الفعالة " (عماد

مخيمر / 1997 / ص 17)

" اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته و قدرته على استخدام كل المصادر البيئية كي يدرك و

يفسر و يواجه نفسه بفعالية : الاحداث الضاغطة " (حجار و دخان / 2005 / ص 383)

و هي " ذلك الفرد الذي يمتلك شعورا يستطيع به مواجهة احداث الحياة التي يتعرض لها و انه بمقدوره

التعامل معها بطريقة تبعده عن المشاكل النفسية و الجسدية " (حسن غازي / 2012 / ص 358)

و اخيرا , يعرفها عباس " افعال من جانب الفرد ; تقييم و تواجه الاحداث الضاغطة , تجعلها اقل تهديدا

ليتمكن من النظر الى نفسه على انه اكثر كفاءة في مواجهتها و ليعتمد على استراتيجيات تعمل على تركيز على

المشكلة و طلب الدعم " (عباس / 2010 / ص 174)

إجرائيا :

يتبنى الطالبان تعريف التالي " مزيج من المواقف التي توفر الشجاعة و الدافع للقيام بالعمل الاستراتيجي

الصعب المتمثل في الظروف المجهدة من الكوارث المحتملة الى فرص للنمو " (2006 / maddi/p106)

ابعاد الصلابة النفسية:

"مزيج من ثلاثة اتجاهات [الالتزام / التحدي \ التحكم] التي توفر الشجاعة و الدافع اللازمين لتغيير ظروف الحياة (pallabi / 2016/p 36) "

التحكم

" السعي نحو التأثير في النتائج بدلا من السلبية و الضعف " (maddi / 2006/ p78)

"الميل نحو اتخاذ اجراءات و اعتبار الذات مؤثرة بدلا من عاجزة . و هذا يشير الى وعي المرء بقدرته

" (preejama / 2024/p 47) "

" القدرة على إدارة مواقف الحياة بطريقة تجعل الشخص يشعر بأن لديه القدرة على التأثير في الظروف المحيطة به. هذه الفكرة تشدد على أهمية الشعور بالقوة الشخصية" (حمادي/2025/ ص 44)

" التحكم هو تخطيط الفرد و وضعه للخطط المناسبة للمواجهة و التقليل من آثارها حين حدوثها،

مستثمرا كل ما يتوافر لديه من إمكانيات مادية ومعنوية واستراتيجيات عقلية مسيطرة على نفسه، ومتحكما في انفعالاته " (هارون و اخرون/2024/ ص 32)

إذن التحكم بحسب اعتقاد الطالبين هو السيطرة على الوضع أو الموقف وعدم تركه يتطور، وقد يدخل أيضاً في سيطرة الفرد على مشاعره وأفكاره وسلوكياته تجاه ذلك الموقف .

الالتزام

" اعتقاد الفرد بضرورة تبنيه قيما وأهدافا محددة ، اتجاه نشاطات الحياة المختلفة وضرورة تحمل المسؤولية اتجاه هذه القيم المبادئ والأهداف, ما يشير الى اتجاه الفرد نحو التعامل مع الأحداث الشاقة برؤيتها كأحداث هادفة وذات معنى, وجديرة بالتفاعل معها (wiebe / 1991/p 89) "

" يعني الانخراط الكامل و الفضول الحقيقي اتجاه العالم , و الاهتمام بالآخرين , و المشاركة النشطة في الأنشطة . في المقابل يولد الاغتراب الشعور بالعزلة عن الآخرين " (angagha Ravindram / 2024/p 462)

" الميل الى الاعتقاد و التصرف كما لو كان بالامكان الفرد التأثير على الاحداث التي تحدث حوله من خلال جهوده الخاصة (Pallabi mund / 2016/p 35) "

" الالتزام يساعد الفرد على تطوير استراتيجيات مواجهة فعالة بحيث يتمكنون من تحديد اولوياتهم وتنظيم وقتهم بصورة عقلانية بعيدا عن الانغماس في المشاعر السلبية أو التردد الذي قد يتسبب في تدهور صحتهم النفسية . بناء على الدراسات النفسية المتقدمة، ثبت أن الالتزام: يحسن الصحة النفسية ويقلل من مستويات التوتر و الاكتئاب (Peterson / 2000/p 72) "

إذن، الالتزام بحسب اعتقاد الطالبين هو الثقة والاستمرارية في القيام بالسلوك المطلوب دون تراجع أو تردد .

التحدي

" الاعتقاد بالتغيير و ليس الاستمرار . هو جانب طبيعي من جوانب الحياة .انه الاعتقاد بان توقع التغيير ليس خطيرا او تهددا لسلامة الفرد بل هو محفز مثير للتطور الشخصي (preejama sharma/ 2024/ p48) "

التحدي هو يجب ان ننظر الى " التغيير على أنه القاعدة وليس الاستثناء، ويقدم فرصًا للنمو الشخصي بدلاً من المخاطر. الأمن، أو الرغبة في أن يظل كل شيء على حاله ويمكن التنبؤ به، هو نقيض التحدي لأنه يسمح للفرد بالبقاء في منطقة الراحة الخاصة به (p 2 preejama Sharma /2024/) "

" هو البعد الذي يرتبط بمفهوم "الفرص" التي توفرها المواقف الصعبة بدلا من اعتبارها تهديدات أو اسبابا للخوف. يرى الافراد الذين يمتلكون هذا البعد : أن الضغوط الحياتية، تمثل فرصا لتعلم مهارات جديدة،

و زيادة الخبرة الشخصية، وتحقيق نمو ذاتي. بدلا من التفكير في الضغوط على أنها شيء سلبي، فإنهم يرون في كل تحد فرصة للنمو والتحسن" (حمادي/2025/ ص 44)

إذن، التحدي بحسب اعتقاد الطالبين هو القدرة على المحاججة والمواجهة بشكل مباشر، حتى وإن كنا في حالة قلق أو خوف، ما دامت لدينا الرغبة في تغيير الأمور من السيء إلى الجيد

الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المفاهيم:

المرونة النفسية

هي الاستجابة او " الاضطراب نتيجة لحدث مؤقت، مثل الأزمات و الكوارث، أو نتيجة لحالة دائمة أو طويلة الأمد، مثل تمنع فردًا أو مجموعة من الأفراد من التطور وفقًا للوتيرة الطبيعية. وبالتالي، فإن المرونة تعني أن الأشخاص المعنيين في وضع سيء يحاولون النجاة منه أو الهروب منه. بعبارة أخرى، هؤلاء الأشخاص معرضون للخطر أو الفشل. " (Pierre p71-72/ 2021/)

" ترتبط المرونة عموماً بالاستجابة للصدمات الشديدة و لكنها لا تقل اهمية , بل هي اكثر اهمية في التعامل مع المشكلات المزمنة (Witter sophie / 2017 / p 1)"

إذن، ترتبط المرونة النفسية بالأحداث الصادمة، عكس الصلابة النفسية التي ترتبط بالمشاكل اليومية.

الصحة :

الصحة هي عامل يؤثر و يتاثر بالصلابة النفسية . و يمكن تعريفها كالتالي :

هي " حالة من التكامل بين الوظائف الجسمية و النفسية للفرد , كما ينظر اليها في المبادئ النظرية الحديثة الى انها ; حالة فردية من الاحساس بالعافية . يكون فيها الفرد قادرا على تحقيق توازن بطريقة مناسبة) " حربوش سمية/2017/ص (251

الضغط النفسي:

الضغط النفسي و الاحتراق هما من اسباب التي تحتاج الى ان يكون الفرد صلبا في المواقف . يمكن ان نعرف الضغط النفسي بانه " سيرورة تحدث داخل الجسم تتمثل في الاستجابة للعوامل التي تتطلب التكيف مع التأثيرات و التغيرات و كذلك التوترات التي يمكن ان يتعرض لها في المواقف المختلفة" (levie / 1984/ p34)

التكيف : هي " اجراء او سلوك , يقوم به الفرد في سعيه لإشباع حاجاته و التلاؤم مع ظروف معينة " (يونسي/ 2017/ ص61)

"ان الذين يتمتعون بالصلابة عندهم كفاءة ذاتية اكثر , و لديهم تقديرات ادراكية من ناحية ان الشخص يدرك ضغوطات الحياة على انها اقل ضغطا . و لديهم استجابات تكيفية اكثر ("هاشم صفدي / 2013 / ص 29)
إذن، تؤثر الصلابة النفسية على التكيف النفسي، يمكننا القول إن العلاقة ما بين الصلابة النفسية وبين هذا المفهوم هي كون التكيف هو أيضاً خاصية من خصائص الصلابة النفسية.

الاحتراق النفسي :

" مؤشرات سلوكية عن الضغط الذي يتعرض له الفرد اثناء العمل لفترة طويلة " (محمود/2008/ص29)
" حالة نفسية داخلية يشعر بها الفرد نتيجة لضغوط العمل ، اي انه استجابة الفرد للتوتر النفسي والضغط النفسية " (زياني امال/2019/ص12)

التفاؤل :

قد نجد مصطلحي الصلابة النفسية والتفاؤل دارجين في علم النفس الإيجابي. بالنسبة للعلاقة ما بين التفاؤل والصلابة النفسية فهي: كونه استراتيجية من استراتيجيات البناء أو الحصول على صلابة نفسية مرتفعة. يمكن تعريفها كالتالي :

" توقع النجاح والفوز في المستقبل القريب استبشارية في المستقبل البعيد وهو اعلى من رتب التفاؤل توقع الشفاء عند المرض والنجاح عند الفشل والنصر عند الهزيمة وتوقع تفريج الكروب ودفع المصائب وزوال نوازل عند وقوعها. فتفاؤل في هذه المواقف: عملية نفسية ارادية تولد الافكار والمشاعر: الرضا والتحمل والامل والثقة ، ما تطرد الافكار والمشاعر: الياس و الانهزامية والعجز ، فتفاؤل يفسر الازمات تفسيراً حسناً ، يبعث في نفسه الامن و الطمأنينة وينشط اجهزه المناعة النفسية والجسمية ، وهذا ما يجعل التفاؤل عن طريق الصحة و السلامة والوقاية من الامراض

فقد اشارت دراسات عديدة الى ان المرضى الذين اجريت لهم عمليات جراحية وهو متفائلون بالشفاء تحسنت حالتهم بعد الجراحة ، ولم يتعرضوا لمضاعفات صحية التي تعرض لها المرضى المتشائمون من الشفاء ("قنون / 2013 / ص 61)

خصائص الصلابة النفسية:

قبل ان نتطرق الى خصائص الأفراد ذوي الصلابة النفسية المرتفعة و الافراد ذوي الصلابة النفسية المنخفضة ، سنتطرق اولاً الى الخصائص العامة للصلابة النفسية لأنه عنصر غير دارج في الدراسات السابقة بشكل كبير . و عليه فإن خصائص الصلابة النفسية كالتالي:

الصلابة النفسية خصائص	شرحها او مفهومها
الالتزام	في اي للإنخراط لدفع النفس النية الاحساس بالالتزام او "مستجدات او تهمهم (زياني امال/2019/ص24) " تراجعهم
الاعتقاد	ان يضع الفرد او الطالب فكره مفادها انه قادر على سيطرة الوضع اثناء اي مشكله تعيق تقدمه مثل قلق الامتحان
الرغبة	الغير المألوفة و الأنشطة الرغبة في مواجهه التغيرات الاخصائي النفسي في مكتب مشترك مع مثل عمل وتحديها طبيب
التكيف	من البيت الى الاقامة : مثل مع احداث الحياة الجديدة التقالم

الجدول رقم (1): يوضح خصائص الصلابة النفسية مع الشرح (اعداد الطالبان)

خصائص ذوي الصلابة النفسية والمرتفعة:

محفز لنمو المهارات المعرفية :

الراشدون " الذين يفشلون في اختبارات مهمة قد يتعلمون منها الخبرات ، تطوير طرق دراسة جديدة ويحافظون على ثقتهم في نجاحهم المستقبلي هؤلاء يتحصلون على درجات عالية في مقياس الصلابة النفسية في : التقبل والمسؤولية والاعتراف بالاطياء ، البقاء هادئاً والحفاظ على انفعالاتهم . هم يتفوقون في تقييم

المواقف والنظر في خيارات متعددة وتنفيذ الخطط بشكل منهجي لمعالجه المشكلات " (preejama Sharma / 2024/p49)

محفز لنمو الخبرات :

" عملية التحول الايجابي الذي يعيشه الفرد حيث يستطيع تحويل الضغوطات الى محفزات للنمو والتحقيق (حمادي/2025/ ص 26)

تقييم الذات المرتفع :

" احترام الذات لدى الشخص . و هو جوهر التنظيم الذاتي و يحدد درجة الكفاءة في إدراك ظروف النشاط و في قدرات الفرد (albokava and others /2019/ p 4)

ممارسات صحية جيدة :

" تناول الطعام صحي ، الانخراط في اجراءات الاسترخاء و ممارسة الرياضة بدلا من الانغماس في السمنة وادمان الكحول (maddi / 2006/ p 163)

القيادة والسيطرة :

" الميل الى القيادة و السيطرة ، و ذو نشاط و دافعية افضل ولديهم الصبر ، وبذلك يكون ذو صلابة مرتفعة ملتزمين بالمبادئ والقيم وتمسك بها وعدم التخلي عنها ، و بذلك تكون لحياتهم معنى " (سعيد/2017/ ص 55)

المسؤولية :

" يتحمل مسؤولية ما يتعرض له من احداث ، وما يطرا على جوانب من حياته من تغير امر مثير ما ، ضروري للنمو اكثر من كونه تهديدا او اعاقا " (مرفت/2018/ ص 2)

النجاح في تأدية الادوار الاجتماعية : " بحيث يواجه ويتعايش مع صعوبات وضغوطات الحياه المتعددة المتتالية بنجاح " (علي حارث/2021/ ص 21)

اكتساب ذكاء اجتماعي عالٍ مثل: قدرتهم على فهم الآخرين، وقدرتهم على المطالبة باحتياجاتهم، وقدرتهم على التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم .

" التكيف مع المواقف الصعبة و المتطرفة ، كذلك في تقييم معدل استعادة التوازن النفسي "

(Zara / 2020/p4)

خصائص ذوي الصلابة النفسية المنخفضة :

"الافراد ذو الصلابة النفسية المنخفضة يعتقدون بشكل اكبر ان صحتهم تعتمد على : الاشخاص الاقوياء في المجتمع او على الحظ (Anna Anderson / 1997/p 6) " وهذا من نفس سبب وجود بنود تتحدث عن الحظ داخل مقياس الصلابة النفسية لكوبازا

صحة متدهورة :

ممارسات صحية غير سليمة مثل: التدخين، تناول الحلويات في وقت متأخر من الليل من أجل تحسين المزاج، وعدم ممارسة الرياضة، قد يظهرون استجابات ضارة تجاه المواقف فيصابون بالاضطرابات على مستوى الجهاز المناعي والغدد الصماء .

" يفتقرون الى ممارسة التأثير او التفكير في تفاعلاتهم (preejama Sharma / 2024/p 49) "

هنا تطرقت الباحثة شارما الى خاصيتين مهمتين وهما

- عدم القدرة في احداث تغيير في البيئة

- عدم تفكير في افكارهم ومشاعرهم اي الاندفاعية في اصدارها مثل : الغضب . القلق . العنف . الصراخ

انخفاض في المهارات المعرفية :

مثل اتخاذ القرار ، حل المشكلات ، الاستنتاج و الملاحظة .

" عدم تحمل المسؤولية قلة المرونة والتوازن " (حسن غازي/ 2012/ ص 18)

توقع التهديد في أي لحظة، مع الشعور بالشك والريبة وعدم الثقة في الآخرين

ليس لديهم أهداف مسطرة في أذهانهم حتى وإن كانت بسيطة، يتميزون أيضاً بتأجيل المهام وعدم الالتزام. عدم التقبل، بل وحتى عدم مواجهة الأحداث المتغيرة مثل الامتحانات الاستدراكية، إعادة السنة الجامعية، لديهم رغبة في البقاء في نمط حياة ثابت .

لا يمتلكون ذكاءً اجتماعياً عالياً، يمكن ملاحظة ذلك من خلال تفاديهم للأنشطة مثل: العمل الجماعي لمذكرة التخرج.

ذوي الصلابة النفسية المنخفضة	ذوي الصلابة النفسية المرتفعة	
<ul style="list-style-type: none"> • كل احد يتأخر الاستاذ لمدة نصف ساعة من الحصة : كم انا قلق • امتحان طويل لا يكفي لإنجازه في ساعه ونصف : اجيب من اول سؤال • طابور المطعم : اتحدث مع زملائي 	<ul style="list-style-type: none"> • كل أحد يتأخر الأستاذ لمدة نصف ساعة من الحصة: سوف أتعرف على أصدقائي في البحث وأطلب منهم صفحاتهم الشخصية لكي أستطيع التواصل معهم فيما بعد، فذلك أفضل من أن أسأل عن مصادر التواصل لديهم لاحقاً. • امتحان طويل لا يكفي لإنجازه في ساعة ونصف : • سابدأ بالاجابة على اسئلة ذات التحصيل العالي . • ساضع مسودتي جنباً الي ورقة الامتحان . • طابور المطعم : يستغله في حل المعادلات في الهاتف الذكي (تدريب المضاعف) 	<p>فن ادارة الوقت</p>
<ul style="list-style-type: none"> • لدي بحث، وقدمت لهم خطة البحث، في كل مرة ينزعجون من الخطة 	<ul style="list-style-type: none"> • لدي بحثٌ وقدمتُ لهم خطة البحث، في كل مرة ينزعجون من الخطة وأغيرها لهم لكنها لا تعجبهم؛ 	<p>فن ادارة المواقف</p>

<p>وأغبرها لهم لكنها لا تعجبهم؛ أنا منزعج للغاية من هؤلاء الكسالى.</p> <p>• خرج الأستاذ أثناء الامتحان وبدأت الفوضى داخل القسم، لا أستطيع التركيز، سأحاول أن أركز وأحل الامتحان.</p> <p>• امتحان صعب جدا كيف يمكنني انجازه : سوف يغى علي</p>	<p>سوف أضع الخطة وأخذ عنصراً وأعمل عليه وأتركهم يفعلون في خطة البحث ما يشاءون.</p> <p>• امتحان خرج فيه الأستاذ وبدأت الفوضى داخل القسم: سوف أملأ معلوماتي الشخصية وأنقل الإجابة من المسودة إلى ورقة الامتحان ريثما يعود الأستاذ إلى القاعة.</p> <p>• امتحان صعب جداً. كيف يمكنني إنجازه؟ سأبدأ بإنجاز السؤال الأسهل ثم الأصعب لكي أستعيد صلابتي.</p>	
--	--	--

الجدول رقم (2) يوضح : كيف يتصرف ذوي الصلابة النفسية مرتفعة و ذوي الصلابة نفسية منخفضة اتجاه فن إدارة الوقت والمواقف ، وفقا للخبرات التي تم اخذها من تجارب الطلبة و نصائح الاساتذة و نصائح الامهات (اعداد الطالبان)

النظريات المفسرة للصلابة النفسية:

نظرية سوزان كوبازا 1979

" كانت كوبازا من الاوائل الباحثين الذين حاولوا تحديد متغيرات عوامل الاجهاد استنادا الى نظرية سالي ، لقد صاغت الفرضية التالية :

بنية شخصية الافراد الذين يعانون من درجة عالية في الاجهاد دون ان يصاب بالمرض، تختلف عن اولئك الذين يمرضون في ظروف الاجهاد (bita ghambari / 2015/p2) "

و هنا اطلقت مصطلح الصلابة النفسية على الافراد الذين لديهم ظروف مجهدة لكن من دون ان يمرضوا
باضطرابات نفسية او بالأمراض عضوية

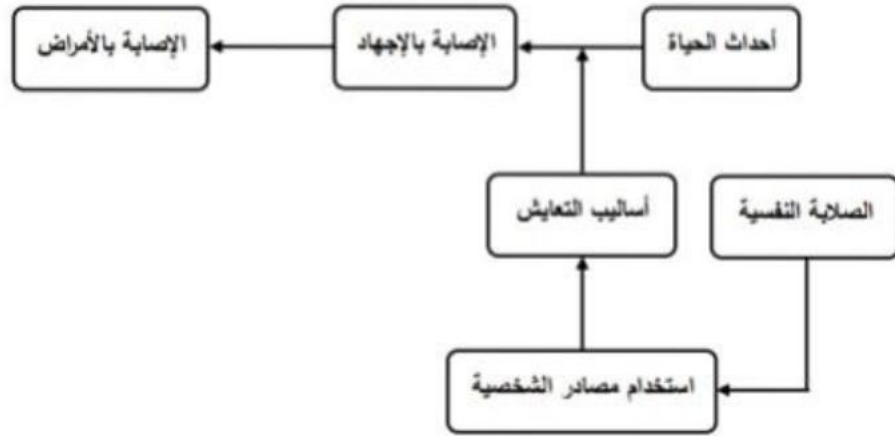
الأحداث الصعبة أمر محتم لا بد أن يُفعل الفرد إمكانات شخصية واجتماعية من أجل مواجهة تلك
الأحداث. وذلك بعد أن قدمت الباحثة عدداً كبيراً من الأبحاث منها :

مقال 1979: أحداث الحياة، الظاهرة الشخصية، والصحة: تحقيق الصلابة النفسية .

مقال 1985: فعالية الصلابة الرياضية والدعم الاجتماعي كأبحاث ضد المرض بالاشتراك مع مادي سلفادور.

مقال 1996: العلاقة ما بين الصلابة والكحول والمخدرات لدى المراهقين بالاشتراك مع هاير. فتوصلت إلى أن
الفرد يستطيع أن يحقق هدفه من خلال استغلال وتفعيل الإمكانيات الاجتماعية والشخصية، وهذه أهم
الإمكانات أو المصادر: (التحدي / التحكم / الالتزام) .

النموذج عبارة عن فقرة علمية : التأثيرات المباشرة لمتغير الصلابة النفسية ، على غرار تفعيل الامكانيات
الاجتماعية



الشكل رقم (1) : (سعيدة/2025/ص 24)

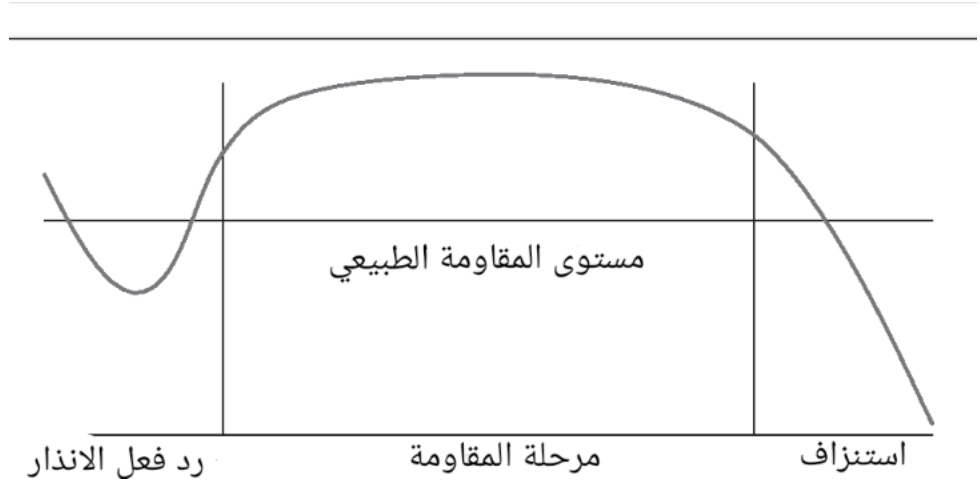
نموذج هانس سيلبي :

تشرح هذه النظرية كيف يستجيب الفرد لأحداث الحياة الصعبة، وهي استجابة تُدعى: متلازمة التكيف
العامة، وتنقسم إلى 3 مراحل:

مرحلة الإنذار: تعرض الفرد للموقف فيقوم بتفعيل مختلف الميكانيزمات الوظيفية، مثل: ارتفاع هرمون الكورتيزول

مرحلة المقاومة: تكيف الفرد مع الموقف بتخفيض الميكانيزمات الوظيفية إلى المستوى الطبيعي، مثل: انخفاض هرمون الكورتيزول

مرحلة الإنهاك: إذا أخذت المواقف الصعبة في الاستمرار فستتهار الميكانيزمات الوظيفية ثم يصاب الفرد باضطراب ما، مثل: الإصابة بالغدة الكظرية النشطة أو الخاملة، جراء استمراريتها في إفراز هرمون الكورتيزول.



عنوان النموذج : رسم تخطيطي لنموذج متلازمة التكيف العامة

الشكل رقم (2) : (Virginia hill / 2011/p24)

شرح النموذج : " يعتقد ان متلازمة التكيف في العامة هي السبب وراء كون الاجهاد مصدرا كبيرا للمشاكل الصحية . من خلال تغيير الطريقة التي يعمل بها جسمنا بشكل طبيعي : يخل الاجهاد بالتوازن الطبيعي

– التوازن الداخلي – الضروري للصحة الجيدة ، كما انه يمكن ان يقلل من عمرنا من خلال تسريع عملية الشيخوخة .

المقاومة هي عنوان اللعبة فيما يتعلق الامر بالمرض . الاجتهاد هو احد اهم العوامل التي تقلل من المقاومة وتؤدي الى تفعيل الاليات المختلفة المتضمنة في عملية المرض ، من خلال : تعلم تقنيات الاسترخاء وادارة الاجتهاد ، ستحسن صحتك العامة وكذلك فرصك في عيش حياة خالية من الامراض " (Virginia hill / 2011/p 24

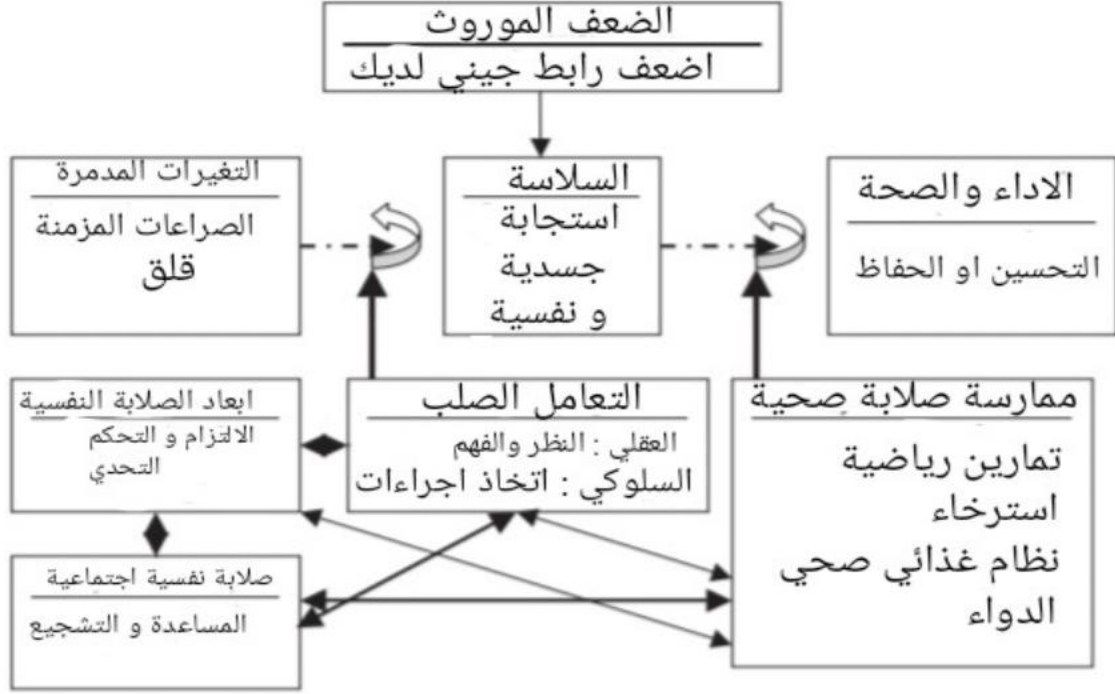
نموذج مادي سيلفادور :

مادي سيلفادور ترى أن العوامل الاجتماعية والأنماط السلوكية والذكاء الانفعالي هي عوامل عندما تنسجم ستساعد في التغلب على أحداث الحياة الصعبة وينتج عنها: صلابة نفسية مرتفعة

العوامل الاجتماعية : " الاشخاص الذين يمتلكون شبكة اجتماعية داعمة ، يمكنهم التغلب على الضغوط بشكل اسرع من اولئك الذين لا يمتلكون مثل هذه الشبكات

الأنماط السلوكية: الأشخاص الذين يظهرون سلوكيات نشطة في التعامل مع مشكلاتهم وعلاقاتهم ، يميلون إلى أن يكونوا أكثر مرونة وصلابة في مواجهة الضغوط .

المرونة العاطفية : الاشخاص الذين يمتلكون قدرة اكبر في التعبير عن مشاعرهم بطريقة صحية ، يكونون اقل عرضه للاكتئاب والقلق " (حمادي/2025/ ص 43)



عنوان النموذج : نموذج الصلابة لتحسين الصحة والاداء لمادي

الشكل رقم (3) : (maddi / p 176 / 2002)

شرح النموذج : " يوجد نظام لمنع الانهيار ، حيث تحفز المواقف الصلابة الناس على الاستجابة لضغوط بالتعامل الفعال وبالتفاعلات الاجتماعية الداعمة وانماطي الحياة ، ان الاسهم التي تربط مكونات نظام منع الانهيار : تعمل في كلا الاتجاهين ، مما يدل على الطبيعة المتبادلة ما بين المكونات . لا تحفز المواقف الصلابة التعامل الصلابة والدعم الاجتماعي ومهارات نمط الحياه فحسب ، بل ان ممارسة هذه المهارات الصلابة مثل (برامج التدريب) مع التفكير فيها بشكل جيد : يان تساعد المواقف الصلابة في استمرار العملية برمتها "

(maddi / 2002/p177)

نظريه بوابة التحكم بالالم 1965

يرى Wall و Melzack أن الألم العضوي لا يظهر إلا عن طريق بوابة الألم، نتيجة تفاعل بين ثلاثة أنظمة

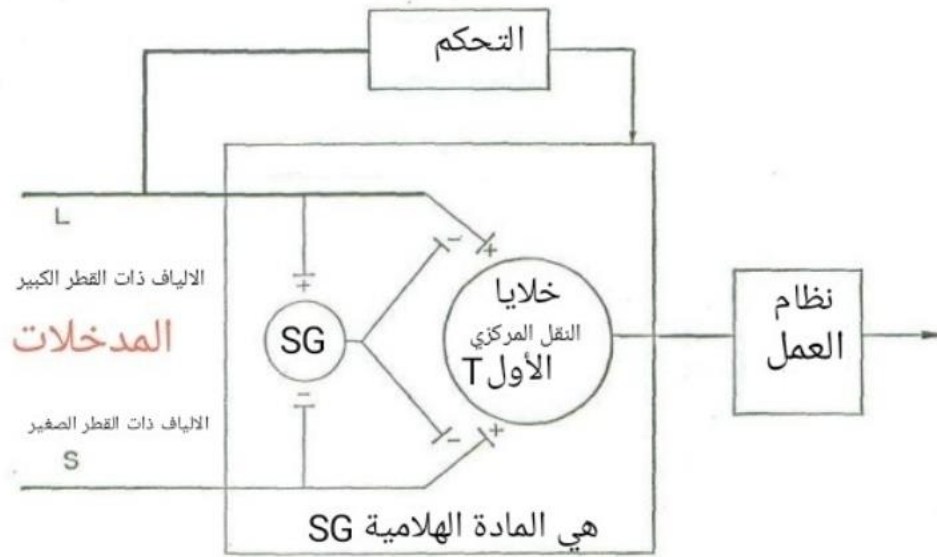
أساسية :

تتأثر المادة الهلامية SG بالدور الذي تقوم به الألياف صغيرة الحجم S التي تقوم بتوسيع بوابة الألم والسماح بعبور الألم إلى الدماغ، وتتأثر أيضاً بالدور الذي تقوم به الألياف ذات القطر الكبير L التي تقوم بتصغير بوابة الألم وتثبيط عبور الألم إلى الدماغ .

" (الانماط الواردة في نظام العمود الفقري : تعمل بشكل جزئي كمحفز تحكم مركزي ينشط العمليات الدماغية الانتقائية

(الخلايا التائية تنشط الالياف العصبية التي تشكل نظام العمل المسؤول عن الاستجابة والادراك "

(melzack and Patrick / p 976 /1965)



عنوان النموذج : نموذج بوابة التحكم في الألم لميلزك

الشكل رقم (4) : (melzack and Patrick /1965/p 977)

الشرح : يقول الباحثان في نفس المقال L "الألياف ذات القطر الكبير؛ S الألياف ذات القطر الصغير. تمتد الألياف إلى المادة الهلامية (SG) وخلايا النقل المركزي الأول (T). يتم زيادة التأثير المثبط الذي يمارسه SG على أطراف الألياف الواردة من خلال نشاط الألياف L ويتم تقليله من خلال نشاط الألياف الصغيرة "

(melzack and Patrick /1965/p977)

تدل الرموز التالية: + تنشيط / - تثبيط. قد يتساءل البعض حول سبب وجود علامتي الناقص اللتين تصدران من المادة الهلامية SG ، والسبب هو أن الدور الثاني الذي تلعبه على غرار التأثير بالألياف الصغيرة والكبيرة هو تثبيط الألم. أما بالنسبة لعلامتي ++ حول خلايا النقل المركزي الأول T ، فالسبب هو أن الخلايا تستقبل إشارات تنبؤية من مختلف المصادر (المادة الهلامية / الألياف ذات القطر الكبير / الألياف ذات القطر الصغير) .

بإمكاننا القول إن الخلايا التائية هي نفسها خلايا النقل المركزي الأول T ، وقد تعتمد ميلناك استعمال هذا المصطلح فقط لاستبصار القارئ لدور الخلايا التائية في هذا النموذج وهو نقل الرسائل العصبية فقط . هذه العوامل أو الأنظمة تؤدي إلى فتح بوابة الألم، والسبب يعود إلى عدم اتخاذ المريض إجراءات سيكولوجية أو طبية عند التعرض للمواقف الصعبة:

العوامل السيكولوجية	العوامل الطبية
الاسترخاء	فرك المكان الذي فيه الألم كي يخفف الألم
الدعم الاجتماعي	الأدوية الوهمية
نظام المعتقدات : إما ان اخذ 20 او اخذ 0	قد نلاحظ بعض الاطباء العظام يتعمدون طرح الأسئلة (معلومات عامه عن المريض) اثناء جس مكان الألم من اجل التشخيص الدقيق، من اجل تقليل توتر المريض وتشتيت انتباهه
الاحساس بالالتزام والتحكم بالإضافة إلى تقبل الاحداث	الجراحة الوهمية
التفاؤل : سوف تقع كارثة	الحقن المتعمد للمريض

ملصقات الجلد	التخيل (يفضل استعمال 5 حواس اثناء السرد التخيلي)
عدم اعطاء حقائق علمية خاطئة حول المرض لتجنب مخاوف وانتكاسات المريض ايهام المريض بأن دوره للقيام بالعملية الجراحية من المستحيل مناله لأن الطبيب دائماً مشغول. لتخفيف القلق المعمم لدى المريض	التدفق النفسي و ممارسة أنشطة اثناء علاج كيميائي لمرضى السرطان اثناء العلاج الكيميائي وتصفيه الكلى لمرضى الكلى ، قد نلاحظ في حرب غزة يتعمدون تسميع القران على المرضى اثناء عمليات البتر

الجدول رقم (3) : يوضح الاسباب التي تسمح بعبور الالم الى نظام العمل (اعداد الطالبان)

عوامل الصلابة النفسية:

الجنس :

يتميز الذكور بصلابة نفسية منخفضة بسبب انخفاض ذكائهم الانفعالي وانخفاض ذكائهم الاجتماعي، وهذا ما أكدته النتائج السابقة في مذكرة الليسانس للباحثين .

الأسرة

الأسرة هي أول بيئة يقابلها الفرد لأول مرة في حياته، ولهذا بالإمكان أن نعتبرها مصدراً مساهماً في خفض الصلابة النفسية من خلال المواقف الاجتماعية التي تحصل في الأسرة مثل اتخاذ القرار وأسلوب التواصل داخل الأسرة؛ ومن هذا السبب نلاحظ الطلبة يقبلون على إنجاز دراسات بعنوان :

الصلابة النفسية وعلاقتها بظهور الافكار الانتحارية لدى المرأة المعنفة من طرف زوجها ، لهارون (2024)

علاقة انماط التواصل الاسري لدى الاب بصلابة النفسية عند الابناء لشريفة (2021)

المجتمع

" الدعم الاجتماعي هو من الهم الموارد البيئية للتغلب على المشاكل في شكل معلومات تقود شخص الى فكرة مفادها انه محبوب ومقدر ، وينال الاهتمام من خلال كونه عضوا في البيئة الاجتماعية وله و التزامات متبادلة معها (zara and others / 2020/p6) "

الخبرة

وهذا ما يفسر رغبة الطالبين في اقحام :

متغير الشعبة ، كمتغير متوقع لصحة الطالب النفسية والجسمية اثناء او قبل او بعد قلق الامتحان

متغير العمر في مدى اكتساب الفرد للخبرات

متغير الإقامة في مدى اكتساب الفرد للخبرات (مشاكل النقل / مشاكل الاطعام / اختلاف الاراء مع المقيمين في الغرفة / الحفلات الليلية داخل الإقامة وكيف يحضر الطالب للامتحان في ذلك اليوم) داخل الاستبيان

الدين

تطرق الاسلام في عدة مواضع من القران والسنة الى موضوع صلابة نفسية ، نقدم امثلة على ذلك : قول

الرسول عليه الصلاة والسلام ليس الشديد بصرعة ، انما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب.

التحدي	الالتزام	التحكم
قال الله تعالى (كانوا لا يتناهون عن منكر فعلوه لبئس ما كانوا يفعلون) و هنا تغيير مستجدات الامور و عدم ترك المواقف الصعبة تؤثر على	قال الله تعالى ﴿و لنبلونكم بشيء من الخوف و الجوع و نقص من الاموال و الانفس و الثمرات و بشر الصابرين الذين اذا اصابتهم	قال الله تعالى ﴿و اجعل لي وزيراً هارون اخي اشدد به ازري ﴿ اراد موسى ان يضبط نفسه اثناء مواجهة فرعون و ذلك عن طريق نيل الدعم الاجتماعي عن طريق الاستعانة بأخيه هارون . من

<p>صحة الفرد " اقتحم المشكلات و لا انتظر وقوعها "</p>	<p>مصيبة قالو انا لله و انا اليه راجعون ﴿ قال الله تعالى ﴿ و نبلوكم بالشر و الخير فتنة و الينا ترجعون ﴿</p>	<p>اجل تحقيق الصلابة نفسيه ذلك بحسب الدين وبحسب مادي</p>
<p>قال الله تعالى (الم ترى الى الذي حاج ابراهيم في ربه ان اتاه الله الملك اذ قال ابراهيم ربي الذي يحيي ويميت قال انا احيي واميت قال ابراهيم فان الله ياتي بشمس من المشرق فات بها من المغرب فهيت الذي كفر)</p>	<p>قال الله تعالى ﴿ ام حسبتم ان تدخلوا الجنة و لما ياتكم مثل الذين خلو من قبلكم. مستهم البأساء و الضراء و زلوا حتى يقول الرسول و الذين امنوا معه متى نصر الله الا ان نصر الله قريب ﴿ اي ضرورة الاستمرار و الالتزام في القتال</p>	<p>قال ﷺ لأشج عبد القيس: إن فيك خصلتين يحبهما الله: الحلم و الاناة ، الاناة تعنى التمهّل، التثبت. (بخاري 1997 / ص 989)</p>

الشكل رقم (4): يوضح مواضع القران وسنة التي تطرقت الى ابعاد الصلابة النفسية

الصحة

عندما نلاحظ نموذج مادي للصلابة النفسية، وبالتحديد في عنصر ممارسة الصلابة الصحية، فإنه عامل يؤثر ويتأثر من خلال شكل السهم المرتبط بعنصر التعامل الصلب، مما يدل على أن ممارسة الصلابة الصحية تتضمن: (1) النظام الغذائي غير الصحي

عدم ممارسة الرياضة

قد تسبب في الصلابة نفسية منخفضة لدى الفرد ، و بإمكاننا القول ان متغير الإقامة الجامعية قد يرتبط بمفهوم الصحة من خلال مشاكل الاطعام ايضا

الشخصية

قد تلعب الأسرة والمجتمع دوراً في تخفيض الصلابة النفسية، ولكن الأمر يتوقف على الفرد من خلال نظام المعتقدات واتخاذ الإجراء أو القيام بردة فعل تجاه موقف ما. ولهذا السبب نلاحظ الطلبة يقبلون على إنجاز دراسات بعنوان :

مركز الضبط وعلاقته بصلابه النفسية لدى الافراد ذوي نمط الشخصية (أ) لبوتشيشة نزيهة (2015)
الفروق بين بعض أنماط الشخصية في مؤشرات جودة النوم والصلابة النفسية وتقدير الذات لهناء شويخ (2020)، ركزت هذه الدراسة على بعض من أنماط اضطرابات الشخصية مثل اضطراب الشخصية الحدية.

قياس الصلابة النفسية:

مقياس تمهيد عادل بيرقدار

مقياس اعدته في دراسة بعنوان : الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى الطلبة ، هو مقياس مقسم الابعاد : ينقسم الى بعد الالتزام 16 ، بعد التحدي 13 ، بعد التحكم 14 اي 34 بندا

الاجابات كانت مقسمة الى ثلاث خيارات : تنطبق دائما / تنطبق احيانا / لا تنطبق

نذكر ثلاثه بنود من المقياس :

" حكمتي هي (عصفور في اليد خير من 10 على الشجرة) " (تنهيد/ 2011/ ص 51)

" اضطر الى تغيير قيامي ومبادئ في بعض الظروف

عندما اواجه اي مشكلة احس بالخوف" (تنهيد/ 2011/ ص 52)

مقياس يونكن وبيتز

مقياس باللغة الانجليزية اعدهما في دراسة بعنوان : النظرية وتقييم الاحداث الحياتية المجهدة ، ثم قامت بترجمته لؤلؤه حمادة ، و هو مقياس موحد الابعاد . " يتكون المقياس من 40 عبارته منها 18 عبارة موجبة للصياغة في حين ان العبارات السالبة تعكس في التصحيح (alaeddine / 2018 /p5)

الاجابات كانت مقسمة الى ثلاث خيارات : تنطبق دائما / تنطبق احيانا / لا تنطبق

نذكر ثلاثة بنود من المقياس :

" انا شخص متفائل بشكل عام

عندما تتعثر خططي ، فاني غالبا ما اتخلى عنها

امارس النشاطات التي استمتع بها بشكل منتظم (alaeddine / 2018/p8) "

مقياس Şerife Işık

مقياس تركي لم يترجم بعد ، اعده في دراسة بعنوان : تطوير مقياس الصلابة النفسية : الصلابة النفسية
الصلاحية والموثوقية ، و هو مقياس مقسم الابعاد : ينقسم الى بعد الالتزام 7 ، بعد التحكم 7 ، بعد التحدي
7 اي 21 بندا

الاجابات كانت مقسمة الى اربع خيارات : بالتأكيد لا اوافق / قليلا / محايد / بالتأكيد اوافق

نذكر ثلاثة بنود من المقياس

" أشعر بعدم الارتياح عندما أضطر إلى الخروج عن برنامج قمت بوضعه مسبقًا

ان يكون لدي اشياء لافعلها هو امر مهم بالنسبة لي

عندما اضع : عملا / مشروعا / مهمة جديدة ، افضل وضع خطه مفصلة عليه "

(Şerife Işık / 2016/p182)

استبيان QHQ الصلابة المهنية

مقياس اسباني تم ترجمته بالإنجليزية من طرف عدد من الباحثين منهم : مورينو ، اعدوه في دراسة بعنوان :
تطوير وتقييم استبيان الصلابة المهنية ، وهو مقياس مقسم الابعاد : ينقسم الى بعد التحدي 5 ، بعد الالتزام
5 ، بعد التحكم 5 اي 15 بندا

الاجابات كانت مقسمة الى 2 خيارات : اوافق بشدة / لا اوافق بشدة

نذكر ثلاثة بنود من المقياس

" افعل كل ما بوسعي للتأكد من اني اتحكم في نتائج عملي

في عملي . اشعر بالانجذاب الى المهام والمواقف التي تنطوي على تحد شخصي

عملي اليومي : يرضيني ويجعلني مخلصا له تماما " (p 212/Moreno and others / 2014)

المجالات التطبيقية للصلابة النفسية :

مجال الرياضة

" هناك ادلة كثيرة تشير الى ان الصلابة ترتبط بشكل ايجابي : بالصحة البدنية و العقلية ، وتخفف من الاثار السلبية للاجهاد (hosseini / 2022/p197) " ، ولهذا السبب نلاحظ الطلبة من تخصص النشاط البدني والرياضي يقبلون على انجاز دراسات بعنوان :

الصلابة نفسية وعلاقتها بقلق المنافسة لدى تلاميذ اقسام الدراسة و الرياضة في المتوسطات

لبوحلايس عصام (2017)

الصلابة النفسية وعلاقتها بالتحصين الدراسي لطالب التربية البدنية و الرياضية لخالد (2016)

مجال الطب والتمريض

بما أن الطب وعلم النفس يرتبطان ويتفقان فيما يتعلق بالقلق وعلاقته بالجهاز السمبثاوي، وبما أنهما يدرسان بعض النظريات مثل نموذج هانز سيللي وبوابة التحكم في الألم، فإن الطب يدرس أيضاً متغير الصلابة النفسية. ولهذا السبب نلاحظ طلبة من تخصص الطب (الطب العام / الطب الغددي / الطب النسائي) يقبلون على إنجاز دراسات بعنوان :

الاستفادة من قوة الصلابة النفسية لدى المراهقين لبريجينا شارما (2024) ، في مجلة بعنوان مانيبال

للتمرريض والعلوم الصحية

العلاقة ما بين مكونات الصلابة النفسية بالصحة العامة و الجسمية و الروحية و الارهاق للحسيني

(2022)، في مجله بعنوان تحليل المسار : ايران. الطب العقلي

مجال الاقتصاد

قد نجد في تخصص الاقتصاد والتخصصات التي تتأثر بها، مثل: تنمية الموارد البشرية وإدارة الأعمال، يدرسون الصلابة النفسية لكونها تساعد في تنمية الشخصية القيادية في المؤسسات الصغيرة والكبيرة. ولهذا السبب نلاحظ طلبة من تخصص الاقتصاد يقبلون على إنجاز الدراسات بعنوان :

صلابة النفسية كمتغير وسيط في الضغوط العمل والالتزام التنظيمي : دراسة تحليلية على العاملين بالبنوك التجارية العامة لمحمد احمد (2022) : تخصص ادارة الاعمال

الصلابة النفسية لدى اعوان الحماية المدنية في ضوء متغير الخبرة المهنية للباحث ايدر (2017)

في مجله بعنوان : مجلة وحدة البحث في التنمية واداره الموارد البشرية

المال في اذهاننا : كيف ترتبط الصلابة بالضغوط المالية لروبرت وعدد من الباحثين (2024) في

مجله بعنوان مجلة الاستشارات المالية والتخطيط

مجال الارشاد

متغير الصلابة النفسية حاضر أيضاً في الدراسات الإرشادية؛ بسبب ارتباط الصلابة النفسية بالمشاكل والأحداث اليومية وليس بالأزمات والأحداث الصدمية مثل المرونة النفسية، ولهذا السبب نلاحظ طلبة من تخصص الإرشاد والتوجيه يقبلون على إنجاز دراسات بعنوان :

الصلابة النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى مستشار التوجيه لغيلاني (2016)

المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى عينة من مريضات السرطان الثدي لأميرة أحمد

(2019)تخصص : الارشاد النفسي وتربوي

استراتيجيات الصلابة النفسية:

فنيات معرفية

ففيه حل المشكلة

يُجهز المريض قائمةً من الحلول لمشكلة ما أو موقف صعب، ثم يكتب بالقرب من كل حل: نسبة نجاحه، ثم يطبق الحل الأمثل، وفي حال فشله فسينتقل إلى الأقل فعالية. انظر المثال التالي: المشكلة: زميلتي في الإقامة ذات ذكاء اجتماعي عالٍ، تريد أن تُدخل صديقتها إلى غرفتنا المشتركة، وأنا لا أستطيع الدراسة في مكان فيه فوضى:

الحل 90٪: سأطلب منها ان تدخل صديقتها لمدة ساعة كل جمعة

الحل 80٪: لنضع اتفاقا و هو كلتنا لا نستقبل الصديقات في غرفتنا المشتركة

الحل 40٪: كلما تدخل صديقة الى الغرفة ، فسوف احمل كتي و ادرس خارجا

السؤال المعجزة

تخيل الليلة ستختفي جميع المشاكل، ما هو أول شيء ستقوم به عندما تستيقظ؟ مثال: تلميذة لديها قلق حول عدم قدرتها على زيارة صديقتها مرة ثانية بسبب قرار أبيها حول تغيير السكن إلى ولاية أخرى.

الاخصائي: هذا الموقف بإمكان ان نجد له حلا. لا تقلقي

(اعداد الطالبان) التلميذة: هذا لا يمكن. لقد حسم الامر (تعرق / فرك اليدين)

الاخصائي: فكري في ان تختفي هذه المشاكل. ما هو اول شيء ستقومين به عندما تستقظين؟

التلميذة: حسن. سوف اطبخ كعكة .. و سأقوم بنزهة على البحر مع صديقاتي

الاخصائي: هل بإمكانكي التفكير اكثر حول ما هي الامور التي ستقومين بها بعد انتهاء هذه المشاكل

التلميذة: اعتقد اننا سنذهب بعدها للتسوق

الاخصائي: اذن. كيف تشعرين الان

التلميذة: اشعر بتحسن. شكرا (توقف عن فرك اليدين)

مراقبة الذات

هو جدول يحاول فيه الشخص كتابة الأفكار العقلانية والمشاعر نتيجة حدث حصل له. انظر الجدول التالي :

عنوان الجدول : جدول المراقبة الذات

الموقف	الانفعالات ودرجاتها	الأفكار اللاعقلانية ودرجاتها	الاستجابات البديلة ودرجاتها	النتائج ودرجاتها
رسوب في الامتحان	حزين 80% مذنب %	لن استطيع المذاكرة مره اخرى 90%	انا لست الوحيدة الذي رسب 90%	حزين 50% مذنب 60%
لن اذهب الى البيت لانني اهملت المذاكرة 90%	لن اذهب الى البيت لانني اهملت المذاكرة 90%			سابذل قصار جهدي للنجاح في المستقبل لن افكر في الماضي

الجدول رقم (5) : (طه حسين 2003/ ص 214)

فنية توكيد الذات

هي القدرة على التعبير على الأفكار من دون جرح مشاعر الآخرين ، تنقسم الجملة التوكيدية الى حقائق /

مشاعر / احتياجات . مثال :

1) " الحقائق : هذا القميص لا يلائمني

2) المشاعر : يجعلني اشعر بعدم الراحة

3) الاحتياجات : اود اعادته (2010/ Jeffrey wood /p180) "

مثال اخر

1) " الحقائق : لدي خطط أخرى لهذا المساء .

2) المشاعر : اشعر بالسوء اذا قمت بتغييرها

3) الاحتياجات : لا انا اسفة لا يمكنني رعاية طفلك الليلة " (181 /Jeffrey wood /2010)

فنيات تقبل والالتزام

استعارة الطيار الالي

“ تعبير يشير الى ان عقولنا تصبح كالطائر الذي تتحكم في نفسها بشكل الكتروني دون يد او تحكم واع . مما يسمح بقائد المركبة استراحة من التحكم . ذلك جيد لكن يمكن ان يصبح ذلك وسيلة اقل فعالية خاصة اذا ما اتخذنا قرارنا الى اتجاه بشكل مختلف عن المعتاد . فنحن هنا بحاجة الى عملية واعية في التحكم ، هذا ما اعتدنا عليه في حياتنا ان نقضي اغلب اوقاتنا في وضع الطائرة الالي نكون فيها اقل يقظة ، ويمكن في كثير من الاحيان ان يكون ذلك مفيدا لنا ولكن نحتاج في بعض الاحيان الى ذلك الانتباه وتركيز .

العبرة : اذا لم نقرر الى اين نذهب فسوف ينتهي بنا الامر الى حيث نتجه (hayes / 2012/p 303) "

الفنيات السلوكية

المهارات الاجتماعية

قد لا يستطيع ذوو الصلابة النفسية المنخفضة السيطرة والتحكم في الوضع أو الموقف المحرج ، خصوصاً إذا كانوا لا يمتلكون مهارات اجتماعية مما يجعلهم لا ينالون الاحترام والتقدير من طرف الآخرين .

عنوان الجدول : اساليب بدنية واللفظية المرتبطة بالمهارة الاجتماعية

الأسلوب	الطريقة الملائمة	الطريقة غير الملائمة	الطريقة العدائية
التواصل البصري	التواصل البصري بالشخص أثناء الحديث معه أو إليه	انكسار العين ، وعدم التفاتها بعين الشخص أثناء الحديث	الحملقة للقصودة في الشخص أثناء الحديث
التعبيرات الوجهية	أن تكون ملائمة للموضوع أو الرسالة التي تنقلها	خالية من المعنى أو سخافة	تعبيرات عدائية بغض النظر عن موضوع الرسالة
الإيماءات	معتدلة ، وملائمة للرسالة	منعدمة ، متصلة ، وغير ملائمة للرسالة	مفرطة ، ومسرفة في الحماسة
المسافة والوضع البدني	الجسم منتصب ، وعلى مسافة ملائمة ، مع انحناء بسيط في اتجاه الآخر	وضع منحني منكسر ، وعلى مسافة بعيدة	الجسم منتصب ، وعلى مسافة قريبة جداً أو بعيدة من الشخص ، مع انحناء مبالغ فيه نحو الشخص
الصوت	واثق ، وبارتفاع ملائم ، نبرات واضحة وملائمة	منكسر ، هامس ، رتيب	شديد وعال ، ونبرات واضحة ولكن متسلطة

الجدول رقم (6) : (ابراهيم/1998/ص 285)

فنية لعب الدور

" يقوم كل فرد منا في هذه في اللحظة الواحدة بعدد كبير من الادوار الاجتماعية التي قد لا تكون محددة بشكل دقيق او رسمي وبعض الادوار الاجتماعية كدور الزوج او الزوجة او الصديق او المرؤوس او الرئيس لا تكون محددة بلوائح ولكنها تكون مطلبا من مطالب الوضوح في العلاقات الاجتماعية بالآخرين "

(ابراهيم/1998/ص 298)

" يقوم المعالج بتدريب المريض على اظهار استجابة ملائمة تدل على ضبط النفس والثقة ، وذلك بتوجيه اهتمامه لتطوير جوانب من السلوك والاستجابات منها :

تأكيد الالتقاء البصري المباشر بالشخص المثير للاحباط

اتخاذ موضع جسدي واثق ولكن بطريقه لا تثير الانفعال

التدريب على بعض الاستجابات اللفظية او العملية لانهاء الموقف نهاية ايجابية مفيدة

التدريب على المعارضة" (ابراهيم/1998/ص 290)

جدول تسجيل النشاطات اليومية

في بعض المصادر نجدها وفق تسمية أخرى وهي: التنشيط السلوكي، وهي أن أطلب من المريض أن يقوم بمجموعة من الأنشطة التي قد تفيده مثل: ممارسة الرياضة، تعلم لغة. ثم يقوم بتقييمها.

عنوان الجدول: جدول تسجيل النشاطات اليومية

5-7 جدول تسجيل النشاطات اليومية

التاريخ: من _____ إلى _____

ملاحظة: قم بتقييم على سلم من 0 إلى 10 درجة المتعة ودرجة التحكم التي تشعر

بها في كل نشاط بحيث (0 = إنعدام، 10 = الحد الأقصى)

الساعة	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
6-7							
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-21							
21-00							
00-6							

الجدول رقم (7): (لويس شالوت ترجمة فرحات/2023/ص 84)

عندما " تفكر في العديد من المهام التي تقوم بها يوميًا، تدرك عدد الخطوات التي تتطلبها كل مهمة. وقد تدرك بشكل أكبر عدد الخطوات المطلوبة عندما تتعلم شيئًا جديدًا" (/ Suzanne and others/ p 30 2020)

ولهذا تم وضع هذه الاستراتيجية ضمن إستراتيجيات الصلابة النفسية لأنها :

تفيد في استبصار العميل بأن المهمة الملقاة عليه، أو حتى الدور الاجتماعي الذي يؤديه، ليس صعباً إلى تلك الدرجة؛ الأمر متعلق فقط بتقسيم السلوك أو المهمة. مثال :

السلوك المستهدف: اشترطت عليّ الأستاذة القيام ببحث يتضمن مصادر أجنبية، وأنا لا أعرف من أين أبدأ لأنني لا أعرف اللغة الإنجليزية .

الخطوة رقم 1 : اكتب في ورقة عنوان البحث من العربية الى انجليزية : اضطرابات الغدة الكظرية adrenal gland disorders =

الخطوة رقم 2: ابحث بنفس العنوان باللغة الانجليزية

الخطوة رقم 3: قم بترجمة الجمل المطلوبة

الخطوة رقم 4 قم بتهميش الجمل المطلوبة في مسودة

الخطوة رقم 5 : اكتب عنصر : المصطلحات المشابهة للعنوان البحث : الغدة الكظرية الخاملة =

adrenal gland fatigue = adrenal gland inactive

الخطوة رقم 6 : ابحث بنفس العنوانين الثانوية من اجل الحصول على معلومات اكثر

الخطوة رقم 7 : قم بترجمة الجمل المطلوبة

الخطوة رقم 8 : قم بتهميش الجمل المطلوبة في مسودة

الخطوة رقم 9 : اكتب قائمة المصادر والمراجع التي تحصلت عليها

الخطوة رقم 10 : انقل المعلومات من الورقة الى اوراق نظيفة من اجل ان تصبح بحثا

بإمكاننا القول ان فنية تقسيم السلوك تستعمل ايضا لذوي التوحد و صعوبات التعلم و حتى الراشدين المصابين بالقلق المعمم و بإضطراب شخصية الاعتمادية و تستعمل ايضا لدى الأشخاص الذين تعثرهم امراض عضوية منهكة مثل الذين يتعرضون لتصفية الكلى ، بإمكاننا ايضا استعمال هذه الفنية داخل مجال التنظيم و العمل لتسهيل العمل لدى الموظف داخل الشركة او الادارة و اخيرا . قد يتساءل البعض حول اسباب استخدام هذه الاستراتيجيات من اجل الحصول على صلابة نفسية مرتفعة للذين يريدون حقا تغيير المواقف ، اليك جدولا يبرر استخدام كل فنية من الفنيات التي شرحناها مسبقا:

الفنية	تبرير الاستخدام
فنية حل المشكلة	• مهارات معرفية منخفضة لديه -
سؤال المعجزة	- تقييم ذات المنخفض - تستعمل هذه الفنية لخفض التوقعات و تهديدات التي تشكل خطرا بالنسبة لديه
توكيد الذات	تستعمل هذه الفنية من اجل الرفع من مستوى الذكاء الانفعالي لديه و التعبير عن الافكار من دون جرح مشاعر
استعارة الطيار الالي	الاستبصار واتخاذ قرار بشكل سليم وذي
مراقبة الذات	تدريب المريض على تفسير صحي للمواقف و من اجل استجابة نفسية صحية اتجاه المواقف الصعبة
جدول التسجيل الانشطة اليومية	• ليس لديهم اهداف مسطرة -

<p>"عدم القدرة على تحمل المسؤولية" (حسن/2012/ص18)</p> <ul style="list-style-type: none"> • تأجيل المهام - 	<p>فنية تقسيم السلوك</p>
<ul style="list-style-type: none"> • لا يمتلكون ذكاء اجتماعيا عاليا - 	<p>المهارات الاجتماعية</p>
<ul style="list-style-type: none"> • لا يمتلكون مهارات اجتماعية مما يجعلهم لا ينالون الاحترام والتقدير من طرف الاخرين - 	<p>لعب الدور</p>

الجدول رقم (8) : يوضح كل فنية مع تبرير استخدامها (اعداد الطالبان)

خلاصة:

في هذا الفصل بإمكاننا ان نستخلص في بعض النقاط الأساسية التي من شأنها ان تساعد القارئ في الاستبصار بمختلف المواضيع السابقة بشكل دقيق وموجز

ابتدأ الباحثان بتعريف الصلابة النفسية اولا من خلال تعريف المادي ، ثانيا تطرقا الى ابعاد الصلابة النفسية وهي التحكم و الالتزام و تحدي . ايضا الى عوامل الصلابة النفسية التي كانت عن كيف يؤثر الجنس في الرفع من مستوى الخطر ، و عن عامل الصحة كعنصر من لم يتطرق اليه كثير من الباحثين فقد اكد الباحثان الى ان الصحة تؤثر في الصلابة النفسية من خلال استنتاجهما لنموذج مادي : نموذج الصلابة لتحسين الصحة والاداء . على غرار عوامل اخرى مثل الاسرة

كما تطرقنا الى قياس الصلابة النفسية من خلال طرح ثلاث مقاييس واستبيان واحد ، بالإضافة الى عدد البنود وطريقه التصحيح ، و عرض ثلاثة بنود اصلية من كل مقياس من اجل التعرف عليهم . ثم الى المجالات التطبيقية للصلابة النفسية ، اي ما هي التخصصات التي درست متغير الصلابة مع عرض دراستين على

الاقبل نستدل فيها بأهمية الصلابة النفسية وبأنها ليست موجودة فقط في تخصص علم النفس ، و من ابرز هذه المجالات هي مجال الرياضة ومجال الطب والتمريض ومجال الاقتصاد

فضلا عن ذلك تطرقنا الى استراتيجيات الصلابة النفسية مثل حل المشكلة التي تساعد الفرد منذ صلابه منخفضة في تطوير مهارة حل المشكلة لديه مرفقا بمثال يومي وبسيط ، ايضا استعارة الطيار الالي التي تساعده في تطوير مهارة اتخاذ القرار . و ختم الطالبان بجدول بسيط يربط استخدام كل فنية بكل خاصية من الخصائص التي ذكرناها سابقا لذوي الصلابة النفسية المنخفضة كمبرر لإستخدام الفنيات.

الفصل الثالث:

قلق الامتحان

تمهيد

- مفهوم قلق الامتحان
- تصنيف قلق الامتحان
- اسباب قلق الامتحان
- أعراض ومظاهر قلق الامتحان
- مكونات قلق الامتحان
- مصادر قلق الامتحان
- خصائص قلق الامتحان
- النظريات المفسرة لقلق الامتحان
- العوامل المساعدة في التخلص من قلق الامتحان

- الوقاية من قلق الامتحان

- علاج قلق الامتحان

خلاصة

تمهيد

يهتم هذا الفصل بدراسة قلق الامتحان من عدة جوانب. نبدأ بتعريفه وتصنيفه، ثم ننتقل إلى أسبابه وأعراضه ومكوناته. كما نتناول خصائصه ومصادره، وناقش أبرز النظريات التي حاولت تفسير هذه الحالة النفسية. وفي الختام، نعرض بعض الطرق التي يمكن من خلالها الوقاية من قلق الامتحان أو التخفيف منه، بالإضافة إلى أهم أساليب العلاج المستخدمة.

مفهوم قلق الامتحان:

" بما أن مفهوم قلق الامتحان محوري في دراستنا سوف نتناوله من خلال معانيه في اللغة وفي الاصطلاح

إضافة إلى ذكر لأهم تعاريف المختصين لهذا المصطلح.

1.1 لغة:

يشير قاموس الجديد للطالب إلى أن أصل كلمة القلق هي:

قلق: يقلق، قلقا الشيء: حركه-ألهم فلانا : أزعجه.

قلق: يقلق، قلقا الرجل: اضطرب وإنزعج-لم يستقر في مكان واحد- لم يستقر على حال فهو

قلق: ومقلاق (عبسي مومني، 2007 ص 437)

وبعرفه فاروق السيد عثمان: "بأنه حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان، و يسبب له كثيرا من الكدر و الضيق و الألم و القلق يعني الانزعاج، و الشخص القلق يتوقع الشر دائما ويبدو متشائماً ومتوتر الأعصاب و مضطربا.

كما ان الشخص القلق يفقد الثقة بنفسه ويبدو متردداً عاجزاً عن البحث في الأمور ويفقد القدرة على التركيز." (فاروق السيد عثمان 2001 ص 18)

كذلك يعرفه حامد زهران 2005: على انه نوع من الخوف الغامض غير المحدد المجهول السبب

المصحوب بالتوتر و الضيق و التهيب وتوقع الأذى وعدم الاستقرار العام . (حامد عبد السلام زهران، 2005 ص 144)

كذلك عرفته سميرة موسى البدرى على أنه حالة انفعالية غير سارة يستثيرها وجود الخطر أو توقع وشيك لحدوث الضرر دون ان يدرك الفرد العوامل التي تدفعه الى هذه الحالة و غالبا يصاحب هذه الحالة بعض

التغييرات الفيسولوجية مثل ازدياد عدد ضربات القلب و ارتفاع ضغط الدم و الغثيان أو فقدان الشهية وازدياد معدل التنفس أو الشعور بالاختناق و ازدياد نشاط الغدة الدرقية

أو الاكثار من التبول والارق وقد يصاحب القلق توتر عضلي مثل تقلصات عضلات الرأس الخلفية أو الازدياد في النشاط الحركي او الاحساس بالتعب العضلي بجانب الشعور بفقدان القدرة على التنظيم او السيطرة او التفكير بشكل منظم او فقدان القدرة على التركيز والانتباه لمدة طويلة. (سميرة موسى البدرى 2005 ص 145)

1.2. اصطلاحا :

يعرفه حامد زهران 1997 على أنه نوع من القلق المرتبط بمواقف الامتحان حيث تثير هذه المواقف في الفرد الانزعاج والانفعالية، تعثره في الموقف السابق للامتحان او في موقف الامتحان نفسه (مشطر حسين، قجة رضا، 2008 ص 5)

ويعرف سارسون (1957) Sarason قلق الامتحان بأنه: "استجابة لخطر مدرك وعدم القدرة على تحمل او القيام بمهمة ما ومن خصائصه شعور الطالب بأنه غير كفاء وتنقصه الدافعية لانهاء المهمة التي يعمل بها. ولديه افكار تنتقص من قيمته الذاتية بدرجة كبيرة ويتوقع الفشل وفقدان الاعتبار من الآخرين (ابراهيم معالي 2014 ص 932)

وكذلك يعرفه سبليجر (Spielberger 1984) على أنه سمة في الشخصية في موقف محدد، ويكون من الانزعاج و الانفعالية ، وهما ابرز عناصر قلق الامتحان، ويحدد الانزعاج على أنه اهتمام معرفي للخوف من الفشل وتحدد الانفعالية على أنها رد فعل الجهاز العصبي الاوتونومي (ابتسام سالم المزروعي 2011 ص 89)

كذلك عرف في معجم علم النفس و التربية على أنه " : حالة انفعالية تتميز بالخوف مما قد يحدث في المستقبل، وهي من خصائص مختلف الاضطرابات النفسية". (فؤاد أبو حلب محمد سيف الدين فهمي 1984 ص 14)

وقلق الامتحان هو ذلك القلق خارجي المنشأ وهو حالة تعتري الافراد قبل وأثناء أدائهم لامتحانات التحصيلية أو النفسية أو المهنية، حيث تعتري التلاميذ بعض اعراض القلق تلازم

فترة الامتحانات القلق التحصيلية فهو حالة نفسية تتسم بالخوف و التوقع أي انه حالة انفعالية تصيب بعض التلاميذ قبل وأثناء أداء الامتحانات وتكون هذه الحالة مصحوبة بتوتر وحدة انفعال و انشغالات عقلية سالبة تتداخل مع التركيز المطلوب أثناء أداء الامتحان مما يؤثر سلبا على المهام العقلية في موقف الامتحان. (رافدة الحرير، سمير الامامي 258.ص، 2011) " (بن عربية م حابس م. 2017)

تصنيف قلق الامتحان:

"لقد توصل الباحثون والعلماء إلى أن قلق الامتحان عبارة عن مستويات فهنا كمستوى مساعد على التحصيل (ميسر)، وهناك مستوى معبق للتحصيل (معسر):

1-2 - قلق الامتحان الميسر: هو قلق معتدل ذو أثر إيجابي المساعد، والذي يعتبر قلقا إيجابيا يدفع التلميذ للدراسة والاستذكار والتحصيل المرتفع، ينشطه ويحفزه على الاستعداد للامتحانات وييسر أداء الامتحان، أي كلما كانت درجة القلق متوسطة وفي الحدود المعتدلة كان تأثيرها أقرب إلى اليسير (الشباطي وآخرون، دس، ص 16).

إذ يعتبر القلق في مواجهة الامتحان من الأمور الطبيعية، قد يعجب البعض حين يعلم أن القلق أمر إيجابي ومفيد للغاية، وهذا ما يعرف بالقلق الطبيعي الذي يحدث استجابة لمواجهة المواقف التي تتطلب استعدادا إضافيا، من أجل بذل مزيد من الجهد فيجمع من طاقاته ويزيد من حالات اليقظة والانتباه والتركيز بما يساعده على انجاز ما هو مطلوب منه، فالطالب الذي يستعد للامتحان فقليل من القلق يدفعه إلى زيادة ساعات الاستذكار والاجتهاد في التحصيل والمراجعة، على عكس من ذلك فإن القلق عندما يزيد عن الحدود المعقولة يتحول إلى حالة مرضية، فبدلاً أن يساعد على الاستعداد يصبح معوق يتسبب في الشرود وضعف التركيز والهروب إلى أحلام اليقظة بدلاً من الذاكرة، وهذا يؤكد أن القليل من الشيء قد يكون لازماً ومفيداً بينما الكثير منه يسبب الضرر (الشربيني، 2010، ص 207-208) " (أمقران ك بوكاري أ، 2021.)

" قلق الامتحان المعسر:

وهو قلق الامتحان المرتفع ، ذو التأثير السلبي المعوق، حيث تتوتر الأعصاب ويزداد الخوف والانزعاج و الرهبة ، ويستثير استجابات غير مناسبة ، مما يعوق الطالب على التذكر و الفهم ، ويربكه حين يستعد للامتحان ، ويعسر أداء الامتحان (زهرا ن 98:2000)

مما سبق يتبين أن قلق الامتحان ينقسم إلى نوعين ، فالنوع الاول هو قلق الامتحان الميسر و (المنشط) للامتحان ، وهو يؤثر على التحصيل بالإيجاب وينتج هذا القلق من خلال التنافس بين التلاميذ ومن خلال الرغبة في النجاح والتفوق والنوع الثاني هو قلق الامتحان المعسر (السلبى)، والذي يكون مثبطا ومعسرا للامتحان ، حيث يقوم التلميذ حينها باستجابات غير صحية ، كالتوتر والخوف وتوقع العقاب، مما يؤثر بالسالب على التحصيل الدراسي. (زهران 2000 (98) " (عوج ش، مزغراني ح 2022)

اسباب قلق الامتحان:

" إن من العوامل التي تسبب في ظهور قلق الامتحان لدى التلاميذ ما يلي:

1-المستوى الاقتصادي الاجتماعي:

يتأثر قلق الامتحان بالمستويات الاقتصادية الاجتماعية للأفراد. فقد أكدت الأبحاث أن الأفراد الذين ينحدرون من المستويات الاقتصادية الاجتماعية الدنيا تكون درجاتهم في مقاييس قلق الامتحان أعلى من درجة الأفراد الذين ينحدرون من المستويات الاقتصادية الاجتماعية العليا.

وينفق ما سبق مع ما توصل إليه سريفا ستافا وآخرون (Srivastava & Al (1980) في دراستهم عن قلق الامتحان والتحصيل الدراسي الأكاديمي كدالتين في المستوى الاقتصادي والاجتماعي . ووجدوا أن المستوى الاقتصادي الاجتماعي يرتبط إيجابيا بالتحصيل الأكاديمي للفرد في حين ارتبط سلبيا بدرجة قلق الامتحان ، إلا أن النتائج لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في درجة قلق الامتحان إذا تغير المستوى الاقتصادي والاجتماعي من عال إلى منخفض " 9

وهذا يتفق مع نتائج الدراسة التي قام بها ويلينج وآخرون (Willing & Al (1984) ، حيث وجدوا أن الأفراد ذوو قلق الامتحان المنخفض هم من أسر ذات مستوى اجتماعي مرتفع ويقفون على حدود التقسيمات الاقتصادية داخل المجتمع " 10

وكذلك يتضح من دراسة قام بها علي شعيب (1987) عن قلق الامتحان وعلاقته ببعض المتغيرات، ومن أمثلتها المستوى الاقتصادي الاجتماعي، ووجد أن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين قلق الامتحان والمستوى الاقتصادي الاجتماعي؛ أي أن التلاميذ ذوي المستوى الاقتصادي الاجتماعي المنخفض يحصلون على درجات مرتفعة في قلق الامتحان.

ويفسر الباحث النتيجة بكون الأسرة الفقيرة لا تتمتع بالاستقرار المادي و المعنوي، مما يجعلها تحرص على دفع أولادها الى التعليم دفعا ينعكس على نفسياتهم، كما أنها تفتقر إلى منهجية تنظيم أوقات المذاكرة لأبنائها، أو عدم استغلال الوقت المدرسي بشكل كافي. كما توصل إلى أن الأم الأمية والغير العاملة تساهم في زيادة درجة قلق الامتحان لدى أبنائها. وفسر ذلك بأن الأم الغير مؤهلة علميا ووظيفيا لا تستطيع أن تواكب حياة أبنائها التعليمية ولا خطورة المرحلة التي يتقدمون إليها. فهي قلقة عليهم سواء كانوا في امتحان لنهاية العام أو امتحان لنهاية الفصل. 11

2-المستوى الدراسي

لقد أكدت بعض الدراسات أن قلق الامتحان لا يتأثر بالمرحلة التعليمية ولا بالمستوى الدراسي، فهو ظاهرة عامة عند جميع التلاميذ، ولكن يزداد مستواه أكثر بعد التقدم في المستوى الدراسي وفي المرحلة التعليمية نظرا لزيادة تعقد المهام الخاصة بكل مرحلة أو مستوى وزيادة وعي وإدراك التلميذ لمسئوليته، حيث تشير دراسة هيل (1972) Hill إلى أنه " يبدأ ظهور قلق الامتحان في الصف الثاني الابتدائي ثم يتزايد تدريجيا سنة بعد أخرى ". 12

وقد حاول بعض الباحثين دراسة قلق الامتحان في مختلف المستويات والمراحل التعليمية وبيان الفروق في مستوى قلق الامتحان بين هذه المستويات. و من الدراسات الحديثة في هذا المجال ما قام به محمود محمود (1992) الذي هدف من خلال دراسته إلى محاولة التعرف على مستوى قلق الامتحان عند الطلاب، ثم بيان مدى اختلاف مستوى القلق باختلاف المرحلة التعليمية وبعض المتغيرات الأخرى. شملت العينة 179 طالبا من الذكور اختيروا بطريقة عشوائية، ثم طبق مقياس الاتجاه نحو الامتحانات الذي كونه سبيلبرجر Spielberg (1980) وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من بينها عدم وجود فروق بين الطلاب الثانويين والطلاب الجامعيين في قلق الامتحان. وفسر الباحث هذه النتيجة بكون الخوف من الامتحانات ظاهرة عامة عند جميع الطلاب بغض النظر عن مستواهم. 13

لكن تحصل سيد الطواب (1992) على نتائج مخالفة، وذلك من خلال بحث قام به عن قلق الامتحان والذكاء والمستوى الدراسي وعلاقتهاما بالتحصيل الأكاديمي لطلاب الجامعة من الجنسين، وأختبر الفرض الثاني الذي ينص على عدم وجود فروق جوهرية بين متوسطات درجات كل من الطلاب والطالبات في قلق الامتحان وفقا لاختلاف المستوى الدراسي وتوصل إلى أنه يوجد تأثير رئيسي لعامل المستوى الدراسي؛ أي أن درجات قلق الامتحان تختلف باختلاف المستوى الدراسي، إلا أنه لم تصل هذه الفروق إلى درجة الدلالة الإحصائية ما عدا

الفروق بين المستوى الأول والرابع، فهي دالة عند مستوى (0.05). وفسر الباحث النتيجة بأنه كلما طالت فترة التحاق الطالب بالجامعة وواجه ضرورة تحسين نفسه عن طريق الواجبات أو البحوث والامتحانات، زادت درجاته في قلق الامتحان . 14

3-التخصص الدراسي

تشير بعض الدراسات إلى أن التخصص الدراسي يعد من العوامل التي قد تؤثر في مستوى قلق الامتحان، حيث تؤكد هذه الدراسات وجود فروق بين بعض التخصصات كالأدبي والعلمي في التنبؤ بقلق الامتحان. ومن أهمها : دراسة على شعيب (1987) التي تهدف إلى معرفة الفروق بين أفراد القسمين العلمي والأدبي لطلاب وطالبات الثانوية العامة بمكة المكرمة في درجة قلق الامتحان فتوصل خلال اختبار الفرضية الرابعة إلى أن التخصص الدراسي (علمي / أدبي) يساهم في التنبؤ بدرجة قلق الامتحان لصالح التخصص العلمي وفسر النتيجة بكون بعض التخصصات الدراسية في الثانوية العامة تبدو في نظر طلابها أكثر صعوبة من التخصصات الأخرى، فطلاب الشعب العلمية ينظرون إلى تخصصهم على أنه أصعب من نظيره في الشعب الأدبية. 15

في حين تشير بعض البحوث إلى نتائج مخالفة وهي أن قلق الامتحان يكون أعلى لدى تلاميذ الأقسام الأدبية منه لدى تلاميذ الأقسام العلمية. ومن أهمها: دراسة كامل عويضة (1996) حول علاقة قلق الامتحان بمستوى الأفكار والجنس والتخصص الأكاديمي لدى طلبة الثانوية العامة بمدينة أربد بالأردن، شملت العينة 292 طالب وطالبة وأستخدم الباحث مقياس سوين لقلق الاختبار من تعريب أبوزينة والزرغل وتقنيته على البيئة الأردنية . وتوصلت الدراسة إلى نتائج من أهمها وجود فروق في درجات قلق الامتحان تعزي للتخصص لصالح التخصص الأدبي. 16

4 - الذكاء:

يبدو أن مستوى قلق الامتحان يتحدد حسب درجة الذكاء، حيث بينت نتائج بعض الدراسات وجود ارتباط سلبي بين قلق الامتحان و الذكاء. ومن أهمها ما توصلت إليه دراسة فيشر وأوري (1973) Fisher & Awery من نتائج، تتمثل في انخفاض قدرات التلاميذ. 17

كما توصل زيف وديم (1975) v & Dem من خلال دراستهما التي تهدف إلى دراسة العلاقة بين القلق والتحصيل الدراسي مع أخذ بعين الاعتبار عامل الذكاء إلى أن هناك علاقة عكسية بين القلق والذكاء، إلا أنها لم تكن ذات دلالة إحصائية . 18

كما هدفت دراسة مازي (1969) إلى معرفة العلاقة بين قلق الامتحان والتحصيل وشملت عينتها 96 طالبا تم تقسيمهم حسب درجات الذكاء إلى أربع مجموعات، وتم استخدام مقياس الكلية الأمريكية لقياس الذكاء، وقيس القلق بواسطة اختبار قلق الامتحان، وقد أظهرت النتائج أن أداء الطلاب مرتفعي القلق كان أعلى من أداء الطلاب منخفضي القلق في مجموعة الطلاب مرتفعي الذكاء، والعكس صحيح بالنسبة لمجموعة الطلاب منخفضي الذكاء. 19

5-الجنس:

لقد أثبتت العديد من الدراسات وجود الفروق بين الجنسين في قلق الامتحان، لكن هناك من يرجع هذه الفروقات إلى طبيعة تكوين الجنسين وخصائصهما.

وما يؤكد ذلك قول لندا أيكل (1965) Eael بأن : " الفروق بين الجنسين في ظاهرة القلق يصعب برهنتها ، ومن المتفق عليه عموما أن البنات يسهل عليهن أكثر من البنين الاعتراف بالقلق. أما الذكور فيتوقع منهم أن يسلكوا مثل الرجال بمعنى أن يتصرفوا بشجاعة ". 20 و هذا يعني أن الإناث أكثر إرادة في الاستجابة بـ (نعم) على مقاييس قلق الامتحان، أما الذكور أقل استجابة ويجدون صعوبة في الاعتراف بالقلق، لأنهم يرون أنه يضعف ويقلل من ذكورتهم.

ومن الدراسات التي أكدت ذلك : دراسة سيبيلبرجر (1980) Spielberg الذي أشار إلى أن الإناث كن أعلى من الذكور في مستوى قلق الامتحان، نسبته تتراوح بين 3 و 5 درجات على مقياس قلق الامتحان السيبيلبرجر Spielberg ، وذلك على عينات شملت طلبة الكليات وطلبة المدارس الثانوية، وكذلك وجد أن متوسط الدرجات التي حصل عليها الذكور بالنسبة للدرجة الكلية لقلق الامتحان من طلبة المدارس الثانوية كانت أكثر ارتفاعا من متوسط الدرجات التي حصل عليها الذكور من طلبة الكليات. 21

وكذلك توصلت دراسة كوش (1983) Couch إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة في درجة قلق الامتحان المساعد بعد تطبيق مقياس قلق التحصيل فلقد أوضحت النتائج أن الذكور تفوقوا على الإناث في قلق الامتحان المساعد، في حين أن الإناث أظهرن تفوقا على الذكور في قلق الامتحان المعوق. واستنتجت الدراسة أن كلا من نوع القلق و جنس الطالب، يرتبطان مع بعضهما البعض. 22

وقامت ها ميري (1988) Hembre) بتحليل نتائج 562 دراسة تمت في مجال قلق الامتحان وانتهت إلى نتائج منها : أن الإناث أعلى في مستوى قلق الامتحان عن الذكور، وأن الفروق صغيرة بين الجنسين في قلق الامتحان في السنوات الأولى من المرحلة الابتدائية، ثم تتزايد

تدرجيا وتبلغ بين الجنسين ذروتها في الصف الخامس الابتدائي وفي الصف الثاني الثانوي، ثم تتناقص هذه الفروق تدريجيا في نهاية المرحلة الثانوية وما بعدها. 23

وقام أيضا محمد الطيب (1988) بدراسة مستوى قلق الامتحان بين طلاب كليات جامعة طنطا، وأخذ عينة قوامها 100 طالبا و 100 طالبة من كل كلية من كليات الطب والصيدلة والتربية والزراعة وإعداد الفنيين التجاريين، وطبق على العينة قائمة قلق الامتحان التي أعدها سبيلبرجر Spielberger. وأشارت نتائج الدراسة إلى زيادة متوسط قلق الامتحان لدى الإناث في كل كلية عن الذكور في نفس الكلية . 24

وتتفق النتائج السابقة مع نتائج دراسة هورن ودولنجر (1989) Horn & Dollinger التي أجريت على عينة قوامها 119 ذكور و 117 إناث، واستخدمت الدراسة مقياس قلق الامتحان لدى الأطفال الساراسون Sarason. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين الإناث والذكور في قلق الامتحان لصالح الإناث. 25

وأيضا توصل مغاوري مرزوق (1991) من خلال دراسته على عينة قوامها 100 تلميذا و 100 تلميذة من تلاميذ وتلميذات الصف الرابع الابتدائي، واستخدم مقياس قلق الامتحان للأطفال الساراسون وآخرون (Sarason & Al) TAS ، لدراسة الفروق بين الجنسين في قلق الامتحان. وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق جوهرية بين الجنسين من التلاميذ في قلق الامتحان لصالح الإناث. 26

ويتضح مما سبق أن الإناث من الأعلى في مستوى قلق الامتحان عن مستوى الذكور وتفسر هذه النتائج على أن الإناث حين يضطرون إلى مواجهة مواقف الامتحانات فإنهن يحاولن حماية أنفسهن من هذه المواقف التي يشعرن بأنها مهددة لذاتهن ، ويكون ذلك عن طريق التكيف السلبي، وذلك بالشعور بالخوف الشديد، ويرافق هذا مظاهر انفعالية وفسولوجية.

6-ال فشل الدراسي:

لقد بينت بعض الأبحاث أن قلق الامتحان يرتبط بانخفاض مستوى التحصيل الدراسي الذي يؤدي إلى تكرار السنة الدراسية أو التسرب الدراسي. وهذا ما أكده كالاقلان و مانستيد Callaglanet & Manstead (1983) بقولهم أن: " قلق الامتحان يرتبط بخبرة الفشل في حياة التلميذ وتكرار مرات الفشل " . 27

وتوصل سنكلر (1971) Sinclair إلى أن مستوى القلق عند التلاميذ الذين تركوا المدارس الثانوية بسبب تكرار الرسوب أعلى منه عند التلاميذ المستمرين في الدراسة.

كما وجد ساراسون وهيل (1971) Sarson & Hill أن مستوى القلق عند التلاميذ الذين يعيدون صفوفهم الدراسية أعلى منه عند التلاميذ الناجحين.

وفي دراسة كاتل (1966) Cattell ، وكذلك دراسة برادشا وجودري (Gaudry & Bradshaw (1971) على تلاميذ الصف التاسع، تراوحت أعمارهم بين 14 و 16 سنة تبين لهما أن مستوى الاستعداد للقلق عند التلاميذ الفاشلين أعلى منه عند التلاميذ الناجحين . 28 يتضح مما سبق أن مستوى القلق يرتفع بعد الفشل أكثر منه بعد النجاح، وأن قلق الامتحان موجود لدى كافة التلاميذ ولكن بمستويات مختلفة.

7- عادات الاستذكار:

تعد عادات الاستذكار من العوامل المؤثرة في ارتفاع أو انخفاض مستوى قلق الامتحان وذلك أن الكثير من التلاميذ الذين لديهم عادات دراسية سلبية، بحيث لا يأخذون الدراسة مأخذا جديا إلا قبل الامتحان بفترة قليلة، الأمر الذي يؤدي إلى تراكم المواد الدراسية ممثلة ذلك عبئا كبيرا عليهم، ومن ثم يشعرون بالقلق والتوتر والخوف من الامتحانات. أما التلاميذ الذين لديهم عادات دراسية إيجابية، بحيث يستذكرون دروسهم بانتظام طوال العام فإنهم لا يشعرون بالقلق. وما يؤكد ذلك دراسة ويتماير (1972) Wittmaier التي أوضحت أن التلاميذ الذين لديهم قلق عال في الامتحانات تكون مهارات الاستذكار لديهم ذات مستوى منخفض عن ذوي القلق المنخفض 29

وكذلك أوضحت دراسة ميتشيل وأنج (1972) Mitchell & Eng أن خفض قلق الامتحانات ليس ضمانا لتحسين الأداء الأكاديمي إذا تجاهلنا مستوى عادات الاستذكار. 30

وهدفت كذلك دراسة عبد الرحمان عيسوي إلى معرفة مدى تطبيق الطالب الجامعي لشروط التحصيل الجيد. أعتمد على عينة من 300 طالبا وطالبة من جامعة الإسكندرية، وتم تطبيق استبيان من 12 سؤالاً يتعلق بالقلق الامتحاني و معوقات الدراسة، وأعطت لنا هذه الدراسة مؤشرات بأن حوالي نصف عينة البحث لا يبدهون الاهتمام بالاستذكار إلا في النصف الأخير من العام الدراسي، ويؤجلون الاستعداد حتى الشهر الأخير من العام الدراسي . 31

وفي دراسة زكريا أحمد (1986) التي تهدف إلى إيجاد العلاقة بين قلق الامتحان والمهارات الدراسية والتحصيل الدراسي لدى عينة تتألف من 325 طالبا وطالبة، واستخدم مقياس قلق الامتحان قام بتعريبه، وتقنينة على البيئة المصرية وقائمة قلق الامتحان، ومقياس المهارات الدراسية. وتوصل إلى أنه توجد علاقة سلبية بين قلق الامتحان ومهارات الدراسة والاستذكار . 32 .

وفي دراسة قام بها كوش و آخرون Cauch & Al لدراسة التقارير الذاتية حول قلق الامتحانات وعادات الاستذكار لدى عينة من طلاب الجامعة وعلاقة ذلك بالتحصيل الدراسي لديهم. توصلت الدراسة إلى أن الطلاب الذين لديهم قلق ضار (معسر) كانوا على عكس من الطلاب الذين لديهم قلق صحي (ميسر) في عادات استذكارهم. 33

وأثبتت دراسة دودلي (1986) Dudley أن هناك كثيرا من المشكلات الأكاديمية ومشكلات النجاح المدرسي ترتبط بعادات الاستذكار ، مثل: تنظيم الوقت وكيفية الاستذكار قبل الامتحان 34

ويتفق ما سبق مع نتائج دراسة ماهر الهواري ومحمد الشناوي (1987) التي تمت على عينة تتألف من 70 طالبا من طلاب قسم علم النفس بكلية العلوم الاجتماعية حيث طبقوا عليهم مقياس الاتجاه نحو الاختبارات من إعدادهم، ومقياس العادات والاتجاهات الدراسية من إعداد عادل الأشول وماهر الهواري. وأوضحت الدراسة أن هناك علاقة عكسية بين قلق الامتحان وعادات الاستذكار ؛ أي أن درجات قلق الامتحان تزداد كلما قلت درجات الطلاب على عادات الاستذكار. 35

بناء على ما سبق يتضح أن قلق الامتحان يرتبط سلبيا بعادات ومهارات الاستذكار، ويعني هذا أن التلاميذ الذين يتبعون عادات سيئة في استذكارهم ويؤجلون الاستعداد للامتحان حتى قرب فترة الامتحانات، يرتفع مستوى قلق الامتحان لديهم، وهذا يستدعي التفكير في خفض مستوى هذا القلق وترشيده عن طريق برامج عن عادات الاستذكار ومهارات الامتحان.

8 - الشخصية القلقة:

هذه الشخصية عرضة لقلق الامتحان أكثر من غيرها لأنها تحمل سمة القلق، حيث يشار إليه على أنه سمة ثابتة نسبيا في الشخصية من حيث اختلاف الناس في درجة القلق، ووفقا لما اكتسبه كل منهم في طفولته من خبرات سابقة. وبعبارة أخرى فهي استعداد طبيعي واتجاه سلوكي يجعل الفرد قلقا، ويعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية . 36.

أي أن القلق المثار في هذه الحالة أقرب إلى أن يكون مرتبطا بشخصية الفرد منه إلى خصائص الموقف الذي حدث فيه القلق. ويترتب على ذلك أن التفاوت في درجة القلق يرتبط بمستوى القلق عند الفرد كسمة شخصية.

ولقد أوضح سبيلبرجر (1966) Spielberg أن سمة القلق لدى الأفراد تكون مرتفعة وحالة القلق مرتفعة أيضا في المواقف التي تمثل تهديدا لذات الفرد، والأفراد الذين تكون سمة القلق لديهم منخفضة تكون حالة القلق منخفضة لديهم تبعا لذلك. 37

كما اتضح أن الفرد الذي لديه سمة القلق، يكون أكثر تنبها ووعيا من الآخرين الدرجة الخطر والتهديد الذي يستثير القلق. 38

وهذا يعني أن كل الناس يمرون بـ " حالة قلق " إذا عرض لهم ما يقلق، ولكن بعضهم فقط هم الذين يتسمون بـ " سمة القلق. "

وما يؤكد ذلك دراسة قام بها هينريش (1979) Heinrich) ، وتوصل إلى أن وجود قلق السمة له تأثير على قلق الحالة 39

وفي دراسة أخرى أجراها هيد وآخرون 10 (1988) Head & تناولوا فيها آثار سمة القلق في حالة القلق لدى طلبة الجامعة ممن يعانون من صعوبات مرتفعة أو منخفضة في الاختبارات وأشارت النتائج أن سمة القلق المرتفعة خبرها الطلبة الذين كان لديهم حالة قلق مرتفعة، وذلك أكثر من أقرانهم الذين كانت حالة القلق لديهم منخفضة بغض النظر عن صعوبة الاختبار. 40

9 - الضغوط الأسرية والمدرسية:

يعد تعزيز الخوف من الامتحانات من قبل الأسرة وفق أساليب التنشئة التقليدية والتي تستخدم العقاب من العوامل التي تؤدي إلى خوف الطالب من النتائج السيئة للامتحان . وتؤكد كلير فهيم (1980) تأثير أسلوب التربية الأسرية ، حيث " ترى أن الشعور بالقلق يبدأ مع بداية حياة الطفل فقد يتعرض للفشل أو الصعوبات متكررة في الحياة دون أن يجد من يساعده أو يوجهه أو يشجعه حيث يستخدم بعض الآباء أساليب التهديد والوعيد لأبنائهم بهدف تحقيق نتائج تتفق مع رغباتهم دون إدراكهم أن ذلك يترك أثارا سيئة على شخصيات أبنائهم تنعكس بالسلب على مدى توافقهم " . 41

فيتجه الطفل إلى تلبية مطالب والديه وتوقعاتهما نحوه خوفا من سلوكياتهما الراضية لخبرة الفشل لديه ، بعدها يبدأ الطفل بمقارنة تحصيله مع تحصيل الأطفال الآخرين مما يدفعه إلى

زيادة التنافس والضغط حتى يصبح أداءه أفضل من أداء الآخرين ، وهكذا تبدأ لديه مشكلة قلق الامتحان . 42

وينفق كل من أبو صبحة (1974) وأبو زينه (1984) على أن قلق الامتحان يعود إلى مواقف شبيهة بمواقف الامتحانات يكون التلميذ قد مر بها في البيت أو في حياته قبل بدء الحياة الدراسية . 43

ويؤكد أيضا ساراسون (Sarason 1957) وجودري وسيلبرجر & Gaudry (1971) أن قلق الامتحان تثيره مواقف المدرسين بسبب تشابه المثيرات بين المدرسين والوالدين . فكل من الوالد والمدرس يمنح المكافأة والعقاب ويقيم الطفل أو التلميذ ، لذا فعلاقة الطفل بالأسرة قبل المدرسة وبعدها ونظرة الأسرة للتعلم ومستوى التحصيل الذي تتوقعه من الطفل ، وكذلك علاقة التلميذ بالمعلم وما يبثه من خوف في نفوس التلاميذ من الامتحانات ، واستخدامها كوسيلة للعقاب في بعض الأحيان ، ومقدار السلطة التي تمارس عليه في المدرسة بالإضافة إلى مواقف التقويم ذاتها ، بحيث أنه إذا شعر الفرد بأنه موضع تقويم واختبار فإن مستوى القلق سيرتفع لديه . . . كل ذلك يؤثر على موقف التلميذ من الامتحان ومستوى تخوفه منه 44 " (أ سليمة س، 2012)

"توجد مجموعة من الأسباب التي تدفع بالطالب إلى الشعور بحالة القلق أثناء الامتحانات من أهمها مايلي

-الشخصية القلقة:

هذه الشخصية عرضة لقلق أكثر من غيرها لأنها تحمل سمة القلق حيث يشار إليه على انه سمة ثابتة نسبيا في الشخصية من حيث اختلاف الناس في درجة القلق ووفق لما اكتسبه كل منهم في طفولته من خبرات سابقة وبعبارة أخرى فهي استعداد طبيعي واتجاه سلوكي يجعل الفرد قلقا ويعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية ، أي ان القلق المشار في هذه الحالة اقرب إلى أن يكون مرتبطا بشخصية الفرد منه إلى خصائص الموقف الذي حدث فيه القلق ويترتب على ذلك أن التفاوت في درجة هذا القلق يرتبط بمستوى القلق عند الفرد كسمة شخصية

ولقد أوضح سيلبرجر (1966) أن سمة القلق لدى الأفراد تكون مرتفعة وحالة القلق المرتفعة أيضا في المواقف التي تمثل تهديدات الفرد ، والأفراد اللذين تكون لديهم سمة القلق المرتفعة أيضا في المواقف التي تمثل تهديدات لذات الفرد ، والأفراد اللذين تكون سمة القلق لديهم

منخفضة تكون لديهم حالة القلق منخفضة لديهم تبعا لذلك ، كما إتضح أن الفرد الذي لديه سمة القلق يكون أكثر تتبعا ووعيا من الآخرين الدرجة الخطر والتهديد الذي يستثير القلق . وهذا يعني أن كل الناس يمرون بحالة القلق إذا عرض لهم ما يقلق . ولكن بعضهم فقط هم الذين يتسمون ب سمة القلق."

وما يؤكد دراسة قام بها هينريش (1979) وتوصل إلى أن وجود قلق السمة له تأثير على قلق الحالة (سايحي :2012 85)

الضغوط الاجتماعية:

حيث أن قلق الوالدان ورغبة ابنهما في النجاح وكذلك المدرس على المتعلم يثير في نفسه قلق حاد ،

فالوالدين يشعران برغبة شديدة في تفوق ابنهما ويضغطان عليه بمراجعتة و قيامه بالدروس الخصوصية ، وهذا ما يجعل التلاميذ يشك في قدراته وتزداد نسبة القلق لديه (عثمانى، 1978 : 153)

عدم الاستعداد الطالب للامتحان : يعد هذا العامل في كثير من الاحيان من اهم الاسباب مرور الطالب بحالة القلق اثناء الامتحانات ، ويتمثل عدم الاستعداد الطالب لأداء الامتحانات ، بعدم الاستذكار الجيد ، وبعدم التهيؤ النفسي والعقلي، وبعدم تهيئة الظروف والبيئة المنزلية (ربيع والغول:59-69: 2007)

الأفكار والتصورات خاطئة عن الامتحان ونتائجه:

كثيرا ما يحمل الطالب تصورات خاطئة عن الامتحان وهذه التصورات تقوم على أساس أن الإمتحان عبارة عن موقف تهديد للشخصية ، وهو محدد للمستقبل وقد تكون هذه التصورات ناتجة عن خبرة فشل سابقة مر بها التلميذ ، مما يكون سببا في كثير من الأحيان لشعوره بالقلق. احمد عبد اللطيف أبو . (2009:153 ،أسعد

الأسرة : 4-6

قد تكون الأسرة من بين الاسباب التي تؤدي بالتلميذ الى الشعور بالقلق اثناء الامتحانات ، وذلك بفعل ما تستخدمه معه من اساليب التنشئة التقليدية كالتهديد بالعقاب ، أو الحرمان من امور معينة مالم ينجح في الامتحان ، مما يؤدي إلى خوفه من النتائج السيئة وبالتالي شعوره بالقلق.

المعلم المعلم يعد كذلك في كثير من الاحيان من اسباب شعور التلميذ بالقلق وذلك من خلال ما يبثه المعلمين من خوف في أنفس التلاميذ عن الامتحانات في بعض الاحيان ، واستخدامها كوسيلة للعقاب في احيان اخرى.

طريقة اجراء الاختبارات:

تعد طريقة اجراء الامتحانات وخصوصا في بيئتنا العربية في كثير من الاحيان دافعا قويا لشعور التلميذ بالقلق ، فمن المعروف أن طريقة اجراء الامتحانات من حيث طبيعة الاسئلة ، وما تحاط به من سرية وتكتم وانشغال الجميع به ما يبعث على الرهبة والخوف (ابو سعد ، 2009 : 285-286)

مواقف التقويم ذاتها:

الفرد مجرد يشعر بأنه موضع تقويم في أي موقف من مواقف الحياة فان ذلك يشعره بالقلق ، والتلميذ هو كذلك اذا شعر بأنه موضع تقويم واختبار فان مستوى القلق سيرتفع لديه (ربيع و الغول ، 2007 : 69) " (عوج ش، مزغراني ح 2022)

1 " نقص المعرفة بالموضوعات الدراسية.

2 نقص الرغبة في النجاح والتفوق.

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، وتكرار مرات الفشل.

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

6. التمرکز حول الذات، ونقص الثقة بالنفس.

7. الاتجاهات السالبة لدي الطلاب والمعلمين والوالدين نحو الامتحانات.

8. صعوبة الامتحانات والشعور بان المستقبل يتوقف علي الامتحانات.

9. الضغوط البيئية، وخاصة الأسرية، لتحقيق مستوي طموح لا يتناسب مع قدرات الطالب.

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

11. محاولة إرضاء الوالدين والمعلمين والمنافسة مع الرفاق.

12 اكتساب قلق الامتحان حين يقترن بمثيرات منفرة مثل التقييم الاجتماعي السالب والمصاحبات

الفسولوجية غير السارة.

13. العجز المتعلم وتوقع الفشل ونقص السيطرة (زهران 99 : 2000).

وتشير بعض الدراسات التي أجريت حول أسباب الخوف من الامتحانات إلى ما يلي:

1. الخوف من المستقبل المجهول نتيجة الرسوب أو عدم الحصول علي المعدل.

2 الضعف في المواد الدراسية.

3 الخوف من الفشل والخوف من الأهل وكلام الآخرين.

4. الخوف من صعوبة أسئلة الامتحان ونوعيتها.

5 الخوف من قاعة الامتحان والمراقبين وعدم وجود وقت كاف للاستعداد الامتحان.

6 الخوف من نسيان المعلومات في أثناء تأدية الامتحان.

7. الخوف من أهمية الامتحان ومن الهالة التي تحاط به. " (أ قدوري، خ أ د حورية ت

عمروني، مارس 2015)

أعراض ومظاهر قلق الامتحان:

" يعد قلق الامتحان نوع من قلق الذي عرفه سبيلبر على أنه: "خبرة وقتية متغيرة ومرحلية متعلقة بشعور الفرد بأنه مضطرب."

فقلق الحالة يتميز أنه شعور انفعالي يدركه الفرد عندما يواجه مواقف تثير لديه نوع من الخوف والتوتر الطبيعي، الذي يزيد من نشاط الجهاز العصبي الذاتي، فتظهر علامات حالة القلق في زيادة سرعة التنفس، انخفاض قوة الأنا، زيادة في نبض القلب والقابلية الضيق باجي داود (اسحاق 2011، ص 3) نتيجة لارتباطها بموضوعات ذات أهمية لديه وتنتهي حالة القلق بانتهاء الموقف المثير، هذا تميزا عن قلق السمة ويحمل خامد زهران" و "منذر عبد الحمد الضامن مجموعة الأعراض التي تنتاب التلميذ قبل وأثناء الامتحان:

مظاهر وأعراض جسدية:

-برودة الأطراف.

-الحاجة إلى التبول.

-تسارع خفقان القلب مع جفاف الحلق والشففتين.

-سرعة التنفس.

-تصبب العرق.

-ألم البطن والغثيان.

مظاهر وأعراض نفسية:

-الأرق وفقدان الشهية.

-تسليط بعض الأفكار الوسواسية قبل وأثناء الامتحان.

-كثرة التفكير والانشغال بنتائج الامتحان.

-الشعور بالضيق النفسي.

-الخوف والرغبة من الامتحان.

-الارتباك والتوتر ونقص الإستقرارية والثقة بالنفس.

-اليأس وفقدان الأمل.

-العصبية.

مظاهر وأعراض عقلية معرفية:

-تشنت الانتباه والقدرة على استدعاء المعلومات أثناء الامتحان.

-نسيان المذاكرة بمجرد الإطلاع على ورقة الامتحان.

-وجود أفكار سلبية عن الامتحان.

-نقص إمكانية المراجعة والمعالجة المعرفية للمعلومات. " (أمقران ك بوكاري أ، 2021.)

مكونات قلق الامتحان:

" المكون المعرفي أو الانزعاج:

يعرفه سيبلرجر (1980) بأنه اهتمام معرفي بالخوف من الفشل والإنشغال المعرفي حول نتائج الإخفاق (الرسوب) ، ويتمثل في التأثيرات السلبية لهذه المشاعر على مقدرة الشخص على الإدراك السليم للموقف الإختباري ، والتفكير الموضوعي والانتباه والتركيز والتذكر وحل المشكلة ، فيستغرقه الإنشغال بالذات والشك في مقدرته على الأداء الجيد ، والشعور بالعجز وعدم الكفاءة والتفكير في عواقب الفشل مثل فقدان المكانة والتقدير وهذا يمثل سمة القلق . (سايجي ، 2004 : 8)

ويقدم كولر وهولان (1980) تفسيراً لتأثير سلوك الاستذكار على إرتفاع قلق الامتحان وانخفاض الأداء يتمثل في أن استجابات انشغالات الناشئة في موقف الامتحان ، إنما هي نتيجة لكل من القلق المتزايد وعدم الإعداد الجيد . (الهواري وآخرون ، 1987:176)

الانزعاج يشرع التلميذ الممتحن في التفكير في عواقب الرسوب المحتمل أو أداء ليس بالجيد ، فيشك في امكانياته في النجاح ويحكم على نفسه مسبقاً بالفشل يرفع من قلقه أثناء الامتحان فيقل تركيزه وينشغل بالقلق أكثر من انشغاله بالإجابة على أسئلة الامتحان وبذلك يصبح غير قادر على الإجابة وبالتالي يكون الفشل حليفه.

هذا يدل على أن التلميذ الذي يمتلك مهارات استذكار عالية، وبالتالي قد أعد نفسه جيداً للامتحان يمكن أن يعايش درجة أقل من الانشغال أثناء موقف الامتحان نفسه ، وبالتالي يكون لديه انتباه أعلى لمهمة الامتحان.

المكون الانفعالي:

يعرفه سيبلرجر (1980) بأنه ردود فعل التي تصدر عن الجهاز العصبية الذاتي نتيجة لضغط تقويمي " ، فيشير مكون الانفعالية إلى الحالة الوجدانية والنفسية المصاحبة والنتيجة عن الإثارة التلقائية ، والتي هي عبارة عن الإحساس بالتوتر والضيق التي يشعر بها الطالب في مواقف التقويم بالإضافة إلى مصاحبات فسيولوجية وهذا يمثل حالة القلق . (سايجي ، 2004 : 8)

يرى سيبلرجر أن الأشخاص الذين لديهم قلق الامتحان عالي ينظرون إلى تقويم موقف الامتحان على أنه تهديد شخصي لهم ، وهم في مواقف الامتحان غالباً ما يكونون متوترين

خائفين وعصبيين ومستثارين إنفعاليا ، وذلك نتيجة خبرتهم السابقة ، والتي تؤثر في إنتباههم وتتداخل في تركيزهم أثناء الامتحانات. (الصافي2002:74)

فالانفعال يظهر على شكل عام في الضعف في التركيز والانتباه وتشتت الأفكار ، كأن تسأل التلميذ : لماذا كل هذا القلق فيول منفعا أنه غير قادر على الإجابة واسترجاع المعلومات التي راجعها فينفجر بالبكاء وان يستطيع الإجابة أبدا .

وهذا يدل على ان الحالة الانفعالية التي يمر بها التلاميذ تؤثر على الناحية المعرفية لهم ، حيث تتداخل في تركيزهم فتشتت انتباههم أثناء القيام بمهام الامتحان ، وينعكس ذلك على عملية أدائهم الامتحان. " (عوج ش، مزغراني ح 2022)

مصادر قلق الامتحان:

" يشير التربويون في هذا المجال أن لقلق الامتحان مصادر متعددة منها ما يلي:

- 1 طموحات وتوقعات واهتمامات بالأسرة.
- 2 استعداد الطالب نفسه.
- 3 المعلم وطرائق التدريس.
- 4 طرائق التقويم المتبعة والظروف المحيطة بالامتحانات.
- 5 عادات الدراسة الجيدة (الطيب ، 98 : 1996). " (أقدوري، خ أ د حورية ت عمروني، مارس 2015)

خصائص قلق الامتحان:

-يركز الطلبة على توابع غير مرغوبة للقلق أي أنهم يركزون على مظهرهم الشخصي وينسون أداء المهمة.

-يدرك طلبة الامتحان بأنه صعب ومهدد.

-يرى الطلبة أنفسهم غير فعالين ولا مستعدين لأخذ الامتحان.

-يسيطر الشعور بالنقص الذاتي ويكون هذا الشعور قويا بحيث يتداخل مع المعرفي للمهمة.
النشاط

-يتوقع الطلبة الفشل وفقدان الاحترام من قبل الآخرين.

وتشير الدراسات إلى أن قلق الامتحان يظهر في مرحلة مبكرة العمر ربما في سن السابعة ويستمر حتى المراحل الثانوية من المدرسة وتشير التقديرات إلى أن حوالي (30) من طلبة المدارس يعانون من قلق الامتحان (تائر غباري ، 2008:97). " (رقية بولغيتي عائشة دليمي، 2022)

النظريات المفسرة لقلق الامتحان:

"أ - النظرية الانفعالية: وفقاً سبيلبرجر (1962) (spielberger) قلق الامتحان لا يختلف عن الأشكال الأخرى للقلق و الفوبيا، إلا أن موضوع الخوف واضح. قلق الامتحان يظهر كرد فعل انفعالي أقل شدة من الخوف وبالنسبة للنظرية الانفعالية فقلق الامتحان يسببه نشاط كبير في الجهاز العصبي الإعاشي كرد فعل الجسم فالسلوكيات الناتجة عن القلق تعتبر كنتيجة مباشرة للنشاط الفسيولوجي الذي يصبح كسبب الأخطاء المعرفية.

ب - النظرية المعرفية : حسب هذه النظرية الجانب المعرفي هو المسئول عن نقص أداء التلاميذ القلقين في وضعية الامتحان والتقويم. وبالرغم من الجانب الانفعالي يظهر عند التلاميذ القلقين وغير القلقين لكن بشكل مختلف وهذا يعني أن الانفعالات عند التلاميذ القلقين يكون أقوى وأشد مما هي عليه عند التلاميذ غير القلقين وتندرج ضمن هذه النظرية

ج - النظرية الانتباهية : حسب واين (197-1982) (ain) وسارسون (1970) (Sarason) أن التلاميذ القلقين يقضون قسطاً من وقت الامتحان في التركيز على مثيرات ليست لها علاقة في طرح أفكار جديّة نقد ذاتي والإيمان بفرص ضئيلة للنجاح في الامتحان، فانتباه التلميذ إذن مقسم بين الأفكار الانتقادية والمهمة الواجب تأديتها والتي في الحقيقة تتطلب كل الانتباه والتركيز. ويمكن تقسيم النظرية المعرفية الانتباهية) لقلق الامتحان إلى ثلاث محاور أساسية: الوصف الذاتي السلبي حسب سارسون (18) (Sarson) التلاميذ القلقون يكون تقدير الذات سلبي ويشعرون بالنقص ولا يثقون في قدراتهم ومؤهلاتهم دائماً يشعرون بعدم الرضا على ما يقدمونه، والثقة في النفس تكون منعدمة، على عكس التلاميذ غير القلقين.

تقليص الانتباه إن التلاميذ القلقين يوجهون انتباههم نحو أنفسهم عكس التلاميذ غير القلقين الذين يوجهون انتباههم نحو المهمة المطالبين بإنجازها (الإجابة على أسئلة الامتحان). والتلاميذ القلقون يستغرقون وقتاً طويلاً في الامتحان لكن ليس في التركيز والإجابة على الأسئلة بل الانغماس في ملاحظة الذات ونقدها.

ارتباط الانزعاج بالمهمة: إن دراسات شيبير (chabeer) (1984) ووالز (walz) (1994) تبين أن درجة كبيرة من التركيز حول الذات قد يؤدي إلى خلل وظيفي معرفي الذي قد يسبب صعوبة في استعمال الموارد المعرفية واستخدام المعلومات اللازمة للإجابة على أسئلة الامتحان.

د - النظرية السلوكية : يرى السلوكيون أن الأفراد يستخدمون استراتيجيات تكيفيه منها ايجابية و منها سلبية لدى تفاعلهم مع الأوساط المحيطة بهم و ما تفرضه من ضغوط و مشكلات و قلق الامتحان إستراتيجية سلبية تتمثل في الانسحاب النفسي والجسدي من الوضع المثير تظهر في أنماط سلوكية متنوعة مثل التعرف و زيادة إفراز الأدرنالين و البكاء و عدم القدرة على مسك القلم و الكتابة و التشنج (قدوري ، تارزولت ، 2015 224) " (حمزاوي زهية، أكتوبر 2018):

العوامل المساعدة في التخلص من قلق الامتحان:

"لخصها أحمد عكاشة في خمس عوامل :

تاريخ عائلي سوي مع خلو العائلة من الأمراض العصبية.

شخصية متكاملة ثابتة سوية قبل المرض.

عدم تعرض المريض لاضطرابات نفسية سابقاً.

حدة بدأ المرض أي أن الأعراض ظهرت فجأة.

ذكاء فوق المتوسط (عكاشة، 1979، ص 148) " (بوحلامي ر تباني ص د، 2022)

الوقاية من قلق الامتحان:

"يقترح بعض الأخصائيين النفسيين أن هناك بعض الإجراءات العملية التوجيهية والإرشادية لتخفيضو تعديل قلق الامتحان وسوف تستعرض الباحثة أهم هذه الإجراءات وهي كالتالي:

التدريب على مهارات الاختبار منها:

1 - مهارة تحديد الأهداف من المذاكرة:

يرى لويس لاس (1996) Lasse أن " من الضروري أن يكون الطالب قادرا على أن يحدد أهدافه الشخصية ، وأهداف الدراسة والذاكرة ، وأن يخطط ويعمل على تحقيقها بالوسائل التربوية المناسبة ، وأقترح لذلك ما أسماه (قائمة أهدافي) . ويرى أن من المهم أن يكون شعار الطالب هو أن أستطيع)، مع تشجيعه وتقوية دافعيته للدراسة والذاكرة . (حامدوزهران ، 2000 : 125) كما يتفق بعض التربويون على وجود الطرق الفعالة في الاستذكار، ومن أمثلتها وضع أهداف واضحة لعملية المذاكرة ، لكي تحدد ما هو المطلوب ، وتعمل كدوافع للمذاكرة (مهدي العجمي ، 1990 : 243)

2 - مهارة تخطيط المذاكرة:

يقصد بها قدرة التلميذ على إعداد جدول المذاكرة بهدف تنظيم الوقت وحسن استغلاله وتوزيعه بنسب مقبولة على المواد الدراسية المختلفة ، بما يساعده على استيعابها وهضمها قبل حلول وقت الامتحان فيها ، فهي تتمثل في الخطة التي يضعها التلميذ لنفسه ليواجه بها مشكلة الدراسة و الدروس والنجاح والرسوب . (محمد ديماس ، 1999 : 42).

وهذه الخطة توضع على مرحلتين هما:

المرحلة الأولى قصيرة الأمد : وهي خاصة بالتحصيل المستعجل، أو الاستعداد للامتحانات الشهرية أو الفصلية، وهذا النوع توضع له خطة يومية أو أسبوعية

المرحلة الثانية طويلة الأمد : وهي خاصة بكسب المعرفة بشكلها الكلي، وهذا النوع توضع له خطة فصلية أو سنوية. (محمد سعفان ، 2003 : 67)

مهارة تنظيم المذاكرة:

يقصد بها تنظيم الوقت، وتنظيم المكان. ومن المهم إتقان مهارة تنظيم المذاكرة من حيث الزمان والمكان حتى يمكن للتلميذ تحقيق مطالب التعلم رفيع المستوى، وحتى يتحقق أعلى مردود وظيفي لعملية الدراسة.

ويتطلب تنظيم الوقت تنظيم الأعمال، وأداء الواجبات المنزلية ، وتنظيم وقت الاستذكار ووقت الراحة ووقت النوم. ويركز البعض كل الأهمية على تنظيم وإدارة الوقت على أساس يومي ، و أسبوعي ، وشهري، وسنوي. (حامد زهران ، 2000 : 126)

ويجب الاهتمام بتنظيم مكان الاستذكار، بحيث يكون فيه مكتب صغير وكروسي مريح و بحيث يسوده الهدوء ويكون جيد التهوية وجيد الإضاءة وبه مكتبة صغيرة و تتوفر فيه الأدوات المطلوبة للاستذكار . (محمد سعفان ، 2003 : 69)

-مهارة المراجعة

مهارة المراجعة من أهم المهارات التي ينبغي أن يكتسبها أي طالب يمر بالاختبارات ، لأنه من خلالها يسترجع الكثير من المعلومات والبيانات التي مر بها خلال العام الدراسي ومهارة المراجعة تحتاج إلى التركيز و المتابعة أول بأول ولكي يستطيع الطالب أن يراجع المراجعة الجيدة لابد أن يسير وفق خطوات معينة من أهمها ما يلي:

-تدوين أكثر النقاط أهمية في كراسة الملاحظات

-مراجعة هذه الملاحظات دوريا والتلخيص قدر المستطاع.

-المراجعة حسب الجدول الزمني المحدد.

-تحديد المواد التي تحتاج لمجهود ووقت أكبر في المراجعة ثم البدء بدراستها أولاً.

-تجنب أسباب التشتت الذهني أو ضعف الانتباه أو قلة التركيز أثناء المراجعة.

-المراجعة المنظمة لجميع المواد المقررة ووضع المادة الصعبة مع مادة أقل صعوبة.

-استخدام الألوان للتأشير على النقاط المهمة.(صالح حسن الداھري ، 2005 : 220)

وقدم " أكريس 1995 acres " خمس خطوات لطريقة المراجعة وهي:

-قراءة الملاحظات والبحث عن إجابات للأسئلة المفتوحة.

-تذكر ما يقرأ ، أو الشعور بالفهم للملاحظات السابقة

-تحديد هل الموضوع المراد مراجعته أصبح واضحاً ومفهوماً، أم يحتاج إلى إيضاحات أخرى ، و بالتالي وضع ملاحظات جديدة.

-مراجعة الملاحظات الأصلية مع الملاحظات الجديدة حتى يتم تذكر كل الإجابات عن الأسئلة التي وضعت في الخطوة الأولى.

-إعادة قراءة الملاحظات كما في الخطوة الأولى، ومحاولة النظر الدقيق في النقاط الرئيسية التي لم يتم تذكرها، ثم إعادة الخطوات التالية مرة أخرى، (61 p, 1995, Acres) وذلك يساعد على تحسن التذكر الجيد

5 - مهارة الاستعداد للاختبار:

الاستعداد للاختبار من الأمور الهامة و إن كان الطالب متقدم إلى اختبار مهم ويتوقف مستقبل الإنسان عليه، فلا بد أن يستعد الطالب استعدادا جيدا لهذا ومن أهم خطوات الاستعداد للاختبار ما يلي:

-عدم السهر طويلا لأن السهر يرهق الجسم ويتعبه ويخرج الإنسان عن التركيز في الدراسة.
-الابتعاد عن شرب المنبهات لأنها تأخذ من قدرة الطالب وتركيزه و استيعابه.

-المحافظة على وجود حالة من التهيؤ النفسي الطيب للتعامل الجيد الفعال مع موقف الاختبار وكذلك المحافظة على الاتزان الانفعالي والابتعاد عن التوتر والقلق.

6 مهارة أداء الاختبار:

-الجلوس في المكان المخصص بهدوء وكتابة البيانات الشخصية، وإتباع التعليمات التي تلقى على الطالب من لجنة سير الامتحان.

-الكتابة بخط واضح، وتنظيم كراسة الإجابة.

-عدم محاولة الغش والمحافظة على الهدوء النفسي التام أثناء الامتحان

-الامتحان يحتاج نوعا من الاجتهاد والحكمة في التعامل مع ورقة الأسئلة من حيث حسن قراءتها، وحسن اختيار الأسئلة وحسن الإجابة. (حامد زهران ، 2000: 287)

كما يتم الاستعداد للامتحان على المدى البعيد ، حيث يحدد التلميذ أهدافه من المذاكرة ويتقن المهارات المختلفة ويحسن قدرته على التركيز ويعد جدول المذاكرة وينفذه الخ وعلى المدى القريب يراجع التلميذ الملخصات والملاحظات والمخططات التلخيصية التي جمعها أثناء

المذاكرة ويقوم بالإجابة على عدة نماذج من الامتحانات إجابات مختصرة . (محمد راشد ديماس 1999:145) " (أ د حسين م س د ح ، 2016)

"الدراسة اليومية المنتظمة منذ بداية العام الدراسي بواقع ستة أيام ويوم راحة.

الدراسة عبر ثلاث مراحل: تحضير الدرس حضوره مراجعته

الانتباه للوظائف الجسمية الحيوية كالأكل الصحي والنوم لفترة جيدة (6-8) (ساعات) وفي الوقت المناسب قبل الساعة 11 ليلا

التركيز على الموضوع الذي يقرأه أثناء الدراسة، والمراجعة بهدف الفهم والحفظ الجيد.

في ليلة الامتحان انهاء المراجعة في وقت مبكر، وتناول العشاء الصحي، ثم أخذ راحة يفعل فيها ما يشاء. وبعدها النوم في الوقت المعتاد.

لا داعي للمراجعة قبل الدخول للامتحان.

تجنب استعمال المنشطات كالقهوة والشاي والنيكوتين بصفة كبيرة (سرحان وآخرون 2013، ص 89-93). " (بوحلامي ر تباي ص د، 2022)

علاج قلق الامتحان:

"يتمثل علاج قلق الامتحان فيما يلي على حسب (الهاشيمي، 2002، ص 316)

_ التركيز على المادة التي يدرسها الطالب على طريق طرح أسئلة من الكتاب المدرسي ودفتر المحاضرات.

_ التركيز على الكلمات الرئيسية الأفكار والأمثلة الواردة في الكتاب المدرسي.

_ العمل على وضع مخططات وأفكار رئيسية، الأمر الذي ينظم المعلومات لدى التلميذ.

_ استعمال فنون الاسترخاء.

_ إيجاد أخصائيين نفسانيين واجتماعيين في المدارس للعناية بالإرشاد والتوجيه.

_ محاولة الاستماع لهم وتحسين علاقاتهم بالأسرة والمجتمع.

أما فيما يخص ترشيد الامتحان كما يقول (زهران، 2000، ص 101) أنه نلاحظ الطلاب الذين يبذلون معظم الجهود الإرشادية لترشيد قلق الامتحان يصبحون متوافقين ويكون أدائهم أفضل في مواقف التقويم ويرتفع مستوى تحصيلهم الدراسي وتتم عملية ترشيد قلق الامتحان المرتفع بخفضه والوقاية من ارتفاعه، حتى لا يتغير الأمر بالنسبة للامتحان استعداداه عن طريق برامج تأخذ أشكالاً متنوعة نذكر منها:

_ استعداد إحدى الفنيات الإرشاد سلوكي مثل التحصين التدريبي.

_ تطبيق الإرشاد الجماعي.

_ استخدام التمثيل المسرحي.

_ استخدام مهارات الأخذ بالامتنان. " (أمقران ك بوكاري أ، 2021.)

خلاصة

وكملخص لابرز ماتم ذكره في الفصل فقد بدانا بتعريف لقلق الامتحان بعدها تصنيفه، يليه اسبابه واعراضه او مظاهره، مرورا بمكوناته ومصادره وكذا ذكرنا خصائصه وابرز النظريات المفسرة له، انتقالا للعوامل المساعدة في التخلص منه، الوقاية منه واخيرا علاج قلق الامتحان

الجانب التطبيقي:

الفصل الرابع:

الاطار المنهجي للدراسة الميدانية:

تمهيد

- منهج الدراسة

- حدود الدراسة

- مجتمع الدراسة

- اداة الدراسة

- الخصائص السيكومترية

- الاساليب الاحصائية المعتمدة في الدراسة

خلاصة

تمهيد

بعد عرض الجوانب النظرية المتعلقة بموضوع الدراسة، ننتقل في هذا الفصل إلى الجوانب التطبيقية التي تم الاعتماد عليها في تنفيذ البحث. حيث نعرض المنهج المستخدم، ونوضّح حدود الدراسة من حيث الزمان والمكان والأفراد. كما نتحدث عن مجتمع الدراسة الذي تم اختياره، والأداة التي استُعملت في جمع البيانات. بالإضافة إلى ذلك، نستعرض الخصائص السيكومترية للأداة لضمان صدقها وثباتها، ثم نختم الفصل ببيان الأساليب الإحصائية المعتمدة في تحليل النتائج.

منهج الدراسة :

تستدعي اغلب الدراسات في الميدان الاجتماعي استعمال المنهج الوصفي الذي يلائم هذا النوع من الدراسات ويساعد على الامام التام بالظواهر الاجتماعية ووصفها.

ولذلك فقد تم اتباع المنهج الوصفي الارتباطي في هذه الدراسة خاصة مع طبيعة الدراسة التي تهدف لمعرفة علاقة ارتباطية بين متغيرين.

حدود الدراسة :

الحدود المكانية : تمت هذه الدراسة بجامعة الجلفة زيان عاشور

الحدود البشرية : تمت هذه الدراسة 114 طالب وطالبة بتوزيع عشوائي على كل الطلبة الجامعيين بجامعة زيان عاشور الجلفة

الحدود الزمانية تمت الدراسة ما بابين فترة 2025 جوان الى فترة ماي 2026

مجتمع الدراسة :

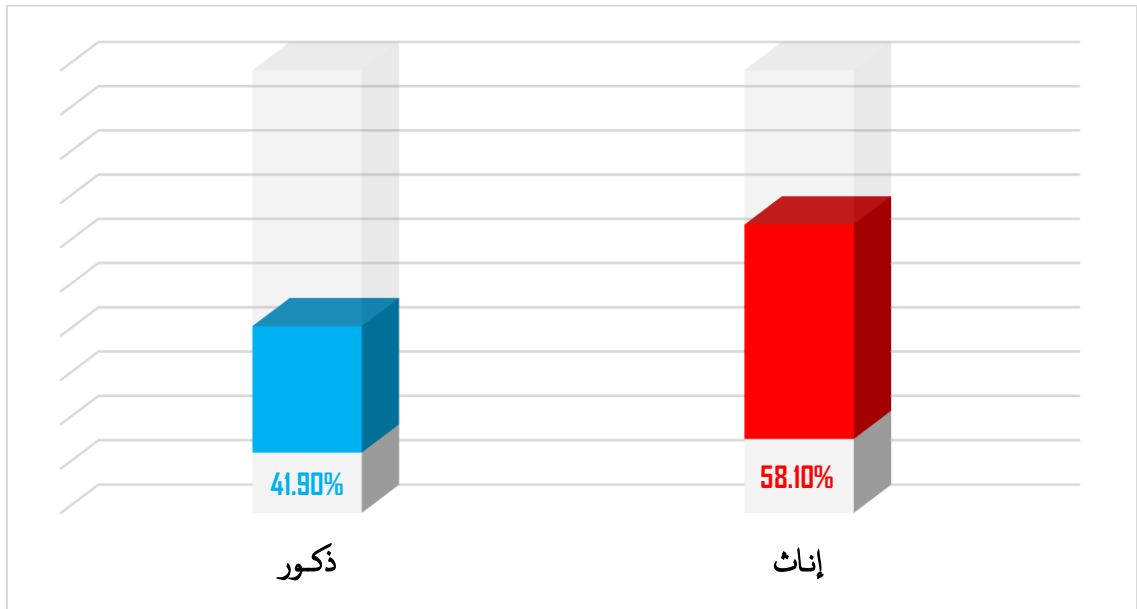
حيث يمثل مجتمع البحث العينة البحثية القائمة عليها الدراسة وكل من تتضمنه دراستك من افراد شاركوا باجابتهم في ملئ الاستبيانات، وفي هذه الدراسة الامر يخص كل طلبة جامعة الجلفة زيان عاشور بدون استثناء للتخصص او المستوى والمقدر عددهم ب 114.

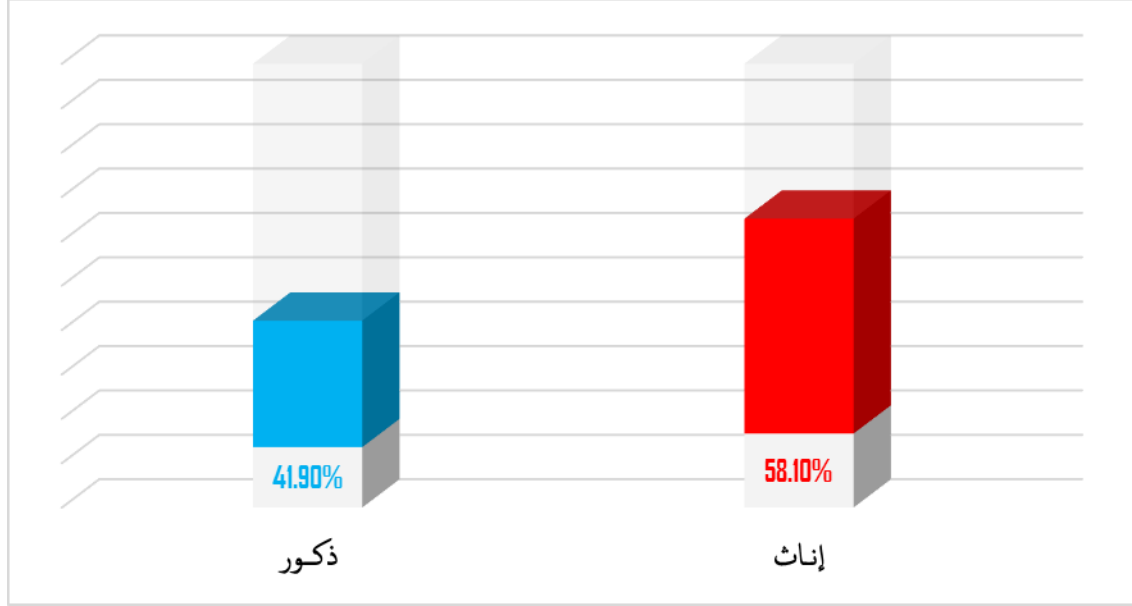
الجنس:

النسبة المئوية	التكرار	الجنس
41.9%	49	ذكر
58.1%	68	أنثى
100%	117	المجموع

الجدول رقم (9) : يبين توزيع عينة الدراسة على متغير الجنس.

من الجدول رقم (9) : نجد أن عدد الطلبة من جنس الذكور هو (49) بنسبة تقدر ب (41.9%). كما نجد أن (68) طالب من جنس إناث بنسبة تقدر ب (58.1%).





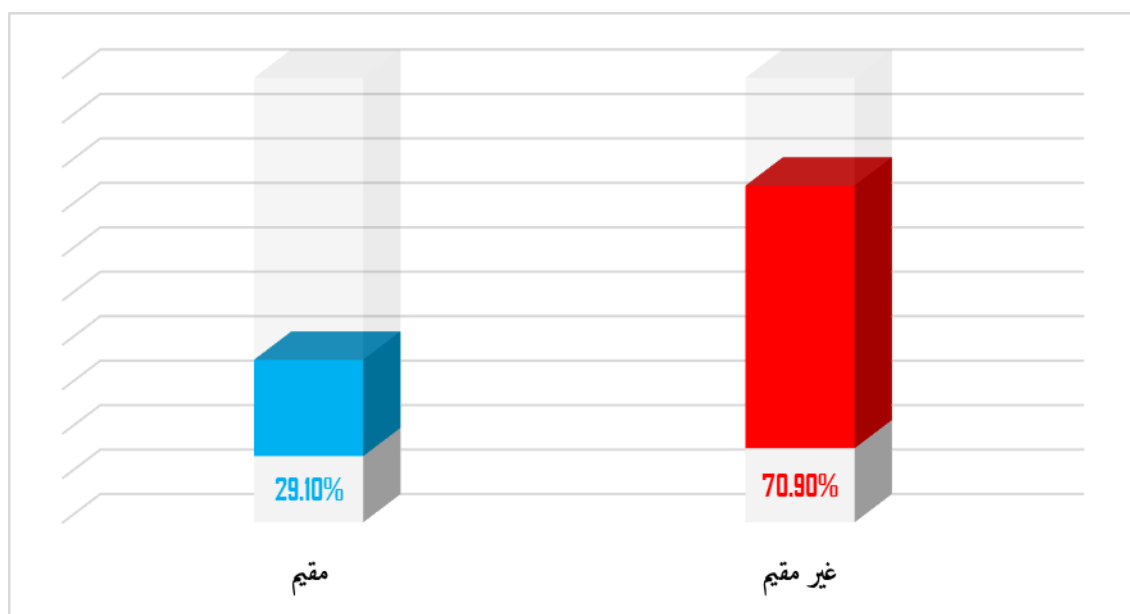
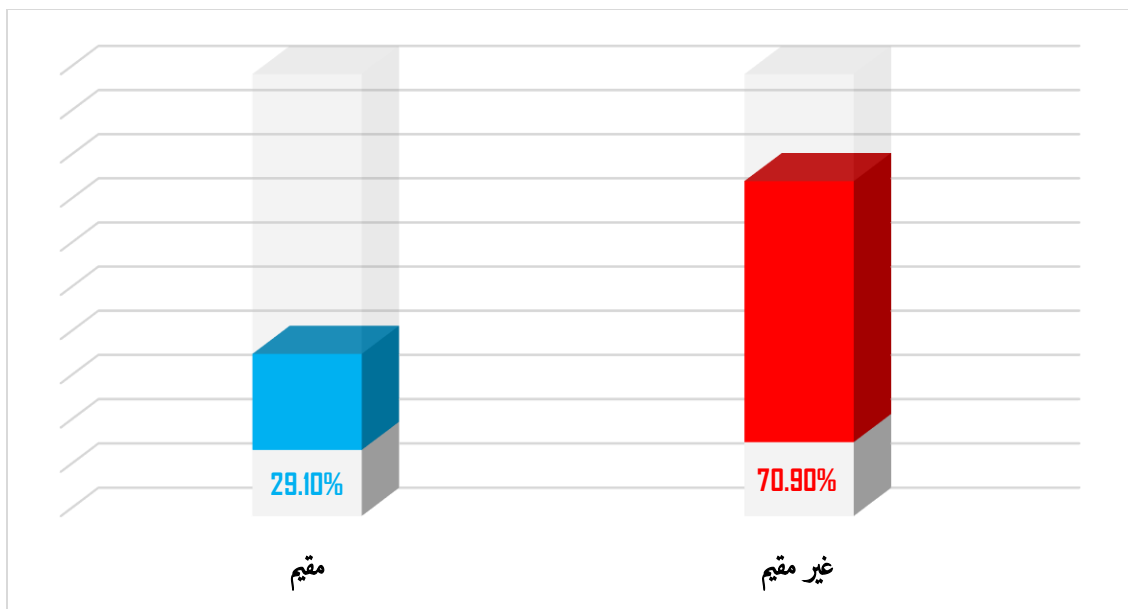
الشكل رقم (5): يبين توزيع عينة الدراسة على متغير الجنس.

الوضع السكني:

النسبة المئوية	التكرار	السكن
%29.1	34	مقيم
%70.9	83	غير مقيم
%100	117	المجموع

الجدول رقم (10): يبين توزع عينة الدراسة على متغير الوضع السكني.

من الجدول رقم (10): نجد أن عدد الطلبة من وضع سكني مقيم هو (34) بنسبة تقدر ب (29.1%). كما نجد أن (83) طالب من وضع غير مقيم بنسبة تقدر ب (70.9%).



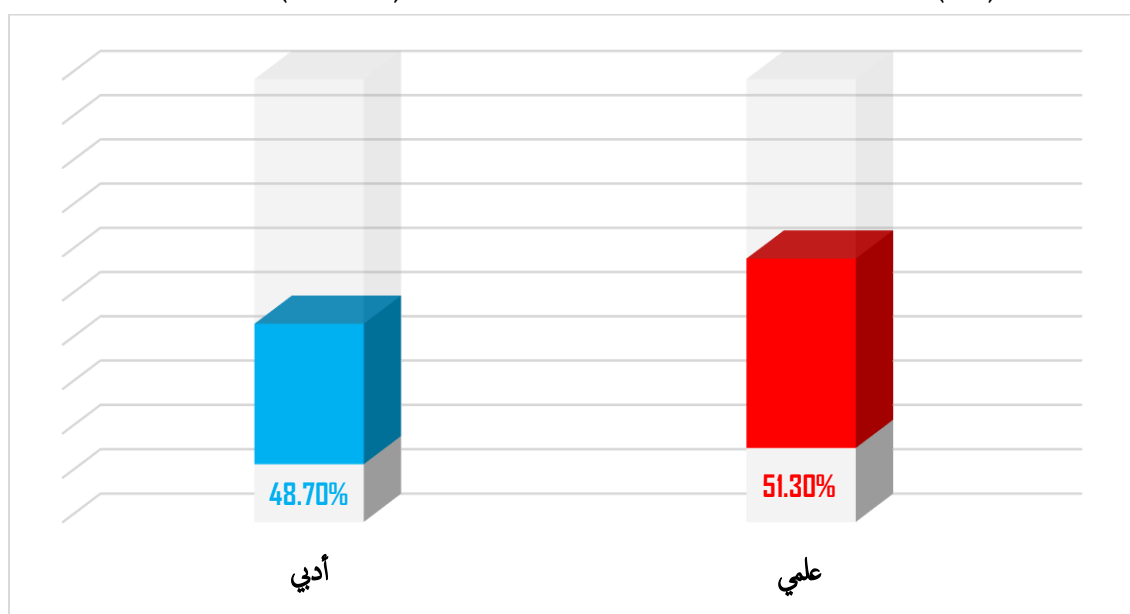
الشكل رقم (6): يبين توزيع عينة الدراسة على متغير الوضع السكني.

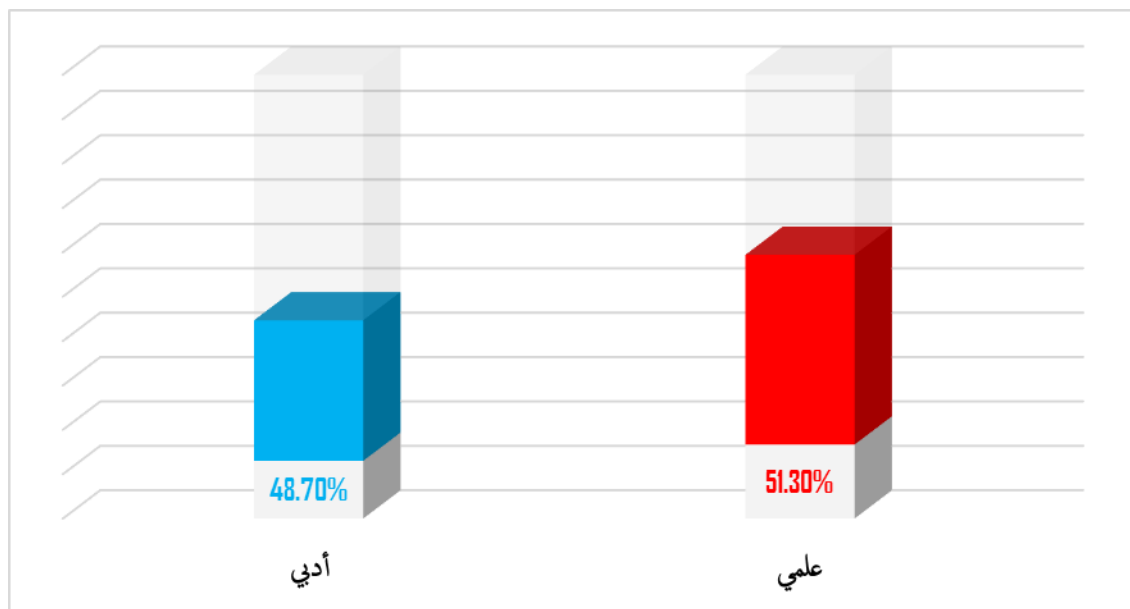
التخصص:

النسبة المئوية	التكرار	التخصص
%48.7	57	ادبي
%51.3	60	علمي
%100	117	المجموع

الجدول رقم (11): يبين توزع عينة الدراسة على متغير التخصص.

من الجدول رقم (11): نجد أن عدد الطلبة من تخصصات أدبية هو (57) بنسبة تقدر ب (48.7%).
كما نجد أن (60) طالب من تخصصات علمية بنسبة تقدر ب (51.3%).





الشكل رقم (7): يبين توزيع عينة الدراسة على متغير التخصص.

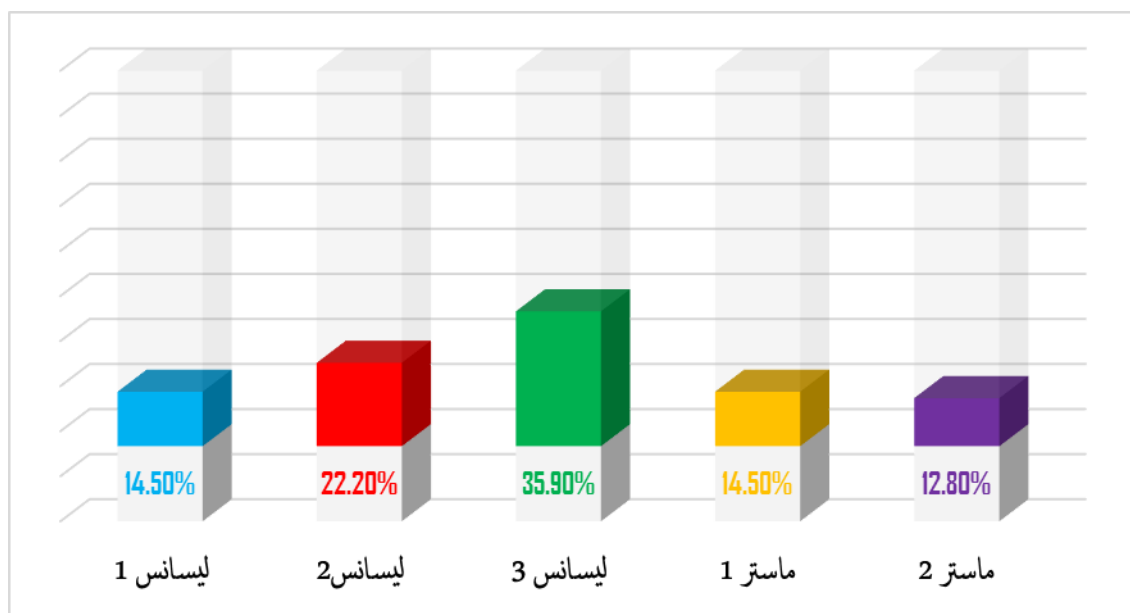
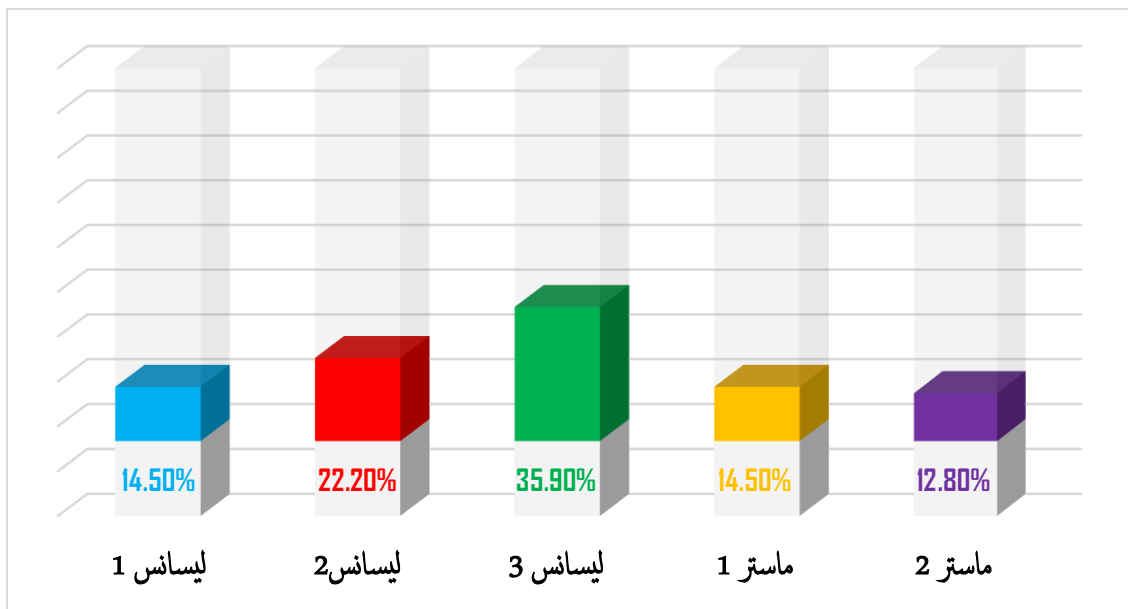
المستوى الدراسي:

المستوى	التكرار	النسبة المئوية
ليسانس 1	17	14.5%
ليسانس 2	26	22.2%
ليسانس 3	42	35.9%
ماستر 1	17	14.5%
ماستر 2	15	12.8%
المجموع	117	100%

الجدول رقم (12): يبين توزيع عينة الدراسة على متغير المستوى الدراسي.

من الجدول رقم (12): نجد أن عدد الطلبة في مستوى ليسانس 1 هو (17) بنسبة تقدر ب (14.5%). كما نجد أن (26) طالب في مستوى ليسانس 2 بنسبة تقدر ب (22.2%). كما كان أكبر عدد طلبة من

مستوى ليسانس 3 بعدد (42) طالب بنسبة تقدر ب (35.9%). و كان (17) طالب من مستوى ماستر 1 بنسبة تقدر ب (14.5%)، بينما كان أقل عدد طلبة من مستوى ماستر 2 بعدد (15) طالب و بنسبة تقدر ب (12.8%).



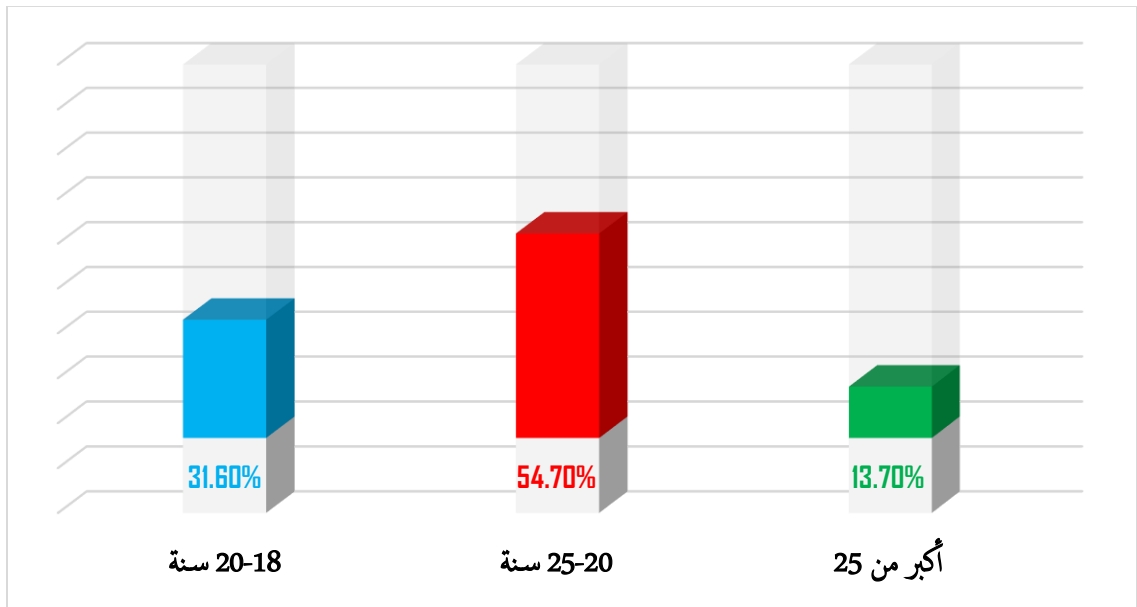
الشكل رقم (8): يبين توزيع عينة الدراسة على متغير المستوى الدراسي.

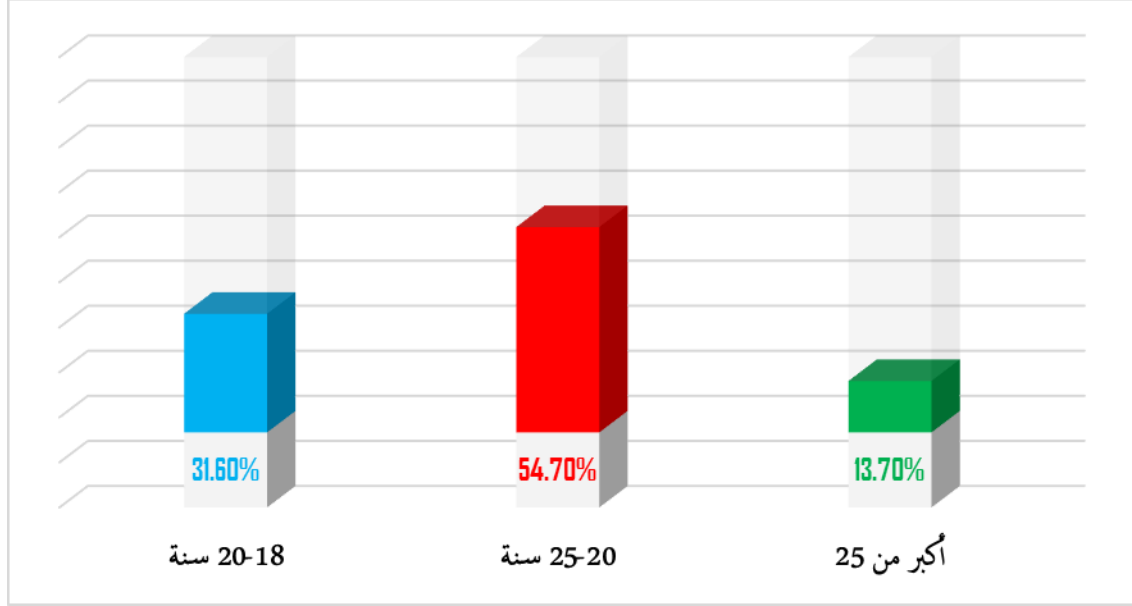
العمر:

النسبة المئوية	التكرار	المستوى
31.6%	37	20-18 سنة
54.7%	64	25-20 سنة
13.7%	16	أكبر من 25 سنة
100%	117	المجموع

الجدول رقم (13): يبين توزع عينة الدراسة على متغير مستويات العمر.

من الجدول رقم (13): نجد أن عدد الطلبة في عمر 20-18 سنة هو (37) بنسبة تقدر ب (31.6%). كما نجد أن أكبر عدد يقدر ب (64) طالب في عمر 25-20 سنة بنسبة تقدر ب (54.7%). كما كان (16) طالب فقط بعمر أكبر من 25 سنة بنسبة تقدر ب (13.7%).





الشكل رقم (9) : يبين توزيع عينة الدراسة على متغير العمر.

أداة الدراسة :

مقياس الصلابة النفسية :

المقياس الذي تبناه الطالبان هو مقياس الصلابة النفسية لكوبازا و الذي قام بتكليفه بشير معمريّة على البيئة الجزائرية ، و هو مقياس يتكون من 47 بنداً ، يشمل أبعاد الصلابة النفسية : بعد الالتزام و الذي يشمل 16 بنداً / بعد تحدي و الذي يشمل 16 بنداً / بعد التحكم و الذي يشمل 15 بنداً . حيث قمنا بإعداده الكترونياً ، مرفقاً بمقياس قلف الامتحان . ثم قمنا بإرساله على 150 طالباً و طالبة عبر المسنجر و البريد الإلكتروني . اثناء الاجابة على الاستبيان لم نحدد مدة زمنية للاجابة عليه

حساب درجة المقياس :

إذا كان مجموع الدرجات ما بين (48-78) فهذا يدل على مستوى الصلابة النفسية لدى الطالب منخفضة

إذا كان مجموع درجات ما بين (79-100) فهذا يدل على مستوى الصلابة النفسية لدى الطالب المتوسطة

إذا كان مجموع درجات ما بين (110-144) فهذا يدل على مستوى الصلابة النفسية لدى الطالب مرتفعة
مقياس قلق الامتحان:

المقياس الذي تبناه طالبان هو مقياس قلق الامتحان لسبيليجر . و الذي قامت اقتباسه واعداده ليلى عبد الحميد ، وهو مقياس يتكون من 20 بنداً وهذا ما يفسر رغبة الطالبان في تطبيق هذا المقياس بسبب قلة البنود فيه، يشمل المقياس ثلاثة ابعاد لقلق الامتحان : بعد الانزعاج والذي يشمل 8 بنود/ بعد الانفعال والذي يشمل 8 بنود/ بعد القلق والذي يشمل 4 بنود ، حيث قمنا باعداده الكترونياً مرفقاً بمقياس الصلابة النفسية ، اثناء الاجابة على الاستبيان لم نحدد مدة زمنية للاجابة عليه
حساب درجة المقياس:

إذا كان مجموع الدرجات هو 20 فهذا يدل على ان مستوى القلق الامتحان لدى الطالب منخفض
إذا كان مجموع الدرجات هو 50 فهذا يدل على ان مستوى القلق الامتحان لدى الطالب متوسط
إذا كان مجموع الدرجات هو 20 فهذا يدل على ان مستوى القلق الامتحان لدى الطالب منخفض

الخصائص السيكومترية :

الثبات:

تم التأكد من ثبات أداة الدراسة (مقياس قلق الامتحان و الصلابة النفسية) باستخدام معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha (α)) للمقياس و الابعاد المندرجة تحت كل مقياس.

المتغير	العينة	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
البعد الأول	20	09	0.825
البعد الثاني		04	0.732
البعد الثالث		06	0.771
قلق الامتحان		20	0.901

جدول رقم(14): معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس قلق الامتحان.

يتضح من الجدول رقم(14): أن معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس قلق الامتحان و محاوره عال حيث تراوح بين 0.732 كأدنى قيمة و 0.901 كأعلى قيمة، ما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات؛ و بالتالي يمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني للدراسة.

المتغير	العينة	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
الالتزام	20	16	0.886
التحكم		16	0.817
التحدي		15	0.866
الصلابة النفسية		47	0.949

جدول رقم (15) معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس الصلابة النفسية

يتضح من الجدول رقم(15): أن معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس الصلابة النفسية و محاوره عال حيث تراوح بين 0.817 كأدنى قيمة و 0.949 كأعلى قيمة، هاته القيم الكبيرة تشير أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات؛ و بالتالي يمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني للدراسة.

صدق المقياس:

لقد تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس باستخدام طريقتين: الأولى بحساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات كل محور من المحاور و الدرجة الكلية للمقياس. و صدق المقارنة الطرفية بحساب القروق بين المجموعة الدنيا و المجموعة العليا التي لها درجات كبيرة في البعد او الدرجة الكلية للمقياس. الجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين كل محور من محاور المقياس و الدرجة الكلية للمقياس:

صدق الاتساق الداخلي:

المحاور	العينة	معامل الارتباط	قيمة الدلالة
البعد الأول	20	0.964	0.00
البعد الثاني		0.933	0.00
البعد الثالث		0.780	0.00

جدول رقم (16) معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية لمقياس قلق الامتحان

من الجدول رقم (): نجد أن جميع معاملات ارتباط بيرسون بين محاور المقياس و الدرجة الكلية للمقياس دالاً إحصائياً عند مستوى معنوية 0.05 حيث كان الحد الأدنى لمعاملات الارتباط (0.780) فيما كان الحد الأعلى (0.964) و كانت كل قيم الدلالة المعنوية أقل من مستوى الدلالة ألفا (0.05)، و عليه يمكن القول أن مقياس قلق الامتحان متسق داخلياً كون محاوره على علاقة ذات دلالة إحصائية مع الدرجة الكلية للمقياس، فالمقياس صادق و يمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني لإجراءات الدراسة.

المحاور	العينة	معامل الارتباط	قيمة الدلالة
الالتزام	20	0.974	0.00
التحكم		0.941	0.00
التحدي		0.945	0.00

جدول رقم (17) معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية

من الجدول رقم (): نجد أن جميع معاملات ارتباط بيرسون بين محاور المقياس و الدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى معنوية 0.05 حيث كان الحد الأدنى لمعاملات الارتباط (0.941) فيما كان الحد الأعلى (0.974) و كانت قيم الدلالة المعنوية أقل من مستوى الدلالة الفا (0.05). و عليه يمكن القول أن مقياس الصلابة النفسية متنسق داخليا كون محاوره على علاقة ذات دلالة إحصائية مع الدرجة الكلية للمقياس، فالمقياس صادق و يمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني لإجراءات الدراسة.

صدق المقارنة الطرفية:

المحاور	مجموعة دنيا	مجموعة عليا	Ttest معامل	DF	قيمة الدلالة
البعد الأول	11.83	24.00	6.06	10	0.00
البعد الثاني	4.33	10.66	5.89		0.00
البعد الثالث	9.16	15.00	7.78		0.00
قلق الامتحان	27.83	51.66	6.69		0.00

جدول رقم (18) الفروق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا لمقياس قلق الامتحان وابعاده

من نتائج الجدول رقم (): نجد أن جميع معاملات الفروق بين المجموعة الدنيا و المجموعة العليا في محاور المقياس و الدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى معنوية 0.05 حيث كان الحد الأدنى لمعاملات الفروق (5.89) فيما كان الحد الأعلى (7.78). و عليه يمكن القول أن المقياس صادق كونها قادر على التفريق بين منخفضي القلق و مرتفعي القلق ، فالمقياس صادق و يمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني لإجراءات الدراسة

المحاور	مجموعة دنيا	مجموعة عليا	Ttest معامل	DF	قيمة الدلالة
الالتزام	18.33	42.33	7.53	10	0.00
التحكم	20.66	40.83	11.14		0.00
التحدي	15.66	38.50	11.77		0.00
الصلابة النفسية	56.50	120.16	8.75		0.00

جدول رقم (19) الفروق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا لمقياس الصلابة النفسية وابعاده

من نتائج الجدول رقم (19): نجد أن جميع معاملات الفروق بين المجموعة الدنيا و المجموعة العليا في محاور المقياس و الدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى معنوية 0.05 حيث كان الحد الأدنى لمعاملات الفروق (7.53) فيما كان الحد الأعلى (11.77). و عليه يمكن القول أن المقياس صادق كونه قادر على التفريق بين منخفضي الصلابة النفسية و مرتفعي الصلابة ، فالمقياس صادق و يمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني لإجراءات الدراسة

الاساليب الاحصائية المعتمدة في الدراسة :

من اجل التعرف على درجة الاحصائية و بهدف الاجابة على فرضيات الدراسة قمنا باستخدام الاساليب الاحصائية التالية :

النظام الاحصائي المطبق في العلوم الاجتماعية spss :

استخدمنا الحاسوب الالي من اجل تحليل بيانات الطلبة احصائيا بسبب كثرة البنود حيث قمنا بتبويبها وجدولتها احصائيا مستنديين بالمتوسط الحسابي وبالنسب المئوية

معامل ارتباط بيرسون:

تعمدنا استخدام معامل ارتباط بيرسون للتعرف على طبيعة العلاقة ما بين المتغيرين من حيث قرب درجات الاجابة للمقياسين ببعضهما البعض

اختبار t test :

تعمدنا ايضا استخدام اختبار دلالة الفروق من اجل الاجابة على فرضيات العمر و الجنس كفئات مختلفة عن بعضها البعض

النسب المئوية :

استخدمنا هذا الاسلوب الاحصائي الشائع والمهم من اجل توضيح النسبة بدقة فيما يتعلق بالحقائق الاحصائية مثل : عدد الطلبة الادبيين في الدراسة هو : 48% و عدد الطلبة العلميين في الدراسة هو 51%

خلاصة:

وكموجز لكل ماسبق سرده في هذا الفصل فقد تمحور هذا الفصل حول الاطار المنهجي للدراسة الميدانية فكان اول عنصر به الكشف عن منهج الدراسة يليها حدودها ومجتمعها، مروراً بالتحديث عن الادوات المستعملة في هذه الدراسة والخصائص السيكمترية انتهاء بالاساليب الاحصائية المعتمدة في هذه الدراسة

الفصل الخامس:

عرض ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الاولى
 - عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
 - عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
 - عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة
 - عرض ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة
- خلاصة وتوصيات

تمهيد

يتناول هذا الفصل عرض نتائج الدراسة الميدانية التي تم التوصل إليها بعد تحليل المعطيات الإحصائية. حيث نقوم بعرض ومناقشة نتائج كل فرضية من الفرضيات الخمس، مع تفسيرها وربطها بما ورد في الإطار النظري والدراسات السابقة. كما نهدف من خلال هذا الفصل إلى معرفة مدى تحقق الفرضيات، وما إذا كانت النتائج تدعمها أو لا. ويُختتم الفصل بخلاصة لأهم النتائج المستخلصة، متبوعة ببعض التوصيات التي يمكن أن تساهم في تطوير الفهم حول الموضوع المدروس.

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى :

نص الفرضية: توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث)

الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	درجة الحرية Df	مستوى الدلالة α	الدلالة المعنوية Sig	الدلالة الإحصائية
الذكور	90.55	30.14	2.57	115	0.05	0.011	دال
الإناث	102.47	19.90					

الجدول رقم (20): يوضح نتائج الفروق بين الذكور و الإناث في مستوى الصلابة النفسية.

من الجدول رقم (20): نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للذكور لمقياس الصلابة النفسية هو (90.55) بإنحراف معياري (30.14)، و المتوسط الحسابي للإناث (102.47) بإنحراف معياري (19.90). كما نلاحظ أن قيمة معامل النسبة التائية للفروق هي (2.57) عند درجة حرية (115) و مستوى دلالة (0.05). و كانت قيمة الدلالة المعنوية (0.011) sig ، و بمقارنة الدلالة المعنوية مع مستوى الدلالة نجد أن $\text{sig} = 0.011 < \alpha = 0.05$ ؛ فالاختبار دال إحصائياً.

و عليه يمكن القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية لدى الطلبة الجامعيين تعزى لمتغير الجنس، و أن الإناث أكثر صلابة نفسية من الذكور .

حيث يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال مجموعة من العوامل النفسية والاجتماعية المرتبطة باختلاف الأدوار والأنماط السلوكية بين الجنسين في السياق الثقافي والاجتماعي الذي تنتمي إليه العينة.

من منظور نفسي، قد تُعزى هذه النتيجة إلى قدرة الإناث على التعبير عن مشاعرهن والتعامل مع الضغوط النفسية بأساليب أكثر مرونة وتكيفاً، مما يجعلهن أكثر استعداداً لمواجهة التحديات والضغوط الجامعية بطريقة بناءة. كما أن الفتيات، في كثير من الأحيان، يظهرن استجابات عاطفية منظمة وأكثر اتزاناً، مما يدعم قدرتهن على تطوير مكونات الصلابة النفسية الثلاثة: الالتزام، التحكم، والتحدي.

أما من الجانب الاجتماعي، فقد تكون هذه الفروق ناتجة عن طبيعة التربية الاجتماعية التي تتلقاها الفتيات، والتي قد تشجع على تحمل المسؤولية، والانضباط، والمرونة في مواجهة الصعوبات، لا سيما في البيئة الجامعية.

في المقابل فإن الامر بالنسبة للذكور قد يكون تراجع مستوى الصلابة النفسية لديهم مرتبطاً بعدم التعبير عن المشاعر والضغوط بشكل واضح، نتيجة الصور النمطية التي تُرسخ مفاهيم القوة والصلابة في الشكل الظاهري، دون أن تترافق بالقدرة الحقيقية على التعامل الإيجابي مع التحديات. هذا الكبت العاطفي قد يؤدي إلى ضعف في آليات المواجهة السليمة، وبالتالي انخفاض في مستوى الصلابة النفسية.

حيث تتعارض نتيجة دراستنا والنتائج المتحصل عليها فيما يخص هذه الفرضية ومن الابحاث الاخيرة دراسة (خلف خيرة/خيلاي هناء ص101), (فتيحة العربي القصي 2014 ص156) , (عايدة شعبان صالح/عبد العظيم المصدر 67), (بن لبيض مصطفى ايوب/بن سالم بتول 2024) الدراسات التي وجدت انه لا توجد فروق بين الجنسين في مستوى الصلابة النفسية وكذلك دراسة (فتيحة خنفر ص46), (ناريمان عينة 160), (يسرى غسان الكيلاني ص-51-52) هذه الدراسات التي وجدت ان هنالك فروق بين الجنسين لصالح الذكور, وتوافقت نتيجة دراستنا بوجود فروق لصالح الاناث مع دراسة (دباغ بشرى, عيبب غنية 2024), (رحماني شريفة 2020), (الوناس اسمع 2023).

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية :

نص الفرضية: توجد فروق دالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث)

الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	درجة الحرية Df	مستوى الدلالة α	الدلالة المعنوية Sig	الدلالة الإحصائية
الذكور	36.22	12.17	1.91	115	0.05	0.058	غير دال
الإناث	40.57	12.11					

الجدول رقم (21): يوضح نتائج الفروق بين الذكور و الإناث في مستوى قلق الامتحان.

من الجدول رقم (21): نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للذكور لمقياس قلق الامتحان هو (36.22) بإنحراف معياري (12.17)، و المتوسط الحسابي للإناث (40.57) بإنحراف معياري (12.11). كما نلاحظ أن قيمة معامل النسبة التائية للفروق هي (1.91) عند درجة حرية (115) و مستوى دلالة (0.05). و كانت قيمة الدلالة المعنوية (0.58) sig ، و بمقارنة الدلالة المعنوية مع مستوى الدلالة نجد أن $\alpha = 0.05 > sig = 0.58$ ؛ فالاختبار غير دال إحصائياً.

و عليه يمكن القول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الامتحان لدى الطلبة الجامعيين تعزى لمتغير الجنس، و أن قلق الامتحان لا تختلف درجته بتغير نوع الجنس.

يمكن تفسير هذا الأمر من خلال اعتبار أن قلق الامتحان هو استجابة انفعالية عامة تواجه أغلب الطلبة عند اقتراب موعد التقييم، وهي مرتبطة أكثر بطبيعة شخصية الطالب وظروفه الأكاديمية، وليس بجنسه.

من الممكن أن تكون متطلبات الدراسة الجامعية، بما تحمله من ضغوط وتحديات متشابهة، قد ساهمت في توحيد نوعية الاستجابات النفسية تجاه الامتحان بين الجنسين، خصوصاً في ظل ارتفاع سقف التوقعات من كل الطلبة، وسعي الجميع لتحقيق النجاح والتفوق بغض النظر عن كونهم ذكوراً أو إناثاً.

كما أن العوامل النفسية الفردية مثل التنظيم الذاتي، الكفاءة الذاتية، والمهارات المعرفية في إدارة الوقت والتحضير، قد تلعب دوراً أكبر في ظهور قلق الامتحان من العوامل الديموغرافية

كالجنس. وبالتالي، فإن الطالب أو الطالبة الذي يفتقر لهذه المهارات سيختبر قلقًا أعلى، بصرف النظر عن جنسه.

حيث تعارضت نتائج دراستنا مع نتائج هذه الدراسات الاتية التي استخلصت وجود فروق في مستوى قلق الامتحان لصالح الاناث (جمال رحمانى/صليحة فتال 2023), (يزيد شويعل), (فايزة بوترة/زهرة الاسود-2020), (عدي راشد محمد), (بوحلاسي رقية/تبانى صلاح الدين 2022). هذا وتوافقت دراستنا في عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى قلق الامتحان مع دراسات كدراسة (جمال الدين فطام 2025), (مرباح احمد تقى الدين هاشمى ثريا حربى سليم 2025), (رابح الله امينة/سليمانى جميلة 2021), (بن عربيه مروة/حابس مريم 2017), (انمار جاسم محمد 2017).

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

نص الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الامتحان تعزى لمتغير السن.

الفئة العمرية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
18-20 سنة	37	37.72	8.04
20-25 سنة	64	40.10	14.43
أكبر من 25 سنة	16	35.68	10.71
المجموع	117	38.75	12.27

الجدول رقم (22): يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لفئات السن في قلق الامتحان.

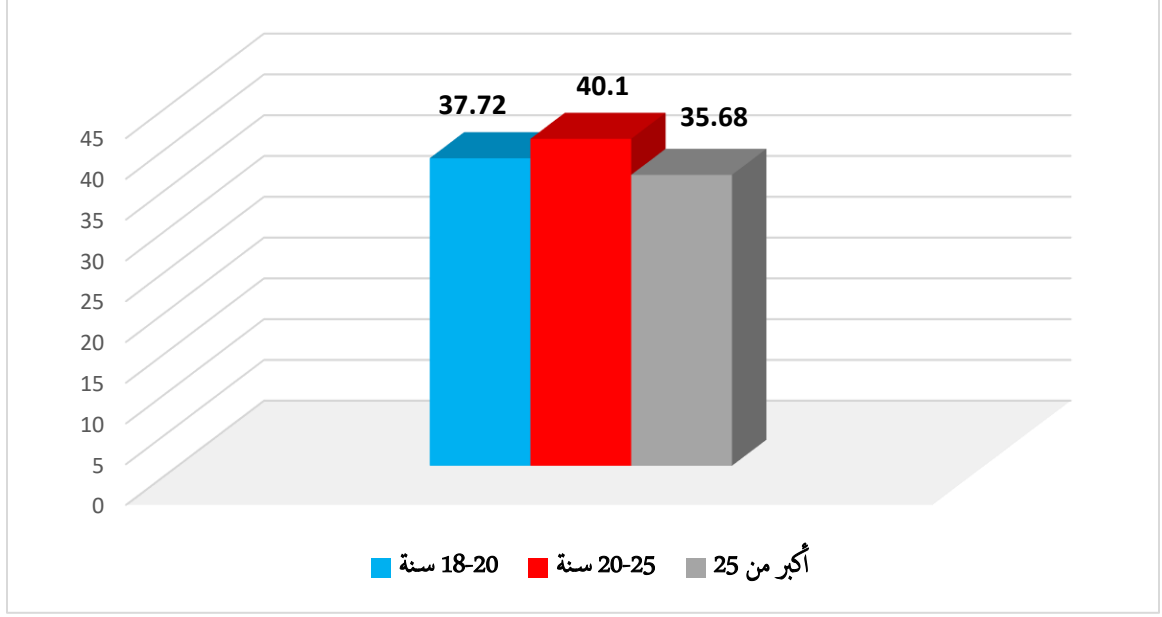
من الجدول رقم (22): نجد أن المتوسط الحسابي لقلق الامتحان لدى الطلبة الجامعيين في جامعة زيان عاشور لفئة 18-20 سنة هو (37.72) بانحراف معياري (8.04)، و المتوسط الحسابي لفئة 20-25 سنة هو (40.10) بانحراف معياري (14.43). بينما بلغ المتوسط الحسابي لفئة أكبر من 25 سنة (35.68) بانحراف معياري (10.71).

الدالة المعنوية sig	مستوى الدالة α	F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	
0.365	0.05	1.018	153.42	2	306.84	بين المجموعات
			150.71	114	17180.96	داخل المجموعات
				116	17487.81	المجموع

الجدول رقم (22): يبين نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لحساب الفروق في مستوى قلق الامتحان لدى الطلبة بالنسبة لمتغير السن.

من خلال الجدول (22) نلاحظ أن مجموع المربعات بين المجموعات (306.84) و بلغ (17180.96) داخل المجموعات و كان المجموع الكلي (17487.81) و بلغ متوسط المربعات بين المجموعات (153.42) و داخل المجموعات (150.71) و بالنسبة لدرجة الحرية الكلية فكانت 116 و درجة الحرية بين المجموعات 02 و اما بالنسبة لداخل المجموعات فكانت قيمتها 114 و بلغت قيمة F (1.018) و قيمة الدالة المعنوية 0.365 و بمقارنة الأخيرة بمستوى الدلالة نجد أن $\alpha=0.05 > sig=0.365$ ، و بالتالي الاختبار غير دال إحصائياً.

و بالتالي ليست هناك فروق ذات دلالة احصائية بين مستويات السن لدى الطلبة في قلق الامتحان.



الشكل رقم (10): يبين الفرق في درجة قلق الامتحان بين فئات العمر .

يمكن تفسير ذلك بأن الطلبة الجامعيين، رغم اختلاف أعمارهم، يمرون جميعًا بتجارب تعليمية وأكاديمية متشابهة في طبيعتها، والتي تفرض عليهم ضغوطًا متقاربة تتعلق بالامتحانات والتقييمات.

من الناحية النفسية، قد يكون العامل الحاسم في مستوى قلق الامتحان هو قدرة الطالب على التعامل مع الضغوط، ومدى ثقته في قدراته الأكاديمية، أكثر من ارتباطه بسنّه البيولوجي. فالطلبة الأكبر سنًا قد يملكون خبرات حياتية أوسع، لكنهم قد يواجهون تحديات إضافية مثل مسؤوليات اجتماعية أو مهنية، في حين أن الطلبة الأصغر سنًا قد يواجهون قلقًا مرتبطًا بنقص الخبرة أو التكيف مع البيئة الجامعية، مما قد يؤدي إلى تعادل مستويات القلق بين المجموعتين.

كما أن البيئة الجامعية، بنظامها الدراسي الموحد، وتطبيقاتها للتقييم، تفرض نوعًا من التجانس على تجارب الطلبة بغض النظر عن أعمارهم، وبالتالي تقلل من الفروق التي قد تنتج عن اختلافات عمرية.

ونظرًا لانعدام (حسب علم وبحث الطلبة) وجود دراسات سابقة تناولت هذا المتغير (متغير السن) فيستحيل علينا الاستدلال بأي دراسات سابقة درست عامل السن كإثر أو يتأثر بقلق الامتحان

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة :

نص الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية تعزى لمتغير السن.

الفئة العمرية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
18-20 سنة	37	97.51	22.43
20-25 سنة	64	96.89	28.25
أكبر من 25 سنة	16	99.75	19.48
المجموع	117	97.47	25.29

الجدول رقم (23) : يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لفئات السن في الصلابة النفسية.

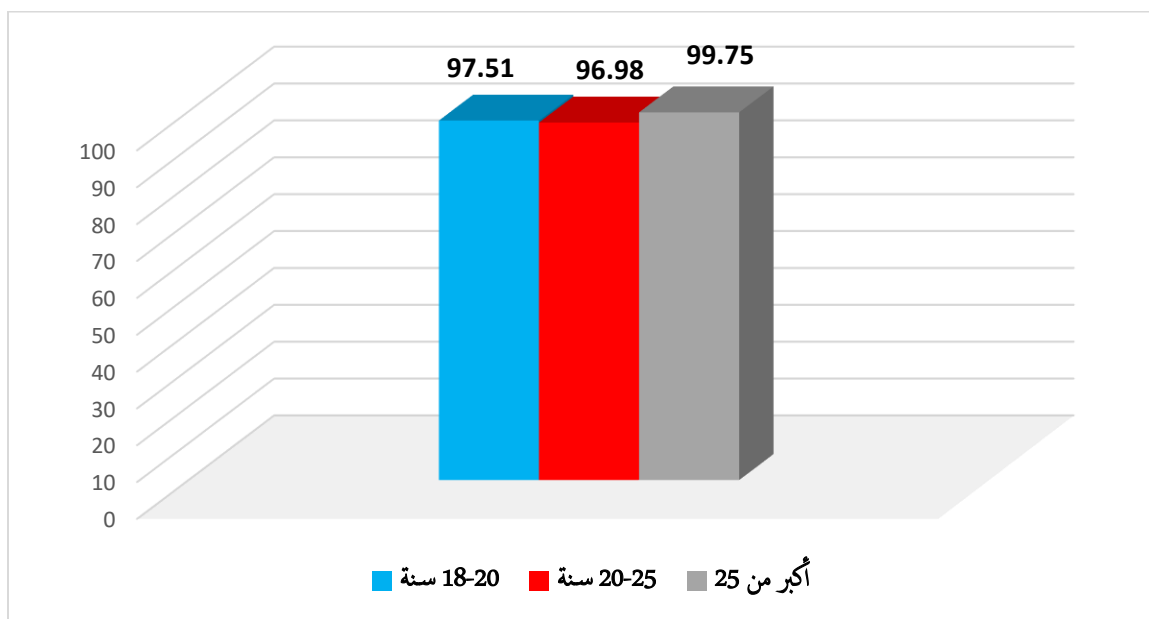
من الجدول رقم (23) : نجد أن المتوسط الحسابي للصلابة النفسية لدى الطلبة الجامعيين في جامعة زيان عاشور لفئة 18-20 سنة هو (97.51) بانحراف معياري (22.43)، و المتوسط الحسابي لفئة 20-25 سنة هو (96.89) بانحراف معياري (28.25). بينما بلغ المتوسط الحسابي لفئة أكبر من 45 سنة (99.75) بانحراف معياري (19.48).

الدلالة المعنوية sig	مستوى الدلالة α	F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	
0.923	0.05	0.081	52.35	2	104.71	بين المجموعات
			650.10	114	74112.47	داخل المجموعات
				116	74217.19	المجموع

الجدول رقم (23): يبين نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لحساب الفروق في مستوى الصلابة لدى الطلبة بالنسبة لمتغير السن.

من خلال الجدول نلاحظ أن مجموع المربعات بين المجموعات (104.71) و بلغ (74112.47) داخل المجموعات و كان المجموع الكلي (74217.19) و بلغ متوسط المربعات بين المجموعات (52.35) و داخل المجموعات (650.10) و بالنسبة لدرجة الحرية الكلية فكانت 116 و درجة الحرية بين المجموعات 02 و اما بالنسبة لداخل المجموعات فكانت قيمتها 114 و بلغت قيمة F (0.081) و قيمة الدلالة المعنوية 0.923 و بمقارنة الأخيرة بمستوى الدلالة نجد أن $\alpha=0.05 > sig=0.923$ ، و بالتالي الاختبار غير دال إحصائياً.

و بالتالي ليست هناك فروق ذات دلالة احصائية بين مستويات السن في الصلابة النفسية لدى الطلبة.



الشكل رقم (11): يبين الفرق في درجة الصلابة النفسية بين فئات العمر.

يمكن تفسير ذلك من خلال الخصائص المشتركة التي تميز البيئة الجامعية، والتي تفرض على مختلف الطلبة، بغض النظر عن سنهم، نفس التحديات الأكاديمية والاجتماعية والانفعالية، مما يؤدي إلى نوع من التجانس في أساليب التكيف ومستوى الصلابة النفسية.

من الناحية النمائية، فإن الفئة العمرية التي ينتمي إليها أغلب الطلبة الجامعيين – والتي تتراوح عادةً بين أواخر المراهقة وبداية الرشد – تتميز بتقارب في النضج النفسي والانفعالي، وهو ما يجعل تأثير عامل السن على السمات النفسية مثل الصلابة أقل وضوحًا. فالطلبة في هذه المرحلة يعيشون ظروفًا حياتية ومهائمًا نمائية متقاربة، كتحديد الهوية، مواجهة الاستقلالية، وتحمل المسؤولية، ما يجعل تباين الأعمار غير كافٍ لإحداث فروق معنوية في قدرتهم على التكيف مع الضغط.

إضافة إلى ذلك، يُمكن إرجاع غياب الفروق إلى طبيعة الخبرات التي يمرّ بها الطلبة أثناء فترة الدراسة الجامعية، والتي تساهم بدرجة أكبر في تنمية الصلابة النفسية مقارنة بالسن البيولوجي. فالعوامل المؤثرة في هذه الصلابة غالبًا ما تكون مرتبطة بالتجارب الفردية، أساليب التنشئة، الدعم الاجتماعي، والمهارات الشخصية في التعامل مع التوتر، وهي عناصر قد تتواجد عند مختلف الطلبة بصرف النظر عن أعمارهم.

حيث بالرغم من رغم ندرة الدراسات السابقة التي نستطيع الاستشهاد بها في هذا الجزء تحديداً حسب علمنا المتواضع كباحثين غير جازمين بهذا الامر، الا اننا سنذكر بعض المصادر التي قد تكون تحمل في طيتها امرا مشابهها ومنه نذكر دراسة (مريم بن علي/ مريم بن عمار ، ص 105) ودراسة (شابي حليلة/ نواورية امال، ص 69) ولو ان هذه الدراسة الثانية أجريت على مجموعة معينة من طالبات المقيّمات الا ان هذه الدراسات تعارضت مع نتائج دراستنا .

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة :

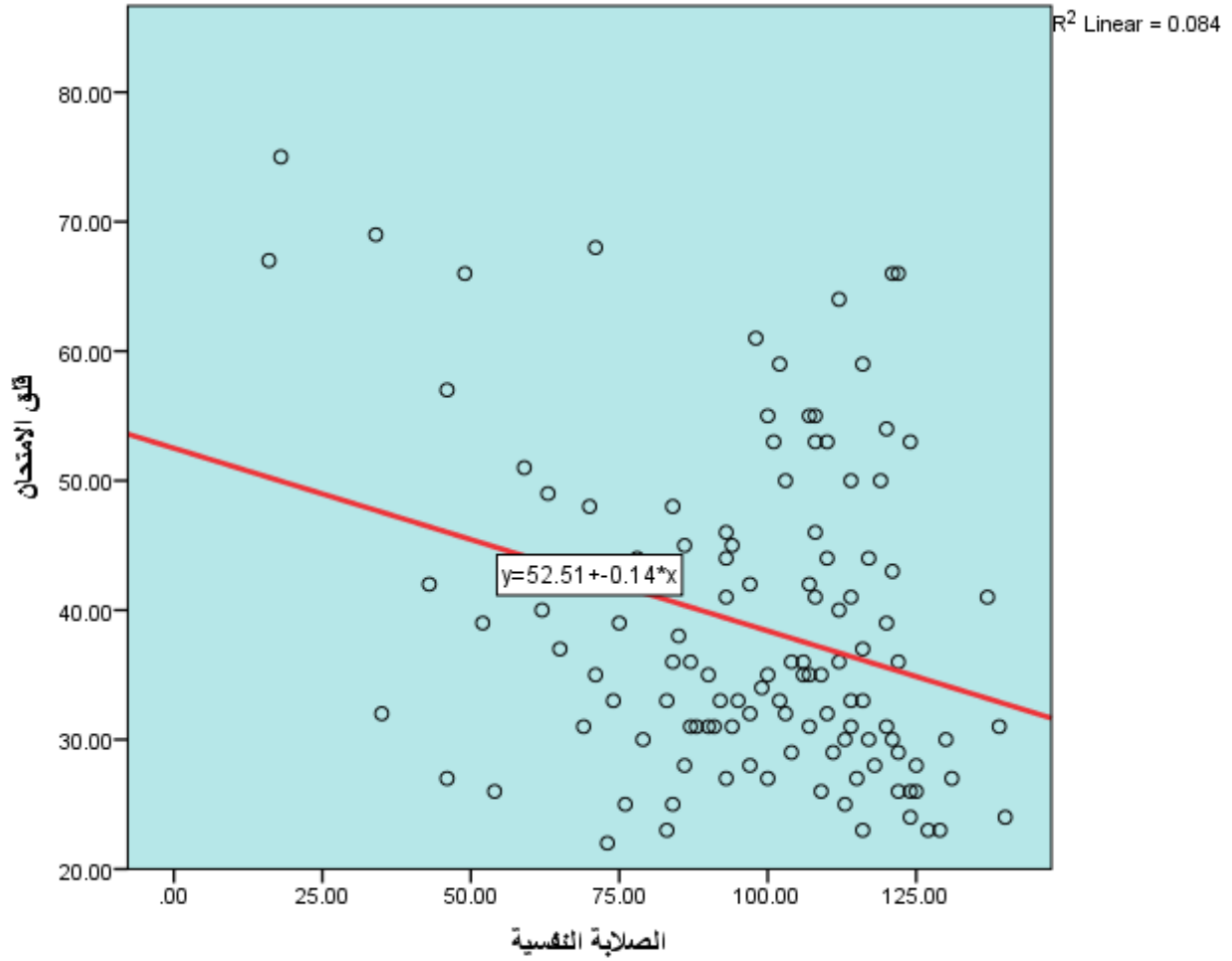
نص الفرضية: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية و قلق الامتحان لدى الطلبة الجامعيين

الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط Rp	درجة الحرية Df	مستوى الدلالة α	الدلالة المعنوية Sig	الدلالة الإحصائية
الصلابة النفسية	97.47	25.29	-0.29	115	0.05	0.001	دال
قلق الامتحان	38.75	12.27					

الجدول رقم (24) : يوضح نتائج العلاقة الارتباطية بين قلق الامتحان و الصلابة النفسية لدى الطلبة الجامعيين

من الجدول رقم (24) : نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للطلبة في الصلابة النفسية (97.47) بإنحراف معياري (25.29)، و المتوسط الحسابي في قلق الامتحان (38.75) بإنحراف معياري (12.27). كما نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط Rp هي (-0.29) عند درجة حرية (115) و مستوى دلالة (0.05). و كانت قيمة الدلالة المعنوية (0.001) sig ، و بمقارنة الدلالة المعنوية مع مستوى الدلالة نجد أن $\alpha = 0.001 < \text{sig}$ ؛ فالاختبار دال إحصائياً.

و عليه يمكن القول أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية و قلق الامتحان لدى الطلبة الجامعيين ، و أن قلق الامتحان يرتبط ارتباطاً عكسياً مع الصلابة النفسية فكلما زادت الصلابة النفسية انخفض قلق الامتحان.



الشكل رقم (12): يوضح العلاقة بين الصلابة النفسية و قلق الامتحان لدى الطلبة الجامعيين

يمكن تفسير هذا الارتباط من خلال الدور الحاسم الذي تلعبه الصلابة النفسية كألية دفاع نفسي تدعم الفرد في مواجهة الضغوط والتحديات الأكاديمية.

فالصلابة النفسية، التي تتضمن عناصر مثل الالتزام، السيطرة، والتحدي، تعزز قدرة الطالب على التعامل مع الضغوط النفسية بفعالية، مما يقلل من استجابات القلق والتوتر في مواقف الامتحان. بعبارة أخرى، الطلبة الذين يتمتعون بصلابة نفسية عالية يميلون إلى رؤية التحديات الامتحانية كمواقف يمكن التحكم فيها والتغلب عليها، بدلاً من اعتبارها مهددة تؤدي إلى ارتفاع قلقهم.

علاوة على ذلك، تلعب الصلابة النفسية دوراً في تعزيز المرونة النفسية والقدرة على التكيف مع الضغوط المتغيرة، مما يسمح للطلاب بالتعامل مع القلق بطريقة إيجابية ومنظمة، بحيث لا

يتحول القلق إلى عائق أمام الأداء الأكاديمي. هذه القدرة تساعد على المحافظة على التركيز والهدوء خلال فترة الامتحانات، وبالتالي تقليل آثار القلق السلبي.

من ناحية أخرى، يعكس هذا الارتباط العكسي أهمية تنمية الصلابة النفسية في سياق الدعم النفسي للطلبة، حيث يمكن أن تسهم البرامج التدريبية والاستراتيجيات النفسية الموجهة إلى تعزيز الصلابة النفسية في تقليل مستويات قلق الامتحان وتحسين الأداء الأكاديمي.

وهذا ونذكر انه رغم ندرة الدراسات السابقة التي يمكننا ادراجها في هذا الجانب المتصلة بالامر (حسب علم الطلبة) الا انه يمكننا ذكر دراسة جمال رحمانى صليحة فتال 2023 التي درست قلق الامتحان وعلاقته بالصلابة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وقد توافقت نتائج دراستهم مع نتيجة دراستنا، وكذا الاخرى دراسة سارة حسن بسيط 2021 بعنوان الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية التي توافقت ايضا نتائج دراستها مع نتيجة دراستنا

خلاصة وتوصيات :

وفي الختام على ضوء دراستنا هذه التي هدفت لدراسة الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى الطلبة الجامعيين في جامعة زيان عاشور يكون من هدفنا كباحثين عمليين التنويه للعلاقة التي يحوزها هذان المتغيران ببعضهما البعض وكيف ان لهما تأثير كبيرا واضحة من خلال النتائج على احدهما الاخر حيث يتاثر كل منهما بمستوى الاخير فينبغي علينا مراعاة مايجري حول عالم الطالب الجامعي الذي قد لا يحظى بذلك الاهتمام الكبير خاصة من ناحية هذا النوع من الدراسات الذي يدرس وقع متغيرات كهذه على ادائهم اليومي والاكاديمي اخذين بعين الاعتبار حياتهم الشخصية ايضا فوق ذلك جنبا لجنب مع الحياة الدراسية، فبغض النظر عن مستوى الطلاب في المقاييس هذه عامة يجدر بنا الاهتمام بهذه الشريحة المهمة في المجتمع عن طريق تطبيق بعض التوصيات التي نراها تبدو مناسبة وتساعد الطالب والتي نحن على وشك نصه :

-نشر قصاصات تحمل بطياتها طرق عملية للتعامل مع قلق الامتحان في قاعة الامتحان كتقنيات التنفس العميق

-توعية الطلبة بكون قلق الامتحان امر طبيعي جدا والعمل المسبق المنظم والمراجعة المبكرة لتفادي الجزع والخوف من الفشل الذي يعد محتوما تقريبا عند المراجعة المتأخرة

-تشجيع الطلبة على تبني التفكير الايجابي اتجاه الامتحانات لا الخوف منهم واستعمال الامر كحافز
لصالحهم

-للاساتذة المراقبين ارشادهم نحو مراعاة الجانب النفسي للطلاب وكيفية التعامل مع الطالب المتوتر في قاعة
الامتحان للتخفيف عليه من وطئ الامر

-خلق الاساتذة جو ايجابي لا تخويفي عند المضي قدما نحو الامتحانات والاقتراب من مواعيدها

-تنظيم الجهات الادارية لورشات تدريبية حول ادارة القلق وتنمية الصلابة النفسية

-تسهيل الجامعة على الطلاب الذين يعانون من مستوى قلق امتحان مرتفع او صلابة نفسية منخفضة
التواصل مع مراكز المساعدة النفسية وتوفير هذه الاخيرة بتعدد

ونصح ايضا بالتطرق لمثل هذه المواضيع مستقبلا من طرف الباحثين المستقبليين لفهم افضل لمثل هذه
المسائل والحد من تاثيرها على مردود الطالب وحياته:

-توسيع دائرة البحث فيما يتعلق بالمتغيران ودراستهما مع متغيرات اخرى كالاكتئاب الضغط النفسي
الدافعية للانجاز تقدير الذاتالخ

-دراسة دور المتغيرات الوسيطة والمعدلة في العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق الامتحان مثل الدعم
الاجتماعي والكفاءة الذاتيةالخ

-التحقق من فعالية برامج ارشادية تهدف لتنمية الصلابة النفسية او خفض قلق الامتحان

-دراسة تاثير العوامل البيئية والاكاديمية على مثل مستويات للمتغيرات كنمط التقييم حجم مادة الدراسة
وعلاقة الطالب بالاستاذ

المصادر والمراجع:

- _ بن عربية م حابس م. (2017). قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي: دراسة ميدانية بثانوية عيسى بن طبولة – قالمة [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة 8 ماي 1945.
- _ أمقران ك بوكاري أ. (2021). قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة مولود معمري تيزي وزو .
- _ أ سليمة س، جانفي 2012، قلق الامتحان وبعض العوامل المساعدة لظهوره لدى التلاميذ. مجلة العلوم الانسانية الاجتماعية، العدد السابع
- _ عوج ش، مزغراني ح 2022، قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة وهران 2 - محمد بن أحمد.
- _ أ قدوري، خ أ د حورية ت عمروني، مارس 2015 ، ظاهرة قلق الامتحان بالمرحلة الثانوية: أسبابها، تناولاتها النظرية، الإجراءات العملية التعليمية الإرشادية لخفض قلق الامتحان. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 18.
- _ رقية بولغيتي، عائشة دليمي، (2022). قلق الامتحان وعلاقته بالدافعية للإنجاز لدى تلاميذ طور الثالث ثانوي بثانويات ادرار أنموذجًا. [رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أحمد دراية – أدرار].
- _ حمزاوي زهية، أكتوبر 2018، فاعلية الاسترخاء التصاعدي لجاكيسون في التخفيف من قلق الامتحان لدى الطالبات المقبلات على امتحان البكالوريا، دراسات نفسية و تربوية المجلد 11 العدد 2.
- _ أ د حسين م س د ح أبريل 2016، الذكاء الوجداني لدى طلاب المرحلة الثانوية. المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال - جامعة المنصورة، المجلد الثاني العدد الرابع.
- _ بوحلامي ر تباني ص د، (2022)، مستوى قلق الامتحان لدى طلبة البكالوريا: دراسة ميدانية بثانوية محمود بن محمود قالمة [رسالة ليسانس غير منشورة]. جامعة 8 ماي 1945 قالمة.

_ انطوان نعمة و اخرون (2000) المنجد في اللغة العربية المعاصرة . دار الشرق . لبنان
دط

_ عماد مخيمر : (1997) الصلابة النفسية و المساندة الاجتماعية : متغيرات وسيطة في
العلاقة بين الضغوط و الإكتئاب لدى الشباب الجامعيين . مجلة المصرية للدراسات . عدد 17
_ حجار و دخان (2005) : الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين و علاقتها بالصلابة النفسية . مجلة
الجامعة المصرية . عدد 2

_ الصلابة النفسية و علاقتها بتقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين . مجلة البحوث : (2012) حسن غازي
عدد 31 . التربوية النفسية

_ عباس(2010) : الصلابة النفسية كمنبئ لخفض الضغوط النفسية و السلوك العدواني لدى معلمي مرحلة
الإعدادية . مجلة كلية التربية . عدد 1

_ حمادي ذهبية (2025) : الصلابة النفسية و مدى تأثيرها على تقدير الذات عند المراهق المكفوف . مذكرة
مقدمة لنيل شهادة الماستر . رسالة غير منشورة . جامعة مستغانم

_ حربوش سمية (2017) : الصحة و المرض من منظور علم النفس الصحة . مجلة الروافد . عدد 2

_ يونسى كريمة(2017) : التكيف النفسي الاجتماعي و الاكاديمي لدى الشباب الاكاديمي . مجلة المري . عدد
1

_ المساندة الاجتماعية و الصلابة النفسية و علاقتها بقلق المستقبل لدى : (2013) و اخرون هاشم صفدي
جامعة الازهر . زوجات الشهداء الارامل بغزة . رسالة ماجستير غير منشورة

_ محمود العياصرة (2018) : الاشراف التربوي و للقيادة التربوية و علاقتها بالاحترق النفسي . عمان . ط1 .
دار الشرق

_ خديجة (2018) : الاحترق النفسي لدى عمال الشبه الطبي في ضوء بعض المتغيرات الفردية . مجلة
المرشد . عدد 1

- _ الاستجابة المناعية و علاقتها بالدعم الاجتماعي المدرك و الرضا عن الحياة لدى : (2018) قنون
اطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراة. رسالة غير منشورة. جامعة الحاج لخضر . مرضى السرطان
- _ الصلابة النفسية و علاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من : (2019) زباني امال
جامعة بشير براهيمي . مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر. رسالة غير منشورة. تلاميذ 3 ثناوي
- _ فاتح سعيدة (2025) : الصلابة النفسية عند الراشد المصاب بالسرطان . مذكرة مكملة لنيل شهادة
ليسانس. رسالة غير منشورة . جامعة تيزي
- _ تهيد (2011) : الضغط النفسي و علاقته بالصلابة النفسية لدى الطلبة . مجلة ابحات كلية التربية . عدد
1

- _ طه حسين (2003) : العلاج النفسي المعرفي المفاهيم والتطبيقات. دار الوفاء. مصر . ط 1
- _ ابراهيم عبد الستار (1989) الاكتئاب. مجلة عالم المعرفة: سلسلة الكتب ثقافية شهرية يصدرها المجلس
الوطني للثقافة و الفنون و الادب. دون عدد
- _ لويس شالوت (2023) : الدليل التطبيقي في علاج المعرفي السلوكي. دار الجودة. الجزائر. ط 1
- _ بخاري (1997) : صحيح الادب المفرد . مكتبة الادب. سعودية . د.ط.
- _ طاهر قايد غالب الحزمي علم النفس الايجابي بين التنظير وواقع الممارسة جامعة صنعاء للعلوم الانسانية
مجلد 3 عدد 5 2024
- _ مصطفى حجازي إطلاق طاقات الحياة دار النشر التنوير بيروت لبنان 2012

Salvatore maddi (2006) : hardiness the courage to grow from stresses . journal of positive
psychology , NO 3

Anna Anderson (1997) a test of hypothesis about : hardiness psychology . Unpunished thesis
. Southern Illinois university Carbondale

Pallabi (2016) : kobasa's concept of hardiness. Journal of engineering science. NO1

Preejama (2024) ; Harnessing the power of psychological hardiness among adolescents: A Concept Paper

Peterson (2000) : Coping with Stress in Work Environments, Psychological Printing house, 1st edition .new York

Zara albokava and others (2019) : social and psychological features of Hardiness in personality of students of higher education institution . journal educational of psychology. Special number : practices in europe and middel east

Bitu ghambari (2015) : victims occupational accidents considering hardiness psychology ,preceived social support , risk preception . Asian journal of medical and pharmaceutical researches . NO1

Virginia hill (2011) : Handbook of Stress, Coping, and Health: Implications for Nursing Research . Home publish : sage . Usa . 2 ed

Melzack and Patrick(1965) :pain mechanisms . New theory . Journal science . Without NO

Maddi (2002) : the story of hardiness psychology.counseling psychology journal . NO 3

Alaeddine (2018) : development of Hardiness psychology scale questionnaire. Psychometric study on high students . BAU journal. Health and well being. Without NO

Moreno and other (2014) development and validation of occupational hardiness questionnaire. Frontiers in psychology . NO2

Jeffrey wood(2010) connective behavior therapy workbook for personality disorders .new harbinger publications USA.1ed

Hayes(2012) acceptness and commitment therapy. The Guilford press.USA .2ed

Wiebe (1991) Hardiness and stress moderation: A test of proposed mechanisms. Journal of Personality and Social Psychology,NO1

Suzanne and others (2020) :APPLIED behaviour analysis & autism . Home publish : autim™
new Jersey. Uk

Sophie Witter (2017) : la résilience des systèmes de santé pendant et après les crises -qu'est-ce que cela .rebuild consortium . Document de synthèse NuméroPierr

Pierre (2021) : Effet de l'assistance ventilatoire pendant l'exercice sur la fatigue et l'endurance musculaire des membres inférieurs chez le patient atteint de Broncho-Pneumopathie Chronique Obstructive. Thèse de doctora . Pas publié . Université de lion

Levie (1984) : le stress dans l'industrie causes effets et prévention serie sécurité hygiène et médecine et du travail. NO 51

Şerife Işık (2016) : Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması . NO2

Tyara angreni (2025) hubungan religiusitas dangan hardiness pada mahasiswa yang sedang meherjakan skripsi . Journal of correctional issues. NO 1

, MADURAI TEST ANXIETY AMONG SCHOOL STUDENTS APPEARING FOR PUBLIC EXAM AT A GOVT HIGHER SECONDARY SCHOOL vol2 folder 10 2024

Stallworth-Clark, Rosemarie; Cochran, Jeff; Scott, Janice S. TEST ANXIETY AND EFFECT OF ANXIETY-REDUCTION TRAINING ON STUDENTS' PERFORMANCE ON THE GEORGIA REGENTS' READING EXAM 1998

William Breedlove Tracy Burkett Idee Winfield Collaborative Testing and Test Anxiety folder 4
vol2 2004

الملاحق:

مقياس قلق الامتحان لليلى عبد الحميد عبد الحافظ

يحتوي المقياس على الاجابات التالية للاسئلة

- ابدا

- احيانا

- غالبا

- دائما

والعبارات هي :

أشعر بثقة و ارتياح أثناء تأديتي للامتحان.

أشعر بعدم الراحة والاضطراب أثناء تأديتي للامتحان.

تفكيري في الدرجة التي سأحصل عليها في المادة يؤثر على أدائي في الامتحان .

أشعر بالتجمد في الامتحانات الهامة .

أثناء الامتحان أجد نفسي أفكر فيما إذا كنت سأنجح في الدراسة.

كلما اجتهدت أكثر في تأديتي للامتحان كلما ازداد اضطرابي.

تفكيري في أن إجاباتي قد تكون ضعيفة يؤثر على تركيزي في الامتحان.

أشعر بعصبية شديدة عند تأديتي لامتحان هام.

أشعر بعصبية شديدة تجاه الامتحان حتى ولو كنت على استعداد تام لأدائه.

يبدأ شعوري بعدم الارتياح قبل أن أسلم ورقة الإجابة.

أشعر بتوتر شديد أثناء تأديتي للامتحان.

أتمنى ألا تضايقني الامتحانات كثيرا.

أشعر بتوتر شديد لدرجة تضطرب معها معدتي أثناء تأديتي للامتحانات الهامة.

أبدو كما لو كنت مهزوما أثناء تأديتي للامتحانات الهامة.

أشعر برعب عند تأديتي للامتحانات الهامة.

أكون قلقا (منزعجا بدرجة كبيرة قبل تأديتي لأي امتحان هام.

أجد نفسي أفكر فيما يمكن أن يترتب على فشلي أثناء تأديتي للامتحان.

أشعر بدقات قلبي سريعة أثناء تأديتي للامتحانات الهامة.

بعد انتهاء الامتحان أحاول أن أسيطر على قلقي و لكن لا أستطيع فعل ذلك على الفور.

أسئلة استبيان الصلابة النفسية

مخيم

تعليمات:

امامك عدد من العبارات التي تمثل رؤيتك في مواجهة عدد من المواقف ، والمطلوب منك:

ان تقرا كل عبارة بعناية ثم تضع علامة () في احدى الخانات الثلاث المقابلة للعبارة:

- فاذا كانت العبارة تنطبق عليك دائما فضع علامة () تحت خانة تنطبق دائماً.

- وإذا كانت العبارة تنطبق عليك أحيانا فضع علامة () في خانة تنطبق أحياناً

- وإذا لم تنطبق العبارة عليك فضع علامة () امام لا تنطبق ابداً.

ونأمل إلا تترك عبارة واحدة دون ان تجيب عليها مع ملاحظة انه لا توجد عبارة صحيحة واخرى خاطئة تعتبر صحيحة عندما تعبر عن حقيقة ما تشعر به تجاه المعنى الذي تتضمنه العبارة.

ولك الشكر

م	العبارة	تتطبق دائماً	تتطبق احياناً	لا تتطبق ابداً
1	مهما كانت العقبات فاننى استطيع تحقيق اهدافي			
2	اتخذ قراراتى بتقسي ولا تملى علي من مصدر خارجى			
3	اعتقد ان متعة الحياة واثارتها تكمن في قدرة الفرد علي مواجهة تحدياتها.			
4	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم			
5	عندما اضع خططى المستقبلية غالباً ما اكون متاكداً من قدرتى علي تنفيذها .			
6	اقتحم المشكلات لحلها ولاانتظر حدوثها			
7	معظم اوقات حياتى تضيق في انشطة لا معنى لها.			
8	نجاحى في امورى (عمل - دراسة... الخ) يعتمد علي مجهودى وليس علي الحظ او الصدفة.			
9	لدى حب استطلاع ورغبة في معرفة ما لا اعرفه.			
10	اعتقد ان لحياتى هدفاً ومعنى اعيش من اجله.			
11	الحياة فرص وليست عمل وكفاح.			
12	اعتقد ان الحياة المثيرة هى التى تنطوى علي مشكلات استطيع ان اواجهها.			
13	لدى قيم ومبادئ معنية التزم بها واحافظ عليها.			
14	اعتقد ان الفشل يعود الي اسباب تكمن في الشخص نفسه.			
15	لدى قدرة علي المثابرة حى انتهى من حل اى مشكلة تواجهنى.			
16	لا يوجد لدى من الاهداف ما يدعو للتمسك بها او الدفاع عنها			
17	اعتقد ان كل ما يحدث لى غالباً هو نتيجة تخطيطي.			
18	المشكلات تستقر قواى وقدرتى علي التحدى.			
19	لا اتردد في المشاركة في اى نشاط يخدم المجتمع الذى اعيش فيه .			
20	لا يوجد في الواقع شئ اسمه الحظ.			
21	اشعر بالخوف والتهديد لما قد يطرأ علي حياتى من ظروف واحداث			

			22	ابادر بالوقوف بجانب الاخرين عند مواجهتهم لاي مشكلة.
			23	اعتقد ان الصدفة والحظ يلعبان دوراً هاماً في حياتي
			24	عندما احل مشكلة اجد متعة في التحرك لحل مشكلة اخرى.
			25	اعتقد ان " البعد عن الناس عزيمة "
			26	استطيع التحكم في مجرى امور حياتي.
			27	اعتقد ان مواجهة المشكلات اختيار لقوة تحملي وقدرتي علي المثابرة.
			28	اهتمامي بنفسى لا يترك لى فرصة للتفكير في اى شئ آخر .
			29	اعتقد ان سوء الحظ يعود الي سوء التخطيط
			30	لدى حب النغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي
			31	ابادر بعمل اى شئ اعتقد انه يخدم اسرتى او مجتمعى.
			32	اعتقد ان حياة الافراد تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها
			33	ابادر في مواجهة المشكلات لاننى اثق في قدراتي علي حلها.
			34	اهتم كثيراً بما يجرى من حولى من قضايا واحداث.
			35	اعتقد ان حياة الافراد تتأثر بقوى خارجية لاسيطرة لهم عليها
			36	الحياة الثابتة والساكنة هى الحياة الممتعة بالنسبة لى.
			37	الحياة بكل ما فيها لا تستحق ان نحياها.
			38	أومن بالمثل الشعبي " قيراط حظ ولا فدان شطارة " .
			39	أعتقد ان الحياة التى لا تنطوى علي تغيير هى حياة مملة وروتينية.
			40	أشعر بالمسئولية تجاه الآخرين وأبادر بمساعدتهم.
			41	أعتقد أن لى تأثير قوى على ما يجرى حولى من احداث.
			42	أتوجس من تغييرات الحياة فكل تغير قد ينطوى علي تهديد لى ولحياتي.
			43	اهتم بقضايا الوطن وشارك فيها كلما أمكن
			44	أخطط لامور حياتى ولا أتركها تحت رحمة الصدفة والحظ والظروف الخارجية.
			45	التغير هو سنة الحياة والمهم وهو القدرة علي مواجهة بنجاح.
			46	أغير قيمي ومبادئى إذا دعت الظروف لذلك.
			47	أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث.

الالتزام 1، 4، 7، 10، 16، 19، 22، 25، 28، 31، 34، 37، 40، 43، 46، .

التحكم : 2، 5، 8، 11، 14، 17، 20، 23، 26، 29، 32، 35، 38، 41، 44، .

التحدى : 3، 6، 9، 12، 15، 18، 21، 24، 27، 30، 33، 36، 39، 42، 45، 47، .

استمارة اجابة استبيان الصلابة النفسية

الاسم : الجنس :

تاريخ الميلاد : تاريخ التطبيق :

التحدى	التحكم	الالتزام
....321
....65	...4
....98*7
....12*1110
....151413
....1817*16
....*212019
....24*2322
....2726*25
....3029*28
....33*3231
....*36*3534
....39*38*37
....*424140
....454443
....*47	*46
مجموع بعد التحدى.....	مجموع بعد التحكم.....	مجموع بعد الالتزام.....
الدرجة الكلية		