

قلق الامتحان وعلاقته بالضغط النفسية لدى طالبات جامعة حائل

أ. هيفاء ناصر ماجد السميري
باحثة ماجستير الآداب في الإرشاد النفسي
كلية التربية- جامعة حائل

د. عائشة النعمة الشيخ الاغظف
أستاذ مشارك في علم النفس
كلية التربية- جامعة حائل

ملخص الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى قلق الامتحان ومستوى الضغوط النفسية لدى طالبات جامعة حائل، والعلاقة الارتباطية بين قلق الامتحان والضغوط النفسية لديهن. واستخدمت المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (٣٥٤) طالبة من الطالبات المنتظمات في الدراسة بكلليات متعددة من جامعة حائل، تم اختيارهن بالطريقة العشوائية البسيطة واستخدمت الباحثة كل من مقياس الضغوط النفسية (إعداد/ هيبية؛ وعبد السلام؛ وطه، ٢٠٢٣)، ومقياس قلق الامتحان (إعداد/ السنباطي؛ وعلي؛ والعقباوي، ٢٠١٠). وأظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى متوسط من كل من قلق الامتحان والضغوط النفسية لدى الطالبات، وجاء ترتيب الضغوط النفسية لديهن على النحو التالي: الضغوط الأكاديمية أعلى متوسط حسابي وقيمه (٣,٢٨) تلتها الضغوط الانفعالية بمتوسط حسابي قيمته (٣,١٩)، تلتها الضغوط الاقتصادية بمتوسط حسابي قيمته (٣,١٢)، تلتها الضغوط الاجتماعية بمتوسط حسابي قيمته (٣,٠٦)، في حين حصلت الضغوط الأسرية على أقل متوسط حسابي قيمته (٢,٨٥)، بينما جاء ترتيب جوانب قلق الامتحان على النحو التالي: الجانب النفسي والانفعالي أعلى متوسط حسابي وقيمه (٣,١٦) تلاه الجانب العقلي المعرفي بمتوسط حسابي قيمته (٣,٠٣)، تلاه الجانب الاجتماعي بمتوسط حسابي قيمته (٢,٩٥)، تلاه الجانب الجسمي بمتوسط حسابي قيمته (٢,٨٤)، وأما علاقة قلق الامتحان بالضغوط النفسية فكانت علاقة ارتباطية قوية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، أي أنه كلما زادت الضغوط النفسية زاد قلق الامتحان، وكلما قلت الضغوط النفسية قل قلق الامتحان. وفي ضوء نتائج الدراسة تمت صياغة مجموعة من التوصيات.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية- قلق الامتحان.

قلق الامتحان وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طالبات جامعة حائل

أ. هيفاء ناصر ماجد السميري
باحثة ماجستير الآداب في الإرشاد النفسي
كلية التربية- جامعة حائل

د. عائشة النعمة الشيخ الاغظف
أستاذ مشارك في علم النفس
كلية التربية- جامعة حائل

مقدمة الدراسة:

يتأثر أداء الإنسان بما يحيط به من عوامل بيئية وعوامل اجتماعية وما يتعرض له من مواقف تؤثر على حالته النفسية، ويتفاوت هذا التأثير من إنسان لآخر، ومن موقف لآخر لدى نفس الإنسان، ومن المواقف التي درج الناس على اعتبارها مواقف مؤثر على الحالة النفسية للبشر تلك المواقف التي يكون فيها الإنسان في موضع اختبار أو امتحان.

ويعتبر قلق الامتحان من المشكلات التي يعاني منها الطلبة الجامعيين، فهو يمنع الطالب من الاستفادة الكاملة من الخبرات التعليمية والمهنية والعقلية التي يمكن للطالب العادي الاستفادة منها، كما أنه يفرض حدوداً على إمكانيات الطالب وقدراته وتفاعلاته أثناء الامتحان، ويؤثر على تكيفه وتوافقه مع الامتحانات وثقته بنفسه ويشعره بالعجز، وتسبب هذه الحالة آلاماً نفسية تؤثر على الطالب، مما يؤدي إلى عدم رضاه عن حالته النفسية، وللسيطرة على الموقف الضاغط والتنبؤ به يتم استخدام أسلوب خاص لمواجهته والتعامل معه حسب تقديره، وذلك لإبراز كيفية التعامل مع الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين.

(تشعبت؛ ومزاور؛ وصونية، ٢٠٢١).

والطلبة معرضون في كافة المراحل التعليمية لقلق الامتحان وليس فقط في المرحلة الجامعية، فقد يظهر هذا القلق بين طلبة المرحلة الثانوية (Ahmad, Javed, & Majeed, 2024)؛ الدبيب، محمد، ٢٠٢٣)، وطلبة المرحلة المتوسطة (محمد-السيد، علي؛ والحسيني، نادية؛ وعبد السلام، ٢٠٢٣)، مما يؤكد على ضرورة الاهتمام بدراسة قلق الامتحان، ومحاولة فهمه؛ لإيجاد التدخلات المناسبة للتعامل معه.

وتحاول هذه الدراسة تسليط الضوء على لعلاقة التي قد تكون بين موجودة بين قلق الامتحان والضغط النفسي لدى طالبات الجامعة، وتركز الدراسة على مجموعة كبيرة من الضغوط التي

قلق الامتحان وعلاقته بالضغط النفسي لدى طالبات جامعة حائل

قد يتعرض لها هؤلاء الطلبة، ومن هذه الضغوط: الضغوط المرتبطة بكل من مجال الجامعة، المجال النفسي للطالب، العلاقات مع الوالدين والأخوة، العلاقة مع الزملاء، العلاقة مع أعضاء هيئة التدريس، الأمور المالية والاقتصادية، والانفعالات والمشاعر والمخاوف، والتخطيط للمستقبل.

مشكلة الدراسة:

لا شك أن القلق من المتغيرات الشخصية المهمة، وكان يعتقد منذ زمن طويل أن الجوانب غير المعرفية كالنفسية والعاطفية والاجتماعية لها تأثير كبير على عمليات التعلم، ولكن بعد البحث والدراسة تبين أنه لا يمكن فصل الجوانب غير المعرفية عن الجوانب المعرفية في التعلم؛ حيث أن هذه الجوانب غير المعرفية مرتبطة بوظائف الدماغ البشري، وتعمل كقوة فعالة ومحركه ومحفز له لجميع الخطط العقلية المعرفية (الجغيمان، ٢٠١١، ٢٠٤).

وضمن الأنواع المتعددة للقلق، يمثل قلق الامتحان واحدًا من أهم مشكلات الطلبة، فأينما سمع الطلاب بوجود امتحان قريب ظهر لديهم هذا النوع من القلق مع تفاوت درجة القلق من طالب لآخر، حيث يميل الطلاب الذين يعانون من قلق الاختبار المرتفع إلى إدراك مواقف الاختبار على أنها تهديد (سايحي، ٢٠٠٤). وقد أكدت كثير من الدراسات (ومن بينها دراسات كل من الحسون، ٢٠٢١؛ عبد القوي، ٢٠٢٣؛ King, Cai, & Elliot, 2024؛ Martin, Flood, Pyne, Periard, Keegan, & Rattray, 2024؛ Tao, van Ham, & Petrović, 2024) على أهمية دراسة قلق الامتحان، ودراسة الضغوط النفسية لدى المتعلمين، ومحاولة فهمها؛ تمهيدًا للتخلص منها أو على الأقل التخفيف من تأثيرها على هؤلاء المتعلمين.

وفي ضوء ما سبق يتبين أن هناك حاجة لدراسة قلق الامتحان وعلاقته بالضغط النفسي لدى طالبات الجامعة، حيث أن عملية التعلم تتطلب جهدًا من الطالبات وتعتبر حقلًا خصبًا لتحقيق التنمية الشاملة لهن، ولابد من توفير كافة مقومات هذا النمو وجعل التعليم أمرًا جاذبًا، وإذا ارتبط التعلم بقلق الامتحان والتعرض للضغوط النفسية فإن هذه ظاهرة تحتاج إلى البحث والدراسة والاستقصاء، وبناء على ذلك تتبلور مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي التالي: ما العلاقة بين قلق الامتحان والضغوط النفسية لدى طالبات جامعة حائل؟

تساؤلات الدراسة:

١. ما مستوى قلق الامتحان لدى طالبات جامعة حائل؟
٢. ما مستوى الضغوط النفسية لدى طالبات جامعة حائل؟
٣. هل هناك علاقة بين قلق الامتحان والضغوط النفسية؟

أهداف الدراسة:

- تتمثل أهداف الدراسة الحالية في التعرف على ما يلي:
- ١- معرفة مستوى قلق الامتحان لدى طالبات جامعة حائل.
 - ٢- معرفة مستوى الضغوط النفسية لدى طالبات جامعة حائل.
 - ٣- العلاقة الارتباطية بين قلق الامتحان والضغوط النفسية لدى طالبات جامعة حائل.

أهمية الدراسة:

تأتي أهمية الدراسة في الجانبين التاليين:

أولاً: الأهمية النظرية:

- ١- تسهم الدراسة النظرية لقلق الامتحان والضغوط النفسية لدى طالبات جامعة حائل في محاولة التوصل إلى فهم أفضل للاحتياجات والتحديات التعليمية لدى هؤلاء الطالبات، وتقديم المعلومات لأعضاء هيئة التدريس من أجل إدراك تأثير قلق الامتحانات والضغوط النفسية على الطلبة، لتحقيق بيئات تعليمية شاملة وفعالة.
- ٢- سعت هذه الدراسة لفهم الضغوط النفسية لدى طالبات جامعة حائل لضمان مشاركة جميع الطالبات بفعالية في العملية التعليمية.
- ٣- تحاول الدراسة فهم قلق الامتحان وذلك من أجل فهم الاحتياجات الفردية للطالبات بجامعة حائل وتوفير بيئة تعليمية مناسبة لتلبية تلك الاحتياجات.
- ٤- تسلط الدراسة الضوء على توفير المعلومات اللازمة لوصف العلاقة بين قلق الامتحان والضغوط النفسية، وهذا قد يساعد في تنمية قدرة الطالبات على التعامل مع قلق الامتحان والتخلص من الضغوط النفسية أو تقليلها من العوامل المهمة التي تساعد على تحسين جودة تجربة التعلم لدى الطالبات، مما يسهم في تحفيزهن وتعزيز إيجابية مسيرتهن التعليمية.

قلق الامتحان وعلاقته بالضغط النفسي لدى طالبات جامعة حائل

٥- تحسين التفاعل بين أعضاء هيئة التدريس والطالبات: تعزز الدراسة الحالية التفاعل العلمي الفعال بين أعضاء هيئة التدريس والطالبات، في حال معرفة العلاقة بين قلق الامتحان والضغط النفسي التي تتعرض لها الطالبات، وبالتالي مساعدة الطالبات على التخلص من قلق الامتحان وما يصاحبه من هذه الضغوط؛ مما يساهم في بناء تفاعلات علمية وتعليمية إيجابية وفعالة خلال دراسة المقرر وأداء الامتحان.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- ١- تبصير الطالبات بأهمية التغلب على قلق الامتحان، وعلاقته بالضغط النفسي لمواجهة العقبات في المراحل التعليمية المختلفة من خلال برامج توعية وورش عمل تركز على كيفية التعامل مع قلق الامتحان وإدارة الضغوط النفسية.
- ٢- يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في إعداد برامج ارشادية لقلق الامتحان والضغط النفسي لدى عينات أخرى بخصائص أخرى.
- ٣- تحفيز المشاركة الفعالة، حيث يساهم فهم المعلمين للعلاقة بين قلق الامتحان والضغط النفسي التي تتعرض لها الطالبات في تحفيز المشاركة الفعالة للطالبات في العملية التعليمية.

مصطلحات الدراسة: تضمنت الدراسة المصطلحات التالية:

قلق الامتحان: قلق الامتحان هو حالة انفعالية موجودة لدى كل الأفراد الذين يمرون بمواقف الامتحان، وتعتبر في حدودها المتوسطة دافعاً للإنجاز والتعلم وبذل المزيد من الجهد، ومن هنا يعتبرها بعض علماء النفس دافعاً للإنجاز، أما إذا تجاوز القلق الحدود المتوسطة فإنه يؤدي إلى ظهور اضطرابات وأعراض نفسية مختلفة ويمنع الفرد من العمل والإنجاز، وهنا ينظر إلى القلق على أنه حالة مرضية (عبد الله، ٢٠٠٤).

وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه "الدرجة التي ستحصل عليها الطالبة على مقياس قلق الامتحان".

الضغط النفسي: هي المشكلات التي ظهرت نتيجة تعرض الفرد لحدث أو ظرف مفاجئ، ومنها الضغوط الشخصية الناتجة عن عوامل داخل الفرد، والضغوط الخارجية الناتجة عن البيئة المحيطة (محمد، والحسيني، وفاروق؛ ٢٠٢٤، ٤٥٦).

وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه "الدرجة التي ستحصل عليها الطالبة على مقياس الضغوط النفسية".

حدود الدراسة: سوف تتحدد هذه الدراسة بما يأتي:

- الحدود البشرية: اقتصرت الدراسة على عينة من طالبات جامعة حائل.
- الحدود المكانية: تحددت هذه الدراسة في جامعة حائل.
- الحدود الزمانية: طبقت هذه الدراسة خلال الفصل الدراسي الأول من عام ١٤٤٦هـ.
- الحدود الموضوعية: اقتصرت هذه الدراسة على تناول متغير قلق الامتحان ومتغير الضغوط النفسية.

الإطار النظري

أولاً: قلق الامتحان Exam anxiety

تتطلب عملية التعلم جهداً كبيراً من جانب الطالبات في الجامعة، وكما سبق ذكره في الفصل الأول من الدراسة، فإن التعليم هو عامل جوهري لتحقيق نموهن الشامل، ولا بد من توفير كافة مقومات هذا النمو، وجعل التعليم قطباً جاذباً لهؤلاء الطالبات، وإذا ارتبط التعلم بالقلق من الامتحانات والتعرض للضغوط النفسية، فهذه ظاهرة تحتاج إلى بحث ودراسة واستقصاء (القرشي، ٢٠٢١).

ويتعرض طلبة الجامعات لأنواع مختلفة من الضغوط مثل: الضغوط الأكاديمية، والاقتصادية، والاجتماعية، والشخصية، والأسرية، وتأتي الضغوط الأكاديمية في مقدمة هذه الضغوط، حيث يُطلب منهم إنجاز العديد من المهام والواجبات وتسليمها خلال فترة زمنية محددة، وتزداد المشكلة إذا كان هؤلاء الطلاب من الذين يعانون من ضعف مهارات إدارة الوقت أو كانوا أقل قدرة من المعتاد على حل المشكلات أو أقل قدرة من المعتاد على السيطرة وإدارة سير أمورهم والتعامل مع الضغوط التي يتعرضون لها، أو كانوا أقل كفاءة وفعالية في إدارة مهامهم الأكاديمية (القرشي، ٢٠٢١). وتؤثر تلك الضغوط على طلبة الجامعة تأثيراً كبيراً، فقد أكدت دراسات حديثة منها دراسة Wei, W., Liu, Y., Hou, Y., Cao, S., Chen, Z., Zhang, Y., ... & Hao, et al., 2024 على ارتباط الحالة الجسمية للطالب بحالته النفسية، وتأثر أجزاء من جسمه بالضغوط النفسية التي يتعرض لها، حيث يرتبط الدماغ والأمعاء بشكل معقد ويستجيبان للمحفزات المختلفة، ويؤثر التواصل بين الدماغ والأمعاء الناجم عن الإجهاد في التسبب في اضطرابات الأمعاء وانتكاسها (Wei, et al., 2024).

قلق الامتحان وعلاقته بالضغط النفسي لدى طالبات جامعة حائل

ورغم الاهتمام بالقلق العام كأحد المجالات الرئيسية في الكتابات والأعمال المهمة بالجوانب النفسية والتربوية للسلوك البشري؛ إلا أنه يمكن القول بوجود اهتمام نسبي بقلق الامتحان بوصفه من أنواع القلق الذي يؤثر على شريحة كبيرة من أفراد المجتمع ممثلة في الطلبة وأسره (سايجي، ٢٠٠٤).

تعريف القلق Anxiety: يعرف "زهران" القلق على أنه توتر عام مستمر ناتج عن توقع خطر رمزي أو فعلي قد يحدث (حسين، ٢٠٢٣). والقلق هو العصاب الأكثر شيوعاً وأحد أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً بشكل عام، ويمثل ما نسبته ٣٠%-٤٠% من الاضطرابات العصابية، وهو أكثر شيوعاً بين الإناث منه بين الذكور، وأكثر شيوعاً في مرحلة الطفولة والمراهقة والتقاعد وكبار السن (زهران، حامد، ٢٠٠٥). وعرف "عكاشة" القلق بأنه شعور غامض غير سار مملوء بالترقب والخوف والتوتر، وعادة ما يصاحبه بعض الأحاسيس الجسدية التي تأتي على شكل هجمات متكررة من نفس الفرد (حسين، ٢٠٢٣).

تعريف قلق الامتحان: يعرف "سيلجر" قلق الامتحان بأنه سمة شخصية في موقف معين، تتكون من عدم الراحة والانفعال، أو الاستجابة النفسية والفسولوجية التي يربطها الفرد بتجارب الاختبار، وهو كالقلق العام يتسم بشعور عالٍ بالوعي الذاتي مع شعور باليأس لكنه يظهر غالباً في انخفاض الإنجاز في الامتحان وفي جميع المهام المعرفية والأكاديمية بشكل عام (الضامن، ٢٠٠٣). وقلق الامتحان هو نوع من القلق يحدث نتيجة للضغوط النفسية في مواقف الامتحانات، وهو منتشر بين الطلبة في مختلف المراحل التعليمية، وهو مشكلة أساسية لا بد من معالجتها وتحديد أسبابها وعواملها المتعددة، ولا بد من الكشف عن أهم العوامل التي تساهم في ظهور أعراض القلق المصاحب للامتحانات، فبعض هذه الأسباب ترجع إلى ضغوط نفسية تتعلق بالدراسة، وبعضها ترجع إلى ضغوط أسرية تتعلق بالمستوى الاجتماعي والاقتصادي، وبعضها خاص بالطالب مثل عاداته الدراسية وشخصيته القلقة، وغيرها من الأسباب، وهذا يتطلب البحث فيما إذا كان أحد هذه الأسباب أو مجموعة منها هو السبب الحقيقي في ظهور أعراض قلق الامتحان؛ حتى يتم أخذها بعين الاعتبار عند إجراء الدراسات التي تهدف إلى خفض مستوى هذا النوع من القلق (حسين، ٢٠٢٣). ويعني قلق الامتحان أيضاً شعور الطالبة بالقلق تجاه المواقف أو المشكلات الدراسية، ويتمثل ذلك في الجوانب التالية:

أ. هيفاء ناصر ماجد السميري

الجانب الأول: الضغط النفسي أثناء الدراسة:

يتمثل في الشعور بالضيق والتوتر والارتباك وعدم التركيز أثناء الدراسة.

الجانب الثاني: الاضطرابات الجسدية والفسولوجية المصاحبة لقلق الامتحان:

يتمثل في فقدان الشهية والتعب والإرهاق وجفاف الحلق والصداع وعدم وضوح الرؤية والرعشة وشحوب الوجه، وخاصة أثناء أيام الدراسة.

الجانب الثالث: الخوف والرعب من الأستاذ الذي يدرس المقرر للطالبات:

يتمثل في الشعور بالخوف والضيق والقلق من مواجهة أستاذ المقرر، سواء فيما يقوله أثناء المحاضرة أو عند توجيه الأسئلة للطالبات.

الجانب الرابع: الضغط النفسي قبل الامتحان:

يتمثل في الشعور بالخوف والتوتر والتعب والارتباك والعصبية والضيق، وخاصة قبل الامتحان (عبد القادر؛ وبدر، ١٩٩٩).

ونتيجة لحقيقة مفادها أن أي امتحان يجتازه الشخص سيحدد مصيره في جانب معين من حياته، مثل النجاح في الدراسة، أو القبول في وظيفة معينة، وما إلى ذلك؛ فإن هذه الاختبارات لها هالة من الإثارة والمبالغة أو التهويل لدى البعض؛ وذلك لعدة أسباب، منها ما أوضحه "كمال" (٢٠٠٦) على النحو التالي:

قد يكون شعور الطالبات بالقلق أثناء الدراسة مدفوعاً بالعديد من الأسباب، ومن هذه الأسباب:

- ١- شعور الطالبة بالضعف في أحد المقررات الدراسية والخوف من الرسوب.
- ٢- ضيق المنافسة على الكليات، وميل الآباء إلى مقارنة وضع بناتهن بوضع بنات الأقارب والمعارف.
- ٣- ازدحام الطالبات في القاعات الدراسية مما قد يقلل من قدرتهن على التحصيل.
- ٤- المقررات الدراسية الطويلة التي قد تقف الطالبات عندها موقف المتفرجات وينتهي بهن الأمر إلى الرسوب.
- ٥- سبب خارجي بسبب متطلبات النمو: أحياناً يكون السبب خارجياً عن السيطرة، مثل مرور الطالبات بمرحلة المراهقة بما فيها من معاناة، فينعكس قلق المراهقة على علاقاتها بأقربائها وأسرتهن، كما يؤثر على تحصيلها وقدراتها الدراسية (القرشي، ٢٠٢١).

التصورات النظرية المفسرة للقلق:

نظرية التحليل النفسي: تمثلت رؤية "فرويد" للقلق على أنه الظاهرة الأساسية والمشكلة المركزية في الاضطراب النفسي، وقد عرّفه بأنه: انفعال يشعر به الإنسان أو حالة عاطفية غير سارة معينة في الكائن الحي، وهو يشمل مكونات ذاتية وفسولوجية وسلوكية، ويرى "فرويد" أن "الأنا" هي دائماً مقر القلق، فالكبت لا يؤدي إلى القلق، بل إن القلق هو الذي يؤدي إلى الكبت، حيث يعمل على قمع العامل الذي أثاره واستخدام كافة آليات الدفاع الأخرى (أحمد، ٢٠٠٤). ووفقاً لـ "فرويد" أيضاً فالقلق ليس إلا نوعاً من الانفعالات المؤلمة التي يكتسبها الفرد ويشكلها أثناء المواقف التي يواجهها، وهو يختلف عن الانفعالات غير السارة الأخرى (مثل مشاعر الغيرة أو الغضب أو الإحباط) لأنه يسبب تغيرات جسدية داخلية يشعر بها الفرد، وتغيرات خارجية تظهر بوضوح على ملامحه (الخالدي، ٢٠٠٢).

النظرية السلوكية: قدّم علماء النظرية السلوكية القلق بصورة موجزة على النحو التالي: القلق هو استجابة مكتسبة، وقد ينتج القلق عن ظروف عادية أو مواقف طبيعية تعرض لها الشخص، وقد يقوم الشخص بعد ذلك بتعميم استجابات القلق المكتسبة على ظروف ومواقف أخرى (زهران، حامد، ٢٠٠٥).

عوامل قلق الامتحان:

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

١- المستوى الاقتصادي الاجتماعي:

يتأثر "قلق الامتحان" بمستويات الطالبات الاجتماعية والاقتصادية، فقد أكدت الأبحاث أن الطالبات اللاتي ينتمين إلى مستويات اجتماعية واقتصادية أدنى يحصلن على درجات أعلى في مقاييس قلق الامتحان مقارنة مع الطالبات اللاتي ينتمين إلى مستويات اجتماعية واقتصادية أعلى، وهذا يتفق مع ما توصل إليه عدد من الباحثين في دراستهم حول قلق الامتحان والتحصيل الدراسي كعوامل دالة للمستوى الاقتصادي والاجتماعي، حيث وجدوا أن المستوى الاجتماعي والاقتصادي يرتبط بشكل إيجابي بالتحصيل الدراسي للفرد، بينما يرتبط بشكل سلبي بدرجة قلق الامتحان، إلا أن النتائج التي توصل إليها هؤلاء الباحثون لم تُظهر فروقا ذات دلالة إحصائية في درجة قلق الامتحان إذا تغير المستوى الاجتماعي والاقتصادي للطالبات من مرتفع إلى منخفض (حسين، ٢٠٢٣).

٢- الضغوط الأسرية والمدرسية:

إن تعزيز الخوف من الامتحانات من قبل الأسرة وفق أساليب التربية التقليدية التي تستخدم العقاب من العوامل التي تؤدي إلى خوف الطالبات من دخول الامتحان، كما أن تأثير أسلوب التربية الأسرية مهم أيضاً، حيث يبدأ الشعور بالقلق مع بداية حياة الطفلة، فقد تتعرض للفشل أو الصعوبات المتكررة في الحياة دون أن تجد من يشجعها أو يرشدها أو يساعدها، ويستخدم بعض الآباء أساليب التهديد والتخويف لبناتهن من أجل تحقيق نتائج تتوافق مع رغبات الآباء، دون أن يدركوا أن هذا يترك أثراً سلبية على شخصيات بناتهن تؤثر سلباً على توافقهن، فتميل الطالبة إلى تلبية مطالب وتوقعات والديها منها خوفاً من سلوكياتهم الراضية لتجربتها للفشل، وبعد ذلك تبدأ الطالبة بمقارنة إنجازها بإنجازات الطالبات الأخريات، مما قد يدفعها إلى زيادة المنافسة والضغط حتى يصبح أداؤها أفضل من أداء الأخريات، وبالتالي تبدأ مشكلة قلق الامتحان لديها (حسين، ٢٠٢٣).

٣- عادات الاستذكار:

إن العادات الدراسية السيئة من العوامل التي تؤثر على ارتفاع أو انخفاض مستوى قلق الامتحان، وذلك لأن العديد من الطالبات لديهن عادات دراسية سلبية، بحيث لا تأخذن الدراسة على محمل الجد إلا قبل فترة قصيرة من الامتحان، مما يؤدي إلى تراكم المواد الدراسية، مما يشكل عبئاً كبيراً عليهن، ومن ثم يشعرن بالقلق والتوتر والخوف من الامتحانات، أما الطالبات اللاتي لديهن عادات دراسية إيجابية، بحيث يراجعن دروسهن بانتظام طوال العام، فإنهن غالباً لا يشعرن بالقلق (حسين، ٢٠٢٣).

ثانياً: الضغوط النفسية Psychological stress

اتفقت الآراء على أن التعرض للضغوط أمر حتمي لا مفر منه، فواقع الحياة محفوف بالعقبات والصعوبات وأشكال التحديات؛ مما يؤثر سلباً على الجوانب السلوكية والانفعالية والعقلية لأشخاص، وقد اهتم الباحثون بدراسة المشكلات المرتبطة بالضغوط وكيفية مواجهتها والحد منها في المستقبل (القرشي، ٢٠٢١). ورغم التطور الذي شهده المجتمع في المجال التكنولوجي والتحضر من أجل التواصل بين الشعوب والتقدم في مختلف الأساليب التعليمية والمجالات المختلفة، إلا أن الاضطرابات النفسية تعتبر من التحديات الكبرى التي واجهتها البشرية عبر العصور وما زالت تواجهها في الوقت الحاضر، وذلك نتيجة للصعوبات والمشكلات التي

قلق الامتحان وعلاقته بالضغط النفسي لدى طالبات جامعة حائل

يتعرض لها الأفراد داخل مجتمعاتهم، والتي يمكن أن تولد لديهم ذلك الشعور السلبي المصحوب بإحساس الإحباط والقلق، حيث تعتبر الضغوط النفسية حالة من الخطر الذي يهدد الأفراد، وتختلف باختلاف طبيعة هؤلاء الأفراد والبيئة التي يتفاعلون معها وباختلاف موضوعية كل شخص في المواقف المختلفة التي يمر بها (حسين، ٢٠٢٣).

ولقد حظي موضوع الضغوط النفسية فيما يتعلق بالقلق والصحة والتكيف النفسي والمدرسي باهتمام كبير بين الباحثين، وبما أن الضغوط ظاهرة حتمية في حياة الفرد بشكل عام والطالب بشكل خاص فإن تجنبها غير ممكن، وهذا يعتبر مؤشراً على عدم التوافق الدراسي، إلا أن زيادة أعباء الحياة الدراسية والاجتماعية والنفسية على عاتق الطلبة، قد يؤدي إلى فقدان قدرتهم على التحمل والمقاومة (برزون، حسيبة، ٢٠١٩).

تعريف الضغوط النفسية:

فيما يتعلق بتعريف الضغط النفسي لغة: ضغط عليه أي ضيق عليه، ومنه ضاغطة أي زاحمه (معجم الكنز، 2008). ويعتبر الضغط النفسي تعبيراً لما يحدث لدى الفرد عندما يتعرض لمواقف تتضمن مثيرات تجعل من الصعب عليه التعامل مع متطلباتها، وبالتالي يتعرض لردود أفعال عضوية وإدراكية وانفعالية تتضمن أعراضاً فسيولوجية ومشاعر سلبية تدل على تعرضه للضغط النفسي، فالضغط النفسي مجموعة من الأعراض التي تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط وبعبارة أخرى، فالضغط النفسي مجموعة من المواقف أو الأحداث أو الأفكار التي تؤدي إلى الشعور بالتوتر، وعادة ما يستدل عليه من إدراك الفرد أن المطالب المفروضة عليه تفوق إمكانياته وقدراته الشخصية (دخان؛ والحجار، ٢٠٠٦).

وقدم "فاضل" تعريفاً للضغوط النفسية على أنها الاستجابات الفسيولوجية والسلوكية للأحداث التي يواجهها الفرد في المجالات الدراسية أو المالية أو الأسرية أو الشخصية، وتتحدد بمدى إدراك الفرد لهذه الضغوط على أنها إيجابية (مرغوبة) أو سلبية (غير مرغوبة) تسبب له التوتر وتشكل تهديداً عبئاً عليه أو تهديداً له (سعيد، ٢٠٠٦). وقدمت دائرة علم النفس (١٩٩٦) تعريفاً للضغوط النفسية على أنها الاستجابات الفسيولوجية والنفسية للمواقف والأحداث التي تعطل وتخل بتوازن الكائن الحي، وهي تتولد من مصادر متعددة وتسبب مجموعة واسعة من الاستجابات، بعضها سلبي وبعضها إيجابي، وعلى الرغم من دلالاتها السلبية، يعتقد الكثيرون أن بعض مستويات التوتر ضرورية لتحقيق السعادة والصحة العقلية (بهنسي، ٢٠٠٥).

أ. هيفاء ناصر ماجد السميري

الضغط النفسي المدرك: هو عبارة عن استجابة نفسية مصحوبة باضطراب في التوازن الفسيولوجي تظهر على شكل مجموعة من المشاعر الذاتية لدى الطالبة الجامعية كالتعب والإحباط والإرهاق الذهني، والتي تظهر من خلال سلوكها الخارجي الذي يترجم إلى مدى توافقه الاجتماعي وتوقعها الدراسي، وتتغير هذه المشاعر حسب الإدراك (شلوف، ٢٠٠٥). وعلى الرغم من كثرة الكتابات حول موضوع الضغوط النفسية من قبل المهتمين بالصحة البدنية والصحة النفسية إلا أن مفهوم الضغوط النفسية لا يعني الشيء نفسه عند الجميع فكل منهم له تفسيره وتخصصه (حسين، ٢٠٢٣).

وفيما يتعلق بتعريف الضغوط النفسية فهناك وجهات نظر عديدة في هذا الشأن، ومن الاتجاهات التي تناولت تعريف الضغوط النفسية ما يلي:

- ١- **الاتجاه الأول:** يتعامل مع الضغوط النفسية كمتغير تابع، أي ناتج عن حدث آخر، حيث يصف الضغوط على أنها استجابة الشخص لبيئات مضايقة أو مزعجة.
- ٢- **الاتجاه الثاني:** يصف الضغوط النفسية على أنها مثير، يتمثل في خصائص تلك البيئات المزعجة أو المضايقة وبالتالي يُنظر إلى الضغوط النفسية في هذا الاتجاه على أنها المتغير المستقل، أي سبب حدوث سلوكيات أخرى تالية لها (حسين، ٢٠٢٣).

أسباب الضغوط:

بينت الدراسات المعاصرة أن أهم العوامل المسببة للضغوط الدراسية لدى طلبة الجامعات: كثرة الواجبات والأبحاث المطلوب منهم تقديمها في وقت محدد، وعدم ملاءمة بعض أوقات المحاضرات لظروف الطلبة، والانتظار الطويل للكتاب المخصص لهم مع اقتراب موعد الامتحانات، كما يؤدي الضغط الدراسي إلى قصور شديد في التوافق الدراسي، وينتج عنه العديد من الأعراض الجسدية المرضية، كما يؤثر سلباً على الصحة العامة للطلبة، فيصابون بأمراض مثل الصداع وارتفاع ضغط الدم وغيرها، كما يؤثر على صحتهم النفسية، فنجدهم يعانون من الاكتئاب والقلق والرغبة في الانقطاع عن الدراسة وانخفاض الثقة بالنفس وتكوين مفهوم ذاتي سلبي نتيجة ضعف التحصيل وعدم القدرة على تلبية متطلبات الدراسة. (القرشي، ٢٠٢١).

التصورات النظرية المفسرة للضغط: نظرية يركس دودسون Yerkes-Dodson:

تعتبر نظرية "يركس-دودسون" أول نظرية شائعة للتوتر في عام ١٩٠٨م، وهي معروفة باسم قانون يركس-دودسون، يشير هذا القانون إلى أن العلاقة بين الأداء والتوتر عكسية؛ بحيث تؤدي المستويات المنخفضة من التوتر إلى زيادة الأداء، بينما تؤدي المستويات المرتفعة من التوتر إلى انخفاض الأداء، وإذا طبقنا هذا المبدأ على تجاربنا اليومية، فسوف نلاحظ أننا بحاجة إلى معالجة التوتر حتى نتمكن من التعامل مع التحديات اليومية بالحياة.

(القرشي، ٢٠٢١).

المنحى الفسيولوجي (نظرية هانز سيلبي) Hans Selye: لاحظ "هانز سيلبي" أن الأشخاص الذين يتعرضون للضغط يمرون بثلاث مراحل مختلفة لا مفر منها، وأطلق عليها الأعراض العامة للضغط:

المرحلة الأولى: التحذير: وفيها يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بدرجة التعرض الأولى للضغط، ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم. ويوضح "سيلبي" أنه إذا كان الضغط شديداً، تنهار مقاومة الجسم ويحدث الموت.

المرحلة الثانية: المقاومة: وتحدث هذه المرحلة عندما يصاحب التعرض للضغط التكيف، وهنا تختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى، وتظهر تغيرات واستجابات أخرى تشير إلى التكيف.

المرحلة الثالثة: الإرهاق: وهي مرحلة تلي المرحلة الثانية، وفيها يكون الجسم قد تكيف، ولكن استنفدت الطاقة اللازمة، وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة، واستمرت لفترة طويلة، فقد تؤدي إلى أمراض التكيف التي تحدث عندما تتجاوز موارد الجهاز الفسيولوجي.

(الرشيد، ١٩٩٩).

نظرية لازاروس وفولكمان Lazarus & Folkman Coping theory:

إن تقييم حجم التهديد ليس مجرد تصور مبسط للعناصر التي يتكون منها الموقف، بل هو علاقة خاصة بين البيئة المحيطة بالفرد وتجاربه الشخصية والعوامل الاجتماعية والعوامل المرتبطة بالموقف المسبب للضغط (حسين، ٢٠٢٣).

علاج الضغوط النفسية:

يمكن أن يتم علاج الضغوط عن طريق مراعاة مهارة الطالب الجامعي في إدارة وقته واستغلاله لتحسين وضعه الدراسي والتغلب على الضغوط الأكاديمية، حيث تمثل البيئة الجامعية بجوانبها الأكاديمية والنفسية والاجتماعية المصدر الأكبر من مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطالب في هذه المرحلة، وتفرض عليه مستجدات الحياة العديد من التحديات التي تكشف عن أفضل جوانب التميز والأداء الفعال والسلوك التكيفي لدى الفرد، إلا أنه إذا تجاوزت هذه المستجدات قدرته على تحملها فإنها تتحول إلى أحداث ضاغطة تعبر عن نفسها من خلال مجموعة من الأعراض منها الشعور بالتوتر (القرشي، ٢٠٢١). فالطالبة التي ليست لديها القدرة على التحكم في مهاراتها في إدارة الوقت قد تعاني من تراكم الواجبات والتكليفات؛ مما يساهم في تعرضها لضغوط نفسية قد تكون سبباً في زيادة التوتر والأرق وتراجع البناء الاجتماعي وزيادة المشكلات النفسية وغيرها من الأمور التي تعيق تقدمها الدراسي وتؤثر سلباً على الأداء الأكاديمي وتقلل من الإيجابية ومن رغبتها في تطوير نفسها (Morgan, 2004).

الدراسات السابقة:

يُعتبر الرجوع إلى الدراسات السابقة خطوة منهجية مهمة، وستقوم الباحثة بالتركيز على الدراسات التي تناولت كل من قلق الامتحان والضغوط النفسية، وقد صنفت الدراسات تبعاً للمحورين التاليين:

١-دراسات تناولت قلق الامتحان:

هدفت دراسة القرشي (٢٠٢١) إلى التعرف على العلاقة بين درجات طلاب جامعة الطائف على مقياس الضغوط الدراسية الوقت ودرجاتهم على مقياس قلق الامتحان، والكشف عن الفروق بين متوسط درجات طلاب جامعة الطائف على مقياس إدارة الوقت وفقاً للتخصص. وللوصول إلى تحقيق هدف هذه الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وقد تم استخدامه لأنه يتفق مع أهداف الدراسة وإجراءاتها وتطبيقاتها. وتكونت العينة الأساسية من (٢٨٠) طالباً وطالبة من طلاب المستوى السادس، منهم (١٤٠) طالباً وطالبة في كليتي العلوم والحاسب الآلي، و(١٤٠) طالباً وطالبة في كليتي الآداب والشريعة. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط الدراسية وإدارة الوقت لدى طلبة

قلق الامتحان وعلاقته بالضغط النفسي لدى طالبات جامعة حائل

جامعة الطائف، كما أظهرت وجود علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين إدارة الوقت والقلق الامتحاني لدى طلبة جامعة الطائف، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدارة الوقت وفقاً للتخصص الدراسي (أدبي - علمي).

واهتمت دراسة بهير؛ وبرزوان (٢٠٢٢) بفحص طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي وقلق الامتحان لدى الطلبة المستعدين لدخول امتحان البكالوريا، وقد استخدم مقياس التفكير الإيجابي للباحث (دعماش خديجة، ٢٠١٧)، كما تم الاعتماد على مقياس التفكير الإيجابي ومقياس قلق الامتحان من تأليف سبيلبرجر وآخرون (١٩٨٠)، ومقياس قلق الامتحان (TAL-Test Anxiety Inventory) الذي تم تعديله وإعداده للبيئة العربية من قبل "إيلي عبد الحميد عبد الحافظ" (١٩٨٤) و"الزهراء وسفر" عام ١٩٨٥. وقد طبقت الدراسة الحالية على عينة مكونة من (٧٠) طالباً وطالبة، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة عكسية بين التفكير الإيجابي وقلق الامتحان لدى الطلبة المستعدين لدخول امتحان البكالوريا بمعامل بيرسون يقدر بـ (-٠,٣٣٦**)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠١). وبناء على ذلك خلصت الدراسة إلى التأكيد على أهمية بناء وتنشيط برامج الإرشاد الوقائي والتنموي لتعزيز مستوى التفكير الإيجابي وضبط مستوى قلق الامتحان لدى الطلبة المستعدين لامتحان البكالوريا.

وأجرى حسين (٢٠٢٣) دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين الضغوط النفسية المدركة وقلق الامتحان لدى عينة من طلبة المرحلة المتوسطة في محافظة ذي قار، تكونت عينة البحث من (١٠٠) طالب وطالبة من المرحلة المتوسطة للعام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢). ولتحقيق أهداف البحث استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية المدركة (لكوهن، ١٩٩٣) والذي يتكون من (١٤) فقرة، ترجمها وعربها الباحث (احسان نصر عطاالله هنداي)، ومقياس قلق الامتحان (ابو عذب، نائل ابراهيم، ٢٠٠٨). واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتمت معالجة البيانات احصائياً باستخدام الحزمة الاحصائية الاجتماعية (SPSS). وقد أظهرت نتائج الدراسة ان عينة البحث تعاني من قلق الامتحان بدرجة عالية بالإضافة الى وجود ضغوط نفسية مدركة، كما اظهرت النتائج وجود علاقة طردية بين الضغوط النفسية المدركة وقلق الامتحان.

وأما دراسة بوطرفيف، وعلي (٢٠٢٣) فقد هدفت إلى الكشف عن علاقة قلق الامتحان بالتحصيل الجامعي لدى طلبة قسم علم النفس بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة تبسة

أ. هيفاء ناصر ماجد السميري

خلال العام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣)، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالب وطالبة. ولتحقيق أهداف الدراسة اعتمدت الدراسة على مقياس قلق الامتحان لأحمد حامد زهران بعد تعديله، وتضمنت استبانة الدراسة (٣٦) عبارة، كما تم الاعتماد على المنهج الوصفي. وبعد تحليل استجابات أفراد عينة الدراسة تم التوصل إلى مجموعة من النتائج أهمها أن هناك علاقة عكسية بين قلق الامتحان ومستوى التحصيل الجامعي لدى طلبة قسم علم النفس بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة تبسة، وأن مستوى قلق الامتحان لديهم متوسط، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان لديهم تعزى لمتغير الجنس أو متغير المستوى الدراسي بالجامعة.

في حين جاءت دراسة سباع؛ ودشاش (٢٠٢٤) بهدف التعرف على دور المرشد المدرسي في خفض قلق الامتحان لدى عينة من طلبة البكالوريا (من وجهة نظر الطلبة أنفسهم)، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وطبقت الدراسة على عينة مكونة من ٧٦ من طلبة مدرسة ثانوية متقن عبد السلام بودبزة سكيكدة، باستخدام استمارة لقياس مستوى القلق الامتحاني لدى الطلبة (ذكور وإناث) من تصميم الباحث. وتوصلت الدراسة إلى وجود دور سلبي للمرشد المدرسي في التخلص من الأعراض النفسية للقلق الامتحاني لدى طلبة البكالوريا. كما يوجد للمرشد المدرسي دور سلبي في التخلص من الأعراض الجسدية للقلق الامتحاني لديهم، في حين توصلت نتائج الدراسة إلى وجود دور إيجابي للمرشد المدرسي في التخلص من الأعراض المعرفية للقلق الامتحاني لدى طلبة البكالوريا الذين تضمنتهم الدراسة.

٢-دراسات تناولت الضغوط النفسية:

هدفت دراسة عبد الله (٢٠٢٠) إلى التعرف على العلاقة بين الأمن النفسي واستراتيجيات التعامل مع الأحداث الحياتية الضاغطة لدى الشباب في سن المدرسة، ومعرفة مدى تأثر استراتيجيات التعامل بكل من: الجنس، مكان الإقامة، الحالة الاجتماعية، العمر، والمستوى التعليمي، تكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالبا وطالبة (طلبة السنة الثالثة ثانوي وطلبة جامعيين) من مناطق مختلفة (مؤسسات ثانوية وجامعية من ولايات: سعيدة، مسيلة، أدرار)، واستخدم الباحث في الدراسة مقياسين: أحدهما لقياس الأمن النفسي لدى الشباب، والآخر لقياس استراتيجيات التعامل مع الأحداث الحياتية الضاغطة، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الشباب يستخدمون استراتيجيات متعددة للتعامل مع الأحداث الضاغطة، وهي حسب ترتيب

قلق الامتحان وعلاقته بالضغط النفسية لدى طالبات جامعة حائل

الاستخدام على النحو التالي: استراتيجيات التفاعل الإيجابي، ثم استراتيجيات السلوك السلوكي، ثم استراتيجيات التفاعل السلبي. كما أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ٠,٠٥، بين كل من أبعاد استراتيجيات التفاعل الإيجابي والأمن النفسي بلغت "٠,٨٩"، ووجود علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة بين أبعاد استراتيجيات التفاعل السلبي والسلوكيات السلوكية والأمن النفسي. ووجود فروق دالة إحصائياً في استراتيجيات التعامل مع الأحداث الحياتية الضاغطة بين الذكور والإناث، لصالح الذكور. ووجود فروق دالة إحصائياً في متوسط درجات أفراد العينة، والتي تتعلق بمتغير الوضع الاجتماعي في الاستراتيجيات التالية: التفاعل الإيجابي واستراتيجيات التعامل بشكل عام، وكانت الفروق لصالح الشباب المتزوج، وفي الأسلوبين: التفاعل السلبي والتصرفات السلوكية، وكانت الفروق لصالح الشباب غير المتزوج. ووجود فروق دالة إحصائياً في متوسط درجات أفراد العينة في بعد التفاعل الإيجابي والتفاعل السلبي وفي الأبعاد الكلية لصالح سكان المدينة. بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائياً في متوسط درجات أفراد العينة في بعد التصرفات السلوكية. ووجود فروق دالة إحصائياً في متوسط درجات أفراد العينة في بعد التفاعل الإيجابي والتفاعل السلبي وفي الأبعاد الكلية. ويعزى ذلك إلى المستوى التعليمي، في حين لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات أفراد العينة في بعد التصرفات السلوكية، كما أسفرت نتائج الدراسة أيضاً عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات أفراد العينة في جميع الأبعاد ترجع إلى العمر.

واهتمت دراسة مشعان (٢٠٢١) بالتعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والالتزان الانفعالي، وكشف الفروق بين أفراد العينة في مقياس التوازن النفسي، وبين متوسط درجات ذوي الضغوط النفسية المنخفضة والمرتفعة، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن معدلات التوازن الانفعالي كانت مرتفعة، بينما ظهر ارتباطاً سلبياً ودالاً إحصائياً بين الضغوط النفسية والتوازن الانفعالي، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الطلبة على مقياس التوازن الانفعالي تعزى لمتغير الجنس، وكانت الفروق لصالح الذكور، ووجود فروق دالة إحصائياً بين ذوي الضغوط النفسية المرتفعة والمنخفضة، وكانت الفروق في اتجاه ذوي الضغوط النفسية المنخفضة، والقدرة التنبؤية للتوازن الانفعالي من خلال الضغوط النفسية، وأوصت الدراسة بتعزيز ثقافة التوازن الانفعالي لدى الطالبات من خلال توفير البرامج النوعية والعمل التطوعي والأنشطة التي تتم ممارستها

أ. هيفاء ناصر ماجد السميري

خارج الصف الدراسي أو خارج قاعات الدراسة، وتنظيم دورات تدريبية متخصصة وفعالة حول الأساليب المثلى للحد من الضغوط النفسية لدى الطالبات.

في حين جاءت دراسة السيد، وآخرون (٢٠٢٢) بهدف التعرف على أكثر استراتيجيات مواجهة الضغوط شيوعاً وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من طلبة الدراسات العليا، قام الباحثون بإعداد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط وطبقوه على عينة مكونة من (٢٥٠) طالباً وطالبة من طلبة الدراسات العليا، وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: التفكير الإيجابي هو أكثر استراتيجيات مواجهة الضغوط شيوعاً لدى الطلبة الذين تضمنتهم الدراسة، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط بين الطلبة وفقاً للجنس، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط بين الطلبة وفقاً لمستواهم الدراسي بالجامعة، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط بين وفقاً لحالتهم الاجتماعية.

وأما دراسة محمد، والحسيني، وفاروق (٢٠٢٤) فقد هدفت إلى معرفة العلاقة بين مستوى القلق المستقبلي والضغوط النفسية، وإمكانية التنبؤ بالضغوط النفسية بالقلق المستقبلي لدى طلبة الجامعة من الموهوبين. تكونت عينة البحث من (٧٨) طالباً وطالبة من ذوي المواهب المختلفة. استخدم الباحثون مقياس (مصفوفات ريفن المتقدمة المتدرجة، فرط الإثارة، الضغوط النفسية، قلق المستقبل). وأشارت النتائج إلى وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين مستوى القلق المستقبلي والضغوط النفسية، وأن مستوى الضغوط النفسية يتنبأ بدرجة دالة بالقلق المستقبلي لدى عينة البحث، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الطلبة في الدرجة الكلية لمقياس مستوى الضغوط النفسية ومقياس القلق المستقبلي تعزى لاختلاف النوع.

في حين جاءت دراسة عبد الحليم (٢٠٢٤) بهدف الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والمناعة النفسية لدى المراهقين في محافظة رام الله والبيرة من وجهة نظر الطلبة ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وتم اختيار عينة عشوائية عنقودية من (١٣٥) طالباً وطالبة من المراهقين، كما تم استخدام استبانة مكونة من (٤٩) فقرة مقسمة على محورين، المحور الأول يتعلق بمقياس المناعة النفسية، والمحور الثاني يتعلق بمقياس الضغوط النفسية. وبعد التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة تم توزيعها على عينة الدراسة، وبعد ذلك تم إدخالها على الحاسوب ومعالجتها إحصائياً باستخدام برنامج

قلق الامتحان وعلاقته بالضغط النفسية لدى طالبات جامعة حائل

(SPSS). وخرجت الدراسة بمجموعة من النتائج كان من أهمها وجود علاقة إيجابية بين الضغوط النفسية والمناعة النفسية لدى المراهقين في المحافظتين (رام الله والبيرة)، كما اتضح أن مستوى المناعة النفسية لدى المراهقين في محافظة رام الله والبيرة من وجهة نظر الطلبة كان مرتفعاً. بينما ظهر من نتائج الدراسة أن مستوى الضغوط النفسية لدى المراهقين في محافظة رام الله والبيرة من وجهة نظر الطلبة كان متوسطاً.

تعقيب على الدراسات السابقة:

تنوعت الدراسات السابقة التي تم عرضها، من حيث الأهداف، والمناهج البحثية، والأماكن، علاوة عن تباين نتائجها فيما يتعلق بمتغيري قلق الامتحان، والضغوط النفسية وما يرتبط بهما من عوامل أخرى تناولتها الدراسات السابقة. فمن حيث تنوع أهداف تلك الدراسات فقد شملت عدداً كبيراً من المتغيرات ومنها دراسة العلاقة بين الاتزان الانفعالي والضغوط النفسية، والعلاقة بين قلق الامتحان والتحصيل الجامعي، والعلاقة بين التفكير الإيجابي وقلق الامتحان.

ومن حيث المناهج البحثية فقد عمدت الباحثة إلى التركيز على الدراسات التي تناولت المنهج الوصفي، ومنها دراسة "مشعان، ٢٠٢١" حول الاتزان الانفعالي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، ودراسة "محمد، وآخرون، ٢٠٢٤" حول مستوى الضغوط النفسية كمدخل للتنبؤ بقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة الموهوبين، إلى جانب عرض بعض الدراسات التي استخدمت المنهج التجريبي في دراسة قلق الامتحان أو الضغوط النفسية، كما في دراسة "سباغ؛ ودشاش" (٢٠٢٤).

ومن حيث عينات الدراسات السابقة فقد امتدت لتشمل العديد من المراحل العمرية، لكن الدراسات المعروضة حاولت فيها الباحثة التركيز على طلبة الجامعة، وأكدت هذه الدراسات على انتشار قلق الامتحان لدى العديد من طلبة الجامعات، وضرورة دراسة ما يتعرضون له من ضغوط نفسية جراء هذا القلق، وإيجاد الحلول المناسبة لها بعد تقصي أسبابها ونقائص حدوثها، وهو ما يدعم اتجاه الباحثة في إجراء دراستها الحالية، ومما استفادته الباحثة من الدراسات السابقة.

وقد تناولت الدراسة الحالية مجالاً تربوياً مهماً في المملكة العربية السعودية يختلف عن المجالات التي تناولتها الدراسات السابقة التي تعرضت لدراسة قلق الامتحان والضغوط النفسية بشكل خاص في مناطق أخرى في المملكة، أو أجريت في سياقات غربية تختلف عن السياق

أ. هيفاء ناصر ماجد السميري

الاجتماعي والثقافي في المملكة العربية السعودية. وتتمثل الإضافة العلمية التي قدمتها الدراسة في تناولها موضوع قلق الامتحان وموضوع الضغوط النفسية لدى طالبات جامعة حائل. لذا هدفت الدراسة للكشف عن مستوى قلق الامتحان لدى طالبات جامعة حائل، ولمعرفة مستوى الضغوط النفسية لديهن، وكذلك العلاقة بين قلق الامتحان والضغوط النفسية لدى طالبات جامعة حائل.

منهج الدراسة

تم استخدام المنهج المناسب لتحقيق أهداف الدراسة وهو المنهج الوصفي؛ وذلك لوصف العلاقة ما بين قلق الامتحان والضغوط النفسية لدى طالبات جامعة حائل. ويعرف المنهج الوصفي على أنه وصف ظاهرة مراد دراستها وجمع الأوصاف والمعلومات عنها، ويعتمد المنهج الوصفي على دراسة الواقع ويهتم بوصفه وصفاً دقيقاً والتعبير عنه كمياً أو نوعياً (عبيدات، ذوقان، ٢٠١١).

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من طالبات جامعة حائل في العام الدراسي ٢٠٢٤-٢٠٢٥، والبالغ عددهن الكلي (٢٢,٣٤٣) طالبة.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (٣٥٤) طالبة من الطالبات المنتظمات في الدراسة بكليات متعددة من جامعة حائل تضمنت كل من إدارة الأعمال، الآداب والفنون، التربية، التمريض، السنة التحضيرية، الشريعة والقانون، الصيدلة، العلوم الطبية، الكلية التطبيقية، الهندسة، طب الأسنان، علوم وهندسة الحاسب الآلي.

خصائص أفراد عينة الدراسة: اتسمت عينة الدراسة بعدة خصائص، من أهمها:

- أنهن طالبات منتظمات في إحدى كليات جامعة حائل.
 - لديهن ضغوط نفسية (ظهر ذلك من خلال درجاتهن على مقياس الضغوط النفسية).
 - يشعرن بقلق الامتحان (ظهر ذلك من خلال درجاتهن على مقياس قلق الامتحان).
- وفيما يلي وصف عينة الدراسة من خلال الجداول التالية:

جدول (١)

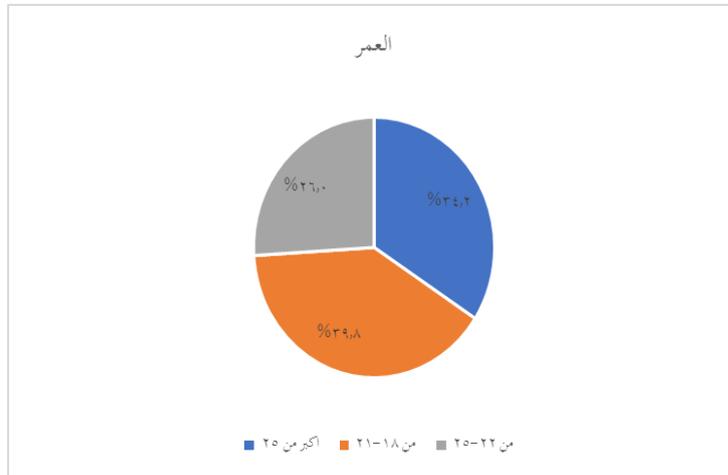
توزيع أفراد الدراسة وفقاً لمتغير العمر

العمر	العدد	النسبة المئوية
من ١٨ إلى أقل من ٢١	١٤١	٣٩,٨
من ٢١ إلى أقل من ٢٥	٩٢	٢٦,٠
من ٢٥ فأكثر	١٢١	٣٤,٢
المجموع	٣٥٤	١٠٠,٠

يتضح من الجدول (١) أن (١٤١) من طالبات الجامعة عينة الدراسة، وبنسبة (٣٩,٨%) تراوحت أعمارهن الزمنية وقت تطبيق الدراسة من ١٨ إلى أقل من ٢١ عامًا، ويمثل النسبة الأعلى، وأن (٩٢) من طالبات الجامعة عينة الدراسة، وبنسبة (٢٦,٠%) تراوحت أعمارهن الزمنية من ٢١ إلى أقل من ٢٥ عامًا، ويمثل النسبة الأقل، وأن (١٢١) من طالبات الجامعة عينة الدراسة، وبنسبة (٣٤,٢%) أعمارهن الزمنية ٢٥ عامًا فأكثر. ويوضح الرسم البياني الآتي توزيع عينة الدراسة حسب متغير العمر:

شكل (١)

توزيع أفراد العينة حسب متغير العمر



جدول (٢)

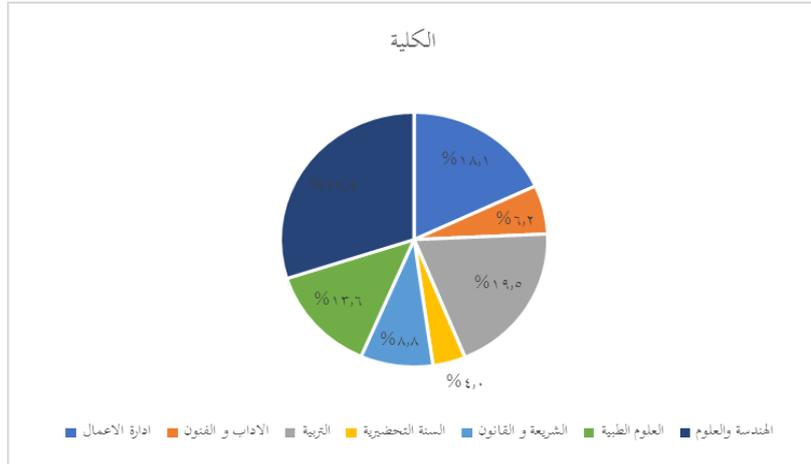
توزيع أفراد الدراسة وفقاً لمتغير الكلية

الكلية	العدد	النسبة المئوية
إدارة الأعمال	٦٤	١٨,١
الآداب والفنون	٢٢	٦,٢
التربية	٦٩	١٩,٥
السنة التحضيرية	١٤	٣,٩
الشرعية والقانون	٣١	٨,٨
العلوم الطبية	٤٨	١٣,٥
الهندسة والعلوم	١٠٦	٣٠,٠
المجموع	٣٥٤	١٠٠

يتضح من الجدول (٢) أن (١٠٦) من أفراد عينة الدراسة، وبنسبة (٣٠,٠%) يدرسون في كلية الهندسة والعلوم، ويمثلن النسبة الأعلى، كما يبين الجدول أن (٦٩) من أفراد عينة الدراسة، وبنسبة (١٩,٥%) يدرسون في كلية التربية، في حين أن (٦٤) من أفراد عينة الدراسة، وبنسبة (١٨,١%) يدرسون في كلية إدارة الأعمال، كما يبين الجدول أن (٤٨) من أفراد عينة الدراسة، وبنسبة (١٣,٥%) يدرسون في كلية العلوم الطبية، كما يبين الجدول أن (٣١) من أفراد عينة الدراسة، وبنسبة (٨,٨%) يدرسون في كلية الشرعية والقانون، كما يبين الجدول أن (٢٢) من أفراد عينة الدراسة، وبنسبة (٦,٢%) يدرسون في كلية الآداب والفنون، في حين أن (١٤) من أفراد عينة الدراسة، وبنسبة (٣,٩%) يدرسون في كلية السنة التحضيرية، ويمثلن النسبة الأقل. ويوضح الرسم البياني الآتي توزيع أفراد العينة حسب متغير الكلية:

شكل (٢)

توزيع أفراد العينة حسب متغير الكلية



أدوات الدراسة

استخدمت الباحثة كل من:

- مقياس قلق الامتحان، إعداد/ السنباطي؛ وعلي؛ والعقباوي (٢٠١٠).
 - مقياس الضغوط النفسية، إعداد/ هيبه؛ وعبد السلام؛ وطه (٢٠٢٣).
- وفيما يلي توضيح تفاصيل الأدوات المستخدمة بالدراسة.

١- مقياس قلق الامتحان: يتم عرض تفاصيل مقياس قلق الامتحان من خلال عرض هدف المقياس، ووصفه، والخصائص السيكمترية له.

الهدف من المقياس: يهدف هذا المقياس إلى الكشف عن مستوى قلق الامتحان لدى طالبات جامعة حائل.

وصف المقياس: مقياس قلق الامتحان من إعداد/ السنباطي؛ وعلي؛ والعقباوي (٢٠١٠)، وتجدر الإشارة إلى أن المقياس منشور داخل دراسة بعنوان "دافع الإنجاز وعلاقته بمستوى قلق الاختبار ومستوى الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية" للباحثين الثلاثة "السيد السنباطي؛ وعمر علي؛ وأحلام العقباوي"، وداخل الدراسة تم عرض المقياس بصورة ملحق بالدراسة موضحةً عليه أن المقياس مُعد من عام ٢٠٠٩م، وأعدّه أحد هؤلاء الباحثين، وهو "عمر علي"، ولذلك اختلفت بعض الكتابات في عام إعداد المقياس، فنذكرت بعض الدراسات

أ. هيفاء ناصر ماجد السميري

أنه عام ٢٠٠٩م، ونكرت بعضها أنه عام ٢٠١٠م، وفي الدراسة الحالية تم ترجيح ذكر العام الذي نُشرت به الدراسة التي تضمنت عرض المقياس، وهو عام ٢٠١٠م. ويتكون المقياس من (٤٨) بند موزعة على أربعة ابعاد، هي:

١. البعد الأول / الجانب النفسي والانفعالي وعدد فقراته (١٢) فقرة من (١ : ١٢).
 ٢. البعد الثاني / الجانب الاجتماعي وعدد فقراته (١٢) فقرة من (١٣ : ٢٤).
 ٣. البعد الثالث/ الجانب الجسمي وعدد فقراته (١٢) فقرة من (٢٥ : ٣٦).
 ٤. البعد الرابع / الجانب العقلي المعرفي وعدد فقراته (١٢) فقرة من (٣٧ : ٤٨).
- ويتكون المقياس من خمسة بدائل للإجابة (بدرجة كبيرة جداً - بدرجة كبيرة - بدرجة متوسطة - بدرجة قليلة - بدرجة قليلة جداً).

وللتحقق من الخصائص السيكومترية لهذا المقياس يمكن عرض التفاصيل التالية:
الخصائص السيكومترية:

أولاً: الصدق: تم التحقق من صدق المقياس بما يلي :

أ - الاتساق الداخلي : تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية، وجدول (٣) يوضح ذلك:

جدول (٣)

قيمة معامل ارتباط عبارات مقياس قلق الامتحان ببعدها وبالدرجة الكلية للمقياس (ن=٤٨)

رقم العبارة	معامل الارتباط		رقم العبارة	معامل الارتباط		رقم العبارة	معامل الارتباط		رقم العبارة
	بالبعد الرابع	بالدرجة الكلية		بالبعد الثالث	بالدرجة الكلية		بالبعد الأول	بالدرجة الكلية	
١	٠,٨٨٦	٠,٨٩٦	٢٥	٠,٧٦٣	٠,٧٩٧	١٣	٠,٨٠٨	٠,٧٣١	٠,٧٥٦
٢	٠,٨٥٧	٠,٨٩٢	٢٦	٠,٨١٧	٠,٨٤٢	١٤	٠,٧٨٣	٠,٧١٥	٠,٧٨٦
٣	٠,٨٧٥	٠,٨٩٣	٢٧	٠,٨٠٢	٠,٨٣٠	١٥	٠,٧٦٥	٠,٨٠٦	٠,٨٦٨
٤	٠,٧٥٩	٠,٨٣٢	٢٨	٠,٨٠٧	٠,٨٦٠	١٦	٠,٦٩٢	٠,٧٣٢	٠,٨٠٠
٥	٠,٨٧٦	٠,٩١٢	٢٩	٠,٨٢٧	٠,٨٥٥	١٧	٠,٦١٤	٠,٥٥١	٠,٦٠٥
٦	٠,٨٤٤	٠,٩٠٠	٣٠	٠,٨٢٥	٠,٨٧٨	١٨	٠,٨٣١	٠,٨٠٦	٠,٨٦٦
٧	٠,٨٠٣	٠,٨٥٠	٣١	٠,٧٦٨	٠,٨٣٧	١٩	٠,٥٦٧	٠,٧٧٦	٠,٨٤٣
٨	٠,٧٨٩	٠,٨٤٦	٣٢	٠,٨٤٥	٠,٨٩٠	٢٠	٠,٨٠٠	٠,٨٢١	٠,٨٣٣
٩	٠,٨١٠	٠,٨٦٧	٣٣	٠,٨٣٨	٠,٨٨٢	٢١	٠,٧٧٥	٠,٧٧٨	٠,٨١٢
١٠	٠,٨٨٦	٠,٩٢٤	٣٤	٠,٨٥٩	٠,٩٠٦	٢٢	٠,٧٦٢	٠,٨٥٤	٠,٨٦٥
١١	٠,٧٥٨	٠,٨١٩	٣٥	٠,٨٦١	٠,٩١٣	٢٣	٠,٨٥٩	٠,٨٣٠	٠,٨٦٦
١٢	٠,٨٢٩	٠,٨٥٣	٣٦	٠,٨٤٧	٠,٨٨٩	٢٤	٠,٨١٠	٠,٨٨٦	٠,٨٧٧

** دالة عند مستوى ٠,٠١

قلق الامتحان وعلاقته بالضغط النفسي لدى طالبات جامعة حائل

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠,٥٥١- ٠,٩٢٤). وهي قيم تشير إلى أن جميع عبارات المقياس يتراوح ارتباطها من ارتباط متوسط إلى مرتفع بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وبالدرجة الكلية للمقياس، مما يعد مؤشرا على تمتع المقياس بالاتساق الداخلي؛ وفقا لما أكده مراد (٢٠٠٤، ١٥٨) من أن معامل الارتباط من (٠,٤٠) إلى (٠,٦٩) متوسط، ويدل على علاقة جيدة ومهمة، بينما معامل الارتباط من (٠,٧٠) إلى (٠,٨٩) مرتفع، ويدل على علاقة قوية.

ثانياً: الثبات: تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا لكرونباك، فبلغ معامل الثبات (0.87)، وهي قيمة ثبات جيدة جدا وتؤكد صلاحية استخدام هذا المقياس؛ وفقا لما أكده De Vellis & Thorpe (2021) من أن قيمة معامل الثبات التي تتراوح بين (٠,٨٠ إلى ٠,٩٠) جيدة جدا.

٢- مقياس الضغوط النفسية:

يتم عرض تفاصيل مقياس الضغوط النفسية من خلال عرض هدف المقياس، ووصفه، والخصائص السيكومترية له. الهدف من المقياس: يهدف هذا المقياس إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى طالبات جامعة حائل عينة الدراسة.

وصف المقياس: مقياس الضغوط النفسية من إعداد/ هيبه؛ وعبد السلام؛ وطه (٢٠٢٣)، وقد تم صياغة مفردات المقياس، حيث صاغ الباحثون (٤٨) مفردة موزعة على خمسة أبعاد هي:

١. البعد الأول/ الضغوط الانفعالية وعدد فقراته (٩).
 ٢. البعد الثاني/ الضغوط الاجتماعية وعدد فقراته (١٠).
 ٣. البعد الثالث/ الضغوط الاكاديمية وعدد فقراته (٩).
 ٤. البعد الرابع/ الضغوط الاسرية وعدد فقراته (١٠).
 ٥. البعد الخامس/ الضغوط الاقتصادية وعدد فقراته (١٠).
- يتكون المقياس من خمسة بدائل للإجابة وهي (أوافق بشدة، أوافق، أحيانا، لا أوافق، لا أوافق بشدة).

أ. هيفاء ناصر ماجد السميري

الخصائص السيكمترية:

أولاً: الاتساق الداخلي تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية، وجدول (٤) يوضح ذلك:

جدول (٤)

قيمة معامل ارتباط عبارات مقياس الضغوط النفسية ببعدها وبالدرجة الكلية للمقياس (ن=٤٨)

معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط		العبارة	معامل الارتباط		العبارة	معامل الارتباط		العبارة	معامل الارتباط		العبارة
		بالدرجة الكلية	بالبعد الخامس		بالدرجة الكلية	بالبعد الرابع		بالدرجة الكلية	بالبعد الثاني		بالدرجة الكلية	بالبعد الأول	
٠,٤٩٧	٠,٥٧٣	٠,٣٩	٠,٧٣٤	٠,٢٩	٠,٦١٨	٠,٦٧٤	٠,٢٠	٠,٧٦٥	٠,٨٠٥	٠,١٠	٠,٦١٧	٠,٦٣٤	٠,١
٠,٦١٩	٠,٦٤٦	٠,٤٠	٠,٨٠٣	٠,٣٠	٠,٧٣٥	٠,٨٠٢	٠,٢١	٠,٨٢٨	٠,٨٤٤	٠,١١	٠,٧٩٢	٠,٨٣٢	٠,٢
٠,٧٥٩	٠,٨١٦	٠,٤١	٠,٨٠٥	٠,٣١	٠,٧٥٤	٠,٨٠٠	٠,٢٢	٠,٨١٩	٠,٨٦٦	٠,١٢	٠,٨٠٩	٠,٨٥٨	٠,٣
٠,٧٧٤	٠,٧٩٥	٠,٤٢	٠,٦٤٥	٠,٣٢	٠,٧٦٢	٠,٨٤٤	٠,٢٣	٠,٨٠٠	٠,٨٤٩	٠,١٣	٠,٦٨١	٠,٨٣٤	٠,٤
٠,٧٩٥	٠,٨٣٩	٠,٤٣	٠,٨١٢	٠,٣٣	٠,٤١٣	٠,٥١٣	٠,٢٤	٠,٨١٦	٠,٨٥٣	٠,١٤	٠,٦٤٣	٠,٧٤٦	٠,٥
٠,٣٣٩	٠,٧٨٥	٠,٤٤	٠,٧٧٢	٠,٣٤	٠,٧٥٤	٠,٧٨٣	٠,٢٥	٠,٨٣٨	٠,٨٧٨	٠,١٥	٠,٧٧٦	٠,٨٦٢	٠,٦
٠,٧٢٧	٠,٨١٥	٠,٤٥	٠,٦٦٢	٠,٣٥	٠,٨٣٤	٠,٨٢٧	٠,٢٦	٠,٧٢١	٠,٦٩٧	٠,١٦	٠,٨٤١	٠,٨٧١	٠,٧
٠,٦٦٤	٠,٦٨٦	٠,٤٦	٠,٤٨٨	٠,٣٦	٠,٨١٦	٠,٨٠٨	٠,٢٧	٠,٦٩١	٠,٦٥٥	٠,١٧	٠,٧٤٣	٠,٧٨٣	٠,٨
٠,٨٢٨	٠,٨٥٨	٠,٤٧	٠,٥٨٥	٠,٣٧	٠,٧٦٨	٠,٧٣٥	٠,٢٨	٠,٨٠٥	٠,٨١٢	٠,١٨	٠,٧٣٤	٠,٨٢٤	٠,٩
٠,٧٠٧	٠,٧٥٣	٠,٤٨	٠,٧٨٣	٠,٣٨	٠,٩٥٤	البعد الثالث		٠,٧٥٠	٠,٨٠٣	٠,١٩	٠,٩٢١	البعد الأول	
٠,٩٤٤	البعد الخامس	٠,٩٦٠	البعد الرابع					٠,٩٦٩	البعد الثاني				

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠,٤٨٨، إلى ٠,٨٧٨)، وهي قيم تشير إلى أن جميع عبارات المقياس يتراوح ارتباطها من ارتباط متوسط إلى مرتفع بالدرجة الكلية للبعد من ناحية وبالدرجة الكلية للمقياس من جهة أخرى، كما أن الأبعاد الخمسة للمقياس جاءت مرتبطة مع الدرجة الكلية للمقياس للضغوط النفسية، بدرجة تراوحت من (٠,٩٢١) للبعد الأول إلى (٠,٩٦٩) للبعد الثاني، وهي معاملات ارتباط مرتفعة، مما يعد مؤشراً على تمتع المقياس بالاتساق الداخلي؛ وفقاً لما أكدته مراد (٢٠٠٤، ١٥٨) من أن معامل الارتباط من (٠,٤٠) إلى (٠,٦٩) متوسط، ويدل على علاقة جيدة ومهمة، بينما معامل الارتباط من (٠,٧٠) إلى (٠,٨٩) مرتفع، ويدل على علاقة قوية.

قلق الامتحان وعلاقته بالضغط النفسي لدى طالبات جامعة حائل

ثانياً: الثبات: تم حساب ثبات مقياس الضغوط النفسية باستخدام معامل ألفا كرونباك، فبلغ معامل الثبات (٠,٨٧٦)، وهي قيمة ثبات جيدة جداً وتؤكد صلاحية استخدام هذا المقياس؛ وفقاً لما أكدته DeVellis & Thorpe (2021) من أن قيمة معامل الثبات التي تتراوح بين (٠,٨٠ إلى ٠,٩٠) جيدة جداً.

إجراءات تطبيق أداة الدراسة:

١. تم الاطلاع على المقاييس التي هدفت إلى قياس كل من قلق الامتحان والضغوط النفسية بوجه عام.
٢. تم التركيز على المقاييس التي صممت لطلبة الجامعة؛ نظراً لتوافقها مع طبيعة الدراسة.
٣. تم اختيار مقياس قلق الامتحان من إعداد/ السنباطي؛ وعلي؛ والعقاوي (٢٠١٠)، ومقياس الضغوط النفسية من إعداد هيبه؛ وعبد السلام؛ وطه (٢٠٢٣).
٤. للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياسين صممت الباحثة نموذجاً إلكترونياً لاستقبال استجابات الطالبات "جوجل فورم" ولسهولة تجميعها وتحليلها.
٥. تم عمل خطوات متعددة للكشف عن الصدق والثبات للمقياسين، حيث أعادت الباحثة إجراءات التحقق من الخصائص السيكومترية لكل مقياس (كما تم ذكره في الجزء المخصص لعرض أدوات الدراسة في الفصل الحالي).

٦. تأكدت الباحثة من صلاحية المقياسين للاستخدام في الدراسة الحالية عن طريق تحليل بيانات واستجابات الطالبات على المقياسين، والتحقق من أن جميع عبارات المقياسين تراوح ارتباطها من ارتباط متوسط إلى مرتفع بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وبالدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه.

الأساليب الإحصائية: تطلبت إجراءات الدراسة استخدام العديد من الأساليب الإحصائية، حيث تم الاعتماد بشكل أساسي على برنامج التحليل الإحصائي SPSS في إدخال بيانات الدراسة، واستجابات طالبات الجامعة على كل من مقياس قلق الامتحان ومقياس الضغوط النفسية، وتحليل هذه البيانات والاستجابات، عن طريق الاستعانة بالأساليب الإحصائية اللازمة، لتحقيق أهداف الدراسة، وأهمها الكشف عن العلاقة بين قلق الامتحان والضغوط النفسية لدى طالبات جامعة حائل، وكانت هذه الأساليب على النحو التالي:

١. التكرارات والنسب المئوية لوصف خصائص عينة الدراسة.
٢. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتعرف على استجابات أفراد العينة على كل عبارة من العبارات.

أ. هيفاء ناصر ماجد السميري

٣. معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) للتحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياسين وقياس العلاقة بينهما.

٤. معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) للتحقق من ثبات المقياسين. علماً بأنه تم استخدام التدرج التالي للدلالة على متوسطات استجابات أفراد العينة:

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والمستوى

المتوسط الحسابي	المستوى
٤,٢ فما فوق	مرتفع جداً
من ٣,٤ الى أقل من ٤,٢	مرتفع
من ٢,٦ الى أقل من ٣,٤	متوسط
من ١,٨ الى أقل من ٢,٦	منخفض
أقل من ١,٨	منخفض جداً

نتائج الدراسة:

نتائج إجابة السؤال الأول ومناقشة نتائجه:

والذي نص على: "ما مستوى قلق الامتحان لدى طالبات جامعة حائل؟"

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة حول مستوى قلق الامتحان لدى طالبات جامعة حائل، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول الآتي:

جدول رقم (٦)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة

حول مستوى قلق الامتحان لدى طالبات جامعة حائل

الترتيب	المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد
١	متوسط	٠,٩٠٣	٣,١٦	الجانب النفسي والانفعالي
٣	متوسط	٠,٨٩١	٢,٩٥	الجانب الاجتماعي
٢	متوسط	١,٠٨١	٣,٠٣	الجانب العقلي المعرفي
٤	متوسط	١,٠٦١	٢,٨٤	الجانب الجسدي
	متوسط	٠,٨٧٦	٣,٠٠	قلق الامتحان ككل

قلق الامتحان وعلاقته بالضغط النفسي لدى طالبات جامعة حائل

ويبين الجدول (٦) حصول جميع أبعاد مقياس قلق الامتحان على مستويات متوسطة، حيث حصل الجانب النفسي والانفعالي على أعلى متوسط حسابي وقيمه (٣,١٦) تلاه الجانب العقلي المعرفي بمتوسط حسابي قيمته (٣,٠٣)، تلاه الجانب الاجتماعي بمتوسط حسابي قيمته (٢,٩٥)، تلاه الجانب الجسدي بمتوسط حسابي قيمته (٢,٨٤). كما يبين الجدول السابق (٦) حصول إجمالي الأبعاد على متوسط حسابي قيمته (٣,٠٠) ومستوى متوسط، وهذا يدل على أن مستويات قلق الامتحان لدى طالبات جامعة حائل كانت بمستوى متوسط.

وقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة "بوطريف؛ وعلي" (٢٠٢٣) من حيث كون مستوى قلق الامتحان لدى عينة الدراسة متوسطاً، ويرجع ذلك إلى تشابه عينة الدراستين، حيث أن الطلبة في الدراستين بالمرحلة الجامعية، رغم اختلاف طبيعة العينة من حيث الجنس (طالبات فقط في الدراسة الحالية، طلاب وطالبات في دراسة بوطريف، وعلي، ٢٠٢٣)، ومن حيث الدولة (المملكة العربية السعودية في الدراسة الحالية، والجزائر في الدراسة الأخرى)، ويؤكد ذلك على أن ظاهرة قلق الامتحان غير مرتبطة بجنس محدد ولا دولة محددة، وإنما قد تظهر لدى جميع الطلبة والطالبات بالمرحلة الجامعية على اختلاف الجنس ومحل الإقامة.

ويظهر من الجدول السابق رقم (٦) أن مستوى قلق الامتحان هو مستوى متوسط لدى طالبات جامعة حائل اللاتي تضمنتهن الدراسة، أي أن هذا القلق لم يكن بدرجة كبيرة تؤثر عليهن تأثيراً ضاراً، ولم يكن بدرجة قليلة توحى بعدم اهتمامهن بالامتحانات، وإنما جاء متوسطاً، وهذا هو الحال الطبيعي المنطقي، إلا أن القلق المتعلق بالجانب النفسي الانفعالي جاء أكبر من قلق الامتحان المتعلق بكل من الجانب العقلي المعرفي والجانب الاجتماعي والجانب الجسدي؛ ويمكن أن تعزو الباحثة هذه النتائج إلى أن القلق بوجه عام يظهر تأثيره بشكل كبير على الجوانب النفسية والانفعالية في تصرفات الطالبة، من قبيل التوتر والارتباك، ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه دراسة "بوطريف، إيمان؛ وعلي، شذى" (٢٠٢٣) حول قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الجامعي لدى الطلبة، من حيث ارتباط قلق الامتحان بالجوانب النفسية والانفعالية لدى الطلبة في المرحلة الجامعية.

أ. هيفاء ناصر ماجد السميري

نتائج إجابة السؤال الثاني ومناقشة نتائجه:

والذي نص على: "ما مستوى الضغوط النفسية لدى طالبات جامعة حائل؟"

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة حول مستوى الضغوط النفسية لدى طالبات جامعة حائل، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول (٧) الآتي:

جدول رقم (٧)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة حول مستوى الضغوط النفسية لدى طالبات جامعة حائل

الترتيب	المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد
١	متوسط	٠,٨٦١	٣,٢٨	الضغوط الأكاديمية
٢	متوسط	٠,٨٦٩	٣,١٩	الضغوط الانفعالية
٣	متوسط	٠,٩١١	٣,١٢	الضغوط الاقتصادية
٤	متوسط	٠,٨٢٣	٣,٠٦	الضغوط الاجتماعية
٥	متوسط	٠,٩٠٢	٢,٨٥	الضغوط الأسرية
	متوسط	٠,٧٩٢	٣,٠٩	الضغوط النفسية ككل

ويبين الجدول (٧) حصول جميع أبعاد مقياس الضغوط النفسية على مستويات متوسطة، حيث حصلت الضغوط الأكاديمية على أعلى متوسط حسابي وقيمه (٣,٢٨) تلتها الضغوط الانفعالية بمتوسط حسابي قيمته (٣,١٩)، تلتها الضغوط الاقتصادية بمتوسط حسابي قيمته (٣,١٢)، تلتها الضغوط الاجتماعية بمتوسط حسابي قيمته (٣,٠٦)، في حين حصلت الضغوط الأسرية على أقل متوسط حسابي قيمته (٢,٨٥).

كما يبين الجدول (٧) حصول إجمالي الأبعاد على متوسط حسابي قيمته (٣,٠٩) ومستوى متوسط، وهذا يدل على أن الضغوط النفسية لدى طالبات جامعة حائل كانت بمستوى متوسط. واختلفت نتائج الدراسة الخاصة بالإجابة عن السؤال الثاني مع نتائج دراسة حسين (٢٠٢٣)، والتي أظهرت أن عينتها تعاني من الضغوط النفسية بدرجة عالية وليست متوسطة، ويمكن أن يعزو الاختلاف بين النتيجتين لعدة أسباب، ومنها أن عينة الدراسة الحالية من طلبة الجامعة، بينما عينة دراسة حسين (٢٠٢٣) من طلبة المرحلة المتوسطة، وهم ربما حديثي عهد بالتعرض للاختبارات التي يترتب على نتائجها توجيه مسارهم التعليمي كاختبار نهاية المرحلة المتوسطة، وهذا قد يزيد من الضغط النفسي المتعلق بقلق الاختبار لديهم، كما أن عينة دراسة حسين

قلق الامتحان وعلاقته بالضغط النفسي لدى طالبات جامعة حائل

(٢٠٢٣) من البنين والبنات، بينما عينة الدراسة الحالية من الطالبات فقط، وقد يؤثر اختلاف طبيعة العينة على النتائج. ومن جانب آخر فقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة "عبد الحليم" (٢٠٢٤) التي أظهرت أن مستوى الضغوط النفسية لدى المراهقين في محافظة رام الله والبيرة من وجهة نظر الطلبة كان متوسطاً.

ويظهر من الجدول السابق رقم (٧) أن مستوى الضغوط النفسية بوجه عام هو مستوى متوسط لدى طالبات جامعة حائل اللاتي تضمنتهن الدراسة، إلا أن الضغوط الأكاديمية جاءت على قمة الضغوط الأخرى (الانفعالية والاقتصادية والاجتماعية والأسرية)؛ ويمكن أن تغزو الباحثة هذه النتائج لارتباط الضغوط النفسية بالحياة الجامعية، ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه دراسة "عبد القوي، رانيا" (٢٠٢٣) حيث أشارت إلى أن المرحلة الجامعية هي مرحلة مهمة في حياة معظم الطلبة الجامعيين، ويواجه فيها الطلبة العديد من الضغوط، كالضغوط الدراسية (الأكاديمية)، والضغوط الأسرية والاجتماعية والانفعالية، والصحية والاقتصادية.

نتائج إجابة السؤال الثالث ومناقشة نتائجه:

والذي نص على: "هل هناك علاقة بين قلق الامتحان والضغوط النفسية؟"

وللإجابة عن هذا السؤال تم استخدام معامل ارتباط بيرسون؛ للتحقق من وجود علاقة ارتباطية بين قلق الامتحان والضغوط النفسية، وكانت النتائج كما يبين الجدول (٨) التالي:

جدول رقم (٨)

قيم معامل ارتباط بيرسون للتحقق من وجود علاقة ارتباطية قلق الامتحان والضغوط النفسية

قلق الاختبار		الضغوط النفسية					
		الضغوط الانفعالية	الضغوط الاجتماعية	الضغوط الأكاديمية	الضغوط الأسرية	الضغوط الاقتصادية	الضغوط النفسية ككل
الجانب النفسي والانفعالي	معامل الارتباط	**٠,٦٦٤	**٠,٦٠٢	**٠,٦٢٥	**٠,٥٣٠	**٠,٥٠٥	**٠,٦٤١
	مستوى الدلالة	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠
الجانب الاجتماعي	معامل الارتباط	**٠,٦٣٠	**٠,٦٣٦	**٠,٥٨٠	**٠,٦٠٩	**٠,٥٤٣	**٠,٦٦٠
	مستوى الدلالة	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠
الجانب الجسدي	معامل الارتباط	**٠,٦٥٤	**٠,٦٢٣	**٠,٥٨٩	**٠,٥٥٦	**٠,٥٣٤	**٠,٦٥٠
	مستوى الدلالة	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠
الجانب العقلي المعرفي	معامل الارتباط	**٠,٦٩١	**٠,٦١١	**٠,٦٨٨	**٠,٥٤٤	**٠,٥٢٤	**٠,٦٧٠
	مستوى الدلالة	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠
قلق الامتحان ككل	معامل الارتباط	**٠,٧٤٣	**٠,٦٩٤	**٠,٦٩٩	**٠,٦٢٨	**٠,٥٩١	**٠,٧٣٧
	مستوى الدلالة	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠

يتضح من الجدول (٨) أن جميع قيم مستويات الدلالة كانت أقل من (٠,٠٥) وجميع معاملات الارتباط كانت موجبة، وهذا يعني وجود علاقة ارتباط طردية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين قلق الامتحان والضغوط النفسية. وهذا يدل على أنه كلما ارتفع مستوى قلق الاختبار لدى طالبات جامعة حائل كلما ارتفع مستوى الضغوط النفسية لديهن، والعكس صحيح.

قلق الامتحان وعلاقته بالضغط النفسية لدى طالبات جامعة حائل

ويظهر من الجدول السابق (٨) الخاص بالإجابة عن السؤال الثالث وجود علاقة ارتباطية بين قلق الامتحان والضغط النفسية لدى طالبات جامعة حائل اللاتي تناولتهن الدراسة، بحيث يزداد قلق الامتحان كلما زادت الضغوط النفسية ويقل كلما قلت. وتفسر الباحثة هذه النتيجة بالعلاقة الوثيقة التي أكّدت عليها الدراسات السابقة التي جمعت بين قلق الامتحان والضغط النفسية، ومنها دراسة تشعبت؛ ومزاور؛ وصونية، ٢٠٢١ حول استراتيجيات تعامل طلبة الجامعة مع الضغط النفسي الناتج عن قلق الامتحان.

كما أن التداخل واضح جدًا بين مكونات وأبعاد قلق الامتحان ومكونات وأبعاد الضغوط النفسية، والذي يفسر الارتباط بينهما، بحيث تتضمن أبعاد قلق الامتحان "الجانب النفسي والانفعالي، والجانب العقلي المعرفي، والجانب الاجتماعي، والجانب الجسمي" (السنباطي؛ وعلي؛ والعقباوي، ٢٠١٠)، وتتضمن أبعاد الضغوط النفسية "الضغوط الأكاديمية والانفعالية والاقتصادية والاجتماعية والأسرية" (هيبه؛ وعبد السلام؛ وطه، ٢٠٢٣)، مما يفسر ارتباطهما معاً. ويظهر كذلك من نتائج الدراسة أن الجانب النفسي الانفعالي لقلق الامتحان، والذي سجل أعلى متوسط حسابي تلاه بقية الجوانب، هو الأكثر شيوعاً ضمن جوانب قلق الامتحان لدى الطالبات؛ مما قد يفسر ظهور العلاقة الارتباطية بين قلق الامتحان والضغط النفسية لدى طالبات جامعة حائل اللاتي تضمنتهن الدراسة الحالية.

وتتفق هذه النتيجة بوجه عام مع نتائج دراسة "شرف، إسلام" (٢٠٢٣) التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين مصادر الضغوط النفسية وقلق الامتحان لدى طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة الأزهر.

وكذلك اتفقت نتائج الدراسة مع نتائج دراسة "مشعان" (٢٠٢١) حول فحص العلاقة بين الاتزان الانفعالي والضغط النفسية، والتي أظهرت وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين الاتزان الانفعالي والضغط النفسية، بمعنى زيادة الضغوط النفسية كلما قل الاتزان الانفعالي لدى الطلبة، وانخفاض الضغوط النفسية كلما زاد الاتزان الانفعالي لديهم، ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه الدراسة الحالية من وجود علاقة بين الضغوط النفسية وكل من الجانب الانفعالي والنفسي والدرجة الكلية لقلق الامتحان، أي أن الضغوط النفسية لدى طالبات جامعة حائل اللاتي تضمنتهن الدراسة الحالية يعانين من ضغوط نفسية بصورة أكبر في حال زيادة الجانب الانفعالي والنفسي من قلق الامتحان، والعكس صحيح حيث تنخفض الضغوط النفسية

أ. هيفاء ناصر ماجد السميري

بانخفاض مستوى قلق الامتحان الناتج عن جوانب القلق الانفعالي والنفسي، وتؤكد هذه النتائج على أهمية مراعاة تعزيز ثقافة الاتزان الانفعالي عند الطالبات من خلال تقديم الأنشطة المناسبة والبرامج النوعية وتنظيم دورات تدريبية فعّالة ومتخصصة حول الأساليب الفعّالة للحد من الضغوط النفسية لديهن.

كما اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة "القرشي" (٢٠٢١) حول التعرف على العلاقة بين درجات طالبات جامعة الطائف على مقياس إدارة الوقت ودرجاتهن على مقياس الضغوط الأكاديمية، والتعرف على العلاقة بين درجات طالبات جامعة الطائف على مقياس إدارة الوقت ودرجاتهن على مقياس قلق الامتحان، والكشف عن الفروق بين متوسطي درجات طالبات جامعة الطائف في مقياس إدارة الوقت، حيث أظهرت نتائج هذه الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين إدارة الوقت والضغوط الأكاديمية لدى طالبات جامعة الطائف، وهو ما يتفق مع ما توصلت إليه نتائج الدراسة الحالية من حيث ظهور علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية الأكاديمية وكل من الجانب النفسي الانفعالي والجانب الاجتماعي والجانب العقلي المعرفي لقلق الامتحان لدى طالبات جامعة حائل، مما يشير إلى أنه كلما زادت الضغوط الأكاديمية لدى الطالبات زاد مستوى قلق الامتحان في الجانب الأكاديمي المتمثل في الجانب العقلي المعرفي في مقياس قلق الامتحان المستخدم بالدراسة الحالية.

كذلك اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة "القرشي" (٢٠٢١) حول التعرف على العلاقة بين درجات طالبات جامعة الطائف على مقياس إدارة الوقت ودرجاتهن على مقياس الضغوط الأكاديمية، والتعرف على العلاقة بين درجات طالبات جامعة الطائف على مقياس إدارة الوقت ودرجاتهن على مقياس قلق الامتحان، والكشف عن الفروق بين متوسطي درجات طالبات جامعة الطائف في مقياس إدارة الوقت، حيث أظهرت نتائج هذه الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين إدارة الوقت وقلق الامتحان لدى طالبات جامعة الطائف، أي أنه كلما زادت قدرة الطلبة على إدارة الوقت انخفضت الضغوط النفسية وكلما انخفضت قدرة الطلبة على إدارة الوقت زادت الضغوط النفسية، وترتبط إدارة الوقت بالجانب العقلي المعرفي، وهو ما يتفق مع ما توصلت إليه نتائج الدراسة الحالية من حيث ظهور علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية ككل وكل من الجانب النفسي الانفعالي والجانب الاجتماعي والدرجة الكلية لقلق الامتحان لدى طالبات جامعة حائل، مما يشير إلى أنه كلما زادت الضغوط النفسية بوجه

قلق الامتحان وعلاقته بالضغط النفسية لدى طالبات جامعة حائل

عام لدى الطالبات زاد مستوى قلق الامتحان لديهن. ويؤكد ذلك على الحاجة الماسة لوجود البرامج الإرشادية المناسبة للتخفيف من قلق الامتحان وبالتالي التخفيف من الضغوط النفسية التي قد تظهر لدى طالبات جامعة حائل.

وترى الباحثة أنه إذا كانت الطالبة في الظروف العادية تحتاج إلى الدعم النفسي والنصائح والإرشادات التي تساعدها على النجاح في الحياة الجامعية، فإنه في حال وجود قلق الامتحان تزداد حاجة الطالبة الجامعية إلى البرامج أو المحاضرات الإرشادية، أو أية وسائل أخرى تتخذها الجامعة لتحسين كفاءة الطالبات في أداء مهام الاختبارات دون التعرض لأيّة ضغوط نفسية تؤثر على دراستهن.

توصيات الدراسة:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية تمت صياغة التوصيات الآتية:

1. إقامة ندوات للطالبات حول قلق الامتحان وكيفية التعامل معه.
2. إعداد برامج إرشادية للوالدين للمساعدة في تخفيف قلق الامتحان لدى أبنائهم في مختلف المراحل العمرية.
3. إعداد برامج إرشادية للوالدين للمساعدة في تخفيف الضغوط النفسية لدى أبنائهم في مختلف المراحل العمرية.
4. إقامة ندوات للطالبات حول أسباب الضغوط النفسية وكيفية التعامل معه.

مقترحات مستقبلية:

1. إجراء دراسات حول متغيرات أخرى ترتبط بقلق الامتحان مثل التحصيل الأكاديمي وعلاقة الطالبات الاجتماعية مع المعلمات.
2. إجراء دراسات مقارنة لقلق الامتحان والضغوط النفسية لدى عينات مختلفة حسب الجنس والعمر.
3. إجراء دراسة حول العلاقة بين قلق الامتحان ومستوى الطموح لدى طلبة الجامعة.
4. إجراء دراسة حول قلق الامتحان وعلاقته بالتكيف لدى الطلبة في مراحل عمرية مختلفة.

قائمة المراجع

- ١- أحمد، سهير كامل (٢٠٠٤). الصحة النفسية والتوافق. الاسكندرية: مركز الاسكندرية للكتاب.
- ٢- برزوان، حسيبة (٢٠١٩). الضغط النفسي المدرك واستراتيجيات مواجهته لدى الطالبات الجامعيات، جامعة الجزائر، مجلة الدراسات النفسية والتربوية، (١٢).
- ٣- الجغيمان، عبدالله (٢٠١١). دراسة لبعض المتغيرات التنبؤية للتحصيل المرتفع والتحصيل المنخفض لدى عينة من الطلبة الموهوبين في المدارس الابتدائية. المجلة العربية للتربية، المنظمة العربية للتربية والثقافة، ٣١، ١٨٤-٢٢٥.
- ٤- الحسون، موضي (٢٠٢١). الضغوط النفسية لدى ذوي صعوبات التعلم. المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة، ٥(١٧)، ١٠١-١٢٢.
- ٥- الخالدي، أديب محمد (٢٠٠٢). المرجع في الصحة النفسية. طرابلس: الدار العربية.
- ٦- الدييب، محمد (٢٠٢٣). قلق الامتحان لدى طلاب المرحلة الثانوية وعلاقته بالتحصيل. مجلة جامعة بني وليد للعلوم الإنسانية والتطبيقية، ٨(٥)، ٣٢٩-٣٤٣.
- ٧- الرشيد، هارون (١٩٩٩). الضغوط النفسية وطبيعتها ونظرياتها: برنامج لمساعدة الذات في علاجها. القاهرة: الأنجلو المصرية.
- ٨- السنباطي، السيد؛ وعلي، عمر؛ والعقباوي، أحلام (٢٠١٠). دافع الإنجاز وعلاقته بمستوى قلق الاختبار ومستوى الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية. دراسات تربوية ونفسية، ٦٨، ٣٣٧-٣٨٩.
- ٩- السيد، خلف؛ والشاذلي، وائل؛ وعباس، وفاء (٢٠٢٢). استراتيجيات مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من طلاب الدراسات العليا. مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية، ١١، ٦٥٩-٦٨٣.
- ١٠- الضامن، منذر عبد الحميد (٢٠٠٣). الإرشاد النفسي. الكويت: مكتبة الفلاح، الكويت.
- ١١- بهنسي، محمد (٢٠٠٥). مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في إدارة الضغوط المدرسية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. ماجستير غير منشورة، جامعة طنطا، القاهرة.
- ١٢- بهير، حمزة؛ وبرزوان، حسيبة (٢٠٢٢). التفكير الإيجابي وعلاقته بقلق الامتحان لدى عينة من التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا: دراسة ميدانية في ظل علم النفس الإيجابي. مجلة الحكمة للدراسات الفلسفية، ٣، ٣٥٥-٣٧٥.

قلق الامتحان وعلاقته بالضغط النفسية لدى طالبات جامعة حائل

- ١٣- بوطرفيف، إيمان؛ وعلي، شذى (٢٠٢٣). قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الجامعي لدى طلبة قسم علم النفس. دراسة ميدانية بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. مذكرة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الشهيد العربي التبسي- تبسة.
- ١٤- تشعبت، ياسمين؛ ومزاور، نسيم؛ وصونية، دودو (٢٠٢١). استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي لقلق الامتحان لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية على عينة من طلبة علم النفس. مجلة الفتح للدراسات النفسية والتربوية، ٥(٣)، ١٠٥-١٢١.
- ١٥- حسين، علي ناصر (٢٠٢٣). الضغط النفسي المدرك وعلاقته بالقلق الامتحان لدى عينة من طلبة المرحلة الإعدادية. مجلة الدراسات المستدامة، ٥، ملحق، ١٤٤٩-١٤٧٣.
- ١٦- دخان، نبيل كامل؛ والحجار، بشير ابراهيم (٢٠٠٦). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم. مجلة الجامعة الإسلامية، ٤(٢)، ٣٦٩-٣٩٨.
- ١٧- زهران، حامد عبدالسلام (٢٠٠٥). الصحة النفسية والعلاج النفسي، الطبعة الرابعة. القاهرة: عالم الكتب.
- ١٨- سايجي، سليمة (٢٠٠٤). فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة ورقلة.
- ١٩- سباغ، علي؛ ودشاش، نادية (٢٠٢٤). مهام مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي في تخفيف قلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا (دراسة ميدانية). دراسات، ١٢(٢)، ٣٤-٤٧.
- ٢٠- سعيد، وفاء (٢٠٠٦). الضغوط المهنية وعلاقتها بالتعب النفسي لدى رؤساء ومقرري الاقسام في الجامعة. أطروحة دكتورا غير منشورة، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية، قسم علم النفس.
- ٢١- شرف، إسلام أحمد (٢٠٢٣). علاقة الضغوط النفسية بقلق الامتحان لدى طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة الأزهر. مجلة بحوث التربية الشاملة، ١٥(٢٩)، ٩٩-١٢٩.
- ٢٢- شلوف، محمد (٢٠٠٥). فاعلية برنامج علاجي في خفض حدة الشعور بالاغتراب وما يرتبط به من ضغوط نفسية لدى الطلاب الجامعة الليبيين. أطروحة دكتوراه غير منشورة في الصحة النفسية، معهد الدراسات والبحوث العربية، القاهرة، مصر.
- ٢٣- عبد القوي، رانيا (٢٠٢٣). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي. مجلة كلية الآداب، جامعة بني سويف، ٧(٦٨)، ٣٠٣-٣٥٠.

أ. هيفاء ناصر ماجد السميري

- ٢٤- عبد الله، محمد قاسم (٢٠٠٤). مدخل إلى الصحة النفسية، الطبعة الثانية. عمان: دار الفكر.
- ٢٥- عبدالقادر، أشرف؛ ويدر، إسماعيل (١٩٩٩). التنبؤ بقلق التحصيل من خلال بعض العوامل المرتبطة بعادات الاستنكار لدى عينة من طلاب المرحلتين الثانوية والجامعية. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ١٠ (٣٩)، ١٠ - ٦٤.
- ٢٦- عبدالله، عبدالله. (٢٠٢٠). استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالأمن النفسي لدى الشباب المتمدرس: دراسة ميدانية على عينة من الشباب الجزائري "تلاميذ الثالثة ثانوي-طلاب الجامعة". مجلة المحترف: جامعة زيان عاشور الجلفة - معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، ٦ (١٩)، ١٣٧ - ١٦٤.
- ٢٧- عبيدات، ذوقان (٢٠١١). البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه. عمان: إشراقات للنشر والتوزيع.
- ٢٨- كمال، طارق (٢٠٠٦). أساسيات في علم النفس التربوي. الاسكندرية: مؤسسة شباب الجامعة.
- ٢٩- محمد، نهى؛ والحسيني، نادية؛ وفاروق، ميادة (٢٠٢٤). مستوى الضغوط النفسية كمدخل للتنبؤ بقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة الموهوبين. المجلة المصرية للدراسات المتخصصة، ١٢ (٤١)، ٤٤٧ - ٤٩١.
- ٣٠- محمد-السيد، علي؛ والحسيني، نادية؛ وعبد السلام (٢٠٢٣). البنية العاملية لمقياس الضغوط النفسية لطلاب المرحلة الإعدادية. المجلة المصرية للدراسات المتخصصة، ١١ (٣٨)، ٤٤٥ - ٤٨٧.
- ٣١- مشعان، سمية (٢٠٢١). الاتزان الانفعالي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية في الأردن. مجلة جامعة القدس المفتوحة، ١٢ (٣٦)، ٢٢١ - ٢٣٠.
- ٣٢- مصطفى، جمال السيد (٢٠٠٦). مهارات إدارة الوقت وعوامل الشخصية ونمط السلوك لدى عينة من طلاب الدراسات العليا. مجلة البحوث النفسية والتربوية، جامعة المنوفية، ٢١ (٣)، ٥٣ - ٩٢.
- ٣٣- معجم الكنز (٢٠٠٨). عربي-عربي. الجزائر-بوزريعة: منشورات عشاش.
- ٣٤- هيبية؛ حسام؛ وعبد السلام، سارة؛ وطه، إنجي (٢٠٢٣). الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، ٧٤، ٢٩ - ٥٧.

مراجع باللغة الإنجليزية:

- 35-Ahmad, R., Javed, K., & Majeed, S. (2024). Relationship between Teachers' Behavior, Students' Exam Anxiety and Academic Achievement in English at Secondary Level. *Al-Mahdi Research Journal (MRJ)*, 5(3), 155-166.
- 36-King, R. B., Cai, Y., & Elliot, A. J. (2024). Income inequality is associated with heightened test anxiety and lower academic achievement: A cross-national study in 51 countries. *Learning and Instruction*, 89, 101825.
- 37-Martin, K., Flood, A., Pyne, D. B., Periard, J. D., Keegan, R., & Rattray, B. (2024). The impact of cognitive, physical, and psychological stressors on subsequent cognitive performance. *Human Factors*, 66(1), 71-87.
- 38-Morgan, C. (2004). The combined execution of stress and time management strategies to improve academic success: A program design. *The Sciences and Engineering*, 64(88), 4053-4062.
- 39-Tao, Y., van Ham, M., & Petrović, A. (2024). Changes in commuting mode and the relationship with psychological stress: A quasi-longitudinal analysis in urbanizing China. *Travel Behaviour and Society*, 34, 100667.
- 40-Wei, W., Liu, Y., Hou, Y., Cao, S., Chen, Z., Zhang, Y., ... & Hao, H. (2024). Psychological stress-induced microbial metabolite indole-3-acetate disrupts intestinal cell lineage commitment. *Cell Metabolism*, 36(3), 466- 483.

Exam anxiety and its relationship to psychological stress among female students at the University of Hail

Abstract:

The study aimed to identify the level of exam anxiety and psychological stress among female students at Hail University, and the correlation between exam anxiety and psychological stress among them. The descriptive method was used, and the study sample consisted of (354) female students from regular students in various colleges at Hail University, they were selected by simple random method. The researcher used both the Psychological Stress Scale (prepared by/ Heiba et al., 2023), and the Exam Anxiety Scale (prepared by/ Al-Sanbati; Ali; & Al-Aqabawi, 2010). The results showed an average level of both exam anxiety and psychological stress among female students. Stress was ranked as follows: academic stress had the highest arithmetic mean of (3.28), followed by emotional stress (3.19), followed by economic stress (3.12), followed by social stress (3.06), while family stress had the lowest arithmetic mean of (2.85). The aspects of exam anxiety were ranked as follows: the psychological and emotional aspect had the highest arithmetic mean of (3.16), followed by the cognitive mental aspect (3.03), followed by the social aspect (2.95), followed by the physical aspect (2.84). A strong statistically significant correlation at a significance level of (0.01) for the relationship between exam anxiety and psychological stress, it was, meaning that the more psychological stress increased, the more exam anxiety increased, and the less psychological stress decreased, the less exam anxiety decreased. In light of the study results, a set of recommendations were presented.

Key words: Psychological stress- Exam anxiety.