



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة 8 ماي 1945 قالمة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

عنوان المذكرة

## الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

دراسة ميدانية بمتقن شعلال مسعود – قالمة -

مذكرة مكلمة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس المدرسي

تحت إشراف:

إعداد:

د. نذيرة إغمين

- سعدي هيفاء

- بن حميدة نعيمة

### لجنة المناقشة

الرقم	الاسم واللقب	الرتبة	المؤسسة	الصفة
01	بوتفنوشات حميدة	محاضر أ'	جامعة 8 ماي 1945	رئيساً
02	إغمين نذيرة	محاضر أ'	جامعة 8 ماي 1945	مشرفاً مقررأ
03	بن شيخ رزقية	محاضر أ'	جامعة 8 ماي 1945	عضواً مناقشأ

## الشكر والتقدير

الحمد لله حمدا كثيرا طيبا مبارك فيه، والحمد لله حمدا يليق لجلال وجهه وعظيم سلطانه، أحمدك ربي على نعمك التي لا تعد ولا تحصى، واشكرك على اكرامك فالشكر لله أولا واخرا، ظاهرا وباطنا على ما منا به علينا من عون وتوفيق في اتمام هذا العمل، واصلي وسلم على سيدنا محمد عليه أفضل الصلاة والتسليم.

وفاء وتقدير وعرفان بالجميل نتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير وعظيم الامتنان الى الاستاذة الفاضلة الدكتورة: اغمين نذيرة على كل توجهاتها ونصائحها المستمرة لنا في اتمام هذه المذكرة.

ونقدم شكرنا وامتنانا لأعضاء لجنة المناقشة لإشرافهم على تقييم هذا العمل.

كما نشكر جميع اساتذة قسم علم النفس في جامعة 8ماي 1945 بقائمة ختاماً: اسئل الله العلي العظيم الكريم ان ينفعنا بهذه الدراسة وكل من تطلع عليها ، او أحتاج إليها واخر دعوانا ان الحمد لله ربي العالمين

## الملخص:

تهدف الدراسة الحالية إلى قياس علاقة الأفكار اللاعقلانية بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، إضافة إلى قياس أثر المتغيرات الديموغرافية المتمثلة في (الجنس والشعبة) فيما تعلق بقلق الامتحان وقد قدرت عينة الدراسة بـ 45 تلميذ (18 ذكور و27 إناث) من الشعب العلمية والأدبية، وقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي، ولتحقيق أهداف هذه الدراسة استعننا بمقياس الأفكار اللاعقلانية لسليمان الريحاني الذي يتكون من (52) بند، ومقياس قلق الامتحان بمحمد حامد زهران الذي يتكون من (93) بند.

وقد خلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

-يعاني تلاميذ السنة الثالثة ثانوي من أفكار لاعقلانية.

-يعاني تلاميذ السنة الثالثة ثانوي من مستوى قلق امتحان مرتفع.

-لا توجد علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس (ذكور ، إناث).

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الشعبة (أدبي ، علمي).

**الكلمات المفتاحية:** الأفكار اللاعقلانية، قلق الامتحان، تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

## ABSTRACT

The current study aims to measure the relationship of irrational thoughts to exam anxiety among third year secondary students, in addition to measuring the impact of demographic variables represented in (gender and division) in relation to exam anxiety. The study sample was estimated at 45 students (18 males and 27 females) from the scientific and In order to achieve the objectives of this study, we used the Scale of Irrational Ideas by Suleiman Al-Rihani, which consists of (52) items, and the Exam Anxiety Scale by Muhammad Hamid Zahran, which consists of (93) items.

The study concluded the following results :

The third year secondary students suffer from irrational thoughts.

The third year secondary students suffer from a high level of test anxiety.

- There is no correlation between irrational thoughts and exam anxiety among third year secondary school students.

- There are no statistically significant differences in the level of exam anxiety among students of the third year of secondary school due to the gender variable (males, females).

- There are no statistically significant differences in the level of exam anxiety among students of the third year of secondary school due to the division variable (literary, scientific).

**Keywords:** Irrational thoughts, Exam anxiety, third year secondary student.

## الفهرس:

الصفحة	المحتويات
-	الشكر
-	الإهداء
-	الملخص
أ	المقدمة
<b>الجانب الأول: الإطار النظري</b>	
-	الفصل الأول: الفصل التمهيدي
4	1- إشكالية الدراسة
5	2- فرضيات الدراسة
6	3- أهمية الدراسة
6	4- أهداف الدراسة
7	5- تحديد المصطلحات
13	6- الدراسات السابقة والتعقيب عليها
<b>الفصل الثاني: الأفكار اللاعقلانية</b>	
15	تمهيد
16	1- مفهوم الأفكار اللاعقلانية
16	2- افتراضات الأفكار اللاعقلانية
20	3- أنواع الأفكار اللاعقلانية
20	4- مصادر الأفكار اللاعقلانية
21	5- أعراض الأفكار اللاعقلانية
22	6- أسباب الأفكار اللاعقلانية
23	7- أساليب الأفكار اللاعقلانية
24	8- سمات الأفكار اللاعقلانية
25	9- نظريات الأفكار اللاعقلانية
28	10- تشخيص الأفكار اللاعقلانية
29	11- علاج الأفكار اللاعقلانية
30	خلاصة
<b>الفصل الثالث: قلق الامتحان</b>	
32	تمهيد
33	1- مفهوم القلق
34	2- أنواع القلق
35	3- أعراض القلق

36	4-أسباب القلق
37	5-مفهوم قلق الامتحان
38	6-تصنيفات قلق الامتحان
38	7-مكونات قلق الامتحان
39	8-أعراض قلق الامتحان
40	9-أسباب وعوامل قلق الامتحان
42	10-مصادر قلق الامتحان
43	11- نظريات قلق الامتحان
45	خلاصة
<b>الجانب الثاني : الإطار التطبيقي</b>	
<b>الفصل الرابع :الإجراءات المنهجية للدراسة</b>	
48	I-الدراسة الاستطلاعية
48	II-الإجراءات الأساسية للدراسة
48	1-منهج الدراسة
49	2- عينة الدراسة
50	3- مجالات الدراسة
51	4- أدوات لدراسة
55	5-الأساليب الإحصائية المستخدمة
<b>الفصل الخامس : عرض ومناقشة نتائج الدراسة</b>	
57	I-عرض نتائج الدراسة
60	1-عرض نتائج الفرضية الرئيسية الأولى
61	2-عرض نتائج الفرضية الرئيسية الثانية
62	3-عرض نتائج الفرضية الرئيسية الثالثة
62	4-عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى
62	5-عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية
64	II- مناقشة وتفسير نتائج الدراسة في ضوء الدراسات السابقة
64	1-مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرئيسية الأولى
64	2-مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرئيسية الثانية
65	3-مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرئيسية الثالثة
66	4- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى
67	5-مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية
68	خاتمة
69	توصيات و اقتراحات
	قائمة المراجع والمصادر

-	ملاحق
---	-------

### قائمة الجداول:

الصفحة	الجدول	الرقم
45	يوضح توزيع خصائص العينة الدراسة حسب متغيري الجنس والشعبة.	01
52	يوضح عبارات مقياس الأفكار اللاعقلانية ومضمونها الموجبة والسالبة	02
57	يوضح خصائص افراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس	03
58	يوضح عدد استجابات افراد عينة الاستمارة على بنود الدراسة.	04
61	يوضح عدد استجابات افراد عينة الدراسة على بنود الاستمارة	05
61	يوضح نتائج اختبار T test للفرضية الرئيسية الاولى	06
62	يوضح نتائج اختبار T test للفرضية الرئيسية الثانية	07
62	يوضح العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق الامتحان	08
63	يوضح نتائج اختبار T test للفرضية الجزئية الاولى	09
64	يوضح نتائج اختبار T test للفرضية الجزئية الثانية	10

### قائمة الأشكال:

الصفحة	الأشكال	الرقم
50	يمثل عينة الدراسة الأساسية بالنسبة المئوية حسب متغير الجنس	01
50	يمثل عينة الدراسة الأساسية بالنسبة المئوية حسب متغير الشعبة	02
57	يوضح خصائص عينة الدراسة حسب الشعبة العلمية	03

مقدمة

## المقدمة:

منذ بداية الحياة ووجود الإنسان وهو يسعى وراء الوصول إلى المعرفة التي تمكنه من فهم وتفسير ما يدور من حوله وما يحدث في محيطه، ليتسنى له فهم ذاته والعالم المحيط به والتوصل إلى حقائق الأمور، حيث أن للتفكير دور مهم في النمو المعرفي والانفعالي، فمن خلاله يتعرف الفرد على ذاته ويطور لغته ويعبر عن حاجياته ويقوي قدراته، ويعتبر هذا الأخير من أرقى العمليات العقلية التي من خلالها يستطيع الوصول إلى مستويات رمزية أو مجردة وأكثر تعقيدا لمعاني الأشياء والأحداث غير أن حدوث أي تشويه أو تحريف في عملية التفكير يؤدي إلى تبني أفكار غير منطقية تولد بدورها اختلالات متنوعة، تلعب دورا مهما في اكتساب الأفراد عددا من الخبرات والأساليب السلبية بما فيها الاعتقاد بالأفكار اللاعقلانية مما ينعكس سلبا على ضبط سلوكياتهم وخصائص شخصياتهم وأدائهم وقدرتهم على الانجاز.

وتتمثل الأفكار اللاعقلانية بأنها مجموعة من الأفكار الغير منطقية التي تتميز بعدم موضوعيتها، والمبنية على توقعات و تعميمات خاطئة حيث تنعكس خطورتها على السلوك والنواحي الاجتماعية و الشخصية مما تولد الشعور بالنقص وعدم الراحة و مشاعر الإحباط والقلق الذي يعتبر حالة وجدانية يصاحبها الألم، ومن بين أنواع القلق الذي يعتبر العرض الأساسي الذي يظهر لدى التلاميذ هو قلق الامتحان والذي يعد حالة من الضيق والتوتر التي يشعر بها التلميذ في مواقف الامتحانات أو قبلها أو أثناء تذكر ما يشير إليه، فقد أشار علماء النفس إلى أن الامتحانات وخاصة الصعبة منها تثير القلق لدى بعض الطلبة فيقومون باستجابات غير مناسبة مثل: التوتر والانزعاج، الخوف من الفشل، أ والإحساس بعدم الكفاءة، توقع العقاب، بل تتوقف عند بعض التلاميذ على الاستمرار في الموقف الاختباري وإتمام الامتحان، الأمر الذي يؤدي بدوره إلى التحصيل المتدني، وتزداد حدة القلق غالبا بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي خاصة إذا ما أدركوا أن مصيرهم في هذا الامتحان هو النجاح أو الفشل، مما يعني الشيء الكثير بالنسبة لإثبات وجودهم أو تحقيق ذواتهم، كما يترتب على نتيجة هذا الامتحان دخولهم المعاهد العليا والجامعات مما يرفع مستوى القلق لديهم، وكذلك العلامة التي سوف يحصلون عليها في امتحان شهادة البكالوريا هي التي سوف تحدد في الغالب نوعية التخصص الذي سوف يختارونه.

ومن هذا المنطلق جاءت فكرة دراسة هذا الموضوع والذي يهدف إلى الكشف عن إمكانية وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي وذلك باختلاف الجنس والشعبة الدراسية ومعرفة مستوى قلق الامتحان لدى عينة الدراسة.

وعلى هذا الأساس تم تقسيم دراستنا كما يلي:

1/الجانب النظري: الذي يشمل ثلاث فصول:

**الفصل الأول:** وهو الفصل التمهيدي والذي تم فيه تحديد إشكالية الدراسة وفرضياتها، وكذا ذكر أهمية الدراسة وأهدافها، تم التطرق إلى تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة إجرائيا وأخيرا المرور إلى استعراض الدراسات السابقة التي تناولت موضوعنا.

**الفصل الثاني:** وهو الفصل الخاص بمتغير الأفكار اللاعقلانية حيث تضمن: مفهوم الأفكار اللاعقلانية، افتراضات الأفكار اللاعقلانية، أنواع ومصادر الأفكار اللاعقلانية، أعراض وأسباب الأفكار اللاعقلانية، أساليب وسمات ونظريات الأفكار اللاعقلانية، تشخيص وعلاج الأفكار اللاعقلانية.

**الفصل الثالث:** وهو الفصل الخاص بمتغير قلق الامتحان حيث تضمن: مفهوم القلق، أعراض وأنواع وأسباب القلق، مفهوم قلق الامتحان، مكونات وأعراض ومظاهر قلق الامتحان، أسباب وعوامل ومصادر قلق الامتحان، النظريات المفسرة لقلق الامتحان.

2/الجانب الميداني : والذي شمل فصلين:

**الفصل الرابع:** حيث تمحور حول الإجراءات المنهجية للدراسة بدءا بالدراسة الاستطلاعية، الإجراءات الأساسية للدراسة، والتي تحتوي التعريف بمنهج الدراسة، عينة الدراسة، مجالات وأدوات الدراسة، الأساليب الإحصاء المستخدمة.

**الفصل الخامس:** وهو يضم عرض وتفسير ومناقشة وتحليل النتائج التي تم التوصل إليها من خلال الجداول المرفقة حسب فرضيات الدراسة ومن خلال الدراسات السابقة.

وفي الأخير تم تقديم بعض التوصيات والاقترحات ووضع خاتمة للدراسة ثم قائمة المراجع والملاحق.

# الفصل التمهيدي:

## الإطار العام للدراسة

1- إشكالية الدراسة

2- فرضيات الدراسة

3- أهمية الدراسة

4- أهداف الدراسة

5- تحديد المصطلحات

6- الدراسات السابقة والتعقيب عليه

1. الإشكالية

ميز الله الإنسان على سائر المخلوقات الأخرى بميزة جعلته يتنبأ هذه المنزلة الرفيعة عنده تعالى وهي ميزة العقل وما يمتلكه من قدرات لقوله تعالى "ولقد كرمتنا بني آدم وحملناهم في البر والبحر ورزقناهم من الطيبات وفضلناهم على كثير ممن خلقنا تفضيلاً" سورة الإسراء الآية 70.

فمن أهم الخواص التي خص الله بها خلقه هو التفكير ، بحيث يعتبر هذا الأخير من العمليات المعقدة التي لها العديد من الخطوات المتنوعة والتي تتداخل فيها الكثير من العوامل ، فهو يعد النشاط الذي يحدث بسبب تفاعل ما يوجد بين الذكاء والإحساس وخبرات الإنسان، والدافع يكون هو تحقيق الهدف المعين ، وهو من العمليات الذهنية التي لها الكثير من القواعد والأركان وهي التي تعمل على تحفزه .

حيث أهتم مجموعة من العلماء من بينهم ارسطو و جون لوك وهيروميلز بدراسة التفكير باعتباره مجموعة من الصور العقلية المترابطة والمستخلصة من الخبرة الإدراكية للفرد ، حيث نجد أن دراسة التفكير أخذت أشكال عديدة للمدارس المختلفة في علم النفس مثل مدرسة الجشطالت ، المدرسة السلوكية ، المدرسة المعرفية . ( عامر، 2016، ص 25-26).

ويرى أصحاب علم النفس المعرفي أن هناك نوعين من التفكير: النوع الأول تفكير عقلائي الذي يحمل أفكارا ايجابية واقعية تشكل مواقف وأنماط سلوكية ملائمة حيث أنها تحقق للإنسان مزيدا من التوافق و الصحة النفسية وتساعد في الوصول إلى أهدافه.

أما النوع الثاني التفكير اللاعقلاني الذي يحتوي على أفكار سلبية خاطئة تصاحبها عواقب انفعالية وأنماط سلوكية مضطربة غير مرغوبة حيث تعيق الوصول إلى تحقيق الأهداف المرجوة.

ومنه يرى أليس أن المعتقدات تنقسم إلى معتقدات عقلانية وأخرى للاعقلانية فالأولى تكون منطقية ومدعمة بمعطيات تجريبية ، أي واقعية ، وهي بذلك تقود إلى استجابات انفعالية صحية، ولكن في نفس الاتجاه يمكن للمعتقدات العقلانية أن تقود إلى مشاعر سلبية ولكنها صحية في نفس الوقت ( هذا ما نجده عند شعور الفرد بالإحباط ) ، في حين تؤدي المعتقدات اللاعقلانية إلى استجابات انفعالية سلبية غير صحية ( هذا ما نجده عند شعور الفرد بذنب وقلق) .

( بوتفوشات ، 2018، ص 69)

هذه الأفكار اللاعقلانية تؤدي إلى مجموعة من الاضطرابات الانفعالية من بينها ، ( العدوانية ، الوسواس القهري ، التوتر ، القلق ) ، إذ يعد هذا الأخير مصدر اضطراب السلوك الإنساني فقد يؤدي به إلى مشاكل نفسية و جسمية تعيق استقراره ، وهذا ما تؤكد بعض الدراسات من بينها دراسة إبراهيم "1990" والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق كالمسمة ، وتحقيق الذات والتوجيه الشخصي ومدى اختلافها باختلاف متغير الجنس على عينة مكونة من (213) طالب وطالبة من بين طلاب الآداب والتربية بجامعة الزقازيق ، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والقلق وعدم وجود فروق بين الجنسين على الدرجة الكلية للمقياس . ( بوضياف ، 2018، ص 18)

كذلك بينت بعض الدراسات الأخرى مثل: دراسة محمد علي (2018) العلاقة بين اضطراب القلق وعملية التعلم، توصلت دراساتهم إلى أن بعض المتعلمين ينجزون أقل من مستوى قدراتهم الفعلية في بعض المواقف التي تتسم بالضغط.

ومن بين أشكال القلق التي يتعرض لها التلاميذ نجد قلق الامتحان الذي يعتبر مشكلة أكاديمية يعاني منها التلاميذ والتي تؤثر سلبا على حالتهم النفسية والجسمية ، وبالتالي يتدهور تحصيلهم الدراسي حيث أصبح هذا الأخير هاجسا لدى الكثير من الطلاب وأسرههم ، لأن هذا الأمر لا يخص التلميذ فحسب بل أوليائهم أيضا ، فالضغط الأسري الذي يجبر التلميذ على الحصول على نتائج تفوق قدراته ، مما يسبب ازدياد قلق الامتحان لديه ، ففي بعض الأحيان تكون مذاكرته جيدة إلا انه في فترة الامتحانات لا يستطيع استرجاع المعلومات التي اكتسبها وهذا راجع إلى الخوف من الامتحانات.

وتعتبر الامتحانات بصفة عامة وعلى وجه الخصوص النهائية الرسمية التي يتوقف عليها مصير التلميذ كامتحن شهادة البكالوريا ، هذه الشهادة التي حظيت باهتمام وتقدير كافة أفراد المجتمع ، وليس التلميذ نفسه فقط ، حيث هناك من يريد تحقيق طموحاته ورغباته بالحصول على شهادة البكالوريا ، وكذا إرضاء أسرته التي تنتظر منه تحقيق النجاح في هذا الامتحان المصيري ، الأمر الذي يسبب له الضغط والتوتر الذي يصاحبه طيلة العام الدراسي خوفا من الإخفاق ، مما ينجم عنه قلق الامتحان لديه ، ومن هذا المنطلق وبغية الكشف عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ، أخضعنا هذا الموضوع للدراسة من خلال محاولة الإجابة على التساؤلات التالية :

### التساؤل الرئيسي:

- 1- هل يعاني تلاميذ السنة الثالثة ثانوي من أفكار لاعقلانية ؟.
- 2- هل يعاني تلاميذ السنة الثالثة ثانوي من مستوى قلق امتحان مرتفع ؟.
- 3- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ؟

### التساؤلات الفرعية:

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان بين تلاميذ سنة ثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس (ذكور ، إناث) ؟.
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان بين تلاميذ سنة ثالثة ثانوي تعزى لمتغير الشعبة ( أدبي ، علمي).

### 2. الفرضيات الرئيسية:

يعاني تلاميذ السنة الثالثة ثانوي من أفكار لاعقلانية.

يعاني تلاميذ السنة الثالثة ثانوي من مستوى قلق الامتحان مرتفع.

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق الامتحان.

### الفرضيات الفرعية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان بين تلاميذ سنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث).

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان بين تلاميذ سنة الثالثة ثانوي لمتغير الشعبة (أدبي ، علمي).

### 3. أهمية الدراسة :

لدراسة الحالي اهميتان : الأولى نظرية والثانية من تطبيقية.

#### من الناحية النظرية:

تكمن أهمية الدراسة في تناولها موضوعاً جديراً بالاهتمام وهو الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، باعتبارها مرحلة حاسمة يتحدد من خلالها مستقبل حياتهم العلمية والعملية، وشهادة تحظى باهتمام أسري واجتماعي خاص.

#### من الناحية التطبيقية:

-في ضوء نتائج دراسة الحالية يمكن الخروج ببناء وتصميم برامج ارشادية ووقائية لتعديل الأفكار اللاعقلانية وتخفيف قلق الإمتحان لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي.

-تعمل هذه الدراسة على اثراء البحث العلمي مما يسمح بتطوير دراسات لاحقة كما يستفيد منها الطلبة والباحثين من خلال تشجيعهم وتحفيزهم على تقديم دراسات في هذا المجال تثري المكتبة العلمية.

### 4. أهداف الدراسة:

1- الكشف عن طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

2- معرفة إذا كان هناك فروق في مستوى قلق الامتحان بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس

(ذكور وإناث)

3- معرفة إذا كان هناك فروق في مستوى قلق الامتحان بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الشعبة ( أدبي ،

علمي).

### 5. تحديد المصطلحات

#### الأفكار اللاعقلانية:

هي عبارة عن أفكار سلبية خاطئة التي يتبناها الفرد والتي تؤثر في تفسيره للإحداث وبالتالي تعيق تكيفه في مجال حياته، ويتم الحصول على درجة الأفكار اللاعقلانية من خلال المقياس المعتمد في هذه الدراسة، (مقياس الأفكار اللاعقلانية لسليمان الريحاني).

### قلق الامتحان:

هو مجموعة من الانفعالات النفسية والجسمية التي تنتاب التلميذ أثناء فترة الامتحان والتي يمكن أن تؤثر على تحصيله الدراسي، ويتم الحصول على قلق الامتحان بمؤشر المستوى على مقياس قلق الامتحان المعتمد في هذه الدراسة. (مقياس حامد زهران).

### تلاميذ السنة الثالثة ثانوي :

هم تلاميذ يزاولون دراستهم بالثانوية شعلال مسعود و الكائن مقرها على مستوى ولاية قلمة، المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا خلال العام الدراسي الحالي 2021-2022.

### 6. الدراسات السابقة :

#### • دراسات تتعلق بالأفكار اللاعقلانية:

#### 1-6- دراسات عربية:

1-1-6- الدراسة الأولى: دراسة عبد الفتاح عبد القادر محمد أبو شعر (2007) بعنوان الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعات الفلسطينية وعلاقتها ببعض المتغيرات.

هدفت هذه الدراسة لمعرفة الأفكار اللاعقلانية لطلبة الجامعات الفلسطينية وعلاقتها ببعض المتغيرات حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وقد تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة، وبلغ عدد أفراد العينة 412 من طلبة الجامعات في قطاع غزة وهي (الإسلامية، الأزهر، والأقصى).

وقد استخدم الباحث اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية من إعداد سليمان الريحاني (1987) ومقياس الوعي الديني من إعداد عبد الرقيب البحيري وعادل الدمرداش (1982)، وقد قام الباحث بإجراءات الصدق و الثبات للمقياسين، ومن أهم نتائج هذه الدراسة ما يلي: العلاقة عكسية بين الوعي الديني والأفكار اللاعقلانية بمعنى أن الأفراد ذو التدين الحقيقي (الجوهرية) لديهم أفكار لاعقلانية أقل من أولئك الذين لديهم تدين ظاهري

-الذكور لديهم أفكار لاعقلانية أكثر من الإناث.

-طلبة المستوى الأول لديهم أفكار لاعقلانية أكثر من طلبة المستوى الرابع.

-الأفكار العقلانية واللاعقلانية لا يختلف لاختلاف مكان السكن لإفراد العينة من طلبة الجامعات الفلسطينية.

-ذو الدخل المتوسط أكثر لاعقلانية من ذوي الدخل المرتفع ومن ذوي الدخل المنخفض.

-طلبة جامعة الأزهر أكثر لاعقلانية من طلبة الجامعات الإسلامية.

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة المستوى الأول وطلبة المستوى الرابع الوعي الديني.

-الطلبة الذين يسكنون في القرى لديهم وعي ديني أكثر من الطلبة الذين يسكنون في المدن.

-طلبة الجامعة الإسلامية لديهم وعي ديني أكثر من طلبة جامعيين الأقصى والأزهر.

2-1-6- الدراسة الثانية : دراسة محمد أمين حامد القضاة (2014) درجة انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعتي مؤتة والهاشمية في المملكة الأردنية الهاشمية وعلاقتها ببعض المتغيرات .

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن درجة انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعتي مؤتة والهاشمية في المملكة الأردنية الهاشمية وعلاقتها ببعض المتغيرات ، ولتحقيق ذلك تم اعتماد المقياس المعرب عن قائمة المعتقدات اللاعقلانية لبر ، و تطبيقه على عينت بلغت 1607 طالب.

ولخصت الدراسة إلى أن مجالات أداة الدراسة جميعها جاءت بدرجة متوسطة باستثناء مجال التعصب، والذي جاء بدرجة مرتفعة، وأظهرت النتائج فروقا ذات دلالة إحصائية عند ( $0.05 > 0$ ) في الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير الجنس على المجالات جميعها باستثناء مجال التجنب ، وكانت الفروق لصالح الذكور في القلق وطلب التأييد ولصالح الإناث في التعصب ، وانعدام المسؤولية عن الانفعالات و لمتغير الكلية الأدبية و لمتغير المعدل التراكمي على المجالات جميعها وعلى الأداة ككل ، وكانت الفروق لصالح طلبة السنة الرابعة في مجال القلق ومجال انعدام المسؤولية عن الانفعالات ، ولصالح طلبة السنة الأولى في مجال التعصب ، وعلى الأداء ككل ، وفي مجال تجنب المشكلات لصالح طلبة السنة الثانية و الثالثة.

3-1-6- الدراسة الثالثة: دراسة رحالي حمزة (2015) الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق الامتحان ودافعية الانجاز لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

استهدف البحث معرفة مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية بين التلاميذ السنة الثالثة ثانوي والتعرف على طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكل من قلق الامتحان و دافعية الانجاز لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وصيغت مشكلة البحث في الأسئلة التالية:

أولا / ما مدى ارتفاع درجة الأفكار اللاعقلانية بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟

ثانيا/ هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية موجبة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟

ثالثا / هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية سالبة بين الأفكار اللاعقلانية و دافعية الانجاز لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟

وفي ضوء أسئلة البحث تم استخلاص الفروض التالية:

أولا / ترتفع درجة الأفكار اللاعقلانية بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

ثانيا / توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية موجبة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

ثالثا / توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية سالبة بين الأفكار اللاعقلانية دافعية الانجاز لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

وفي ضوء أسئلة البحث وفروضه استخدم المنهج الوصفي للتعرف على مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية والعلاقة المتبادلة للتعرف حول طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكل من قلق الامتحان و دافعية الانجاز ، وتكونت العينة النهائية 120 تلميذ و 58 تلميذة من القسم العلمي و 62 طالبا من القسم الأدبي ، كما استخدم فيه 3 أدوات هي : مقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس قلق الامتحان ومقياس دافعية الانجاز ، وبحساب المتوسط الحسابي الأفكار اللاعقلانية ومعامل ارتباط بيرسون توصل البحث إلى ما يلي :

1. درجة الأفكار اللاعقلانية مرتفعة بين التلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

2. وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

3. وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الأفكار اللاعقلانية ودافعية الانجاز لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

4-1-6- الدراسة الرابعة : دراسة بودريالة ، بوضياف (2017): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة المسيلة.

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية و الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وسعت للإجابة عن الأسئلة الآتية :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير الجنس ؟

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وإبعاد الصحة النفسية؟

وللإجابة عن الأسئلة الدراسة : تم تطبيق مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية الذي أعده الدكتور سليمان الريحاني ومقياس الصحة النفسية من إعداد كل من عبد الخطاب أمين قريطي وسعيد العزيز السيد الشخص على عينة قوامها 355 تلميذا وتلميذة بالمرحلة لثانوية بمدينة المسيلة وتوصلت الدراسة إلى الإجابة على التساؤلات التي انطلقت منها:

-مستوى انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب المرحلة الثانوية مرتفع.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأفكار اللاعقلانية تعزى لمتغير الجنس.

-لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وإبعاد الصحة النفسية.

2-6- دراسات أجنبية:

1-2-6- الدراسة الأولى : دراسة بيومبو : (1986) piombo في أمريكا

استهدفت هذه الدراسة للكشف عن العلاقة الارتباطية بين الأفكار الغير اللاعقلانية وحالات القلق والاختبارات الإدراكية للأفراد.

العينة تتكون من 70 طالبا من كليات الجامعة في المرحلة الأولى.

استخدمت هذه الدراسة أربعة اختبارات هي اختبار الورقة والقلم وقائمة القلق ومقياس الإدراك الاجتماعي واختبار الأفكار الشخصية، أما عن الوسائل الإحصائية أستعمل تحليل التباين.

وقد أظهرت النتائج أن الأفكار غير العقلانية كانت عاملا مهما في ظهور القلق عند هؤلاء. (النعيبي، 2013، ص 57).

2-2-6- الدراسة الثانية : دراسة (كوم بوس 1986 combos تكساس)

استهدفت هذه الدراسة تطبيق نظرية أليس في العلاج العقلي الانفعالي لتشخيص الطلاب غير العقلانيين من العقلانيين ولمعرفة مدى علاقة الأفكار غير العقلانية والحالات المرجعية الذاتية المحايدة بكفاءة الانجاز لدى هؤلاء الطلبة.

العينة: تكونت من 147 طالبا وطالبة من طلبة الجامعات.

الأدوات:

تم تطبيق اختبار أليس للأفكار غير العقلانية ، وبعد التطبيق وجد أن هناك 45 من الطلبة يحملون أفكار غير عقلانية إما الباقون فهم طلبة يحملون أفكار عقلانية، قسمت كلا من المجموعتين إلى ثلاث مجاميع خضعت للتجزئة واسند إليهم جميعا قائمة من المهارات وطلب منهم انجازها خلال فترة زمنية محدد وعد الزمن محكا لتقويم الانجاز.

أظهرت نتائج هذه الدراسة أن الذين يحملون حالات ذاتية محايدة بين العقلانية و الغير عقلانية قد أنجزوا هذه المهمات بزمن أقل ممن يحملون الأفكار العقلانية ، وان الذين يحملون أفكار عقلانية ، قد أنجزوا المهمات بمدة زمنية أقل ممن يحملون الأفكار غير العقلانية، مما يشير إلى أن الذين يحملون أفكار غير عقلانية حسبما يقيسه المقياس تؤثر بطبيعة الحال على مدركاتهم النفسية التي تؤثر هي الأخرى على الانجازات الحركية واللفظية ، الأمر الذي يستند إلى ما جاء به أليس بان الأفكار الغير العقلانية هي التي تقرر كفاءة الانجاز والسلوكيات المختلفة والانفعالات لدى الأفراد (النعيبي، 2013، ص 57 - 58).

• دراسات قلق الامتحان :

2-6- الدراسات العربية:

1-2-6 الدراسة الأولى: (العجمي، ملحم 1999) بعنوان ر" العلاقة بين قلق الامتحان و التحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية البنات باحساء."

هدفت إلى التعرف على العلاقة بين قلق الاختبار والتحصيل لدى طالبات كلية التربية البنات باحساء ولهذا الغرض تم استخدام ثبات قلق الامتحان من إعداد عبد الرحيم بخيت عبد الرحيم (1989) ، وقد تم توزيع (500) استبانة وتم تحليل

نتائج التي أظهرت معاناة الطالبات من قلق الاختبار بدرجة متوسطة ، بينما تزداد الدرجة في المستوى الرابع وعلى وجود علاقة ارتباط سالبه وذات دلالة إحصائية بين قلق الاختبار والتحصيل الدراسي.

2-2-6- الدراسة الثانية: دراسة سايجي سليمة (2012) قلق الامتحان و بعض العوامل المساعدة لظهوره لدى التلاميذ

يعد قلق الامتحان احد أنواع القلق يصاحب المواقف الاختبارية ، وينتشر بين التلاميذ في مختلف المراحل التعليمية ، مم بعد مشكلة أساسية ينبغي التصدي لها وتحديد أسبابها ، ويأتي المقال الحالي كمحاولة للكشف عن أهم العوامل المساعدة لظهور أعراض القلق المصائب للامتحانات المدرسية ، فمن هذه الأسباب ما يرجع للضغوط المدرسية ، ومنها ما يرجع إلى الضغوط الأسرية المرتبطة بالمستوى الاجتماعي الاقتصادي ومنها ما هو خاص بالتلميذ مثل عاداته في الاستذكار وشخصيته القلقة وغيرها من الأسباب و البحث عما إذا كانت احد هذه الأسباب او مجموعة

منها هي السبب الحقيقي لظهور أعراض قلق الامتحان، حتى ينبغي أخذها بعين الاعتبار أثناء القيام بدراسات تهدف إلى خفض مستوى قلق الامتحان.

3-2-6- دراسة الثالثة : دراسة مجالدي حسيبة (2019) قلق الامتحان ( المعرفي والانفعالي ) وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى التلاميذ في امتحان شهادة البكالوريا بولاية بشار (الجزائر).

ملخص الدراسة الهدف الدراسة إلى إبراز العلاقة بين قلق الامتحان و التحصيل الدراسي في امتحان شهادة البكالوريا ، تمثلت عينة الدراسة في تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الذين بلغ عندهم 267 تلميذ وتلميذة ( 123 تلميذا و144 تلميذة) تم اختيارهم بطريقة عشوائية من ثانويتين عامتين من ولاية بشار (ثانوية أبي الحسن الأشعري وثانوية العقيد عثمان) استعانت الباحثة لجميع القوائم الرسمية الثانوية ، وأفضت النتائج في الأخير إلى وجود علاقة سلبية بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي خاصة المكون المعرفي منه المتمثل في الهم أو المخاوف.

4-2-6- الدراسة الرابعة : دراسة قامت بها فايذة بوترة ، الزهرة الاسود (2020) قلق الامتحان وعلاقته ببعض المتغيرات لدى تلاميذ الثالثة ثانوي.

هدفت الدراسة للتعرف على مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بمتقنة كركوتة خليفة - الوادي في ضوء المتغيرات التالية : الجنس التخصص الدراسي ، الإعادة، ولتحقيق هذا الهدف تم توظيف المنتج الوصفية ، وقد تكون عينة الدراسة من 200 تلميذ وتلميذة طبق عليهم مقياس قلق الامتحان وللمعالجة الإحصائية استخدمت الباحثتان الأهمية النسبية المنفردة واختبارات لمعرفة الفروق حيث أظهرت النتائج إلى :

إن مستوى القلق لدى عينة الدراسة مرتفع مع وجود فروق في مستوى القلق الامتحان لصالح الإناث، والتخصص الدراسي الأدبي ولا توجد فروق في المستوى قلق الامتحان تعزى لمتغير الإعادة،

3-6-دراسة أجنبية :

1-3-6- دراسة هانسلي. 1987 (Hunsley)

بيان العلاقة بين قلق الامتحان والعمليات المعرفية المسؤولة عن هذا القلق عند طلبة الجامعة، أيضا ووجد أن المفحوصين الذين حصلوا على درجات عالية في أثناء الامتحان كانوا أكثر قلقا قبل الامتحان وبكن لديهم توقع تقديرات منخفضة، كما كانوا يشعرون بأنهم أقل استعداد لهذا الامتحان، كما لم يرتبط قلق الامتحان بالتقديرات الذاتية لأهمية الامتحان ولكنه ارتبط ارتباطا قويا بتكرار حدوث الأفكار السلبية خلال الامتحان. (عبد الرحمان صالح، 1994، ص19).

### -التعقيب على الدراسات السابقة:

تنوعت الدراسات السابقة من حيث الموضوعات التي تناولتها ومكان إجراء الدراسة وعينة الدراسة وعدد أفراد الدراسة والأهداف التي سعت إلى تحقيقها وكذلك الأدوات المستخدمة في الدراسة.

### \*الدراسات التي تناولت الأفكار اللاعقلانية:

جاءت مواضيع الدراسات السابقة تربط بين الأفكار اللاعقلانية ومتغيرات متنوعة أي كل الدراسات الواردة تقريبا كانت دراسات ارتباطية تبحث عن علاقة بين متغيرين.

من حيث الهدف: على مستوى الدراسات التي تتعلق بالأفكار اللاعقلانية، لوحظ من حيث الهدف أنها هدفت إلى التعرف على الأفكار اللاعقلانية لدى فئات طلبة الثانوية مثل دراسة رحالي حمزة (2015) ودراسة بودريالة بوضياف (2017)، وطلبة الجامعة مثل دراسة عبد الفتاح عبد القادر محمد ابو شعر (2007)، ودراسة محمد أمين حامد القضاة(2014). (وباختلاف بعض المتغيرات والكشف عن مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية.

من حيث العينة: أجريت جميع دراسات على طلبة مرحلة الجامعية ماعدا دراسة رحالي حمزة (2015) ودراسة بودريالة بوضياف (2007) والتي أجريت على طلبة المرحلة الثانوية، كما نلاحظ تنوع عينات الدراسة حيث شملت كلا الجنسين ذكور وإناث.

من حيث الأدوات: لقد شملت وسائل القياس المستخدمة في الدراسات السابقة على مقياس الأفكار اللاعقلانية لسليمان الريحاني، ومن بين الأساليب الإحصائية التي تم استخدامها في بعض الدراسات نجد المتوسط الحسابي ومعامل بيرسون وتحليل التباين.

-جل الدراسات استخدمت المنهج الوصفي.

من حيث النتائج: فمن خلال نتائج الدراسات السابقة كانت مختلفة فيما بينها فعلى مستوى الأفكار اللاعقلانية نلاحظ أنا هناك دراسات أثبتت أن انتشار الأفكار اللاعقلانية بنسب عالية حسب متغير الدراسة بين الذكور والإناث حسب ما جاء في دراسة عبد الفتاح عبد القادر محمد أبو شعر (2007).

كما أظهرت بعض الدراسات فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين الطلبة وبعض المتغيرات (القلق، كفاءة الانجاز، التعصب، الجنس، الصحة النفسية).

\*الدراسات التي تناولت قلق الامتحان :

تنوعت الدراسات التي تناولت موضوع قلق الامتحان، وفي هذا المقام تم ذكر البعض منها فقط نظرا لكثرة الباحثين سواء في شكل رسائل ماجستير واطروحات دكتوراه أو غير ذلك من الدراسات الميدانية، التي اعتمدت على المنهج الوصفي الارتباطي، وذلك بدراسة علاقة بين متغير القلق وبعض المتغيرات الأخرى، ونلاحظ أن معظمها قد ركزت في اختيارها لإفراد عينة المرحلة الثانوية، باستثناء دراسة هانسلي(1986) التي كانت أفراد عينتها من طالبات الجامعة، وقد تم استخدام في هذه الدراسات مقاييس جاهزة لقلق الامتحان.

أما من حيث النتائج بالنسبة للدراسات التي تناولت قلق الامتحان وعلاقتها بالتحصيل الدراسي (مجالدي حسيبة، 2019) حيث توصلت نتائجها إلى وجود علاقة سلبية بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي.

أما نتائج دراسة (الزهرة الاسود، 2020) والتي توصلت إلى أن مستوى القلق لدى عينة الدراسة مرتفع مع وجود فروق في مستوى قلق الامتحان لصالح الإناث والتخصص الدراسي الأدبي ولا توجد فروق في مستوى قلق الامتحان تغزى لمتغير الإعادة.

أما دراسة هانسلي (1986) فقد توصلت نتائجها إلى وجود ارتباط قوي بتكرار حدوث الأفكار السلبية خلال الامتحان.

أما دراسة (سايجي سليمة2012) التي توصلت نتائجها إلى الكشف عن أهم العوامل المساعدة لظهور أعراض القلق المصاحب للامتحانات المدرسية التي من بينها ضغوط أسرية، المستوى الاقتصادي والاجتماعي.

# الفصل الثاني: الأفكار اللاعقلانية

تمهيد

1- مفهوم الأفكار اللاعقلانية

2- افتراضات الأفكار اللاعقلانية

3- أنواع الأفكار اللاعقلانية

4- مصادر الأفكار اللاعقلانية

5- أعراض الأفكار اللاعقلانية

6- أسباب الأفكار اللاعقلانية

7- أساليب الأفكار اللاعقلانية

8- سمات الأفكار اللاعقلانية

9- نظريات الأفكار اللاعقلانية

10- تشخيص الأفكار اللاعقلانية

11- علاج الأفكار اللاعقلانية

خلاصة

## تمهيد:

لقد ميز الله تعالى الإنسان بالعقل، حيث يعتبر العقل أداة للتفكير ولكل إنسان طريقته في التفكير فإما يكون تفكيره سلبيا أو تفكيره إيجابيا، وبفضل هذا التفكير يستطيع الإنسان استخدام الأفكار لوضع أهدافه والسعي إلى تحقيقها، وحينما يمر الإنسان بأحداث يعجز معها عن تحقيق أهداف معينة، وربما تمنع هذه الأحداث تحقيق تلك الأهداف، فإنه يشعر بالضيق والقلق نتيجة ما يحمله من معتقدات حول هذه الأحداث، إذ يعاني معظم الناس تقريبا من أفكار غير عقلانية لكن طريقة تعاملهم مع هذه الأفكار هي التي تحدد النتيجة.

وسنحاول في هذا الفصل التطرق إلى ماهية الأفكار اللاعقلانية، أنواعها، مصادرها، افتراضاتها، الأسباب، الأعراض، كذلك نظريات التي تتعلق بالأفكار اللاعقلانية والتشخيص والعلاج وفي الختام خلاصة الفصل .

## 1. مفهوم الأفكار اللاعقلانية

الأفكار غير العقلانية Irrational Ideas:

هي أسلوب يقترن بالمقولة الشهيرة (حياتك من صنع أفكارك) ومعنى هذا الأسلوب بصورة عامة أن أسباب الاضطراب، كالضيق والاكتئاب والقلق تعود إلى طريقة تفكير الفرد، فهناك أفكار غير عقلانية تؤدي إلى الضيق، وهناك أفكار عقلانية تقينا من القلق والضيق وتحول حياتنا إلى شهادة وهناء بدلا من الضيق والشقاء. ( النعيمي، 2013، ص21)

يرى أليس Ellis:1990 أن الأفكار اللاعقلانية هي مجموعة من الأفكار الخاطئة وغير المنطقية والتي تتصف بعدم الموضوعية، والمبنية على توقعات وتنبؤات وتعميمات خاطئة، وإنما تعتمد الظن والمبالغة والتهويل بدرجة لا تتفق مع الإمكانيات العقلية الفرد ( مريم والشمسان، 2017، ص 571)

ويعرفها سبنسر(2005): على أنها المعتقدات المطلقة الملحة التي تتميز بالمبالغة في تفسير الأحداث التي يمر بها الفرد يتم تفعيلها تلقائيا وتؤدي إلى عواطف مضطربة مثل الاكتئاب، الغضب، الذعر. (اللامي، 2016، ص6).

كما يعرفها عبد السلام: باعتبارها كل العوامل المعرفية السلبية التي يتبناها الفرد عند التعامل مع الآخرين أو في المواقف الاجتماعية أو حتى عند تقديره لذاته، كما أنها التوقعات غير واقعية، والتفسيرات غير الصحيحة للأحداث وكذلك تشمل حديث الذات السالبة ومعتقدات الخاطئة والتقديرات المتدنية للذات وابتغاء الكمال، واستحسان، وتغطية الأمور المرتبطة بالذات والآخرين والشعور بالعجز واعتمادية. (الراوي، 2013، ص54).

ويعرفها " أليس" على أنها مجموعة الأفكار الغير الواقعية والغير المنطقية والتي تكون في مجملها مطلقة وخاطئة، تعيق أهداف الشخص وتؤدي إلى نتائج سلوكية وانفعالية مجهددة والى الاضطراب النفسي. (Albert, 1988, p1).

ومنه نستنتج أن الأفكار اللاعقلانية هي مجموعة من الأفكار الغير المنطقية التي تحدث خلافا في الجانب المعرفي للتفكير والتفسيرات الغير الصحيحة للإحداث والمواقف التي تعترض الشخص وبالتالي تؤدي إلى اضطرابه .

## 2-افتراضات الأفكار اللاعقلانية

الأفكار اللاعقلانية كما أوردها أليس:

حدد أليس مجموعة من الأفكار اللاعقلانية التي وجدها أكثر سيطرة على بعض الناس و تؤدي بهم إلى الاضطراب النفسي وهذه الأفكار هي:

-الفكرة الأولى:

(من الضروري أن يكون الشخص محبوبا ومقبولا في بيئته ومن قبل كل المحيطين به)

هذه الفكرة أداء غير عقلانية لأنها تتعلق بهدف غير قابل التحقيق والذي سنحاول تحقيقه سيغدو أقل إحساس بالأمن وقل تقديراً للذات، لأن إرضاء الناس غابة لا تدرك، فمن المستحسن أن تحب، ولكن من المنطقية أن لا يضحى الشخص بكل اهتماماته من أجل هذا الهدف وأنا يحاول أن يكون لطيفاً ومنتجاً، وبهذه الطريقة يعبر عن رغبته في أن يحب.

-الفكرة الثانية:

(ينبغي أن يكون الشخص على درجة عالية من الكفاية والمنافسة والانجاز حتى يمكن اعتباره جديراً بكل شيء).

إن هذه الفكرة صحية التحقيق، وإذا أصر الفرد على تحقيقها فقد يؤدي به ذلك إلى الاضطرابات النفسية والجسمية وإلى الشعور بالنفس والعجز وإلى فقد الثقة بالنفس وإلى الجرنان من الاستمتاع بالحياة الشخصية، ويؤدي ذلك بالتالي إلى الشعور الدائم بالخوف من الفشل، أما الشخص العقل فيجتهد في فعل الأفضل لذاته لكي يستمتع بالنشاط كفاية في ذاته وليس من أجل نتيجة.

-الفكرة الثالثة:

(بعض الناس يتصفون بالشر والندالة والجبن ولذلك فهم يستحقون اللوم والتوبيخ والعقاب).

هذه فكرة غير عقلانية أنه ليس هناك معياري نطاق للصواب والخطأ، فالأعمال الخاطئة أو غير أخلاقية قد تكون نتيجة الآباء أو الجهل أو الاضطراب النفسي، وكل إنسان معرضة للسقوط وارتكاب الأخطاء والعقاب والتصنيف لا يؤدي بالضرورة إلى تحسين السلوك أسوأ أو اضطراب أو انفعال أشد، والشخص العاقل وهو الذي لا يلزم نفسه ولا يلزم الآخرين وإذا لامه الآخرون أنه يحاول أن يضحك سلوكه إذا كان خطأ، ويتحمل تبعاته ولكنه لا يعد ذلك كارثة ولا يؤدي به إلى الشعور بعدم الأهمية، فإذا تأكد له أنه غير خاطئ فإنه يدرك أن لونه الآخرين له دليل على اضطرابهم هم، وإذا وجد الآخرين يخطئون أنه يحاول أن يفهم، وإذا أمكن لأنه يحاول أن يساعدهم على التوقف على الخطأ.

-الفكرة الرابعة:

(من النكبات المؤلمة أن لا تسير الأمور على غير ما يريد الفرد بها).

وهذه الفكرة غير منطقية لأنه من الطبيعي أن يتعرض الفرد للإحباط ولكن من غير الطبيعي أن ينتج عن هذا الإحباط حزن شديد ومستمر، وعلينا قبول الإحباط كأمر عادي، ويعود ذلك الأسباب التالية:

-لا يوجد سبب لاختلاف الأشياء عما هي في الواقع.

-إن الشعور بالهم والحزن نادراً ما يعبر عن الموقف الحالي بل قد يزيد سوءاً.

-إذا كان من المستحيل فعل شيء إزاء الموقف فالشيء المنطقي الوحيد هو أن يتخيل الموقف.

ليس من الضروري أن يؤدي الإحباط إلى الاضطراب الانفعالي، طالما أن الفرد لم يحدد الموقف بصورة تجعل الحصول على الرغبات ضرورياً لتحقيق السعادة والرضا، وينبغي أن يتجنب الشخص العاقل المبالغة في تصوير المواقف غير السارة وأن تعمل بدلاً من ذلك على تحسينها أو تقبلها. (بلان، 2015، ص 235-236).

-الفكرة الخامسة : اللامبالاة الانفعالية:formational Irresponsibility

(المصائب والتعاسة تعود أسبابها إلى الظروف الخارجية والتي ليس الفرد تحكم فيها).

وهذه الفكرة غير عقلانية ، لان الظروف الخارجية وان كانت عوامل محرصة وبيئة ليست هي السبب في النهاية ، ولكنها تتأثر باتجاهات الفرد نحوها ، وردود أفعاله نحوها هو الذي يجعلها تبدو كذلك من خلال تضخيم وتهويل الإثارة من الخارج ، إلا أنه يدرك أن من الممكن تغيير ردود أفعاله نحوها ، وذلك بإعادة النظر فيها وتحديدها والتعبير عنها.

-الفكرة السادسة : القلق الناتج عن الاهتمام الزائد:Anxious over concern

(الأشياء الخطرة أو المخفية هي أسباب الهم الكبير والانشغال الدائم للفكر وينبغي أن يتوقعها الفرد دائما وان يكون على أهبة الاستعداد لمواجهتها والتعامل معها).

وهذه الفكرة لا عقلانية ، لان الهم والقلق وانشغال البال يؤديان إلإضرار كثيرة منها:

1-الحيلولة دون التقويم الموضوعي إمكانية وقوع الأحداث الخطيرة

2-الحيلولة دون التعامل معها ومواجهتها بفعالية في حالة حدوثها.

3-قد يؤدي إلى وقوعها بالفعل.

4-قد يؤدي إلى المغالاة في النتائج.

5-قد يؤدي إلى وقوعها إذا كانت لا بد منها.

6-لا تحول دون وقوعها إذا كانت لا يد منها.

7-يؤدي إلى تضخيم الأحداث وجعلها تبدو أكثر مما هي عليه في الحقيقة والفرد السوي يدرك أن لأخطاء ممكنة الحدوث ولا ينبغي توقعها بصورة تؤدي إلى القلق والهم والارتباك ، لذلك يمنع حدوثها.

-الفكرة السابعة : تجنب المشكلات:problèmesAvoidnce

(الأسهل للفرد أن يتجنب بعض المسؤوليات وان يتحاشى مواجهة الصعوبات بدلا من مواجهتها).

وهذه الفكرة لا عقلانية لان تجنب الواجبات والمسؤوليات أكثر صعوبة وإيلاما للنفس من انجازاتها، فالهروب من المسؤوليات يؤدي إلى ظهور مضاعفات أخرى ومشاعر بعدم الرضا وفقد الثقة بالنفس، وعلى عكس فإن ممارسة الفرد المسؤوليات تجنب الفرد الألم وتشعره بتحقيق ذاته ولذة الانجاز.

-الفكرة الثامنة : الاعتمادية:Dependent

(يجب أن يعتمد الشخص على الآخرين ، ويجب أن يكون هناك شخص أقوى منه لكي يعتمد عليه).

هذه الفكرة لا عقلانية لأنه بينما نعتد جميعا على بعضنا البعض إلى حد ما ، إلا أنه ليس هناك سبب للمبالغة في الاعتماد عن الآخرين لأنها تضر وتؤدي إلى فقد الحرية ، كما أنها تقود إلى مزيد من الاعتمادية وإلى الفشل في التعلم وفقد الأمان ،

بسبب انه يصبح تحت رحمة من يعتمد عليهم ، والشخص العاقل هو الذي يكافح من اجل تحقيق الذات و استقلالها ، ولكنه لا يرفض المساعدة بل يبحث عنها أحيانا إذا احتاج إليها ، وهو يدرك أن المجازفات على الرغم من أنها محضوة بالفشل إلا أنها تستحق الممارسة ، كما انه يرى أن الفشل في أمر ما ليس شيئا مدمرا

(حجازي ، 2013، ص47 - 49).

#### -الفكرة التاسعة:

إن الخيرات والأحداث المائية تحدد السلوك في الوقت الحاضر وان الخبرات الماضية لايمكن استبعادها أو محوها وهذه أيضا فكرة لاعقلانية أنه على العكس من ذلك فإن السلوك الذي كان يبدو في الماضي أنه ضروريا في وقت ما ، قد لا يكون ضروريا في الوقت الحالي والحلول الماضية المشكلات السابقة قد لا تكون مناسبة كحلول المشكلات الحاضرة، والمنهات الماضية قد تؤدي بالفرد إلى أن يتجنب تغيير سلوكه كنوع من الهروب او يستخدموه كعذر. والشخص العقلاني المنطقي يقر ويعترف أن الخيرات الماضية هي جزء مهم في حياتهم ولكنه بالمقابل يدرك أيضا أنه يمكن تغيير الحاضر.

#### -الفكرة العاشرة:

(ينبغي على الفرد أن يكون لما يصيب الآخرين من اضطرابات ومشكلات).

في نظرة أليس أن هذه فكرة غير منطقية لان مشكلات الآخرين لا ينبغي أن تكون مصدر انشغال الفرد ومن ثم يجب لن لا تتسبب له ضيقا وهما ، وحتى عندما يؤثر سلوك الآخرين في فرد ما فإن هذا يحدث من منطلق تحديد الفرد وإدراكه لأثار هذا السلوك وعندما يكون الفرد مهتما بسلوك الآخرين أو مضطربا بدرجة شديدة بسبب سلوك الآخرين ، لهذا يعني ضمنا أن هذا الشخص ليس لديه القدرة على ضبط سلوكه ولكنه في الواقع يقلل من قدرته على تغييرها ، والشخص العاقل والمنطقي هو الذي يحدد متى يكون سلوك الآخرين مؤديا ثم يحاول أن يساعد هؤلاء الآخرين على التعبير ، وإذا لم يكن من الممكن عمل شيء فانه يتقبل الموقف ويعمل على تحقيق أثاره بقدر المستطاع.

#### -الفكرة الحادية عشر:

(هناك دائما حل صحيح أو كامل لكل مشكلة، ويجب أن نبحث عن هذا الحل لكي لا تصبح النتائج مؤلمة).

وهذه الفكرة غير منطقية من وجهة نظرة أليس انه:

1-لا يوجد مثل هذا الحل الكامل.

2-أن ما تتصوره من نتائج تترتب على الإخفاق في الحصول على مثل هذا الحل الصحيح والكامل غير واقعي وإنما يقودنا الإصرار على العثور على مثل هذا الحل إلى القلق أو الحذف.

3-إن هذا السعي إلى الكمال في الحلول ينتج عنه حلول اضعف من الممكن فعلا ويحاول الشخص المتعقل أن يحدث حلولاً ممكنة متنوعة المشكلة وان يتقبل أفضلها أكثرها واقعية مع التسليم بأنه لا يوجد إجابة كاملة لأي مسألة أو مشكلة . ( أبو جحوج، 2012، ص 17 ).

ونستنتج مما سبق وفقاً للأفكار الإحدى عشر التي جاء بها ألبرت أليس فإن الفكرة تكون غير عقلانية إذا: كانت تشوه الواقع، كانت غير منطقية، تمنعك من وصول إلى أهدافك وتؤدي إلى سلوك يهدم الذات .

### 3-أنواع الأفكار غير العقلانية:

الأفكار الغير العقلانية هي في الأصل رغبات وأشياء يحبها الإنسان ويفضلها إلا أنها أخذت طابع المطالب المطلقة والشروط اللازمة التي لا يمكن التنازل عنها وهناك ثلاث أنواع من الأفكار اللاعقلانية وهي:

1-معتقدات تتعلق بالذات : مثل يجب أن أتقن كل شيء ، وإذا لم أفلح ذلك فانه أمر فظيع لا يمكن أن أتحملة ومثل هذه المعتقدات تؤدي إلى الخوف والقلق والاكتئاب و الشعور بالذنب.

2-معتقدات تتعلق بالآخرين : مثل يجب أن يعلمني الناس معاملة حسنة عادلة وإذا لم يفعلوا ذلك فانه أمر فظيع ، تحمله وتؤدي هذه الأفكار إلى الشعور بالغضب والعدوانية والسلبية.

3-أفكار تتعلق بظروف الحياة : يجب أن تكون الحياة بالشكل الذي أريده ، وإذا لم تكن كذلك فانه أمر فظيع لا تحمله وتؤدي هذه الأفكار إلى الشعور بالألم النفسي . ( الغامدي، 2009، ص 34).

ومن هنا نستنتج :

هناك ثلاثة أنواع مختلفة من أفكار اللاعقلانية ففي النوع الأول تكون الأفكار عبارة عن رغبات الإنسان تكون في صورة شروط لازمة لا يمكن التنازل عنها، أما النوع الثاني يجب أن يتوجه الآخرين نحوه، أما النوع الثالث فالشخص يجب أن يسير حياته كما يريد هو .

### 4-مصادر الأفكار اللاعقلانية

1-إن الأفكار اللاعقلانية عادة ما تتشكل وتتحكم في تفكير الكثير من المتعلمين ويتحدثون بها على خير وجوبيات ومفروضات ويمكن خلقها مصادر للتنشئة.

2-إن الأفكار العقلانية واللاعقلانية يكمن ورائها الأسرة أو العائلة أو وسائل الإعلام أو الهيئات التعليمية مثل المدارس والجامعات وربما الجيران والأصدقاء ، وزملاء العمل أيضاً.

3-إن المتعلمين يتعلمون الأفكار اللاعقلانية من الأسرة و المحيط الذي يعيشون فيه وذلك من خلال التعلم المبكر غير المنطقي حيث يكون الفرد مستعداً نفسياً لاكتساب الأفكار اللاعقلانية من الأسرة و الثقافة التي يعيش فيها.

4-إن الفرد يعيش في مكان اجتماعي ومادي معين ومجموع المتعلمين الذي يعيشون في هذا النظام يتبادلون التأثير فيما بينهم ويؤثرون ويتأثرون بالنظام ذاتياً عن طريق أفكارهم وانفعالاتهم وسلوكياتهم ، ولأن بعض الناس وقابلون للتعلم

بالفطرة ، فهم يتعلمون المعايير والقيم من أسرهم ورفاقهم ومدرسيهم ، بالإضافة إلى تعلمهم هذه المعايير والقيم بصرف النظر عن صحتها فإنهم يتعلمون المطالب الصارمة عن تلك المعايير. (رزوقي ومحمد ، محمد ، دن س ، ص 35 )

#### 5- أعراض الأفكار اللاعقلانية.

توجد العديد من أعراض الأفكار اللاعقلانية ويمكن تقسيمها على النحو التالي:

#### 1- أعراض مزاجية: Moodsymptôme:

حزين - مكتئب - غير سعيد - منخفض المعنوية - قلق - سهل الاستثارة و فقد المتعة و البهجة والرضا عن الحياة.

#### 2- أعراض معرفية: cognition symptôme

فقدان الاهتمام - صعوبة التركيز - انخفاض الدافع الذاتي - الأفكار السلبية - التردد - الشعور بالذنب - الأفكار الانتحارية - الهلوس - الأوهام - ضعف التقييم النفسي - نظرة سلبية للنفس - الشعور يفقد الأمل في المستقبل.

#### 3- أعراض سلوكية: Behavior symptôme

تأخر ردود الأفعال السيكو حركية أو زيادتها - البكاء - الانسحاب الاجتماعي - الاعتماد على الغير - الانتحار

#### 4- أعراض بدنية: physicalsymptôme:

اضطراب النوم - الإرهاق - زيادة أو نقص الشهية- زيادة أو نقص الوزن - الألم - الاضطرابات المعوية - نقص الرغبة الجنسية. (قندول ، 2018 ، ص 29)

#### 5- أثر أحداث الحياة:

فقد الوالدين أو احد الأقارب- الألم عند الصغار.

#### 6- أحداث حياتية أخرى:

كالأمراض المستعصية.

#### 7- الأفكار اللاعقلانية :

يصحبها سوء تكيف واضطرابات لا تتفق مع الواقع وتحكم على صاحبها بالهزيمة والانسحاب ، ومن ثم الشعور بالنقص والمعاناة من بعض الصعوبات التوافقية. ( رزوقي ومحمد ، دن س ، ص 345).

#### 6- أسباب الأفكار اللاعقلانية:

أن أفكار الفرد ومعتقداته ليست موروثه، ولكنها مكتسبة ممن حوله، كالأسرة، والمجتمع الخارجي أو نتيجة لتعامله العقيم مع البيئة ومن بين أسباب الأفكار اللاعقلانية ما يلي:

-العزلة الاجتماعية :

قد تساهم وبشكل كبير في تكوين الأفكار اللاعقلانية ، حيث يفتقر الفرد للحكم أو للمعيار الاجتماعي على أفكاره ومعتقداته وبالتالي في كثير من الأحيان قد تتسم شخصية الفرد المنعزل اجتماعيا ببعض الجمود الذي يمنعه عن تقييم أفكاره ، التقييم السليم وفقا لما يتفق مع الآخرين ، وما ترضيه الجماعة التي يحيا بها ويستمد منها الدعم والمساندة.

-الجمود الفكري: اتصال الأفراد بالجمود ، وعدم الرغبة في تغيير أفكارهما استبدالها بأخرى أكثر عقلانية وأكثر مرونة ومنطقية ، فيقع الفرد أسيرا للتفكير المتصلين الجامد ، حيث يكون تفكيره مظلّم يرى من خلاله جانب واحد الحياة ولا يرغب في أن يغيروا فكره ، ليرى الجانب الأخر.

-ثقافة المجتمع: إذا ما انتشرت الأفكار اللاعقلانية في المجتمع، فأنها سوف تفرز الأفكار اللاعقلانية لأفراد، كما هو الحال في سيادة الأفكار اللاعقلانية المتعلقة بالسحر والشعوذة، وفي الحالة يكون الفرد لاعقلاني ضحية بيئته.

(الضاوي عبد القوي ، 2013 ، ص 6).

اساليب المعاملة الوالدية السلبية:

لأساليب المعاملة الوالدين دور في نشأة الأفكار اللاعقلانية من حيث:

ا - نوعية الأفكار والمعتقدات التي غرسها الآباء في الأبناء وما يترتب عليها من آثار سلبية لا سيما إذا كانت لاعقلانية كالعنف والعزف وتدمير الأشياء وممتلكات الغير واستخدام الألفاظ السوقية عند التعامل مع الآخرين.

ب - الرعاية المبالغ فيها في التنشئة تجعل المتعلم لا يتعلم كيف يتعامل مع المشكلات بنفسه ولا يشعر بالاستقلالية ولا يحترم قرارات الوالدين، إضافة إلى الخوف من الوقوع من الأخطاء وعدم القدرة الدفاع عن نفسه.

(ررزوقي ومحمد، دن س ، ص 341).

7-أساليب التفكير اللاعقلاني

أشار أليس Ellis إلى أن الناس يزعجون أنفسهم من خلال سعيهم بشكل شعوري أولا وراء تلك الأفعال الأمر الذي يؤدي إلى عدم التخلي عن اضطراباتهم والإبقاء عليها والتصعيد من حدتها وهذا السعي يرجع لأسباب منها:

الجهل: فكثير من الأفراد يجهلون سبب اضطراباتهم ويعتقدون أنها طبيعية و حتمية ولا يبذلون أي جهد للتخلص من هذه المشكلات.

التصرف بغباء: حيث أن كثيرا من الأفراد يتصرفون بغباء فهم لا يدركون إنهم هم الذين يسببون اضطراباتهم.

عدم الإدراك والعته: فالمعارف تكون موجودة في عقل الأفراد لكنهم لا يدركون أنها السبب في اضطراباتهم.

التصلب: يتمسك كثير من الناس بأفكارهم اللاعقلانية متعلقة بالاستحسان والتحمل وحتى عندما يعرفون أن تلك الأفكار انهماجية يظلون على تصلبهم.

الدفاعية: حيث أن الأفراد لديهم قابلية لتجنب التركيز على مشكلاتهم والتفاعل معها، وذلك من خلال اللجوء إلى التبرير والتعويض والإسقاط والتقمص والتجنب والكبت والكف وهم يشعرون بالقلق نتيجة قلقهم.

عدم الاكتراث: فعندما يتعرض الناس للقلق الحاد نتيجة معاناتهم من مرض جسدي فقد يتفاهم مرضهم بسبب قلقهم. تغيير المواقف لا تغيير الذات: حينما يتعامل بعض الأفراد الأذكياء مع مشكلاتهم فهم يلجئون إلى حلول وقتية. (قندول، 2014، ص 106-107).

#### 8-سمات الأفكار اللاعقلانية

عرض أليس (1997) بعض السمات التي تعبر وتتميز بها الأفكار اللاعقلانية وهي:

المطالبة: ويتمثل ذلك في وجود مجموعة من الصيغ والكلمات التي تتمثل على هيئة مفروضات ، وذلك ناتج عن الميل الشديد للكمال و الرغبة في انجاز الأعمال عند أعلى مستوى من الإتقان والمثالية بشكل لا يتلاءم مع إمكانيات الفرد الواقعية ويردد كلمات مثل : يحب ينبغي

التعميم الزائد: ويتمثل ذلك في تبني أفكار عامة بناء على خبرات محدودة كان الشخص أنه فاشل إذا فشل مرة واحدة. التقدير الذاتي: ويتمثل في الحديث إلى الذات بطريقة انهماكية وسلبية بواسطة صياغة جمل بسيطة تستقر في الشعور أو اللاشعور ، وتعتبر محكات للمقارنة التي يقوم بها الفرد لذاته مع الآخرين والتي تؤدي إلى تحقيق تقديره لذاته. التهويل: ويتمثل ذلك في المبالغة في معنى أهمية الأحداث أو الخبرات كان يشعر الفرد أن عدم قدرته على تحقيق ما يصبو إليه كارثة عظيمة.

أخطاء في التفسير: ويتمثل في التمييز الإدارية في الإبعاد السلبية في الخبرات.

عدم التجريب: ويتمثل في الخروج باستنتاجات اعتماداً على أدلة غير كافية وغير مجربة، كان يغضب الإنسان نتيجة كلمة أو مضرة غاضبة من شخص آخر ، وهذه الكلمة لم تكن أصلاً موجبة له شخصياً.

التلقين ( التكرار): ويتمثل ذلك باستمرار سلطة الفرد عن طريق عملية التلقين الذاتي وهي تلك العملية التي يتحدث فيها الفرد مع نفسه حديثاً داخلياً مضمونه أنه غير كفء وفاشل في معالجة أموره بدليل النتائج التي يتعرض لها.

السلبية: فمثل هؤلاء الأفراد يعتقدون أن سبب تعاستهم هي ظروف خارج إرادتهم.

الانهزامية: هي نمط من الشخصية تتجنب صعوبات الحياة بدلا من مواجهتها وتؤكد على أهميته عدم الوقوف في وجه القوي.

الاتكالية: حيث يعتقد الاتكالي على الآخرين وخاصة الأقوياء لان هذا ما يجلب له الراحة في أمور حياته.

العجز: العجز بمعنى أن الإنسان لا يستطيع التخلص من أحزان الماضي ونسيانها ومحو آثارها.

ضيق الأفق: الأشخاص الذين يتصفون بضيق الأفق يملكون حلول جاهزة، فهناك حل نموذجي لكل مشكلة وان لم يصل إليه تحدث الكارثة، وهذا يشير إلى ضعف الجهاز النفسي لديهم.

شدة الحساسية: أي أن الأفكار السوداوية عن المخاطر التي من المحتمل أن يقعوا فيها لا تفارق هؤلاء الأفراد وان الفشل يلاحق أعمالهم.

الإصرار على القبول التام: يرى أصحاب مثل هذه الأفكار أن الآخرين يجب أن يحبوهم بشكل مطلق ويكونوا راضيين عنهم دائما بغض النظر عما يفعلوا به. (جعير، 2021، ص 214).

كما أنها تتميز بمجموعة من الخصائص نوجزها فيما يلي:

-بالجمود والتطرف ينشأ عنها عادة أفكار لاعقلانية مثل: (أنه أمر فضيع يجب أن لا يحدث أبدا).

-ينشأ عنها السخط والتذمر والعدوان من الذات ومن الآخرين.

-تكون دائما في صورة الإثبات والنفي المطلقين، لا تساعد على التفكير في الاحتمالات.

-غير منطقية ولا تتسق مع الحقيقة كما إنها تعيق الفرد عن تحقيق أهدافه ورغباته. (ضيف، 2015، ص 179).

#### 9-نظريات الأفكار اللاعقلانية:

ومن بين هذه النظريات نجد نظرية :

##### 1-نظرية ألبرت أليس:

ولد ألبرت أليس في مدينة نيويورك في 1913/09/27 وترعرع فيها، و يتحدث أليس عن طفولته، بأنها طفولة قاسية عاش فيها مرارة الصراع الأسري والذي انتهى بطلاق والديه عندما كان في عمره 12 سنة. (الازايدة، 2015، ص 26) .

كانت انطلاقة "أليس" منذ البداية انطلاقة علاجية في نفس الوقت تبحث عن أسباب للاضطرابات النفسية، رافضا كل تفسيرات التحليل النفسي وما يتبعه من نموذج العلاج الديناميكي، وحتى في صياغة نظريته العلاجية كانت على مراحل وشهدت تغيرات جوهرية، إذ بعد ممارسته للتحليل النفسي غير الوجهة تغييرا جذريا نحو ما يسمى بالعلاج العقلاني، وهو علاج معرفي يبحث في البداية عن تعديل لأفكار المضطربة والتي يفترض أن تكون وراء الاضطرابات (Drew Weston، 2000، p:881) النفسية.

مرت هذه النظرية علاجية لأليس بثلاث مراحل هي :

المرحلة الأولى حيث كانت تسمى نظرية العلاج العقلاني وذلك عام 1955، والمرحلة ثانية حيث تطورها أليس لتصبح نظرية العلاج العقلاني الانفعالي وذلك عام 1977، والمرحلة ثالثة حيث طورها أليس لتصبح نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي وذلك بعد عام. (أبو زيد، 2008، ص 129) .

تشير نظرية أليس في العلاج العقلاني العاطفي إلى أن الناس يشعرون بالانزعاج عندما يسعون إلى تحقيق أهداف معينة وتعرضهم أحداث وعوائق تمنعهم من تحقيق أهدافهم ، ويحمل الناس معتقدات حول هذه الأحداث تؤثر على مشاعر الناتجة عن الأحداث. (الشريف، 2013، ص 91).

ويتعامل العلاج العقلاني الانفعالي مع المريض المشكل أو العصبي الذي توجد لديه أفكار لاعقلانية، تظهرها خبرة منشطة، وينتج عن نظام معتقداته نتيجة انفعالية، تظهر في شكل اضطراب انفعالي يتجلى في شكل سلوك مدمر للذات .

وقد بلور أليس ألبرت نظريته التي يقوم عليها العلاج العقلاني الانفعالي وأطلق عليها اسم نظرية ABC.

(سرى، 2000، ص172)

وتشير رموز هذه النظرية إلى المعاني التالية:

1-الحرف (A) يرمز إلى الحدث الذي يؤثر في الشخصية(الخبرة المنشطة) مثل: طلاق، وفاة، رسوب، والخبرة في حد ذاتها لا تتحدث الاضطراب السلوكي .

2-الحرف (B)يرمز إلى الاعتقادات التي تتطور عند الإنسان حول ذلك الحدث نظام المعتقدات، ونظام المعتقدات قد يكون عقلانيا، أي أحداث واردة ومحتمل حدوثها في الحياة، أو غير عقلاني، أي أحداث غير واردة وغير محتمل حدوثها في الحياة .

3-الحرف (C)يرمز إلى الإنفعالات التي تنجم عن الاعتقادات أي النتيجة والنتيجة قد تكون عقلانية (رضا، صبر، صلاح) وقد تكون غير عقلانية(حزن، توتر، قلق). (أحمد، 2015، ص169) .

حيث يربط بين الحدث أو المنشط A بنتائج الانفعالية C من خلال اعتقادات والتفكير B وهكذا فإن العلاج العقلاني الانفعالي يهدف إلى جعل المريض واعيا بمعتقداته الغير عقلانية والنتائج الانفعالية غير مناسبة لتلك المعتقدات (الغامدي، 2013، ص140) .

2.نظرية أرون بيك :

أرون بيك واضع نظرية الإرشاد المعرفي ولد عام 1921، وهو من الباحثين المعاصرين حاصل على درجة دكتوراه في طب من جامعة (بيل) بالولايات المتحدة الأمريكية سنة 1946.. (رويبي، 2020، ص59).

وتقوم نظريته على فكرة مفادها أن ما يفكر فيه الفرد وما يقوله حول نفسه وكذلك اتجاهاته وآرائه ومثله تعد جميعا بمثابة أمور هامة وذات صلة وثيقة بسلوكه الصحيح أو المريض. وأن ما يكتسبه الفرد خلال حياته من معلومات ومفاهيم وصيغ للتعامل يستخدمها في التعامل مع المشكلات النفسية المختلفة التي قد تعترض حياته.

(محمد، 2000، ص67)

ويرى بيك أن المشكلات النفسية ترجع بالدرجة الأساس إلى أن الفرد يقوم بتحريف الواقع والحقائق بناء على مقدمات مغلوطة وافتراسات خاطئة، وتنشأ هذه الأوهام عن طريق تعلم خاطئ في إحدى مراحل النمو المعرفي. وتفترض نظريته أنه من الممكن إحداث تغيرات انفعالية وسلوكية وجسمية من خلال إحداث تغيرات في أفكار و اعتقادات المريض. (رويبي، 2020، ص59).

ووجد بيك من خلال عمله مع مرضى الاكتئاب، أن الأفراد المكتئبين قد أعلنوا عن مدى واسع من الأفكار السالبة، والتي تظهر لديهم بشكل عفوي، أطلق عليها بيك بالأفكار الآلية أو التلقائية. هذه الأفكار تقوم على معتقدات رئيسية عامة، يطلق عليها مخططات التي لدى الفرد نفسه، وعن عالمه، وعن مستقبله، هذه المخططات تحدد الطريقة التي قد يفسر بها

الفرد موقفا معينا، من خلال هذا التفسير تظهر أفكار آلية معينة، هذه الأفكار الآلية المعنية تسهم في تقييم المعرفي الذي يتصف بسوء التكيف للموقف ويؤدي إلى استجابة وجدانية. (اس جي، 2012، ص14).

وذهب بيك إلى أن الأفكار التلقائية السلبية تؤدي إلى تشويه المعرفي وهذه التحريفات والتشوهات المعرفية تؤدي إلى الضغط مع وتزيد من الصعوبة في مواجهة المواقف الضاغطة. وتحدد هذه التحريفات المعرفية التي من شأنها أن تؤدي إلى الفشل في مواجهة المواقف الضاغطة والتوافق معها في عدة أنواع كما يلي :

• تفكير الكل أو لأشياء (التفكير الثنائي):

-حيث يدرك الشخص نفسه والآخرين والمواقف والعالم وفقا لفئات حادة متطرفة، ويميل هذا النمط من التفكير إلى أن يكون مطلقا ولا مجال فيه لبصيص من أمل، فمثلا الأم التي ترى نفسها سيئة تماما لأنها محبطة من طفلها الصغير، وترى الأمهات الأخريات يتمتعن بالصبر على أولادهن، لذلك فهي ترى الأمهات الأخريات كلهن بشكل عام أفضل منها، ويعد هذا النمط من التفكير نمطا غير واقعي تماما.

• الشخصية واللوم:

وفي هذا النوع من أخطاء التفكير يلوم الفرد نفسه على كل ما يحدث من أخطاء، ويربطها بعجزه وعدم كفاءته الشخصية، ويجعل الفرد نفسه مسؤولا بصفة شخصية عن حدث قد يكون بعيدا عن سيطرته، فمثلا متدربة صغيرة تعتقد أن مدربها فظ وجاف معها نتيجة أخطائها، وقد أغفلت الجزء الخاص بالآخرين الذين قد يكون لهم دورا في إفساد احتمالية كونها مسؤولة كلية عما يحدث، وقد يحدث أيضا العكس وهو أن يلقي الفرد باللوم على الآخرين نتيجة ما يعانيه من مشكلات وظروف ولا يعتقد انه يشترك في جزء من المشكلة، مثل المرأة التي تلوم زوجها طول الوقت على فساد وتحطم حياتها الزوجية.

• التفكير الكوارثي: (قراء المستقبل):

وهنا يتوقع الفرد (سوء الحظ) وسلبية المستقبل ويعتقد في أشياء سوف تعود عليه بأمور سيئة، ويشيع هذا الخطأ في مشكلات القلق، حيث يميل العميل إلى إمعان النظر والاستغراق في الاحتمالات والنتائج الأسوأ للموقف، ومثال على ذلك المدير الناجح الذي وبصدد عمل عرض للشركة، فهو يكون منشغلا بأفكار من قبيل سوف ارتكب أخطاء أثناء العرض، سوف أتسبب في خسارة، أو انه سوف يفقد وظيفته ويصبح عاطلا.

• الاستنتاج الانفعالي:

وهنا يرسم الأفراد نهاية حدث ما بناء على إحساسهم الداخلي متجاهلين أي دلائل على إمكانية حدوث العكس، فمثلا الشاب الذي ينتظر فمثلا الشاب الذي ينتظر شريكته الجديدة فهو يشعر بالحزن والرفض، ويقول لنفسه "لقد نبذت" ويفشل في أن يفترض إنها ربما قد تكون قد تأخرت في العمل، أو أنها لم تلحق الحافلة في موعدها، أو أن سيارتها تعطلت.

5-عبارات يجب ولازم:

وهنا يكون لدى الفرد فكرة ثابتة عن نفسه، أو عن الآخرين أو عن العالم، ترجمها أفعال ينبغي ويجب أن يكون، فالتفصيلات والتوقعات تم تحويلها إلى طلبات جامدة متصلبة، وعندما لا توافق هذه المطالب مشاعر الفرد فانه يحبط

ويكدر انفعاليا ويبالغ في مدى الكرب والسوء الذي هو فيه عندما لا تتحقق توقعاته ، فمثلا لاعبة الجمباز التي تؤدي تمرينا صعبا على جهاز المتوازي تقول لنفسها "لا يجب أن ارتكب أي أخطاء" ، وقد يؤدي بها هذا النمط من التفكير إلى الشعور بالكرب والإحباط وقد تنقطع عن التدريب لعدة أيام.

### • التنقية العقلية (اللاتجريد الانتقائي):

يوجه الفرد هنا اهتماما وانتباها خاصا لأحد التفاصيل السلبية وينشغل بها بشكل لانهائي ، متجاهلا أي من التصورات الايجابية الأخرى ، فهو لا يرى الصورة بشكل كلي لكنه فقط يركز على الجانب السيئ فيها . فمثلا المرأة الشابة التي تتلقى كثيرا من الإطراء والمديح أو التعليقات الايجابية عن طريقتها الجديدة في تصفيف شعرها إلا أن صديقة واحدة لها عبرت عن عدم حمها لهذا الشكل فهي تضع هذا التعليق داخلها لأيام وقد تلبس قبعة.

### • العجز أو عدم النظر للايجابيات:

حيث يتجاهل الفرد أي ايجابيات لأي موقف ويخبر نفسه أن هذه الخبرات الجيدة الايجابية لا تحتسب فمثلا : الطاهي الذي يطهو وجبات ممتازة في معظم المناسبات لكنه لا يعطي نفسه أي قيمة فهو قد يعد وجبة غير شهية في إحدى المناسبات ويعتبر نفسه بناء على ذلك طاه غير مبدع.

### • التعميم الزائد:

يفكر الشخص على هذا النحو لأنه مر بخبرة سيئة مرة ، فهو سوف تحدث له دائما ، فهو يقوم بعمل تعميم شامل على كل المواقف من خلال موقف واحد ، فالرجل الذي يذهب لمقابلة لوظيفة ما لكنه لا يوفق فيها فسوف يعتقد انه سيرفض في أي وظيفة يتقدم له.

### • التضخيم والتهوين:

الفرد الذي يتبنى هذا النوع من التفكير عندما يدرك نفسه والآخرين أو المواقف سيميل إلى التضخيم المبالغة للمكونات السلبية ، وأيضا يقلل من الايجابيات التي يسقطها من حساباته

### • العنونة:

حيث لا يرى الفرد نفسه أو الآخرين تبعا لمصطلحات الكل أو اللاشيء فقط بل يذهب ابعده من ذلك ، فيطلق عناوين غالبا ما تكون لا إرادية ، فمثال الأم التي قدمناها سابقا قد تصف نفسها أو تطلق على نفسها "أم عديمة القلب" ، وعندما يتم تطبيق هذا النوع من الخطأ من التفكير على الآخرين ، فقد يقول المرء لنفسه انه فاسد فهو يرى الآخر على انه سيء تماما لذلك فهو يشعر بالغضب والعدائية ، والشخص الذي يرتكب خطأ في العمل قد يطلق على نفسه انه غبي تماما.

### • القفز إلى النتائج (الاستدلال الجزافي):

الشخص ذو التفكير المشوه بهذا النوع من أخطاء التفكير نستنتج أن النتائج ستكون سلبية بدون وجود دليل على ذلك، حتى لو كانت هناك دلائل تشير إلى وجود نتائج ايجابية، ويوجد نوعان رئيسيان من هذا النوع من أخطاء التفكير هما: قراءة العقل: الفرد الذي يفكر بأنه يعرف كيف يفكر الآخرين، ولا يعطي اعتبارا لوجود أي احتمالات أخرى، فعلى سبيل المثال موظفة تعاني من القلق الاجتماعي تعتقد أن زملاءها في العمل ينظرون إليها على أنها غير كفء وغير متزنة في مدى واسع من المواقف.

- التنبؤ بالمستقبل : يتوقع الفرد أن أحداث المستقبل سوف تأتي على محمل سيء فمثلا: الفرد الذي يكون بصدد إجراء فحص روتيني بالأشعة السينية على الصدر يتوقع مسبقا انه قد يكون مصابا بالأمراض السرطانية. (يوسف ، 2001 ، ص 14 ).

وهناك من يقسمها إلى أنواع أخرى وتمثل في:

- \_ التفكير بطريقه الكل أو لا شيء، أي التفكير في الحصول على كل شيء أو لا شيء .
- \_ التهويل والتضخيم، ويعني تحميل الأمور أكثر مما تستحق .
- \_ القفز إلى الاستنتاجات، ويعني التوصل إلى استنتاجات خاطئة دون وجود أدلة تدعمها .
- \_ التعميم الزائد ويعني تفسير جميع الأحداث في ضوء قاعدة واحدة .
- \_ التفكير الثنائي ويعني التفكير بشكل بعيد عن الوسطية (أبيض، اسود).
- \_ التجريد الانتقائي ويعني التركيز على جانب واحد من الموقف وإغفال الجوانب الأخرى فيه. (جابر ، 2013 ، ص 222).

## 10-تشخيص الأفكار اللاعقلانية :

### التشخيص :

التشخيص هو تلك العملية التي تعتبر المدخل لأي عملية علاج نفسي ، وعمليا تعتبر استخدام الطرق المختلفة لجمع البيانات والمعلومات ، كاستخدام المقاييس النفسية والاختبارات الخاصة بالقدرات واستمارات المقابلة الشخصية ، وعملية التشخيص عملية متكاملة يتم ضمنها القياس والتقييم والتقويم ، وتختلف باختلاف نوع المتخصص ، فالطبيب النفسي تركز عملية التشخيص الإكلينيكي لديه على المقابلة التشخيصية وقد يستخدم الاختبارات والمقاييس وقوائم القياس الأخرى ، وفيما يتعلق بالمحلل النفسي فانه يستخدم المقابلة التشخيصية والاختبارات الاسقاطية ، بينما يستخدم الأخصائي الإكلينيكي الاختبارات النفسية والقوائم والاستبيانات ونماذج دراسة الحالة ، ويعتبر التقنين ووضع المعايير من الخطوات المهمة لاعتماد نتائج تلك الأدوات. (فضل، 2008، ص30).

## 11- علاج الأفكار اللاعقلانية:

-خطوات العملية العلاجية حسب نموذج أليس:

إن العملية الإرشادية والعلاجية المتبعة ضمن الاتجاه السلوكي المعرفي هي عملية عقلية معرفية تنحصر في دائرة المعتقدات والأفكار اللاعقلانية التي يحملها الفرد أكثر ما تنحصر في المشكلة الحياتية التي يتعرض لها الفرد قبل أن يأتي الإرشاد ولا يد أن تسير العملية الإرشادية العلاجية في خطوات محددة على النحو التالي:

أولاً: تحديد الأفكار والقيم والاتجاهات اللاعقلانية التي يعتقد بها المسترشد، والتي تؤثر على نمط تفكيره ومشاعره وبالتالي على تصرفاته وتسبب له الاضطراب النفسي.

ثانياً: مساعدة المسترشد على الوعي والاستبصار بهذه الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية وعلاقتها بالجوانب الانفعالية والسلوكية من جهة ، والأحداث التي يمر بها الفرد من جهة أخرى.

ثالثاً: مساعدة المسترشد على التخلص من هذه الأفكار وذلك باتخاذ الإجراءات التالية:

-إجبار المسترشد على جعل هذه الأفكار في مستوى وعيه وانتباهه ومساعدته على فهم لماذا هو غير عقلائي.

-التوضيح له كيف أن هذه الأفكار تسبب له تعاسة واضطراب انفعالي.

-توجيهه وانتباهه إلى الأفكار اللاعقلانية لديه ومساعدته على المقارنة بينها وبين الأفكار العقلانية.

رابعاً: مهاجمة وتحدي الأفكار اللاعقلانية عن طريق استخدام الوسائل التالية:

رفض الكذب وأساليب الدعاية الهدامة والممارسات السلبية التي يقوم ويؤمن بها المسترشد.

تشجيعه في بعض المواقف التي يظهر بها أفكار منطقية وإقناعه بممارسة السلوكيات التي يعتقد أنها خاطئة - من جهة نظره - وان لم يتم ذلك يجبر على القيام بهذه السلوكيات.

مواجهة الأفكار اللاعقلانية حال ورودها، وكذلك الحيل الدفاعية التي يستخدمها المسترشد أثناء الجلسة الإرشادية.

خامساً: تدريبه على تغيير وتحدي الأفكار اللاعقلانية واستبدالها بالأفكار عقلانية و عملية عن طريق دمج سلوكيات تؤدي إلى تغيير هذه الأفكار فور الانخراط بها. ( إسماعيل صالح ، 2014 ، ص 37).

## خلاصة:

يبدأ الفرد باعتقاد أنه يجب أن يكون مؤهل لكل شيء حتى يستطيع النجاح وإذا كان الفرد يفكر بهذه الطريقة غير العقلانية فإنه بذلك يبرئ نفسه للفشل، فمثلاً إذا اختار شخص ما تصديق فكرة غير عقلانية، فإن هذا يمكن أن يسبب له المزيد من الخوف والقلق والإحباط، وستتبع هذه الفكرة غير عقلانية فكرة أخرى غير عقلانية، وستتبع الأفكار من هذا النوع في رأس شخص، وسيدخل في دوامة لا نهاية لها إذ لم يستطع التحكم في ردة فعله، كذلك تظهر لديه العديد من الأعراض كالانسحاب والتردد و الاكتئاب نتيجة عدم ثقته في نفسه، والتوقع الدائم للفشل فهو يتجنب المواقف ويخافها، فهو مضطرب التفكير، وقد تعددت مصادر اكتساب الأفكار اللاعقلانية إلا أن المرجع الأساسي لها هو الأسرة باعتبارها نواة البداية في حياة كل فرد.

# الفصل الثالث: قلق الامتحان

تمهيد :

- 1- مفهوم القلق.
- 2- أنواع القلق.
- 3- أعراض القلق.
- 4- أسباب القلق.
- 5- مفهوم قلق الامتحان.
- 6- تصنيفات قلق الامتحان.
- 7- مكونات قلق الامتحان.
- 8- أعراض ومظاهر قلق الامتحان.
- 9- أسباب وعوامل قلق الامتحان.
- 10- مصادر قلق الامتحان.
- 11- نظريات قلق الامتحان.

خلاصة

تمهيد:

يعتبر قلق الامتحان مشكلة أكاديمية يعاني منها الكثير من التلاميذ مما ينعكس سلبا على حالتهم النفسية والجسمية، فتظهر على الطلاب العديد من علامات الاضطراب والتوتر والقلق قبل وأثناء الامتحان وربما يؤثر على مستوى مذكراتهم لدروسهم ودافعية الانجاز لديهم، وقد يؤثر كذلك على تحصيلهم الدراسي.

وفي هذا الفصل سنتطرق إلى مفهوم قلق الامتحان، تصنيف قلق الامتحان مكونات قلق الامتحان، أعراض ومظاهر قلق الامتحان وعوامل وأسباب قلق الامتحان ونظريات قلق الامتحان .

## 1- مفهوم القلق .

يشير معجم اللغة العربية إلى أن أصل كلمة القلق هي:

## • لغة

قلق، يقلق، قلقاً، فهو قلق.

قلق الشخص: اضطرب وانزعج. (مختار عمر ، 2008، ص1852)

## • اصطلاحاً:

يعرفه حامد زهران 2005: على أنه نوع من الخوف الغامض غير المحدد المجهول السبب المصحوب بالتوتر ، والضيق والتهيب وتوقع الأذى وعدم الاستقرار العام.( زهران ، 2005، ص 144).

ويعرفه فاروق السيد عثمان: أنه حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان، وسبب له الكثير من الكدر، والضيق والألم والقلق يعني الانزعاج، والشخص القلق يتوقع الشر دائماً ويبدو متشائماً ومتوتر الأعصاب ومضطرباً.

كما أن الشخص القلق يفقد الثقة بنفسه ويبدو مترددا عاجزا عن البحث في الأمور ويفقد القدرة على التركيز.

(فاروق السيد، 2001، ص 18).

القلق كما يصوره علماء التحليل النفسي ويتفق معهم في ذلك علماء النفس المعاصرون: ما هو إنذار بأن هناك شيئاً سيحدث ممن شأنه أن يهدد أمن الكائن أو يخل بتوازنه وطمأنينته، إنه أشبه بجرس الإنذار الذي يعد لمواجهة الخطر.( عبد الستار، 2002، ص8).

كما يعرفه سبيل جرجر بأنه عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط في ظروف وفي الأحوال البيئية التي تتيم بدرجة ما من الخطر الموضوعي .

(محمود، 2010، ص69).

5-2-1 ويعرفه فرويد بأنه حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان، ويسبب له الكثير من الكدر والضيق، والشخص يتوقع الشر دائماً، ويبدو دائماً متشائماً وهو يتشكك في كل أمر يحيط به ويغشى أن يصيبه منه الضرر.(فرج، 2009، ص127).

6-2-1 ويعرفه أحمد عكاشة بأنه شعور عام غامض غير سار بالتوجس والخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي يأتي في نوبات تتكرر في نفس الفرد مثل الشعور بالفراغ في فم المعدة أو سحبة في الصدر، وضيق في تنفس أو شعور بنبضات القلب، أو صداع، أو كثرة الحركة.(غانم، 2006، ص35).

ومنه نستنتج: أن القلق هو حالة نفسية انفعالية من الخوف الشديد الذي يصاحب الفرد ويؤدي به إلى الشعور بالتوتر والضيق مما يجعله غير متوازن جسدياً ونفسياً .

## 2- أنواع القلق:

- قام فرويد بتصنيف القلق إلى ثلاثة أنواع تتمثل في:

القلق الموضوعي: هذا نوع من القلق يكون الفرد فيه مدركاً لمصدره ويكون خارجياً فيسبب له الخوف والقلق والاضطراب، ويكون مدركاً لنوع الخوف والخطر الذي يقدم عليه، كشعور الفرد بالقلق حيال موقف الامتحان أو الإقدام على زواج، أو من بيئة إلى بيئة أخرى. وقد أطلق فرويد على هذا النوع من القلق (القلق السوي) فالفرد هنا يكون مدركاً للمثيرات الخارجية وللمواقف التي تؤدي بيه إلى الخوف الشديد وما يتسبب له من قلق موضعي يخرج من حياته الطبيعية إلى حياة مضطربة متصادمة .

القلق العصابي: مثل الشعور بالخوف من الأشياء الخارجية، ومصدر هذا النوع الخارجي مكان الخوف من رؤية الدم أو الجروح أو نوع من الحشرات مثل الفئران والثعابين والصراصير وغيرها، وهذا الخوف لا يتناسب مع الخوف المتوقع من مثل هذه الأشياء. وقد يحدث نوع من عصاب الهوس نتيجة القلق الشديد، حيث يظهر الفرد المصاب من القلق سلوكاً لا مبرر له، ويحدث ضجة لا أساس لها من الخطر الذي يتوقعه، لأنها أشياء بسيطة في حد ذاتها لا تستدعي كل هذا القلق الدائم والتهديد المستمر من مصدر مجهول أو توقع الشر والأذى من أشياء بسيطة تبدو للفرد المصاب كأنها أشياء مهولة ومخيفة للغاية .

القلق خلقي: يتمثل في صورة الشعور بالذنب اتجاه الوالدين، وما ينشأ أساساً من خوف ممن الوالدين وعقابهما، وما يصيب الأنا الأعلى من إحباط، وبالتالي يظهر في صورة مخاوف مرضية خلقية وهذا النوع من القلق داخلي من الفرد فيه دون وعي بالظروف التي أدت إلى هذا قلق الخلق. (عمارة، 2007، ص5).

أما ديفيد شيمان فقد صنف القلق إلى في نوعين أساسيين هما :

القلق خارجي المنشأ Exogenous هو ذلك القلق الذي ينشأ أو ينتج من الخرج ويستطيع الفرد أن يميز دائماً مصدراً مقبولاً يبرر هذا النوع عند حدوثه .

القلق داخلي المنشأ Endogenous وهو ذلك النوع من القلق الذي يولد الشخص ولديه استعداداً وراثياً له، وهو عادة يبدأ بنوبات القلق تأتي دون إنذار أو سبب ظاهر، فيشعر هنا كأن الأمر يدهمه من داخل جسمه وليس استجابة لوقائع خارجية (العطية، 2008، ص21).

كما يصنف القلق إلى الأنواع التالية :

قلق الامتحان: قلق الامتحان أو قلق الاختبار-Anxiety Test وقد يسمى أحياناً بقلق التحصيل-هو نوع من القلق المرتبط بمواقف الاختبار، بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعوراً بالخوف والهم العظيم غد مواجهة الاختبارات. وقد يوجد بدرجة مرتفعة فيؤثر في حسن أداء الفرد للاختبار ويسمى حينئذ بالقلق المعطل بينما المستوى المعتدل منه يعتبر أمراً طبيعياً فلا يؤثر كثيراً على أداء الفرد في الاختبار ، ويسمى حينئذ بالقلق الميسر .

قلق الجنس: قدم «جاندا و أوجريدي» مصطلح قلق الجنس Anxiety Sex وصمما مقياسا له.

ويعرفان قلق الجنس بأنه «توقع لعقاب خارجي غير محدد نتيجة لخرق المستويات الجنسية المعيارية كما يدركها الشخص». ونحن نرى من جانبنا أن تعريف قلق الجنس بهذه الطريقة ينطبق على حضارات تختلف عن حضارتنا كثيرا، ولكنه على كل حال يمكن أن يشير بشكل أشمل إلى أنواع المخاوف والهوم المتصلة بالجنس في حالته السوية كما قد يشير إلى أهمية العوامل النفسية وخصوصا القلق في إحداث الاضطرابات الجنسية كالعنة والبرودة وغيرهما .

قلق الاجتماعي: يقصد بالقلق الاجتماعي قلق الحديث أمام الناس Speaking-Public QAnxiet: ويتصل هذا النوع من القلق-كما يتضح من اسمه واقف الاجتماعية الخاصة بالقاء الأحاديث أمام جمهور عام من الناس. ويلاحظ أن عددا كثيرا من الناس ينظرون إلى الحديث في مواجهة الجمهور بكثير من القلق والخشية والارتباك نتيجة الخوف من الفشل، أو التفكير في احتمال الوقوع في خطأ ما أثناء الحديث. وترتبط هذه المشاعر الانفعالية بأعراض جسمية كجفاف الفم، والصوت المرتجف وسرعة خفقان القلب، أو ارتعاش اليدين. ويسبب هذا النوع من القلق غالبا خبرة صدمية عنيفة .

قلق الموت: «استجابة انفعالية تضمن مشاعر ذاتية من عدم السرور والانشغال المعتمد على تأمل أو توقع أي مظهر من المظاهر العديدة المرتبطة بالموت». (عبد الخالق، 1987، ص31) .

### 3- أعراض القلق:

هناك أعراض عديدة للقلق يمكن تصنيفها بين أعراض جسدية وأعراض نفسية :

الأعراض الجسدية: رجفة في قلب، تعرق، الارتعاش، صعوبة التنفس، جفاف الفم، الاختناق، تصلب الصدر، ألم في بطن، انزعاج، غثيان، موجات الحرارة، تنمل الأصابع.

الأعراض النفسية: الدوار، قلة النوم، خوف من فقدان السيطرة، التعب، الشعور بالتوتر، الخوف من الموت، فقدان الشهية، الاكتئاب. (أمان الدين، 2013، ص15).

وهناك أعراض أخرى تتمثل في :

أعراض جسمية وهي :

- ✓ نقص الطاقة الحيوية وهذا راجع إلى إهمال التلميذ لغذائه أن جسمه مرهق نتيجة الخوف من الامتحان مما يؤثر سلبا على صحته.
- ✓ سرعة الخفقان والنبض، جفاف الحلق، شفيتين، سرعة التنفس، وتصبب العرق، ألم في البطن، والشعور بالغثيان .
- ✓ ارتفاع ضغط الدم، وتوتر العضلات، وفقدان الشهية .
- ✓ الشعور بالضيق النفسي الشديد قبل وأثناء الامتحان .
- ✓ إرهاق الحواس حيث يشعر التلميذ انه منهك قوي وغير قادر على مواصلة الدراسة ومتابعة المذاكرة .
- ✓ بعض أمراض الجلد والمفاصل.

✓ الصداع النصفي، الربو الشعبي، القولون العصبي .

أعراض نفسية وهي :

توهم المرض، الضيق والاكتئاب، الحساسية المفرطة وسرعة الإثارة .

عدم الشعور بالأمن والراحة .

الخوف حيث يشعر الفرد بالخوف دون مبرر حقيقي، وتوقعه حدوث شيء ما دون أن يعرف ما هو هذا الشيء.

عدم القدرة على التواصل الاجتماعي.

عدم تقبل النقد من الآخرين .

الإحساس بالذنب والرفض من طرف الآخرين .

عدم احترام الآخرين واحترام آرائهم. ( محمد، 2004 ، ص133-144).

ومن هنا نستنتج: أن أعراض القلق تنقسم إلى أعراض جسدية وجسدية بعض أمراض الجلد والمفاصل، تصلب الصدر، وأعراض نفسية عدم الشعور بالأمن والراحة ، عدم القدرة على التواصل الاجتماعي .

#### 4- أسباب القلق:

##### فقدان الشعور بالأمن

لا شك أن فقدان الشعور بالأمن يولد لدى الأفراد مشاعر الخوف والقلق وتدين مفهوم الذات لديهم، بالإضافة إلى أنه يطور لديهم مشاعر النقص والاعتماد على الآخرين. وقد يرتبط الشعور بعدم الأمن لدى الأفراد بعدد من المتغيرات مثل:

✓ التهديد الشديد والتلويح باستخدام العقاب.

✓ إلحاق العقاب الشديد بالأفراد ولا سيما البدين منه.

✓ عدم الثبات والاتساق في التعامل مع الأفراد ولا سيما من قبل الوالدين.

✓ كبر حجم التوقعات حول أداء الأفراد.

✓ الإهمال والتجاهل للأفراد من قبل الآخرين.

✓ كثرة الخلافات والشجار أمام الأطفال من قبل الوالدين.

✓ ترك الأطفال بسبب العمل.

✓ فقدان أحد الوالدين بسبب الوفاة أو السفر.

الشعور بالذنب : ينشأ القلق لدى بعض الأفراد بسبب مشاعر الذنب التي تعترضهم عندما يقومون بأفعال خاطئة أو غير صحيحة أو بسبب شعورهم بأنهم غير قادرين على القيام ببعض الأعمال المتوقع منهم القيام بها. وقد ينشأ الشعور

بالذنب كذلك من سوء إدراك الأفراد وعدم قدرتهم على التمييز بين الواقع والخيال وما ينتج عن ذلك من توقع العقاب نظراً لسوء التصرف أو السلوك الناشئ عن ذلك.

كثرة الاحباطات : يتولد لدى الأفراد مشاعر العدوان والقلق في كثير من الأحيان نتيجة الاحباطات المستمرة والكثيرة التي لدى الأفراد مشاعر الخوف والقلق والشعور بعدم القدرة والنقص ، يوجهونها. فالفشل المتكرر قد يولد مثل هذه المشاعر لا شك تنعكس سلباً في أنماطهم السلوكية سواء في مجال الأداء الأكاديمي أو المهني أو الاجتماعي.

التنمذج مع الآخرين : إن ملاحظة سلوكيات النمذج وما يترتب على هذه السلوكيات من نتائج عقابية أو تعزيزية تؤثر في دافعية الأفراد في تعلم هذه السلوكيات وتقليدها أو عدمه. ويشكل الوالدين في المراحل العمرية المبكرة نماذج جاذبة للأبناء، حيث يتعلم الأبناء منهم العديد من الأنماط السلوكية والمهارات والقيم والاتجاهات والانفعالات. وقد يتولد القلق لدى الأبناء بسبب أن والديهم قلقون أو يظهرون سلوك القلق، حيث يلاحظ الأطفال سلوكيات والديهم في المواقف المتعددة ويعملون على تقليدها ولا سيما عندما يواجهون صعوبات وعقبات. (الزغلول، 2006 ، ص 171).

ومن هنا نستنتج: أن أسباب قلق الامتحان تعود إلى:

- ✓ فقدان الشعور بالأمن: الذي يهدد مشاعر لدى الأفراد،
- ✓ الشعور بالذنب: تكون لديه مشاعر تأنيب الضمير من خلال ما يقومون به من أفعال خاطئة.
- ✓ كثرة الاحباطات: تكون لديه مشاعر العدوان التي تنعكس سلباً على سلوك الفرد.
- ✓ تنمذج مع الآخرين: مثل ملاحظة سلوكيات الوالدين في المواقف المتعددة وما يترتب من نتائج عن هذه السلوكيات

##### 5- مفهوم قلق الامتحان:

قلق الامتحان: عبارة عن حالة من القلق العام وتتميز بالشعور العالي بالوعي بالذات مع الإحساس باليأس الذي يظهر غالباً في الانجاز المنخفض الامتحان. (القواسمية والحوامدة، د ن س، ص 127).

تعرفه ال يعي: حالة خوف والاضطراب والانفعال التي تسبق وترافق الامتحان نتيجة التعرض لموقف تقويبي ضاغط ويؤدي إلى تغيرات فسيولوجية ومعرفية واستجابات غير مناسبة.

ويرى شعيب: أنه تلك الحالة التي يصل إليه الطالب نتيجة الزيادة في الدرجة والتوتر أو الخوف في أداء الاختبار وما يصاحب هذه الحالة من اضطراب لديه في النواحي العاطفية والمعرفية والفسولوجية. (الحلو، 2016، ص 126)

يشير إلى الاستجابات النفسية والفسولوجية للمثيرات التي يربطها الفرد بخبرات الامتحان فهو عبارة عن حالة خاصة من القلق العام الذي يتميز بالشعور العالي بالوعي بالذات مع الإحساس باليأس الذي يظهر غالباً في الانجاز المنخفض للامتحان وفي كل المهام المعرفية والأكاديمية بصفة عامة ويتكون قلق الامتحان من عاملين أساسيين:

أحدهما عامل القلق: ويتضمن إدراك الذات، والأخر عامل الانفعالية ويشير إلى الحالة الوجدانية والنفسية المصاحبة. (الخطيب، 2009، ص 242).

كذلك يعرف قلق الامتحان على أنه نوع من القلق المرتبط بمواقف الاختبار بحيث يشير هذا الموقف في الفرد شعورا بالخوف عند مواجهة الاختبارات، ويتولد قلق الامتحان عمر مبكر نتيجة لاتجاهات الوالدين والمعلمين تجاه الدراسة والعمليات التقييم والامتحانات. (الزهراني ، د ن س ، ص 97).

-ويعرف على أنه حالة نفسية يشعر من خلالها تلاميذ البكالوريا بالتوتر والضييق وعدم الارتياح ، نتيجة حصول اضطراب في الجوانب المعرفية والانفعالية ويكون مصحوبا بأعراض نفس فسيولوجية معينة ، قد تظهر عليه او يحس عند مواجهتها لموقف الامتحان أو تذكره له ، ويعبر عنه بالدراجات التي تحصل عليه في الاستبيان المستخدم في هذه الدراسة ( طلحة وسلطاني ، 2020 ، ص 237 ) .

ومنه نستنتج أن قلق الامتحان : هو عبارة عن حالة توتر واضطراب تصاحب الفرد أثناء موعد الامتحان، مما يؤثر على جانب المعرفي والسيولوجي و العاطفي للطالب.

#### 6- تصنيفات قلق الامتحان:

##### 1-6-قلق الامتحان الميسر facilitative :

وهو قلق الامتحان المعتدل ، ذو التأثير الايجابي المساعد، والذي يعتبر قلقا دافعية يدفع الطالب للدراسة والاستذكار والتحصيل المرتفع، وينشطه ويحفزه على الاستعداد للامتحانات ويسر أداء الامتحان.

##### 2-6-قلق الامتحان المعسر Debilitative :

وهو قلق الامتحان المرتفع ، ذو التأثير السلبي المعوق ، حيث تتوتر الأعصاب ويزداد الخوف والانزعاج والرغبة ، ويشير استجابات غير مناسبة ، مما يعوق قدرة الطالب على التذكر والفهم ويربكه حيث يستعد للامتحان ، ويعسر أداء الامتحان وهكذا فإن قلق الامتحان المعسر (الزائد أو المرتفع) ، قلق غير ضروري ويجب خفضه وترشيده.

(قدوري وعمروني ، 2015، ص 223).

ومن هنا نستنتج: أن هناك صنفين من قلق الامتحان قلق الامتحان ميسر يكون تأثيره ايجابي على الفرد مما يساعده على أداء الامتحان، أما قلق الامتحان معسر يكون ذا تأثيره سلبي على الفرد مما طالب على أدائه للامتحان .

#### 7-مكونات قلق الامتحان:

لقد أجريت دراسات عديدة مثل دراسة موريس ويبرت وسبيلبرجر لتوضيح مكونات قلق الامتحان حيث أسفرت نتائج هذه الدراسات باستخدامها التحليل العاملي عن مكونين عامين يتكون منها قلق الامتحان وهما الإضطرابية او الانشغالية والانفعالية أو العاطفية بالإضافة إلى هذين المكونين ظهرت مكونات آخر تمثل : المكون الفيزيولوجي وتتمثل هذه المكونات على النحو التالي:

##### 1-7-مكون الاضطرابية أو الانشغالية:

ذكر سبيلبرجر أن هذا المكون هو اهتمام معرفي بالخوف من الفشل والانشغال المعرفي (العقل) حول نتائج الإخفاق لهذه المشاعر على مقدرة الشخص على الإدراك السليم الموقف الاختبار والتفكير الموضوعي والانتباه والتركيز والتذكر ، وحل

المشكلة ، فيعرفه الانشغال بالذات والشك في قدرته على الأداء الجيد والشعور بالعجز وعدم الكفاءة والتفكير وعواقب الفشل مثل : فقدان المكانة والتقدير.

### 2-7- مكون الانفعالية أو العاطفية:

أشار سبيلبرجر إلى هذا المكون على أنه ردود الفعل التي تصدر على الجهاز العصبي الذاتي نتيجة لضغط تقويحي وان مكون الانفعالية هو الحالة الوجدانية والنفسية المصاحبة والناجمة عن الإثارة التلقائية والتي هي عبارة عن الإحساس بالتوتر والضيق التي يشعر بها الفرد في مواقف التقويم.

وذكر أحمد عيادة ونبيل الزهار (1987) أن مكون الانفعالية يؤدي إلى زيادة الإثارة لتحقيق الأداء، ويكون هذا الأداء مرتفعاً إذا كان ملازماً لإثارة مناسبة ، إلا أن التطرف في الإثارة والانفعال يتعارض مع الأداء.

(ملاك ، 2018 ، ص 111-112)

### 7 – 3- المكون الفيزيولوجي:

يتمثل المكون الفيزيولوجي فيما يترتب عن حالة القلق من استثارة وتنشيط الجهاز العصبي المستقل اللاإرادي بنوعية السمبتاوي والباراسمبتاوي ومن ثم تزيد نسبة الأدرينالين والنور ادرينايين في الدم ومنها يحدث نسبة في الجهاز السمبتاوي وبالتالي يرتفع ضغط الدم ، تزيد ضربات القلب ، جحوظ العينين ، يتحرك السكر من الكبد وتزيد نسبته في الدم مع شحوب في الجلد وزيادة العرق وجفاف الحلق وأحياناً ترتجف الأطراف وتعيق التنفس ، أن ظواهر الجهاز الباراسمبتاوي فاهمها : كثرة التبول والإسهال ، وقوف الشعر ، وزيادة الحركات المعوية مع اضطراب الهضم والشخصية والنوم ويتميز القلق فزيولوجياً بدرجة عالية من الانتباه المرضي في وقت الراحة مع بطيء التكيف للشدة، أي أن الأعراض لا تقل مع استمرار التعرض للإجهاد نظراً لصعوبة التكيف في مرض القلق.( صبياد، 2018، ص 89) .

ومن هنا نستنتج: أن مكونات قلق الامتحان تنقسم إلى ثلاث أقسام:

مكون الاضطرابية أو الانشغالية: هو الاهتمام المعرفي بالخوف من الفشل والانشغال المعرفي حول نتائج الإخفاق.

مكون الانفعالي: هو حالة وجدانية و نفسية المصاحبة و الناتجة عن الإثارة التلقائية.

مكون الفسيولوجي: يترتب عن حالة قلق من استثارة وتنشيط الجهاز العصبي المستقل.

### 8- أعراض قلق الامتحان:

تتمثل أعراض قلق الامتحان في مجموعة من الأعراض التالية :

الأعراض النفسية:

توتر و خوف و شعور بالضيق وعدم الارتياح .

أفكار سلبية بالفشل وعدم النجاح وسرعة الاستثارة والغضب .

قلة التركيز بسبب الأفكار السلبية المتسارعة مما يؤثر على الذاكرة استقبالا وتسجيلا واستعادة .

جمود العقل وتوقف التفكير مما يسبب القلق الزائد .

فقدان الشهية للأكل واضطراب النوم .

الأعراض الجسمية:

تسارع نبضات القلب وسرعة التنفس .

جفاف الحلق وزيادة التعرق .

ارتعاش الأطراف وبرودتها.

الآلم البطن والغثيان و التقيؤ ، و يلاحظ أكثر لدى الطالبات .

كثرة التبول وأحيانا الإسهال.

هذه الأعراض الجسمية هي أعراض فيزيولوجية طبيعية، ناتجة عن زيادة تنبه الجهاز العصبي الإرادي وزيادة مستوى الأدريني الدم.

الأعراض التجنبية :

هي سلوكيات تقلل من مستوى القلق مثل: عدم الذهاب للمدرسة أو الانشغال بالتلفاز والألعاب وقراءة القصص.

وأیضا الصداع، وصعوبة في الانتباه وشعور بالفراغ، وحركات غير إرادية

أفرقة الأصابع، وحك الرأس، أو هز الرجلين أو الطرق بالقلم على الطاولة والمقعدة. (حسن، 2020، ص18).

## 9-أسباب وعوامل قلق الامتحان:

### 1-9- أسباب قلق الامتحان:

إن من أهم أسباب القلق التي يرها المهتمون في مجال الصحة النفسية في المجال التربوي يمكن أن يعزى إلى الأسباب التي ذكرها (تايلر 2007) وهي على النحو التالي:

-نقص المعرفة بالموضوعات الدراسية.

-نقص الرغبة في النجاح بتفوق.

-وجود مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها أو مراجعتها قبل الامتحان، أو استدعائها في موقف الامتحان ذاته.

ارتباط الامتحان بخبرة الفشل في حياة الطالب وتكرار مرات الفشل.

-قصور في الاستعداد للامتحان كما يجب ، و قصور في مهارات اخذ الامتحان.

-التمركز حول الذات ، ونقص الثقة بالنفس.

-الاتجاهات السالبة لدى الطلاب والمعلمين والوالدين نحو الامتحانات.

-صعوبة للامتحانات والشعور بان المستقبل يتوقف على الامتحانات.

-الضغوط البيئية ، وخاصة الأسرية ، لتحقيق مستوى طموح لا سينمائي مع قدرات الطالب.

-الضغوط المباشرة حين يتعرض الطالب للتهديد أو يواجه الفشل.

-محاولة إرضاء الوالدين والمعلمين والمنافسة مع الرفقاء.

فمن أهم أسباب القلق عند أداء الاختبار (الامتحان) هو عدم الاستعداد النفسي وعدم إكمال حفظ أو فهم المادة الدراسية بسبب حالة حرجة لدى الطالب مما يؤدي إلى الخوف من الفشل وخذلان الآخرين الذين يثقون به أو يعتمدون عليه من الأهل والأصدقاء فيكون رد الفعل كبير في نفسه أو ارتباط ذلك في طموحاته وتحقيق رغباته المستقبلية فيخشى عدم النجاح. (الركابي، 2017، ص 341).

ومن هنا نستنتج أن أسباب قلق الامتحان تتمثل في: التوتر، الأرق، فقدان الشهية، تسلط بعض الأفكار

الوسواسية قبل وأثناء ليالي الامتحانات، كثرة التفكير في الامتحان والانشغال بنتائج المترتبة عليها.

#### 2-9-عوامل قلق الامتحان:

تتفاوت درجات قلق الامتحان لدى التلميذ، وذلك لتأثرها بعدة عوامل منها:

المستوى الاقتصادي الاجتماعي : حسب دراسة " سريفاستافا و آخر ون(Al & Srivastava 1980) في دراستهم عن قلق الامتحان والتحصيل الدراسي.

-الأكاديمي وجدوا أن المستوى الاقتصادي الاجتماعي يرتبط إيجابيا بالتحصيل.

-الأكاديمي الفرد في حين ارتبط سلبيجر بدرجة قلق الامتحان كما نجد أساليب التنشئة الأسرية وما يصاحبها من تعزيز الخوف من الاختبارات.

-العامل الدراسي : حيث تشير دراسة هيل (Hill) (1972) (إلى أنه: " يبدأ ظهور قلق الامتحان في الصف الثاني الابتدائي ثم يتزايد تدريجيا سنة بعد أخرى "

تكون بعض التخصصات الدراسية في الثانوية العامة، فطالب الشعب العلمية و ينظرن إلى تخصصهم على أنه أصعب من نظره إلى الشعب الأدبية "تكليف التلميذ بواجبات مرهقة داخل المنزل و خارجه في فترة التحضير

الامتحانات، توجيه التلميذ إلى تخصصات لا تتماشى وقدراته الفردية، وتهيوي لقيمة الامتحان بتشديد الحراسة وكثر عدد الحراس. وبناء الاختبارات دون تنوع في الأهداف والاعتماد على مستوى واحد هو الاسترجاع .

وهذا ما أكده كالاقلان ومانستيد(Manstead&Callaglanet)1983 بقولهم أن: " قلق الامتحان يرتبط بخبرة الفشل في حياة التلميذ وتكرار مرات الفشل. وما يؤكد ذلك دراسة ويتميز(1972) (Wittmaier) التي وضحت

أن التلاميذ الذين لديهم قلق عال في الامتحانات تكون مهارات الاستذكار لديهم ذات مستوى منخفض عن ذوى القلق المنخفض.

الذكاء : ومن نتائج دراسة فيشر وأوري (Awery&Fisher1973) أن مستوى قلق الامتحان يتحدد حسب درجة الذكاء ، حيث بينت نتائج بعض الدراسات وجود ارتباط سلبي دون قلق الامتحان والذكاء .

الجنس : لقد أثبتت العديد من الدراسات على وجود الفروق بين الجنسين في قلق الامتحان منها دراسة سبيلرجر (Spielberger1980) الذي أشار إلى أن الإناث كن أعلى من الذكور في مستوى قلق الامتحان وكذلك

توصلت دراسة كوش Couch1979 إلى وجود و فرق ذات دلالة إحصائية بدون الذكور و الإناث فلقد أوضحت النتائج أن الذكور تفوقوا على الإناث في قلق الامتحان المساعد ، في حين أن الإناث أظهرن تفوقا على الذكور في قلق الامتحان

واستنتجت الدراسة أن كل من نوع القلق و جنس الطالب ، يرتبطان مع بعضهما البعض. ويعود ذلك إلى اختلاف التربية الأسرية، وارتباط مصير الإناث بالدراسة لتحديد مكانة اجتماعية بعيدا عن الضغوطات الأسرية

(.شريك ، 2017، ص 2002)

ومن هنا نستنتج مما سبق ذكره إن مختلف العوامل السابقة، تؤثر على حالة التلميذ أثناء تأدية الامتحان، مما قد تخلق له حالة من القلق والتوتر، وقد تكون منفردة أو مجتمعة ترافق اختبار أو أكثر .

#### 10-مصادر قلق الامتحان:

يشير التربويون في هذا المجال أن لقلق الامتحان مصادر متعددة منها ما يلي:

1.طموحات وتوقعات واهتمامات بالأسرة.

2.استعداد الطالب نفسه.

3.المعلم وطرائق التدريس.

4.طرائق التقويم المتبعة والظروف المحيطة بالامتحانات.

5.عادات الدراسة الجيدة. (حورية، 2015، ص226) .

#### 11\_ نظريات قلق الامتحان:

لقد حاول كثير من النظريات الحديثة تميز الانجاز السيئ المرتبط بالقلق العالي في الامتحان وتتمثل هذه النظريات فيما يلي:

## 1-11- نظرية التداخل:

أشارماندلر وسارسون Mandler , Sarason المشار إليه في العجمي (2000) إلى وجهة نظرهما في أن القلق يولد استجابات غير مناسبة نحو الواجبات (المهام داخل موقف الاختبارات مثل التفكير في الانقطاع عن الدراسة أو الانشغال بالنجاح... الخ)

وان هذا الانشغال يتداخل مع الاستجابات المناسبة للواجب والضرورية للإنجاز الجيد في الاختيار كما أن الطلبة من ذوي القلق المرتفع يركزون انتباههم على الاستجابات التي ترتبط بالموقف الاختباري كالأضطراب ونقد الذات ، وان الآثار السيئة لقلق الاختبار بالنسبة. للأداء في الاختبارات قد يكون لها تفسير يتصل بالانتباه، وان الطلبة من ذوي القلق المرتفع في الاختبارات ينشغلون بالأمر المرتبطة بمعنى الاختبار ، وهذه الاستجابات غير مناسبة لموقف أداء مهمة الاختبار.

إن نموذج التداخل الذي صاغه ماندلر وسارسون يفترض أن تأثير قلق الامتحان على الأداء يحدث في موقف الاختبار نفسه ، وان القلق أثناء الاختبار بتركيز تفكير الطالب على عواقب النجاح والفشل مع قدرة الطالب على أن يسترجع المعلومات المعروفة له واستخدامها بصورة جيدة. (ابوفودة ، 2011 ، ص19).

## 11 – 2- نظرية تجهيز المعلومات:

حسب بنجاميين وزملائه Benjamin1981 ووفقا لهذه النظرية يعود قصور التلاميذ ذوي القلق العالي في الامتحان إلى مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها أو مراجعتها قبل الامتحان أو استدعائها في موقف الامتحان ذاته ، أي أنهم يرجعون الانخفاض في التحصيل عند التلاميذ ذوي القلق العالي في موقف الامتحان إلى قصور في عمليات "التشفير" أو تنظيم المعلومات واستدعائها في موقف الامتحان ، وقد حاول كل من بنجاميين ومكيش ولين (1987) ، التحقيق من فائدة نموذج تجهيز المعلومات في تفسير الانجاز السيئ التلاميذ أصحاب القلق العالي في الامتحان عن طريق استخدام أسلوب يقيس تنظيم موارد الدراسة للتلاميذ ذوي القلق العالي بطريقة مباشرة. (شريك ، 2017 ، ص199)

## 11 – 3- نظرية القلق الدافع:

تفسر هذه النظرية قلق الامتحان على أساس أن الدوافع المرتبطة بمواقف الامتحان تعمل على حث او استثارة الاستجابات المناسبة للمواقف ، وقد تؤدي في النهاية إلى أداء مرتفع ، وهذا يعمل القلق كدافع وظيفته استثارة الاستجابات المناسبة لموقف الامتحان.

وأكد تايلور و سبنس Taylor, Spence التي تقوم على أساس أن القلق ماضية الدافع الذي يوجه السلوك ، ويدفع الفرد للعمل والنشاط.

وأكد تايلور وسبنس في نظريتهما 'القلق الدافع أن شعور التلميذ بالقلق في الامتحان صفة حسنة ندفعه إلى تحسين أدائه ، فيحصل على درجات مرتفعة ، وهذا يعني أن هناك ربطا بين الدافع الذي يدفع الشخص للعمل والنشاط وبين القلق ،

أي أن الكائنسان عندما يكون في موقف اختياري يشعر بالقلق الذي يحفزها على انجاز مهامه بنجاح. ( محمد صالح ،2016، ص99).

#### 4-11-نظرية القلق المعوق:

تميز هذه النظرية قلق الامتحان على أساس أن التلميذ بالقلق يجعلها ينشغل بقلقه أكثر من انشغاله بالإجابة على أسئلة الامتحان فيحصل على درجات منخفضة.

والقلق حسب هذا النموذج يعمل كمعوق لسلوك التلميذ ، حيث أنه قد يشير استجابات مناسبة أو غير مناسبة لموقف الامتحان ، وقد يؤدي هذا إلى انخفاض مستوى أداء التلميذ ، وتستند هذا إلى انخفاض مستوى أداء التلميذ ، ويستند هذا النموذج إلى وجهة نظرة شاليد childتقوم على أن القلق كحافز في موقف العمل ، قد يشير استجابات ملائمة للعمل أو استجابات لا علاقة لها بالعمل وقد أجريت دراسات كثيرة عن علاقة القلق بالتحصيل الدراسي في الامتحان في ضوء مفهوم هذه النظرية ومن أمثلتها: دراسة برود هيرست (Broud Hurst1957) ودراسة مونتاكو Montaquو وأشارت نتائجها إلى أن قلق يعوق التحصيل الدراسي في الامتحان ، وكلما كانت المهمة صعبة كلما زاد القلق وأعاق التلميذ على الأداء.

( سايجي ، 2004 ، ص94).

#### 5-11- نظرية قصور التعلم :

قدم كولر وهولمان (1980) هذا النموذج الذي يوضح مدى تأثير القدرات العقلية وسلوك الاستذكار في الانجاز الأكاديمي عند تلاميذ ذوي القلق المرتفع والقلق المنخفض في الامتحان. فالتلاميذ ذوي القلق المرتفع في الامتحان لديهم قدرات عقلية منخفضة وعادات دراسية غير مناسبة، نتيجة لذلك فإن انجازهم الأكاديمي منخفض وبهذا فإن الاستجابات الناشئة في موقف الامتحان إنما هي نتيجة القلق المتزايد الذي يعود لمعرفة أقل بالمواد الدراسية بسبب القدرات المنخفضة أو عدم الإعداد المناسب للامتحان. ( سايجي , 2012 ، ص 84 )

ومن هنا نستنتج: أن هذه النظريات يتضح وجود تعارض قائم بينهما فكل واحدة تركز على جانب معين وتهمل الجوانب الأخرى، فنظرية التداخل تركز على العلاقة بين قلق والانتباه أما الثانية فتتركز على العلاقة بين قلق وقصور تجهيز المعلومات، أما الثالثة فسرت القلق كدافع من أداء والانجاز، والرابعة فسرت القلق كمعوق للأداء خاصة في المهمات الصعبة

## خلاصة:

فيما تم ذكره في هذا الفصل يعد قلق الامتحان مشكلة يعاني منها الكثير من التلاميذ، حيث تلعب الامتحانات دورا هاما في حياة التلاميذ وهي احد أساليب التقييم الضرورية، إلا أنها قد يرتبط بها ما يجعل منها مشكلة مخفية ومقلقة نظرا لارتباطها بتحديد مصير التلميذ ومستقبله الدراسي والعملي ومكانته في المجتمع ، إذا لا بد من إعطاء مشكلة قلق الامتحان أهمية في الوسط المدرسي ومحاولة التخفيف منها، وإن قياس قلق الامتحان يتم عن طريق اختبارات موضوعية حسب الأهداف والغايات المرجوة منه.

## الجانب التطبيقي

# الفصل الرابع:

## الإجراءات المنهجية للدراسة

1- الدراسة الاستطلاعية.

II- الدراسة الأساسية

1- منهج الدراسة.

2- عينة الدراسة.

3- مجالات الدراسة.

4- أدوات الدراسة.

5- الأساليب الإحصائية المستخدمة

### تمهيد:

يتضمن هذا الفصل عرضاً للدراسة الاستطلاعية وما جاء فيها، ثم التطرق إلى مختلف الإجراءات المنهجية للدراسة من منهج وعينة وأدوات وأساليب المعالجة الإحصائية.

#### 1. الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية مرحلة هامة في أي بحث علمي إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث علمي (مروان، 2000، ص38). وكذلك اختيار الأداة المناسبة للبحث والتأكد من مدى صلاحيتها وذلك من خلال استخراج خصائصها السيكو مترية من صدق وثبات.

ومن ثم فإن الدراسة الاستطلاعية هي دراسة أولية التي تسبق الدراسة الأساسية يقوم بها الباحث في بداية دراسته ومن خلالها يتمكن من جمع معلومات أولية والمأم بموضوع الدراسة. وتتمثل أهداف دراستنا الاستطلاعية في:

- ✓ التعرف على مجتمع الدراسة المتمثل في تلاميذ السنة الثالثة ثانوي آداب وفلسفة وعلوم تجريبية.
- ✓ الاحتكاك بمجتمع الدراسة من أجل اختيار عينة الدراسة الأساسية وضبطها
- ✓ تحديد الأدوات المناسبة لجمع البيانات

#### II. الدراسة الأساسية:

##### 1- منهج الدراسة:

يعرف المنهج: على أنه أحد أشكال التحليل و التفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كما وكيفاً عن طريق الجمع وتحليل البيانات وإخضاعها لدراسة دقيقة (ساعاتي، 2014، ص 93 المنهج الوصفي: بأنه طريقة لوصف الموضوع المراد دراسته من خلال منهجية علمية صحيحة وتصوير النتائج التي يتم التوصل إليها على أشكال رقمية معبرة يمكن تفسيرها وتحققاً لأهداف الدراسة الحالية تم اختيار المنهج الوصفي نظراً لملاءمته لهذا النوع من الدراسات.

##### 2- العينة:

تجلت عينة الدراسة من مجموعة تلاميذ السنة الثالثة ثانوي آداب وفلسفة وعلوم تجريبية من كلا الجنسين تم اختيارهم بطريقة قصدية حيث بلغ عددهم 45 تلميذ (17 ذكور و28 إناث)، وقد تم اختيار المرحلة النهائية لأنها من أهم المراحل الانتقالية في ثانوية حيث يتعرضون في هذه الفترة إلى مجموعة من الأفكار اللاعقلانية تصاحبها درجات متفاوتة من قلق الامتحان لأنهم مقبلون على اجتياز شهادة البكالوريا.

1-1- خصائص العينة:

الشعبة	ذكور	إناث	المجموع
شعبة علمية	12	15	27
شعبة أدبية	5	13	18
المجموع	17	28	45

الجدول رقم (01): يوضح توزيع خصائص عينة الدراسة حسب متغيري الجنس والشعبة.

✓ يمثل الجدول رقم (1) توزيع خصائص عينة الدراسة حسب متغير الجنس والشعبة, حيث قدر عدد الإناث 28 تلميذة، وقدر عدد الذكور 62 تلميذ.

✓ نلاحظ في عينة البحث و حسب متغير الجنس أن النسبة المئوية للإناث أكبر من النسبة المئوية للذكور.

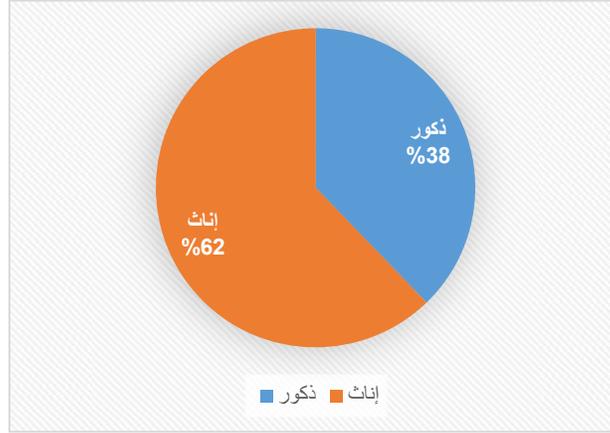
حيث قدرت بـ (62.22%) تلميذة، و قدرت النسبة المئوية للذكور (37.78%) تلميذ.

كذلك نلاحظ أن في عينة الدراسة للبحث و حسب متغير شعبة الدراسة فإن الشعبة العلمية هي التي طغت في المؤسسة حيث قدرت نسبتها بـ (60%)، بينما الشعب الأدبية قدرت بـ (40%).

✓ من خلال الجدول رقم (2)، يتضح أن توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس

✓ حيث قدر عدد الإناث (28) تلميذة، وقدر عدد الذكور بـ (17) تلميذ.

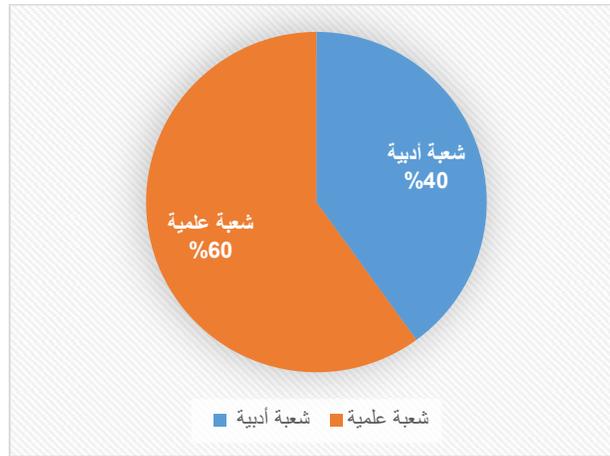
و الشكل التالي يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية بدوائر نسبية كما يلي:



الشكل رقم (01) : يمثل عينة الدراسة الأساسية بالنسبة المئوية حسب متغير (الجنس).

**التعليق:**

حيث قدرت النسب المئوية للإناث (62%) ، بينما كانت النسبة المئوية للذكور (38%).



الشكل رقم (02) : يمثل عينة الدراسة الأساسية بالنسبة المئوية حسب متغير الشعبة.

**التعليق:**

حيث قدرت النسب المئوية للشعب العلمية (60%) ، بينما كانت النسبة المئوية للشعبة الأدبية (40%).

4. مجالات الدراسة:

إن تحديد المجالين المكاني والزمني في الدراسة يسهل للقارئ الاطلاع على مكان إجراء البحث والمدة الزمنية التي تم فيها، وقد تمثلت مجال دراستنا في:

المجال المكاني: اقتصرت الدراسة على الأقسام النهائية لشعب آداب وفلسفة وعلوم تجريبية في متقن شعلال مسعود بولاية قلمة.

المجال الزمني : طبقت الدراسة في فترة ما بين الثلاثي الثاني الأخير و بداية الثلاثي الثالث من عام دراسي 2021/2022، خلال شهر مارس افريل 2022.

### 3-2 - أدوات الدراسة :

#### ▪ مقياس الأفكار اللاعقلانية لـ "الريحاني" 1985:

ومن خلال هذا المبحث سنحاول التعرف على مقياس الأفكار اللاعقلانية وطريقة الإجابة عليه وتصحيحه وأهم خصائصه وصدق وثبات هذا المقياس.

#### • التعريف بمقياس الأفكار اللاعقلانية:

وضع "أليس" إحدى عشر فكرة وأضاف لها "الريحاني" فكرتين عام 1985 يرى أنهما منتشرتان في المجتمعات العربية منها :

- ينبغي للشخص أن يتصرف بالجدية والرسمية في معاملة الآخرين حتى تكون له قيمة أو مكانة محترمة.

- الشك أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته بالمرأة.

وبذلك يتكون هذا المقياس من 13 فكرة فرعية تشتمل كل منها على أربعة فقرات نصفها ايجابي يتفق مع الفكرة ونصفها

الأخر سلبي يختلف معها وينقضها ووزعت فقرات المقياس على 52 عبارة والتي تم ترتيبها على نحو يضمن تباعد العبارات

التي تقيس البعد الواحد وذلك حسب الجدول التالي:

(الريحاني، 1985، ص 197).

رقم الفكرة	مضمون الفكرة	ارقام الفقرات التي تقيسها	
		الموجبة	السالبة
الأولى	من الضروري أن يكون الشخص محبوباً من كل المحيطين به. (طلب الاستحسان من الجميع)	14-01	40-27
الثانية	يجب على الفرد أن يكون كفاء أو منجزا بدرجة عالية حتى يمكن اعتباره شخصا مهما. (ابتغاء الكمال الشخصي)	41-28	15-02
الثالثة	بعض الناس أشرار وجبناء يستحقون العقاب والتوبيخ. ( اللوم القاسي للذات وللآخرين)	42-29	16-03

43-30	17-04	من المصائب الكبرى أن تسير الأمور بعكس ما يتمنى الفرد. (الاعتقاد لتوقع الكوارث)	الرابعة
18-05	44-31	المصائب والتعاسة تعود أسبابها للظروف الخارجية. (التهور الانفعالي)	الخامسة
19-06	45-32	الأشياء المخيفة تستدعي الاهتمام بها بشكل دائم.(القلق الزائد)	السادسة
46-33	20-07	من الأفضل تجنب الصعوبات بدلا من مواجهته. ا (تجنب الصعوبات والمسؤوليات)	السابعة
21-08	47-34	يجب اعتماد الشخص على الآخرين، وان يكون هناك من أقوى منه ليعتمد عليه.(الاعتماد على الآخرين)	الثامنة
48-35	22-09	الأحداث الماضية تقرر السلوك في الحاضر ولا يمكن تجاهلها أو استئصالها.(الشعور بالعجز)	التاسعة
23-10	49-36	ينبغي للشخص أن يحزن لما يصيب الآخرين من مشاكل واضطرابات. (الانزعاج لمشاكل الآخرين)	العاشر
50-37	24-11	يوجد حل دائم ومثالي لكل مشكلة لا بد من إيجاده.(ابتغاء الحلول الكاملة)	الحادية عشر
51-38	25-12	ينبغي لشخص أن يتصف بالجدية والرسمية في تعامله مع الآخرين حتى تكون له قيمة ومكانة محترمة بين الناس والآخرين.(الجدية والرسمية في التعامل مع الآخرين)	الثانية عشر
26-13	52-39	لاشك أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع الآخرين.(الاعتقاد بتفوق الرجل على المرأة)	الثالثة عشر

الجدول رقم(02): يوضح عبارات مقياس الأفكار اللاعقلانية ومضمونها الموجبة والسالبة

• طريقة الإجابة على مقياس الأفكار اللاعقلانية:

تكون الإجابة عن فقرات المقياس المكونة من 52 فقرة أما بنعم وذلك حينما يوافق المفحوص على العبارة ويقبلها أو لا حينما لا يوافق المفحوص على العبارة.

• طريقة تصحيح مقياس الأفكار اللاعقلانية:

تعطي القيمة 2 للإجابة التي تدل على قبول المفحوص للفكرة اللاعقلانية وأعطي القيمة 1 للإجابة التي تدل على رفض المفحوص للفكرة اللاعقلانية وبالتالي يعكس ميزان الدرجات للعبارات السالبة أو العكسية. الدرجة الدنيا على كل بعد من الأبعاد 13 هي 04 درجات وهي قيمة تعبر عن درجة عالية من التفكير العقلاني وتنم عن رفض تام الفكرة اللاعقلانية. الدرجة الدنيا على كل بعد من الأبعاد 13 هي 08 درجات وهي قيمة تعبر عن درجة من التفكير العقلاني وتنم عن قبول المفحوص للفكرة اللاعقلانية.

الدرجة الكلية تتراوح بين 52 درجة كحد أدنى (وهي تعبر عن رفض المفحوص لجميع الأفكار اللاعقلانية التي يمثلها المقياس) و104 درجة كحد أعلى (وهي تعبر عن قبول المفحوص لجميع الأفكار اللاعقلانية التي يمثلها المقياس).

• خصائص مقياس الأفكار اللاعقلانية:

يستخدم هذا المقياس في أغراض تشخيصية فهو يكشف عن الأفكار اللاعقلانية غير العقلانية التي يتمسك بها الفرد ويؤيدها ويؤثر في تقويمه للأحداث الخارجية ، وبالتالي تعتبر مسؤولة عن اضطرابه النفسي وفقا لأحداث النظريات السلوكي المعرفية .

• صدق وثبات مقياس الأفكار اللاعقلانية

• صدق مقياس الأفكار اللاعقلانية:

قام الريحاني (1985) يعرض المقياس على مجموعة من المحكمين المتخصصين في علم النفس وتبين أن المقياس يتمتع بصدق بدلالات صدق منطقي بلغت 90% بين المحكمين وذلك على صدق الفقرات في قياس البعد الذي وضعت لقياسه كما ثبت أنه يتمتع بدلالات صدق تجريبية ظهرت المقياس على التمييز بين العصبيين والأسوياء ، حيث دل تحليل التباين على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين متوسط درجات العصبيين ومتوسط درجات الأسوياء على الدرجة الكلية للمقياس وكذلك دلت نتائج التحليل التمييزي على أن جميع أبعاد الاختبار تتصف بالقدرة على التمييز بين الأسوياء العصبيين حيث تراوحت قيم (ف) لمعاملات التمييز بين 3.94 و17.3 بمستويات دلالة تراوحت بين 0.05 و0.01.

أيضا قام الشيخ 1986 على عرض المقياس على خمسة من أساتذة علم النفس بالجامعات المصرية حيث بلغت نسبة الاتفاق بين المحكمين 80% وبلغت نسبة الاتفاق بين طلاب وطالبات البكالوريا والليسانس 90%.

وبينت الدراسات التي قام بها فرح وآخرون 1993 ان المقياس اظهر القدرة على التمييز بين فئتين من ذوي القلق المرتفع وذوي القلق المنخفض وهذا يدل على صدق المقياس.

كذلك قام الاسمري (1999) بعرض البنود على مجموعة من المحكمين تكونت من 14 متخصصا في قسم علم النفس بجامعة أم القرى وكلية المعلمين في كل من مكة المكرمة والطائف وعدد من العاملين بقسم إرشاد الطلاب بإدارة تعليم مكة المكرمة إضافة إلى عدد من المتخصصين في الإرشاد بمستشفى الملك عبد العزيز بجدة ، وتراوحت نسبة الاتفاق بين

المحكمين على ما نسبته 91.70 و 96% في مناسبة العبارات ووضوح الصياغة كما تراوحت نسبة الاتفاق بين المحكمين على عبارات المقياس من حيث الحكم على كل عبارة - هل هي عقلانية أم غير عقلانية - ما بين 85.70% و 100%.

(رحالي، 2014، ص116).

• ثبات مقياس الأفكار اللاعقلانية:

قام الريحاني 1955 بحساب الثبات عن طريق إعادة الاختبار تراوحت معاملات الثبات للدرجات الفرعية ما بين 0.45 و 0.03 بمتوسط مقداره 0.70 وحينما حسب معامل والثبات على أساس الدرجة الكلية للمقياس بلغ معامل الثبات 0.85 كذلك تم حساب معاملات الثبات عن طريق الاتساق الداخلي باستخدام الفاكرونباخ وتراوحت قسم ثبات لإبعاد المقياس ل 13 ما بين 0.54 و 0.91 بمتوسط مقداره 0.79 أما معامل الثبات المحسوب على أساس الدرجة الكلية فبلغ 0.92 وبلغ معامل الارتباط في دراسة الشيخ 1986 بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني 0.91 وذلك بفاصل زمني مقداره 15 يومياً بين التطبيق كذلك قام الاسمري (1991) بحساب معامل الثبات عن طريق التجزئة النصفية حيث بلغ معامل الثبات 0.66 وبعد التصحيح بمعادلة سبيرمان و براون لاستجابات مجموعة الدراسة تراوح معانا الثبات بين 0.80 و 0.85 ليتم تقنين المقياس على البيئة المحلية واستخدام في عدة دراسات محلية سابقة كدراسة جحلان 1996 ودراسة الاسمري 1999 ودراسة المحمدي 2004 مما يجعل الباحث يستخدم المقياس نظراً لما يتمتع به من مستوى عالي من الصدق والثبات.(رحالي، 2014، ص117).

▪ مقياس قلق الامتحان لمحمد حامد زهران 1999:

مقياس قلق الامتحان من إعداد محمد حامد زهران (1999) أعده لقياس قلق الامتحان يتكون من 93 فقرة موزعة على ستة أبعاد هي:

- ✓ رهبة الامتحان، و فقراته من رقم (1) إلى رقم (26).
- ✓ ارتباك الامتحان، و فقراته من رقم (27) إلى رقم (45).
- ✓ توتر أداء الامتحان، و فقراته من رقم (46) إلى رقم (60).
- ✓ انزعاج الامتحان، فقراته من رقم (61) إلى رقم (72).
- ✓ نقص مهارات الامتحان، فقراته من رقم (73) إلى رقم (86).
- ✓ اضطراباً أخذ الامتحان، وفقراته من رقم (87) إلى رقم (93). (سايجي، 2004، ص104).

• طريقة الإجابة على مقياس قلق الامتحان:

وتكون الإجابة عليه من خلال:

إذا كانت العبارة تنطبق على الطالب يضع علامة (×) تحت العمود (غالبا).

إذا كانت العبارة تنطبق على الطالب بدرجة متوسطة يضع علامة (×) تحت عمود (أحيانا).

إذا كانت العبارة تنطبق على الطالب بدرجة منخفضة يضع علامة (×) تحت عمود (نادرا).

• طريقة تصحيح مقياس قلق الامتحان:

المقياس ثلاثي متدرج تتراوح فيه الدرجة من 03 درجات إذا كانت الإجابة بـ "غالبا" ، و 01 درجة إذا كانت الإجابة بـ "نادرا" ، كما تعطى الدرجة 02 إذا كانت الإجابة بـ "أحيانا".

وبذلك يتراوح المجموع الكلي للمقياس ما بين 279 درجة لمن لديه قلق امتحان مرتفع و 93 درجة لمن لديه قلق امتحان منخفض. (رحالي، 2014، ص119).

• صدق مقياس قلق الامتحان:

يستخدم معد المقياس عدة أساليب في دراسة خصائصه السيكومترية منها: صدق المحكمين و الصدق العاملي و صدق الاتساق الداخلي. وتمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق، طبق مقياس قلق الامتحان والمحك في نفس الوقت (قدم المقياس أولا واستغرق تطبيقه 30 دقيقة؛ ثم قدم المحك واستغرق تطبيقه 10 دقائق). و استخدمت طريقة الارتباط بين المقياس ومحك خارجي يتمثل في اختبار قلق الامتحان (TAS لسراسون SARASON)، ترجمها أربعة مختصين في القياس والتقويم التربوي ، ووفق أحمد عودة بين تلك الترجمات ووضعها في صورته النهائية ، بحيث أصبح يحمل 33 عبارة بدل من 37 عبارة و طبق الباحث الاختبار على 82 طالبا وطالبة من طلاب الجامعة ، و تأكد الباحث من صدق وثبات الاختبار باستخدام الصدق التلازمي وبلغ معاملته (0.73) ، (وألفا كرومباخ وبلغ معاملته (0.81)).

(سايحي، 2004، ص107).

• ثبات مقياس قلق الامتحان:

المقياس يتمتع بمستوى مرتفع من الثبات الذي أمكن الاستدلال عليه من نتائج إعادة التطبيق، ومن خلال معاملات ألفا كرومباخ ، حيث اتضح أن كلها معاملات دالة عند مستوى (0.01). (سايحي، 2004، ص109).

## 5. الأساليب الإحصائية المناسبة:

تمثلت دراستنا الحالية في الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي، ولمعالجة المعطيات لا بد من لجوء إلى الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية **spss** لمعالجة البيانات ولقد تم استخدام أساليب الإحصائية التالية:

- 1 / النسبة المئوية: يتم حسابها لكل الاستجابات أفراد العينة لبنود الاستمارة.
- 2 / اختبار t: يستخدم لمعرفة دلالة الفروق في مستوى قلق الامتحان لعينتين مستقلتين
- 3 / الانحراف المعياري: يستخدم لحساب القيمة الوسطية بين القيم .
- 4 / المتوسط الحسابي: يستخدم لحساب القيمة الوسطية بين القيم
- 5 / معامل الارتباط بيرسون: تم استخدامه لمعرفة وجود علاقة ارتباطية بين متغيرين كميين.
- 6 / SPSS: يستخدم في البحوث التي تشمل على بيانات رقمية ويشتمل على معظم الاختبارات الإحصائية ويساعد في الحساب واستخراج النتائج .

# الفصل الخامس:

## عرض ومناقشة نتائج الدراسة

أ- عرض نتائج الدراسة.

ب- مناقشة فرضيات الدراسة.

تمهيد:

بعد التطرق إلى إجراءات الدراسة الأساسية وبعد جمع البيانات وتحليلها بواسطة الأساليب الإحصائية ، سنتناول في هذا الفصل عرض ومناقشة النتائج المحصل عليها في هذه الدراسة وبحسب ترتيب الفرضيات .

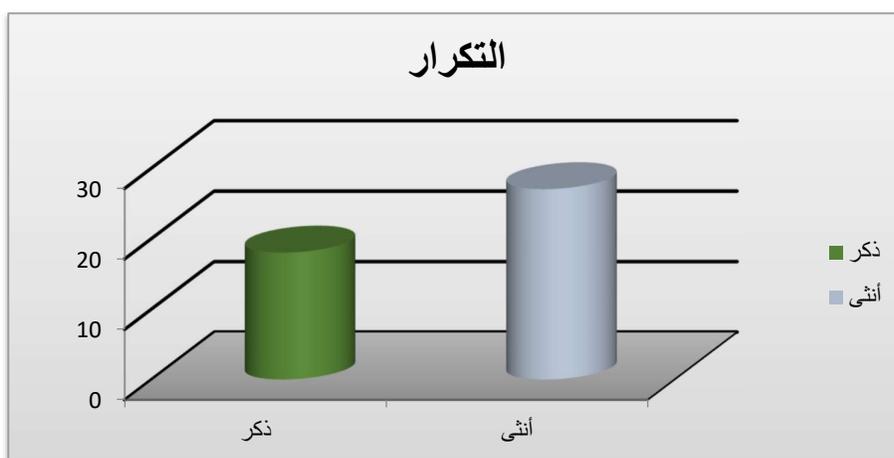
### 1- عرض نتائج الدراسة:

#### 1- عرض خصائص عينة الدراسة:

##### 1-1- عرض خصائص عينة الدراسة حسب الجنس:

الجنس	التكرار	التكرار النسبي
ذكر	18	%40
أنثى	27	%60
المجموع	45	%100

الجدول رقم(3): يوضح خصائص أفراد عينة الدراسة حسب الجنس



شكل رقم (03) : يوضح خصائص أفراد عينة الدراسة حسب الشعبة العلمية.

يبين الشكل (03) أن نسبة تلاميذ العلميين (60%) أعلى من نظرائهم أدبيين (40%).

1- عرض نتائج استمارة:

1-1- عرض نتائج استمارة الأفكار اللاعقلانية:

لا		نعم		التقدير	لا		نعم		التقدير
%	التكرار	%	التكرار	رقم البند	%	التكرار	%	التكرار	رقم البند
%13,3	6	%86,7	39	27	%64,4	29	%35,6	16	1
%48,9	22	%51,1	23	28	%8,9	4	%91,1	41	2
%15,6	7	%84,4	38	29	%40,0	18	%60,0	27	3
%28,9	13	%71,1	32	30	%46,7	21	%53,3	24	4
%44,4	20	%55,6	25	31	%8,9	4	%91,1	41	5
%86,7	39	%86,7	39	32	%26,7	12	%73,3	33	6
%15,6	7	%84,4	38	33	%62,2	28	%37,8	17	7
%77,8	35	%22,2	10	34	%26,7	12	%73,3	33	8
%28,9	13	%71,1	32	35	%48,9	22	%51,1	23	9
%40,0	18	%60,0	27	36	%82,2	37	%17,8	8	10
%44,4	20	%55,6	25	37	%13,3	6	%86,7	39	11
%40,0	18	%60,0	27	38	31,1	14	%13,3	6	12
%53,3	24	%46,7	21	39	%31,1	14	%68,9	31	13

الجدول رقم (04): يوضح عدد استجابات أفراد عينة الدراسة على بنود الاستمارة

2- عرض نتائج استمارة قلق الامتحان:

نادرا		أحيانا		غالباً		التقدير	نادرا		أحيانا		غالباً		التقدير
%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	رقم البند	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	رقم البند
%51,1	23	%33,3	15	%15,6	7	48	%24,4	11	%46,7	21	%28,9	13	.1
%28,9	13	%48,9	22	%22,2	10	49	%48,9	22	%33,3	15	%17,8	8	.2
%31,1	14	%33,3	15	%35,6	16	50	%33,3	15	%22,2	10	%44,4	20	.3
%53,3	24	%24,4	11	%22,2	10	51	%60	27	%20	9	%20	9	.4
%24,4	11	%51,1	23	%24,4	11	52	%24,4	11	%62,2	28	%13,3	6	.5
%40	18	%44,4	20	%15,6	7	53	%26,7	12	%42,2	19	%31,1	14	.6
%42,2	19	%35,6	16	%22,2	10	54	%33,3	15	%51,1	23	%15,6	7	.7
%37,8	17	%33,3	15	%28,9	13	55	%31,1	14	%35,6	16	%33,3	15	.8
%22,2	10	%48,9	22	%28,9	13	56	%57,8	26	%26,7	12	%15,6	7	.9
%26,7	12	%37,8	17	%35,6	16	57	%31,1	14	%37,8	17	%31,1	14	.10
%22,2	10	%53,3	24	%24,4	11	58	%24,4	11	%37,8	17	%37,8	17	.11
%24,4	11	%51,1	23	%24,4	11	59	%28,9	13	%35,6	16	%35,6	16	.12
%28,9	13	%53,3	24	%17,8	8	60	%37,8	17	%37,8	17	%24,4	11	.13
%40	18	%40	18	%24,4	11	61	%44,4	20	%24,4	11	%31,1	14	.14
%26,7	12	%44,4	20	%28,9	13	62	%24,4	11	%42,2	19	%33,3	15	.15
%42,2	19	%33,3	15	%24,4	11	63	%55,6	25	%22,2	10	%22,2	10	.16
%33,3	15	%37,8	17	%28,9	13	64	%40	18	%40	18	%20	9	.17
%26,7	12	%53,3	24	%20	9	65	%62,2	28	%24,4	11	%13,3	6	.18
%26,7	12	%40	18	%33,3	15	66	%62,2	28	%26,7	12	%11,1	5	.19
%28,9	13	%44,4	20	%26,7	12	67	%24,4	11	%26,7	12	%48,9	22	.20
%33,3	15	%48,9	22	%17,8	8	68	%42,2	19	%40	18	%17,8	8	.21
%48,9	22	%35,6	16	%15,6	7	69	%33,3	15	%24,4	11	%42,2	19	.22
%28,9	13	%42,2	19	%28,9	13	70	%44,4	20	%42,2	19	%13,3	6	.23
%28,9	13	%51,1	23	%20	9	71	%35,6	16	%46,7	21	%17,8	8	.24

%28,9	13	%42,2	19	%28,9	13	<b>70</b>	%44,4	20	%42,2	19	%13,3	6	<b>.23</b>
%28,9	13	%51,1	23	%20	9	<b>71</b>	%35,6	16	%46,7	21	%17,8	8	<b>.24</b>
%35,6	16	%28,9	13	%35,6	16	<b>72</b>	%17,8	8	%46,7	21	%35,6	16	<b>.25</b>
%15,6	7	%40	18	%44,4	20	<b>73</b>	%24,4	11	%35,6	16	%40	18	<b>.26</b>
%26,7	12	%40	18	%33,3	15	<b>74</b>	%40	18	%31,1	14	%28,9	13	<b>.27</b>
%24,4	11	%28,9	13	%46,7	21	<b>75</b>	%24,4	11	%37,8	17	%37,8	17	<b>.28</b>
%20	9	%37,8	17	%42,2	19	<b>76</b>	%42,2	19	%40	18	%24,4	11	<b>.29</b>
%26,7	12	%28,9	13	%44,4	20	<b>77</b>	%24,4	11	%40	18	%35,6	16	<b>.30</b>
%11,1	5	%44,4	20	%44,4	20	<b>78</b>	%24,4	11	%22,2	10	%53,3	24	<b>.31</b>
%20	9	%35,6	16	%44,4	20	<b>79</b>	%44,4	20	%28,9	13	%26,7	12	<b>.32</b>
%15,6	7	%31,1	14	%53,3	24	<b>80</b>	%35,6	16	%48,9	22	%15,6	7	<b>.33</b>
%26,7	12	%26,7	12	%42,2	19	<b>81</b>	%24,4	11	%42,2	19	%33,3	15	<b>.34</b>
%42,2	19	%42,2	19	%42,2	19	<b>82</b>	%28,9	13	%44,4	20	%26,7	12	<b>.35</b>
%15,6	7	%28,9	13	%55,6	25	<b>83</b>	%28,9	13	%28,9	13	%42,2	19	<b>.36</b>
%26,7	12	%33,3	15	%40	18	<b>84</b>	%37,8	17	%37,8	17	%24,4	11	<b>.37</b>
%28,9	13	%35,6	16	%35,6	16	<b>85</b>	%22,2	10	%46,7	21	%31,1	14	<b>.38</b>
%28,9	13	%35,6	16	%35,6	16	<b>86</b>	%40	18	%33,3	15	%26,7	12	<b>.39</b>
%60	27	%17,8	8	%22,2	10	<b>87</b>	%42,2	19	%33,3	15	%24,4	11	<b>.40</b>
%44,4	20	%33,3	15	%22,2	10	<b>88</b>	%35,6	16	%46,7	21	%17,8	8	<b>.41</b>
%33,3	15	%46,7	21	%20	9	<b>89</b>	%22,2	10	%48,9	22	%28,9	13	<b>.42</b>
%46,7	21	%37,8	17	%15,6	7	<b>90</b>	%33,3	15	%26,7	12	%40	18	<b>.43</b>
%31,1	14	%35,6	16	%33,3	15	<b>91</b>	%26,7	12	%53,3	24	%20	9	<b>.44</b>
%46,7	21	%31,1	14	%22,2	10	<b>92</b>	%22,2	10	%28,9	13	%48,9	22	<b>.45</b>
%64,4	29	%15,6	7	%20	9	<b>93</b>	%37,8	17	%42,2	19	%20	9	<b>.46</b>
								15	%48,9	22	33,3	8	<b>.47</b>

الجدول رقم(05):يوضح عدد استجابات أفراد عينة الدراسة على بنود الإستمارة.

3- عرض نتائج الفرضيات:

3-1- عرض نتائج الفرضية الرئيسية:

والتي تمثلت في: يعاني تلاميذ السنة الثالثة ثانوي من أفكار لا عقلانية.

❖ تحديد اتجاه العينة = أكبر درجة – أقل درجة  
أعلى درجة

$$0.5=2/1-2$$

في كل مرة نضيف قيمة 0.5 كي نحدد اتجاه العينة كما يلي:

الاتجاه	نعم	لا
الفئة	1.5 -2	1 – 1.5

جدول رقم (06) : يوضح نتائج اختبار T test للفرضية الرئيسية الأولى.

المتغير	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	القيمة الاحتمالية
الأفكار اللاعقلانية	45	1,648	0,07762	44	0.0001	0.05

نلاحظ من الجدول رقم (06) : نلاحظ أن المتوسط الحسابي للأفكار اللاعقلانية هو (1,648) وحسب مقياس التصحيح المعتمد في الدراسة فإن هذه الدرجة تنتمي إلى المجال (2- 1.5) والدرجات التي تنتمي إلى هذا المجال تدل على الموافقة في الاتجاه بمعنى يعاني تلاميذ السنة الثالثة ثانوي من أفكار لا عقلانية كما أن قيمة T test (0.0001) أقل من مستوى المعنوية 0.05 .

2.3 عرض نتائج الفرضية الرئيسية الثانية:

- والتي تمثلت في: يعاني تلاميذ السنة الثالثة ثانوي من مستوى قلق الامتحان مرتفع.

❖ تحديد اتجاه العينة = أكبر درجة – أقل درجة  
أعلى درجة

0.66=3/1-3

في كل مرة نضيف قيمة 0.66 كي نحدد اتجاه العينة كمايلي:

الاتجاه	غالبا	أحيانا	نادرا
الفئة	2.33 -3	1.67 -2.32	1 - 1.66

جدول رقم (07) : يوضح نتائج اختبار T test للفرضية الرئيسية الثانية.

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	القيمة الاحتمالية
قلق الامتحان	1,95	0,20869	44	0.0001	0.05

نلاحظ من الجدول رقم (07) : أن قيمة المتوسط الحسابي (1,95) وهي تقع في مجال المحايد (1.67-2,32) أي أن تلاميذ السنة الثالثة ثانوي يعانون من مستوى قلق الامتحان متوسط قريبة من المرتفع. لكن لمعرفة صحة النتيجة تم استخدام الأسلوب الإحصائي الأنسب المتمثل في T test للعينة المستقلة الواحدة وتحصلنا على (0.001) قيمة اختبار (T) وهي أقل من مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  بمعنى أن تلاميذ السنة الثالثة ثانوي من مستوى قلق الامتحان مرتفع.

### 3.3 عرض نتائج الفرضية الرئيسية الثالثة:

والتي تمثلت في: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

قلق الامتحان	Pearson Correlation	
-0.130	معامل الارتباط بيرسون	الأفكار اللاعقلانية
0,393	مستوى المعنوية	
45	عدد الأفراد	
المصدر: من إعداد الباحثين بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS		

الجدول رقم (08): يوضح العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق الامتحان.

\*\*دالة عند 0,01\*دالة عند 0,05 // غيردالة

من الجدول رقم (08): يتضح أن قيمة معامل الارتباط بين الأفكار اللاعقلانية وقلق الامتحان تساوي (-0.130) ومستوى معنوية 0,393 غير دال إحصائياً وهي أكبر من 0.05 مما يعني أنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

#### 4-3 عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

تمثلت في: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس. كما هو موضح في الجدول رقم (09).

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الجنس	الذكور	1,9020	0,20180	43	0,734	0.05
	الإناث	1,9916	0,20915			

الجدول رقم (09): يوضح نتائج اختبار T test للفرضية الجزئية الأولى.

نلاحظ من الجدول (09): أنه أعلاه أن قيمة اختبار T test للعنيتين المستقلتين تساوي (0,734) وهي أكبر من مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  بمعنى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس.

#### 2-3 عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تمثلت في: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الشعبة (الأدبي-علمي) كما هو موضح في الجدول رقم (10).

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الشعبة العلمية	أدبي	1,9701	0,23683	43	0,534	0.05
	علمي	1,9462	0,19182			

الجدول رقم(10):يوضح نتائج اختبار T test للفرضية الجزئية الثانية.

نلاحظ من الجدول(10) : أعلاه أن قيمة اختبار T test للعينتين المستقلتين تساوي (0,534) وهي أكبر من مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  بمعنى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الشعبة .

## II - مناقشة وتفسير نتائج الفرضيات في ضوء الدراسات السابقة:

## 1- مناقشة نتائج الفرضية الرئيسية الأولى :

والتي تمثلت في : "يعاني تلاميذ السنة الثالثة ثانوي من أفكار لاعقلانية" ؟

ولتحقق من صدق الفرضية قمنا بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجة استجابات أفراد العينة على مقياس الأفكار اللاعقلانية.

يتضح من خلال الجدول (06) أن استجابات أفراد العينة على مقياس الأفكار اللاعقلانية قد كان متوسط الحسابي بدرجة (1.648) في انحراف معياري قدره (0.07762) ، حيث أوضحت دراسة كوم بوس (1986) ، أن الذين يحملون حالات ذاتية محايدة بين أفكار عقلانية وغير عقلانية قد أنجزوا هذه المهامات بزمن أقل ممن يحملون أفكار عقلانية . كذلك دراسة بودريال بوضياف (2017) ، حيث تشير هذه الدراسة إلى انتشار أفكار لاعقلانية لدى أفراد العينة .

وهذا ما دلت عليه نتائج الجدول رقم (06) عن وجود أفكار لاعقلانية بنسبة (86.7%).

هذا ما أوضحه اليبس في نظريته للعلاج العقلاني الانفعالي بان الأفراد يشعرون بالانزعاج عندما يسعون إلى تحقيق أهداف معينة وتعترضهم أحداث وعوائق تمنعهم من تحقيق أهدافهم ، ويحمل الناس معتقدات حول هذه الأحداث تؤثر على المشاعر الناتجة عن الأحداث ، وقد يعود تبني الأفكار اللاعقلانية إلى نوعية التنشئة الأسرية ، حيث أن الشعور بالقلق يبدأ مع بداية حياة الطفل وقد يتعرض للفشل أو لصعوبات المتكررة في الحياة دون أن يجد من يساعده أو يوجهه أو يشجعه ، حيث أن بعض الآباء يستخدم التهديد لأبنائهم بهدف تحقيق نتائج تتفق مع رغباته دون إدراكهم أن ذلك التأثير يترك آثار سيئة تنعكس بالسلب على مدى توافقه ، مما يجعل الامتحان يكون مصاحباً بانعدام الراحة وتوقع العقاب ، والنظم الثقافية والاجتماعية السائدة في المجتمع ، حيث تقوم بدمجه في الإطار الثقافي العام من خلال تدريبه على طرق التفكير السائدة وغرس المعتقدات الشائعة في نفسه أثناء المراحل المبكرة من عمره ، كما أن الوسائط التكنولوجية كالإنترنت والفضائيات ساهمت إلى حد كبير في انتشار الأفكار اللاعقلانية وذلك من خلال العزلة التي تفرضها هذه الوسائل ، فيستورد منها الشخص أفكار لا تمثل واقعه بصلة فيتشبع بها ويحاول أن يجعل ما يراه في الأفلام والمسلسلات هدفاً له رغم اختلاف الثقافة والجنس والديانة.

## 2- مناقشة نتائج الفرضية الرئيسية الثانية :

والتي تمثلت في "يعاني تلاميذ السنة الثالثة ثانوي من مستوى قلق امتحان مرتفع".

دلت النتائج الجدول رقم (07) على أن مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي كان مرتفع حيث بلغت نسبته (64.4%) كأعلى نسبة ويمكن تفسير هذا بالعودة إلى المجال الزمني الذي أجريت فيه الدراسة. حيث طبقت في

الفصل الثلاثي الثاني شهر مارس ففي الفترة المذكورة تم ملاحظة التوتر والقلق على تلاميذ أثناء تقديم الاستمارات وشرح تعليمة المقياس ذلك أن القلق يزداد باستمرار كلما اقترب موعد الامتحانات وخاصة امتحان شهادة البكالوريا وهذا ما يختلف مع دراسة العجبي الملحم (1999) الذي هدف إلى تعرف على العلاقة بين قلق اختبار و التحصيل لدى طالبات كلية التربية للبنات بإحساء حيث توصل إلى معاناة الطالبات من قلق الاختبار بدرجة متوسطة.

وقد أثبتت الدراسات المختلفة ارتفاع مستوى قلق الامتحان لدى الطلبة في بيئات العربية المختلفة وان سبب ارتفاع القلق إلى كون الامتحانات وسيلة تقويمية رئيسية عند التلاميذ. وفي نظرية تجهيز المعلومات يرجعون الانخفاض في التحصيل عند التلاميذ ذوي القلق العالي عندهم في موقف الامتحان إلى قصور في عمليات التشفير او تنظيم المعلومات واستدعائها.

وقد ارجع حامد زهران ارتفاع مستوى القلق إلى عدة عوامل أهمها : الخوف من الفشل والرسوب ، وضعف الثقة بالنفس صعوبة أسئلة الامتحان وعدم المذاكرة الجيدة و عدم الاستعداد الجيد للامتحان ، وهذا ما أثبتته نظرية قصور التعلم يعود ارتفاع مستوى قلق الامتحان حسب كولر و وهلمان (1980) إلى قدرات منخفضة او عدم الإعداد المناسب للامتحان .

## 2- مناقشة نتائج الفرضية الرئيسية الثالثة :

والتي تتمثلت في " وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي".

دلت نتائج رقم(08): على علاقة بين أفكار اللاعقلانية وقلق الامتحان عكسية وضعيفة جدا حيث بلغ معامل الارتباط(-0.130) ، دلت نتائج الجدول رقم على علاقة بين الأفكار اللاعقلانية وقلق الامتحان عكسية وضعيفة جدا حيث بلغ معامل الارتباط برسون الذي قر ب(-0،130-)، عند مستوى الدلالة (0.05) وهو معامل ارتباط ضعيف ، وهذا مما يدل على ان الأفكار اللاعقلانية عند التلاميذ لا ترتبط بالضرورة بقلق الامتحان بل ترتبط بحاجات اخرى تخص المرحلة العمرية التي يعيشها ، وهذا ما يختلف مع دراسة رحالي حمزة (2015) التي استهدفت عن معرفة مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي والتعرف على طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكل من

قلق الامتحان ودافعية الإنجاز لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي وتوصلت نتائجها الى: الى وجود علاقة موجبة بين الأفكار اللاعقلانية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

#### 4- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

تمثلت في " وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان بين تلاميذ سنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس ( ذكور، إناث ) " .

من خلال نتائج المتبينة في الجدول رقم (9) تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ وتلميذات في مستوى قلق الامتحان فالضغوط التي يتعرض لها التلاميذ في السعي للنجاح والمثابرة في نيل شهادة البكالوريا

كما يمكن تفسير النتيجة المتوصل اليها في الدراسة الحالية بإرجاعها التعامل التجانس ما بين افراد العينة المدروسة اشتراكهما في العديد من الخصائص والمميزات مما جعلت الفروق بين الجنسين لا تؤثر على ادراكاتهم لحالات القلق بشكل مختلف ، حيث يعود ذلك الى طبيعة الخوف والرغبة من الاختبار الذي عزز مسبقا لجميع الافراد بالرغم من اختلاف الجنس وتوقعهم الفشل في الاختبار او سوء الأداء فيه او الخوف من الرسوب او من ردود فعل الاهل او لضعف ثقتهم بأنفسهم او لرغبتهم في التفوق مع الاخرين ، كما عزو هذه النتيجة الى ان الشعور بان الاختبار موقف صعب يتحدى الإمكانيات و القدرات وان الفرد غير قادر على اجتيازه او مواجهته وتنبؤه المسبق بمستوى تقييمية من قبل الاخرين والذي قد يتوقعه التقدير السلبي هو موقف يعيشه الجميع على اختلاف جنسهم

وهذا ما يختلف مع دراسة زهرة الأسود(2020) ان مستوى القلق لدى عينة الدراسة مرتفع مع وجود فروق في مستوى قلق الامتحان لصالح الاناث والتخصص الدراسي الادبي اما بالنسبة لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في قلق الامتحان فهذا يتمثل في ما توصل اليه علاء جاد الشعرواي 1995 في دراسته التي هدفت الى معرفة الفروق بين الجنسين ففي قلق الامتحان وكل من عادات الاستذكار والأسلوب المفضل في التعلم فقد شملت الدراسة على عينة من الطلاب الصف الثاني الثانوي ففي مصر تكونت من طالب وطالبة 442 طالب وطالبة ، حيث استخدمت مقياس قلق الامتحان مقياس عادات الاستذكار ومقياس الأسلوب المفضل وقد شملت النتائج على عدم وجود فروق دالة بين الجنسين في متغيرات الدراسة. (الجديد ، 2010 ، ص 110)

وهذا ما اشارت اليه نظرية التداخل في ماندلر و سارسون ، حيث بينت الدراسات ان قلق الامتحان ينتج استجابات غير موافقة بالمهام المطلوبة مثل عدم التركيز ، الميل نحو الأخطاء .

## 5/ مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تمثلت في : "وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الشعبة ( أدبي ، علمي).

ومن خلال نتائج المتبنية في جدول رقم (10) ، تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الشعبة العلمية والأدبية في قلق الامتحان وهذا راجع ربما إلى أن قلق الامتحان غير مرتبط بالممول نحو شعبية دراسية معينة.

وقد جاءت نتائج الدراسة الحالية متوافقة مع دراسة علي مرعي مجملي (2006) هدفت إلى معرفة الفروق في الشعبة الدراسية (علمي ، أدبي) في قلق الامتحان من خلال تطبيق مقياس قلق الامتحان على عينة نكون (345) طالب من كلية المعلمين في خزان في الجنوب العربي للسعودية ، حيث اشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في مستوى قلق الامتحان بين طلاب الشعبة العلمية وطلاب في الشعبة الأدبية. ( محاسيس، 2010، ص 33).

وهذا ما يختلف في نتائج دراسة فايزة بوترة (2020) على وجود فروق في مستوى قلق الامتحان حسب التخصص الدراسي (علمي ، أدبي) ، كذلك دراسة علي شعيب 1987 في دراسته التي تهدف إلى معرفة الفروق بين الأفراد القسامين العلمي والأدبي لطلاب والطالبات الثانوية العامة بمكة المكرمة في درجة قلق الامتحان فتوصل إلى أن التخصص الدراسي (علمي ، أدبي) يساهم في التنبؤ بدرجة قلق الامتحان لصالح التخصص العلمي ، وفسر النتيجة بكون بعض التخصصات الدراسية في الثانوية العامة تبدوا في نظر طلابها أكثر صعوبة من التخصصات الأخرى ، فالطلاب الشعب العلمية ينظرون إلى تخصصه على أنه أصعب من نظيره للشعب الأدبية .

في حين تشير بعض البحوث إلى نتائج مخالفة وهي إن قلق الامتحان يكون أعلى لدى تلاميذ الأقسام الأدبية منه لدى تلاميذ الأقسام العلمية ، ومن أهمها دراسة كامل عويضة (1996) حول الفروق في قلق الامتحان والتخصص الأكاديمي لدى طلبة الثانوية العامة بالأردن ، توصلت الدراسة إلى نتائج من أهمها وجود فروق في درجات قلق الامتحان تعزى لصالح التخصص الأدبي .

### استنتاج عام

توصلت نتائج الدراسة الحالية الى

يعاني تلاميذ السنة الثالثة ثانوي من الافكار اللاعقلانية

يعاني تلاميذ السنة الثالثة ثانوي من مستوى قلق امتحان مرتفع

لا توجد علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية وقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى قلق الامتحان بين تلاميذ سنة ثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس

(ذكور واناث)

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية مستوى قلق الامتحان بين تلاميذ سنة ثالثة ثانوي تعزى لمتغير الشعبة

(ادبي وعلبي)

خاتمة

## الخاتمة

يواجه الأفراد في حياتهم اليومية جملة من المواقف النفسية الاجتماعية والتي قد تتناسب مع معتقداتهم وأفكارهم ، وربما تشعرهم بالضغط النفسية حيث لا تتماشى وطبيعة التفكير المنطقي لديهم وهذا ما ينتج عنه أفكار سلبية تؤثر على سلوكياتهم وأدائهم وقدرتهم على التكيف ، حيث تعد الأفكار اللاعقلانية من بين المشكلات التي تؤثر في سلوك التلميذ لا سيما ويتعلق بنشاطاتهم وعلاقتهم بالمحيط الخارجي ، هذا ما لوحظ في الأونة الأخيرة من خلال اهتمام الباحثين بالاضطرابات الانفعالية والنفسية في المؤسسات التعليمية لكونهم الفئة الأكثر تعرضا لضغوط ومن بين الضغوط التي تواجههم هو قلق الامتحان الذي يعد من أهم العوامل المؤثرة على تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الذي يشكل ملتقى اهتمام جميع القائمين على العملية التربوية من تلاميذ وأساتذة ومشرفين باعتباره حالة نفسية تؤثر على التلميذ قبل وأثناء وبعد اجتياز الامتحان ، ومن خلال الدراسة التي قمنا بها حول الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ، حيث أثبتت نتائج دراستنا إلى وجود أفكار لاعقلانية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ، كذلك توصلنا إلى وجود مستوى قلق امتحان مرتفع لأفراد عينة البحث ، وعدم وجود علاقة ارتباطية بين المتغيرين، وهذا يعني ليس بضرورة وجود أفكار لاعقلانية مرتبطة بقلق الامتحان ، كما توصلنا إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على مقياس قلق الامتحان تعزى لمتغير الجنس (ذكور ، إناث) ، كما لم تجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على مقياس قلق الامتحان تعزى لمتغير الشعبة الدراسية ( أدبي ، علمي) .

### توصيات و اقتراحات:

- بناء برامج إرشادية عقلانية انفعالية للتخلص من المعتقدات الخاطئة وتعديل الأفكار اللاعقلانية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث التي تتعلق بكل من الأفكار اللاعقلانية وقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- تعزيز المقررات الدراسية بنماذج من علم النفس الايجابي والتي تساعد على تنمية وتطوير التفكير العقلاني.
- السعي لعمل ندوات توعوية للأسرة والأساتذة للتخفيف الضغوط والرغبة من الامتحان .
- تنظيم برامج ودورات إرشادية للتلاميذ الثانوية لمعرفة أنواع وشدة القلق التي يعاني منها التلاميذ خاصة قلق الامتحان، وكذا لتعريفهم لبعض الأساليب والطرق التي تساعد على مواجهة هذا القلق وخفضه.
- مساعدة التلاميذ على التخلص من الأفكار السلبية والحث على بث روح التفاؤل والثقة في مستقبلهم.
- اجراء امتحانات تدريبية نموذجية تجعل التلاميذ يؤلفون جو الامتحانات وتجعلهم يشعرون بانه عبارة عن موقف تربوي لا يستدعي الخوف.

## قائمة المراجع

## قائمة المصادر والمراجع:

- ابراهيم ، مروان عبد المجيد . (2000) . أسس البحث العلمية لإعداد الرسائل الجامعية . عمان : مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع .
- ابو فودة ، حنان أحمد عبد الله . (2011) . العلاقة بين قلق الاختبار والتحصيل الدراسي لدى الطلبة . رسالة ماجستير منشورة . قسم علم النفس الإرشاد النفسي والتربوي ، جامعة عمان العربية ، عمان .
- أبو جحجوح ، ضياء عثمان خالد . (2012) . الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في قطاع غزة . رسالة ماجستير منشورة . قسم علم النفس التربوي ، الجامعة الإسلامية ، غزة .
- إجلال محمد ، سري . (2000) . علم النفس العلاجي . القاهرة : عالم الكتب .
- الأزيدة ، أحمد أبو اسعد . (2015) . أساليب الإرشاد النفسي والتربوي . عمان : مركز ديونو لتعليم التفكير .
- أمان الدين ، هالة . (2013) . القلق ونوبات الذعر . دار المؤلف الرياض .
- البروي ، أحمد ؛ رشيد حسين . (2013) . الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالالتزام الديني وموقع الضبط . دار الحرير .
- بغورة ، نور الدين . (2014) . الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها باستخدام الحوار في الوسط الجامعي لدى الطلبة والفروق فيما تبعا لبعض المتغيرات . رسالة ماجستير منشورة . قسم علم النفس توجيه وإرشاد تربوي ، جامعة الحاج لخضر ، باتنة .
- بلان ، كمال يوسف . (2015) . نظريات الإرشاد والعلاج النفسي . عمان : دار الإحصاء العلمي للنشر والتوزيع .
- بوتفوشات ، حميدة . (2018) . مصادر الأفكار اللاعقلانية وأزمة الهوية لدى المراهقين الجانحين . رسالة دكتوراه منشورة . قسم علم النفس وعلوم التربية ، جامعة باتنة 1 ، باتنة .
- بوضياف ، دليلة . (2018) . الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بتشكيل هوية الأنا لدى المراهقين لدى طلاب المرحلة الثانوية . رسالة دكتوراه منشورة . قسم علم النفس العيادي ، جامعة بوضياف ، المسيلة .
- الجديد ، لبنى . (2010) . العلاقة بين أساليب التعلم كنمط من أنماط معالجة المعلومات وقلق الامتحان وأثرهما على التحصيل الدراسي . سوريا : مجلة جامعة دمشق العلوم التربوية والنفسية ، المجلد 5 (العدد 26) . 93-123 .
- جغير ، سليمة . (2021) . الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها باستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا لدى الطلبة الجامعيين . الجزائر : مجلة روافد للدراسات والأبحاث العلمية في العلوم الاجتماعية والإنسانية . (العدد 5) . 202-233 .
- حجازي ، علاء على . (2013) . القلق الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الإعدادية بالمدارس الحكومية في محافظات غزة . رسالة ماجستير منشورة . قسم علم النفس والإرشاد النفسي ، الجامعة الإسلامية ، غزة .

- حسين فرج، عبد اللطيف.(2009). الاضطرابات النفسية. عمان: دار حامد.
- الحو ، بثينة .(2016). دراسات متنوعة في الشخصية .لبنان: دار النهضة العربية.
- الخطيب، عبد الرحمان.(2009). الخدمة الاجتماعية كممارسة تخصصية مهنية في المؤسسات التعليمية. القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية .
- رزوقي، رعد مهدي ؛ محمد ، نبيل رفيق . (1971). التفكير وأنماطه.لبنان: دار الكتاب العلمية
- الركابي ، صبري عبد الله كاظم . (2017). درجة القلق الامتحان لدى طلبة الخامس إعدادي في أداء الاختبار ( الامتحان ) . مجلة البحوث النفسية و التربوية، (العدد 30). 337-353 .
- روبي ، حبيبة.(2020). أثر برنامج إرشادي سلوكي في تنمية فعالية الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. أطروحة لنيل شهادة دكتوراه. قسم علم النفس. جامعة محمد بوضياف. مسيلة.
- الزغلول ، عماد عبد الرحيم . (2006). الاضطرابات الانفعالية والسلوكية لدى الأطفال . عمان : دار الشروق للنشر والتوزيع .
- زهران ، حامد عبد السلام .(2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي . القاهرة: عالم الكتب.
- الزهراني ، سلطان سعيد .(2020). إستراتيجية التدخل المبكر. دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
- سايعي ، سليمة . (2004) . فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي . رسالة ماجستير منشورة . قسم علم النفس المدرسي ، جامعة ورقلة ، ورقلة .
- سيد جمعة، يوسف .(2001). النظريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية . القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر.
- ساعاتي ، سيف الدين . (2014)مناهج البحث العلمي في الإدارة الرياضية . القاهرة : العربي للنشر و التوزيع.
- الشريف، بسمة . (2013) . فاعلية برنامج توجيه جمعي يستند إلى نظرية اليس Ellis في التفكير اللاعقلاني في خفض الاكتئاب وتحسين مستوى التكيف لدى طالبات الصف الأولي ثانوي . الأردن : مجلة البلقاء للبحوث والدراسات ، المجلد 16 (العدد 1). 89 - 121 .
- شريك ، ويزة . (2017) . مستوى قلق الامتحان لدى التلميذ المراهق .(دراسة ميدانية لبعض متوسطات) . الجزائر: مجلة أبحاث نفسية وتربوية ، مجلد 11 ( العدد 11). 191-213 .
- شعبان، محمد فضل .(2008).العلاج المعرفي السلوكي الاستراتيجيات وتقنيات.ليبيا:الدار الجامعية لنشر والتوزيع.
- صالح ، عبد الرحمان اسماعيل . (2014) . فنيات وأساليب العملية الإرشادية .الأردن : دار المناهج للنشر والتوزيع .
- صياد ، نعيمة . (2018) . فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتعديل خصائص نمط السلوك في تخفيض قلق الامتحان لدى عينة من طلبة البكالوريا . رسالة دكتوراه منشورة . قسم علم النفس التربوي ، جامعة الحاج لخضر ، باتنة

- ضيف، حليلة. (2015). الأفكار العقلانية واللاعقلانية حسب نظرية اليس. لبنان : مجلة جيل للعلوم الإنسانية والاجتماعية ، ( العدد 10) . 173 - 185.
- طلحة ، مسعود ؛ سلطاني ، أسماء ؛ بدران ، دليلة. (2020). دور التعليم الالكتروني في التخفيف من قلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا في ظل انتشار ووباء كوفيد19. الجزائر : مجلة أفاق للعلوم ، المجلد 05 (العدد 4) . 235 - 246 .
- عامر ، طارق عبد الرؤوف ؛ المصري ، إيهاب عيسى. (2016). التفكير البصري - مفهومه - مهاراته - إستراتيجيته . مصر : المجموعة العربية للتدريب والنشر .
- عبد الخالق، أحمد محمد. (1987). قلق الموت. الكويت: عالم المعرفة.
- عبد الخليل شريف، بسمة. (2013). فاعلية برنامج توجيه جمعي يستند إلى نظرية أليس في تفكير لاعقلاني في خفض الاكتئاب وتحسين مستوى التكيف. الأردن: المجلد (16). العدد (1). 91-93.
- عبد الستار، إبراهيم. (2002). القلق قيود من وهم. القاهرة: مكتبة أنجلوالمصرية .
- عبد عبده القوي، رانيا. (2013). برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لخفض الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطالبات جامعة تبوك . مجلة دراسات نفسية و تربوية . (العدد 11) . 1 - 30 .
- عبد الله العطية، أسماء. (2008). الإرشاد السلوكي المعرفي لاضطرابات القلق لدى الأطفال. الإسكندرية: مؤسسة حورس الدولية لنشر والتوزيع.
- عبد الله، محمد. (2000). العلاج المعرفي السلوكي أسس وتطبيقات. دار الرشد.
- عثمان، فاروق السيد. (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي .
- عطية، محمود. (2010). ضغوط المراهقين والشباب. القاهرة: مكتبة أنجلو المصرية .
- عمارة، رشا. (2007). إصلاح الروح مع النفس. مكتبة الثقافة الدينية .
- عمر ، أحمد مختار. (2008). معجم اللغة العربية المعاصرة. القاهرة : عالم الكتب للنشر والتوزيع والطباعة .
- الغامدي ، غرم الله بن عبد الرزاق بن صالح . (2009). التفكير العقلاني والتفكير غير عقلاني ومفهوم الذات ودافعية الانجاز لدى عينة من المراهقين المتفوقين دراسية والعاديين بمدينة مكة المكرمة وجدة . رسالة دكتوراه منشورة . قسم علم النفس و إرشاد نفسي، جامعة أمالقرى، وجدة.
- قدوري ، خليفة ؛ عمروني ، تارزولت ، حورية . (2015). ظاهرة قلق الامتحان بالمرحلة الثانوية ، أسبابها وتأثيراتها النظرية ، الإجراءات العملية التعليمية الإرشادية لخفض قلق الامتحان . الجزائر : ، مجلة روافد للدراسات والأبحاث العلمية في العلوم الإنسانية والاجتماعية والإنسانية ، ( العدد 18) . 221 - 229
- قندول ، نبيل . (2018). أثر الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالصحة في الإصابة باضطراب توهم المرض . رسالة دكتوراه منشورة . قسم علم النفس المرضي للراشد ، جامعة محمد خيضر ، بسكرة .

القواسمة ، هشام عطية ؛ الحوامدة ، صباح خليل . (2012) . دليل المرشد التربوي في مجال التوجيه الجمعي في الصفوف . دار اليازوري العلمية .

القوصي ، محمد مفيد . (2015) . الإحصاء الوصفي والاستدلالي . دمشق: مركز الكتاب الأكاديمي .

اللامي ، عادل عبد الفتاح . (2016) . الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة الأردنية في ضوء بعض المتغيرات . رسالة الماجستير . قسم علم النفس . الجامعة الأردنية ، الأردن .

محاسيس ، ميرفت موسى . (2012) . فعالية البرنامج الإرشادي الجمعي مشتق من نظرية وولي في تخفيض قلق الامتحان لدى طالبات الإناث في مديرية التربية والتعليم بمنطقة الكورك ، رسالة ماجستير منشورة ، قسم ارشاد وتربية خاصة ، الجامعة مؤتة ، الأردن .

محمد جاسم ، محمد . (2004) . سيكولوجية الإدارة التعليمية . عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع .

محمد ، انتصار عبد القادر صالح . (2012) . قلق الامتحان وعلاقته بتقدير الذات بإبعاده لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي . المنصورة: مجلة العلمية لكلية رياض الأطفال ، مجلد الثاني ، ( العدد 4 ) . 108 - 87 .

محمد ، علي . (2018) . قلق الامتحان وعلاقته بتقدير الذات بإبعاده لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي . الجزائر: مجلة التنمية البشرية ، ( العدد 10 ) . 94 - 76 .

مريم ، رجاء محمود ؛ الشمسان منيرة عبد الله . (2017) . الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة في ضوء التخصص والتحصيل الدراسي . مجلة دراسات نفسية . المجلد 27 ( العدد 4 ) . 573-711 .

ملاك ، نسيم . (2018) . الضغط النفسي وقلق الامتحان وعلاقة كل منهما بظهور السلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي . رسالة دكتوراه منشورة . قسم علم النفس علوم التربية ، جامعة مولود معمري ، تيزي وزوا .

نصر الدين ، جابر ؛ بومجان ، نادية . (2013) . الاتجاهات الرائدة في الإرشاد المعرفي السلوكي . بسكرة: مجلة العلوم الإنسان والمجتمع ، العدد (6) . 224-222 .

النعيمي ، هادي صالح رمضان . (2013) . أثر برنامج إرشادي في تعديل الأفكار غير العقلانية . العراق : ارباخا للطباعة .

هوفمان ، إس جي . (2012) . العلاج المعرفي السلوكي المعاصر . القاهرة: الفجر لنشر والتوزيع .

## المراجع الاجنبية:

Ellis, Albert. (1988) **the treatment of borderline and psychotic Individuals**. New York: edited by Institute of rational émotivethérapie.

Drew, Weston. (2000) : **psychologie :pensee ,cerveau et culture**. Bruxelles: BoeckSuperieur.



الملاحق

الملاحق:

الملحق 01 :

مقياس الأفكار اللاعقلانية من اعداد " سليمان الريحاني " .

عزيزي التلميذ / عزيزية التلميذة

بين يدك قائمة تحتوي على مجموعة من الفقرات التي تعبر عن أفكار ومبادئ واتجاهات يؤمن بها البعض ويرفضها البعض الاخر بشكل مطلق.

يرجى قراءة كل تلك الفقرات وضع إشارة (x) في المكان المناسب في ورقة الإجابة امام كل فقرة تراها مناسبة.

كما يرجى الإجابة على كل الفقرات دون استثناء وبكل صدق وامانة علما ان الإجابة لأغراض بحث علي فقط.

مع فائق الشكر والامتنان

الرقم	العبارة	نعم	لا
1	لا اتردد بالتضحية بمصالحي ورغباتي في سبيل رضا وحب الآخرين.		
2	أؤمن بان كل شخص يحب ان يسعى دائما الى تحقيق اهدافه بأقصى ما يمكن من الكمال.		
3	أفضل السعي وراء اصلاح المسيئين بدلا من معاقبتهم او لومهم.		
4	لا أستطيع ان أقبل نتائج اعمال تأتي على غير ما اتوقع.		
5	أؤمن بان كل شخص قادر على تحقيق سعادته بنفسه.		
6	يجب ان لا يشغل الشخص نفسه في التفكير بإمكانية حدوث الكوارث والمخاطر.		
7	أفضل تجنب الصعوبات بدلا من مواجهتها.		
8	من المؤسف ان يكون الانسان تابعا للاخرين ومعتمدا عليهم.		
9	أؤمن بان ماضي الانسان يقرر سلوكه في الحاضر والمستقبل.		
10	يجب ان لا يسمح الشخص لمشكلات الآخرين ان تمنعه من الشعور بالسعادة.		
11	أعتقد أن هناك حل مثالي لكل مشكلة لا بد من الوصول اليه.		
12	ان الشخص الذي لا يكون جديا ورسميا في تعامله مع الآخرين لا يستحق احترامهم.		
13	أعتقد أن من الحكمة ان يتعامل الرجل مع المرأة على اساس المساواة.		
14	يزعجني ان يصدر عني اي سلوك يجعلني غير مقبول من قبل الآخرين.		
15	أؤمن بان قيمة الفرد ترتبط بمقدار ما ينجز من اعمال حتى وإن لم تتصف بالكمال.		

16	أفضل الامتناع عن معاقبة مرتكبي الأعمال الشريفة حتى اتبين الاسباب.
17	اتخوف دائما من ان تسير الامور على غير ما اريد.
18	أؤمن بأن افكار الفرد وفلسفته في الحياة تلعب دورا كبيرا في شعوره بالسعادة او التعاسة.
19	أؤمن بان الخوف من امكانية حدوث امر مكروه لا يقلل من احتمال حدوثه.
20	أعتقد أن السعادة هي في الحياة سهلة التي نحلو من تحمل المسؤولية ومواجهة الصعاب.
21	أفضل الاعتماد على نفسي في كثير من الأمور رغم امكانية الفشل فيها.
22	لا يمكن للفرد ان يتخلص من تأثير الماضي حتى وإن حلول ذلك.
23	من غير الحق ان يخرك الفرد نفسه من السعادة إذا شعر بانه غير قادر على اسعاد غيرهم ممن يعاون الشقاء.
24	أشعر باضطراب شديد حين أفضل في إيجاد الحل الذي اعتبره حلا مثاليا لما واجه من مشكلات.
25	يفقد الفرد هيئته واحترام الناس له إذا أكثر من المرح والمزاح.
26	ان تعامل الرجل مع المرأة من منطلق تفوقه عليها يضر بالعلاقة التي يجب ان تقوم بينهما.
27	أؤمن بان رضا جميع الناس غاية لا تدرك.
28	أشعر بان لا قيمة لي إذا لم انجز الاعمال الموكلة الي بشكل يتصف بالكمال مهما كانت الظروف.
29	بعض الناس مجبرون على الشر والخسة والندالة ومن الواجب الابتعاد عنهم واحتقراهم.
30	يجب ان يقبل الإنسان بالأمر الواقع إذا لم يكن قادرا على تغييره.
31	أؤمن بأن الحظ يلعب دورا كبيرا في مشكلات الناس وتعاسيهم.
32	يجب أن يكون الشخص حذرا ويقظا من إمكانية حدوث المخاطر.
33	أؤمن بضرورة مواجهة الصعوبات بكل ما أستطيع بدلا من تجنبها والابتعاد عنها.
34	لا يمكن أن تتصور نفسي دون مساعدة من هم أقوى مني.
35	ارفض بان اكون خاضعا لتأثير الماضي.
36	غالبا ما تؤرقني مشكلات الآخرين وتحرمي من الشعور بالسعادة.
37	من العبث ان يصير والفرد على ايجاد ما يعتبره الحل المثالي لما يواجهه من مشكلات.
38	لا أعتقد أن ميل الفرد للمداعبة والمزاح يقلل من احترام الناس له.
39	ارفض التعامل مع الجنس الاخر على اساس المساواة.
40	أفضل التمسك بأفكاري ورغباتي الشخصية حتى وإن كانت سببا في رفض الآخرين لي.

41	أؤمن ان عدم قدرة الفرد على الوصول إلى الكمال فيما يعمل لا يقلل من قيمته.
42	لا اتردد في لون وعقاب من يؤدي الآخرين ويسيء إليهم.
43	أؤمن بأن كل ما يتمنى المرء يدركه.
44	أؤمن بأن الظروف الخارجة عن إرادة الإنسان غالبا ما نقف ضد تحقيقه لسعادته.
45	ينتابني خوف شديد من محرك التفكير بإمكانية وقوع الحوادث الكوارث.
46	يسرني ان أواجه بعض المصاعب والمسؤوليات التي تشعرني بالتحدي.
47	أشعر بالضعف حين اكون وحيدا في مواجهة مسؤولياتي.
48	أعتقد أن الالاحاح على التمسك بالماضي هو عشر يستخدمه البعض لتبرير عدم قدراتهم على التغيير.
49	من غير الحق ان يسعد الشخص وهو يرى غيره يتعذب.
50	من المنطق ان يفكر الفرد في أكثر من حل لمشكلاته وان يقبل بما هو عملي وممكن بدلا من أسرار على البحث عما يعتبر حلا مثاليا.
51	أؤمن بأن الشخص المنطقي يجب ان يتصرف بعفوية بدلا من ان يفسد نفسه بالرسمية والجدية.
52	الغيب على الرجل ان يكون تابعا للمرأة.

مقياس قلق الامتحان

اعداد: الدكتور محمد حامد زهران (1999)

الاسم واللقب: تاريخ اليوم:
القسم: تاريخ الميلاد:
المدرسة:
السن:

التعليمات

يهدف هذا المقياس الى تحديد مشكلات الامتحان التي تشكو منها حتى تستطيع ان تقدم لك الارشاد المناسب.

ويشمل هذا المقياس على 93 عبارة تتعلق بمشكلات الامتحان.

والمطلوب قراءة كل عبارة بعناية والاستجابة لتلك العبارات بما يتناسب مع حالتك انت شخصيا بصدق وصراحة .

- إذا كانت العبارة تنطبق عليك نادرا ضع علامة (x) تحت كلمة "نادرا".
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك أحيانا ضع علامة (x) تحت كلمة "أحيانا".
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك غالبا ضع علامة (x) تحت كلمة "غالبا".

الرجاء الاستجابة لكل العبارات.

ليس هناك استجابة صحيحة وأخرى خاطئة.

ليس هناك وقت محدد للاستجابة ولكن يرجى الاتسغرق وقتا طويلا.

والان يمكنك قلب الصفحة والبدء في الاستجابة....

الرقم	العبارات	نادرا	أحيانا	غالبا
1	أشعر بخيبة الأمل عند أدائي الامتحان.			
2	أنا لا أستطيع المراجعة ليلة الامتحان.			
3	أشعر بالأمل عندما يأتي وقت المراجعة النهائية.			
4	بمجرد استلام ورقة الأسئلة أصاب بصداع شديد.			
5	أسئلة الامتحان تكون فوق المستوى التحصيلي.			
6	أعاني من النسيان عند قراءة الأسئلة للمرة الأولى.			
7	أتوقع الفشل في الامتحانات.			
8	أثناء أدائي الامتحان أعبت بأي شيء أمامي كالمسطرة أو غيرها.			
9	تنقصني الرغبة في النجاح والتفوق.			
10	ليس عندي صبر لمراجعة الإجابة.			
11	من عيوبي الإجابة المتعجلة وغير الدقيقة.			
12	أنا لا أعرف طريقة الاستعداد للامتحان.			
13	أشعر بعصبية شديدة أثناء الإجابة في الامتحانات.			
14	أنظر للامتحانات على أنها تهديد دائم.			
15	أجد صعوبة في تحديد الأسئلة التي أجيب عنها.			
16	الملل يجعلني أترك قاعة الامتحان بمجرد مرور نصف الوقت.			
17	عند بداية الامتحان أشعر أنني لا أستطيع قراءة ورقة الامتحان.			
18	خوفي يجعلني لا أستطيع قراءة ورقة الأسئلة.			
19	أخاف من الأساتذة الحراس في قاعات الامتحان.			
20	أتمنى إلغاء جميع الامتحانات.			
21	أثناء أدائي للامتحان أجد نفسي أفكر في احتمال رسوبي.			
22	أكثر من استخدام المنبهات أيام الامتحانات.			
23	اعتقد أن أسئلة الامتحانات كلها غير متوقعة.			
24	أعاني من عدم الاستقرار في مقعدي أثناء اداء الامتحان.			
25	ألجأ إلى التخمين في الاستعداد للامتحان.			
26	يضايقي أن الدراسة كلها تتركز حول الامتحانات.			
27	أشعر أن قلبي يدق بسرعة أثناء أدائي للامتحانات.			
28	ارتبك عندما يعلن الحارس عن الوقت المتبقي للامتحان.			
29	بعد الامتحان أسأل كل يوم عن النتيجة.			

30	أصعب الأيام عندي في أيام انتظار النتيجة.
31	ارتبك بشدة عند الاعلان عن النتيجة.
32	أصيب عرقا عندما لا أستطيع الإجابة في الامتحان.
33	أشعر بالقلق عند الاعلان عن النتيجة.
34	يزداد اضطرابي عند مراجعة الاجابات مع الزملاء.
35	أصاب بالذعر من الامتحانات الفجائية.
36	يقلقني أن مستقبلي يتوقف على الامتحانات.
37	أشعر بنقص الثقة في نفسي أثناء أداء الامتحان.
38	أتسرع في الإجابة خشية فوات الوقت.
39	ترتعش يداي عند الإجابة أسئلة الامتحان.
40	أشعر بالرهبة من الامتحان.
41	أصاب بارتباك شديد أثناء الإمتحان.
42	بعد أداء الامتحان أشعر أن إجابتي لم تكن موفقة.
43	يقلقني أخطاء المصححين.
44	أشعر بحالة من الاضطراب النفسي أيام الامتحان.
45	أشعر بالتعب الشديد أيام الامتحان.
46	قلقي من الامتحانات هو سبب كراهيتي للدراسة.
47	أنزعج بشدة عند إعلان جدول الامتحان.
48	أصاب بفقدان الشهية أيام الامتحانات.
49	شدة خوفي من الامتحان يجعلني أنسى ما ذاكرته.
50	يضايقني أن الامتحانات تقيس الحفظ وأنا لا يجيد الحفظ.
51	أثناء أدائي الامتحان أكتب بيد وأقرب أطاير يدي الأخرى.
52	أجد صعوبة في التعبير عن ما أريد كتابته في الامتحان.
53	أبدو كما لو كنت مرتبكا أثناء أداء الامتحان.
54	اعاني من عدم تنظيم الورقة في الإجابة.
55	أشعر بعدم الراحة والاضطراب اثناء أداء الامتحان.
56	عندما أراجع قبل دخول قاعة الامتحان أشعر أن المعلومات تبخرت من رأسي.
57	يهددني ما أن يترتب عل فشلي أثناء أداء الامتحان.
58	أشعر بتوتر شديد أثناء الامتحان.
59	أعتقد أن من عيوي السرعة في قراءة ورقة الأسئلة.
60	أشعر بتوتر عند دخول قاعة الامتحان.
61	يبدأ شعوري بعدم الارتياح قبل استلام ورقة الأسئلة.

62	ارتبك عند الإجابة عن الاسئلة الشفوية في الفصل.
63	عندما أراجع ليلة الامتحان أجد نفسي نسيت كل شيء.
64	أشعر بتوتر شديد أثناء أدائي للامتحان.
65	أشعر بقلق شديد قبل الامتحان.
66	يرافقني القلق طوال أيام الامتحان.
67	أشعر بنقص الثقة في نفسي أثناء الإجابة في الامتحان.
68	أشعر بخوف شديد أثناء أدائي للامتحانات.
69	أشعر بتوتر شديد عندما أستعد للامتحان.
70	أخاف من قرب وقت الامتحان.
71	أكثر شيء يقلقني هو الامتحانات.
72	ترعجني تعليمات الأساتذة الحراس.
73	يزعجني أنه لا تنظم الامتحانات الفصلية بنفس الطريقة التي تنظم بها الامتحانات الرسمية لتعدنا للامتحان.
74	أخاف من وجود أسئلة لم اتدرب عليها.
75	يضابقني أن الاساتذة لا يدربوننا علما لامتحانات وطريقة الاجابة.
76	أخاف من النتيجة السيئة.
77	يزعجني أنني لا أستطيع توزيع وقت الامتحان على الأسئلة المطلوبة.
78	يربكني ان الوقت لا يكفي للإجابة عن الأسئلة.
79	يضابقني أنني لا أستطيع تنظيم جدول المراجعة.
80	أخاف من وجود أسئلة من خارج المقرر.
81	يقلقني أنني لا أعرف الطريقة المثلى للمراجعة.
82	يقلقني أنني لا أجيد طريقة الإجابة عن الأسئلة.
83	ضيق الوقت المحدد للامتحان يعتبر مشكلة بالنسبة لي.
84	أخاف من تهديد الأساتذة لنا بالأسئلة الصعبة في الامتحان
85	تقلقني الحركة الزائدة للأساتذة الحراس داخل قاعة الامتحان.
86	ينتابني الشك في أن سؤال سوف يترك بدون تصحيح
87	من شدة الخوف لا أستطيع الأكل صباح يوم الامتحان.
88	يصيبني الأرق ولا أستطيع النوم ليلة الامتحان.
89	من شدة خوفي من الامتحان أراجع حتى وأنا في طريقي إليه.
90	أشعر ببرودة شديدة في جسي أثناء الامتحانات.
91	أعاني من صداع أيام الامتحانات.
92	شدة توتري أثناء الامتحان يحدث ارتباكا أشعر به في معدتي.
93	أشعر برغبة في القىء أثناء الامتحان.

