مجلة جامعة طرطوس للبحوث والدراسات العلمية _ سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية المجلد (٩) العدد (٢) ٢٠٢٥
Tartous University Journal for Research and Scientific Studies –Arts and Humanities Series Vol. (9) No. (2) 2025

دور الأسرة المتعلمة والمدرسة في مواجهة القلق الامتحاني عند طلاب المرحلة الثانوية
(دراسة ميدانية لطلاب مدرسة العجي في مدينة اللاذقية)

***د. حمزه يوسف أحمد**

(تاريخ الإيداع ٣/٢٨ /٢٠٢٤. قُبِل للنشر في ٣/٢٣ /٢٠٢٥)

□ ملخّص □

هدفت الدراسة للتعرُّف إلى مشكلة القلق الامتحاني ومكونات هذه المشكلات ومظاهرها، وأسباب القلق الامتحاني وأعراضه، ودور الأسرة والمدرسة في مواجهة تأثير هذه المشكلة على التحصيل الدراسي للطالب، وكيفية علاجها. حيث بينت نتائج البحث أن الأسرة والمدرسة تلعب الدور الأكبر في مواجهة القلق الامتحاني عند طلاب المرحلة الثانوية، والذي يؤثر في عملية استقبال المعلومات التي تؤثر بدورها في حفظ المعلومات في الذاكرة، والطلبة الذين يشعرون بالقلق يستقبلون كمية من المعلومات أقل من غيرهم من الطلبة، وهذا يضعف أداءهم ويؤثر سلبياً على تحصيلهم الدراسي. كما بينت نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في التعرض لقلق الامتحان، وكذلك لا توجد فروق بين الطلبة من أسر متعلمة، أو غير متعلمة؛ وبالتالي ليس هناك أي تأثير للمستوى التعليمي للوالدين في موضوع قلق الامتحان، إنما يعود للطالب نفسه.

الكلمات المفتاحية: القلق الامتحاني، الأسرة المتعلمة، المدرسة، طلاب الثانوي، التحصيل الدراسي.

*دكتور في علم الاجتماع –قسم علم الاجتماع –كلية الآداب.

مجلة جامعة طرطوس للبحوث والدراسات العلمية _ سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية المجلد (٩) العدد (٢) ٢٠٢٥
Tartous University Journal for Research and Scientific Studies –Arts and Humanities Series Vol. (9) No. (2) 2025

The role of the educated family and the school in confronting exam anxiety among secondary school students
(A field study of students at Al-Aji School in Lattakia)

Dr.Hamzah Yosef Ahmed

(Received 28/3 /2024. 23 /3/2025)

□ ABSTRACT□

The study aimed to identify the problem of exam anxiety, the components and manifestations of these problems, the causes of exam anxiety and its symptoms, the role of the family and school in confronting the impact of this problem on the student's academic achievement, and how to treat it. These research findings shown that family ,and school play the biggest role in decreasing the intensity of exam annoyance of students of secondary school, which influence the operation of reserving the information , which also influence keeping the information in the memory , and the students who have feelings annoyance receiving less amount of information's than other students , and these less there performance ,and had a bad influence on there studding achievement. Also These research had shown that there isn't any static different between female, and fame by dealing with examine annoyance , Also there isn't any static different between students from educated families, or an educated families, so there isn't any influence for educational level of parents on examine annoyance, but it depending on student themselves.

Keyword: examine annoyance, educated family , school , secondary school students ,studding achievement.

* doctor of Sociology - at Department of Sociology Faculty of literature.

-المقدمة:

عادة ما يصاحب امتحانات الشهادة الثانوية بعض أعراض القلق، ليس ذلك لدى الطلاب فحسب وإنما لدى أسرهم أيضاً ، فالضغوط الاجتماعية والنفسية التي تقع على عاتق أبنائها الطلاب، وحصولهم على أعلى تقدير والضغوط المدرسية المتمثلة في المناهج المدرسية ونظم الامتحانات، والتفاعل القائم بين الطلاب والمدرسين والزملاء، والحرص على عدم الفشل وارتفاع مستوى طموح الفرد كل هذه الضغوط تتجسد في مشكلة قلق الامتحان. وهذا يؤثر سلباً على المهام العقلية في موقف الامتحان، ولا يوجد بيت من البيوت يخلو من مشكلة القلق الناشئ عن الامتحانات وما تسببه من توتر وعصبية لجميع أفراد الأسرة.

1-مشكلة البحث:

يعدّ القلق الامتحاني إحدى المشكلات النفسية المهمة والمعقدة التي تؤثر على الطالب وعلى الأسرة، التي تبقى قلقة على مستقبل الطالب ،حيث إن الخبرات المدرسية تؤدي في بعض الأحيان إلى أثر نفسي سيئ على التلميذ. إضافة إلى أثر القلق العائلي على دراسة التلميذ في المدرسة، وخاصة في حالة مستويات الطموح التي يرسمها الآباء، كذلك يترك القلق عند صاحبه تأثيرات سلبية في جوانب متعددة من شخصيته، فيصعب على الطلبة القلقين استرجاع المعلومات السابقة عند الإجابة عن أسئلة الامتحانات. وتتجلى مشكلة البحث في الإجابة عن السؤال الآتي:

ما هو دور الأسرة والمدرسة في مساعدة الطلاب لمواجهة القلق الامتحاني عند طلاب المرحلة الثانوية؟

وما هي الإجراءات التي ينبغي على الأسرة المتعلمة والمدرسة القيام بها لتجنب أسباب القلق الامتحاني والحد من تأثيرها على التحصيل الدراسي للطالب؟

٢-أهمية البحث:

تنبع أهمية البحث من أهمية المرحلة الثانوية بالنسبة إلى الطالب على المستوى الدراسي والمهني، كون هذه المرحلة مرحلة تحديد مصير بالنسبة إليه، وكذلك من أهمية دور الأسرة في تدعيم ثقة الطالب بنفسه والوقوف منذ وقت مبكر على ميوله وقدراته، وتوجيه طموحه ليتوافق مع قدراته في اختيار التخصص الدراسي المناسب له، كان من الضروري تحديد أسباب هذه المشكلة النفسية المعقدة كخطوة أولى لحلها وكيفية علاجها، حيث إن مشكلة القلق الامتحاني أصبحت إحدى المشكلات المعقدة للطلاب والأهل.

٣-أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

١- التعرف إلى مشكلة القلق الامتحاني ومفهوم هذه المشكلة.

٢-التعرف إلى مكونات هذه المشكلات ومظاهرها.

٣-التعرف إلى أسباب القلق الامتحاني وأعراضه.

٤-التعرف إلى دور الأسرة والمدرسة في مواجهة هذه المشكلة.

٥-التعرف إلى العوامل المساعدة على ظهور هذه المشكلة وكيفية علاجها.

٦-التعرف إلى نتائج تأثير هذه المشكلة على التحصيل الدراسي.

٤-أسئلة البحث:

يهدف البحث للإجابة عن الأسئلة الآتية:

١-ما هو القلق الامتحاني ؟

٢- ما هي محاور القلق الامتحاني ؟

٣- ما مكونات القلق الامتحاني ومظاهره؟

٤ -ما هي أسبابه وأعراضه وما هي أنواعه ؟

٥-كيف نتخلص من خوف وقلق الامتحان ؟

٦-ما أساليب علاجه والوقاية منه ؟

٧-ما النصائح التي يمكن أن تقدم للتخفيف من هذه المشكلة ؟

٨-ما هو دور الأسرة المتعلمة والمدرسة في مواجهة القلق الامتحاني عند الطلاب ؟

٩-هل يتأثر القلق الامتحاني بجنس الطالب، أو المستوى التعليمي لأسرته؟

٥-فرضيات البحث:

١-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في درجة التعرض لمشكلة القلق الامتحاني.

٢-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب من أسر متعلمة والطلاب من أسر غير متعلمة في التعرض لمشكلة القلق الامتحاني.

٦- مصطلحات البحث والتعريفات الإجرائية:

*- **القلق الامتحاني:** عبارة عن مزيج من الأعراضِ الفزيولوجيةِ من الإثارة والتوتر والأعراضِ الجسدية، جنباً إلى جنب مع القلق والهلع والخَوف من الفشل والكوارث التي تَحدث قبل حالات الاختبار أو في أثناء إجرائه. إنها حالة فزيولوجية يُعاني فيها الأشخاص من التوتر الشديد والقلق وعدم الراحة في أثناء إجراء الاختبار أو قبله. هذا القلق يخلق حواجز كَبيرة أمام التعلم والأداء التعليمي. إذ تُشير الأبحاث إلى أن المستويات المُرتَفِعة من الضيق العاطفي لها علاقة مُباشِرة في تخفيضِ الأداءِ الأكاديمي ومُعدلات تَسَرب الطُلاب الإجمالية الأَعلى. يُمكن أن يَكون لقلق الاختبار عَواقِبَ أوسَع، مما يؤثر سَلباً على التطور الاجتماعي والعاطفي والسُلوكي للطالب، وكذلك على مشاعِرَهم تجاه أَنفُسَهم والمَدرسة. يُسجل الطُلاب الأكثر قَلقاً في أثناء أداء الاختبار حوالي ١٢ نُقطة مئوية أقل من أقرانِهم الأقل قلقاً. ينتشر قلق الاختبار وسط الطلاب في العالم.

*-**الأسرة المتعلمة:** هي الأسرة التي حصل الأب أو الأم فيها أو كلاهما معاً على شهادة جامعية.

*-**المدرسة:** المدرسة هي مؤسسة تعليمية تهدف إلى تقديم التعليم والتربية للطلاب. تعدّ المدرسة المكان الذي يجتمع فيه الطلاب والمعلمون لتبادل المعرفة وتنمية المهارات.

*-**طلاب الثانوي:** الطلاب الذين يدرسون في المرحلة الثانوية، والتي تعدّ المرحلة التعليمية التي تسبق التعليم الجامعي. عادةً ما تتراوح أعمار طلاب الثانوية بين ١٥ و١٨ عامًا، بحسب النظام التعليمي في كل بلد. تهدف المرحلة الثانوية إلى إعداد الطلاب للانتقال إلى التعليم العالي أو دخول سوق العمل، حيث يتم تعزيز المهارات الأكاديمية

والاجتماعية والشخصية لديهم. كما تعدّ هذه المرحلة فترة مهمة في حياة الطلاب، حيث تتكون فيها هويتهم ويكتسبون الخبرات اللازمة لمواجهة التحديات المستقبلية.

*- **التحصيل الدراسي:** التحصيل الدراسي هو مفهوم يشير إلى مدى نجاح الطالب في تحقيق الأهداف التعليمية والمكتسبات المعرفية خلال فترة دراسته. يتضمن التحصيل الدراسي تقييم الأداء الأكاديمي للطالب من خلال مجموعة من المعايير. وبشكل عام، يعدّ التحصيل الدراسي جزءًا أساسيًا من العملية التعليمية، ويتطلب تضافر الجهود من جميع الأطراف المعنية (الطلاب، المعلمون، الأسر) لتحقيق نتائج إيجابية.

٧-**متغيرات البحث:** - المتغير التابع : القلق. - المتغير المستقل: الجنس.

٨-الدراسات السابقة:

١- دراسة مانلدو سايمون (١٩٥٢م) بعنوان: **اختبار يقيس القلق لدى الطلبة وهم في موقع الامتحان،** هدفت الدراسة إلى قياس اختبار درجة القلق عند الطالب في أثناء تأديته الامتحانات، وبعد الإجابة عن الاختبار يعطي الطالب في النهاية تقريراً ذاتياً عن حالة القلق لديه، قبل بدء الامتحان وبعده.نتائج الدراسة: ١-أن الطلبة ذوي المستويات المنخفضة من القلق يبدون أداء حسناً، عندما يجدون أنفسهم أمام تحدٍ لنوع العمل الذي يقومون به ، أي أن العمل يتحدى قدراتهم.٢- الطلبة ذوي المستويات المرتفعة من القلق يبدون سوءاً في الأداء تحت نفس الظروف وهؤلاء يتحسن أداءهم عندما لا يقعون تحت التهديد بعملية التقسيم أو المواجهة الفعلية مع التحدي أو الأعمال الصعبة.

٢- دراسة عبد الوهاب كامل (١٩٩٤م) بعنوان **علاقة القلق الامتحاني بالتحصيل الدراسي،** هدفت الدراسة لتوضيح العلاقة بين التحصيل الدراسي للطالب والقلق الامتحاني، حيث توصلت للنتائج التالية: ١- انخفاض الأداء أو التحصيل الدراسي بزيادة القلق. ٢- قلق الامتحان يزداد لدى الطلاب ذوي القدرات العقلية المنخفضة بالمقارنة مع ذوي القدرات العقلية المرتفعة ، كما أن الطلاب مرتفعي القلق (الحد الدافعي) يكون أداؤهم أفضل من الطلاب منخفضي القلق دون المستوى الدفعي.

٣-دراسة دانة الوهادين (٢٠١٩)، بعنوان: **كيف أتخلص من قلق الامتحانات،** هدفت الدراسة لتحديد الوسائل المساعدة كي يتمكن الطالب من التخلص من القلق الامتحاني، حيث توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: هناك وسائل وأمور عديدة يمكن للطالب أن يتبعها ليقلل أو حتى يزيل قلقه وخوفه من الامتحان منها:

١-التوكل على الله تعالى والاستعانة به من أجل التوفيق والتيسير.٢-محاولة تنظيم وقت الدراسة والأمور الحياتية.٣-الدراسة في مكان هادئ بعيداً عن الضجيج.٤-التغذية الصحية والسليمة للتمكن من الدراسة والاستيعاب.٥-اختيار الزملاء المجدّين الذين لا يضيّعون أوقاتهم، فالصاحب ساحب.٦-دراسة المواد قبل الامتحان بوقت كافٍ حتى لا يتداركه الوقت.٧-عدم الاهتمام بالكلام الذي يصدر عن الطلاب بصعوبة المواد وصعوبة أسئلة الامتحان.٨-الحرص على الاهتمام بأيام الدوام وعدم الإكثار من التغيّب كي لا يكون هناك تقصير في فهم الدروس.٩-عمل جدول للامتحان وتقسيم المواد لدراستها بشكل منتظم.١٠-قراءة المادة التي ستُدرس قراءة فهم في البداية ومن ثم تلخيصها.١١-النوم مبكراً والاستيقاظ مبكراً لصلاة الفجر والدراسة، وهذا أفضل الأوقات للدراسة الجيدة والمفيدة، كما أن النوم الكافي يخفف من التوتر والقلق الذي يمكن أن يصيب الطالب.١٢-الابتعاد عن المنشطات والمنبهات؛ كونها تضر بالصحة.١٣-التفاؤل والابتعاد عن الأفكار السلبية.

٤-دراسة **ياسمين الصاوي(٢٠٢١) ،بعنوان متلازمة القلق من الامتحانات،** هدفت الدراسة لتحديد أساليب علاج مشكلة القلق الامتحاني عند الطلاب، حيث توصلت الدراسة إلى الأسباب والعلاج، كيف تتغلب على متلازمة القلق من الامتحانات؟١-تجنب السعي إلى المثالية.٢- طرد الأفكار السلبية. ٣-النوم الكافي.٤-الاستعداد قبل الامتحان.٥-التنفس بعمق.

-الإطار النظري:

١- مفهوم القلق الامتحاني وتعريفاته: يعرف (إدلر) القلق الامتحاني بأنه: نوع من القلق المرتبط بقلق الامتحان (الاختيار أو الأداء) حيث تثير هذه المواقف في الفرد شعوراً بالانزعاج والانفعالية، وهو حالة انفعالية مكررة تعتري الفرد في الموقف السابق للامتحان أو في موقف الامتحان ذاته ، وتتسم هذه الحالة بالشعور والتوتر والخوف والتهديد من الامتحان ذاته وتوابعه، ويعرف (سبيلبرجر) قلق الامتحان بأنه: اهتمام معرفي يتمثل في الخوف من الفشل ، بينما الانفعالية هي ردود أفعال الجهاز العصبي (الأوتوتومي)، ويمثل هذان المكونان أبرز عناصر قلق الامتحان. أي أن قلق الامتحان حالة من التوتر الشديد، وعدم الارتياح من موقف يشعر الفرد بوجود خطر يتهدده في هذه اللحظة أو خطر متوقع في المستقبل (سيلامي، ١٩٨٥،ص٦٧).

٢- الفرق بين القلق الامتحاني والخوف: يعد القلق أحد أنواع الخوف، ويكمن الفرق بينهما في أن الخوف مصدره معروف وواضح، أما القلق فيكون مجهول المصدر، كما يختلفان في الدرجة، حيث يكون القلق أقل درجة من الخوف ، وهناك نوع من المخاوف التي تسمى الكابوس وهي تبعث على الأرق ، كما أن القلق منه ما هو طبيعي ومنه ما هو شاذ ، كذلك الأمر بالنسبة إلى الخوف منه ما هو طبيعي ومنه ما هو شاذ. لاشك أن التلميذ هناك يكون في حالة قلق لأنه يجهل هل يكون ناجحاً أم غير ناجح ، وفي ترقب النتيجة يسوده نوع من اضطراب ناشئ من إجابته في الامتحان فلا يصاب بأي قلق أو اضطراب، بدليل أن المرء إذا انتابه خوف أو قلق ظهرت عليه الأعراض المصاحبة له من التوقف و التعرق والارتعاش وشحوب الوجه وضعف الشهية واضطراب الهضم وأخيراً الأرق ، (www.jazan.org)

٣- أنواع القلق الامتحاني:

أ)-القلق المعطل: فكلما ازداد القلق عن مستوى معين من دافعية الفرد يقل الأداء والتحصيل الدراسي ويصبح عندئذ هذا القلق معيقاً لعملية التعليم ، وقد أشار بادزنسكي إلى أن هذا اللون من القلق خارجي.

ب)- القلق الميسر أو المسهل لعملية التعلم: فيعدّ أمراً طبيعياً، فلا يؤثر أداء الفرد وخاصة في موقف الاختبار وإنما يسرع عملية التعلم إذا أصبح مستوى القلق دافعاً لذلك (داوود،١٩٨٩،ص٩٠). فالحديث في هذا الموضوع يتناول القلق المعطل أو المعيق لعملية التعلم وليس القلق الدافعي ،فنحن نهدف من بحثنا إلى مساعدة الطلاب على تخفيف آثار هذا القلق والوصول بهم إلى مستوى القلق الدافعي، وليس حالة (اللا قلق).

٤- مكونات القلق الامتحاني: يتضمن قلق الامتحان مكونين أساسيين:

أ- المكون المعرفي أو الانزعاج: حيث ينشغل الفرد بالتفكير في تبعات الفشل مثل فقدان المكانة الاجتماعية، ويمثل سمة القلق.

ب- المكون الانفعالي أو الانفعالية: حيث يشعر الفرد بالضيق والتوتر والهلع من الامتحان ، بالإضافة إلى المؤشرات الفيزيولوجية المصاحبة له ويمثل حالة القلق. (داوود،١٩٩٨،ص٩٢).

٥- مصادر القلق الامتحاني:

١-أحد مصادر القلق هم الطلاب أنفسهم ، وهنا ينتاب التلميذ شعوراً بأن دراسته كانت غير كافية أو غير فعالة ، وهذا يثير لديه الشعور بالذنب.

٢-الآباء مصدر آخر لقلق الطلاب من الامتحان بسبب اهتمامهم الزائد بمستقبل أبنائهم ، ومهما كان الأبناء مستعدين للامتحان فإن تحذيرات آبائهم المستمرة تفقدهم الثقة بأنفسهم ويمكن أن يصعد بالحاجز النفسي خلال الامتحان.

٣-ويعدّ المعلمون أنفسهم المصدر الرئيس لقلق الامتحان بالنسبة إلى طلابهم ، لأن المناخ التعليمي الإيجابي يخفف قلق الامتحان عند طلابهم، ويمكن من خلاله إعلام الطلاب ومساعدتهم في التحضير للامتحانات.

٤-وتلعب الإدارة المدرسية دوراً فاعلاً في مساعدة أولياء الأمور والتواصل معهم لإعطائهم إرشادات لتساعدهم في مراقبة تقدم أبنائهم بشكل ثابت ومنتظم، ومعرفة ما يدرسه أبناؤهم في كل مادة وأهداف هذه الدراسة وبعض المعلومات عن تقدم أبنائهم في تحقيق الأهداف التعليمية. ويفرق السيكولوجيون بين الخوف والقلق فيرون أن الخوف هو الرعب الناشئ في موضوع معروف أي أن الخوف سببه معروف أما القلق فهو من الانزعاج والتوتر الموجه نحو شيء غير معروف السبب ولذلك يسمى في بعض الأحيان بالقلق الهائم لعدم معرفة سببه الموضوعي. (الطيب،١٩٩٨،ص١٢٥).

٦- العوامل المساعدة على ظهور قلق الامتحان:

١-الشخصية القلقة: هذه الشخصية عرضة لقلق الامتحان أكثر من غيرها لأنها تحمل سمة القلق، فمن المرجح أن قلق الامتحان لديها أكثر من غيرها.

٢- عدم استعداد الطالب للامتحان (بعدم الاستذكار الجيد، وبعدم التهيؤ النفسي وبعدم تهيئة الظروف المنزلية والأفكار والتصورات الخاطئة عن الامتحان وما يترتب عليها من نتائج).

٣- طريقة الامتحانات وإجراءاتها ونظمها وربطها بأساليب تبعث على الرهبة والخوف.

٤- تعزيز الخوف الامتحاني من قبل الأسرة وفق أساليب التنشئة التقليدية التي تستخدم العقاب مما يؤدي إلى خوف الطالب من النتائج السلبية.

٥-أهمية التفوق الدراسي للطلاب وخاصة لذوي الحساسية منهم ،بالإضافة إلى ضغط الأسرة الزائد على الطالب لتحقيق ذلك.

٦-ما يبعثه بعض المعلمين من خوف في أنفس الطلاب من الامتحانات واستخدامها وسيلة للعقاب في بعض الأحيان.

٧-مواقف التقييم ذاتها أي أن الإنسان إذا شعر أنه موضع التقييم أو الاختبار فإن مستوى القلق سيرتفع لديه.

٨-التعليم الاجتماعي من الآخرين، حيث إن الطالب قد يكتسب سلوك قلق الامتحان تقليداً ومحاكاة لنموذج القلق من الطلاب الخاصة المؤثرين منهم (www.omaninas.net).

٧-أسباب قلق الامتحان:

١-شعور الطالب بأن الامتحان موقف يتحدى قدراته وإمكانياته وأنه غير قادر على مواجهته.

٢-توقع الفشل قبل الامتحان.

٣-إحساس الطالب بأنه قد نسي ما تعلمه خلال العام الدراسي.

٤-عدم الاستعداد الكافي للامتحان.

٥-الدراسة غير الصحيحة والأساليب الخاطئة فيها.

٦-قلة الثقة بالنفس والقدرات.

٧-التنافس مع الزملاء.

٨-صعوبة الأسئلة وأنظمة الامتحانات السائدة وعدم تفهم الطالب ومعرفته هذه الأنظمة.

٩-معوقات صحية واضطرابات فيزيولوجية وانفعالية (ضربات القلب والضغوط....إلخ).

١٠-تراكم خبرات سلبية من الطفولة حول نتائج أدائهم الدراسي مرتبط بعقوبة ما من الأهل أو المربين.

١١-مطالب الأهل التي تفوق قدرات الطالب واهتمامهم المرضي بالأبناء والحجر عليهم في أثناء العام الدراسي والامتحانات.

١٢-الخلل التربوي داخل الصفوف الدراسية ، فهناك عدد من المدرسين يعطون دروسهم بهدف النجاح في الامتحانات فقط أو يتوعدون الطلاب بأسئلة امتحان صعبة.

13-تفكير الطلاب في البدائل التي يمكن اللجوء إليها في حال فشلهم في الامتحان.

14-توقع الطلاب العقاب وفقدان الاحترام أو التقدير من الآخرين.

15-الضغوط البيئية والأسرية ، (غالب ،١٩٧٨ ،ص٢١٠).

٨- **مظاهر قلق الامتحان:** تتعدد مظاهر قلق الامتحان النفسية والفيزيولوجية والتحصيلية والبدنية والاجتماعية ومن أهمها ما يلي: ١- المظاهر النفسية تشتت الانتباه وصعوبة في التركيز والتفكير المنطقي والارتباك والتوتر وفقد الشهية للطعام وضعف الدافعية. ٢-المظاهر الفيزيولوجية: مثل سرعة ضربات القلب وزيادة معدل التنفس واضطراب المعدة وتوتر العضلات والارتعاش والصداع.إلخ.٣-المظاهر المعرفية: وجود أفكار سلبية غير مناسبة من الامتحان ضعف في معالجة النقص في المعلومات.٤-المظاهر التحصيلية: الدراجات التحصيلية المنخفضة بالمقارنة مع أقرانه بمستوى تحصيله أو الرسوب في الامتحان. ٥-المظاهر البدنية: ضعف أو وهن عام في الجسم ، أضرار الوجه ، الحركة النمطية الثابتة.٦-المظاهر الاجتماعية: الانسحاب من المواقف الاجتماعية التي تتناول سائل الامتحانات ، صراعات داخل الأسرة بشأن رغبة الأهل الدائمة بمواصلة الابن تحصيله والاستمرار في الدراسة. (الحجار ،١٩٩٢،ص١٥٠).

١٢-**أثر القلق الامتحاني على جسم الإنسان:** إن التوتر والضغوطات النفسية تؤثر على الأداء الوظيفي، وتؤدي إلى القلق وضعف المناعة عند الإنسان؛ وأوضح الباحثون في كلية الطب في جامعة برمنغهام البريطانية أن الضغوط النفسية الناتجة عن الامتحانات تؤثر على صحة الطلاب لأنها تسبب انخفاض نسبة المناعة في الجسم، وأشار هؤلاء إلى أن القلق بسبب الامتحانات أو الخوف من الرسوب والفشل أو عدم الحصول على درجات عالية يؤثر على خلايا الدم البيضاء، ويضعف مهاجمتها للأجسام الغريبة ومقاومتها للأمراض الإنتانية. وقد أثبتت الدراسات أن التوتر والضغط النفسي يؤثر على فعالية اللقاحات أيضاً؛ حيث تؤثر الحالة الذهنية والمزاجية للإنسان على استجابة جسمه للقاحات المضادة لمرض التهاب السحايا (سي)، مما يثبت وجود علاقة وثيقة بين العوامل النفسية واستجابة الأجسام المضادة. (www.omaninaz.net).

١- دور الأسرة المتعلمة والمدرسة في الحد من القلق الامتحاني:

كلنا ينتابنا القلق والخوف عند الامتحان؛ ولكن علينا أن نبين القلق المحمود والقلق المرفوض؛ فالأول هو قلق الرغبة في النجاح والحصول على أعلى الدرجات وهو قلق محفز ومطلوب، أما القلق والخوف المفروض فهو الذي يؤثر على الثقة بالنفس ويثبط الهمة، ويقلل درجاتنا رغم سهرنا ومجهودنا ، ومن الأساليب الناجحة لتجنب قلق الامتحان:

١-أن يبعد الطالب عن ذهنه أن الامتحان مسألة حياة أو موت؛ فالامتحانات ما هي إلا اختبار قدرة الطالب على التحصيل الدراسي، لذلك فكل طالب لديه قدرات كافية لاكتساب المعرفة، وعليه أن ينمي هذه القدرات بالاستعداد الجيد والدراسة الناجحة لمواجهة أي اختبار كان.

٢-أن يدرس الطالب دروسه بانتظام ووفق مهارات دراسية منذ بداية العام الدراسي ، فإن الاستعداد الجيد للامتحانات الذي يأتي بنتائج ممتازة لا يأتي إلا من استذكار الطالب لدروسه في بداية العام الدراسي.

٣- تفهم الأسرة العملية التربوية برمتها، من طبيعة الدراسة إلى الامتحانات وكيفية الاستعداد لها وإدراكها، والوعي لقدرات الطالب الذاتية وتصوراته عن مستقبله ، والابتعاد عن أسلوب المراقبة المشددة والحرص الزائد على الطالب، فهي من الأساليب الناجحة في تجنب حالة القلق في الامتحان. ٣-الاعتماد على الله سبحانه وتعالى وذلك لأن الله قد أمرنا بأن نعمل ما في وسعنا ثم نتوكل على الله بعد القيام بواجبنا حق القيام. ٤- الثقة بالنفس ، من يستعد للامتحان من أول العام ويتوكل على الله سبحانه وتعالى لا بد أن تتولد لديه الثقة بالنفس. (الحاجي ،٢٠٠٠م ،ص٨٣).

٢- إرشادات عامة لتجنب قلق الامتحان:

أ)-النوم: خذ قسطاً وافراً من النوم في الليلة السابقة للامتحان حتى تدخل الامتحان هادئ الأعصاب قوي التركيز، ولا تستسلم أبداً للنوم في وقت متأخر من الليل بل عليك بإراحة ذهنك وجسدك كثيراً وأن تقلل توترك وأن تنظم وقتك تنظيماً جيداً ومدروساً، وتدرس قليلاً وتستريح من فترة لأخرى وبين الحين والآخر.

ب)- التغذية: عليك بتناول وجبة خفيفة قبل ذهابك للامتحان، فهي ستزود المخ بالطاقة اللازمة للتفكير وتريح في الوقت نفسه معدتك القلقة، فإن كثيراً من الطلاب يشعرون بعدم الحاجة لتناول وجبة الإفطار، بسبب زيادة القلق لديهم في الساعات التي تسبق الامتحانات؛ فكل أعضاء الجسم، وخاصة الدماغ الذي أرهق بالدراسة طول الفترة السابقة للامتحان يحتاج إلى طاقة؛ ومن هنا تأتي الأهمية الكبيرة لوجبة الإفطار بالنسبة إلى الطالب.

ج)-الحركة: لا شيء أفضل من الحركة والتمارين الرياضية في تخفيض التوتر والقلق.

د)-قبل الامتحان: توكل على الله واذهب مبكراً، وخذ معك أقلاماً وأدوات إضافية احتياطياً، ولكن لا تذهب إلى مكان الامتحان مبكراً جداً قبل الميعاد وذلك لأنك قد تضطر للخوض في نقاشات مع زملائك لاستعراض ما قمت بدراسته وتحصيله من معلومات، وهذه المناقشات قد تكشف لك عن بعض التقصير مما يشعرك بشيء من الإحباط ونقص الثقة.

هـ)-في أثناء الامتحان: اللحظات الأولى في قاعة الامتحان هي من أصعب اللحظات التي يمر بها الطالب في حياته، وبالأخص الدقائق التي تسبق قدوم الأسئلة وتوزيعها.

و)-ضع ساعة يد أمام عينيك، وقم بتقسيم وقت الإجابة بحسب عدد الأسئلة حتى لا يطغى سؤال على آخر، وابدأ الإجابة عن الأسئلة السهلة ولا تعطها وقتاً زائداً لا تحتاجه، فهذا سيؤدي إلى استرخائك وزيادة ثقتك بنفسك، ولا

تترك سؤالاً من دون أن تجيب عليه، وأخيراً اقرأ ورقة الامتحان بعد الانتهاء، فمن المهم بالنسبة إلى الطالب أن يخصص وقتاً محدداً لمراجعة ورقته الامتحانية وتفحصها بهدوء ، فقد يكون الطالب نسي سؤالاً لم يجب عنه، أو كانت إجابته عن أحد الأسئلة غير واضحة أو دقيقة على النحو الكافي.

ح) – بعد نهاية الامتحان: يتجنب أية مناقشات مع زملائه لاستعراض ما قام بإجابته، حتى ينتبه لأي شيء قد فاته ذكره، مما يشعره بالضيق ونقص الثقة في باقي المواد ؛ فكل ذلك من دون جدوى، فلن يستطيع تغيير أي شيء مضى، وعلى كل حال إذا كان الطالب مصراً على معرفة الحل الصحيح فيجب على الأقل أن يأخذه من مصدر علمي موثوق، لكنه يتحمل مسؤولية ما سيجري بعد ذلك. www.bad.com

٣-مواجهة القلق الامتحاني:

في سبيل العلاج والوقاية من قلق الامتحان يمكن استخدام الأساليب الإرشادية التالية: -اتباع طرق الاستذكار الجيد منذ بداية العام الدراسي ، حيث إن عملية التحصيل عملية تراكمية تتطلب استذكاراً مستمراً من دون تأجيل ، لأن للاستذكار الجيد دوراً في تخفيف توتر وقلق الطالب.

- اتباع طريقة (تناثر) في الاستذكار والتي تعني (تصفح ، تساءل، اقرأ، سمع ، راجع) وذلك على النحو الآتي:

- تصفح: أي تصفح فصل الكتاب بقراءة عنوانه الرئيس والعناوين الفرعية وإلقاء نظرة على الرسومات التوضيحية والخرائط.-تساءل: اسأل نفسك ، ماذا تعرف عن هذه المادة ؟ ثم حول اسم وعناوين الفصل إلى تساؤلات.
- اقرأ: ابدأ القراءة وابحث عن الإجابات لتساؤلاتك وكذلك أسئلة نهاية الفصل مع التركيز على المقاطع المهمة ، وعاود قراءة العناوين واستعرض الصور ثم أعد قراءة الأجزاء التي لم تفهمها مع مراجعة كل جزء قبل الانتقال إلى جزء آخر.-سمع: انطلق بصوت مسموع عند قراءة ما سبق أن لخصته من النقاط المهمة بأسلوبك لترسخ تلك المعلومات في الذاكرة ، وكلما وظفت الرؤية والاستماع معاً حصلت على نتائج أفضل.
- راجع: أي راجع باستمرار كل فصل قرأته، وراجع إجابات أسئلة النقاط المهمة ،ثم حاول الإجابة عن تلك الأسئلة بعد إغلاق الكتاب والدفتر الخاص بالمادة، مع الترديد الشفهي لتلك الأسئلة وإجاباتها ،ثم أعد قراءة ما تصعب عليك إجابته ، وأخيراً اختبر نفسك شفهياً أو تحريرياً واربط بين مواضيع المادة في شكل خريطة مدرسية تضمن لك تجميع المعلومات، مما يساعدك على تخفيض ضغط الاستذكار قبل الامتحان.

-اتخاذ الإجراءات الإرشادية المناسبة للمشكلات المرتبطة بحالات قلق الامتحان، وبتدني مستوى التحصيل الدراسي منذ وقت مبكر من العام الدراسي. (الرفاعي ،١٩٨٢ ،ص١٩٥).

٤- دور المدرسة في مواجهة قلق الامتحان لدى الطلاب:

-تلعب المدرسة دوراً أساسياً ومهماً في التخفيف من تعرض الطلاب لقلق الامتحان، وخاصة في هذه المرحلة الصعبة بالنسبة إلى الطلاب.- تدعيم ثقة الطلاب بأنفسهم ، والوقوف منذ وقت مبكر على ميولهم وقدراتهم ، وتوجيه طموحهم ليتوافق مع قدراتهم في اختيار التخصصات الدراسية المناسبة لكلٍّ منهم.- توظيف النموذج (القدوة الحسنة) وذلك بعرض أفلام أو مواقف حية يشاهد الطالب خلالها كيف يتعرف الطلاب إلى الآخرين في موقف الامتحان بشكل طبيعي.-تدريب جميع الطلاب على كيفية أداء الامتحانات ، وتشجيع المعلمين على تأكيد ذلك وتوجيه الملاحظين منهم على اتخاذ أساليب الملاحظة المناسبة داخل قاعات الامتحانات، وعدم إثارة الخوف بين الطلاب ، وتعزيز عدم القلق من الامتحانات (التعزيز الموجب)، وأن الامتحان ما هو إلا وسيلة لقياس المستوى التحصيلي وليس غاية في

ذاته.– تدريب الطلاب على تركيز انتباههم على موقف الامتحان. – تدريب جميع طلاب المدرسة على الطريقة السليمة للتنفس لتطبيقها بشكل أكبر قبيل الامتحان حيث إنها تساعد على تخفيف التوتر.– تدريب الطلاب (الذين يعانون حالات قلق الامتحان بشكل خاص وظهرت عليهم أعراض الحالة) على الاسترخاء العميق منذ وقت مبكر من دراسة الحالة. والاسترخاء يعني عكس حالة التوتر والغضب والتوتر النفسي ، بمعنى التحول من هذه الحالة إلى حالة الهدوء والسكينة؛ أي أنه وسيلة طبيعية لتهدئة النفس المضطربة؛ وبما أن التوتر وعدم الاستقرار أبرز أعراض القلق، وهما سلوك متعلم (مكتسب في الغالب) فإن الاسترخاء يؤدي إلى استجابة معاكسة، مما يكون له أهمية في تخفيف ذلك السلوك. كما يجب التركيز على ما يأتي:

– تدريب الطلاب وتشجيعهم على كتابة أسئلة في موضوعات كل مادة، والتنافس بشكل جماعي داخل الفصل في فترة المراجعة، مع توضيح الطريقة الصحيحة لحل الأسئلة. – التحضير بالطرق الإيجابية للجاهزية اللازمة بدراسة واستذكار المواد بشكل كامل منزلياً، بعيداً عن التهديد، بل التأكيد على ضرورة التركيز على الأثر الطيب الذي يتركه تحصيل الدرجات العالية على الطالب وذويه.–التوجيه بأخذ القسط الكافي من النوم طيلة ليالي الامتحانات.– توجيه الطلاب إلى عدم مراجعة كل شيء من المادة في اللحظات الأخيرة قبيل دخول قاعة الامتحان.– توجيه الطلاب إلى عدم الذهاب إلى الامتحان على معدة خالية أو معدة متخمة.

– تزويد كل طالب بنسخة من نشرة تقسيم الوقت بين الاستذكار والراحة والترفيه والنوم والتأكيد على الأسرة بأهمية ذلك، وأهمية أن يجد الطالب وقتاً كافياً للذهاب إلى الامتحان صباح يوم الامتحان من دون عجلة تدعو للقلق.

– توجيه الطلاب إلى تبديد القلق قبيل أي امتحان ومحاولة عدم التفكير فيه أو الحديث عنه، بتدريبهم على الاسترخاء بطريقة التخيل الإيحائي لتطبيقه مع التنفس العميق.–توجيه الطلاب وتعويدهم على مواجهة الامتحانات بثقة تامة واعتبار فترة الامتحان فرصة لعرض ما بذاكرته من معلومات، بل والاستمتاع بعرضها بثقة. توجيه الطلاب على استثمار الوقت في امتحان كل مادة وإدارته بدقة عند خوض التجربة.– تنبه إدارة المدرسة والمعلمين من قبل المرشد الطلابي في الاجتماع التحضيري للامتحانات بأنه ربما تكون هناك حالات قلق شديدة لدى بعض الطلاب وعلى المعلمين تبليغ المرشد بذلك. www.bakaloria.com. إن للمدرسة دوراً مهماً وكبيراً في هذه المرحلة الصعبة بالنسبة إلى الطالب، من حيث تخفيف قلقه عن طريق تزويده بأساليب وطرق الاستذكار الجيد ومساعدته على تنظيم وقته واكتسابه الثقة التامة بقدراته.

٥– دور الأسرة في مواجهة قلق الامتحان:

لا يقل دور أسرة الطالب عن الدور الذي تقوم به المدرسة في هذه المرحلة، ويتبلور في النقاط الآتية:

١–إيضاح الجانب الإيجابي من اجتياز الامتحان بحيث لا يرتبط الامتحان بالرسوب والضياع ، وفي ذلك حافز إلى التخفيف من رهبة الامتحان.٢–الابتعاد عن مقارنة الابن بأخيه أو بأخته أو بالآخرين.(تحقيقاً لمبدأ الفروق الفردية) مع عدم تحقيره.٣–تجنب حرمان الابن من الترفيه شريطة ألا يؤثر ذلك على الوقت المناسب والمخصص للاستذكار.٤–تقسيم الوقت بحيث تكون هناك استراحة لمدة عشر دقائق في كل ساعة استذكار مع محاولة معرفة أنسب الأوقات للاستذكار وأفضلها بالنسبة إلى الابن، كالفترة الصباحية الباكرة أو بعد الغداء بساعتين أو نحو ذلك مع ضرورة تطبيق طرق الاستذكار الجيد.٥–التركيز على الجوانب الإيجابية عند الابن والثناء على جهده الدراسي وتقوية عزيمته وثقته بنفسه والوعد بالجوائز والهدايا مع ضرورة الالتزام بذلك وتنفيذه في حينه.٦–تشجيع الابن على استخدام

تلخيص الدروس المبني على الفهم مع تطبيق طريقة (تناسر)عن عملية الاستذكار.٧-تشجيع الابن على مراجعة أوراق الامتحانات السابقة للمادة والتعرف إلى أخطائه فيها، ثم إعداد أسئلة امتحان تجريبي ذاتي وتنفيذه تحت إشراف الأسرة في ظروف مشابهة لظروف الامتحان في المكان والوقت ومن ثم تصحيحه من قبل الابن مع الاستعانة بالمقرر الدراسي، ثم كتابة الإجابة الصحيحة أمام كل سؤال للاطلاع والاستذكار.٨-يفضل أن يذاكر الابن مع زميل له في نفس الصف الدراسي بعد أن يكون قد استذكر هو بمفرده.٩-تعويد الابن أن يبدأ باستذكار المواد التي يراها صعبة بالنسبة إليه.

١٠-تعويد الابن على مكافأة نفسه عندما ينجز أمراً إيجابياً يتعلق به مع توفير الغرض لتحقيق ذلك. (الزغبي ،١٩٩٤،ص٥٢).

-الإطار الميداني:

١- **منهج البحث:** تم تنفيذ هذا البحث وفق المنهج الوصفي التحليلي، حيث عولجت المتغيرات معالجة وصفية تحليلية، وانتهت إلى تحديد طبيعة الفروق والتباينات فيما بينها.

٢-**المجتمع الأصلي:** إن المجتمع الأصلي للبحث هو: طلاب الثانوية في مدينة اللاذقية.

٣-**عينة البحث:** لقد جرى سحب العينة في هذا البحث بطريقة عشوائية؛ فسحبت من فئة مناسبة ومتوفرة، والفئة المختارة ليست أفضل الفئات بل أكثرها توفراً، وقد شملت العينة: (٦٠) طالباً وطالبة على النحو الآتي: (٣٠) طالباً: (١٥) طالباً من أسر متعلمة و(١٥) طالباً من أسر غير متعلمة. (٣٠) طالبة: (١٥) طالبة من أسر متعلمة و (١٥) طالبة من أسر غير متعلمة.

٤- **أدوات البحث:** استبيان يقيس قلق الامتحان عند الطلبة، مؤلف من (٣٠) بنداً، تتعلق بمختلف جوانب المشكلة يقابلها ثلاثة احتمالات (أبداً ، أحياناً ،دائماً). وتوضع العلاقات (٢,١,٣) على التسلسل.

٥-**حدود البحث:** حدود مكانية: مدينة اللاذقية -ثانوية العجي. حدود زمانية: ٢٠٢٢-٢٠٢٣.

٦-**القوانين الإحصائية المستخدمة:** استُخدم قانون المتوسط الحسابي:

$$م = \frac{\text{مجموع البيانات}}{\text{عدد الطلاب}} = \frac{\text{مج س}}{\text{ن}}$$

وقانون الانحراف المعياري:

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مج}(\text{س} - \text{م})^2}{\text{ن}}}$$

حيث م: هي المتوسط الحسابي ، ن: عدد الطلاب

وقانون ت استودنت:

$$ت = \frac{م_2 - م_1}{\sqrt{\frac{ع_1^2}{ن_1 - 1} + \frac{ع_2^2}{ن_2 - 1}}}$$

٧- **المعالجة الإحصائية وتحليل النتائج:**

١-المعالجة من أجل التحقق من صحة الفرضية الأولى:

جدول يوضح علامات الذكور والإناث بعد تفريغ الاستبانة بالإضافة إلى الانحراف عن المتوسط الحسابي: (س١: إناث ، س٢: ذكور).

م	س١	س١–م١	(س١– م١)٢	س٢	(س٢–م٢)	(س–م٢)٢
١	٨٠	١٦,٢	٢٦٢,٤٤	٧٧	١١,٤	١٢٩,٩٦
٢	٤٩	١٤,٨–	٢١٩,٠٤	٥٦	٩,٦–	٩٢,١٦
٣	٦٥	١,٢	١,٤٤	٦٦	٠,٤	٠,١٦
٤	٧٦	١٢,٢	١٤٨,٨٤	٨٤	١٨,٤	٣٣٨,٥٦
٥	٦٨	٤,٢	١٧,٦٤	٦٢	٣,٦–	١٢,٩٦
٦	٨٧	٢٣,٢	٥٣٨,٢٤	٨٦	٢٠,٤	٤١٦,١٦
٧	٥١	١٢,٨–	١٦٣,٨٤	٦١	٤,٦–	٢١,١٦
٨	٦٥	١,٢	١,٤٤	٦١	٤,٦–	٢١,١٦
٩	٨٠	١٦,٢	٢٦٢,٤٤	٨٤	١٨,٤	٣٣٨,٥٦
١٠	٧٧	١٣,٢	١٧٢,٤٢	٧٥	٢,٤	٩٨,٣٦
١١	٧٠	٦,٢	٣٨,٤٤	٧٧	١١,٤	١٢٩,٩٦
١٢	٦٥	١,٢	١,٤٤	٦٠	٥,٦–	٣١,٦٣
١٣	٥١	١٢,٨–	١٦٣,٨٤	٤٦	١٢,٦–	٣٨٤,١٦
١٤	٥٦	٢,٨–	٦٠,٨٤	٥٧	٨,٦–	٧٣,٩٦
١٥	٦٨	٤,٢	١٧,٦٤	٣٧	٧,٤	٥٤,٧٦
١٦	٥٥	٨,٨–	٧٧,٤٤	٦٣	٢,٦–	٦,٧٦
١٧	٦٢	١,٨–	٣,٢٤	٧١	٥,٤	٢٩,١٦
١٨	٥٠	١٣,٨–	١٩٠,٤٤	٥٠	١٥,٦–	٢٤٣,٣٦
١٩	٣٧	٢٦,٨–	٧١٨,٢٤	٣٦	٢٢,٦–	٨٧٦,١٦
٢٠	٦٤	٠,٢	٠,٠٤	٦٧	١,٤	١,٩٦
	١٢٧٦		٣٥٩,٣٨	١٣١٢		٣٢٩٠,٨

الرقم	الأسئلة المتعلقة بالفرضية الأولى
١.	أشعر بالقلق عند اقتراب موعد الامتحان
٢.	تفوقي في الامتحان يزيد قلقي في الامتحانات اللاحقة
٣.	تنافسي مع زملائي يزيد قلقي من الامتحان
٤.	أصعب اللحظات التي أمر بها هي اللحظات الأولى في قاعة الامتحان
٥.	عندما استلم ورقة الامتحان أشعر بأنني نسيت كل شيء.

.٦	أشعر بالقلق عندما لا أفهم المادة التي أدرسها.
.٧	ينتابني قلق بأن وقت الامتحان لن يكفي للإجابة عن الأسئلة.
.٨	أشعر بقلق عندما أفكر بتحقيق طموحي.
.٩	قلقي الدراسي يدفعني إلى تحسين أدائي ومكانتي
.١٠	أشعر بصعوبة استرجاع المعلومات عندما أقلق.
.١١	لا أستطيع التركيز في شيء عندما أقلق.
.١٢	حديثي مع طالب قلق لا يؤثر علي.
.١٣	اطلاعي على أوراق الامتحانات السابقة وطريقة الأسئلة تزيد قلقي.
.١٤	أميل إلى العزلة والانطواء كلما ازداد قلقي
.١٥	لا أستطيع النوم والاسترخاء عندما أقلق.
.١٦	لا أقدر على تناول الطعام أو الشراب قبل الذهاب إلى الامتحان
.١٧	طريقة الامتحانات وإجراءاتها تقلقني.
.١٨	إن رؤية رفاقي قبل الامتحان تشعرني بأني نسيت كل شيء.
.١٩	اتصالي الدائم بمعلمي وبالمرشد النفسي في المدرسة يزيد قلقي.
.٢٠	بعد نهاية الامتحان لا أقدر على تذكر ما كتبته.

م١: المتوسط الحسابي لمجموعة الإناث = $\frac{\text{ع (س١)}}{\text{ن}} = \frac{١٢٧٦}{٢٠} = ٦٣,٨$

م٢: المتوسط الحسابي لمجموعة الذكور = $\frac{\text{مج (٢ س)}}{\text{ن}} = \frac{١٣١٢}{٢٠} = ٦٥,٦$

ع١: الانحراف المعياري عن متوسط الإناث:

$$ع١: \sqrt{\frac{\text{مج (س١ – م١)}^{٢}}{\text{ن}}} = \frac{٣٠٥٩,٣٨}{٢٠} = ١٢,٣٦٨ \quad ع١^{٢} = ١٥٢,٩٦٧$$

ع٢: الانحراف المعياري عن متوسط الذكور =

$$\sqrt{\frac{\text{مج (س٢ – م٢)}^{٢}}{\text{ن}}} = \frac{٣٢٩٠,٨}{٢٠} = ١٢,٨٢٧ \quad ع٢^{٢} = ١٦٤,٥٣١$$

$$\text{ت المحسوبة} = \frac{\text{م٢ – م١}}{\sqrt{\frac{\text{ع٢١}}{\text{ن١}} + \frac{\text{ع٢٢}}{\text{ن٢} - ١}}} = \frac{٦٥,٦ - ٦٣,٨}{\sqrt{\frac{١٥٢,٩٦٧}{٢٠-١} + \frac{١٦٤,٥٣١}{١٩}}} = \frac{١,٨}{\sqrt{٣١٧,٤٩٨}}$$

$$= \frac{١,٨}{١٦,٤١٠} = \frac{١,٨}{٤,٠٨٢٧} = ٠,٤٤٣$$

ت: الجدولية عند درجة الحرية (١٩) = ٢,٠٩٣ عند مستوي الدلالة (٥%) وهكذا نجد أن (ت) المجدولة وعلى هذا نجد أن الفرضية المدروسة خاطئة وغير مقبولة وبالتالي لا توجد فروق بين الذكور والإناث في التعرض لقلق الامتحان.

٢. المعالجة من أجل التحقق من صحة الفرضية الثانية: علاقات الطلبة من أسر متعلمة والطلاب من أسر غير متعلمة. (ذكور – إناث) بعد تفريغ الاستبانة بالإضافة إلى تحديد الانحراف عن المتوسط. س١: الطلاب (١,٥ ذكور إناث) من أسر متعلمة. س٢: الطلاب (١٥ ذكور، ١٥ إناث) من أسر غير متعلمة.

الرقم	الأسئلة المتعلقة بالفرضية الثانية
.٢١	قلق أهلي يخفف قلقي وخوفي
.٢٢	مقارنة أهلي بيني وبين رفاقي يخفف قلقي.
.٢٣	يخف قلقي عندما يكافئني أهلي على نتائجي الإيجابية.
.٢٤	أشعر بقلق عندما يرغمني أهلي على الدراسة.
.٢٥	مقارنة أهلي بيني وبين رفاقي يزيد قلقي.
.٢٦	الأجواء المشحونة وغير الهادئة في البيت لا تؤثر على دراستي.
.٢٧	تحديد أهلي المسبق لما سأدرسه وفرض طموحهم علي يزيد قلقي
.٢٨	تهديد أهلي بالعقاب في حال فشلي يزيد قلقي وتوتري
.٢٩	أشعر بالقلق والضيق عندما أحرم من الترفيه والتسلية في أثناء الامتحان.
.٣٠	دعم أهلي المادي والمعنوي لي يخفف قلقي.

م١: المتوسط الحسابي للطلبة من أسر متعلمة = مج (س١) / ن = ٦٤٠ / ٢٠ = ٣٢

ع١: الانحراف المعياري عن متوسط للطلبة من أسر متعلمة:

$$ع_{١}: \sqrt{\frac{ع\ (س١ - م١)^{٢}}{ن}} = \sqrt{\frac{١١٥٢}{٢٠}} = ٧,٥٨٩٤ \Leftarrow ع_{١}^{٢} = ٥٧,٦$$

م٢: المتوسط الحسابي للطلبة من أسر غير متعلمة = مج (س٢) / ن = ١٣١٢ / ٢٠ = ٣١,٨

ع٢: الانحراف المعياري للطلبة من أسر غير متعلمة =

$$ع_{٢}: \sqrt{\frac{مج\ (س_{٢} - م_{٢})^{٢}}{ن}} = \sqrt{\frac{٩٤٥,٢}{٢٠}} = ٦,٨٧٤٥ \Leftarrow$$

$ع_{٢}^{٢} = ٤٧,٢٥٩$

$$ت\ المحسوبة = \frac{م٢ - م١}{\sqrt{\frac{ع_{١}^{٢} + ع_{٢}^{٢}}{ن-١}}} = \frac{٣٢ - ٣١,٨}{\sqrt{\frac{٥٧,٦ + ٤٧,٢٥٩}{٢٠ - ١}}} = \frac{٠,٢}{\sqrt{\frac{١٠٤,٨٥٩}{١٩}}}$$

$$= \frac{٠,٢}{٢,٣٤٩٢} = ٠,٠٨٥١$$

ت: المحسوبة = ٠,٠٨٥١ ت: المجدولة: عند درجة الحرية (١٩) ومستوى الدلالة الإحصائية (٥%) = ٢,٩٣ وهكذا نجد أن (ت) المحسوبة أصغر من ت المجدولة: ٢,٠٩٣٧,٠٨٥١ وبالتالي الفرضية مرفوضة وغير صحيحة وبذلك ننفي وجود فروق بين الطلبة من أسر غير متعلمة وبالتالي ليس هناك أي تأثير للمستوى التعليمي للوالدين في موضوع قلق الامتحان إنما يعود للطالب نفسه.

٨-النتائج:

١-**الفرضية الأولى:** الفرضية المدروسة خاطئة وغير مقبولة وبالتالي لا توجد فروق بين الذكور والإناث في التعرض لقلق الامتحان.

٢-الفرضية الثانية: الفرضية مرفوضة وغير صحيحة وبذلك ننفي وجود فروق بين الطلبة من أسر غير متعلمة، وبالتالي ليس هناك أي تأثير للمستوى التعليمي للوالدين في موضوع قلق الامتحان، إنما يعود للطالب نفسه.

وهكذا وكنتيجة للبحث نجد أنه: لا توجد فروق بين الذكور والإناث من حيث القلق الامتحاني؛ وكذلك لا توجد فروق بين طلاب الأسر المتعلمة وطلاب الأسر غير المتعلمة، وبالتالي لا يؤثر المستوى التعليمي للوالدين في مواجهة القلق عند أبنائهم.

ومن نتائج المعالجة الإحصائية للبحث نجد أنه: من الناحية الاجتماعية لا يؤثر جنس الطالب /ذكر، أنثى / على درجة القلق الامتحاني عنده، وكذلك الحال لا يؤثر كون أسرة الطالب متعلمة أو غير متعلمة على مستوى القلق الامتحاني عنده، وهذا يدل على أن القلق الامتحاني عند الطالب هو موضوع شخصي بحت يتعلق بتركيبته النفسية والفكرية، وهذه النتيجة تتوافق مع نتائج الدراسات السابقة التي درست القلق الامتحاني عند الطلاب.

٩-التوصيات والمقترحات:

- ضرورة العمل على زيادة الجهود والتعاون بين التربويين والنفسيين للتدخل وإيجاد حلول مناسبة لتخفيف حدة القلق عند الطالب.

- على الأهل أن يوفروا لأبنائهم جواً عائلياً يتسم بالاستقرار والهدوء والشعور بالطمأنينة، والابتعاد عن فرض طموحاتهم على أبنائهم.

-المراجع:

١-الحجار ومحمد،١٩٩٢م، *العلاج النفسي الذاتي*، ط٤، المركز العربي للدراسات الأمنية والتدريب، الرياض.

٢-الحاجي، عمر،٢٠٠٠م، *سيكولوجيا القلق*، ط٨، دار المكتبي، دمشق.

٣-الرفاعي، نعيم،١٩٨٢م، *الصحة النفسية*، ط٦، مطبعة خالد بن الوليد، دمشق.

٤-الزغبي، أحمد،١٩٩٤م، *الأمراض النفسية والمشكلات السلوكية* ،ط١، دار الحكمة اليمانية، بيروت.

٥-الطيب، محمد،١٩٩٨م، *مشكلات الأبناء وعلاجها من الجنين إلى المراهق*،ط١، الإسكندرية.

٦-السباعي، زهير، ١٩٩٦م، *القلق وكيف نتخلص منه*، دار القلم، دمشق.

٧-الصاوي، ياسمين، ٢٠٢١ ، *متلازمة القلق من الامتحانات*.

٨- الوهادين، دانة، ٢٠١٩، *كيف أتخلص من قلق الامتحانات*.

٩-داؤود وليلى، ١٩٨٩م، *مبادئ علم النفس*،ط٢، وزارة الثقافة، دمشق.

١٠–دعبس ومحمد يسري، ١٩٩٧م، *التربية العصرية وتنمية المجتمع*، المصري للإبداع والتنمية،.
١١–زحلوق، مها، ١٩٩٨م *التربية الخاصة بالمتفوقين*، دار المطبوعات المدرسية، دمشق.
١٢–سلامي، نوربير، ٢٠٠١م، *موسوعة علم النفس*،ط٥، وزارة الثقافة، دمشق.
١٣–طحان، خالد، ١٩٨٢م، *تربية المتفوقين عقلياً في البلاد العربية*، المنظمة العربية للتربية والعلوم، تونس.
١٤–عبد الوهاب كامل ١٩٩٤م، *علاقة القلق الامتحاني بالتحصيل الدراسي*.
١٥–غالبو، مصطفى،١٩٧٨م، *التغلب على القلق*، ط٨، دار الحكمة اليمانية، بيروت.

المراجع الإنكليزية:

1. Andrews, Bernice; Wilding, John M. (2004). *" The relation of depression and anxiety to life-stress and achievement in students*" .British Journal of Psychology ٩٥ . (٤): ٥٠٩–٥٢١.

2. Dalkiran ،Esra ؛Baltaci ،Hülya ŞAHİN ؛*Karataş ،Zeynep ؛Nacakci ،Zeki (11 ". (٢٠١٦*Developing of Individual Instrument Performance Anxiety Scale: Validity Reliability Study" .International Journal of Assessment Tools in Education .

3. Birjandi, Parviz; Alemi, Minoo (2010)." The Impact of Test Anxiety on Test Performance among Iranian EFL Learners" .BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience

4. Hembree, Ray (1988-03)." Correlates, Causes, Effects, and Treatment of Test Anxiety" .Review of Educational Research

5. Pritchard, Mary E.; Wilson, Gregory S. (2 Apr 2003)." Using Emotional and Social Factors to Predict Student Success" .*Journal of College Student Development* . ٤٤ (١): ١٨–٢٨.

6. Nelson, Jason M.; Harwood, Hannah (7 Apr 2010)." Learning Disabilities and Anxiety: A Meta-Analysis" .Journal of Learning Disabilities.

7. Salend, Spencer J. (2012-3)." Teaching Students Not to Sweat the Test" . Phi Delta Kappan.

–مراجع الانترنت

(نوال عبد الباقي) / www.almulem.net

www.bakaporia.com

www.bad.com

www.jazan.org

www.6m007.com

www.omaninaz.net

الاستبيان الجنس: المستوى التعليمي للوالدين عزيزي الطالب: ضع إشارة X عند الخيار المناسب برأيك

الرقم	الأسئلة	أبداً	أحياناً	دائماً
١	أشعر بالقلق عند اقتراب موعد الامتحان			
٢	تفوقي في الامتحان يزيد من قلقي في الامتحانات اللاحقة			
٣	تنافسي مع زملائي يزيد من قلقي من الامتحان			
٤	أصعب اللحظات التي أمر بها هي اللحظات الأولى في قاعة الامتحان			
٥	عندما استلم ورقة الامتحان أشعر أنني نسيت كل شيء.			
٦	أشعر بالقلق عندما لا أفهم المادة التي أدرسها.			
٧	ينتابني قلق بأن وقت الامتحان لن يكفي للإجابة عن الأسئلة.			
٨	أشعر بقلق عندما أفكر بتحقيق طموحي.			
٩	قلقي الدراسي يدفعني إلى تحسين أدائي ومكانتي			
١٠	أشعر بصعوبة استرجاع المعلومات عندما أقلق.			
١١	لا أستطيع التركيز في شيء عندما أقلق.			
١٢	حديثي مع طالب قلق لا يؤثر علي.			
١٣	إطلاعي على أوراق الامتحانات السابقة وطريقة الأسئلة تزيد قلقي.			
١٤	أميل إلى العزلة والانطواء كلما ازداد قلقي			
١٥	لا أستطيع النوم والاسترخاء عندما أقلق.			
١٦	لا أقدر على تناول الطعام أو الشراب قبل الذهاب إلى الامتحان			
١٧	طريقة الامتحانات وإجراءاتها تقلقني.			
١٨	إن رؤية رفاقي قبل الامتحان تشعرني أني نسيت كل شيء.			
١٩	اتصالي الدائم بمعلمي وبالمرشد النفسي في المدرسة يزيد من قلقي.			
٢٩	بعد نهاية الامتحان لا أقدر على تذكر ما كتبته.			
٢١	قلق أهلي يخفف من قلقي وخوفي			
٢٢	مقارنة أهلي بيني وبين رفاقي يخفف من قلقي.			
٢٣	يخف قلقي عندما يكافئني أهلي على نتائجي الإيجابية.			

٢٤	أشعر بقلق عندما يرغمني أهلي على الدراسة.			
٢٥	مقارنة أهلي بيني وبين رفاقي يزيد من قلقي.			
٢٦	الأجواء المشحونة وغير الهادئة في البيت لا تؤثر على دراستي.			
٢٧	تحديد أهلي المسبق لما سأدرسه وفرض طموحهم علي يزيد من قلقي			
٢٨	تهديد أهلي بالعقاب في حال فشلي يزيد من قلقي وتوتري			
٢٩	أشعر بالقلق والضيق عندما أحرم من الترفيه والتسلية أثناء الامتحان.			
٣٠	دعم أهلي المادي والمعنوي لي يخفف من قلقي.			
٣١	ساعدني توجيه المدرسة في تبديد القلق قبيل الامتحان ومحاولة عدم التفكير فيه أو الحديث عنه.			
٣٢	ساعدني تزويدي بنسخة من نشرة تقسيم الوقت بين الاستذكار والراحة والترفيه والنوم في مواجهة القلق الامتحاني			
٣٣	ساعدني توجيه المدرسة إلى عدم الذهاب إلى الامتحان على معدة خالية أو معدة متخمة في مواجهة القلق الامتحاني.			
٣٤	ساعدني توجيه المدرسة بعدم مراجعة كل شيء من المادة في اللحظات الأخيرة قبيل دخول قاعة الامتحان في مواجهة القلق الامتحاني			
٣٥	ساعدني توجهيه المدرسة بتركيز انتباهي على موقف الامتحان في مواجهة القلق الامتحاني.			
٣٦	ساعدني تصرف المراقبين داخل قاعات الامتحانات وعدم إثارة الخوف بين الطلاب في مواجهة القلق الامتحاني			
٣٧	استفدت كثيراً من التدريب في المدرسة على كيفية أداء الامتحانات في مواجهة القلق الامتحاني			