

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى - تاسوست
كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية و الأطفونيا



عنوان المذكرة:

مستويات تقدير الذات الأكاديمي و علاقته بمستويات

قلق الامتحان لدى طلبة جامعة جيجل

(دراسة ارتباطية وصفية في ظل جائحة كورونا)

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية

تخصص: علم النفس التربوي

من إعداد :

من إشراف الأستاذ:

د. هاین ياسين

• بوكبوس شيماء

• فتو الهام

لجنة التقييم

أ/د هاین ياسين	جامعة جيجل	مشرفا
مشري زوبيدة	جامعة جيجل	مقيما
بوكراع ايمان	جامعة جيجل	مقيما

السنة الجامعية : 2022 /2021

شكر وتقدير

نحمد الله عز وجل الذي وفقنا في إتمام هذا البحث العلمي والذي ألهمنا
الصحة والعافية والعزيمة.

نقدم بجزيل الشكر والعرفان وخالص التقدير الى استاذنا الدكتور الفاضل "
هاين ياسين" الذي شرفنا بقبول الاشراف على هذا العمل المتواضع والتي
كان له الفضل بعد الله تعالى في تطويره وإخراجه الى حيز الوجود وكان نعم
الموجه ونعم المشرف بتوجيهاته ونصائحه، فلك منا كل القدير والاحترام.

وفي الأخير نشكر كل من ساهم من قريب او من بعيد في إتمام هذا
العمل.

الى كل هؤلاء ألف شكر

الاهداء

الى من علمني تقديس المبادئ، الى من تعب ليريحنا، الى من بدل جهده
لتعليمنا " ابي الحبيب".

الى التي جعل الله الجنة تحت قدميها، الى التي أعطت حتى لم يبق
للعطاء حدود " امي الغالية"

الى افراد عائلتي

الى كل الأصدقاء ومن كانوا برفقتي اثناء مشواري الجامعي.

والشكر موصول الى زميلتي الكريمة التي استمتعت معها كثيرا بالفترة التي
قضيناها بهذا العمل، فأتمنى من الله بأن يمتعك بموفور الصحة والعافية وان
يبارك في كل جهودك المبذولة.

وفي الأخير الى كل انسان طموح يؤمن بالاجتهاد في العلم لبناء الغد
الأفضل.

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	شكر و تقدير
ب	اهداء
ج	قائمة المحتويات
د	قائمة الجداول
هـ	قائمة الملاحق
و	ملخص الدراسة باللغة العربية
م	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية
1	مقدمة
3	الفصل الأول: الاطار العام للدراسة
4	تمهيد
4	1. الإشكالية
6	2. فرضيات الدراسة
6	3. اهداف الدراسة
6	4. أهمية الدراسة
7	5. مفاهيم الدراسة
7	6. حدود الدراسة

قائمة المحتويات

7	7. الدراسات السابقة و التعقيب عليها
14	الفصل الثاني: الادب النظري
15	أولاً: تقدير الذات الاكاديمي
15	تمهيد
15	1. مفهوم الذات
16	2. مفهوم تقدير الذات
16	3. ابعاد تقدير الذات
18	4. أهمية تقدير الذات
19	5. مستويات تقدير الذات
19	6. العوامل المؤثرة في تقدير الذات
21	7. النظريات المفسرة في تقدير الذات
24	8. مفهوم تقدير الذات الاكاديمي
25	9. تأثير مستوى تقدير الذات على المستوى الاكاديمي
25	خلاصة
26	ثانياً: قلق الامتحان
26	تمهيد
26	1. مفهوم قلق الامتحان
27	2. أنواع قلق الامتحان

قائمة المحتويات

27	3. مظاهر قلق الامتحان
28	4. مكونات قلق الامتحان
29	5. أسباب قلق الامتحان
30	6. النظريات المفسرة لقلق الامتحان
32	7. الأساليب الإرشادية لتخفيف من قلق الامتحان
33	خلاصة
34	الفصل الثالث: منهجية الدراسة و إجراءاتها
35	تمهيد
35	1. منهج الدراسة
35	2. مجالات الدراسة
35	3. مجتمع عينة الدراسة
36	4. وسائل جمع البيانات
42	5. متغيرات الدراسة
43	6. المعالجة الإحصائية
43	خلاصة
44	الفصل الرابع: عرض نتائج الدراسة و مناقشتها و التوصيات
45	تمهيد
45	أولاً: عرض النتائج

قائمة المحتويات

45	1. عرض نتائج الفرضية العامة
47	2. عرض نتائج الفرضية الاولى
48	3. عرض نتائج الفرضية الثانية
48	4. عرض نتائج الفرضية الثالثة
49	5. عرض نتائج الفرضية الرابعة
49	ثانيا: مناقشة نتائج الفرضيات
49	1. مناقشة نتائج الفرضية العامة
50	2. مناقشة نتائج الفرضية الاولى
51	3. مناقشة نتائج الفرضية الثانية
52	4. مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
52	5. مناقشة نتائج الفرضية الرابعة
54	المقترحات و التوصيات
55	خاتمة الدراسة
57	قائمة المراجع
61	قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	الجدول	الرقم
36	توزيع افراد الدراسة حسب الكلية و الجنس	1
38	يوضح تصنيف درجة مستويات تقدير الذات	2
39	معامل الثبات الفا كرو نباخ لمقياس تقدير الذات	3
41	معايير تصحيح مقياس قلق الامتحان	4
41	تصنيف درجة قلق الامتحان	5
42	معامل الثبات الفا كرو نباخ لمقياس قلق الامتحان	6
45	المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لأفراد عينة على مقياس تقدير الذات ككل و على كل محاوره	7
46	المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لأفراد عينة على مقياس قلق الامتحان ككل و على كل محاوره	8
47	معامل الارتباط بين تقدير الذات و قلق الامتحان	9
47	معامل الارتباط بين كل محور من محاور تقدير الذات مع قلق الامتحان ككل	10

قائمة الملاحق

الصفحة	الملاحق
61	مقياس تقدير الذات
63	مقياس قلق الامتحان

ملخص الدراسة باللغة العربية

هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين مستويات تقدير الذات الأكاديمي ومستويات قلق الامتحان لدى طلبة جامعة جيجل بفرعيها ولهذا الغرض اختبرت عينة تتكون من (80) طالبا وطالبة في تخصصات مختلفة، وقد تم استخدام مقياس تقدير الذات لكوبر سميث ومقياس قلق الامتحان لمحمد أحمد زهران، وتم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي في الدراسة كما تمت معالجة البيانات باستعمال الحزم الإحصائية spss، وذلك من خلال حساب المتوسطات الحسابية، الانحرافات والمعيارية ومعاملات الارتباط بليرسون، وقد أظهرت نتائج التالية وجود علاقة ارتباطية دالة وسالبة بين مستويات تقدير الذات الأكاديمي ككل ومستويات قلق الامتحان ككل، كما اظهرت وجود علاقة ارتباطية دالة وسالبة بين تقدير الذات العامة وقلق الامتحان، وبين تقدير الذات الاجتماعية وقلق الامتحان، وبين تقدير الذات في مجال العمل المستقبلي وقلق الامتحان، في حين لم تظهر علاقة ارتباطية دالة بين تقدير الذات الأسرية وقلق الامتحان.

abstract

The purpose of this study is to reveal the relationship between the Academic self-esteem and exam measures among the students of the University of Jijel. For this purpose, a sample of 80 male and female students from different fields of both branches of Jijel's University were examined by using the Cooper-Smith Self-Esteem and Muhammad Ahmad Zahran's Exam Anxiety Scales. The descriptive relational approach was relied upon this study, as well as the data processing using the SPSS statistical package in order to calculate the arithmetic mean, the standard deviation as well as the Pearson correlation coefficient. The study showed the following results: There is a significant and negative correlation between the academic self-esteem and exams anxiety measures in general, and a significant and negative correlation between general circumstances and exam anxiety, as well as between social self-esteem and exam anxiety including self-esteem in the field of future work and exam anxiety, but there was no significant correlation between family connections and test anxiety.

مقدمة

يعتبر تقدير الذات من أهم المفاهيم التي شاع انتشارها في الآونة الأخيرة، فمنذ سنوات عديدة والباحثون الاجتماعيون مهتمون بدراسة النظريات المرتبطة بالذات، ويرجع الفضل لكل من "مارجريت ميد وكولي" في إدخال هذا المفهوم إلى مجال علم النفس (شعيب، 1988، 135).

وقد حدد سميث أن السمات التي تميز الأشخاص الذين يتسمون بتقدير عال للذات بأنهم يظهرون درجة عالية من التقبل لذواتهم وللآخرين، وهم يدركون بالتحديد مهاراتهم ونقاط القوة لديهم، كما يدركون نقاط القوة لدى الآخرين، ويشعرون بالأمن مع من حولهم وفي علاقاتهم الاجتماعية كما أنهم يشعرون بالانتماء للآخرين، وعندما يواجهون تحديات أو مشاكل معينة، فإنه يستجيبون بثقة، ويحققون درجة عالية من النجاح، كما يفخرون بأنفسهم ويتحملون مسؤولية أعمالهم، والأهم من هذا كله أن لديهم أهدافا ودوافع تحركهم نحو ما يريدون أنجازهم، ويستخدمون بفعالية كل المصادر المتاحة لهم لتحقيق أهدافهم.

كما يعتبر القلق من العوامل الرئيسية المؤثرة في الشخصية، فقد اهتم العلماء بدراسة تأثيره على جوانب مختلفة من نشاط الإنسان، وكانت بعض هذه الدراسات موجهة حول نمط القلق الذي يؤثر في التحصيل الأكاديمي في المدارس والجامعات، وذلك لأن الحياة العلمية جانب من جوانب حياة الإنسان وعليه يتوقف مستقبله كما أن قلق الامتحان الذي يعاني منه الطلبة يمكن له علاقة بمستوى تقدير الذات لديهم وفي هذا السياق جاءت دراستنا هذه لتحاول ان تسلط الضوء على العلاقة بين مستويات تقدير الذات وتأثيرها على قلق الامتحان لدى طلبة جامعة جيجل.

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

تمهيد

سنحاول في هذا الفصل تحديد أبعاد البحث ومشكلاته، حيث نتطرق فيه إلى إشكالية الدراسة وتساؤلاتها، إضافة إلى الأهمية والأهداف ضف إلى ذلك التحديد الإجرائي للمفاهيم الدراسات السابقة حول موضوع البحث.

1. إشكالية الدراسة

تمثل فئة الشباب أهم شريحة للمجتمع، حيث يقع العبء الأكبر عليها في ضمان سيرورة التطور والرقي الذي تطمح إليه كافة الشعوب، وتعد فئة طلبة الجامعة جزء أساسيا منها، مما يدعو الى ضرورة الاهتمام بها، والحرص على بلوغها مستوى مناسب من التوافق العلمي والصحة النفسية والتي من أبرز مؤشراتنا تقدير الذات.

ويعتبر تقدير الذات عامل نفسي مهم في حياة الفرد فهو الدافع لكل أنواع النجاح المنشودة، ويحتل مركزا هاما في نظريات الشخصية كما يعتبر من العوامل الهامة التي تؤثر تأثيراً كبيراً على السلوك، فمهما تعلم الطلبة طرق النجاح وتطوير الذات، الا ان هذا الأخير له الدور الأول في تشكيل شخصيتهم ومشاعرهم اتجاه أنفسهم، فعندما يكون تقديرهم لذاتهم إيجابيا تزداد وتدعم ثقتهم بأنفسهم والعكس يحدث في حالة التقدير السلبي للذات.

ويعد تقدير الذات الأكاديمي من المفاهيم التي تحدد معالم شخصية الفرد، إذ له أهمية في التقدم الدراسي حيث لا ينمو إلا في المواقف التعليمية المختلفة ولهذا يعتبر جانبا مهما ومؤثرا في تحديد لمسار التعليمي للطلاب، وهو في الأصل جزء من تقدير الذات العام لذلك يستخدم الباحثون هذا المصطلح للدلالة عن ذلك التقويم الذي يضعه الطالب لمجموعة الإدراكات والمشاعر التي كونها عن ذاته والتي تعبر عن خصائصه وقدراته المعرفية فيما يتعلق بأدائه الأكاديمي (أمجد محمد وفتيحة بنت محمد الشكري، 2013).

ونظرا لأهمية تقدير الذات كمؤشر نفسي في تحقيق الصحة النفسية والتوافق الدراسي والاجتماعي فقد بات موضوعا مهما تناوله العديد من الباحثين حيث وجدوا أن معظم الذين يعانون من الاضطرابات والمشكلات النفسية يتميزون بتقدير ذات منخفض كدراسة (Horowitz) التي تناولت مفهوم الذات

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

وعلاقته بالقلق والتي أجراها على عينة من الأطفال من الصف الرابع حتى السادس ابتدائي " أن الأطفال الذين يعانون من القلق يميلون إلى أن يكون مفهومهم عن ذواتهم ضعيف" (الزغبي، 2002، ص 59).

ومن بين هذه المشكلات النفسية، مشكلة قلق الامتحان التي يعاني منها معظم تلاميذ المدارس، طلاب الجامعات قبل، أثناء وبعد الامتحانات، إذ يؤثر هذا القلق على نوعية إجابة الطلبة وأدائهم في موقف الامتحان، وتتوقف طبيعة هذا الأداء حسب مستوى القلق، وهذا ما أكده دودسون وويركسن بقولهما "بأن إثارة القلق عندما تكون منخفضة أو غائبة فأن أداء الفرد يكون ضعيفا، وإذا كانت الإثارة قوية جدا فإن الأداء يتدهور" (علاء الدين وصلاح الدين، وفاء، روبي، أحمد سليمان عمر، 1990 ص 580). وقد توصل الباحث واين" أن التلاميذ القلقين يكونون أكثر اهتماما بتخوفهم من أدائهم وهذه الأفكار الدخيلة تضعف من تقدير ذواتهم، كما تمنعهم من استخدام بعض العمليات المعرفية مثل (استرجاع ما تم تخزينه في الذاكرة) إلى تيسر الأداء في الامتحان (نبيل احمد زايد، 2003).

فالتقييم الإيجابي للذات هو احدى العوامل التي يسدل بها على حالة القلق، حيث يكتسب الفرد من خلاله عددا من السلوكيات الفعالة كالقدرة على مواجهة الفشل واقتحام المواقف دون الشعور بالانهيار والقلق والاكتئاب، كما يدعم شعور الفرد بالكفاءة والفعالية الشخصية، اما التقدير السلبي للذات فهو عنوان لنقص الثقة وعدم القدرة على التحكم بالمواقف الجديدة والتكيف معها، ومن هنا تبرز أهمية هذا العامل في المجال التربوي فهو يحفز الفرد على بلوغ الأهداف المسطرة والنجاح فيها الى جانب عدد من العوامل الأخرى المتفاعلة و المتداخلة معه.

ولعل اهتمام الجامعة الجزائرية بموضوع تقدير الذات وقلق الامتحان في مجال الجامعات الجزائرية قليلة تحتاج الى عناية من لاعتبارين أحدهما يتعلق بطبيعة ومستوى تقدير الذات او قلق الامتحان في الوسط الجامعي الطلابي، والثاني يتعلق بالعلاقة بين تقدير الذات من جهة وقلق الامتحان من جهة أخرى لا سيما في ظل أوضاع كوفيد 19 التي تناولته الدراسة الحالية. ولقد اهتمت الدراسة بالإجابة عن التساؤلات الجوهرية الآتية:

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة وسالبة بين مستويات تقدير الذات الأكاديمي ومستويات قلق الامتحان لدى طلبة جامعة جيجل؟
- هل توجد علاقة ارتباطية دالة وسالبة بين تقدير الذات العامة وقلق الامتحان؟

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة وسالبة بين تقدير الذات الاجتماعية وقلق الامتحان؟
- هل توجد علاقة ارتباطية دالة وسالبة بين تقدير الذات الاسرية وقلق الامتحان؟
- هل توجد علاقة ارتباطية دالة وسالبة بين تقدير الذات في مجال العمل المستقبلي وقلق الامتحان؟

2. فرضيات الدراسة

1.2. الفرضية العامة:

- توجد علاقة ارتباطية دالة وسالبة بين مستويات تقدير الذات الأكاديمي ومستويات قلق الامتحان لدى طلبة جامعة جيجل

2.2. الفرضيات الفرعية:

- توجد علاقة ارتباطية دالة وسالبة بين مستويات تقدير الذات العامة وقلق الامتحان.
- توجد علاقة ارتباطية دالة وسالبة بين مستويات تقدير الذات الاجتماعية وقلق الامتحان
- توجد علاقة ارتباطية دالة وسالبة بين مستويات تقدير الذات الاسرية وقلق الامتحان.
- توجد علاقة ارتباطية دالة وسالبة بين مستويات تقدير الذات في مجال العمل المستقبلي وقلق الامتحان

3. أهداف الدراسة:

تهدف دراستنا الحالية بصفة اساسية الى التأكد من وجود علاقة ارتباطية بين مستويات تقدير الذات الأكاديمي وقلق الامتحان لدى الطلبة الجامعيين والكشف عن طبيعة هذه العلاقة وكذا علاقة قلق الامتحان مع الذات العامة والذات الاجتماعية والذات الاسرية والذات في مجال العمل، كما تهدف الى معرفة هذه العلاقة في سياق ازمة لم تعرفها البشرية في العصر الحديث والتي تتعلق بكوفيد 19.

4. أهمية الدراسة:

- أهمية الدراسة من أهمية موضوع تقدير الذات.
- أهمية الدراسة من أهمية موضوع قلق الامتحان.
- أهمية الدراسة من أهمية الجمع بين المتغيرين وفهم العلاقة بينهم.
- أهمية الدراسة من أهمية عينة الدراسة.
- أهمية الدراسة من أهمية وقيمة فهم هذين المتغيرين في سياق الازمة الصحية الطارئة لهي كوفيد

5. مفاهيم الدراسة:

• **تقدير الذات:** هو التقييم العام لدى الفرد لذاته في كليتها وخصائصها العقلية والاجتماعية والانفعالية والأخلاقية والجسدية، وينعكس هذا التقييم على ثقته بذاته، شعوره نحوها وفكره عن مدى أهميتها، وتوقعاتها منها، كما يبدو في مختلف مواقف الحياة (المعايضة، 2007، ص 83).

التعريف الاجرائي: هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال استجابته على مقياس تقدير الذات.

• **قلق الامتحان:** عرفه مندler وساراسون " بأنه حالة إحساس الفرد بانعدام الراحة النفسية وتوقع حدوث العقاب ورغبة في الهروب من الموقف الامتحاني مع زيادة ردود الأفعال الجسمية" (اديب الخالدي، 2002، ص 190).

التعريف الاجرائي: يشير إلى الدرجة التي يتحصل عليها الطالب من خلال الإجابة على فقرات مقياس قلق الامتحان المستخدم في الدراسة.

6. حدود الدراسة:

- **الحدود الموضوعية:** اهتمت هذه الدراسة بمستويات تقدير الذات الأكاديمي وعلاقته بقلق الامتحان عند طلبة جامعة جيجل.
- **الحدود البشرية:** اقتصرت الدراسة الحالية على طلبة جامعة بمختلف التخصصات.
- **الحدود المكانية:** تم اجراء الدراسة الميدانية بجامعة جيجل " قطب تاسوست" و "قطب جيجل"
- **الحدود الزمانية:** تم تطبيق الدراسة الميدانية خلال موسم الجامعي 2021/2022

7. الدراسات السابقة

أ- الدراسات التي تناولت تقدير الذات:

من الدراسات السابقة في هذا المجال دراسة مروة عبد المحسن محمد محمد والتي عنوانها: الفروق في تقدير الذات في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى طفل ما قبل المدرسة، هدفت إلى الكشف عن الفروق في تقدير الذات في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية (السن/ النوع/ مستوى التعليم/ المستوى

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

الثقافي الاجتماعي) حيث اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي، وقد قامت باستخدام استمارة المستوى الاجتماعي التعليمي من إعداد فايزة يوسف عبد المجيد، ومقياس تقدير الذات من إعداد الباحثة، وقد توصلت الى النتائج التالية:

وجود فروق في تقدير الذات تعزى لمتغير السن، وعدم وجود فروق في تقدير الذات ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير النوع ماعدا الذات المدرسية، توجد فروق لصالح الإناث عند مستوى دلالة (0,05) وعدم وجود فروق تعزى لنوع التعليم (خاص /حكومي) ماعدا الذات الأسرية والمجموع الكلي هناك فروق لصالح التعليم الخاص عند مستوى دلالة (0,01) ووجود فروق تعزى للمستوى الثقافي الاجتماعي بين أطفال التعليم الخاص والتعليم الحكومي لصالح التعليم الخاص.

اما في دراسة أسماء طالب قشوع التي هدفت الى الكشف عن مستوى تقدير الذات الأكاديمي وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، استخدمت صاحبة البحث المنهاج الوصفي الارتباطي، حيث تكونت العينة من 203 طالب وطالبة تم اختيارهم عشوائيا، واعتمدت الباحثة على اداتان وهما: مقياس تقدير الذات الأكاديمي، مقياس حسن لقياس الأساليب الوالدية، وكانت ابر النتائج التي توصلت اليها هي:

مستوى تقدير الذات الأكاديمي جاء مرتفعا لدى عينة الدراسة، وان الأسلوب الديموقراطي جاء بالمرتبة الأولى، والأسلوب النسبي في المرتبة الثانية، بينما جاء الأسلوب التسلطي في المرتبة الأخيرة، وكشفت النتائج عن أثر الجنس لصالح الإناث في الفروق في تقدير الذات الأكاديمي، وعدم وجود فروق تعزى لأثر الصف، وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة احصائيا بين تقدير الذات الأكاديمي والأسلوب الديموقراطي، بينما تبين وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة احصائيا بين تقدير الذات الأكاديمي وكل من الأسلوب التسلطي والنسبي.

الدراسات الأجنبية:

دراسة (Wafika A. Suliman 2006) بعنوان: التفكير الناقد، تقدير الذات، قلق الحالة لطلبة التمريض.

هدفت الى استكشاف التفكير النقدي السائد لتصرفات طلبة بكالوريا التمريض وعلاقته بتقدير الذات وقلق الحالة.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

تكونت عينة الدراسة من 105 طالب من السنة الأولى و60 طالب من السنة الرابعة من فئة طلاب التمريض، حيث اعتمد صاحب الدراسة على مقياس رونبرغ لتقدير الذات ومقياس سيلبرجر للقلق.

أظهرت النتائج ان التفكير النقدي يرتبط ارتباطا إيجابيا مع تقدير الذات، ويرتبط ارتباطا سلبيا مع قلق الحالة، ويرتبط تقدير الذات ارتباطا سلبيا مع قلق الحالة، ومع ذلك كانت جميع الارتباطات منخفضة في الواقع.

ب- الدراسات التي تناولت قلق الامتحان:

لدينا دراسة سيسبان فاطمة الزهراء التي هدفت الى الكشف عن العلاقة بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي اعتمدت الباحثة على المنهاج الوصفي واستخدمت مقياس بشير معمريه لقياس قلق الامتحان، حيث أجريت الدراسة على عينة تكونت من 30 تلميذ وتلميذة من السنة الأولى ثانوي، ومن النتائج المتحصلة عليها:

- وجود علاقة عكسية بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي.
- وجود فرق دال إحصائيا في قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي تعزى لمتغير الجنس، ولصالح الإناث.
- وجود فرق دال إحصائيا في التحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور.

وفي دراسة أخرى، لعبد الرحمان محمد عبد الرحمان مسعود تحت عنوان: **نمذجة العلاقات للعبء المعرفي والحكمة الاختبارية وقلق الامتحان لدى طلاب الجامعة**، استخدم صاحب الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وكان المشاركون في هذه الدراسة 172 طالب من كلية التربية و195 طالبة من كلية الدراسات الإنسانية، حيث اعتمد الباحث على مقياس العبء المعرفي، مقياس الحكمة الاختبارية، قياس قلق الامتحان وتوصلت نتائج الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين العبء المعرفي والحكمة الاختبارية. كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين العبء المعرفي وقلق الامتحان. وفي الأخير اشارت الدراسة إلى فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في درجة الكلية لمقياس العبء المعرفي لصالح المتوسط الأعلى للذكور.

الدراسة الأجنبية:

دراسة (Catherine Hellemans) بعنوان: التوتر والقلق وعملية التكيف من الامتحان الاحصائي القادم.

لقد اعتمد صاحب الدراسة على المنهج الوصفي والاستبيانات المغلقة من نوع ليكرت كأداة لقياس التوتر والقلق وعملية التكيف، حيث تكونت العينة من طلاب السنة الأولى والثانية تخصص علم النفس، وكانت النتائج تؤكد مستويات مختلفة للتوتر والقلق لدى الطلاب، وان الابعاد الظرفية والسيرة الذاتية ترتبط ارتباطا إيجابيا مع التوتر الملحوظ وقلق الحالة وان المساهمات التفسيرية للأبعاد الشخصية والظرفية والسيرة الذاتية على مستويات التوتر والقلق فيما يتعلق بالفحص الإحصائي القادم كدالة لمتغير الوسيط لسنة الدراسة.

ت- الدراسات التي تناولت العلاقة بين تقدير الذات الأكاديمي وقلق الامتحان:

من الدراسات العربية التي تناولت العلاقة لدينا دراسة عائشة التي هدفت الى الكشف عن طبيعة العلاقة بين تقدير الذات وقلق الامتحان لدى المراهق المتمدرس المقبل على شهادة التعليم المتوسط، تكونت عينة الدراسة جميع تلاميذ شهادة المتوسط عددهم "175" تلميذ وتلميذة بطريقة عشوائية حيث اعتمدت صاحبة الدراسة على مقياس كوبر سميث لتقدير الذات ومقياس قلق الامتحان لسيلبرجر، ومن نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين تقدير الذات وقلق الامتحان لدى المراهق المتمدرس المقبل على شهادة التعليم المتوسط. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة تقدير الذات لدى المراهق المتمدرس المقبل على شهادة

التعليم المتوسط تغرى لمتغير الجنس، وأخيرا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة قلق الامتحان لدى المراهق المتمدرس المقبل على شهادة التعليم المتوسط تغرى لمتغير الجنس.

أما دراسة علي محمد 2018 التي تهدف الى التعرف على العلاقة بين قلق الامتحان وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ضوء متغيري الجنس والتخصص العلمي، ولتحقيق هذا الهدف اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، تألفت عينة الدراسة من 86 تلميذا وتلميذة بثانوية لعروسي العربي بولاية تيارت تم اختيارهم بطريقة عرضية، وقد تم تطبيق مقياسين بعد التأكد من صدقهما وثباتهما يقيس الأول قلق الامتحان من إعداد حامد زهران (1999) ويقيس الثاني تقدير الذات من تصميم كوبرسميث. وأظهرت الدراسة النتائج التالية :

-وجود علاقة ارتباطية عكسية بين قلق الامتحان وتقدير الذات لدى التلاميذ عينة الدراسة .

-وجود فروق في مستوى قلق الامتحان يعزى لمتغير الجنس والتخصص العلمي.

- عدم وجود فروق في مستوى تقدير الذات يعزى لمتغير الجنس والتخصص العلمي.

ومن الدراسات الأجنبية في هذا السياق نجد دراسة Donald Wachelka, Roger C. Katz

تحت عنوان: **التقليل من قلق الامتحان وتحسين مستوى تقدير الذات الأكاديمي لدى طلاب المدارس الثانوية والجامعات الذين يعانون من صعوبة التعلم**، تم تصميم الدراسة على انها تجربة عشوائية بتعيين 29 من طلاب المدارس الثانوية العامة والكليات الإعدادية كعينة، وقد اعتمد الباحث على مقياس الامتحان لسيلبرجر والمقياس الفرعي لتوجه الدراسة ومقياس كوبر سميث لتقدير الذات وقد أشارت تقاريرهم إلى أن العلاج كان مفيداً في تقليل القلق بشأن الاختبارات ، وبناء الثقة حول العمل المدرسي ، وتحسين المواقف تجاه المدرسة ، ومن بين طرق العلاج المستخدمة، تم تصنيف تدريب الاسترخاء على أنه الأكثر فائدة.

اما دراسة **Elpida Bagana ، Andreea Raciu** بعنوان: **تقدير الذات والتفاؤل وقلق**

الامتحانات بين طلاب مدارس الثانوية، تهدف الدراسة الى فحص تأثير التفاؤل وقلق الامتحانات على تقدير طلاب المدارس الثانوية لأنفسهم، تكونت العينة من 200 طالب، حيث اعتمد صاحب البحث على استبيان تقييم ذاتي لتقييم التفاؤل ومقياس تقدير الذات ومقياس سيلبرجر لقلق الامتحان خلصت الدراسة إلى ان هناك علاقات سلبية كبيرة لكل من احترام الذات والتفاؤل وقلق الامتحانات وعلاقة إيجابية بين احترام الذات والتفاؤل. كما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الفتيات والفتيان فيما يتعلق بتقدير الذات والقلق من الامتحانات.

التعقيب على الدراسات السابقة

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة نجد ان هناك تنوع في الدراسات التي تناولت تقدير الذات من حيث الهدف فهناك من هدفت للكشف عن العلاقة بينه وبين متغيرات أخرى تأثر كأساليب المعاملة الوالدية دراسة (أسماء) التفكير الناقد و قلق الحالة دراسة (wafika) ومنها من كان هدفها الكشف عن الفروق بينه وبين بعض المتغيرات الديموغرافية كالسن، مستوى التعليم... دراسة (مروة عبد

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

المحسن) اما من حيث العينة لقد تنوعت فمنها من كانت عينة دراسته الأطفال قبل المدرسة دراسة (مروة عبد المحسن) ومنها على طلبة المرحلة الإعدادية دراسة (أسماء) و طلبة البكالوريا دراسة (Wafika) ، من حيث الأدوات نجد من استخدم في بحثه أدوات من اعداد الباحثين مثل دراسة (مروة) و هناك دراسات استخدمت أدوات من قبل اخصائيين كدراسة (أسماء) و دراسة (wafika).

أما نتائج الدراسات السابقة فتعددت باختلاف أهدافها و متغيراتها فمنها من اسفرت نتائجها عن وجود علاقة بين تقدير الذات و المتغيرات الأخرى دراسة (أسماء) اكدت ان هناك علاقة ارتباطية بين تقدير الذات الاكاديمي و الأسلوب الديمقراطي، دراسة (wafika) التي اكدت على وجود علاقة ارتباطية سلبية بين تقدير الذات و قلق الحالة اما عن دراسة (مروة عبد المحسن) اسفرت عن عدم وجود فروق بين تقدير الذات و متغير السن.

وبالنسبة لقلق الامتحان، نجد هناك تنوع في الدراسات التي تناولت قلق الامتحان مع متغيرات أخرى ومن بين هذه المتغيرات لدينا التحصيل الدراسي دراسة (فاطمة الزهراء)، العبء المعرفي والحكمة الاختبارية دراسة (عبد الرحمان) و التوتر وعملية التكيف دراسة (Catherine) اما من حيث الهدف كان لديهم هدف مشترك وهو دراسة العلاقة بينهم وبين قلق الامتحان ومن حيث العينة لقد تنوعت عينة الدراسات السابقة، فمنها من كانت عينة دراسته تلاميذ الثانوية دراسة (فاطمة الزهراء) و منها من كانت عينته من الطلبة دراسة (عبد الرحمان)، دراسة (Catherine)، اما من حيث الأدوات فبعد الاطلاع عن مما سبق نجد دراسات اعتمدت على أدوات من قبل باحثين كدراسة (فاطمة الزهراء) استخدمت مقياس الباحث بشير معمريه لقياس قلق الامتحان و دراسات اعتمدت على أدوات من قبل اخصائيين دراسة (عبد الرحمان)، دراسة (Catherine) بالنسبة للنتائج كانت متنوعة نوعا ما فمنها من كشفت ان هناك علاقة عكسية بين قلق الامتحان و التحصيل الدراسي دراسة (فاطمة الزهراء) و منها من اكدت ان هناك علاقة ارتباطية بين قلق الامتحان و العبء المعرفي دراسة (عبد الرحمان) و دراسة (Catherine) كانت اهم نتائجها الابعاد الظرفية والسيرة الذاتية ترتبط ارتباطا إيجابيا مع التوتر الملحوظ وقلق الامتحان.

اما الدراسات التي تناولت العلاقة بين تقدير الذات الأكاديمي وقلق الامتحان تعددت واختلفت من حيث العينة فمنها من كانت عينة دراسته تلاميذ شهادة المتوسط دراسة (عائشة)، ومنها من كانت مع تلاميذ البكالوريا دراسة (علي محمد)، دراسة (Andreea) ومنها من تكونت عينته من طلاب الثانوية

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

والجامعات دراسة (Donald)، اما من حيث الأدوات نجد ان جميع الدراسات اعتمدت على أدوات من قبل اخصائيين دراسة (عائشة) استخدمت مقياس قلق الامتحان لسيلبرجر، دراسة (علي محمد) استخدم مقياس احمد زهران لقياس قلق الامتحان، ومن حيث النتائج فمنها من توصل الى وجود علاقة ارتباطية بين تقدير الذات الاكاديمي و قلق الامتحان و وجود فروق في الدرجات دراسة (عائشة)، دراسة (Andreea) و منها من اكدت على وجود علاقة ارتباطية عكسية بين المتغيرين و عدم وجود فروق في مستوى تقدير الذات ، ومنها من اسفرت على ان هناك علاقة سلبية كبيرة لكل من احترام الذات والتفاؤل وقلق الامتحانات وعلاقة إيجابية بين احترام الذات والتفاؤل دراسة (Donald).

وبالرغم من وجود الدراسات التي تناولت تقدير الذات وعلاقتها بقلق الامتحان، إلا أنه يجدر الإشارة الى عدم وجود دراسات جمعت بين هذين المتغيرين (تقدير الذات وقلق الامتحان) في ظل جائحة كورونا، وهذا ما انفردت به دراستنا الحالية.

ولقد تعددت اهداف الدراسات التي عرضناها حسب طبيعة الموضوع الذي تعالجه، حيث تبين لنا ان معظمها هدفت للتعرف على طبيعة العلاقة بين متغيرين، هذا ما يتفق مع دراستنا التي تهدف الى التعرف والكشف عن العلاقة بين تقدير الذات وقلق الامتحان، وكذا معرفة إذا كانت هناك دلالة إحصائية لدى الطالب في درجة تقدير الذات وعلاقته بدرجة قلق الامتحان.

كما نلاحظ اختلاف في عينة الدراسة ذلك يعود الى اختلاف أهدافها وبالنسبة لدراستنا أجريت على عينة من طلبة الجامعة، من ناحية الأدوات المستخدمة فهي تختلف حسب نوع المتغيرات، الا ان معظمها تناولت نفس أدوات الدارسة الحالية والتي تتمثل غالبا في اذاتين وهما مقياس تقدير الذات (كوبر سميث) ومقياس قلق الامتحان (محمد حامد زهران).

الفصل الثاني:

الأدب النظري

أولاً: تقدير الذات الأكاديمي

تمهيد

إن كل فرد ينظر إلى نفسه بطريقة ما، فالبعض يرون أنفسهم أقل من الآخرين وهذا ينعكس على سلوكهم فنجدهم لا يتصرفون بحماس واقبال نحو غيرهم من الناس والبعض الآخر يقدرون أنفسهم حق قدرها وذلك سينعكس على سلوكهم نحو غيرهم فنجدهم يتصرفون أفضل مع غيرهم.

وتعد الذات حجر الزاوية في شخصية الفرد فتكاملها وتوازنها ومرونتها تصبغ الفرد نمطاً لشخصيته التي تميزه عن الآخرين لذلك أصبحت من الموضوعات المهمة التي مازالت تتصدر المراكز الأولى في البحوث النفسية والشخصية، خاصة تقدير الذات الذي يمثل أحد الأبعاد المهمة لمفهوم الذات والذي يعد بدوره متغيراً أساسياً في الشخصية، لذلك حظي باهتمام العديد من الدارسين للشخصية، وسوف يتناول في هذا الفصل تعريف الذات، تعريف تقدير الذات، أهم النظريات المفسرة لتقدير الذات، أبعاده، أقسامه ومستوياته، كذا العوامل المؤثرة فيه وأيضاً كيفية تأثير مستوى تقدير الذات على المستوى الأكاديمي وعلى الطالب الجامعي.

1. مفهوم الذات

يدل هذا المفهوم الذي يترادف مع إدراك الذات، على الصورة الكلية (الأفكار والمشاعر) التي يحملها الفرد عن نفسه وهذه الصورة تتكون من خلال تفاعل الفرد مع من يتواجد في محيطه الاجتماعي. وتعرف الذات حسب (جورج ميد) بأنها نظام ديناميكي للمفاهيم والقيم والأهداف والمثل التي تقرر الطريقة التي يسلك بها الفرد ويرى ستاتون انه الكيفية التي يدرك بها الفرد نفسه وبيئته في ضوء علاقته بها (معروف، 2014، ص 10).

كما يعرف (عماد الدين إسماعيل) مفهوم الذات بأنه " : ذلك المفهوم الذي يكون ويتأثر بالنسبة للآخرين، أو بعبارة أخرى هو ذلك التنظيم الإدراكي، الانفعالي الذي يتضمن استجابات الفرد عن نفسه ككل، كما يظهر ذلك في التقدير اللفظي الذي يحمل صفة من الصفات على ضمير المتكلم (زهرا، 2000، 291).

2. مفهوم تقدير الذات:

تعددت واختلقت تعاريف تقدير الذات وذلك بتعدد الباحثين واختلاف وجهات نظرهم حول هذا المفهوم ومن هذه التعاريف يمكن ذكر:

• تعريف (هامشك): " ان تقدير الذات يشير الى حكم الفرد على أهميته الشخصية، فالأشخاص الذين لديهم تقدير الذات مرتفع يعتقدون انهم ذوو قيمة وأهمية، وانهم جديرون بالاحترام والتقدير، كما انهم يتقون بصحة أفكارهم اما الأشخاص الذين لديهم تقدير ذات منخفض، فلا يرون قيمة او أهمية في أنفسهم، ويعتقدون ان الاخرين لا يقبلونهم، ويشعرون بالعجز (أبو جادو، 2007، ص 102).

• ويرى (كوبر سميث) ان تقدير الذات يتضمن اتجاهات تقييمية نحو الذات تتسم بالعاطفة، كما تتضمن استجابات دفاعية (أبو جادو، 2007، ص 104).

• اما (ديمو): يرى ان تقدير الذات يشير الى وجود مشاعر إيجابية نحو الذات والى الشعور بالنجاح والقدرة على قبول الذات وان الذات مقبولة من الاخرين (أبو مغلي، 2002، ص 60).

• ويرى (جيرارد) ان تقدير الذات يشير الى نظرة الفرد الى نفسه، بمعنى ان ينظر الفرد الى ذاته نظرة تتضمن الثقة بالنفس بدرجة كافية، ويتضمن كذلك إحساس الفرد بكفاءته وجدارته واستعداد لتقبل الخبرات الجديدة (المعايضة، 2007، ص 89).

من خلال الاطلاع على التعريفات السابقة يمكننا القول ان تقدير الذات هو التقييم الذي يقوم به الفرد لذاته ومدى تقبله لها والتعبير عنها بالاستحسان، او عبارة كالفكرة التي يدركها الفرد عن كيفية رؤية الاخرين وتقييمهم لهم، بالنسبة للطالب الجامعي هو عبارة عن الحكم الشخصي للطالب نحو ذاته من حيث القدرة على النجاح والكفاءة في مسيرته الجامعية.

3. ابعاد تقدير الذات:

حسب تصنيف (ماسلو Maslou) فإن للفرد حاجات متسلسلة ومتدرجة يسعى دوما تحقيقها وإذ لم يحققها فإنه يعيش حالة الإحساس بالنقص والشعور بالقلق ومن بينها نذكر ما يلي:

1.3. الثقة بالنفس:

إن عدم الثقة بالنفس يولد إحساسا بعدم التحكم في مجرى الحياة التي تستلزم ربط علاقات سليمة وإقامة توازن نفسي، أما الثقة بالنفس متوقعة على تقدير واقعي للقوى الفردية لذا فإن تقبل الذات والتعرف عليها شرطان أساسيان توصل الفرد إلى تحديد إمكانيات التغيير والتطور الكامنة بداخله ولاستعمالها تتطلب منه شجاعة كبيرة ولعله هدف كل فرد ليبرهن على قيمته اتجاه الآخرين لا سيما أمام الذين تربط بهم علاقة ودية أو محبة، ومن هنا يندمج تقدير الذات في النظام الفكري والتقييمي للفرد ، ويعبر عن إحساس رئيسي خاص بالقيم المتعلقة بالهوية الفردية، فهناك علاقة ودية بين تقدير الفرد لذاته وإدراك سلوك الآخرين وإدراك الآخرين بسلوكهم (فيوليت إبراهيم، 1998، ص 142).

2.3. عملية التكيف:

إن تقدير الذات لا يقتصر على تعيين قيم إيجابية للنفس، بل يتعلق أيضا بعملية التكيف بواسطة القدرة على التحكم في المحيط الهادي والاجتماعي، هذا التحكم يولد لدى الفرد إحساس على انه قادر على التدخل في مجرى الأشياء والحوادث، وبذلك تقوى الذات إيجابيا، وتصنف الذات في مستوى عام من هرم ماسلو (Maslou) والقدرة على التكيف في الوسط الطبيعي يتعلق بإدراك الفرد نفسه (فيوليت إبراهيم، 1998، ص 144).

3.3. الصورة التي يكونها الفرد عن نفسه:

يرتبط تقدير الذات كذلك بالصورة التي يكونها الفرد عن ذاته فيرتفع تقديره لها، عندما يستطيع أن يرى نفسه ويحدد موضعه من خلال نظرة الآخرين له فإذا كانت هذه الصورة جيدة فهذا يشعر الفرد بمكانته وقدراته على تحقيق أهدافه، فهنا يتوافق مع محيطه فيحب ذاته أكثر فأكثر، فيكافئها بأحسن تقدير، ولكن إذا كانت هذه الصورة سيئة فهذا يشعر هذا الفرد أنه عاجز عن تحقيق أهدافه والإفصاح عن مشاعره فلا يتوافق مع محيطه وبالتالي يمكن أن يصبح عدوا لنفسه، وقد يصل إلى مقتها، فيعيش تحت ضغط نفسي مما ينعكس سلبا على مجالات حياته فتصعب حياته، وعليه إدراك وفهم حب الآخرين له (قبائلي ، 2015، ص 35).

4.3. الرضا عن الذات:

يتمثل بالتوافق النفسي بين الصورة التي يرغب الفرد أن يكون عليها، والصورة الواقعية التي يظهر عليها في المجتمع، وعلى مدى التوافق الموجود بين الصورتين وكلما كان الفرق بين الصورتين الواقعية والتي يرغب أن يكون عليها، كلما كان تقدير الذات أحسن والتكيف جيد، ويقول الباحث روزنبرغ "Rosenberg" في ذلك أن هذه الطاقة هي تصرف إيجابي إزاء الذات، ومحركها هو الدافعية، فتقدير الذات عبارة عن المقارنة الموجودة بين المفهومين، وينجم عن إدراك الكفاءات وفعالية الذات، فإن تقدير الذات لا يتمثل في تعيين قيم إيجابية ولكنه يتعلق أيضا بالتكيف بواسطة التحكم في المحيط المادي والاجتماعي وهذا التحكم يولد لدى الفرد القدرة على التدخل في مجرى الأشياء والحوادث، وبذلك ترتفع معنويات الفرد إيجابيا (قبائلي ، 2015، ص 35).

نستطيع القول مما سبق ان كل بعد من الابعاد يلعب دورا كبيرا في شخصية الفرد وخاصة الطالب الجامعي في مسيرته الجامعية، فعندما يكون لديه الثقة بالنفس ويمكنه التكيف مع محيطه بسهولة ويمتلك صورة إيجابية عن نفسه وينجم التوافق مع ذاته فمع توفر كل هذه الابعاد لدى الطالب يستطيع النجاح وتكون لديه قدرات عالية في تحقيق أهدافه ومواجهة التحديات كالخوف والفشل .

4. أهمية تقدير الذات:

ان تقدير كل شخص لذاته يؤثر في أسلوب حياته، وطريقة تفكيره، وعمله، ومشاعره نحو الآخرين، ويؤثر في نجاحه ومدى انجازه لأهدافه في الحياة فمع احترام الشخص وتقديره لذاته تزداد إنتاجيته وفاعليته في حياته العملية والاجتماعية، فلا يجب أن تكون إخفاقات وعثرات الماضي عجلة تقودنا للوراء وتقيدنا للسير قدما بل العكس يجب أن يكون ماضينا سراجا يمدنا بالتجارب والخبرة في كيفية التعامل مع القضايا والأحداث ولكن يعتمد على مستوى تقديرنا لذاتنا وعلى تجاربنا الفردية (ملا، 2008، ص 22).

ويشير تقدير الذات إلى نظرة الفرد الإيجابية لنفسه، بمعنى أن ينظر الفرد إلى ذاته نظرة عالية تتضمن الثقة بالنفس بدرجة كافية كما تتضمن إحساس الفرد بكفاءته وجدارته واستعداده لتقبل الخبرات الجديدة وبصفة عامة يرتبط تقدير الذات بالسلوك الذي يعبر عن النمو أكثر مما يعبر عن الدفاع، كما يعبر عن ذلك أصحاب التوجه الإنساني في علم النفس (كفافي، 1989، ص 110).

الفصل الثالث: منهجية الدراسة و إجراءاتها

يتضح ان تقدير الذات مهم جدا من حيث انه الأساس في النجاح والتعزيز في القدرة على الإنجاز والزيادة في الثقة في النفس وهو البوابة لكل أنواع النجاح فمهما كان الانسان متطورا في حياته وتعلم طرق النجاح فاذا كان تقييمه لذاته ضعيفا فلن ينجح بالأخذ من تلك الطرق، لأنه يرى نفسه غير قادر، وتقدير الذات لا يولد مع الانسان بل يكتسبه من تجاربه في الحياة وتفاعله مع حل المشكلات، وضعف تقدير الذات يبدأ بالهروب من مواجهة المشكلات وهذا يتطلب الشجاعة والقوة في ان يعترف الانسان بأخطائه، لذلك كانت الخطوة الأولى هي رفع مستوى الشجاعة وحب الذات عند الشخص ليواجه عيوبه وتصحيحها.

5. مستويات تقدير الذات:

عرض كوبر سميث المستويات كما يلي:

1.5. تقدير الذات المرتفع: يعتبر الأشخاص أنفسهم هامين ويستحقون الاحترام والتقدير والاعتبار، ويكون لديهم فكرة كافية لما يظنونه صحيحاً، ودائماً يتمتعون بالتحدي ولا يخافون أو يبتعدون عن الشدائد.

2.5. تقدير الذات المنخفض: يعتبر الأشخاص أنفسهم غير هامين جداً وغير محبوبين وهم غير قادرين على فعل الأشياء التي يودون فعلها كما يفعل الآخرون، وهنا يعتبرون أن ما يكون لدى الآخرين أفضل مما لديهم من إمكانات وقدرات واستعدادات وكفاءات.

3.5. تقدير الذات المتوسط: يعتبر الأشخاص من هذا النوع ممن يقعون بين هذين النوعين من الصفات ويتحدد تقدير الذات من قدرتهم على عمل الأشياء المطلوبة منهم (مجلي، 2013، ص 68).

6. العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

نتناول في هذا العنصر العوامل التي تلعب دور في رفع وخفض تقدير الذات:

1.6. العوامل الشخصية:

1.1.6. متغيرات نفسية:

الفصل الثالث: منهجية الدراسة و إجراءاتها

تؤثر العوامل الداخلية الخاصة بالفرد في تقديره لذاته، ففي فترة المراهقة مثلا يولي اهتماما بالغا بجسمه، كلما كانت صورته الجسدية متشابهة بالأقران كلما كان تقديره مرتفعا، أما إذا لاحظ أي انحراف في شكل الجسم كإصابته بالعاهات أو إعاقة جسمية يؤدي إلى الانطواء والانسحاب وانخفاض تقدير الذات.

ويساعد النمو العقلي والتفوق والابتكار على ظهور تقدير الذات المرتفع وتقويم المراهق لقابليته الذهنية وإمكانياته العقلية له تأثير واضح في تشكيل تقديره لذاته (ابراهيم، 1998، ص 98).

2.1.6. متغير الجنس:

أما بالنسبة لتأثير عامل الجنس على تقدير الذات فقد اهتم عدة باحثين بالدراسة ولذلك يحصر الاختلافات بين الذكور والإناث في سمة تقدير الذات، فبعض الدراسات أثبتت وجود فروق فردية بين الجنسين بينما دراسات أخرى أثبتت عكس ذلك .

ولقد بين الباحث (انجل) Angel في دراسته عن ثبات تقدير الذات في مرحلة المراهقة وعلاقته بالجنسين، حيث تناول عينة من مائة وأربعون (140) مراهق ومائة وثمانية وستين (168) مراهق تتراوح أعمارهم ما بين 15-16 سنة بالنسبة للذكور و15-17 سنة بالنسبة للإناث، ولقد توصل هذا الباحث إلى وجود فروق بين الجنسين لصالح الذكور (شريف، 2002، ص 33).

2.6. العوامل المحيطة:

1.2.6. المتغيرات الاسرية:

تعتبر الأسرة الوسيط الأول المؤثر في شخصية الفرد ونشأة هويته، وبناء ذاته وترويض نزعاته الموروثة، فهي التي تمدّه بالتراث البيولوجي والاجتماعي اللذان يطلقانه ملذاته وقواه. أما أنها أول مجال تشبع فيه حاجاته الجسمية والنفسية، فالتنشئة الأسرية تعمل على تشكيل تقدير الذات لدى أفرادها بما تظهره من اتجاهات نحوهم وبما توفره لهم من إشباع للحاجات النفسية الأساسية وهي المسؤولة عن إشعارهم أنهم مقبولون من طرف الآخرين. وبما أنهم مرغوبون فيها حتى يستطيعون تقبل ذواتهم.

الفصل الثالث: منهجية الدراسة و إجراءاتها

كما يتأثر تقدير الذات أيضا بنوع العلاقة الأسرية فإذا كانت العلاقة جيدة كان تقدير الذات مرتفع والعكس صحيح، وهذا ما تبينه دراسة (أوبر سميث) Smith Cooper,1967 بوجود علاقة ايجابية بين تقدير ذات الفرد وبين إدراكه لتقبل والديه ورعايتهما وحبهما له. (شريفى،2002ص34).

2.2.6. المتغيرات الاجتماعية:

لا يمكن اعتبار الأسرة المؤثر الوحيد في نمو تقدير الذات لدى الفرد باعتبارها تتأثر بدورها بقيد ومعايير المجتمع الذي ينتمي إليه. وقد توصل (روتز) Rutez و(هارتر) Harter إلى أن التجارب الاجتماعية السلبية تؤدي إلى سلوكات غير مقبولة مما ينعكس على تقدير الذات المنخفض (شريفى،2002ص34).

ويؤثر الدور الاجتماعي للفرد في تقديره لذاته، حيث تنمو صورة الذات للفرد خلال التفاعل الاجتماعي من خلال وضعه في سلسلة من الأدوار وقيامه بالمهام في إطار البناء الاجتماعي المختلف، وبذلك فالتفاعل الاجتماعي السليم والعلاقات الاجتماعية والسوية تزيد من تقدير الذات الموجب للفرد (زرورو،2011، ص 29).

7. النظريات المفسرة لتقدير الذات:

1.7. نظرية روزنبرغ: Rosenberg theory

تدور أعمال "روزنبرغ" حول محاولته دراسة نمو وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته، وسلوكه من زاوية المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط به، وقد اهتم "روزنبرغ" بصفة خاصة بتقييم المراهقين لذواتهم، وقد وسع دائرة اهتمامه بعد ذلك بحيث شملت ديناميات تطور صورة الذات الإيجابية في مرحلة المراهقة، واهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الفرد لذاته، وعمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة وأساليب السلوك الاجتماعي اللاحق للفرد فيما بعد، كما اهتم بفهم وشرح وتفسير الفروق التي توجد بين الجماعات في تقدير الذات مثل: تلك التي بين المراهقين الزنوج والمراهقين البيض، والتغيرات التي تحدث في تقدير الذات في مختلف مراحل العمر .

الفصل الثالث: منهجية الدراسة و إجراءاتها

والمنهج الذي استخدمه "روزنبرغ" هو الاعتماد على مفهوم الاتجاه باعتباره أداة محورية تربط بين السابق واللاحق من الأحداث والسلوك.

واعتبر "روزنبرغ" أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه، وطرح فكرة أن الفرد يكون اتجاهها نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها، وما لذات إلا أحد هذه الموضوعات التي يكون الفرد نحوها اتجاهها لا يختلف كثيرا عن الاتجاهات التي يكونها نحو الموضوعات الأخرى، ولكنه عاد فيما بعد واعترف بأن اتجاه الفرد نحو ذاته ربما يختلف ولو من الناحية الكمية عن اتجاهه نحو الموضوعات الأخرى (أبو جادو، 1998، ص 154).

2.7. نظرية كوبر سميث: Cooper Smith theory

لا أما أعمال سميث فقد تمثلت في دراسته لتقدير الذات عند الأطفال ما قبل المدرسة الثانوية، وعلى عكس "روزنبرغ"، لم يحاول كوبر سميث أن يربط أعماله في تقدير الذات بنظرية أكبر وأكثر شمولاً، ولكنه ذهب إلى أن تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب، ولذا فإن علينا ألا ننغلق داخل منهج واحد أو مدخل معين لدراسته، بل علينا أن نستفيد منها جميعاً لتفسير الأوجه المتعددة لهذا المفهوم. ويؤكد كوبر سميث بشدة على أهمية تجنب وضع الفروض غير الضرورية، وإذا كان تقدير الذات عند "روزنبرغ" ظاهرة أحادية البعد بمعنى أنها اتجاه حول موضوع نوعي فإنها عند كوبر سميث ظاهرة أكثر تعقيداً لأنها تتضمن كلا من عمليات تقييم الذات، كما تتضمن ردود أفعال أو الاستجابة الدفاعية، وإذا كان تقدير الذات يتضمن اتجاهات تقييمية نحو الذات فإن هذه الاتجاهات تتسم بقدر كبير من العاطفة، فتقدير الذات عند كوبر سميث هو الحكم الذي يصدره على نفسه، متضمناً الاتجاهات التي يرى أنها تصفه على نحو دقيق.

ويقسم تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى قسمين: التعبير الذاتي وهو إدراك الفرد لذاته ووصفه لها، والتعبير السلوكي يشير إلى الأساليب السلوكية التي تقصح عن تقدير الفرد لذاته، التي تكون متاحة للملاحظة الخارجية. (أبو جادو، 2004، ص 154).

ويميز "كوبر سميث" بين نوعين من تقدير الذات، تقدير الذات الحقيقي ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون بالفعل أنهم ذو قيمة، وتقدير الذات الدفاعي ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون أنهم غير ذوي قيمة، ولكنهم لا يستطيعون الاعتراف بمثل هذا الشعور والتعامل على أساسه مع أنفسهم ومع الآخرين،

الفصل الثالث: منهجية الدراسة و إجراءاتها

وقد ركز كوبر سميث على الخصائص العلمية التي تصبح من خلالها مختلف جوانب الظاهرة الاجتماعية ذات علاقة بعملية تقييم الذات، وقد افترض في سبيل ذلك أربع مجموعات من المتغيرات تعمل كمحددات لتقدير الذات وهي: النجاحات، القيم، الطموحات والدفاعات (أبو جادو، 2004، ص 154).

ويذهب كوبر سميث إلى أنه بالرغم من عدم قدرتنا على تحديد أنماط أسرية مميزة بين أصحاب الدرجات العالية وأصحاب الدرجات المنخفضة في تقدير الذات من الأطفال فإن هناك ثلاث 03 حالات من الرعاية الوالدية تبدوا مرتبطة بنمو المستويات العليا من تقدير الذات وهي:

- تقبل الأطفال من جانب الآباء.

- تدعيم سلوك الأطفال الإيجابي من جانب الآباء.

- احترام مبادرة الأطفال وحريتهم في التعبير من جانب الآباء (أبو جادو، 2004، ص 155).

3.7. نظرية زيلر: ziller theory

نالت أعمال زيلر شهرة أقل من سابقتها، وحظيت بدرجة أقل من الشيوخ والانتشار، وهي في نفس الوقت أكثر تحديدًا وأشد خصوصية، فزيلر يرى أن تقدير الذات ما هو إلا البناء الاجتماعي للذات، وينظر إلى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية، ويؤكد أن تقييم الذات لا يحدث في معظم الحالات، إلا في إطار المرجعي الاجتماعي، ويصف تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته، ويلعب دور المتغير الوسيط، أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي، وعلى ذلك فعندما تحدث تغيرات في بيئة الشخص الاجتماعية، فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعًا لذلك.

وتقدير الذات طبقًا لزيلر مفهوم يربط بين تكامل الشخصية من ناحية وقدرة الفرد على أن يستجيب لمختلف المثيرات التي يتعرض لها من ناحية أخرى، ولذلك فإنه افترض أن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل تحظى بدرجة عالية من الكفاءة في الوسط الاجتماعي الذي توجد فيه.

إن تأكيد زيلر على العامل الاجتماعي جعله يسمي مفهومه ويوافقه النقاد على ذلك، بأنه تقدير الذات الاجتماعي وقد ادعى أن المناهج أو المداخل الأخرى في دراسة تقدير الذات لم تعطي العوامل الاجتماعية حقها في نشأة ونمو تقدير الذات. (أبو جادو، 1998، ص 155-156).

4.7. النظرية السلوكية المعرفية:

يعتبر أنصار المدرسة السلوكية المعرفية أمثال الباحثين (اليس و بيك) تقدير الذات عبارة عن تقييم الفرد لذاته، ويعمل على المحافظة عليه ويتمثل في مجموعة من الأفكار والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عند مواجهة العالم المحيط به، ويؤكد ذلك "اليس" أن أساليب التفكير الخاطئة والأفكار والمعتقدات الخاطئة والسلبية عن الذات تؤثر في سلوك الفرد تأثيرا مباشرا، فإن نسق التفكير واقعا والنظرة موضوعية وبذلك النتائج تكون تقديرا مرتقعا للذات، فإذا كان هذا النسق غير عقلاي فيكون الاضطراب الانفعالي هو المتوقع كمصاحب لتقدير الذات المنخفض.

ويؤكد الباحث (اليس) أيضا أن الأفراد هم الذين يجلبون الصعاب لأنفسهم، فيصبحون قلقين، مكتئبين وعدوانيين، وذلك من خلال أفكارهم اللاعقلانية التي تؤثر على تقدير الفرد لذاته، وذلك من خلال أفكارهم اللاعقلانية كلما كان تقديرهم لذواتهم منخفضا ومؤديا لسلوكيات واضطرابات نفسية تكيفية.

أما الباحث (بيك) يرى أن المشكلات النفسية تحدث كنتيجة الاستنتاجات غير صحيحة على أساس معلومات غير كافية صائبة، ونتيجة لعدم تمييز بين الخيال والواقع، كما أن السلوك يمكن أن يكون مضطربا ومؤديا للفشل كونه مبنيا على الاتجاهات غير المعقولة (عبد الله، 2012، ص 201).

من خلال اطلاعنا على بعض النظريات يتضح ان هناك العديد منها التي تناولت مفهوم تقدير الذات وأثره على سلوك الفرد كما وجدنا ان هناك عدة اتجاهات وتفسيرات وذلك راجع لصاحبها، فهناك من اعتبره انعكاس اتجاه الفرد حول نفسه وحكمه الشخصي عنها بغض النظر عن مختلف الموضوعات التي يتعامل معها، من جهة اخرى هناك من يرى ان مفهوم تقدير الذات عند الفرد يتضمن ويتأثر بمختلف الاتجاهات التي يرى انها تصفه ، في حين ان هناك من يرى ان تقدير الذات يمثل البناء الاجتماعي للذات والذي يلعب دور الوسيط بين بيئة الاجتماعية والتغييرات في تقييم الفرد لذاته.

8. مفهوم تقدير الذات الأكاديمي:

- يذكر الريموني بأن: مفهوم الذات الأكاديمي هو الرؤية التي ينظر فيها المعلم الى نفسه من حيث قدراته على التحصيل، وأداء الواجبات الاكاديمية، والرؤية المستقبلية له، وإدراكه لأبعاد القوة لديه، وقدرته على تحمل مسؤولية صفه بالمقارنة مع الاخرين من طلاب صفه الذين لديهم القدرة على أداء المهمات نفسها (الريموني، 2008، ص 22).

- كما ذكر **Matovu** ان مفهوم الذات الأكاديمية تشير الى تصورات الطالب حول مستويات كفاءتهم في المجال الدراسي (Matovu ,2014 ,p 185).

في ضوء ما تم عرضه من تعريفات للذات الأكاديمية نستخلص ان مفهوم الذات الأكاديمي هو أحد اشكال مفهوم الذات العام الذي يتضمن مجموعة من التصورات التي يحملها كل متعلم تلميذا كان او طالب ضمن خبرة تعليمية في فترة التكوين تعكس قدراته الأكاديمية وتقييمه له.

9. تأثير مستوى تقدير الذات على المستوى الأكاديمي:

نعتبر العلاقة بين مستوى تقدير الذات والمستوى الأكاديمي علاقة طردية بمعنى كلما ارتفع مستوى تقدير الذات لدى الطالب زاد مستواه الأكاديمي، فنأخذ على سبيل المثال الثقة في النفس فإن تقبل الذات والتعرف عليها شرطان أساسيان توصل الطالب إلى تحديد إمكانيات التغيير والتطور الكامنة بداخله، و عدم الثقة بالنفس يولد إحساس بعدم التحكم في تحصيله الدراسي من هنا تندمج الثقة بالنفس بالمستوى الأكاديمي ، بالإضافة الى الصورة التي يكونها الفرد عن ذاته، فعندما يستطيع أن يرى نفسه ويحدد موضعه من خلال نظرة الآخرين له و تكون هذه الصورة جيدة فهذا يشعر الفرد بمكانته وقدراته فيحب ذاته أكثر فأكثر، فيكافئها بأحسن تقدير فهذه الأخيرة لها تأثير مباشر في تحديد مستوى الطالب سواء سلبيا او إيجابيا،

نستنتج مما سبق ان مستوى تقدير الطالب لذاته يؤثر بطريقة مباشرة على مستواه الأكاديمي، ويختلف ذلك من طالب الى اخر من حيث تقديرهم لذاتهم وكفاءتهم الأكاديمية.

خلاصة

من خلال دراستنا لموضوع تقدير الذات نجد ان هذا الأخير له أثر هام على السلوك حيث ان الافراد ذوي التقدير المرتفع للذات يميلون لان يكونوا واثقين في أنفسهم، مستقلين ومتحملين للمسؤولية، متفهمين ومتفائلين بما قد تأتي به الحياة، في حين ان الافراد ذوي التقدير المنخفض للذات يكونون أكثر عرضة للشعور بالوحدة والاكئاب ما من شأنه ان يؤثر على قدراتهم وكفاءتهم في أدائهم لمهامهم، وبهذا يكون تقدير الذات الإيجابي والمرتفع احدى المتطلبات الأساسية للتوافق في مختلف مجالات الحياة، كما تنه يساعد الفرد على النجاح في مختلف ميادين الحياة (العائلية، الدراسية او المهنية، الاجتماعية).

ثانيا: قلق الامتحان

ان قلق الامتحان أحد اهم المواضيع التي تؤثر على حياة ونفسية الفرد، والطلبة والتلاميذ بصفة خاصة، فهو ذو تأثير مزدوج ذلك حسب شدته والقدرة على التحكم فيه، حيث اذا كان في حدوده المعقولة فيعتبر طبيعيا ويكون عبارة عن دافع وحافز للاستعداد الجيد للامتحان، في حين انه ان زاد عن حده كان تأثيره سلبيا مما يؤدي الى نقص الثقة بالنفس والشعور بالفشل وتدني تقدير الطالب لذاته الأمر الذي يحدث صعوبة في تركيزه و اضطرابا في تحضيره الامتحان.

وسوف يتم في هذا الفصل عرض مفهوم قلق الامتحان، وانواعه، واعراضه، واسبابه وبعض النظريات المفسرة له وكيفية تأثيره على الطلبة خاصة في فترة جائحة كورونا.

1. مفهوم قلق الامتحان:

هو حالة نفسية تتصف بالخوف والتوتر، أي انه حالة انفعالية تصيب بعض الطلاب قبل واثاء الامتحانات، مصحوبة بتوتر، مما يشكل جملة من الانفعالات والأفكار السالبة التي تتداخل مع ضعف التركيز المطلوب اثناء الامتحان، مما يؤثر سلبا على المهام العقلية في موقف الامتحان (ربيع والغول، 2007، ص 56).

ويعرف أيضا على انه حالة مؤقتة من القلق مرتبطة بمواقف الامتحان، يصل اليها التلميذ نتيجة الزيادة في التوتر والخوف من أداء الاختبار، ويصاحب هذه الحالة اضطراب في النواحي الجسمية الفسيولوجية والمعرفية العقلية والنفسية الانفعالية، كما يؤثر قلق الامتحان على الأداء تأثيرا إيجابيا عندما يكون القلق معتدلا، وبالتالي يكون مهددا للأداء وللموقف الاختباري الادائي (فايزة بوترتة، 2019، ص 4).

كذلك هو حالة انفعالية وجدانية تعترى الفرد قبل وأثناء أداء الامتحان بحيث تتسم بالشعور بالتوتر والتهديد والخوف من الامتحانات ويطلق عليه "قلق حالة" وهو قلق خارجي المنشأ (فاروق السيد عثمان، 2001، ص 56).

فمن التعريفات السابقة نستطيع القول ان قلق الامتحان عبارة عن جملة من المشاعر المتداخلة من خوف وتوتر داخلي يشعر به الفرد قبل واثاء الامتحان مما يؤثر على طريقة أداءه وتفكيره.

2. أنواع قلق الامتحان:

1.2. قلق الامتحان الميسر:

هو قلق الامتحان المعتدل ذو التأثير الإيجابي المساعد، الذي يعتبر قلقلًا دافعيًا يدفع الطالب للدراسة والاستذكار والتحصيل المرتفع، أفكلمًا كانت درجة القلق متوسطة وفي الحدود المعتدلة كان تأثيرها أقرب إلى التسبير والتحكم والتوجيه الإيجابي (محمد حامد زهران، 2000، ص 98).

2.2. قلق الامتحان المعسر:

وهو قلق الامتحان المرتفع ذو التأثير السلبي المعيق، حيث تتوتر الأعصاب ويزداد الخوف والانزعاج والرهبنة، ويستتير استجابات غير مناسبة، مما يعوق قدرة التلميذ على التذكر والفهم، ويربكه حين يستعد للامتحان، فيعسر أداء الامتحان والتحضير له، وربما التفكير فيه والاستعداد له فالنوعان يوضحان شدة القلق الإيجابي منه المساعد على الأداء، والسلبي المعيق امام الأداء والعمل والمراجعة والدراسة. (محمد حامد زهران، 2000، ص 98).

3. مظاهر قلق الامتحان:

من اهم الاعراض التي يتميز بها قلق الامتحان والتي يعاني منها الطالب اثناء تلك الفترة هي:

1.3. الأعراض النفسية:

- الشعور بالارتباك وخلو الذهن من المعارف والمعلومات وتسابق الأفكار وصعوبة التركيز.
- معرفة الإجابة قبل الامتحان ونسيانها أثناء الامتحان.
- الأفكار السلبية المتمثلة في الفشل أو الحصول على درجات ضعيفة.
- ضعف القدرة على التركيز.
- الكوابيس والأحلام المزعجة.
- فقدان الشهية للطعام.
- ضعف القدرة على العمل.
- التوتر الدائم والتردد والارتباك (الجلالي، 2011، ص 294).

الفصل الثالث: منهجية الدراسة و إجراءاتها

وهذه الأعراض قد تتعدد درجة وحدة زيادة ونقصا، وقد كما قد تتداخل فتزيد أعراضها حيناً وتنقل حيناً آخر.

2.3. الأعراض الجسدية:

- الشعور بالغثيان والمغص والإسهال وجفاف الفم.
 - الشعور بدوار واحتمال الإغماء.
 - تشنج العضلات والارتجاج و آلام الرقبة، والتعرق وسرعة التنفس وزيادة نبضات القلب .
 - الإحساس بأن شيئاً يضغط على الصدر .
 - الشعور بالآلام في الجهة اليسرى من الصدر (الجلالي، 2011، ص 294).
- من خلال عرض هذه المظاهر نستنتج ان مستوى قلق الامتحان يختلف حسب الطالب وحسب طريقة الدماغ في الاستجابة لهذا الخوف، فهناك مجموعة من هذه الأعراض تبقى مصاحبة للطالب طيلة فترة الدراسة ومنها ما تظهر خصوصا خلال فترة الامتحانات.

4. مكونات قلق الامتحان:

تتمثل مكونات قلق الامتحان فيما يلي:

1.4. المكون الانفعالي:

يتمثل في الإثارة الجسدية التلقائية (الرجفة) المرتبطة مع قلق الامتحان (موسى النبهان، 2004، ص 128).

2.4. المكون المعرفي:

هو الانزعاج اللاعقلاني، حيث ينشغل الفرد بالتفكير في تبعات الفشل مثل: فقدان المكانة والتقدير، وهذا المكون يمثل سمة القلق الأساسية (زهرا، 2000، ص 98).

3.4. المكون الفسيولوجي :

تمثل فيما يترتب على حالة القلق من استشارة وتنشيط للجهاز العصبي، مما يؤدي إلى تغيرات فسيولوجية عديدة منها: ارتفاع ضغط الدم وانقباض الشرايين الدموية، زيادة معدلات ضربات القلب وسرعة التنفس

الفصل الثالث: منهجية الدراسة و إجراءاتها

والعرق، ويصاحب هذه التغيرات ردود فعل جسدية مثل ارتعاش الأيدي، الألام في الأكتاف والظهر والرقبة، جفاف الفم ارتباك المعدة (موسى النبهان 2004، ص128).

ومن الجدير بالذكر أن المكونات السابقة ورغم كونها منتشرة بكثرة لدى الطلبة ولكنها زادت أكثر ظهوراً وحدة جائحة كورونا التي غيرت نمط التعلم والدراسة والتفكير في الامتحانات، وربما الخوف من العدوى.

5. أسباب قلق الامتحان:

يري المهتمون في مجال الصحة النفسية والأخصائيون في المجال التربوي أن قلق الامتحان يعزي إلي العديد من الأسباب لعل من أبرزها التالي:

- نقص المعرفة بالموضوعات الدراسية.
- نقص الرغبة في النجاح والتفوق.
- 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، وقصور في مهارات اخذ الامتحان.
- التمرکز حول الذات، ونقص الثقة بالنفس.
- الاتجاهات السالبة لدي الطلاب والمعلمين والوالدين نحو الامتحانات.
- صعوبة الامتحانات والشعور بان المستقبل يتوقف على الامتحانات.
- الضغوط البيئية، وخاصة الأسرية، لتحقيق مستوي طموح لا يتناسب مع قدرات الطالب
- الضغوط المباشرة، حين يتعرض الطالب للتهديد أو يواجه الفشل.
- محاولة إرضاء الوالدين والمعلمين والمنافسة مع الرفاق.
- اكتساب قلق الامتحان حين يقترن بمثيرات منفرة مثل التقييم الاجتماعي السالب، والمصاحبات النفسية غير السارة.
- العجز المتعلم وتوقع الفشل ونقص السيطرة (قدوري، 2015، ص 225).

الفصل الثالث: منهجية الدراسة و إجراءاتها

ورغم أهمية الأسباب التي تم ذكرها من طرف أ قدوري خليفة نتوقع ان هناك فرق بين وطالب واخر من حيث شخصيته وقدراته وطريقة مراجعته واستعداده للامتحان، وأيضا من حيث المحيط الذي يميل اليه سواء كان داخليا او خارجيا، وبالمجمل فهذه الأسباب منها الاجتماعية، ومنها النفسية ومنها الجسمية.

6. نظريات قلق الامتحان:

1.6. نظرية الحافز:

تفسر هذه النظرية قلق الامتحان على أساس أن التلميذ أثناء قيامه بعمل أو نشاط أو تعلم يشعر بالقلق الذي سوف يحفزه إلى انجاز هذا العمل، فيبدأ شعوره بالقلق بمجرد قيامه بالعمل والنشاط، ولقد انتقدت هذه النظرية من خلال قانون "بيركس دودسون " الذي أوضح أن القلق المرتفع يساعد بصورة نسبية في إنجاز المهام البسيطة، ويساعد القلق المنخفض بصورة نسبية في انجاز المهام المعقدة (زايد 2003 ص 171).

2.6. النظرية السلوكية:

يرى السلوكيون أن الأفراد يستخدمون استراتيجيات تكيفية منها الإيجابية ومنها السلبية لدى تفاعلهم مع الأوضاع المحيطة بهم وما تفرضه عليهم من ضغوط ومشكلات، وقلق الامتحان استراتيجية سلبية تتمثل في الانسحاب النفسي والجسدي من الوضع المثير تظهر في أنماط سلوكية متنوعة: كالتعرق، زيادة إفراز الأندر نالين، البكاء وعدم القدرة على مسك القلم والكتابة (أبو عزب، 2008 ص 61).

3.6. نظرية تجهيز المعلومات:

وفقا لهذه النظرية يعود قصور التلاميذ ذوي القلق العالي للامتحان حسب بنجامين وزملائه (1981) 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 الى قصور في عملية التشفير او تنظيم المعلومات استدعائها في موقف الامتحان (Ganache coder, 1996, p 205).

3.4. نظرية القلق الدافع:

تفسر هذه النظرية قلق الامتحان على أساس أن الدوافع المرتبطة بموقف الامتحان تع مل على حث واستثارة الاستجابات المناسبة للموقف، وقد تؤدي في النهاية إلى أداء مرتفع . وبهذا يعمل القلق كدافع وظيفته استثارة الاستجابات المناسبة لموقف الامتحان .

ويدعم هذا النموذج وجهة نظر " تايلور وسبنس " التي تقوم على أساس أن للقلق خاصية الدافع الذي يوجه السلوك، ويدفع الفرد للعمل والنشاط .

وأكد "تايلور وسبنس " Spence & Taylor "في نظريتهما " القلق الدافع أن شعور التلميذ بالقلق في الامتحان صفة حسنة تدفعه إلى تحسين أدائه، فيحصل على درجات مرتفعة. وهذا يعني أن هناك ربطاً بين الدافع الذي يدفع الشخص للعمل والنشاط وبين القلق؛ أي أن الإنسان عندما يكون في موقف اختباري يشعر بالقلق الذي يحفزه على إنجاز مهامه بنجاح .

وقد أجريت دراسات كثيرة على علاقة القلق بالتحصيل الدراسي في الامتحان في ضوء مفهوم هذه النظرية. وأشارت نتائجها إلى وجود علاقة موجبة بين بين القلق وأداء الأعمال أي كل ما زاد القلق زاد تحسن الأداء. وفسر الباحثون هذه العلاقة في ضوء نظرية هل في خفض الدافع. وأشارت نتائج أخرى إلى وجود علاقة منحنية بين القلق والتحصيل في الامتحان؛ أي كل ما زاد القلق تحسن التحصيل إلى أن يصل القلق إلى مستوى معين بعده يضعف التحصيل بازدياد القلق. وفسر الباحثون هذه العلاقة بنظرية هب في علاقة الدافع بالأداء، والتي تقول إن المستوى الأمثل ل دافع هو الوسط (سليمة السايحي، 2004، ص 93-94).

من خلال عرضنا لبعض الاتجاهات المفسرة لقلق الامتحان يتضح ان لكل مدرسة اتجاها وتفسيرا خاصا بها، فهناك من يرى انه عبارة عن تحفيز، اما السلوكيون فيشيرون اليه انه عبارة عن استراتيجية انسحاب تظهر في سلوك الفرد، في حين تشير نظرية تجهيز المعلومات ان قلق الامتحان ناتج عن وجود مشكلات في إدراك المعلومات وتنظيمها ثم توظيفها في موقف الامتحان التي تؤثر على أداء الفرد، أما نظرية القلق الدافع فتري أن الامتحان ليس سوى نتيجة ارتباط الدوافع بوقف الامتحان الذي يعمل على تكوين الاستجابات المناسبة للموقف.

7. الأساليب الإرشادية للتخفيف من قلق الامتحان:

في سبيل العلاج أو الوقاية من قلق الامتحان يمكن لمستشار التوجيه المدرسي والمهني استخدام الأساليب الإرشادية التالية:

1.7. تطوير قدرة الفرد على الفهم وحل المشكلات:

- إن فهم الذات والآخرين والأشياء يقدم وقاية ممتازة من القلق.
- معرفة الفرد بالعلاقات السببية بين الحوادث.
- فهم الذات الجسمية تحمي من القلق حول وظائف الجسم.
- التدريب على اتخاذ القرارات وحل المشكلات والتعامل مع المشكلات، فالتعامل مع التوتر هو نوع من المشكلات.

-التدريب على كيفية طرح البدائل للمشكلة الواحدة مثال : ماذا تفعل لو أنك لم تتمكن من فهم أسئلة

الاختبار؟ كيف تتصرف لو أن صديقاً طلب منك عدم إجراء الاختبار؟

-التدرب على مواجهة المشاكل أفضل مضاد للقلق فالمواجهة أفضل من الهروب.

2.7. مساعدة الفرد على الشعور بالأمن والثقة بالذات:

-تقديم المميزات التي تؤدي إلى تخفيف مستوى القلق والحزن بشكل تدريجي.

-تقوية الثقة بالذات تدريجياً من خلال خبرات النجاح.

3.7. التدريب على الاسترخاء:

إن القلق والاسترخاء لا يمكن أن يحدثا معا وهذا ما يسمى بمبدأ البديل المتناظر

-التدريب على التنفس بعمق وعلى إرخاء العضلات والشعور بالاسترخاء.

-هناك أساليب كثيرة للتدريب على الاسترخاء لكل مجموعة من مجموعات العضلات في الجسم (رضوان

2002م ص 2).

الفصل الثالث: منهجية الدراسة و إجراءاتها

من خلال الأساليب العلاجية والوقائية يتضح أن تدعيم عنصر الثقة بالنفس للطلبة وتوجيه طموحاتهم لتتوافق مع قدراتهم، وارشادهم الى طرق الاستذكار الجيد منذ بداية العام الدراسي، وتدريبهم على كيفية أداء الامتحان والاستعداد له، وكيفية مواجهة التحديات، وتعليمهم عملية الاسترخاء والتدريب على التنفس من أجل التخفيف من القلق تبقى في مجملها أفضل الطرق التي يجب على كل طالب أن يتدرب عليها ويحرص دائما على تنفيذها.

خلاصة

لقد اتضح من خلال عرضنا لعناصر هذا الفصل أن قلق الامتحان يمثل ظاهرة سلوكية وعقلية وانفعالية تجمع بين النمطين السلوكي الظاهري والعقلي الانفعالي وأن له جانبان، أحدهما ايجابي ومحفز يدفع الفرد إلى تحقيق أداء أفضل، ويعمل كدافع وظيفته استشارة الاستجابات المناسبة لموقف الامتحان، وجانب الآخر سلبي يعيق الفرد لبلوغ أهدافه، وبهذا فهو يعمل كمعوق لسلوك الفرد ويثير استجابات غير مناسبة لموقف الامتحان.

الفصل الثالث:

منهجية الدراسة وإجراءاتها

التمهيد:

خصص جزء من الدراسة للجانب التطبيقي الذي يحتوي على منهج الدراسة، وإجراءاتها الاستطلاعية مع تقديم وصف لعينة الدراسة والأدوات المستخدمة، وطرق تصديقها وثباتها مع تبيان نوع المعالجات الإحصائية.

1. منهج الدراسة:

إن المنهج الملائم لطبيعة دراستنا هو المنهج الوصفي الارتباطي، ويعرف المنهج الوصفي بأنه: أسلوب من أساليب التحليل المرتكز على معلومات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع محدد خلال فترة من فترات زمنية معلومة، ذلك من أجل الحصول على نتائج علمية ثم تفسيرها بطريقة موضوعية بما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة (عبيدات، عقلة، 1999، ص 49)

وبهذا يساعدنا المنهج الوصفي على معرفة مستويات تقدير الذات الأكاديمي وعلاقته بمستويات قلق الامتحان لدى طلبة جامعة جيجل وذلك من خلال الوصف والمقارنة وتفسير النتائج المتوصل إليها. ويعرف الارتباط بمعامل الارتباط المحسوب بين درجات افراد العينة على مقياسين مختلفين تتحدد من خلاله قوة هذا الارتباط وشدته واتجاهه إيجابا او سلبا، بحيث يبين هذا المعامل هذه العلاقة بين المتغيرين مما يسمح بتفسير نمط هذه العلاقة وطبيعتها استنادا الى الخصائص التي تربط بين المقياسين.

2. مجالات الدراسة:

إن موضوع الدراسة تقدير الذات الأكاديمي وعلاقته بمستويات قلق الامتحان في جامعة جيجل لهذا فدراستنا تتحدد بموضوعها الذي تدرسه ومجالاته

- المجال البشري: اقتصرت الدراسة على طلبة جامعة جيجل بفرعيها.
- الحدود المكانية: تم اجراء الدراسة الميدانية في جامعة جيجل
- الحدود الزمنية: تمت الدراسة خلال الموسم ال جامعي 2021-2022

3. مجتمع وعينة الدراسة:

يتمثل المجتمع الأصلي للدراسة في مجموع الطلبة الذين يدرسون عدة تخصصات بجامعة محمد الصديق بن يحيى قطب تاسوست وجيجل والتي قدرت ب 80 طالب وطالبة.

الفصل الثالث: منهجية الدراسة و إجراءاتها

1.3. عينة الدراسة:

اعتمدنا في دراستنا على طريقة العينة العشوائية في تحديد افراد الدراسة من جامعتي جيجل بفرعيها، ويتوزعون حسب الكلية التي يدرسون فيها والجنس التي نبينها في الجدول رقم (01) التالي:

المجموع	الجنس		الكلية
	اناث	ذكور	
39	21	18	علوم إنسانية و اجتماعية
8	4	4	الحقوق و العلوم السياسية
2	2	0	علوم اقتصادية و تجارية و علوم التسيير
14	12	2	علوم الدقيقة و الاعلام الالي
11	7	4	الآداب و اللغات
6	1	5	علوم الطبيعة و الحياة
80	30	47	المجموع

الجدول رقم 01: توزيع افراد الدراسة حسب الكلية والجنس

4. أداة الدراسة: من اجل الوقوف على مدى تحقق فرضيات الدراسة وبعد مراجعة الأدب النظري ومختلف الدراسات في مجال تقدير الذات وقلق الامتحان فاعتمدنا على مقياس كوبر سميث لتقدير الذات وقلق الامتحان لأحمد محمد زهران.

1.4. مقياس تقدير الذات لكوبر سميث:

صمم هذا المقياس في الأصل من طرف الباحث الأمريكي **Cooper Smith** سنة 1967 لقياس الاتجاه التقييمي نحو الذات في المجالات الاجتماعية والأكاديمية، العائلية والشخصية، ويحتوي هذا

الفصل الثالث: منهجية الدراسة و إجراءاتها

المقياس على صور مختلفة، صورة خاصة بالصغار والتلاميذ في المدرسة، وصورة خاصة بالكبار (عبد الرحمان العيسوي، 2007، ص 104).

1.1.4. وصف المقياس في صورته الاصلية:

يتكون المقياس من 25 عبارة ويقابل كلا منهما اختياريين (تنطبق) او (لا تنطبق) ويحتوي على العبارات السالبة وعددها 17 وهي كالتالي: (25، 22، 23، 24، 21، 18، 17، 16، 15، 13، 12، 11، 10، 7، 6، 3، 2)، ومن 8 عبارات إيجابية تحمل الأرقام التالية: (20، 19، 11، 10، 7، 6، 3، 2) ويحتوي المقياس على عدة محاور تشمل الذات العامة، الذات الاجتماعية، الذات الاسري، الذات المدرسي (ربيع العيزوزي، 2001، ص 100).

2.1.4. وصف المقياس في صورته النهائية:

لأغراض الدراسة عدلت بعض عبارات المقياس لا سيما العبارات (1) و(8)، (13) و(16) وذلك لتضمن مفهوم أساسي تبخته الدراسة يتعلق بكوفيد 19 كوضع صحي غير مألوف كما تم تغيير بعض المصطلحات القليلة التي تتناسب مع البيئة الجامعية الجزائرية، وهي متعلقة بالبنود (2)، (5)، (7)، (12) و (22) فقط كما الغي البند (18)، و (14) للذين لا يتناسبان مع الفئة العمرية للطلبة الجامعيين عينة الدراسة. وبعد القيام بهذه التعديلات المناسبة أصبح المقياس يتكون من 23 بندا من أصل 25.

3.1.4. كيفية تطبيق وتصحيح الاستمارة:

يطلب من الطالب القراءة الجيدة للعبارات ولتعليمه التي كانت كما يلي: " زميلي الطالب زميلتي الطالبة ... فيما يلي مجموعة من العبارات تتعلق بتقدير ذاتك في ظل الوضع الصحي الذي عشته أثناء جائحة كورونا، إذا كانت العبارة تصف ما شعرت به ضع علامة (x) داخل المربع في خانة تنطبق، إما إذا كانت العبارة لا تصف ما تشعر به فضع علامة (x) في خانة لا تنطبق. ليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة إنما الإجابة الصحيحة هي التي تعبر بها عن شعورك الحقيقي... وشكرا مسبقا.

وقد تم تنقيط الاستمارة على الشكل التالي:

إذا كانت إجابة الطالب " لا تنطبق" على العبارات السالبة بمنحه (1)، اما إذا كانت اجابته " تنطبق" بمنحه (0).

الفصل الثالث: منهجية الدراسة و إجراءاتها

إذا كانت إجابة الطالب على العبارات الموجبة " تنطبق " بمنحه (1)، اما إذا كانت اجابته "لا تنطبق" بمنحه (0).

يمكن الحصول على الدرجة الكلية للمقياس بجمع عدد العبارات الصحيحة وضرب التقدير الكلي للدرجات الخام في العدد (4).

علما أن الدرجة المرتفعة للمقياس تعتبر مؤشرا للتقدير العالي للذات، بينما الدرجة المنخفضة للمقياس تعتبر مؤشرا للتقدير المنخفض للذات (ليلى عبد الحميد عبد الحافظ، 1985، ص15)

- تصنيف درجة تقدير الذات:

درجة منخفضة	درجة متوسطة	درجة مرتفعة
40-20	60-40	80-60

الجدول رقم 2: يوضح تصنيف درجة مستويات تقدير الذات

4.1.4. صدق وثبات مقياس تقدير الذات:

أ- الصدق

الصدق الظاهري:

قمنا بعرض أداة الدراسة على الأستاذ المشرف كونه من ذوي الخبرة والاختصاص لتحكيمها في ضوء أهداف الدراسة وذلك للتأكد من الصدق الظاهري لها، وقد صرح لنا بأن الأداة صالحة لقياس ما وضعت لقياسه ومنه فقد تم اعتماد فقراتها بعدا جراء بعض التعديلات المنصوح بها من طرف الأستاذ ويتضمن المقياس من (23فقرة) موضحة في صورتها النهائية في الملحق

ومن بين التعديلات التي أجريت على الفقرات ما يلي:

المحور الأول: تغيير عبارة البند الأول من " لا تضايقني الأشياء عادة" الى " لم اتأثر بالظروف كورونا المستجدة " والبند الثامن من " أنا محبوب بين الأشخاص من نفس سني " الى " كنت متقبلا لظروف كورونا المستجدة مقارنة بالأشخاص من سني " والبند ثلاثة عشر من " تختلط الأشياء كلها في حياتي "

الفصل الثالث: منهجية الدراسة و إجراءاتها

الى " يومها احسست ان الأشياء كلها قد تغيرت في حياتي" والبند ستة عشر من " أود كثيرا لو اترك المنزل" الى " أحسست بالضجر من دراستي في أغلب الأحيان".

المحور الثاني: تغيير صياغة للبند الثاني من " أجد من الصعب أن أتحدث أمام مجموعة من الناس" الى وجدت صعوبة في التواصل مع الآخرين" والبند الخامس من " يسعد الآخرون بوجودهم معي" الى كان أصدقائي يسعدون بوجودهم معي في تلك الفترة" والبند السابع من " أحتاج وقتا طويلا كي اعتاد على الأشياء الجديدة" الى " احتجت وقتا طويلا كي اعتاد على الظروف الجديدة"، البند اثنتا عشر من " من الصعب جدا أن أبقى كما أنا" الى" من الصعب جدا ان أبقى كما كنت عليه بعد الجائحة" والبند اثنان وعشرون من" أرغب كثيرا أن أكون شخصا آخر" الى" رغبت كثيرا ان أقوم بأشياء كثيرة يومذاك".

المحور الثالث: حذف عبارة البند ثمانية عشر والبند أربعة عشر.

ب- الثبات

أما الثبات فقد تم استخدام معامل ألفا كرو نباخ كما موضح في الجدول رقم 3 التالي:

معامل الثبات	N	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
معامل الفا كرو نباخ	25	.725	0,05

الجدول رقم 3: يوضح معامل الارتباط ألفا كرو نباخ لمستوى تقدير الذات

يبين الجدول أعلاه معامل ارتباط الفا كرو نباخ على مقياس تقدير الذات وهو معامل مناسب لأغراض هذه الدراسة حيث يبين ان عينة الثبات قد اجابت على المقياس ككل وعلى كل محور من محاوره وعلى جميع بنوده بشكل متناسق وثابت.

2.4. مقياس قلق الامتحان لأحمد محمد زهران:

صمم هذا المقياس في الأصل من طرف الباحث الأمريكي "Speilberger" وآخرون وهو يقيس درجة القلق ويمز له "stai" أي "stsal trait amiknsciete imentary" كما يعد من أكثر المقاييس

الفصل الثالث: منهجية الدراسة و إجراءاتها

استخداما في البحث العلمي لأنه يتصف بجميع الخصائص السيكومترية للمقياس الجيد، إذ أنه يتميز بصدق وثبات عاليين.

وقد قام بترجمته وتعديله محمد حامد زهران تضمن في الأصل 93 بندا موزعة على ستة مقاييس فرعية، وهذا المقياس يحدد لنا بعدين أساسيين للقلق، وهما القلق المنخفض يمثل الفئة المتحصلة على الدرجات المنخفضة على المقياس والقلق المرتفع يمثل الفئة المتحصلة على الدرجات المرتفعة في المقياس (زاهية خطر، 2008، ص 24).

1.2.4. وصف المقياس:

تم اقتباس الاستمارة من مقياس قلق الامتحان الذي تم اعداده كلا من الطلبة (سمية فليون، رفيقة تواتي وكلثوم بيكي 2008) وكان عدد فقرات الاستمارة 36 فقرة موزعة على ثلاثة بدائل (نادرا، أحيانا، غالبا) وتم تقسيمها على 6 ابعاد، ونحن كطلبتين قمنا بتعديل الاستمارة وتكييفها من خلال الغاء البند (20) لأنه لا يتوافق مع دراستنا وبالتالي أصبح المقياس يتكون من 35 عبارة موزعة على الابعاد كالتالي:

رهبة الامتحان: بنوده من الرقم (1) الى الرقم (6).

ارتباك الامتحان: بنوده من الرقم (7) الى الرقم (12).

توتر أداء الامتحان: بنوده من الرقم (13) الى الرقم (18).

انزعاج الامتحان: بنوده من الرقم (19) الى الرقم (25).

نقص مهارات الامتحان: بنوده من الرقم (25) الى الرقم (30).

اضطراب أخذ الامتحان: بنوده من الرقم (31) الى الرقم (36).

الفصل الثالث: منهجية الدراسة و إجراءاتها

2.2.4. كيفية تطبيق وتصحيح الاستمارة:

يطلب من الطالب القراءة الجيدة للعبارة ولتعليلة التي كانت كما يلي: " زميلي الطالب زميلتي الطالبة للإجابة أرجو أن تقرأ كل عبارة من العبارات التالية بتأني مع وضع علامة (x) أمام العبارة التي تراها/ ترينها مناسبة لحالتك وما مشاعرك وأحاسيسك الحقيقية ولك منا جزيل الشكر والتقدير ، قد تم تنقيط الاستمارة على الشكل التالي:

نادرا	أحيانا	غالبا
1	2	3

الجدول رقم 4: يوضح معايير تصحيح مقياس قلق الامتحان

حيث نأخذ الاستجابة نادرا التي تدل على انخفاض قلق الامتحان درجة والاستجابة أحيانا التي تدل على قلق متوسط درجتين اما الاستجابة غالبا فتدل على قلق مرتفع تأخذ ثلاث درجات، بما ان كل استجابة تقاس من 1الى 3 درجات فان الحد الأدنى للدرجة الكلية 36 ودرجة الحد الأعلى 108 درجة.

- تصنيف درجة قلق الامتحان:

الدرجة	مستوى القلق
63-35	منخفض
80-64	متوسط
108-81	مرتفع

الجدول رقم 5: يوضح تصنيف درجة قلق الامتحان

الفصل الثالث: منهجية الدراسة و إجراءاتها

3.2.4. صدق وثبات مقياس قلق الامتحان:

أ- الصدق:

للتحقق من صدق الأداة تم التحقق من الصدق الظاهري لها بعرضها على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص وقد اجمع المحكمون على صلاحية الأداة لقياس ما وضعت لقياسه وكانت التعديلات كما يلي:

المحور الأول: إعادة صياغة عبارة البند الرابع من " من عيوبي الإجابة المتعجلة وغير الدقيقة" الى "اجابتي مستعجلة وغير دقيقة" البند السادس من " عند بدء الامتحان اشعر انني لن أستطيع اكماله" الى " اشعر انني لا أستطيع اكمال الامتحان عند بدئه"، البند ثلاثة عشر من "قلقي من الامتحانات هو سبب كراهيتي للدراسة" الى " كرهت الدراسة بسبب قلقي من الامتحان" والبند تسعة عشر من " يبدأ شعوري بعدم الارتياح قبل ان استلم الورقة" الى اشعر بعدم الارتياح قبل أن استلم ورقة الأسئلة" و البند أربعة و ثلاثون من " من خوفي للامتحان اذاكر و انا في طريقي اليه" الى " خوفي من الامتحان جعلني أذاكر أثناء ركوب الحافلة".

ب- الثبات

تم استخدام معامل الفا كرو نباخ كما موضح في الجدول رقم 6 التالي:

معامل الثبات	N	مستوى الدلالة
معامل الفا كرو نباخ	25	0,05

الجدول رقم 6: يوضح معامل الارتباط الفا كرو نباخ لقلق الامتحان

لقد جاء معامل الثبات مقبولة الى حد ما بالنظر الى ان هذا المقياس لم يطبق في موقف امتحاني مباشر وانما طبق في سياق استجابات خارجة عن موقف الامتحان الحقيقي، الامر الذي جعل عينة الثبات في اريحية مقارنة الى الموقف الحقيقي.

5. متغيرات الدراسة

تتمثل متغيرات الدراسة فيما يلي:

الفصل الثالث: منهجية الدراسة و إجراءاتها

➤ المتغير المستقل هو:

مستويات تقدير الذات الأكاديمي.

➤ المتغير التابع هو:

مستويات قلق الامتحان.

6. المعالجة الإحصائية:

من أجل القيام بالتحليل الإحصائي لإجابات العينة، قمنا باستخدام الأساليب الإحصائية التالية على البرنامج الإحصائي (SPSS)

1- حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

2- الارتباط البسيط (ارتباط بيرسون)

خلاصة الفصل:

تطرقنا في هذا الفصل إلى إجراءات الدراسة الأساسية بداية بتحديد منهج الدراسة ومجالاتها، ثم تحديد عينة الدراسة وصف الأداة وتطبيقها وحساب صدقها وثباتها، كذلك تحديد إجراءات متغيرات الدراسة وأخيرا تحديد الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

الفصل الرابع:

عرض نتائج الدراسة

ومناقشتها

تمهيد:

سنحاول في هذا الفصل التطرق الى مرحلة أساسية في بحثنا والتي تسمى بمرحلة عرض نتائج فرضيات هذه الدراسة وتفسير البيانات المتحصل عليها من ميدان الدراسة من خلال عرض إجابات افراد العينة المدروسة على أسئلة الاستمارة ومعالجتها إحصائياً مع مراعاة الدقة في التحليل والتفسير حتى تكون النتائج أكثر مصداقية.

أولاً: عرض نتائج الدراسة:

1. عرض نتائج الفرضية العامة:

ونصها: " توجد علاقة ارتباطية دالة وسالبة بين مستويات تقدير الذات الأكاديمي ومستويات قلق الامتحان لدى طلبة جامعة جيجل "

وللإجابة عن هذه الفرضية قمنا بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات افراد العينة على مقياس تقدير الذات ككل وعلى كل محور من محاوره وأيضاً على مقياس قلق الامتحان ككل وكل محور من محاوره كما هو موضح في الجدول رقم (01) و (02).

مقياس تقدير الذات	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
تقدير الذات العامة	80	1,56	0,29
تقدير الذات الاجتماعية		1,55	0,37
تقدير الذات الاسرية		1,55	0,34
تقدير الذات في مجال العمل المستقبلي		1,61	0,38

الجدول رقم (07): جدول وصفي يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة افراد العينة على مقياس تقدير الذات ككل وعلى كل محور من محاوره.

الفصل الرابع: عرض نتائج الدراسة و مناقشتها

من خلال الجدول رقم (07) تبين لنا ان محور تقدير الذات في مجال العمل اخذ نتيجة مرتفعة في المتوسط الحسابي مقارنة بالمحاور الأخرى حيث بلغت قيمته (1,61)، و أيضا في الانحراف المعياري بقيمة (0,38)، اما بالنسبة لتقدير الذات الاجتماعية و تقدير الذات الاسرية فنلاحظ ان لهم نفس نتيجة المتوسط الحسابي التي بلغت (1,55) و كانت نتيجة منخفضة مقارنة مع تقدير الذات العامة التي بلغت قيمته (1,56) و تقدير الذات في مجال العمل، اما نتائج الانحراف المعياري كانت متقاربة الا نتيجة محور تقدير الذات العامة منخفضة بعض الشيء.

مقياس قلق الامتحان	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
رهبة الامتحان	80	1,85	0,50
ارتباك الامتحان		1,92	0,46
توتر أداء الامتحان		1,88	0,47
انزعاج الامتحان		1,83	0,48
نقص مهارات		1,78	0,50
الامتحان		1,82	0,57
اضطراب الامتحان		أخذ	

جدول رقم (08): جدول وصفي يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة افراد العينة على مقياس قلق الامتحان ككل وعلى كل محور من محاوره.

تبين لنا من خلال الجدول رقم (08) ان نتيجة المتوسط الحسابي لأفراد العينة لمحور ارتباك الامتحان ومحور توتر الامتحان مرتفعان مقارنة بالمحاور الأخرى و التي بلغت قيمتهم (1,92) و (1,88)، و النتيجة المنخفضة تعود الى محور نقص مهارات الامتحان بقيمة (1,78)، اما بالنسبة للانحراف المعياري فكانت نتائج متقاربة.

الفصل الرابع: عرض نتائج الدراسة و مناقشتها

ولحساب قوة الارتباط بين تقدير الذات وقلق الامتحان، واتجاه هذا الارتباط حسب معامل الارتباط لبيرسون وتم التوصل الى النتائج الموضحة في الجدول التالي:

الارتباط	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
تقدير الذات قلق الامتحان	-275	0.01

الجدول رقم (09): جدول وصفي لمعامل الارتباط بين تقدير الذات وقلق الامتحان

نلاحظ من خلال الجدول (09) ان قيمة معامل الارتباط هي (-275) عند مستوى الدلالة (0,01) و هذا يعني ان هناك علاقة ارتباطية دالة و سالبة بين تقدير الذات و قلق الامتحان.

2. عرض نتائج الفرضيات الفرعية

1.2. عرض نتائج الفرضية الأولى:

الارتباط	معامل الارتباط	N	مستوى الدلالة
الذات العامة قلق الامتحان	* -0.220	80	0,05
الذات الاجتماعية قلق الامتحان	* -0.281		
الذات الاسرية قلق الامتحان	-0.52		
الذات في مجال العمل المستقبلي قلق الامتحان	* -0.257		

الجدول رقم (10): يوضح معامل الارتباط بين كل محور من محاور تقدير الذات مع قلق الامتحان.

الفصل الرابع: عرض نتائج الدراسة و مناقشتها

* دال عند $\alpha = 0,05$

نلاحظ من خلال الجدول (10) ان قيمة معامل الارتباط للمحور الأول هي (0.220 -) عند مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على ان هناك علاقة ارتباطية دالة وسالبة بين تقدير الذات العامة وقلق الامتحان، اما عن قيمة معامل الارتباط للمحور الثاني هي (0.281 -) عند مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني ان هناك علاقة ارتباطية دالة وسالبة بين تقدير الذات الاجتماعية وقلق الامتحان، كما نلاحظ معامل الارتباط الخاص بالمحور الثالث فكانت قيمته (0.52 -) لم تصل الى الدلالة عند مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني ان هناك علاقة ارتباطية غير دالة وسالبة بين تقدير الذات الاسرية وقلق الامتحان و بالنسبة للمحور الأخير بلغت قيمة معامل الارتباط لديه ب (0.257 -) عند مستوى الدلالة (0.05) و هذا يعني ان هناك علاقة ارتباطية دالة وسالبة بين تقدير الذات في مجال العمل و قلق الامتحان.

تنص الفرضية الأولى لدراسة على (توجد علاقة ارتباطية دالة وسالبة بين تقدير الذات العامة وقلق الامتحان)

وللتحقق من صحتها تم حساب معامل الارتباط بين تقدير الذات العامة وقلق الامتحان كما هو موضح في الجدول رقم 10 حيث اتضح ان هناك علاقة ارتباطية دالة (0.05) وسالبة (0.220 -) بين تقدير الذات العامة وقلق الامتحان ومنه فالفرضية محققة.

2.2. عرض نتائج الفرضية الثانية

تنص الفرضية الثانية لدراسة على (توجد علاقة ارتباطية دالة وسالبة بين تقدير الذات الاجتماعية وقلق الامتحان).

لتحقق من صحتها تم حساب معامل الارتباط بين تقدير الذات الاجتماعية وقلق الامتحان وذلك بالرجوع الى الجدول رقم 10 الذي يوضح ان هناك علاقة ارتباطية دالة (0,05) وسالبة (0.281 -) بين تقدير الذات الاجتماعية وقلق الامتحان ومنه فالفرضية محققة.

3.2. عرض نتائج الفرضية الثالثة

تنص الفرضية الثالثة لدراسة على: (توجد علاقة ارتباطية دالة وسالبة بين تقدير الذات الاسرية وقلق الامتحان).

الفصل الرابع: عرض نتائج الدراسة و مناقشتها

لتتحقق من صحتها تم حساب معامل الارتباط بين تقدير الذات الاسرية وقلق الامتحان وذلك بالرجوع الى الجدول رقم 10 الذي يوضح ان هناك علاقة ارتباطية غير دالة وسالبة (-0.52) بين تقدير الذات الاسرية وقلق الامتحان ومنه فالفرضية لم تتحقق.

4.2. عرض نتائج الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة لدراسة على: (توجد علاقة ارتباطية دالة وسالبة بين تقدير الذات في مجال العمل المستقبلي وقلق الامتحان).

لتتحقق من صحتها تم حساب معامل الارتباط بين تقدير الذات في مجال العمل المستقبلي وقلق الامتحان وذلك بالرجوع الى الجدول رقم 10 الذي يوضح ان هناك علاقة ارتباطية دالة (0.55) وسالبة (-0.257) بينهما ومنه فالفرضية محققة.

ثانيا: مناقشة نتائج فرضيات الدراسة:

1. مناقشة نتائج الفرضية العامة

تنص الفرضية العامة للدراسة على (وجود علاقة ارتباطية دالة وسالبة بين مستويات تقدير الذات الأكاديمي ومستويات قلق الامتحان).

و من خلال نتائج معامل ارتباط الطلبة عينة الدراسة على مقياسي تقدير الذات ككل و قلق الامتحان ككل يتضح جليا ان العلاقة الارتباطية دالة ($\alpha = 0,05$) و سالبة (-0.275) مما يؤكد انه كلما زاد تقدير الذات لدى الطالب كلما قل قلق الامتحان لديهم، و انه كلما قلت مستويات قلق الامتحان عند الطلبة كلما زاد تقدير الذات لديهم.

وتفسر هذه النتيجة بأن الطلبة الجامعيين في جامعة جيجل على اختلاف تخصصاتهم العلمية والأدبية والإنسانية والتقنية ممن يعتقدون بتخصصاتهم ويقدرون ذاتهم فيما يتعلق بأدائهم الأكاديمي وممارستهم اليومية في الجامعة والذين يظهرون انسجاما طبيعيا بينهم وبين زملائهم في الدراسة واساندتهم وجامعتهم يظهرون بالمقابل مستويات منخفضة من قلق الامتحان لأنهم في العادة وانقون من أنفسهم، يعتبروا فرصة الامتحان مجالا اخر لأثبات هذه الذات عبر المشاركة الجادة والتطلع للنجاح في هذه الفرص الأكاديمية وطبيعي عند اذن ان يظهر هؤلاء الطلبة مستويات منخفضة من قلق الامتحان.

الفصل الرابع: عرض نتائج الدراسة و مناقشتها

ان الطالب الذي يقدر ذاته يجتهد في التحصيل، والاجتهاد في التحصيل يجعل موقف الامتحان سهلا، كما ان الطالب الذي يقدر ذاته يحرص دائما على الحضور والمشاركة واثبات وجوده بين الأساتذة والزملاء، يؤدي هذا الى ان قلق الامتحان يظهر منخفض وانه مستعد حقا.

أيضا كثرة مواجهة الطلبة للمواقف الأكاديمية الصعبة يجعل الامتحان مألوفاً فلا قلق.

تقدير الذات الأكاديمية شكل من اشكال تقدير الذات العامة، تجعل الطالب يتصور نفسه في مواقف امتحان صعب وهو يجيب بكل ثقة واريحية، هذه الصورة الذهنية التي يطورها الطالب سوف تساعده مستقبلا في تحقيق هذا التوازن والابتعاد عن قلق الامتحان.

اما العلاقة الارتباطية في شقها الثاني فتأكد أيضا انه كلما قل قلق الامتحان كلما زاد تقدير الذات، أي ان المواقف التي يتعرض فيها الطالب لمستويات عالية من القلق ومتى استطاع تخفيضها بأي شكل من الاشكال سواء عن طريق البرامج الإرشادية كالدورات التكوينية التي تزيد من مستوى التحصيل الأكاديمي للطلاب في مختلف التخصصات، او عن طريق المحاكاة او الاختلاط مع فئات مختلفة في الجنس والعمر او عن طريق تقليد الزملاء في المراجعة والاستعداد للامتحان، او عن طريق وسيلة أخرى من شأنها تخفيض هذا القلق، سوف تساعد الطالب في رفع مستويات تقدير ذاته لأنه يسعى من ان مواقف الامتحان صعبة و متى نجح فيها سوف يتأكد انه بدأ يحقق ذاته للاعتماد على نفسه و على معارفه و مكتسباته

2. مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

نصها: (توجد علاقة ارتباطية دالة وسالبة بين تقدير الذات العامة وقلق الامتحان)

من خلال نتائج معامل الارتباط المتوصل اليها في الجدول رقم (04) يتضح جليا ان العلاقة الارتباطية دالة ($\alpha = 0,05$) و سالبة (-0.220) و هي نتيجة مؤكدة لفرضية الدراسة، أي ان كلما كان مستوى تقدير الذات العامة للطالب مرتفع كلما كان مستوى قلق الامتحان منخفض، والعكس صحيح أيضا أي كلما كان قلق الامتحان منخفضا كان تقدير الذات العامة مرتفعا.

ويمكن القول ان الطلبة الجامعيين على مستوى جامعة جيجل لم يتأثروا بظروف كورونا المستجدة ويرجع ذلك لعدة معطيات من بينها التطور التكنولوجي مثل الهواتف الذكية والحاسوب.. الخ، ما أدت الى تقليص المسافة بين الأشخاص وسهلت عملية التواصل والتعليم سواء كانت سمعيا او بصريا فلم يجدوا

الفصل الرابع: عرض نتائج الدراسة و مناقشتها

صعوبة في اتخاذ قراراتهم الشخصية رغم الوضع العام ولم يستسلموا بسهولة لتلك الظروف واعتادوا على الظروف الجديدة مما يزيد عند الطلبة الثقة بالنفس، ولقد سبقت الإشارة في الجانب النظري ان ارتفاع الثقة بالنفس يولد إحساس بالتحكم في مجرى الحياة التي تستلزم ربط علاقة سليمة وإقامة توازن نفسي.

ومن خلال الدراسة التي قمنا بها نجد ان الطالب الجامعي لم يجد صعوبة أيضا بان يبقى كما هو عليه ولم يتغير بعد الجائحة مما دفعه الى تحمل المسؤولية ومساعدة الاخرين في تلك الفترة الصعبة، ومن الطبيعي عند اذن ان يظهروا هؤلاء الطلبة مستويات منخفضة من القلق.

اما العلاقة الارتباطية العكسية بين قلق الامتحان وتقدير الذات العامة تعود الى ظروف كوفيد 19 الذي أعطت اريحية للطلبة في المشاركة في الامتحانات وذلك عن طريق المشاركة عبر إيميل مع سهولة البرنامج كل هذا يؤدي الى انخفاض في قلق الامتحان.

3. مناقشة نتائج الفرضية الثانية

نصها: (وجود علاقة ارتباطية دالة وسالبة بين تقدير الذات الاجتماعية وقلق الامتحان)

بعد المعالجة الإحصائية للبيانات المتعلقة بالفرضية الثانية التي مفادها وجود علاقة ارتباطية دالة وسالبة بين تقدير الذات الاجتماعية وقلق الامتحان في ظل جائحة كورونا عند طلبة جامعة جيجل، اسفرت النتائج وجود علاقة الارتباطية دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha=0,05$) و سالبة (-0.281) و هي نتيجة حققت فرضية دراستنا اذ يمكن القول ان هذه النتيجة تأتي لتؤكد ان بعد تقدير الذات الاجتماعية تأثر على قلق الامتحان لدى الطالب وهذا راجع الى عدة أسباب أهمها ان الطلبة الجامعيين كانوا متقبلين لظروف كورونا مقارنة بالأشخاص الاخرون بنفس سنهم و بهذا تتبلور صورة واضحة بذاتهم و تزداد ثقتهم في نفسهم، بالإضافة الى انهم يمثلون الفئة الداعمة لأصدقائهم و محيطهم مما يجعلهم يشعرون ان معظم الناس يحبونهم، و هذا الأخير يساعد الطلبة على تقدير انفسهم حق قدرها و يستطيعون التوافق مع ذواتهم كما أشار "روبرت وآخرون": "إلى أن مستوى تقديرنا لشخصيتنا يتأثر بالكيفية التي يعاملوننا بها الآخرين، فالأفراد الذين تمت معاملتهم باحترام من قبل أشخاص آخرين كالأساتذة والأقران غالبا ما يكون قدر مرتفع من تقدير الذات". وتبعاً للأسباب التي سبق ذكرها تؤدي الى ان قلق الامتحان لدى عينة دراستنا يظهر منخفض.

الفصل الرابع: عرض نتائج الدراسة و مناقشتها

اما العلاقة الارتباطية في صفتها الثانية انه كلما قل قلق الامتحان كلما زاد مستوى تقدير الذات الاجتماعية عند الطالب، وهذا يعود الى كيفية مشاركتهم في الامتحانات في فترة كوفيد 19، فكان اتجاه الأساتذة عموما الى تبسيط الامتحانات في تلك الفترة وأيضا الصورة العامة التي انتشرت في الجامعة حول النجاح بدون تعب، فمن الطبيعي اذن يكون انخفاض في مستوى قلق الامتحان.

4. مناقشة نتائج الفرضية الثالثة

نصها: (توجد علاقة ارتباطية دالة وسالبة بين تقدير الذات الاسرية وقلق الامتحان).

يتضح من خلال الجدول رقم (04) انه توجد علاقة ارتباطية سالبة (-0,052) و لم تصل الى مرحلة الدلالة عند مستوى ($\alpha = 0,05$) بين تقدير الذات الاسرية و قلق الامتحان ككل لدى طلبة جامعة جيجل، و تغزر هذه النتيجة الى ان بعد تقدير الذات الاسرية تأثر على قلق الامتحان لدى افراد عينة الدراسة، اذ انه من خلال التفاعل بين الفرد و اسرته تتطور ذاته تدريجيا و تتضح ملامحها للآخرين، و هذا ما جعله لا يتضايق في المنزل بسبب الحجر و كان اكثر اريحية لان عائلته كانت تراعي شعوره في تلك المرحلة و كانت تتفهمه و وفرت له كل الوسائل و الفرص لكي لا يمل من الدراسة و تحفزه أيضا على القيام بأعمال أخرى لكي يطور نفسه، فالأسرة تلعب دور فعال في حياة الطالب تزوده بالقيم والمعايير الأخلاقية، والاجتماعية التي تبدأ فيها عملية التكوين الشخصي و التي بواسطته يستطيع تخاطي كل المخاوف في حياته، كل هذه الخطوات تترك اثرا إيجابيا في أعماق ذاته، تبعا لذلك فالطالب الذي يحظى بدرجة عالية لتقدير الذات الاسري تكون نسبة قلقه من الامتحان ضعيفة لأنه يرى نفسه قادرا على النجاح و أيضا على ممارسة مختلف الأنشطة دون خوف. اما العلاقة الارتباطية في شقها الثاني التي تأكد انه كلما قل قلق الامتحان كلما زاد تقدير الذات الاسري لدى الطالب وذلك يعود الى طريقة المشاركة في الامتحانات في فترة الجائحة، كان البرنامج مخفق وكانوا الأساتذة يقومون بتبسيط موضوع الامتحان لهذا كانوا الطلبة أكثر اريحية ولا قلق.

5. مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

نصت الفرضية الرابعة على (وجود علاقة ارتباطية دالة و سالبة بين تقدير الذات في مجال العمل المستقبلي و قلق الامتحان) ، حيث قدر معامل الارتباط بينهما ب ($*-0,257$) أي انها ذات قيمة دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) ، اذ يمكن القول ان هذه النتيجة تأتي لتؤكد ان تقدير الذات في المجال العمل

الفصل الرابع: عرض نتائج الدراسة و مناقشتها

المستقبلي تؤثر على قلق الامتحان لدى افراد عينة الدراس، يمكننا تفسير النتائج بان الطالب يقيم ذاته من خلال الرضا من تخصصه و التعبير عن قيمته في الحياة و احترام الاخرين له و تشجيعه فيما يقوم به خاصة في فترة كورونا، كل هذا يؤدي الى ارتفاع درجة تقدير الذات لديه، لان إحساس الطالب بانه لديه قيمة و كل اهتمام من طرف الاخرين يؤثر إيجابيا على أفكاره و اتجاهاته ثم على تقييم لذاته هذا ما يجعل مستوى قلق الامتحان لديه منخفض، و العلاقة الارتباطية التي تنص على تأثير قلق الامتحان على الذات في مجال العمل المستقبلي أي انه كلما قل قلق الامتحان زاد في تقدير الذات في مجال العمل المستقبلي لديه فهذا يعود الى الروتين الذي عاشه الطالب الجامعي في فترة كورونا و طريقة الامتحانات التي كانت سهلة في متناول الجميع كانت سبب في قل قلق الامتحان لديه و خلقت له فرص كثيرة في النجاح في مختلف المجالات.

المقترحات والتوصيات

من خلال مجريات الدراسة ونتائجها يمكن الخروج بالتوصيات التالية:

- ❖ القيام بإعادة إجراء الدراسة على عينة مختلفة وأدوات مغايرة.
- ❖ الاهتمام بتلاميذ بالطلبة وخاصة الجدد قصد التخفيف من حدة قلق الامتحان لديهم وزرع الثقة في أنفسهم ومحاولة رفع مستوى تقدير الذات لديهم.
- ❖ اجراء دورات تكوينية وتدريبية للأخصائيين النفسانيين ومستشاري التوجيه حول التقنيات الحديثة في مجال التكفل بحالات قلق الامتحان.
- ❖ عمل محاضرات توعوية عن الامراض النفسية كالقلق وذلك لتجنب مصادر القلق ومسبباته.
- ❖ الاهتمام بخفض مستوى قلق الامتحان من خلال مهارات يتم ممارستها قبل وبعد الامتحان

خاتمة

يعتبر تقدير الذات من العوامل النفسية الهامة لحياة الفرد عامة، وفي حياة الطالب خاصة، بهدف تحقيق النجاح وتخطي المواقف والظروف الصعبة التي يواجهها في مساره الجامعي خاصة المواقف الامتحانية، لأنها مواقف تقييمية تقرر مدى نجاح الطالب أو فشله في دراسته، ولهذا تناولنا في هذه الدراسة مستويات تقدير الذات الأكاديمي وعلاقته بمستويات قلق الامتحان، وقد افضت نتائج هذا البحث بوجود علاقة ارتباطية دالة وسالبة بين المتغيرين

وهذا يدعو إلى الاهتمام بالطالب وتشجيعه على زيادة ثقته بنفسه وتقديره لذاته وبالتالي الحفاظ على تقدمه ونجاحه.

قائمة المراجع

أ. المراجع العربية

1. أبو بوعلام، التعلم اساسه وتطبيقاته، دار المسيرة، ط1، 2004.
2. أسعد ميخائيل إبراهيم، مشكلات الطفولة والمراهقة، دار الافاق الجديدة، بيروت، ط2، 1998.
3. أمل الملا، تقدير الذات، مجلة التواصل العدد 3، الكويت، 2001.
4. اديب الخالدي، المرجع في الصحة النفسية، الدار العربية للنشر والتوزيع، ط1، 2002.
5. حامد عبد السالم زهوان، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، القاهرة، ط1، 1995.
6. حسن عمر ادم اديس، قلق الامتحان وعلاقة سمة الانطوائية لدى طلاب المرحلة الثانوية، بحث تكميلي لنيل درجة الماجستير في التربية، دراسة تحليلية بمجلة جيل أولياء، السودان، 2020.
7. ربيع مشعان والغول، إسماعيل محمد، المرشد التربوي ودوره الفعال في حل مشاكل الطلبة، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، 2007.
8. ربيع العيزوزي، علاقة مركز التحكم وتقدير الذات بأصل الحركة السفلية، دراسة مقارنة بين ذوي الإعاقة الحركية الخلقية، الإعاقة الحركية المكتوبة عند الراشدين، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، 2001.
9. زاهية خطار، اعداد وتطبيق برنامج ارشادي للتخفيف من ضغط التحضير لامتحان البكالوريا، أطروحة دكتوراة، جامعة الجزائر، 2008.
10. زايد محمد نبيل، الدافعية والتعلم، مكتبة النهضة المصرية، ط1، 2003.
11. الزغبى أحمد محمد، التربية الخاصة الموهوبين والمعوقين وسبل رعايتهم، الأردن، دار الفكر للنشر، 2003.
12. سليمة سايجي، فعالية برنامج ارشادي لخفض مستوى قلق الامتحان لدي تلاميذ سنة ثانية ثانوي، رسالة لنيل شهادة ماجستير في علم النفس المدرسي، كلية الآداب والعلوم الإنسانية قسم النفس التربوي، جامعة ورقلة، 2004.

13. سعاد معروف الدوري، دراسات في الصحة النفسية والارشاد النفسي، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 2014.
14. سميح أبو مغلي، عبد الحافظ سلامة، التنشئة الاجتماعية للطفل، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان، 2002.
15. صالح محمد علي أبو جادو، سيكولوجية التنشئة الاجتماعية، دار المسيرة للتوزيع والطباعة، ط1، 1998.
16. عبد الله محمد قاسم، مدخل الصحة النفسية، دار الفكر، عمان، 2012.
17. عبد الرحمن العيسوي، الجريمة والشذوذ العمقي، منشورات الحمبي الحقوقية، ط 1 مصر 2007.
18. عبيدات محمد، أبو ناصر، عقلة مبيضين، منهجية البحث العلمي، ط1، دار اليازوري العلمية، الأردن، 1999.
19. علاء كفاي، تقدير الذات وعلاقته بالتنشئة الوالدية والامن النفسي، مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد 9، العدد 35، 1989.
20. فاروق السيد عثمان، قلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2001.
21. فايزة بوترته، قلق الامتحان وعلاقته ببعض المتغيرات لدى تلاميذ الثالثة ثانوي، دراسة ميدانية للماستر، قسم علم النفس العصبي المعرفي، جامعة الوادي، 2019.
22. فيوليت فؤاد إبراهيم، دراسات في سيكولوجية النمو الطفولة والمراهقة، مكتبة زهراء الشرف، القاهرة، 1998.
23. قبائلي عائشة، علاقة تقدير الذات بقلق الامتحان لدى المراهق المتمدرس المقبل على شهادة التعليم المتوسط، مذكرة مقدمة شهادة الماستر في علم النفس التربوي، جامعة بوييرة، 2014.
24. قدوري خليفة، دراسة ميدانية حول ظاهرة قلق الامتحان بالمرحلة الثانوية، جامعة الوادي، الجزائر، 2015.
25. لمعان مصطفى الجيلالي، التحصيل الدراسي، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، 2011.

26. مجلي شايح عبد الله، تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدوانى لدى طلبة الصف الثامن من مرحلة التعليم الأساسى، أطروحة دكتوراه، قسن الارشاد النفسى، كلية التربية، جامعة دمشق، 2013.
27. محمد حامد زهران، الارشاد النفسى المصغر للتعامل مع مشكلات الدراسية، عالم الكتب القاهرة، ط1، 2000.
28. محي الدين مختار، بعض تقنيات البحث وكتابة التقدير، مجلة العلوم الإنسانية، عدد خاص منشورات قسنطينة الجزائر، 1995.
29. المعاينة، خليل عبد الرحمان، علم النفس الاجتماعى، ط2، عمان، دار الفكر، 2007.
30. معتز السيد عبد الله، بحوث علم النفس الاجتماعى، دار غريب للطباعة والنشر، ط،
31. موسى، فاروق عبد الفتاح، والدسوقي، محمد احمد، اختبار تقدير الذات للأطفال، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1999
32. موسى النبهاة، أساسيات القياس في العلوم السلوكية، دار الشروق، عمان، 2004.
33. نبيل محمد زايد، الدافعية والتعلم، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 2003.
34. نائل إبراهيم أبو عذب، فعالية برنامج ارشادى مقترح بخفض قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية، غزة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، العدد 99، 2008.
35. هناء الشريفى، استراتيجية المقاومة وتقدير الذات وعلاقتها بالعدوانية لدى المراهق الجزائري، رسالة ماجيستر، جامعة الجزائر، 2002.
36. هيثم يوسف راشد الريموني، أثر البرامج التدريسية لدى صعوبات التعلم في الإنجاز الدراسى ومفهوم الذات، دار الحامد للنشر والتوزيع، 2008.

ب. المراجع الأجنبية:

Ganache et cader, profession enseignant manuel de psychologie pour l'enseignant éducation, paris, 1995.

Musa matovu, A Structural Equation Modelling of the Academic Self-Concept Scale, International Islamic University, Malaysia, 2014.

قائمة الملاحق

قائمة الملاحق

مقياس تقدير الذات

الجنس: ذكر أنثى

التخصص:

الكلية: زميلي الطالب زميلتي الطالبة ... فيما يلي مجموعة من العبارات تتعلق بتقدير ذاتك في ظل لوضع الصحي الذي عشته أثناء جائحة كورونا، إذا كانت العبارة تصف ما شعرت به ضع علامة (X) داخل المربع في خانة تنطبق، إما إذا كانت العبارة لا تصف ما تشعر به فضع علامة (X) في خانة لا تنطبق. ليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة إنما الإجابة الصحيحة هي التي تعبر بها عن شعورك الحقيقي... وشكرا مسبقا

لا تنطبق	تنطبق	العبارات
		1- لم أتأثر بالظروف كورونا المستجدة
		2- وجدت صعوبة في التواصل مع الآخرين.
		3- وددت أنذاك لو استطعت تغيير بعض ما في نفسي.
		4- لم أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي الشخصية رغم الوضع العام.
		5- كان أصدقائي يسعدون بوجودهم معي في تلك الفترة.
		6- كنت اتضابق بسرعة في المنزل بسبب الحجر.
		7- احتجت وقتا طويلا كي اعتاد على الظروف الجديدة.
		8- كنت متقبلا لظروف كورونا المستجدة مقارنة بالأشخاص من سني.
		9- راعت عائلتي شعوري حينها.
		10- استسلمت بسهولة.
		11- لقد كانت عائلتي تتوقع مني الكثير.
		12- من الصعب جدا ان أبقى كما كنت عليه بعد الجائحة

قائمة الملاحق

		13- يومها احسست ان الأشياء كلها قد تغيرت في حياتي
		14- لم أكن أقدر نفسي حق قدرها.
		15- شعرت بالضيق
		16- أحسست بالضجر من دراستي في أغلب الأحيان.
		17- في تلك الفترة عبرت عن مشاعري بكل صدق
		18- كانت عائلتي تفهمني
		19- يومها كنت أشعر أن معظم الناس من حولي محبوبون أكثر مني.
		20- كان لدي إحساس بأن عائلتي تدفعني لممارسة اعمال ما.
		21- لم أكن القى التشجيع فيما أقوم به ونحن في الجائحة.
		22- رغبت كثيرا ان أقوم بأشياء كثيرة يومذاك.
		23- لم يتمكن الآخرون الاعتماد علي في تلك الفترة الصعبة.

قائمة الملاحق

مقياس قلق الامتحان

الجنس: ذكر أنثى

تخصص:

الكلية: زميلي الطالب زميلتي الطالبة للإجابة أرجو أن تقرأ كل عبارة من العبارات التالية بتأني مع وضع علامة (X) أمام العبارة التي تراها/ ترينها مناسبة لحالتك وما مشاعرك وأحاسيسك الحقيقية ولك منا جزيل الشكر ولتقدير.

من خلال تجربتك التعليمية الأكاديمية في ظل جائحة كورونا واثاء إجراء الامتحانات في ظل هذه الظروف كنت:

غالباً	أحانا	نادراً	العبارات
			استطيع المراجعة ليلة الامتحان
			اشعر بالملل عندما يأتي وقت المراجعة النهائية
			أعاني من النسيان عند قراءة الأسئلة للمرة الأولى
			اجابتي مستعجلة و غير دقيقة
			أجد صعوبة في اختيار الأسئلة التي أجيب عنها
			اشعر انني لا استطيع اكمال الامتحان عند بدئه
			أشعر أن قلبي يدق بسرعة أثناء إجراء الامتحان
			ارتبك عندما يعطن الملاحظ عن الوقت المتبقي للامتحان
			ارتبك بشدة عند الإعلان عن النتيجة
			أصاب بالذعر من الامتحانات
			أقلق لأن مستقبلي يتوقف عن الإجابة على الامتحان
			ارتعش عند الإجابة عن أسئلة الامتحان
			كرهت الدراسة بسبب قلقي من الامتحان
			انزعج بشدة عند إعلان جدول الامتحانات

قائمة الملاحق

			اتضايق من أن الامتحانات تعتمد على الحفظ و انا لا أجد الحفظ
			أجد صعوبة في التعبير عما أريد كتابته في الامتحان
			اشعر بالتوتر الشديد أثناء الامتحان
			اشعر بالتوتر الشديد عند دخول الأستاذ بأوراق الامتحان
			اشعر بعدم الارتياح قبل أن استلم ورقة الأسئلة
			اشعر بقلق شديد قبل الامتحان
			أخاف طوال أيام الامتحان
			أخاف من قرب وقت الامتحان
			اشعر بتوتر شديد أثناء أدائي للامتحان
			أخاف من وجود أسئلة لم نتدرب عليها
			اتضايق عندما لا أستطيع تنظيم جدول المراجعة
			أجد ضيق الوقت المحدد للامتحان مشكلة بالنسبة لي
			اشك في أن سؤالاً سوف يترك بدون تصحيح
			أخاف من تهديد الأساتذة لنا بالأسئلة الصعبة للامتحان
			قلق عندما لا أستطيع الإجابة عن الأسئلة
			أصاب بالأرق ولا أستطيع النوم ليلة الامتحان
			أعاني من صداع أيام الامتحان
			اشعر بالرغبة في القىء أثناء الامتحان
			اشعر بارتباك في معدتي أثناء الامتحان
			خوفي من الامتحان جعلني أذاكر أثناء ركوب الحافلة
			من شدة الخوف لا أستطيع الأكل يوم الامتحان