



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة 8 ماي 1945 قالمة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس



مستوى قلق الامتحان لدى طلبة البكالوريا

دراسة ميدانية بثانوية محمود بن محمود قالمة

مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس تخصص علم النفس العيادي

تحت إشراف الأستاذة:

أ. د. قرارية/ حرقاس وسيلة

إعداد الطلبة:

- بوحلاسي رقية
- تباري صلاح الدين

السنة الجامعية: 2021-2022



"أول العلم الصمت وثانيه الاستماع وثالثه الحفظ ورابعه العمل وخامسه نشره"

الحمد لله ما تنهى درب ولا ختم جهد ولا تم سعي إلا بفضلله، الشكر
بعد الله لكل من سخره جل جلاله لمساعدتنا في إتمام هذا البحث، إلى
من جعلنا منا في هذا المقام "والدانا"، إلى من كانت المرشدة وخير معين
الدكتورة: "قرايرية حرقاس وسيلة"، إلى طلبة ثانوية محمود بن
محمود ومدير الثانوية ومستشار التوجيه.

إلى كل من ساهم في إنجاح هذا البحث.

إلى "أنفسنا".

إليهم جميعا...



ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية لمعرفة مستوى قلق الامتحان لدى طلبة البكالوريا بثانوية محمود بن محمود قالمة، كما هدفت لمعرفة ما إذا كانت هناك فروق تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى) أو الإعادة، وقد اعتمدت على المنهج العيادي حيث تم اختيار عينة مكونة من 4 حالات بطريقة قصدية، طبقت عليهم أدوات الدراسة المتمثلة في دراسة حالة كأداة رئيسية، استخدمت ضمنها المقابلة والملاحظة العيادية ومقياس قلق الامتحان لسارسون.

وقد أسفرت نتائج الدراسة إلى:

- مستوى قلق الامتحان لدى طلبة البكالوريا مرتفع.
- توجد فروق في مستوى قلق الامتحان لدى طلبة البكالوريا تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق في مستوى قلق الامتحان لدى طلبة البكالوريا تعزى لمتغير الإعادة.

Obstract :

The present study aimed to find out the level of exam anxiety among the students of the Baccaulaureate at Mahmoud bin Mahmoud Guelma High School, And also aimed to find out whether there are differences due to the gender variant (male, female) or repeat. It depended on the clinical approach, where a sample of 4 cases was selected in a deliberate way, and applied to them the study tools of a case study as the main tool, including the interview, clinical observation and sarson's exam anxiety scale.

The results of the study resulted in:

- The level of exam anxiety among Baccaulaureate students is high.
- There are differences in the level of exam anxiety among Baccaulaureate students due to the gender variant.
- There are differences in the level of exam anxiety among Baccaulaureate students due to the repeat variable.

Résume :

L'étude actuelle vise à reconnaître le niveau de l'anxiété d'examen chez les élèves bachaloria au lycée Mahmoud Ben Mahmoud Guelma, Comme elle vise aussi à connaître s'il y'a des différences reviens au sex (féminin/Masculin),et répéter, Et elle s'appuie sur la méthode clinique, Nous avons choisis un échantillon contient 4 cas d'une manière intentionnelle, Elle a leur applique une étude de cas comme un outil principale, Dans lequel nous utilisés : L'entretien, la remarque clinique et l'échelle l'anxiété de composition du Sarson.

Les résultats d'étude sont :

- Niveau de l'anxiété de composition chez les élevés est augmenté.
- Il y'a des différences au niveau de l'anxiété de composition chez les élève reviens aux sex.
- Il y'a des différences au niveau de l'anxiété de composition chez les élève reviens aux répéter.

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
	الشكر والتقدير
	الملخص
	فهرس المحتويات
	فهرس الجداول
	فهرس الأشكال
أ	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: مدخل الدراسة	
2	1- إشكالية الدراسة
2	2- فرضيات الدراسة
3	3- مبررات اختيار الموضوع
3	4- أهداف الدراسة
3	5- أهمية الدراسة
4	6- ضبط المصطلحات
4	7- الدراسات السابقة
الفصل الثاني: القلق	
8	تمهيد
9	1- تعريف القلق
9	2- تطور مفهوم القلق
10	3- النظريات المفسرة للقلق
12	4- أنماط القلق
14	5- أنواع القلق
15	6- أعراض القلق
15	7- تصنيف اضطرابات القلق حسب CIM10
15	8- تصنيف اضطرابات القلق حسب DSM5
16	9- المحكات التشخيصية لاضطراب القلق المعمم حسب DSM5
18	ملخص الفصل
الفصل الثالث: قلق الامتحان وطالب البكالوريا	
20	تمهيد
21	1- قلق الامتحان
21	1-1- تعريف قلق الامتحان

21	2-1- النظريات المفسرة لقلق الامتحان
23	3-1- أعراض قلق الامتحان
23	4-1- أسباب قلق الامتحان
24	5-1- انعكاسات قلق الامتحان
24	6-1- العوامل المساعدة في التخلص من قلق الامتحان
24	7-1- الوقاية من قلق الامتحان
25	8-1- بعض مقاييس قلق الامتحان
26	2- طالب البكالوريا
26	1-2- تعريف طالب البكالوريا
26	2-2- خصائص طالب البكالوريا
27	3-2- مشاكل طالب البكالوريا
28	4-2- مهام مستشار التوجيه
30	ملخص الفصل
الجانب الميداني	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة	
32	تمهيد
33	1- منهج الدراسة
33	2- حدود الدراسة
34	3- عينة الدراسة وخصائصها
35	4- أدوات جمع البيانات
37	5- ملخص الفصل
الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج	
39	تمهيد
1- عرض وتحليل نتائج الدراسة	
40	1-1- عرض وتحليل نتائج الحالة الأولى
42	2-1- عرض وتحليل نتائج الحالة الثانية
44	3-1- عرض وتحليل نتائج الحالة الثالثة
47	4-1- عرض وتحليل نتائج الحالة الرابعة
2- عرض النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة	
49	1-2- عرض نتائج الفرضية الرئيسية
50	2-2- عرض نتائج الفرضيات الجزئية
50	1-2-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى
50	2-2-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية

3- مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات والدراسات السابقة	
51	1-3 مناقشة نتائج الفرضية الرئيسية
51	2-3 مناقشة نتائج الفرضيات الجزئية
51	3-1-2 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى
52	3-2-2 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية
53	استنتاج عام
ب	خاتمة
54	التوصيات
55	قائمة المصادر والمراجع
81-58	الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم
34	خصائص عينة الدراسة	01
41	نتائج مقياس قلق الامتحان للحالة الأولى	02
44	نتائج مقياس قلق الامتحان للحالة الثانية	03
46	نتائج مقياس قلق الامتحان للحالة الثالثة	04
48	نتائج مقياس قلق الامتحان للحالة الرابعة	05
49	متوسط نتائج الحالات على مقياس قلق الامتحان	06
50	المتوسط الحسابي حسب الجنس	07
50	المتوسط الحسابي حسب الإعادة	08

فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم
12	أنماط القلق الحاد	01
17	شجرة التشخيص في حالات القلق	02

مقدمة

مقدمة:

تعتبر مرحلة التعليم الثانوي من أهم المراحل التعليمية؛ وذلك لأنها مرحلة انتقالية، والفاصل الذي يحدد المصير والمستقبل الحياتي لدى التلميذ والتي يكون في ختامها شهادة البكالوريا، وهذه الأخيرة ترتبط بمستوى التلميذ الذي يقترن بدوره بنتيجة الامتحان كوسيلة وحيدة لتحديد ما إن ينجح التلاميذ أو يرسب في اجتياز هذه المرحلة التي تحدد بدورها مستواه أو تخصصه في الجامعة والمراحل المستقبلية الأخرى كالتوظيف وغيره.

إن هذه المرحلة التعليمية الانتقالية التي تكون مصيرية تكون مصحوبة بعقبات كبرى لما يمر به التلميذ خلالها من امتحانات، وظروف التمدرس، وانتظار الأهل، في المقابل توقعات الأساتذة، وكذا التحضيرات والمجهودات المبذولة من طرف التلميذ والتي تجعله تحت ضغط مما قد يتحصل عليه في آخر المطاف، مما يجعله يشعر بالقلق وهذا الأخير قد يؤثر على أداء التلميذ سواء بالإيجاب أو السلب، ويعتبر أمرا طبيعيا إلا في حالة ما إذا أخذ أعراضا غير سوية كفقدان الشهية العصبي و اضطرابات النوم، أو مشاكل في العمليات الوظيفية كضعف الانتباه وعدم التركيز، وينتج عم هذه الحالة قلق الامتحان.

وعلى هذا الأساس اهتم العلماء والباحثون بظاهرة قلق الامتحان في علم النفس بمختلف فروعه التطبيقية وفي الإرشاد النفسي الفردي والجماعي، مما أدى بالأخصائيين النفسانيين والمرشدين لتوجيه اهتمامهم لقلق الامتحان بغية خفض مستواه لدرجات مقبولة غير خطيرة على التلميذ وذلك لتحفيزهم على الدراسة وخفض تأثيره على مستواهم الدراسي. وبناء عليه وللأهمية الكبرى لهذه الظاهرة، وجدنا أنه من المهم جدا تسليط الضوء عليها وخاصة على فئة تلاميذ البكالوريا، ودراسة مستويات قلق الامتحان لديهم، وانقسمت دراستنا لجزأين نظري وميداني مقسمان كالتالي:

الجانب النظري

الفصل الأول: بعنوان: الإطار العام للدراسة

ويعتبر مدخلا لدراستنا، وتم فيه تحديد كل من إشكالية الدراسة وتساؤلاتها وفرضيتها إضافة لأهدافها وأهميتها، وضبط التعريفات الإجرائية لمتغيرات الدراسة إضافة لبعض الدراسات السابقة والتعقيب عليها.

الخلفية النظرية للدراسة

الفصل الثاني: بعنوان: القلق

ويتضمن تعريف القلق وتطور المصطلح والنظريات المفسرة له، إضافة لأنماط القلق وأنواعه وأعراضه، وتصنيفاته، محكات تشخيصه.

الفصل الثالث: بعنوان قلق الامتحان وطالب البكالوريا.

وانقسم بدوره لقسمين الأول بعنوان قلق الامتحان، وتطرقنا فيه لتعريف قلق الامتحان، نظرياته، أعراضه، أسبابه، انعكاساته، العوامل المساعدة في التخلص منه، إضافة للوقاية من قلق الامتحان وأهم مقياسين فيه، أما عن القسم الثاني فكان بعنوان طالب البكالوريا، تضمن تعريف طالب البكالوريا، خصائصه، مشاكله، ومهام مستشار التوجيه. أما الجانب التطبيقي تم تقسيمه كالتالي:

الفصل الرابع: بعنوان الإجراءات المنهجية للدراسة.

ويتضمن الخطوات المتبعة في الجانب الميداني بداية بمنهج الدراسة ومجتمعها وعينة الدراسة وخصائصها إضافة لأدوات الدراسة.

الفصل الخامس: بعنوان عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة، وتم فيه عرض الحالات والنتائج المتحصل عليها ومناقشتها على ضوء فرضيات الدراسة إضافة للدراسات السابقة.

وفي النهاية تطرقنا للاستنتاج ثم الاقتراحات والتوصيات، وأخيرا تكون الخاتمة وقائمة المصادر والمراجع والملاحق ذات الصلة بموضوع الدراسة.

الجانب النظري

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- 1- إشكالية الدراسة:
- 2- فرضيات الدراسة:
- 3- مبررات اختيار موضوع الدراسة:
- 4- أهداف الدراسة:
- 5- أهمية الدراسة:
- 6- مفاهيم ومصطلحات الدراسة:
- 7- الدراسات السابقة:

1- إشكالية الدراسة:

إن السنة الثالثة من التعليم الثانوي ذات أهمية بالغة بالنسبة للتلاميذ لأنها تختتم بامتحان شهادة البكالوريا وتعتبر هذه الأخيرة خطوة مهمة، لهذا يعاني التلاميذ من ضغط كبير يظهر على شكل قلق من حيث ضرورة اجتيازه وطريقة أدائه، مما يشعرهم بأن موقفهم في الامتحان عبارة عن تهديد خطير لهم.

وهذا ما يطلق عليه تسمية قلق الامتحان والذي يتمثل بشكل عام في مشاعر الرهبة والضييق والانزعاج التي تأتي قبل أو تكون مصاحبة لفترة الامتحانات أو تكون بعدها في انتظار النتائج المرجوة، ويعتبر في بعض الأحيان مرضيا إذا تخطى المستوى الطبيعي، فيعتبر ضمن أكبر المشاكل النفسية التي يعاني منها التلميذ وأسرتة وذلك لكونه عاملا معيقا للأداء والتحصيل الدراسي لدى مختلف التلاميذ.

هناك دراسات حول قلق الامتحان تعود لمنتصف القرن العشرين حيث قال ماندرلوسارسون عام 1952 بإعداد أول مقياس لقلق الامتحان في جامعة بيل بالولايات المتحدة الأمريكية توصل من خلاله إلى أن هناك سببا رئيسيا لتوجيه اهتمامهم بقلق الاختبار، وهو أن قلق الاختبار غالبا ما يؤدي لاستجابة قوية تتيح لنا المجال لتقوية مفاهيمنا النظرية عن دور القلق في نمو الشخصية.

وعليه حاولنا في بحثنا هذا رصد قلق الامتحان لدى طلبة البكالوريا ومحاولة دراسة ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها من خلال الجانب التطبيقي على العينة المختارة من خلال السعي عما إذا كان التلميذ في السنة الثالثة ثانوي يعاني من قلق الامتحان وما مستوى هذا القلق.

من هنا نطرح التساؤل الرئيسي:

- ما هو مستوى قلق الامتحان لدى طلبة البكالوريا؟

والذي تندرج تحته الأسئلة الفرعية التالية:

- هل توجد فروق في مستوى قلق الامتحان لدى طلبة البكالوريا تعزى لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق في مستوى قلق الامتحان لدى طلبة البكالوريا تعزى لمتغير الإعادة؟

2- فرضيات الدراسة:

1-2- الفرضية الرئيسية:

- مستوى قلق الامتحان لدى طلبة البكالوريا مرتفع.

2-2- الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق في مستوى قلق الامتحان لدى طلبة البكالوريا تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق في مستوى قلق الامتحان لدى طلبة البكالوريا تعزى لمتغير الإعادة.

3- مبررات اختيار الموضوع:

- حداثة مفهوم قلق الامتحان، وأهميته خاصة في قطاع التعليم.
- الظروف السيئة التي يعيشها التلميذ أو الطالب في الجزائر، والتي تجعله يشعر بقلق الامتحان.
- ندرة الدراسات التي تناولت قلق الامتحان في قطاع التعليم.
- دراسة قلق الامتحان لدى طالب البكالوريا تسمع بإعطاء رصيد معرفي كبير يمكن الاستفادة منه في الدراسات المستقبلية.
- تأثير طالب البكالوريا على المجتمع ككل، أو بعبارة أخرى أهميته في مجتمعاتنا باعتباره العنصر الشبابي.

4- أهداف الدراسة:

- معرفة ما إذا كان طلبة سنة ثالثة ثانوي يعانون من قلق الامتحان.
- قياس مستوى قلق الامتحان لدى طلبة سنة ثالثة ثانوي.
- معرفة ما إذا كانت هناك فروق في مستوى قلق الامتحان تعزى لمتغير الجنس.
- معرفة ما إذا كانت هناك فروق في مستوى قلق الامتحان تعزى لمتغير الإعادة.
- التحقق من صحة الفرضيات.

5- أهمية الدراسة:

- تقدم الدراسة إطارا نظريا حول مفهوم قلق الامتحان، الأمر الذي يدفع الباحثين لإجراء المزيد من الدراسات التي تتناول قلق الامتحان وعلاقته ببعض المتغيرات.
- تكتسب هذه الدراسة أهمية كبرى من خلال المفاهيم التي تتناولها.
- تزويد الطلبة والمختصين في المجال بمعلومات شاملة تساهم في توضيح الصورة من جهة، وإثراء بحوثهم من جهة أخرى.
- احتمالية أن تكون منطلقا لبحوث مستقبلية بشكل أعمق.
- ما تقدمه الدراسة من فائدة لمستشاري التوجيه في الثانويات، بحيث تمكنهم من بناء برامج تساهم في خفض مستوى قلق الامتحان لدى طلبة البكالوريا.
- قد تساهم في لفت أنظار عمال قطاع التربية، لخفض مستوى قلق الامتحان لدى الطلبة ككل والدارسين في القطاع على وجه الخصوص.

6- ضبط مصطلحات الدراسة:**6-1- قلق الامتحان:**

يعرفه فيصل محمد خير الدين الزراد بأنه نوع من القلق المرتبط بمواقف الامتحان: وهو عبارة عن استجابة غير سارة لموقف الامتحان، يشعر فيها التلميذ بالتوتر والانزعاج والقلق، بحيث يثير موقف الامتحان الكثير من المخاوف والاحساس بالذنب وتهديد الذات، فيتأثر أداء التلميذ، وعادة ما يسوء مما ينعكس على مستوى التحصيل الدراسي له وقد يتسبب في خفض الدرجة المرجوة. (خير الدين الزراد، 2002، ص79).

إجراءيا:

هو نوع من أنواع القلق التي تظهر قبل أو أثناء أو بعد الامتحان، ويعتبر مزيجا من مشاعر الانزعاج والخوف والتوتر، قد يؤثر على أداء التلميذ إما بالإيجاب أو بالسلب، أو لا يؤثر، وذلك يكون حسب شخصية التلميذ واستعداداته.

6-2- طالب البكالوريا:

هو طالب للعلم يكون في السنة الثالثة ثانوي في سن المراهقة التي تكون بين الطفولة والرشد، والتي تشمل بالخصوص الفترة الزمنية بين 17 و22 سنة، ويتم في هذه الفترة البلوغ الجسدي حيث يشعر كل فرد منهم بالإحباط والارتباك من أجزاء جسمه البارزة. (هداية، 2015، ص90).

إجراءيا:

هو ذلك المراهق الذي ينحصر عمره بين 17 و21 سنة يزاول دراسته بالثانوية في مستوى سنة ثالثة.

7- الدراسات السابقة:**7-1- الدراسات العربية:**

دراسة شاهين، 2001، هدفت للتحقق من مستوى قلق الاختبار لدى الطلبة الذين تقدموا لاختبار شهادة الدراسة الثانوية العامة، حيث تم اختيار عينة طبقية قدرها 340 طالب وطالبة، وتم استخدام مقياس سارسون لقلق الاختبار، وقد خلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

تبين من إجابات الطلبة أن ظاهرة قلق الامتحان توزعت على ثلاث مستويات بنسب متفاوتة، حيث كانت نسبة الذين أظهروا قلق اختبارا عاليا 56.6 أما الذين لديهم مستوى متوسط فنسبتهم 34.9، والذين تبين وجود مستوى متدني لديهم فكانت نسبتهم 7.6، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات قلق الاختبار لدى الجنسين لصالح الاناث، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات قلق الاختبار تعزى لمتغير نوع الدراسة ولصالح طلبة الدراسة الخاصة، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات قلق الاختبار تعزى لمتغير الفرع الدراسي ولصالح طلبة الفرع الأدبي، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات قلق الاختبار تعزى لمتغير التحصيل ولصالح المستويات التحصيلية المتوسطة.

دراسة غزال نعيمة وبن زاهي منصورة، 2013، هدفت إلى الكشف عن العالقة الممكنة بين قلق الامتحان والدافعية للإنجاز لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بمدينة ورقلة، كما هدفت إلى تفحص الفروق بين الإناث والذكور والتخصص العلمي و الأدبي، وتمثلت عينة الدراسة في تلاميذ الثالثة ثانوي تم اختيارهم بطريقة عشوائية وبلغ عددهم (120) طالبا وطالبة، وتم تطبيق استبيان قلق الامتحان واستبيان الدافعية للإنجاز، وبعد المعالجة الإحصائية توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة الإحصائية في مستوى قلق الامتحان لدى عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس و التخصص (غزال و آخرون، 2013، ص 399)

دراسة علي محمد وغريب العربي، 2018. قلق الامتحان وعلاقته بتقدير الذات بأبعاده لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، هدفت هذه إلى التعرف على العلاقة بين قلق الامتحان و تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ضوء متغيري الجنس و التخصص العلمي و بتحقيق هذا الهدف اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، تألفت عينة الدراسة من 86 تلميذا و تلميذة بثانوية لعروسي العربي بولاية تيارت ثم اختيرهم بطريقة عرضية، قد تم تطبيق مقياسين بعد التأكد من صدقهما وثباتهما يقيس الأول قلق الامتحان من اعداد حامد زهران 1999 و يقيس الثاني تقدير الذات من تصميم كوبر سميث، أظهرت الدراسة النتائج التالية:

وجود علاقة ارتباطية عكسية بين قلق الامتحان و تقدير الذات لدى التلاميذ عينة الدراسة

وجود فروق في مستوى قلق الامتحان يعزى لمتغير الجنس و التخصص العلمي

عدم وجود فروق في مستوى تقدير الذات يعزى لمتغير الجنس و التخصص العلمي. (محمد و آخرون، 2018، ص 76)

دراسة فايذة بوترة و الزهرة الأسود، 2020. قلق الامتحان وعلاقته ببعض المتغيرات لدى تلاميذ الثالثة ثانوي دراسة ميدانية بمتقنة كركوبية خليفة – الرباح-الراي

هدفت الدراسة للتعرف على مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بمتقنة كركوبية خليفة الرباح الوادي في ضوء المتغيرات التالية: الجنس. التخصص الدراسي. الاعادة. لتحقيق هذا الهدف تم توظيف و لمعالجة الإحصائية استخدمت الباحثتان الأهمية النسبية للمفردة، واختبار معرفة الفروق، حيث أظهرت النتائج: أن مستوى قلق الامتحان لدى عينة الدراسة مرتفع، مع وجود فروق في مستوى قلق الامتحان لصالح الإناث، و التخصص الامتحان لدى عينة الدراسة مرتفع، مع وجود فروق في مستوى قلق الامتحان لصالح الإناث، و التخصص الدراسي الأدبي ولا توجد فروق في مستوى قلق الامتحان تعزى لمتغير الاعادة. (بوترة و آخرون، 2020، ص 242)

2-7- الدراسات الأجنبية:

F. Dortaj & H. Mousavi & P. Reseai، 2013، هدفت هذه الدراسة إلى تحديد قلق الامتحان وعلاقته بالعوامل الديموغرافية لدى الطلاب الجدد في جامعة هرمزجان للعلوم الطبية حيث تم استخدام دراسة تحليلية وصفية، تم اختيار 310 طالبًا جديدًا من جامعة هرمزجان للعلوم الطبية عن طريق أخذ عينات عشوائية في العام الدراسي 2013. تم جمع البيانات من خلال استبيان مكون من مكونين متضمنًا المعلومات الديموغرافية ومقياس سارسون. كان نطاق درجة القلق من الامتحان 0-37 في الاستبيان. تم تحليل البيانات عن طريق الاختبارات الإحصائية مثل مربع كاي. مان ويتني وكروسكال واليس وسبيرمان بواسطة spss15

أظهرت النتائج أن متوسط درجة القلق من الامتحان كان $13.65 + 6.06$ ، وكان القلق من الامتحان عند 47.8٪ من الطلاب منخفضاً. بالنسبة إلى 40.3٪ منهم كان متوسطاً و11.9٪ من الطلاب يعانون بشدة من القلق من الامتحان، أظهرت النتيجة أن مستوى القلق من الامتحان مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالجنس والعمر، ولكن لم تكن هناك علاقة معنوية بين درجة القلق من الامتحان والحالة الاجتماعية، مجال الدراسة. مهنة. تعليم الوالدين. (Dortaj & others, 2013, p328)

3-7- التعقيب على الدراسات السابقة:

اتفقت مجمل الدراسات السابقة على تناولها لفئة المراهقين وتركيزها أكثر على تلاميذ الثالثة ثانوي وهذا توافق مع الدراسة الحالية عدا دراسة Dortaj & Mousavi & Reseai التي تناولت فئة الطلبة الجامعيين. جل الدراسات طبقت على التلاميذ العاديين المتمدرسين في المدارس الحكومية، وهذا ما اتفقت معه كذلك الدراسة الحالية في خصائص العينة. كما تتفق الدراسة الحالية مع أغلب الدراسات السابقة في الهدف حيث تقيس مستوى قلق الامتحان ولكن اختلفت مع الدراسات السابقة في المناهج، حيث اعتمدت أغلب الدراسات المنهج الوصفي بمختلف أنواعه. اختلفت الدراسات السابقة بينها وبين الدراسة الحالية في المقياس المستخدم، ما عدا دراسة Dortaj & Mousavi & Reseai ودراسة شاهين، حيث استخدم المقياس الذي أعده "سارسون" والذي تم استخدامه في الدراسة الحالية.

الفصل الثاني

القلق

الفصل الثاني: القلق

تمهيد:

- 1- تعريف القلق
- 2- تطور مفهوم القلق
- 3- النظريات المفسرة للقلق
- 4- أنماط القلق
- 5- أنواع القلق
- 6- أعراض القلق
- 7- تصنيف اضطرابات القلق حسب CIM10
- 8- تصنيف اضطرابات القلق حسب DSM5
- 9- محكات تشخيص اضطراب القلق المعمم حسب DSM5

ملخص الفصل

تمهيد:

يعتبر القلق من المواضيع المهمة التي لاقت روجا كبيرا، وجذبت أنظار الباحثين في مجال علم النفس، فاهتموا بمحاولة تحديد مفهوم له ودراسة المتغيرات المرتبطة به كالجنس والعمر، وقد كان هناك اختلاف بينهم في تعريفه وتفسيره وذلك راجع بدرجة كبيرة للاختلاف في المقاربات المفسرة له، وبما أن القلق يرتبط بقدرات الفرد وامكانياته من جهة، واستعداداته العصبائية نحو القلق بصفة عامة من جهة أخرى، فهو من النقاط الأساسية التي يجب التركيز عليها خاصة وأنه يعد عرضا للعديد من الاضطرابات العصبائية، وأيضا يعتبر حاجزا وعائقا لكل فرد في مختلف المجتمعات.

سنتطرق في هذا الفصل إلى أهم تعريفات القلق، إضافة تطور المصطلح، أهم النظريات التي قامت بتفسيره، أنماطه، أنواعه، أعراضه، تصنيفاته حسب CIM10، DSM5، ومحكات تشخيصه حسب DSM5.

1- تعريف القلق:

يعرفه أحمد محمد عبد الخالق: انفعال غير سار وشعور بالتهديد والهم وغياب الراحة والتوتر، وهو خوف مستمر لا يظهر له سبب موضوعي وعادة ما يتعلق بالمجهول والمستقبل، كما يتضمن استجابة مفرطة لمواقف لا تعني خطرا حقيقيا والتي تكون في الحياة اليومية العادية (محمد عبد الخالق، 1997، ص14).

يعرفه محمد حسن غانم: حالة مرضية تتسم بالشعور بالتوجس المصحوب بعلامات جسمية تشير لفرط نشاط الجهاز العصبي الذاتي، ويختلف القلق عن الخوف بأنه استجابة لسبب مجهول (حسن غانم، 2006، ص35).

يعرفه أحمد عكاشة: شعور غامض غير سار بالتوجس والخوف والتحفز والتوتر المصحوب عادة ببعض الاحساسات الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي، يأتي على شكل نوبات متكررة، وشعور بالفراغ في فم المعدة، وضيق التنفس، والشعور بنبض القلب، والصداع، وكثرة الحركة (عكاشة، 1997، ص107)

يعرفه سبليبرجر Spielberg بأنه: انفعال غير سار، وشعور بعدم الراحة والاستقرار، مع الإحساس بالتوتر والخوف الذي لا مبرر له، واستجابة مفرطة لمواقف لا تشكل خطرا (عبد الله محمد المرزوقي، 2008، ص37)

2- تطور مفهوم القلق:

استعمل مصطلح قلق anxiety خلال القرن العشرين، وتحدثت الكتابات القديمة عن التفكير المتعب والخوف وربطتهم بالمرض، وقام أبقراط وتلاميذه بوصفها، وذكر شكسبير في كتاباته القلق وفرق بينه وبين الخوف، ونجد أيضا الإنجليزي روبرت بيرتن الذي كتب عن أشكال القلق في كتابه المعروف تشريح المنخوليا عام 1621

ويعود أصل كلمة Anxiety للاتينية، وتعني العقل المتزعج، وقام سير أبوري لويس Aubrey Lewis طرحها في مختلف اللقاءات الطبية.

وقد قام النمساوي سيغموند فرويد Sigmund Freud بوصفه وكتب عنه الكثير في نهاية القرن العشرين، ويعد أول من اقترح أساسا نفسيا للقلق، فهو يرى أنه يخدم المطالب الصادرة عن الأنا، وسببه هو الصراعات اللاشعورية، وقد ميز بين نوعين هما:

القلق العادي (الموضوعي):

هو خوف من خطر خارجي معروف، ويطلق عليه أيضا تسمية القلق الواقعي، والقلق السوي ويكون في مواقف القلق العادية المتعلقة مثلا بالنجاح والمرض، وهو النوع الشائع بين الناس ويكون ذو مصدر خارجي.

القلق العصبي (المرضي):

حالة من الخوف الغامض يسبب انقباضا، وضيقا، وآلام يتميز من خلال أعراضه بالإعياء نتيجة القلق الكبير، وهو عبارة عن رد فعل لخطر غريزي داخلي لا سبب معروف أو خارجي له، وينقسم هذا النوع بدوره حسب فرويد لثلاثة أقسام:

القلق الهائم الطليق:

يتعلق بأفكار مناسبة وخارجية، والمصاب به يتوقع الأسوء دوما، أي ذو طبع تشاؤمي.

قلق المخاوف المرضية:

عبارة عن مخاوف تبدو غير معقولة، ولا يوجد تفسير لها، تتعلق بشيء خارجي من غير المعقول الخوف منه، وهذا النوع غير شائع.

قلق الهستيريا:

هذا النوع يبدو واضحا أحيانا، وغير واضح أحيانا أخرى، وتظهر معه أعراض الهستيريا كالعرشة والاعماء وصعوبة التنفس. (بن درف، 2017-2018، ص20-21)

وأشار موريل Muriel عام 1866 لدور الجهاز العصبي في عملية القلق، وأكد على أن هذا الخلل توهم عاطفي لا أكثر أما عن داروين Darwin فقد فرق بين القلق والاكتئاب في كتابه عن أصل الأجناس، (سرحان وآخرون، 2013، ص19-20)

ويمكن أن نشير هنا للفرق بينهما فيعتبر سبب القلق مجهولا في حين سبب الخوف معلوم، ويكون التهديد في القلق ذو مصدر داخلي وفي الخوف ذو مصدر خارجي، دون أن ننسى ذكر الصراع الموجود في القلق والغائب في الخوف. (عكاشة، 1979، ص149)

3- النظريات المفسرة للقلق:**3-1- النظرية التحليلية:**

يمثل القلق أحد المفاهيم الأساسية والمهمة في مدرسة التحليل النفسي، فيعرفه التحليليون على أنه حالة توتر تدفع الفرد للقيام بشيء ما، يزداد التوتر من خلال الصراع بين الهو والأنا الأعلى في محاولة منهما للسيطرة على الطاقة النفسية، ويصنفونه ل:

القلق الواعي:

خوف من خطر أو مثير خارجي، ومستوى القلق فيه يكون مناسبا لدرجة التهديد.

القلق العصبي والقلق الأخلاقي:

اللدان يظهران عن طريق التهديدات الراجعة لميزان القوى النفسية، حيث يرسل هذان النوعان من القلق إشارة للأننا مفادها أنه إن لم يتم اتخاذ الإجراءات الضرورية فالخطر سيزداد. (عبد الله محمد المرزوقي، 2008، ص28)

2-3- النظرية البيولوجية الحيوية:

تؤكد هذه النظرية على دور الجهاز العصبي المركزي، فقد يكون القلق رد فعل غير متعلم ينشط من خلال اختلال الوظيفة البيوكيميائية للدماغ، كما في حالة اضطراب الهلع في حين أن الصور الأخرى للقلق تكون متعلمة، ورد في دراسة أولتمس وتوماس 1998 Oltmanns & Thomas التي تشير لأثر العامل الوراثي للقلق، كما في اضطراب الفزع والرهاب، أما تأثيرات البيئة المحيطة فتبدو أعظم في حالات المخاوف المرضية المحددة. (عبد الله محمد المرزوقي، 2008، ص28)

3-3- النظرية السلوكية:

أعطت نظريات التعلم تفسيرها للقلق عن طريق الاشتراط الكلاسيكي، كما هو الحال في الرهاب، واعتبرت القلق منعكسا شرطيا نحو المنبهات المؤلمة أو الخطرة، فإذا تعرض شخص لحيوان مفترس كلما فتح الباب فإنه سيخاف من فتح الباب، فاقتران الخوف من فتح الباب المتواجد أثناء الخبرة المؤلمة هو الذي جعل الشخص يخاف من فتح الأبواب. (عبد الله محمد المرزوقي، 2008، ص29)

4-3- النظرية المعرفية:

تركز هذه النظرية على تفسير القلق باعتبار الفرد يسبق المواقف بأنماط من التفكير الخاطئ أو المشوه أو السلبي المبالغ فيه في تقدير خطورة الموقف وبالتالي الميل للتقليل من قدرة المواجهة. (عبد الله محمد المرزوقي، 2008، ص29)

وتحدث حالة القلق عند إدراك الشخص أن منها ما قد يؤدي لإيذائه وتختلف حالة القلق من حيث درجتها، وعلى الرغم من أنها مؤقتة وسريعا ما تزول، فإنها يمكن أن تتكرر وتبقى باستمرار الظروف المثيرة لها.

أما عن سمة القلق فتشير لاستعداد ثابت نسبيا لدى الفرد، وعلى الرغم من تميز هذا الاستعداد بقدر أكبر من الاستقرار مقارنة بحالة القلق، فإن هناك فروق فردية بين الافراد في تهيئتهم لإدراك العالم باعتباره مصدرا للتهديد، وفي الميل للاستجابة بأسلوب خاص ولا تظهر السمة مباشرة من السلوك بل تستنتج من تكرار ارتفاع حالة الفرد وشدتها لدى الفرد على مر الزمن.

وذوي الدرجة المرتفعة في سمة القلق يكونون أكثر عرضة للمواقف العصبية. (عبد الحافظ، 1986، ص29)

ولقد كان البروفيسور نيكولا دويسابيا Nicola De Pisapia وفريقه أول من استفسر في هذا الموضوع بصفة دقيقة، وقد فسرها ب:

سمة القلق تكون أكثر ثباتا من القلق، وبمعنى آخر فإن القلق كسمة يكون جزءا من شخصية الفرد، أما القلق كحالة فيزول بزوال الموقف. (Eleanor Bud. M S. 2020)

4- أنماط القلق:

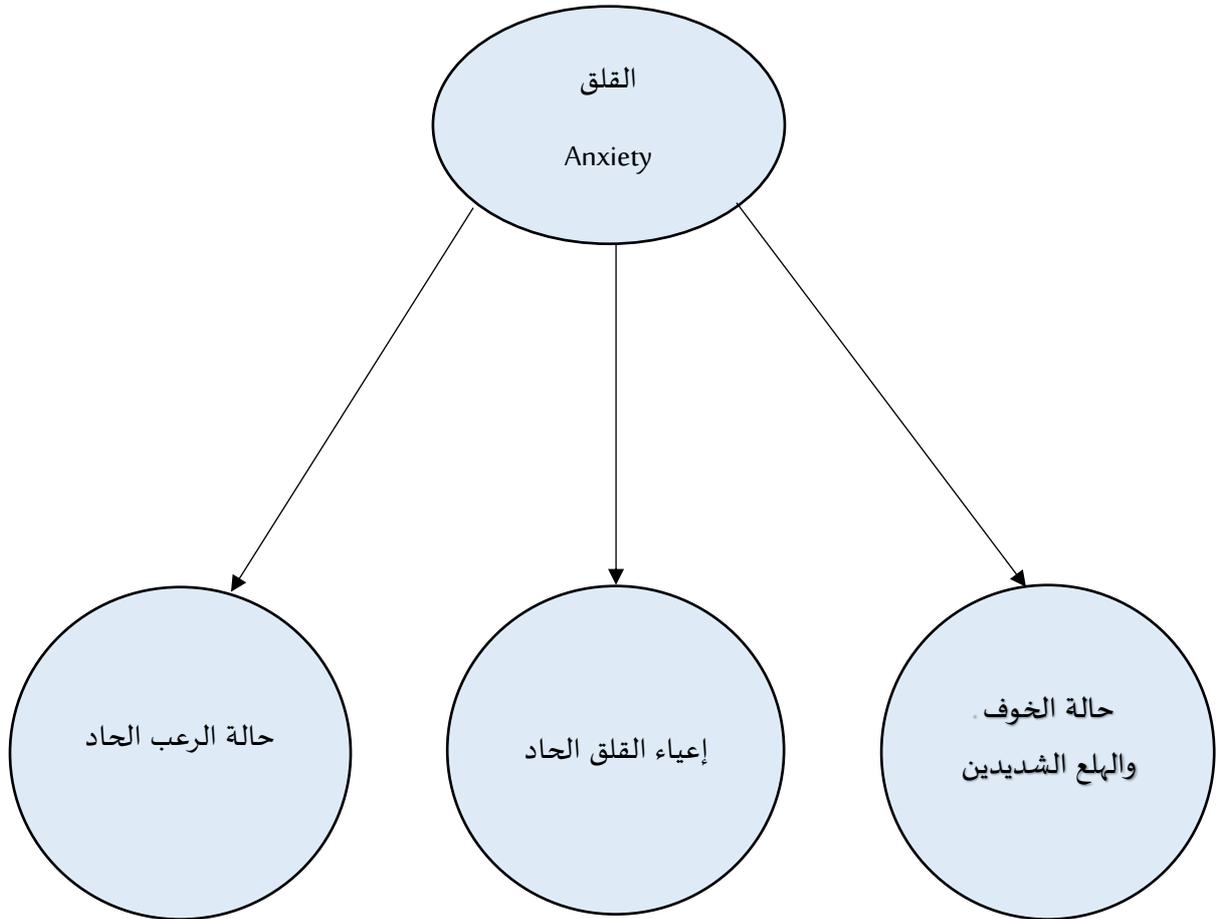
1-4- القلق الحاد: وينقسم ل:

حالة من الخوف والهلع والتوتر الشديد والقلق المصحوب بحركة، وعدم استقرار التنفس، وسرعة الكلام وشحوب البشرة، والارتجاف والاعغاء.

حالة الرعب الحاد: وما يميزها: السكون المستمر مع تقلص العضلات، وظهور عرق بارد، وتكون نتيجة اندفاع مفاجئ.

إعياء القلق الحاد: يكون لفترة طويلة، مصاحب لاجهاد، وأرق لعدة أيام يحدث عادة أثناء الكوارث الطبيعية، من أهم مميزاته: الأرق الحاد الذي لا يستجيب للأدوية المنومة.

الشكل رقم (01): أنماط القلق الحاد.



2-4- القلق المزمن:

آلام عضلية فوق القلب مع سرعة وعدم انتظام النبض.

آلام المعدة ونوبات التجشوء وسوء الهضم.

سرعة التنفس، ضيق الصدر.

ارتجاف وتنميل الأطراف.

الشعور بالدوار والصداع.

كثرة البول أو احتباسه.

آلام عضلية في الساقين والذراعين والظهر وفوق الصدر.

أمراض جلدية.

ارتفاع افراز هرمون الأدرينالين.

الخوف.

التوتر والتهيح العصبي: التحسس للضوضاء، ويكون ذلك خصوصا عند الطلاب في فترة الامتحانات أو قبلها،

عدم القدرة على التركيز.

فقدان الشهية.

شرب الخمر والمنومات والمهدئات.

الأمراض السيكوسوماتية: ارتفاع ضغط الدم، الذبحة الصدرية، القولون العصبي، الصداع النصفي وغيرهم.

(عكاشة، 1979، ص 139-146)

5- أنواع القلق:

يصنفها الدكتور أحمد محمد عبد الخالق لأربعة أنواع نذكرها فيما يلي:

1-2- القلق الاجتماعي:

يقصد به قلة الحديث أمام الناس، ويرتبط بالمواقف الاجتماعية الخاصة بإلقاء كلمة أمام الجمهور، وكشفت الدراسات أن هناك عددا كبيرا من الناس يواجهون الجمهور بقلق وارتباك نتيجة الخوف من الفشل، والتفكير في احتمالية الخطأ، والتعرض للنقد، وتظهر أعراضه غالبا على مستوى الجسم: كجفاف الفم، ارتجاف الصوت، التأتأة، سرعة النبض، والارتعاش، يسبب هذا النوع من القلق عادة خبرة صدمية عنيفة، ويمكن علاجه بالاسترخاء وتمارين تقليل الحساسية. (محمد عبد الخالق، 1998، ص33)

2-2- قلق الجنس:

شهدت تسعينات القرن الماضي اهتماما باختلال الوظائف الجنسية، فقد استخدم ماسترز وجونسون مصطلحين هما: نسق القيم الجنسية السليبي، والمخاوف المتصلة بالأداء الجنسي، وقدم آخرون مصطلحات: قلق الأداء الجنسي، الصراع الجنسي، قلق التجنب الجنسي، والشعور بالذنب من الناحية الجنسية.

وقدم جاندا وأوجريدي مصطلح قلق الجنس، وصمما مقياسا له، وعرفاه بأنه: توقع لعقاب خارجي غير محدد نتيجة لخرق المستويات الجنسية المعيارية كما يدركها الشخص، وهذا التعريف ينطبق على المجتمعات الأخرى غير المجتمعات الإسلامية، ويمكن أن نشير إلى أنه جميع المخاوف والهوموم المتصلة بالجنس في حالته السوية. (محمد عبد الخالق، 1998، ص32)

3-2- قلق الموت:

نوع من أنواع القلق الذي يركز حول الموضوعات المتصلة بالموت والاحتضار يعرفه هولتر: استجابة انفعالية تتضمن مشاعر ذاتية من عدم السرور والانشغال المعتمد على تأمل أو توقع أي مظهر مرتبط بالموت. (محمد عبد الخالق، 1998، ص38)

4-2- قلق الامتحان:

وهو موضوع دراستنا الحالية وسنتطرق له بالتفصيل فيما بعد.

3- أعراض القلق:

شعور بالضيق مصاحب لاضطرابات النوم.

سوء الصحة الجسمية كمصدر للقلق (حسب شكوى المرضى).

قلق مستمر بسأن حالات متعددة في الحياة لمدة 6 أشهر على الأقل.

الخوف والقلق من المواقف الاجتماعية (تجنب التفاعل الاجتماعي).

فترة من الخوف الشديد والشعور بالتوتر مع أعراض جسدية مثل ضيق التنفس وآلام الصدر وفقدان الوعي.

(J.M.Jebreal, 2019,p 581).

4- تصنيف اضطراب القلق حسب CIM10

الاضطراب الهلعي. (القلق النوبي الارتبائي)

الاضطراب القلبي المعمم.

الاضطراب القلبي والاكتنابي المختلط.

اضطرابات قلقية مختلطة أخرى.

اضطرابات قلقية معينة أخرى.

اضطراب قلبي غير معين. (عكاشة وآخرون، ص33)

5- تصنيف اضطرابات القلق حسب DSM5

اضطراب قلق الانفصال.

الصمت الانتقائي.

الرهاب النوعي.

اضطراب القلق الاجتماعي.

اضطراب الهلع.

رهاب الساج.

اضطراب القلق المعمم.

اضطراب القلق المحدث بمادة-دواء.

اضطراب القلق بسبب حالة طبية.

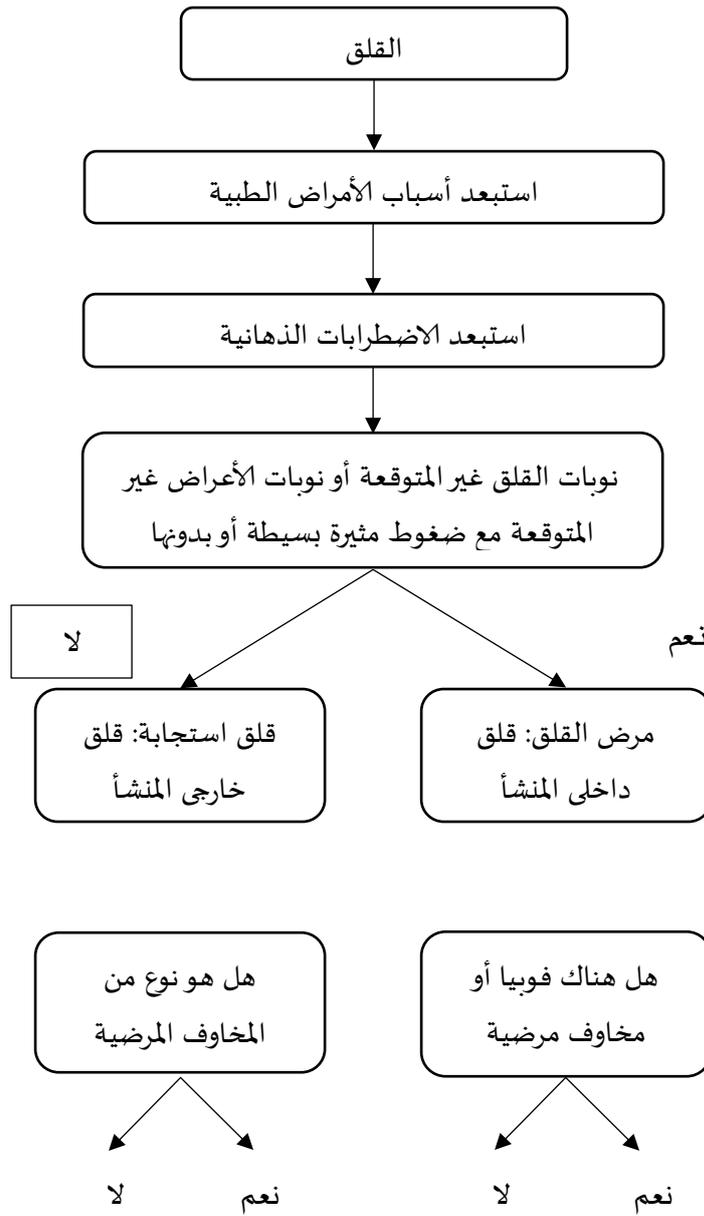
اضطراب قلق محدد آخر.

اضطراب قلق غير محدد. (الحمادي، ص16)

6- المحكات التشخيصية لاضطراب القلق المعمم حسب DSM5:

- A- قلق زائد وانشغال (توقع توجسي)، يحدث أغلب الوقت لمدة ستة أشهر على الأقل، حول عدد من الأحداث أو الأنشطة.
- B- يجد الشخص صعوبة في السيطرة على الانشغال.
- C- يصاحب القلق والانشغال ثلاثة أو أكثر من الأعراض الستة التالية لأغلب الوقت لمدة ستة أشهر الأخيرة:
- 1- تملل أو شعور بالتقييد أو بأنه على الحافة.
 - 2- سهولة التعب.
 - 3- صعوبة التركيز أو فراغ العقل.
 - 4- استثارة.
 - 5- توتر عضلي.
 - 6- اضطراب النوم (صعوبة الدخول في النوم أو البقاء أو النوم المتملل وغير المرضي).
- D- يسبب القلق أو الانشغال القلبي أو الأعراض الجسدية إحباطا هاما سريريا أو انخفاضا في الأداء الاجتماعي أو المهني أو مجالات أخرى هامة من الأداء.
- E- لا يعزى الاضطراب للتأثيرات الفيزيولوجية لمادة. (إساءة استخدام عقار، دواء) أو لحالة طبية أخرى. (فرط نشاط الدرق).
- F- لا يفسر الاضطراب بشكل أفضل بمرض عقلي آخر، كالقلق أو الانشغال حول حصول هجمات الهلع في اضطراب الهلع. التقييم السلبي كما في اضطراب القلق الاجتماعي. العدوى والوساوس الأخرى كما في الوسواس القهري، وما يذكر بالأحداث المؤلمة كما في اضطراب الكرب ما بعد الصدمة، وليس الانفصال عن شخص متعلق به كمل في اضطراب قلق الانفصال، اكتساب الوزن في القمة العصبي، الشكوى الجسدية كما في اضطراب العرض الجسدي، ظهور العيوب المتصورة كما في اضطراب تشوه شكل الجسم، وجود مرض خطير في اضطراب قلق المرض، أو محتوى الأوهام في الفصام أو الاضطراب التوهي. (الحمادي، ص97)

شكل رقم (02): يوضح شجرة التشخيص في حالات القلق (بن درف، 2017-2018، ص 35)



ملخص الفصل:

وفي الأخير يتضح مما سبق أن مفهوم القلق من المفاهيم التي لا يتفق اثنان على تعريفها، والتحديد الدقيق لها، فهو متعدد الأنواع والأنماط، يمتزج بكل الاتجاهات أو النظريات المفسرة له، فهو مفهوم مختلف بين الباحثين في مجال علم النفس باختلاف تخصصاتهم وتوجهاتهم، واهتماماتهم البحثية، فقد فسره البعض بأنه نتيجة الصراع بين الهو والأنا الأعلى، والبعض الآخر جعل منه رد فعل غير متعلم سببه خلل في الوظيفة البيوكيميائية للدماغ، في حين اعتبره البعض الآخر استجابة شرطية بعض المواقف وذلك بسبب الخبرات السابقة.

إن الاهتمام بهذا المفهوم يعكس أهميته وتأثيره على مختلف جوانب الحياة النفسية لفرد، فهو انفعال غير سار، وما جعل الباحثين يتوجهون لدراسته أنه قد يعيق الفرد في مواصلة حياته بشكل طبيعي، فحاول العديد منهم معرفة سببه والذي يختلف باختلاف الفرد وخبراته، وبمعرفة السبب يجدون علاجاً له.

الفصل الثالث

قلق الامتحان وطالب البكالوريا

الفصل الثالث: قلق الامتحان وطالب البكالوريا

تمهيد

1- قلق الامتحان

- 1-1- تعريف قلق الامتحان
- 2-1- نظريات قلق الامتحان
- 3-1- أعراض قلق الامتحان
- 4-1- أسباب قلق الامتحان
- 5-1- انعكاسات قلق الامتحان
- 6-1- العوامل المساعدة في التخلص من قلق الامتحان
- 7-1- الوقاية من قلق الامتحان
- 8-1- بعض مقاييس قلق الامتحان

2- طالب البكالوريا

- 1-2- تعريف طالب البكالوريا
- 2-2- خصائص طالب البكالوريا
- 3-2- مشاكل طالب البكالوريا
- 4-2- مهام مستشار التوجيه

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعتبر القلق الامتحان نوعا من أنواع القلق التي شهدت اهتماما كبيرا من طرف الباحثين في علم النفس، وذلك نظرا لأهميته بالنسبة للطلاب أو التلاميذ ككل وطلاب المستويات النهائية خصوصا، وباعتبار الطالب جزءا من المجتمع أو لنقل أهم عضو فيه، فهذا أدى باهتمامهم بمحاولة تحديد مفهوم له ودراسة المتغيرات المرتبطة به كالجنس والاعادة والتخصص، وقد كان هناك اختلاف بينهم في تعريفه وتفسيره وذلك راجع بدرجة كبيرة للاختلاف في المقاربات المفسرة له، وبما أن قلق الامتحان يرتبط بقدرات الفرد وامكانياته، فهو من النقاط الأساسية التي يجب التركيز عليها خاصة وأنه قد يكون سببا في ارتفاع أو انخفاض التحصيل الدراسي وذلك حسب استعدادات كل فرد، فقد يعتبر حاجزا و عائقا أو محفزا لكل طالب علم.

سنتطرق في هذا الفصل إلى أهم تعريفات قلق الامتحان، إضافة لأهم النظريات التي قامت بتفسيره، أعراضه، أسبابه، انعكاساته، وطرق الوقاية منه إضافة لبعض مقاييسه.

كما سنتطرق أيضا لطالب البكالوريا وخصائصه وأهم المشكلات التي يواجهها، إضافة لمهام مستشار التوجيه.

1- قلق الامتحان:

1-1- تعريف قلق الامتحان:

يعرفه أحمد محمد عبد الخالق: نوع من القلق المرتبط بالاختبار، بحيث يثير هذا الموقف الشعور بالخوف والهم، وقد يؤثر وجوده بدرجات مرتفعة لتحسين الأداء أو خفضه، ويتولد نتيجة اتجاهات المعلمين والوالدين والزملاء، ويزداد لدى التلاميذ ذوي القدرة المنخفضة أكثر من ذوي القدرة المرتفعة، كما أنه يساهم في تقديم أداء أفضل بالنسبة للاختبارات التي تكون بالاسترجاع الأصم أو الذاكرة الآلية والعكس بالنسبة للاختبارات المرتبطة بمرونة التفكير. (محمد عبد الخالق، 1998، ص32)

يعرفه فيصل محمد خير الدين الزراد بأنه نوع من القلق المرتبط بمواقف الامتحان: وهو عبارة عن استجابة غير سارة لموقف الامتحان، يشعر فيها التلميذ بالتوتر والانزعاج والقلق، بحيث يثير موقف الامتحان الكثير من المخاوف والاحساس بالذنب وتهديد الذات، فيتأثر أداء التلميذ، وعادة ما يسوء مما ينعكس على مستوى التحصيل الدراسي له وقد يتسبب في خفض الدرجة المرجوة. (خير الدين الزراد، 2002، ص79)

وقد ظهرت تسمية قلق الامتحان سنة 1952 على يد كل من سارسون وماندالر Sarason & Mandler لوصف القلق في وضعية التقويم وقد وضعوا مقياسا له سمي بمقياس قلق الامتحان لسارسون. (قوارح وآخرون، 2013، ص79)

يعرفه سارسون 1980: تلك الاستجابات الفينومينولوجية والفيزيولوجية، والسلوكية التي تحدث مرتبطة بتوقع الفرد للفشل. (شريك، 2017، ص 197)

2-1- نظريات قلق الامتحان:

لقد حاولت العديد من النظريات الحديثة تفسير قلق الامتحان نذكر منها:

1-2-1- نظرية التداخل:

قامت هذه النظرية انطلاقا من النتائج التي تحصل عليها ماندلر وسارسون 1952 حول قلق الامتحان، حيث وجدت أن التأثير الأساسي للقلق في الاختباريكون بتأثير من عوامل أخرى، حيث يصدر عن هذا القلق استجابات مختلفة كنقص الانتباه والتركيز، والميل نحو الخطأ، وكذا تداخل الإجابات وغيرها من الاستجابات التي تؤثر سلبا على التلميذ. (الطواب وآخرون، 1992، ص 155-157)

2-2-1- نظرية تجهيز المعلومات:

تعتقد هذه النظرية إضافة لبنجامين Benjamin وزملائه 1981 أن قصور التلاميذ ذوي مستوى القلق المرتفع في الاختبارات يعود لمشكلاتهم في تعلم المعلومات وتنظيمها ومراجعتها قبل الامتحان أو استرجاعها في الامتحان، وبمعنى آخر فإنهم يعتبرون سبب انخفاض التحصيل الدراسي لدى التلاميذ الذين يعانون من قلق الامتحان بمستويات مرتفعة يعود لقصور في عمليات التشفير، ولقد حاول كل من بنجامين ومكيشين ولين Mckeachine & Lin 1987 التحقق من

دور نموذج تجهيز المعلومات في تفسير انخفاض التحصيل لدى تلك الفئة عن طريق قياس تنظيم المواد الدراسية لديهم. (الطيب وآخرون، 1988، ص 124)

1-2-3- نظرية القلق الدافع:

تقوم هذه النظرية بتفسير قلق الامتحان على أساس أن الدوافع المرتبطة بموقفه تعمل على استثارة الاستجابات المناسبة لموقف الامتحان، وبذلك فالقلق هنا هو الدافع، ويدعم هذه الفكرة وجهة نظر تايلور وسينس Taylor & Spence والقائمة على أساس أن القلق لديه خاصية الدافع الذي يوجه السلوك.

كما أكد تايلور وسينس في نظريتهما القلق الدافع أن شعور التلميذ بالقلق في الامتحان صفة جيدة تجعله يحسن أداءه، بهدف الحصول على علامات أعلى. (شريك، 2017، ص 199)

1-2-4- نظرية القلق المعوق:

ترى هذه النظرية أن انشغال التلميذ بقلقه في الامتحان يؤثر عليه سلبا مما يؤدي لتحصله على علامات متدنية، فهي ترى أن القلق عبارة عن عائق في وجه التلميذ يثير استجابات غير مناسبة لموقف الامتحان، وذلك ما يؤدي انخفاض في مستوى أداء التلميذ، وقد استندت هذه النظرية على وجهة نظر تشايلد Child التي تقر بأن القلق حافز في موقف العمل، وفي الوقت نفسه قد يؤدي لاستجابات غير ملائمة للعمل. (شريك، 2017، ص 20).

1-3- أعراض قلق الامتحان:

- مشاكل في الجهاز الهضمي.
- التعرق بغزارة.
- الشعور بالخوف والغضب والإحباط.
- العدوان الجسدي.
- مشاكل في النوم.
- الشعور بالارهاق.
- تجاهل المسؤوليات.
- العزلة الاجتماعية.
- الوزن المتقلب.
- الحالة المزاجية المضطربة. (G K. Kessymova, 2018, p241)
- سرعة خفاقان القلب.
- الارتجاف والقشعريرة في مختلف أنحاء الجسم.
- نوبات من التعرق البارد.
- انقباض وآلام في المعدة.

- شعور بالدوخة والغثيان والصداع.
- صعوبة الانتباه والتركيز والتذكر.
- شعور بالفراغ.
- حركات لاإرادية: فرقة الأصابع، حك الرأس، هز القدمين. (رضوان، 2018، ص1)

4-1- أسباب قلق الامتحان:

- الخوف من الضياع.
- الحفاظ على معدل عال.
- الخوف من الرسوب.
- الفقر.
- الحنين للوطن (بالنسبة للمغتربين)
- التخطيط للمستقبل.
- المشاكل المالية.
- البحث عن وظيفة. (G K. Kessymova, 2018, p241)
- الشخصية القلقة.
- عدم الاستعداد للامتحان.
- التعلم الاجتماعي.
- التصور الخاطئ عن الامتحان.
- الخوف من العقاب.
- طريقة اجراء الامتحان.
- مشكلات التعلم.
- انخفاض قدرات الطالب. (بوترة، 2020، ص 247-248)

5-1- انعكاسات قلق الامتحان:

عرض البروفيسور ديفيد بوتفاين Dave Putvain انعكاس قلق الامتحان على الطلاب فقدم بيانات تشير إلى أن الطلاب الذين يبلغون مستويات عالية من قلق الامتحان يتحصلون على درجات أقل وينخفض لديهم مستوى الصحة العقلية، وأن قلق الامتحان يقلل من القدرة على معالجة المعلومات والرفاهية لدى الطالب، كما أن مستواه يرتفع عند الإناث أكثر من الذكور لأسباب غير واضحة لحد الآن. (Dave Putvain, 2020).

6-1- العوامل المساعدة في التخلص من اضطراب القلق:

لخصها أحمد عكاشة في خمس عوامل:

- تاريخ عائلي سوي مع خلو العائلة من الأمراض العصبية.
- شخصية متكاملة ثابتة سوية قبل المرض.
- عدم تعرض المريض لاضطرابات نفسية سابقا.
- حدة بدأ المرض أي أن الأعراض ظهرت فجأة.
- ذكاء فوق المتوسط. (عكاشة، 1979، ص148)

7-1- الوقاية من قلق الامتحان:

- الدراسة اليومية المنتظمة منذ بداية العام الدراسي، بواقع ستة أيام ويوم راحة.
- الدراسة عبر ثلاث مراحل: تحضير الدرس، حضوره، مراجعته.
- الانتباه للوظائف الجسمية الحيوية كالأكل الصحي، والنوم لفترة جيدة (6-8 ساعات) وفي الوقت المناسب (قبل الساعة 11 ليلا)
- التركيز على الموضوع الذي يقرأه أثناء الدراسة، والمراجعة بهدف الفهم والحفظ الجيد.
- في ليلة الامتحان: انهاء المراجعة في وقت مبكر، وتناول العشاء الصحي، ثم أخذ راحة يفعل فيها ما يشاء، وبعدها النوم في الوقت المعتاد.
- لا داعي للمراجعة قبل الدخول للامتحان.
- تجنب استعمال المنشطات كالقهوة والشاي والنيكوتين بصفة كبيرة. (سرحان وآخرون، 2013، ص89-93).

8-1- بعض مقاييس قلق الامتحان:**1-8-1- مقياس سيبلبرجر الصورة -ي-:**

يعد هذا المقياس امتدادا لنظرية حالة وسمة القلق، وقد بدأ العمل في اعداده كل من سيبلبرجر Spielberg وجورستشي، لوشين، فاج، جاكوبز، ووضع سيبلبرجر وزملاؤه قائمة القلق العام عام 1964 وصدرت صورتها الأولى عام 1966، ثم تم تعديلها سنة 1970، وعرفت باسم الصورة س، وصدرت منها صورة أخرى منقحة وحديثة للمقياس عام 1983 المعروفة باسم ي، وكل هذه النسخ خاصة بالراشدين ومترجمة لأكثر من 30 لغة هدفها:

- تطوير مقياس أكثر نقاء من النسخة س.
- يمكن عن طريقها التمييز بين القلق والاكتئاب.
- أعدت صورة خاصة بالأطفال بالاسم STAIC

يتألف هذا المقياس من مقياسين فرعيين، أولهما لحالة القلق، والثاني لسمة القلق

ويتكون كل منهما على 20 بند أو عبارات تقريرية تستهدف مشاعر المبحوث. (بن درف، 2017-2018، ص46-47)

1-8-2- مقاييس سارسون:

يفيد هذا المقياس في مساعدة المرشد في التعرف على مستوى القلق لدى التلاميذ وبالتالي مساعدتهم فيما بعد من خلال البرامج العلاجية

يتكون هذا المقياس من 38 عبارة تنقسم لثلاثة أبعاد هي:

البعد المعرفي: تقيسه الفقرات: 1،2،4،7،10،12،14،15،17،18،20،21،22،23،25،28،29،30،31،32،33،36،38.

البعد السلوكي: تقيسه الفقرات: 3،11،24،27.

البعد الجسدي: تقيسه الفقرات: 5،6،8،9،13،16،19،26،34،35،37.

تقدير الدرجات:

العلامة الكلية تتراوح بين 38-152 على اعتبار أن التقديرين 1-4

أوافق بشدة: 4 درجات.

أوافق: 3 درجات.

لا أوافق: 2 درجة

لا أوافق بشدة: درجة واحدة

تفسير النتائج:

75 درجة فما دون: مستوى القلق طبيعي.

76-104 درجة: مستوى القلق متوسط.

105 فما أكثر: مستوى القلق مرتفع ويستدعي المتابعة والعلاج.

(أبو سعد، 2011، ص131-132).

2- طالب البكالوريا:**2-1- تعريف طالب البكالوريا:**

هي هودلك التلميذ في المرحلة الانتقالية بين الثانوية والجامعة والتي تشمل الفترة الزمنية ما بين السابعة عشر والحادية والعشرين من العمر، وهي الفترة التي يكون فيها البلوغ من الجانب الجسدي نتيجة التغيرات السريعة في الأعضاء الجسدية لكل من الذكور والإناث. مما يحدث ارتباكا واحباطا للمراهق في التكيف مع الأجزاء البارزة في جسده. (بن صالح، 2015.ص 90)

2-2- خصائص طالب البكالوريا:

خصائص جسمية:

زيادة طول القامة.

البلوغ الجنسي، نضج الأجهزة التناسلية (الأعضاء التناسلية + غدد)

زيادة حجم الاعضاء الداخلية وسمك الأوعية الدموية.

نشاطات الغدة الدرقية.

اشتداد العضلات.

خصائص العقلية:

نمو الذكاء.

ظهور قدرات خاصة جديدة (التفكير الناقد، بداية التفكير الموضوعي المنطقي).

روح حب البحث والاستقصاء.

خصائص الوجدانية:

الشعور بالذات والحساسية الزائدة والصراع النفسي والكآبة.

ميولات نحو الجنس الآخر وظهور مشاعر جديدة، الإعجاب والحب.

التفكير فالمستقبل والمهنة التي سيتخذها لنفسه ويكون التفكير عمليا. (محمد عسكر. 1945. ص8-35)

خصائص الاجتماعية:

تكوين صداقات جديدة

الاندماج في جماعة النشاط الاجتماعي (التطوع في الجمعيات)

يفضل البقاء مع جماعة الرفاق أكثر من لقائه في الأسرة (محاضرة الأستاذة حرقاس، 2022).

2-3- مشاكل طالب البكالوريا:

تششت التفكير:

يعرف مدى الانتباه بأنه طول الوقت المركز على نشاط متتابع، يتشتت هذا التركيز بتشتت التفكير فنجد المراهق مجرورا وبشكل غير إرادي إلى أشياء أخرى أو أفكار أخرى مثل: أن الطالب الذي يعاني من عدم التركيز نراه ينتقل من نشاط لآخر، أو في الحفظ من مادة لأخرى. إن الطالب الذي لا يعاني من عدم تششت الانتباه نراه بعد انقطاعه عن نشاط معين يرجع إليه مرة أخرى ليكملة لكن الطالب قليل التركيز لا يكمل نشاطاته.

أحلام اليقظة:

هي شيء عادي عند الطلاب العاديين تعتبر أمنيات أو أحلام خيالية تكون في اوقات غير مناسبة ولها علاقة بعدم الانتباه، فبعضهم يحلم أن يكون بطل أو فنانا أو رياضيا مشهورات، إن الطلاب الذين يمضون وقت طويلا في أحلام اليقظة قد تكون خطيرة، حيث أنها تمثل عائقا بينه وبين تركيزه على نشاطاته وواجباته والتفاعل مع أصدقائه، إن الخيالات الطويلة ليست عادية والأحلام القصيرة عادية.

سوء استعمال الوقت:

الكثير من طلاب البكالوريا يجدون صعوبة في تنظيم الوقت خاصة في الفترة الصباحية، فمعظمهم يجدون صعوبة في تنظيم وقتهم واستغلاله، وهنا يمكن للأباء مساعدتهم فالمراهق كلما كبر كلما زاد استيعابه للوقت، واستغلاله، وقد تكون المساعدة بالتوجيه والارشاد للتخطيط الصحيح والاستغلال الجيد للوقت.

الخوف:

الخوف مشاعر قوية سببها الاحساس بالخطر، تكون مكتسبة، ولكن هناك مخاوف غريزية فطرية مثل الخوف من فقدان التوازن، والأصوات العالية، والحركة المفاجأة، ثم إن الخوف الشديد يتمثل في الذعر الشديد، وهناك الكراهية والاشمئزاز الظاهران على الوجه تسمى خوفا، أما المخاوف غير المعقولة هي مخاوف مرضية، فالمخاوف العادية عند المراهق هي الظلام والعزلة والتشويه والخصي والأصوات العالية والحيوانات والأماكن المرتفعة والمواقف غير المألوفة وهناك ثلاث عوامل معروفة في مخاوف المراهقين:

- 1- الجروح الجسدية، العمليات الجراحية، الحرب.
- 2- الحوادث الطبيعية مثل: العواصف، الظلام، الموت (هذه المخاوف تقل مع تقدم العمر).
- 3- مخاوف نفسية، مثل: الضيق، الامتحانات، الأخطاء، الحوادث الاجتماعية والنقد.

إن الخوف غير العادي هو الخوف من الأشياء التي لا تستدعي الخوف منها.

الكآبة:

الشعور بالحزن والكآبة غالبا ما تصاحبه قلة التفاعل والنشاط، قد يصل المكتئب إلى إيذاء نفسه مثل: الانتحار فإن الجنوح يعطي شعورا بالوحدة واليأس ونصف المراهقين الذين يواجهون مشاكل قانونية هم مكتئبون هذا الموقف يسمى بالاكتئاب المقنع، فالملاحظ أن المراهقين الذين يؤذون أنفسهم هم غالبا شديدي الاكتئاب، فما هو شائع بين

السن 15 إلى 19 قد يكون سبب هذا الاكتئاب فشل في الدراسة أو موت أحد الوالدين أو صديق أو استمرار صراع في العائلة أو الفقر. (شيفرو آخرون. 2006. ص 27-134)

الحساسية الزائدة للنقد:

إن المراهق الحساس يفهم كل شيء بطريقة سلبية خاطئة، فالحساسية الزائدة تعطيه استجابات زائدة للاتجاهات والمواقف والمشاعر الآخرين مما قد يؤذي نفسيًا، فالمراهق الحساس لديه ردود أفعال فيها ضيق لكل حادثة، فمثلاً: عندها يرى معظم طلاب الصف أن معلم الصف جيد، فإن المراهقون الحساسون يقولون عنه سيء لأنهم يتدمرون من صوته ومن تعابيره وجهه ومن ممارسته غير العادلة. (شيفرو آخرون. 2006. ص 134)

4-2- مهام مستشار التوجيه:

التحضير البيداغوجي:

التحضير من بداية السنة الدراسية:

أعط أهمية لحضور الحصص الدراسية النظامية.
جدول مذاكرتك حسب اوقات فراغك وحجم كل مادة دراسية.

اعتمد على التسميع عند المذاكرة.

استخدام التلخيص إنه يفيد لتذكر المعلومات جيداً.

اختبر نفسك في المواد كما لو أنك تمر بتجربة امتحان.

لا تذاكر وأنت مرهق فذلك هدر للوقت.

تجنب السهر لفترات طويلة.

أسبوع قبل الامتحان:

قلل من وقت وحجم المذاكرة والمراجعة.

اعتمد على المراجعة العامة للمواد.

حاول أن تنهي مراجعتك قبل 24 ساعة من الامتحان.

امنح نفسك وقتاً كافياً من النوم.

ليلة الامتحان:

استرخ نم باكراً وانهض باكراً.

استغل بشكل خفيف الملخصات التي أعدتها.

تأكد أنك أحضرت جميع أدوات التي تحتاجها.

تناول فطوراً خفيفاً، وخذ معك قطعة حلوى.

تجنب الحديث مع زملائك في مواضيع ذات علاقة بالامتحان.

أثناء الامتحان:

اجلس بشكل مريح.

استرخ وتنفس بعمق.

اكتب كل المعلومات الشخصية على ورقة الامتحان.

اقرأ الأسئلة كلها جيدا بتمعن وهدوء، ولا تتعجل في الإجابة.

وزع زمن الاختبار بدقة وذكاء.

ابدأ بالإجابة على الأسئلة السهلة بالنسبة لك.

استرخ في حالة الشعور بالتوتر.

لا تتردد كثيرا عند الإجابة، حتى لا تهدر وقتك.

خصص وقت لمراجعة إجابتك بدقة وتمعن. (مديرية التربية بولاية قالمة، مركز التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني البلدي).

التحضير النفسي لتلاميذ الامتحانات الرسمية:

اجلس جلسة مستريحة ضع 20سم ما بين الرجل والرجل.

أنت مستلقي عيناك مفتوحتان انظر إلى السقف.

أغمض عينيك واستشعر بثقلك واشعر بالهدوء والسكينة وتنفس بعمق.

ركز انتباهك على عضلاتك واشعر كيف تصير أكثر استرخاء.

ارفع قليلا كعب رجلك اليمنى وتخيل عضلة رجلك اليمنى مقبوضة (اشعر برجلي اليمنى مقبوضة).

اشعر برجلك اليسرى مسترخية ولينة مع التهد.

استشعر الجزء السفلي من جسمك في حالة استرخاء وتهد واشعر بالراحة والهدوء والسكينة.

تخيل حوضك مقبوضة.

تخيل عضلة حوضك مسترخية مع التهد (تنفس بطيء عميق).

اضغط يدك اليمنى بقوة على الأريكة. (أشعر بيدي اليسرى مقبوضة).

اشعر بيدك اليمنى مسترخية مع التهد.

اضغط يدك اليسرى بقوة على الأريكة. (أشعر بيدي اليسرى مقبوضة).

اشعر بيدك اليسرى مسترخية مع التهد.

تخيل واشعر بعضلة كتفيك مقبوضة.

اشعر بعضلة كتفيك مسترخية مع التنفس.

ارفع رأسك قليلا وجسمك بدون حركة ثم أنزله وضع يدك على بطنك واشعر به كيف وهو يصير دافئ (أشعر برأسي

ثقيل).

اشعر برأسك مسترخيا مع التنفس البطيء والعميق.

اعطي أوامر لكل عضلات الجسم أن تكون في حالة استرخاء.

اشعر بكل عضلات الجسم ان تكون في حالة استرخاء

تنفس ببطء عدة مرات ثم افتح عينيك تدريجيا. (مديرية التربية بولاية قالمة، مركز التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني

البلدي).

ملخص الفصل:

وفي الأخير يتضح مما سبق أن قلق الامتحان مفهوم اختلف بين الباحثين وخاصة من حيث آثاره، وذلك ان باختلاف النظريات التي تفسره، فهناك من رأوا أنه يكون عائقا، وهناك من اعتبره محفزا للحصول على درجات أعلى، وهناك من توسط بين الأمرين، ويعتبر قلق الامتحان لدى طالب البكالوريا من المجالات التي اهتم الباحثون بدراستها، وذلك باعتبارها سنة نهائية في المراحل التعليمية الأولى، ولا يرتبط قلق الامتحان بمدى قدرات الفرد أو إمكانياته، فهو منتشر في الوسط المدرسي بين جميع الفئات المتوسطة والضعيفة والمرتفعة من حيث القدرات العقلية والتحصيل الدراسي.

الجانب الميداني

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للدراسة

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

- 1- منهج الدراسة
- 2- حدود الدراسة
- 3- عينة الدراسة وخصائصها
- 4- أدوات جمع البيانات

ملخص الفصل

تمهيد:

بعد تطرقنا للجانب النظري والذي يعتبر الإطار المرجعي لدراستنا، المرتكز على تحديد الإشكالية ومتغيرات الدراسة فسنتطرق في هذا الفصل للإجراءات التطبيقية، والتي تعد حلقة وصل بين كل من الجانبين النظري والميداني وذلك بداية بالمنهج المتبع في الدراسة وأدوات جمع البيانات.

1- منهج الدراسة

مفهوم المنهج:

يعرفه العيسوي: هو الطريق الذي ينتهجه العالم في بحثه ودراسته للوصول لحلول للمشاكل. (العيسوي، 1997، ص13)
يعرفه رابح تركي بأنه يشير إلى الطريقة التي يتبعها الباحث لدراسة المشكلة موضوع البحث وذلك للإجابة على التساؤل
كيف؟ أي كيف يدرس الباحث الموضوع الذي أمامه؟ (زنقوفي، 2020، ص20)

يتم تحديد المنهج قبل الشروع في البحث بهدف الوصول لنتائج موضوعية، وكل بحث يفرض منهجا معيناً على باحثه
وذلك حسب الموضوع والعينة.

وبما أن طبيعة بحثنا الحالي تتناول قلق الامتحان، والذي يصنف ضمن الاضطرابات النفسية الشائعة في الوسط
المدرسي، فقد اعتمدنا على منهج دراسة حالة.

والذي عرف على أنه: يقوم منهج دراسة حالة على جمع المعلومات والبيانات الشاملة للحالة الفردية الواحدة أو على
عدد محدود من الحالات بهدف الوصول لأعمق الظاهرة المدروسة وما يشبهها من الظواهر، حيث يتم جمع بيانات
حالية وماضية للحالة وعلاقتها، وذلك لأجل فهم أفضل للمجتمع الذي تمثله. (مصطفى عليان، ص46)

ومنه فإن منهج دراسة حالة هو المنهج الذي يساعد على دراسة الظاهرة بشكل معمق، والكشف عن سلوكيات الفرد
بهدف الوصول لتشخيص وعلاج لكل من يعانون من مشكلات نفسية وسلوكية، وذلك باستعمال عدة أدوات وهي:
الملاحظة، المقابلة نصف الموجهة، ومقياس قلق الامتحان، نظراً لأنه يسمح لنا بقياس مستوى قلق الامتحان لدى طلبة
الباكالوريا.

2- حدود الدراسة:

الحدود المكانية:

تمت الدراسة بثانوية محمود بن محمود بلدية وولاية قلمة، انطلقت بناية هذه الثانوية تحت اسم: مخطط قسنطينة
1958، وكانت أول سنة دراسية بالثانوية في 12/09/1963، (وثائق رسمية خاصة بالمؤسسة)

الحدود الزمانية:

قمنا بإجراء الدراسة على فترات متوزعة نظراً للظروف القاهرة، حيث لم تكن الدراسة بشكل متواصل ومنتالي، فقد
تم اجراء الدراسة خلال الفترة الممتدة بين 10أفريل 2022 و 28 أفريل 2022.

الحدود البشرية:

المجتمع الأصلي لدراستنا هم طلبة السنة الثالثة ثانوي بثانوية محمود بن محمود قلمة.

تم اختيار عينة البحث بطريقة قصدية، وذلك بناء على الخصائص التالية:

الجنس

الإعادة

مستوى قلق الامتحان (وهذا بتوجيه من طرف مستشار التوجيه بالمؤسسة)

تم تطبيق الدراسة على عينة قدرها 4 أفراد اثنين منهم ذكور واثنين اناث، تتراوح أعمارهم بين 18 و20 سنة، وكذا معيدين من جنسين مختلفين، وقد تم اختيارهم باستعدادهم لإكمال الدراسة معنا وعدم الانسحاب.

3- عينة الدراسة وخصائصها:

تعرف العينة على أنها: عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع البحث يتم اختيارها بطريقة إحصائية معينة وإجراء الدراسة عليها، ومن ثم استخدام تلك النتائج وتعميمها على مجتمع البحث. (محمد عبيدات وآخرون، 1997، ص84) شملت دراستنا أربع حالات (تلميذتين، تلميذين) يزاولون دراستهم بثانوية محمود بن محمود بولاية قالم، بطريقة قصدية من مجتمع يتكون من 289 طالب باكوريا، وذلك لتحقيق الغرض من الدراسة ومعرفة الفروق بالنسبة لمتغير الجنس والإعادة.

السن	الإعادة	الجنس	الحالة
18	لا	أنثى	الأولى م أ
19	نعم	أنثى	الثانية ول
19	لا	ذكر	الثالثة ع م
20	نعم	ذكر	الرابعة ب م

جدول رقم (01) يوضح خصائص عينة الدراسة

4- أدوات جمع البيانات:

اعتمدت دراستنا على أسلوب دراسة حالة كونه يقوم على دراسة تعتمد على معلومات مفصلة ومعقدة والتنسيق بين المعلومات وتحليلها، كما يمكننا من البحث مع الحالات بصفة فردية وجمع بيانات مفصلة عنها وعن بيئتها، ولجمع البيانات تم الاعتماد على مجموعة من الأدوات شملت الملاحظة العيادية والمقابلة نصف الموجهة ومقياس سارسون لقلق الامتحان.

1. المقابلة:

تعد المقابلة استبانة شفوية يقوم بها الباحث لجمع معلومات مباشرة عن المفحوص ويمكن أن نعرفها بأنها حوار بين الفاحص والمفحوص، أو الباحث والمبحوث، ويتم خلق ثقة بينهما وذلك لضمان الحد الأدنى من التعاون، ثم يقوم الباحث بشرح الغرض من المقابلة، وبموافقة من المبحوث واستعداده للتعاون يبدأ الباحث بطرح الأسئلة عليه للحصول على المعلومات اللازمة لحل مشكلة البحث.

يعرفها العيسوي: تحتوي على أسئلة محددة معدة من قبل اعدادا دقيقا وعلى الباحث أن يوجهها للمفحوصين، تمتاز بإمكانيتها على جمع البيانات من جميع المجالات المراد جمع بيانات عنها. (العيسوي، 1997، ص88)

وهذا يعني أنه يقوه فيها الباحث بتحديد مجموعة من الأسئلة بغرض طرحها على المبحوث مع إعطاء عدة أسئلة يمكن أن تخطر على ذهن الباحث أثناء المقابلة وتكون في موضوع البحث وتخدمه.

وتتميز المقابلة نصف الموجهة بأنها لقاء بين شخصين يتم فيها تبادل لفظي حيث أن الحوار فيها يتميز بنوع من الحرية، حيث أنها تمكن الباحث من تحليل الموقف، وجمع البيانات من جميع الجوانب. (سلاطينة، 2004، ص304)

وسبب اختيارنا للمقابلة العيادية نصف الموجهة هو أنها من أفضل أدوات جمع البيانات حيث يمكننا من تبادل الحوار مع المفحوص، وجمع المعلومات من خلال ذلك الحديث، ومعرفة نظراته للامتحان والمخاوف التي يواجهها حياله، وذلك من خلال الأسئلة الموضحة في دليل المقابلة. (أنظر للملاحق).

2. الملاحظة:

تعتبر الملاحظة من وسائل جمع المعلومات القديمة حيث كان استخدامها في مجال الظواهر الطبيعية والتجريب لتنتقل بعدها للعلوم الاجتماعية.

وهي تعد من بين الأدوات التي تجمع المعلومات عن سلوك الفرد ومواقفه وانفعالاته ومشاعره حيث أن هذه الأداة تمكننا من الوصول و التحصل على معلومات لا يمكن التحصل عليها عن طريق الأدوات الأخرى، وهي عبارة عن جهد حسي وعقلي يقوم به الباحث بهدف التعرف على بعض المظاهر الخارجية المختارة، ومن بين مزاياها: أنها تعطينا معلومات دقيقة، لا يمكن التحصل عليها بأدوات أخرى، فهي تمكن الباحث من جمع الحقائق في وقت حدوث السلوك.

(بن صغير، 2017-2018، ص63-64)

فالملاحظة العيادية إحدى تقنيات البحث العيادي، سواء كانت بمفردها أو كتقنية مساعدة لتقنيات أخرى كالمقابلة العيادية، فهي تساهم في ملاحظة سلوك الطالب وطريقة تعامله ومراقبة لغة جسده التي تعبر عما لا يبوح به.

3. مقياس قلق الامتحان سارسون:

يتضمن المقياس ثلاثة أبعاد:

ابعد المعرفي: يضم 23 عبارة.

البعد السلوكي: يضم 4 عبارات.

البعد الجسدي: يضم 11 عبارة.

مجموع العبارات 38 عبارة

الهدف من هذا المقياس قياس مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ والذي يكون من خلال مجموع الدرجات.

يتكون هذا المقياس من أربع بدائل: لا أوافق بشدة، لا أوافق، أوافق، أوافق بشدة.

مفتاح التصحيح:

1 تمثل لا أوافق بشدة.

2 تمثل لا أوافق.

3 تمثل أوافق.

4 تمثل أوافق بشدة.

إن العلامة الكلية للتصحيح تتراوح بين 38 و152.

يصنف مجموع الدرجات كالتالي:

75 فما دون: درجة قلق طبيعية (منخفضة).

76-104: درجة قلق متوسطة.

أكثر من 105: درجة قلق مرتفعة، تستدعي المتابعة والعلاج.

(أبوسعد، 2011، ص 131-132).

ملخص الفصل:

تم من خلال هذا الفصل تحديد الإجراءات المنهجية للدراسة الحالية، حيث تم تحديد مجتمع البحث والعينة بمختلف خصائصها، وكذا تطرقنا للمنهج المتبع في الدراسة ومختلف الأدوات المستخدمة في جمع البيانات، من مقابلة وملاحظة ومقياس قلق الامتحان لسارسون سواء من جانب النظري أو التطبيقي والتصحيح.

وقد تم تخصيص الفصل الموالي لعرض نتائج الحالات بشكل مفصل، ومناقشتها على ضوء الفرضيات والدراسات السابقة للوصول للاستنتاج العام حول دراستنا الحالية.

الفصل الخامس

عرض ومناقشة نتائج الدراسة

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

1- عرض وتحليل النتائج

1-1- عرض وتحليل نتائج الحالة الأولى

2-2- عرض وتحليل نتائج الحالة الثانية

3-1- عرض وتحليل نتائج الحالة الثالثة

4-1- عرض وتحليل نتائج الحالة الرابعة

2- عرض النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة

1-2- عرض نتائج الفرضية الرئيسية

2-2- عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى

3-2- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية

3- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات والدراسات السابقة

1-3- مناقشة نتائج الفرضية الرئيسية

2-3- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى

3-3- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية

الاستنتاج العام

خاتمة

التوصيات

تمهيد:

بعد الانتهاء من الفصل الميداني للدراسة، وتحديد محتوياته: منهج الدراسة وعينة البحث، وتحديد الأدوات المستخدمة في جمع المعلومات، سنتطرق في هذا الفصل إلى عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها، ثم مناقشتها على ضوء فرضيات البحث والدراسات السابقة، حيث سنعرض في هذا الفصل: أربع حالات، ثم مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات والدراسات السابقة، بعدها ننتقل لاستنتاج عام، وفي الختام سندكر الصعوبات التي واجهناها، ثم نعرض الحلول وبعض التوصيات.

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة:**1-1- عرض وتحليل نتائج الحالة الأولى:****1-1-1- تقديم الحالة:**

الاسم: أ. م.

العمر: 18

الجنس: أنثى

عدد الاخوة: 3

الترتيب بين الاخوة: 4/2

المستوى الاقتصادي: جيد

الشعبة: لغات أجنبية

الرغبة في متابعة الدراسة في التعليم العالي: نعم

معدل العام السابق: 11 بالتقريب

1-1-2- عرض وتحليل المقابلة:

الحالة أ م أنثى تبلغ من العمر 18 سنة من ولاية قالمة، ذات مستوى تعليمي سنة الثالثة ثانوي شعبة لغات أجنبية، غير معيدة للسنة، بعد أن شرحنا لها هدف هذه المقابلة، أبدت رغبتها في الإجابة على تساؤلاتنا.

أصيبت الحالة بفيروس كورونا في عطلة ربيع عام 2022 وتعافت، الحالة لا تعاني من أي أمراض جسمية ما عدا إصابتها بحساسية من زهرة البابونج.

تعيش الحالة أ م مع والديها واخوتها الثلاثة علاقتها جيدة مع عائلتها خاصة أختها الأكبر منها سنا، حيث قالت: "أختي أقرب شخص ليا فالعائلة". وصرحت أيضا بأنها تحب أباهما حبا جما وهذا لأنه ينفذ لها رغباتها وذلك بقولها: "أبا أفضل واحد، نحبو بزاف، خاطر يدير لي وش نحب".

أما بالنسبة للعلاقات الاجتماعية فالحالة لديها صديقة واحدة تدرس معها في نفس الصف حيث قالت: "عندي صحبتي وحدة تفرا معايا بعد". ولما سألتها عما إذا كانت قد كونت صداقات من قبل قالت: "كانوا عندي صحاباتي يحبو يفرضو رواحهم عليا وأنا منحبش"

صرحت الحالة بأنها سريعة الانفعال والقلق حيث قالت: "نقلق فيساع سيرتوكي يدور واحد بحوايجي". أخبرتنا الحالة بأنها تعاني من الخوف أيضا بشأن النتيجة التي تتحصل عليها في الامتحان المقبلة على اجتيازه، حيث قالت: "خايفة منديش الباك بمعدل مليح". وحسب تصريحها فإنها تخاف من نسيان المعلومات بقولها: "نخاف ننسا".

أبدت الحالة رغبتها في متابعة الدراسة الجامعية وذلك في تخصص اللغة الإنجليزية، وهو ما دفعها لاختيار شعبيتها لغات اجنبية حيث قالت: "حابة نكمل قرايتي فالجامعة انجليزية، وأصلا خيرت لغات أجنبية علاجها".

1-1-3- عرض وتحليل الملاحظة:

الجانب الإدراكي:

أجابت الحالة على كل تساؤلاتنا وتفهمت كلامنا وكل الأسئلة المطروحة حتى بنود الاختبار الذي سيتم تطبيقه.

الجانب اللغوي:

الحالة لا تعاني من أي مشكل لغوي، لغتها وتواصلها كان بصفة عادية فلم نلاحظ أي مشكلة.

الجانب الانفعالي:

كانت الحالة هادئة ومستعدة لاجتياز الاختبار، ولم يبدو عليها أي قلق أو مشاعر أخرى.

الجانب الجسدي:

لا تعاني الحالة من أي امراض جسمية كالسمنة أو النحافة فبدت بحالة جيدة.

1-1-4- عرض وتحليل نتائج المقياس المستخدم في الدراسة:

البدائل	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق	لا أوافق بشدة
الدرجات	104	12	16	0
المجموع العام	132			
مستوى قلق الامتحان	مرتفع			

جدول رقم (02) يوضح نتائج مقياس قلق الامتحان للحالة الأولى

بعد تطبيق مقياس قلق الامتحان لسارسون على الحالة الأولى، ومن خلال الجدول أعلاه نجد أن الحالة تحصلت على 132 درجة، أي أكثر من 105 درجة، مما يعني أن مستوى قلق الامتحان لديها مرتفع.

5-1-1- ملخص الحالة الأولى:

من خلال ما تم التوصل إليه من خلال المقابلة والملاحظة ونتائج المقياس، نخلص إلى النتائج التالية:

- لا تعاني الحالة من أي أمراض مزمنة أو مشكلات قد تتسبب في القلق لديها.
- ارتفاع سرعة الانفعال لديها قد تسبب لها مشكلات حيال الامتحان الذي ستجتازه.
- خوف وقلق الحالة من النسيان من جهة ومن نتيجة الامتحان من جهة أخرى قد تسبب لها مشكلات أيضا حيال الامتحان التي هي مقبلة على اجتيازه.
- الحالة لديها نظرة تفاؤلية نوعا ما ومسطرة لأهدافها مستقبلا.
- الحالة شخصية انطوائية نوعا ما لكن علاقاتها الحالية جيدة.

2-1- عرض وتحليل نتائج الحالة الثانية:

1-2-1- تقديم الحالة:

الاسم: و. ل

العمر: 19

الجنس: أنثى

عدد الاخوة: 4

الترتيب بين الاخوة: 5/2

المستوى الاقتصادي: جيد

الشعبة: تسيير واقتصاد

الرغبة في متابعة الدراسة في التعليم العالي: نعم

معدل العام السابق: 9.12

2-2-1- عرض وتحليل نتائج المقابلة:

الحالة ول أنثى تبلغ من العمر 19، من ولاية قالمة، ذات مستوى تعليمي سنة ثالثة ثانوي شعبة تسيير واقتصاد، معيدة للسنة، بعد أن شرحنا لها هدف هذه المقابلة، أبدت رغبتها في الإجابة على تساؤلاتنا.

تعاني الحالة من الصداع النصفي حيث قالت: " مندي حتى مرض غير شقيقة"، أصيبت الحالة بفيروس كورونا عام 2020 حيث قالت: " مرضت بكورونا ف 2020 سمانة وحدة ورتحت "

تعيش الحالة ول مع اخوتها الأربعة ووالديها، صرحت بأن أقرب شخص لها في العائلة هي والدتها، وذلك بقولها: "أقرب انسان ليا ماما"، وصرحت بأن علاقاتها مع جميع أفراد أسرتها جيدة، و بانها تصادق سبع فتيات بنفس سنهن بعضهن يدرسن معها و البقية جيران في الحي.

صرحت الحالة أنها تعاني من القلق عموماً وبصفة مبالغ فيها بقولها: "عندي قلقة زائدة على أتفه حاجة"، وصرحت بأنها متضايقه من امتحان البكالوريا، وذلك بسبب رسوبها العام السابق، بقولها: "مديرونجيا بحكاية الباك سيرتوكي مجبتوش العام لي فات" وأضافت أنه ليس لعائلتها دخل في قلقها فالعائلة تركتها على راحتها في اجتياز الاختبار، فقالت: "مهمش مفورصيين عليا عجال القرية"، كما أخبرتنا بأن قلق الامتحان لديها هذا العام أكبر من العام السابق رغم أن الدراسة كانت أسهل بسبب تطرقها المسبق و اطلاعها على المعلومات، حيث قالت: "قلقة تاعي عام إذا كثر رغم أنو القرية جاتي أسهل عام إذا خاطر عندي فكرة"

الحالة نظرتها للمستقبل جيدة، حيث قالت إنها ترغب في الالتحاق بأحد المدارس العليا، كما أنها وضعت احتمالاً ثانياً وذلك في حالة عدم قبولها أو تحصيلها على المعدل الكافي، فأتخذت من تخصص اللغة الإنجليزية اختياراً ثانياً.

1-2-3- عرض وتحليل الملاحظة:

الجانب الإدراكي:

أجابت الحالة على كل تساؤلنا وتفهمت كلامنا وكل الأسئلة المطروحة حتى من بنود الاختبار الذي سيتم تطبيقه، ولم يشغل بالها سوى المقياس الذي سيتم تطبيقه.

الجانب اللغوي:

الحالة لا تعاني من أي مشكل لغوي، لغتها وتواصلها كان بصفة عادية وجيدة، فلم نلاحظ أي مشكلة.

الجانب الانفعالي:

كانت الحالة متحمسة لاجتياز الاختبار، ولم يبدو عليها أي قلق أو مشاعر أخرى.

الجانب الجسدي:

الحالة لا تعاني من أي أمراض جسمية كالسمنة أو النحافة فبدت بحالة جيدة.

4-2-1- عرض وتحليل نتائج المقياس المستخدم في الدراسة:

لا أوافق بشدة	لا أوافق	أوافق	أوافق بشدة	البدائل
1	8	39	80	الدرجات
128				المجموع العام
مرتفع				مستوى قلق الامتحان

جدول رقم (03) يوضح نتائج مقياس قلق الامتحان للحالة الثانية

بعد تطبيق مقياس قلق الامتحان لسارسون على الحالة الثانية، ومن خلال الجدول أعلاه نجد أن الحالة تحسنت على 128 درجة، أي أكثر من 105، مما يعني أن مستوى قلق الامتحان لديها مرتفع.

5-2-1- ملخص الحالة الثانية:

من خلال ما تم عرضه وما توصلنا إليه من تحليل المقابلة والملاحظة ونتائج المقياس ننتهي إلى النتائج التالية:

- الحالة لاتعاني من أي أمراض مزمنة.
- الحالة تعاني من مرض الصداع النصفي.
- الحالة ذات علاقات حسنة خاصة داخل أسرتها.
- الحالة شخصية اجتماعية ذات عدد متوسط من الأصدقاء.
- الحالة تعاني من سرعة الانفعال والقلق.
- الحالة طموحة وتضع كل التوقعات.

3-1- عرض وتحليل نتائج الحالة الثالثة:

1-3-1- تقديم الحالة:

الاسم: ع. م

العمر: 19

الجنس: ذكر

عدد الاخوة: 2

الترتيب بين الاخوة: 3/1

المستوى الاقتصادي: متوسط

الشعبة: تسيير واقتصاد

الرغبة في متابعة الدراسة في التعليم العالي: قليلا

معدل العام السابق: 10.76

1-3-2- عرض وتحليل نتائج المقابلة:

الحالة ع م ذكر، يبلغ من العمر 19 سنة من ولاية قالمة، ذو مستوى تعليمي سنة ثالثة ثانوي شعبية تسيير واقتصاد، غير معيد للسنة، بعد أن شرحنا لها هدف هذه المقابلة، أبدى رغبته في الإجابة على تساؤلاتنا.

يعاني الحالة من مرض جلدي وهو البرص منتشر في كافة أنحاء جسمه، حيث صرح: "معندي حتى مرض غير هذا (أشار إلى يديه)"، فالمرض ظاهر على جلد يديه، لاحظنا أن الحالة متأثر بمرضه فبدى عليه القلق والإحباط أثناء التحدث عنه، رغم أنه قال أنه لم يعد يؤثر على نفسيته، وصرح أيضا أن والدته متحفظة جدا وذلك سبب عدم إصابة أي فرد من العائلة بفيروس كورونا، حيث قال: "ماما متحفظة بزاف عليها محكمتناش كورونا"

يعيش الحالة مع والديه وأخويه الاثنان الأصغر منه، صرح بأن أقرب شخص له في العائلة هو أمه: "أقرب شخص ليا ماما" وأن علاقته مع والده متوترة: "عندي مشاكل معاه يومي محسوب"، وصرح أنه يحاول عدم التواصل معه، وأنه كلما تواصل معه انتهى الحوار بشجار، فقال: "كل كونتاكت بيناتنا تفض بعركة"

الحالة فاقد للثقة في الآخرين حيث قال: "معندي كونفيونس فحتى بشر"، ولما سألناه عن سبب ذلك أخبرنا بأن صديقة طفولته قامت بغدره، قائلا: "لي كانت أعز انسانة عندي، صديقة الطفولة غدرتني، وش نستنى من البقية"، وأضاف بأنه صاحب ثقة في نفسه: "عندي ثقة فروحي، معنديش ثقة فالآخرين"

صرح الحالة أنه عدواني في تعامله مع أصدقائه: لعب تاعي مع صحابي أجريسييف"، وأخبرنا أنه يعاني من القلق على أتفه الأشياء قائلا: "عندي ستراس وقلقة لدرجة عينيا يضبو".

الحالة صاحب نظرة تشاؤمية للمستقبل، حيث يرى أن كل أحلامه لن يستطيع تحقيقها، وذلك خاصة في بلده الجزائر، حيث أنه لا يبدي رغبة في متابعة الدراسة في الجامعة إلا إذا قهرته الظروف، وهو يخطط للهجرة خارج الوطن أو الالتحاق بالجيش إذا ما تحصل على شهادة البكالوريا.

1-3-3- عرض وتحليل الملاحظة:

الجانب الإدراكي:

أجاب الحالة علة كل التساؤلات، وتفهم كلامنا، وكل الأسئلة المطروحة، حتى بنود المقياس الذي سيتم تطبيقه.

الجانب اللغوي:

الحالة لا يعاني من أي مشكل لغوي، إلا أننا لاحظنا أنه يتأتأ قليلا أثناء تحدّثه عن مرضه الجسدي البرص.

الجانب الانفعالي:

الحالة هادئ ومستعد لاجتياز الاختبار، ولم يبدو عليه أي مشاعر أخرى، غير أنه يبدو عليه بعض القلق أثناء التحدث عن المرض الجسبي البرص.

الجانب الجسبي:

الحالة يعاني من البرص والذي يعتبر مرضا جلديا ظاهرا، غير ذلك فالحالة لا يعاني من أي أمراض أخرى، بل وصاحب جسم رياضي.

1-3-4- عرض وتحليل نتائج المقياس المستخدم في الدراسة:

البدائل	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق	لا أوافق بشدة
الدرجات	44	42	16	5
المجموع العام	107			
مستوى قلق الامتحان	مرتفع			

جدول رقم (04) يوضح نتائج مقياس قلق الامتحان للحالة الثالثة

بعد تطبيق مقياس قلق الامتحان لسارسون على الحالة الثالثة، ومن خلال الجدول أعلاه نجد أن الحالة تحصلت على 107 درجة، أي أكثر من 105، مما يعني أن مستوى قلق الامتحان لديها مرتفع.

1-3-5- ملخص الحالة:

من خلال ما تم عرضه وما توصلنا إليه من تحليل المقابلة والملاحظة ونتائج المقياس ننهي إلى النتائج التالية:

- الحالة لا يعاني من أي أمراض مزمنة.
- الحالة يعاني من مرض جلدي البرص.
- الحالة ذات علاقات حسنة مع الأم والعكس مع الأب.
- الحالة شخصية انطوائية لا يثق في الآخرين.
- الحالة يعاني من سرعة الانفعال والقلق.
- الحالة متشائم بشأن المستقبل.

4-1- عرض وتحليل نتائج الحالة الرابعة:

1-4-1- تقديم الحالة:

الاسم: ب. م

العمر: 19

الجنس: ذكر

عدد الاخوة: 2

الترتيب بين الاخوة: 3/1

المستوى الاقتصادي: جيد

الشعبة: تسيير واقتصاد

الرغبة في متابعة الدراسة في التعليم العالي: قليلا

معدل العام السابق: 6.96.

1-4-2- تحليل نتائج المقابلة:

الحالة ب م، يبلغ من العمر 19 سنة، من ولاية قالمة، معيد للسنة، ذو مستوى تعليمي سنة ثالثة ثانوي شعبة تسيير واقتصاد، أبدا الحالة رغبته في الإجابة عن تساؤلاتنا، وذلك بعد أن شرحنا له هدف المقابلة.

أصيب الحالة وعائلته كاملة بفيروس كورونا في صيف 2020، يعاني الحالة من الضغط الدموي حيث صرح: "عندي لاطونسيون ونشرب فالدواء"

يعيش الحالة ب م مع أفراد أسرته المتكونة من والديه وأخويه الأصغر منه، صرح الحالة أن علاقته مع كل أفراد أسرته جيدة وبأنه يحب أباه ويعتبره صديقا مقربا، حيث قال: "بابا بيان خلاه، أنا وياه صحاب".

يحب الحالة أن يكون مع الآخرين بدل كونه وحيدا، حيث يقول: "ماذابيا يكونو معايا الناس... يروحو معايا، يدورو معايا"، وقد صرح أيضا بأنه كثير المعارف والأصدقاء.

صرح الحالة أنه عانى من الاكتئاب عدة مرات، وأن أشد مرة كانت عام 2015، حيث تعرض والده لحادث أدى به للجلوس على الكرسي: "أهم وحدة ف2015 كي تكسر بابا من ظهورا وولاو ناس يستشفوا فيه"، صرح أيضا أنه ليس مهتما بالدراسة رغم رغبته في النجاح في شهادة البكالوريا، وذلك تنفيذًا لرغبة والدته، فقال: "حاب نجيب الباك عجال الوالدة برك نمدلها الشهادة تعلقها كادر"

صرح الحالة أنه لا يعاني من أي قلق جراء الامتحان المنتظر، وأنه متقبل للنتيجة مهما كانت، فقال: "كيما جات تجي منيش معمر راسي"

الحالة لديه رغبة في مغادرة البلد بطريقة غير شرعية حيث قال: "الدرهم واجدين نستى فالوقت برك"

1-4-3- عرض وتحليل الملاحظة:

الجانب الإدراكي:

أجاب الحالة على كل التساؤلات وتفهم كلامنا وكل الأسئلة المطروحة، حتى بنود المقياس، ولم يشغل باله أي موضوع آخر غير المقياس الذي سيتم تطبيقه.

الجانب اللغوي:

الحالة لا يعاني من أي مشكل لغوي، وتواصله كان بصفة عادية وسليمة فلم نلاحظ أي مشكلة.

الجانب الانفعالي:

كان الحالة مستعد لاجتياز الاختبار، لكن بدت عليه بعض مشاعر القلق من خلال اهتزاز القلق اليسرى، رغم عدم اظهار هذه المشاعر في كلامه وأقواله.

الجانب الجسدي:

الحالة لا يعاني من أي أمراض جسمية مثل السمينة أو النحافة فبدأ في حالة جيدة.

1-4-4- عرض وتحليل نتائج المقياس المستخدم في الدراسة:

البدائل	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق	لا أوافق بشدة
الدرجات	16	21	24	15
المجموع العام	76			
مستوى قلق الامتحان	متوسط			

جدول رقم (05) يوضح نتائج مقياس قلق الامتحان للحالة الرابعة

بعد تطبيق مقياس قلق الامتحان لسارسون على الحالة الرابعة، تحصل الحالة على 76 درجة، أي ما بين 76 و104، مما يعني أن مستوى قلق الامتحان لديه متوسط.

5-4-1- ملخص الحالة:

من خلال ما تم عرضه وما توصلنا إليه من تحليل المقابلة والملاحظة ونتائج المقياس ننتهي إلى النتائج التالية:

- الحالة يعاني من الضغط الدموي.
- الحالة ذات علاقات حسنة خاصة داخل أسرتها.
- الحالة شخصية اجتماعية ذات عدد كبير من الأصدقاء والمعارف.
- الحالة يعاني من سرعة الانفعال والقلق.
- الحالة يربط نجاحه برغبة أمه وليس برغبته.

2- عرض النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة:

1-2- عرض نتائج الفرضية الرئيسية:

تنص الفرضية الرئيسية على ما يلي:

مستوى قلق الامتحان لدى طلبة البكالوريا مرتفع.

الحالة الأولى	الحالة الثانية	الحالة الثالثة	الحالة الرابعة	
132	128	107	76	نتائج الحالة
110.75				متوسط نتائج الحالات

جدول رقم (06) يوضح متوسط نتائج الحالات على مقياس قلق الامتحان.

من خلال دراستنا للحالات والمتمثلة في 04 حالات (2 ذكور، 2 إناث) الذين يزاولون دراستهم في مستوى سنة ثالثة ثانوي أو البكالوريا بثانوية محمود بن محمود قالمة، اتضح أن ثلاث حالات لهم مستوى قلق امتحان مرتفع، وحالة واحدة لديه مستوى قلق امتحان متوسط، ومنه فإن الفرضية الرئيسية تحققت، وهذا ما أثبتته نتائج مقياس قلق الامتحان، كما هو موضح في الجدول رقم (06) أعلاه، حيث كانت درجة قلق الامتحان لدى الحالات (03-02-01) مرتفعة فكانت بين (105-152)، في حين كانت متوسطة عند الحالة 04، حيث كانت ضمن المجال (76-104) الذي يضم الأفراد ذوي درجة قلق امتحان متوسطة، كما أنه من خلال الجدول أعلاه نجد متوسط نتائج الحالات 110.75 والذي يقع ضمن المجال (105-152) الذي يمثل درجة القلق المرتفعة.

2-2- عرض النتائج على ضوء الفرضيات الجزئية:

2-2-1- عرض النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الأولى:

تنص الفرضية الجزئية الأولى على:

توجد فروق في مستوى قلق الامتحان لدى طلبة البكالوريا تعزى لمتغير الجنس.

الدرجة	المتوسط الحسابي للدرجات	العدد	
مرتفع	130	2	الإناث
متوسط	91.5	2	الذكور

جدول رقم (07) يوضح المتوسط الحسابي حسب الجنس.

من خلال الجدول أعلاه يتبين أن حالتين من الإناث لديهن متوسط حسابي 130، أي في المجال (105-152) الذي يوضح أن مستوى قلق الامتحان مرتفع لديهن، في حين نجد عند الحالتين الذكريين متوسط حسابي 91.5 الواقع في مجال (76-104) والذي يوضح أن قلق الامتحان لديهما متوسط، وهذا يعني أنه توجد فروق في مستوى قلق الامتحان تعزى لمتغير الجنس، ومنه فإن الفرضية الجزئية الأولى محققة، بمعنى أن النتائج توضح أنه توجد فروق في مستوى قلق الامتحان لدى طلبة البكالوريا بثانوية محمود بن محمود تعزى لمتغير الجنس ولصالح الإناث، بمعنى أنه يختلف مستوى قلق الامتحان لدى الطلاب و الطالبات، وهذا ما أسفرت إليه المقابلة والملاحظة التي قمنا بإجرائها.

2-2-2- عرض النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية الجزئية الثانية على:

توجد فروق في مستوى قلق الامتحان لدى طلبة البكالوريا تعزى لمتغير الإعادة.

الدرجة	المتوسط الحسابي للدرجات	العدد	
مرتفع	119.5	2	غير المعيدين
متوسط	102	2	المعيدين

جدول رقم (08) يوضح المتوسط الحسابي حسب الإعادة.

من خلال الجدول أعلاه يتبين أن حالتين من غير المعيدين لديهم متوسط حسابي 119.5، أي في المجال (105-152) الذي يوضح أن مستوى قلق الامتحان مرتفع لديهم، في حين نجد عند الحالتين المعيدين متوسط حسابي 102، الواقع في مجال (76-104) والذي يوضح أن قلق الامتحان لديهما متوسط، وهذا يعني أنه توجد فروق في مستوى قلق الامتحان تعزى لمتغير الإعادة ولصالح غير المعيدين، ومنه فإن الفرضية الجزئية الثانية محققة، بمعنى أن النتائج توضح أنه

توجد فروق في مستوى قلق الامتحان لدى طلبة البكالوريا بثانوية محمود بن محمود تعزى لمتغير الإعادة، بمعنى أنه يختلف مستوى قلق الامتحان لدى المعيدين وغير المعيدين، وهذا ما أسفرت إليه المقابلة والملاحظة التي قمنا بإجرائها.

4- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات والدراسات السابقة:

1-4- مناقشة نتائج الفرضية الرئيسية:

يتبين من خلال النتائج المتحصل عليها أن مستوى قلق الامتحان لدى طلبة البكالوريا بثانوية محمود بن محمود قلمة مرتفع لدى أغلب الحالات في عينة الدراسة، ومنه فإن الفرضية الرئيسية تحققت، وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة شاهين التي توصلت أن درجة قلق الامتحان مرتفعة بنسبة 57.6 لدى طلبة البكالوريا بالثانوية العامة، وكذا دراسة فايزة بوترة والزهرة الأسود، التي توصلت إلى أن قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي مرتفع.

فارتفاع قلق الامتحان يعود بدرجة كبيرة وحسب أغلب النظريات والدراسات لانخفاض قدرات الطالب وامكانياته، وكما ذكر دايفيد بوتفاين بأن التلاميذ الذين نجد لديهم مستوى قلق امتحان مرتفع ينخفض لديهم مستوى الصحة العقلية، وهذا ما تمت ملاحظته أيضا من خلال دراستنا هذه ومن خلال الملاحظة والمقابلة العيادية للحالات، وينطبق هذا على ما يشهده الواقع ومختلف المجتمعات، لكن نجد أيضا مختلف الفئات الأخرى مثل ذوي القدرات المتوسطة والمرتفعة يعانون من قلق الامتحان بنسب مرتفعة وذلك راجع لخوفهم من عدم القدرة على الوصول للدرجات المرجوة في التحصيل، أو ضعف قدرتهم على الاستذكار الأصم للمعلومات، وخوفهم من طريقة الأسئلة المطروحة.

قد يؤثر ارتفاع مستوى قلق الامتحان على التلاميذ بطريقة إيجابية وذلك ما رأته نظرية القلق الدافع وعلى رأس روادها تايلور وسبنس، فحسبهم القلق يؤدي لتحسين الأداء بهدف الوصول لدرجات أعلى، وذلك عكس ما تراه بقية النظريات، حيث ترى نظرية القلق المعوق وعلى رأسها تشايلد أن القلق يؤثر سلبا على أداء وتحصيل التلميذ أثناء الامتحان مما يؤدي لانخفاض مستوى الأداء، وتتبعها نظرية التداخل وعلى رأسها ماندلروسارسون، أن ارتفاع مستوى قلق الامتحان يؤدي لنقص الانتباه وتداخل الإجابات والميل للخطأ، أما نظرية تجهيز المعلومات فركزت على أسباب قلق الامتحان، حيث ترى أن سببه يقتصر على مشاكل في التعلم، والتنظيم، والمراجعة والاسترجاع.

2-4- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

يتبين من خلال النتائج المتحصل عليها أنه توجد فروق في مستوى قلق الامتحان لدى طلبة البكالوريا بثانوية محمود بن محمود قلمة تعزى لمتغير الجنس، حيث خلصت الدراسة إلى أن الإناث تحصلن على مستوى قلق امتحان أعلى من الذكور، ومنه فإن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت، وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة فايزة بوترة والزهرة الأسود، التي توصلت أن هناك فروق في مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية كركوبية لصالح الإناث، وكذلك دراسة علي محمد وغريب العربي الذين توصلوا لأن هناك فروق في مستوى قلق الامتحان تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، ووجد دورتاج وموزافي وريزاي أن مستوى قلق الامتحان مرتبط ارتباطا وثيقا بالجنس.

البكالوريا تعتبر مفتاح النجاح الأساسي وبوابة للمستقبل الناجح وخروج من الضغوط الأسرية، وهروب من فكرة الزواج التي تنتشر في مجتمعنا بالنسبة للإناث، كما أن مستقبل الفتاة يتحدد بتوجهها بعد تحصيلها على شهادة البكالوريا أي النجاح في اجتياز الامتحان. كما أن مستقبلها أو التخصص والمهنة التي ستزاولها ستكون عبارة عن مخزون علمي ومعنوي من جهة، ومخزون مادي من جهة أخرى إذا تحصلت على وظيفة.

3-4 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

يتبين من خلال النتائج المتحصل عليها أنه هناك فروق في مستوى قلق الامتحان لدى طلبة البكالوريا بثانوية محمود بن محمود قائمة تعزى لمتغير الإعادة، ومنه فإن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت.

ومن خلال مختلف أدوات الدراسة من دراسة حالة والمقابلة العيادية والملاحظة، توصلنا إلى أن قلق الامتحان يرتفع عند فئة غير المعيدين وسبب ذلك كونها أول خبرة أو تجربة لاجتياز امتحان البكالوريا، وكذا الرؤية أو الحكم المسبق على صعوبة الامتحان كونه امتحانا نهائيا هاما، عكس غير المعيدين الذين استخلصنا من أقوالهم أن قلقهم هذا العام أقل من العام السابق وذلك لإدراكهم المسبق للمعطيات، وطريقة اجتياز الامتحان، وهذا مطابق لمقولة الخبرة تخفض من نسبة القلق.

استنتاج عام:

هدفت دراستنا الحالية إلى معرفة مستوى قلق الامتحان لدى طلبة ثانوية محمود بن محمود قالمة، ولقد تم تحديد طلبة البكالوريا بشكل خاص لإجراء الدراسة نظرا لكونهم فئة مهمة ضمن فئات طلبة الطور الثانوي، وكذلك قلة الدراسات الموجهة لهم، ونظرا لأهمية امتحان شهادة البكالوريا، كامتحان مصيري، ونقطة فاصلة بين المرحلة الثانوية والجامعة أو الاتجاه المهني، وهذا ما جعل من طالب البكالوريا، من الفئة التي يستهدفها قلق الامتحان لما يشكله من أهمية تحدد مصيرهم في المستقبل.

للتأكد من صحة الفرض القائل أن مستوى قلق الامتحان لدى طلبة البكالوريا بثانوية محمود بن محمود قالمة مرتفع بالإضافة لتأثره بمتغيري الجنس و الإعادة، تم الاعتماد على المنهج العيادي الذي يدرس عينة البحث بشكل معمق ودقيق بالاستناد على أدوات متعددة لجمع البيانات شملت المقابلة العيادية و الملاحظة العيادية و مقياس قلق الامتحان لسارسون، وقد قدرت عينة الدراسة بأربع حالات (تلاميذ) حيث تضمنت ذكراين و أنثيين من فئة عمرية 18-19 سنة ، و شملت نصف العينة معيدين و النصف الثاني غير معيدين، وتم اختيارهم بصفة قصدية لمراعاة التنوع في خصائص العينة.

وبناء على ذلك تم التوصل إلى مجموعة من النتائج ذات القيمة النظرية والعلمية والتطبيقية، وهي كالتالي:
تحقق الفرضية الرئيسية: إذ تبين أن مستوى قلق الامتحان لدى طلبة البكالوريا بثانوية محمود بن محمود قالمة مرتفع، إذ كانت أغلب الدرجات على مقياس قلق الامتحان مرتفعة.
تحقق الفرضية الجزئية الأولى: إذ تبين من خلال النتائج أن هناك فروق في مستوى قلق الامتحان تعزى لمتغير الجنس. أما بالنسبة للفرضية الجزئية الثانية فتحققت: وقد توضح ذلك من خلال النتائج وجود فروق في مستوى قلق الامتحان تعزى لمتغير الإعادة.

خاتمة:

يعتبر قلق الامتحان من بين أهم المواضيع التي يهتم علم النفس بدراستها، وتحديدًا في الوقت الحالي، لما تشهده المجتمعات من تغيرات، وارتفاع في مستويات القلق بشتى أنواعها، ويتم التركيز على قلق الامتحان لأنه مرتبط بمواقف الامتحانات، وخاصة المصيرية منها، حيث يجتاح الفرد الشعور بالقلق و الخوف من الرسوب و التوتر و الضغوطات المساعدة في ارتفاع معدل القلق كالضغوط الأسرية و الدراسية، وكثرة الدروس، وكذا الصحية كالأمرض التي يعاني منها الفرد، وهنا وجب علينا الوقوف على قلق الامتحان لدى طالب البكالوريا، حيث يعتبر مقبلا على اجتياز امتحان نهائي فاصل ومصيري يساهم بدرجة كبيرة في تحديد مستقبل الطالب، ما يشعره بالقلق حيال ما سيحدث، والنتيجة التي سيتحصل عليها، وقدرته على التذكر في الامتحان، ومختلف الأفكار التي تراود طلاب البكالوريا و التي تجعلهم في قلق دائم.

وقد تم التوجه من خلال هذه الدراسة نحو التعرف والكشف عن مفهوم قلق الامتحان لدى طلبة البكالوريا، انطلاقًا من الفرضية القائلة بأن مستوى قلق الامتحان لدى طلبة البكالوريا مرتفع، وأنه توجد فروق في مستوى قلق الامتحان تعزى لمتغير الجنس والإعادة، بالاستناد إلى الأسلوب الكمي والكمي، أسفرت النتائج إلى أن مستوى قلق الامتحان لدى طلبة البكالوريا مرتفع، بالإضافة إلى وجود فروق واضحة تعزى لمتغير الجنس والإعادة.

التوصيات:

بناء على النتائج التي تم التوصل إليها من خلال دراستنا لموضوع قلق الامتحان لدى طلبة البكالوريا، توصلنا إلى تقديم بعض التوصيات والاقتراحات التي تصب في الموضوع وهي كالآتي:

- استخدام طرق تدريس تتوافق وقدرات التلاميذ وطريقة استيعابهم، واحترام الفروق الفردية بينهم.
- إعداد برامج توعوية لأسر التلاميذ وذلك فيما يخص أساليب المعاملة، للحد من قلق الامتحان المعسر.
- انشاء حصص تحسيسية من طرف مستشاري التوجيه لتحسين طرق التعلم والاستذكار.
- انشاء دراسات عن قلق الامتحان تهتم بمتغيرات أخرى وذلك في بيئات مختلفة.
- بناء برامج إرشادية نفسية تربوية مختلفة بهدف التخفيف من قلق الامتحان.

قائمة المصادر والمراجع

المراجع العربية:

- 1- أحمد أبو سعدي (2011) دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية، ج1، ط2، مركز دبيونو لتعليم التفكير، الأردن.
- 2- أحمد عكاشة (1979) الطب النفسي المعاصر، دار الفكر اللبناني، لبنان.
- 3- أحمد عكاشة (1997) الطب النفسي المعاصر، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر.
- 4- أحمد عكاشة وآخرون (1999)، المراجعة العاشرة للتصنيف الدولي للأمراض تصنيف الاضطرابات النفسية والسلوكية، الأوصاف السريرية (الكلينيكية) والدلائل الإرشادية التشخيصية، منظمة الصحة العالمية المكتب الإقليمي لشرق المتوسط.
- 5- أحمد محمد عبد الخالق (1997) الصدمة النفسية، مطبوعات جامعة الكويت، الكويت.
- 6- أحمد محمد عبد الخالق (1998) قلق الموت، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت.
- 7- أنور الحمادي، معايير DSM5، جهاد محمد حمد.
- 8- الطواب، سيد محمود (1992) قلق الامتحان والذكاء والمستوى الدراسي وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لطلاب الجامعة من الجنسين، مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد 20، العدد 3 و4، الكويت.
- 9- الطيب، محمد عبد الظاهر (1988) دراسة لمستوى قلق الامتحان بين طلاب جامعة طنطا، مجلة علم النفس العدد 6، الهيئة المصرية للكتاب، مصر.
- 10- العيسوي عبد الرحمان (1997) أصول البحث السيكولوجي علميا ومهنيًا، كلية الآداب، جامعة الإسكندرية، دار الراتب الجامعي، لبنان.
- 11- بن درف إبراهيم (2017-2018) الخصائص السيكومترية لمقياس سبيلبرجر (سمة القلق وحالة القلق) الصورة (ي) لدى عينة من تلاميذ التعليم الثانوي بمدينة مستغانم، رسالة مقدمة لنيل شهادة ماجستير في علم النفس تخصص قياس وتقويم، جامعة وهران 2، الجزائر.
- 12- بن صالح هداية، (2015)، الضغط النفسي وتأثيره على التوافق المدرسي لدى المراهق المتمدرس، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، الجزائر.
- 13- بن صغير كريمة (2017-2018) مطبوعة بيداغوجية في مقياس منهجية وتقنيات البحث، قسم علم النفس جامعة قلمة، الجزائر.
- 14- حرقاس وسيلة، محاضرات حضورية، قسم علم النفس جامعة قلمة، الجزائر.
- 15- جاسم محمد عبد الله المرزوقي (2008) الأمراض النفسية وعلاقتها بمرض عصر السكر، العلم والايمان للنشر والتوزيع، مصر.
- 16- ربي مصطفى عليان، عثمان محمد غنيم (2000) مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.

- 17- رياض محمد عسكر، (1945)، نفسية المراهق، ط1، شركة مكتبة ومطبعة البابي الحلبي وأولاده، مصر.
- 18- سامر جميل رضوان(2018) قلق الامتحان، الأرشيف العربي العلمي.
- 19- سلاطنية بلقاسم(2004) منهجية العلوم الاجتماعية، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر.
- 20- شيفر وملمان، ت: سعيد حسني العزة، (2006)، سيكولوجية الطفولة والمراهقة: مشكلاتها وأسبابها وطرق حلها، دار الثقافة، الأردن.
- 21- عبد الحافظ، ليلى عبد الحميد(1986) مقياس قلق الامتحان، دار المنظومة للنشر والتوزيع، مصر.
- 22- عبد الله محمد(1999) أمراض القلق وعلاقتها بالكف السلوكي، الثقافة النفسية، مصر.
- 23- عبيدات محمد، أبو ناصر محمد، مبيضين عقله(1997) منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات، دار وائل، الأردن.
- 24- علي محمد وغريب العربي، (2018)، قلق الامتحان وعلاقته بتقدير الذات بأبعاده لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، مجلة التنمية البشرية، الجزائر.
- 25- غزال نعيمة، بن زاهي منصور، (2014)، علاقة قلق الاختبار بالدافعية للإنجاز، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزائر.
- 26- فايذة بوترة والزهرة الأسود(2020) قلق الامتحان وعلاقته ببعض المتغيرات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، دراسة ميدانية بمتقنة كركوبية خليفة الراج الوادي، مخبر علم النفس العصبي المعرفي والاجتماعي جامعة الوادي، مجلة العلوم النفسية والتربوية، الجزائر.
- 27- فيصل محمد خير الزراد(2002) ظاهرة الغش في الامتحانات الأكاديمية لدى طلبة المدارس والجامعات: التشخيص وأساليب الوقاية والعلاج، دار المريخ، المملكة العربية السعودية.
- 28- قوارح محمد وحايي عبد الرزاق(2013) مدى تأثير برنامج ارشادي جماعي مقترح في الحد من مشكلة قلق الامتحان لدى عينة من تلاميذ السنة الرابعة متوسط، عدد22، مجلة الدراسات لجامعة الأغواط، الجزائر.
- 29- محمد حسن غانم(2006) الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر.
- 30- محمد عبد الفتاح شاهين، (2011)، قلق الامتحان لدى طلبة الثانوية العامة في محافظة الخليل، مجلة جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.
- 31- مديرية التربية لولاية قالمة، مركز التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني البليدة، الجزائر.
- 32- وليد سرحان وآخرون(2013) القلق، ط3، دار مجدلاوي للنشر، الأردن.

Dave Putvain(2020) Exam Anxiety : is it something to worry about? Tile talk reflection.

Eleanor Bud. M. S.(August 1, 2020), Fact checked by Hannal Flynn M. S, Medical News Today, Articles researchers.

F. Dortaj, H, Mousavi, P, Resaei, (2013), Exam anxiety and its relationship with demographic factors among new students in Hormozgan university of medical sciences, Hormozgan medical journal, Iran.

G. K, Kassymova(2018) Exam anxiety and how to treat it, International scientific and practical conference “Methodology and practice of shaping a competitive higher educational education, Abai Kazakh national pedagogical university, Kazakhstan.

J. M. Jebereal and others (2019) Anxiety; Insights into signs, Symptoms, Etiology, Pathophysiology and treatment, East African Scholars journal of medical sciences.

الملاحق

الملحق الأول: دليل المقابلة

البيانات الشخصية:

الاسم:

العمر:

الجنس:

عدد الاخوة:

الترتيب بين الاخوة:

المستوى الاقتصادي:

الشعبة:

الإعادة:

معدل العام السابق:

المحور الأول: الصحة النفسية والجسدية:

هل عانيت من اضطرابات نفسية سابقا، كيف تعاملت معها؟

هل عانيت من أمراض عضوية؟ أذكرها؟

هل تعاني من مرض مزمن؟ أذكره؟

المحور الثاني: العلاقات الاسرية والاجتماعية:

كيف هي علاقاتك في أسرتك؟

من هو أقرب شخص لك في العائلة؟

كيف هي علاقاتك مع أصدقائك ومحيطك الاجتماعي؟

هل تظن أنك تحتل مكانة اجتماعية جيدة؟

المحور الثالث: المجال الدراسي

هل أنت راضي عن شعبتك في الثانوية؟

ما رأيك في الدراسة في الثانوية؟

هل تجد صعوبة في استيعاب الدروس؟

هل تجد صعوبة في حفظ الدروس؟

كيف هي علاقتك مع زملائك في الصف؟

هل لديك تجد صعوبة في استيعاب أحد المواد الدراسية؟ أذكرها؟

المحور الرابع: التوجه نحو الحياة

هل أنت راض عن حياتك بشكل عام؟

هل تود متابعة دراستك في الجامعة؟

ما هو التخصص الذي تريد اختياره في الجامعة؟
ما هي المهنة التي ترى أنها أنسب خيار لك في المستقبل؟
ما الذي تريد تحقيقه في المستقبل؟
ما هي الأشياء التي تريد تغييرها؟

الملحق الثاني: مقياس قلق الامتحان لسارسون:

يتضمن هذا الاختبار مجموعة من العبارات حول ما تفكر به أو تشعر به في مواقف معينة علما بأن مشاعر كل إنسان تختلف عن مشاعر الآخر، لذا فإنه ليس هنا إجابات صحيحة وإجابات خاطئة، لأن كل إجابة تعبر عن مشاعرك وأحاسيسك الخاصة.

أريد أن أؤكد أن المعلومات التي تجمع عن استجاباتك لهذا الاختبار ما هي إلا لغرض التشخيص الذاتي فقط، لمعرفة درجة القلق لديك، أو لكل من هم حولك.

اقرأ(ي) كل عبارة من العبارات، وضع (ي) إشارة (x) في المكان الذي تشعر أنه يمثل مشاعرك وأحاسيسك الحقيقية

رقم	العبارة	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق بشدة	لا أوافق
1	أشعر بالضيق عند كل سؤال يطرحه المعلم علي ليتأكد من استفادتي وتعلمي للدرس.				
2	أشعر بالقلق حول ما إذا كنت سأرفع من صفي الحالي إلى الصف الذي يليه في نهاية العام.				
3	أشعر بالتوتر إذا ما طلب مني المعلم الوقوف والقراءة بصوت مرتفع.				
4	عندما يطلب مني المعلم حل بعض المسائل على اللوح فأني أتمنى بيبي وبين نفسي أن يطلب ذلك من غيري وليس مني.				
5	أثناء نومي أحلم كثيرا بالامتحانات.				
6	تزداد دقات قلبي عندما يقترب موعد الامتحانات.				
7	أشعر بالقلق الشديد عند استعدادي للنوم نتيجة تفكيري بما سيكون عليه أدائي في الامتحان غدا.				
8	ترتجف يدي التي أكتب بها عندما يطلب مني المعلم الكتابة على اللوح أمام طلاب صفي.				
9	أشعر بالتوتر عند اقتراب موعد الامتحان بدرجة أكثر من زملائي الطلاب.				
10	عندما أكون في البيت وأفكر بدروس الغد أشعر بالخوف من أنني سوف أعطي إجابات خاطئة.				

				11	إذا تغيبت عن المدرسة نتيجة مرض أشعر بأن أدائي للواجبات المدرسية سوف يكون أقل درجة من الطلاب الآخرين.
				12	عندما أفكر بدروس اليوم التالي أشعر بالقلق بأن أدائي في بعض الدروس سوف لا يكون مقبولاً.
				13	أشعر بالغثيان والارتجاف أو الدوار عندما يسأل المعلم سؤالاً بهدف تحديد مدى ما تعلمت من الدرس.
				14	أشعر بالارتباك والتوتر إذا وجه المعلم إلى سؤالاً وأجبت عليه إجابة خاطئة.
				15	أشعر بخوف من كل موقف فيه امتحان.
				16	أشعر بضيق شديد قبل دخول الامتحان.
				17	بعد الانتهاء من الامتحان أشعر بالتوتر حول أدائي في هذا الامتحان.
				18	أشعر أحياناً أن أدائي في الامتحان الذي قدمته كان سيئاً مهما كنت قد درس وتحضرت له.
				19	أشعر أن يدي التي أكتب بها أثناء الامتحان ترتجف بعض الشيء.
				20	أخاف من الفشل في أدائي إذا ما علمت أن المعلم سيعطينا امتحان.
				21	أشعر أنني أنسى في الامتحان كثيراً من المعلومات التي كنت أتذكرها قبل بدئه.
				22	أتمنى لو أنني لا أشعر بضيق من الامتحان بهذه الدرجة.
				23	أشعر بالقلق إذا أخبرني المعلم أنه يريد أن يعطينا امتحاناً.
				24	أشعر بأن أدائي سوف يكون سيئاً أثناء الإجابة على الامتحان.
				25	أخاف أحياناً عندما أكون في طريقي إلى المدرسة أن يعطينا المعلم امتحاناً فجائياً.

				أشعر بصداع شديد قبل وأثناء الامتحان.	26
				خوفي من الرسوب يعيق أدائي وتقدمي في الامتحان.	27
				أشعر بالقلق أثناء إعلان المعلم كم تبقى من وقت لانتهاء الامتحان.	28
				أشعر بالخوف أثناء انتظار توزيع أوراق أسئلة الامتحان.	29
				أشعر بالقلق أثناء الامتحان بأن لا يكفي الوقت للإجابة.	30
				أشعر بالقلق أثناء الانتظار لدخول قاعة الامتحان.	31
				أشعر بالخوف من المدرسة لأنها تذكرني بالامتحانات.	32
				أشعر بعدم الارتياح أثناء تحدث الطلاب في الساحة عن الامتحان القادم.	33
				يزداد افراز العرق في يدي أو وجهي أثناء الامتحان.	34
				أشعر بالتوتر والارتباك أثناء استعدادي لامتحان يومي.	35
				غالباً ما أشعر بالقلق أثناء استعدادي للامتحان قبل مواعده بيوم.	36
				أشعر دائماً بالتوتر والارتباك عند استعدادي للامتحان النهائي.	37
				أشعر بالقلق عند استماعي للمعلم وهو يعلن عن مواعيد الامتحانات القادمة.	38

تقدير الدرجات:

طريقة الإجابة على المقياس:

العلامة الكلية للمقياس تتراوح بين (38-152) على اعتبار أن التقدير من (1) إلى (4)

- أوافق بشدة: 4 درجات.
- أوافق: 3 درجات.
- لا أوافق: 2 درجة.
- لا أوافق بشدة: درجة واحدة.

التصنيف:

- 75 فما دون: درجة قلق منخفضة (طبيعية).
- 104-76: درجة قلق متوسطة.
- 105 فما أكثر: درجة قلق مرتفعة، تستدعي متابعة وعلاج.

الملحق الثالث: نتائج مقياس قلق الامتحان سارسون على الحالة الأولى:

يتضمن هذا الاختبار مجموعة من العبارات حول ما تفكر به أو تشعر به في مواقف معينة علما بأن مشاعر كل إنسان تختلف عن مشاعر الآخر، لذا فإنه ليس هنا إجابات صحيحة وإجابات خاطئة، لأن كل إجابة تعبر عن مشاعرك وأحاسيسك الخاصة.

أريد أن أؤكد أن المعلومات التي تجمع عن استجاباتك لهذا الاختبار ما هي إلا لغرض التشخيص الذاتي فقط، لمعرفة درجة القلق لديك، أو لكل من هم حولك.

اقرأ(ي) كل عبارة من العبارات، وضع (ي) إشارة (×) في المكان الذي تشعر أنه يمثل مشاعرك وأحاسيسك الحقيقية

رقم	العبارة	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق بشدة	لا أوافق
1	أشعر بالضيق عند كل سؤال يطرحه المعلم علي ليتأكد من استفادتي وتعلمي للدرس.	×			
2	أشعر بالقلق حول ما إذا كنت سأرفع من صفي الحالي إلى الصف الذي يليه في نهاية العام.	×			
3	أشعر بالتوتر إذا ما طلب مني المعلم الوقوف والقراءة بصوت مرتفع.	×			
4	عندما يطلب مني المعلم حل بعض المسائل على اللوح فأني أتمنى بيبي وبين نفسي أن يطلب ذلك من غيري وليس مني.	×			
5	أثناء نومي أحلم كثيرا بالامتحانات.		×		
6	تزداد دقات قلبي عندما يقترب موعد الامتحانات.	×			
7	أشعر بالقلق الشديد عند استعدادي للنوم نتيجة تفكيري بما سيكون عليه أدائي في الامتحان غدا.		×		
8	ترتجف يدي التي أكتب بها عندما يطلب مني المعلم الكتابة على اللوح أمام طلاب صفي.		×		
9	أشعر بالتوتر عند اقتراب موعد الامتحان بدرجة أكثر من زملائي الطلاب.	×			

			×	عندما أكون في البيت وأفكر بدروس الغد أشعر بالخوف من أنني سوف أعطي إجابات خاطئة.	10
		×		إذا تغيبت عن المدرسة نتيجة مرض أشعر بأن أدائي للواجبات المدرسية سوف يكون أقل درجة من الطلاب الآخرين.	11
	×			عندما أفكر بدروس اليوم التالي أشعر بالقلق بأن أدائي في بعض الدروس سوف لا يكون مقبولاً.	12
	×			أشعر بالغثيان والارتجاف أو الدوار عندما يسأل المعلم سؤالاً بهدف تحديد مدى ما تعلمت من الدرس.	13
			×	أشعر بالارتباك والتوتر إذا وجه المعلم إلى سؤالاً وأجبت عليه إجابة خاطئة.	14
			×	أشعر بخوف من كل موقف فيه امتحان.	15
			×	أشعر بضيق شديد قبل دخول الامتحان.	16
	×			بعد الانتهاء من الامتحان أشعر بالتوتر حول أدائي في هذا الامتحان.	17
		×		أشعر أحياناً أن أدائي في الامتحان الذي قدمته كان سيئاً مهما كنت قد درس وتحضرت له.	18
			×	أشعر أن يدي التي أكتب بها أثناء الامتحان ترتجف بعض الشيء.	19
			×	أخاف من الفشل في أدائي إذا ما علمت أن المعلم سيعطينا امتحان.	20
			×	أشعر أنني أنسى في الامتحان كثيراً من المعلومات التي كنت أتذكرها قبل بدئه.	21
			×	أتمنى لو أنني لا أشعر بضيق من الامتحان بهذه الدرجة.	22
			×	أشعر بالقلق إذا أخبرني المعلم أنه يريد أن يعطينا امتحاناً.	23
		×		أشعر بأن أدائي سوف يكون سيئاً أثناء الإجابة على الامتحان.	24

	×			أخاف أحيانا عندما أكون في طريقي إلى المدرسة أن يعطينا المعلم امتحانا فجائيا.	25
			×	أشعر بصداغ شديد قبل وأثناء الامتحان.	26
			×	خوفي من الرسوب يعيق أدائي وتقدمي في الامتحان.	27
			×	أشعر بالقلق أثناء إعلان المعلم كم تبقى من وقت لانتهاء الامتحان.	28
			×	أشعر بالخوف أثناء انتظار توزيع أوراق أسئلة الامتحان.	29
			×	أشعر بالقلق أثناء الامتحان بأن لا يكفي الوقت للإجابة.	30
			×	أشعر بالقلق أثناء الانتظار لدخول قاعة الامتحان.	31
	×			أشعر بالخوف من المدرسة لأنها تذكرني بالامتحانات.	32
			×	أشعر بعدم الارتياح أثناء تحدث الطلاب في الساحة عن الامتحان القادم.	33
	×			يزداد افراز العرق في يدي أو وجهي أثناء الامتحان.	34
			×	أشعر بالتوتر والارتباك أثناء استعدادي لامتحان يومي.	35
			×	غالبا ما أشعر بالقلق أثناء استعدادي للامتحان قبل موعده بيوم.	36
			×	أشعر دائما بالتوتر والارتباك عند استعدادي للامتحان النهائي.	37
			×	أشعر بالقلق عند استماعي للمعلم وهو يعلن عن مواعيد الامتحانات القادمة.	38

الملحق الرابع: نتائج مقياس قلق الامتحان سارسون على الحالة الثانية:

يتضمن هذا الاختبار مجموعة من العبارات حول ما تفكر به أو تشعر به في مواقف معينة علما بأن مشاعر كل إنسان تختلف عن مشاعر الآخر، لذا فإنه ليس هنا إجابات صحيحة وإجابات خاطئة، لأن كل إجابة تعبر عن مشاعرك وأحاسيسك الخاصة.

أريد أن أؤكد أن المعلومات التي تجمع عن استجاباتك لهذا الاختبار ما هي إلا لغرض التشخيص الذاتي فقط، لمعرفة درجة القلق لديك، أو لكل من هم حولك.

اقرأ(ي) كل عبارة من العبارات، وضع (ي) إشارة (x) في المكان الذي تشعر أنه يمثل مشاعرك وأحاسيسك الحقيقية

رقم	العبارة	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق بشدة	لا أوافق
1	أشعر بالضيق عند كل سؤال يطرحه المعلم علي ليتأكد من استفادتي وتعلمي للدرس.	x			
2	أشعر بالقلق حول ما إذا كنت سأرفع من صفي الحالي إلى الصف الذي يليه في نهاية العام.	x			
3	أشعر بالتوتر إذا ما طلب مني المعلم الوقوف والقراءة بصوت مرتفع.	x			
4	عندما يطلب مني المعلم حل بعض المسائل على اللوح فأني أتمنى بيبي وبين نفسي أن يطلب ذلك من غيري وليس مني.	x			
5	أثناء نومي أحلم كثيرا بالامتحانات.				x
6	تزداد دقائق قلبي عندما يقترب موعد الامتحانات.		x		
7	أشعر بالقلق الشديد عند استعدادي للنوم نتيجة تفكيري بما سيكون عليه أدائي في الامتحان غدا.	x			
8	ترتجف يدي التي أكتب بها عندما يطلب مني المعلم الكتابة على اللوح أمام طلاب صفي.	x			

		x	أشعر بالتوتر عند اقتراب موعد الامتحان بدرجة أكثر من زملائي الطلاب.	9
			x عندما أكون في البيت وأفكر بدروس الغد أشعر بالخوف من أنني سوف أعطي إجابات خاطئة.	10
x			إذا تغيبت عن المدرسة نتيجة مرض أشعر بأن أدائي للواجبات المدرسية سوف يكون أقل درجة من الطلاب الآخرين.	11
			x عندما أفكر بدروس اليوم التالي أشعر بالقلق بأن أدائي في بعض الدروس سوف لا يكون مقبولاً.	12
	x		أشعر بالغثيان والارتجاف أو الدوار عندما يسأل المعلم سؤالاً يهدف تحديد مدى ما تعلمت من الدرس.	13
			x أشعر بالارتباك والتوتر إذا وجه المعلم إلى سؤالاً وأجبت عليه إجابة خاطئة.	14
		x	أشعر بخوف من كل موقف فيه امتحان.	15
		x	أشعر بضيق شديد قبل دخول الامتحان.	16
			x بعد الانتهاء من الامتحان أشعر بالتوتر حول أدائي في هذا الامتحان.	17
			x أشعر أحياناً أن أدائي في الامتحان الذي قدمته كان سيئاً مهما كنت قد درس وتحضرت له.	18
			x أشعر أن يدي التي أكتب بها أثناء الامتحان ترتجف بعض الشيء.	19
			x أخاف من الفشل في أدائي إذا ما علمت أن المعلم سيعطينا امتحاناً.	20
			x أشعر أنني أنسى في الامتحان كثيراً من المعلومات التي كنت أتذكرها قبل بدئه.	21
			x أتمنى لو أنني لا أشعر بضيق من الامتحان بهذه الدرجة.	22
			x أشعر بالقلق إذا أخبرني المعلم أنه يريد أن يعطينا امتحاناً.	23

			×	أشعر بأن آدائي سوف يكون سيئا أثناء الإجابة على الامتحان.	24
			×	أخاف أحيانا عندما أكون في طريقي إلى المدرسة أن يعطينا المعلم امتحانا فجائيا.	25
			×	أشعر بصداغ شديد قبل وأثناء الامتحان.	26
		×		خوفي من الرسوب يعيق آدائي وتقدمي في الامتحان.	27
			×	أشعر بالقلق أثناء إعلان المعلم كم تبقى من وقت لانتهاء الامتحان.	28
			×	أشعر بالخوف أثناء انتظار توزيع أوراق أسئلة الامتحان.	29
			×	أشعر بالقلق أثناء الامتحان بأن لا يكفي الوقت للإجابة.	30
			×	أشعر بالقلق أثناء الانتظار لدخول قاعة الامتحان.	31
			×	أشعر بالخوف من المدرسة لأنها تذكرني بالامتحانات.	32
			×	أشعر بعدم الارتياح أثناء تحدث الطلاب في الساحة عن الامتحان القادم.	33
		×		يزداد افراز العرق في يدي أو وجهي أثناء الامتحان.	34
			×	أشعر بالتوتر والارتباك أثناء استعدادي لامتحان يومي.	35
			×	غالبا ما أشعر بالقلق أثناء استعدادي للامتحان قبل موعده بيوم.	36
			×	أشعر دائما بالتوتر والارتباك عند استعدادي للامتحان النهائي.	37
			×	أشعر بالقلق عند استماعي للمعلم وهو يعلن عن مواعيد الامتحانات القادمة.	38

الملحق الخامس: نتائج مقياس قلق الامتحان سارسون على الحالة الثالثة:

يتضمن هذا الاختبار مجموعة من العبارات حول ما تفكر به أو تشعر به في مواقف معينة علما بأن مشاعر كل إنسان تختلف عن مشاعر الآخر، لذا فإنه ليس هنا إجابات صحيحة وإجابات خاطئة، لأن كل إجابة تعبر عن مشاعرك وأحاسيسك الخاصة.

أريد أن أؤكد أن المعلومات التي تجمع عن استجاباتك لهذا الاختبار ما هي إلا لغرض التشخيص الذاتي فقط، لمعرفة درجة القلق لديك، أو لكل من هم حولك.

اقرأ(ي) كل عبارة من العبارات، وضع (ي) إشارة (×) في المكان الذي تشعر أنه يمثل مشاعرك وأحاسيسك الحقيقية

رقم	العبارة	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق بشدة	لا أوافق
1	أشعر بالضيق عند كل سؤال يطرحه المعلم علي ليتأكد من استفادتي وتعلمي للدرس.				×
2	أشعر بالقلق حول ما إذا كنت سأرفع من صفي الحالي إلى الصف الذي يليه في نهاية العام.	×			
3	أشعر بالتوتر إذا ما طلب مني المعلم الوقوف والقراءة بصوت مرتفع.				×
4	عندما يطلب مني المعلم حل بعض المسائل على اللوح فأني أتمنى بيبي وبين نفسي أن يطلب ذلك من غيري وليس مني.				×
5	أثناء نومي أحلم كثيرا بالامتحانات.		×		
6	ترداد دقات قلبي عندما يقترب موعد الامتحانات.				×

		×	أشعر بالقلق الشديد عند استعدادي للنوم نتيجة تفكيري بما سيكون عليه أدائي في الامتحان غدا.	7
×			ترتجف يدي التي أكتب بها عندما يطلب مني المعلم الكتابة على اللوح أمام طلاب صفي.	8
	×		أشعر بالتوتر عند اقتراب موعد الامتحان بدرجة أكثر من زملائي الطلاب.	9
	×		عندما أكون في البيت وأفكر بدروس الغد أشعر بالخوف من أنني سوف أعطي إجابات خاطئة.	10
		×	إذا تغيبت عن المدرسة نتيجة مرض أشعر بأن أدائي للواجبات المدرسية سوف يكون أقل درجة من الطلاب الآخرين.	11
		×	عندما أفكر بدروس اليوم التالي أشعر بالقلق بأن أدائي في بعض الدروس سوف لا يكون مقبولاً.	12
	×		أشعر بالغثيان والارتجاف أو الدوار عندما يسأل المعلم سؤالاً بهدف تحديد مدى ما تعلمت من الدرس.	13
		×	أشعر بالارتباك والتوتر إذا وجه المعلم إلى سؤالاً وأجبت عليه إجابة خاطئة.	14
		×	أشعر بخوف من كل موقف فيه امتحان.	15
		×	أشعر بضيق شديد قبل دخول الامتحان.	16
		×	بعد الانتهاء من الامتحان أشعر بالتوتر حول أدائي في هذا الامتحان.	17
		×	أشعر أحياناً أن أدائي في الامتحان الذي قدمته كان سيئاً مهما كنت قد درس وتحضرت له.	18
		×	أشعر أن يدي التي أكتب بها أثناء الامتحان ترتجف بعض الشيء.	19
	×		أخاف من الفشل في أدائي إذا ما علمت أن المعلم سيعطينا امتحان.	20
		×	أشعر أنني أنسى في الامتحان كثيراً من المعلومات التي كنت أتذكرها قبل بدئه.	21

		×	أتمنى لو أنني لا أشعر بضيق من الامتحان بهذه الدرجة.	22	
		×	أشعر بالقلق إذا أخبرني المعلم أنه يريد أن يعطينا امتحانا.	23	
			×	أشعر بأن أدائي سوف يكون سيئا أثناء الإجابة على الامتحان.	24
×				أخاف أحيانا عندما أكون في طريقي إلى المدرسة أن يعطينا المعلم امتحانا فجائيا.	25
×				أشعر بصداع شديد قبل وأثناء الامتحان.	26
		×		خوفي من الرسوب يعيق أدائي وتقدمي في الامتحان.	27
		×		أشعر بالقلق أثناء إعلان المعلم كم تبقى من وقت لانتهاء الامتحان.	28
			×	أشعر بالخوف أثناء انتظار توزيع أوراق أسئلة الامتحان.	29
	×			أشعر بالقلق أثناء الامتحان بأن لا يكفي الوقت للإجابة.	30
			×	أشعر بالقلق أثناء الانتظار لدخول قاعة الامتحان.	31
×				أشعر بالخوف من المدرسة لأنها تذكرني بالامتحانات.	32
			×	أشعر بعدم الارتياح أثناء تحدث الطلاب في الساحة عن الامتحان القادم.	33
		×		يزداد افراز العرق في يدي أو وجهي أثناء الامتحان.	34
		×		أشعر بالتوتر والارتباك أثناء استعدادي لامتحان يومي.	35
		×		غالبا ما أشعر بالقلق أثناء استعدادي للامتحان قبل موعده بيوم.	36
			×	أشعر دائما بالتوتر والارتباك عند استعدادي للامتحان النهائي.	37
	×			أشعر بالقلق عند استماعي للمعلم وهو يعلن عن مواعيد الامتحانات القادمة.	38

الملحق السادس: نتائج مقياس قلق الامتحان سارسون على الحالة الرابعة:

يتضمن هذا الاختبار مجموعة من العبارات حول ما تفكر به أو تشعر به في مواقف معينة علما بأن مشاعر كل إنسان تختلف عن مشاعر الآخر، لذا فإنه ليس هنا إجابات صحيحة وإجابات خاطئة، لأن كل إجابة تعبر عن مشاعرك وأحاسيسك الخاصة.

أريد أن أؤكد أن المعلومات التي تجمع عن استجاباتك لهذا الاختبار ما هي إلا لغرض التشخيص الذاتي فقط، لمعرفة درجة القلق لديك، أو لكل من هم حولك.

اقرأ(ي) كل عبارة من العبارات، وضع (ي) إشارة (×) في المكان الذي تشعر أنه يمثل مشاعرك وأحاسيسك الحقيقية

رقم	العبارة	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق بشدة	لا أوافق
1	أشعر بالضيق عند كل سؤال يطرحه المعلم علي ليتأكد من استفادتي وتعلمي للدرس.			×	
2	أشعر بالقلق حول ما إذا كنت سأرفع من صفي الحالي إلى الصف الذي يليه في نهاية العام.			×	
3	أشعر بالتوتر إذا ما طلب مني المعلم الوقوف والقراءة بصوت مرتفع.			×	
4	عندما يطلب مني المعلم حل بعض المسائل على اللوح فأني أتمنى بيبي وبين نفسي أن يطلب ذلك من غيري وليس مني.			×	
5	أثناء نومي أحلم كثيرا بالامتحانات.			×	
6	تزداد دقات قلبي عندما يقترب موعد الامتحانات.			×	
7	أشعر بالقلق الشديد عند استعدادي للنوم نتيجة تفكيري بما سيكون عليه أدائي في الامتحان غدا.			×	
8	ترتجف يدي التي أكتب بها عندما يطلب مني المعلم الكتابة على اللوح أمام طلاب صفي.			×	

×				أشعر بالتوتر عند اقتراب موعد الامتحان بدرجة أكثر من زملائي الطلاب.	9
		×		عندما أكون في البيت وأفكر بدروس الغد أشعر بالخوف من أنني سوف أعطي إجابات خاطئة.	10
×				إذا تغيبت عن المدرسة نتيجة مرض أشعر بأن أدائي للواجبات المدرسية سوف يكون أقل درجة من الطلاب الآخرين.	11
×				عندما أفكر بدروس اليوم التالي أشعر بالقلق بأن أدائي في بعض الدروس سوف لا يكون مقبولاً.	12
	×			أشعر بالغثيان والارتجاف أو الدوار عندما يسأل المعلم سؤالاً يهدف تحديد مدى ما تعلمت من الدرس.	13
		×		أشعر بالارتباك والتوتر إذا وجه المعلم إلى سؤالاً وأجبت عليه إجابة خاطئة.	14
		×		أشعر بخوف من كل موقف فيه امتحان.	15
	×			أشعر بضيق شديد قبل دخول الامتحان.	16
×				بعد الانتهاء من الامتحان أشعر بالتوتر حول أدائي في هذا الامتحان.	17
×				أشعر أحياناً أن أدائي في الامتحان الذي قدمته كان سيئاً مهما كنت قد درس وتحضرت له.	18
		×		أشعر أن يدي التي أكتب بها أثناء الامتحان ترتجف بعض الشيء.	19
		×		أخاف من الفشل في أدائي إذا ما علمت أن المعلم سيعطينا امتحاناً.	20
		×		أشعر أنني أنسى في الامتحان كثيراً من المعلومات التي كنت أتذكرها قبل بدئه.	21
	×			أتمنى لو أنني لا أشعر بضيق من الامتحان بهذه الدرجة.	22
	×			أشعر بالقلق إذا أخبرني المعلم أنه يريد أن يعطينا امتحاناً.	23

×				أشعر بأن أدائي سوف يكون سيئا أثناء الإجابة على الامتحان.	24
×				أخاف أحيانا عندما أكون في طريقي إلى المدرسة أن يعطينا المعلم امتحانا فجائيا.	25
×				أشعر بصداغ شديد قبل وأثناء الامتحان.	26
			×	خوفي من الرسوب يعيق أدائي وتقدمي في الامتحان.	27
			×	أشعر بالقلق أثناء إعلان المعلم كم تبقى من وقت لانتهاء الامتحان.	28
			×	أشعر بالخوف أثناء انتظار توزيع أوراق أسئلة الامتحان.	29
			×	أشعر بالقلق أثناء الامتحان بأن لا يكفي الوقت للإجابة.	30
×				أشعر بالقلق أثناء الانتظار لدخول قاعة الامتحان.	31
×				أشعر بالخوف من المدرسة لأنها تذكرني بالامتحانات.	32
×				أشعر بعدم الارتياح أثناء تحدث الطلاب في الساحة عن الامتحان القادم.	33
	×			يزداد افراز العرق في يدي أو وجهي أثناء الامتحان.	34
	×			أشعر بالتوتر والارتباك أثناء استعدادي لامتحان يومي.	35
		×		غالبا ما أشعر بالقلق أثناء استعدادي للامتحان قبل مواعده بيوم.	36
	×			أشعر دائما بالتوتر والارتباك عند استعدادي للامتحان النهائي.	37
×				أشعر بالقلق عند استماعي للمعلم وهو يعلن عن مواعيد الامتحانات القادمة.	38

الملحق السابع: بطاقة فنية لثانوية محمود بن محمود قالمة:

بطاقة فنية

قالمة

الثانوية / منقح

اسم ولقب المدير	علياني محمد العيد	اسم ولقب م التربية 1	حملاوي سليم	اسم ولقب الميسر المالي	نويصة مسعود
اسم ولقب الناظر	عائشة عبد الحميد	اسم ولقب م التربية 2	اسم ولقب م التوجيه و الإرشاد	بكري فوزية	

تعريف المؤسسة

البلدية	قالمة	الهاتف	037140540	تاريخ الإنشاء	1963	المساحة الإجمالية	20 هكتار
الدائرة	قالمة	الفاكس	037140544	النمط	800/1000	نوع البناء	مغلب
بعدها عن مقر الولاية	500	موقع الانترنت		رقم التعريف الوطني	01777	نظام الدراسة	ن/د
المنطقة	حضرية	e-mail	lymbm@yahoo.fr	عدد المساحات المبنية	10 مكعب		

المرافق و الوسائل

عدد حجرات الدراسة	24	المكتبة	01	عدد المخازن	02	المشغولة من خارج القطر	/	مضمار سباق السرعة	1
عدد المخابر العلمية	02	عدد الناظرين	13112	نوعها	تغذية + عتاد	عدد الفئات	1	ميدان العدو و/الطويل	1
حالتها	مقبولة	عدد النسخ	/	عدد المرافق	04	مساحتها الإجمالية	2م400	مضمار رمي الجلة	1
عدد مخابر إالائي	02	مفتوحة و مستقلة ؟	نعم	طاقمها الإجمالية	200	عدد المساحات الخضراء	/	مضمار الوثب الطويل	1
عدد الأجهزة المعطلة منها		في حالة لا لماذا ؟	/	عدد المرافق المشغولة	/	مساحتها الإجمالية	/	نوع وسيلة النقل	H1 هنداوي
قاعة الأثرينات	/	قاعة المطالعة	01	عدد المطاعم	01	التدفئة (نعم - لا)	نعم	حالتها	جيدة
عدد المقارنات	/	قاعة الأمانة	01	طاقمها الإجمالية	500	حالة التدفئة	ف ط احاز	Photocopieurs	3
عدد المقارنات	/	قاعة الاجتماعات	/	عدد المكاتب الإدارية	09	الماء (نعم - لا)	نعم	Imprimantes	09
المدرج	01	قاعة العلاج	01	عدد السكنات الوظيفية	11	الكهرباء (نعم - لا)	نعم	عدد أجهزة الآلي (دون المخير)	10
حاله	مقبولة	وحدة الكشف و المتابعة	01	عدد السكنات المشغولة	10	مكيفات هوائية عدد	/	عدد أجهزة داتاشو	03
طاقة استيعابه	150			المشغولة من ذوي الحق فيها	06	قاعات الرياضة	01	عدد الكمبيوتر المحمول	03
				المشغولة من متقاعدي التربية	01	ملعب نوع ماتيكو	/	عدد ريزو قراف	02

تتخصيص وضعية المؤسسة من جميع الجوانب : بدقة و تركيز

الإيجابيات في نقاط مركزية	المنطقة حضرية	1
توفر الأساتذة	الوسائل متوفرة	2
ملخص السلبيات و الصعوبات	التدفئة المركزية معطلة جزئيا	

فريق التأطير الإداري

الاسم	اللقب	تاريخ الإيداع	مكانه	الحالة العائلية	عدد الأولاد	تاريخ أول تعيين في التعليم	الدرجة	تاريخ سريانها	التخصص	التاريخ الحالية في الوظيفة	تاريخ التنصيب في المؤسسة	مدة المكوث بالمؤسسة	تاريخ آخر تقييم	الاستفادة من سكن الزملاء
الميسر	علياني محمد العيد	03/22/67	ام البواقي	م	2	01/09/01	10	13/8/1	ليسانس	13/8/1	15/9/15	1	13/8/1	نعم
الناظر	فتاح عبد الحميد	خلال 1958	بي صفا ملي	م	4	1984	11		ليسانس	ديسمبر 2011	08-31 2014	01	12-12 2013	نعم
م التربية 1	حملاوي سليم	57/2/20	قالمة	م	3	75/9/1	12	11/5/1		09/9/1	09/9/1	03	13/4/15	نعم
م التربية 2	منصبة شاغر													
م رت و الارشاد	بكري فوزية	73/6/29	عنابة	م	4	97/1/2	6	10/8/1	ليسانس	97/2/1	10/9/1	2	11/12/6	لا
الميسر المالي	نويصة مسعود	1961	بوهدان	م	3	05 9 3	12	11/7/1		04/12/1	05/9/3	7	11/27 11	نعم

أعضاء فريق التأطير الإداري الذين تداولوا على المؤسسة خلال السنوات الثلاثة الأخيرة

رقم	اللقب و الاسم	تاريخ التنصيب بالمؤسسة	مدة المكوث بالمؤسسة	نظار للسنوات الثلاثة الأخيرة	مستشارون في التربية للسنوات الثلاثة الأخيرة	مسيرون ماليون للسنوات الثلاثة الأخيرة
رقم	اللقب و الاسم	تاريخ التنصيب بالمؤسسة	مدة المكوث بالمؤسسة	تاريخ التنصيب بالمؤسسة	اللقب و الاسم	مدة المكوث بالمؤسسة
1	علياني	02/9/1	11	براهمية أحمد	2/9/06	07
2	عزاري ع العزيز					
3	بزازي					

الملحق الثامن: وثائق خاصة بمستشار التوجيه في الثانوية:

تاريخ ثانوية محمود بن محمود

- * انطلقت بناية الثانوية تحت اسم : مخطط قسنطينة 1958 وكانت كلفته آنذاك " واحد مليار
- * و الأربعة مائة وخمسون مليون سنتيم ."
- * في 12.09.1963 تم تحويل المراقب العام إلى هذه الثانوية (ثانوية مختلطة) وفي ذلك
- * الوقت تم بناء الجناح الأدبي فقط (من I إلى 20) والباقي في قيد الإنجاز والأرض كلها تربة .
- * في 16.09.1963 تم تعيين جودي بوبكر مدير للثانوية
- * لهذه الظروف الصعبة ، تم تحويل الدراسة بمتوسطة محمد عبده وذلك بتاريخ
- * 18.09.1963
- * استمرت الدراسة هناك خلال الثلاثي أي إلى غاية العطلة الشتوية 22 ديسمبر 1963
- * مباشرة بعد العطلة انطلقت الدراسة بالثانوية وذلك في 4 جانفي 1964 وكانت الإدارة في
- * جزء من الطابق الأرضي .
- * في 17 فيفري 1969 توفي السيد محمود بن محمود مدير مديرية التربية لولاية عنابة حيث
- * كانت قائلة من قطاعات عنابة .
- * في 12.03.1969 اقترح مدير الثانوية تسميتها تحت إشراف مديرية التربية لولاية عنابة
- * إلى الكاتب العام للإدارة بالوزارة - المرادية - بالجزائر العاصمة .
- * في 12.03.1969 اقترح مدير الثانوية على الكاتب العام لوزارة التربية بتسميتها على
- * المرحوم تحت إشراف مديرية التربية لولاية عنابة .
- * في 23 أبريل 1969 اجتمع مجلس الإرادة للثانوية المختلطة تحت رئاسة السيد عيادي
- * طاهر بالثانوية بالاقترح الرسمي لتسمية الثانوية على الوزارة باسم المرحوم .

المدرّاء الذين تعاقبوا على الثانوية :

- 1- السيد : جودي بو بكر من 16 سبتمبر 1963 إلى سبتمبر 1966
 - 2- السيد : فيلاي السعيد سبتمبر 1966 إلى سبتمبر 1975 .
 - 3- السيد : سعدي أحسن سبتمبر 1975 إلى سبتمبر 1986
 - 4- السيد : خلاصي محمد الأخضر مدير بالنيابة سبتمبر 1986 إلى سبتمبر 1987 .
 - 5- السيدة: بن مراد بندقية من سبتمبر 1987 إلى سبتمبر 2002 .
 - 6- السيد : بزاي عبد العزيز سبتمبر 2002 إلى يومنا هذا . جواز 2015
 - 7- السيد : علي حاتم العيد ، سبتمبر 2015 إلى يومنا هذا .
- من تحرير الأستاذ : براهيمه خويبر بفضل وثائق خاصة بالمدير السابق السيد: سعدي احسن

الملحق العاشر: تعداد التلاميذ في ثانوية محمود بن محمود قائلة للسنة الدراسية 2021-2022:

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

ثانوية محمود بن محمود

السنة الدراسية

2022 / 2021

قائمة

تعداد التلاميذ

المجموع			معيذون			تلاميذ جدد			الأقسام
مجموع	إناث	ذكور	مجموع	إناث	ذكور	مجموع	إناث	ذكور	
37	19	18	3		3	34	19	15	1 1
38	29	9	3	2	1	35	27	8	2 1
75	48	27	6	2	4	69	46	23	المجموع الجزئي
46	17	29	4	1	3	42	16	26	1 ج.م.ع.ت 1
45	25	20	5		5	40	25	15	1 ج.م.ع.ت 2
45	22	23	2		2	43	22	21	1 ج.م.ع.ت 3
43	19	24	5		5	38	19	19	1 ج.م.ع.ت 4
179	83	96	16	1	15	163	82	81	المجموع الجزئي
40	24	16				40	24	16	2 ع تج 1
36	21	15				36	21	15	2 ع تج 2
35	21	14	2	2		33	19	14	2 ع تج 3
111	66	45	2	2		109	64	45	المجموع الجزئي
24	3	21	3		3	21	3	18	2 تق 1
24	3	21	3		3	21	3	18	المجموع الجزئي
23	3	20	1		1	22	3	19	2 تر 1
23	3	20	1		1	22	3	19	المجموع الجزئي
14	8	6				14	8	6	2 ريا 1
14	8	6				14	8	6	المجموع الجزئي
18	7	11				18	7	11	2 اف 1
17	4	13				17	4	13	2 اف 2
35	11	24				35	11	24	المجموع الجزئي
50	33	17	1		1	49	33	16	2 لغ 1
50	33	17	1		1	49	33	16	المجموع الجزئي
28	14	14	3	1	2	25	13	12	3 ع تج 1
32	15	17	2	1	1	30	14	16	3 ع تج 2
34	21	13	3	1	2	31	20	11	3 ع تج 3
31	18	13	13	8	5	18	10	8	3 ع تج 4
125	68	57	21	11	10	104	57	47	المجموع الجزئي
40	7	33	11	2	9	29	5	24	3 تق 1
40	7	33	11	2	9	29	5	24	المجموع الجزئي
16	6	10	3	1	2	13	5	8	3 تر 1

المجموع			معيدون			تلاميذ جدد			الأقسام
مجموع	إناث	ذكور	مجموع	إناث	ذكور	مجموع	إناث	ذكور	
16	6	10	3	1	2	13	5	8	المجموع الجزئي
13	5	8	1		1	12	5	7	3 ريا 1
13	5	8	1		1	12	5	7	المجموع الجزئي
35	17	18	8	4	4	27	13	14	3 اف 1
									3 اف 2
35	17	18	8	4	4	27	13	14	المجموع الجزئي
29	16	13	3	1	2	26	15	11	3 لغ 1
31	18	13	2	1	1	29	17	12	3 لغ 2
60	34	26	5	2	3	55	32	23	المجموع الجزئي
									3 اف 1
									المجموع الجزئي
800	392	408	78	25	53	722	367	355	المجموع العام

حرب قالمة في 2022/03/17

المدير - ة علياني م العيد

الملحق الثاني عشر: تصريح بالدراسة الميدانية:



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة 8 ماي 1945 قلمة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس



قلمة: 2022/03/23

الرقم " 127 / ج ق ك ع / ق ع ن 22

الى السيد: مدير ثانوية
محمود بن محمود

دراسة ميدانية

يشهد رئيس قسم علم النفس أن الطلبة:

* تباي صلاح الدين

* بو حلاسي ربيع

*

*

طلبة بالسنة الثالثة علم النفس العيادي ويحضرون لانجاز بحث بعنوان:

.....

تحت اشراف: أ. د حرقايس ولسيله
وانهم بحاجة إلى دراسة ميدانية بمؤسستكم.

املنا كبير في حسن تعاونكم ولكم منا فائق الاحترام



هاير الثانوية
بالتفويض محمد العيد



رئيس القسم

رئيس قسم علم النفس
امضاء الدكتور رشاش نادية

نسخة للحفظ