

أهمية تقدير الذات في التعامل مع قلق الامتحان وعلاقته بالنجاح والرسوب في شهادة البكالوريا

د/حكيمة آيت حمودة

قسم علم النفس و علوم التربية
جامعة الجزائر

ملخص:

هدفت الدراسة إلى معرفة أهمية تقدير الذات في التعامل مع قلق الامتحان وعلاقته بالنجاح والرسوب في شهادة البكالوريا. ولتحقيق هذا الهدف تكونت عينة الدراسة من 67 طالب ثانوي من الجنسين تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وطبق عليهم مقياسين نفسيين تضمن مقياس تقدير الذات ومقياس قلق الامتحان، وبعد إجراء المعالجات الإحصائية توصلت الباحثة إلى عدد من النتائج أهمها: وجود فروق دالة إحصائية في مستوى تقدير الذات وفي درجة الشعور بقلق الامتحان بين الناجحين والراسبين في شهادة البكالوريا. كما أسفرت على وجود فروق دالة في درجة الشعور بقلق الامتحان بين مرتفعي ومنخفضي تقدير الذات لصالح الفئة الثانية، وأن هناك ارتباط سالب ودال بين مستوى تقدير الذات ودرجة الشعور بقلق الامتحان لدى طلبة الثالثة ثانوي.

1- مقدمة:

يرى العديد من الدارسين والباحثين أن امتحان البكالوريا هو التحدي الكبير في حياة الطلبة، ويشكل مصدرا كبيرا للقلق والخوف والترقب، فيشعر الطالب أنه محور الاهتمام من أفراد أسرته والمقربين منه، ويشعر كذلك أن مستقبل الأسرة مرتبط بنتيجة هذا الامتحان، وأن نجاحه سيكون نجاح للأسرة وفشله سيؤدي إلى خيبة أمل ربما لا تحتمل. لذا تتحمل المدرسة والبيت مسؤولية كبيرة في تهيئة الأجواء المناسبة لهذا الامتحان.

ويشير حسني شريف أن امتحان الثانوية العامة (البكالوريا) هو المفتاح الرئيسي الذي يقود الطالب إلى المستقبل بعد المرحلة الثانوية، فقد يذهب إلى الجامعة أو العمل حسب مجموع العلامات التي حصل عليها نتيجة للاختبار. ويضيف فؤاد حمزة أن هذا الامتحان يعتبر مفصلا من مفاصل حياة الطالب الدراسية، فهو نهاية مرحلة دراسية هامة تمتد مدة (12) سنة، وبنفس الوقت فإن اجتياز هذا الامتحان وبدرجات معينة يحدد مستقبل الطالب ومصيره في السنوات القادمة بل وبقية حياته غالبا. ولهذا فإن لهذا الامتحان هالة خاصة يؤدي لتوتر الطلبة وذويهم. (الخطبا، 2002، ص62-63)

ويبقى امتحان البكالوريا في معظم دول العالم الثالث من بين أهم خصائص النظام التربوي. ونظرا لهذه الأهمية الكبيرة لهذا الامتحان تزداد حدة القلق غالبا بين الطلبة إذا ما أدركوا أن مصيرهم في هذا الامتحان هو النجاح أو الفشل، مما يعني الشيء الكثير بالنسبة لإثبات وجودهم أو تحقيق ذواتهم. كذلك فإن نتيجة هذا الامتحان هي التي تقرر دخولهم أو عدم دخولهم المعاهد العليا والجامعات حتى في حال نجاحهم فيه، مما يرفع من مستوى القلق لديهم أيضا. ثم إن العلامة أو الدرجة النهائية التي يحصلون عليها إذا ما نجحوا في امتحان الثانوية العامة، سوف تقرر في الغالب نوعية التخصص الذي سوف يختارونه في الجامعة، في ضوء المنافسة الشديدة التي يواجهونها من أقرانهم خريجي الثانوية العامة. وإذا ما أخذنا في الحسبان طموح الوالدين والأقارب والأصدقاء من كل طالب ورغبتهم ليس في نجاحه فحسب، بل والأمل أيضا في حصوله على معدل مرتفع يؤهله لاختيار التخصص المرغوب فيه من جانبهم، لأدركنا أن ذلك يضيف قلقا على قلق. هذا ناهيك عن خوف الكثير من الطلبة من المرض المفاجئ أو الأحداث العائلية المباغتة التي ستؤثر سلبا على نتائجهم في الثانوية العامة. (سعادة وآخرون، 2004، ص173-174) ويطلق على هذه الحالة النفسية في الموقف التعليمي بقلق الامتحان.

يعد قلق الامتحان شكلا من أشكال القلق الذي يغلب أن يتعرض له التلاميذ في المدارس في فترات الامتحان. ومما لا شك فيه أن القلق ينطوي على جانب ايجابي إذا كان ضمن حدود معينة، أما إذا تجاوز حدا أقصى، فإنه قد يولد لدى الطالب استجابات غير مرضية، وسيعوق قدراته ويضعف من مستوى الأداء أو التفوق لديه لذا، تزايد الاهتمام به لما له من آثار سلبية في التحصيل بشكل عام. فالطلاب الذين يعانون من قلق الامتحان بدرجة مرتفعة يدركون المواقف على أنها مهددة لذاتهم، ولذلك تتأثر وظائفهم العقلية بصفة مؤقتة تأثرا ضارا تجعلهم ينسون مؤقتا المعلومات التي يعرفونها، وهذا يشير إلى أن مواقف الامتحانات من المواقف الضاغطة التي تجعل البعض يشعر إزائها بتهديد الذات، وهذا له علاقة بمستوى الانجاز الموجودة عند الفرد. 208 (عليماش و هواش، 2006، ص205-208)

ويشير فاروق عثمان (2001) أن الامتحان يعتبر خبرة أليمة تهدد الذات، فالأشخاص الذين لديهم قلق امتحان عال ينزعون إلى تقييم موقف الاختبار على انه تهديد شخصي لهم، وهم في موقف الاختبار عادة ما يكونون متوترين، وخائفين، وعصبيين، ومثارين انفعاليا، فضلا عن التمرکز السلبي للمعرفة المضطربة والتي تؤثر على انتباههم وتتداخل مع تركيزهم أثناء الامتحانات.

وفي سياق آخر، فقد أظهرت الدراسات الإكلينيكية بأن إحدى الأسباب الأساسية للقلق، وشعور الفرد بالفشل وعدم التوافق بين الإنجازات والتوقعات يرجع لتقدير الذات، فهناك ارتباط قوى بين القلق وتقدير الذات، فعندما يهدد تقدير الذات ينتج عنه القلق. كما أكدت عدة بحوث ميدانية ملاحظات العاديين حول أهمية تقدير الذات في الحياة الشخصية والعلاقات الاجتماعية، حيث تبين أن الأشخاص ذوي تقدير منخفض للذات أقل قدرة على تحمل الضغوط خاصة المرتبطة بأراء الآخرين، وقليل ما يدركون أن لديهم قدرات للتأثير، بينما ذوي التقدير العالي للذات لديهم فكرة ثابتة وقاطعة حول قدراتهم وشخصيتهم، كما يظهر أن الشخص ذو التقدير المرتفع للذات لديه تسهيلات لتحقيق أهدافه الشخصية، وتقلد

أدوار نشطة في الجماعات الاجتماعية والتعبير بحرية وبصفة فعالة . كما أظهرت دراسات أخرى أمريكية (Quimby, Bodwin, Bledsol) بأن تقدير الذات يمثل عنصرا أساسيا للنجاح المدرسي، فالأطفال ذوي التقدير العالي لذاتهم يتحصلون على نتائج جيدة، كما أن تقدير الذات لدى الطلبة يعتبر عامل هام في مواصلة الدراسات العليا أو التخلي عنها (Coopersmith, 1984, P7-8).

كما أن خبرة النجاح ترفع من تقدير الفرد لذاته ومن شعوره بأهميته. حيث يرى "Gergen" (1980) بأن النجاح وتوقع النجاح يسهمان في تقدير إيجابي للذات، أما الفشل فيؤدي إلى الإحباط الذي يقود أحيانا كثيرة إلى تكيف سلبي ولاسيما في حالة كون الدافع المحبط لدى الفرد هاما وقويا. ويضيف " Burns " (1979) بأن هناك مؤشرات على أن زيادة تقدير الذات الإيجابي تسهم في زيادة الفعالية الدراسية والنجاح المدرسي، كما أن النجاح المدرسي بدوره يسهم في زيادة الثقة والتوقعات الإيجابية من الذات (جبريل، 1983، ص 61-72).

يتضح مما تقدم أهمية تقدير الذات في التعامل مع مواقف الحياة المختلفة، وتبرز أهميته أكثر لما له من أثار على سلوك الفرد وأساليب تكيفه للمواقف التي يمر بها، كما أن التعرف على الطريقة التي ينظر فيها الإنسان إلى نفسه وإلى العالم حوله وموقعه فيه مسألة هامة، فهي تكون منظومة من التصورات والاتجاهات نحو الذات، و ترتبط بتوافقه وصحته النفسية.

وعليه، يمكن صياغة مشكلة الدراسة على النحو التالي: " هل لتقدير الذات أهمية ودور في التعامل مع قلق الامتحان وما مدى علاقته بالنجاح والرسوب في شهادة البكالوريا؟

وبتفرع من هذا السؤال الرئيسي التساؤلات الآتية:

1- هل يمكن اعتبار تقدير الذات عامل أساسي لتخفيض قلق الامتحان لدى طلبة الثالثة ثانوي؟

2- هل يوجد اختلاف في مستوى تقدير الذات بين الناجحين والراسبين في شهادة البكالوريا؟

3- هل يوجد اختلاف في درجة الشعور بقلق الامتحان بين الناجحين والراسبين في شهادة البكالوريا؟

3- هل يوجد اختلاف في درجة الشعور بقلق الامتحان بين مرتفعي ومنخفضي تقدير الذات من طلبة الثالثة ثانوي ؟

4- هل هناك ارتباط دال بين مستوى تقدير الذات ودرجة الشعور بقلق الامتحان لدى طلبة الثالثة ثانوي؟

2- فروض الدراسة:

للإجابة على تساؤلات الدراسة الحالية صيغت الفروض التالية:

1- توجد فروق دالة إحصائية في مستوى تقدير الذات بين الناجحين والراسبين في شهادة البكالوريا لصالح الفئة الأولى.

2- توجد فروق دالة إحصائية في درجة الشعور بقلق الامتحان بين الناجحين والراسبين في شهادة البكالوريا لصالح الفئة الثانية.

3- توجد فروق دالة إحصائية في درجة الشعور بقلق الامتحان بين مرتفعي ومنخفضي تقدير الذات من طلبة الثالثة ثانوي لصالح الفئة الثانية.

4- هناك ارتباط سالب ودال بين مستوى تقدير الذات ودرجة الشعور بقلق الامتحان لدى طلبة الثالثة ثانوي.

3- هدف وأهمية الدراسة:

تتحدد أهداف وأهمية الدراسة الحالية فيما يلي:

- معرفة مدى أهمية تقدير الذات في التعامل مع قلق الامتحان وعلاقته بالنجاح والرسوب في شهادة البكالوريا.
- التعرف على مستوى تقدير الذات لدى الناجحين والراسبين في شهادة البكالوريا.
- التعرف على درجة الشعور بقلق الامتحان لدى الناجحين والراسبين في شهادة البكالوريا.
- الكشف على طبيعة العلاقة بين مستوى تقدير الذات ودرجة الشعور بقلق الامتحان لدى طلبة الثالثة ثانوي.
- يمكن الاستفادة من الدراسة الحالية في إنشاء برنامج للخدمات الإرشادية لطلبة الثالثة ثانوي وذلك من شأنه تخفيف حدة قلق الامتحان وتعزيز مستوى تقديرهم لذاتهم وإمكانيتهم للتعامل مع هذا الموقف الضاغط لرفع مستوى أدائهم وتحقيق النجاح.

4- مصطلحات الدراسة:

4-1 تقدير الذات:

يركز كل من إنجلش وإنجلش في تعريفهم لتقدير الذات على تقييم صريح للنقاط الحسنة والسيئة في الفرد، وعندما نتكلم عن تقدير الذات فإننا نرجع إلى حكم شخصي للفرد عن الاستحقاق أو عدم الاستحقاق التي يتم التعبير عنها في الاتجاهات التي يحملها تجاه نفسه (أبو زيد 1987، ص 81).

أما "Coopersmith" فيرى أن تقدير الذات هو التقويم الذي يصدره الفرد عن ذاته، وهو يعبر عن الاتجاه بالقبول أو عدم القبول، ويوضح إلى أي مدى يعتقد الفرد أن لديه من الإمكانيات والقدرات، وأنه ناجح و ذات قيمة في الحياة (عبد الرحمن 1998، ص 397). ويضيف "Coopersmith" بأنه عبارة عن حكم ذاتي على جدارة الشخص، ويتم التعبير عنه في الاتجاهات التي يتمسك بها الفرد

نحو نفسه، وفي المواقف التي يعبر فيها على مدى رضاه عن نفسه، فهو خبرة ذاتية يسوقها الفرد للآخرين بتقرير لغوي وبغيره من أنماط السلوك التعبيري الظاهر (جبريل 1983، ص 51-52).

كما يعرفه "Rosenberg" بأنه التقييم الذي يقوم به الفرد بالنسبة لذاته، و يعبر عن اتجاه الاستحسان أو الرفض، ويوضح أن التقدير العالي للذات يدل على أن الفرد ذو كفاءة أو ذو قيمة ويحترم ذاته، أما تقدير الذات المنخفض فيشير إلى رفض الذات وعدم الاقتناع بها (عبد الرحمن 1998، ص 397).

وترى راوية محمود (1996) أن تقدير الذات هو مجموعة الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط، فيما يتعلق بتوقع النجاح والفشل والقبول والقوة والشخصية (عبد العال، 2002، ص 312). ويضيف عبد الرحيم بخيت (1985) أن تقدير الذات يعطي تجهيزا عقليا يعد الشخص للاستجابة طبقا لتوقعات النجاح والقبول وقوة الشخصية، وبالتالي فهو حكم الشخص تجاه نفسه، وقد يكون هذا الحكم والتقدير بالموافقة أو الرفض (كامل، 2004، ص 34).

لعلنا نخلص من كل ما سبق تعريفا لتقدير الذات بأنه تقييم ذاتي يتحدد في ضوءه مدى تقبل الفرد لذاته أو رفضه لها في مجالات اعتبار الذات، وينعكس هذا التقييم في ثقته بذاته وشعوره نحوها، وفكرته عن مدى أهميتها وجدارتها، وتوقعاته منها، وبهذا المعنى يشير تقدير الذات إلى الصورة التي يحملها الشخص عن قيمته سواء بالإيجاب أو بالسلب.

ويعرف إجرائيا في هذه الدراسة بأنه مجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد على بنود مقياس تقدير الذات لروزنبرج "Rosenberg"، وتتراوح درجته حسب واضع المقياس بين 10-40. ويصنف الأفراد في فئة المستوى المنخفض لتقدير الذات إذا حصلوا على درجة أقل من 30 على المقياس، ومستوى مرتفع من تقدير الذات إذا حصلوا على درجة تساوي 30 فما فوق على المقياس.

4-2 قلق الامتحان:

يعرف سارسون (Sarason, 1960) قلق الامتحان بأنه الشعور بالتهديد والتوتر في مواقف معينة لها علاقة بالامتحان. ويعرفه جودري وسبيلجر (Gaudry & Spielberger, 1971) بأنه عبارة عن حالة انفعالية عابرة لا تتسم فيها المشاعر بالموضوعية حيث يسيطر على الفرد في فترات الامتحان نوع من خوف مرتقب مع توتر، وارتفاع نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي (عليمات و هواش، 2006، ص210).

كما عرفه جون (Gohn, 1985) بأنه حالة يمر بها الطالب نتيجة الزيادة في درجة الخوف والتوتر أثناء المرور بموقف الاختبار وكذلك الاضطراب في النواحي الانفعالية والمعرفية والسيولوجية. ويشير كل من ماهر الهواري ومحمد الشناوي (1987) في تعريفهما لقلق الامتحان بأنه الميل للتوتر والكدر والتحفز والاهتياج الانفعالي في مواقف الاختبارات بالإضافة إلى انشغالات عقلية سالبة مركزة حول الذات تشتت انتباههم وتتداخل مع التركيز المطلوب أثناء الاختبار (العجمي، 1999 ، ص20).

نستخلص مما تقدم أن قلق الامتحان هو نوع من القلق المرتبط بموقف الاختبار وهو عبارة عن استجابة انفعالية غير سارة لموقف الامتحان تتسم بالتوتر والانزعاج، وبحيث يثير موقف الامتحان الكثير من المخاوف، والإحساس بالهم، وتهديد الذات. وهذا القلق قد يوجد بدرجات مرتفعة فتؤثر في أداء التلميذ وإجاباته عن أسئلة الاختبار، وغالبا ما يسوء أداء الفرد ويحصل على درجات منخفضة. وقلق الامتحان هو أحد أنواع حالة القلق وهي حالة تزول بزوال الموقف الذي أدى إليها وهو موقف الامتحان.

أما تعريف الباحثة الإجرائي لقلق الامتحان فهو حالة نفسية يمر بها الطلاب أو الطالبات وتسبب لهم الخوف والضيق والتوتر والألم قبل وأثناء فترة

الاختبار ويقاس بالأداة المستخدمة في الدراسة الحالية وهي مقياس قلق الامتحان الذي أعده شارلز سبيلبرجر (1971) ونقله إلى العربية الدكتور نبيل عيد الزهار.

4-3 شهادة البكالوريا:

يشير حسني شريف أن امتحان الثانوية العامة (البكالوريا) هو المفتاح الرئيسي الذي يقود الطالب إلى المستقبل بعد المرحلة الثانوية، فقد يذهب إلى الجامعة أو العمل حسب مجموع العلامات التي حصل عليها نتيجة للاختبار (الخطبا، 2002، ص 61)

ويرى فؤاد حمزة أن امتحان الثانوية العامة (البكالوريا) يعتبر مفصلا من مفاصل حياة الطالب الدراسية، فهو نهاية مرحلة دراسية هامة تمتد مدة (12) سنة، وبنفس الوقت فإن اجتياز هذا الامتحان وبدرجات معينة يحدد مستقبل الطالب ومصيره في السنوات القادمة بل وبقية حياته غالبا. ولهذا فإن لهذا الامتحان هالة خاصة يؤدي لتوتر الطلبة وذويهم (الخطبا، 2002، ص 62).

وحسب الجريدة الرسمية الجزائرية (1993) يقرر النجاح في امتحان شهادة البكالوريا كل مترشح تحصل على معدل عام يساوي 10 من 20 أو يفوق. وعليه يحدد إجرانيا النجاح في امتحان شهادة البكالوريا في الدراسة الحالية كل طالب تحصل على معدل عام يساوي 10 من 20 أو يفوق.

5- إجراءات الدراسة:

5-1 منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة في هذه الدراسة المنهج الوصفي المقارن، ويعتمد هذا المنهج على طريقة بحثية تتضمن مجموعة من الإجراءات التي تعمل في اتجاه معرفة خصائص

وتفسير الفروق بين مجموعتين أو أكثر في جانب أو متغير معين اعتمادا على الاختلاف في متغير مستقل والتشابه في بقية المتغيرات. وعليه حاولت هذه الدراسة المقارنة بين الناجحين والراسبين في امتحان شهادة البكالوريا في مستوى تقدير الذات وفي درجة الشعور بقلق الامتحان. والمقارنة بين منخفضي ومرتفعي تقدير الذات في درجة شعورهم بقلق الامتحان. ودراسة العلاقة الارتباطية بين مستوى تقدير الذات ودرجة الشعور بقلق الامتحان لدى طلبة الثالثة ثانوي.

2-5 مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة صف الثالثة ثانوي لإحدى ثانويات مقاطعة عين بنيان (المتقنة الجديدة بالدويرة) التابعة لولاية الجزائر في العام الدراسي 2006/2007 والبالغ عددهم 340 والموزعين من حيث التخصص الدراسي إلى 143 طالب قسم أدبي (بنسبة 42.06%) و 197 قسم علمي (بنسبة 57.94%).

3-5 عينة الدراسة:

أما عينة الدراسة فتكونت من 67 طالب وطالبة من صف الثالثة ثانوي، تراوحت أعمارهم بين 16-20 سنة بمتوسط عمري قدره 17.94 عام وانحراف معياري يبلغ 0.88، ويتوزعون من حيث الجنس إلى 18 ذكور (بنسبة 26.87%) و 49 إناث (بنسبة 73.13%). تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة (الفرعة) من "المتقنة الجديدة" بالدويرة إحدى المدارس الثانوية الحكومية لقطاع عين بنيان التابع لولاية الجزائر للسنة الدراسية 2006-2007، بحيث أتيح لجميع أفراد مجتمع البحث فرص متساوية لأن يتم اختيارهم ضمن العينة المطلوب دراستها.

4-5 أدوات الدراسة:

1-4-5 مقياس تقدير الذات: (Self. Esteem Scale)

صمم المقياس من طرف " Rosenberg " سنة 1965 يهدف لتقييم شامل وشخصي للذات ويتكون من 10 عبارات لقياس تقدير الذات تتوزع إلى بنود مباشرة

وغير مباشرة، تضم البنود المباشرة أربعة عبارات رقم 1، 3، 4، 10، بينما تشمل البنود غير المباشرة عبارات رقم 2، 5، 6، 7، 8، 9. (Croker et al, 1987, P909).

أما عن طريقة التصحيح، فتتقطع بنود الاختبار وفق 4 درجات من 1 إلى 4 كما يلي: أرفض تماماً (1)، أرفض (2)، أوافق (3) وأوافق تماماً (4). ويشير الأفراد خلال ذلك على مدى رضاهم عن الذات وفق 4 نقاط تتراوح ما بين " أرفض تماماً " إلى " أوافق تماماً "، أما الدرجة الكلية للمقياس تتراوح ما بين 10 و 40. ويصنف الأفراد في فئة المستوى المنخفض لتقدير الذات إذا حصلوا على درجة أقل من 30 على المقياس، ومستوى مرتفع من تقدير الذات إذا حصلوا على درجة تساوي 30 فما فوق على المقياس حسب Rosenberg نقلا عن Chabrol (et al, 2004, p534).

ويعتبر مقياس روزنبرج لتقدير الذات من المقاييس الأكثر استعمالاً في دراسة تقدير الذات لدى المراهق. وأسفرت دراسة روزنبرج (Rosenberg, 1965) تمتع المقياس بصدق وثبات مقبول لدى فئة المراهقين. (Chabrol et al, 2004, p533)

* صدق المقياس:

بينت البحوث المختلفة صدق مقياس "Rosenberg" وذلك بمقارنة هذا المقياس مع مقاييس أخرى خاصة بتقدير الذات مثل مقياس كوبرسميث "Coopersmith"، وبكيفية مماثلة فإن لمقياس روزنبرج Rosenberg ارتباط فيما يخص الاتجاهات المتنبأ بها مع قياسات الاكتئاب والقلق.

* ثبات المقياس:

يقدر معامل ثبات المقياس حسب " Rosenberg " نقلا عن (1987)، (Croker et al) بـ 0.80 وذلك من خلال طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار.

وفي إطار الدراسة الحالية تم حساب ثبات مقياس تقدير الذات بطريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار، حيث طبق المقياس مرتين على عينة قوامها 50 فردا من طلبة شهادة الثانوية العامة، وكان الفاصل الزمني بين مرتتي التطبيق أسبوعين، ثم حساب معامل الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني وذلك بالاعتماد على معامل الارتباط لبيرسون "Pearson". أسفرت النتائج على معامل ارتباط يقدر بـ 0.73 وهو دال إحصائيا عند 0.01، مما يمكن القول بأن المقياس قد استوفى شروط الثبات والثقة في نتائجه وصلاحيته استخدامه في البحث الحالي، إذا تؤكد هذه النتائج الثقة في ثبات المقياس.

2-4-5 مقياس قلق الامتحان: (Test Anxiety Inventory)

يمكن قياس قلق الاختبار من خلال مقياس قلق الامتحان والذي أعده شارلز سبيلبرجر Spielberg (1971) ونقله إلى العربية الدكتور نبيل عيد الزهار، ويعتبر مقياسا نفسيا لتقييم الذات اعد خصيصا لقياس الفروق الفردية في قلق الامتحان باعتباره موقفا محددا لسمة الشخصية. ويحتوي المقياس على عشرين عبارة، أمام كل عبارة أربعة اختيارات، وعلى المفحوص أن يختار احد الاختيارات (فاروق السيد عثمان، 2001، ص82).

*** ثبات وصدق المقياس:**

قام معد الاختبار في البيئة المصرية بحساب الثبات والصدق باستخدام أساليب متعددة مثل الثبات العاملي وثبات المفردات والاتساق الداخلي، وقد اتضح أن المقياس له درجة عالية من الثبات العامل، حيث بلغ الثبات 0.86، أما بخصوص صدق المقياس فإنه استخدم صدق التمييز وقدرت قيمته بـ 0.73 (فاروق السيد عثمان، 2001، ص82).

وفي إطار الدراسة الحالية تم حساب ثبات مقياس قلق الامتحان بطريقتين:

- طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار:

استخدمت الباحثة طريقة إعادة تطبيق الاختبار للتحقق من ثبات المقياس، حيث طبق المقياس مرتين على عينة قوامها 50 فردا من طلبة شهادة الثانوية العامة، وكان الفاصل الزمني بين مرتي التطبيق أسبوعين، ثم حساب معامل الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني وذلك بالاعتماد على معامل الارتباط لبيرسون "Pearson". أسفرت النتائج على معامل ارتباط يقدر بـ 0.79 وهو دال إحصائيا عند 0.01، مما يمكن القول بأن المقياس قد استوفى شروط الثبات والقدرة في نتائجه وصلاحيته استخدامه في البحث الحالي، إذا تؤكد هذه النتائج الثقة في ثبات المقياس.

- طريقة التجزئة النصفية:

تم حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية، حيث طبق المقياس على عينة استطلاعية من طلبة الثانوية العامة قوامها 50 فردا، وقامت الباحثة بحساب الارتباط بين البنود الزوجية والفردية وبلغ معامل الارتباط بيرسون 0.68 (دال عند 0.01)، ثم صحح الطول بمعادلة "سبيرمان - براون" وبلغ معامل التصحيح 0.81، وهو معامل ثبات مرتفع يشير إلى اتساق داخلي للمقياس.

6- عرض ومناقشة نتائج الدراسة:**6-1 عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول**

ينص الفرض الأول للدراسة على أنه "توجد فروق دالة إحصائية في مستوى تقدير الذات بين الناجحين والراسبين في شهادة البكالوريا لصالح الفئة الأولى". وللتحقق من صحة هذا الفرض، قامت الباحثة بحساب قيمة "ت" بين متوسطات درجات الناجحين والراسبين في شهادة البكالوريا في مستوى تقدير الذات، وجاءت النتائج كما هو واضح في الجدول رقم (01).

جدول رقم (01): دلالة الفروق بين الناجحين والراسبين في شهادة البكالوريا في مستوى تقدير الذات

المجموعة	الناجحين ن=46		الراسبين ن=21		قيمة(ت)	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
تقدير الذات	30.84	4.72	26.18	4.44	3.85	دال 0.01

يتضح من الجدول رقم (01) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 بين الناجحين والراسبين في شهادة البكالوريا في مستوى تقدير الذات لصالح الفئة الأولى، أي يظهر الناجحين مستوى عال من تقدير الذات مقارنة بالراسبين. وهذا ما يؤكد صحة الفرض الأول للدراسة الحالية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات السابقة في الموضوع، حيث يرى عدد من علماء النفس (McCandless et al, 1973) أن هناك علاقة قوية بين التحصيل المدرسي وتقدير الذات، ذلك أن الذين يكون انجازهم المدرسي سيئا يشعرون بالنقص وتكون لديهم اتجاهات سلبية نحو الذات. وفي نفس الوقت هناك دلائل قوية على أن فكرة جيدة لدى الفرد عن قدراته ضرورية للنجاح المدرسي. وأن نقطة البداية هي الثقة بالنفس والتقدير الجيد للذات. (جبريل، 1983، ص67) كما أوضحت دراسة بروكوفر (Brookover, 1964) عن وجود علاقة قوية بين الانجاز الأكاديمي وتقدير الذات. وبينت دراسة فيتس (Fits, 1973) على عينة من الطلبة الجامعيين أن هناك علاقة قوية بين ضعف تقدير الذات والرغبة العالية للفشل، وعلاقة قوية بين قوة تقدير الذات والدافعية العالية للنجاح. كما أسفرت دراسة بيديان وتولتس (Bedein & Touliatas, 1978) عن وجود علاقة

موجبة دالة بين تقدير الذات والحاجة إلى الانجاز الأكاديمي (على محمد الديب، 1991، ص121-125).

كما بينت دراسة عبد الرحيم بخيت سنة 1980 وجود علاقة بين تقدير الذات والتحصيل الدراسي، ومديحة العزبي سنة 1985 والتي توضح نتائج دراستها أن أصحاب تقدير الذات المرتفع أعلى انجازا أكاديميا من أصحاب تقدير الذات المنخفض. (الديب، 1991، ص140)

وتتفق نتائج هذه الدراسات مع نتائج دراسة نبيل محمد الفحل (2000) عن تقدير الذات ودافعية الانجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية في كل من مصر والسعودية. توصلت الدراسة إلى وجود ارتباط موجب ودال إحصائيا بين تقدير الذات ودافعية الانجاز لدى العينة المصرية والسعودية. (عبد المختار، 2004، ص441)

وفي السياق نفسه، يرى جرجان (Gergen, 1971) أن خبرة النجاح ترفع من تقدير الفرد لذاته ومن شعوره بأهميته. ويضيف ليونرد (Leonard, 1981) بأن هناك حاجة إلى النجاح من أجل بناء تقدير عال للذات والحصول على قبول الجماعة. كما يرى أركوف (Arkoff, 1968) إن النجاح وتوقع النجاح يسهمان في تقدير إيجابي للذات، وفي أن يسلك الطالب طرقا تؤدي به إلى مزيد من النجاح، أما الفشل فيؤدي إلى الإحباط الذي يقود أحيانا كثيرة إلى تكيف سلبي ولا سيما في حالة كون الدافع المحيط لدى الفرد هاما وقويا. ويضيف بورنز (Burns, 1979) أن زيادة في تقدير الذات الإيجابي تسهم في زيادة الفعالية الدراسية والنجاح المدرسي، كما أن النجاح المدرسي بدوره يسهم في زيادة الثقة والتوقعات الإيجابية من الذات (جبريل، 1983، ص68).

يتضح مما تقدم أهمية التقدير المرتفع للذات في زيادة الفعالية الدراسية والنجاح المدرسي، بينما يسهم التقدير المنخفض للذات في تكوين توقعات بالفشل وضعف الانجاز والذي قد يؤدي للرسوب المدرسي.

6-2 عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني

ينص الفرض الثاني للدراسة على أنه " توجد فروق دالة إحصائية في درجة الشعور بقلق الامتحان بين الناجحين والراسبين في شهادة البكالوريا لصالح الفئة الثانية". وللتحقق من صحة هذا الفرض، قامت الباحثة بحساب قيمة " ت " بين متوسطات درجات الناجحين والراسبين في شهادة البكالوريا في درجة الشعور بقلق الامتحان، وجاءت النتائج كما هو واضح في الجدول رقم(02).

جدول رقم (02): دلالة الفروق بين الناجحين والراسبين في شهادة البكالوريا في درجة الشعور بقلق الامتحان

المجموعة المتغير	الناجحين ن=46		الراسبين ن=21		قيمة (ت) الدلالة	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
قلق الامتحان	42.91	10.17	51.66	10.20	-3.27	دال 0.01

يتضح من الجدول رقم (02) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 بين الناجحين والراسبين في شهادة البكالوريا في درجة شعورهم بقلق الامتحان لصالح الفئة الثانية، أي يختبر الراسبين درجة قلق الامتحان أكبر من الناجحين في شهادة البكالوريا. وهذا ما يؤكد صحة الفرض الثاني للدراسة الحالية.

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتائج العديد من الدراسات السابقة (كولار وهولاهان (Culler & Holahan, 1980)، بنجامين (Benjamine, 1981)، وجدان الكحيمي (1985)، زكريا توفيق أحمد (1986)، أبو زيتون (1988) والقرعان (1992)) التي تشير إلى وجود ارتباط سالب ودال بين درجة قلق الامتحان والتحصيل الدراسي، حيث كلما ارتفع الشعور بالقلق كلما انخفض مستوى التحصيل وكلما انخفض الشعور بقلق الامتحان كلما ارتفع مستوى التحصيل.

وتفسير ذلك، يرى ماندلر وسارسون (Mandler & Sarason, 1952) أن القلق يولد استجابات غير مناسبة نحو الواجبات والمهام داخل موقف الاختبارات مثل التفكير في الانقطاع عن الدراسة أو الانشغال بالنجاح... الخ وهذا الانشغال يتداخل مع الاستجابات المناسبة للواجب والضرورية للإنجاز الجيد في الاختبار أي بمعنى آخر، القلق يشتت الانتباه داخل الاختبار. ويضيف واين (Wine, 1970) أن الآثار السيئة لقلق الامتحان بالنسبة للأداء في الاختبارات قد يكون لها تفسير يتصل بالانتباه، وفسر ذلك أن الطلاب ذوي القلق المرتفع في الامتحان يكونون منشغلين بالأمر المرتبطة بالمهمة والأمر المرتبطة بالذات وهذه الاستجابات غير مناسبة لموقف أداء مهمة الاختبار. وبذلك فهم لا يكرسون وقتا كافيا لأداء مهمة الاختبار نفسها بل يركزون على تقويم أنفسهم والاعتقاد بإنقاص ذواتهم ويقسمون انتباههم بين أعمال مرتبطة بمهمة الاختبار وأعمال لا علاقة لها بالمهمة (سعادة وآخرون، 2004، ص 21-22).

كما يرى كل من كولر وهولان (Culler & Holahan, 1980) أن الطلاب ذوي القلق المرتفع في الاختبار لديهم قدرات عقلية منخفضة وعادات دراسية غير مناسبة، ونتيجة لذلك فإن إنجازهم الأكاديمي منخفض، وبهذا فإن استجابات الانشغال الناشئة في موقف الاختبار إنما هي نتيجة القلق المتزايد الذي يعود لمعرفة أقل بالمواد الدراسية بسبب القدرات المنخفضة أو عدم الإعداد المناسب

للاختبار وهذا يعني أن الطالب الذي ليس لديه مهارات استذكارية عالية وبالتالي لم يعد نفسه جيداً للاختبار يمكن أن يتعرض لدرجة عالية من الانشغال أثناء موقف الاختبار نفسه وبالتالي يكون لديه انتباه أقل لمهمة الاختبار ويؤدي تشتت انتباه الطلاب في موقف الاختبار لأن يصبحوا غير قادرين على استرجاع المعلومات المعروفة لهم بسهولة. ويذهب بنيامين وآخرون (Benjamin et al, 1981) إلى أن الطلاب الذين لديهم قلق مرتفع في الاختبارات يكون أسلوب الاستذكار والعادات الدراسية عندهم خاطئاً وهذا يؤدي إلى انخفاض في الإنجاز الأكاديمي، وعللوا ذلك إلى قصور في تنظيم المعلومات ومراجعتها قبل الاختبار وإلى اعتمادهم على الحفظ.

يتضح مما تقدم أن أساليب التعامل مع قلق الامتحان من طرق الاستذكار والعادات الدراسية، المراجعة وتنظيم المعلومات، الانتباه والتركيز، نمط التفكير والقدرات العقلية، والشخصية... الخ تحدد إلى حد ما استجابة الطلبة أمام موقف الامتحان ودرجة شعورهم بقلق الامتحان وتأثير ذلك على مستوى أدائهم ونتيجتهم في الامتحان من حيث النجاح والرسوب.

3-6 عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث للدراسة على أنه " توجد فروق دالة إحصائية في درجة الشعور بقلق الامتحان بين مرتفعي ومنخفضي تقدير الذات من طلبة الثالثة ثانوي لصالح الفئة الثانية ". وللتحقق من صحة هذا الفرض، قامت الباحثة بحساب قيمة " ت " بين متوسطات درجات مرتفعي ومنخفضي تقدير الذات من طلبة الثالثة ثانوي في درجة شعورهم بقلق الامتحان، وجاءت النتائج كما هو واضح في الجدول رقم (03).

جدول رقم (03): دلالة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي تقدير الذات من طلبة الثالثة ثانوي في درجة شعورهم بقلق الامتحان

المجموعة	مرتفعي تقدير الذات ن=40		منخفضي تقدير الذات ن=27		قيمة (ت) الدلالة	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
قلق الامتحان	42.95	10.71	49.66	10.08	-2.58	دال 0.01

يتضح من الجدول رقم (03) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 بين مرتفعي ومنخفضي تقدير الذات من طلبة الثالثة ثانوي في درجة شعورهم بقلق الامتحان لصالح الفئة الثانية، أي يختبر منخفضي تقدير الذات درجة قلق الامتحان أكبر من الناجحين في شهادة البكالوريا. وهذا ما يؤكد صحة الفرض الثالث للدراسة الحالية.

يتفق كثير من الباحثين على ضرورة وجود مستوى عالي لتقدير الذات من أجل تكيف كافي للفرد. ويرى العالم "Brandan" بأن وجود تقدير ذات سليم يجلب للفرد شعورا بالأمن، ويسمح له بتوظيف قدراته للتعرف على الأحداث وحل المشاكل (Khadivi, 1979, p92). وتفسير ذلك يرجع إلى الخصائص السلوكية والمعرفية والنفسية والاجتماعية التي تميز مرتفعي ومنخفضي تقدير الذات، والتي نوجزها في الدراسات التالية:

*** التقدير المرتفع للذات:**

لاحظ كل من "Jean" و "Morval" (1971) بأن الأفراد الذين لديهم تقدير عال للذات ينظرون إلى أحاسيس الآخرين بمنظور إيجابي ويميلون أكثر إلى حب الغير، كما أنهم يتصفون غالبا بالمبادرة الشخصية ويحبون المشاركة في النشاطات ومناقشة الجماعة ويميلون إلى التأثير في الآخرين. ويضيف كل من "Korman" و "Cohen" بأن الأفراد الذين يتميزون بتقدير مرتفع للذات أقل تأثرا بالمؤثرات والأحداث الخارجية وأقل حساسية للتهديد بالنسبة للآخرين (Khadivi, 1979, p.92).

كما يرى "Coopersmith" أن تقدير الذات العالي يرتبط بالثقة بالنفس والمشاركة الاجتماعية والتوقعات الجديدة حول نتائج السلوك الفردي، أما تقدير الذات المنخفض فيقترن بنقص في الثقة بالنفس والانسحاب من المشاركة الاجتماعية (جبريل 1983، ص52).

ويؤكد "Coopersmith" أن الأشخاص ذوو تقدير الذات المرتفع يعتبرون أنفسهم أشخاصا هامين يستحقون الاحترام والاعتبار، كما أنهم يملكون فهما طيبا لنوع الشخص الذي يكونونه، ويتمتعون بالتحدي عند الشدائد، فالتقدير المرتفع للذات يأتي غالبا من القدرة على فعل أشياء بطريقة أحسن من معظم الأفراد الآخرين (أبوزيد 1987، ص81). ويضيف "Rosenberg" أن تقدير الذات المرتفع يعني أن الفرد يحترم نفسه ويعتبر أنه ذو جدارة، ولا يعتبر نفسه بالضرورة أفضل من الآخرين، ولكنه لا يعتبر نفسه أقل من الآخرين (جبريل 1983، ص52).

وترى راوية محمود (1995) أن الشخص الذي يتمتع بإحساس عال لتقدير الذات يتسم بالجدارة والكفاءة والانجاز في العمل والثقة بالنفس في أداء الأنشطة والأعمال المختلفة مع القدرة على وضع الأهداف الخاصة، وحب الاستطلاع، والميل إلى التساؤل، ومحاولات الاستكشاف، والشجاعة في التعامل خاصة في المواقف الجديدة، محاولة إظهار الذات بصورة حسنة وإيجابية بالإضافة

إلى القدرة على التوافق مع الضغوط ومجابهة الإحباط والاعتزاز بالنفس، ومقاومة الضغط والنقد الهدام مع تقبل النقد البناء. (عبد العال، 2002، ص313)

كما أوضحت فتيحة رياض (1994) أن من سمات الأشخاص مرتفعي الإحساس بتقدير الذات، الاعتقاد بالأهمية وأن العالم جميل مادام العيش فيه، والثقة بالنفس وامتلاك القدرات، والقدرة على التساؤل من أجل المساعدة، وإصدار القرارات بثقة ويقين، والإيمان بامتلاك أفضل الوسائل المؤهلة لتحقيق الأهداف. (عبد العال، 2002، ص313)

* التقدير المنخفض للذات

يتميز هذا المفهوم السلبي بعدم الكفاءة، وعدم الثقة بالنفس وعدم القدرة على تحقيق النجاح. ويرى كل من "Schutz" و "Rosenberg" بأن الأفراد ذوي تقدير منخفض للذات يفضلون من الناحية الاجتماعية الابتعاد عن النشاطات الجماعية ولا يقلدون مناصب قيادية، فهم خجلون، ويظهرون ميل إلى الخضوع والتبعية ويمتازون بقلّة الثقة بالنفس والميل إلى الوحدة، ويضيف "Rosenberg" بأن التقدير المنخفض للذات مرتبط بمشاعر محبطة وأعراض القلق والاكتئاب (Khadivi, 1979, p44).

كما وجد "Coopersmith" أن ذوو التقدير السلبي للذات يعتبرون أنفسهم غير هامين جدا أو محبوبين، ولا يستطيعون فعل أشياء كثيرة يودون فعلها، هذا فضلا عن أنهم لا يستطيعون التحكم فيما يحدث لهم ويتوقعون سيء الأمور (أبوزيد 1987، ص 82). كما أظهرت نتائج بعض الدراسات بأن الأفراد الذين لديهم تقدير منخفض للذات يمكن لهم تقدير العديد من المواقف كأحداث ضاغطة مما يجعلهم يشعرون بالعجز على مواجهتها، مما يزيد من القلق والاكتئاب، بينما يلجأ البعض إلى تمديد وضعية الضغط مما يزيد من خطورة الموقف (Giovannini et al, 1986, P93).

كما أوضحت نتائج دراسة كوبرسميث (Coopersmith) سنة 1959 ودراسات أخرى عديدة أن التلاميذ ذوي تقدير الذات المرتفع يكونون عادة أكثر قدرة على التعبير والتفاعل، كما يكونون أكثر نجاحا ليس فقط في المواقف المدرسية وإنما أيضا في المواقف الاجتماعية كذلك. كما أنهم أكثر ايجابية في المناقشات، ويعبرون عن أنفسهم بوضوح، ويتقبلون النقد بروح طيبة علاوة على أنهم أقل قلقا ولا يميلون إلى التدمير، وبالنسبة للمجموعة المنخفضة في تقدير الذات، فقد كان لديهم شعور شديد بالدونية، وليس لديهم شجاعة في مواجهة الأمور غير قادرين على مواجهة المواقف، ولا يستطيعون الاندماج في الأنشطة التي تتطلب تفاعلا اجتماعيا مع أقرانهم ويفتقرون إلى إظهار قدرات اجتماعية وغير قادرين على تكوين صداقات طبيعية أو الاندماج في المناقشات (الديب، 1991، ص 115).

يتضح مما تقدم أن الأفراد الذين لديهم تقدير منخفض للذات ويشعرون بعدم الكفاءة، وعدم الثقة بالنفس وعدم القدرة على تحقيق النجاح يمكن لهم تقدير العديد من المواقف (كموقف الامتحان) كأحداث ضاغطة مما يجعلهم يشعرون بالعجز على مواجهتها مما يزيد من شعورهم بالقلق، بينما يميل الأفراد الذين لديهم تقدير مرتفع للذات إلى الثقة بالنفس وامتلاك القدرات، والإيمان بامتلاك أفضل الوسائل المؤهلة لتحقيق الأهداف ومواجهة مختلف مواقف الحياة بما فيها المواقف المدرسية (كموقف الامتحان) وتحقيق النجاح.

6-4 عرض ومناقشة نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع للدراسة الحالية على أن "هناك ارتباط سالب ودال بين مستوى تقدير الذات ودرجة الشعور بقلق الامتحان لدى طلبة الثالثة ثانوي". وللتحقق من صحة هذا الفرض، قامت الباحثة بحساب قيمة معامل الارتباط لبيرسون بين مستوى تقدير الذات ودرجة الشعور بقلق الامتحان لدى طلبة الثالثة ثانوي، وجاءت النتائج كما هو واضح في الجدول رقم (04).

جدول رقم (08): معامل الارتباط بين مستوى تقدير الذات ودرجة الشعور بقلق الامتحان

المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
تقدير الذات/ قلق الامتحان (ن=67)	-0.41	دال 0.01

يتضح من الجدول رقم (04) وجود ارتباط سالب ودال إحصائيا عند 0.01 بين مستوى تقدير الذات ودرجة الشعور بقلق الامتحان لدى طلبة الثالثة ثانوي. أي كلما ارتفع مستوى تقدير الذات انخفضت درجة الشعور بقلق الامتحان، وكلما انخفض مستوى تقدير الذات ارتفعت درجة الشعور بقلق الامتحان. وهذا ما يؤكد صحة الفرض الرابع للدراسة الحالية.

تتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسات سابقة في الموضوع، حيث أوضحت نتائج دراسة جاكسون (Jackson, 1994) أن هناك علاقة معكوسة بين تقدير الذات والقلق. (كامل، 2004، ص48).

كما بينت دراسة روزنبرج (Rosenberg, 1965) على عينة قدرها 5024 من المراهقين والمراهقات الأمريكيين وجود علاقة بين تقدير الذات والعديد من المتغيرات النفسية والاجتماعية كالقلق، ودرجة تقبل الفرد لميول والديه، ولاهتماماتهم وللتوجيه المهني. (الديب، 1991، ص120)

كما أظهرت دراسة كابلان (Kaplan, 1971) أن تقدير الذات مهم جدا في عملية التكيف، وقد بين أن هناك ارتباطا عاليا بين الشعور بالنقص والمعاناة من أعراض القلق والاضطرابات النفسية الجسمية. (جبريل، 1983، ص56)

كذلك أوضحت دراسة كل من مايرز (Myers, 2000) وجرشمان (Gresham, 1998) أن القلق يرتبط بتقدير الذات، فالأفراد القلقون لا بد وأنهم يعانون من تقدير ذات سلبي، ومن ثم لديهم الاستعدادات السلوكية لعدم التوافق، أما الأفراد الذين لديهم تقدير ذات ايجابي فتتو لديهم الاستعدادات السلوكية للتوافق، ومن ثم فهم يتمتعون بتقدير ذات مرتفع. فالعلاقة بين تقدير الذات والقلق علاقة عكسية، بمعنى أنه كلما ارتفع القلق إلى الحد الذي يدرك فيه الفرد تهديدا لذاته انخفض تقدير الذات، وكلما انخفض القلق إلى المستوى الطبيعي زاد تقدير الذات (كامل، 2004، ص60)

كما بينت دراسة محمود قاعود (1992) عن تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى المراهق. بلغ حجم العينة 230 طالبا وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية، توصلت النتائج إلى علاقة ارتباطية سالبة بين تقدير الذات والقلق لدى المراهقين من الجنسين. كما توجد علاقة موجبة بين تقدير الذات والاتزان الانفعالي لدى المراهقين من الجنسين. (عبد المختار، 2004، ص445)

فالقلق من المتغيرات التي وجد أن لها تأثيرا كبيرا على تكوين تقدير ذات مرتفع أو منخفض لدى الفرد. فقد أوضحت العديد من الدراسات أن الفرد السوي الذي لا يعاني من القلق يتمتع بدرجة عالية من تقدير الذات. وقد أكد روجرز (Rogers, 1969) على أن تهديد الذات، أو سوء التوافق، يحدث عندما يتعرض الإنسان للقلق، ويضيف روجرز أن القلق هو استجابة انفعالية للتهديد تنذر بأن بنيان الذات المنظم قد أصبح في خطر، فالقلق يؤدي إلى إحداث تغيير خطير في صورة الفرد عن ذاته (كامل، 2004، ص36).

ويرى فاروق عبد الفتاح (1987) أن التقدير المرتفع للذات هو أكثر الأدوات التي يمكن أن يستخدمها الفرد للحصول على حالة التوافق، فيستطيع مواجهة الفشل واقتحام المواقف الجديدة دون أن يشعر بالقلق والحزن والانهيار. أما ذو التقدير المنخفض للذات، فإنه يشعر بالهزيمة حتى قبل أن يقتحم المواقف الجديدة

أو الصعبة، لأنه يتوقع الفشل مسبقاً (وحيد مصطفى كامل، 2004، ص36).
ويضيف مصطفى أحمد تركي (1998) أن تقدير الذات المرتفع يمد الأفراد بالحماية من القلق عندما تتعرض لمواقف التهديد (عبد المختار، 2004)، ص447.

7- توصيات ومقترحات الدراسة:

يعتبر قلق الامتحان قلقاً موضوعياً يختبره الطلاب أثناء فترة الامتحانات بدرجات متفاوتة، منهم من يمثل بالنسبة لهم دافعا قويا للإنجاز والتحصيل، ومنهم ما يؤثر عليهم سلبا بحيث يعرقل أدائهم في الاختبار وتحقيق النجاح. ويمثل متغير تقدير الذات من العوامل النفسية ذات ارتباط قوي بدرجة الشعور بقلق الامتحان والانجاز الأكاديمي، وعليه نستخلص من عرض ومناقشة نتائج الدراسة الحالية:

الاقتراحات التالية:

- 1- قلق الامتحان ليس شيئا يمكن تجنبه، وعلاجه لا يتم بالتخلص منه وإنما يتم بالتعايش الإيجابي معه ومعالجة نتائجه السلبية خاصة على أداء الطالب.
- 2- التدريب على التعبير عن الانفعالات المرتبطة بموقف الاختبار وتجنب ما أمكن قمعها خاصة منها الخوف من الفشل، الخوف من النسيان والقلق والتعبير عنها بطريقة ملائمة.
- 3- تغيير الصورة السلبية للذات إلى صورة إيجابية بصفة خاصة عند التعامل مع المواقف الدراسية كموقف الامتحان، لأن وجود تقدير ذات سليم يجلب للفرد شعورا بالأمن والثقة بالنفس ويسمح له بتوظيف قدراته للتعرف على الأحداث وحل المشاكل والتحكم في الموقف.
- 4- رفع وتيرة شعور الطلاب بقدراتهم وفعاليتهم وتقويتها، وذلك بتعزيز تقدير الذات لديهم، وهذا ما يسمح لهم بالتدريب على ممارسة سيطرة أكبر على سلوكهم، ودوافعهم وعلى المحيط وتحقيق النجاح.

5- وللأسرة دور كبير في دفع القلق عن الطالب وتعزيز قدره لذاته وذلك من خلال:

- عدم المبالغة في قدرات الأبناء وإمكانياتهم وطموحاتهم وخاصة أمام الآخرين و يفضل التعامل مع قدراتهم بموضوعية.
- محاولة عدم فرض طموحاتكم عليهم دون النظر إلى ميولهم و رغباتهم وإمكانياتهم.
- عدم المبالغة في التوقعات والنتائج المطلوبة من الطالب.

6- وللمدرسة دور كبير في دفع القلق عن الطالب وتعزيز قدره لذاته وذلك من خلال:

- توجيه الطالب نحو العادات الدراسية السليمة ومساعدتهم على تقسيم المادة المطلوبة وفق برنامج زمني.
- تدريب الطلاب على تمارين التنفس والاسترخاء قبل الدخول في الامتحان.
- زرع التفكير الايجابي عن الامتحان في نفس الطالب ومساعدته على التخلص من الأفكار السلبية عن الامتحانات.
- إنشاء برنامج للخدمات الإرشادية (مثل الإرشاد النفسي) لطلبة الثانوية، وذلك من شأنه تخفيف حدة قلق الامتحان وإكسابهم صورة إيجابية عن الذات وإكسابهم أساليب المواجهة الفعالة للتعامل مع هذا الموقف الضاغط لرفع مستوى أدائهم وتحقيق النجاح. مع التكفل النفسي لذوي تقدير الذات المنخفض.

قائمة المراجع :

أولاً: المراجع العربية

- 1- أبو زيد، إبراهيم أحمد (1987): " سيكولوجية الذات والتوافق "، دار المعرفة الجامعية.
- 2- الخطبا فوزي (2002): " دور المدرسة والبيت في تهيئة الطلبة لامتحان شهادة الدراسة الثانوية العامة"، مجلة رسالة المعلم، المجلد 41، العدد 2، ص 60-67

- 3- الديب على محمد (1991): " العلاقة بين تقدير الذات والانجاز الأكاديمي في ضوء حجم الأسرة وترتيب الطفل في الميلاد"، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد الأول سبتمبر. ص 115-163
- 4- العجمي مها محمد (1999): " العلاقة بين قلق الاختبار والتحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية للبنات بالأحساء (الأقسام الأدبية)"، مجلة رسالة الخليج العربي، العدد 71، ص 15-51
- 5- جبريل موسى عبد الخالق (1983): "تقدير الذات والتكيف المدرسي لدى الطلاب الذكور"، رسالة غير منشورة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه في علم النفس، كلية التربية، جامعة دمشق.
- 6- سعادة جودت أحمد ، زامل مجدي علي وأبو زيادة إسماعيل جابر (2004): "أثر بعض المتغيرات النفسية والديموغرافية على مستوى قلق الامتحان لدى طلبة الثانوية العامة في شمال فلسطين خلال انتفاضة الأقصى"، مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، السنة الثالثة عشر، العدد 25، ص 171-201
- 7- عبد العال محمد عبد المجيد (2002): " فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات لدى عينة من معلمي ومعلمات رياض الأطفال والمرحلة الابتدائية"، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية، الجزء الثاني، المجلد الثالث عشر. ص 291-351
- 8- عبد الرحمن، محمد السيد (1998): " دراسات في الصحة النفسية "، الجزء الأول، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
- 9- عبد المختار محمد خضر (2004): "العلاقة بين الجمود وتقدير الذات لدى عينة مصرية وعمانية"، مجلة دراسات نفسية، المجلد الرابع عشر، العدد الثالث، ص 423-459
- 10- عثمان، فاروق السيد (2001): " القلق وإدارة الضغوط النفسية "، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 11- عليمات محمد منيزل وهواش خالد خليف (2006): "العلاقة بين دافعية الانجاز وقلق الامتحان وأثرها في التحصيل في مادة اللغة الانجليزية لدى طلبة المرحلة الأساسية والثانوية في محافظة المفرق"، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد السابع، العدد الثالث، ص 202-222
- 12- كامل وحيد مصطفى (2004): " علاقة تقدير الذات بالقلق الاجتماعي لدى الأطفال ضعاف السمع"، مجلة دراسات نفسية، المجلد الرابع عشر، العدد الأول، ص 31-68
- 13- الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية (1993)، العدد 03.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- 14- Benjamin, M ; Makwachie, W ; Lin, K and Holinger, M (1981): " Test anxiety " , Journal of Educational Psychology, 73/6, p 816-824.
- 15-Chabrol.H ; Carlin.E ; Michaud.C ; Rey.A ; Cassan.D ; Juillot.M ; Rousseau.A et Callahan.S (2004):" étude de l'échelle d'estime de soi de Rosenberg dans un échantillon de lycéens", Neuropsychiatrie de l'enfance et de l'adolescence, 52, pp 533-536.
- 16- Coopersmith, S; (1984): " Manuel d'inventaire d'estime de soi ", Les édition du centre du Psychologie appliquées, Paris.
- 17- Crocker, J; Thompson, L; Mc Graw, K and Ingerman, C; (1987): " Dawnward Comparison, Prejudice, and evaluations of others effects of self-esteem and threat " , Journal of Personality and social Psychology, vol 52, p 907- 916.
- 18-Culler, R and Holahan, C (1980): "Test anxiety and academic performance " , Journal of Educational Psychology, 72/1, p16-20.
- 19- Giovannini, D; Riccibitti, PE; Sarchielle, G et Speltini, G; (1986): " Psychologie et Santé " Pierre Mardaga, édition.
- 20- Khadivi, Z; (1979): " représentation de soi et réaction à la frustration " , thèse de doctorat.