الأمن النفسى وعلاقته بقلق الامتحان لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية

اشراف

أ. د / نجيبة أحمد الخضرى
أستاذ الصحة النفسية
كلية التربية-جامعة حلوان

أ. د / أحمد على بديوى
أستاذ الصحة النفسية
كلية التربية- جامعة حلوان

اعداد

منة الله ابراهيم عبد الوهاب ابراهيم

الأمن النفسى وعلاقته بقلق الامتحان لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية

منة الله ابراهيم عبد الوهاب ابراهيم

ملخص البحث

هدف البحث الحالى إلى التعرف على العلاقة بين الأمن النفسى وقلق الامتحان لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية ؛ وتكونت عينة البحث من (٧٠) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية وتراوحت أعمارهم بين ١٧ – ١٩ سنة ؛ ولقد تم تطبيق مقياس الأمن النفسى من إعداد زينب شقير ومقياس قلق الامتحان من إعداد الباحثة ؛ وقد توصلت الباحثة إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس الأمن النفسى ودرجاتهم على مقياس قلق الامتحان ؛ يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات الذكور والإناث على مقياس الأمن النفسى يُعزى إلى آثر متغير النوع ؛ لايوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات الذكور والإناث على مقياس قلق الامتحان يُعزى إلى آثر متغير النوع .

SUMMARY

The aim of this research is to identify the relationship between psychological security and exam anxiety in a sample of high school , The study sample consisted of male and female students from the middle school pupils from 17 to 19 years , It has been applied psychological security scale Prepared by Zainab choucair and exam anxiety scale Prepared by the researcher , The researcher has reached there was a stastically significant difference between the mean scores of males and females on the psychological security scale due to the variable variance of the type , there was no statistically significant difference between the mean males and females on the exam anxiety scale are attributed to variant type.

مقدمة

إن الشعور بالأمن النفسى من المطالب الأساسية لجميع الأشخاص فى كل فئات المجتمع بإختلاف خصائصهم حيث لا يمكن فهم حاجات الفرد بمعزل عن شعوره بالأمن النفسى ؛ فالكثير من هذه المطالب الأخرى تأخذ أهميتها وتبرز عند تحقيق المطلب الأساسى للأشخاص والمُتمثل فى الأمن النفسى ؛ فالشخص الأمن نفسياً هو الذى يشعر أن حاجاته مشبعة وأن المقومات الأساسية لحياته غير معرضة للخطر فالإنسان الآمن نفسياً يكون فى حالة توازن أو توافق أمنى ؛ وإذا كان الأمر هكذا بالنسبة لكل مرحلة من مراحل النمو الانسانى ؛ فإن الوضع يختلف بعض الشئ بالنسبة لمرحلة المراهقة التى تسير جنباً إلى جنب مع المرحلة الثانوية للطلاب بصفة خاصة وذلك نتيجة لكل التغيرات والتطورات النمائية الهائلة ؛ وكذلك التعقيدات المختلفة التى قد ترتبط بهذه المرحلة الحساسة والحرجة سواء من الناحية الفسيولوجية أو الاجتماعية أو الانفعالية.

إن قلق الامتحان مشكلة نفسية انفعالية فردية يَمُر بها الطلاب والطالبات خلال فترة الامتحان وتتمثل فى الخوف من عدم النجاح ؛ ويعتبر قلق الامتحان من العوامل المُعِّيقة للإنجاز الأكاديمى عند الطلاب فى مُختَّلف المراحل الدراسية وخاصة فى المرحلة الثانوية.

إن فُقدان الأمن النفسى يُسبب كثير من المشكلات النفسية لطلاب المرحلة الثانوية مما ينعكس سلباً على شخصياتهم وعلى استعدادتهم للامتحان وبالتالى تظهر مشكلة قلق الامتحان لديهم ؛ أما تحقيق الأمن النفسى لدى طلاب المرحلة الثانوية يُساعد الطلاب على زيادة قدرتهم على أداء الامتحان بشكل أفضل .

مشكلة البحث

إن خبرة معايشة طلاب المرحلة الثانوية وما يواجهونه من مخاوف وتوتر نفسى أثناء الامتحان ؛ نتيجة لكثافة الاختبارات التى يتعرضون لها والضغوط النفسية من المحيطين والضغوط الانفعالية التى تواجههم خلال المرحلة الثانوية آثار الفضول العلمى للبحث فى التفكير فى عوامل تحقيق الأمن النفسى والتحكم فى قلق الامتحان الذى يعانى منه الكثير من طلاب المرحلة الثانوية .

يعكس قلق الامتحان حالة من حالات القلق تُستَثار بمواقف الاختبارات ؛ وهو يمثل وضعاً نفسياً انفعالياً يعانى منه طلاب المرحلة الثانوية قبل وأثناء الاختبارات؛ ويبدأ بتضخيم دور الامتحان ومن التخوف من الفشل وعدم القدرة على مواجهة موقف

الامتحان أثناء التقدم له ؛ وعدم حصوله على التحصيل الأكاديمى المتوقع ؛ وأكثر ما يحتاجه طلاب المرحلة الثانوية هو تحقيق الأمن النفسى ومواكبة المسيرة العلمية والتخلص من قلق الامتحان .

من خلال ما سبق يمكن أن تتحدد مشكلة البحث فى الإجابة على السؤال الآتى: ما علاقة الأمن النفسى بقلق الامتحان لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية؟

أهداف البحث

١-الكشف عن العلاقة بين الأمن النفسى وقلق الامتحان لدى طلاب المرحلة الثانوية .

٢-الكشف عن الفروق الدالة إحصائياً فى الأمن النفسى تعزى إلى النوع (ذكور-إناث) لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية .

٣-الكشف عن الفروق الدالة إحصائياً فى قلق الامتحان تعزى إلى النوع (ذكور-إناث) لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية .

أهمية البحث

أولاً: الأهمية النظرية

يستمد البحث الحالى أهميته فى كونه ينتمى لمجال علم النفس الايجابى وهو توجه حديث يهتم النفسية الايجابية وجوانب القوة فى الشخصية.

ثانياً : الأهمية التطبيقية

١-تفيد نتائج البحث الحالى الباحثين فى عمل برامج إرشادية للأهتمام بالأمن النفسى خاصاً وأن حياة طلاب المرحلة الثانوية لا تسير على نمط انفعالى واحد فنجدهم يتقلبون ما بين السعادة والحزن والشعور بالقلق والأمن النفسى ؛ وعدم الاستقرار الانفعالى مما يؤثر على الاتزان السلوكى للطلاب وتوافقهم مع البيئة المحيطة بهم .

٢-تفيد نتائج البحث الحالى الباحثين فى عمل برامج إرشادية لخفض قلق الامتحان لدى طلاب المرحلة الثانوية لمساعدتهم على مواجهة ضغوط الدراسة وضغوط مواقف الامتحان .

٣-يُضيف البحث الحالى معرفة جديدة إلى البحوث النفسية والأطر النظرية من خلال تناولها العلاقة بين المتغيرين الأمن النفسى وقلق الامتحان لشريحة هامة من فئات المجتمع وهى طلاب المرحلة الثانوية ؛ وهذه المرحلة من أهم مراحل عمر الانسان حيث يتعرض فيها الانسان لكثير من التذبذب الانفعالى .

مصطلحات البحث

الأمن النفسى Psychological security

يعرفه (جابر عبد الحميد ؛ ١٩٩٥) بأنه هو احساس بالأمان والثقة والتحرر من الخوف أو من التهديد ؛ وهو شعور يعتقد أنه يتولد من عوامل مثل : الدفء وتقبل الآباء والأصدقاء ؛ ونمو قدرات ومهارات مناسبة للسن ؛ وكذلك الخبرات التى تبنى قوة الأنا .

الأمن النفسى كعامل أساسى من عوامل الصحة النفسية :

الصحة النفسية كحالة لا تعنى غياب الأعراض المرضية فقط بل هو أيضاً قدرة المرء على مواجهة الاحباطات التى يتعرض لها بشكل يضمن له التوافق؛الشعور بالأمن النفسى يعنى انعدام الشعور بالألم من أى نوع أو الخوف أو الخطر ؛ الاحساس بالأمن النفسى ينطوى على مشاعر متعددة تستند إلى مدلولات متشابهة ؛ فغياب القلق والخوف المرضى وتبدد مظاهر التهديد والمخاطر على مكونات الشخصية من الداخل أو من الخارج مع احساس بالطمأنينة والاستقرار الانفعالى والمادى ودرجات معقولة من القبول والتقبل فى العلاقة مع مكونات البيئة النفسية والبشرية كلها مؤشرات تدُل على مفهوم الأمن النفسى . (عادل العقيلى ؛ ٢٠٠٤ : ٢٣)

الأمن النفسى كمحصلة لإشباع الحاجات النفسية :

يُشير ماسلو إلى أن الأمن النفسى إنما يتحقق من خلال إشباع الحاجات النفسية الأساسية كالحاجة إلى الحب والقبول والإنتماء وتقدير الذات واحترامها ؛ فهو يقع فى مقدمة الحاجات النفسية ؛ فالشخص الآمن نفسياً هو الذى يشعر أن حاجاته مُشبعة وأن المقومات الأساسية لحياته غير مُعرضة للخطر فالإنسان الآمن نفسياً يكون فى حالة توازن أو توافق أمنى . (حامد زهران ؛ ٢٠٠٣ : ٨٦)

الأمن النفسى كنتيجة للبيئة الاجتماعية المطمئنة :

تلعب البيئة الاجتماعية دوراً هاماً وأساسياً فى تحقيق الأمن النفسى للفرد مُنذ طفولته فإذا تَربى الطفل فى جو أسرى يَتّسم بالحب والاستقرار والأمان يكون قد خبر الأمن

النفسى أما إذا تَربى فى جو يتسم بالرفض وعدم الاستقرار والقلق والتوتر فإنه سيفقد الشعور بالأمن النفسى ويصبح عرضة للإصابة بالإضطرابات النفسية .

هذا ويُشير الأمن النفسى إلى الإحساس بالأمان والثقة والتحرر من الخوف والتهديد وهو شعور يعتقد أنه يتولد من عوامل مثل الهدف وتقبل الآباء والأصدقاء ونمو القدرات والمهمات المناسبة للسن وكذلك الخبرات التى تقيس قوة الأنا . (عبد الحميد كفافى ؛ ١٩٩٥ : ٣٤)

يمكن تعريف الأمن النفسى بأنه مفهوم مرادف لمعنى الصحة النفسية فوجوده يعنى وجودها أما فقدانه فيؤدى إلى العديد من الاضطرابات والمشكلات النفسية ؛ ويكمن جوهر الشعور بالأمن النفسى بالشعور بالحب والقبول والتقدير من قبل المحيطين به كالوالدين والأصدقاء بالإضافة إلى شعوره بالانتماء والاستقرار ونُدرة شعوره بالقلق والضغط النفسى.

أبعاد الأمن النفسى :

الأبعاد الأساسية تنطوى على :

• الشعور بالتقبل والحب وعلاقات الدفء و المودة مع الآخرين ورحمة وألفة واشباع حاجات والديه ورعاية الأولاد وتربيتهم .

• الشعور بالانتماء إلى الجماعة والمكانة فيها وتحقيق الذات والعمل الذى يكفى لحياة كريمة فى الحاضر والمستقبل .

• الشعور بالسلامة وغياب مُهددات الأمن النفسى مثل الخطر والعدوان والجوع والخوف .

الأبعاد الثانوية فتنطوى على :

• إدراك العالم والحياة على أنه بيئة سارة دافئة يشُعر فيها بالكرامة وبالعدالة وبالاطئنان والارتياح .

• إدراك الآخرين بوصفهم ودودين أخيار وتبادل الإحترام معهم .

• الثقة بالآخرين وحبهم والارتياح للاتصال بهم ؛ وحسن التعامل معهم ؛ وكثرة الأصدقاء .

• التسامح مع الآخرين وعدم التعصب .

• التفاؤل وتوقع الخير والأم والأطمئنان إلى المستقبل وحسن الحظ.

• الشعور بالسعادة والرضا عن النفس والحياة .

• الشعور بالهدوء والارتياح والاستقرار الانفعالى والخلو من الصراعات .

• الانطلاق والتحرر والتمركز حول الآخرين إلى جانب الذات والشعور بالمسؤلية الاجتماعية وممارستها .

• تقبل الذات والتسامح معها والثقة فى النفس والشعور بالنفع وايجاد معنى للحياة .

أهمية الأمن النفسى :

أصبح تحقيق الأمن النفسى مطلباً لكل الدول والحكومات ولكثير من مراكز الدراسات والأبحاث ؛ وتتضح أهمية الأمن النفسى من خلال النقاط التالية :

الثبات :

حيثُ أن الثبات والاستقرار النفسى عامل هام لابد أن يتوافر فى الشخصية حتى يستطيع الفرد القيام بمسؤلياته.

البعد عن مرضى اليأس والإحباط :

وهما مُدمران للإنسان ؛ حيثُ كل الطموحات والآمال التى يضعها الفرد فى حياته و تحقيق الأمن النفسى كافى بأن يبعد الفرد عنهما .

اكتمال الشخصية :

حيثُ أن الشخص المُتسم بالأمن النفسى بنجده يَقترب من الاكتمال ؛ فهو واسع الصدر – مطمئن – كثير التفاؤل – يُشيع الأمن والاطمئنان لمن حوله – دائم العمل.(محمد موسى الشريف ؛ ٢٠٠٣ : ٩-١٢)

النظريات المُفسرة للأمن النفسى :

يرى ماسلو أن الأفراد جميعاً لديهم حاجات أساسية وقوة داخلية لإشباع هذه الحاجات؛وتختلف طرق إشباع هذه الحاجات من فرد لآخر ؛ كما تختلف الأهداف التى يضعها الأفراد فى حياتهم ؛ فما يرضى فرد ما ليس بالضرورة أن يرضى الآخر ؛ وهذا التنوع الهائل فى أنماط السلوك الانسانى جعل دراسة السلوك الانسانى تحدى مُستمر ؛ولقد أنشغل علماء النفس والاجتماع بدراسة السلوك الإنسانى لوصف هذه الحاجات ؛

ويُعد أفضل نموذج لذلك هو نموذج الحاجات لماسلو. (Honeycutt & Milliken ,2012 :63)

يفترض ماسلو أن الأفراد لديهم الرغبة والميل لتحقيق الحاجات المتنوعة ؛ ولقد لاحظ أنه يُمكن ترتيب هذه الحاجات وفقاً لأهميتها فى تسلسل عُرفَ بهرم ماسلو للحاجات . (Hughes & Kapoor , 2010 : 283)

هذه الحاجات هى : الحاجات الفسيولوجية ؛ الحاجة للأمن ؛ الحاجة للانتماء؛ الحاجة للاحترام ؛ الحاجة لتحقيق الذات وهذه الحاجات مُرتبة فى نظام هرمى بحيثُ يكون إشباع الحاجة الأدنى فى هرم ماسلو مؤدية بالإنسان للمستوى الأعلى منه ؛ حيث يرى ماسلو أنه توجد حاجات معينة لدى الإنسان لابد وأن تشبع أولاً قبل البحث عن إشباع بقية الحاجات وذلك طبقاً لتسلسل هرم الحاجات من أسفل لأعلى ؛ فكلما أشبعت حاجة حلت محلها مجموعة أخرى تالية لها من الحاجات (عبد المطلب القريطى ؛ ٢٠٠٧ : ٣٥) ؛ ولن يتمكن الطلاب من التعلم إذا لم يتم إشباع حاجاتهم الأدنى ؛ حيثُ أن الأفراد الذين أشبعوا حاجاتهم الأساسية للأمن والانتماء والحب والاحترام وتقدير الذات ؛ تتوجه دوافعهم نحو تحقيق الذات حيث إذا كان الفرد لديه رغبة داخلية للنجاح فسوف يتعلم الكثير من أجل تحقيق طموحه . (Montana & Charnv , 2008 : 238)

أهم ما تستند عليه نظرية ماسلو:

١-إن الحاجات الأدنى فى الهرم يجب أن تُلبى قبل الحاجات الأعلى .

٢-بالرغم من وجود كل الحاجات لدى جميع الأفراد فى كل وقت إلا أنها تختلف فى درجة إلحاها من مرحلة لأخرى فقد تُسيطر حاجة فى مرحلة نمو معينة عن بقية الحاجات ؛ فالرضيع على سبيل المثال تُسيطر عليه الحاجة للطعام أكثر من الحاجة للإنجاز فى تلك المرحلة من النمو .

٣-توجد الحاجات الفسيولوجية فى أدنى هرم الحاجات ؛ والحاجات على مستوى أعلى يقل ارتباطها بالحاجات البيولوجية بينما يزيد ارتباطها بالخبرات الحياتية ؛ وهى تختلف من فرد لآخر وهذا ما يُفسر لماذا بعض الأفراد يَنجزون أكثر من غيرهم .

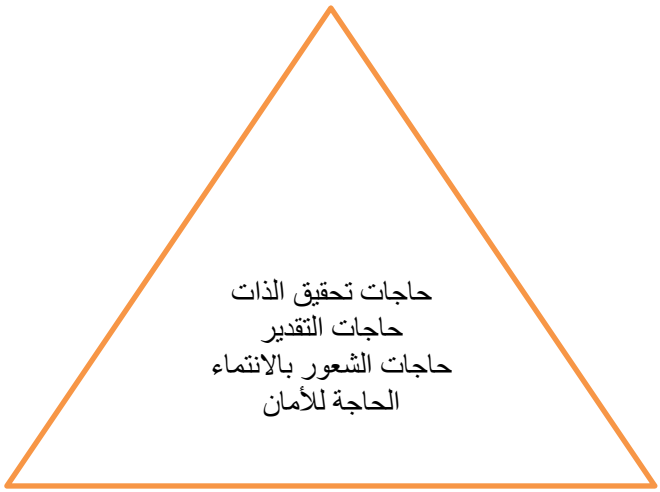
٤- يرى ماسلو أن السمات الشخصية تُفسر لماذا بعض الأفراد لديهم القدرة على الإنجاز أكثر من غيرهم ؛ مما جعله يُحدد قائمة سمات لهؤلاء الأفراد ؛ حيثُ يرى أنهم يتسمون بالآتى :

- القدرة على الإدراك وفهم الخبرات والمواقف الحياتية .

- تقبل الذات والآخرين كما هم .
- القدرة على التعامل مع تغير الظروف .
- غير تقليدى .
- القدرة على تنمية العلاقات الشخصية بشكل مُرضى .
- توافر مستوى أخلاقى عالى .
- مُبدع .(Gorman ,2004 : 58 – 59 :Sapru,2006 : 208)

هرم ماسلو للحاجات :

تقوم هذه النظرية على أساس أن الإنسان لديه رغبات يسعى لإشباعها حسب تسلسُل هرمى كما هو مُبين كالآتى :



الحاجات الأساسية

١-الحاجات الفسيولوجية :

أولى الحاجات فى هرم ماسلو وتتمثل فى الحاجة لتلبية الاحتياجات الأساسية للفرد مثل: الحاجة للطعام والماء والهواء والراحة ؛ وعندما تُشبع هذه الحاجات يدفع الفرد لإشباع الحاجات الآخرى(Pastorino & Doyle , Portillo , 2012 : 288).

٢-الحاجة إلى الآمان :

هذه المرحلة تدفع الإنسان إلى السعى إلى تحقيق بيئته أمنياً وتكون متمثلة فى توفير الآمان بصورة عامة لحماية الفرد من المخاطر التى قد تُحيط به وتتمثل فى العمل على تأمين أنظمة الأمن والسلامة المهنية والتأمينات الإجتماعية .

إذا لم تُشبع الحاجة للأمن فإن الفرد يَشعُر بالتهديد ولا يستطيع أن يُحقق ذاته وقد أشار ماسلو إلى أن الحاجة للأمن النفسى تتضمن الحاجة للطمأنينة والإستقرار والنظام والتحرر من الخوف والقلق والتهديد والفوضى . (Zastrow & Ashman,2010 : 448)

٣-الحاجات الإجتماعية (الشعور بالانتماء) :

الإنسان كائن إجتماعى ؛ لذا فعندما يكون هناك توافر للحاجات الفسيولوجية وحاجات للآمان تبرز حاجات الإنسان إلى الإرتباط بالأصدقاء والجماعات .

٤-الحاجة لتحقيق الذات :

تُمثل قمة الترتيب الهرمى للحاجات وتتضمن كلاً من الاكتشاف والاستغلال الأمثل لما يتمتع به الفرد من طاقات وإمكانات فطرية .

٥-الحاجة إلى التقدير :

يسعى الفرد إلى الإعتذار بنفسه وتكوين الثقة بنفسه والكفاءة واحترام الآخرين له ؛ ويؤكد ماسلو أن الاعتبار الحقيقى للذات يعتمد على الإنجاز الشخصى والإستقلالية (fay , 2011 : 39)

مؤشرات الأمن النفسى عند ماسلو :

١-الشعور بمحبة الآخرين وقبولهم ومودتهم .

٢-الشعور بالعالم وطناً والانتماء والمكانة بين الجماعة .

٣-مشاعر الآمان ونُدرة مشاعر التهديد والقلق .

٤-إدراك العالم والحياة بدفء ؛ حيثُ يستطيع الأفراد العيش بأخوة وسعادة .

٥-إدراك البشر بصفتهم الخيرة من حيثُ الجوهر ؛ وبصفتهم ودودين .

٦-مشاعر الصداقة والأُلفة نحو الآخرين ؛ حيثُ التسامح وقلة العدوانية ومشاعر المودة مع الآخرين .

٧-الاتجاه نحو توقع الخير والإحساس بالتفاؤل بشكل عام .

٨-الميل إلى السعادة والقناعة .

٩-مشاعر الهدوء والراحة والاسترخاء والاستقرار الانفعالى .

١٠-الاهتمامات الاجتماعية وبروز التعاون والاهتمام بالآخرين .

الإحساس بالأمن حالة نفسية داخلية يشعر الفرد من خلالها بالطمأنينة والهدوء ؛ كما تتمثل خارجياً فى تحقيق معظم مطالبه واشباع معظم حاجاته ؛ وسيادة روح الرضا النفسى ؛ وتقبل الفرد لنفسه وشعوره بالانجاز ؛ ومشاركته الحقيقية فى أنشطة تحقق لديه هذا الإحساس وتدعمه ؛ وتُشير الحاجة إلى الأمن إلى رغبة الفرد فى السلامة والأمن والطمأنينة وتجنب القلق ؛ والاضطراب والخوف . (سيد أحمد منصور ؛ ٢٠٠٣ : ٢٧٤)

وترى الباحثة أن الإحساس بالأمن النفسى يُعد من الحاجات الأساسية لكل طالب ولا يستطيع أن يُمارس حياته بصورة طبيعية إلا بشعوره بالإطمئنان ؛ فالأمن النفسى مفهوم مرادف لمعنى الصحة النفسية ؛ فالأمن النفسى يعنى شعور الطالب بالاستقرار والطمأنينه أما فُقدانه فيؤدى إلى العديد من الاضطرابات والمشكلات النفسية ؛ وللأمن النفسى أهمية كبيرة فى اكتمال شخصية الطالب واستقراره وثباته والبُعد عن اليأس والإحباط ومواجهة المشكلات بصلابه والشعور بالنجاح والانجاز .

قلق الامتحان Exam Anxiety

تُعَد ظاهرة القلق من الظواهر الشائعة فى هذا العصر ؛ إذ يُعرف بأنه (عصر القلق)؛ وذلك بسبب ازدياد تعقيد ظروف الحياة والضغط النفسى ؛ وتختلف حدة القلق من فرد لآخر حسب غايات كل منهم .

عرف (١٩٧٨) Spielberger & Sarason قلق الامتحان بأنه:

سمة فى الشخصية فى موقف محدد وتتكون من الانزعاج والانفعالية وهما أبرز عناصر قلق الامتحان ؛ ويحدد الانزعاج على إنه اهتمام معرفى للخوف من الفشل ؛ وتُحدد الانفعالات على إنها ردود أفعال للجهاز العصبى (حسن صالح ؛٢٠٠٥: ٢٠٧).

ويُعرفه حامد زهران (٢٠٠٠) بأنه نوع من القلق المرتبط بمواقف الإمتحان حيث تثير هذه المواقف فى الفرد شعوراً بالإنزعاج والانفعالية ؛ وهى حالة انفعالية وجدانية تعترى الفرد للموقف السابق للإمتحان (حامد زهران ؛ ٢٠٠٠: ٩٦) .

تصنيفات قلق الامتحان:

أ- قلق الامتحان الميسر Faciliative

وهو قلق الإمتحان المُعْتدل ؛ ذو التأثير الإيجابى والذى يُعْتَبر قلقاً دافعياً يدفع الطالب للدراسة والاستذكار والتحصيل المرتفع ؛ ويُحفزه على الاستعداد للامتحانات وييسر أداء الإمتحان .

ب – قلق الامتحان المعسر Debilitative

وهو قلق الامتحان المرتفع ؛ ذو التأثير السلبى المعوق ؛ حيث تتوتر الأعصاب ويزداد الخوف والإنزعاج والرهبة ؛ ويستثير استجابات غير مناسبة ؛ مما يعوق قدرة الطالب على التذكر والفهم ؛ ويعسر أداء الإمتحان ؛ فإن (قلق الامتحان المعسر) المرتفع ؛ قلق غير ضرورى ويجب خفضه (حامد زهران ؛٢٠٠٠ : ٩٨).

أسباب قلق الامتحان:

إن قلق الإمتحان يُعزى إلى العديد من الأسباب لعل من أبرزها الأتى :

- نقص المعرفة بالموضوعات الدراسية.
- نقص الرغبة فى النجاح والتفوق.
- وجود مشكلات فى تعلم المعلومات أو تنظيمها أو مراجعتها قبل الإمتحان.
- ارتباط الإختبار بخبرة الفشل فى حياة الطلاب.
- وتكرار مرات الفشل.
- قصور فى الإستعداد للإمتحان كما يجب.
- وقصور فى مهارات أخذ الإختبار.
- التمركز حول الذات ؛ ونقص الثقة بالنفس.
- الاتجاهات السالبة لدى الطلاب والمعلمين نحو الاختبارات .
- صعوبة الاختبارات والشعور بأن المستقبل يتوقف على الاختبارات .
- الضغوط البيئية ؛ وخاصة الأسرية لتحقيق مستوى طموح لا يتناسب مع قدرات الطالب

– الضغوط المباشرة حين يتعرض الطالب للتهديد أو يواجه الفشل.

– محاولة إرضاء الوالدين والمعلمين والمنافسة مع الرفاق .

– اكتساب قلق الإمتحان حين يقترن بمثيرات منفرة مثل التقييم الإجتماعى السالب .

– العجز المتعلم وتوقع الفشل ونقص السيطرة شعور قلق الإمتحان. (Akinola&chukwuoji,2017)

*** عوامل زيادة مستوى قلق الإمتحان لدى الطلاب :**

١– عدم الألفة : فالمواقف أو الأحداث الجديدة التى تحدث للفرد تسبب الشعور بالقلق كشعور الطالب عند تقديم امتحان فى مرحلة جديدة ؛ كاختبارات الثانوية العامة ؛ ومع تكرار شعور الخوف من الامتحان ينشأ شعور القلق المرتبط بذلك ؛ فعدم الألفة بين الطالب والامتحان قد يسبب شعور الطالب بالقلق؛ ويمكن جعل هذا الامتحان مألوفاً للطالب من خلال عرض نماذج شبيهة للامتحان أمام الطالب لعدة مرات وأن يتعامل معه ؛ وبالتالى تنشأ الألفة .

٢– التفكير السلبى : يُسيطر على بعض الطلاب أثناء أو قبل الامتحان أفكار سلبية حول ما سوف يحدث إذا فشل الطالب فى اختباره ؛ وأن هذه الأفكار السلبية تؤدى إلى الشعور بالقلق ؛ مما يزيد من تفكير الطالب بالنتائج المترتبة على الفشل بدلاً من التركيز فى المادة التعليمية .

٣– المستوى الاقتصادى الإجتماعى : إن قلق الإمتحان يتأثر بالمستويات الإقتصادية الإجتماعية للطلاب ؛ فقد توصلت الأبحاث إلى أن الطلاب الذين ينتمون إلى مستويات إقتصادية إجتماعية منخفضة تكون درجاتهم فى مقاييس قلق الإمتحان أعلى من الطلاب الذين ينتمون إلى المستويات الإقتصادية والإجتماعية مرتفعة .

٤– المستوى الدراسى: يزداد مستوى قلق الامتحان بعد التقدم بالمستوى الدراسى نظراً لزيادة مستوى وعى الطالب لمسؤلياته .

٥– التخصص الدراسى : أن التخصص الدراسى قد يكون من العوامل التى تؤثر فى مستوى قلق الامتحان . (حمزة دودين ٢٠٠٤؛ : ٢٣٤)

التفسير النظرى للقلق:

١– تفسير نظرية التحليل النفسى للقلق:

ميز " فرويد " بين نوعين من القلق هما:

١- القلق الموضوعى Objective Anxiety

هذا النوع من القلق أقرب إلى السواء ؛ وهو قلق ينتج عن إدراك الفرد لخطر ما فى البيئة ويكون للقلق فى هذه الحالة وظيفة إعداد الفرد لمقابلة هذا الخطر بالقضاء عليه أو تجنبه أو اتباع أساليب دفاعية إزاءه.

ويُلاحظ أن هذا النوع من القلق يُثَار بفعل مُثير واقعى فى البيئة الخارجية يُدِّركه (الأنا) على نحو مهدد ؛ولهذا فإن هذا القلق أقرب إلى الخوف من حيث أن كليهما يُثَار بفعل موضوع خارجى فى البيئة ومُحَدِّد نسبياً. وهو يشبه كذلك ما أسماه " سبيلبرجر" بحالة القلق ؛ لأنه من المتوقع من أى فرد أنه عندما يُدرك أحد الموضوعات البيئية باعتباره موضوعاً مهدداً أو خطراً فإنه يستجيب لذلك بدرجة من القلق.

ولقد أطلق "فرويد " على القلق الموضوعى هذه المسميات:

أ- القلق الواقعى .

ب- القلق الحقيقى.

ج- القلق السوى.

٢- القلق العصابى Neurotic Anxiety:

وهو نوع من القلق ينشأ عند الفرد دون أن يعرف له سبباً محدداً وهو يتسم بالغموض.

وقد كان فرويد فى حديثه عن هذا النوع من القلق غامضاً فقد أدعى " فرويد " فى أول الأمر أن القلق ينشأ عن كبت الرغبات الجنسية فى اللاشعور؛ مما يؤدى إلى إثارة منطقة لحاء المخ فيشعر الفرد بالقلق ؛ وبذلك جعل مصدر القلق فسيولوجياً لا نفسياً ؛ ولكنه عدل عن ذلك؛ وحاول تفسير هذا النوع من القلق بأنه ينشأ نتيجة تهديد (الهو) لدفاعات (الأنا) عند محاولة إشباع نزعاتها الغريزية التى لا يوافق عليها المجتمع. وفى هذه الحالة فإن (الأنا) لابد أن تدافع عن نفسها) ؛ وغالباً ما تلجأ إلى بعض الحيل الدفاعية ؛ كالإسقاط والتبرير والنكوص ؛ ولكن هذه الحيل لا تؤدى إلى راحة دائمة وإنما تؤدى إلى راحة مؤقتة ؛ لأنها تقوم على تشويه الواقع ؛ لذلك تنطلق إنذارات أخرى من قبل (الهى) وعندها قد تعجز (الأنا) عن إيجاد طرق أخرى لرد هذه النزعات الغريزية.

وهذا النوع من القلق يأخذ ثلاثة أشكالاً:

أ- قلق عام:

وهو لا يرتبط بموضوع معين بل يشعر الفرد بخوف غامض ويتوقع الشر فى أى موقف.

ب- قلق المخوف المرضية:

هى مخاوف تبدو غير معقولة ولا يستطيع المريض أن يفسر معناها بالرغم من شعور المريض بغرابتها إلا أنه لا يستطيع التخلص منها .

جـ - قلق الهيستريا:

يُشاهد هذا النوع من القلق العصابى فى الهيستريا ويبدو القلق فى الهيستريا واضحاً أحياناً؛ وفى بعض الأحيان يبدو غير واضح ؛ ويرى " فرويد " أن الأمراض الهيسترية مثل : الرعشة والإغماء واضطراب خفقان القلب وصعوبة التنفس إنما تحل محل القلق .

١-القلق الخلقى:

يكون على شكل إحساس بالذنب والإثم وتأنيب الضمير ؛ وهذا القلق مصدره الضميرويرجع إلى خوق موضوعى وهو الخوف من العقوبة أو ما يترتب على مخالفة.

إن النظرية التحليلية تقوم على الإعتقاد بأن السلوك البشرى يتأثر بشدة بالعمليات النفسية اللاشعورية ؛ وأن سلوك الإنسان السوى واللاسوى يكون نتاج تفاعل العوامل الوراثية والبيئية وتُركز هذه النظرية على الأهمية البالغة للسنوات الأولى من حياة الطفل من حيث تأثيرها البالغ على الحالة النفسية للفرد فيما بعد ؛ وذلك بناءً على تفسير النظريات التحليلية للقلق مشيرين إلى أن البيئة التى يعيش فيها الفرد تسهم بدرجة كبيرة فى نشأة القلق وذلك نتيجة للإحباط والصراعات الداخلية ؛ وكلما كانت بيئة الفرد مشبعة لاحتياجاته ساهم ذلك فى خفض درجة القلق لديه. (Goldenberg&Floyed,2013)

٢- تفسير النظرية السلوكية للقلق:

تَنْظُر المدرسة السلوكية إلى القلق على أنه سلوك متعلم من البيئة التى يعيش فيها الفرد تحت شروط التدعيم الإيجابى والتدعيم السلبى؛ فعلماء المدرسة السلوكية لا يؤمنون بالدوافع اللاشعورية ؛ فالسلوكيون يَعْتبرون القلق بمثابة استجابة خوف تُسْتَثَار بمثيرات ليس من شأنها أن تثير هذه الاستجابة ؛ غير أنها اكتسبت القدرة على إثارة هذه

الاستجابة نتيجة لعملية تعلم سابقة فالخوف والقلق استجابة انفعالية واحدة فإذا أثيرت هذه الاستجابة عن طريق مثير من شأنه أن يثير الاستجابة اعتبرت هذه الاستجابة خوفاً ؛ أما إذا أثار هذه الاستجابة مثير ليس من طبيعته أن يثير الخوف ؛ فهذه الاستجابة قلق ؛ والذى يحدث أن المثير المُحايد مثير ليس من شأنه إثارة هذه الاستجابة.

ويرى "ميللر"Dollard؛Miller و " دولارد " إن الطفل يكتسب القلق من والديه؛فهما اللذان يجلبان القلق لأبنائهما ؛ أو يبعدانه عنهم ؛ كما أن الصراع الانفعالى الشديد ؛ الذى يلعب الكبت فيه دوراً كبيراً وذلك على مستوى اللاشعور أساس الاضطرابات النفسية ويحدث الصراع فى ثلاثة أنواع هى:

- صراع الإقدام والإحجام
- صراع الإقدام والإقدام
- صراع الإحجام والإحجام

إن القلق من وجهة نظر علماء المدرسة السلوكية عبارة عن استجابات سلوكية متعلمة لخطر غامض أو رد فعل شرطى لمنبه مؤلم ؛ ويعتمد السلوكيون فى تفسيرهم للقلق على مبادئ التعلم ولعل أهم ما أكده السلوكيون أن القلق هو استجابة شرطية مؤلمة تُحدد مصدر القلق عند الفرد ؛ كما أن القلق يقوم بعمل مزدوج فهو دافع من ناحية ومصدراً للتعزيز من الناحية الآخر ؛ ولقد انتقد الكثيرون على هذه النظرية لتركيزها المبالغ فيه على التعلم والمحددات البيئية وإهمالها للعوامل البيولوجية والمعرفية ؛ ونتج عن ذلك ما يعرف بنظرية التعلم الإجتماعى والتى دمجت العمليات المعرفية بالإطار السلوكى.(Wilson&Barnes,2014)

٣-تفسير النظرية المعرفية للقلق:

تقوم النظرية المعرفية على فكرة أن الانفعالات التى يبديها الناس ؛ إنما هى ناتجة عن طريقتهم فى التفكير ؛ ولهذا فهى ركزت على عدم عقلانية التفكير وتشويش الواقع كأسباب أساسية للمرض النفسى ؛ فالنظرية المعرفية ترفض ما تنادى به مدرسة التحليل النفسى من أن اللاشعور؛ مصدر الاضطراب النفسى ؛ وكذلك ما تنادى به المدرسة السلوكية؛ حيث يرى "بيك" أن ردود الفعل الانفعالية ليست استجابات مباشرة ولا تلقائية للمثير الخارجى وإنما يجرى تحليل المثيرات وتفسيرها من خلال النظام المعرفى وقد ينتج عن ذلك عدم الاتفاق بين النظام الداخلى والمثيرات الخارجية مما يتسبب فى

الاضطرابات النفسية ؛ ومنها اضطراب القلق؛ فعلماء النظريات المعرفية يروا أن الاضطراب السلوكى هو نمط من الأفكار الخاطئة

٤ – تفسير النظرية الانسانية للقلق:

هذه النظرية قامت باعتبارها رد فعل للحتمية التحليلية " الداخلية " والحتمية السلوكية "الخارجية " على يد " ابراهام ماسلو " و" كارل روجرز" ؛ وهى تقوم على أهمية التطابق بين الذات والخبرة؛والذات تشير إلى الصورة التى يكونها الإنسان عن نفسه ؛ أما الخبرة فهى التى تنشأ من تقدير وتعامل الآخرين .

وتمثل المدرسة الإنسانية امتداداً للفكر الوجودى ؛ ولذا يرى الإنسانيون أن القلق هو الخوف من المستقبل وما قد يحمله من أحداث تُهدد وجود الإنسان أو تهدد إنسايته؛ حيث يعتقد ماسلو " أن الكائنات الحية البشرية تهتم بالنمو بدلاً من عملها على تجنب الإحباطات أو إعادة التوازن؛ وعلى هذا الاعتقاد وضع نظريته الشهيرة حول هرم الحاجات . إلا أن عدم تحقيق هذه الحاجات يمكن أن يؤدى إلى القلق.

استراتيجيات التعامل مع قلق الامتحان :

– المحاذير الأولية أثناء التحضير للامتحان وتتضمن تَصّديق الطالب للإشاعات التى تسمع عن الاختبارات؛وعدم هدر الوقت فى البحث عن كيفية النجاح فى الامتحان .

– استراتيجيات شخصية لتجنب القلق وتتضمن عدم ممارسة الهوايات ؛ والمحافظة على الوضع الصحى جيد ؛ وذلك بالحرص على النوم الكافى ؛ وعدم تناول المنبهات ؛ وزيادة موقع الاختبار لتعرف عليه ليصبح مألوفا لديه ؛ والانتباه والتركيز.

– استرايجية السيطرة على قلق الامتحان عند الشعور به ؛ وذلك بمقاومة الأفكار السلبية بأفكار إيجابية والعمل على ضبط التوجهات نحوالمثالية.

(Mohamed mohamadi&Nooshin,2014)

الدراسات السابقة :

أولاً : دراسات تتعلق بالأمن النفسى وعلاقتها ببعض المتغيرات :

١–دراسة (Jone & Ropert et al ., 1996) بعنوان " الشعور بالأمن الناجم عن طبيعة الارتباط بالأبوين وظهور أعراض الإكتئاب النفسى عند البالغين ودوره كوسيط بين الاتجاه نحو الاختلال الوظيفى وانخفاض مستوى تقدير الذات " ؛ حيث هدفت الدراسة

إلى الكشف عن العلاقة بين مستوى الشعور بالأمن الناجم عن طبيعة الارتباط بين الأبوين وظهور أعراض الاكتئاب النفسى عند البالغين ؛ والكشف عن دور مستوى الشعور بالأمن كوسيط بين الاتجاه نحو الاختلال الوظيفى وانخفاض مستوى تقدير الذات ؛ وتعتبر هذه الدراسة عن ثلاث دراسات : الأولى استهدفت العلاقة بين الأمن الناجم عن العلاقة بالوالدين لدى البالغين والاكتئاب النفسى ؛ أما الدراسة الثانية والثالثة فتعلقت بالكشف عن دور الشعور بالأمن الناشئ عن العلاقة بالوالدين كوسيط بين الاتجاه نحو الاختلال الوظيفى وانخفاض تقدير الذات ؛ فتكونت عينة الدراسة الأولى من (١٤٤) فرداً من الطلبة الجامعيين من غير الخريجين من بينهم ٨٨ طالبة ؛ وعينة الدراسة الثانية تكونت من ٢١٨ طالب من جامعة تسبزمى من بينهم (١٣٧) طالب وطالبة تتراوح أعمارهم بين (١٧-٤٩) سنة بمتوسط عمر (٢٠,٣) وانحراف معيارى (٥,١) ؛وعينة الدراسة الثالثة تكونت من (١١٩) طالب وطالبة من جامعة نورث ويسترن تراوحت أعمارهم بين (١٧-٢٧) عاماً بمتوسط عمرى (١٨,٦) وانحراف معيارى (١,٣) ؛ واستخدم الباحث عدة أساليب إحصائية وهى المتوسطات الحسابية ؛ الإنحراف المعيارى ؛ تحليل التباين الأحادى ؛ معامل الإرتباط ؛ وقد أسفرت النتائج عن عدم وجود علاقة بين عدم التمتع بالعلاقة الحميمة مع الوالدين والنقص فى مستوى الشعور بالأمن بالاتجاه نحو الاختلال الوظيفى ؛ وجود علاقة بين الاختلال الوظيفى وانخفاض مستوى تقدير الذات له علاقة مباشرة مع زيادة أعراض مرض الاكتئاب ؛ وانعدام الأمن قد يؤدى إلى ظهور أعراض مرض الاكتئاب فى سن البلوغ من خلال انخفاض مستوى تقدير الذات لدى البالغين .

٢-دراسة التلى (٢٠٠٦) بعنوان " الأمن النفسى وعلاقته بالتحصيل الدراسى لدى طالبات المرحلة الثانوية (مرحلة المراهقة) " ؛ وهدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الأمن النفسى والتحصيل والعلاقة بين الأمن النفسى والقدرات التحصيلية وتأكيد دور الأمن النفسى على طالبات المرحلة الثانوية ؛ وتكونت عينة الدراسة من ٧٠ طالبة ؛ واستخدم التلى معامل الارتباط بيرسون والوسط الحسابى ؛ وكان من نتائج هذه الدراسة وجود علاقة طردية موجبة بين الأمن النفسى والتحصيل الدراسى ؛ عدم وجود فروق دالة احصائية فى التحصيل الدراسى لدى طالبات المرحلة الثانوية بالنسبة لدرجة احساسهم بحقهم فى الحياة وأن الثقة بالنفس تؤثر ايجابياً فى التحصيل الدراسى لدى الطالبات .

٣-دراسة ابريعم سامية (٢٠١١) بعنوان " الأمن النفسى لدى المراهقين (دراسة ميدانية على عينة من طلبة المرحلة الثانوية بولاية تسية " ؛ وهدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الشعور بالأمن النفسى لدى المراهقين ومدى وجود فروق ذات دلالة

احصائية فى مستوى الشعور بالأمن النفسى بين الذكور والإناث منهم ؛ وكانت أدوات الدراسة المستخدمة هى مقياس الأمن النفسى لزينب شقير ؛ وتكونت عينة الدراسة من عينة قصدية من ١٨٦ طالباً وطالبة فى السنة الثانية بالمرحلة الثانوية فى ولاية تبسة " ؛ وكانت من نتائج الدراسة وجود مستوى منخفض من الأمن النفسى لدى المراهقين ؛ وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى الأمن النفسى لدى المراهقين تعزى لمتغير النوع لصالح الذكور .

٤-دراسة هالة محمد حمدى أحمد (٢٠١٣) بعنوان " الأمن النفسى وعلاقته بمستوى الطموح والدافعية للإنجاز لطلاب المرحلة الثانوية العامة " ؛ وهدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الأمن النفسى وكل من مستوى الطموح والدافعية للإنجاز لدى المرحلة الثانوية العامة والكشف عن الفروق فى الأمن النفسى طبقاً لإختلاف التخصص الدارسى ومعرفة الفروق فى مستوى الطموح طبقاً لإختلاف التخصص الدراسى ونوع المدرسة وكان منهج الدراسة المُستخدم هو المنهج الوصفى ؛ وتكونت العينة من طلاب المدارس الثانوية فى المعادى وتكونت عينة الدراسة النهائية من ٥٦٨ بالصف الثانى من المرحلة الثانوية العامة بالمدارس الثانوية بالمعادى (ذكور وإناث) ؛ ٢٢٥ من طلاب المدارس الخاصة ؛ ٣٤٣ من طلاب المدارس الحكومية ؛ وكذلك ٢٥٨ من طلاب القسم الأدبى ؛ ٣١٠ من طلاب القسم العلمى ؛ وكان متوسط أعمارهم ١٦,٢ والإنحراف المعيارى ٥٤٧ ؛ وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الأمن النفسى وكل من مستوى الطموح والدافعية للإنجاز ؛ لا توجد فروق دالة إحصائياً فى الدافعية للإنجاز ترجع إلى التخصص الدراسى وذلك لصالح طلاب التخصص العلمى بينما لم توجد فروق تبعاً لنوع المدرسة .

خلاصة وتعقيب على الدراسات السابقة :

إن معظم الدراسات الخاصة بالأمن النفسى ركزت على مفهوم الأمن النفسى وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى كمستوى الطموح والدافعية للانجاز كما هو فى دراسة هالة محمد حمدى (٢٠١٣) ؛ كذلك قامت بعض الدراسات بدراسة آثر العلاقات الوالدية والاستقرار الأسرى فى مدى احساس الفرد بالأمن النفسى ومنها دراسة (Jone & Repert et al ., 1996) ؛ حيثُ أثبتت هذه الدراسات أهمية المعاملة الوالدية والعطف الأسرى على ثقة الأفراد بأنفسهم ؛ كذلك نجد اختلاف أحجام العينات التى طبقت عليها البحوث والدراسات المعنية بموضوع الأمن النفسى وعلاقته بالعديد من المتغيرات النفسية ما بين العينات الكبيرة والصغيرة .

ثانياً : دراسات تتعلق بقلق الامتحان وعلاقتها ببعض المتغيرات :

١- دراسة أحمد الشيخ (٢٠١٠) بعنوان " قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الأكاديمى لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة السودان " ؛ هدفت الدراسة إلى : معرفة العلاقة بين قلق الامتحان والتحصيل الأكاديمى لدى طلاب كلية التربية فى جامعة السودان ومعرفة مدى الاختلافات بين كل من الطلاب والطالبات فى كل من قلق الامتحان والتحصيل الأكاديمى ؛ تكونت العينة من : (١١١) طالباً وطالبة بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ؛ أدوات الدراسة : مقياس الامتحان لسبيلبيرجر ؛ نتائج الدراسة : وقد تم التوصل إلى وجود علاقة ارتباطية بين قلق الامتحان والتحصيل الأكاديمى لدى طلاب وطالبات جامعة السودان كلية التربية ؛ كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود اختلافات ذات دلالة إحصائية بين الطلاب فى قلق الامتحان تعزى لمتغير النوع لصالح الإناث ؛ ولا توجد اختلافات ذات دلالة احصائية بين الطلاب وقلق الامتحان تعزى لمتغيرالعمرولا توجد اختلافات ذات دلالة إحصائية بين الطلاب فى قلق الامتحان تعزى لمتغيرالمستوى الدراسى.

٢- دراسة أونايزوجب (Oneizugb , 2010) بعنوان " قلق الامتحان وعلاقته بكلاً من الكفاءة الذاتية المدركة ؛والجنس ؛ وقلق السمة لدى عينة من طلاب جامعة شرق نيجيريا"؛ هدفت الدراسة إلى معرفة فيما إذا كانت الكفاءة الذاتية المدركة ؛ والجنس ؛ وقلق السمة لها علاقة بقلق الامتحان ؛ تكونت عينة الدراسة من : (٢٤٩) طالباً وطالبة ممن يدرسون علم النفس فى جامعة شرق نيجيريا ؛ أدوات الدراسة : مقياس سبيلبيرجر لقلق الامتحان؛ يتكون من (٢٠) فقرة ؛ مقياس الفاعلية الذاتية ويتكون من (٣٠) فقرة ؛ النتائج : أن النموذج كان متميزاً حيث ساهمت الكفاءة الذاتية المدركة فى تخفيض قلق الامتحان بنسبة (١٤%) ؛ بينما ساهم قلق السمة فى تخفيض قلق الامتحان بنسبة (٤٩%)؛ولم يكن الجنس مؤشراً مميزاً على خفض قلق الامتحان.

٣- دراسة حنان أبو فودة (٢٠١١) بعنوان " قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الدراسى لدى عينة من طلاب الصف العاشر" ؛ هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسى لدى الطلبة ؛ أدوات الدراسة : مقياس قلق الامتحان الذى تكون من (٣٢) فقرة موزعة على أربعة مجالات هى : المجال الانفعالى ؛ والمجال الجسمى ؛ ومجال التقبل الدراسى ؛ ومجال الثقة بالذات ؛ عينة الدراسة : (٣١٧) طالباً وطالبة من طلاب الصف العاشر الأساسى فى عمان ؛ نتائج الدراسة : مستوى قلق الامتحان لدى الطلبة كان بدرجة متوسطة ؛ وقد جاء المجال الإنفعالى فى

الرتبة الأولى ؛ بينما جاء المجال الجسمى فى المرتبة الأخيرة ؛ كما أظهرت النتائج عدم وجود اختلافات ذات دلالة إحصائية فى قلق الامتحان تعزى إلى متغير الجنس ؛ بينما يوجد اختلافات ذات دلالة إحصائية تعزى إلى متغير التحصيل لصالح الطلبة ذوى التحصيل المنخفض.

٤- دراسة خميس دحادحة (٢٠١٤) بعنوان " فعالية استراتيجية العلاج بالقراءة فى خفض قلق الامتحان ورفع مستوى التوافق النفسى " ؛ هدفت الدراسة إلى استكشاف فعالية استراتيجية العلاج بالقراءة فى الحد من قلق الامتحان ورفع مستوى التوافق النفسى ؛ أدوات الدراسة : مقياس قلق الامتحان ومقياس التوافق النفسى ؛ عينة الدراسة : (١٨٦) طالباً ؛ تم اختيار أعلى (١٢٠) طالباً هم ذو القلق المرتفع والتوافق النفسى المنخفض ؛ بعد ذلك تم تقسيمهم عشوائيا إلى ٤ مجموعات (مجموعتين تجريبيتين ومجموعتين ضابطتين) ؛ تتكون كل مجموعة من (٣٠) طالباً ؛ لم يتلق أفراد المجموعتين الضابتين أى نوع من البرامج الارشادية ؛ فيما تم توزيع الدليل الإرشادى للعلاج بالقراءة على أفراد المجموعتين التجريبيتين ؛ نتائج الدراسة : أظهرت النتائج أن هناك أثراً لاستراتيجية العلاج بالقراءة فى الحد من قلق المصاحب للامتحان ؛ ورفع مستوى التوافق النفسى لدى أفراد المجموعتين التجريبيتين مقارنة مع أفراد المجموعتين الضابطتين عند مستوى دلالة إحصائياً (٠,٠٥) وذلك فى القياس البعدى ؛ مما يدل على فاعلية الدليل الإرشادى وصلاحيته فى الحد من قلق الامتحان.

٥- دراسة محمد محمدى و نوشين سليمانى (٢٠١٤) بعنوان " قلق الامتحان وعلاقته بدرجات الاختبار وتقدير الذات لدى عينة من الطلاب الإيرانين " ؛ هدفت الدراسة إلى إكتشاف العلاقة بين قلق الامتحان والتقدير الذاتى بالإضافة إلى درجات الاختبار؛ عينة الدراسة : طلاب البكالريوس فى جامعة طهران ؛ أدوات الدراسة : استبيان قلق الامتحان لكارفر وشيلر (١٩٩١) حيثُ طلب من المشاركين التعبير عن مشاعرهم بشأن القلق الذى مروا به فى الامتحان ؛ نتائج الدراسة : وجود علاقة سلبية كبيرة بين قلق الاختبار والتقدير الذاتى ؛ وجود علاقة ارتباطية بين قلق الامتحان ودرجة الاختبار.

خلاصة وتعقيب على الدراسات السابقة :

تناولت الدراسات السابقة " قلق الامتحان " فى سياق علاقته بمتغيرات أخرى كالتحصيل الاكاديمى ؛ الذكاء ؛ الفاعلية الذاتية ؛ استراتيجية العلاج بالقراءة ؛ الكفاءة الذاتية المدركة.

حيث أكدت بعض الدراسات على وجود علاقة ارتباطية بين قلق الامتحان والتحصيل الأكاديمى كدراسة أحمد الشيخ (٢٠١٠) ودراسة حنان أبو فودة (٢٠١١)؛ كما أشارت نتائج بعض الدراسات إلى أثر استراتيجية العلاج بالقراءة فى الحد من قلق الامتحان كدراسة خميس دحادحة (٢٠١٤) .

تناولت بعض الدراسات دراسة علاقة كلاً من الكفاءة الذاتية المدركة وقوة الضبط الذاتى بقلق الامتحان كدراسة Oneizugb,2010 ؛ فبينت النتائج أن الكفاءة الذاتية المدركة تساهم فى تخفيض قلق الامتحان ؛ أما بالنسبة لقوة الضبط الذاتى فبينت النتائج أن قلق الامتحان ازداد لدى الطلاب الذين يتمتعون بقوة ضبط ذاتى أقل.

فروض البحث :

١-توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس الأمن النفسى ودرجاتهم على مقياس قلق الامتحان .

٢-لا يوجد فرق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات الذكور والإناث على مقياس الأمن النفسى يُعزى إلى آثر النوع .

٣-لا يوجد فرق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات الذكور والإناث على مقياس قلق الامتحان يُعزى أثر متغير النوع .

منهج البحث وإجراءاته

أولاً : الطريقة : تشتمل طريقة البحث على النواحى التالية :

منهج البحث

تم استخدام المنهج الوصفى (الإرتباطى ؛ والسببى – المقارن) ؛ ويُستخدم المنهج الإرتباطى لمعرفة مقدار واتجاه العلاقة بين متغيرين ؛ وهما : الأمن النفسى وقلق الامتحان لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية ؛ وتم استخدام المنهج السببى المقارن لمعرفة الفروق بين الذكور والإناث فى متغيرات البحث .

١-عينة البحث

تكونت عينة البحث من ٧٠ طالب وطالبة بالمرحلة الثانوية ؛ وتراوحت أعمارهم من ١٧ إلى ١٩ سنة .

انقسمت عينة البحث إلى :

أ – العينة الأولية : تُمثِّل عينة التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات المُستخدمة فى البحث ؛ وتحديد مدى وضوح العبارات ؛ وانقرائيتها ؛ والزمن اللازم للإجابة عليها ؛ وتتكون من (٦٤) طالب وطالبة تراوحت أعمارهم من ١٧ سنة و ٩ شهور إلى ١٩ سنة ؛ والجدول (١) يوضح المؤشرات الإحصائية الوصفية للعينة الأولية

جدول (١) المؤشرات الإحصائية الوصفية للعينة الأولية

الفرقة الدراسية	حجم العينة			متوسط العمر الزمنى	الانحراف المعيارى للعمر الزمنى
	الطلاب	الطالبات	ككل		
الثانى الثانوى	٥	٥٩	٦٤	١٨	٠,٠١٢

ب– العينة النهائية : وهى العينة الأساسية التى تم تطبيق أدوات الدراسة عليها ؛ والخروج من خلالها بمجموعة من النتائج والتوصيات ؛ وتتكون من (٧٠) طالب وطالبة بالمرحلة الثانوية ؛ وتم تقسيم العينة النهائية إلى مجموعتين : الذكور (٢١) طالب ؛ والإناث (٤٩) طالبة ؛ حيث بلغت أعمارهم من ١٧سنة و٨ أشهر إلى ١٩ سنة والجدول (٢) يوضح المؤشرات الإحصائية الوصفية للعينة النهائية .

جدول (٢) المؤشرات الإحصائية الوصفية للعينة النهائية

حجم العينة			متوسط العمر الزمنى ذكور	الانحراف المعيارى للعمر الزمنى	متوسط العمر الزمنى إناث	الإنحراف المعيارى للعمر الزمنى إناث
ذكور	إناث	ككل	١٨	٠,٠٢٢	١٧,٩	٠,٠١٤
٢١	٤٩	٧٠				

ثالثاً : الأدوات:

– مقياس الأمن النفسى إعداد \ زينب شقير

– مقياس قلق الامتحان إعداد \ الباحثة

وقد وقع إختيار الباحثة على مقياس الأمن النفسى لزينب شقير نظراً لتطابق أبعاده مع أبعاد الأمن النفسى وهى (الأمن النفسى المرتبط بتكوين الفرد ورؤيته للمستقبل ؛ الأمن النفسى المرتبط بالحياة العامة والعملية للفرد ؛ الأمن النفسى المرتبط بالحالة المزاجية للفرد ؛ الأمن النفسى المرتبط بالعلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعى للفرد) ؛ ومناسبته للعينة التى تم التطبيق عليها .

وفيما يلى عرض هذه الأدوات بشئ من التفصيل :

الخصائص السكومترية لمقياس الأمن النفسى إعداد \ زينب شقير .

١-صدق المقياس : وقد قامت زينب شقير بحساب الصدق والثبات ؛ وقد استخدمت عينة قوامها ٢٠٠ طالب وطالبة من طلاب الجامعة ؛ وقد تبين أن المقياس صادق وثابت .

٢-ثبات المقياس : تم التحقق من ثبات المقياس بإستخدام معامل سبيرمان براون ومعامل جوتمان ومعامل الفا كرونباخ ؛ كما هو موضح بالجدول(٣)

جدول (٣) معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية ومعامل الفا كرونباخ

معامل التجزئة النصفية " سبيرمان براون "	معامل التجزئة النصفية " جوتمان "	معامل ألفا كرونباخ
٠,٩٧٤	٠,٩٦٤	.٩٧٠

ويتضح من الجدول السابق أن المقياس يتمتع بمعاملات ثبات عالية ؛ مما يؤكد صلاحية المقياس للتطبيق .

الخصائص السيكومترية لمقياس لمقياس قلق الامتحان إعداد \ الباحثة .

صدق المقياس :

أ- صدق المحكمين : تم عرض المقياس فى صورته الأولية على (٨) من المحكمين من أساتذة علم النفس التربوى والصحة النفسية ؛ وطلب من السادة المحكمين بالحكم على ما إذا كانت العبارة تحت كل بند تُعبر عن هذا الجانب فى ضوء التعريف الإجرائى ؛ وكذلك التفضل بإضافة أى مقترح أو تعديل ؛ وقد وضحت الباحثة محك ٩٠% كمحك لقبول نسبة الاتفاق على كل بند من البنود ؛ وتَمَثَّلت ملاحظات السادة المحكمين فيما يلى :

– ضرورة تشكيل بعض العبارات حتى يَسهُل فهمها بالشكل الصحيح .

– ضرورة تعديل بعض العبارات المُركبة .

ب– الصدق العاملى : قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة بلغت (١٥٠) طالب وطالبة بالمرحلة الثانوية ؛ وذلك بغرض إجراء التحليل العاملى للمقياس ؛ ثم قامت الباحثة بإجراء التحليل العاملى بطريقة المكونات الأساسية Principle Component ؛ والتى وضعها " هويتلنج Hottelling " عام ١٩٣٣ ؛ وتم استخدام محك كايرز فى تقدير العامل المستخلص كمؤشر للتوقف أو الاستمرار فى استخلاص العوامل التى تُمثل البناء الأساسى ؛ حيثُ يتم الإبقاء على العوامل التى تزيد جذورها الكامنة على الواحد الصحيح .

ويقرر كاتل أن هذا المحك يتسم بالثبات والاستقرار فى حالة المصفوفات التى تزيد متغيراتها عن (٢٠) . (فؤاد أبو حطب وآمال صادق ؛٢٠١٠ :٦٢٢).

كما استخدمت الباحثة + ٠.٣ كمحك للتشبع الجوهرى للبند على العامل ؛ ويمثل هذا الحد الأدنى للتشبع ثم تم التدوير بطريقة التدوير المتعامد Varimax Rotation ؛ وفيما يلى النتائج التى حصلت عليها الباحثة :

جدول(٤) العوامل المستخرجة من التحليل العاملي لمقياس قلق الامتحان

البعد	الجذر الكامن	نسبة التباين المفسرة	نسبة التباين التراكمية
البعد المعرفى	٣,٤٣٠	٨,٥٧٦	٨,٥٧٦
البعد الجسمى	٣,٤١٨	٨,٥٤٦	١٧,١٢٢
البعد السلوكى	٣,٠٥٠	٧,٦٢٥	٢٤,٧٤٧
البعد الانفعالى	٢,٦٩٩	٦,٧٤٨	٣١,٤٩٥
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy=.608			
Bartlett's Test of Sphericity=1740.240			

تم حذف البنود(١٨–٣٢–٤٠)؛ وذلك نظرا لانخفاض معامل تشبعها عن ±٣٠

ثانياً: ثبات مقياس قلق الامتحان:

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات المقياس باستخدام عدة طرق : التجزئة النصفية ؛ وألفا كرونباخ على عينة استطلاعية قوامها (١٥٠) طالب وطالبة ؛ كما هو موضح بالجدول (٥).

جدول (٥) معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية ومعامل ألفاكرونباخ

البعد	عدد المفردات	معامل التجزئة النصفية"سبيرمان–براون"	معامل ألفا–كرونباخ
البعد المعرفى	٩	.841	.932
البعد الجسمى	١١	.885	.846
البعد السلوكى	٧	.759	.922
البعد الانفعالى	١٠	.861	.875
المقياس ككل	٣٧	.789	.937

ويتضح من الجدول (٥) أن المقياس يتمتع بمعاملات ثبات عالية ؛ مما يؤكد صلاحية المقياس للتطبيق .

نتائج البحث

التحقق من صحة الفرض الأول :

توجد علاقة دالة إحصائياً بين درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس الأمن النفسى ودرجاتهم على مقياس قلق الامتحان .

تم حساب معامل إرتباط بيرسون بين درجات الطلاب على مقياس الأمن النفسى ودرجاتهم على مقياس قلق الامتحان ؛ وجدول (٦) يوضح النتائج .

جدول (٦) معاملات الإرتباط بين درجات طلاب المرحلة الثانوية فى الأداء على مقياس الأمن النفسى ودرجاتهم على قلق الامتحان

البعد	البعد المعرفى	البعد الجسمى	البعد السلوكى	البعد الانفعالى	قلق ككل
الأمن النفسى المرتبط بتكوين الفرد ورؤيته للمستقبل	-.722**	-.635**	-.694**	-.587**	-.511**
الأمن النفسى المرتبط بالحياة العامة والعملية للفرد	-.771**	-.804**	-.777**	-.805**	-.554**
الأمن النفسى المرتبط بالحالة المزاجية للفرد	-.807**	-.823**	-.709**	-.733**	-.526**
الأمن النفسى المرتبط بالعلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعى للفرد	-.714**	-.625**	-.822**	-.708**	-.519**
الأمن النفسي ككل	-.790**	-.829**	-.758**	-.789**	-.576**

*معامل الارتباط دال عند مستوي دلالة 05.

** معامل الارتباط دال عند مستوي دلالة 01.

ويتضح من الجدول السابق ما يلى :

**تحقق الفرض البحثي، والذي ينص علي أنه" توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة البحث علي مقياس الأمن النفسي ودرجاتهم علي مقياس قلق الامتحان"؛ حيث كانت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً ، كذلك كانت قيم معامل

الارتباط سالبة، الأمر الذي يشير إلي أن الارتباط عكسي؛ أي أنه كلما زاد الامن النفسي انخفض قلق الامتحان، والعكس صحيح.

ويمكن تفسير وجود علاقة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للطلاب بالمرحلة الثانوية فى الأداء على مقياس الأمن النفسى والدرجة الكلية على مقياس قلق الامتحان وذلك لأن فقدان الأمن النفسى بسبب كثير من المشكلات النفسية لطلاب المرحلة الثانوية مما ينعكس سلباً على شخصياتهم وعلى استعدادتهم للامتحان وبالتالى تظهر مشكلة قلق الامتحان لديهم ؛ أما تحقيق الأمن النفسى لدى طلاب المرحلة الثانوية يُساعد الطلاب على زيادة قدرتهم على أداء الامتحان بشكل أفضل فلن يتمكن الطلاب من التعلم إذا لم يتم اشباع حاجاتهم الأدنى ؛ حيثُ أن الأفراد الذين اشبعوا حاجاتهم الأساسية للأمن والانتماء والحب والاحترام وتقدير الذات ؛ تتوجه دوافعهم نحو تحقيق الذات حيثُ إذا كان الطالب لديه رغبة داخلية للنجاح فسوف يتعلم الكثير من أجل تحقيق طموحه . (Montana & Chathv,2008:238)

وقد اتفقت نتيجة هذا الفرض مع نتائج دراسة (التلى ؛ ٢٠٠٦) الى أظهرت وجود علاقة طردية موجبة بين الأمن النفسى والتحصيل الدراسى ؛ فمن عوامل زيادة مستوى قلق الامتحان لدى الطلاب هو المستوى الدراسى فيزداد مستوى قلق الامتحان بعد التقدم بالمستوى الدراسى نظراً لزيادة مستوى وعى الطالب لمسؤلياته ؛ كما أكدت دراسة (هالة محمد حمدى ؛ ٢٠١٣) على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الأمن النفسى وكلاً من مستوى الطموح والدافعية للإنجاز ويمكن تفسير ذلك من خلال أن الأمن النفسى هو من أهم الحاجات النفسية التى تحرك السلوك الانسانى وتوجهه نحو غايته ؛ وإذا أخفق المرء فى تحقيق حاجته إلى الأمن النفسى فإن ذلك يؤدى إلى عدم القدرة على التحرك والتوجه نحو تحقيق الذات ومن ثم زيادة قلق الطالب من الامتحان لفقدان ثقته بنفسه على إنجاز وتحقيق النجاح .

ويمكن تفسير وجود علاقة دالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الأمن النفسى ودرجاتهم على مقياس قلق الامتحان من خلال نتائج دراسة (Jone & Repert al ,1996)

والتى أكدت على أهمية المعاملة الوالدية والعطف الأسرى فى مدى احساس الفرد بالأمن النفسى وزيادة ثقته بنفسه ؛ ويمكن تفسير ذلك بأن البيئة الاجتماعية تلعب دوراً هاماً وأساسياً فى تحقيق الأمن النفسى للفرد منذ طفولته فإذا تربى الطفل فى جو أسرى يتسم بالحب والاستقرار والأمان يكون قد خبرر الأمن النفسى أما إذا تربى فى جو يتسم

بالرفض وعدم الاستقرار والقلق والتوتر فإنه سَيفقد الشعور بالأمن النفسى ويصبح عُرضه للإصابة بالإضطرابات النفسية ؛ هذا ويُشير الأمن النفسى إلى الاحساس بالأمان والثقة والتحرر من الخوف والتهديد وهو شعور يعتقد أنه يتولد من عوامل مثل الهدف وتقبل الآباء والأصدقاء ونمو القدرات وكذلك الخبرات التى تقيس قوة الأنا . (عبد الحميد كفافى ؛ ١٩٩٥ : ٣٤)

التحقق من صحة الفرض الثانى :

لا يوجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات الذكور والإناث على مقياس الأمن النفسى يُعزى إلى آثر متغير النوع .

تم استخدام اختبار ت لحساب دلالة الفروق بين المجموعات المستقلة Independent samples t test ؛ وذلك لحساب الفروق بين متوسطى درجات الذكور والإناث فى الدرجة الكلية لمقياس الأمن النفسى والجدول (٧) يوضح النتائج .

جدول (٧) نتائج اختبار " ت " لدلالة الفروق بين متوسطى درجات الذكو والإناث على مقياس الأمن النفسى

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
الأمن النفسى المرتبط بتكوين الفرد ورؤيته للمستقبل	ذكور	20	40.1500	8.26709	.996	68	غير دال
	إناث	50	37.6000	10.17199			
الأمن النفسى المرتبط بالحياة العامة والعملية للفرد	ذكور	20	47.2000	13.85109	-.471	68	غير دال
	إناث	50	48.8600	13.09621			
الأمن النفسى المرتبط بالحالة المزاجية للفرد	ذكور	20	27.0000	7.90070	.181	68	غير دال
	إناث	50	26.6400	7.35613			
الأمن النفسى	ذكور	20	31.5500	10.01302	-	68	غير دال

المرتبط بالعلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعى للفرد	إناث	50	32.7400	9.06397	.482		
الأمن النفسي	ذكور	20	145.9000	38.52941	.006	68	غير دال
	إناث	50	145.8400	38.89460			

*قيمة ت الجدولية عند مستوي دلالة 05. ودرجات حرية (٦٨) =(1.980)

قيمة ت الجدولية عند مستوي دلالة 01. ودرجات حرية (٦٨) =(2.617)

يتضح من نتائج جدول(٧) عدم تحقق الفرض البحثي؛ حيث كانت قيمة ت المحسوبة غير دالة إحصائياً، الأمر الذي يشير إلي عدم وجود فرق دال إحصائياً.

ويمكن تفسير وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات الذكور والإناث على مقياس الأمن النفسى والذى يُعزى إلى النوع إلى أن الاحساس بالأمن حالة نفسية داخلية يشعر الفرد من خلالها بالطمأنينة والهدوء كما تتمثل خارجياً فى تحقيق معظم مطالبه وإشباع معظم حاجاته وقد تختلف الاحتياجات من طالب لآخر فشعور الطالب بالأمن النفسى يكسب لديه سيادة روح الرضا النفسى ؛ وتقبل الطالب لنفسه وشعوره بالانجاز ؛ ومشاركته الحقيقية فى أنشطة تُحقق لديه هذا الاحساس وتُدعمه ؛ وتُشير الحاجة إلى الأمن إلى رغبة الطالب فى السلامة والأمن النفسى والطمأنينة وتجَنُب القلق ؛ واضطراب الخوف . (سيد أحمد منصور ؛ ٢٠٠٣ : ٢٧٤)

وقد اتفقت نتائج الفرض الثانى من نتائج دراسة (ابريعم سامية ؛ ٢٠١١) التى أظهرت وجود فروق ذات دلالة احصائية فى مستوى الأمن النفسى لدى المراهقين تُعزى لمتغير النوع لصالح الذكور .

التحقق من الفرض الثالث

لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات الذكور والإناث على مقياس قلق الامتحان يُعزى إلى آثر متغير النوع .

تـم اسـتخدام اختبـار ت لحسـاب دلالـة الفـروق بـين المجموعـات المسـتقلة Independent samples t test ؛ وذلك لحساب الفروق بين متوسطى درجات الذكور والإناث فى الدرجة الكلية لمقياس قلق الامتحان والجدول (٨) يوضح النتائج .

جدول (٨) نتائج اختبار " ت " لدلالة الفروق بين متوسطى درجات الذكور والإناث على مقياس الأمن النفسى

البعد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
البعد المعرفى	ذكور	20	18.4000	2.47939	-2.489	68	.05
	إناث	50	19.8200	2.01717			
البعد الجسمى	ذكور	20	23.2000	2.35305	-2.327	68	.05
	إناث	50	24.6600	2.37856			
البعد السلوكى	ذكور	20	14.4500	2.03845	-1.441	68	غير دال
	إناث	50	15.1600	1.78840			
البعد الانفعالى	ذكور	20	19.3500	1.13671	-2.174	68	.05
	إناث	50	20.2600	1.72390			
القلق ككل	ذكور	20	75.4000	5.24555	-2.737	68	.01
	إناث	50	79.9000	6.55043			

*قيمة ت الجدولية عند مستوي دلالة 05. ودرجات حرية (٦٨) =(1.980)

*قيمة ت الجدولية عند مستوي دلالة 01. ودرجات حرية (٦٨) =(2.617)

يتضـح مـن نتـائج جـدول (٨) تحقق الفـرض البحثـي؛ حيـث كانـت جميـع قـيم ت المحسوبة دالة إحصائياً، باستثناء البعد الثالث (البعد سلوكى) الأمر الذي يُشير إلـي وجـود فـرق دال إحصـائياً، وبـالرجوع للمتوسـطات نجـد أن الفـرق لصـالح الإنـاث ، أي أن الإناث أكثر قلقاً من الذكور.

ويمكن تفسير عدم وجود فروق دالـة إحصـائياً بسبب خبـرة مُعايشـة طـلاب المرحلـة الثانوية وما يواجهونه من مخاوف وتوتر نفسى أثناء الامتحان ؛ نتيجة لكافة الاختبارات التى يتعرضـون لهـا والضـغوط النفسية من المحيطين والضـغوط الانفعاليـة التـى تواجههم خـلال المرحلـة الثانويـة ؛ ويبدأ التـوتر والقلق بتضـخيم دور الامتحـان والتخـوف من الفشـل

وعدم القدرة على مواجهة موقف الامتحان أثناء التقدم له وعدم التحصيل الأكاديمى المتوقع.

اتفقت نتائج هذا الفرض مع دراسة (أحمد الشيخ ؛ ٢٠١٠) حيث أشارت إلى وجود اختلافات ذات دلالة إحصائياً بين الطلاب فى قلق الامتحان تُعزى لمتغير النوع لصالح الإناث ؛ ويُمكن تفسير تحقق الفرض البحثى من خلال نتائج دراسة (حنان أبو فودة ؛ ٢٠١١) والتى أكدت على عدم وجود اختلافات ذات دلالة احصائياً فى قلق الامتحان تعزى إلى متغير النوع .

مناقشة النتائج

من خلال ما سبق نلاحظ تحقق الفرض الأول ؛ بينما نجد عدم تحقق الفرض الثانى ؛ وتحقق الفرض الثالث بشكل جزئى ؛ وترى الباحثة أن وجود علاقة بين الأمن النفسى وقلق الامتحان لطلاب المرحلة الثانوية نتيجة لعدم تمكن الطلاب من التعلم وأداء الامتحان إذا لم يتم إشباع حاجاتهم ؛ حيثُ أن الطلاب الذين اشبعوا حاجاتهم الأساسية للأمن النفسى والانتماء والحب والاحترام وتقدير الذات وتتوجه دوافعهم نحو تحقيق الذات حيثُ إذا كان الطالب لديه رغبة داخلية للنجاح فسوف يتعلم الكثير من أجل تحقيق أهدافه وطموحه ومن ثم يقل قلق الامتحان لزيادة ثقته بنفسه ؛ وإذا أخفق الطالب فى تحقيق حاجاته إلى الأمن النفسى فإن ذلك يؤدى إلى عدم القدرة على التوجه نحو تحقيق الذات ومن ثم زيادة قلق الطالب من الامتحان لفقدان ثقته بنفسه على تحقيق النجاح .

كما أن الباحثة ترى سبب عدم تحقيق الفرض البحثى الثانى بأن الاحساس بالأمن النفسى حالة نفسية داخلية يشعر الطالب من خلالها بالطمأنينة والهدوء كما تتمثل خارجياً فى تحقيق معظم مطالبه وإشباع معظم حاجاته وقد تختلف الاحتياجات من طالب لآخر ؛ فشعور الطالب بالأمن النفسى يكسب لديه سيادة روح الرضا النفسى وتقبل الطالب لنفسه وشعوره بالإنجاز ومشاركته الحقيقية فى أنشطة تُحقق لديه هذا الاحساس وتُدعمه ؛ وتُشير الحاجة إلى الأمن النفسى إلى رغبة الطالب فى السلامة والأمن والطمأنينة وتجنب اضطراب الخوف والقلق .

أما بالنسبة للفرض الثالثة فقد تحقق حيث لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى درجات الذكور والإناث على مقياس قلق الامتحان تُعزى إلى آثر متغير النوع ؛ وقد يُعزى السبب إلى خبرة معايشة طلاب المرحلة الثانوية وما يواجهونه من مخاوف وتوتر نفسى أثناء الامتحان وذلك نتيجة لكافة الاختبارات التى يتعرضون لها والضغوط النفسية من المحيطين والضغوط الانفعالية التى تواجههم خلال المرحلة الثانوية ؛ فيبدأ

التوتر والقلق بتضخيم دور الامتحان والتخوف من الفشل وعدم القدرة على مواجهة موقف الامتحان أثناء التقدم له وعدم التحصيل الأكاديمى المتوقع .

التوصيات

• مساعدة طلاب المرحلة الثانوية على إدراك مشكلاتهم النفسية والإجتماعية ومحاولة إيجاد حلول لها .

• إقامة ندوات ومحاضرات للمعمين والوالدين حول مرحلة المراهقة لتبصيرهم بجوانب النمو المختلفة التى يمر بها الأبناء .

• فتح باب الحوار بشفافية مع جميع المراحل التعليمية من أجل توعيتهم ووقايتهم من الاضطرابات النفسية .

• توعية الطلاب بضرورة تحقيق الأمن النفسى من أجل غد أفضل ومستقبل مُشرق

المراجع :

أحمد عبد اللطيف أبو أسعد ؛ سامى محسن (٢٠١١) . " **سيكولوجية المشكلات الأسرية** " ؛ عمان ؛ دار المسيرة ؛ ص ٨٢ – ٩٨.

ابريعم سامية (٢٠١١) . " **الأمن النفسى لدى المراهقين (دراسة ميدانية على عينة من طلبة المرحلة الثانوية بولاية تبسة)** " ؛ دراسات نفسية وتربوية ؛ عدد ٦ ؛٥٦–٧٣.

أحمد الشيخ (٢٠١٠) . " **قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الأكاديمى لدى طلاب كلية التربية جامعة السودان** " ، رسالة ماجستير ؛ كلية التربية ؛ جامعة السودان .

جابرعبد الحميد ؛ علاء الدين كفافى (١٩٩٢) . "**معجم علم النفس والطب النفسى**"؛ الجزء الخامس

حمزة دودين (٢٠٠٤) ." **مشكلات الطلاب فى الاختبارات وطرق علاجها**"؛الكويت.

حسن صالح الداهرى (٢٠٠٥) . " **مبادئ الصحة النفسية** "؛ دار وائل للنشر؛ عمان؛ الأردن .

حنان أبو فودة (٢٠١١)." **العلاقة بين قلق الاختبار والتحصيل الدراسى لدى الطلبة** ". رسالة ماجستير غير منشورة ؛ جامعة عمان العربية؛ عمان؛ الأردن .

خميس الدحادحة ؛ باسم والبوسعيدى (٢٠١٤) . " **أثر العلاج بالقراءة فى خفض قلق الامتحان وتحسين مستوى التوافق النفسى لدى الطلبة القلقين بسلطنة عمان**"؛ مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية ؛ (١٢)؛١٧-٤٢

سيد أحمد منصور (٢٠٠٣) . " **السلوك الإنسانى بين الجبرية والإرادية ومنظور علم النفس المعاصر**" ؛ القاهرة ؛ دار الفكر العربى.

عادل العقيلى (٢٠٠٤) . " **الاغتراب وعلاقته بالأمن النفسى** " ؛ رسالة ماجستير ؛ قسم العلوم الاجتماعية ؛ كلية الدراسات العليا ؛ جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية؛ الرياض ؛ السعودية .

علاء الدين كفافى (١٩٩٥) . " **تقدير الذات فى علاقته بالتنشئة الوالدية والأمن النفسى**" ؛ المجلة العربية للعلوم الإنسانية ؛ العدد٣ ؛ المجلد ٩ .

فاطمة عباس مطلك (١٩٩٤) . " **بناء مقياس للأمن النفسى لطلبة جامعة بغداد** " ؛ رسالة ماجستير (غير منشورة) ؛ كلية التربية ؛ جامعة بغداد .

منير عامر (٢٠٠٠) . " **دليل الأسرة فى تربية الأبناء** " ؛ الهيئة المصرية العامة للكتاب ؛ ص٤٣-٧٤.

محمد حامد زهران (٢٠٠٠). " **الارشاد النفسى المصغر للتعامل مع المشكلات الدراسية** "؛ القاهرة ؛ عالم الكتب؛ ص ١١٥- ١٨١.

(٢٠٠٣) . " علم النفس الإجتماعى " ؛ القاهرة ؛ عالم الكتب ؛ ط٦ ؛ ٩٦-١١٢.

16- Akinola ,N ., Chukwuoji , J . (2017) ." The role of parental treatment methods and the effective regulation in predicting exam anxiety among high school students" . Journal of personality and Social Psychology,34,433-446.

17-Goldenberg,M.,Floyd,A. ,& Moyer,A.(2013) ." No Effect of abrief music intervention on Test – Anxiety,and exam scores in college undergraduates" . Journal of Articles in support of the Null Hypothesis,10(1),1-16.

18- Fay ,J.J.(2011) . " Contemporary Security Management",USA,Elsevier,InC. 19- Mohamed mohamadi.

A.Zahra Alishahi. B.& Nooshin Soleimani,C.(2014). " A Study on Test Anxiety and Its Relationship to Test Score and Self – actualization of Academic EFL Students in Iran".Social and Behavioral Sciences . 98 .Pp:1156-1164.

20-Montana, J .B.&charnov, H.B . (2008) . " Management .USA:Barrons education series " ,Inc.

21-Oneizub,E.(2010).” Self –Efficacy, Gender, and Trait Anxiety as Moderators of Test Anxiety” .Electric Journalof Research in Education Psychology,8(1),299-312.

22-Pastorino, E . & Doyle – Portillo , s.(2012) . " what is psychology ?:Essential " , USA : Wadsworth cengage learning ,123-143.

23-Wilson , C., Barnes – Holmes, D.(2014)." The effect of emotion regulation strategies physiological and self- repot measures of anxiety during as tress – inducing academic task ”. International of psychology and psychology. therapy,14:1-15.

24-Zastrow,C.&Ashman , K.K.(2010) ." Understanding Human behavior and the social Environment " ,USA:Cengage Ilearning,98-115.