قلق الامتحان وعلاقته بالإنهاك النفسي لدى طلبة الشهادة الثانوية في بلدية جنزور- طرابلس ليبيا

أ. هدى إبراهيـــم الرواب - كلية التربية جنزور / جامعة طرابلس

مقدمة الدراسة :

ازدادت في الآونة الأخيرة أحداث الحياة اليومية الضاغطة التي يتعرض لها المراهقين في المجتمع الليبي ، وما ينجم عن تلك الأحداث من أثار ضارة ، تستنزف طاقاتهم ، وتضيف على المجتمع أعباء" جسيمة باهظة ، مما ينعكس سلبا على خطط وبرامج التنمية البشرية والاقتصادية والاجتماعية **(1)** ، ويعتبر القلق من المظاهر السلبية في الحياة العصرية فقد أحتل موقعا مهما في الدراسات النفسية القديمة والحديثة وذلك لما له اثر على حياة الأفراد التعليمية والمهنية **(2)**، ويمثل قلق الامتحان جانبا من جوانب القلق العام الذي يستثيره موقف الامتحان ويعبر عن مشكلة نفسية انفعالية فردية يمر بها الطلبة خلال فترة الامتحانات. **(3)** والتي تلعب دوراً هاماً في حياتهم وتعد أحد أساليب التقييم الضرورية , وكما تزداد حدة هذه المشكلة بين طلبة الشهادة الثانوية إذا ما أدركوا أن مصيرهم هو النجاح أو الفشل وإثبات الوجود وتحقيق الذات، وفضلا عما يتناهى على مسامعهم صعوبة إجراء الامتحانات في الكليات الجامعية مما قد يزيد من حالة القلق لديهم ، كما أنه قد يرتبط بها مشاكل كثيرة مخيفة ومقلقة للطلبة ولذويهم مما يجعلهم يتبنون اتجاها سلبيا في مواجهة المشكلات كشعورهم بالإنهاك النفسي الذي يؤدى إلى حالة من الفشل والتهالك البدني والعقلي والانفعالي والدافعي ، ويعد أبرز المشاكل التي يعاني منها الطلبة وخاصة عندما لا تتطابق طموحاتهم مع الواقع الفعلي الذي يستطيعون تحقيقه بالفعل في ظل الظروف الحالية للبلاد.

ونظرا للارتباط الشديد بين قلق الامتحان والإنهاك النفسي في تحديد مصير ومستقبل الطالب الدراسي والعملي ومكانته في المجتمع ، أدى إلى نشوء الفكرة في ذهن الباحثة لدراسة قلق الامتحان وعلاقته بالإنهاك النفسي لدى طلبة الشهادة الثانوية ، حيث إنهما ظاهرتان تشتركان في كونهما تنتج من التعرض لمشاكل الحياة المختلفة وعدم القدرة على حلها في هذه المرحلة الهامة، والتي تعتبر من أهم المراحل في حياة الطلبة فهم النواة الأساسية في المجتمع ويقع عليهم الدور الكبير في عملية البناء وتطوير المجتمع والنهوض به .

تحديد مشكلة الدراسة :

تلعب الامتحانات وخاصة في مرحلة الشهادة الثانوية دورا مهما في إيجاد حالة من القلق وما يتبعه من الشعور بالإنهاك النفسي لدى معظم الطلبة في هذه المرحلة العمرية ، التي لها خصوصيتها وبالتالي علينا مساعدتهم على تحدي الصعوبات ومواجهة المشكلات والتخلص منها وتحقيق الصحة النفسية المناسبة لهم باعتبارهم القوى الفاعلة في المجتمع.

ومن خلال توضيح المشكلة التي تتحدد في الكشف عن العلاقة بين قلق الامتحان والإنهاك النفسي لدى طلبة الشهادة الثانوية عليه يمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية :

- هل يوجد ارتفاع في مستوى قلق الامتحان لدى طلبة الشهادة الثانوية ؟
- هل يوجد ارتفاع في مستوى الإنهاك النفسي لدى طلبة الشهادة الثانوية ؟
- هل هناك علاقة بين قلق الامتحان والإنهاك النفسي لدى طلبة الشهادة الثانوية؟
- هل يختلف مستوى قلق الامتحان باختلاف الجنس(ذكور – إنات) لدى طلبة الشهادة الثانوية ؟
- هل يختلف مستوى قلق الامتحان باختلاف التخصص(أدبي – علمي) لدى طلبة الشهادة الثانوية؟
- هل يختلف مستوى الإنهاك النفسي باختلاف الجنس(ذكور– إنات) لدى طلبة الشهادة الثانوية ؟
- هل يختلف مستوى الإنهاك النفسي باختلاف التخصص(أدبي – علمي) لدى طلبة الشهادة الثانوية؟

أهمية الدراسة :

إن مشكلة قلق الامتحان وما يرتبط به من مشاكل كالشعور بالإنهاك النفسي تعتبر من أهم واعقد المشاكل النفسية ، التي لا تواجه طلبة الشهادة الثانوية فقط بل وأسرهم باعتبار أن نتيجة الامتحان ستؤدى إلى مواقف مصيرية في مستقبلهم، لذلك فمن الضروري التنبه بمشاكلهم التي تقف حائلا دون تحصيلهم العلمي وتكيفهم النفسي والاجتماعي ، وعليه تكمن أهمية هذه الدراسة في جانبين هامين هما :

أولاً ـ الأهمية النظرية :

- ستقدم الدراسة الحالية إضافة جديدة من خلال التعرف على العلاقة بين قلق الامتحان والإنهاك النفسي لدى طلبة الشهادة الثانوية ، ومحاولة تجنب آثارهما الضارة التي تنعكس سلبا على أدائهم في الامتحان.
- إثراء المكتبة العربية والليبية خاصة بدراسة حديثة تسلط الضوء على فئة مهمة في المجتمع وهم (طلبة الشهادة الثانوية) بدراسة قلق الامتحان وعلاقته بالإنهاك النفسي ، الذي أصبح مشكلة حقيقة تحول دون تحقيق أهدافهم وطموحاتهم

ثانياً ـ الأهمية التطبيقية :

تأتي الأهمية التطبيقية للدراسة فيما تسهم به النتائج المتوصل إليها في :

- تقديم الإرشادات الوقائية للمدرسين والوالدين حتى يتفادى دخول أبنائهم الطلبة وخاصة في مرحلة الشهادة الثانوية في إخطار القلق، الذي يعتبر من العوامل المعيقة للنجاح.
- يمكن أن تفيد نتائج الدراسة الحالية وزارة التربية والتعليم في الاهتمام بمشكلات الطلبة، وتقديم الخدمات السيكولوجية بالمدارس في صورة توجبه وإرشاد نفسي واجتماعي.

أهداف الدراسة :

في ضوء ما تقدم فان الدراسة الحالية تسعى إلى تحقيق الأهداف التالية:

- معرفة مستوى قلق الامتحان لدى طلبة الشهادة الثانوية.
- معرفة مستوى الإنهاك النفسي لدى طلبة الشهادة الثانوية.
- تحديد مدى العلاقة بين قلق الامتحان والإنهاك النفسي لدى طلبة الشهادة الثانوية.
- معرفة مستوى قلق الامتحان لدى طلبة الشهادة الثانوية تبعاً لمتغيري الجنس (ذكور- إناث) والتخصص (أدبي -علمي) .
- معرفة مستوى الإنهاك النفسي لدى طلبة الشهادة الثانوية تبعاً لمتغيري الجنس(ذكور – إناث) و التخصص (أدبي- علمي) .

حدود الدراسة :

الحدود المكانية : طبقت الدراسة على طلبة الشهادة الثانوية في المدارس التابعة لوزارة التربية والتعليم ببلدية جنزور طرابلس – ليبيا.

الحدود الزمنية : طبقت الدراسة خلال العام الدراسي 2019 - 2020 م.

الحدود البشرية : اقتصرت الدراسة على عينة تكونت من (200) طالباً وطالبة يتراوح المدى العمري ما بين (17-19) سنة .

تحديد مصطلحات الدراسة :

القلـــــق : تعددت واختلفت تعاريف القلق عند الباحثين ، وهذا راجع إلى اختلاف وجهات النظر ، وفيما يلي تعرض الباحثة بعضاً من هـــذه التعريفات :

القلق عند (فـــرويد) : بأنه :" نوع من الانفعال المؤلـــم يكتسبه الفرد خلال المواقف التي يصادفها فهو يختلف عن بقية الانفعالات الأخرى غير السارة كالشعور بالإحباط ، أو الغضب أو الغيرة لما يسببه من تغيرات جسمية داخلية يحس بها الفرد أو أخرى خارجية تظهر على ملامحه بوضوح (4). كما عرفته الجمعية الأمريكية للطب النفسي: بأنه حالة التخوف والتوتر وعدم الارتياح التي تنجم من توقع خطر مجهول المصدر وغير قابل للإدراك (5) ، وعرفه (أدين Adyin) : على أنه حالة يمر بها الطالب نتيجة الزيادة في درجة الخوف والتوتر أثناء المرور بموقف الامتحان ، ويمثل اضطرابا في النواحي المعرفية والانفعالية والنفسية(6).

قلق الامتحان:

عرفه ناصر أبو حماد : هو نوع من قلق الحالة المرتبط بمواقف الامتحان بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالخوف والهم عند مواجهتها**(7) .**

عرفه سعيد الطواب : بأنه حالة خاصة من القلق العام تظهر عاليا في الإنجاز المنخفض في الامتحان وفي كل المهام المعرفية والأكاديمية **(8) .**

عرفته الباحثة إجرائياً بأنه : حالة من القلق ترتبط بمواقف الامتحان حيث تظهر أعراض جسمية مثل الغثيان و خفقان القلب وألم المعدة والصداع ، وأعراض نفسيه مثل الخوف والتوتر وعدم القدرة على التركيز، كما أن له مستويات عالية ومنخفظة .

<u>الإنهاك النفسي :</u>

يعرف الإنهاك النفسي : بأنه نتيجة الأثر السلبي للضغوط التي تمارس على الفرد فأنها تكون خطرا على صحته وتوازنه وتهدد كيانه النفسي ، ومن ذلك عدم القدرة على التكيف والعجز عن ممارسة الحياة اليومية **(9) .**

يصف فريد نيرجر Freudenbeje : الإنهاك النفسي بالفشل ، أو التهالك وهو يحدث نتيجة الإفراط في المطالب التي تكون فوق مستوى الطاقة، أو الطاقة،أو القوة ، أو الموارد **(10) .**

كما عرف الإنهاك النفسي : بأنه عبارة عن وصف لحالة تنتج عن زيادة مطالب العمل ، وسوء توظيف القدرات ، مما ينجم عنه الاضطرابات نفسية ، والإعياء العاطفي ، والاضطرابات السكوسوماتية ، وتبلد المشاعر ، ويمكن أن تنتج عن أسباب بيئية أو شخصية **(11).**

عرفته الباحثة إجرائياً بأنه : إرهاق انفعالي وجسمي ، وتقدير سلبي للذات وعدم التوافق مع الآخرين ، وفقدان الحماس للعمل له ، وانخفاض في مستوى الإنتاجية.

مرحلة المراهقة :

عرفها سعد رياض : بأنها مرحلة انتقالية يجتهد فيها المراهق للانفلات من الطفولة المعتمدة على الكبار ، ويبحث عن الاستقلال الذاتي **(12).**

عرفتها سهير كامل : بأنها مرحلة تبدأ من البلوغ الجنسي وتكتمل عند اكتساب الهوية ، وتتميز بظهور أزمات كثيرة بسبب التغيرات الفيزيولوجية المؤدية إلى النضج الجسمي، والضغوط الاجتماعية. **(13) .**

كما عرفها محدب رزيقة : مرحلة انتقال من الطفولة إلى الرشد ، تبدأ من البلوغ ، تتميز بالتغيرات السريعة في الجانب الجسمي والاجتماعي التي من شأنها أن تعرض المراهق إلى صراعات وضغوط داخلية وخارجية تنعكس على شخصيته وعلى الأسرة والمجتمع **(14).**

عرفت الباحثة مرحلة المراهقة الوسطى إجرائياً: بأنها مرحلة عمرية في حياة الإنسان تبدأ من (15 - 17 سنة أو أكثر) وتقابل المرحلة الثانوية، ويواجه فيها الفرد ذكرا أو أنثى تغيرات بيولوجية ونفسية وقد يعاني المراهق من اضطرابات نفسية وصحية واجتماعية ، مما يتطلب التدخل والتوجيه وإلا رشاد .

عرفت الباحثة المرحلة الثانوية إجرائياً: بأنها واسطة العقد بين مراحل التعليم الأساسي, والجامعي ومدة الدراسة به ثلاث سنوات وتقابل هذه المرحلة " مرحلة المراهقة الوسطى" **(15).**

عرفت الباحثة طلبة الشهادة الثانوية إجرائياً: بأنهم من يدرسون بالسنة الثالثة والنهائية بمرحلة التعليم الثانوي ، وأن نتيجة الامتحان ستؤدى إلى مواقف مصيرية في تحديد مستقبلهم .

الإطار النظري للدراسة والدراسات السابقة :

أولا - الإطار النظري :

سوف تركز الباحثة في الدراسة النظرية على محورين أساسيين هما :

المحور الأول - قلق الامتحان :

يعتبر القلق أكثر انتشارا وخطورة على صحة الإنسان ، والذي يعبر الانفعال الأساسي الذي يقف وراء الاضطرابات النفسية ويتمثل في عدم الراحة النفسية ، يتميز سهولة الاستثارة ، كما يسبب للفرد الكثير من الضيق والتوتر وعدم الارتياح والضغط مصحوبا بعدم الاستقرار الجسمي والذهني والنفسي **(16)** .

مستويات القلق :

هناك ثلاث مستويات للقلق وهى كالتالي :

المستوى المنخفض للقلق : يُحدث تنبيها عاما للفرد مع ارتفاع درجة حساسيته نحو الأحداث الخارجية كما تزداد درجة استعداده وتأهيله لمواجهة مصادر الخطر في البيئة إلي يعيش فيها ، ويشار إلى هذا المستوى من القلق بأنه إنذار لخطر على وشك الوقوع ، ويظهر من هذا المستوى أن درجة القلق ترتفع عندما يحدث تنبيه عام للفرد وتعتبر هذا المستوى من القلق عادي عند الفرد ؛ لأن وظيفته تنبيه لخطر على وشك الوقوع ، كما يحدث هذا القلق بدرجة منخفضة عند الفرد ويعتبر قلق عادي ؛ لأن وظيفته التنبيه لوقوع الخطر.

المستوى المتوسط للقلق :يصبح الفرد أقل قدرة غلى السيطرة على استجاباته ، حيث يفقد السلوك مرونته ويستولى الجمود بوجه عام على امتحانات الفرد ويحتاج إلى المزيد من بدل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب في مواقف الحياة المتعددة ، وفي هذا المستوي يصبح الفرد أقل قدرة في السيطرة على استجاباته في مختلف مواقف الحياة التي يواجهها.

المستوى المرتفع للقلق : يتأثر التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف الحياتية المختلفة ولا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات الضارة وغير الضارة ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي(17)**.**

من خلال عرض مستويات القلق لاحظ التالي :

كلما ارتفعت درجة القلق ازداد اضطراب سلوك الفرد ، ففي المستوى المنخفض يعتبر قلقا عاديا يقوم بإنذار الفرد إلى خطر ما قد يقع ، وبالتالي مواجهة مصادر القلق وتفاديها

، أما المستوى المتوسط للقلق يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة على سلوكه ويفقد المرونة في ذلك ، أما في المستوي المرتفع للقلق فهنا يفقد السيطرة على سلوكه في المواقف التي تسبب القلق ويكون غير قادر على التركيز والانتباه ولا يميز بين المثيرات الضارة وغير الضارة ، ويكون رد فعله اتجاه المثير سريعا وعشوائيا مما يؤثر على شخصيته ويظهر الفرد في حالة انفعالية غير سارة مصحوبة بالخوف والتوتر.

تصنيف قلق الامتحان :

حسب إطلاع الباحثة هناك عدة تصنيفات لقلق الامتحان نذكر منها التصنيف التالي :

قلق الامتحان الميسر: هو قلق الامتحان المعتدل ، ذو التأثير الإيجابي المساعد ، والذي تعتبر قلقا واقعيا يدفع الطالب للدراسة والاستذكار والتحصيل المرتفع ، وينشطه ويحفزه على الاستعداد للامتحان ، وييسر أداء الامتحان .

قلق الامتحان المعسر: هو قلق الامتحان المرتفع ، ذو التأثير السلبي المعوق حيث تتوتر الأعصاب ويزداد الخوف والانزعاج والرهبة ، ويستثير استجابات غير مناسبة مما يعوق قدرة الطالب على التذكر والفهم ، ويربكه حين يستعد للامتحان، ويعسر أداءه **(18)**.

تفسير قلق الامتحان :

بالاطلاع على الدراسات التي أجريت في مجال علم النفس التعليمي والتي تناولت قلق الامتحان ، تبين أن هناك ثلاث وجهات نظر مختلفة يمكن تفسير قلق الامتحان في ضوء كل منها ، كما أمكن للباحثة استخلاصها من واقع هذه الدراسات (مايسة أبو مسلم : 2014 ، ليلى مقبل : 2013 ، بتينة بدر :2011 ، إيمان العوواي : 2005، بنيان الرشيدي : 2004 ، جودت احمد 2001 ، احمد كريم 2005 ، على محمد : 2006) وهى على النحو التالي :

وجهة النظر المعرفية : يفسر أصحاب وجهة النظر المعرفية قلق الامتحان بأن ما يصيب الطالب من قلق عال في الامتحان إنما هو نتيجة تحصيل أكاديمي منخفض وعادات دراسية سيئة. ومن تم فإن الانجاز الأكاديمي المنخفض لهولاء الطلبة ذوي الدرجات العالية في قلق الامتحان يرجع في جزء منه إلى معرفة أقل بالمواد والمقررات الدراسية ، وبينما يوزع الطلبة ذوو القلق العالي انتباههم على الأمور المرتبطة بالمهمة بالذات ، فإن ذوي القلق المنخفض غالبا ما يركزون على الأمور المرتبطة بالمهام المطلوبة فقط وبدرجة أكبر.

وجهة النظر السلوكية : يرى السلوكيون أن الأفراد يستخدمون استراتيجيات تكيفيه بعضها ايجابية وبعضها سلبية لدى تفاعلهم مع الأوساط المحيطة بهم ، وما تفرضه عليهم من ضغوط ومشكلات ، وقلق الامتحان ، واستراتيجية سلبية تتمثل في الانسحاب الجسدي والنفسي من الوضع المثير ، وتظهر في أنماط سلوكية متنوعة مثل تصبب العرق ، وزيادة إفراز الأدرينالين ، والبكاء ، وعدم القدرة أو السيطرة على الإمساك بالقلم والكتابة ، وارتعاش اليدين والتشنج. يرى السلوكيون أن قلق الامتحان استراتيجية سلبية تتمثل في الانسحاب الجسدي والنفسي من الوضع المثير ، وتظهر في أنماط سلوكية متنوعة مثل تصبب العرق والبكاء ، وعدم السيطرة على القلم والكتابة وارتعاش اليدين والتشنج .

وجهة النظر الخاصة بمعالجة وتجهيز المعلومات: يرى أصحاب هذه الوجهة أن التحصيل المنخفض للطلبة بسبب القلق العالي مرجعه بالأساس قصور عمليات الترميز وتنظيم المعلومات واستدعائها في موقف الامتحان**(19) .**

يفسر قلق الامتحان لدى أصحاب هذه الوجهة بأن الطلبة ذوي الدرجة العالية في قلق الامتحان يعانون مشكلات في تعلم المعلومات وتنظيمها ومراجعتها قبل الامتحان ، واستدعائها في وقت الامتحان ذاته أي أن تحصيلهم المنخفض بسبب قلقهم العالي مرجعه بالأساس قصور عمليات الترميز وتنظيم المعلومات واستدعائها في مواقف الامتحان .

مظاهر وأعراض قلق الامتحان :

تشير الدراسات التي أجريت في مجال قلق الامتحان أن له أعراض ومظاهر عديدة من أهمها:

- التوتر والأرق وفقدان الشهية ، وتسلط بعض الأفكار الوسواسية قبيل وأثناء ليالي الامتحان.
- كثرة التفكير في الامتحان والانشغال قبل وأثناء الامتحان في النتائج المترتبة عليه.
- تسارع خفقان القلب مع جفاف الحلق والشفتين وسرعة التنفس وتصبب العرق وألم .
- الشعور بالضيق النفسي الشديد قبل وأثناء تأدية الامتحان **(20) .**
- الخوف والرهبة من الامتحان والتوتر قبله.
- اضطراب العمليات العقلية كالانتباه والتركيز والتفكير.
- تشتت الانتباه وضعف القدرة على التركيز واستدعاء المعلومات أثناء تأدية الامتحان
- وجود تداخل معرفي يتمثل في أفكار سلبية غير مناسبة عن الامتحان ، ونقص المعالجة المعرفية للمعلومات **(21) .**

- **إن** هذه المظاهر الأعراض السلوكية والفسيولوجية والانفعالية لها تأثير سلبي على الطلبة .

المحور الثاني- الإنهاك النفسي :

مكونات الإنهاك النفسي وفقا لماشلاس وجاكسون وهي :

الإنهاك الانفعالي : ويقصد به كما يذك ماشلاس وآخرون maslach الافتقار الانفعالي لمطالب العمل ، والخصائص المرتبطة بالإنهاك الانفعالي هي الشعور بالفتور والتعب إضافة إلى ضيق الصدر والتوتر والاستنزاف العاطفي والإحباط .

الإنهاك الجسدي : ويتميز هذا الجانب بالتعب وتوتر العضلات والتغير في عادات الأكل والنوم وانخفاض مستوى الطاقة بشكل عام .

الإنهاك العقلي النفسي : وهو شعور بعدم الكفاءة ، وعدم الفعالية والدونية حيث يشعرون بلوم الذات ، وتأنيب الضمير **(23).**

تبدد الشخصية : وتعني إلغاء الشخصية واللامبالاة تجاه الآخرين والتخلي عن المثل الترابط مع الزملاء أو العمل أي شخصية الفرد تكون باردة وغير حساسة لاحتياجات الآخرين .

انخفاض الأداء الشخصي : فانخفاض الانجاز الشخصي فيما يتعلق بمساعدة الغير ، وان ضعف الانجاز الشخصي أكثر ارتباطا بنقص الموارد الكافية **(24).**

النظريات المفسرة للإنهاك النفسي :

يفسر الإنهاك النفسي بناء على ما قدمه نموذج تشيرنس للاحتراق النفسي الشامل وقد تكون هذا النموذج مما يلي :

خصائص المحيط : أعتبر تشيرنس خصائص محيط العمل الثمانية (التوجيه في العمل ، عبْ العمل ، الاستثارة ِ الاستقلالية ، الاتصال بالعملاء ، أهداف المؤسسة ، القيادة ، الأشراف ،العزلة الاجتماعية) منبئات لمتغيرات الاتجاهات السالبة وعدم وضوح أهداف العمل ، نقص المسؤولية الشخصية ، التناقض بين المثالية والواقعية ، الاغتراب النفسي ، الاغتراب الوظيفي ، نقص الاهتمام بالذات ، والتي تشكل الإنهاك النفسي ، وقد أوضح تشيرنس أنه كلما زادت صدمة الواقع وزاد التعرض للضغط كلما زاد الاحتراق النفسي ، كما أوضح أن الأشخاص يحصلون على درجات عالية في الاحتراق النفسي هم الذين يتلقون مساندة اجتماعية ضعيفة ويوضح أيضا هذا النموذج أن العوامل الديموجرافية مثل السن والجنس وسنوات الخبرة ضعيفة الارتباط بالاحتراق النفسي :

ـ المتغيرات الشخصية وتشمل: الخصائص الديموجرافية إضافة إلى التأكيد الاجتماعي من خارج محيط العمل .

ـ مصادر الضغوط وتشمل : عدم الثقة بالذات ، المشاكل مع العملاء ، التدخل البيروقراطي ، نقص الإثارة والانجاز(**25**) .

ـ نظرية سيلي C.A. S : يرى سيلي أن التعرض المتكرر للاحتراق النفسي يترتب عليه تأثيرات سلبية على حياة الفرد ، حيث يفرض الاحتراق النفسي على الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية أو اجتماعية أو نفسية أو تجمع بينهما جميعا ، ورغم أن الاستجابة لتلك الضغوط قد تبدو ناجحة فإن حشد الفرد لطاقاته لمواجهة الاحتراقات قد يدفع تمنها في شكل أعراض نفسية وفسيولوجية ، وقد وصف سيلي هذه الأعراض على أساس ثلاثة أطوار للاستجابة لتلك الاحتراقات ، بحيث تختفي التغيرات التي حدثت في الخصائص الجسمية ، حيث تكون قدرة الجسم غير كافية لمواجهة العوامل الخارجية المسببة للاحتراق ، عن طريق أحدات رد فعل تكيفي ، ولذا يبدأ الفرد في المرحلة في تنمية مقاومة توعية لعوامل الاحتراق والتي تتطلب استخداما قويا لآليات التكيف مع التحمل والمكايدة في سبيل ذلك ، مما يؤدي إلى نشأة بعض الاضطرابات النفسية وبعد ذلك يصل الفرد إلى مرحلة الإنهاك ، والتي تحدث إذا استمرت المواجهة بين الجسم والموقف الضاغط له لمدة طويلة ، عندئذ صبح حالة التوافق منهكة (متدهورة) , مما يؤدي إلى ظهور التغيرات الجسمية التي حدثت في المرحلة الأولى ، ولكنها بصورة أشد وأصعب ، وقد تؤدي بالفرد إلى المرض النفسي أو الوفاة , وقد أوضح سيلى أن تكون الاضطراب السيكوساماتي يمر بمراحل حيث يبدأ بمثير حسي ، يعقبه إدراك وتقدير ومعرفي للموقف ، مما يؤدى إلى استثارة انفعالية وعندئذ يحدث اتصال الجسم بالفعل وينتج عن ذلك استثارة حسية ، تم أثار بدنية تؤدي إلى المرض(**26**) .

<u>طبيعة المرحلة الثانوية :</u>

تعتبر المراهقة مرحلة يعبرها الطفل لكي ينتقل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد ، والتي تطرأ فيها تغيرات بيولوجية واجتماعية وثقافية كما إنها تتميز عن باقي المراحل بخصائص معينة أبرزها تلك التي تطرأ على الجسم (**27**) . ويقسمها الكثير من علماء المراهقة من حيث الفترة الزمنية التي تعطيها هذه المرحلة إلى :

ـ المراهقة المبكرة : وتبدأ بالبلوغ وتنتهي في عمر 15- 16- سنة .

ـ المراهقة الوسطى : تبدأ من حيث انتهت المرحلة المبكرة وتنتهي في سن 17 - 19 سنة .

ـ المراهقة المتأخرة : وتبدأ بنهاية المراهقة الوسطى ، وتستمر إلى بداية مرحلة الرشد(**28**) .

ومن هنا فإن لهذه المرحلة أهميتها الكبيرة والخاصة في تكوين شخصية الإنسان ولذا وجب فهم خصائصها ومتطلباتها ومشكلاتها المتشابكة لنحسن التعامل مع المراهقين بشكل تربوي ذو أثر إيجابي في النمو **(29).** وعليه فإن مرحلة التعليم الثانوي والتي تقابل " مرحلة المراهقة الوسطى " تعد من أهم المراحل التي ينظر اليها بقدر كبير من الأهمية حيث تخرج قادة المجتمع ، وتعد أبنائها للعمل والإنتاج ومواصلة تعليمهم الجامعي ،و يتميز نمو المتعلم في هذه المرحلة بعدة خصائص تتمثل في :

النمو الواضح والمستمر نحو النضج في كافة مظاهر وجوانب الشخصية كالتقدم نحو النضج الجنسي والعقلي والنضج والاستقلال الانفعالي ، والتقدم نحو النضج والتطبيع الاجتماعي، واكتساب المعايير السلوكية والاجتماعية والاستقلال الاجتماعي وتحمل المسئوليات، وتكوين علاقات اجتماعية جديدة والقيام بالاختيارات وتحمل مسئولية توجيه الذات، وذلك بتعرف المراهق علي قدراته وإمكاناته وتمكنه من التفكير وإتخاد القرارات بنفسه لنفسه **(30)** ، كما تتصف هذه المرحلة المراهقة بالحساسية الزائدة وتقل أعبائها الاجتماعية ، وزيادة حجم وتفاقم المشكلات النفسية والاجتماعية الضاغطة علي المراهقين مثل العدوان والقلق والشعور بالإنهاك النفسي ، ولذلك يجب مساعدتهم على تجاوز هذه المرحلة الحرجة بسلام وبأقل قدر ممكن من آثار المشكلات والتناقضات التي يمرون بها في ظل الواقع الليبي الذي يموج بضغوط شتى اجتماعية اقتصادية وسياسية وأمنية .

ثانياً- الدراسات السابقة :

تم اطلاع الباحثة على العديد من البحوث والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالية ، وفيما يلي عرضاً تحليلياً لبعض منها :

ـ دراسة عبد الرحيم الزبيدي (31) بعنوان : الإنهاك النفسي لدى طلبة الجامعة وتهدف الدراسة إلى التعرف على مستوى الإنهاك النفسي لدى طلبة الجامعة ، والكشف عن الفروق في مستوى الإنهاك النفسي تبعا لمتغيري: الجنس (ذكورا- إناثا) ' والتخصص (علمي -أدبي) ، وتكونت عينة الدراسة من (200) طالبا وطالبة من كلية التربية في الجامعة المستنصرية ، وطبق الباحث مقياس الإنهاك النفسي : وتوصلت الدراسة على نتائج كان أهمها: وجود أنهاك نفسي لدى طلبة الجامعة ، كما تبين عدم وجود فروق إحصائية بين الجنسين الذكور والإناث وبين التخصصين العلمي والأدبي .

دراسة منى حسن السيد وآخرون (32) بعنوان : العلاقة بين عزو المتعلم والإنهاك النفسي لدى عينة من طالبات جامعة الطائف ، وهدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين أبعاد عزو المتعلم والإنهاك النفسي ، وتكونت عينة الدراسة من (240) طالبة من كلية التربية بجامعة الطائف ، واستخدمت الباحثة مقياس العجز المتعلم ومقياس الإنهاك النفسي ، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها : وجود علاقة بين أبعاد العجز المتعلم (الذاتية – التبات – الشمولية) ، والإنهاك النفسي ، كما تبين من أسباب الشعور بالإنهاك النفسي : القلق والضغوط .

- **دراسة مايسة أبو مسلم (33) بعنوان** : فاعلية برنامج لخفض قلق الامتحان علاقته ببعض س المتغيرات لدى طلاب المرحلة الثانوية ، وهدفت الدراسة إلى بناء برنامج لخفض قلق الامتحان والتعرف على فاعليته ،ما إذا هذه الفاعلية تختلف باختلاف متغيرين هما الجنس (ذكورا – أنثا) والتخصص الدراسي (العلمي – الأدبي) وبلغت عينة الدراسة (30) طالبا (30) طالبة وأسفرت نتائج الدراسة على : أن الطلبة يعانون من مستوى قلق عال بصرف النظر عن جنسهم ذكورا أو أنثا أو تخصصهم الدراسي العلمي – الأدبي ، كما أن البرنامج يعتبر فعالا في تخفيض مستوى القلق لديهم.
- **دراسة ليلى مقبل (34) بعنوان** : فعالية برنامج لخفض سلوك قلق الامتحان لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة، وهدفت الدراسة الكشف على مدى فعالية البرنامج ، ومعرفة مستوى قلق الامتحان لدى العينة الضابطة والتجريبية قبل وبعد البرنامج ، وتكونت العينة من (200) طالب وطالبة في المرحلة الثانوية في التخصص الأدبي والعلمي ، توصلت الدراسة إلى نتائج أهمها : لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات قلق الامتحان للطلاب والطالبات تبعا للمستويات الصفية والجنس ، كما أظهرت فروقا لدى المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج مباشرة ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية بعد شهرين من المتابعة .
- **دراسة بتينة بدر (35) بعنوان** : القلق من مادة الرياضيات لدى طالبات الثانوية العامة بمدينة مكة المكرمة . وهدفت الدراسة التعرف على العلاقة التي تحكم القلق من مادة الرياضيات بأداء الطالبة في الامتحان ، وطبقت الباحثة مقياسا لتقدير قلق مادة الرياضيات ، حيت بلغ عدد أفراد العينة (237) طالبة من طالبات الثانوية من القسم العلمي وأظهرت النتائج : أن أغلب الطالبات لديهن قلق امتحان مرتفع من مادة الرياضيات .

- **دراسة** إيمان **العواوي (36) بعنوان** : أثر برنامج إرشادي في خفض القلق لدى طالبات الثالث ثانوي علمي بصنعاء حيث هدفت الدراسة إلى الكشف على مستوى قلق الامتحان عند الطالبات ، ومعرفة أثر البرنامج في خفضه ، و تكونت عينة الدراسة (132) طالبة وقسمت العينة إلى ضابطة وتجريبية وطبق مقياس قلق الامتحان ، وتوصلت الدراسة إلى معاناة طالبات الثالث ثانوي القسم العلمي من قلق الامتحان، وان البرنامج كان فعالا وله تأثير ذو دلالة إحصائية استمر بعد شهر من إنهاء الدراسة .
- **دراسة** Zenier **(37) بعنوان**: استقصاء اثر قلق الامتحان في التحصيل الدراسي وهدفت الدراسة إلى معرفة اثر قلق الامتحان على التحصيل الدراسي لدى عينة من المراهقين مكونه من (416) طالبا وطالبة منهم
(118) في الصف السابع الأساسي (124) في الصف الثامن الأساسي (174) في الصف التاسع الأساسي ، وقد أشارت نتائج الدراسة : إلى وجود ارتباط بين قلق الامتحان والتحصيل لدى الطلبة في المستويات الثلاث فكلما ارتفع قلق الامتحان أنخفض مستوى التحصيل الدراسي للطلبة .

تعقيب على الدراسات السابقة :

باطلاع الباحثة وعرضها لبعض البحوث والدراسات السابقة فقد تبين ما يلي :

ـ أن مشكلة قلق الامتحان تعتبر من العوامل المعيقة للتحصيل الدراسي عند الطلبة في مختلف المراحل بصفة عامة وطلبة الشهادة الثانوية بصفة خاصة ، وقد اتفقت هذه الدراسات فيما بينها : على أن الطلبة يعانون من مستوى عال في قلق الامتحان بصرف النظر عن جنسهم ذكورا أو أناثا أو تخصصهم الدراسي العلمي – الأدبي ، ولذلك فإن هذه المشكلة تحتاج إلى اهتمام وتدخل لمعالجتها والتخفيف منها .

ـ هناك علاقة بين قلق الامتحان والإنهاك النفسي لدى طلبة الشهادة الثانوية وعليه يجب تفادى وقوع الطلبة في أخطارهما ومساعدتهم على مواجهة التحديات ، واجتيازها واستثمار قدراتهم نحو الأفضل.

ـ اتفقت الدراسات الخاصة ببناء أو تصميم البرامج الإرشادية لتخفيض قلق الامتحان إلي فعالية البرامج العلاجية والإرشادية المقترحة في تخفيض مستويات قلق الامتحان المرتفع عند الطلبة .

فروض الدراسة :

- لا يوجد ارتفاع في مستوى قلق الامتحان لدى طلبة الشهادة الثانوية ؟
- لا يوجد ارتفاع في مستوى الإنهاك النفسي لدى طلبة الشهادة الثانوية ؟

- لا توجد علاقة ارتباطيه دالة بين قلق الامتحان والإنهاك النفسي عند طلبة الشهادة الثانوية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الشهادة الثانوية على مقياس قلق الامتحان تبعاً لمتغير الجنس (ذكورا- إناثا) .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الشهادة الثانوية على مقياس قلق الامتحان تبعاً لمتغير التخصص (أدبي- علمي) .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الشهادة الثانوية على مقياس الإنهاك النفسي تبعاً لمتغير الجنس (ذكورا- إناثا) .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الشهادة الثانوية على مقياس الإنهاك النفسي تبعاً لمتغير التخصص (أدبي -علمي) .
- إجراءات الدراسة الميدانية :

أولا ـ منهج الدراسة :

انطلاقاً من طبيعة الدراسة ، والبيانات المراد الحصول عليها لمعرفة مستوى قلق الامتحان عند طلبة الشهادة الثانوية ، وقد استخدمت الباحثة في دراستها المنهج الوصفي الذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ويسهم بوصفها وصفا دقيقا وسيوضح خصائصها عن طريق جمع المعلومات وتحليلها , ومن ثم تقديم النتائج وتفسيرها .

ثانيا ـ مجتمع الدراسة:

يشمل مجتمع الدراسة الحالية جميع طلبة الشهادة الثانوية من الجنسين (ذكورا- أناثا) ، والتخصص (أدبي - علمي) ، والبالغ عددهم (2409) طالبا وطالبة للعام الدراسي : 2019 - 2020 م ، وذلك حسب إحصائية مراقبة التعليم جنزور .

ثالثا ـ العينة :

تكونت عينة الدراسة من (200) طالباً وطالبة يتراوح المدى العمري مابين (17- 19) سنة.

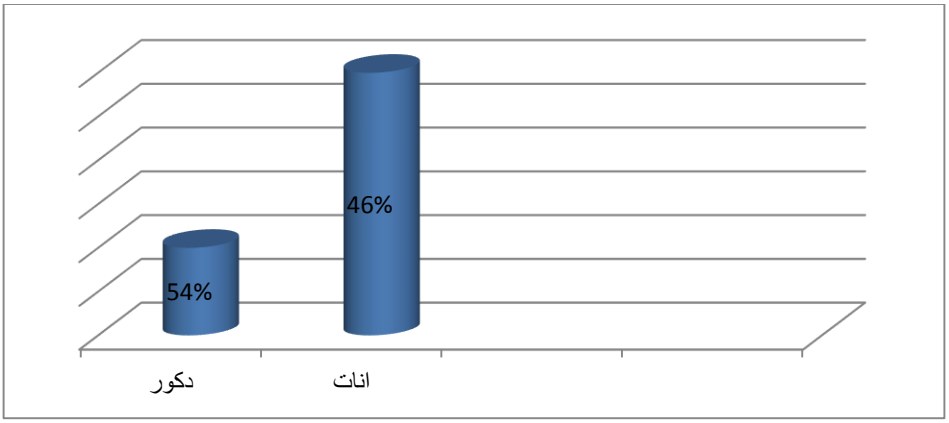
وصف عينة الدراسة :

- **الجنس:** في الجدول والشكل التالي يبين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس (ذكورا- إناثا) :

جدول رقم (1) يبين التوزيع التكراري والنسب لأفراد عينة الدراسة حسب الجنس :

الجنس	العدد	النسبة
ذكور	92	%46.0
أناث	108	%54.0
المجموع	200	%100.0

الشكل رقم (1) يبين توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب نوع الجنس :



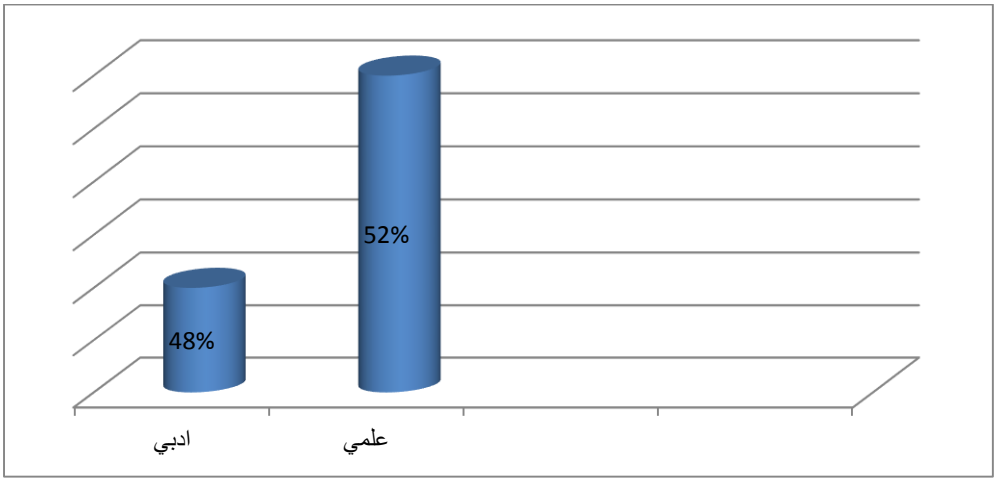
يتضح من الجدول السابق رقم (1) والشكل رقم (1) أن أعلى نسبه لأفراد عينة الدراسة كانت من الإناث فقد بلغت نسبتهن (54.0%) ، أما الذكور فقد كانت نسبتهم (46.0%).

- **التخصص** : في الجدول والشكل التالي يبين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب التخصص الدراسي (أدبي – علمي) :

جدول رقم (2) يبين التوزيع التكراري والنسب لأفراد عينة الدراسة حسب التخصص الدراسي :

التخصص	العدد	النسبة
أدبي	96	%48.0
علمي	104	%52.0
المجموع	200	%100.0

الشكل رقم (2) يبين توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب التخصص الدراسي :

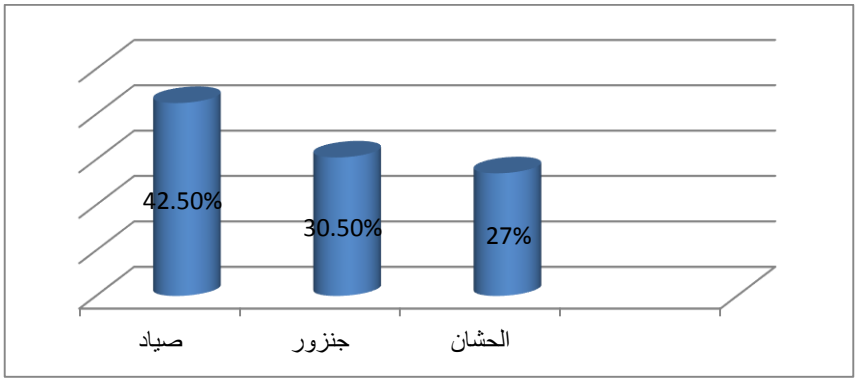


يتضح من الجدول السابق رقم (3) والشكل رقم (2) أن أعلى نسبه لأفراد عينة الدراسة كانت من التخصص العلمي حيث بلغت نسبتهم (52.0%) ، أما التخصص الأدبي فقد كانت نسبتهم (48.0%) ،الجدول والشكل التالي يبين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المدارس .

جدول رقم (4) يبين التوزيع التكراري والنسب لأفراد عينة الدراسة حسب أسم المدرسة :

المدرسة	العدد	النسبة
صياد	85	%42.5
جنزور	61	%30.5
الحشان	54	%27.0
المجموع	200	%100.0

الشكل رقم (3) يبين توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب اسم المدرسة :



يتضح من الجدول السابق رقم (4) والشكل رقم (3) أن أغلب أفراد عينة الدراسة كانوا من مدرسة صياد حيث بلغت نسبتهم(42.5%) ، أما مدرسة جنزور فقد بلغت نسبتهم (30.5%) ومدرسة الحشان فقد بلغت نسبتهم (27.0%) .

رابعا ـ أداوت الدراسة :

إن الهدف من أي دراسة لا يتحقق إلا من خلال الوسائل المناسبة التي تستخدم في تلك الدراسة, التي تمكن الباحث من اختيار فروضه ولهذا فقد استخدمت الباحثة الأداة التالية :

أولا ـ مقياس قلق الامتحان لدى طلاب المرحلة الثانوية: إعداد الباحثة (38) :

يهدف هذا المقياس إلى معرفة مستوى قلق الامتحان لدى طلبة الشهادة الثانوية ، ويتكون المقياس من (24) عبارة موزعين على أربعة أبعاد، وفيما يلي عرض لهذه الأبعاد :

- البعد الجسمي : ويضم عبارات حول بعض المظاهر الجسدية مثل فقدان الشهية ٬ وارتباك المعدة ، وتصبب العرق ، وسرعة دقات القلب ، والرعشة ، وتقلص العضلات ، وعددها سبع عبارات .
- البعد العقلي : ويضم عبارات حول النسيان ، وعدم التركيز ، وتشتت الانتباه وصعوبة التركيز ، واستدعاء المعلومات ، واتخاذ القرار، وعددها خمس عبارات .
- البعد النفسي : ويضم عبارات حول الخوف من الامتحان والارتباك وتوقع الفشل ، البعد الجسمي : ويضم عبارات حول بعض المظاهر الجسدية مثل : فقدان الشهية ، والرسوب ، والشعور بالعصبية ، والحزن ، والغضب ، وعددها ست عبارات.
- البعد الاجتماعي : ويضم عبارات حول الشعور بالعزلة والانطواء ، وعدم المشاركة في المناسبات ، وفتور العلاقات ، وافتقاد الجو الأسري ، وعددها ست عبارات .
- عرض مقياس على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص .
- يجيب المفحوص عن عبارات المقياس باختيار الإجابة التي تتلاءم معه طبقاً للإجابات التالية : (نعم - أحيانا - لا).
- قامت الباحثة بتجريب المقياس وحساب معامل الصدق والثبات له.

تصحيح المقياس : بلغ عدد عبارات المقياس المستخدم في الدراسة (24) عبارة ولكل عبارة ثلاث بدائل للإجابة (نعم – أحيانا – لا) ، ويوضح الجدول التالي طريقة تصحيح ومعاملة الاستجابات على عبارات المقياس :

جدول (5) يبين درجات بدائل الإجابات لعبارات المقياس:

الخيارات	نعم	أحيانا	لا
الدرجة	3	2	1

حساب الدرجة الكلية لمقياس قلق الامتحان: أصبح المقياس بصورته النهائية يتكون من (24) عبارة لذا فإن أعلى درجة محتمله للمستجيب هي (72) ، وأدني درجة (24) والمتوسط الفرضي للمقياس هو (48) درجة ، وكلما زادت درجة المستجيب على المتوسط الفرضي كان ذلك مؤشرا على ارتفاع مستوى قلق الامتحان ، وكلما انخفضت درجته عن المتوسط الفرضي كان ذلك مؤشرا على تدني مستوى قلق الامتحان.

الصدق والتبات لمقياس قلق الامتحان :

تم تطبيق المقياس علي عينة استطلاعية مكونة من (30) طالبا وطالبة من طلبة الشهادة الثانوية من أجل التحقق من صدق وثبات المقياس في البيئة الليبية :

أولا – الصدق :

يقصد بصدق المقياس قدرته على قياس ما وضع لقياسه ، وقد تحققت الباحثة من الصدق عن طريق:

أ- صدق المحكمين : بعد إعداد المقياس في صورته الأولية تم عرضه على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص في مجال المناهج وطرق التدريس والعلوم النفسية من ذوي الخبرة ،وقد بلغ عددهم (10) وذلك لاستطلاع آرائهم حول مدى:

- تمثيل عبارات المقياس للأهداف المعرفية المراد قياسها.
- تغطية عبارات المقياس للمحتوى.
- صحة عبارات المقياس لغويا وعلميا.
- مناسبة عبارات المقياس لمستوى طلبة الشهادة الثانوية.

ففي ضوء تلك الآراء بقاء المقياس في صورته الأولية مكون من (24) عبارة.

ب ـ المقارنة الطرفية : تم استخدام صدق (المقارنة الطرفية) والذي يقصد به حساب قيمة اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسط قيم الربيع الأدنى (50% من القيم الدنيا) ، ومتوسط قيم الربيع الأعلى (50 %) من القيم العليا لأداة الدراسة ، وجاءت النتائج دالة عند مستوى المعنوية (0.05) مما يدل على صدق أداة الدراسة كما جاء في الجدول التالي :

جدول (6) يبين صدق المقارنة الطرفية بين قيم الربيع الأدنى وقيم الربيع الأعلى لمقياس قلق الامتحان :

الأداة	50% من القيم الدنيا ن= 10		50% من القيم العليا ن= 10		قيمة اختيار (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
مقياس قلق الامتحان	47.07	6.216	63.00	3.761	-21.172	دال إحصائيا .000

ثانيا - التبات: يقصد بثبات المقياس أن يعطي المقياس النتائج نفسها تقريبا إذا أعيد تطبيقه على الطلبة أنفسهم مرة ثانيه ، ولقد قامت الباحثة بحساب معامل ثبات المقياس على طلبة العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم (30) طالب وطالبة ، وذلك باستخدام طريقتين هما : طريقة التجزئة النصفية ، ومعادلة سيبرمان بروان :

أ - طريقة التجزئة النصفية : تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية في حساب درجات الفقرات ذات الأرقام الفردية ، ودرجات الفقرات ذات الأرقام الزوجية ، تم بعد ذلك حساب معامل الارتباط بين النصفين ، فوجد أنه يساوي (.749) ، ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سيبرمان بروان فأصبح معامل الثبات بعد التعديل (.856)، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة جيده من الثبات، وهو معامل ارتباط مقبول يمكن تطبيقه في الدراسة الحالية والجدول التالي يبين نتائج حساب الثبات :

جدول (7) يبين حساب الثبات باستخدام معادلة سيبرمان بروان :

مقياس قلق الامتحان	عدد العبارات	معامل الارتباط	معامل الثبات
الدرجة الكلية للمقياس	24	.749	.856

أ- **ألفا كرونباخ** : لغرض قياس مدى ثبات أداة الدراسة استخدمت الباحثة (معادلة الفا كرونباخ) ، وذلك من خلال تطبيقها على عينة استطلاعية مكونه من (30) من طلبة الشهادة الثانوية، وقد تم استبعادها من العينة الفعلية وباستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وعن طريق استخراج معامل اختبار ألفا كرونباخ (α) كانت النتائج مبينه في الجدول التالي :

جدول (8) يبين نتائج معامل الفا كرونباخ لقياس ثبات مقياس قلق الامتحان :

أداة الدراسة	عدد العبارات	معامل الفا كرونباخ
مقياس قلق الامتحان	24	.819

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات العام لمقياس قلق الامتحان مرتفع ، حيث بلغ (819.) لإجمالي فقرات الاستبيان ، وهو قيمة أكبر من (0.7) مما يشير إلى أن مقياس قلق الامتحان يتمتع بدرجة عالية من الثبات، وهذا مؤشر على صلاحيته.

ومن خلال ما سبق فقد تم التأكد من صدق وثبات مقياس قلق الامتحان ، وأصبح صالحا للتطبيق في الدراسة الحالية .

ثانياً - مقياس الإنهاك النفسي : إعداد الباحثة (40) .

يهدف هذا المقياس للكشف عن الإنهاك النفسي لدى طلبة الشهادة الثانوية وقد تضمن عدداً من الخطوات نوجزها فيما يلي:

- تضمن المقياس (18) عبارة موزعين على ثلاثة أبعاد، وفيما يلي عرض لهذه الأبعاد :
- بعد الاستنزاف الانفعالي : يقيس الإجهاد والضيق والتوتر الانفعالي للطالب ، ويحتوي على ستة عبارات .
- بعد الاتجاه السلبي نحو الطلبة : يقيس مستوى الاهتمام أو عدم الاكتراث بمن حوله في البيئة المدرسية، ويحتوي على ست عبارات.
- بعد الإنجاز الشخصي : يقيس طريقة تقييم الطالب لنفسه ومستوى شعوره بالكفاءة والرضا عليها ، ويحتوى على ست عبارات .
- عرض المقياس على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص .
- قامت الباحثة بتجريب المقياس وحساب معامل الصدق والثبات له.

تصحيح المقياس :

بلغ عدد فقرات مقياس الإنهاك النفسي المستخدم في الدراسة الحالية (18) عبارة ولكل عبارة ثلاث بدائل للإجابة هي (نعم - أحيانا - لا) ، ويوضح الجدول التالي طريقة تصحيح ومعاملة الاستجابات على عبارات المقياس :

جدول (9) يبين درجات بدائل الإجابات لعبارات مقياس الإنهاك النفسي :

الخيارات	نعم	أحيانا	لا
الدرجة	3	2	1

حساب الدرجة الكلية لمقياس الإنهاك النفسي :

يتكون المقياس من (18) عبارة ، لذ فإن أعلى درجة محتمله للمستجيب هي (54) وأدنى درجة (18) والمتوسط الفرضي للمقياس هو (36) درجة ، وكلما زادت درجة المستجيب على المتوسط الفرضي كان ذلك مؤشرا على ارتفاع مستوى الإنهاك النفسي

، كلما انخفضت درجته عن المتوسط الفرضي كان ذلك مؤشرا على تدني مستوى الإنهاك النفسي .

الصدق والتبات لمقياس الإنهاك النفسي :

تم تطبيق المقياس علي عينة استطلاعية مكونة من (30) طالب وطالبة من طلبة الشهادة الثانوية من أجل التحقق من صدق وتبات المقياس في البيئة الليبية.

أولا- الصدق : يقصد بصدق المقياس قدرته على قياس ما وضع لقياسه ، وقد تحققت الباحثة من الصدق عن طريق:

أ ـ صدق المحكمين : بعد إعداد المقياس في صورته الأولية تم عرضه على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص في مجال المناهج وطرق التدريس والعلوم النفسية من ذوي الخبرة وقد بلغ عددهم (10) ، وذلك لاستطلاع أرائهم حول مدى:

- تمثيل عبارات المقياس للأهداف المعرفية المراد قياسه.
- صلاحية العبارات سواء من ناحية الصياغة أو من ناحية قياسها للبعد.
- إزالة الغموض الذي قد يعتري بعض عباراته .

وفي ضوء تلك الآراء استفادت الباحثة كثيراً من هذه الآراء ، وذلك بإجراء عدد من التعديلات في استبعاد بعض العبارات وتعديل بعضها والإبقاء على ما اتفق عليه المحكمون وأصبح المقياس يتكون من (18) عبارة.

ب المقارنة الطرفية : تم استخدام صدق (المقارنة الطرفية) والذي يقصد به حساب قيمة اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسط قيم الربيع الأدنى (50% من القيم الدنيا) ، ومتوسط قيم الربيع الأعلى (50 %) من القيم العليا لأداة الدراسة، وجاءت النتائج دالة عند مستوى المعنوية (0.05) مما يدل على صدق أداة الدراسة كما جاء في الجدول التالي :

جدول (10) يبين صدق المقارنة الطرفية بين قيم الربيع الأدنى وقيم الربيع الأعلى لمقياس الإنهاك النفسي :

الأداة	50% من القيم الدنيا ن= 15		50% من القيم العليا ن= 15		قيمة اختيار (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
46.07	2.764	3.980			-23.111	دال احصائيا .000

ثانياً ـ الثبات :

يقصد بثبات المقياس أن يعطي المقياس النتائج نفسها تقريبا أذا أعيد تطبيقه على الطلبة أنفسهم مرة ثانيه ، ولقد قامت الباحثة بحساب معامل ثبات المقياس على طلبة العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم (30) طالب وطالبة وذلك باستخدام طريقتين هما : طريقة التجزئة النصفية ومعادلة سبيرمان بروان:

أ ـ طريقة التجزئة النصفية : تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية في حساب درجات الفقرات ذات الأرقام الفردية ، ودرجات الفقرات ذات الأرقام الزوجية ، تم بعد ذلك حساب معامل الارتباط بين النصفين ، فوجد انه يساوي (.723) ، ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سبيرمان بروان فأصبح معامل الثبات بعد التعديل (.839) ، وهذا يدل على إن المقياس يتمتع بدرجة جيده من الثبات وهو معامل ارتباط مقبول يمكن تطبيقه على عينة الدراسة الحالية والجدول التالي يبين نتائج حساب الثبات:

جدول (11) يبين حساب الثبات باستخدام معادلة سبيرمان بروان :

مقياس الإنهاك النفسي	عدد العبارات	معامل الارتباط	معامل الثبات
الدرجة الكلية للمقياس	18	.723	.839

ب : ألفا كرونباخ : لغرض قياس مدى ثبات أداة الدراسة استخدمت الباحثة (معادلة الفا كرونباخ) وذلك من خلال تطبيقها على العينة الاستطلاعية ، والتي تم استبعادها من العينة الفعلية وباستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وعن طريق استخراج معامل اختبار ألفا كرونباخ (α) ، وكانت النتائج مبينة في الجدول التالي:

جدول (12) يبين نتائج معامل الفا كرونباخ لقياس ثبات مقياس الإنهاك النفسي :

أداة الدراسة	عدد العبارات	معامل الفا كرونباخ
مقياس الإنهاك النفسي	18	.885

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات العام للمقياس الإنهاك النفسي مرتفع ، حيث بلغ (.885) لإجمالي عبارات المقياس ، وهو قيمة أكبر من (0.8) مما يشير إلى أن مقياس الإنهاك النفسي يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ومن خلال ما سبق فقد تم التأكد من صدق وثبات مقياس قلق الامتحان، وأصبح صالحا للتطبيق في الدراسة الحالية .

الوسائل الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

- معامل ارتباط بيرسون.
- معادلة سيبرمان بروان .
- معامل الفا كرونباخ .
- اختبار : ت (t - test) لعينة واحدة .
- اختبار : ت (t - test) للعينتين مستقلتين.
- اختبار تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA) .

نتائج الدراسة :

الفرض الأول : لا يوجد ارتفاع في مستوى قلق الامتحان لدى طلبة الشهادة الثانوية ؟

للتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب الاختبار التائي لدلالة الفروق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لتقدير مستوى قلق الامتحان لدى طلبة الشهادة الثانوية عينة الدراسة، وجاءت النتائج كما في الجدول التالي :

جدول (13) يبين الاختبار التائي لدلالة الفروق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لتقدير مستوى قلق الامتحان :

متغيرات الدراسة	العدد	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
مقياس قلق الامتحان	200	48	56.7100	9.16876	-8.71	87.471	199	داله عند 0.05

يتضح من الجدول رقم (13) وبالنظر إلى الدرجة الكلية لمقياس قلق الامتحان تبين أن المتوسط الحسابي الكلي للمقياس بلغ (56.7100) أكبر من المتوسط الفرضي وانحراف معياري يساوي (9.16876) ، وعند مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (48) وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة تبين أن القيمة الثائية المحسوبة بلغت (87.471) وهى ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) ، مما يشير إلى ارتفاع مستوى قلق الامتحان لدى طلبة الشهادة الثانوية عينة الدراسة ، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة كل من :

(مايسة أبو مسلم 2014: ليلى مقبل : 2013، بتينة بدر :2011 ، على محمد : 2006 ، إيمان العوواي : 2005، أحمد كريم : 2005 ، بنيان الرشيدي : 2004 ، جودت

احمد : 2001) ، كما ترى الباحثة أن هذا الارتفاع في مستوى القلق يؤدي إلى صعوبات في تخزين المعلومات واسترجاعها، فازدياد حدُّة الخوف والتوتر والرهبة عند الطلبة تجعلهم يتوقعون الأداء السيئ مهما درسوا وتحفزوا للامتحان وهذا يؤثر سلبا عن نتائجهم . فكلما ارتفع قلق الامتحان لديهم أنخفض مستوى التحصيل الدراسي وهذا ما أكدته دراسة (Zenie : 2001).

الفرض الثاني : لا يوجد ارتفاع في مستوى الإنهاك النفسي لدى طلبة الشهادة الثانوية .

للتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب الاختبار التائي لدلالة الفروق بين المتوسط الفرضي، والمتوسط الحسابي لقياس مستوى الإنهاك النفسي لدى طلبة الشهادة الثانوية عينة الدراسة، وجاءت النتائج كما في الجدول التالي :

جدول (14) يبين الاختبار التائي لدلالة الفروق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لتقدير مستوى الإنهاك النفسي :

متغيرات الدراسة	العدد	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
مقياس الإنهاك النفسي	200	36	43.8100	8.88700	-7.81	69.716	199	داله عند 0.05

يتضح من الجدول السابق وبالنظر إلى الدرجة الكلية لمقياس قلق الامتحان تبين أن المتوسط الحسابي للمقياس بلغ (43.8100) أكبر من المتوسط الفرضي وانحراف معياري يساوي (8.88700) ، وعند مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (36) ، وباستعمال الاختبار الثاني لعينة واحدة تبين أن القيمة الثانية المحسوبة بلغت (69.716) ، وهى ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) مما يشير إلى ارتفاع مستوى الإنهاك النفسي لدى طلبة الشهادة الثانوية عينة الدراسة ، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة : (عبد الرحيم الزبيدي : 2020 ، منى السيد وآخرون : 2015) التي أسفرت في مجموعها عن شعور الطلبة بالإنهاك النفسي، الذي يمثل أعلى درجات الضغوط ويشكل تحديا لهم ويعيق أداءهم الفعال في الامتحان.

الفرص الثالث ـ لا توجد علاقة ارتباطيه دالة بين قلق الامتحان والإنهاك النفسي لدى طلبة الشهادة الثانوية :

لمعرفة إذا ما كانت هناك علاقة بين قلق الامتحان و الإنهاك النفسي لدى طلبة الشهادة الثانوية عينة الدراسة تم استخدام معامل ارتباط بيرسون ، والجدول التالي يوضح نتائج ذلك:

جدول (15) يبين نتائج معامل ارتباط بيرسون بين قلق الامتحان والإنهاك النفسي :

المتغيرات	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
مقياس قلق الامتحان مقياس الإنهاك النفسي	.750**	.000

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

أظهرت نتائج الجدول السابق وجود علاقة ارتباطيه موجبة قوية بين الإنهاك النفسي وقلق الامتحان لدى طلبة الشهادة الثانوية بمعامل ارتباط بلغ قيمته (.750**) ، وهى دالة عند مستوى (0.01) ، مما يشير وجود علاقة إيجابية قوية بين قلق الامتحان والإنهاك النفسي لدى طلبة الشهادة الثانوية عينة الدراسة، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (منى السيد وآخرون : 2015)، ونظرا لهذا الارتباط الشديد بين قلق الامتحان والإنهاك النفسي تبين أنه كلما كان هناك شعور لدى طلبة الشهادة الثانوية بالقلق فإن الإنهاك النفسي سيتبعه، ويجعلهم يستنفدون كل طاقاتهم النفسية ويتبنون اتجاها سلبيا في مواجهة مشكلاتهم العلمية والتعليمية والاستسلام للنتائج السيئة عند أدائهم للامتحان.

الفرض الرابع ـ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الشهادة الثانوية على مقياس قلق الامتحان تبعاً لمتغير الجنس (ذكورا – إناثا) .

للتحقق من هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات طلبة الشهادة الثانوية عينة الدراسة على مقياس قلق الامتحان, وفقا لمتغير الجنس (ذكورا – إناثا) كما تم استخدام تحليل التباين الأحادي واختبار (ت) لدراسة دلالة الفروق بين فئات الدراسة ، وفيما يلي للتعرف على ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في إجابات أفراد عينة الدراسة في مستوى قلق الامتحان طبقا لاختلاف متغير الجنس (ذكور – إناث) ، استخدمت الباحثة اختبار(t-test) لعينتين مستقلتين لتوضيح دلالة الفروق طبقا إلى اختلاف النوع وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي :

جدول (16) يبين نتائج اختبار(t-test) لدلالة الفروق في إجابات أفراد عينة الدراسة لقلق الامتحان باختلاف متغير الجنس (ذكورا – إناثا) :

المحور	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	الدلالة
مقياس قلق الامتحان	ذكور	92	55.6304	8.51336	198	1.542-	.132	غير دال عند 0.05
	إناث	108	57.6296	9.63598				

يتضح من الجدول السابق إن المتوسط الحسابي بلغ عند الذكور (55.6304) والانحراف المعياري (8.51336) وعند الإناث (57.6296) والانحراف المعياري (9.63598) ، وباستعمال معادلة الاختبار الثاني لعينيتين مستقلتين تبين إن القيمة التائية المحسوبة بلغت (-1.542) اقل من قيمة ت الجدولية التي تساوي (1.96) ، وهى غير دالة إحصائية عند مستوى (0.05) ، وبالتالي فإن هذا يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان لدى طلبة الشهادة الثانوية عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس (ذكورا- إناثا) ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كلاً من : (مايسة أبو مسلم :2014 ، ليلى مقبل : 2013 ، أحمد كريم : 2005 ، بنيان الرشيدي : 2004 ، جودت أحمد : 2001) ، وعليه فإن الجميع ذكورا وإناثا يعانون من خطورته .

الفرض الخامس ـ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الشهادة الثانوية على مقياس قلق الامتحان تبعاً للتخصص (أدبي - علمي) .

للتحقق من هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات طلبة الشهادة الثانوية عينة الدراسة على مقياس قلق الامتحان ' وفقا لمتغير التخصص (أدبي - علمي) كما تم استخدام تحليل التباين الأحادي واختبار (ت) لدراسة دلالة الفروق بين فئات الدراسة ، وفيما يلي للتعرف على ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في إجابات أفراد عينة الدراسة في مستوى قلق الامتحان طبقا لاختلاف متغير التخصص(أدبي - علمي) استخدمت الباحثة اختبار(t-test) لعينتين مستقلتين لتوضيح دلالة الفروق طبقا إلى اختلاف التخصص وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي :

جدول (17) يبين نتائج اختبار(t-test) لدلالة الفروق في إجابات أفراد عينة الدراسة لقلق الامتحان باختلاف متغير التخصص (أدبي - علمي) :

المحور	التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	الدلالة
مقياس قلق الامتحان	أدبي	96	57.1667	7.92951	198	.676	.500	غير دال عند 0.05
	علمي	104	56.2885	10.20058				

يتضح من الجدول السابق أن المتوسط الحسابي لدى أفراد عينة الدراسة التخصص الأدبي بلغ (57.1667) والانحراف المعياري (7.92951) وإما التخصص العلمي فقد (56.2885) والانحراف المعياري (10.20058)، وباستعمال معادلة الاختبار التائي لعينيتين مستقلتين تبين إن القيمة التائية المحسوبة بلغت (676.) أقل من قيمة ت

الجدولية التي تساوي (1.96)، وهى غير دالة إحصائيا عند مستوى (0.05) ، وهذا يؤكد عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان لدى طلبة الشهادة الثانوية عينة الدراسة تبعاً لمتغير التخصص (أدبي – علمي)، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كلاً من : (مايسة أبو مسلم : 2014 ، ليلى مقبل : 2013 ، بثنية بدر : 2011 ، أحمد كريم : 2005، جودت أحمد : 2001) ، وعليه فإن شعور الطلبة بقلق الامتحان يجعلهم معرضين للفشل في كلا التخصصين غير قادرين على مواجهة الصعاب.

الفرض السادس ـ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الشهادة الثانوية على مقياس الإنهاك النفسي تبعاً لمتغير الجنس (ذكورا – إناثا) .

للتحقق من هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات طلبة الشهادة الثانوية عينة الدراسة على مقياس الإنهاك النفسي وفقا لمتغير (الجنس) ، كما تم استخدام تحليل التباين الأحادي واختبار (ت) لدراسة دلالة الفروق بين فئات الدراسة ،وفيما يلي

للتعرف على ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في إجابات أفراد عينة الدراسة في مستوى الإنهاك النفسي طبقا لاختلاف متغير الجنس (ذكورا-إناثا) ، استخدمت الباحثة اختبار(t-test) لعينتين مستقلتين لتوضيح دلالة الفروق طبقا إلى اختلاف النوع ، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي :

جدول (18) يبين نتائج اختبار(t-test) لدلالة ا لفروق في إجابات أفراد عينة الدراسة للإنهاك النفسي باختلاف متغير الجنس (ذكورا – إناثا) :

المحور	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	الدلالة
مقياس الإنهاك النفسي	ذكور	92	41.9457	6.65040	198	2.784-	.006	غير دال 0.05
	إناث	108	45.3981	10.18515				

يتضح من الجدول السابق إن المتوسط الحسابي بلغ عند الذكور (41.9457) والانحراف المعياري (6.65040) وعند الإناث (45.3981) والانحراف المعياري (10.18515) ، وباستعمال معادلة الاختبار الثاني لعينيتين مستقلتين تبين إن القيمة التائية المحسوبة بلغت (-2.784) اقل من قيمة ت الجدولية التي تساوي (1.96) وهى غير دالة إحصائيا عند مستوى (0.05) ،وهذا يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإنهاك النفسي لدى طلبة الشهادة الثانوية عينة الدراسة تبعاً

لمتغير الجنس (ذكور - إناث) ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة : (عبد الرحيم الزيبدي : 2020) من عدم وجود فروق بين الجنسين في الشعور بالإنهاك النفسي ، والذي يترتب عليه ضغط نفسي وتوتر عصبي يؤدي إلى تدني مستوى دافعية الطلبة وإحساسهم بالعجز والقصور .

الفرض السابع : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الشهادة الثانوية على مقياس الإنهاك النفسي تبعاً لمتغير التخصص (أدبي - علمي) .

للتحقق من هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات طلبة الشهادة الثانوية عينة الدراسة على مقياس الإنهاك النفسي ، وفقا لمتغير التخصص (أدبي – علمي) كما تم استخدام تحليل التباين الأحادي واختبار (ت) لدراسة دلالة الفروق بين فئات الدراسة ، وفيما يلي للتعرف على ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في إجابات أفراد عينة الدراسة في مستوى الإنهاك النفسي طبقا لاختلاف لمتغير التخصص (أدبي – علمي) استخدمت الباحثة اختبار(t-test) لعينتين مستقلتين لتوضيح دلالة الفروق طبقا إلى اختلاف التخصص ، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي :

جدول (19) يبين نتائج اختبار(t-test) لدلالة الفروق في إجابات أفراد عينة الدراسة لقلق الامتحان باختلاف متغير التخصص (أدبي - علمي) :

المحور	التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	الدلالة
مقياس الإنهاك النفسي	أدبي	96	43.8021	7.49543	198	.012-	.990	غير دال عند 0.05
	علمي	104	43.8173	10.03853				

يتضح من الجدول السابق أن المتوسط الحسابي لدى أفراد عينة الدراسة التخصص الأدبي بلغ (43.8021) والانحراف المعياري (7.49543) ، وأما التخصص العلمي بلغ (43.8173) والانحراف المعياري (10.03853) ، وباستعمال معادلة الاختبار الثاني لعينيتين مستقلتين تبين أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (-012.) اقل من قيمة ت الجدولية التي تساوي (1.96) وهى غير دالة إحصائيا عند مستوى (0.05) ، وهذا يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإنهاك النفسي لدى طلبة الشهادة الثانوية عينة الدراسة تبعاً لمتغير التخصص(أدبي -علمي), وتتفق هذه النتيجة مع ما أكدته دراسة:(عبد الرحيم الزيبدي :2020) من عدم وجود فروق بين

التخصصين في الشعور بالإنهاك النفسي ، الذي يصل بالطلبة إلى عدم القابلية للإنتاج والشعور بالتعبْ مما يؤثر على فاعليتهم .

توصيات الدراسة :

بناء على نتائج الدراسة فإن الباحثة توصي بالآتي :

1- منح الطلبة الثقة بقدراتهم واستعدادهم والشعور بالأمن قبل أداء الامتحان وأثنائه والعناية الجسمية والنفسية لهم .

2- تفعيل دور الإرشاد الطلابي بالمدارس لتنمية الأساليب الإيجابية وقياس وخفض مستويات قلق الامتحان والإنهاك النفسي لدى الطلبة .

3- تهيئة البنية التعليمية المناسبة التي تراعي الحاجات النفسية لدى الطلبة باعتبارهم جيل المستقبل .

4- تزويد الطلبة بنشرات نفسية تربوية للتوعية بالآثار المترتبة على قلق الامتحان وكيفية التخلص منه.

مقترحات الدراسة :

استكمالا للجهد الذي بذلته الباحثة في هذه الدراسة فأنها تقترح ما يلي :

1- إجراء المزيد من البحوث في هذا المجال من قبل الباحثين والأخصائيين النفسيين والاجتماعيين.

2- تصميم برامج وقائية تناسب الفئات العمرية المختلفة للحد من قلق الامتحان الذي يعاني منه اغلب الطلبة يشرف عليها متخصصون في علم النفس والتربية والاجتماع .

3- تفعيل دور الأخصائي النفسي والاجتماعي بالمدارس لتوجيه الطلبة من اجل تحقيق الصحة النفسية لديهم.

الهوامش :

1.هدى إبراهيم الرواب (2016) : تقدير الذات وعلاقته مستوى العنف لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة بمدينة طرابلس ، مجلة كلية التربية ، جامعة الزاوية ، ليبيا، العدد السابع ، نوفمبر، ص 146 .

2.طه عبد العظيم حسين(2004) : الإرشاد النفسي " النظرية – التطبيق – التكنولوجيا " عمان ، دار الفكر العربي ، ص 22 .

3. مها محمد العجمي (1999) : العلاقة بين قلق الأخبار والتحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية للبنات بالإحساء (الأقسام الأدبية) مجلة رسالة الخليج العربي السعودية ، مكتب التربية العربي السعودية ، العدد الثالث والثلاثون ، ص 135.

4. أديب الخالدي (2002) : الصحة النفسية _ نظرة جديدة ، دار وائل للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ، ص 116 .

5.Merry,(1995) personality psychology: Astudent centered approach. Thousand Oaks, CA:sage: p 99.

6.Aydin , s (2009) test Anxiety mong foreign tanguage tear nes : A Review oflterature the Journal of language and linguistic studies 5 (1) 127- 137 .

7. ناصر الدين أبو حماد (2006) : دليل المرشد التربوي , جدار الكتاب العالمي ، عمان ص264.

8. سعيد الطواب (1992) : قلق الامتحان والذكاء والمستوى الدراسي وعلاقتهما بالتحصيل الدراسي الأكاديمي لطلاب الجامعة من الجنسين ، مجلة العلوم الاجتماعية ، جامعة الكويت ، الكويت، العدد الثالث، ص 16.

9.يحي سعيد القحطاني (2009) : مستوى الاحتراق النفسي لدى مديري المدارس الثانوية الأهلية بمدنية جدة ، رسالة ماجستير ، قسم الإدارة التربوية ، جامعة الملك عبد العزيز ، جدة ، السعودية ، ص 2.

10. منى حسن السيد وآخرون (2015) : مجلة العلوم التربوية ، جامعة القاهرة ، مصر، العدد الثالث، المجلد 23 ، ص 587 .

11. حسام محمود علي (2008) : الإنهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي وبعض المتغيرات الديموغرفية لدى عينة من معلمي الفئات الخاصة بمحافظة المنيا ، رسالة ماجستير ، جامعة المنيا ، مصر ، ص 27.

12. سعد رياض (2011) : تربية الأبناء خارج المنزل ،مؤسسة أقرأ للنشر والتوزيع ، القاهرة ، مصر ، ص186.

13. سهير كامل أحمد (1994) : سيكولوجية نمو الطفل ، مكتبة النهضة العربية ، القاهرة ، مصر ، ص 123 .

14. محدب رزيقة(2011): الصراع النفسي الاجتماعي للمراهق وعلاقته بظهور القلق (حالة – سمة) دراسة ميدانية بولاية تيزي وزو ، كلية الآداب والعلوم الإنسانية ، قسم علم النفس وعلوم التربية ، جامعة مولود معمري ، الجزائر ، ص 17 .

15.هدى إبراهيم سالم الرواب (2014) : فاعلية برنامج وقائي للحد من مشكلة تعاطي المخدرات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية في ليبيا رسالة دكتوراه ، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية ، قسم علم النفس ، جامعة عين شمس ، القاهرة ، مصر ، ص 12.

16. محدب رزيقة ، مرجع سابق ، ص 55 .

17. عبد الحميد الشادلى (2001) : الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية ، المعهد العالي للعلوم الاجتماعية بأسوان ، مصر ، الطبعة الثانية ، ص ص 201- 110 .
18. ليلى مقبل بخبيث (2013) : فعالية برنامج إرشادي سلوكي لخفض قلق الاختبار لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة ، رسالة ماجستير ، جامعة طيبة ، كلية التربية ، السعودية، ص 128.
19. مايسة فاضل أبو مسلم (2014) : فاعلية برنامج مقترح لخفض قلق امتحانات الثانوية العامة في علاقته ببعض المتغيرات لدى طلاب المرحلة الثانوية ، مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس ، مصر ، العدد الثامن والثلاثون ، الجزء الثاني ، ص ص 114-115.
20. منذر عبد الحميد الضامن (2003) : الإرشاد النفسي ، مكتبة الفلاح ، الكويت ، ص 221 .
21. ليلى مقبل بخبيث ، مرجع سابق ، 129.
22. هذال بن عبدا لله بن مبروك (2016) : اثر قلق المستقبل على التحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية ، جامعة أم القرى ، السعودية ، المجلد الثاني والثلاثين ، العدد الرابع ، أكتوبر ، ص 437 .
23. جمعة سيد يوسف (2007) : إدارة الضغوط ، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية ، كلية الهندسة ، جامعة القاهرة ، مصر ، ص ص 38- 39.
24.منى حسن السيد وآخرون ، مرجع سابق ، ص 588 .
25. منى محمد بدران (1997) : الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية وعلاقته ببعض المتغيرات " دراسة ميدانية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة ، مصر ، ص39 .
26. إيمان مصطفى زيدان (1998) : مدى فاعلية كل من الإرشاد النفسي الموجه وغير الموجه في تخفيف الاحتراق النفسي لدى عينه من المعلمات ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة ، مصر ، ص 14.
27. يونسي تونسي (2011) : تقدير الذات وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى المراهقين المبصرين والمراهقين المكفوفين " دراسة ميدانية بولاتي تيزي وزو، الجزائر العاصمة ، قسم علم النفس ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ،جامعة مولود معمري ، الجزائر ، ص ص 122- 123 .
28. رمضان محمد القدافي (2000) : علم النفس النمو " الطفولة والمراهقة " المكتبة الجامعية ، الإسكندرية ، ص 344 .
29. سعد رياض : مرجع سابق ، ص 187 .
30. حامد عبد السلام زهران (1995) : علم نفس النمو " الطفولة والمراهقة " الطبعة الخامسة ، عالم الكتب ، القاهرة ، مصر ، ص ص370- 371 .
31. هدى إبراهيم الرواب : (2020) : مقياس قلق الامتحان لدى طلبة الشهادة الثانوية.
32. هدى إبراهيم الرواب : (2020) : مقياس الإنهاك النفسي لدى طلبة الشهادة الثانوية.
33. عبد الرحيم الزبيدي (2020) : مجلة تصدر عن كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، بغداد ، العراق ، العدد 109، المجلد 26 كانون الأول .
34. منى حسن السيد وآخرون ، مرجع سابق .
35. مايسة فاضل أبو مسلم ، مرجع سابق. .
36. ليلى مقبل بخبيث ، مرجع سابق.
37. بتينة محمود بدر (2011) : دراسة القلق من الرياضيات لدى طالبات الثانوية العامة لمدينة مكة المكرمة وعلاقته بالتحصيل الدراسي من مادة الرياضيات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة أم القرى ، السعودية.

38. إيمان ناجي العواوي (2005) : اثر برنامج إرشادي في خفض قلق الاختبار لدى طالبات الثالث ثانوي علمي في صنعاء ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة صنعاء ، اليمن .
39. Zenier, (2001): sexe Ethnic , andol social differences in test psychoLoJy
40. علي محمد مجممي (2006) : دافعية الإنجاز الدراسي وقلق الاختبار وبعض المتغيرات الأكاديمية لدى طلاب كلية المعلمين في جازان ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة أم القرى ، السعودية .
41. جودت أحمد سعادة (2001): اثر بعض المتغيرات النفسية والديموغرافية على مستوى قلق الامتحان لدى طلبة الثانوية العامة في شمال فلسطين ، مجلة مركز البحوث التربوية ، جامعة قطر – الدوحة العدد الخامس والعشرون ، السنة الثالثة عشر ، ص ص 14- 19 .
42. بنيان بن دغش الرشيدى (2004) : علاقة قلق الاختبار بكل من مفهوم الذات والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية جامعة الملك سعود ، السعودية .
43. أحمد محمد كريم (2005) : مستوى قلق الاختبار لدى طلبة وطالبات الثانوي التخصصية بمصر، رسالة ماجستير، كلية التربية ، جامعة عين شمس، القاهرة ، مصر.