

الصمود النفسي واضطرابات النوم

كمنبئين بمستوى قلق الامتحان لدى عينة من طلاب الجامعة

أ.د. صفاء علي أحمد عفيفي	أ.د. معتز محمد أحمد عبيد	أ.م.د. عبد العزيز محمود عبد العزيز	أ. كريمة مختار محمد عرابي
أستاذ علم النفس التربوي	أستاذ الصحة النفسية والإرشاد	أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي	باحث ماجستير تخصص الصحة
كلية التربية جامعة عين شمس	النفسية ورئيس قسم الصحة	المساعد قسم الصحة النفسية والإرشاد	النفسية والإرشاد النفسي
وكيل كلية التربية	النفسية والإرشاد النفسي	النفسية-كلية التربية جامعة عين شمس	كلية التربية جامعة عين شمس
جامعة ٦ أكتوبر	كلية التربية جامعة عين شمس		وجامعة ٦ أكتوبر

ملخص:

يتمثل الهدف الأساسي للبحث الحالي في التحقق من مدى إمكانية التنبؤ بقلق الامتحان من خلال الصمود النفسي واضطرابات النوم لدى عينة من طلاب الجامعة. تكونت عينة البحث من (٥٠٢) طالب وطالبة من طلاب جامعة ٦ أكتوبر ممن يدرسون بكليات التربية والعلوم الصحية والفنون التطبيقية والسياسة والاقتصاد من مختلف الفرق الدراسية. وقد تم استخدام ثلاثة مقاييس بعد تعديلها لتناسب مع أهداف الدراسة والعينة المستخدمة وهي: مقياس كونر ويانج للصمود النفسي ومقياس أنماط اضطرابات النوم لدى الراشدين والمسنين ومقياس قلق الامتحان، من إعداد ساراسون Sarason . ومن أهم النتائج وجود ارتباط دال بين كل من الصمود النفسي واضطرابات النوم من جهة وقلق الامتحان من جهة أخرى. وتبين أن اضطرابات النوم وحدها تتنبأ بنسبة ٢٣% من قلق الامتحان. ويتنبأ كل من اضطراب النوم والصمود النفسي بنسبة ٢٥% من قلق الامتحان. بينما يتنبأ كل من اضطراب النوم والصمود النفسي والجنس بنسبة ٢٦% من قلق الامتحان. ونوقشت النتائج في ضوء الدراسات السابقة والمنطق النظري.

الصمود النفسي واضطرابات النوم

كمنبئين بمستوى قلق الامتحان لدى عينة من طلاب الجامعة

أ. كريمة مختار محمد عرابي	أ. م. د. عبد العزيز محمود عبد العزيز	أ. د. معتز محمد أحمد عبيد	أ. د. صفاء علي أحمد عفيفي
باحث ماجستير تخصص الصحة	أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي	أستاذ الصحة النفسية والإرشاد	أستاذ علم النفس التربوي
النفسية والإرشاد النفسي	المساعد قسم الصحة النفسية والإرشاد	النفسية ورئيس قسم الصحة	كلية التربية جامعة عين شمس
كلية التربية جامعة عين شمس	النفسية-كلية التربية جامعة عين شمس	النفسية والإرشاد النفسي	وكيل كلية التربية
وجامعة ٦ أكتوبر		كلية التربية جامعة عين شمس	جامعة ٦ أكتوبر

مقدمة

يتمثل الهدف الأساسي للبحث الحالي في التحقق من مدى إمكانية التنبؤ بقلق الامتحان من خلال الصمود النفسي واضطرابات النوم لدى عينة من طلاب الجامعة. وتتبع أهمية التنبؤ بقلق الامتحان من أهمية الاهتمام بالقلق بصفة عامة، إذ تعتبر اضطرابات القلق من أكثر فئات الاضطرابات النفسية شيوعاً بين عامة الطلاب. كذلك فإن اضطرابات النوم تحتل مكان الصدارة من بين الاضطرابات النفسية في مصر، إذا تنتشر بنسبة (٢٦,٢%) بين الاناث وبنسبة (١٤,٥%) بين الذكور . (Eshak, E., 2022) ولما كان الصمود النفسي بمثابة القدرة على التعامل مع الشدائد. وهو كذلك عملية ديناميكية للتكيف الناجح مع الضغوط الحياتية. (Cabano, E., 2020). ولذلك فإن الصمود النفسي هو التوافق الجيد والمواجهة الايجابية للضغوط النفسية، ومنها مواقف الامتحان. ويعتبر الصمود النفسي من أكثر العوامل المؤثرة في التفاعل الإنساني؛ فالأفراد الأكثر صموداً يعتقدون أن ميولهم تشجع على المواجهة الفعلية عند التعرض للظروف الصاغطة (أميرة أبو العينين، 2020). لذلك يعبر مصطلح الصمود النفسي عن القوة التي تسمح للإنسان أن يتجاوز التحديات وينهض لتحقيق النمو والكفاءة بالرغم من التعرض للشدائد، ويتضمن الخصائص الواقية كتقدير الذات وفعالية الذات، والشعور بالأمن والأمان، كما أنه يعكس الأداء الذي يسهم في التكيف والمواجهة الناجحة (لولوه الرشيد، ٢٠٢٠). وهناك من يعتبر الصمود النفسي بمثابة

الخصائص السيكومترية لقياس الضغوط النفسية

القدرة على الالتفاف وليس كسر الضغط واستعادة حالة من النشاط والنمو نتيجة مواجهة خبرات سلبية (Lotz, D., 2022).

ومما لا شك فيه أن الامتحانات الجامعية تمثل ضغطاً كبيراً على معظم الطلاب، ومع ذلك لا يحصل الغالبية العظمى من طلاب الجامعات على النوم الذي يحتاجونه خلال أيام الامتحانات. إذ ينام ما بين (٧٠ %) إلى (٩٦ %) من طلاب الجامعة أقل من ثماني ساعات في الليلة (Hershner S., 2015). وفي تقدير آخر هناك أكثر من نصف طلاب الجامعة ينامون أقل من سبع ساعات كل ليلة، وأفاد (٤٧ %) من طلبة الجامعة بحدوث النعاس أثناء النهار شبه يومياً. وفي تقدير آخر هناك من يرى أن ما يصل إلى (٦٠ %) من جميع طلاب الجامعات يعانون من نوعية نوم رديئة، ويستوفي حوالي (٧١ %) من الطلاب جميع معايير اضطراب الأرق (Schlarb, A., et al., 2022).

ولا يقضي الطلاب وقتاً أقل في النوم خلال الامتحانات فحسب، بل ينخرطون أيضاً في عادات نوم أسوأ، لذا فإن النوم الذي يحصلون عليه أقل جودة. يتعرض الطلاب لمقدار متزايد من الإجهاد خلال النهائيات، ومن المرجح أن يزدادوا من استخدامهم للكافيين والمنشطات الأخرى. كما أنهم يقضون وقتاً أطول في التعرض للضوء الساطع من أجهزة الكمبيوتر والهواتف الذكية وغيرها من الأجهزة الإلكترونية والتي تصدر ضوءاً أزرق قوي يفسره الدماغ على أنه ضوء الشمس، مما يبقي الطالب مستيقظاً بتعطيل إيقاع دورة النوم واليقظة اليومية. (King, E., & Scullin, M., 2019)

وغالباً ما ترتبط مشكلات النوم لدى طلاب الجامعة باستخدام المنشطات (Lohsoonthorn, V., et al. 2013). وتأتي أدوية النوم في المرتبة الثانية الأكثر شيوعاً التي يستهلكها طلاب الجامعات.

(Lohmann, K., et al., 2010)

ويؤثر قلة النوم على الذاكرة والإبداع والتفكير المنطقي. أي أن عد النوم الكافي يمكن أن يؤدي إلى إضعاف جميع المهارات التي يحتاجها الطلاب في الامتحان النهائي. وعندما يفقد الطلاب النوم الكافي، يواجهون صعوبة أكثر في الانتباه، ويصعب عليهم مهمة التذكر والاستدعاء وخصوصاً خلال الامتحانات.

وبذلك نخلص إلى أن اضطرابات النوم تؤدي إلى خلل في جودة الحياة وضعف في الأداء أثناء النهار (Akçay, N. et al., 2018). فعلى سبيل المثال يؤدي الأرق إلى التغيب عن الدراسة وضعف في التركيز والمعاناة من مشكلات عضوية ونفسية وتعرض أكبر للمزيد من القلق.

وفي ضوء ما سبق يتبين بوضوح أن اضطرابات النوم وما تسببه من ضغط نفسي على الطلاب لها تأثير كبير على الحالة الانفعالية التي تنتاب الطلاب قبل وخلال مواقف الامتحان، مما قد يؤدي إلى ارتفاع مستوى قلق الامتحان. ومن المرجح أن يؤدي ارتفاع مستوى الصمود النفسي دوراً إيجابياً متمثلاً في الحد من قلق الامتحان وزيادة مستوى جودة النوم. ومن هنا يبرز موضوع الدراسة المقترحة التي تستهدف التحقق من طبيعة العلاقة التنبؤية بالقلق المصاحب للامتحانات من خلال كل من الصمود النفسي واضطرابات النوم.

مشكلة البحث

تتمثل مشكلة البحث الراهن في التساؤل التالي: ما مدى إمكانية التنبؤ بمستوى قلق الامتحان لدى طلاب الجامعة بمعلومية كل من الصمود النفسي واضطرابات النوم.

هدف البحث

يهدف البحث الحالي إلى تحديد مستوى القدرة التنبؤية لكل من الصمود النفسي واضطرابات النوم بمستوى قلق الامتحان لدى طلاب الجامعة من الجنسين.

أهمية البحث

ولا شك أن ارتفاع مستوى قلق الامتحان من شأنه أن يضر بأداء الطلاب وخصوصاً الإناث ومستقبلهم الدراسي (منال حماد، ٢٠١٨). ورغم ذلك لا توجد دراسات سابقة -في حدود علم الباحثة- اختصت بدراسة دور الصمود النفسي واضطرابات النوم في التنبؤ بقلق الامتحان. وهو ما تهدف إليه الدراسة الحالية.

وتزداد أهمية دراسة الصمود النفسي كونه سمة قابلة للتعديل، ويمكن أن تتحسن بالتدريب وتتحسن مع التطور الإجمالي للشخصية (Connor, K. & Davidson, J., 2003). وهذه السمة تفضي إلى التكيف بإيجابية مع المواقف السلبية التي يمكن أن تظهر في مراحل حياتية مختلفة.

الخصائص السيكومترية لقياس الضغوط النفسية

ولما كان البحث الحالي يتصدى للكشف عن دور كل من الصمود النفسي واضطرابات النوم في التنبؤ بمستوى قلق الامتحان. تحاول الباحثة أن تقدم إسهاما علميا في مجال الصحة النفسية والارشاد النفسي لطلبة الجامعة.

وكذلك للبحث الحالي أهمية تطبيقية تتمثل في الكشف المبكر عن حالات قلق الامتحان بمعلومية كل من الصمود النفسي واضطرابات النوم. كذلك يمكن لهذا البحث أن يفتح المجال أمام المعالجين والمرشدين النفسيين لتخطيط وتنفيذ وتقييم التدخلات العلاجية والإرشادية الوقائية. ومن أهم هذه التدخلات تحسين مستوى الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة للحد من قلق الامتحان.

مصطلحات البحث

يشتمل هذا البحث على ثلاثة مصطلحات أساسية وهي: الصمود النفسي وقلق الامتحان واضطرابات النوم. وتعرف جمعية علم النفس الأمريكية APA الصمود النفسي بأنه "عملية التكيف بنجاح مع تجارب الحياة، وخاصة من خلال المرونة العقلية والعاطفية والسلوكية والتكيف مع المتطلبات الداخلية والخارجية" (APA, 2021). كذلك يعرف الصمود النفسي بأنه عملية التكيف الجيد في مواجهة المحن والشدائد والصدمات والتحديات أو أي مصادر للمشقة النفسية (Perez, F., et al., 2020).

وتعرف الباحثة الصمود النفسي "بأنه قدرة الفرد على التكيف مع الضغوط ومواجهتها واستعادة حالة التوافق النفسي والاجتماعي وتطوير قدراته ومهاراته في مواجهة ضغوطات جديدة. أما مصطلح اضطرابات النوم تعرفه جمعية علم النفس الأمريكية بأنه "اضطراب مستمر نسبيا في أنماط النوم النموذجية، بما في ذلك مدة النوم وجودته وتوقيته، أو الحدوث المزمّن لأحداث أو سلوكيات غير طبيعية أثناء النوم" (APA, 2021). وتعرف الباحثة "مصطلح اضطرابات النوم بأنه "عدم قدرة الفرد على النوم بصورة طبيعية، أو حدوث اختلال في مدة كمون النوم أو مدة النوم أو جودته، يترتب عليه خلل في التوازن النفسي والجسدي وضعف التركيز واختلال الأداء خلال فترات اليقظة".

أما مصطلح قلق الامتحان تعرفه جمعية علم النفس الأمريكية بأنه "حالة من التوتر Tension والتهيب Apprehensiveness ذات الصلة بعملية الامتحان، مما يؤدي في كثير من الأحيان إلى انخفاض في أداء الامتحان" (APA, 2021). كذلك يعرف قلق الامتحان بأنه حالة نفسية

يمر بها الطالب نتيجة الخوف من الرسوب أو من رد فعل الالهل أو الرغبة في التفوق (خميس البورسعيدى، ٢٠١٤، ص ١٨). وتعرف الباحثة قلق الامتحان "بأنه حالة يشعر فيها الطالب بالتوتر وعدم الارتياح يكون مصحوبا بأعراض فسيولوجية ونفسية معينة، تعوقه عن أداء الامتحان بشكل يتناسب مع قدراته ومهاراته الدراسية. وتمتد هذه الحالة قبل موقف الامتحان وخلالها، وكذلك بعد موقف الامتحان نتيجة القلق من مستوى الأداء في الامتحان.

الإطار النظري

١ - الصمود النفسي

يعتبر الصمود النفسي مطلباً مهما لتحقيق الصحة النفسية، حيث هناك دراسة أجريت بالتحليل البعدي لستين دراسة سابقة أجراها هو (Hu, et al., 2015) عن العلاقة بين الصمود النفسي ومتغيرات أخرى. وكشفت النتائج عن ارتباط الصمود النفسي ايجابيا بالمؤشرات الايجابية للصحة النفسية ومرتبطة سلبيا بالمؤشرات السلبية للصحة النفسية. وأن الراشدين أكثر صمودا من الأطفال والمراهقين. كذلك تبين أن الأفراد الذين تعرضوا لضغوط أكبر يتسمون بدرجة أكبر من الصمود النفسي، مقارنة بغيرهم ممكن تعرضوا لضغوط أقل.

ويرتبط الصمود النفسي كسمة بالعديد من النتائج الإيجابية. إذ يتعافى الأفراد مرتفعو الصمود النفسي بسرعة أكبر بعد الأحداث المجعدة، ويشعرون بالمزيد من المشاعر الإيجابية، ويحصلون على نتائج صحية إيجابية، ويزداد لديهم مستوى التفاؤل، ولديهم مركز الضبط داخلي ولديهم صورة الذات إيجابية أكثر، أما استجاباتهم للتوتر من خلال التأقلم الإيجابي يؤدي إلى النمو ومزيد من الارتقاء. (Cabano, E., 2020). ولذلك جاء الصمود النفسي كأحد المتغيرات المهمة في الشخصية من خلال القدرة على التعامل في المواقف الصعبة والمشكلات التي يواجهها الفرد بهدف تحقيق عملية التكيف.

وقد كشفت دراسات متعددة أن الصمود يؤدي دوراً في الوقاية، فالصمود ينبئ بأعراض أقل للأمراض الجسدية والصحة النفسية كما يتنبأ الصمود أيضاً بالتكيف الإيجابي. حيث تمت دراسة الصمود في سياق التعرض للصدمات. أظهرت الأبحاث أن الأفراد الذين يظهرون درجة أكبر من القدرات التكيفية قد يكون لديهم نتائج أفضل بعد التعرض للصدمات. وقد ثبت أيضاً أن توافر درجة مرتفعة من المرونة تخفف من آثار الإجهاد، وأن الصمود النفسي يعمل على تحسين نتائج الصحة النفسية السلبية. (Cabano, E., 2020)

الخصائص السيكومترية لقياس الضغوط النفسية

أما عن خصائص الصمود النفسي فهو يعبر عن الكفاءة الشخصية في مواجهة المشكلة، وأنه يشتمل على مكونات معرفية ووجدانية وسلوكية. ويستدل على الصمود من خلال عدد من المؤشرات منها الشعور بالتماسك والعلاقات الاجتماعية الجيدة. ويعد الصمود من المتغيرات الوسيطة التي تتوسط العلاقة بين المشكلات والشدائد وبين الصحة النفسية بمنظورها الإيجابي والسلبي (نسمة السعيد ومحمود قاعد ، ٢٠٢٢ ، ٦٠). بالإضافة إلى ما سبق يتسم الأفراد ذوي الصمود النفسي المرتفع بالقدرة على إقامة علاقات جيدة مع الآخرين وارتفاع في مستوى تقدير الذات ولديهم أساليب مقنعة لمواجهة الضغوط (إيناس جوهري ، ٢٠١٤ ، ٣٠١).

٢- اضطرابات النوم

تعد اضطرابات النوم من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً، وخصوصاً بين الطلاب لأنها أحد المشكلات التي يعاني منها طلبة الجامعة نتيجة الضغط النفسي الناجم عن المتطلبات الأكاديمية والخوف من المستقبل، مما قد يؤدي إلى إصابتهم ببعض اضطرابات النوم، كالأرق وعدم انتظام دورة النوم واليقظة.

ومن أهم أسباب اضطرابات النوم لدى طلبة الجامعة الضغوط والقلق، حيث قد يواجه الفرد صعوبات في كل من النوم والحفاظ على النوم الجيد ليلاً في حالة الضغوط والقلق والاجهاد، وخصوصاً الامتحانات. ويمكن أن يتسبب هذا في عواقب فسيولوجية ونفسية، بما في ذلك الشعور بالتوتر الجسدي و/أو الاجترار والقلق. كما أن القلق بشأن عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم يمكن أيضاً أن يزيد المشكلة سوءاً في كثير من الأحيان. إذ يمكن أن تؤدي تأثيرات القلق بشأن النوم إلى دورة مغلقة تحافظ على المشكلة الأولية، كذلك تؤثر الكوابيس على جودة النوم، وقد تواجه صعوبات في العودة إلى النوم خصوصاً بعد الكوابيس المتكررة، لهذا السبب قد يتجنب الفرد أو يؤجل النوم. كما قد ترجع اضطرابات النوم إلى البيئة المحيطة بما في ذلك درجة الحرارة وطبيعة الفراش من حيث الصلابة والنعومة ومعدل الضوء. وقد يحدث اضطراب النوم نتيجة الاستخدام المفرط للأجهزة الإلكترونية، مثل الهواتف المحمولة أو أجهزة Ipad وممارسة ألعاب الفيديو وخصوصاً العنيفة والمعقدة منها. كما يمكن أن يؤثر استخدام المنشطات مثل، الكافيين أو النيكوتين أيضاً على جودة النوم. كذلك تشير الدراسات إلى أن تناول المزيد من الدهون المشبعة والمزيد من السكر قد تسبب اضطرابات في النوم، ويمكن أن تؤدي بعض الأطعمة إلى ارتداد حمض المعدة وتساهم في حدوث صعوبات بدء

النوم. وهناك اضطرابات نوم أخرى مرتبطة بالبدانة، حيث يمكن أن يساهم وزن الجسم الزائد في توقف التنفس أثناء النوم لزيادة الضغط على الشعب الهوائية. ومن الأسباب الطبية لاضطرابات النوم انقطاع التنفس أثناء النوم Sleep Apnoea والذي يحدث عندما يكون الشخص نائمًا. ومن علاماته: التوقف وبدء التنفس، واللهاث، والشخير أو أصوات الاختناق، والاستيقاظ كثيرًا والشخير بصوت عالٍ. وكذلك من الأسباب الطبية الألم المزمن وخصوصًا آلام الظهر، فهي أكثر أنواع الآلام المزمنة شيوعًا. وقد كشفت الأبحاث أن النوم المضطرب يؤدي إلى تفاقم آلام الظهر المزمنة، وهكذا تستمر الحلقة المفرغة من خلال الألم المعوق للنوم ثم صعوبة النوم، مما يجعل الألم أسوأ. (Partington-Smith, V. & Veale, J., 2022) ويقسم الباحثون اضطرابات النوم إلى نوعين أولهما: اضطرابات صعوبات النوم وتتمثل في اضطرابات ت الأرق وفرط النوم واضطرابات جدول النوم اليقظة. والنوع الثاني: اضطرابات مصاحبة للنوم وتتمثل في كوابيس الليلية والمشي أثناء النوم والكلام أثناء النوم والفرع الليلي (أنور البنا، ٢٠٠٨). تؤدي اضطرابات النوم إلى مشكلات عدة، تسبب خللاً في الوظائف البدنية والعقلية والانفعالية، على سبيل المثال هناك علاقة بين الحرمان من النوم واضطرابات القلق. إذ يعاني الطلاب المصابون بالأرق من مشاكل الصحة النفسية، مثل القلق والتعب المزمن والاكتئاب والتوتر وانخفاض مستوى كل من التفاؤل وجودة الحياة.

(Sing C., & Wong W., 2010, Abdel-Khalek A., 2009)

وثمة علاقة بين الأرق والمشاكل الصحية، مثل الصداع النصفي وأمراض الجهاز الهضمي

(Taylor D., et al., 2011).

بالإضافة إلى ذلك، غالبًا ما يفكر الطلاب الذين يعانون من الأرق في مشاكل نومهم أو اجترار الأحداث اليومية، ويؤدي النوم السيئ إلى مزيد من الاجترار حول الأحداث المجردة ومنها الامتحان.

(Guastella A., & Moulds, M., 2007)

كما يعرب أغلب الطلاب الذين يعانون من الكوابيس عن المزيد من أعراض الأرق وانخفاض الكفاءة الذاتية. (Schlarb, A. et. al., 2015)

وغالبًا ما ترتبط مشكلات النوم لدى طلاب الجامعة بتعاطي المنشطات (Lohsoonthorn, V., et al. 2013). وتأتي أدوية النوم في المرتبة الثانية الأكثر شيوعًا التي يستهلكها طلاب

الجامعات (Lohmann, K., et al., 2010).

الخصائص السيكومترية لقياس الضغوط النفسية

وقد كشفت دراسات التراث الاكلينيكي عن وجود تأثير سلبي للنوم المنقطع على الوظائف المعرفية والارتقاء وتنظيم المزاج والتفاعل الاجتماعي والانتباه والسلوك والصحة والجودة الكلية للحياة. (Chorney, D., et al., 2008)

ويؤدي التغير في جدول النوم إلى آثار سلبية، مثل سوء الحالة المزاجية والتركيز وزيادة الشعور بأعراض القلق وربما الاكتئاب والنعاس نهاراً، مما يؤثر سلباً على الأداء في الامتحان. ويشعر الطلاب الذي يعانون من اضطرابات النوم بمزيد من الضغط النفسي قبل وخلال فترة الامتحانات. ولذلك تكثر نوبات الشعور بالتوتر الشديد وسلوكيات منها، مشكلات في الشهية والحرمان من النوم. وعندما يحرم الطالب من النوم يعاني من أعراض مثل: ضعف وظيفة المناعة وزيادة التعرض للمرض والعدوى وزيادة مستويات التوتر وزيادة أو نقصان الوزن وزيادة خطر الإصابة بالاكتئاب وانخفاض الأداء الحركي وزيادة خطر التعرض لحوادث القيادة بسبب النعاس وضعف الأداء المعرفي.

وتؤثر قلة النوم على الذاكرة والإبداع والتفكير المنطقي. أي أن عدم النوم الكافي يمكن أن يؤدي إلى إضعاف جميع المهارات التي يحتاجها الطلاب في الامتحان النهائي. وعندما يفقد الطلاب النوم الكافي، يواجهون صعوبة أكثر في الانتباه، ويصعب عليهم مهمة التذكر والاستدعاء.

وتؤدي اضطرابات النوم المزمن إلى التفكير السلبي والاضطراب الانفعالي. بالإضافة إلى ذلك أن النوم المنقطع الذي يؤثر على الموصلات العصبية وهرمونات الاجهاد يسبب ضعفاً في وظائف المخ، مما يؤدي إلى اضطرابات التفكير والتنظيم الانفعالي.

٣- قلق الامتحان

هو رد فعل انفعالي لمواقف تتضمن تقييم القدرات والتوتر بسبب احتمالية الفشل والانشغال بنتائج الفشل. أي أن قلق الامتحان لا يرتبط بالضرورة بمستوى القدرة، بل يعتمد أكثر على ادراك الفرد لقدراته ؛ لذلك يرتبط قلق الامتحان بالخوف من التقييم، وكراهية معمة للامتحانات وضعف في مهارات الامتحان الفعالة. (Santana, J. & Wellmann, C., 2018)

هناك عدة أسباب لقلق الامتحان، منها قلة المعرفة بالمادة الدراسية وضعف مهارات التعامل مع موقف الامتحان ووجود صعوبات في فهم الموضوعات الدراسية وتنظيمها ومراجعتها قبل الامتحان. وكذلك من الأسباب نقص الثقة بالنفس والاتجاهات السلبية نحو الامتحانات، وكذلك من مشيرات قلق الامتحان

صعوبة الأسئلة والضغط المجتمعية، خاصة من الأسرة لتحقيق مستوى طموح لا يتناسب مع مستوى قدرات الطالب، وكذلك هناك ضغوط مباشرة من قبل الطالب لمحاولة إرضاء الوالدين والتأثر بالتقييم الاجتماعي السلبي. (حامد زهران، ٢٠٠٠، ٩٩).

وينكر "نونيز - بنا" أن المهتمين في مجال الصحة النفسية والأخصائيين في المجال التربوي يرون أن قلق الامتحان يعزى إلي العديد من الأسباب، لعل من أبرزها نقص المعرفة بالموضوعات الدراسية، وفقر الرغبة في النجاح والتفوق، ووجود مشكلات في اكتساب المعلومات أو تنظيمها أو مراجعتها قبل الامتحان، أو استدعائها في موقف الامتحان ذاته، وارتباط الامتحان بخبرة الفشل في حياة الطالب، وتكرار مرات الفشل، و قصور في الاستعداد الجيد للامتحان، وقصور في مهارات التعامل مع الامتحان، والتمركز حول الذات، ونقص الثقة بالنفس، والاتجاهات السالبة لدى الطلاب والمعلمين والوالدين نحو الامتحانات، وصعوبة الامتحانات والشعور بان المستقبل يتوقف على الامتحانات، والضغط البيئية، وخاصة الأسرية، لتحقيق مستوى طموح لا يتناسب مع قدرات الطالب. والضغط المباشرة، حين يتعرض الطالب للتهديد أو يواجه الفشل، والضغط الوالدية ومحاولة إرضاء الوالدين والمعلمين والمنافسة مع الرفاق، واقتراح موقف الامتحان بمثيرات منفرة مثل التقييم الاجتماعي السلبي (Núñez-Peña, M., et al., 2016).

أما عن مكونات قلق الامتحان يتفق الباحثون أن قلق الامتحان يتكون من مكونين: الأول معرفي ويطلق عليه الانزعاج Worry. والمكون الثاني انفعالي Emotionality. المكون الأول ويتمثل في الجوانب العقلية أو المعرفية ذات الصلة بموقف الامتحان وهو ما يطلق عليه الانزعاج، أي التفكير السلبي في تبعيات الفشل، وهو المكون المسئول عن تدني الأداء. أما المكون الثاني من قلق الامتحان: المكون الانفعالي emotionality وتشمل ردود الأفعال الفسيولوجية، مثل ارتفاع معدل ضربات القلب والتنفس والشد العضلي وجفاف الفم والصداع أو المغص والغثيان. (Santana, J. & Wellmann, C., 2018 وسامر رضوان، ٢٠٠٢). ولقلق الامتحان مظاهر متنوعة نفسية ومعرفية واجتماعية، والتي قد تؤدي إلى ضعف الأداء الأكاديمي. ومن المنطقي أن تختلف تلك المظاهر وفقا لمستوى قلق الامتحان وشدته، ومن أهم مظاهر مرتفعي قلق الامتحان ارتفاع مستوى كل من القلق العام، والتقلب الانفعالي والحساسية الانفعالية والانطوائية، والتردد، وإدراك مواقف الامتحان كونها مهددة للشخصية وضعف الثقة بالنفس وضعف الاستقلال الذاتي وتشتت الانتباه أثناء الامتحان (حنان حسين، ٢٠١٧).

الخصائص السيكومترية لقياس الضغوط النفسية

ويركز الأفراد مرتفعو قلق الامتحان على ما يحدث داخلهم أكثر من تركيزهم على الامتحان ذاته، وهم أكثر تشنّتا ويعانون من صعوبة في تذكر المفاهيم وفي تنظيم أفكارهم، مما يفضي إلى ضعف في الأداء الأكاديمي. ويعانون من صعوبة في تجنب التفكير غير المناسب أثناء الامتحان، ولديهم أفكار مشتتة تقلل من مهارات التفكير والتذكر. ويرتفع مستوى قلق الامتحان لدى الطلبة متوسطي الأداء الأكاديمي مقارنة بالطلبة مرتفعي الأداء، بينما الطلبة منخفضو الأداء هم الأكثر قلقاً على الإطلاق (Santana, J. & Wellmann, C., 2018).

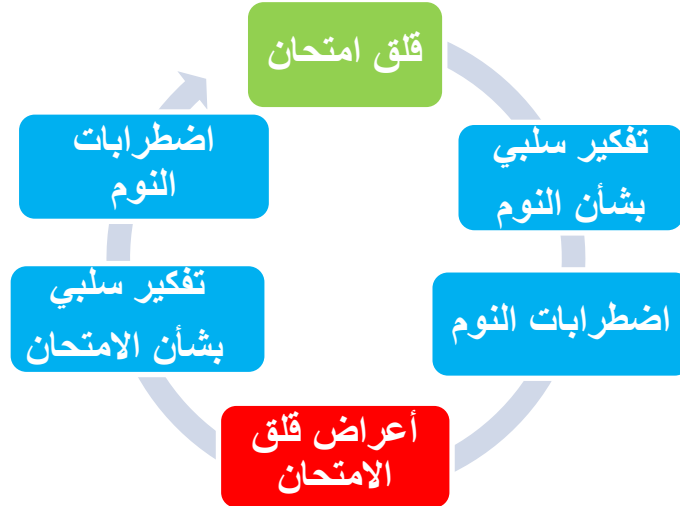
وفيما يتعلق بمستويات قلق الامتحان أشار الباحثون إلى عدة مستويات من قلق الامتحان، تبدأ هذه المستويات من قلق الامتحان الطبيعي الذي يعاني منه كل طالب يمر بخبرة الامتحان، ويعد أحد مظاهر الصحة النفسية للفرد، وينتهي بقلق الامتحان المرضي الذي يعد تهديداً لصحة الفرد النفسية ويؤثر على سلوكه الدراسي وتحصيله العام وأدائه في الامتحان، مما يؤدي إلى الإخفاق في الامتحان، والتأثير على الأداء العام للطلاب، وأحياناً كثيرة تتعدى هذه الظاهرة المرضية لتؤثر على سلوك الفرد الاجتماعي وصحته الجسمية، وفيما يلي بيان ملخص لهذه المستويات:

١- قلق الامتحان المعتدل (المفيد): يكون فيه مستوى القلق متوسطاً ويعد دافعا ايجابيا مطلوباً لتحقيق الدافعية نحو الإنجاز والتحصيل، وهو المستوى الشائع عند معظم الطلبة. أي أن هذا القلق دافعي، يدفع الطالب للدراسة والتحصيل المرتفع ويحفزه على الاستعداد للامتحان.

٢- قلق الامتحان غير المفيد: وفيه يكون مستوى القلق المرتبط بالامتحان مرتفعاً عند الفرد بشكل غير طبيعي أو منطقي ويسبب الكثير من التوتر والاضطراب، وعدم الراحة كما يعيق من مقدرة الفرد على أداء مهماته الأكاديمية والعقلية وهذا المستوى من القلق الأكثر شيوعاً.

٣- قلق الامتحان الضار: ويطلق على هذا المستوى "القلق المرضي" (غير السوي)، حيث يعوق قدرة الطالب على التذكر، كما يلاحظ على الفرد الانفعالات غير السارة والشعور بالتهديد وعدم الاستقرار والإحساس بالتوتر والخوف غير المبرر من المواقف العادية، مع الخوف من المستقبل والمجهول. (حامد زهران، ٢٠٠٠، ٩٨، وحنان فودة، ٢٠١١).

وفيما يتعلق بعلاقة قلق الامتحان واضطرابات النوم تشير الدراسات السابقة إلى وجود علاقة تبادلية بينهما. ويمكن أن نوضح ذلك في الشكل التالي من إعداد الباحثة:



طبيعة العلاقة بين كل من قلق الامتحان واضطراب النوم يتضح من الشكل السابق أن اضطرابات النوم تؤدي إلى مخاوف وأفكار سلبية وقلق بشأن الكفاءة في الأداء خلال الامتحان فيزداد مستوى قلق الامتحان. ويؤدي قلق الامتحان إلى أفكار سلبية بشأن الامتحان (الأداء والنتيجة) مما يؤدي بدوره إلى اضطرابات في النوم.

الدراسات السابقة

دراسة ليو وآخرون (Liu, Y. et al., 2021)

بعنوان: "العلاقة بين قلق الاختبار والتنظيم الانفعالي: الدور الوسيط لأثر الصمود النفسي". بحثت هذه الدراسة في العلاقات بين الصمود النفسي وتنظيم المشاعر وقلق الامتحان بالإضافة إلى استكشاف الفروق فيها وفقا للعوامل الاجتماعية والديموغرافية. وذلك على عينة من (١٢٦٦) طالبا بكلية الطب بالصين من خلال الانترنت. وقد كشفت النتائج أن طلاب الطب يعانون من قلق الامتحانات بمستويات مختلفة، ٣٣,٧٪ منهم كانت خطيرة. كشفت عن آثار كبيرة للجنس والأداء الأكاديمي على قلق الامتحان. أشارت نتائج الانحدار اللوجستي إلى أن القلق من الامتحان ارتبط سلبيا بشكل كبير بتنظيم العاطفة والصمود النفسي. ولعب الصمود النفسي دورًا وسيطًا في العلاقة بين تنظيم العاطفة وقلق الامتحان. وبذلك فإن للصمود النفسي وتنظيم العاطفة لهما دور مهم في فهم كيفية ارتباط الصمود النفسي بقلق الامتحان لدى طلاب الطب.

الخصائص السيكومترية لقياس الضغوط النفسية

-دراسة نشأت عبد العال وبسيوني بسيوني ومدحت عبد المحسن (٢٠٢٢)
بعنوان " الصمود النفسي وعلاقته بالعصابية لدى طلاب الجامعة ذوي مستويات متباينة من الضغوط الحياتية".

استهدفت الدراسة بحث العلاقة بين الصمود النفسي والعصابية لدى طلاب الجامعة ذوي مستويات متباينة من الضغوط الحياتية. وذلك على عينة مكونة من (٢٥٢) طالب وطالبة من جامعة الأزهر. وقد أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية دالة بين الصمود النفسي والعصابية لدى طلاب الجامعة ذوي مستويات متباينة من الضغوط الحياتية. كما توجد فروق دالة في الصمود النفسي وفقاً لمتغير النوع في اتجاه الإناث. أما العصابية فكانت بدرجة أعلى لدى الإناث مقارنة بالذكور.

-دراسة بلانكشتين وآخرون (Blankstein, K., et. al. 2007):

بعنوان "قلق الاختبار وقلق التقييم الذاتي واضطراب النوم لدى طلاب الجامعة"
هدفت الدراسة الى تحديد دور اضطراب النوم في إثارة قلق الامتحان. ففي الدراسة الأولى، والتي أجريت على عينة من (٨٠) شخصاً تم قياس القلق من الامتحان كسمة وتقييم النوم خلال الثلاثين يوماً السابقة لوقت جمع البيانات. أما الدراسة الثانية فقد أجريت على عينة من (١٨٨) شخصاً، وفيها تم قياس قلق الامتحان كسمة وحالة، إلى جانب قياس حالة النوم في الليلة التي سبقت الامتحان الفعلي. وأكدت نتائج الدراستين أن قلق الامتحان مرتبط باضطراب النوم. بالإضافة إلى ذلك، أظهرت نتائج الدراسة الثانية أن اضطراب النوم يرتبط أيضاً بزيادة قلق الامتحان كحالة. وتبين من الدراسة الثانية أن اضطراب النوم لم يكن مرتبطاً بأداء الامتحان الفعلي. ومع ذلك ارتبط انخفاض أداء الامتحان بزيادة القلق من الامتحان كحالة وكسمة. كما تبين أن بعض الخصائص المرتبطة بالقلق من الامتحان مستقرة ويمكن اكتشافها في المواقف التقييمية وغير التقييمية.

-دراسة زيار وآخرون (Ziyar, S., et . al. 2016)

بعنوان "تقييم جودة النوم وعلاقته بقلق الامتحان لدى طلبة الثانوية في إيران"
هدفت هذه الدراسة إلى تحديد جودة النوم وعلاقتها بقلق الامتحان، وذلك على عينة قدرها (٢٥٠) طالب وطالبة من طلاب الثانوية. وقد تم تطبيق مقياس جودة النوم ومقياس القلق. وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ايجابية دالة بين جودة النوم وقلق الامتحان (عكس ما

كشفت الدراسات السابقة). كما أسفرت النتائج أن الأشخاص الذين يعانون من ضعف جودة النوم لديهم درجات متوسطة الي عالية من قلق الامتحان، وأن الإناث أكثر من الذكور في كل من جودة النوم وقلق الامتحان.

- دراسة شين حورية وسهام درام (٢٠٢٠)

بعنوان "قلق الامتحان وعلاقته بإستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية"

هدفت الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة بين قلق الامتحان وإستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الصف الثالث الثانوي. قامت الدراسة على عينة قوامها (١١٤) طالب وطالبة من طلاب الصف الثالث الثانوي وتم استخدام مقياس قلق الامتحان ومقياس الضغوط النفسية . وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين قلق الامتحان والضغوط النفسية، كما أسفرت النتائج أن قلق الامتحان غير مرتبط بإستراتيجية التقييم الإيجابي والتأنيب الذاتي.

-دراسة كليبا وآخرون (Clipa, O. et al., 2021)

بعنوان "قلق الاختبار وصمود الطلاب من خلال التقييم المدرسي".

أجريت هذه الدراسة برومانيا لبيان العلاقة بين قلق الامتحان وصمود الطلاب حسب الجنس والفصل الدراسية وذلك على عينة مكونة من (٩٦) طالبا من سن يتراوح بين ٩ سنوات إلى ١١ سنة. وقد تبين أن الذكور أكثر صمودا من الإناث وإن هناك علاقة عكسية بين قلق الامتحان والتنظيم الانفعالي وأن طلبة الصف الأول أكثر الطلاب صمودا.

- دراسة ماكستون (McCuistion, T., 2016)

بعنوان " العلاقة بين الصمود النفسي وجودة النوم "

هدفت الدراسة الي الكشف عن العلاقة بين الصمود النفسي وجودة النوم وقامت على عينة قوامها (١٦٧) من طلبة الجامعة من دارسي مقرر مقدمة في علم النفس. وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ايجابية بين الصمود النفسي وجودة النوم، كما كشفت النتائج عن وجود علاقة غير مباشرة بين الصمود النفسي ومستوي جودة النوم. وحتى مع استبعاد تأثير متغير الالم باستخدام معامل الارتباط الجزئي ظلت العلاقة قوية ودالة بين الصمود النفسي وجودة النوم. ويفسر ذلك وجود ارتباط دال بين المستوى المرتفع من الصمود النفسي والدرجة المرتفعة من المشاعر الايجابية والدرجة المنخفضة من المشاعر السلبية.

الخصائص السيكومترية لقياس الضغوط النفسية

نستخلص من هذ الدراسات وجود علاقة ايجابية بين قلق الامتحان واضطرابات النوم، ويتسق مع ذلك وجود علاقة عكسية بين قلق الامتحان وعدد ساعات النوم بالإضافة إلى وجود علاقة عكسية بين قلق الامتحان وجودة النوم كذلك بين القلق العام ومشكلات النوم. كذلك كشفت الدراسات السابقة عن علاقة عكسية بين الصمود النفسي وقلق الامتحان. وفي حدود علم الباحثة ليس هناك دراسات سابقة اختصت بالتنبؤ بقلق الامتحان بمعلومية الصمود النفسي واضطرابات النوم.

المنهج

١- **عينة الدراسة:** تكونت عينة الدراسة من (٥٠٢) طالب وطالبة من طلبة جامعة ٦ أكتوبر ممن يدرسون بكليات التربية وكلية العلوم الصحية وكلية الفنون التطبيقية وكلية السياسة والاقتصاد من مختلف الفرق الدراسية ويتراوح العمر بين ١٧ و ٢٩ سنة ومتوسط العمر في العينة (١٩,٩٤) سنة وانحراف معياري (١,٥٣) سنة.

٢- **أدوات الدراسة:** تم استخدام ثلاث مقاييس في البحث الحالي بعد تعديلها لتناسب مع أهداف الدراسة والعينة المستخدمة وهي:

- مقياس كونر ويانج للصمود النفسي، ويتكون من (30) بنداً لقياس ثلاثة أبعاد وهي: بعد الكفاءة الشخصية (١٠) بنود وبعد المرونة (١٠) بنود وبعد الالتزام والمثابرة (١٠) بنود.

- مقياس أنماط اضطرابات النوم لدى الراشدين والمسنين إعداد خالد محمد عبد الغني بناءً على الدليل الاحصائي التشخيصي الرابع الذي رابطة الأطباء النفسيين الأمريكية. ويتكون المقياس من (٤٢) بند موزعة على تسعة مكونات فرعية تمثل مختلف أنماط اضطرابات النوم وهي كالتالي: الأرق وفرط النوم وغشية النوم وانقطاع التنفس أثناء النوم واضطراب إيقاع النوم واليقظة والفرع والكوابيس واضطرابات مصاحبة للنوم واضطرابات مرتبطة بظروف خارجية والمشى أثناء النوم.

- مقياس قلق الامتحان، من إعداد ساراسون Sarason ويتكون من (٣٨) بند لقياس مستوى قلق الامتحان بصورته الكلية.

٣- **إجراءات جمع البيانات:** تم تطبيق أدوات البحث الحالي بأسلوب الاستبيان في قاعات الدرس على مجموعات صغيره من الطلاب واستغرقت الجلسة حوالي ٤٥ دقيقة.

نتائج البحث ومناقشتها

بعد جمع البيانات تم إدخالها على الحاسوب وتحليلها احصائيا ببرنامج Spss وقد تم اجراء تحليل الانحدار التدريجي Stepwise Regression للتنبؤ بمستوى قلق الامتحان بمعلومية كل من اضطرابات النوم والصمود النفسي والجنس. وفيما يلي نعرض لنتائج هذا التحليل في الجدول التالي.

نموذج	المتغيرات المنبئة (المستقلة)	قيمة "ر"	قيمة "ر ^٢ "	قيمة "ف"	مستوى الدلالة	قيمة بيتا B	القيمة الثابتة
١	اضطرابات النوم	٠,٤٨	٠,٢٣	١٤٥,٤٩	٠,٠٠١	٠,٤٨	٢٢,٦٣
٢	اضطرابات النوم	٠,٥٠	٠,٢٥	٨٢,٧٢	٠,٠٠١	٠,٤٤	٤٦,٩٦
	نوم + صمود					٠,١٦-	
٣	اضطرابات النوم	٠,٥١	٠,٢٦	٥٧,٥٢	٠,٠٠١	٠,٧٢	٣٧,٣١
	نوم + صمود					٠,٢٤-	
	نوم+صمود+جنس					٥,١٩	

يتبين من الجدول السابق دلالة قيمة "ف" في نماذج الانحدار الثلاثة، مما يشير إلى أن هذه النماذج معنوية عند مستوى ٠,٠٠١. وبالتالي نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل، أي أن المتغيرات المستقلة يمكنها التنبؤ بقلق الامتحان كمتغير تابع. وبلغت قيمة "ر" في النموذج الثالث ٠,٥١ أي أن هناك ارتباطا دالا بين المتغيرات المستقلة (الصمود النفسي واضطرابات النوم والجنس) من جهة التابع (قلق الامتحان) من جهة أخرى.

وبالنظر إلى قيم معاملات التحديد (مربع "ر") يتبين أن اضطرابات النوم وحدها تتنبأ بنسبة ٢٣% من قلق الامتحان. ويتنبأ كل من اضطراب النوم والصمود النفسي بنسبة ٢٥% من قلق الامتحان. بينما يتنبأ كل من اضطراب النوم والصمود النفسي والجنس بنسبة ٢٦% من قلق الامتحان.

وبالرجوع إلى قيم بيتا يتبين وجود علاقة انحدار ايجابية بين قلق الامتحان واضطرابات النوم، بمعنى أن كلما زاد اضطراب النوم بمقدار وحدة زاد قلق الامتحان بنسبة (٠,٤٨). وهناك علاقة عكسية بين الصمود النفسي وقلق الامتحان فكلما زاد الصمود النفسي بمقدار الوحدة انخفض قلق الامتحان بمقدار (٠,١٦). أما من حيث الجنس ففي حالة الإناث يزداد قلق الامتحان بنسبة (٥,١٩) وحدة أكثر من الذكور. وبالتالي يمكن قبول النموذج الثالث لأنه أفضل نموذج

الخصائص السيكومترية لقياس الضغوط النفسية

للتنبؤ بقلق الامتحان. خاصة وأنه لا توجد مشكلة التعدد الخطي بين المتغيرات، إذ تبين أن قيمة معاملات تضخم التباين أقل من ٣ درجات.

وقد كشفت نتائج الدراسة الراهنة عن تحقق الهدف منها، حيث تبين أن اضطرابات النوم هو المنبئ الأساسي بقلق الامتحان، يليه مستوى الصمود النفسي والجنس. أي أن من الممكن التنبؤ بمستوى قلق الامتحان بمعلومية كل من مستوى اضطراب النوم والصمود النفسي وجنس الطالب. ويتسق ذلك مع كون الصمود النفسي من أهم المتغيرات المنبئة بالقلق الاجتماعي (Jefferies, P., et al., 2021). والعكس صحيح إذ أن للقلق العام دوراً تنبؤياً بمستوى الصمود النفسي (نسمة السعيد ومحمود قاعود، ٢٠٢٢ و Šmitasa, A. & Gustainienė, L., 2016). نخلص من ذلك أن من المتوقع حدوث قلق الامتحان إن قل كل من مستوى جودة النوم والصمود النفسي لدى طلبة الجامعة، وخصوصاً الإناث.

كشفت الدراسة الحالية أن الجنس منبئ بدرجة دالة بقلق الامتحان بمعنى أن الإناث أكثر قلقاً من الامتحان مقارنة بالذكور. ويتسق ذلك مع نتائج بعض الدراسات التي كشفت أن الإناث أكثر قلقاً من الذكور سواء في الدراسات العربية (منال حماد وآخرون، ٢٠١٨ و حيدر حسين، ٢٠١٩ و منال صديق، ٢٠١٩ و علي أحمد، ٢٠٢٠) أو في الدراسات الأجنبية مثل: (Rezazadeh, M. & Tavakoli, M., 2009; Eman, S. et al., 2012; Núñez-Peña, M., et al., 2016; Santana, J. & Wellmann, C., 2018 & Kusmawaty, K. & Pantu, E., 2021)

وهناك تفسيران للفروق بين الجنسين في قلق الامتحان. التفسير الأول "تعرض الإناث لضغوط أكبر نحو النجاح الأكاديمي مقارنة بالذكور فإنهن أكثر خوفاً من الفشل في موقف الامتحان. والتفسير الآخر أن الذكور أقل تعبيراً عن أنفسهم، وأكثر دفاعية من الإناث عندما يتعلق الأمر بالاعتراف بالقلق لأن القيام بذلك قد يرونها تهديداً لرجولتهم.

الخلاصة والتوصيات

نخلص من البحث الراهن أن من الممكن التنبؤ بقلق الامتحان من خلال ثلاث متغيرات مستقلة من أهمها اضطرابات النوم ثم الصمود النفسي والجنس. وفي ضوء ما سبق نعرض فيما يلي لأهم التوصيات العملية ما يلي:

- الكشف المبكر عن حالات قلق الامتحان بمعلومية كل من الصمود النفسي واضطرابات النوم والجنس، وسرعة التعامل مع تلك الحالات من خلال برامج تدخلية وقائية من قلق الامتحان وبرامج

أ. كريمة مختار محمد عرابي

تنموية بتحسين مستوى الصمود النفسي وكذلك برامج علاجية لعلاج اضطرابات النوم وخصوصا لدى الإناث.

-التقييم النفسي لطلبة الجامعة وخصوصا كل من الصمود النفسي وقلق الامتحان واضطرابات النوم.
- يحتاج طلاب الجامعة ممن يعانون من انخفاض مستوى الصمود النفسي وارتفاع في قلق الامتحان او اضطراب النوم إلى الدعم النفسي من خلال توفير خدمة الارشاد النفسي وجماعات الدعم النفسي لتنمية الصمود النفسي وللحد من تفاقم قلق الامتحان واضطرابات النوم.
- تقليل نسبة استخدام الامتحانات النهائية كمقياس للأداء بخفض الدرجات المخصصة للامتحان وليكن التقييم متنوع وفي أوقات متباعدة ويغطي مهارات متنوعة لدى الطالب.

الخصائص السيكومترية لقياس الضغوط النفسية

مراجع البحث

- أميره أبو العنين (٢٠٢٠). التناؤل كعامل مؤشر للصمود النفسي لدى الاطفال، مجلة البحث العلمي كلية البنات عين شمس، ٣ (٢١)، ٣٤٥-٣٧٣.
- أنور البنا (٢٠٠٨). المواقف الحياتية الضاغطة وعلاقتها باضطرابات النوم واليقظة لدى طلبة جامعة الأقصى في محافظة غزة من الجنسين المتزوجين وغير المتزوجين. مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية). المجلد السادس عشر، (٢)، ٥٨٥-٦٣٠.
- إيناس جوهر (٢٠١٤). الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من أمهات الأطفال ذو الاحتياجات الخاصة. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ١ (٩٧) ٢٩٥-٣٣٤.
- حامد زهران (٢٠٠٠). الارشاد النفسي المصغر للتعامل مع المشكلات المدرسية. القاهرة: عالم الكتب.
- حنان حسين (٢٠١٧). فعالية برنامج معرفي سلوكي لتنمية مهارات التفكير ما وراء المعرفي في تخفيض التسويف الأكاديمي وقلق الامتحان لدى عينة من طالبات الجامعة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٢ (٨٧)، ١١٣-١٥٨.
- حنان فودة (٢٠١١). العلاقة بين قلق الاختبار والتحصيل الدراسي لدى الطلبة. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة عمان العربية.
- حيدر حسين. (٢٠١٩). قياس قلق الامتحان لدى طلبة جامعة بغداد. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ١٤١٤، ٤٩٨ - ٥٢١.
- خميس البورسعيدى وآخرون (٢٠١٤). أثر العلاج بالقراءة في خفض قلق الامتحان وتحسين مستوى التوافق النفسي. مجلة الدراسات النفسية والتربوية، عمان ١٢. ١٧-٤٢.
- رضوان أبو خريص وآخرون (٢٠٠٧). علاقة قلق الامتحان باضطرابات النوم والصراع النفسي لدى طلبة الجامعة. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة ام درمان.
- سامر رضوان (٢٠٠٢). الصحة النفسية. عمان: دار المسيرة.
- سلامه الشارف وأديب الخالدي (٢٠٠٧). دراسة مستويات قلق الامتحان وعلاقتها باضطرابات النوم لدى طلبة جامعة المرقب. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة المرقب.

- شين حورية وسهام درام (٢٠٢٠). قلق الامتحان وعلاقته بإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الشهيد حمه لخضر.
- علي أحمد (٢٠٢٠). قلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا وعلاقته بمتغيري النوع والتخصص الأكاديمي. مجلة مؤشر للدراسات الاستطلاعية، ١(٢)، ٨٥-٩٦.
- لولوه الرشيد (٢٠٢٠). الصمود النفسي وعلاقته بالاحترق النفسي والاضطرابات السيكموترية لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بجامعة القصيم. مجلة جامعة الملك عبد العزيز للآداب والعلوم الإنسانية، مج ١٨ (٩)، ٤٦-٦٩.
- منال حماد. (٢٠١٨). قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية الصف الثالث: دراسة ميدانية بمحلية الدبة بالولاية الشمالية. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة أم درمان الاسلامية.
- منال صديق (٢٠١٩). قلق الإمتحان وعلاقته ببعض السمات الشخصية دراسة تحليلية لطلاب الصف الثالث الثانوي بمحلية الشهداء قطاع الصحافة. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعته افريقيا.
- نسمة السعيد ومحمود قاعود. (٢٠٢٢). القلق والاكتئاب كمنبئين بالصمود النفسي لدى عينة من المراهقين والمراهقات. المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي، ١٠(١)، ٥٣ - ٨٧.
- نشأت عبد العال وبسيوني بيسيوني ومدحت عبد المحسن (٢٠٢٢). الصمود النفسي وعلاقته بالعصابية لدى طلاب الجامعة ذوي مستويات متباينة من الضغوط الحياتية. مجلة التربية لكلية التربية بالقاهرة جامعة الأزهر، ٤١ (١٩٤)، ٢٦٣-٢٩٨.
- Abdel-Khalek, A. (2009). The relation between insomnia and chronic fatigue among a non-clinical sample using questionnaires. *Sleep Hypn.*; 11(1):9-17.
- Akçay, N. et al., (2018). Sleeping Disorders and Anxiety in Academicians: A Comparative Analysis. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 5:86-90.
- APA. (2021). *Dictionary of Psychology*. Available on line at: <https://dictionary.apa.org/> (19 oct., 2021).
- Blankstein, K.; Flett, G.; Watson, M. & Koledin, S. (2007). *Test Anxiety, Self-Evaluative Worry, And Sleep Disturbance In College Students*. DOI:10.1080/08917779008248752.

- Cabano, E., (2020). *Posttraumatic Cognitions as a Pathway from Resilience to Sleep in First Responders*. A doctor dissertation in Clinical Psychology, Seattle Pacific University.
- Chorney, D. et al., (2008). The Interplay of Sleep Disturbance, Anxiety, and Depression in Children. *Journal of Pediatric Psychology*, 33(4) pp. 339–348.
- Clipa, O., Duca, D. & Elena, P. (2021). Test Anxiety and Student Resilience in the Context of School Assessment. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala* 13(1Sup1). DOI: 10.18662/rrem/13.1Sup1/397
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 71-82
- Eshak, E. S. (2022). The prevalence and determining factors of sleep disorders vary by gender in the Egyptian public officials: a large cross-sectional study. *Bull Natl Res Cent*, 46, 240. <https://doi.org/10.1186/s42269-022-00927-5>
- Eman, S. et al., (2012). Gender Differences in Test Anxiety and Examination Stress. *Journal of Pakistan Psychiatric Society*, 9(2), 80-85.
- Guastella, A. J., & Moulds, M. L. (2007). The impact of rumination on sleep quality following a stressful life event. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 1151–1162. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.04.028>.
- Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual Differences*, 76, 18-27.
- Jefferies, P. Höltge, J. & Ungar, M. (2021). Social Anxiety and Resilience: Associations Vary by Country and Sex. *Adversity and Resilience Science*, DOI: 10.1007/s42844-020-00026-2, 1-34.
- King, E., & Scullin, M. K. (2019). The 8-hour challenge: Incentivizing sleep during end-of-term assessments. *Journal of Interior Design*, 44(2), 85–99. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31379422/>
- Kusmawaty, K. & Pantu, E., (2021). *Test Anxiety is Reviewed By Gender*, ICLSSEE, Salatiga, Indonesia, DOI 10.4108/eai.6-3-2021.2306190.
- Liu, Y. et al., (2021). The relationship between test anxiety and emotion regulation: the mediating effect of psychological resilience. *Ann. Gen. Psychiatry*, 6;20 (1):40. doi: 10.1186/s12991-021-00360-4.
- Lohmann K, Gusy B, Drewes J. (2010). Medikamentenkonsum bei Studierenden. *Präv Gesundheitsf.*; 5 (3), 276–281.
- Lohsoonthorn V, Khidir H, Casillas G, et al. (2013). Sleep quality and sleep patterns in relation to consumption of energy drinks, caffeinated beverages, and other stimulants among Thai college students. *Sleep Breath.*;17(3):1017–1028.

- Lotz, D., (2022). *Implications Of Mindfulness, Resilience, And Academic Indicators' Impact on Test Anxiety in School-Aged Children*. Dissertation Presented to the Faculty of the California School of Professional Psychology Alliant International University San Diego.
- McCuiston, T. (2016). "The Relationship Between Resilience and Sleep Quality" *Digital Commons @ ACU*, Electronic Theses and Dissertations. A Thesis Presented to The Faculty of the Graduate, School Abilene, Christian University.
- Núñez-Peña, M. et al. (2016). *Gender differences in test anxiety and their impact on higher education students' academic achievement.* / Procedia - Social and Behavioral Sciences, 228, 154 – 160. 2nd International Conference on Higher Education Advances, HEAd'16, 21-23 June 2016, València, Spain.
- Partington-Smith, V. & Veale, J. (2022). *Understanding Sleep Hygiene using Psychological Methods*. Lancashire and South Cumbria: The community mental health team.
- Rezazadeh, M. & Tavakoli, M. (2009). Investigating the Relationship among Test Anxiety, Gender, Academic Achievement and Years of Study: A Case of Iranian EFL University Students. *CCsenet Journal*. Vol. 2 n. 4, pp 68-70.
- Santana, J. & Wellmann, C. (2018). Gender Differences in Test Anxiety in High-Stakes English Proficiency Tests. *Electronic Journal of Foreign Language Teaching*, Vol. 15, No. 1, pp. 100–111.
- Schlarb A., Bihlmaier I, Hautzinger M, Gulewitsch MD, Schwerdtle B. (2015). Nightmares and associations with sleep quality and self-efficacy among university students. *J. Sleep Disord. Manag.*;1(2):1–5.
- Schlarb, A., et al., (2022). Sleep problems in university students – an intervention. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, <https://www.dovepress.com/on> 21-Aug-2022.
- Sing CY, Wong WS. 2010 Prevalence of insomnia and its psychosocial correlates among college students in Hong Kong. *J. Am. Coll. Health.*; 59(3):174–182.
- Šmitasa, A. & Gustainienė, L. (2016). *Is resilience related to depression, anxiety and energy? European Social Survey results*. 4th Annual International Conference on Cognitive Social, and Behavioral Sciences. Published by Future Academy www.FutureAcademy.org.uk. PP. 125-130.
- Taylor DJ, Gardner CE, Bramoweth AD, et al. (2011). Insomnia and mental health in college students. *Behav. Sleep Med.*;9(2):107–116.

الخصائص السيكومترية لقياس الضغوط النفسية

Ziyar, S.; Karimi, Z.; Massoumi, A. & Mohebi, S. (2016). Assessment Sleep Quality and its Relationship with Test Anxiety among High School Students in Qom- Iran. *Int. J. Pediatr.*, 4(10): 3719-26. DOI: 10.22038/ijp.2016.7475

Summary

The primary objective of the current research is to investigate the predictability of test anxiety through psychological resilience and sleep disturbances in a sample of university students. The research sample consisted of (502) male and female students from 6 October University who are studying in the faculties of Education, Health Sciences, Applied Arts, Politics and Economics from various academic levels. Three scales were used after adjusting them to suit the objectives of the research and the sample used, which are: the Conner and Yang scale of psychological resilience, the scale of patterns of sleep disorders in adults and the elderly, and the test anxiety scale, prepared by Sarason.

One of the most important results is the existence of a significant correlation between psychological resilience and sleep disorders on the one hand, and test anxiety on the other hand. It was found that sleep disorders alone predicted 23% of test anxiety. Sleep disturbance and psychological resilience each predict 25% of test anxiety. While sleep disturbance, psychological resilience, and gender each predicted 26% of test anxiety. The results were discussed in the light of previous studies and theoretical reasoning.