قلق الامتحانات وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة حضرموت

د/ عمر عبيد باسعد
د/ صالح أحمد باشامخة

الملخص

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى القلق وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة حضرموت , وقد استخدم الباحثان مقياس قلق الامتحانات لسارسون، وتكونت عينة الدراسة من (130) طالبة تم اختيارهم بالطريقة القصدية, وللوصول إلى النتائج استخدم الباحثان المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (ت) و تحليل التباين الأحادي (One – Way Anova), وأظهرت النتائج أن مستوى القلق لدى طالبات المرحلة الثانوية في المستوى المتوسط، حيث بلغ المتوسط الحسابي(2,2578), ووجدت فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الامتحانات وفقا لمتغير مستوى التحصيل العلمي للطالبات ولصالح المستويين(ممتاز، جيد جدا)، ولم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحانات وفقا لمتغير التخصص وحالة الوالدين, وأوصت الدراسة بعمل برامج للطالبات قبل الامتحانات في كيفية التعامل مع قلق الامتحانات، كما أوصت بضرورة وجود أخصائي اجتماعي مؤهل للتعامل مع قلق الامتحانات لدى طالبات المرحلة الثانوية.

الكلمات المفتاحيَّة: قلق الامتحانات، طالبات المرحلة الثانوية.

Abstract

This study aimed to reveal the level of anxiety and its relationship to some variables among secondary school students in Hadhramaut Governorate. (T-test) and One-Way Anova analysis, and the results showed that the level of anxiety among secondary school students was at the intermediate level, as the arithmetic mean was (2,2578), and statistically significant differences were found in exam anxiety according to the variable of the students' educational attainment level. In favor of the two levels (excellent, very good), and there were no statistically significant differences in the level of exam anxiety according to the variable of specialization and the condition of the parents, and the study recommended making programs for female students before exams in how to deal with exam anxiety, and also recommended the need for a qualified social worker to deal with exam anxiety. For secondary school students.

Keywords: exam anxiety, secondary school students.

ISSN : 2410-1818

المقدمة:

اتفق كثير من الباحثين في وصفهم لهذا العصر بأنه عصر القلق، بحيث أضحى عنوانا للعديد من الدراسات النفسية سواء تلك التي تهتم منها بالسلوك المضطرب لدى الانسان أو تلك التي تتصل لديه بالحاجة الى الابتكار والابداع وتطوير القيم. (معروف، قرايفة، 2017)

يعد قلق الامتحان جانبا من جوانب القلق الذي يستثيره الموقف الامتحاني، وهو يعبر عن مشكلة نفسية انفعالية خطيرة يمر بها بعض الطلبة حيث يعانون من التوتر والضيق والارتباك الذي قد يترتب عليه الإخفاق الأكاديمي (أبوغالي، 2011)

ويشير عبد الرحيم (1989) أن قلق الامتحانات يعد جانبا من جوانب القلق العام الذي يستثيره موقف الاختبارات ويعبر عن مشكلة نفسية انفعالية فردية يمر بها الطلاب والطالبات خلال فترة الامتحانات تتمثل في الخوف من عدم النجاح، وقلق الاختبارات تؤثر فيه خبرات الطلاب والطالبات السابقة في مواقف شبيهة بمواقف الامتحانات ربما مروا بها في البيت أو في حياتهم اليومية

كما يعتبر موضوع قلق الامتحانات من المواضيع التي نالت حيزا في الدراسات والبحوث العلمية، فقد هدفت الكثير من الدراسات إلى فهم قلق الامتحان الذي يعتبر حالة نفسية تعاني منها شريحة من الطلبة والطالبات بمختلف مراحلهم العمرية والتي لها انعكاس على حياة الطالب الدراسية (السعيد، 2020)، ويحدث مشكلة نفسية انفعالية فردية يمر بها الطلاب والطالبات خلال فترة الاختبارات تتمثل في الخوف من عدم النجاح، وتلعب الامتحانات دورا هاما في حياة الطلبة وهي أحد أساليب التقييم الضرورية، إلا أنها قد يرتبط بها ما يجعل منها مشكلة مخيفة ومقلقة، نظرا لارتباطها بتحديد مصير التلميذ ومستقبله الدراسي والعملي. في الوقت الذي قد يعد هذا القلق دافعا لجوانب راقية من سلوك الإنسان، فقد يتحول هذا القلق في أحيان أخرى إلى نقمة، وينقلب من قوة دافعة إلى قوة معوقة للإنجاز ويحدث ذلك عادة حينما يصل القلق إلى درجة من الشدة يغمر بها الفرد، فيصيبه بأعراض نفسية وجسمية متعددة، ويمثل له حينها عائقا أمام النجاح في الحياة، وهذا ما أشارت إليه (Anstazy) أناستازي، في دراستها إلى حقيقة أن حدا أدنى من القلق يمكن اعتباره مفيدا في حين أن المستوى العالي منه يعتبر ضارا ويقود بالتالي إلى مستوى أدنى من التحصيل (الريحاني، 1981)

ونظراً لأهمية موضوع قلق الامتحانات بشكلٍ عام لدى الطلبة فقد اهتمت كثير من الدراسات بتحديد مصادره وإلقاء الضوء على مظاهره وأبعاده ومدى تأثيره على الصحة النفسية للطالب من جهة وآثاره القلق على تحصيل الطالب من جهة أخرى، فقد أوضحت دراسة (شبانة، 2017) بأن قلق الامتحان له دور في ظهور الاضطرابات النفس جسدية التي تتمثل في ضغط الدم وقرحة المعدة وهذا ما يؤدي إلى تدني مستوى أداء الطالب وتحصله على نتائج ضعيفة، وقد يلجأ بعض الطلاب والطالبات للهروب من

ISSN : 2410-1818

المدرسة بسبب الخوف من الاختبارات أو الغياب عن الاختبار، وتعد تلك السلوكيات وسيلة دفاعية عصبية تهدف الى الدفاع عن الذات، لذلك فإن قلق الامتحانات من أهم الانفعالات المتعلقة بالتحصيل الدراسي، وإن كان قلق الامتحانات يسبب كل هذا التوتر والقلق لدى الطلبة في مختلف المراحل العمرية، فإن طالب المرحلة الثانوية العامة ربما يناله النصيب الأكبر من هذا الخوف أو الانزعاج، حيث أن امتحان الثانوية العامة في معظم دول العالم الثالث أحد خصائص النظام التربوي (العجمي، 1999).

ويؤكد سعادة وزامل وأبو زيادة (2004) أن حدة القلق تزداد غالباً بين طلبة المرحلة الثانوية إذا ما أدركوا أن مصيرهم في هذا الامتحان هو النجاح أو الفشل، مما يعني لهم الشيء الكثير بالنسبة لإثبات وجودهم أو تحقيق ذواتهم. كذلك فإن نتيجة هذا الامتحان هي التي تحدد دخولهم أو عدم دخولهم الجامعات والمعاهد العليا مما يرفع من مستوى القلق لديهم أيضاً. ثم إن الدرجة النهائية التي يحصلون عليها في امتحان الثانوية العامة سوف تقرر في الغالب نوعية التخصص الذي سيلتحقون به في التعليم العالي في ضوء المنافسة الشديدة التي يجدونها من أقرانهم على المقاعد في الجامعات والمعاهد ذات التصنيف العالي.

مشكلة الدراسة:

يخضع الطلاب منذ تعليمهم الأساسي وحتى الجامعي إلى عدد كبير من الاختبارات والتقييمات، ويواجه أكثر الطلاب هذه الحالات بالحد الطبيعي من القلق والتوتر إلا أننا نجد بعض الطلاب يواجهون هذه الاختبارات والتقييمات بالقلق الحاد الذي يؤثر على أدائهم فيها، وبالتالي على تقدمهم الدراسي (سالم، 2016).

وتعتبر مرحلة الثانوية من أهم المراحل التعليمية، لكونها العتبة الفاصلة التي تحدد مصير مستقبل الحياة لعملتي التعليم والتعلم للطلبة والتي يترتب عليه دخول الجامعة وهي مرتبطة بالأداء المدرسي مقنرنا بنتائج الامتحان كوسيلة لتحديد النجاح أو الرسوب وعلى أساها يتم الانتقال إلى المرحلة الجامعية ومن ثم للتوظيف في الحياة العملية، إضافة الى أن هذا الأمر يجعل بعض الطلبة يتجهون الى إدراك الموقف الامتحاني أنه مهدد لشخصيتهم (الطيب، 1997) ويؤكد أبوغالي (2011) أن هناك اتفاق بين الباحثين على أن قلق الامتحان يؤثر سلبا في الأداء الأكاديمي للطالب، وتشكل عاملا أساسيا ضمن عوامل سلبية تشمل ضغوطات نفسية، وعدم القدرة على التحصيل الدراسي، والفشل الأكاديمي، والشعور بعدم الأمان، ولهذا اهتم العلماء والباحثون بدراسة قلق الامتحانات لدى الطلبة بغية معرفة تأثيره على الطلبة كدراسة الرواشدة (2016) ودراسة أبو عزب (2008) ودراسة سعادة (2004) ودراسة Lowe & Lee (2008) حيث بينت الدراسات وجود قلق خاص بالامتحانات لدى طلبة المرحلة الثانوية. وبناء على ذلك ونظرا لمعاناة الطلبة في المجتمع اليمني بشكل عام من الضغوط النفسية والصدمات جراء

ISSN : 2410-1818

والوضع المعيشي المتدهور والوضع العام الذي تسوده الصراعات والنزاعات في اليمن دفع الباحثان الى معرفة مستوى قلق الامتحانات لدى طالبات الثانوية العامة وعلاقته ببعض المتغيرات، ويمكن صياغة مشكلة الدراسة الحالية بالسؤال الرئيس التالي:

ما مستوى قلق الامتحانات لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة حضرموت؟

ويتفرع من هذا السؤال الاسئلة الفرعية الآتية:

أسئلة الدراسة:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحانات ومتغير المستوى التحصيلي (ممتاز، جيدجدا، مقبول، ضعيف) لدى طالبات المرحلة الثانوية؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى قلق الامتحانات ومتغير لنوع التخصص في الثانوية (علمي، أدبي) لدى طالبات المرحلة الثانوية؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحانات ومتغير حالة الوالدين حالة الوالدين (انفصال، طلاق، والد مغترب، والد متوفي، والدين عايشين مستقرين معا)

أهداف الدراسة:

تتحدد أهداف الدراسة الحالية فيما يلي:

1- الكشف على مستوى قلق الامتحان لدى طالبات المرحلة الثانوية.

2- التعرف على دلالة الفروق في مستوى قلق الامتحانات وبعض المتغيرات وهي التحصيل العلمي للطالب (ممتاز، جيدجدا، مقبول، ضعيف)، التخصص (علمي، أدبي)، حالة الوالدين (انفصال، طلاق، والد مغترب، والد متوفي، والدين عايشين مستقرين معا) لدى طالبات المرحلة الثانوية.

أهمية الدراسة:

تتلخص أهمية الدراسة الحالية في الآتي:

1. تلقي هذه الدراسة الضوء على مدى تأثير قلق الامتحانات على حياة الطالبات الدراسية مما يساعد الطالبات في فهم شخصياتهن وطبيعة التعامل مع القلق أثناء فترة الاختبارات.

2. إن دراسة قلق الامتحان قد تلقي الضوء على أسباب الاضطراب النفسي الذي يعتري بعض الطالبات دون الآخرين، بحيث يصبح قلق الامتحان وسيلة تشخيصية تنبؤية بما يمكن أن يكون عليه سلوك الطالبات قبل وأثناء الامتحانات.

3. دراسة ظاهرة نفسية تعاني منها بعض الطالبات في مرحلة عمرية حساسة من حياتهن تنقل خريجاتها إلى التعليم العالي، أو الحياة العملية أو المهنية.

ISSN : 2410-1818

4. تقدم الدراسة إطارًا نظريًا حول مفهوم قلق الامتحان، الأمر الذي يدفع بعض الباحثين لإجراء المزيد من الدراسات التي تتناول قلق الامتحان وعلاقته ببعض المتغيرات التربوية والنفسية الأخرى.
5. تساعد نتائج هذه الدراسة القائمين على العملية من التربويين والباحثين النفسيين في برامج مناسبة للحد من قلق الامتحانات لدى الطلبة.

مصطلحات الدراسة:

قلق الامتحانات:

يعرف قلق الامتحانات في موسوعة علم النفس بانه حالة من القلق والتوتر والخوف تصيب الفرد نتيجة تعرضه لموقف اختبار يطبق عليه سواء لنقله إلى سنوات دراسية أعلى، أو لمعرفة مدى صلاحيته لعمل معين، ويؤثر ارتفاع القلق عن الحد المعتدل إلى خفض التحصيل الدراسي للطالب حيث يقلل كفاية الفرد في أدائه. (طه، عبد الفتاح، قنديل، 2003)

ويعرف الباحثان قلق الامتحانات إجرائياً بأنه: الدرجة التي تتحصل عليها طالبة المرحلة الثانوية في مقياس قلق الامتحان المعد لغرض هذه الدراسة.

المتغيرات الديمغرافية:

يعرفهما الباحثان اجرائيا بأنها تلك المتغيرات التي تؤثر في قلق الامتحانات لدى الطالبات وهي: التخصص العلمي (أدبي، علمي) والتحصيل العلمي (ضعيف، مقبول، جيد، جيد جدا، امتياز) وحالة الوالدين (منفصل، طلاق، والد مغترب، والد متوفى، والدين عايشين مستقرين معا).

طالبات المرحلة الثانوية:

يعرف الباحثان طالبات المرحلة الثانوية إجرائيا: بأنهن الطالبات المسجلات في الكشوفات الرسمية، والمنتظمات بالدراسة في مدارس المرحلة الثانوية بعد إتمامهن للمرحلة الأساسية، وتتراوح أعمارهن بين (16_18) سنة.

حدود الدراسة:

الحدود البشرية:

هن طالبات الثانوية المسجلات رسمياً في السجلات الرسمية بثانوية الغرفة للبنات بمديرية سيئون محافظة حضرموت.

الحدود المكانية:

حددت الدراسة مكانيا في ثانوية الغرفة للبنات الواقعة في مديرية سيئون بمحافظة حضرموت، والتابعة لوزارة التربية والتعليم بالجمهورية اليمنية.

ISSN : 2410-1818

الحدود الزمانية:

تم تطبيق الدراسة على العينة في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي (2020_ 2021م) بثانوية الغرفة للبنات ولمدة أسبوعين خلال الأسبوع الأخير من شهر يناير والأسبوع الأول من شهر فبراير.

الحدود الموضوعية:

اقتصرت الدراسة الحالية الى التعرف على قلق الامتحانات وعلاقته ببعض المتغيرات بمحافظة حضرموت.

متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: المتغيرات الديمغرافية والتي تتمثل في التخصص (علمي، أدبي) التحصيل العلمي للطالب (ضعيف، مقبول، جيد، جيدجدا، امتياز) حالة الوالدين (منفصل، طلاق، والد مغترب، والد متوفى).

المتغير التابع: قلق الامتحانات.

الإطار النظري:

عرف الانسان القلق منذ أقدم العصور، وكثيراً ما يطلق على العصر الحالي عصر القلق، بسبب التغيرات الحضارية والتقدم التكنولوجي المتسارع. فإنسان الوقت الحاضر يعيش في عالم متغير وتحت تأثيرات متعددة اجتماعية، وثقافية، واقتصادية، وسياسية، وقد تعقدت الحياة التي يعيشها ولم يعد الانسان قادراً على تحقيق أهدافه ولم تعد الأهداف قادرة على جلب الطمأنينة والأمن النفسي. (بدر، 1993).

لذلك يشير الدليمي (2015) أن القلق ظاهرة تشكل خطرا على صحة الأفراد وتحد من إنتاجيتهم، بفعل ظروف الحياة الصعبة والمعقدة، وبفعل تزايد ضغوط الحياة وتعقد مطالب العيش. وقد يكون هذا القلق ذا درجة عالية فيؤدي إلى اختلال في توازن الفرد وقد ينعكس تأثير ذلك على الناحية العقلية أو الجسمية أو السلوكية مما يؤدي إلى ضعف تركيزه ويحد من قابليته على تحديد أولويات أهدافه في حياته اليومية. فالقلق هو اضطراب وانزعاج ووسواس، يؤثر في الروح والجسد وينعكس سلباً على العقل والتفكير وهو إحساس شعوري غامض وتوقع السوء وتكون الحالة مزمنة ومستمرة مع توتر دائم وعدم ارتياح وانشغال بالتفكير في المستقبل الغامض ولوم النفس على أخطاء الماضي كما يسبب القلق عدم الاتزان في الشخصية وعدم القدرة على التحكم بالأفعال والأقوال فذلك يؤثر في سلوك الانسان تأثيراً سلبياً ويؤثر أيضاً في قدرته على التوافق نفسياً والتكيف مع ما يحيط به من تأثيرات بيئية.

ISSN : 2410-1818

ويؤكد السعيد (2020) أن قلق الامتحان من المواضيع المهمة التي تؤثر على الطلاب سلبا أو إيجابا، فالقلق الذي يعتري غالبية التلاميذ قبل وأثناء الامتحانات هو أمر طبيعي وسلوك عرضي مألوف مادام في درجاته المقبولة، ويعد واقفا إيجابيا، وهو مطلوب لتحقيق الدافعية نحو الإنجاز المثمر أما إذا أخذ أعارضنا غير طبيعية كعدم النوم وفقدان الشهية وعدم التركيز وكثرة التفكير في الامتحان وعدم القدرة على استدعاء المعلومات من الذاكرة، والانشغال في النتائج المترقبة فإن هذه الأعراض وغيرها تترك التلميذ وتعرقل الأداء المطلوب في الامتحان مما ينتج عنه ما يمسى بقلق الامتحان.

تعريف قلق الامتحان:

إن تسمية قلق الامتحان تعود إلى سنة 1952 حين نشر (ساراسون وماندلر) سلسلة من المقالات ذات الصلة بقلق الامتحان والأداء. نفس هذا العام شهد أيضاً تطوير أول أداة لقياس قلق الامتحان، وهكذا يعتبر هذا العام عام قلق الامتحان الذي برز فيه باعتباره موضوع الدراسة الجادة، وقد تم التحقيق في هذا المفهوم على نطاق واسع منذ ذلك الوقت، كما عرف تطوراً في مجالات التصور والتقييم والعلاج (حسيبة، 2017).

ويذكر عبدالخالق (1987) أن القلق المصاحب للامتحان هو عامل هام من بين العوامل المعوقة للتحصيل الأكاديمي بين الطلاب في مختلف مستوياتهم الدراسية، وقد أشارت دراسات كثيرة إلى الأثر السلبي لقلق الامتحان، حيث أكدت هذه الدراسات إلى أن الكثير من طلاب الجامعة يفشلون في دراساتهم بسبب عدم قدرتهم على مواجهة مواقف الامتحانات التي يتقدمون لها وما يصاحب هذه المواقف من قلق واضطراب يؤثر في قدرة الطلاب على التكيف مع موقف الامتحان، ومن هنا يمكن تعريف قلق الامتحان بأنه نوع من القلق المرتبط بموقف الامتحان، تثير هذه المواقف في الفرد شعوراً بالخوف عند مواجهة الامتحانات، وقد يوجد بدرجات مرتفعة فيؤثر في حسن أداء الفرد للامتحان ويسمى حينئذٍ بالقلق المعطل، بينما المستوى المعتدل منه أمر طبيعي فلا يؤثر كثيراً على أداءه للامتحان ويسمى عندئذٍ بالقلق الميسر.

ويعرفه سبيلبرجر بأنه حالة انزعاج تتميز خاصة بمشاعر التوتر والتوقع والهموم (الأفكار المشحونة بالهم) واستثارة الجهاز العصبي اللاإرادي عندما يواجه الفرد متطلبات التحصيل في الوضعيات التقييمية (حسيبة، 2017).

أما Wine (1971) فيرى أن قلق الامتحان هو ميل شخصي نحو الاستجابة بالتوتر الناتج عن وضعية الامتحان بالهموم السلبية والأفكار والتصريحات المتمركزة حول الذات.

ISSN : 2410-1818

يتضح من التعاريف السابقة أن قلق الامتحان عبارة عن شكل من القلق العام يعيشه التلميذ في وضعية الامتحان ويكون مصحوباً بـ:

- انعدام الراحة النفسية.
- الرغبة في الهروب من الموقف.
- ردود أفعال جسمية وفيسيولوجية.
- اضطراب في الجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية

تصنيف قلق الامتحان:

يشير الدسوقي (2002) إن قلق الامتحان ذو جانبين (عائق) والآخر جانب محفز، وهذا يعتمد على قدرة الطالب في جعل الامتحان محفز أو عائق، وتؤكد معظم مدارس علم النفس التي أجمعت على أن القلق المرتفع هو العائق الأساسي لكل إنجاز في مختلف المجالات لا سيما في مجال الامتحانات لأنه يعبر عن قدرة التلميذ على العمل والتعامل الإيجابي مع الامتحان، وعلى العكس من ذلك فإن القلق المعتدل يعتبر بمثابة طاقة تدفع التلميذ إلى العمل والأداء الجيد، وهذه العلاقة هو نتائج الكثير من الدراسات التي أجريت في هذا الميدان، فقد أوضحت هذه الدراسات أن التلاميذ الذين يعانون من قلق الامتحان المرتفع كان مستوى أداءهم منخفضاً ويحملون درجات منخفضة، وهذا المبدأ ينص أساساً على أن العلاقة بين القلق والأداء علاقة منحنية وتفسر هذه العلاقة بأن المستوى المنخفض من الدافعية لا يكون كافياً لتسهيل العمل لأن الدافعية لا تكون كافية لتؤثر في الإنجاز وكذلك فإن المستوى العالي من الدافعية يشوش عملية التعلم وأن مستوى الدافع الذي يؤدي إلى إنجاز ملائم أو أعلى مستوى من الإنجاز يقع في منتصف مدى الدافعية إلى حد ما.

وعليه يمكن تصنيف قلق الامتحان من حيث تأثيره على مستوى أداء الفرد لواجباته ومهامه في الامتحان إلى قلق امتحان ميسر وقلق امتحان معسر.

- **قلق الامتحان الميسر:**

وهو قلق محفز ذو أثر إيجابي مساعد ودافعي يدفع التلميذ للدارسة والاستذكار والتحصيل المرتفع وينشطه ويحفزه على الاستعداد للامتحانات وييسر أداء الامتحان، أي كلما كانت درجة القلق متوسطة وفي الحدود المعتدلة كان تأثيرها أقرب إلى التيسير، فإن قلق الامتحان المحفز مع القدرة على التحكم في الانفعالات السالبة يؤديان إلى تحسن في الامتحان. (كفافي، 2009).

ISSN : 2410-1818

- **قلق الامتحان المعسر:**

وهو قلق معيق ويتميز بالخوف الشديد من الامتحان الذي يسيطر سلبياً على قدرات الطالب من تفكير وإدراك وتركيز وانزعاج مما يعوق قدرة الطالب على التذكر والفهم، ولهذا فإن قلق الامتحان المعيق قلق زائد غير ضروري ويجب خفضه. (عكاشة، 1998).

أسباب قلق الامتحان:

يذكر سايحي (2012) أن أسباب قلق الامتحان عند الطلبة حسب اختلاف الظروف الاجتماعية والدراسية التي يعيش في ظلها والتي تعود بعضها للتلميذ نفسه وبعضها الآخر لأسرهم وللموقف التعليمي وغيرها بالإضافة إلى عوامل أخرى، ويمكن تفصيلها كالآتي:

الطالب:

توجد العديد من العوامل التي تؤثر في القلق لدى الطلبة تتمثل في الخبرة السابقة (الرسوب في الامتحان)، والتعلم الاجتماعي من الآخرين حيث أن التلميذ يكتسب سلوك قلق الامتحان تقليداً لنفس تلاميذ الفصل القلقين، وشعور التلميذ بالذنب بسبب الإهمال الدراسي ونقص الاستعداد للامتحان قد يؤدي إلى الشعور بقلق الامتحان. وتكرار الغيابات وعدم إنجاز الطالب للمهام المطلوبة منه مما يثير القلق عند اقتراب موعد الامتحانات.

الأسرة:

كما تلعب الأسرة دورا هاما في ظهور القلق لدى المتعلم وتتمثل في الظروف الأسرية التي تسود الامتحانات كالاستعداد والتهيؤ لتوفير الجو المناسب للتلميذ ومحاولة الأسرة إرغام التلميذ على الاستذكار المتواصل وتخويفه من الامتحانات، وارتفاع مستوى طموحات الآباء الذين يرغبون في تحقيقها من خلال أبناءهم والتي قد لا تتناسب مع قدراته العقلية الأمر الذي يؤدي إلى شعورهم بالعجز أو الخوف من عدم تحقيقها، وتحذيرات الآباء المستمرة من الفشل في الامتحان أو التهديد بالعقاب مما يؤدي إلى فقدان الابن لثقته بنفسه، الأهمية التي يعطيها المجتمع بقيمة النجاح ومصير التلميذ في الامتحانات التي تمثل نقطة تحول في حياته الدراسية.

الموقف التعليمي:

إن الموقف التعليمي يلعب دورا مهما في استقرار الطالب لكن بعض الأساتذة يقومون بإثارة قلق الامتحان لدى الطلبة من خلال تخويفهم بصعوبة الأسئلة والذي يسبب اضطراباً لدى التلميذ المقبل على الامتحان، كما أن المادة الدراسية وطريقة التدريس تكون صعبة مقابل مستوى فهم التلميذ فلا يستطيع التلميذ السيطرة عليها مع الطريقة التي يعرض بها أستاذ المادة، أن المهتمون في مجال الصحة النفسية والأخصائيون في المجال التربوي يعزون قلق الامتحان إلى العديد من الأسباب منها، عدم الاستعداد

ISSN : 2410-1818

الكافي من قبل الطالب، والأفكار السلبية التي تعتري التلميذ حين يعتقد بأنه سوف يفشل في الامتحان، ونقص الرغبة في النجاح والتفوق، ونقص المعرفة بالموضوعات الدراسية، والضغوط المباشرة التي يتعرض لها الطالب خاصة الأسرية، والتفكير غير المنطقي وتوقعات الشخصية العالية لدى التلاميذ والتي قد لا تتناسب مع قدراته الحقيقية، ونقص الثقة بالنفس، والخوف من نسيان المعلومات أثناء تأدية الامتحانات، والخوف من المستقبل المجهول وتوقع الفشل. (دودين، 2006).

أعراض قلق الامتحان:

يشير حسيبة نقلا عن الدباغ (2017) أن الباحثون والمهتمون بدراسة قلق الامتحان توصلوا إلى التمييز بين أربعة مظاهر مختلفة عن بعضها البعض إلا أنها ترتبط فيما بينها بدرجات متفاوتة، وهي: المظهر الفسيولوجي، المظهر المعرفي، المظهر الانفعالي، والمظهر السلوكي.

المظهر الفسيولوجي:

هو عبارة عن نشاط يتمثل في الاستجابة لإنذار الرفض أمام الخطر، فتظهر هذه الاستجابة على شكل ارتعاش اليدين، صوت خافت وحائر، إحساس بدوار، تعرق شديد، عدم القدرة على السكون، اتساع الحدقتين، شحوب الوجه، وقد يصرخ الشخص القلق ويبكي ويفتح فمه طالباً للهواء، ويجف حلقه، وتنهار قواه وقد يسقط على الأرض مغمى عليه فتبدو أنها حالة صرع، كما نجد عند الشخص القلق اضطرابات على مستوى المعدة والأمعاء والدوار وحالات التعب الشديد والأوجاع البدنية المختلفة مثل آلام الظهر والمفاصل. (سايحي، 2012)

المظهر المعرفي:

يمكن لهذا العنصر المعرفي من قلق الامتحان أن يظهر في أشكال متعددة مثل: الهم وسوء الفهم للمهمة وعدم ملاحظة الأخطاء وانسداد الأفكار والنسيان وضعف التركيز وقصر السمع والرجوع إلى نفس الأفكار والأفكار غير ذات الصلة بالمهمة، وعدم وضوحها وعدم فهم الأسئلة ونقص الانتباه. وأضاف إلى ذلك (ديفيمباشر) تمركز الانتباه حول الذات أو التوقع السلبي للأداء، قد تظهر هذه المعالم مجتمعة أو متفرقة، ومهما يكن من أمر فإنها تؤثر سلباً في أداء الفرد في المهمة التي بين يديه وتعوقه عن تحقيق الهدف. وقد بينت العديد من الدراسات الآثار السلبية التي يمكن للمكون المعرفي خاصة أن يسببها، حيث أكدت في مجملها العلاقة السلبية بينه وبين الأداء في الامتحانات. (زهران، 1977).

المظهر الانفعالي:

يرى حسبة (2015) أنه عندما يشرع التلميذ الممتحن في التفكير في عواقب الرسوب المحتمل أو في العلامة السيئة أو الأداء غير الجيد وقدارته فيصبح غير واثقاً من نفسه، والواقع أن كثير من المشكلات مثل التأخر الدراسي إنما ترجع في جذورها إلى ما يسيطر على التلميذ من مخاوف لا شعورية

ISSN : 2410-1818

يعبر عنها بالقلق، ويبدو هذا قبل الدخول في الامتحانات ويثور لأتفه الأسباب ويبدي القلق لأبسط الأشياء، فالتلميذ الذي ينقص في ثقته من نفسه ويحكم على نفسه مسبقاً بالفشل ويرفع من قلقه أثناء الامتحان يقل تركيزه وانتباهه وينشغل بالقلق أكثر من انشغاله بالإجابة على أسئلة الامتحان وبذلك يصبح غير قادر على الإجابة وبالتالي يكون الفشل حليفه، حيث يمكن التعبير عن العنصر الانفعالي من قلق الامتحان عبر مشاعر الضيق والشعور بالوحدة والحزن وخيبة الأمل والعجز.

المظهر السلوكي:

يظهر الطلبة ذوي قلق الامتحان المرتفع مستويات أضعف بكثير في مهارات الدراسة وجدارتها مقارنة بالطلبة ذوي الدرجة المنخفضة في قلق الامتحان، إنهم يتميزون بمهارات دراسية ضعيفة، بما في ذلك استغلال وقت الدراسة في القسم والكتابة وتنظيم رؤوس الأقلام والتحضير للامتحانات والاستغلال الأقصى للوقت في الامتحانات الموضوعية، إنهم يحاولون التعويض عن النقص في المهارات الدراسية بزيادة الوقت الكلي للدراسة، ويبدون كثيراً مشاكل في الترميز وتنظيم واسترجاع المعلومات. كما يعبرون عن القلق بشتى أنواع سلوكيات التجنب خلال المراحل المختلفة من مسار الامتحان، وتعتبر المماطلة من أبرز أشكال التجنب التي تميز الطلبة القلقين في الامتحان. (حسيبة، 2017).

النظريات المفسرة لقلق الامتحان:

يذكر العجمي (1989) أن قلق الامتحان تاريخه القصير مع الدراسات العلمية اهتماماً كبيراً من قبل الباحثين والمختصين في مجال علم النفس وذلك لما يسببه من تأثير سلبي في الأداء والتحصيل عند العديد من التلاميذ والطلبة مما نتج عنه الكثير من وجهات النظر حول طبيعته والكيفية التي يؤثر بها في التحصيل، وفيما يلي عرض لأهم هذه النظريات التي جاءت مفسرة له:

أولاً: النظرية الانفعالية:

إن قلق الامتحان لا يختلف عن الأشكال الأخرى للقلق والفوبيا إلا بموضوع الخوف وشدة النشاط العصبي، فقلق الامتحان يظهر كرد فعل انفعالي أقل شدة. بالنسبة للنظرية الانفعالية فإن قلق الامتحان سببه نشاط كبير للجهاز العصبي الإعاشي فرد فعل الجسم والأعراض المذكورة سابقاً هي نتيجة نشأة الجهاز العصبي أي بمعنى آخر السلوكيات القلقية معتبرة كنتيجة للنشاط العصبي الودي، أما الإحساسات الذاتية للقلق فهي نابعة من ارتفاع نشاط الجهاز العصبي الإعاشي، فهذا الأخير هو المسؤول عن قلق الامتحان من جهة وعن نقص أداء التلاميذ القلقين من جهة أخرى، هذا النقص في أداء التلاميذ للمهام المطلوبة (الإجابة في الامتحان) هي نتيجة مباشرة للنشاط الفيزيولوجي الذي يصبح كمسبب للأخطاء المعرفية. (العجمي، 1989).

ISSN : 2410-1818

ثانياً: النظرية المعرفية:

حسب هذه النظرية فإن طبيعة قلق الامتحان معرفية بحتة، فالجانب المعرفي هو المسؤول عن نقص الأداء عند الطلاب القلقين في وضعية التقويم بالرغم من أن الجانب الانفعالي يظهر عند الطلاب القلقين وغير القلقين ولكنه مفسر بطريقة مختلفة لدى الأوائل منهم وهذا ما يخلق مشكلة تعيق وتشوش السلوك، فالصعوبات التي يواجهها المتحنون في الأداء الآني من العمليات المعرفية المختلفة كالانزعاج، والأفكار السلبية ومشاكل الانتباه، الأكيد أن تكرار الأفكار السلبية والإيجابية تتغير أثناء الامتحانات وعدد العمليات المعرفية يتزايد شيئاً فشيئاً وهذا ما قد يجعل الأفكار السلبية كتوقع الفشل تطغى على تفكير التلميذ، فالتلاميذ القلقون يفكرون سلباً في أثناء الامتحان عكس أولئك الذين لا يشكون من هذه المشكلة. (بن قدارة، 2017).

ثالثاً: نظرية التداخل:

تفترض هذه النظرية أن القلق أثناء الامتحانات يتداخل مع قدرة التلاميذ على استرجاع واستخدام المعلومات التي يعرفونها جيداً بالإضافة إلى ذلك يمكن أن يتداخل القلق ايضاً مع التعلم والاستذكار بصفة خاصة، ونتيجة لبحوث (سارسون وماندلر) وهما أحد رواد هذه النظرية التي قامت بصفة أساسية على نموذج التداخل ورأت أن التأثير الرئيسي للقلق في موقف الامتحان هو دخول وتأثير عوامل أخرى مثل عدم التركيز والميل نحو الأخطاء ولعل هذا يتماشى مع آراء سارسون الذي يرى أن الآثار السيئة لقلق الامتحان بالنسبة للأداء لها تفسير يتصل بالانتباه، فالتلاميذ ذوي القلق العالي للامتحان يربطون انتباههم بالمهمة وهي استجابات القلق في حين أن الأفراد المنخفضين في قلق الامتحان غالباً ما يركزون على المهام المطلوبة بدرجة أكبر. (داهم، 2014).

رابعاً: النظرية التعاملية:

يرى حسيبة (2017) أن هذا النموذج يؤكد على التفاعل بين سمات الشخصية وضغوط الوسط في تحديد حالات القلق مع التأكيد على الدور الحاسم للتقييمات المعرفية بوصفها عوامل وسيطة بين الأشخاص والوضعيات في تأثيرها على حالة القلق، وحيث تتألف الحالات النفسية من الاستجابات المعرفية والانفعالية والفيزيولوجية التي تحدث في وقت محدد، ويمكن أن تتذبذب مع الوقت حسب تغير الظروف، وعلى العكس من الحالات النفسية ذات الطابع الانتقالي، تعكس سمات الشخصية فروقاً فردية ثابتة نسبياً بين الناس ذوي الميل أو الاستعداد للاستجابة بطرق محددة لظروف أو وضعيات خاصة. يحدد قلق الحالة على أنه استجابة انفعالية عابرة تتألف من مشاعر واعية مزعجة مدركة شعورياً من التوتر والتوقع مصطحبة بتفعيل لجهاز العصبي المستقل.

ISSN : 2410-1818

خامساً: نظرية القلق الحافز:

من روادها (واين) الذي يفسر هذه النظرية على أساس أن الدوافع المرتبطة بدوافع الامتحان تعمل على حث واستثارة الاستجابات المناسبة للموقف وقد يؤدي في النهاية إلى أداء مرتفع وبهذا يعمل القلق كدافع لوظيفة استثارة للاستجابات المناسبة لموقف الامتحان فالتلميذ الذي يشعر بالقلق في الامتحان يدفعه هذا القلق للنجاح وتحسين الأداء وهذا يعني أن هناك رابط بين ما يدفع الشخص للعمل والنشاط وبين القلق؛ أي أن الإنسان عندما يكون في موقف الامتحان يشعر بالقلق الذي يحفز مهامه بنجاح. (داهم، 2014).

سادساً: نظرية القلق المُعيق:

تفسر هذه النظرية قلق الامتحان على أساس أن شعور التلميذ بالقلق يعمل كمعوِّق لسلوكه حيث أنه قد يثير استجابات مناسبة أو غير مناسبة لموقف الامتحان ويستند هذا النموذج إلى وجهة نظر (تشيلد) التي تقوم على أن القلق حافز في موقف العمل قد يثير استجابات لا علاقة لها بالعمل. (داهم، 2014).

سابعاً: نظرية تجهيز المعلومات:

ومن روادها (بنجامين) الذي يرى أنه يعود قصور أداء التلاميذ ذوي القلق العالي في الامتحانات إلى مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها أو مراجعتها قبل الامتحان واستدعائها في موقف الامتحان ذاته؛ أي أن هؤلاء التلاميذ ليس لهم القدرة على تنظيم مفاهيم المواد الدراسية في المواقف غير التعليمية مقارنة بالتلاميذ ذوي القلق المنخفض. (داهم، 2014).

أعراض قلق الامتحان:

يشير المهتمون في هذا المجال إلى أن قلق الامتحان يتكون من مكونات أساسية هي الاضطرابية أو ما يسمى بالانشغالية، والانزعاج أو الانفعالية، والفسيولوجية:

أعراض اضطرابية:

هو اهتمام معرفي بالخوف من الفشل والانشغال المعرفي حول نتائج الاخفاق ويتمثل في التأثيرات السلبية لهذه المشاعر على مقدرة الشخص على الإدراك السليم للموقف الاختباري والتفكير الموضوعي والانتباه والتركيز والتذكر وحل المشكلة، فيستغرقه الانشغال بالذات والشك في مقدرته على الأداء الجيد والشعور بالعجز وعدم الكفاءة والتفكير في عواقب الفشل مثل فقدان المكانة والتقدير.

أعراض انفعالية:

يشير القرطي (1998) الى المكونات الانفعالية إلى الحالة الوجدانية والنفسية المصاحبة والناتجة عن إثارة تلقائية، والتي هي عبارة عن إحساس بالتوتر والضيق يشعر به الفرد في مواقف التقويم،

ISSN : 2410-1818

والجانب الانفعالي يؤثر في جميع الجوانب لا سيما الجانب المعرفي حيث أكدت الدراسات أن المعلومات التي يتلقاها الفرد أثناء الانفعال يكون تذكرها الفوري ضعيف وهذا راجع إلى ما أثاره الانفعال من اضطراب وتشتت، وهذا يعني أن الحالة الانفعالية التي يمر بها التلاميذ تؤثر من الناحية المعرفية لهم حيث تتداخل في تركيزهم فتؤدي إلى تشتيت انتباههم أثناء موقف الامتحان مما ينعكس على عملية أدائهم.

أعراض فسيولوجية:

يتمثل فيما يترتب على حالة القلق من استثارة وتنشيط الجهاز العصبي المستقل (اللاإرادي) مما يؤدي إلى تغيرات فيسيولوجية عديدة منها: ارتفاع ضغط الدم، انقباض الشرايين الدموية، زيادة ضربات القلب، وسرعة التنفس والتعرق. ويصاحب هذه التغيرات ردود فعل جسدية مثل ارتعاش الأيدي، الغثيان، آلام في الأكتاف والظهر والرقبة، الإغماء، جفاف الفم، ارتباك المعدة، وللإشارة أن هذه المكونات متداخلة مع بعضها ويؤثر كل منها على الآخر بإدراك الفرد للامتحان كموقف مهدد له وتكوين تصورات واعتقادات غير عقلانية عن الامتحانات من شأنها أن تستثير الجهاز العصبي اللاإرادي الذي يحركه الهيبوثلاموس المتصل بمراكز الانفعال، ويؤدي هذا الانفعال إلى ظهور الأعراض العضوية. (سايحي، 2012)

علاج قلق الامتحان:

يعد قلق الامتحان نوعاً من أنواع القلق، ويصلح لعلاجه ما يستخدم في علاج القلق من طرق فنية محددة. والعلاج السلوكي هو أكثر طرق علاج القلق بأنواعه المختلفة، وهو كذلك أفضلها من حيث نسب الشفاء العالية التي يحققها مقارنةً بالأساليب العلاجية الأخرى. (عبد الخالق، 1987).

وهناك مجموعة من الأساليب النفسية الخاصة بعلاج قلق الامتحان حيث أن معظم هذه الأساليب تعمل على تخفيف مستوى قلق الامتحان عند التلميذ مبنية على النظرية السلوكية (مثير-استجابة)، وهذه الأساليب تعمل على كف استجابة القلق التي يثيرها الامتحان، حيث صنفها (فيري) إلى ثلاثة أساليب: (حسيبة، 2017)

- تقنية الاسترخاء.
- التحليل النفسي.
- العلاج السلوكي.

ويؤكد بن قدارة (2017) فالعلاج السلوكي يهدف إلى تغيير السلوك غير المرغوب فيه من خلال تعلم عادات سلوكية جديدة، وهناك عدة أساليب علاجية تندرج تحت هذا الاتجاه، منها: إزالة الحساسية النظامية، والتدريب على إثبات الذات. أما العلاج المعرفي فيهدف إلى البحث عن الأفكار

ISSN : 2410-1818

السلبية التي تدور في ذهن التلميذ أثناء الامتحان ثم مناقشتها منطقياً والعمل على إثبات أن الأفكار خاطئة. بينما يهدف العلاج الانفعالي إلى التخفيف من الإثارة وارتفاع الاستجابات الانفعالية للشخص ذي قلق الامتحان عند مواجهة وضعيات تقييمية ضاغطة.

الدراسات السابقة:

أولا: الدراسات العربية:

1. **دراسة السعيد** (2020)

هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين التوافق النفسي وقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالث الثانوي، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي وتكونت عينة الدراسة من (90) طالب وطالبة وطبق الباحث مقياس التوافق النفسي لسري إجلال محمد (1986) ومقياس قلق الامتحان لسارسون وتوصلت النتائج الى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التوافق النفسي وقلق الامتحانات لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي، كما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس، كما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير التخصص.

2. **دراسة ربابعة** (2018) هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى المرونة النفسية ومستوى قلق الاختبار ومدى اختلافهما باختلاف الجنس والمستوى الدراسي والتخصص، واستقصاء العلاقة الارتباطية بين المرونة النفسية وقلق الاختبار إن وجدت. تكونت عينة الدراسة من (594) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة الأردنية تم اختيارها بالطريقة المتيسرة بما نسبته (2%) من مجتمع الدراسة الكلي. وتم استخدام مقياس المرونة النفسية لكونرو دافيدسون، ومقياس قلق الاختبار لسارسون (1978) المعرب والمعدل للبيئة العربية. أظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى مرتفع للمرونة النفسية ككل لدى طلبة الجامعة الأردنية وعلى جميع الأبعاد، كما أظهرت النتائج أن مستوى قلق الاختبار جاء متوسطاً، حيث جاء بُعد التوتر في المرتبة الأولى وبُعد التفكير غير المرتبط بالاختبار في المرتبة الثانية وبُعد القلق في المرتبة الثالثة وبُعد الأعراض الجسدية في المرتبة الرابعة. وفيما يخص العلاقة بين المرونة النفسية وقلق الاختبار بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين مستوى المرونة النفسية وقلق الاختبار.

3. **دراسة الرواشدة** (2016) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بقلق الاختبار لدى طلبة الثانوية العامة في مدارس محافظة الكرك في الأردن. وتكونت عينة الدارسة من (220) طالباً وطالبة ممن تقدموا لامتحان الثانوية العامة العام الدراسي (2016) والتابعين لمدارس محافظة الكرك، والذين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن المتوسط العام لمدى تحقيق أساليب المعاملة الوالدية من وجهة نظر طلبة الثانوية العامة في الأردن جاء متوسطاً، وقد جاء البعد (التسلطي) في المرتبة الأولى في حين جاء بعد (الإهمال) في

ISSN : 2410-1818

المرتبة الأخيرة. وأظهرت أيضاً أن المتوسط العام لمستوى قلق الامتحان لدى طلبة الثانوية العامة في محافظة الكرك في الأردن جاء متوسطاً، وجاء قلق ما قبل الامتحان في المرتبة الأولى في حين جاء قلق فترة ما بعد الامتحان في المرتبة الأخيرة. وأن هناك علاقة ارتباطية عكسية بين أساليب المعاملة الوالدية وقلق الامتحان لدى طلبة الثانوية العامة في محافظة الكرك. كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان لدى طلبة الثانوية العامة في محافظة الكرك في الأردن تعزى للنوع لصالح الذكور، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان وأن الفروق في مستوى قلق الامتحان لدى طلبة الثانوية العامة في محافظة الكرك في الأردن بين الفرع العلمي من ناحية والفروع الأخرى من ناحية أخرى ولصالح الفروع الأخرى.

4. **دراسة أبوغالي** (2011) هدفت الدراسة الى الكشف عن فاعلية برنامج ارشادي سلوكي معرفي في خفض قلق الامتحان لدى عينة من طالبات الصف الثاني عشر (التوجيهي) بمحافظة (رفح) وتكونت عينة الدراسة من (24) طالبة تتراوح أعمارهم ما بين 17-18 عاما، ممن حصلن على أعلى الدرجات في مقياس قلق الامتحان، وتم تقسيمهن عشوائيا الى مجموعتين تجريبية وضابطة عدد كل مجموعة (12) طالبة، وخضعت المجموعة التجريبية الى برنامج إرشادي سلوكي معرفي، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية، في حين لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين القبلي والبعدي والتتبعي لدى طالبات المجموعة التجريبية.
5. **دراسة أبو عزب** (2008) هدفت إلى التعرف على أثر بعض المتغيرات النفسية والديمغرافية على مستوى قلق الامتحان لدى طلبة الثانوية العامة بمحافظة غزة، وكذلك مدى فعالية برنامج إرشادي مقترح لخفض قلق الامتحان لدى طلبة الثانوية العامة. وقد تم تطوير استبانة مكونة من (52) فقرة لقياس مستوى قلق الطلبة في امتحان الثانوية العامة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات مستوى قلق الامتحان لدى طلبة الثانوية العامة بمحافظة غزة تُعزى لمتغير الجنس ولصالح الإناث، وأظهرت النتائج كذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات مستوى قلق الامتحان لدى طلبة الثانوية العامة بمحافظة غزة تُعزى لمتغير التخصص العلمي للطلبة.
6. **دراسة** Lowe & Lee (2008) هدفت هذه الدراسة إلى تقدير قلق الامتحان في المدارس الابتدائية والثانوية. وأسفرت الدراسة عن النتائج التالية: الفتيات سجلن درجات أعلى من الفتيان على درجة قلق الامتحان، ولا فرق بين الجنسين في درجة تحسين الأداء وخفض القلق.
7. **دراسة سعادة وآخرون** (2004) هدفت إلى التعرف على أثر بعض المتغيرات النفسية والديمغرافية على مستوى قلق الامتحان لدى طلبة الثانوية العامة في شمال فلسطين في ضوء عدد من المتغيرات. وتم إعداد استبانة لقياس مستوى قلق الطلبة من امتحان الثانوية العامة خلال الانتفاضة، وتكونت عينة

ISSN : 2410-1818

الدراسة من (1800) طالب وطالبة من طلبة الثانوية العامة. وأظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع لقلق الامتحان عند الطلبة، وكما تبين وجود فروق في متوسطات درجات قلق الامتحان تُعزى لمتغير الجنس ولصالح الإناث، ولمتغير التخصص العلمي لصالح القسم العلمي، ولحجم العائلة لصالح العائلة ذات الحجم الكبير، وللترتيب الولادي لصالح الابن الأصغر.

8. **دراسة الشرعة** (2000) هدفت إلى التعرف على علاقة أساليب التنشئة الوالدية كما يدركها الأبناء بسمة القلق، وإلى الوقوف على حقيقة الفروق بين الأبناء الذكور والإناث في سمة القلق وفي إدراكهم لأساليب التنشئة الوالدية لكلٍ من الأب والأم. استخدمت قائمة سمة القلق التي أعدها (سبيلبيرجر وآخرون) واستخدمت استبانة اتجاهات التنشئة الوالدية التي أعدها السقار (1984). تكونت عينة الدراسة من (263) طالباً وطالبة، منهم (115) طالباً و(148) طالبة من طلبة السنة الأولى بجامعة مؤتة. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سالبة بين أسلوبي التنشئة الوالدية (الديمقراطي_ التسلطي) و(التقبل_ النبذ) كما يدركهما الأبناء وسمة القلق لديهم ولكلٍ من الأب والأم، وعند كلٍ من الأبناء الذكور الإناث على حدة. كما أظهرت النتائج فروقاً ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على سمة القلق، حيث كان مستوى سمة القلق لدى الإناث أعلى منه لدى الذكور.
9. **دراسة صالح** 1993 هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين قلق الامتحانات والتحصيل الدراسي والجنس والعمر لدى طلبة المدارس الثانوية في محافظة الزرقاء، واستخدم الباحث المنهج الوصفي للوصول الى هدف الدراسة، وقد تكونت عينة الدراسة من (995) وطالبا وطالبة وقد استخدم الباحث مقياس قلق الامتحانات قام الباحث ببنائه ليتناسب مع البيئة الأردنية، وتوصلت نتائج الدراسة الى أن مستوى قلق الامتحانات يتناسب عكسيا مع مستوى التحصيل الدراسي، كما توصلت نتائج الدراسة الى أن الاناث يتميزن بدرجة أعلى من قلق الامتحانات مقارنة بالذكور، كما توصلت نتائج الدراسة أن طلبة المستوى القلق لدى الثاني الثانوي أعلى من بقية المستويات.
10. **دراسة مرسي** (1982) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على متوسط درجات الطلبة في التحصيل ذوي القلق المنخفض أعلى من متوسط درجات الطلبة ذوي القلق العالي في الامتحانات، وتوجد معاملات ارتباط سالب بين درجات الطلبة على مقياس القلق ودرجاتهم في بداية السنة وفي نهايتها، وقد أظهرت النتائج، أن متوسطات الدرجات عند مجموعة الطلبة من ذوي القلق المنخفض أعلى من متوسطات مجموعة ذوي القلق العالي، وأن متوسطات درجات الإناث من ذوي القلق المنخفض أعلى من متوسطات درجات الإناث ذوي القلق العالي ومتوسطات درجات الذكور ذوي القلق المنخفض أعلى من متوسطات درجات الذكور ذوي القلق العالي.

ISSN : 2410-1818

ثالثاً: التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال إطلاع الباحثان الواسع على الدراسات التي تناولت موضوع قلق الامتحان، وجد أن هناك نشاط كبير في حركة البحوث الميدانية الخاصة بقلق الامتحان، إلا أن معظم الدراسات السابقة المذكورة تناولت متغيرات مختلفة عند دراستها لقلق الامتحان كما أن غالبية الدراسات استخدمت المنهج الوصفي بينما استخدم البعض الآخر المنهج التجريبي مثل دراسة أبو غالي (2011) كما أن عينة الدراسة اختلفت بين طلبة الجامعة وطلبة المرحلة الثانوية وتراوحت عينة الدراسات بين (90) الى (1800) طالب وطالبة، ومن ناحية الأدوات استخدمت بعض الدراسات مقياس سارسون مثل دراسة ربابعة (2018) بينما دراسات أخرى استخدمت مقاييس قام الباحثان ببنائها مثل دراسة سعادة (2004) من حيث النتائج وجود قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الثانوية، كما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية وفقا لمتغير الجنس والتخصص كدراسة السعيد (2020)، ما توصلت بعض النتائج وجود فروق في قلق الامتحانات تبعا لمتغير التخصص والجنس كدراسة الرواشدة(2008). كما تميزت هذه الدراسة بتناولها لمتغيرات لم توجد في كثير من الأبحاث مثل حالة الوالدين والمستوى العلمي للطالبات.

إجراءات الدراسة:

أولاً: المنهج المستخدم في الدراسة:

اعتمد الباحثان المنهج الوصفي الذي يصف استجابات مجتمع الدراسة، والذي يقوم بدراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كمياً أو تعبيراً كيفياً. ويتضمن مسحاً مكتبياً مستنداً إلى المراجع والمصادر والدراسات السابقة والبحوث المنشورة، لبناء الإطار النظري للدراسة، والاستطلاع الميداني لجمع البيانات وذلك باستخدام أداة الدراسة وتحليلها إحصائيا للإجابة على أسئلة الدراسة.

ثانياً: مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طالبات ثانوية الغرفة بمديرية سيئون الملتحقات في العام الدراسي (2020_ 2021م)، والبالغ عددهن (395) طالبة من جميع المستويات والتخصصات.

ISSN : 2410-1818

جدول (1) يبين توزيع مجتمع الدراسة

الصف الدراسي	العدد
الأول	160
الثاني أدبي	89
الثاني علمي	49
الثالث أدبي	54
الثالث علمي	43
المجموع	395

ثالثاً: عينة الدراسة:

تم توزيع أداة الدراسة على عينة قصدية من الطالبات المرحلة الثانوية والبالغ عددهن (150) طالبة من جميع التخصصات وقد تم إلغاء (20) استمارة لعدم صلاحيتها بسبب النقص في استجابة الطالب على الاستبانة ليصبح العدد الكلي (130) طالبة من ثانوية الغرفة بجميع المستويات والتخصصات وهي تمثل نسبة (32,9%) من مجتمع الدراسة.

الجدول (2) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة العلمي والأدبي معا

الصف الدراسي	العدد
الأول	45
ثاني أدبي	32
ثاني علمي	16
ثالث أدبي	20
ثالث علمي	17
المجموع	130
النسبة المئوية	%32.9

ISSN : 2410-1818

رابعاً: أدوات الدراسة:

تعد وسائل جمع المعلومات أعمدة الأساس في الدراسات العلمية، وهي متعددة حسب طبيعة الهدف الذي يستخدم من أجله، وقد اعتمد الباحثان في هذه الدراسة على الآتي:

أولاً: استمارة المعلومات الأولية.

ثانيا: مقياس سارسون لقلق الامتحان.

أولاً: استمارة المعلومات الأولية:

قام الباحثان بإعداد استمارة تتضمن بعض المعلومات الأولية عن الطالبات تتمثل في الصف الدراسي (الأول _ الثاني _ الثالث) التخصص (علمي/ أدبي) التحصيل العلمي (ضعيف، مقبول، جيد، جيد جداً، ممتاز) وحالة الوالدين (انفصال، طلاق، والد مغترب، والد متوفي، والدين عايشين مستقرين معا).

ثانيا: مقياس قلق الامتحانات:

قام الباحثان باختيار مقياس سارسون للقلق وتبنيه في الدراسة للأسباب التالية:

1- سهولة تطبيق المقياس من حيث بدائله وفقراته.

2- لمناسبته لأفراد العينة.

طريقة تصحيح المقياس:

عدد فقرات المقياس (33)

العلامة الكلية للمقياس تتراوح بين (33-132) على اعتبار أن التقدير من (1) إلى (4).

الأوزان على الفقرات كالتالي:

1- أوافق بشدة (4) درجات

2- أوافق (3) درجات

3- لا أوافق (2) درجة

4- لا أوافق بشدة (1) درجة.

ISSN : 2410-1818

محك المقياس:

الحد الأعلى – الحد الأنى للمقياس تقسيم عدد الفئات = 4- 1 تقسيم 3 = 1 أي أن طول الفئة = 1 وبذلك تكون الفئات كالتالي:

1- 2 عالي

2- 3 متوسط

3- 4 متدني

صدق المقياس:

حرصاً من الباحثان على ملائمة مقياس قلق الامتحانات للبيئة المحلية ولعينة الدراسة، فقد تم التأكد من صدق المقياس من خلال الآتي:

صدق المحكمين (الصدق الظاهري):

قام الباحثان بعرض مقياس قلق الامتحانات المكون من (34) على مجموعة من الأساتذة المختصين في التربية وعلم النفس، حيث طلب منهم قراءة فقرات المقياس، ثم الحكم عليها من حيث مدى وضوحها وملائمتها للبيئة المحلية. وكان من ضمن آراء المحكمين دمج الفقرة الرابعة مع الفقرة الثامنة ليصبح عدد فقرات الاستبانة (33) فقرة كما تم تعديل صياغة بعض الفقرات ليسهل فهما كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (3) يوضح الفقرات المعدلة من مقياس قلق الامتحانات في ضوء آراء المحكمين

رقم الفقرة	الفقرة قبل التعديل	الفقرة بعد التعديل
5	أثناء نومي أحلم كثيرا بالامتحانات	أشعر بعدم الراحة أثناء نومي جراء التفكير كثيرا بالامتحانات
10	إذا تغيبت عن المدرسة نتيجة مرض اشعر بأن أدائي للواجبات المدرسية سوف يكون أقل درجة من زملائي	إذا تغيبت عن المدرسة نتيجة مرض اخاف بأن أدائي للواجبات المدرسية سوف يكون أقل درجة من زملائي
26	اشعر بالقلق أثناء إعلان المعلم كم تبقى من وقت لانتهاء الامتحان	أشعر بالتوتر الشديد أثناء انتظار توزيع أوراق أسئلة الامتحان
28	لدي شعور بالخوف عندما انتظر الامتحان	أشعر بالتوتر والخوف أثناء الانتظار بدخول قاعة الامتحان.

ISSN : 2410-1818

ثبات المقياس:

قام الباحثان بحساب معامل ثبات المقياس باستخدام معامل (ألفا كرونباخ)، حيث بلغ (0,84) وهو كافٍ لأغراض الدراسة.

خامساً: متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: المتغيرات الديمغرافية (العمر، التخصص (علمي، أدبي)، انفصال

المتغير التابع: قلق الامتحانات

سادساً: الأساليب الاحصائية المستخدمة:

استخدم الباحثان البرنامج الإحصائي (SPSS - 20) لتحليل البيانات ومعالجتها "Statistical Package for Social Sciences"وتم استخراج النتائج من خلال المعالجات الإحصائية التالية للوصول إلى نتائج الدراسة وللتأكد من صدق وثبات أدوات الدراسة:

- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.
- واختبار (ت).
- و (One-Way-ANOVA) لقياس الفروق بين المتوسطات. اختبار (شيفيه).

عرض وتحليل النتائج:

عرض وتحليل نتائج السؤال الرئيس:

والذي نصه " ما مستوى قلق الامتحانات لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة حضرموت؟

للإجابة على السؤال استخدم الباحث المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمعرفة متوسط درجات الفقرات وفقا للمحك، والجدول التالي يبين ذلك.

ISSN : 2410-1818

جدول (4) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات استجابات أفراد عينة الدراسة نحو فقرات الاستبانة وفي الدرجة الكلية للفقرات لمستوى القلق لدى الطالبات

ترتيب الفقرة	الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير
1	29	أشعر بالخوف من المدرسة لأنها تذكرني بالامتحانات	3.0538	0.95082	عالي
2	23	أشعر بصداع شديد قبل وأثناء الامتحان	3.0308	0.91348	عالي
3	9	عندما أكون في البيت وأفكر في دروس الغد أشعر بالخوف من أنني سوف أعطي إجابات خاطئة	2.9615	0.96773	متوسط
4	12	أشعر بالغثيان والارتجاف أو الدوار عندما يسأل المعلم سؤالاً بهدف تحديد مدى ما تعلمت من الدرس	2.9385	0.92973	متوسط
5	11	عندما أفكر بدروس اليوم التالي أشعر بالقلق بان أدائي في بعض الدروس لن يكون مقبولاً.	2.7692	1.03083	متوسط
6	31	يزداد إفراز العرق في يديّ أو وجهي أثناء الامتحان	2.7538	1.03476	متوسط
7	1	أشعر بالضيق عند كل سؤال يطرحه المعلم علي ليتأكد من استفادتي وتعلمي للدرس.	2.7000	1.00116	متدني
8	3	أشعر بالتوتر إذا ما طلب مني المعلم الوقوف والقراءة بصوت مرتفع	2.6846	1.06411	متدني

ISSN : 2410-1818

9	10	إذا تغيبت عن المدرسة نتيجة مرض أخاف بأن أدائي للواجبات المدرسية سوف يكون أقل درجة من زملائي	2.5308	1.08684	متدني
10	4	عندما يطلب مني المعلم حل بعض المسائل على اللوح فإني أرجو بيني وبين نفسي أن يطلب ذلك من غيري وليس مني	2.4692	1.04316	متدني
11	30	أشعر بعدم الارتياح أثناء تحدث الطلاب في الساحة عن امتحان قادم	2.4692	1.06523	متدني
12	24	خوفي من الرسوب يعيق أدائي وتقدمي في الامتحان.	2.4538	1.16214	متدني
13	13	أشعر بالارتباك والتوتر إذا وجّه المعلم إلي سؤالا وأجبت عليه إجابة خاطئة.	2.4154	0.94651	متدني
14	22	أخاف أحياناً عندما أكون في طريقي إلى المدرسة أن يعطينا المعلم امتحاناً فجائياً.	2.4000	1.04622	متدني
15	19	أخاف من الفشل في أدائي إذا علمت أن المعلم سيعطيني امتحان.	2.3846	3.54021	متدني
16	8	أشعر بالتوتر عند اقتراب موعد الامتحان بدرجة أكثر من زملائي الطلاب.	2.3000	0.94541	متدني
17	17	أشعر أحياناً أن أدائي في الامتحان الذي قدمته كان سيئاً مهما استعددت له.	2.2769	1.03441	متدني

ISSN : 2410-1818

18	32	غالباً ما اشعر بالقلق أثناء استعدادي للامتحان قبل موعده بيوم.	2.2692	0.93002	متدني
19	14	أشعر بخوف من كل موقف فيه امتحان.	2.1308	0.93501	متدني
20	15	أشعر بضيق شديد قبل دخولي الامتحان.	2.1000	0.93883	متدني
21	16	بعد الانتهاء من الامتحان أشعر بالتوتر حول أدائي في هذا الامتحان.	2.0615	0.88706	متدني
22	18	أشعر أن يدي التي أكتب بها أثناء الامتحان ترتجف بعض الشيء.	2.0231	0.97619	متدني
23	7	أشعر بالقلق الشديد عند استعدادي للنوم نتيجة تفكيري بما سيكون عليه أدائي في الامتحان غداً	2.0000	0.98043	متدني
24	2	أشعر بالقلق حول ما إذا كنت سأنجح أو لا.	1.9692	1.02631	متدني
25	25	أشعر بالقلق أثناء إعلان المعلم كم تبقى من وقت لانتهاء الامتحان.	1.9077	1.20365	متدني
26	5	أشعر بعدم الراحة أثناء نومي جراء التفكير كثيرا بالامتحانات	1.8692	0.93501	متدني
27	28	أشعر بالتوتر والخوف أثناء الانتظار بدخول قاعة الامتحان.	1.7538	0.82651	متدني
28	21	أرجو لو أني لا اشعر بالضيق من الامتحان لهذه الدرجة.	1.7308	0.99447	متدني
29	27	أشعر بالقلق أثناء الامتحان بأن لا يكفي الوقت للإجابة.	1.7154	0.83744	متدني

ISSN : 2410-1818

30	33	أشعر دائماً بالتوتر والارتباك عند استعدادي للامتحان النهائي.	1.6615	0.85864	متدني
31	20	أشعر أنني أنسى في الامتحان كثيراً من المعلومات التي كنت أتذكرها قبل بدئه.	1.6538	0.91254	متدني
32	26	أشعر بالتوتر الشديد أثناء انتظار توزيع أوراق أسئلة الامتحان	1.5538	0.79788	متدني
33	6	تزداد دقات قلبي عندما يقترب موعد الامتحانات.	1.5154	0.72854	متدني
		الكل -	2,2578	0,44417	متوسط

من الجدول السابق يبين متوسط درجات الفقرات وترتيبها وفقا للأعلى متوسط حسابي إلى الأدنى وللكل، وقد بلغ المتوسط الحسابي للكل (2,2578) وبانجراف معياري (0.44417) أي أن مستوى القلق لدى طالبات ثانوية الغرفة متوسط وهذه النتيجة اتفقت مع نتيجة ربابعة (2018) و الرواشدة (2016) حيث بينت درجات القلق لدى الطالبات متوسط ويعزى ذلك التشابه الى طبيعة الدراسة اذ تحظى باهتمام من قبل الطالبات والتهيئة النفسية من قبل المعلمون والطالبة، واختلفت مع دراسة Lowe & Lee (2008)، ودراسة سعاد (2004)، اذ أظهرت وجود حالة قلق مرتفع لدى طالبات المرحلة الثانوية، ويعزو الباحثان ذلك الى أن الطالبات لديهن اهتمام زائد وحساسية مفرطة تجاه التحصيل الدراسي.

ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى وجود عوامل أخرى لدى الطالبات تساعدهن في التعامل مع قلق الامتحانات مثل المراجعة الجماعية وحصص التقوية المنشرة إضافة إلى المستوى العلمي المرتفع للطالبات تحد من ارتفاع القلق لديهن.

وقد احتلت الفقرتين (29) و (23) كأعلى متوسط حسابي بتقدير مرتفع، حيث بلغ متوسط الفقرة (29) والتي تنص على (أشعر بالخوف من المدرسة لأنها تذكرني بالامتحانات) كأعلى متوسط حسابي بقدير مرتفع إذ بلغ (3.0538) وبانحراف معياري (0.95082) وهذه نتيجة منطقية لأن الدراسة بحد ذاتها ممتعة لكن الشيء الذي يقلق استمتاع الطالب هو الامتحانات لأنه يترتب عليه التحصيل الدراسي، واحتلت الفقرة (23) كثاني أعلى متوسط حسابي بتقدير مرتفع التي تنص على (أشعر بصداع شديد قبل وأثناء الامتحان) اذ بلغ متوسط حسابي (3.0308) وبانحراف معياري (0.91348)

ISSN : 2410-1818

ويدل ذلك على وجود بعض الأعراض الجسدية لدى الطالبات قبل وأثناء الامتحانات نتيجة للقلق التي تعاني منه الطالبات، ويعزو الباحثان ذلك الى وجود نمط تفكير سلبي لدى الطالبات حيث أن توقعاتهن عن الامتحانات غالبا ما تكون سلبية مما يولد القلق لدى بعض الطالبات.

فيما احتلت بقية الفقرات (9) و(12) و(11) و (31) درجات متوسطة أما بقية الفقرات احتلت درجات متدنية على مقياس قلق الامتحانات المستخدم في الدراسة.

عرض ومناقشة وتحليل السؤال الثاني والذي ينص على:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحانات ومتغير المستوى التحصيلي (ممتاز، جيدجدا، مقبول، ضعيف) لدى طالبات المرحلة الثانوية؟

للإجابة على السؤال استخدم الباحث المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمعرفة الفروق بين مستويات التحصيل العلمي الطالبات والجدول التالي يبين ذلك كالتالي:

جدول (5) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات استجابات أفراد عينة الدراسة نحو فقرات الاستبانة وفي الدرجة الكلية للفقرات لمستوى القلق وفقا لمتغير المستوى التحصيلي للطالبات

التحصيل العلمي	أفراد العينة (ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ضعيف	6	1.8485	0.45028
مقبول	8	2.1477	0.45134
جيد	38	2.0781	0.33148
جيد جدا	50	2.2382	0.42890
ممتاز	28	2.6558	0.34137
الكل	130	2.2578	0.44417

بالنظر إلى الجدول السابق يتبين أن هناك فروق في المتوسط الحسابي لكل مستوى تعليمي، واختلاف تقديرات فئات العينة لمستوى القلق بين المستويات التحصيلية المختلفة، فالمتوسط الحسابي لمستوى الممتاز بلغ (2.6558) ، وهو أعلى متوسط من المتوسط الحسابي لمستوى الضعيف اذ بلغ (1.8485) ومتوسط مستوى (جيدجدا) اذ بلغ إذ بلغ (2.2382) وهو أعلى من متوسط مستوى (ضعيف).

ISSN : 2410-1818

وللإجابة على تساؤل الدراسة استخدم الباحثان تحليل التباين الأحادي (One-Way-ANOVA) والجدول الآتي يبين ذلك:

جدول (6) يبين تحليل التباين الأحادي (One-Way-ANOVA) لقياس الفروق بين المتوسطات في مستوى القلق وفقاً لمتغير المستوى التحصيلي للطالبات:

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	6.784	4	1.696	11.358	0.000
داخل المجموعات	18.665	125	0.149	-	-
الكل	25.449	129	-	-	-

يتبين من الجدول السابق رقم (6) أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى القلق وفقا لمتغير المستوى التحصيل إذ بلغت قيمة (ف) (11.358) ومستوى الدلالة (0.000) وهذه الدلالة أصغر من مستوى الدلالة الاحصائية (0،05) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق لدى الطالبات يعزى لمتغير المستوى التحصيلي للطالبات، وهذه النتيجة تختلف مع دراسة صالح (1993) اذ توصلت الى أن مستوى قلق الامتحانات يتناسب عكسيا مع مستوى التحصيل الدراسي، ويعزو الباحثان ذلك الاختلاف الى طبيعة ثقافة الطالبات المتفوقات في النظرة والتفكير تجاه الامتحانات إذ يلعب التنافس الشديد بين الطالبات المتفوقات دورا مهما في استثارة القلق لديهن، كما أن الطالبات ذوو المستوى الممتاز يشعرون بالقلق من الامتحانات أكثر من المستويات الأخرى وذلك لان الطالبات ذوو المستوى الممتاز لديهن طموحات أكبر وتنافس بين الطالبات على المراكز المتقدمة مما يخلق لديهن شعورا بالقلق من الامتحانات.

ISSN : 2410-1818

عرض ومناقشة وتحليل السؤال الثالث والذي ينص على:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحانات وفقا لنوع التخصص في الثانوية (علمي، أدبي) لدى طالبات المرحلة الثانوية؟

للإجابة على السؤال استخدم الباحث المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمعرفة الفروق بين التخصص العلمي للطالبات والجدول التالي يبين ذلك كالتالي:

جدول (7) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات استجابات أفراد عينة الدراسة نحو فقرات الاستبانة وفي الدرجة الكلية للفقرات لمستوى القلق وفقا لمتغير المستوى التحصيلي للطالبات

التخصص	أفراد العينة (ن)	المتوسط	الانحراف المعياري
أدبي	51	2.2745	0.39836
علمي	34	2.2638	0.52191
غير متخصص	45	2.2343	0.43915
الكل	130	2.2578	0.44417

بالنظر إلى الجدول السابق يتبين أنه لا توجد فروق في القلق وفقا للتخصص إذ بلغ المتوسط الحسابي لتخصص أدبي (2.2745) وبانحراف معياري بلغ (0.39836) فيما بلغ متوسط تخصص العلمي (2.2638) وبانحراف معياري (0.52191) فيما بلغ متوسط طلبة المستوى الأول (غير متخصص) (2.2343) وبانحراف معياري بلغ (0.43915) وبلغ متوسط الكل (2.2578) وبانحراف معياري (0.44417)، وللتأكد مما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية استخدم الباحثان تحليل التباين الأحادي (One-Way-ANOVA) والجدول الآتي يبين ذلك:

جدول (8) يبين تحليل التباين الأحادي (One-Way-ANOVA) لقياس الفروق بين المتوسطات في مستوى القلق وفقاً لمتغير المستوى التخصص العلمي للطالبة:

مصدر التباين	مجوع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
بين المربعات	0.040	2	0.020	0.101	0.904
داخل المربعات	25.409	127	0.200	-	-
الإجمالي	25.449	129	-	-	-

ISSN : 2410-1818

يتبين من الجدول رقم (8) أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى قلق الامتحانات لدى طالبات ثانوية الغرفة وفقاً لمتغير التخصص اذ بلغت قيمة (ف) (0.101) بقيمة دلالة (0.904) وهذه الدلالة أكبر من مستوى الدلالة الاحصائية (0،05) وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الامتحانات لدى الطالبات وفقا لمتغير التخصص العلمي، فلم يؤثر التخصص على مستوى القلق لدى الطالبات

واتفقت هذه النتيجة مع السعيد (2020) ودراسة أبو عزب (2008) حيث ولم تظهر فروق في مستوى القلق وفقا لمتغير التخصص واختلفت مع دراسة الرواشدة (2016) ودراسة سعاد (2004) حيث وجدث فروق لصالح التخصص العلمي لصالح التخصصات العلمية, ويعزو الباحثان إلى أن القلق الطالبات في المرحلة الثانوية لديهن وعي أكبر بأهمية الدراسة وتأثيرها على مستقبلهن لذلك يزداد الحرص لديهن منذ السنة الأولى إضافة الى حدة التنافس بين الطالبات شديد بغض النظر عن التخصص.

عرض ومناقشة وتحليل السؤال الرابع والتي ينص على:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحانات ومتغير حالة الوالدين حالة الوالدين (انفصال، طلاق، والد مغترب، والد متوفي، والدين عايشين مستقرين معا)؟

للإجابة على السؤال استخدم الباحث المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمعرفة الفروق بين الطالبات وفقا لمتغير حالة الوالدين والجدول التالي يبين ذلك كالتالي:

جدول (9) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات استجابات أفراد عينة الدراسة نحو فقرات الاستبانة وفي الدرجة الكلية للفقرات لمستوى القلق وفقا لمتغير حالة الوالدين

حالة الوالدين	أفراد العينة (ن)	المتوسط	الانحراف المعياري
انفصال	1	-	-
طلاق	6	2.2980	0.51405
مغترب	24	2.1944	0.40958
وفاة	11	2.2369	0.47986
والدين عائشين مستقرين معا	88	2.2775	0.45195
الكل	130	2.2578	0.44417

بالنظر إلى الجدول السابق رقم (9) يتبين أنه لا توجد فروق في القلق وفقا حالة الوالدين اذ بلغ المتوسط الحسابي فيما بلغ متوسط متغير الطلاق (2.2980) وبانحراف معياري (0.51405) فيما بلغ

ISSN : 2410-1818

متوسط حالة الوالد مغترب (2.1944) وبانحراف معياري بلغ (0.40958) وبلغ متوسط حالة الوالدين متوفي (2.2369) وبانحراف معياري (0.47986) وبلغ متوسط متغير والدين عايشين مستقرين معا (2.2775) وبانحراف معياري بلغ (0.45195) للكل بلغ المتوسط (2.2578) وبانحراف معياري بلغ (0.44417)، وللتأكد مما اذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية استخدم الباحثان تحليل التباين الأحادي (One-Way-ANOVA) والجدول الآتي يبين ذلك:

جدول (10) يبين تحليل التباين الأحادي (One-Way-ANOVA) لقياس الفروق بين المتوسطات في مستوى القلق وفقاً لمتغير المستوى التخصص حالة الوالدين

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	القيمة الاحتمالية
بين المربعات	0.197	4	.049	0.244	0.913
داخل المربعات	25.253	125	.202	-	
الإجمالي	25.449	129	-	-	-

يتبين من الجدول رقم (10) أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى قلق الامتحانات لدى طالبات ثانوية الغرفة وفقاً لمتغير حالة الوالدين اذ بلغت قيمة (ف) (0.244) بقيمة دلالة (0.913) وهذه الدلالة أكبر من مستوى الدلالة الاحصائية (0،05) وهذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الامتحانات لدى الطالبات وفقا لمتغير حالة الوالدين.

ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى المجتمع الحضرمي يمتاز بالتكاتف الاجتماعي والترابط العائلي المتين فعندما تفقد إحدى الطالبات أحد الوالدين بسبب وفاة أو انفصال أو طلاق فإنها تجد من ويشجعها في دراستها لذلك لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية وفقا لمتغير حالة الوالدين لدى الطالبات.

ISSN : 2410-1818

الاستنتاجات والخلاصات:

تناولت هذه الدراسة موضوع قلق الامتحانات وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طالبات المرحلة الثانوية، والتي تعتبر مرحلة مهمة تشكل ملامح المستقبل لدى الفرد وترسم لديه معالم الحياة التي لا بد أن يتجاوزها كي يصل إلى المرحلة الجامعية مطمئناً قادراً على العمل والإنجاز، وتكتسب هذه الدراسة أهميتها كونها تلقي الضوء قلق الامتحانات لدى طالبات المرحلة الثانوية عبر مراحلها المختلفة وتبين تأثيرها على أحد جوانب حياة المراهقات، وقد حققت هذه الدراسة أهدافها من خلال ما يلي:

- تحكيم مقياس سارسون لقلق الامتحان بما يناسب البيئة التي أجريت فيها الدراسة.
- تعد من الدراسات الأولى في حضرموت الوادي على حد علم الباحث في هذه المشكلة.
- كشفت الدراسة عن مستوى قلق الامتحانات لدى الطالبات اذ بلغ (2,2578) ويعد مستوى متوسط.
- كشفت الدراسة عن وجود فروق في مستوى القلق لدى الطالبات وفقا لمتغير التحصيل الدراسي للطالبات والصالح المستوى (ممتاز) و (جيدجدا)
- كشفت الدراسة انه لا توجد فروق في مستوى القلق لدى طالبات المرحلة الثانوية وفقا لمتغير التخصص.
- كشفت الدراسة انه لا توجد فروق في مستوى القلق لدى طالبات المرحلة الثانوية وفقا لمتغير حالة الوالدين (انفصال، طلاق، والد متوفي، والدين عايشين مستقرين معا)

التوصيات:

1- توصي الدراسة بعقد برامج لأولياء أمور الطلبة لتحسين طريقة التعامل مع الطالبات أثناء فترة الامتحانات.

2- توصي الدراسة بضرورة تواصل المدرسة مع أسر التلاميذ لمتابعتهم أولاً بأول.

3- إقامة برامج إرشادية لتخفيف مستوى القلق عند الطالبات.

4- توفير أجواء مناسبة للامتحانات.

5- العمل على توفير مرشد نفسي أو اجتماعي في كل مدرسة.

المقترحات:

- إجراء دراسة مماثلة على طلبة المرحلة الثانوية والأساسية لدى فئة الذكور.
- إجراء دراسة مماثلة على ثانويات مماثلة بالوادي والصحراء.
- إجراء دراسة بعنوان انعكاسات طلاق الوالدين على تربية الأبناء.
- إجراء دراسات وعلاقتها بمتغيرات مثل عمر الطالبة والمستوى التعليمي للوالدين.

ISSN : 2410-1818

قائمة المصادر والمراجع

المراجع العربية:

- أبو سليمان، بهجت عبد الحميد (2007): أثر الاسترخاء والتدريب على حل المشكلات في خفض القلق وتحسين الكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة الصف العاشر القلقين، (رسالة دكتوراه غير منشورة)، الجامعة الأردنية، عمّان، الأردن.
- أبو عزب، نائل إبراهيم (2008)، فعالية برنامج إرشادي مقترح لخفض قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة، رسالة ماجستير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- أبوغالي، عطاف محمود (2011). فاعلية برنامج ارشادي سلوكي معرفي في خفض قلق الامتحان لدى عينة من طالبات الثانوية العامة بمحافظة رفح، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة الأقصى، فلسطين، العدد (12)
- بدر، إسماعيل إبراهيم (1993)، مدى فاعلية فنية التخيل في تخفيف القلق لدى طلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد (6).
- بن قدراة، أمينة بن قناب (2017) قلق الامتحان وعلاقته بالفشل الدراسي عند التلاميذ المصابين بمرض الربو – دراسة عيادية لأربع حالات فئة 10 – 11 سنة جامعة مستغام، الجزائر
- الجوارنة، أحمد يحيى، (2010)، أنماط المعاملة الوالدية وعلاقتها بالأعراض الاكتئابية وقلق السمة لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية، قسم علم النفس ولإرشاد التربوي، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.
- حسيبة، مجادي (2017)، علاقة سمات الشخصية الخمس الكبرى والتفاؤل والتشاؤم وقلق الامتحان بالتحصيل الدراسي عند التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا، رسالة دكتوراه منشورة، جامعة الجزائر.
- داهم، فوزية (2014)، جودة الحياة وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية المرتبطة بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة 3 ثانوي، رسالة ماجستير، جامعة الواد، الجزائر.
- دسوقي، محمد، ممدوح محمد (2002): بناء مقياس القلق الاجتماعي لعملاء خدمة الفرد بالمرحلة الثانوية، مجلة القاهرة للخدمة الاجتماعية العدد (13)، المعهد العالي للخدمة الاجتماعية، القاهرة، مصر.
- الدليمي، صالح سمير (2015)، ظاهرة القلق_ مفهومها_ أسبابها وكيفية التعامل معها، دراسة تحليلية، كلية الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الشارقة، خورفكان، الإمارات العربية المتحدة.
- دودين، حمزة (2006)، مشكلة الطلبة في الاختبارات وطرق علاجها، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت.

ISSN : 2410-1818

- ربابعة، هشام عبد الحافظ (2018)، المرونة النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار لدى طلبة الجامعة الأردنية، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.
- الرواشدة، ريم محمود جدعان، (2016)، أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بقلق الاختبار لدى طلبة الثانوية العامة في مدارس محافظة الكرك في الأردن،
- الريحاني، سليمان (1981). أثر الاسترخاء العضلي في التحصيل وخفض قلق الامتحان. المجلة العربية للبحوث التربوية، الأردن. 02(02)51-68
- زهران، حامد عبد السلام (1977): الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط2، عالم الكتب للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- زهران، محمد حامد (2000)، الإرشاد النفسي المصغر، عالم الكتب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- سالم، هبة الله محمد الحسن (2016)، قلق الاختبار وعلاقته بموضع الضبط والضغوط النفسية والتحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية جامعة حائل، مجلة العلوم التربوية، العدد الثالث، مجلد (1)
- سايحي، سليمة (2012)، الكشف عن بعض خصائص خط اليد لدى التلاميذ ذوي مستوى قلق الامتحان المرتفع، رسالة دكتوراه منشورة، الجزائر.
- سعادة، جودت أحمد. وزامل، مجدي علي. وأبو زيادة، إسماعيل جابر. (2004)، أثر بعض المتغيرات النفسية والديموغرافية على مستوى قلق الامتحان لدى طلبة الثانوية العامة في شمال فلسطين خلال انتفاضة الأقصى، مجلة مركز البحوث التربوية، العدد الخامس والعشرون، جامعة قطر.
- السعيد، معظوري (2020). التوافق النفسي وعلاقته بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، رسالة ماجستير، جامعة الشهيد حمة لخضر – الجزائر.
- شبانة، أنور (2017)، دور قلق الامتحان في ظهور الاضطرابات النفس جسدية، رسالة ماجستير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، قسم العلوم الاجتماعية، جامعة العربي بن مهيدي، الجمهورية الجزائرية.
- الشرعة، حسين سالم ضيف الله (2000)، التنشئة الوالدية وعلاقتها بسمة القلق لدى طلبة الجامعة، مجلة جامعة الملك سعود، مج2، العدد 1، جامعة الملك سعود.
- صالح، عبد الرحمن إسماعيل (1994)، قلق الامتحانات وعلاقته بالتحصيل الدراسي والجنس والعمر لدى طلبة المدارس الثانوية في محافظة الزرقاء، رسالة ماجستير منشورة، الجامعة الأردنية.
- طه، فرج عبد القادر، عبد الفتاح، مصطفى كامل، قنديل، شاكر عطية (2003)، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، الطبعة الثانية، دار غريب، القاهرة.

ISSN : 2410-1818

- الطيب، محمد عبد الظاهر (1997). اختبار قلق الامتحان، كراسة التعليمات. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- عبد الخالق، أحمد محمد، (1987): قلق الموت، دار عالم المعرفة، الكويت، دولة الكويت.
- عبد، محمد إبراهيم (2002)، الهوية والقلق والإبداع، دار القاهرة للطباعة، القاهرة، مصر.
- عبد الرحيم، بخيت عبد الرحيم (1989). قلق الامتحانات (المفهوم – العلاج- القياس) الطبعة الأولى، دار النهضة المصرية، القاهرة.
- عبيد، ماجدة بهاء الدين (2008)، الضغط النفسي ومشكلاته وآثاره على الصحة النفسية، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- العجمي، مها محمد (1989)، العلاقة بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي، دار الفكر للطباعة والنشر، القاهرة.
- العجمي، مها محمد (1999)، العلاقة بين قلق الاختبار والتحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية للبنات بالأحساء (الأقسام الأدبية)، مجلة رسالة الخليج العربي، مكتب التربية العربي- السعودية – العد الثالث والثلاثون ص183-195.
- عكاشة، أحمد (1998)، الطب النفسي المعاصر، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر.
- القرطي، عبد المطلب أمين (1998)، الصحة النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- كفافي، علاء الدين (2009) علم النفس الارتقائي (سيكولوجيا الطفولة والمراهقة)، دار الفكر، عمّان، الأردن.
- مرسي، كمال ابراهيم (1982)، علاقة القلق بالتحصيل الدراسي عند طلبة المدارس الثانوية، جامعة الملك سعود: مجلة دراسات كلية التربية، مج 4.
- معرف، خضرة، قرابفة، مريم (2017)، أثر برنامج إرشادي قائم على النظرية الواقعية لخفض قلق الامتحانات لدى عينة من تلاميذ السنة الأولى ثانوي المتفوقين دراسيا، رسالة ماجستير منشورة، جامعة الشهيد حمة لخضر، الجزائر.

المراجع الأجنبية:

- Lowe, P. Lee, S. Witteborg, K. Prichard, k. Luhr, M. Cullinan, C. & Janik, M. (2008). The Test Anxiety Inventory for Children and Adolescents (TAICA) Examination of the Psychometric Properties of a New Multidimensional Measure of Test Anxiety among Elementary and Secondary School Students. Journal of Psycho educational Assessment. Vol. 26, no.3, p. 215-230.