

المرونة النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار باستخدام التابلت لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام

إيمان حلمي محمد إسماعيل

د/ سميرة أحمد محمد علي

أ.د/ محمد أحمد دسوقي

د/ إيناس محمد صفوت مصطفى خريبه

ملخص:

هدف البحث إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية و مستوى قلق الاختبار باستخدام التابلت والكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية ، وقلق الاختبار باستخدام التابلت لدى عينة من طلبة الصف الأول الثانوي بلغت (٢٦٠) طالباً وطالبة وطبق عليهم مقياس المرونة النفسية (إعداد الباحثة) ومقياس قلق الاختبار باستخدام التابلت من إعداد (إيناس خريبه، ونصر أحمد، ٢٠٢٠) وتم حساب بعض الخصائص السيكومترية للتحقق من الصدق والثبات والاتساق الداخلي لمقياسي البحث على عينة عشوائية بلغت (١٨٠) طالباً وطالبة وباستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة ، أظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع من المرونة النفسية لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام ، ووجود مستوى متوسط من قلق الاختبار باستخدام التابلت لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام ؛ كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين المرونة النفسية وقلق الاختبار باستخدام التابلت لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام .

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية ، قلق الاختبار باستخدام التابلت ، المرحلة الثانوية العامة.

المرونة النفسية ومخاطبتها بقلق الاختبار باستخدام التابلت لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام
إيمان حلمي محمد إسماعيل أ.د./ محمد أحمد دسوقي د/ سميرة أحمد محمد علي د/ إيناس محمد صيفون

Psychological resilience and its relationship to tablet- based test anxiety in first-grade general secondary students

Abstract:

The current research aims to identify the level of psychological resilience and the level of a tablet - based anxiety in first grade general high school students, the current research aims to detect the relationship between psychological resilience and tablet-based test anxiety in a sample of first-grade high school students with a sample of 260 students and applied to them research tools, a psychological resilience scale (researcher preparation), and tablet - based anxiety scale for Inas Khrebeh, and Nasr Ahmed, 2020, and some sequometry characteristics of the instruments of the test were calculated to verify the honesty, stability and internal consistency of the two measurements On a random sample of 180 students by Using statistical methods Calculating Pearson's correlation facto has been calculated between total grades of psychological resilience, dimensions and overall grades of tablet –based test anxiety and their dimensions among first-grade general secondary students, the results showed a high level of psychological resilience in first-grade general secondary students and an average level of tablet - based test anxiety in first-grade general high school students, and the results showed a statistically negative correlation between psychological resilience and tablet- based test anxiety in first-grade general secondary students

Keywords: Psychological resilience, tablet- based test anxiety, high school.

مقدمة البحث:

تختلف قدرة الناس على تحمل المشاق والصعوبات التي تواجههم في الحياة؛ فكثيراً ما نجد من يصاب بالإحباط نتيجة أي تغير غير متوقع في مجريات الأمور أو فشله في الحصول على ما يريد (هشام رابعه، ٢٠١٨، ١٢)؛ فقد نجد شخصين عانا من نفس الموقف أو البيئة الصعبة فقد يتأقلم أحدهما بشكل فعال وإيجابي في حين أن الشخص الآخر يصاب بالإحباط (Collins,2009,32) والتساؤل هنا ما الذي يمكن الأفراد من ذلك التأقلم والتوافق ببساطة الذي يحقق التوافق النفسي والإيجابي مع ظروف الحياة الصعبة والأحداث الضاغطة ما يعرف بالمرونة النفسية (محمد أبو حلاوة، ٢٠١٤، ٢)، فالمرونة النفسية تعرف بأنها قدرة الفرد على التعامل بفعالية مع الاجتهاد والضغط والتعامل مع التحديات والصدمات والشدائد بإيجابية (Lightsey,2006,96) وتعتبر المرونة النفسية أحد العوامل اللازمة لحدوث التكيف الشخصي والاجتماعي كما تتضح أهميتها للطلبة بشكل خاص حيث تساعدهم على التقييم الصحيح للمواقف وتقلل من التوتر والقلق الناجم من المشكلات والأزمات وتزيد من صفاء الذهن كما تساعده على تحقيق أهدافه بنجاح (يحيى شقورة، ٢٠١٢، ٣٨)، ويعتبر قلق الاختبار بشكل عام من أهم العوامل التي تؤثر على أداء الطلبة داخل الاختبارات ويجعلهم ينجزون أقل من مستوى قدراتهم الفعلية (قدوري خليفة، وحرورية عمروني، ٢٠١٥، ٢٢٢)؛ فقلق الاختبار يعد مشكلة حقيقية تواجه كثير من الطلبة، وهي مصدر أرق ليس للطلبة فقط بل قد يمتد أثرها إلى الأسرة والإدارة المدرسية بل وإلى المجتمع كله (سليمة سايحي، ٢٠١٢، ٧٧)، ويخوض طلبة الصف الأول الثانوي العام تجربة جديدة في نظام تقويم الاختبارات التحصيلية القائم على استخدام التابلت تمهيداً لاستخدامه في جميع المراحل الدراسية (إيناس خرييه، ونصر أحمد، ٢٠٢٠، ٥٧) ويعرف قلق الاختبار بشكل عام بأنه حالة انفعالية وشعور غير سار ينتاب بعض الطلبة قبل وأثناء الاختبار مصحوباً بتوتر المشاعر والضيق مما يؤدي إلى ظهور أعراض جسدية انفعالية أو انشغالات عقلية سلبية مما

المرونة النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار باستخدام التابلت لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام إيمان حلمي محمد إسماعيل أ.د./ محمد أحمد دسوقي د/ سميرة أحمد محمد علي د/ إيناس محمد صفوت

يؤثر سلباً على المهام العقلية في موقف الاختبار (فاطمة خشبة، ٢٠١٨، ٥٠٠)، أما قلق الاختبار باستخدام التابلت يعرف بأنه توتر موقفي ينتاب الطالب قبل أو أثناء تناول الاختبارات باستخدام التابلت ويتسبب في صعوبة التركيز أثناء أداء الاختبار وتداخل المعلومات، وصعوبة استرجاعها وينتج عنه شعور الطالب بالضيق والتوتر والانزعاج وبعض الأعراض الفسيولوجية (إيناس خرييه، ونصر أحمد، ٢٠٢٠، ٤٨)، وقد أظهرت العديد من البحوث العلاقة بين المرونة النفسية والقلق بشكل عام وقلق الاختبار بشكل خاص وأن الطلبة الذين يضبطون انفعالاتهم ولديهم مرونة نفسية تؤهلهم لمسايرة الموقف يحصلون على درجات أعلى في اختباراتهم مقارنة مع غيرهم ممن لا يمتلكون مرونة نفسية ويعتريهم قلق الاختبار (هشام رابعة، ٢٠١٨، ٨)، ومن هنا جاءت فكرة البحث للكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية وقلق الاختبار باستخدام التابلت لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام فالمرحلة الثانوية من أهم المراحل التعليمية ويتعرض الطالب في تلك المرحلة إلى العديد من الضغوطات وينتابه الشعور بالقلق حول قدرته على اجتياز الاختبار خاصة بعد استخدام التابلت حيث تعد طريقة حديثة لم يعتاد عليها الطالب في المراحل السابقة مما دفع الباحثة للقيام بهذا البحث .

مشكلة البحث يمكن تحديد مشكلة البحث في الأسئلة التالية:

- ١ - ما مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام؟
- ٢ - ما مستوى قلق الاختبار باستخدام التابلت لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام؟
- ٣ - هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المرونة النفسية وقلق الاختبار باستخدام التابلت لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام؟

أهداف البحث يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:

- ١ - مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام من خلال وصف وعرض مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام.

٢ - مستوى قلق الاختبار باستخدام التابليت لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام من خلال وصف وعرض مستوى قلق الاختبار باستخدام التابليت لدى طلبة الصف الول الثانوي العام..

٣ - العلاقة الارتباطية بين المرونة النفسية وقلق الاختبار باستخدام التابليت لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام من خلال وصف العلاقة الارتباطية بين المرونة النفسية وقلق الاختبار باستخدام التابليت وتفسير تلك العلاقة في ضوء نتائج البحث .

أهمية البحث تتمثل أهمية البحث الحالي فيما يلي:

١ - إلقاء الضوء على متغيرات حديثة نسبياً في البيئة العربية مثل المرونة النفسية، وقلق الاختبار باستخدام التابليت.

٢ - يمكن أن تسهم نتائج البحث الحالي في لفت نظر القائمين على تطوير التعليم بضرورة البحث عن حلول واستراتيجيات فعالة لخفض قلق الاختبار باستخدام التابليت لدى الطلبة.

٣ - يمكن الاستفادة من نتائج البحث الحالي في إعداد برامج تدريبية للطلبة تهدف إلى تحسين المرونة النفسية لديهم.

٤ - يمكن الاستفادة من نتائج البحث الحالي في إعداد دورات تدريبية للطلبة تنمي لديهم المرونة النفسية وتخفف الإجهاد والقلق وتجعلهم أكثر مرونة وأقل قلق.

مصطلحات البحث

المرونة النفسية Psychological resilience

تعرف الباحثة المرونة النفسية بأنها قدرة الفرد على التعامل بإيجابية مع البدائل والخيارات المختلفة عند التعرض للأزمات والشدائد والقدرة على مشاركة الآخرين في مواجهة الضغوط والمشكلات سواء مع الأسرة أو المجتمع أو المدرسة أو الأصدقاء والثقة

المرونة النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار باستخدام التابلت لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام
إيمان حلمي محمد إسماعيل أ.د./ محمد أحمد دسوقي د/ سميرة أحمد محمد علي د/ إيناس محمد صفوت

بالله وبالنفس في تخطي الصعاب والقدرة على تغيير منظور الأفكار بشكل إيجابي
للوصول إلى حالة من التوافق والاتزان النفسي.

قلق الاختبار باستخدام التابلت Tablet –based test anxiety

يعرف قلق الاختبار باستخدام التابلت بأنه توتر موقفي ينتاب الطالب قبل أو أثناء
تناول الاختبارات باستخدام التابلت ويتسبب في صعوبة التركيز أثناء أداء الاختبار
وتداخل المعلومات، و صعوبة استرجاعها وينتج عنه شعور الطالب بالضيق والتوتر
والانزعاج وبعض الأعراض الفسيولوجية (إيناس خريبه، ونصر أحمد، ٢٠٢٠، ٤٨).

الإطار النظري:

أولاً: المرونة النفسية:

يعد مصطلح المرونة النفسية من المصطلحات المهمة في مجال علم النفس لارتباطه
بالتوافق النفسي والقدرة على الحفاظ على مستوى مستقر من الثبات عند التعرض
للأزمات والشدائد والمحن (رياض العاسمي، ونعم جمال، ٢٠١٨، ٣٨١)،

ويتعامل علماء النفس مع المرونة النفسية كسمة وليست حالة سلوكية تميز
الفرد؛ حيث تمثل قدرة مضادة ومقاومة للانخفاض الحاد في التماسك والاتزان
الذاتي حال التعرض لأحداث ضاغطة أو مواقف صادمة (محمد أبوحلاوة، ٢٠١٨، ١٣)،

كما أن المرونة النفسية ملازمة للحياة وقوة كامنة خلقها الله تعالى في الإنسان ولا
يمكن أن تتحول إلى ميزة إلا إذا قام الفرد بتفعيلها بالتجربة والممارسة، ويبدأ ذلك عندما
ينظر الفرد إلى الأمور بمنظير ووجهات نظر مختلفة بدلاً من وجهة نظر وحيدة (هالة
إسماعيل، ٢٠١٧، ٢٨٩).

ويعرف (Lightsey 2006, 96) المرونة النفسية بأنها "قدرة الفرد على
التعامل بفعالية مع الإجهاد والضغط والتعامل مع التحديات اليومية والانتعاش

من خيبات الأمل والصدمات والشدائد والتعامل بشكل ملائم مع الآخرين ومعاملة الذات والآخرين باحترام وكرامة"،

وتعرف جمعية علم النفس الأمريكية للأمراض النفسية المرونة النفسية بأنها "عملية التوافق الجيد ومواجهة الأزمات بإيجابية سواءً كانت متعلقة بأزمات الحياة الاقتصادية أو الفشل في العلاقات مع الآخرين أو مرتبطة بالأزمات الصحية" (علي شعيب، ٢٠٢٠، ٧٥)،

كما تعرف بأنها "القدرة على التكيف الجيد بمرور الوقت مع المواقف المتغيرة أو المجهدة"؛ فهي التكيف الناجح مع الظروف المعاكسة (Pidgeon & Keye, 2014, 27).

وتعرف المرونة النفسية بأنها "الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة سواءً كان هذا التكيف بالتوسط أو القابلية للتغير أو الأخذ بأيسر الحلول (هالة إسماعيل، ٢٠١٧، ٢٩٤)، وقد أشار Connor & Davidson (2003, 77) أن المرونة النفسية يمكن وصفها كمؤشر ومقياس للقدرة على التعامل مع الضغوط والإجهاد ومواجهة التوتر ويمكن أن تكون هدفاً مهماً لبرامج المعالجة لحالات القلق والاكتئاب،

وتتكون المرونة النفسية من وجهة نظر Singh & Nan Yu (2010, 25) من أربعة أبعاد، وهي:

- **الصلابة**: وهي عملية بموجبها الفرد تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديداً، وعليه فإنه يكون أقل عرضة للأثار السلبية المرتبطة بالضغوط، كما ينظر إلى تلك الضغوط على أنها نوع من التحدي وليس تهديداً للفرد.

**المرونة النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار باستخدام التابلت لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام
إيمان حلمي محمد إسماعيل أ.د./ محمد أحمد دسوقي د/ سميرة أحمد محمد علي د/ إيناس محمد صيفون**

- **التفاؤل**: وهو عبارة عن نوع من النظرة الإيجابية إلى الجانب المشرق للأحداث وتوقع أفضل النتائج

- **الهدف**: وهو ما يسعى الفرد إلى تحقيقه وهو نهاية عملية لبداية نظرية لتحقيق الغاية المرجوة.

- **تعدد المصادر**: وهو التنوع الذي يمتلكه الفرد من أجل الوصول إلى الهدف بكل إيجابية وسلاسة معتمداً بذلك على قدراته الخاصة والظروف المحيطة.

وقد أشار Connor & Davidson (2003, 78) أن المرونة النفسية تتكون من أربعة مكونات: الكفاية الفردية، والثقة بالذات والقدرة على التحمل، التقبل الإيجابي للتغيير، والسيطرة على الذات.

كما قامت أميرة إمام (٢٠١٦، ٢٢٠) بتقسيم المرونة النفسية للمراهقين (١٤-١٦ عاماً) إلى أربعة أبعاد:

- **المهارات العقلية**: وتتضمن القدرة على حل المشكلات ومواجهة الأحداث الضاغطة ، والمثابرة في تحقيق الأهداف.

- **المهارات النفسية**: وتتضمن تقدير الذات والمرح والفكاهة والأمل.

- **المهارات الروحية**: وتتضمن الإحساس بمعنى الحياة ومسئوليته عن أفعاله، والرضا بقضاء الله وقدره، والتكيف في المواقف الحياتية.

- **المهارات الاجتماعية**: وتتضمن التواصل والتفاعل مع الآخرين، وتفهم مشاعرهم والمساندة الاجتماعية والتعاطف معهم.

وتحدد الباحثة أبعاد المرونة النفسية كالتالي:

١- الكفاءة الشخصية:

وتتمثل في قدرة الفرد وكفاءته في التعامل بإيجابية مع الأزمات والأحداث الضاغطة والمثابرة والاحساس بالقوة وإدراك هدف الحياة ومعناها.

٢- الكفاءة الاجتماعية:

وتتمثل في قدرة الفرد وكفاءته في مشاركة الآخرين لمواجهة الضغوطات والمشكلات سواءً مع (الأُسرة، أو المجتمع، أو المدرسة، أو الأصدقاء) كما تتمثل في التعاطف والتقدير الإيجابي للآخرين.

٣- الثقة:

وتتمثل في إدراك الفرد لقدراته وإمكاناته والفخر بالإنجازات التي يحققها والإيمان بالقضاء والقدر والاستعانة بالله في مواجهة المصائب والمشكلات.

٤- القبول الإيجابي للتغيير:

ويتمثل في قبول الرأي الآخر وقبول النقد بصدق والتعامل مع المواقف الجديدة بإيجابية والنظرة الإيجابية للأمر والقدرة على تغيير منظور الأفكار بشكل إيجابي، وتعد المرونة النفسية الركيزة الأساسية لصحة الفرد النفسية؛ حيث تمثل له القوة الدافعة لمواجهة الأحداث الضاغطة اليومية بما يولد لديه الإحساس بالرضا والهدوء والاستقرار والالتزان من خلال التحكم في المشاعر والانفعالات والتعبير عنها بصورة إيجابية (علي شعيب، ٢٠٢٠، ٧٦)، فالمرونة كعملية تؤدي إلى "قوة الوعي"؛ بل يمكن القول بأن المرونة النفسية هي وعي القوة بحد ذاته أي الاعتقاد بأنه يمكن للفرد المثابرة لتحقيق الأهداف عبر التحديات والمواقف المعاكسة؛ حيث يقوم الفرد بتقييم الضغوط البيئية وخيارات التأقلم الخاصة به

**المرونة النفسية وعلاقتها بقلق الاختيار باستخدام التابك لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام
إيمان حلمي محمد إسماعيل أ.د./ محمد أحمد دسوقي د/ سميرة أحمد محمد علي د/ إيناس محمد صفوت**

قبل اتخاذ قرار بشأن استراتيجيات التكيف للتعامل مع الضغوطات (Lightsey, 2006, 100).

ويتصف الأفراد ذوو المرونة النفسية بالاعتماد على الذات والإبداع والثقة بالنفس والشعور بالبهجة والميول الإبداعية وتقدير الذات والضبط الداخلي، كما أن لديهم مهارات متعددة لحل المشكلات التي تواجههم ويكون تحصيلهم الأكاديمي مرتفعاً (هالة إسماعيل، ٢٠١٧، ٢٩٥).

كما أن الأفراد الذين يتمتعون بسمات مثل الجرأة والالتزام بتحديد هدف في الحياة والشعور بالكفاءة الفردية والاعتقاد بأن المرء يمكنه أن يتعلم وينمو من تجارب الحياة الإيجابية وكذلك المؤلثة يكونون أكثر مرونة من أولئك الذين لا يتمتعون بهذه السمات (Parsons & Fox, 2016, 300).

فالمرونة النفسية من أهم مستلزمات الكائن الحي لكي يحيا حياة متوافقة ومن أهم فوائدها:

١- **الصحة النفسية:** النضج الانفعالي والاجتماعي وتوافق الفرد مع نفسه ومع الآخرين والقدرة على تحمل مسئوليات الحياة.

٢- **النظرة الإيجابية للحياة:** كلما كان الإنسان أكثر مرونة كان أكثر إيجابية في تعامله مع كل ما يدور حوله.

٣- **الاستمرارية في العطاء:** يكتسب الإنسان المرن استمرارية لا تعرف الانقطاع وعمله لا يعرف الكآبة والملل فهو يواصل عمله بحماس وروح وإتقان.

٤- **الاتصال الفعال:** يقوم الإنسان بعملية الاتصال بالعالم من حوله سواء أراد ذلك أم لم يرد، وهذا الاتصال هو الذي يكوّن العلاقات الإنسانية، فالمرونة تساعد على نجاح علاقاته الإنسانية مع نفسه ومع العالم من حوله (رياض العاسمي، نغم جمال، ٢٠١٨، ٣٨٥).

مما سبق يتضح أن المرونة النفسية ترتبط بخصائص الفرد الشخصية؛ من حيث قدرة الفرد وكفاءته في التعامل بايجابية مع الأزمات والمشكلات في شتى مجالات الحياة، وكذلك كفاءته الاجتماعية مع الآخرين حيث يكون الفرد متوازناً في علاقاته، ويبتعد عن التطرف في الحكم على الأمور ويكون قادراً على التعايش مع الاختلاف والقبول الايجابي للتغيير للوصول إلى حالة من التوافق النفسي مع نفسه ومع الآخرين.

ثانياً: قلق الاختبار باستخدام التابلت:

القلق ليس شيئاً طارئاً على بني البشر فهم لا يزالون يعانونه منذ أقدم العصور إلا أن القلق الذي يستحوذ على أبناء القرن العشرين قد فاق الأولين والآخرين (حسين سباهي، وحواس محمود، ٢٠٠٠، ٧٤)، فالقلق شعور غامض يزداد سوءاً عندما يواجه الفرد ضغوطاً طويلة بدون حل أو اجتهادات متعددة (Bamber & Schneider, 2015, 4).

وعندما يكون القلق غير مبرر ومفرط ومستمر ويعوق الأداء اليومي يمكن تصنيفه على أنه اضطراب نفسي واضطرابات القلق هي الخوف الذي ينتج عنه مستويات عالية من الضيق الذاتي ومظاهر الأعراض الجسدية واضطراب الحياة اليومية (Kabat-Zinn, 2009, 175).

وقد أدرك علماء النفس منذ الخمسينيات أهمية دراسة العلاقة بين القلق والتعلم، وكشفت كثير من الدراسات أن بعض الطلبة ينجزون أقل من مستوى قدراتهم الفعلية في بعض المواقف التي تتسم بالضغط والتقويم كمواقف الاختبارات وأطلقوا على القلق في هذه المواقف قلق الاختبار (قدوري خليفة، وحمورية عمروني، ٢٠١٥، ٢٢٢).

ويعتبر قلق الاختبار من المصادر الأساسية لزيادة مستوى القلق لدى الطلبة مما يؤثر سلباً على سلوك الطالب ونفسيته خاصة قرب أو أثناء تأدية الاختبارات وقد

المهونة النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار باستخدام التابلت لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام إيمان حلمي محمد إسماعيل أ.د./ محمد أحمد دسوقي د/ سميرة أحمد محمد علي د/ إيناس محمد صيفون

يوجد بدرجة كبيرة فيؤثر علي أداء الفرد للاختبار؛ ويسمى حينئذ بالقلق المعطل (هبة الله سالم، ٢٠١٦، ٣٣٠).

كما أكدت العديد من الدراسات أن قلق الاختبار يعد مشكلة حقيقية تواجه كثير من الطلبة، وهي مصدر أرق ليس للطلبة فقط بل قد يمتد أثرها إلى الأسرة والإدارة المدرسية بل وإلى المجتمع كله (سليمة سايجي، ٢٠١٢، ٧٧).

ويعرف قلق الاختبار بأنه حالة انفعالية وشعور غير سار يعتري بعض الطلبة قبل وأثناء الاختبار مصحوباً بتوتر المشاعر والضيق الناجم عن إدراك الطالب للمواقف التقويمية على أنها مصدر تهديد للشخصية مما يؤدي إلى ظهور أعراض جسدية انفعالية أو انشغالات عقلية سلبية تتداخل مع التركيز المطلوب أثناء الاختبار مما يؤثر سلباً على المهام العقلية في موقف الاختبار (فاطمة خشبة، ٢٠١٨، ٥٠٠).

كما يعرف بأنه حالة يمر بها الطالب في موقف محدد ويتكون من الانزعاج والانفعال، ويطلق عليه في بعض الأحيان قلق التحصيل وهو نوع من قلق الحالة المرتبط بموقف الاختبار، بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعوراً بالخوف والهم عند مواجهتها، وإذا زادت درجته لدى الفرد أدت إلى إعاقته عن أداء الامتحان وكانت استجابته غير متزنة (سليمة سايجي، ٢٠١٢، ٧٧).

ويخوض طلبة الصف الأول الثانوي العام تجربة جديدة في نظام تقويم الاختبارات التحصيلية القائم على استخدام التكنولوجيا فالتقويم الإلكتروني الجيد يساعد على تطوير العملية التعليمية، ويعد من أحدث التوجهات في مجال التقويم النفسي والتربوي حيث يقوم على استخدام اختبارات ومقاييس إلكترونية تقدم من خلال الكمبيوتر أو التابلت وقد استخدم التابلت المدرسي مؤخراً في تقويم طلبة الصف الأول الثانوي العام ثم تطبيقه في تقويم طلبة المرحلة الثانوية بالصفوف الثلاثة؛ ومن ثم أصبح قلق الاختبار باستخدام التابلت خبرة عامة في المجتمع التربوي المصري المعاصر (إيناس خريبه، نصر أحمد، ٢٠٢٠، ٥٧).

وقد عرف إيناس خريبيه، ونصر أحمد (٢٠٢٠، ٤٨) قلق الاختبار باستخدام التابلت بأنه: "توتر موقفي ينتاب الطالب قبل أو أثناء تناول الاختبارات باستخدام التابلت ويتسبب في صعوبة التركيز أثناء أداء الاختبار وتداخل المعلومات وصعوبة استرجاعها وينتج عنه شعور الطالب بالضيق والتوتر والانزعاج وبعض الأعراض الفسيولوجية".

ويشير المهتمون بهذا المجال إلى أن قلق الاختبار يتضمن مكونين أساسين:

- المكون المعرفي: أو الانزعاج حيث ينشغل الفرد بالتفكير في تبعات الفشل مثل فقدان المكانة والتقدير وهذا يمثل سمة القلق.

- المكون الانفعالي: أو الانفعالية حيث يشعر الفرد بالضيق والتوتر والهلع من الامتحانات بالإضافة إلى مصاحبات فسيولوجية، وهذا يمثل حالة القلق (قدوري خليفة، حورية عمروني، ٢٠١٥، ٢٢٣).

وقد اتفق كل من إيناس خريبيه (٢٠١٥، ١٦)، و (Brom (2016, 48) في أن قلق الاختبار الإلكتروني يتكون من مكونين هما: المكون المعرفي: ويتمثل في الانزعاج وانشغال الطالب بالتفكير في تبعات فشله في الاختبارات الإلكترونية مثل فقدان المكانة أو التقدير، والمكون الانفعالي: ويتمثل في شعور الطالب بالضيق والتوتر والخوف من الاختبارات الإلكترونية وما يصاحبه من تغيرات فسيولوجية سلبية، وقد أشار إيناس خريبيه، نصر أحمد (٢٠٢٠، ٤٨) إلى أبعاد قلق الاختبار باستخدام التابلت إلى ثلاثة أبعاد هي: البعد المعرفي: ويتمثل في الانزعاج وانشغال الطالب بالتفكير في تبعات فشله في الاختبار باستخدام التابلت، والبعد الانفعالي: ويتمثل بشعور الطالب بالضيق والتوتر والخوف من الاختبار باستخدام التابلت، والبعد الفسيولوجي: ويتمثل في ما يصاحب الاختبار باستخدام التابلت من تغيرات فسيولوجية سلبية.

المهونة النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار باستخدام التابك لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام
إيمان حلمي محمد إسماعيل أ.د./ محمد أحمد دسوقي د/ سميرة أحمد محمد علي د/ إيناس محمد صفون

تفسير قلق الاختبار من وجهات النظر المختلفة في علم النفس التربوي:

قلق الاختبار من وجهة النظر المعرفية في أن لدى الطلبة أصحاب القلق المرتفع في الاختبار قدرات منخفضة وعادات دراسية سيئة وأن الإنجاز الأكاديمي السيئ لهؤلاء الطلبة ربما يعود إلى معرفة أقل بالمواد الدراسية، بينما تفسر المدرسة السلوكية قلق الاختبار أن الأفراد يستخدمون استراتيجيات سلبية أو إيجابية للتعامل مع الضغوط والمشكلات بقلق الاختبار استراتيجيات سلبية تتمثل في الانسحاب النفسي والجسدي من الوضع المثير وتظهر في أنماط سلوكية مثل زيادة إفراز الأدرنالين والبكاء وعدم القدرة على مسك القلم والتشنج (نائل أبو عزم، ٢٠٠٨، ٦٢).

ومن وجهة نظر النظرية السلوكية المعرفية Cognitive behavioral theory وهي خليط من مبادئ النظرية السلوكية والنظرية المعرفية أن الاختبارات تنشط المخططات طويلة الأمد التي تفترض الفشل المؤكد، فعندما يدرك الطالب مرتفع قلق الاختبار أن موقف الاختبار مهدد لا يؤدي بشكل جيد ويتم تدعيم الأفكار غير التكيفية مما يسبب إزعاج وجداني ومشكلات سلوكية (Carr, 2016, 7).

وهناك نظرية معالجة المعلومات Information processing theory والتي تقارن التفكير الإنساني بالوظائف المتعددة للحاسوب، ولها ثلاثة مكونات: المسجلات الحسية، والذاكرة قصيرة المدى، والذاكرة طويلة المدى، وما يقابلهم من مكونات في الحاسوب وهي المسجلات أو الأدوات ووحدة المعالجة المركزية ووحدة التخزين وتفترض النظرية أن مرتفعي قلق الاختبار يواجهون صعوبة في معالجة المعلومات أثناء الاختبارات نتيجة لفشلهم في الترميز والاسترجاع مما يؤدي إلى عجز أدائهم في الاختبار (إيناس خريبة، نصر أحمد، ٢٠٢٠، ٥١).

ومن الأعراض التي تنتاب الفرد أثناء تعرضه لقلق الاختبار: التوتر والأرق وفقدان الشهية وتسلسل بعض الأفكار الوسواسية، وكثرة التفكير في الامتحانات والانشغال قبل وأثناء الاختبار في النتائج المترتبة عليها، وتسارع خفقان القلب مع جفاف الحلق

والشفتين وسرعة التنفس وتصيب العرق وألم البطن والغثيان، والشعور بالضيق النفسي الشديد قبل وأثناء تأدية الاختبار(قدوري خليفة، وحورية عمروني، ٢٠١٥، ٢٢٤).

كما قد يتسبب قلق الاختبار في سلوكيات متنوعة مثل البكاء أو القيء وانفعالات مثل التوتر والخوف والضغط مما قد يدفع بعض الطلبة للتعجل في إجابة الاختبار ليهربوا من الخبرة غير السارة - خبرة أداء الاختبار باستخدام التابلت - وبعض الطلبة قد يرفضون تكملة جزء من أجزاء الاختبار والبعض الآخر قد ينسحب بعد إكمال القليل من الأسئلة، كما قد يتبع الطلبة السلوك التجنبي مثل الحملقة في المكان، أو اللعب بالقلم وتتسبب هذه السلوكيات في تشتيت الطلبة عن المهمة وإعاقة أدائهم (إيناس خريبه، ونصر أحمد، ٢٠٢٠، ٥٩).

ويرى المهتمون في مجال علم النفس والأخصائيون في المجال التربوي أن قلق الاختبار يعزى إلى العديد من العوامل من أبرزها: نقص المعرفة بالموضوعات الدراسية، ونقص الرغبة في النجاح والتفوق، ووجود مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها أو مراجعتها قبل الاختبار أو استدعائها في موقف الاختبار ذاته، والتمركز حول الذات ونقص الثقة بالنفس، وصعوبة الامتحانات والشعور بأن المستقبل يتوقف على الاختبارات، والضغط البيئية وخاصة الأسرية لتحقيق مستوى طموح لا يتناسب مع قدرات الطالب بمحاولة إرضاء الوالدين والمعلمين والمنافسة مع الرفاق، والعجز المتعلم وتوقع الفشل ونقص السيطرة (قدوري خليفة، و حورية عمروني، ٢٠١٥، ٢٢٥).

وبالرغم من مميزات الاختبارات باستخدام التابلت حيث تمثل تجديداً وابتكاراً في أنظمة التعليم كما أنها تبعد عن الطريقة التقليدية وتوفر وقت وجهد المعلم في المراقبة والتصحيح والتقليل من التكلفة المالية وعرض الاختبار بطريقة مشوقة ومحبة للطلبة باستخدام الصوت والصور والأشكال وسرعة إرسال النتائج للجهات المختصة والتصحيح الخالي من الأخطاء بالإضافة إلى زيادة الدافعية للتعلم وتعدد

المرونة النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار باستخدام التابلت لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام إيمان حلمي محمد إسماعيل أ.د./ محمد أحمد دسوقي د/ سميرة أحمد محمد علي د/ إيناس محمد صفوت

وتنوع الأسئلة، كما يسمح باختبار أكبر عدد ممكن من الطلبة مع سهولة التصحيح فضلاً عن أنه يضمن ثبات التقييم وعدالته وموضوعية التصحيح (إيناس خريبه، ونصر أحمد، ٢٠٢٠، ٦٢).

مما سبق يتضح أن قلق الاختبار بصفة عامة يمثل عائق أمام كثير من الطلاب نحو تحقيق أهدافهم وطموحاتهم وخاصة بعد استخدام التابلت في الاختبارات في المرحلة الثانوية تمهيداً لاستخدامه في جميع المراحل الدراسية مما جعل تجربة تطبيق التابلت في الاختبارات مرتبطة بالقلق والارتباك لدى كثير من الطلاب باعتباره متغيراً جديداً في البيئة العربية؛ كما أن المستويات المرتفعة من قلق الاختبار باستخدام التابلت قد يكون لها العديد من الآثار السلبية على الطلاب؛ فقد يؤثر على التحصيل الدراسي، ومستوى الأداء في الاختبار كما يؤثر سلباً على الذاكرة والتركيز، والانتباه وقد يؤدي إلى الإصابة بالمرض والاكتئاب وعدد من المشكلات النفسية والجسدية .

البحوث المرتبطة

أولاً: بحوث تناولت المرونة النفسية:

- بحث (Pidgeon, et al. (2014)

وهدف إلى الكشف عن خصائص المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة وتكونت العينة من (٢١٤) طالباً وطالبة وأشارت النتائج إلى أن الطلاب لديهم مستويات متوسطة من المرونة النفسية ومستويات عالية من العجز النفسي والضائقة النفسية.

- بحث علا محمد (٢٠١٤)

وهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين التسوييف الأكاديمي وكل من المرونة النفسية وقلق الاختبار والتحصيل الأكاديمي، وتكونت العينة من (٢٩٠) طالبة من

طالبات كلية التربية قسم رياض الأطفال بجامعة الجوف، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة سلبية بين التسوييف الأكاديمي والمرونة النفسية وعلاقة إيجابية بين التسوييف الأكاديمي وقلق الاختبار وعلاقة سلبية بين التسوييف الأكاديمي والتحصيل الأكاديمي.

- بحث بريفة علي (٢٠١٦)

وهدف إلى الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية ومتغيري الجنس والسن لطلبة معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية وتكونت العينة من (٩٥) طالباً وطالبة وتوصلت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث)، ووجود فروق دالة إحصائياً في المرونة النفسية تعزى لمتغير السن.

- بحث ميس عجيب (٢٠١٨)

وهدف إلى دراسة كل من الاستقلالية والمرونة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى عينة من المراهقين وتكونت العينة من (٣٥٣) طالباً وطالبة وأظهرت النتائج أن مستوى المرونة النفسية متوسط كما أظهرت وجود علاقة ارتباطية بين الاستقلالية والمرونة النفسية أن هناك فروق في مقياس المرونة النفسية لصالح الإناث.

- بحث فائق الحربي (٢٠١٩)

وهدف إلى التعرف على المرونة النفسية لدى عينة من الطالبات في المرحلة الثانوية الممارسات وغير الممارسات للرياضة في منطقة القصيم في المملكة العربية السعودية وتكونت العينة من (٥٧٤) طالبة وتوصلت النتائج أن هناك مستوى متوسط من المرونة النفسية لدى الطالبات الممارسات للرياضة أو غير الممارسات للرياضة وأن الطالبات الممارسات للرياضة يتمتعن بمرونة نفسية أكثر في الاستبصار والتوازن وتكوين العلاقات.

المرونة النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار باستخدام التابليت لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام
إيمان حلمي محمد إسماعيل أ.د./ محمد أحمد دسوقي د/ سميرة أحمد محمد علي د/ إيناس محمد صيفون

بحث سهام خليفة (٢٠٢٢)

وهدف إلى التعرف على المرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية والكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية والانفعالات الأكاديمية وتكونت العينة من (٣٧٤) طالباً وطالبةً من طلاب المرحلة الثانوية وأظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من المرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المرونة النفسية والانفعالات الأكاديمية السلبية ، كما توجد علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والانفعالات الأكاديمية الموجبة.

ثانياً: بحوث تناولت قلق الاختبار باستخدام التابليت

- بحث نائل أبو عزب (٢٠٠٨)

وهدف البحث إلى التعرف على أثر بعض المتغيرات النفسية والديموجرافية على مستوى قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحافظات غزة، وتكونت العينة من (٣٠) طالباً وطالبةً وأظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع من قلق الاختبار لدى طلبة المرحلة الثانوية كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في مستوى قلق الاختبار تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث.

- بحث حنان أبو فودة (٢٠١١)

وهدف إلى التعرف على العلاقة بين قلق الاختبار والتحصيل الدراسي لدى الطلبة وتكونت العينة من (٣١٧) طالباً من طلاب الصف العاشر في مدارس متنوعة في عمان وأظهرت النتائج أن مستوى قلق الاختبار كان مرتفع وجاء المجال الانفعالي في المرتبة الأولى بينما جاء المجال الجسمي في المرتبة الأخيرة، كما أظهرت النتائج عدم وجود اختلافات دالة إحصائية تعزى لمتغير التحصيل الدراسي.

- بحث فهد الخزي (٢٠١٣)

وهدف إلى الكشف عن أثر قلق الاختبار على أداء عينة من طلبة كلية التربية بجامعة الكويت في الاختبارات الإلكترونية وتكونت العينة من (٢٣٥) طالباً وطالبة وأظهرت النتائج وجود درجة قلق اختبار أعلى من المتوسط لدى الطلبة ووجود اختلافات في قلق الاختبار تعزى لمتغير التخصص والنوع كما أظهرت النتائج وجود ارتباط سالب بين قلق الاختبار الإلكتروني والأداء في الاختبار الإلكتروني.

- بحث هبه سالم (٢٠١٦)

وهدف إلى استقصاء العلاقة بين قلق الاختبار وموضع الضبط والضغط النفسية والتحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية جامعة حائل بالمملكة العربية السعودية وتكونت العينة من (٢٥١) طالبة وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين قلق الاختبار وموضع الضبط الخارجي، ووجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين قلق الاختبار والضغط النفسية، ووجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين قلق الاختبار والتحصيل الدراسي.

- بحث محمد العتيبي (٢٠١٨)

وهدف إلى استقصاء العلاقة بين قلق الاختبار والتحصيل الدراسي في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية (الجنس، والتخصص، والمستوي الدراسي، والمعدل الدراسي) وتكونت العينة من (٢١٦) طالباً وطالبة من طلاب وطالبات كلية التربية جامعة شقراء وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في جميع أبعاد مقياس قلق الاختبار لدى الطلاب تعزى لمتغير الجنس وكانت الفروق لصالح الإناث.

المرونة النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار باستخدام التابلت لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام
إيمان حلمي محمد إسماعيل أ.د./ محمد أحمد دسوقي د/ سميرة أحمد محمد علي د/ إيناس محمد صفوت

- بحث إيناس خريبه، ونصر أحمد (٢٠٢٠)

وهدف إلى استكشاف تأثير وجود التحكم الانتباهي كمتغير وسيط بين التفكير السلبي وقلق الاختبار باستخدام التابلت لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام وتكونت العينة من (٣٦٩) طالباً وطالبة وأظهرت النتائج أنه لا يوجد تأثير مباشر دال إحصائياً للتفكير السلبي وأبعاده الفرعية على التحكم الانتباهي، ولا يوجد تأثير مباشر دال إحصائياً للتحكم الانتباهي على قلق الاختبار باستخدام التابلت بينما يوجد تأثير غير مباشر دال إحصائياً للتفكير السلبي على قلق الاختبار باستخدام التابلت في حالة وجود التحكم الانتباهي كمتغير وسيط لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام.

ثالثاً: بحوث تناولت العلاقة بين المرونة النفسية وقلق الاختبار باستخدام التابلت

- بحث Putwain, et al., (2013)

وهدف إلى الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية وقلق الاختبار لدى طلبة التعليم الابتدائي ودور المرونة النفسية في خفض قلق الاختبار وتكونت العينة من (١٢٣) طالباً وطالبة وأظهرت النتائج وجود علاقة عكسية سالبة بين المرونة النفسية وقلق الاختبار وأن وجود مرونة نفسية أعلى لدى الأطفال تعني قلقاً وأداءً أفضل وكلما قلت المرونة النفسية كان قلق الاختبار عالياً وانخفض مستوى الأداء في الاختبار.

- بحث Rajiah & Ying (2014)

وفحص العلاقة بين قلق الاختبار والضغط النفسي والدافعية الأكاديمية لدى عينة من طلبة كلية الصيدلة في إحدى جامعات ماليزيا وتكونت العينة من (١٤٤) طالباً وأظهرت النتائج أن (٤٧) طالباً كان لديهم قلق الاختبار مرتفع وأن (٨٨) طالباً يعانون من الضغوط النفسية كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين قلق الاختبار والضغط النفسي.

- بحث هشام ربابعة (٢٠١٨)

وهدف إلى الكشف عن مستوى المرونة النفسية ومستوى قلق الاختبار ومدى اختلافهما باختلاف الجنس والمستوى الدراسي والتخصص واستقصاء العلاقة الارتباطية بين المرونة النفسية وقلق الاختبار وتكونت العينة من (٥٩٤) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة الأردنية وتم استخدام مقياس المرونة النفسية لـ Connor-Davidson والمعد من قبل (Singh & Nan Yu, 2010) ومقياس قلق الاختبار لـ Sarason (1978) ومن الأساليب الإحصائية المستخدمة معامل الارتباط لبيرسون واختبار ت (T-test) وتحليل التباين المتعدد وأظهرت النتائج وجود مستوى متوسط للمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة ووجود فروق دالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية لصالح الذكور ولصالح السنة الرابعة كما بينت النتائج أن مستوى قلق الاختبار جاء متوسطاً وفيما يخص العلاقة بين المرونة النفسية وقلق الاختبار فقد بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية سالبة دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين المرونة النفسية وقلق الاختبار.

بحث Clipa et al.,(2021)

وهدف إلى الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية وقلق الاختبار وتكونت العينة من (٩٦) طالباً وطالبة تتراوح أعمارهم (٩ - ١١) عاماً ومن أربعة صفوف للمرحلة الابتدائية وتم استخدام مقياس المرونة النفسية لـ Oshio et al.,(2015) ومقياس قلق الاختبار لـ Douglas&Benson

وأظهرت النتائج علاقة ارتباطية موجبة بين قلق الاختبار ومستوى المرونة النفسية وأن مستوى المرونة النفسية مختلف لجميع الصفوف الأربعة التي شاركت في الدراسة وأكبر قيمة تنتمي إلى الصف الأول .

- من حيث الأهداف:

يتضح من عرض البحوث السابقة تنوعها من حيث الأهداف فمنها ما تناول التعرف على مستوى المرونة النفسية والفروق في المرونة النفسية والتي تعزى لمتغير الجنس مثل بحوث كل من (Pidgeon, et al., (2014، وبريقة علي (٢٠١٦) وميس عجيب (٢٠١٨)، وفاتن الحريي (٢٠١٩)، كما تناولت بعض البحوث التعرف على مستوى قلق الاختبار والفروق في قلق الاختبار والتي تعزى لمتغير الجنس مثل بحوث كل من نائل أبو عزب (٢٠٠٨)، ومحمد العتيبي (٢٠١٨)، وفهد الخزي (٢٠١٣)، كما تناولت بعض البحوث العلاقة بين المرونة النفسية والضغط النفسية مثل بحث ميس عجيب (٢٠١٨)، والمرونة النفسية والتحصيل الدراسي مثل بحث علا محمد (٢٠١٤)، كما تناولت بحوث أخرى العلاقة بين قلق الاختبار والتحصيل الدراسي مثل بحوث كل من حنان أبو فوده (٢٠١١)، وفهد الخزي (٢٠١٣)، ومحمد العتيبي (٢٠١٨)، كما تناولت بعض البحوث العلاقة بين المرونة النفسية وقلق الاختبار مثل بحوث كل من (Putwain, et al., (2013، وRajiah & Ying (2014)، وهشام ريباعه (٢٠١٨) وسوف تتناول الباحثة العلاقة بين المرونة النفسية وقلق الاختبار باستخدام التابلت وهو ما لم يتم تناوله أي بحث سابق سواء كان عربيًا أو أجنبيًا - في حدود علم الباحثة -.

- من حيث العينات:

انحصرت عينات البحوث السابقة ما بين طلبة الجامعة مثل بحوث كل (Pidgeon, et al., (2014، Rajiah & Ying (2014) وعلا محمد (٢٠١٤)، وهبه سالم (٢٠١٦)، ومحمد العتيبي (٢٠١٨)، ومن تناولت بحوث أخرى فئة المراهقين وطلبة المرحلة الثانوية مثل بحوث كل حنان أبو فوده (٢٠١١)، و Putwain, et al., (2013)، ميس عجيب (٢٠١٨)، وفاتن الحريي (٢٠١٩)، وإيناس خريبه، ونصر أحوود

(٢٠٢٠)، وسوف تتناول الباحثة فئة طلاب المرحلة الثانوية وبالتحديد الصف الأول الثانوي العام حيث يمر الطلبة بتجربة جديدة وهي التقييم باستخدام التابلت ولم يعتاد عليه الطلبة في المراحل التعليمية السابقة مما يجعلها تجربة تتصف بالغموض والقلق وبالتالي تنعكس على قلق الاختبار باستخدام التابلت.

- من حيث النتائج

توصلت معظم البحوث السابقة والتي تناولت المرونة النفسية لدى المراهقين أو طلبة المرحلة الثانوية إلى أن مستوى المرونة النفسية كان متوسط لدى الطلبة بينما البحوث التي تناولت قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية أظهرت نتائجها وجود مستوى مرتفع من قلق الاختبار لدى الطلبة كما أظهرت وجود فروق في كل من المرونة النفسية، وقلق الاختبار تعزى لمتغير الجنس، وقد أظهرت نتائج البحوث التي تناولت العلاقة بين المرونة النفسية وقلق الاختبار، وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المرونة النفسية وقلق الاختبار.

فروض البحث:

- ١ - لا يوجد مستوى متوسط من المرونة النفسية لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام.
- ٢ - لا يوجد مستوى مرتفع من قلق الاختبار باستخدام التابلت لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام.
- ٣ - لا توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين المرونة النفسية وقلق الاختبار باستخدام التابلت لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام.

إجراءات البحث:

منهج البحث: استخدم البحث الحالي المنهج الوصفي باعتباره المنهج الملائم للتعرف على مستوى كل من المرونة النفسية وقلق الاختبار باستخدام التابلت

المرونة النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار باستخدام التابلت لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام إيمان حلمي محمد إسماعيل أ.د./ محمد أحمد دسوقي د/ سميرة أحمد محمد علي د/ إنبال محمد صفوت

والعلاقة بين المرونة النفسية وقلق الاختبار باستخدام التابلت لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام .

مجتمع البحث والعينة: تكون مجتمع البحث من جميع طلبة الصف الأول الثانوي العام بمدارس محافظة الشرقية المقيدين خلال العام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢١م أما عينة البحث فتكونت من عينة الخصائص السيكومترية من (١٨٠) طالباً وطالبة في حين تكونت عينة البحث الأساسية من (٢٦٠) طالباً وطالبة بالصف الأول الثانوي العام بمحافظة الشرقية من مدارس (اللغات التجريبية بنين ، واللغات التجريبية بنات، ومدرسة الشهيد حمادة فهمي الثانوية المشتركة بالقنانيات ،ومدرسة النحاس الثانوية المشتركة) وطبقت عليهم أدوات البحث في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢١م.

أدوات البحث:

- مقياس المرونة النفسية (إعداد الباحثة)

قامت الباحثة بإجراء مسح لعدد من المقاييس العربية والأجنبية فيما يخص المرونة النفسية والتي تناولت فئة المراهقين وطلبة المرحلة الثانوية - عينة البحث الحالي - مثل بحوث كل، و (Hjemdal, et al., (2006) و Wagnild & (2006) Friborg (1993) Young، (2013) Bulut, et al.، ورشا عبد الستار (٢٠١٥)، وآمال أباطة (٢٠١٦)، أميرة إمام (٢٠١٦)، وسارة السحراوي (٢٠١٩)، وفاتن الحربي (٢٠١٩)، وAnderson, et al., (2020) وتم تحديد أبعاد مقياس المرونة النفسية وهم الكفاءة الشخصية، والكفاءة الاجتماعية، والثقة، والقبول الإيجابي للتغير وقد اعتمدت الباحثة في تحديد الأبعاد وعدد عبارات كل بعد من خلال الأوزان النسبية للأبعاد في المقاييس التي أطلعت عليها الباحثة وتكون المقياس من ٣٦ عبارة موزعة على أربعة أبعاد ويشتمل كل بعد على تسع عبارات ويجاب على المقياس

باختيار استجابة واحدة من ثلاث استجابات: دائماً، أحياناً، أبداً وتعطى الدرجات (٣، ٢، ١) على الترتيب وجميع عبارات المقياس إيجابية.

مقياس قلق الاختبار باستخدام التابليت لإيناس خرييه، ونصر أحمد (٢٠٢٠)

أعد المقياس إيناس خرييه، ونصر أحمد (٢٠٢٠) وطبق على طلبة الصف الأول الثانوي العام ويتكون المقياس من ٢١ عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد وهي البعد المعرفي والبعد الانفعالي، والبعد الفسيولوجي ويشتمل كل بعد على ٧ عبارات ويجاب على العبارات باختيار استجابة واحدة من ثلاث استجابات : تنطبق تماماً وتنطبق أحياناً ولا تنطبق تماماً وتعطى الدرجات (٣، ٢، ١) على الترتيب وجميع العبارات إيجابية.

الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية:

- صدق المحكمين (الصدق الظاهري): قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين وعددهم (١٠) محكمين من المتخصصين في مجال علم النفس التربوي، وذلك لأخذ آرائهم في مدى صحة الفقرات وملائمتها لمقياس المرونة النفسية لدى طلاب الصف الأول الثانوي العام، و تم الإبقاء على الفقرات التي حظيت بنسبة اتفاق تراوحت من (٨٠%) و(١٠٠%)، كما تم تعديل صياغة بعض الفقرات بناءً على رأي المحكمين، ليصبح المقياس (في صورته الأولية قبل التحقق من الخصائص السيكومترية إحصائياً) مكوناً من (٣٦) فقرة.

• صدق البناء والثبات لمقياس المرونة النفسية لدى طلاب الصف الأول الثانوي العام:

أولاً: الاتساق الداخلي: لمعرفة الاتساق الداخلي لفقرات مقياس المرونة النفسية لدى طلاب الصف الأول الثانوي العام، تم استخراج ارتباط الفقرة في كل فقرة ببعدها أي بمجموع القيمة التي تمثلها واستخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون للتحقق من ذلك والجدول التالي يوضح هذه العلاقة كمؤشر لاتساق فقرات كل بعد.

المرونة النفسية وعلاقتها بقلق الاختيار باستخدام التابك لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام
إيمان حلمي محمد إسماعيل أ.د./ محمد أحمد دسوقي د/ سميرة أحمد محمد علي د/ إيناس محمد صفون

جدول رقم (١) معاملات ارتباط فقرات كل بعد من أبعاد مقياس المرونة النفسي

مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (ن=١٨٠)

البعد الأول الكفاءة الشخصية		البعد الثاني الكفاءة الاجتماعية		البعد الثالث الثقة		البعد الرابع القبول الإيجابي للتغيير	
الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
١	***,٤٠٨	١٠	***,٤٨٠	١٩	***,٥٩٦	٢٨	*,٣٢٠
٢	***,٥١٧	١١	***,٥٥٠	٢٠	***,٦٥٨	٢٩	***,٤١١
٣	***,٥٩١	١٢	***,٤٣١	٢١	***,٥٦٩	٣٠	***,٥٣٢
٤	***,٥٧٣	١٣	***,٤٢٠	٢٢	***,٦٨٥	٣١	***,٣٢٢
٥	***,٤٢٩	١٤	***,٤٢٠	٢٣	***,٦٤٢	٣٢	***,٥٠٨
٦	***,٤٦٧	١٥	***,٥١٢	٢٤	***,٦٠٧	٣٣	***,٦٠٥
٧	***,٤٤٦	١٦	***,٣٢٤	٢٥	***,٥١٦	٣٤	***,٥١٧
٨	***,٦٢٩	١٧	***,٤٨٨	٢٦	***,٢٩٩	٣٥	***,٥١٠
٩	***,٥٥٥	١٨	***,٤٨٨	٢٧	***,٣٨٠	٣٦	***,٦٣٧

◆ دالة عند مستوى (٠,٠١). ◆ دالة عند مستوى (٠,٠٥).

يتضح من الجدول السابق وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) لكل فقرة من فقرات الأبعاد الأربعة لمقياس المرونة النفسية (البعد الأول: الكفاءة الشخصية، البعد الثاني: الكفاءة الاجتماعية، البعد الثالث: الثقة، البعد الرابع: القبول الإيجابي للتغيير) مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، حيث امتدت بين (٠,٢٩٩ - ٠,٦٨٥) وهذه النتائج تعني اتساق جميع فقرات الأبعاد الأربعة لمقياس المرونة النفسية في قياس ما يقبسه كل بعد من الأبعاد الأربعة. ثم قامت الباحثة بالتحقق من الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس المرونة النفسية من خلال حساب معامل الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول رقم (٢) معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس المرونة النفسية والدرجة الكلية للمقياس

(ن=١٨٠)

البعـد	معامل الارتباط	البعـد	معامل الارتباط
الاول: الكفاءة الشخصية	٠,٨١٧**	الثالث: الثقة	٠,٨٤٦**
الثاني: الكفاءة الاجتماعية	٠,٦٠٧**	الرابع: القبول الإيجابي للتغيير	٠,٧٩٥**

♦♦ دالة عند مستوى (٠,٠١).

يتضح من الجدول السابق وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) لكل بعد من أبعاد المقياس الأربعة والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية، حيث تراوحت بين (٠,٦٠٧ - ٠,٨٤٦) وهذه النتائج تعني اتساق جميع الأبعاد في قياس ما يقيسه المقياس ككل وهو: المرونة النفسية لدى طلاب الصف الأول الثانوي العام.

ثانياً: الثبات: تم التأكد من ثبات المقياس بطريقة ألفا لكرونباخ (في حال حذف الفقرة)، وطريقة التجزئة النصفية (سبيرمان - جتمان) على نفس عينة الخصائص السيكومترية المكونة من (١٨٠) طالبا وطالبة من طلاب الصف الأول الثانوي العام، والنتائج موضحة بالجدول التالي:

جدول رقم (٣) معاملات ثبات ألفا لكرونباخ

لأبعاد مقياس المرونة النفسية (مع حذف الفقرة) (ن=١٨٠)

البعـد الرابع		البعـد الثالث		البعـد الثاني		البعـد الأول	
القبول الإيجابي للتغيير		الثقة		الكفاءة الاجتماعية		الكفاءة الشخصية	
معامل ألفا	الفقرة	معامل ألفا	الفقرة	معامل ألفا	الفقرة	معامل ألفا	الفقرة
٠,٦٠٩	٢٨	٠,٦٩٧	١٩	٠,٤٨٨	١٠	٠,٦٢٥	١
٠,٥٧٧	٢٩	٠,٦٨٢	٢٠	٠,٤٦٩	١١	٠,٦٢٦	٢
٠,٥٤٧	٣٠	٠,٧١٢	٢١	٠,٤٩١	١٢	٠,٦٠٩	٣
٠,٦٢٤	٣١	٠,٦٧٥	٢٢	٠,٤٩٤	١٣	٠,٦٠٧	٤
٠,٥٦٠	٣٢	٠,٦٩٣	٢٣	٠,٥١٠	١٤	٠,٦٣٩	٥

المرونة النفسية وعلاقتها بقلق الاختيار باستخدام التابلت لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام
إيمان حلمي محمد إسماعيل أ.د./ محمد أحمد دسوقي د/ سميرة أحمد محمد علي د/ إنبال محمد صفوت

البعد الرابع القبول الإيجابي للتغيير		البعد الثالث الثقة		البعد الثاني الكفاءة الاجتماعية		البعد الأول الكفاءة الشخصية	
معامل ألفا	الفقرة	معامل ألفا	الفقرة	معامل ألفا	الفقرة	معامل ألفا	الفقرة
٠,٥٢٩	٣٣	٠,٦٩٥	٢٤	٠,٤٧٤	١٥	٠,٦٢٨	٦
٠,٥٤٩	٣٤	٠,٧٠٩	٢٥	٠,٥٤٧	١٦	٠,٦٥٠	٧
٠,٥٥٦	٣٥	٠,٧٢٧	٢٦	٠,٤٩٤	١٧	٠,٥٨٩	٨
٠,٥١٢	٣٦	٠,٧٢٢	٢٧	٠,٤٩٦	١٨	٠,٦٠٩	٩
معامل ألفا لكرونباخ للبعد ككل = ٠,٦٢٤		معامل ألفا لكرونباخ للبعد ككل = ٠,٧٢٧		معامل ألفا لكرونباخ للبعد ككل = ٠,٥٢٦		معامل ألفا لكرونباخ للبعد ككل = ٠,٦٥٠	

يتضح من نتائج الجدول السابق أن قيمة معامل ألفا لكرونباخ لكل بعد (في حال حذف درجة الفقرة) أقل من أو يساوي قيمة معامل ألفا لكرونباخ للبعد ككل، وكانت قيم معاملات ثبات ألفا لكرونباخ لأبعاد مقياس المرونة النفسية (البعد الأول: الكفاءة الشخصية، البعد الثاني: الكفاءة الاجتماعية، البعد الثالث: الثقة، البعد الرابع: القبول الإيجابي للتغيير) هي: (٠,٦٥٠، ٠,٥٢٦، ٠,٧٢٧، ٠,٦٢٤) على الترتيب، بينما كانت قيمة معامل ثبات ألفا لكرونباخ لمقياس المرونة النفسية ككل (٠,٨٣٤)، مما يدل على ثبات جميع فقرات أبعاد مقياس المرونة النفسية.

وتم حساب معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية (سبيرمان - جتمان) لكل بعد من أبعاد مقياس المرونة النفسية لدى طلاب الصف الأول الثانوي العام والمقياس ككل والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول رقم (٤) معاملات ثبات مقياس المرونة النفسية وأبعاده بطريقة التجزئة النصفية

(سبيرمان – جتمان) (ن=١٨٠)

معامل ثبات التجزئة النصفية		البعد / المقياس
سبيرمان	جتمان	
٠,٥٦٢	٠,٥٥٨	الأول: الكفاءة الشخصية
٠,٦٨٠	٠,٦٧٩	الثاني: الكفاءة الاجتماعية
٠,٦٩٤	٠,٦٩٧	البعد الثالث: الثقة
٠,٧٧٠	٠,٧٦٨	البعد الرابع: القبول الإيجابي للتغيير
٠,٨١٦	٠,٨١٥	مقياس المرونة النفسية ككل

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ثبات أبعاد مقياس المرونة النفسية والمقياس ككل، جيدة ومرتفعة. من الإجراءات السابقة تحقق للباحثة صلاحية المقياس وموثوقيته لقياس المرونة النفسية لدى طلاب الصف الأول الثانوي العام والتحقق من فروض البحث.

الخصائص السيكومترية لمقياس قلق الاختبار باستخدام التابلات:

- صدق البناء والثبات لمقياس قلق الاختبار باستخدام التابلات لدى طلاب الصف الأول الثانوي العام:

أولاً: الاتساق الداخلي: لمعرفة الاتساق الداخلي لفقرات مقياس قلق الاختبار باستخدام التابلات لدى طلاب الصف الأول الثانوي العام، تم استخراج ارتباط الفقرة في كل فقرة ببعدها أي بمجموع القيمة التي تمثلها واستخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون للتحقق من ذلك والجدول التالي يوضح هذه العلاقة كمؤشر لاتساق فقرات كل بعد.

المهونة النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار باستخدام التابليت لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام
إيمان حلمي محمد إسماعيل أ.د./ محمد أحمد دسوقي د/ سميرة أحمد محمد علي د/ إنباله محمد صنفون

جدول رقم (٥) معاملات ارتباط فقرات كل بعد من أبعاد مقياس قلق الاختبار باستخدام التابليت

ت مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (ن=١٨٠)

البعد الأول: المعرفي		البعد الثاني: الانفعالي		البعد الثالث: الفسيولوجي	
الفقرّة	معامل الارتباط	الفقرّة	معامل الارتباط	الفقرّة	معامل الارتباط
١	٠,٥٨٩	٢	٠,٥١٦	٣	٠,٦١١
٤	٠,٦٤٦	٥	٠,٤٥٨	٦	٠,٦١١
٧	٠,٦٥٢	٨	٠,٥٧٣	٩	٠,٥٤٤
١٠	٠,٦٢٨	١١	٠,٦٧٠	١٢	٠,٦٥٩
١٣	٠,٧٢٤	١٤	٠,٦٦٦	١٥	٠,٧٠٣
١٦	٠,٧٦٨	١٧	٠,٧٢٥	١٨	٠,٧٠٧
١٩	٠,٤٦٩	٢٠	٠,٥٩٠	٢١	٠,٥٩٩

◆ دالة عند مستوى (٠,٠١). ◆ دالة عند مستوى (٠,٠٥).

يتضح من الجدول السابق وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) لكل فقرة من فقرات الأبعاد الثلاثة لمقياس قلق الاختبار باستخدام التابليت (البعد الأول: المعرفي، البعد الثاني: الانفعالي، البعد الثالث: الفسيولوجي) مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، حيث تراوحت بين (٠,٤٥٨ - ٠,٧٦٨) وهذه النتائج تعني اتساق جميع فقرات الأبعاد الثلاثة لمقياس قلق الاختبار باستخدام التابليت في قياس ما يقبسه كل بعد من الأبعاد الثلاثة. ثم قامت الباحثة بالتحقق من الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس قلق الاختبار باستخدام التابليت من خلال حساب معامل الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول رقم (٦) معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس قلق الاختبار باستخدام التابليت

والدرجة الكلية للمقياس (ن=١٨٠)

البعد	الأول: المعرفي	الثاني: الانفعالي	الثالث: الفسيولوجي
معامل الارتباط	٠,٨٨٨	٠,٨٤٠	٠,٨٦٠

◆ دالة عند مستوى (٠,٠١).

يتضح من الجدول السابق وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) لكل بعد من أبعاد المقياس الثلاثة والدرجة الكلية لمقياس قلق الاختبار باستخدام التابليت، حيث تراوحت بين (٠,٨٤٠ - ٠,٨٨٨) وهذه النتائج تعني اتساق جميع الأبعاد في قياس ما يقيسه المقياس ككل وهو: قلق الاختبار باستخدام التابليت لدى طلاب الصف الأول الثانوي العام.

ثانياً: الثبات: تم التأكد من ثبات المقياس بطريقة ألفا لكرونباخ (في حال حذف الفقرة)، وطريقة التجزئة النصفية (سبيرمان - جتمان) على نفس عينة الخصائص السيكومترية المكونة من (١٨٠) طالبا وطالبة من طلاب الصف الأول الثانوي العام، والنتائج موضحة بالجدولين التاليين:

جدول رقم (٧) معاملات ثبات ألفا لكرونباخ

الأبعاد مقياس قلق الاختبار باستخدام التابليت (مع حذف الفقرة) (ن=١٨٠)

البعد الأول: المعرفي		البعد الثاني: الانفعالي		البعد الثالث: الفسيولوجي	
الفقرة	معامل ألفا	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
١	٠,٧٧٤	٢	٠,٦٨٩	٣	٠,٧٣٣
٤	٠,٧٦٢	٥	٠,٧٢٠	٦	٠,٧٣٠
٧	٠,٧٥٨	٨	٠,٦٢٨	٩	٠,٧٤٠
١٠	٠,٧٧١	١١	٠,٦٤٨	١٢	٠,٧١٠
١٣	٠,٧٣٧	١٤	٠,٦٥٥	١٥	٠,٦٩٩
١٦	٠,٧٣٢	١٧	٠,٦٢٨	١٨	٠,٦٩٨
١٩	٠,٧٧٠	٢٠	٠,٦٧٢	٢١	٠,٧٢٦
معامل ألفا لكرونباخ للبعد ككل = ٠,٧٨٥		معامل ألفا لكرونباخ للبعد ككل = ٠,٧٢٠		معامل ألفا لكرونباخ للبعد ككل = ٠,٧٥٠	

يتضح من نتائج الجدول السابق أن قيمة معامل ألفا لكرونباخ لكل بعد (في حال حذف درجة الفقرة) أقل من أو يساوي قيمة معامل ألفا لكرونباخ للبعد ككل، وكانت قيم معاملات ثبات ألفا لكرونباخ لأبعاد مقياس قلق الاختبار باستخدام

**المهونة النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار باستخدام التابلت لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام
إيمان حلمي محمد إسماعيل أ.د./ محمد أحمد دسوقي د/ سميرة أحمد محمد علي د/ إيناس محمد صفوت**

التابلت (البعد الأول: المعرفي، البعد الثاني: الانفعالي، البعد الثالث: الفسيولوجي) هي: (٠,٧٨٥، ٠,٧٢٠، ٠,٧٥٠) على الترتيب، بينما كانت قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس قلق الاختبار باستخدام التابلت ككل (٠,٨٧٧)، مما يدل على ثبات جميع فقرات أبعاد مقياس قلق الاختبار باستخدام التابلت.

وتم حساب معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية (سبيرمان - جتمان) لكل بعد من أبعاد مقياس قلق الاختبار باستخدام التابلت لدى طلاب الصف الأول الثانوي العام والمقياس ككل والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول رقم (٨) معاملات ثبات مقياس قلق الاختبار باستخدام التابلت وأبعاده بطريقة التجزئة النصفية

(سبيرمان - جتمان) (ن=١٨٠)

معامل ثبات التجزئة النصفية		البعد/ المقياس
سبيرمان	جتمان	
٠,٨١٢	٠,٨٠٨	الأول: المعرفي
٠,٦٥٢	٠,٦٤٨	الثاني: الانفعالي
٠,٧٢٦	٠,٧٢٥	البعد الثالث: الفسيولوجي
٠,٨٣٩	٠,٨٣٩	مقياس قلق الاختبار باستخدام التابلت ككل

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ثبات أبعاد مقياس قلق الاختبار باستخدام التابلت والمقياس ككل، جيدة ومرتفعة؛ من الإجراءات السابقة تحقق للباحثة صلاحية المقياس وموثوقيته لمقياس قلق الاختبار باستخدام التابلت لدى طلاب الصف الأول الثانوي العام والتحقق من فروض البحث.

يتناول هذا الجزء عرضاً لنتائج البحث من خلال اختبار صحة فروض البحث الثلاثة، وينتهي هذا الجزء بمناقشة نتائج البحث وتفسيرها في ضوء ما اطلعت عليه الباحثة من الإطار النظري والدراسات السابقة بالإضافة للخبرة الشخصية للباحثة. وتفصيل ذلك فيما يلي:

أولاً: نتائج البحث

- التحقق من التوزيع الطبيعي للدرجات الكلية لكل من مقياس المرونة النفسية ومقياس قلق الاختبار باستخدام التابلت لدى طلاب الصف الأول الثانوي العام؛ للتحقق من فروض البحث، قامت الباحثة بالتحقق من التوزيع الطبيعي للدرجات الكلية لكل من مقياس المرونة النفسية ومقياس قلق الاختبار باستخدام التابلت لدى طلاب الصف الأول الثانوي العام، من خلال حساب معاملي الالتواء والتفرطح والخطأ المعياري لكل منهما، والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول (٩) : معاملا الالتواء والتفرطح والخطأ المعياري لكل من مقياس المرونة النفسية ومقياس قلق الاختبار باستخدام التابلت لدى طلاب الصف الأول الثانوي العام (ن=٢٦٠)

الإحصاءات				المتغيرات
الخطأ المعياري لمعامل التفرطح	معامل التفرطح	الخطأ المعياري لمعامل الالتواء	معامل الالتواء	
٠,٣٦٠	٠,٥٨٦	٠,١٨١	٠,٠٩٧	الدرجات الكلية لمقياس المرونة النفسية
٠,٣٦٠	٠,٢١٥	٠,١٨١	٠,١٩٤	الدرجات الكلية لمقياس قلق الاختبار باستخدام التابلت

يتضح من النتائج بالجدول السابق ما يلي:

- كانت قيمة معامل الالتواء للدرجات الكلية لكل من مقياس المرونة النفسية ومقياس قلق الاختبار باستخدام التابلت لدى طلاب الصف الأول الثانوي العام هي (٠,٠٩٧، ٠,١٩٤) على الترتيب وتقع هاتين القيمتين بين (١+) و (١-)، كما أن قيمة معامل الالتواء أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء لكل منهما، كما أن قيمة معامل التفرطح للدرجات الكلية لكل من مقياس المرونة النفسية ومقياس قلق الاختبار باستخدام التابلت لدى طلاب الصف الأول الثانوي العام هي (٠,٥٨٦، ٠,٢١٥) على الترتيب وتقع هاتين القيمتين بين (٣+) و (٣-)، كما أن قيمة معامل التفرطح أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفرطح لكل منهما، مما يعني تحقق شرطي التوزيع الاعتدالي للبيانات وهما التماثل والتفرطح على الترتيب

المرونة النفسية ومخاطبتها بقلق الاختبار باستخدام التابلت لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام
إيمان حلمي محمد إسماعيل أ.د./ محمد أحمد دسوقي د/ سميرة أحمد محمد علي د/ إيناس محمد صفوت

لدرجات الكلية لكل من مقياس المرونة النفسية ومقياس قلق الاختبار باستخدام التابلت لدى طلاب الصف الأول الثانوي العام، لذا فإن الأساليب الإحصائية الاستدلالية البرامترية هي الأساليب المناسبة للتحقق من فروض البحث.

نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها

- نتائج التحقق من الفرض الأول ومناقشته وتفسيره: ينص الفرض الأول للبحث على: " لا يوجد مستوى متوسط من المرونة النفسية لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام". للتحقق من الفرض الأول للبحث تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي للحكم على مستوى تحقق الدرجة الكلية للمرونة النفسية والدرجات الكلية لأبعادها لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام، والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول (١٠): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن للدرجة الكلية للمرونة النفسية والدرجات الكلية لأبعادها لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام (ن=٢٦٠)

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الوزني	مستوى التحقق*
البعد الأول: الكفاءة الشخصية	٢١,٥٨٢	٢,٩٤١	٢,٢٩٨	مرتفع
البعد الثاني: الكفاءة الاجتماعية	٢٠,٤٠٦	٢,٧٥٦	٢,٢٦٧	متوسط
البعد الثالث: الثقة	٢٤,٠٧٢	٢,٧٤٤	٢,٦٧٤	مرتفع
البعد الرابع: القبول الإيجابي للتغيير	٢١,١٩٤	٢,٧٣٨	٢,٣٥٤	مرتفع
المرونة النفسية ككل	٨٧,٢٥٦	٨,٥٧٥	٢,٤٢٤	مرتفع

♦ من (١,٠٠٠) حتى أقل من (١,٦٧٠) منخفض. من (١,٦٧٠) حتى أقل من (٢,٣٤٠) متوسط.

، من (٢٠٣٤٠) حتي (٣) مرتفع

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم متوسطات المرونة النفسية ككل وأبعادها لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام تشير إلى تحققها بدرجة مرتفعة ما عدا البعد الثاني (الكفاءة الاجتماعية) حيث تحقق بدرجة متوسطة، وبالتالي تحقق الفرض الأول للبحث، وتتناقض نتائج هذا الفرض مع نتائج بحث.

بحث فاتن الحربي (2014) Pidgeon, et al.,

- وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أن طلبة الصف الأول الثانوي العام قد يركزون انتباههم على تحقيق أهدافهم والوصول إليها بصرف النظر عن الضغوطات التي يتعرضون لها ولا ينتبهون للأفكار السلبية التي قد يتعرضون إليها أو قد يكتسب الطلاب في تلك المرحلة العمرية العديد من الوسائل والطرق التي تساعدهم على مواجهة المشكلات والتصدي لها بإيجابية خاصة بعد انتشار وسائل التواصل الاجتماعي عبر الإنترنت حيث تنمي لديهم المهارات الإيجابية حيث يمثل التواصل الاجتماعي عبر الإنترنت جزءاً كبيراً في حياة المراهقين.

نتائج التحقق من الفرض الثاني ومناقشته وتفسيره:

ينص الفرض الثاني للبحث على: " لا يوجد مستوى مرتفع من قلق الاختبار باستخدام التابلت لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام". للتحقق من الفرض الثاني للبحث تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي للحكم على مستوى تحقق الدرجة الكلية لقلق الاختبار باستخدام التابلت والدرجات الكلية لأبعادها لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام، والجدول التالي يوضح النتائج:

المهونة النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار باستخدام التابلت لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام
إيمان حلمي محمد إسماعيل أ.د./ محمد أحمد دسوقي د/ سميرة أحمد محمد علي د/ إيناس محمد صفوت

جدول (١١) : المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الوزني للدرجة الكلية لقلق الاختبار
باستخدام التابلت والدرجات الكلية للأبعاد لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام (ن=٢٦٠)

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الوزني	مستوى التحقق*
البعد الأول: المعرفي	١٤,٨٦٧	٢,٩٩٨	٢,١٢٤	متوسط
البعد الثاني: الانفعالي	١٥,٧٢٢	٣,٠٢٣	٢,٢٤٦	متوسط
البعد الثالث: الفسيولوجي	١٢,٩٢٨	٣,٣٦٤	١,٨٤٧	متوسط
قلق الاختبار باستخدام التابلت ككل	٤٣,٥١٧	٨,٠٩٣	٢,٠٧٢	متوسط

❖ من (١,٠٠٠) حتى أقل من (١,٦٧٠) منخفض. من (١,٦٧٠) حتى أقل من (٢,٣٤٠) متوسط.

من (٢,٣٤٠) حتى (٣,٠٠٠).

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم متوسطات الدرجات الكلية لقلق الاختبار باستخدام التابلت ككل وأبعادها لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام تشير إلى تحققها بدرجة متوسطة، وبالتالي تحقق الفرض الثاني للبحث وتتناقض نتائج هذا الفرض مع نتائج بحث نائل أبو عزب (٢٠٠٨) وحنان أبو فوده (٢٠١١) وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى مهارة الطلاب في التعامل مع التكنولوجيا واكتسابهم الخبرة للتعامل مع التابلت المدرسي من الطلاب الأكبر سناً والذين خاضوا تجربة الاختبارات باستخدام التابلت من قبلهم كما أصبح المراهقين في تلك الأيام يمتلكون مهارة فائقة في التعامل مع الأجهزة الإلكترونية، وقد لا يكون لديهم مستوى مرتفع من قلق الاختبار باستخدام التابلت لقناعتهم بمدى جدوى وأهمية الاختبارات باستخدام التابلت حيث تحقق المصداقية والموضوعية والحيادية في التصحيح مما يجعلهم يشعرون بالاطمئنان إلى حد ما أثناء الاختبار باستخدام التابلت.

نتائج التحقق من الفرض الثالث ومناقشته وتفسيره:

ينص الفرض الثالث للبحث على: " لا توجد علاقة ارتباطية سالبة بين المرونة النفسية وقلق الاختبار باستخدام التابلت لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام".
للتحقق من الفرض الثالث للبحث تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين الدرجات الكلية للمرونة النفسية وأبعادها والدرجات الكلية لقلق الاختبار باستخدام التابلت وأبعادها لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام، والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول (١٢) معاملات الارتباط بين درجات المرونة النفسية ،

ودرجات قلق الاختبار باستخدام التابلت لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام

قلق الاختبار باستخدام التابلت ككل	البعد الثالث: الفسيولوجي	البعد الثاني: الانفعالي	البعد الأول: المعرفي	قلق الاختبار المرونة النفسية
٠-٣٢٤***	٠-٣٢٢***	٠-١٧٠**	٠-٣٣١***	البعد الأول: الكفاءة الشخصية
٠-٠٤٤	٠-٠١٥	٠-٠٥٩	٠-٠٤١	البعد الثاني: الكفاءة الاجتماعية
٠-٢٠١***	٠-٢٠٨***	٠-٠٨٨	٠-٢٢١***	البعد الثالث: الثقة
٠-١٦٦**	٠-١٦٦**	٠-٠٩٤	٠-١٦٨**	البعد الرابع: القبول الإيجابي للتغيير
٠-٢٤٣***	٠-٢٢٨***	٠-١٣٦	٠-٢٥١***	المرونة النفسية ككل

◆ دالة عند مستوى (٠,٠١) . ◆ دالة عند مستوى (٠,٠٥).

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين البعد الأول للمرونة النفسية (الكفاءة الشخصية) والدرجة الكلية لقلق الاختبار باستخدام التابلت وجميع أبعادها لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام.

المرونة النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار باستخدام التابلت لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام إيمان حلمي محمد إسماعيل أ.د./ محمد أحمد دسوقي د/ سميرة أحمد محمد علي د/ إيناس محمد صفيون

- لا توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين البعد الثاني للمرونة النفسية (الكفاءة الاجتماعية) والدرجة الكلية لقلق الاختبار باستخدام التابلت وجميع أبعادها لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام.
- توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين البعد الثالث للمرونة النفسية (الثقة) والدرجة الكلية لقلق الاختبار باستخدام التابلت وجميع أبعادها لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام، ما عدا البعد الانفعالي حيث كانت العلاقة غير دالة إحصائياً.
- توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين البعد الرابع للمرونة النفسية (القبول الإيجابي للتغيير) والدرجة الكلية لقلق الاختبار باستخدام التابلت وجميع أبعادها لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام، ما عدا البعد الانفعالي حيث كانت العلاقة غير دالة إحصائياً.
- توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الدرجات الكلية للمرونة النفسية والدرجات الكلية لقلق الاختبار باستخدام التابلت وجميع أبعادها لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام، ما عدا البعد الانفعالي حيث كانت العلاقة غير دالة إحصائياً.
- وتتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج البحوث السابقة مثل بحث هبه سالم (٢٠١٦)، وPutwain, et al., (2013)، وبحث (Rajiah&Ying (2014)، وبحث هشام رباحه (٢٠١٨) وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أن امتلاك الطالب لقدر من المرونة النفسية قد يساعده على التكيف الإيجابي مع المشكلات والمواقف الضاغطة مثل موقف الاختبار باستخدام التابلت، وبالتالي تساعده المرونة النفسية على تقليل القلق لديه أو على الأقل التعامل معه بإيجابية ومرونة وفي المقابل الطالب الذي يفتقد للمرونة النفسية يواجه مشكلات في التعامل مع المواقف الصعبة والضغطات التي قد تسبب له القلق والتوتر كموقف الاختبار باستخدام التابلت وقد يعيق هذا القلق من أدائه في الاختبار.

التوصيات:

بناء على ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي عن أهمية متغيرات البحث (المرونة النفسية، قلق الاختبار باستخدام التابليت) وضرورة بحث العلاقة بينهم ثم تقديم مجموعة من التوصيات التي يمكن من خلالها إبراز دور هذه المتغيرات في حياة الطلبة والتي نأمل أن تؤخذ بعين الاعتبار ويتم العمل بها والاستفادة منها وتكمن هذه التوصيات في:

- ١- تصميم برامج تدريبية تهدف لخفض قلق الاختبار باستخدام التابليت لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة.
- ٢- تزويد طلبة الصف الأول الثانوي العام بدورات نفسية وتربوية للتوعية بالآثار المترتبة على زيادة قلق الاختبار باستخدام التابليت وطرق خفض هذا القلق.
- ٣- توجيه المسؤولين إلى ضرورة الاهتمام بكل ما يتسبب في إثارة القلق لدى طلبة المرحلة الثانوية وتوفير كل المعلومات الكافية والتدريب الكافي لاستخدام التابليت في الاختبارات.
- ٤- الاهتمام بالتربية النفسية لطلبة المرحلة الثانوية العامة وإدراج مناهج تعمل على تنمية الوعي والتعامل بإيجابية مع الضغوطات والأزمات .

البحوث المقترحة:

ويمكن في ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج اقتراح بعض الموضوعات البحثية مثل:

- ١ - قلق الاختبار باستخدام التابليت لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة.
- ٢ - المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة.
- ٣ - العلاقة بين المرونة النفسية وقلق الاختبار باستخدام التابليت لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة.
- ٤ - فعالية برنامج تدريبي قائم على ممارسة المرونة النفسية لخفض قلق الاختبار باستخدام التابليت لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة.

المرونة النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار باستخدام التابليت لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام
إيمان حلمي محمد إسماعيل أ.د./ محمد أحمد دسوقي د/ سميرة أحمد محمد علي د/ إيناس محمد صفوت

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

آمال عبد السميع مليجي أباطه (٢٠١٦). مقياس المرونة النفسية، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

أميرة محمد إمام (٢٠١٦). الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة الإيجابية لعينة من المراهقين، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٦(٤٥)، ٣٠٥-٣٣٢.

إيناس محمد صفوت مصطفى خريبه (٢٠١٥). قلق الاختبار الالكتروني والاتجاه نحوه في ضوء كل من التحصيل الدراسي والتفضيل الاختباري لدي طالبات قسم علم النفس بكلية التربية، مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، ١٦٢(٣)، ١١ - ٥٠.

إيناس محمد صفوت مصطفى خريبه، نصر محمود صبري أحمد (٢٠٢٠). التحكم الانتباهي كمتغير وسيط بين التفكير السلبي وقلق الاختبار باستخدام التابليت لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام، مجلة كلية التربية جامعة الزقازيق، ٣٥(١٠٨)، ٣٩-١١٤.

بريقة علي (٢٠١٦). علاقة المرونة النفسية بمتغيري الجنس والسن، دراسة ميدانية لطلبة معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، جامعة قاصدي مرياح ورقلة، الجزائر.

حسين سباهي، حواس سلمان محمود (٢٠٠٠). سيكولوجية القلق عند الكبار والصغار، وزارة الأوقاف والشئون الإسلامية، ٣٦(٤٠٩)، ٧٤ - ٧٦.

حنان أبو فودة (٢٠١١). العلاقة بين قلق الاختبار والتحصيل الدراسي لدى الطلبة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية، عمان، الأردن.

رشا محمد عبد الستار(٢٠١٥). مقياس مرونة التكيف (المرونة النفسية)، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

رياض العاسمي، نغم جمال (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من طلاب الإرشاد النفسي في كلية التربية الثانية في جامعة دمشق بمحافظة السويداء، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات، ٤٠(٣)، ٣٧٩ - ٣٩٧.

سارة محمد عبده السيد السحراوي (٢٠١٩). الدعم الاجتماعي المدرك وعلاقته بالمرونة النفسية لدى المراهقين مرضي الربو، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، ٤(١٠٦)، ١١٥٣- ١١٩١.

سليمة سايجي (٢٠١٢). قلق الامتحان وبعض العوامل المساعدة لظهوره لدى التلاميذ، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، (٧)، ٧٤ - ٨٩.

سهام محمد عبد الفتاح خليفة(٢٠٢٢) المرونة النفسية وعلاقتها بالانفعالات الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية،المجلة النفسية للدراسات النفسية،٦(٣٢)، ٩٧- ١٤٠.

صابر سلامة أحمد شطناوي (٢٠١٦). أثر الإرشاد المعرفي السلوكي الجمعي في خفض الاكتئاب والقلق وتحسين المرونة النفسية لدى الطلبة اللاجئين السوريين في مدينة إربد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الهاشمية.

**المرونة النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار باستخدام التابلت لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام
إيمان حلمي محمد إسماعيل أ.د./ محمد أحمد دسوقي د/ سميرة أحمد محمد علي د/ إيناس محمد صيفون**

علا عبد الرحمن علي محمد (٢٠١٤). التسوية الأكاديمي وعلاقته بالمرونة النفسية ،
وقلق الاختبار، والتحصيل الأكاديمي لدى طالبات قسم رياض الأطفال
بجامعة الجوف، مجلة الدراسات العربية التربوية والنفسية، ٤٨(٤)، ٧٧ - ١٠١.

علي محمود شعيب (٢٠٢٠). اليقظة العقلية والمرونة النفسية والذكاء الانفعالي
كمنبئات بالتعلم الانفعالي الاجتماعي لدي عينة من الطلاب المعلمين بكلية
التربية، المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية، ٣(٢)، ٦٥ - ١٠٤.

فاتن هادي صالح الحربي (٢٠١٩). المرونة النفسية لدى عينة من الطالبات في المرحلة
الثانوية الممارسات وغير الممارسات للرياضة في منطقة القصيم، المجلة الدولية
للعلوم النفسية والرياضية، ١- ٢٢.

فاطمة السيد حسن خشبة (٢٠١٨). التنبؤ بمستوي اليقظة العقلية من خلال بعض
المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة ، مجلة كلية التربية جامعة الأزهر،
١(١٧٩)، ٤٩٥ - ٥٩٧.

فهد الخزي(٢٠١٣). أثر قلق الاختبار على أداء عينة من طلبة كلية التربية بجامعة
الكويت في الاختبارات الإلكترونية: دراسة وصفية ارتباطية، المجلة الدولية
للأبحاث التربوية، ٣٣، ١ - ٢٩.

قدوري خليفة، وحوورية تارزولت عمروني (٢٠١٥). ظاهرة قلق الامتحان بالمرحلة
الثانوية، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ١٨(١)، ٢٢١ - ٢٢٩.

محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٤). الطريق إلى المرونة النفسية، مجلة أطفال الخليج ذوي
الاحتياجات الخاصة، ١- ٩.

محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٨). المرونة النفسية ماهيتها ومحدداتها وقيمتها
الوقائية، إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية، ١٥(١)، ١١ - ١٧.

محمد حوال العتيبي (٢٠١٨). قلق الاختبار والتحصيل الدراسي في علاقتهما ببعض المتغيرات الديموجرافية لدي عينة من طلاب كلية التربية بعفيف بجامعة شقراء، المجلة التربوية، (٥٣)، ٦٥٤ - ٦٨٨.

ميس عجيب (٢٠١٨). الاستقلالية والمرونة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى المراهقين في مدارس محافظة دمشق، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق.

نائل إبراهيم أبو عذب (٢٠٠٨). فعالية برنامج إرشادي مقترح لخفض قلق الاختبار لدي طلاب المرحلة الثانوية بمحافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

هالة خير سناري إسماعيل (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدي طلاب كلية التربية، مجلة الإرشاد النفسي، ١(٥٠)، ٢٨٧ - ٣٣٥.

هبه الله محمد الحسن سالم (٢٠١٦). قلق الاختبار وعلاقته بمواضع الضبط والضغوط النفسية والتحصيل الدراسي لدي طالبات كلية التربية جامعة حائل بالمملكة العربية السعودية، مجلة العلوم التربوية، ١(٣)، ٣٢٧ - ٣٥٦.

هشام عبد الحافظ رابعة (٢٠١٨). المرونة النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار لدي طلبة الجامعة الأردنية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة اليرموك.

يحيى عمر شعبان شقورة (٢٠١٢). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدي طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، رسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول علي درجة الماجستير في علم النفس كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.

- Anderson, J., Killian, M., Hughes, J. & Trivedi, M. (2020);** The adolescent resilience questionnaire: validation of a shortened version in U.S. youths, *Frontiers in psychology*, 6(11),1-8.
- Bamber, M. & Schneider, J. (2015);** Mindfulness-based meditation to decrease stress and anxiety in college students: A narrative synthesis of the research, *educational research review*, (18),1-32.
- Brom, M. W. (2016);** A correlational analysis of test anxiety and response time on a computerized adaptive math test among seventh grade students by gender. A dissertation presented in partial fulfillment of the requirements for the degree Doctor of Education, Liberty University.
- Bulut, S., Dogan, U. & Altundag, Y. (2013);** Adolescent psychological resilience scale: Validity and reliability study, *Suvremena Psychologija*, 16 (1),21-32.
- Carr, A. M. (2016);** An exploratory study of test anxiety as it relates to the National Clinical Mental Health Counseling examinations. A dissertation submitted in partial submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy inn Curriculum and Instruction with an emphasis in Counselor Education, College of Education, University of South Florida.
- Clipa,O.,Duca,D.,Padurariu,G.(2021)**Test anxiety and students resilience in the context of school assessment,Revista Romaneasca Pentru Educatie,13(1),397-413.
- Collins, A., B. (2009);** Life experiences and resilience in college students: A relationship influenced by hope and mindfulness, partial fulfillment of the requirements for the degree of doctor of philosophy, Texas A&M university.

- Connor, K., M., & Davidson, J., R. (2003);** Development of new resilience scale, The connor-davidson resilience scale (CD-RISC), depression and anxiety journal, 18, 76-82.
- Friborg, O. (2006);** Validation of a scale to measure resilience in adults, Doctoral thesis submitted to the department of psychology, Faculty of social science.
- Hjemdal, O., Friborg, O. Stiles, T & Martinussen, M. (2006);** A new scale for adolescent resilience: Grasping the central protective resources behind healthy development, Measurement and evaluation in counseling and development, 6(39),83-96.
- Kabat-zinn, J. (2009);** Clinical handbook of mindfulness, library of Congress, New York, USA.
- Lightsey, O., R. (2006);** Resilience, meaning, and well-being, the counseling psychologist journal, 34(1), 96-107.
- Parsons, S., Kruijt, A., & Fox, E. (2016);** A cognitive model of psychological resilience, journal of experimental psychopathology, 7 (3), 296-310.
- Pidgeon, A., Rowe, N., Stapleton, P., Magyar, H., & Lo, B. (2014);** Examining characteristics of resilience among University students: An international study. Open journal of social sciences, 2, 14-22.
- Pidgeon, A., M., & Keye, M. (2014);** Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well-being in university students, international journal of liberal arts and social science, 2 (5),27-32.
- Putwain, D., Nicholson, L., Connors, L., & Woods, K. (2013);** Resilient children are less test anxious and perform better in tests and the end of primary schooling, learning and individual differences, journal of psychology and education,28,41- 46.
- Rajiah, K., Coumaravelou, S., & Ying, O.(2014);** Relationship of test anxiety, psychological distress and

المهونة النفسية وعلاقتها بقلق الاختيار باستخدام التابك لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام
إيمان حلمي محمد إسماعيل أ.د./ محمد أحمد دسوقي د/ سمية أحمد محمد علي د/ إيناس محمد صيفون

academic motivation among first year undergraduate pharmacy students, international journal of applied psychology, 4 (2), 68-72.

Singh, K., & Nan Yu, X. (2010); Psychometric evaluation of the connor-davidson resilience scale (CD-RISC) in a sample of Indian students, journal of psychology, 1 (1), 23- 30.

Thompson, R., W., Arnkoff, D., B. & Glass, C., R. (2011); Conceptualizing mindfulness as components of psychological resilience to trauma, trauma, violence & abuse journal, 12 (4), 220-235.

Wagnild, G. M. & Young, H. (1993); Development and psychometric evaluation of the resilience scale, Journal of Nursing Measurement 1(2), 165-178.

ملحق (١)

مقياس المرونة النفسية

البيانات الشخصية

الاسم:.....الصف.....

.....

العمر.....النوع

ذكر.....أنثى.....

عزيزي الطالب.....عزيزتي الطالبة

رجاء الإجابة علي مفردات هذا المقياس علما بأنه ليس هناك إجابة صواب أو خطأ
والمطلوب معرفة ما تعتقده بالفعل حول كل مفردة من مفردات المقياس من خلال
الانطباع الأول الذي يرد عل ذهنك نحو العبارة

لا تستغرق وقتاً طويلاً في التفكير في كل عبارة وإنما ضع علامة (√) في الخانة التي
تعبر عن رأيك بمجرد فهمك لها.

لا تضع أكثر من علامة أمام العبارة الواحدة.

رجاء عدم ترك عبارة دون الاستجابة عليها.

لن يسمح لأحد بالإطلاع علي هذه البيانات ولن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي
مع جزيل الشكر

م	العبارة	دائماً	أحياناً	أبداً
١	أجد طريقاً للخروج من المواقف الصعبة.			
٢	أستطيع التعامل مع الأفكار والمشاعر السلبية.			
٣	أزداد قوة عند مواجهة الضغوط.			
٤	أري أنني امتلك شخصية قوية.			

المهنة النفسية وعلاقتها بقلق الاختيار باستخدام التابك لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام
إيمان حلمي محمد إسماعيل أ.د./ محمد أحمد دسوقي د/ سميرة أحمد محمد علي د/ إيناس محمد صوفون

٥	أحاول حل المشكلات التي تواجهني بنفسي.
٦	أواجه المشكلات التي أتعرض لها ولا أهرب منها.
٧	أحافظ علي هدوئي في المواقف الصعبة.
٨	أجد لحياتي هدفاً ومعني.
٩	أبذل قصاري جهدي لبلوغ أهدافي.
١٠	أشارك اسرتي في مواجهة المشكلات وحلها.
١١	أتحدث مع أفراد أسرتي في مشاكلي الخاصة.
١٢	أشارك الآخرين في مناسباتهم السعيدة والحزينة.
١٣	أمتلك القدرة على التعاطف مع الآخرين.
١٤	أعتمد على اصدقائي في الأوقات الصعبة.
١٥	أستطيع التواصل مع أساتذتي.
١٦	أكون صداقات جديدة بسهولة.
١٧	أحب المشاركة في الأنشطة الإجتماعية.
١٨	أجد شخصاً يخفف عني همومي.
١٩	أري أنني شخصية ذو قيمة.
٢٠	أثق بقدرتي علي تخطي الصعاب.
٢١	أشعر بالفخر لما حققته في حياتي.
٢٢	أقبل نفسي بكل ما فيها من مميزات وعيوب.
٢٣	مواجهة الضغوط تزيد ثقتي بنفسي.
٢٤	أحمل معتقدات إيجابية عن نفسي.
٢٥	اسعي إلي تطوير ثقتي بنفسي.
٢٦	أؤمن بقضاء الله وقدره.
٢٧	ثقتي بالله تساعدني علي تخطي الأزمات.

			٢٨	أتقبل النقد من الآخرين بصدور ربح.
			٢٩	أستطيع التعامل مع المواقف الجديدة المتغيرة.
			٣٠	أنظر إلى الجاني الإيجابي للأشياء.
			٣١	أغير رأيي إذا اقتنعت بوجهة النظر المضادة.
			٣٢	تفاؤلي يخفف عني صعوبة الموقف.
			٣٣	أتوقع الأفضل إذا ما واجهتني مشكلة.
			٣٤	أستفيد من المواقف والتجارب التي مررت بها.
			٣٥	أنظر إلي الموقف أو المشكلة من جميع الزوايا.
			٣٦	أتعامل مع ضغوط الحياة بإيجابية.

المهونة النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار باستخدام التابلت لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام
إيمان حلمي محمد إسماعيل أ.د./ محمد أحمد دسوقي د/ سميرة أحمد محمد علي د/ إيناس محمد صفوت

ملحق (٢)

مقياس قلق الاختبار باستخدام التابلت

Tablet-based test anxiety scale

إعداد

د. إيناس محمد صفوت مصطفى خريبه د. نصر محمود صبري أحمد

أستاذ علم النفس التربوي المساعد مدرس علم النفس التربوي

كلية التربية - جامعة الزقازيق كلية التربية - جامعة الزقازيق

الاسم :	المدرسة :
النوع : ذكر <input type="checkbox"/> أنثى <input type="checkbox"/> :	العمر :

تعليمات:

يتكون هذا المقياس من مجموعة من العبارات التي تعبر عن تصرفاتك في مواقف معينة، سوف تجد أمام كل عبارة ثلاث احتمالات للتصرف الذي ينطبق عليك، والمطلوب منك اختيار الاستجابة التي تناسبك بوضع علامة (✓) في الخانة أمام كل عبارة وأسفل الاختيار الذي يعبر عن سلوكك. مع مراعاة ما يلي:

- أجب بصراحة عن جميع العبارات، ولا تترك أي عبارة دون إجابة.

- اختر استجابة واحدة فقط في كل عبارة.

- إجابتك تعبر عن وجهة نظرك؛ ولا توجد إجابة صحيحة، وأخرى خطأ.

مع العلم بأن هذه البيانات والإجابات ستكون سرية ولن يطلع عليها أحد سوى الباحثان، ولن تستخدم إلا في أغراض البحث العلمي.

مثال توضيحي :

م	العبارة	تنطبق تماما	تنطبق أحيانا	لا تنطبق إطلاقا
	أشعر بالارتباك أثناء أداء الاختبار باستخدام التابلت			

فإذا كانت هذه العبارة تنطبق عليك ١٠٠٪ فضع علامة (✓) أسفل الاختيار تنطبق تماما، وإذا كانت العبارة تنطبق عليك في بعض الأحيان فضع علامة (✓) أسفل الاختيار الثاني تنطبق أحيانا، أما إذا كانت العبارة لا تنطبق عليك على الإطلاق فضع علامة (✓) أسفل الاختيار "لا تنطبق تماما".

م	العبارة	تنطبق تماما	تنطبق أحيانا	لا تنطبق إطلاقا
١	أجد صعوبة في التركيز عند أداء الاختبار باستخدام التابلت.			

المونة النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار باستخدام التابلت لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام
إيمان حلمي محمد إسماعيل أ.د./ محمد أحمد دسوقي د/ سميرة أحمد محمد علي د/ إيناس محمد صفيون

٢	أشعر بالانزعاج قبل إرسال إجابات أسئلة الاختبار باستخدام التابلت خوفاً من أنني لم أؤد بصورة جيدة.
٣	أشعر ببرودة شديدة في جسمي قبل أداء الاختبار باستخدام التابلت.
٤	تتداخل بعض المعلومات لدي أثناء أداء الاختبار باستخدام التابلت.
٥	أثور لأبسط الأسباب قبل أداء الاختبار باستخدام التابلت.
٦	أشعر بألم في المعدة قبل أداء الاختبار باستخدام التابلت.
٧	يصعب علي تذكر بعض المعلومات أثناء أداء الاختبار باستخدام التابلت.
٨	أشعر بالارتباك أثناء أداء الاختبار باستخدام التابلت.
٩	أشعر بالرغبة في القىء قبل أداء الاختبار باستخدام التابلت.
١٠	تفكيري في الحصول على درجات منخفضة يعوق أدائي في الاختبار باستخدام التابلت.
١١	أقلق من حدوث عطل بالإنترنت أثناء أداء الاختبار باستخدام التابلت.
١٢	يتصبب مني العرق أثناء أداء الاختبار باستخدام التابلت.
١٣	يصعب علي التركيز أثناء الإجابة على الاختبار باستخدام التابلت.
١٤	أخشى أن ينقطع شحن جهاز التابلت أثناء أداء

			الاختبار باستخدام التابلت.	
			أشعر بالصداع الشديد أثناء أداء الاختبار باستخدام التابلت.	١٥
			يصعب علي ربط المعلومات ببعضها نتيجة لخوفي من أداء الاختبار باستخدام التابلت.	١٦
			أتخوف أن يتعطل التابلت أثناء أداء الاختبار.	١٧
			ترتعش يدي أثناء أداء الاختبار باستخدام التابلت.	١٨
			أخشى أن أرتكب أخطاء من الصعب تصويبها في الاختبار باستخدام التابلت.	١٩
			أخشى أن أضغط على زر خطأ مما يفسد عملية حفظ الإجابات أو إرسالها أثناء أداء الاختبار باستخدام التابلت.	٢٠
			تتسارع ضربات قلبي قبل أداء الاختبار باستخدام التابلت.	٢١