



كلية الدراسات العليا  
برنامج الإرشاد النفسي والتربوي

الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية  
في مدارس مدينة القدس

Psychological Hardiness and its Relation to Exam  
Anxiety among High School Students in Jerusalem

إعداد

سارة حسن بسيط

إشراف الدكتور

إبراهيم سليمان مصري

قُدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في  
الإرشاد النفسي والتربوي- كلية الدراسات العليا في جامعة الخليل

1442هـ - 2021م

إجازة الرسالة

الصلابة النفسية وعلاقته بقلق الامتحان لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في  
مدارس مدينة القدس

إعداد الباحثة

سارة حسن بسيط

إشراف الدكتور

إبراهيم سليمان مصري

نوقشت هذه الرسالة يوم بتاريخ 24 / 5 / 2021، الموافق 13 / شوال / 1442  
وأجيزت من أعضاء لجنة المناقشة:

أعضاء لجنة المناقشة التالية أسماؤهم:

التوقيع: .....	مشرفاً ورئيساً	د. إبراهيم سليمان مصري
التوقيع: .....	ممتحناً داخلياً	أ.د. نبيل الجندي
التوقيع: .....	ممتحناً خارجياً	د. زهير النواجحة

الخليل-فلسطين

1442هـ/2021م

## الإهداء

إلى من كان عوناً لي وسنداً بعد رب العباد

لطالما حلمت أن أصل إلى هذه المرحلة ورسمت لي الإنجاز والنجاح ليكون عنواناً لحياتي

إلى أبي أهديك هذا النجاح الذي تكلم برضائك أنت وأمي أطال الله في حياتهما وبارك فيها

إلى شريكي بهذه الحياة ورفيق دربي... إلى من كان قوتي بكل لحظة ضعف وهون على صعاب

الحياة إلى زوجي أهديك هذا النجاح الذي رافقتني به خطوة خطوة حتى وصلت إلى هنا

إلى عائلتي الكريمة كل من تحمل إنشغالي وغيابي، كلما مللت وشعرت بالإحباط وعدم الإنجاز قمتم

بدعمي

شكراً لكلماتكم ودعمكم ولطفكم الذي غمرتوني به أهديكم هذا العمل المتواضع

ها أنا اليوم أطل عليكم برسالتي

إقرار:

أقر أنا معد هذه الرسالة أنّها قدمت لجامعة الخليل، لنيل درجة الماجستير، وأنّها نتيجة أبحاثي

الخاصة، باستثناء ما تم الإشارة له حيثما ورد، وأنّ هذه الدراسة أو أي جزء منها لم يقدم لنيل درجة

عليا لأي جامعة أو معهد آخر.

التوقيع: .....

سارة حسن بسيط

التاريخ: 2021/ 5 / 24

## شكر وتقدير:

الحمد لله حتى يبلغ الحمد منتهاه، الحمد لله الذي أنعم عليّ بنعمة العقل والدين قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم) "من صنع إليكم معروفاً فكافئوه، فإن لم تجدوا ما تكافئونه به فادعوا له حتى تروا أنكم كافأتموه". رواه أبو داود

أتوجه بالشكر إلى كل من رعاني طالبة في برنامج الماجستير ومشرف هذه الرسالة الدكتور إبراهيم مصري، الذي له الفضل بعد الله عز وجل، على إتمام الرسالة، فله مني كل الاحترام والتقدير ، وأتقدم بالشكر للأستاذ الدكتور نبيل الجندي الذي تتلمذت على يده في مساقات عديدة، وأتقدم بالشكر للدكتور زهير النواجحة الذي أعطاني من وقته وجهده بالرغم من الظروف القاسية ، الشكر لكل من كان لي عوناً ويسر لي أمراً وساهم في إنجاح هذه الرسالة .

الباحثة سارة حسن بسيط

## فهرس المحتويات

أ	الإهداء
ب	إقرار
ت	شكر وتقدير
ث	فهرس المحتويات
ح	فهرس الجداول
د	فهرس الملاحق
ذ	ملخص الدراسة باللغة العربية
ر	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية

## 1 الفصل الأول: مشكلة الدراسة وأهميتها

2	مقدمة
5	مشكلة الدراسة وأسئلتها
6	أسئلة الدراسة
6	فرضيات الدراسة
7	أهمية الدراسة
8	أهداف الدراسة
8	حدود الدراسة
9	مصطلحات الدراسة

## 10 الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة

11	الإطار النظري
11	الصلابة النفسية ((Psychological Hardiness))
13	مكونات الصلابة النفسية
14	أهمية الصلابة النفسية
17	مستويات الصلابة النفسية
18	النظريات والنماذج المفسرة للصلابة النفسية
21	القلق ((Exam Anxiety))
22	أنواع القلق
23	قلق الامتحان
24	تصنيفات قلق الامتحان
25	مكونات قلق الامتحان
26	أعراض قلق الامتحان

27	أسباب قلق الامتحان
27	مصادر قلق الامتحان
29	النظريات المفسرة لقلق الامتحان
30	الدراسات السابقة
30	أولاً: الدراسات السابقة المتعلقة بالصلابة النفسية
34	ثانياً: الدراسات المتعلقة بقلق الامتحان
40	ثالثاً: التعقيب على الدراسات السابقة

### 43 الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات

44	منهج الدراسة
44	مجتمع الدراسة
44	عينة الدراسة
45	أدوات الدراسة
45	أولاً: مقياس الصلابة النفسية
49	ثانياً: مقياس قلق الامتحان
51	متغيرات الدراسة
52	إجراءات الدراسة
52	الأساليب الإحصائية

### 54 الفصل الرابع: نتائج الدراسة

### 69 الفصل الخامس: مناقشة النتائج والتوصيات

70	أولاً: مناقشة النتائج
78	ثانياً: التوصيات
80	المصادر والمراجع
80	أولاً: المراجع العربية
86	ثانياً: المراجع الأجنبية
88	ملاحق الدراسة

## فهرس الجداول

- الجدول (1): خصائص أفراد العينة الديموغرافية 45
- الجدول (2): نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لمصفوفة ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية . 46
- الجدول (3): معامل الثبات لمقياس الصلابة النفسية 47
- الجدول (4): فئات المتوسطات الحسابية لتحديد درجة الموافقة على الصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مدينة القدس 48
- الجدول (5): نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) مصفوفة ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية لمقياس قلق الامتحان. 49
- الجدول (6): معامل الثبات لمقياس قلق الامتحان 50
- الجدول (7): فئات المتوسطات الحسابية لتحديد درجة الموافقة على قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مدينة القدس 51
- الجدول (8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لمستوى الصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مدينة القدس ، مرتبة تنازلياً 55
- الجدول (9): نتائج اختبار (ت) (Independent- Sample t-test) للتعرف إلى الفروق بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس الصلابة النفسية الجنس (ن = 436). 57
- الجدول (10): الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير الصف الدراسي 58
- الجدول (11): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) للتعرف إلى الفروق بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير الصف الدراسي 58
- الجدول (12): الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير التخصص 59
- جدول (13): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) للتعرف إلى الفروق بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير التخصص (ن = 436) 60



الجدول (14):نتائج اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات الثنائية البعدية للفروق بين متوسطات درجات  
طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير التخصص  
60

الجدول (15):المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لمستوى قلق الامتحان لدى  
طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مدينة القدس ، مرتبة تنازلياً  
61

الجدول (16):نتائج اختبار (ت) (Independent- Sample t-test) للتعرف إلى الفروق بين  
متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس قلق الامتحان تعزى  
لمتغير الجنس (ن = 436).  
63

الجدول (17):الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات طلبة المرحلة الثانوية في  
مدينة القدس على مقياس قلق الامتحان تعزى لمتغير الصف الدراسي  
64

الجدول (18):نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) للتعرف إلى الفروق بين  
متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس قلق الامتحان تعزى  
لمتغير الصف الدراسي  
64

الجدول (19):نتائج اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات الثنائية البعدية للفروق بين متوسطات درجات  
طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس قلق الامتحان تعزى لمتغير الصف  
الدراسي  
65

الجدول (20):الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات طلبة المرحلة الثانوية في  
مدينة القدس على مقياس قلق الامتحان تعزى لمتغير التخصص  
66

الجدول (21):نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) للتعرف إلى الفروق بين  
متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس قلق الامتحان تعزى  
لمتغير التخصص (ن = 436)  
66

الجدول (22):نتائج اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات الثنائية البعدية للفروق بين متوسطات درجات  
طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس قلق الامتحان تعزى لمتغير التخصص  
67

الجدول (23):نتائج معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين الصلابة النفسية من جهة وبين قلق الامتحان لدى  
طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس من جهة أخرى  
68

## فهرس الملاحق

89	ملحق رقم (1): قائمة بأسماء المحكمين
90	ملحق رقم (2-أ): أداة الدراسة بصورتها الأولية:
97	ملحق رقم (2-ب): أداة الدراسة بصورتها النهائية:
104	ملحق رقم (3): كتاب تسهيل المهمة :

## ملخص الدراسة

هدفت الدراسة التعرف إلى الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في مدارس المدينة، والكشف عن الفروق في الصلابة النفسية وقلق الامتحان تبعاً لمتغيرات (الجنس، الصف الدراسي، التخصص)، ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة ببناء مقياس الصلابة النفسية، ومقياس قلق الامتحان، وتم تطبيق المقاييس على عينة مكونة من (436) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مدينة القدس، حيث أظهرت النتائج:

أن مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مدينة القدس كان متوسطاً، إذ بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للصلابة النفسية (3.53) ونسبة مئوية (70.6%)

وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05\alpha \geq$ ) بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05\alpha \geq$ ) بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير الصف الدراسي.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05\alpha \geq$ ) بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير التخصص لصالح طلبة تخصص الريادة.

إن مستوى قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مدينة القدس كان متوسطاً، إذ بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لقلق الامتحان (3.16) ونسبة مئوية (63.2%).

وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05\alpha \geq$ ) بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس قلق الامتحان تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، ولمتغير الصف الدراسي، لصالح ثالث ثانوي، ولمتغير التخصص لصالح تخصص التكنولوجيا. وجود علاقة عكسية بين الصلابة النفسية وبين قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس.

وفي ضوء وجود درجة متوسطة من الصلابة النفسية وقلق الامتحان لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مدينة القدس، فإن الباحثة توصي بضرورة توعية الطلاب بأهمية الصلابة النفسية ودورها في تخفيض قلق الامتحان، بالإضافة للتركيز على استخدام استراتيجيات في خفض القلق لمواجهة المشكلات الدراسية، وتحقيق الأمن النفسي.



## : Abstract

The purpose of the study was to identify the Psychological Hardness and its relation to exam anxiety of a sample of high school students in the city of Jerusalem according to the following variables: (sex, grade, specialization). In order to achieve the goals of the study, the researcher established Psychological Hardness and exam anxiety; scale and these measurements have been applied to a sample of (436) both male and female high school students in Jerusalem schools, whereby the results have shown

The Psychological Hardness of high school students, from their own perspective, was average, where the arithmetic average for the total degree of Psychological Hardness (3.53) with a percentage of (70.6%). There were statistically significant differences at level ( $\alpha \leq 0.05$ ) among the mean scores of high school students on the scale of Psychological Hardness in Jerusalem are attributed to male variants. There were no statistically significant differences at level ( $\alpha \leq 0.05$ ) among the mean scores of high school students on the scale of Psychological Hardness in Jerusalem are attributed to the grade variable. There were statistically significant differences at level ( $\alpha \leq 0.05$ ) among the mean scores of high school students on the scale of Psychological Hardness in Jerusalem are attributed to the variable in favor of pioneering specialization

The level of exam anxiety among high school students in Jerusalem schools, from their point of view, was average, where the arithmetic average for the total degree of exam anxiety (3.16), and a percentage of (63.2%)

There were statistically significant differences at the level ( $\alpha \leq 0.05$ ) among the mean scores of high school students on the scale of exam anxiety attributed to the gender variant in favor of females; for a grade variable; for a secondary third; and for a specialization variable for a technology major. There is an inverse relationship between Psychological Hardness and exam anxiety of secondary school students in Jerusalem. Since there is an average degree of Psychological Hardness and exam anxiety of a sample of secondary students in Jerusalem schools, the researcher recommends that students should be aware of Psychological Hardness and its role in reducing exam anxiety. Additionally, the researcher recommends focusing more on using strategies that reduce anxiety when facing educational challenges and achieve psychological safety

# الفصل الأول

## مشكلة الدراسة وأهميتها

مقدمة

مشكلة الدراسة

فرضيات الدراسة

أهمية الدراسة

أهداف الدراسة

مصطلحات الدراسة

محددات الدراسة

# الفصل الأول

## مقدمة

كل إنسان له طريقته الخاصة باستقبال الأحداث والظروف الصعبة ولكل شخص ردة فعل تتبع منه بتعامله مع كل موقف يختلف فيها عن غيره، فمن يتعامل مع الصدمة بطريقة منطقية قادر أن يتعايش معها نتيجة الضبط الداخلي الذي يتمتع به، وحسب تمرينه لنفسه مع مرور الأيام، بالإضافة حسب المراحل والتي يمر بها كل شخص والعوامل المحيطة به فمثلا حيث المرحلة الثانوية هي من المراحل الصعبة في حياة طلاب المدارس وهذه هي مشكلة الدراسة التي سنتحدث عنها، حيث يحدث وفيها تغيير سريع في جوانب شخصية الطالب المختلفة، ما يشعر الطالب بثقل وضيق في كيفية التعامل مع ضغوطات الحياة والصلابة النفسية، وهنا يكمن دور الطالب بقدرته على استغلال كافة مصادره وإمكانياته النفسية والبيئة المتاحة لذلك لاحظت الباحثة من خلال عملها الميداني وأثناء فترة التدريب بالمدارس بأن الطلبة في المرحلة الثانوية في مدينة القدس لديهم حالة من القلق تجاه الحياة بشكل عام والحياة التعليمية بشكل خاص فيتطلب منهم الصلابة النفسية للتعامل مع تلك الظروف الصعبة التي يواجهونها وتعتبر الصلابة النفسية من المفاهيم المفسرة في مساعدة الفرد للمحافظة على صحته النفسية والجسمية أثناء تعرضه للعوامل الضاغطة وهي من أهم السمات الشخصية التي يجب أن تتوفر في الفرد وأن يتمتع بها، كما أننا نتساءل كثيرا ما الهدف من الصلابة النفسية في حياة الفرد؟ وكيف يمكن أن يتسم بها الفرد لتدارك مواقف الحياة الضاغطة والمتغيرة باستمرار؟

لا بد من التطرق للظروف الصعبة التي يواجهها كل طالب مقدسي في المدينة والتي تتسبب له بزيادة القلق من ضمنها ظروف المدينة التي يعيشون بها وما تفرضه قوات الاحتلال عليها بقرارات صارمة تتدخل من خلالها في المنهاج التعليمي.

علينا أن ندرك أن من يتمتع بالصلابة النفسية يساعد نفسه بالتخفيف من الأمراض الجسمية فهناك مشاكل نفسية تؤثر بشكل أو بآخر على الناحية الجسمية كالتوتر وتأثيرها على المعدة أو الصداع لذلك من يتمتع بالصلابة النفسية فهي تخفف من تعرضه للمشاكل الجسمية وبالتالي النفسية ( العوض، 2015).

إننا نعيش في عالمٍ فيه العديد من الأحداث التي تؤدي إلى القلق والتوتر من مختلف النواحي سواء اجتماعية أو اقتصادية أو سياسية مثل الحروب، الأمراض، بالإضافة إلى الوضع المادي للفرد بشكل خاص والأسرة بشكل عام، لذلك هذه الأحداث التي يمر بها الإنسان تحتاج لوجود الصلابة النفسية التي تساعد في القدرة على التحمل وأن يتعدى مراحل القلق والاكتئاب بسلامة والوصول إلى الراحة النفسية وتجاوز المشكلات و يبقى محافظاً على مستوى صحة نفسية جيدة ، بدلاً من الوصول إلى مرحلة الضغط النفسي، فالضغط النفسي يحدث بسبب عدم توازن أساسي بين متطلبات البيئة وقدرة الفرد (ملاك، 2018).

وفي دراسة "روتر" (Rutter) أظهرت أن هناك بعض المتغيرات الشخصية والبيئية الإيجابية التي تعمل على مساعدة الفرد في الوقاية من الأثر النفسي والجسمي الناتج عن تعرض الفرد للضغوط المختلفة، فهذا يؤكد أهمية وجود الصلابة النفسية في معاملتنا اليومية الضاغطة (رضوان والشيبية، 2017).

والأشخاص الذين يتمتعون بالصلابة النفسية هم أشخاص أكثر صموداً وإنجازاً وأقل عرضة للإصابة بالمرض لذلك نرى أن الصلابة النفسية تعتبر متغير نفسي يخفف من تأثير الضغوطات التي حصلت للفرد و التي ستحصل لديه فهو يكون لديه استعداد لمواجهة أي صعوبات و يكون لديه الاستعداد الكامل في توظيف قدراته و إمكانياته للتغلب عليها، فإذا تواجدت هذه السمة بالفرد يصبح لديه مرونة بالقدرة على التعامل مع الضغوطات التي تساعد في القدرة على التكيف والتعامل بشكل ناضج مع الظروف والمواقف الضاغطة، وهذا لا يعني أنه لا يشعر بالألم نتيجة فقدان أو خسارة مادية أو عاطفية إلا أنه يكون قادراً على التعايش والتأقلم مع هذه المشكلة، والتغلب عليها بوقت أقل مقارنة بالآخرين الذين لا



يدركون كيفية معالجة هذه المواقف، لذلك يوظف الفرد هذه المرونة في التعامل والصلابة النفسية في الرجوع إلى حالة التوازن النفسي التي كان يشعر بها قبل حدوث الظروف الضاغطة (أبو عذب، 2008).

يمكن للإنسان التمتع بصحة نفسية جيدة من خلال تسهيل إجراءات ظروف الحياة الضاغطة، فهو قادر على التكيف مع المجتمع إذا ركز على الجوانب الإيجابية والرضا والتقبل والاستمتاع بالعلاقات سواء مع ذاته أو مع الآخرين حتى يستطيع الفرد تحديد المصادر النفسية والاجتماعية التي تكمن وراء احتفاظ الفرد بصحته النفسية والجسدية رغم تعرضهم للضغوط المختلفة ذات الأثر على صحتهم (العديني، 2018).

هناك عدة عوامل من شأنها أن تساعد في مواجهة الظروف من أهمها التحكم والتحدي والالتزام، لأن الصلابة هي أسلوب عام من التصرف يتضمن صفات معرفية وعاطفية وسلوكية يُعتقد أن أسلوب التصرف المعمّم يؤثر على الطريقة التي ينظر بها المرء إلى نفسه ويتفاعل مع العالم من حوله، وللصلابة آثار مفيدة حيث أنها تخفف من التأثير الضار للتوتر على الصحة والأداء. (Elizabeth, Lee, 2015)

(Christian, John, Peter & David 2015)

العديد من الطلاب ينتابهم شعور بالقلق تحديداً خلال فترة الامتحانات فكيف للطالب أن يتجاوز هذا الشعور ويقبل على هذه الفترة بعيداً عن التوتر والقلق الذي من الممكن أن يؤثر جسدياً على الفرد ويسبب له قرحة بالمعدة نتيجة القلق الذي يؤثر سلبياً على صحته النفسية، لذلك الإهتمام بالصلابة النفسية في فترة الامتحانات لها أهمية في حياة الفرد، حتى يستطيع تقبل الأحداث والنتائج فالاحتفاظ بالجوانب الإيجابية في الشخصية يبقى الشخص محتفظاً بصحته النفسية والجسدية والذي يملك خصائص مميزة ومرونة تسمح له بالقدرة على عمل أداء أفضل ويساعد بتحقيق النجاح والسيطرة على التعامل مع التحديات وبالتالي القدرة على زرع الثقة بالنفس (Sarah , M , et al, 2016).

من الطبيعي أن يشعر الإنسان بالقلق أو بالفزع، من حين إلى آخر أما إذا كان الإحساس بالقلق يتكرر في أحيان متقاربة دون أي سبب حقيقي، إلى درجة أنه يعيق مجرى الحياة اليومي الطبيعي فالمرجح أن هذا الإنسان يعاني من اضطراب القلق، هذا الاضطراب نتيجة القلق الزائد وغير الواقعي وشعوره بالخوف فهو يفوق ما يمكن اعتباره رد فعل طبيعي على حالة معينة، وفيه يكون الشخص على استعداد لمحاولة التعامل مع الأحداث السلبية القادمة مما يوحي ذلك بأنه يكون قادراً على التمييز بين الخطر المستقبلي مقابل الخطر الحالي بالتالي يكون قادراً على التمييز بين القلق والخوف ، ويعتبر القلق رد فعل طبيعي للضغط وهو قد يساعد أي شخص للتعامل مع الأوضاع الصعبة، بينما إذا بدأ القلق بشكل مفرط، فإنه قد يندرج تحت تصنيف اضطرابات القلق (الطخيس، 2014) .

لذلك جاءت هذه الدراسة لتبحث في درجة تمتع طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس بالصلابة النفسية، وتحديدًا الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مدينة القدس.

#### **مشكلة الدراسة وأسئلتها**

تحتوي الدراسة على متغيرين منها الصلابة النفسية والتي تعتبر متغير نفسي يخفف من تأثير الأحداث المقلقة في حياة الأفراد خاصة إذا تكون لديه استعداد لمواجهة أي صعوبات واستعداد كامل في توظيف قدراته وإمكانياته للتغلب عليها، فإذا تواجدت هذه السمة بالفرد يصبح لديه مرونة للتعامل مع الأحداث المقلقة، وهذا لا يعني أنه لا يشعر بالألم نتيجة فقدان أو خسارة مادية او عاطفية إلا أنه يكون قادراً على التعايش والتأقلم مع هذه المشكلة، والتغلب عليها بوقت أقل مقارنة بالآخرين الذين لا يدركون كيفية معالجة هذه المواقف.

تعتبر المرحلة الثانوية من المراحل الصعبة في حياة الطلبة في المدارس، حيث أنها مرحلة فيها تغيير نمائي سريع في جميع جوانب شخصية الطالب المختلفة، مما يشعر الطالب بنوع من الضيق في التعامل مع متطلبات الحياة، مما يتطلب منه المرونة في التعامل مع ضغوطات الحياة والصلابة النفسية في

الكثير من المواقف، لذلك لاحظت الباحثة من خلال عملها الميداني وأثناء فترة التدريب في المدارس بأن الطلبة في المرحلة الثانوية في مدينة القدس لديهم حالة من القلق تجاه الحياة بشكل عام والحياة التعليمية بشكل خاص فيتطلب منهم الصلابة النفسية للتعامل مع تلك الظروف الصعبة التي يواجهونها، خصوصاً في مدينة القدس، التي تعاني ظروفًا استثنائية مختلفة عن بقية المدن الفلسطينية الأخرى نتيجة لتخبط سياسة التعليم فيها بطريقة منظمة من الجانب الإسرائيلي والإنفراد أحياناً بقرارات ضارة بمصلحة المسار العملي والتعليمي، وبطبيعة الحال فإن تلك الضغوط لها انعكاس على صحتهم النفسية وهذا ما شعرت به الباحثة، لذا جاءت هذه الدراسة لتبحث في طبيعة الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مدينة القدس ، يترتب على ذلك طبيعة العلاقة ما بين الصلابة النفسية وما بين قلق الامتحان ، نشأت ذلك من خلال السؤال الرئيسي وهو :

هل توجد علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية وقلق الامتحان لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في

مدارس مدينة القدس؟

فرضيات الدراسة

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05\alpha \geq$ ) بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05\alpha \geq$ ) بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير الصف الدراسي.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05\alpha \geq$ ) بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير التخصص .
4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05\alpha \geq$ ) بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس قلق الامتحان تعزى لمتغير الجنس.

5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05\alpha \geq$ ) بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس قلق الامتحان تعزى لمتغير الصف الدراسي.

6. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05\alpha \geq$ ) بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس قلق الامتحان تعزى لمتغير التخصص.

7. لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05\alpha \geq$ ) بين الصلابة النفسية وقلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس.

أهمية الدراسة:-

الأهمية النظرية:

تتمثل أهمية الدراسة في وجود متغير الصلابة النفسية المساعد للفرد في المحافظة على صحته النفسية والجسمية أثناء تعرضه للعوامل الضاغطة وهي من أهم السمات الشخصية التي يجب أن تتوفر في الفرد وأن يتمتع بها، فهي تعتبر وقاية لأحداث الحياة والتي تتمثل في قدرة الفرد على استغلال كافة مصادره وإمكانياته النفسية في البيئة المتاحة ومساعدته في القدرة على التعامل مع المتغير المهم والذي يواجهه كل فرد منا في مختلف البيئات وهو قلق الامتحانات الذي لا بد من شعوره في فترة الاختبارات لذلك من المهم الوصول لكيفية التعامل معه والتخفيف من حدته حتى لا يكون القلق غير اعتيادي.

الأهمية التطبيقية:

1. تزويد العاملين في الميدان التربوي والنفسي بأهم الأساليب التي يمكن توظيفها عند الطلبة لمواجهة ظروف القلق العام وقلق الامتحانات بشكل خاص .

2. إعطاء فرصة للمرشدين العاملين في حقل الإرشاد لرفع مستوى الصلابة النفسية لطلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس وتعزيزها.

## أهداف الدراسة

- 1- تهدف هذه الدراسة للتعرف إلى مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مدينة القدس .
- 2- معرفة إن كان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس الصلابة النفسية تبعاً لمتغيرات (الجنس، الصف الدراسي، التخصص).
- 3- التعرف إلى مستوى قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مدينة القدس .
- 4- معرفة إن كان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس قلق الامتحان تبعاً لمتغيرات (الجنس، الصف الدراسي، التخصص).
- 5- معرفة إن كان هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين الصلابة النفسية وقلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس.

## حدود الدراسة

اقتصرت هذه الدراسة على الحدود التالية:

الحد الموضوعي : الصلابة النفسية وعلاقته بقلق الامتحان لدى طلبة الثانوية العامة في مدينة القدس.

الحد المكاني :مدينة القدس.

الحد البشري: طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مدينة القدس.

الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2020 / 2021 م.

## مصطلحات الدراسة

**الصلابة النفسية :** قدرة الفرد على مواجهة الضغوط ، من خلال توظيف قدرته وإمكانياته في حياته واستخدام المصادر النفسية والاجتماعية المتاحة كي يدرك بفعالية أحداث الحياة الضاغطة ويفسرها ويواجهها (العزام، طلافحة، 2019).

الصلابة النفسية: إجرائياً: وتعرف إجرائياً في هذه الدراسة عن طريق الدرجة التي تحصل عليها عينة الدراسة على مقياس الصلابة النفسية والمستخدم في هذه الدراسة.

**قلق الامتحان** : هو حالة نفسية تسبب ضائقة شديدة وقلق يحدث أثناء أوقات الامتحان تصيب الإنسان نتيجة لتجمع مجموعة من العناصر الإدراكية والجسدية والسلوكية، وتؤدي إلى شعور الإنسان بحالة عدم الراحة النفسية وسيطرة الخوف والتوتر والتردد. (سرحان، التكريتي، وحباشنة، 2014).

قلق الامتحان: إجرائياً: ويعرف إجرائياً في هذه الدراسة عن طريق الدرجة التي يحصل عليها عينة الدراسة على مقياس قلق الامتحان والمستخدم في هذه الدراسة.

## الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الصلابة النفسية

1-مكونات الصلابة النفسية

2- أهمية الصلابة النفسية

3-العلاقة بين الصلابة النفسية والتحصيل الدراسي

4-مستويات الصلابة النفسية

5-نظريات الصلابة النفسية

ثانياً: قلق الامتحان

1-أنواع القلق

2-تصنيفات قلق الامتحان

3-مكونات قلق الامتحان

4-أعراض قلق الامتحان

5-أسباب قلق الامتحان

6-مصادر قلق الامتحان

## 7-نظريات قلق الامتحان

ثالثاً:- الدراسات السابقة

### الفصل الثاني

#### الإطار النظري والدراسات السابقة

##### الإطار النظري

يستعرض هذا الفصل مفهومين يمكن أن يمثل ركائزه، الأول الصلابة النفسية من حيث مفهومه وتعريفاته، مكوناته، أهميته، مستوياته، والنظريات المفسرة له، كما يتناول موضوع قلق الامتحان من حيث مفهومه وتعريفاته، أنواعه، عناصره، مكوناته، تصنيفاته، أعراضه، أسبابه، مصادره، ونظرياته.

##### الصلابة النفسية (Psychological Hardness)

تحدث الصلابة النفسية أو ما تسمى بالصلابة الشخصية نتيجة اكتسابها من الحياة وتبنيها كسمة من السمات الشخصية التي تميز بعض الأشخاص عن غيرهم من الناس و يتمتعون بصحة جيدة رغم تعرضهم لمواقف ضاغطة من الحياة وهنا يتضح لنا أهمية الصلابة النفسية وأهمية تواجدها واكتسابها في الشخص خاصة في ظل انتشار الأزمات و الضغوطات النفسية بشكل كبير في العالم ككل، فعلى سبيل المثال أزمة فيروس كورونا الذي اجتاح العالم و انعكس وجود هذا الفيروس بيننا على الناس بشكل لا يقل خطورة عن آثاره الصحية و المادية والاقتصادية، حيث يلزم الناس أن يفكروا بشكل أكثر جدية في تقوية البناء الداخلي والنفسي والذي يعتبر الصلابة النفسية من مكوناتها الهامة والجوهرية، وأن الإيمان بالقضاء و القدر من أهم العناصر المساعدة في تحقيقه، بناءً على ذلك تعرف الصلابة النفسية بأنها مزيج من ثلاثة مواقف هي الالتزام والتحكم والتحدى التي تعطي حافز لتحويل الظروف العصبية من المصائب المحتملة إلى فرص للنمو الشخصي حتى يستطيع أن يعمل على تنمية نفسه والارتقاء بها مما فيزيده ذلك من التقييم الإيجابي للذات والإحساس بالتطور والارتقاء الشخصي والاعتقاد الإيجابي للحياة (صالح والمصدر، 2013).



يجب أن تكون نظرتنا اتجاه الحياة أنها هادفة وذات معنى وذلك لا ينعكس على الشخص نفسه فقط فهو يؤثر على العلاقات الاجتماعية المتبادلة له والقدرة على إدارة المرء لحياته بفاعلية والإحساس بامتلاك زمام الذات وتقليل احتمالات المعاناة من الاكتئاب و القلق على هذا الأساس تعددت مفاهيم الصلابة النفسية و اندرج تحتها التقبل والتحمل والجدد والتعافي والإرتقاء للصلابة النفسية قدرة على تعديل التفكير فكل منا يقع في ضيق و انفعالات سلبية مختلفة و يصل الإنسان على الإحساس بالعجز نتيجة وجود أحداث صادمة ومصاعب متعبة ( أيبو، 2019).

وتكمن هنا أهمية الصلابة النفسية بأن لها أهمية وقائية يتمتع بها الشخص المكتسب لهذه الصفة فيصبح الفرد يتمتع بهذا الدرع ويبقى محتفظاً في التفاؤل والاندفاع نحو المستقبل وكله يعتمد على تفكير الإنسان وقدرته على تعديل التفكير واستبدال كل ما هو سلبي بأفكار إيجابية يقوم بتوظيفها حتى تصبح لديه طاقة إيجابية مستمدة من الصلابة النفسية مساندة وداعمة في البيئة التي يعيش فيها الفرد (Mohammad, 2020, Seyed, Rahim and Soroor, Nastaran)).

فعندما يتمتع الفرد بصلابة نفسية عالية يجد نفسه متخذاً دون أن يشعر أساليب عدة لمكافحة الضغوط المحيطة، حتى يصل إلى مرحلة التوازن النفسي الداخلي والخارجي، ويجد نفسه أيضاً متخذاً المصادر التي تشحنه بطاقة إيجابية ومبرمجاً عقله الباطن بمعتقدات سليمة مبرزة بشكل صحيح، ومحاولاً بشكل مستمر أن يؤثر ويتأثر مغذياً عقله وبيئته المحيطة بأسلحة نفسية لمواجهة الضغوط والأزمات، يطبق قاعدة فامضوا بين الأزقة الوعرة دون اكرثا، فما بقي لبلوغ الطرق المعبدة سوى القليل (الرشيد، 2015).

#### مكونات الصلابة النفسية

أوضحت "كوبازا" / Kobasa أن الصلابة النفسية تتكون من ثلاثة مكونات، هي: الالتزام، التحكم، التحدي (Hasanvand, Khaledian and Meratis , 2013)

1-الالتزام:- هو قدرة الفرد على إدراك أهدافه وتحقيقها، وتقدير إمكانياته، واتخاذ القرارات الملائمة لأهدافه وقيمه فيشمل الالتزام أيضاً تحمل المسؤولية تجاه نفسه وأهدافه، نحو الآخرين، والتعامل بإيجابية مع الأحداث الضاغطة وإدراكها بوصفها مواقف ذات معنى بالإضافة لتفاعله مع جوانب الحياة المختلفة ومدى قدرة الفرد على تحويل التجارب السيئة إلى تجارب إيجابية وهناك مكونات الالتزام الشخصي أو النفسي :-

أ-الالتزام نحو الذات :- والتي تتضمن اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه في الحياة ومعرفة الاتجاهات الإيجابية .

ب-الالتزام بالدراسة :- التي تتمثل في معرفة الفرد لذاته واستعداداته وميوله وقدراته التي تتناسب مع المحيط المدرسي الذي يشعره بالكفاءة والإنجاز (سالم، 2016).

2-التحكم:- والذي يتمثل باعتقاد الفرد أنه قادر على التحكم بالظروف الضاغطة التي يعيش بها الفرد مما يكون قادر على التعامل معها وإدراك الفرد بأن هذه حياة وأن كل ما يحصل له من أحداث هي أحداث مرحلية غير مستمرة مما فيشعر أنه فعال ولديه القدرة على المواجهة بدلاً من العجز ويتضمن التحكم أربع صور رئيسة، وهي:

أ-التحكم المعرفي :- وتشتمل على العمليات الفكرية التي تقلل من الآثار السلبية للأحداث الضاغطة بشكل ايجابي وإدراكه بطريقة إيجابية يستطيع من خلالها استخدام استراتيجيات عقلية كالتركيز والانتباه على موضوع الضغط والقدرة على استخدام كل المعلومات المتاحة لمحاولة السيطرة عليه والقدرة على التحكم والتنبؤ بما يحدث.

ب-التحكم السلوكي:- القدرة على مواجهة الأحداث الضاغطة والتحدي والتعامل مع المشكلة بصورة فعلية والقدرة على التحكم بالآثار الضاغطة للقيام ببعض السلوكيات المخططة لتعديل تلك الأحداث .

ت-التحكم الاسترجاعي : تعتبر موقفا ذو معنى وقابل للسيطرة عليه مما يخفف وقع الحدث الضاغط لذلك يرتبط التحكم الاسترجاعي بمعتقدات الفرد وخبراته السابقة للموقف وطبيعة الموقف.

ث- القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين بدائل متعددة :- التحكم المتصل باتخاذ القرار لطريقة التعامل مع المواقف مما يرتبط التحكم بطبيعة الموقف نفسه وظروف حدوثه حيث يتضمن الاختيار من بين البدائل (علاء الدين، 2016).

3-التحدي:- يتمثل في قدرة الفرد على إدراك المشكلات وعلى أنها تحديات وليست تهديدات مما تساعد الفرد على التكيف مع مواقف الحياة وتقبل هذه الخبرات الجديدة والتكيف السريع لأنه يدفع الفرد على التعلم باستمرار من التجارب السابقة واعتبارها مصدر للنمو الذاتي للفرد (رجببي، 2017).

التعرض للضغوط هو أمر لا بد منه فهذه حياة وملئمة بالأحداث منها ما هو إيجابي وما هو سلبي وواقع الحياة هي مليئة بالصعوبات ولا يمكن الهروب من الواقع الحقيقي ولا يوجد حياة خالية من الضغوطات وتعد الصلابة النفسية مركباً من مركبات الشخصية التي تسهم في وقاية الإنسان مما تجعل لديه مرونة للتغلب على المشاكل والحماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية المختلفة والقدرة على تقادي الآثار السلبية (عليوي، 2012).

#### أهمية الصلابة النفسية

لا بد من ارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي والاجتماعي التي تساعد على الاحتفاظ بصحته النفسية والجسمية عند مواجهة الضغوط فهي تدعم قدرته على المواجهة الناجحة لهذه الضغوط والتغلب عليها لأن الصلابة النفسية تلعب دور الوسيط بين التقييم المعرفي للفرد في تجاربه الضاغطة وما بين الاستعداد لدى الفرد على التكيف التي تساعد تخفيض مستوى الضغوط النفسية للتجارب التي يمر بها كل فرد حتى تساعده بالتعامل مع الضغوطات بمرونة أكثر (شلهوب، 2016).

تتلخص أهمية الصلابة النفسية في عدة نقاط تأخذ بعين الاعتبار مختلف الجوانب منها:

1. التعديل من إدراك الأحداث الضاغطة مما يجعلها أقل وطأة واستقبالها بطريقة أفضل وبشكل إيجابي أكبر بمجرد ما تم إدراك الأحداث يكون هناك وعي في ذاته مما يتشكل مفهوم إيجابي عن الذات .

2. يتشكل لنا أساليب مواجهة ودفاعية للمتغيرات النفسية والاجتماعية التي تخفف من الآثار السلبية نتيجة الأحداث الضاغطة .

3. تجعل من الشخص الأكثر شعورا بالالتزام اتجاه نفسه والآخرين أكثر صحة نفسية ويشعر نفسه أكثر شعورا بالتحكم لأحداث الحياة التي تجعل من الفرد عاجزا عن مواجهة الأحداث فتشعره بالتحدي التي من خلالها تساعد الفرد على فهم هذه الأحداث بأنها إختبار لقوة صلابتهم وليست تهديداً (عيسى، 2014).

4. تعمل على تدريب الشخص على الصبر والثقة في الذات فتساعد على تجاوز الأمور وإن كانت صغيرة وذلك يساعد في زيادة قوة التحمل التي تزداد في كل مرة حتى يصبح أسلوب حياة في التعامل مع الآخرين.

5. العيش بواقعية أكثر يصبح الفرد واقعياً أكثر في الحياة وأحداثها التي تساعد على تطوير وتنمية الذات بشكل منطقي حتى يضع كل ما هو منطقي وواقعي ومناسب لحياته وظروفه التي يعيش فيها ولا يكون مبالغاً في قراراته وأحلامه فإن لم تحدث يصاب بالإحباط.

6. تجعل من الشخص قادر على تحمل الآلام والمشاق والصمود في سير فعل ما برغم من الصعوبات والتعامل مع ضغوط الحياة (اليازجي، 2011).

### العلاقة بين الصلابة النفسية والتحصيل الدراسي

التحصيل الدراسي والأكاديمي للطلاب ينال اهتماماً كبيراً في المجال النفسي والتربوي وخاصة أن التحصيل يقيس مدى النجاح و الفشل في عملية التعلم بحيث يتأثر الطلاب بشكل سلبي أو إيجابي حسب ما يحصل عليه من نتائج تحصيلية في ميدان التعليم، بالإضافة إلى وجود العديد من المتغيرات التي تؤثر على التحصيل الدراسي للطلبة وتسهم إما في تفوقهم وتقدمهم أو تعثرهم و عدم نجاحهم كالبينة الدراسية

مثل المناهج والمعلمين و توفير المعامل و القاعات بالإضافة لعلاقة الطلاب بذواتهم كالعمر والذكاء والمستويات الاقتصادية والاجتماعية للأسرة نفسها. (Helen, Myfanwy , Jamey and John, 2014)

يتضح من وجهة نظر الباحثة أن هناك علاقة ما بين الصلابة النفسية وما بين التحصيل الدراسي علاقة قوية ومؤكدة، والصلابة النفسية تؤثر بشكل مباشر في مستوى تحصيل الطلاب من كل مجال مبني ومكمل لبعضه البعض ، ما يحدد ذلك مدى القلق عند الطلاب وخاصة في وقت الامتحان فالضغوطات النفسية يتولد بسببها أعراض جسدية ونفسية من ضمنها القلق وبالذات وقت الامتحان لبعض الطلبة، فلا شك أن التفكير يؤدي إلى القلق من الأحداث وما سيحصل من المستقبل ما يزيد من الضغوط النفسية والعيش في القلق ودائرة التفكير الزائد المقلق الذي يؤدي إلى عدم التوافق والتكيف مع الظروف التي يعيش بها، بالمقابل يحدث العكس إذا قام الطالب بالتماسك والصلابة النفسية التي تجعله يعيش في توافق مستمر فيعمل دافعية رفع مستوى الطموح و زيادة الآمال ومعرفة ما يناسبهم من قدراتهم وميولهم واستعداداتهم حتى يتمكن الطالب من تحقيق طموحه.

فالشباب في هذه المرحلة يشعر بها الفرد بالقلق حيال المستقبل بسبب ما يواجهه الطالب من الضغوط الدراسية بشكل خاص والحياة ككل بشكل عام و عدم قدرته على مجابتهها بسبب ضعف في مستوى الصلابة النفسية لديه (شاهين، 2020).

يؤثر القلق بشكل سلبي على صحة الطالب وبشكل نفسي وعلى مدى إنجازه للطموحات سواء في الحاضر أو المستقبل فعندما يكتسب الطالب سمة الصلابة النفسية أصبح من السهل التعامل مع القلق بسبب معرفة الطالب ما يريد وما يناسبه وأن التوافق والتكيف هو الخيار الأفضل لصحته النفسية والجسدية وحتى من الناحية الأكاديمية ، فهناك علاقة ما بين الصلابة النفسية والتكيف، فالأشخاص ذوو الصلابة النفسية المرتفعة لديهم كفاءة ذاتية أكثر و يكون لديهم إدراك للضغوطات الحادثة التي تجعلهم أقل ضغطاً و بالتالي يكون هناك تكيف بشكل أكبر ويصبح للفرد نظرة إيجابية أكثر تفاؤلاً مما يكتسب

الشخص مرونة و تماشي مع أحداث الحياة بشكل أفضل و صحة و راحة أكبر (Markus, Nadeem, Sakari Serge and Catherine, 2012)

وكذلك العلاقة ما بين الصلابة النفسية والصحة فالصلابة النفسية تعتبر مقاومة للأمراض والنتيجة عن هذه الضغوطات التي يتعرض لها الفرد لأنها تساعد على تهدئة استجابات الجهاز الدوري للضغط النفسي والتي من الممكن أن هذه الضغوط تؤدي إلى الأمراض الجسمية الخطيرة كأعراض المعدة والأعصاب والصداع نتيجة التفكير والضغط والعديد من الأمراض والأعراض التي تؤثر على صحة الفرد لذلك يرى العديد من الباحثين التربويين أن الصلابة النفسية تمكنه من تجاوز الضغوطات اليومية بأقل قدر من الضرر النفسي والجسدي (الزواهرة، 2015).

حيث تعمل الصلابة النفسية كحاجز يحول بين الطالب والإصابة بالأمراض النفسية والجسدية فالفرد عندما يتمتع بالصلابة النفسية يساعده ذلك في الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية مما تدعم القدرة على المواجهة وتلعب الصلابة النفسية دور بين التقييم المعرفي للطالب ما بين الاستعدادات وما بين الاستجابات التكيفية (إبراهيم، 2016).

لا تتمثل الصلابة التركيز على قدرة الفرد على التغلب على الصعاب فقط بل تركز أيضاً على السمات التي تؤدي ارتفاع الثقة والالتزام والإدارة للمشاعر والمثابرة (Lin , Mutz, Clough and Papageorgiou, 2017).

#### مستويات الصلابة النفسية

لاحظت الباحثة أن مستويات الصلابة النفسية، هي سمة يكتسبها الأفراد إلا أنها تختلف من شخص إلى آخر هناك من يتميز بالصلابة النفسية حيث يوجد أفراد يتمتعون بالصلابة النفسية يتميزون في خصائص ذوي الصلابة المرتفعة فعندما يكون الشخص لديه مستوى صلابة مناسب فإنه سيملك مفتاحاً لحل المشكلات التي تواجه الفرد وامتلاك الثقة بالنفس والقدرة على اتخاذ القرارات المناسبة للأحداث الضاغطة التي تواجهه في حياته فيصبح الفرد في حياته ذا ضبط داخلي وأكثر قدرة على السيطرة

والقيادة والإيمان بإحداث التغيير الصحيح والإضافة الجديدة لتكون فرصة للتطور والنمو الصحيح و  
الملائم لحياة كل منا.

### مستوى الصلابة النفسية

خصائص ذوي الصلابة النفسية المنخفضة هؤلاء الأفراد تختلف مستوى الصلابة النفسية لديهم لأن  
لديهم نظرة سلبية في التعامل مع الأحداث وتحويل هذه الأحداث الضاغطة إلى قلق وضغط بسبب  
ضعف أسلوب المواجهة والتراجع، غير قادرين على تحمل الأثر السلبي للأحداث الضاغطة ، كلنا  
نعيش بفترات من الحياة يشعر فيها الفرد بالضعف وعدم القدرة على المواجهة للضغوط ، هنا تكمن  
درجة الصلابة النفسية التي تختلف من شخص إلى آخر فهي النقطة التي تحدد مستوى الصلابة النفسية  
إن كان الشخص قادراً على المواجهة و الضبط أو أن يفضل الخوف والانسحاب فالخوض في هذه  
المعركة تعتمد على قدرة الفرد و قدراته في التعامل مع الأحداث (المهداوي، 2016) .

إن للصلابة النفسية الدور الأكبر في تزويد الفرد بالقوة والتقبل لما يحمله المستقبل من أحداث ضاغطة  
فالصلابة النفسية هي مصدر يستمد الإنسان منه قوته وقدراته واستعداداته حتى يتمكن من الوصول إلى  
الحل والطريق الصحيح حتى يستطيع التحدي ومواجهة ضغوط الحياة (البيسي، 2015).

### النظريات والنماذج المفسرة للصلابة النفسية

#### أولاً : نظرية كوبازا (Kobasa)

وضحت كوبازا نظريتها التي تختص في موضوع الوقاية من الإصابات بالاضطرابات النفسية  
والجسدية من دراستها للعلاقة ما بين الصلابة النفسية وما بين احتمالات الإصابة بالأمراض لذلك  
اعتمدت في نظريتها على أسس نظرية وتجريبية تمثلت في بعض العلماء مثل ماسلو (Maslow)  
وفرانكل (Frankel) وروجرز (Rogers) فهذه الأسس ساعدت الفرد إلى تحديد معنى لحياته  
الصعبة التي يعتمد في مدى قدرته على استغلال إمكانياته الشخصية والاجتماعية ، لذلك طرحت كوبازا  
الافتراض الأساسي لنظريتها نتيجة دراستها التي أجرتها على مختلف الرجال المهنيين مثل رجال

الأعمال والمحامين والعاملين في الدرجة و المتوسطة و العليا في مجال الصحة النفسية و الجسدية وما تعرضوا له من أحداث صادمة و ضاغطة، من أهم نتائج هذه النظرية:

1- الصلابة النفسية مكتسبة أكثر من أن تكون فطرية فإن درجة الصلابة النفسية تتحدد على حسب ما يتعرض له الإنسان من مواقف وعلى مدى قدرته في أن يستقبل ويواجه هذا الموقف وما يمتلك من استعدادات وقدرات وإمكانيات يوظفها للتعامل مع الموقف ،هل هي بالصلابة النفسية العالية أو الصلابة النفسية المنخفضة ؟

تختلف من شخص إلى آخر فقد وصفت كوبازا الموظفون المتميزون كانت حياتهم مليئة بالضغوط لكن بدعم من الأسرة من أجل التطور جعلتهم يفتنحون في قدراتهم وتنميتها بالجد والاجتهاد.

2- إن الأفراد الأكثر صلابة حصلوا على معدلات أقل في الإصابة بالاضطرابات النفسية رغم تعرضهم للأحداث الضاغطة إلا أن وجود الصلابة النفسية في شخصياتهم جعلتهم قادرين على استقبال الضغوط ومواجهتها .

3- الكشف عن مصدر إيجابي جديد للوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية وهي ما نتكلم عنه الصلابة النفسية مع أبعادها من التزام والتحكم والتحدي (بوجمعة، زوبيدة، وقانة، 2019).

كما حددت كوبازا(Kobasa) أن هناك عوامل تخفف من أحداث الحياة الضاغطة التي تتمثل في:

1- العوامل الوراثية التي تساعد الفرد في التخفيف من الأحداث الضاغطة بما يورثه عن أسرته من خلال الهدوء والصبر والقدرة على التخفيف من التوتر إضافةً إلى مرونة التأقلم والتكيف.

2- العوامل البيئية والتي تشمل على ما يتواجد للفرد من دعم اجتماعي كالتفاعل الاجتماعي والاتصال والتواصل الذي يساعد في تكوين علاقات اجتماعية متبادلة بينه وبين البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها.

3- عوامل شخصية والتي تتعلق بالخصائص الشخصية للفرد تتمثل في تقدير الذات واحترام الذات والكفاءة الشخصية ومستوى الصلابة النفسية والتفاؤل والاستقلالية والمساندة الاجتماعية. (أبو غمجة،

2016).



ثانياً :- نظرية التقييم المعرفي لازاروس (Lazarus)

أكد في نظريته أن طريقة التفكير لدى الفرد تتشكل نتيجة الضغط الذي تعرض له في حياته بسبب موقف معين فمن الممكن أن تمر علينا فترات مقلقة تسبب لنا الضغط والتفكير بطريقة مرهقة مهددة لصحة الفرد وسلامته، أساس هذه النظرية هو الاستجابة للأحداث الضاغطة حتى تكون هذه المحاولة للفرد في تقييم الموقف بصورة أولية لنرى مدى حجم التحدي من هنا يحدد الفرد المهددات الأولية والمصادر التي تشكل له تهديداً ، حيث تتحدد الإستجابة نتيجة حدوث الموقف والطاقة التي يحتاجها الفرد لمواجهة هذه المواقف (جبالي، 2012).

وضح لازاروس أن الأحداث الضاغطة يحددها الفرد كإدراك للموقف والتكيف والتعايش مع هذا الضغط وتقبل الموضوع هذا كله يشمل عملية الإدراك الثانوي التي من خلالها يتسنى للفرد تقييم قدراته ومدى تحمله للمواقف الصعبة ، فيما بعد بينت دراسة بومجان (2016) أن نموذج لازاروس يعد من أكثر النماذج التي فسرت الضغط وطريقة التحمل من خلال ارتباطاتها بعدد من العوامل الأساسية وهي:

1-البنية الداخلية للفرد.

2-الأسلوب الإدراكي المعرفي.

3-الشعور بالتهديد والإحباط.

بحيث يستطيع الفرد تقييم نفسه من ناحية الإدراك المعرفي وهو قادر على معرفة خصائصه النفسية وما يتشكل للفرد من قناعات وثقافة وقيم فالفرد مرجعيته البيئة التي يعيش بها وثقافة المجتمع وقناعاته التي تؤثر عليه ويكتسبها من المجتمع ، حتى يصل الفرد إلى مرحلة هو قادر فيها على تجاوز الموضوع أو مواجهته والتعايش معه بدلاً من أن يكون مصدراً للتهديد ومصدراً للقلق يؤثر على صحته النفسية وتهديداً لذاته بسبب تكوين الصراع الداخلي للفرد.

ثالثاً:- نظرية مادي (Maddi)

اسهمت هذه النظرية بشكل كبير في الصلابة النفسية فقد أكدت في نظريتها على مدى أهمية وجود الصلابة النفسية التي تعتبر نتيجة بناء شخصي مكون من عدة أبعاد متفاعلة ومتداخلة فهي ترى أن الشخص الملتزم يبقى شخصاً قادراً دائماً على إيجاد الحلول والطرق الأفضل لحل مشكلاته من خلال تحويل خبرته إلى خبرة مثيرة للاهتمام ، ذات معنى، فالشخص ذو التحكم المرتفع يبحث عن التأثير في المعطيات الصعبة الناجمة عن الضغوط ، ويتعلم الشخص ذو التحدي المرتفع من خبراته أيضاً ، لذلك اعتبرت مادي (Maddi) أن وجود الصلابة النفسية ومكوناتها تساعد الطالب من خلال تزويده بالشجاعة حتى يصبح قادراً على تحويل الظروف الضاغطة إلى فرص للنمو الشخصي (علاء الدين، 2016).

ترى الباحثة أن النظريات المذكورة مثل نظرية كوبازا (Kobasa) ونظرية لازاروس (Lazarus) ونظرية مادي (Maddi)، نظرت للصلابة النفسية من مختلف الجوانب التي فسرت أهمية وجود الصلابة النفسية وكيفية تعزيزها في كل شخص بالرغم من اختلاف نظرتهم للصلابة النفسية إلا أنهم تأثروا في بعضهم البعض ودعموا وجهات نظرهم : على سبيل المثال كوبازا (Kobasa) وضحت لنا أهمية وجود الصلابة النفسية ومدى تأثير الأبعاد الثلاثة في الصلابة النفسية كالتحكم والالتزام والتحدي بالإضافة إلى نظرية مادي (Maddi) التي دعمت أهمية أن يكون الشخص ملتزم ذو قدرة عالية على التحكم والتحدي، نظرية لازاروس (Lazarus) ركز على أهمية تفكير الفرد ونظرته للأحداث هي التي تحدد له موقفه ومدى صلابته النفسية اتجاه هذا الموقف.

### **قلق الامتحان (Exam Anxiety)**

يعتبر القلق رد فعل طبيعي بشكل عام نتيجة للظروف والأحداث الضاغطة التي يعيش بها الفرد من مختلف الجوانب التي يعيشها في حياته لكن بنفس الوقت يكون القلق خلاقاً إيجابياً ومن جانب آخر ينتشك كدافع لمواهب الإنسان وإبداعاته إذا كان هذا القلق في حدوده الطبيعية إلا إذا زاد عن حده

وأصبح شديداً لدرجة الوقوف في سبيل التكيف فيصبح عرضة للمرض والاضطرابات النفسية (مكنزي، 2013).

هناك إجماع أن القلق هو محرك أساسي لجميع الأمراض النفسية ، فالقلق بالوضع الطبيعي رد فعل عند أي إنسان سوي كدخول الامتحان أو الالتحاق بوظيفة ، هذه المواقف تتطلب القلق دون الزيادة عن الحد الطبيعي فهو ليس فقط مرض أو عرض لأمراض معينة بل أيضاً أساس جميع الإنجازات الإيجابية في الحياة. (الجندي ودسوقي، 2017).

على هذا الأساس تعددت المفاهيم حول القلق رغم الاختلاف في بعض النقاط إلا أن كل مفهوم وضح ما هو القلق بطريقة شمولية أكثر ، ومن ضمن هذه المفاهيم لفرويد أتباع التحليل النفسي وصف بأنهم "رد فعل لحالة من الخطر" بحيث يرى فرويد أن القلق هو عبارة عن مشاعر غامضة مصحوبة بأعراض جسمية ومن وجهة نظر فرويد القلق الأول الذي يتعرض له الفرد هو قلق صدمة الميلاد والانفصال عن الأم (Putwain, 2008).

لذلك أفكار فرويد (Freud) مهدت لظهور جيل قللوا من أهمية العوامل البيولوجية مبرزين أهمية العوامل الاجتماعية، عرف هورني (Horney) القلق هو خبرات مهددة لأمن الفرد أو عبارة عن الأحداث المؤلمة التي يتعرض لها الفرد ، بالنسبة إلى ماي (May) عرف القلق أنه رد فعل لتهديد يتصف بعدم التناسب مع الخطر حقيقي، و بذلك فسر العديد من العلماء مفهوم القلق كل منهم على حسب المدرسة التي ينتمي إليها مثل نظرية التحليل النفسي التي تعتبر من النظريات الأولى التي اعتمدت عليها بقية النظريات ، مما فسر أدلر القلق بأنه تفاعل ما بين الفرد والمجتمع موضحاً إن كان الشخص قادراً على تقوية التفاعل الاجتماعي من الممكن أن يتغلب على الشعور بالعجز والقلق ، عدا عن المدارس السلوكية التي ترى القلق على أنه سلوك متعلم يعيش فيه الفرد تحت شروط التدعيم الإيجابي والتدعيم السلبي (شلهوب، 2016).

في بعض الأوقات تكون المعاناة من القلق جزءاً طبيعياً من الحياة فهناك أشخاص يعانون من اضطراب القلق بشكل طبيعي والبعض الآخر بطريقة مفرطة وذلك بسبب تداخل مشاعر القلق مع الأنشطة اليومية، هناك العديد من أنواع القلق المفسرة لدرجاته ومنها :-

### أنواع القلق

(1) القلق الموضوعي :- هذا النوع من القلق أقرب إلى الخوف بحيث يكون مصدره واضحاً على سبيل المثال الخوف من الطائرة أو الخوف من الضرب أو سيارة مسرعة .

(2) القلق العام :- يعرف بالقلق الشامل بأنه غير محدد لجانب معين والذي يتضمن جوانب من حياة الفرد وهو نقص بعدم الراحة النفسية والجسدية مما يشعر الفرد بالقلق والخوف وعدم الأمان مما يؤثر على الجسد بأعراض للمعدة وانقباضات بالصدر (بن زعموش وبن عمارة، 2014).

(3) القلق الخلقي والإحساس بالذنب :- ينشأ نتيجة الإحباط والإحساس بالذنب والظروف التي صاحبته والقلق الذي يتعلق بأعراض عصبية مختلفة حيث لا يستطيع الفرد الهرب من ضميره أو أن لا يستطيع مواجهته لأنه يشعر بأنه ذنب و إنذار له .

(4) القلق العصابي (المرضي):- ينشأ القلق نتيجة تسلسل المكبوتات اللاشعورية إلى منطقة الوعي والشعور مما يكون من المقلق لأنه صراع مع المعايير الاجتماعية ويعود إلى القلق العصابي بعيدة عن إدراك الفرد .

(5) القلق الموقفي :- يكون قلق محدد لمجال أو موضوع محدد مرتبط بموقف خاص كالامتحان ومواجهة الناس أو الخوف من الازدحام (الحسيني، 2011) ، فمن خلال تواجده في قاعة الامتحان يبدأ القلق ومجرد ما تم انهاء تقديمه وخروجه من قاعة الامتحان يذهب القلق الذي رافقه في البداية .

### قلق الامتحان

هو حالة مؤقتة من القلق المرتبطة بمواقف الامتحان يصل إليها التلميذ نتيجة التوتر من الامتحان ويترتب على ذلك اضطرابات عديدة من مختلف النواحي الجسمية والفسولوجية والمعرفية النفسية والانفعالية مؤثراً أداء الفرد حسب درجة القلق إن كان معتدلاً وطبيعياً يؤثر بشكل إيجابي وإن كان القلق مرتفعاً هنا يتأثر أداء الفرد بشكل سلبي (دبار، 2017).

منذ الخمسينات وضع العلماء أهمية دراسة العلاقة ما بين القلق و التعلم فتوصلوا إلى نتائج كشفت بأن الطلاب ينجزون أقل من مستوى قدراتهم الفعلية في المواقف التي تشكل لهم مواقف ضاغطة مثل الامتحانات وأطلقوا على ذلك مسمى قلق الامتحان (Test Anxiety) ،القلق المرتبط بمواقف الامتحانات بحيث يتمثل أن الطلاب يشعرون بالاضطرابات والتوتر والضيق في مواقف الامتحانات أو مجرد ما بدأت فترة الامتحانات وأجواء الامتحانات منذ دخول قاعة الامتحانات وتوزيع الأوراق كل هذه الإجراءات تشكل لدى بعض الطلاب في مثل هذه التفاصيل قلقا و ضيقا و توترا ، حيث تلعب الامتحانات دورا مهما نتيجة أنها أساليب لتقييم الطالب من الناحية التحصيلية الأكاديمية.(بن زعموش وبن عمارة، 2014).

وبذلك يشعر الفرد بأن الامتحان هو تحديد لمصيره الدراسي وخاصة إن كان في الصفوف الثانوية مثل الصف العاشر كأن يكون محددًا للفرع الذي يريد أن يحصل عليه أو كنتائج الثانوية العامة (التوجيهي) بأن التحصيل محدد لاختيار التخصص الذي يدرسه الطالب، لذلك يؤثر على أداء الطلاب في الامتحان ويؤثر القلق بدافعية إيجابية لإنجاز بشكل أكبر أو تعرضه للقلق بشكل سلبي وهذا يجعله مصاحبا لأعراض مؤثرة على النوم وفقدان الشهية الذي يسبب عدم التركيز و كثرة التفكير في الامتحان كل هذه الأعراض تجعله غير قادر على استدعاء المعلومات من الذاكرة التي من الممكن أن تؤثر على أدائه التحصيلي و حصوله على علامات متدنية، ولا يقتصر فقط في وقت الامتحان يصبح مصاحبا للطلاب فترة الامتحانات ، و تعتبر مشكلة قلق الامتحان من أهم المشاكل النفسية التي لا تواجه فقط التلميذ بل تواجه الأسرة كلها لأن كل أسرة تتمنى التفوق لأبنائها و تسعى لأن يكون الأبناء متفوقين خصوصاً إذا كانت هذه الامتحانات مصيرية (سالم، 2016).

هناك ثلاثة عناصر أساسية للقلق وهي:

1-الشعور بالعجز

2-الشعور بالعداوة

3-الشعور بالعزلة (الشبؤون، 2011).

**تصنيفات قلق الامتحان:**

1-قلق الامتحان الميسر:

هو قلق معتدل يؤثر بشكل إيجابي ويعتبر القلق دافعا للطالب للدراسة والتحصيل المرتفع مما ينشطه ويعطيه حافزا للاستعداد لفترة الامتحانات وييسر أداء الطالب لذلك يسمى بالقلق الميسر مما يجعل الفرد يبذل جهدا و طاقة للانتباه والتركيز للإنجاز بشكل أكبر.

2-قلق الامتحان المعسر:

هو قلق الامتحان المرتفع ويكمن في حدوث تأثير سلبي يعيق أداء الطالب حيث يصيبه هنا توتر في الأعصاب وزيادة الخوف فينتج عن ذلك استجابات غير مناسبة تعيق ذاكرة الطالب في التذكر والفهم ويكون غير مستعد للامتحان ويعسر أداء الامتحان ، فيحتاج الطلاب إلى تدخل إرشادي لخفض قلقهم (بوترة والأسود، 2020).

**مكونات قلق الامتحان**

يتضمن مكونين أساسيين ومنها:

1-المكون المعرفي :- ينشغل الفرد بالتفكير الزائد حول التفكير بالفشل كفقدان التقدير والمكانة فتتشكل

تأثيرات سلبية تؤثر على إدراك الفرد على التركيز والتذكر .

2-المكون الانفعالي ويشعر الفرد هنا نتيجة الانفعالات بالضيق والتوتر والهلع من الامتحانات التي

تعتبر مصاحب للتغيرات الفسيولوجية (قبايلي وبن زيتون، 2015).

**خمسة عوامل خاصة بقلق الاختبار وهي:**

أ-الخوف من الاختبار

ب-الضغط النفسي من الاختبار

ت-التوتر من الاختبارات الفجائية

ث-الاضطرابات النفسية والجسمية المصاحبة للاختبار.

ج-الصراع النفسي المصاحب للاختبار (خنيش، 2015).

لذلك هذه المواقف تجعل الفرد يشعر بالانزعاج والتوتر قلق الامتحان حالة انفعالية نتيجة التجارب السابقة للامتحان وموقف الامتحان ذاته بكل تفاصيله، تتسم هذه الحالة بالشعور والتوتر والخوف من الامتحان ويميز قلق الامتحان أعراض ومنها:

#### أعراض قلق الامتحان

- 1- التوتر والأرق وفقدان الشهية فتنسلط بعض الأفكار الوسواسية خاصة أثناء ليالي الامتحان.
- 2- كثرة التفكير في الامتحانات والانشغال قبل وخلال وبعد الامتحان حتى ظهور نتائج الامتحان.
- 3- يسبب خفقانا للقلب وتسارعا في دقات القلب مع سرعة التنفس وتصيب العرق.
- 4- الشعور بالضيق النفسي قبل وأثناء تأدية الامتحان.
- 5- الخوف والرغبة من الامتحان والتوتر الشديد.
- 6- تشتت الانتباه وضعف القدرة على التركيز.
- 7- الارتباك والتوتر ونقص الاستقرار.
- 8- الاضطراب بالعمليات العقلية كالانتباه والتركيز والتفكير.
- 9- وجود تداخل معرفي يتمثل في الأفكار السلبية غير المناسبة مما يشعر الفرد بأن لديه نقص إمكانية المعالجة المعرفية للمعلومات (خذايرية، 2018).

كل هذه الأعراض والسلوكيات الفسيولوجية والانفعالية والعقلية التي توتر الطالب مما تعيق قدراته على أداء الامتحان بشكل جيد باعتبار أن نتيجة الامتحان تؤدي إلى مواقف مصيرية في مستقبل الطالب، وهناك العديد من العوامل المساعدة لظهور أعراض حالة القلق كالأفكار الخاطئة عن الامتحان وعدم استعداد الطالب للامتحان وبالإضافة لطريقة الامتحانات وإجراءاتها عدا عن تعزيز الخوف من

الامتحانات من قبل الأسرة وفق أساليب التنشئة التقليدية التي تستخدم كعقاب فيؤدي إلى خوف الطالب من النتائج السيئة ، فمن الممكن أن ينتج عن ذلك حركات غير إرادية (فرقة الأصابع ، حك الرأس ، أو الطرق بالقلم على الطاولة أو المقعد) (إبراهيم ومحمود، 2019).

### أسباب قلق الامتحان

قلق الامتحان يعود حسب ما وضح مجال الصحة النفسية والأخصائيين بالمجال التربوي إلى عدة أسباب ومنها:

1. نقص المعرفة وعدم الإلمام الكافي في المواضيع المختلفة.
2. عدم وجود رغبة للدراسة والنجاح.
3. عدم القدرة على استدعاء المعلومات في موقف الامتحان أو عند مراجعة المعلومات قبل الامتحان .
4. نقص الثقة بالذات مما يؤثر على الأداء التحصيلي والعيش بالبيئة الأكاديمية بالطريقة المناسبة.
5. تكوين الاتجاهات السلبية للطلاب والمعلمين والأهل نحو الامتحانات.
6. محاولة إرضاء الوالدين والمعلمين .
7. الشعور بأن الامتحانات مصيرية وتحدد المستقبل.
8. ضغط البيئة التي يعيش فيها الفرد وخاصة الأسرة (عمروني وخليفة، 2017).

### مصادر قلق الامتحان

- 1- العادات الدراسية
- 2- المعلم وطرق التدريس
- 3- طموحات وتوقعات الأسرة
- 1- استعداد وميول الطالب نحو الامتحان
- 2- طرق التقييم المتبعة والظروف المحيطة بالامتحانات (تيتة وعطا الله، 2017).



بعد ما تم عرض الأسباب والمصادر والأعراض يجب أن يكون هناك إجراءات لتخفيف من حدة القلق وذلك من خلال الإجراءات العملية التعليمية الإرشادية لخفض قلق الامتحان:

اولاً. تطوير قدرة الفرد على حل المشكلات :- والتي تتمثل في فهم الذات والآخرين حتى يتسنى له معرفة العلاقات السببية بين الأحداث وفهم الذات يساعد الفرد من القلق ويحميه ويعلم الفرد على سبيل المثال بأنه إذا قلق يؤدي إلى صداع أو أمراض بالمعدة لذلك يساعد ذلك في تجنب حدوث قلق و هذا يعطي دفعة للفرد في التعامل مع المشكلات.

ثانياً. مساعدة الفرد للشعور بالثقة بالنفس والشعور بالأمن التي تساعد الفرد لتقوية الثقة بالذات بشكل تدريجي.

ثالثاً. التدريب على الاسترخاء: والذي يعتبر من أهم الوسائل التي تساعد على تخفيض القلق وذلك من خلال التدريب على التنفس باستخدام العديد من الأساليب، يعمل على استرخاء العضلات التي تعمل كمضاد لاستجابة الاسترخاء.

رابعاً. الحديث الإيجابي مع الذات : يتضمن تشجيعاً للأفراد بأن يتحدثوا عن أنفسهم بإيجابية من خلال استخدام عبارات ايجابية مع الذات ويساعد هذا التمرين على الاسترخاء وإعطاء الفرد دفعة بأن كل شيء على ما يرام ولا داعي للقلق.

خامساً. تقليل الحساسية التدريجي : تكمن بإزالة الاستجابات غير المرغوب فيها كالقلق ووضع استجابة مضادة لها فالفرد لا يستطيع أن يشعر بالقلق في حالة الاسترخاء التام (بديوي، 2018).

سادساً. تشجيع التعبير عن الانفعالات: من خلال التعبير والتفريغ مهما كان الأسلوب يساعد الشخص عن طريق لعب الأدوار أو رواية القصص طريقة للتعبير عن المشاعر .

سابعاً: تحسين عادات الدراسة السيئة : من خلال تحميل الطلاب المسؤولية والاعتماد على النفس وتشجيع الطلبة للسؤال وتعزيزهم على إنجاز المهام حتى يصلوا إلى مرحلة قادرين فيها على تنظيم ذاتهم وإدارة وقتهم للتعلم والتنظيم .

ثامناً. التدريب على مهارات الامتحان : يتضمن الاهتمام من أجل الحصول على مستوى ملائم من النجاح من خلال اكتساب مهارات معينة كالمهارات الأولية وهي مهارة المراجعة ومهارة الاستعداد للامتحان وأداء الامتحان ذاته (عبدوني، 2013).

### النظريات المفسرة لقلق الامتحان

#### النظرية السلوكية:

والتي تتضمن فيها كيفية رؤية السلوك للأفراد الذين يستخدمون أساليب تكيفية إيجابية وسلبية نتيجة تفاعلهم مع الأحداث المحيطة بهؤلاء الأفراد وما يتشكل عليهم من أحداث ضاغطة ، تتمثل أن قلق الامتحان إستراتيجية سلبية كالانسحاب النفسي والجسدي التي تتمثل بأنماط سلوكية كالتعرق ، وزيادة إفراز الأدرينالين والبكاء بالإضافة إلى تأثيره على أداء الطالب للاختبار بسبب توتره وامساكه للقلم والكتابة (نسيمة، 2018).

#### النظرية الإنسانية:

يرى الاتجاه الإنساني أن القلق ينتج عن حدث مرعب يسبب للفرد التهديد لمفهوم الذات، معتقداً أن القلق ينتج عن شيء يعيقه أو يهدد إعاقته إشباع حاجة نفسية أساسية للفرد مثل حاجة الإنسان إلى الشعور بالأمن أو الحب أو التقدير أو الإنجاز بدلاً من العيش في دوامة القلق كدافع يفسر من خلالها حاجة الإنسان لتحريك السلوك الإنساني وتشكله (الطخيس، 2014).

#### نظرية التحليل النفسي

تتمثل في نظرتها للقلق على أنه نتاج للصراع بين أجزاء الذات ما بين الأنا والهو والأنا الأعلى فينشأ القلق كتجربة للصراع بين مختلف العواطف فتدخل النفس في حالة من القلق الناتجة عن عدم قدرتها على فهم ما تريد أو إلى أين ستمضي لذلك المواقف التي تحصل في قاعة الامتحان توضح لنا نظرية التحليل النفسي بأن هذا القلق ينتج بسبب الصراع ما بين الأنا الأعلى التي تريد أن تحصل على

الكماليات وما بين الهو التي ترغب في الحصول على كل شيء وما بين الأنا الواقعة بينهم والتي تريد أن تصل إلى مرحلة من التوازن ما بين الهو والأنا الأعلى.

## الدراسات السابقة

### أولاً: الدراسات السابقة المتعلقة بالصلاية النفسية

#### الدراسات العربية

هدفت دراسة عيسى (2014) هدفت للتعرف على علاقة الصلاية النفسية وضغوطات الحياة للعاملين في المؤسسة الأمنية في محافظتي الخليل و بيت لحم مع الأخذ بعين الاعتبار بعض المتغيرات للمحافظة، وسنوات العمل والحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي، والعمر، ومكان السكن ومستوى الدخل، استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث أداتين لتطبيق الدراسة مقياس الصلاية النفسية ومقياس لضغوط الحياة على عينة تكونت من (263) عاملاً وعاملة من العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل و بيت لحم، وتوصلت الدراسة إلى أن الصلاية النفسية لدى العاملين في المؤسسة الأمنية الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم جاءت بدرجة مرتفعة .

أيضا هدفت دراسة زيدان (2017) إلى الكشف عن التنبؤ الإبداعي من خلال ما تسهم به كل من الصلاية النفسية ومستوى الطموح لدى طلاب مدرسة السويس الثانوية الصناعية المتقدمة، استخدم الباحث المنهج الوصفي والمنهج الإكلينيكي واستخدام مقياس الصلاية النفسية ومقياس مستوى الطموح، استخدم الباحث أداة الاستبانة مع الأخذ عينة للطلاب (169) طالبا ومما توصلت النتائج في الدراسة على أنها يمكن التنبؤ بالأنشطة الإبداعية من خلال ما يسهم به مستوى الطموح لمقياس الصلاية النفسية الذي يسهم بالاتجاه نحو التفوق والنجاح بالإضافة الى وجود اختلافات في ديناميات الشخصية بين الحالات الطرفية الأكثر إرتفاعاً والأكثر انخفاضاً على قائمة الأنشطة الإبداعية لدى طلاب مدرسة السويس الثانوية الصناعية المتقدمة ، فهناك علاقة ما بين الطموح والأنشطة الإبداعية فكلما زادت الابتكارية عند الفرد زاد الطموح مما يساعد على تحمل الضغوط والصلاية النفسية وزيادتها وذلك يدعم في الوصول إلى مرحلة من تحقيق الذات وإثبات وجوده وكيونته وتحمل المسؤولية والاعتماد على النفس مما كانت درجات الصلاية النفسية متوسطة.

كما هدفت دراسة العامري (2017) إلى البحث في العلاقة ما بين الصلابة النفسية والقيم الأخلاقية لدى طلاب معاهد العلوم الإسلامية بسلطنة عمان في معهدي مسقط وعبري ، واستخدم هذا الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، لتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث في دراسته مقياسيين وهما الصلابة النفسية ومقياس القيم الأخلاقية المقاييس على عينة تكونت من (230) طالباً واستخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية المكون من (43) فقرة ومقياس القيم الأخلاقية والمكون من (53) فقرة ، توصلت نتائج الدراسة أن درجة الصلابة النفسية لدى أفراد العينة عالية وأن المعهد وما يقدمه من أنشطة ومناهج وفعاليات تتيح لهم التعامل والتفاعل مع بعضهم وتحقيق الاستقلال الذاتي وزيادة الصلابة النفسية بشكل أكبر بسبب تشابه المراحل العمرية.

**وهدفت دراسة الخالدي (2018) إلى التعرف على القدرة التنبؤية للصلابة النفسية (الالتزام، التحكم، التحدي) ببعدي الغضب (السمة ، الحالة) لدى طلاب المرحلة الثانوية،** طبق الباحث مقياس الصلابة النفسية ومقياسي الغضب على (834) طالباً و طالبة من طلاب المرحلة الثانوية بالرياض، استخدم الباحث المنهج الوصفي مما توصل الى نتائج أن الالتزام والتحكم لهم قدرة على التنبؤ بالغضب كسمة مقدارها (8,5%) من التباين بينما تتنبأ الالتزام والتحكم والتحدي بالغضب كحالة بمقدار (16,5%) فقد تبين في النتائج أن الطلاب و الطالبات يتمتعون بمستوى صلابة نفسية مرتفعة بينما كان مستوى الغضب لديهم منخفض من الذين لم يكن فروق لديهم ذات دلالة إحصائية في مجموع الصلابة النفسية والالتزام والتحكم والتحدي والغضب كحالة تعزى للجنس بينما هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الغضب كسمة تعزى للجنس و لصالح الطالبات.

#### الدراسات الأجنبية

**هدفت دراسة ماركوس وآخرون (Markus, et al, 2013) إلى دراسة المراهقين ذوي الصلابة النفسية العالية وكيفية تأقلمها بشكل أفضل مع الضغوطات التي تواجههم، هي دراسة طولية فقد استمرت**

(10) أشهر، أخذ الباحثون عينة يبلغ عددها (865) طالباً من مدرستين مهنيّتين، تم تقييمهم مع الضغوطات وكيفية التعامل مع هذه الأحداث الضاغطة من خلال تقسيم الطلاب إلى مجموعات بالرغم من اختلافهم إلا أن النتائج التي توصل لها الباحثون أن المجموعات لديهم مستويات متشابهة من الصلابة النفسية من الذين لهم قدرة على التحكم بأنفسهم عندما يمرون بهذه الأحداث، كما كانت من ضمن نتائج هذه الدراسة أنها تعمل كمورد لمقاومة الضغوطات إضافةً إلى حصول الدراسة على درجة مرتفعة من الصلابة النفسية.

وهدفت دراسة إليزابيث وآخرون (Elizabeth, et al., 2015) إلى توضيح العلاقة بين الصلابة النفسية والرفاهة النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية الأولى أخذ الباحث العينة من الطلاب الجامعيين بلغ عددهم (168) طالباً من تسع جامعات، استخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية فنتبين من خلال هذا المقياس إلى وجود صلابة نفسية بدرجة متوسطة ومن أهم النتائج أيضاً التي توصلوا إليها الباحثين أن وجود الصلابة النفسية مهم لرفاهية الطلاب في التعليم .

كما هدفت دراسة سارة وآخرون (Sarah , M , et al., 2016) إلى دراسة الصلابة النفسية وعلاقتها في التعليم الأكاديمي ، وأخذت بعين الاعتبار الطلاب التي تتراوح أعمارهم من 11 إلى 16 عاماً ، استخدم الباحثون المنهج الاستطلاعي للدراسة واعتمد الباحثون ثلاثة دراسات استكشافية مما أتاح ذلك دراسة علاقة الصلابة النفسية مع عدة أبعاد وهي أولاً التحصيل، ثانياً الحضور المدرسي و ثم السلوكيات الصفية و علاقاتهم مع بعضهم البعض ، توصلوا أيضاً إلى وجود علاقة إيجابية طردية كلما زادت الصلابة النفسية زاد تحصيلهم الدراسي وحضورهم إضافةً إلى علاقتهم الإيجابية مع بعضها البعض.

## ثانياً: الدراسات المتعلقة بقلق الامتحان

### الدراسات العربية

هدفت دراسة سرور (2012) التعرف إلى مدى معرفة فعالية البرنامج لتخفيف قلق الامتحان لطلاب الحادي عشر، استخدم في هذا البحث المنهج شبه التجريبي بهدف استقصاء فاعلية الإرشاد التربوي النفسي في تخفيف ظاهرة قلق الامتحان لدى طلبة الصف الحادي عشر في مديرية جنوب نابلس ، استخدم للبحث أدوات الدراسة كمقياس قلق الامتحان وبلغ حجم العينة (72) طالبا ، قام الباحث بتوزيع مقياس القلق على أفراد عينة الدراسة وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود نسبة عالية من القلق.

وهدفت دراسة بن زعموش (2014) إلى الكشف عن إستراتيجيات مواجهة قلق الامتحان للتلاميذ من ذوي الأمراض المزمنة تبعاً للعديد من المتغيرات كالجنس و من حيث المستوى التعليمي و الفروق في نوع المرض ( السكري ، أمراض القلب ، الفشل الكلوي ، الربو ، فقر الدم ) في هذه الدراسة استخدموا منهج الدراسة وهو المنهج الوصفي ، اعتمدت استبانة تقيس استراتيجيات قلق الامتحان للمصابين بأمراض مزمنة احتوت هذه الاستبانة على 39 فقرة أخذت أبعاد عديدة كالبعد السلوكي و البعد المعرفي لاستراتيجيات المواجهة ، من أحد نتائج الدراسة قامت باستخدام استراتيجيات لتخفيض قلق الامتحان .

وهدفت دراسة شلهوب (2016) إلى التعرف قلق المستقبل بالصلابة النفسية، وتدرس العلاقة الارتباطية تبعاً لمتغيرات الجنس والحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، حيث اعتمد الباحث المنهج الوصفي التحليلي، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم أدوات للدراسة منهم مقياس القلق و مقياس الصلابة النفسية، على عينة بلغت (300) شاباً و شابة من شباب مركز الإيواء في مدينتي دمشق و السويداء، و توصلت الدراسة إلى العديد من النتائج أن مستوى القلق كان مرتفعاً.

أما دراسة مهدي (2017) فهدفت للتعرف الى العلاقة بين قلق الامتحان وبين التمثيل المعرفي لدى طلبة الجامعة ، استخدام أداتين للقياس و هما مقياس قلق الامتحان ومقياس التمثيل المعرفي لدى طلاب الجامعة وكانت أداتا البحث هما مقياس قلق الامتحان ومقياس التمثيل المعرفي على عينة (152) طالباً وطالبة ، توصلت الباحثة إلى وجود علاقة ارتباطية ضعيفة وسالبة بين قلق الامتحان والتمثيل المعرفي أي أنه كلما قل التمثيل المعرفي ارتفع قلق الامتحان لدى الطلبة، بالإضافة إلى ما توصلت الدراسة إليه أن اسباب القلق يتزامن مع الامتحانات كأن يكون سبب الخوف من الرسوب بسبب سوء تنظيم الوقت والمادة والشعور بعدم الثقة بالنفس وضيق وقت الامتحان فيؤدي إلى الإرهاق الشديد والإخفاق بالامتحان فترتفع نسبة القلق عند فترة الاختبارات.

وهدفت دراسة مخامدة والويسى (2017) للتعرف على مستوى قلق الامتحان لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك المسجلين في مسابقات ألعاب القوى ، تعزى هذه الدراسات للعديد من المتغيرات كالجنس ومستوى المساق، استخدم الباحثان المنهج الوصفي و تم أخذ عينة للدراسة (214) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك المسجلين لمساقات ألعاب القوى ومن أهم ما توصل إليه أن مستوى قلق الامتحان لدى طلبة كلية التربية الرياضية المسجلين لمساقات ألعاب القوى جاء بدرجة متوسطة على الدرجة الكلية للأداة ، فقد تبين أن الإناث أكثر تأثراً بالمواقف الصعبة كموقف الامتحان، وقد يعود ذلك إلى كونها أكثر إحساساً بالمسؤولية خلال موقف الامتحان والرغبة بالنجاح.

أجرى بوترة والأسود (2020) دراسة هدفت التعرف على مستوى قلق الامتحان وعلاقته ببعض المتغيرات لدى تلاميذ الثالث ثانوي دراسة ميدانية ، أخذت بعين الاعتبار مراعاة لمتغيرات الجنس والتخصص الدراسي، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي الذي يدرس ظاهرة موجودة ،استخدم أدوات الدراسة كمقياس قلق الامتحان الذي أخذ بثلاثة أبعاد كالبعد النفسي و الجسمي و المعرفي مما



يظهر أن قلق الامتحان في الدراسة مرتفع وتوصل لنتائج عديدة منها أن عامل الخوف والقلق من الامتحان أكثر تشعباً عند الإناث وأن الإناث أكثر قلقاً في الامتحان من الذكور.

#### الدراسات الأجنبية

هدفت دراسة جواشيم (Joachim,2004) للتعرف إلى أبعاد قلق الامتحان وطرق التكيف والتعايش مع القلق وعدم اليقين قبل الامتحان ، في هذه الدراسة أخذ بعين الاعتبار الباحث عدة أبعاد في تجربة قلق الاختبار و من ضمنها القلق ، العاطفة ، التدخل ، انعدام الثقة ، استخدم الباحث الاستبانة كأداة للبحث، أجريت الدراسة على عينة بلغ عددها (162) طالباً منها (75) ذكراً و (87) انثى من ضمن النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن هناك علاقة عكسية ما بين القلق وما بين الاستعداد للامتحان فكلما زاد الاستعداد قل القلق وكذلك العلاقة بين القلق وبين التدخلات الفجائية في وقت الاختبار.

وهدفت دراسة إلبيدا وآخرون (Elpida, et al, 2011) إلى فحص تأثير التفاؤل وقلق الامتحانات واحترام الذات على طلاب المدارس الثانوية ، استخدم الباحثون في دراستهم منهج تصميم مسح وصفي ،أخذ الباحثون عينة مقدارها (200) طالبا من أربع مدارس ثانوية ، تراوحت أعمارهم من 15 إلى 19 سنة سواء من ذكر أو انثى فقد استخدم الباحثون أدوات في الدراسة استبانة تأخذ بعين الاعتبار ثلاثة مقاييس الأول يقيس التفاؤل والمقياس الثاني يقيس القلق والمقياس الثالث التوتر وكل مقياس فيها درجة للطلاب من 1- 10 لتقدير الدرجة التي يستحقها كل طالب، وكشفت بعض النتائج أن هناك فروق فردية واختلافات كبيرة في تقديرات الطلاب لذاتهم من ناحية التفاؤل والتوتر وقلق الامتحانات وكذلك السياق التعليمي ومستوى الصف وموقع المدرسة ، والاختلافات الكبيرة في تقدير الطلاب لذاتهم وذلك نتيجة أخذ العينة من مدارس وفئات مختلفة، بالإضافة أنه تبين في النتائج علاقة سلبية بين الثقة بالذات والتفاؤل علاقة سلبية بين التوتر والقلق تبعاً لمتغير الجنس الذي يختلف ما بين الإناث والذكور فتقدم هذه النتائج فكرة أن تصور الطلاب عن بيئتهم التعليمية وشخصياتهم ترتبط بخصائص قلق الامتحان .

كما هدفت دراسة أنيسا وميراند (Anisa, Mirand, 2011) إلى التعرف على قلق الامتحان ومدى تأثيره على التعلم و أثره على الطلاب تم استخدام أداة لجمع البيانات الوصفية، تكونت عينة الدراسة من (103) من طلاب الجامعة كان عدد الذكور (38) والإناث (65) تتراوح أعمارهم من 18 إلى 26 سنة وتوصل الباحثان إلى العديد من النتائج المهمة ومنها أن الطلاب يتأثرون من قلق الامتحان قبل تقديمه إلا أن نسبة القلق ترتفع في بداية تقديم الامتحان ، كما توحي النتائج أن هناك رابط ما بين متغير الجنس وما بين قلق الامتحان أي أن الإناث ترتفع لديهم نسبة الامتحان بشكل أكبر من الذكور بالرغم من أن هناك استعداد أكبر عند الإناث بالإضافة إلى ما نتج عن الأسئلة المفتوحة أن قلق الاختبار يؤدي إلى مشاكل نفسية وجسدية مما يؤثر أيضاً على الدافع والتركيز والإنجاز بشكل سلبي بالتالي يسبب سوءاً في الأداء و ارتفاع نسبة الوقوع بالخطأ .

وهدفت دراسة هاكان وآخرون (Hakan, et al, 2013) التعرف على العلاقة بين توتر الامتحان لدى طلاب الثانوية وتحصيلهم الأكاديمي، وتحصيلهم في امتحانات قبولهم للجامعات حيث أخذ الباحثون (194) طالبا في المدارس الثانوية كانت متوسط الأعمار 17.5 سنة و كانت نسبة الذكور في الدراسة (50.51%) وجميع الطلاب كانوا في مرحلة استعداد لتقديم امتحانات القبول لدى الجامعات الذين اتبعوا منهجية التصميم الكمي وتحديد قلق الامتحان لدى الطلاب تم استخدام أداة الدراسة (Anxiety Inventory Test) تم تطويرها من قبل (Spielberg et al) و توصلوا إلى العديد من النتائج و من أهم هذه النتائج التي تتعلق بقلق الامتحان أثبتت هذه الدراسة أن هناك فرق بين قلق الامتحان والتحصيل الأكاديمي كان لصالح الإناث أكثر بينما التحصيل في امتحانات القبول الجامعية لصالح الذكور كانت هذه النتيجة بالنسبة لمتغير الجنس .

أما دراسة ديف وآخرون (Dave, et al., 2014) فهذه الدراسة انتشر قلق الاختبار والاختلافات بين الجنسين في المدارس الثانوية مما أخذ الباحثون عينة بلغت (2435) من طلاب المدارس الثانوية وأخذ العينة من 11 مدرسة ، تتضمن الدراسة ما يعانون من قلق شديد في الامتحان ،

كانت نسبة القلق عند الطالبات أعلى من الذكور على الرغم من أن جميع الطلاب القلقين قد لا يكونون عرضة لخطر ضعف الأداء وانفصالهم عن الأنشطة المدرسية والأكاديمية .

### ثالثاً: التعقيب على الدراسات السابقة

من الملفت للنظر أن الدراسات التي تناولت موضوع هذه الدراسة بشكل مباشر (الصلابة النفسية وعلاقته بقلق الامتحان) بشكل مستقل قليلة نسبياً- في حدود علم الباحثة- مقارنة بالدراسات الأخرى التي تحدثت عن الصلابة النفسية بشكل مستقل وارتباطها بمتغير آخر وهي قلق الامتحان. والدراسات التي تم الحصول عليها بعد مراجعة الأدب التربوي عن طريق المراجع، والدوريات المتخصصة، والمجلات، ورسائل الماجستير، فالعديد من الدراسات العربية والأجنبية جاءت تدرس موضوع الصلابة النفسية ومنها (عيسى، 2014) دراسة (العامري، 2017) هدفت إلى دراسة العلاقة ما بين الصلابة النفسية والقيم الأخلاقية لدى طلاب معاهد العلوم الإسلامية بسلطنة عمان في معهدي مسقط وعبري، دراسة (زيدان، 2017) هدفت للكشف عن التنبؤ الإبداعي من خلال ما تسهم به كل من الصلابة النفسية ومستوى الطموح لدى طلاب مدرسة السويس الثانوية الصناعية المتقدمة ، دراسة (Sarah, et al., 2016) هدفت إلى دراسة الصلابة النفسية وعلاقتها في التعليم والتعرف على العلاقة بين التحصيل والاستجابة للسلوك، بينما دراسة (Elizabeth, et al., 2015) إلى العلاقات بين الصلابة النفسية والرفاهة النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية الأولى.

بالنسبة للدراسات المتعلقة بالقلق منها دراسة (ناصر، 2012) التي هدفت إلى مدى معرفة فعالية البرنامج لتخفيض قلق الامتحان لطلاب الحادي عشر حيث استخدم في هذا البحث المنهج شبه التجريبي. وفي دراسة (مهدي، 2017) التي هدفت إلى قلق الامتحان وعلاقته بالتمثيل المعرفي لدى طلبة الجامعة في كلية التربية الاساسية قسم رياض الأطفال. ودراسة (مخامدة والويس، 2017) ، ودراسة (Elpida, et al., 2011) ، إضافة إلى دراسة (Joachim, 2004) .

من خلال استعراض الإطار النظري والدراسات السابقة تبين مدى أهمية دراسة الصلابة النفسية وعلاقته بقلق الامتحان لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مدينة القدس، ويمكن القول إن هذه المفاهيم ترتبط ارتباطاً وثيقاً ببعضها البعض، التي تؤثر بدورها على مسار الحياة المستقبلي للأسرة والأبناء، حيث تتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في محاولة البحث في العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق الامتحان بصورة مباشرة، وذلك من خلال تطبيق الدراسة على عينة من طلبة الثانوية العامة في مدارس القدس لدراسة مدى صلابتهم النفسية وهذا ما يميز الدراسة عن باقي الدراسات الأخرى.

استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في التعرف على أبعاد مشكلة الدراسة، كما استفادت منها في إطارها النظري وإثراء الدراسة الحالية بنتائج الدراسات السابقة، حيث يفيد في مقارنة نتائج الدراسة الحالية بنتائج الدراسات السابقة من حيث أوجه الاتفاق والاختلاف.

تميزت الدراسة الحالية في مكان وزمان إجرائها حيث أجريت في عام (2021) من خلال تطبيقها على طلبة الثانوية في مدارس القدس، لذا تأمل الباحثة أن يستفاد من نتائج هذه الدراسة من قبل المهتمين .

# الفصل الثالث

## الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة

مجتمع الدراسة

عينة الدراسة

أدوات الدراسة

إجراءات الدراسة

متغيرات الدراسة

المعالجة الإحصائية

## الفصل الثالث

### الطريقة والإجراءات

تناول هذا الفصل وصفاً كاملاً ومفصلاً لطريقة وإجراءات الدراسة التي قامت بها الباحثة لتنفيذ هذه الدراسة وشمل وصف منهج الدراسة، مجتمع الدراسة، وعينة الدراسة، أدوات الدراسة، صدق الأدوات، ثبات الأدوات، والتحليل الإحصائي.

#### منهج الدراسة

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وهو طريقة في البحث عن الحاضر، وتهدف إلى تجهيز بيانات لإثبات فروض معينة تمهيداً للإجابة على تساؤلات محددة- سلفاً- بدقة تتعلق بالظواهر الحالية والأحداث الراهنة التي يمكن جمع المعلومات عنها في زمان إجراء البحث وذلك باستخدام أدوات مناسبة. والهدف من استخدام المنهج الوصفي وهو التعرف على " الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مدينة القدس".

#### مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مدينة القدس البالغ (9850) .

#### عينة الدراسة

##### العينة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية على عينة مكونة من (20) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مدينة القدس من مجتمع الدراسة الأصلي، وذلك من أجل التّحقق من صدق أدوات الدراسة وثباتها، حيث تبين أنّ الأدوات تتمتع بصدق وثبات جيدين، وهذا أعطى الباحثة مؤشراً على استخدام الأدوات من أجل تحقيق أهداف الدراسة.

##### العينة الأساسية:

طبقت الدراسة على عينة مكونة من (436) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مدينة القدس، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية، والجدول (1) يوضح خصائص أفراد العينة الديموغرافية:

الجدول (1):

### خصائص أفراد العينة الديموغرافية

المتغير	مستويات المتغير	العدد	النسبة %
الجنس	ذكر	180	41.3
	أنثى	256	58.7
	المجموع	436	100.0
الصف الدراسي	أول ثانوي	103	23.6
	ثاني ثانوي	114	26.2
	ثالث ثانوي	219	50.2
	المجموع	436	100.0
التخصص	أدبي	200	45.9
	علمي	149	34.1
	ريادة	46	10.6
	تكنولوجيا	41	9.4
	المجموع	436	100.0

أدوات الدراسة

أولاً: مقياس الصلابة النفسية

وصف المقياس:

قامت الباحثة بتطوير مقياس الصلابة النفسية. وذلك بالرجوع إلى الدراسات السابقة منها: دراسة (زيدان، 2017)، ودراسة (Sarah , M , et al, 2016)، ودراسة (العامري ، 2017)، ودراسة (Markus Gerbera , et al, 2013)، وتكون المقياس في صورته النهائية من (56) فقرة موزعة، ملحق (2)، وتم إعطاء كل فقرة وزن متدرج حسب مقياس ليكرت (Likert) الخماسي، فقد أعطي البديل (موافق بشدة) خمس درجات، والبديل (موافق) أربع درجات، والبديل (محايد) ثلاث درجات، والبديل (معارض) درجتين، والبديل (معارض بشدة) درجة واحدة.

صدق المقياس:

صدق المحكمين:

للتحقق من صدق أداة الدراسة، قامت الباحثة بعرض المقياس على (7) محكم من العاملين في الجامعات الفلسطينية ومن ذوي الاختصاص والخبرة، وفي ضوء آراء المحكمين تم تعديل صياغة بعض الفقرات، وبعد التعديلات بقي المقياس مكوناً من (56) فقرة.

صدق الاتساق الداخلي

تم التحقق من صدق المقياس بحساب معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لكل فقرة من فقرات مقياس الصلابة النفسية مع الدرجة الكلية للمقياس، وذلك كما هو واضح في الجدول (2).

الجدول (2):

نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لمصفوفة ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس.

معامل ارتباط بيرسون (r)	رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون (r)	رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون (r)	رقم الفقرة
** 0.69	.39	** 0.64	.20	** 0.65	.1
** 0.58	.40	** 0.67	.21	** 0.51	.2
** 0.69	.41	** 0.64	.22	** 0.72	.3
** 0.63	.42	** 0.62	.23	** 0.67	.4
** 0.68	.43	** 0.73	.24	** 0.73	.5
** 0.67	.44	** 0.69	.25	** 0.63	.6
** 0.68	.45	** 0.65	.26	** 0.73	.7
** 0.63	.46	** 0.69	.27	** 0.75	.8
** 0.66	.47	** 0.66	.28	** 0.74	.9
** 0.54	.48	** 0.68	.29	** 0.69	.10
** 0.60	.49	** 0.72	.30	** 0.74	.11
** 0.60	.50	** 0.75	.31	** 0.73	.12
** 0.63	.51	** 0.75	.32	** 0.70	.13



.14	**0.78	.33	**0.75	.52	**0.62
.15	**0.76	.34	**0.68	.53	**0.59
.16	**0.74	.35	**0.73	.54	**0.62
.17	**0.61	.36	**0.69	.55	**0.64
.18	**0.74	.37	**0.74	.56	**0.64
.19	**0.63	.38	**0.60		

\*\* دالة إحصائياً عند ( $\alpha \leq 0.01$ )، \* دالة إحصائياً عند ( $\alpha \leq 0.05$ )

تشير المعطيات الواردة في الجدول (2) إلى أن جميع قيم مصفوفة ارتباط فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً، مما يشير إلى قوة الاتساق الداخلي لفقرات المقياس، وهذا بالتالي يعبر عن صدق فقرات المقياس في قياس ما صيغت من أجل قياسه، وأنها تشترك معا في قياس الصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مدينة القدس.

#### النتائج:

قامت الباحثة بحساب الثبات بطريقة الاتساق الداخلي وبحساب معادلة الثبات كرونباخ ألفا، وكذلك تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية، وذلك كما هو موضح في الجدول (3).

#### الجدول (3):

معامل الثبات لمقياس الصلابة النفسية

المتغيرات	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا	التجزئة النصفية
معامل الارتباط	معامل الثبات	معامل الارتباط	معامل ارتباط سبيرمان المصحح
الدرجة الكلية للمقياس	56	0.887	0.602
			0.751

تشير المعطيات الواردة في الجدول (3) أن قيمة معامل ثبات كرونباخ ألفا للدرجة الكلية للمقياس كانت جيدة، حيث بلغ معامل ثبات كرونباخ ألفا للدرجة الكلية للمقياس (0.887)، كذلك تم التحقق من ثبات الأداة بحساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية، حيث بلغ معامل ارتباط سبيرمان المصحح (0.751). وهذا يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الثبات، ويعد مؤشراً على أن المقياس يمكن أن يعطي النتائج نفسها إذا ما أعيد تطبيقه على العينة نفسها وفي ظروف التطبيق نفسها.

## تصحيح المقياس:

تم توزيع درجات الإجابة على فقرات المقاييس بطريقة ليكرت Likert الخماسية، حيث يحصل المستجيب على (5) درجات عندما يجيب (موافق بشدة)، و(4) درجات عندما يجيب (موافق)، و(3) درجات عندما يجيب (محايد)، ودرجتان عندما يجيب (معارض)، ودرجة واحدة عندما يجيب (معارض بشدة)، هذا في الفقرات الإيجابية، أما في الفقرات (7، 15، 22، 23، 34، 39، 46، 47، 50، 55، 56) فقد تم تصحيحها بعكس أوزانها.

وتم تقسيم طول السلم الخماسي إلى ثلاث فئات لمعرفة درجة موافقة أفراد عينة الدراسة على الصلابة النفسية لديهم، وتم حساب فئات المقياس الخماسي كما يلي:

$$\text{مدى المقياس} = \text{الحد الأعلى للمقياس} - \text{الحد الأدنى للمقياس} = (5-1) = 4$$

$$\text{عدد الفئات} = 3$$

$$\text{طول الفئة} = \text{مدى المقياس} \div \text{عدد الفئات}$$

$$1.33 = 3 \div 4 =$$

بإضافة طول الفئة (1.33) للحد الأدنى لكل فئة نحصل على فئات المتوسطات الحسابية كما هو موضح في الجدول (4):

### الجدول (4):

فئات المتوسطات الحسابية لتحديد درجة الموافقة على الصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مدينة القدس

الصلابة النفسية	فئات المتوسط الحسابي
الموافقة	
منخفضة	2.33 فأقل
متوسطة	2.34-3.67
مرتفعة	3.68 فأعلى

## ثانياً: مقياس قلق الامتحان

قامت الباحثة بتطوير مقياس قلق الامتحان، وذلك بالرجوع إلى الدراسات السابقة منها: دراسة (بوترة ،

الأسود ، 2020) ، ودراسة (Hakan, et al,2013)، ودراسة (مهدي 2017)، ودراسة (Dave

(Putwain et al, 2014, )، وتكون المقياس في صورته النهائية من (56) فقرة موزعة، ملحق (2)، وتم إعطاء كل فقرة وزنا متدرجا حسب مقياس ليكرت (Likert) الخماسي، فقد أعطي البديل (موافق بشدة) خمس درجات، والبديل (موافق) أربع درجات، والبديل (محايد) ثلاث درجات، والبديل (معارض) درجتين، والبديل (معارض بشدة) درجة واحدة.

### صدق المقياس:

تم عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص والخبرة، والبالغ عددهم (7) محكم ، أنظر الملحق (2)، وذلك لتحديد مدى وضوح الفقرات، ودقة الصياغة اللغوية، وانتمائها للمقياس، وطلب منهم إبداء أية ملاحظات حول الفقرات بالحذف أو التعديل، أو الموافقة على صحتها، وتم الأخذ بالملاحظات التي اتفق عليها المحكمين.

وفي ضوء تعديلات المحكمين التي تضمنت إعادة الصياغة بقي المقياس مكون من (56) فقرة.

### 1- صدق الاتساق الداخلي

تم التحقق من صدق المقياس بحساب معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لفقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس، وذلك كما هو واضح في الجدول (5).

### الجدول (5):

نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) مصفوفة ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس.

معامل ارتباط بيرسون (r)	رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون (r)	رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون (r)	رقم الفقرة
**0.72	.39	**0.70	.20	**0.66	.1
**0.75	.40	**0.78	.21	**0.63	.2
**0.75	.41	**0.85	.22	**0.74	.3
**0.57	.42	**0.83	.23	**0.67	.4
**0.75	.43	**0.75	.24	**0.69	.5
**0.68	.44	**0.85	.25	**0.74	.6
**0.73	.45	**0.75	.26	**0.67	.7
**0.69	.46	**0.73	.27	**0.76	.8
**0.79	.47	**0.71	.28	**0.72	.9
**0.80	.48	**0.66	.29	**0.73	.10
**0.59	.49	**0.74	.30	**0.79	.11

.12	**0.76	.31	**0.68	.50	**0.74
.13	**0.77	.32	**0.65	.51	**0.75
.14	**0.77	.33	**0.69	.52	**0.76
.15	**0.80	.34	**0.65	.53	**0.60
.16	**0.74	.35	**0.70	.54	**0.75
.17	**0.68	.36	**0.71	.55	**0.69
.18	**0.69	.37	**0.66	.56	**0.69
.19	**0.65	.38	**0.55		

\*\* دالة إحصائياً عند ( $\alpha \geq 0.01$ )، \* دالة إحصائياً عند ( $\alpha \geq 0.05$ )

تشير البيانات الواردة في الجدول (5) إلى أن جميع قيم مصفوفة ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً، مما يشير إلى قوة الاتساق الداخلي لفقرات، وأنها تشترك معاً في قياس قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مدينة القدس.

#### الثبات:

قامت الباحثة بحساب الثبات بطريقة الاتساق الداخلي وبحساب معادلة الثبات كرونباخ ألفا، وكذلك تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية، وذلك كما هو موضح في الجدول (6).

#### الجدول (6):

معامل الثبات لمقياس قلق الامتحان

المقياس	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا	التجزئة النصفية
الدرجة الكلية للمقياس	56	0.958	معامل الارتباط
			معامل سبيرمان براون المصحح
			0.904

تشير المعطيات الواردة في الجدول (6) أن قيمة معامل ثبات كرونباخ ألفا للدرجة الكلية للمقياس كانت مرتفعة، حيث بلغ معامل ثبات كرونباخ ألفا للدرجة الكلية للمقياس (0.958)، كذلك تم التحقق من ثبات الأداة بحساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية، حيث بلغ معامل ارتباط سبيرمان المصحح (0.904). وهذا يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، ويعد مؤشراً على أن المقياس يمكن أن يعطي النتائج نفسها إذا ما أعيد تطبيقه على العينة نفسها وفي ظروف التطبيق نفسها.

#### تصحيح المقياس:

تم توزيع درجات الإجابة على فقرات المقاييس بطريقة ليكرت Likert الخماسية، حيث يحصل المستجيب على (5) درجات عندما يجيب (موافق بشدة)، و(4) درجات عندما يجيب (موافق)، و(3)

درجات عندما يجيب (محايد)، ودرجتان عندما يجيب (معارض)، ودرجة واحدة عندما يجيب (معارض بشدة).

وتم تقسيم طول السلم الخماسي إلى ثلاث فئات لمعرفة درجة موافقة أفراد عينة الدراسة على قلق الامتحان لديهم، وتم حساب فئات المقياس الخماسي كما يلي:

$$\text{مدى المقياس} = \frac{\text{الحد الأعلى للمقياس} - \text{الحد الأدنى للمقياس}}{\text{عدد الفئات}} = \frac{5 - 1}{4} = 1.33$$

$$\text{عدد الفئات} = 3$$

$$\text{طول الفئة} = \text{مدى المقياس} \div \text{عدد الفئات}$$

$$1.33 = 3 \div 4 =$$

بإضافة طول الفئة (1.33) للحد الأدنى لكل فئة نحصل على فئات المتوسطات الحسابية كما هو موضح في الجدول (7):

**الجدول (7):**

فئات المتوسطات الحسابية لتحديد درجة الموافقة على قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مدينة القدس

قلق الامتحان	فئات المتوسط الحسابي
الموافقة	
منخفضة	2.33 فأقل
متوسطة	2.34-3.67
مرتفعة	3.68 فأعلى

متغيرات الدراسة

الجنس، الصف الدراسي، التخصص.

الصلابة النفسية.

قلق الامتحان.

إجراءات الدراسة

● تم الرجوع إلى الأدب التربوي المرتبط بمتغيرات الدراسة، الذي ساعد الباحثة على تكوين خلفية

علمية لموضوع الدراسة.

- تم الرجوع إلى بعض الدراسات والأبحاث المحلية والعربية والعالمية ذات العلاقة بمتغيرات الدراسة للاستفادة منها في بناء مقاييس الدراسة.
- قامت الباحثة بتجهيز المقاييس التي استخدمتها لجمع البيانات من أفراد عينة الدراسة.
- الحصول على الموافقات الخاصة ببدء تنفيذ توزيع المقاييس.
- تم جمع المقاييس من أفراد عينة الدراسة، ثم فرزها وتبويبها من أجل إجراء المعالجات الإحصائية اللازمة.

#### الأساليب الإحصائية

- اعتمدت الباحثة في تحليل بيانات دراستها بعد تطبيق المقاييس على أفراد عينة الدراسة، حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية،
- (SPSS: Statistical Package for Social Sciences, Version (26
- وتم استخدام الاختبارات الإحصائية التالية:
- المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية والنسب المئوية.
- اختبار كرونباخ ألفا لمعرفة ثبات فقرات الاستبانة بطريقة التجزئة النصفية .
- معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمعرفة صدق فقرات الاستبانة، ومعامل للارتباط للكشف عن العلاقة .
- اختبار (ت) (Independent samples T-Test)، لمعرفة الفروق بين متوسطات عينتين مستقلتين.
- اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way Analysis of Variance) للمقارنة بين المتوسطات أو التوصل إلى قرار يتعلق بوجود أو عدم وجود فروق بين المتوسطات.
- اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات الثنائية البعدية لإيجاد مصدر الفروق.



# الفصل الرابع

## نتائج الدراسة



## الفصل الرابع

تضمن هذا الفصل تحليلاً إحصائياً للبيانات الناتجة عن الدراسة، وذلك من أجل الإجابة عن أسئلة

الدراسة وفحص فرضياتها.

نتائج سؤال الدراسة الأول: ما مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مدينة القدس؟

للإجابة عن السؤال الأول، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لمستوى الصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مدينة القدس. وذلك كما هو موضح في الجدول (8).

### الجدول (8):

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لمستوى الصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مدينة القدس ، مرتبة تنازلياً

رقم الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	درجة الموافقة	رقم الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	درجة الموافقة
2	4.23	0.93	84.6	مرتفعة	18	3.42	1.24	68.4	متوسطة
27	4.19	0.98	83.8	مرتفعة	23	3.41	1.19	68.2	متوسطة
28	4.14	1.04	82.8	مرتفعة	15	3.40	1.04	68.0	متوسطة
36	4.14	1.11	82.8	مرتفعة	38	3.39	1.31	67.8	متوسطة
49	4.10	0.99	82.0	مرتفعة	14	3.38	1.02	67.6	متوسطة
26	4.09	0.99	81.8	مرتفعة	11	3.37	1.11	67.4	متوسطة
47	4.09	1.04	81.8	مرتفعة	13	3.31	1.11	66.2	متوسطة
22	4.05	1.09	81.0	مرتفعة	5	3.29	1.11	65.8	متوسطة
30	4.03	1.18	80.6	مرتفعة	8	3.27	1.12	65.4	متوسطة
37	3.99	1.19	79.8	مرتفعة	1	3.22	1.46	64.4	متوسطة
35	3.99	1.03	79.8	مرتفعة	21	3.21	1.16	64.2	متوسطة
46	3.98	1.03	79.6	مرتفعة	53	3.19	1.32	63.8	متوسطة
29	3.92	1.06	78.4	مرتفعة	7	3.17	1.29	63.4	متوسطة
43	3.90	1.12	78.0	مرتفعة	19	3.16	1.26	63.2	متوسطة
20	3.88	1.07	77.6	مرتفعة	32	3.15	1.28	63.0	متوسطة
55	3.86	1.20	77.2	مرتفعة	31	3.14	1.26	62.8	متوسطة
51	3.85	1.07	77.0	مرتفعة	3	3.13	1.18	62.6	متوسطة

متوسطة	62.6	1.41	3.13	33	مرتفعة	76.6	1.09	3.83	45
متوسطة	62.4	1.36	3.12	4	مرتفعة	76.4	1.03	3.82	40
متوسطة	62.2	1.22	3.11	6	مرتفعة	75.6	1.21	3.78	54
متوسطة	61.2	1.28	3.06	16	مرتفعة	73.8	1.07	3.69	9
متوسطة	60.6	1.24	3.03	25	متوسطة	73.4	1.21	3.67	12
متوسطة	60.4	1.18	3.02	24	متوسطة	73.4	1.21	3.67	50
متوسطة	60.0	1.34	3.00	39	متوسطة	73.2	1.26	3.66	41
متوسطة	59.8	1.25	2.99	17	متوسطة	72.8	1.20	3.64	42
متوسطة	59.6	1.31	2.98	52	متوسطة	72.6	1.19	3.63	48
متوسطة	58.0	1.33	2.90	10	متوسطة	70.4	1.12	3.52	56
متوسطة	57.4	1.33	2.87	34	متوسطة	69.4	1.24	3.47	44
متوسطة	<b>70.6</b>	<b>1.17</b>	<b>3.53</b>		الدرجة الكلية للصلابة النفسية				

تشير البيانات الواردة في الجدول (8) أن مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في

مدارس مدينة القدس كان متوسطاً، إذ بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للصلابة النفسية (3.53) ونسبة مئوية (70.6%).

ويتضح من الجدول (8) أن الفقرات (2، 27، 28، 36، 49) حصلت على أعلى درجة موافقة بالنسبة لمستوى الصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مدينة القدس، التي نصها: يعتمد نجاحي في مختلف مناحي الحياة على مجهودي الشخصي، وأشعر أن الحياة ممتعة ومثيرة بالنسبة إلي، وأرغب في ممارسة الأنشطة اليومية، وأبادر إلى مساعدة الآخرين، وأعتمد في تحديد أهدافي على الواقعية.

في حين أن الفقرات (44، 56، 48، 42، 41): حصلت على أقل درجة موافقة بالنسبة لمستوى الصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مدينة القدس، التي نصها: أتعامل بمرونة عندما أواجه بعض المشاكل، ولا أستطيع أن أتحكم في ردات فعلي عند حصول مواقف ضاغطة لدي، ولدي القدرة على اتخاذ القرارات الصائبة، والتغيير المطلوب في الحياة، وأخطط لأموال حياتي ولا أتركها تحت الصدفة والحظ والظروف الخارجية.

السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في

مدينة القدس على مقياس الصلابة النفسية تبعاً لمتغيرات (الجنس، الصف الدراسي، التخصص)؟

حيثُ انبثق عنه الفرضيات الصفرية من (3-1) على النحو الآتي:

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس.

لفحص الفرضية الأولى، استخدم اختبار (ت) للعينات المستقلة (Independent-Sample t-test) لإيجاد الفروق بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس.

### الجدول (9):

نتائج اختبار (ت) (Independent-Sample t-test) للتعرف إلى الفروق بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس الصلابة النفسية الجنس (ن = 436).

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الصلابة النفسية	ذكر	180	3.62	0.35	4.539**	0.000
	أنثى	256	3.46	0.37		

\* دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، درجات الحرية = 434 / قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 1.96

\*\* دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01)، درجات الحرية = 434 / قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 2.58

تشير النتائج الواردة في الجدول (9) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس، وقد ظهرت الفروق في الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة للدرجة الكلية للصلابة النفسية (4.539)، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05). وكانت الفروق في درجات الصلابة النفسية لصالح الذكور بمتوسط حسابي بلغ (3.62) مقابل (3.46) للإناث.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير الصف الدراسي.

لفحص الفرضية الثانية، حسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير الصف الدراسي، وذلك كما هو موضح في الجدول (10):

### الجدول (10):

الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير الصف الدراسي

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الصف الدراسي	المتغير
0.40	3.52	103	أول ثانوي	الصلابة النفسية
0.37	3.51	114	ثاني ثانوي	
0.36	3.54	219	ثالث ثانوي	
<b>0.37</b>	<b>3.53</b>	<b>436</b>	المجموع	

يتضح من الجدول (10) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لدرجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير الصف الدراسي. وللتحقق من دلالة الفروق، تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova)، كما هو موضح في الجدول (11):

### الجدول (11):

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) للتعرف إلى الفروق بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير الصف الدراسي

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
الصلابة النفسية	بين المجموعات	0.065	2	0.033	0.238	0.788
	داخل المجموعات	59.218	433	0.137		
	المجموع	59.283	435			

\* دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، \*\* دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01)

تشير النتائج الواردة في جدول (11) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة

( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس الصلابة النفسية

تعزى لمتغير الصف الدراسي، حيث كانت قيمة الدلالة الإحصائية للدرجة لمقياس الصلابة النفسية

(0.788)، وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وغير دالة إحصائية.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير التخصص.

لفحص الفرضية الثالثة، حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير التخصص، وذلك كما هو موضح في الجدول (12):

### الجدول (12):

الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير التخصص

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	التخصص	المتغير
0.35	3.50	200	أدبي	الصلابة النفسية
0.33	3.55	149	علمي	
0.37	3.80	46	ريادة	
0.41	3.28	41	تكنولوجيا	
<b>0.37</b>	<b>3.53</b>	<b>436</b>	المجموع	

يتضح من الجدول (12) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لدرجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير التخصص. وللتحقق من دلالة الفروق، استخدم اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova)، كما هو موضح في الجدول (13):

### جدول (13):

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) للتعرف إلى الفروق بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير التخصص (ن=436)

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الصلابة النفسية	بين المجموعات	6.295	3	2.098	17.108**	0.000
	داخل المجموعات	52.988	432	0.123		
	المجموع	59.283	435			

\* دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، \*\* دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01)

تشير النتائج الواردة في جدول (13) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة

( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير التخصص، حيث كانت قيمة الدلالة الإحصائية للدرجة لمقياس الصلابة النفسية (0.000)، وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) ودالة إحصائية.

ولإيجاد مصدر الفروق، تم استخدام اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات الثنائية البعدية، والجدول (14) يوضح ذلك.

#### الجدول (14):

نتائج اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات الثنائية البعدية للفروق بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير التخصص

المتغير	المقارنات	المتوسط الحسابي	ريادة	تكنولوجيا
الصلابة النفسية	أدبي	3.50	*0.30	*0.22
	علمي	3.55	*0.25	*0.28
	ريادة	3.80		*0.53
	تكنولوجيا	3.28		

\* الفرق في المتوسطات دال إحصائياً عند مستوى (0.05)

يتضح من الجدول (14) أن الفروق في درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير التخصص، كانت بين الطلبة الذين تخصصهم (أدبي) أو (علمي) أو (تكنولوجيا) من جهة وبين الطلبة الذين تخصصهم (ريادة)، من جهة أخرى، لصالح الذين تخصصهم (ريادة)، وظهرت فروق بين الذين تخصصهم (أدبي) أو (علمي) من جهة وبين الطلبة الذين تخصصهم (تكنولوجيا)، من جهة أخرى، لصالح الذين تخصصهم (أدبي) أو (علمي).

نتائج سؤال الدراسة الثالث: ما مستوى قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مدينة القدس؟

للإجابة عن السؤال الثالث، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لمستوى قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مدينة القدس . وذلك كما هو موضح في الجدول (15).

## الجدول (15):

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لمستوى قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مدينة القدس، مرتبة تنازلياً

رقم الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	درجة الموافقة	رقم الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	درجة الموافقة
49	3.95	1.25	79.0	مرتفعة	9	3.22	1.33	64.4	متوسطة
8	3.80	1.33	76.0	مرتفعة	42	3.14	1.46	62.8	متوسطة
13	3.80	1.33	76.0	مرتفعة	32	3.09	1.31	61.8	متوسطة
11	3.73	1.28	74.6	مرتفعة	14	3.09	1.31	61.8	متوسطة
7	3.70	1.29	74.0	مرتفعة	20	3.04	1.36	60.8	متوسطة
3	3.67	1.35	73.4	متوسطة	50	3.03	1.35	60.6	متوسطة
22	3.65	1.38	73.0	متوسطة	27	3.03	1.37	60.6	متوسطة
10	3.64	1.27	72.8	متوسطة	34	3.03	1.26	60.6	متوسطة
51	3.58	1.20	71.6	متوسطة	19	3.01	1.47	60.2	متوسطة
47	3.55	1.29	71.0	متوسطة	16	3.00	1.41	60.0	متوسطة
26	3.54	1.33	70.8	متوسطة	4	3.00	1.23	60.0	متوسطة
23	3.53	1.34	70.6	متوسطة	48	3.00	1.40	60.0	متوسطة
36	3.50	1.34	70.0	متوسطة	30	2.98	1.32	59.6	متوسطة
12	3.47	1.28	69.4	متوسطة	28	2.97	1.39	59.4	متوسطة
21	3.44	1.40	68.8	متوسطة	29	2.96	1.25	59.2	متوسطة
24	3.42	1.41	68.4	متوسطة	52	2.96	1.38	59.2	متوسطة
56	3.42	1.29	68.4	متوسطة	35	2.92	1.36	58.4	متوسطة
18	3.40	1.32	68.0	متوسطة	53	2.85	1.29	57.0	متوسطة
46	3.38	1.37	67.6	متوسطة	45	2.81	1.26	56.2	متوسطة
31	3.37	1.35	67.4	متوسطة	1	2.76	1.29	55.2	متوسطة
43	3.37	1.36	67.4	متوسطة	44	2.61	1.14	52.2	متوسطة
2	3.36	1.17	67.2	متوسطة	25	2.56	1.19	51.2	متوسطة
37	3.34	1.31	66.8	متوسطة	39	2.55	1.24	51.0	متوسطة
15	3.29	1.39	65.8	متوسطة	5	2.43	1.08	48.6	متوسطة
6	3.29	1.28	65.8	متوسطة	38	2.40	1.20	48.0	متوسطة
55	3.27	1.32	65.4	متوسطة	33	2.35	1.23	47.0	متوسطة
17	3.26	1.31	65.2	متوسطة	40	2.35	1.23	47.0	متوسطة
54	3.25	1.37	65.0	متوسطة	41	2.05	1.11	41.0	منخفضة
						<b>3.16</b>	<b>1.31</b>	<b>63.2</b>	متوسطة

الدرجة الكلية لقلق الامتحان

تشير البيانات الواردة في الجدول (15) أن مستوى قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مدينة القدس كان متوسطاً، إذ بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لقلق الامتحان (3.16) ونسبة مئوية (63.2%).

ويتضح من الجدول (15) أن الفقرات (7، 11، 13، 8، 49) حصلت على أعلى درجة موافقة بالنسبة لمستوى قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مدينة القدس، التي نصها: أقلق إذا كانت مادة الامتحان كبيرة، ويزداد توتري إذا دخلت إلى قاعة الامتحانات، وأتمنى لو أستطيع الشعور بالارتياح عند تعيين الامتحانات، وأشعر بالقلق إذا أخبرني المعلم بقرب انتهاء وقت الامتحان، وأشعر بالقلق إذا انهيته الامتحان بوقت مبكر عن الوقت المحدد للامتحان.

في حين أن الفقرات (15، 6، 55، 17، 54): حصلت على أقل درجة موافقة بالنسبة لمستوى قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مدينة القدس، التي نصها: يقلقني فكرة أن مستقبلي مبني على امتحان، وأشعر بالتوتر عند ذكر الامتحانات، وأشعر بالضيق عندما أرى أحداً آخر متوتر في قاعة الامتحان، ولا أشعر بالارتياح أثناء تصحيح المعلم ورقة الامتحان داخل الصف، وأشعر أن أدائي بالامتحان سيء مهما استعددت له.

السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في

مدينة القدس على مقياس قلق الامتحان تبعاً لمتغيرات (الجنس، الصف الدراسي، التخصص)؟

حيثُ انبثق عنه الفرضيات الصفرية من (4-6) على النحو الآتي:

الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات

درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس قلق الامتحان تعزى لمتغير الجنس.

لفحص الفرضية الرابعة، استخدم اختبار (ت) للعينات المستقلة (Independent-Sample t-test)

لإيجاد الفروق بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس قلق الامتحان

تعزى لمتغير الجنس.



## الجدول (16):

نتائج اختبار (ت) (Independent- Sample t-test) للتعرف إلى الفروق بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس قلق الامتحان تعزى لمتغير الجنس (ن = 436).

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
قلق الامتحان	ذكر	180	3.08	0.69	2.131*	0.034
	أنثى	256	3.23	0.73		

\* دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، درجات الحرية = 434 / قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 1.96

\*\* دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01)، درجات الحرية = 434 / قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 2.58

تشير النتائج الواردة في الجدول (16) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة

( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس قلق الامتحان

تعزى لمتغير الجنس، وقد ظهرت الفروق في الدرجة الكلية لمقياس قلق الامتحان، حيث بلغت قيمة (ت)

المحسوبة للدرجة الكلية لقلق الامتحان (2.131)، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (1.96) عند

مستوى دلالة (0.05). وكانت الفروق في درجات قلق الامتحان لصالح الإناث بمتوسط حسابي بلغ

(3.23) مقابل (3.08) للذكور.

الفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات

درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس قلق الامتحان تعزى لمتغير الصف الدراسي.

لفحص الفرضية الخامسة، حسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات طلبة المرحلة

الثانوية في مدينة القدس على مقياس قلق الامتحان تعزى لمتغير الصف الدراسي، وذلك كما هو موضح

في الجدول (17):

## الجدول (17):

الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس قلق الامتحان تعزى لمتغير الصف الدراسي

المتغير	الصف الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
قلق الامتحان	أول ثانوي	103	2.99	0.75
	ثاني ثانوي	114	3.15	0.69
	ثالث ثانوي	219	3.26	0.70

0.72	3.16	436	المجموع
------	------	-----	---------

يتضح من الجدول (17) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لدرجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس قلق الامتحان تعزى لمتغير الصف الدراسي. وللتحقق من دلالة الفروق، استخدم اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova)، كما هو موضح في الجدول (18):

### الجدول (18):

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) للتعرف إلى الفروق بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس قلق الامتحان تعزى لمتغير الصف الدراسي

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	بين المجموعات	5.093	2	2.546		
قلق الامتحان	داخل المجموعات	218.281	433	0.504	5.051**	0.007
	المجموع	223.374	435			

\* دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، \*\* دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01)

تشير النتائج الواردة في جدول (18) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس قلق الامتحان تعزى لمتغير الصف الدراسي، حيث كانت قيمة الدلالة الإحصائية للدرجة لمقياس قلق الامتحان (0.007)، وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) ودالة إحصائية.

ولإيجاد مصدر الفروق، استخدم اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات الثنائية البعدية، والجدول (19) يوضح ذلك.

### الجدول (19):

نتائج اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات الثنائية البعدية للفروق بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس قلق الامتحان تعزى لمتغير الصف الدراسي

المتغير	المقارنات	المتوسط الحسابي	ثالث ثانوي
	أول ثانوي	2.99	*0.27
قلق الامتحان	ثاني ثانوي	3.15	----
	ثالث ثانوي	3.26	----

\* الفرق في المتوسطات دال إحصائياً عند مستوى (0.05)

يتضح من الجدول (19) أن الفروق في درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس قلق الامتحان تعزى لمتغير الصف الدراسي، كانت بين طلبة أول ثانوي من جهة وبين طلبة ثالث ثانوي من جهة أخرى، لصالح طلبة ثالث ثانوي، الذين كان قلق الامتحان لديهم أعلى.

الفرضية السادسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس قلق الامتحان تعزى لمتغير التخصص.

لفحص الفرضية السادسة، حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس قلق الامتحان تعزى لمتغير التخصص، وذلك كما هو موضح في الجدول (20):

#### الجدول (20):

الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس قلق الامتحان تعزى لمتغير التخصص

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	التخصص	المتغير
0.71	3.08	200	أدبي	قلق الامتحان
0.72	3.19	149	علمي	
0.69	3.00	46	ريادة	
0.58	3.66	41	تكنولوجيا	
<b>0.72</b>	<b>3.16</b>	<b>436</b>	المجموع	

يتضح من الجدول (20) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لدرجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس قلق الامتحان تعزى لمتغير التخصص. وللتحقق من دلالة الفروق، استخدم اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova)، كما هو موضح في الجدول (21):

#### الجدول (21):

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) للتعرف إلى الفروق بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس قلق الامتحان تعزى لمتغير التخصص (ن=436)

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف الدلالة الإحصائية
قلق الامتحان	بين المجموعات	12.806	3	4.269	8.757**

داخل المجموعات	210.568	432	0.487
المجموع	223.374	435	

\* دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، \*\* دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01)

تشير النتائج الواردة في جدول (21) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس قلق الامتحان تعزى لمتغير التخصص، حيث كانت قيمة الدلالة الإحصائية للدرجة لمقياس قلق الامتحان (0.000)، وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) ودالة إحصائية.

ولإيجاد مصدر الفروق، استخدم اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات الثنائية البعدية، والجدول (22) يوضح ذلك.

#### الجدول (22):

نتائج اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات الثنائية البعدية للفروق بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس قلق الامتحان تعزى لمتغير التخصص

المتغير	المقارنات	المتوسط الحسابي	تكنولوجيا
قلق الامتحان	أدبي	3.08	*0.58
	علمي	3.19	*0.47
	ريادة	3.00	*0.66
	تكنولوجيا	3.66	

\* الفرق في المتوسطات دال إحصائياً عند مستوى (0.05)

يتضح من الجدول (22) أن الفروق في درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس قلق الامتحان تعزى لمتغير التخصص، كانت بين الطلبة الذين تخصصهم (أدبي) أو (علمي) أو (ريادة) من جهة وبين الطلبة الذين تخصصهم (تكنولوجيا)، من جهة أخرى، لصالح الذين تخصصهم (تكنولوجيا)، الذين كان قلق الامتحان لديهم أعلى.

السؤال الخامس: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية وقلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس؟

للإجابة عن السؤال الخامس تمت الإجابة على الفرضية الصفرية السابعة المنبثقة عنه:

الفرضية السابعة: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين الصلابة النفسية وقلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس.

لفحص الفرضية السابعة، استخدم معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لإيجاد العلاقة بين الصلابة النفسية من جهة وبين قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس من جهة أخرى، كما هو واضح من خلال الجدول (23).

#### الجدول (23):

نتائج معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين الصلابة النفسية من جهة وبين قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس من جهة أخرى

المتغيرات	قيمة (ر)	الدلالة الإحصائية
الصلابة النفسية X قلق الامتحان	-0.310**	0.000

\*\* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01)  $(\geq)$ ، \* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05)  $(\geq)$

تشير المعطيات الواردة في الجدول (23) إلى وجود علاقة عكسية بين الصلابة النفسية وبين قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس، حيث بلغ معامل الارتباط للعلاقة بين الصلابة النفسية وبين قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس (-0.310) بدلالة إحصائية (0.000)، حيث يتضح بأنه كلما زادت الصلابة النفسية لدى الطلبة كلما انخفض قلق الامتحان لديهم، والعكس صحيح.

## الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

## الفصل الخامس

### أولاً: مناقشة النتائج

مناقشة نتائج سؤال الدراسة الأول: ما مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مدينة القدس؟

أظهرت النتائج أن مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مدينة القدس كان متوسطاً، إذ بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للصلابة النفسية (3.53) ونسبة مئوية (70.6%). وحصلت الفقرات التي نصها: يعتمد نجاحي في مختلف مناحي الحياة على مجهودي الشخصي، وأشعر أن الحياة ممتعة ومثيرة بالنسبة إلي، وأرغب في ممارسة الأنشطة اليومية، وأبادر إلى مساعدة الآخرين، وأعتمد في تحديد أهدافي على الواقعية، على أعلى درجة موافقة بالنسبة لمستوى الصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مدينة القدس.

في حين أن الفقرات التي نصها: أتعامل بمرونة عندما أواجه بعض المشاكل، ولا أستطيع أن أتحكم في ردات فعلي عند حصول مواقف ضاغطة لدي، ولدي القدرة على اتخاذ القرارات الصائبة، والتغيير مطلوب في الحياة، وأخطط لأمر حياتي ولا أتركها تحت الصدفة والحظ والظروف الخارجية، حصلت على أقل درجة موافقة بالنسبة لمستوى الصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مدينة القدس، تعزى هذه النتيجة التي حصلت على درجة عالية بالنسبة لمستوى الصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مدينة القدس إلى اعتمادهم على الأهداف الواقعية وممارستهم للأنشطة اليومية التي من خلالها يشعروا أن الحياة ممتعة بالنسبة لهم، كما أن هناك درجات أقل بالنسبة لمستوى الصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مدينة القدس تعزى إلى مدى قدرة بعض الطلاب في اتخاذ القرارات الصائبة والتخطيط لأمر الحياة بدل من تركها للصدف والحظ.

وهذا يتفق مع ما كشفت عنه نتائج دراسة زيدان (2017) التي توصلت إلى مستوى الصلابة النفسية المتوسط وكذلك دراسة (Elizabeth, et al, 2015) التي أشارت إلى وجود صلابة نفسية بدرجة

متوسطة مهمة لرفاهية الطلاب في التعليم ، على عكس ما تبين في درجات مستوى الصلابة النفسية في الدراسات الأخرى التي تبين بأنها بدرجة مرتفعة مثل دراسة (الخالدي 2018) ودراسة (عصام عيسى 2014) التي توصلت إلى نتائج مرتفعة من الصلابة النفسية فهذه الدراسة أكدت على أهمية وجود الصلابة النفسية التي يجب أن يتمتع بها الفرد كسمة للقدرة على التعامل مع الضغوط والمشكلات.

مناقشة نتائج السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس الصلابة النفسية تبعاً لمتغيرات (الجنس، الصف الدراسي، التخصص)؟

حيث تم مناقشة الفرضيات الصفرية من (1-3) على النحو الآتي:

مناقشة نتائج الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس.

توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس، وكانت الفروق في درجات الصلابة النفسية لصالح الذكور ، ترى الباحثة أن ذلك يعود إلى طبيعة المجتمع الذي نعيش فيه بأن إمكانيات التفرغ النفسي للذكور أكبر مقارنة بالإناث فالحرية التي يتمتع بها الذكور من خلال مشاهدة المباريات، ومرافقة الأصدقاء لوقت طويل ، وطريقة الدراسة بمرونة تختلف كلياً عن الإناث، لذلك نرى أن الصلابة النفسية لدى الإناث أقل من الذكور، فالإناث لديهم حس مسؤولية بشكل أكبر إضافة لقيود المجتمع لدى البعض التي تفرض عليها من خلال خروجها إلى المدرسة وعودتها إلى البيت يكون ذلك أحد الأسباب التي تجعل الصلابة النفسية أقل مقارنة بالذكور نتيجة محدودية الخبرة.



مناقشة نتائج الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير الصف الدراسي.

توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير الصف الدراسي، ترى الباحثة أنه يعود ذلك إلى التقارب في العمر وتواجدهم في نفس الظروف المشابهة، مثل المدرسة التي تجمعهم وأسلوب التعليم وتشابه بعض المواد التعليمية ، فوجودهم في نفس الظروف المشابهة تجعلهم قادرين على كسب الخبرة في الحياة وفي التعامل مع معطياتها وأحداثها .

وأكدت على هذه النتيجة دراسة (العامري 2017) التي تبين فيها تشابه المراحل العمرية والاستفادة بشكل أكبر مما يقدمه المعهد من أنشطة ومناهج وفعاليات تتيح لهم التعامل والتفاعل مع بعضهم وتحقيق الاستقلال الذاتي وزيادة الصلابة النفسية بشكل أكبر.

مناقشة نتائج الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير التخصص.

توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير التخصص، لصالح الذين تخصصهم (ريادة)، (أدبي) أو (علمي) ، وترى الباحثة أن هذه النتيجة تعود الى ما يحققه تخصص الريادة من متطلبات وأهداف فهذا التخصص يهتم بالدرجة الأولى في بناء الشخصية بحكم ما يتطلب منه تخصص الريادة كالشخصية والقدرة على التعامل مع الناس و امتلاكهم للقدرة على الإقناع والتسويق يتطلب منهم درجة صلابة نفسية عالية ، كما هو الحال في تخصص الأدبي والعلمي وما يتطلب من طبيعة عملهم فيما بعد كالمختبرات والتمريض وغيرها من التخصصات العلمية والأدبية التي تتضمن التعامل كمعلم/ة وغيرها

من خيارات هذه التخصصات سواء الأدبية أو العلمية هي أيضاً بحاجة الى درجة من الصلابة النفسية مقارنةً بتخصص التكنولوجيا الذي تبين في النتائج درجة صلابة نفسية أقل من التخصصات الأخرى تبعاً لطبيعة تخصصه التي تحكمه بالتعامل مع أجهزة الكترونية وتكوين أصدقاء افتراضيين عن طريق مواقع التواصل الإجتماعي .

مناقشة نتائج سؤال الدراسة الثالث: ما مستوى قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مدينة القدس؟

أظهرت النتائج أن مستوى قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مدينة القدس كان متوسطاً، إذ بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لقلق الامتحان (3.16) ونسبة مئوية (63.2%). وحصلت الفقرات التي نصها: أقلق إذا كانت مادة الامتحان كبيرة، ويزداد توتري إذا دخلت إلى قاعة الامتحانات، وأتمنى لو أستطيع الشعور بالارتياح عند تعيين الامتحانات، وأشعر بالقلق إذا أخبرني المعلم بقرب انتهاء وقت الامتحان، وأشعر بالقلق إذا انتهت الامتحان بوقت مبكر عن الوقت المحدد للامتحان، على أعلى درجة موافقة بالنسبة لمستوى قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مدينة القدس، تعزى هذه النتيجة إلى ما يشعر به طلبة المرحلة الثانوية أثناء تقديم الاختبار عندما يرى أجواء قاعة الامتحان ويشاهد غيره من الطلاب في غاية التوتر، يؤثر ذلك على أدائه بالامتحان مهما استعد له.

في حين أن الفقرات التي نصها: يقلقني فكرة أن مستقبلي مبني على امتحان، وأشعر بالتوتر عند ذكر الامتحانات، وأشعر بالضيق عندما أرى أحداً آخر متوتر في قاعة الامتحان، ولا أشعر بالارتياح أثناء تصحيح المعلم ورقة الامتحان داخل الصف، وأشعر أن أدائي بالامتحان سيء مهما استعدت له، حصلت على أقل درجة موافقة بالنسبة لمستوى قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مدينة القدس.

وهذا يتفق مع ما كشفت عنه نتائج دراسة (مخامدة والويسى، 2017) التي توصلت إلى درجة متوسطة من القلق على العكس من دراسة دراسة (شلهوب 2016) التي تبين في هذه الدراسة أن درجة قلق الامتحان في الدراسة كان مرتفعاً ، واختلفت مع نتائج دراسة (بوترة ، الأسود ، 2020) التي توصلت إلى وجود درجة مرتفعة من قلق الامتحان بالإضافة إلى دراسة سرور (2012) التي حصلت أيضاً دراسته على درجة عالية من القلق.

سرور عالية شلهوب مرتفعاً مخامدة والويسى وسط

مناقشة نتائج السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس قلق الامتحان تبعاً لمتغيرات (الجنس، الصف الدراسي، التخصص)؟

تم مناقشة الفرضيات الصفرية من (4-6) على النحو الآتي:

مناقشة نتائج الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس قلق الامتحان تعزى لمتغير الجنس.

توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس قلق الامتحان تعزى لمتغير الجنس، لصالح الإناث .

ترى الباحثة أن الإناث أكثر تأثراً بالمواقف الصعبة كموقف الامتحان، وقد يعود ذلك إلى كونها أكثر إحساساً بالمسؤولية خلال موقف الامتحان والرغبة بالنجاح، كما ترى الباحثة أن التنشئة الاجتماعية في المجتمع تلعب دوراً مهماً أكثر عند الذكور منذ مرحلة الطفولة هذا يجعل الإناث تسعى إلى أن تحقق ذاتها وتثبت مكانتها عن طريق النجاح في عملها ودراستها نتيجة وجود روح المنافسة عندهم بشكل أكبر مقارنةً بالذكور مما يؤدي إلى شعورها بقلق الامتحان، وهذا ما اتفق مع دراسة (مخامدة والويسى، 2017) ، ودراسة (بوترة ، الأسود، 2020) التي اتفقت أن عامل قلق الامتحان مرتفع لدى الإناث أكثر

وذلك لأنها أكثر تشعباً عند الإناث وأن الإناث أكثر قلقاً في الامتحان من الذكور، فيشعرن بالقلق الشديد الذي يهدد شخصياتهن و هن أكثر تحمساً من الذكور للانتقال إلى الحياة الجامعية و بعدها التفكير في مناصب العمل و بالتالي يشعرن بضغط المذاكرة و الدراسة مما يزيد ارتفاع مستوى قلق الامتحان لديهن، وتزداد مسؤولية الأعمال المنزلية الى جانب الدراسة و الاستعداد للامتحان، وكذلك في الدراسات الأخرى كدراسة ( Anisa, Mirand, 2011 ) ودراسة ( Hakan, et al, 2013 )بالإضافة الى (Dave, et al., 2014) جاءت هذه الدراسات تؤكد على أن نسبة القلق عند الطالبات أعلى من الذكور على الرغم من أن جميع الطلاب القلقين قد لا يكونون عرضة لخطر ضعف الأداء وانفصالهم عن الأنشطة المدرسية والأكاديمية .

مناقشة نتائج الفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس قلق الامتحان تعزى لمتغير الصف الدراسي.

توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس قلق الامتحان تعزى لمتغير الصف الدراسي، لصالح طلبة ثالث ثانوي، ترى الباحثة أنه يعود ذلك لطبيعة محدودية القوانين التعليمية في المجتمع الفلسطيني فهو يشترط الحصول على معدل معين لتمكين الطالب من الاستكمال لمسيرته التعليمية غير أن نسبة العلامة التي يحصل عليها الطالب في الصف الثالث ثانوي هي التي تحدد ما سيدرسه الطالب كتحديد مصيره في التعليم .

مناقشة نتائج الفرضية السادسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس قلق الامتحان تعزى لمتغير التخصص.

توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس على مقياس قلق الامتحان تعزى لمتغير التخصص، لصالح الذين تخصصهم (تكنولوجيا)،

ترى الباحثة أن فئة الطلاب فرع التكنولوجيا لديهم قلق امتحان وذلك بسبب طبيعة عملهم مع البرمجة التي تعتبر جزء لا يتجزأ من التكنولوجيا الحديثة مما تجعل الطالب لديه تفكير مستمر في وجود احتمالات متعددة بشكل دائم ، وانشغال تفكيره بالتكنولوجيا التي تتسارع في تطورها وخاصة في عصرنا هذا الذي يعتبر عصر التكنولوجيا ، فالتغيير المستمر يؤدي إلى ضغطهم من الناحية النفسية وزيادة قلقهم للامتحان وقلقهم اتجاه منهج المادة الذي يبقى في تغيير نتيجة التطور التكنولوجي.

**مناقشة نتائج السؤال الخامس: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية وقلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس؟**

لمناقشة نتائج السؤال الخامس تمت مناقشة الفرضية الصفرية السابعة المنبثقة عنه:

مناقشة نتائج الفرضية السابعة: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين الصلابة النفسية وقلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس.

توصلت الدراسة إلى وجود علاقة عكسية بين الصلابة النفسية وبين قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس، حيث بلغ معامل الارتباط للعلاقة بين الصلابة النفسية وبين قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة القدس (-0.310) بدلالة إحصائية (0.000)، حيث يتضح بأنه كلما زادت الصلابة النفسية لدى الطلبة كلما انخفض قلق الامتحان لديهم، والعكس صحيح.

ترى الباحثة أن العلاقة العكسية الموجودة ما بين الصلابة النفسية وقلق الامتحان تعزو إلى مدى وجود أهمية للصلابة النفسية، فالصلابة النفسية تسهم في وقاية الإنسان فهي تجعل لديه مرونة للتغلب على المشاكل والحماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية المختلفة والقدرة على تفادي الآثار السلبية، فهذا يصنع للشخص قدرة أكبر للتحكم والتكيف مع مجريات الأحداث كما أن وجودها في شخصية الفرد تساعده على العيش بواقعية حتى يصبح الفرد واقعي أكثر في الحياة وأحداثها التي تساعد على تطوير وتنمية الذات بشكل منطقي لذلك نرى أهمية وجودها في شخصية الفرد مهم بشكل كبير جداً بينما قلق الامتحان الذي يعتبر حالة نفسية تصيب الإنسان نتيجة لتجمع مجموعة من العناصر

الإدراكية والجسدية والسلوكية، تؤدي إلى شعور الإنسان بحالة عدم الراحة النفسية وسيطرة الخوف والتوتر والتردد فكلما كان قلق الامتحان مرتفع هنا يتأثر أداء الفرد بشكل سلبي فالإنسان يحتاج إلى الشعور بالأمن والتقدير كدافع له من خلاله يستطيع أن يحقق الإنجاز.

توضح لنا هذه النتيجة بأن كلما كان للطلاب صلابة نفسية مرتفعة يقل قلق الامتحان والعكس صحيح فعندما يكون قادر على مواجهة الموقف والتعايش معه بشكل صحيح متغلباً على هذا القلق يحقق الإنجاز الصحيح بعيداً عن شعوره بالمخاوف.

جاءت عدة دراسات توضح العلاقات العكسية مع قلق الامتحان لكن مع أبعاد أخرى غير الصلابة النفسية مثل دراسة جواشيم (Joachim,2004) التي وضحت أن هناك علاقة عكسية ما بين القلق وما بين الاستعداد للامتحان فكلما زاد الاستعداد قل القلق وكذلك العلاقة بين القلق وبين التدخلات الفجائية في وقت الاختبار ، ودراسة (Elpida, et al, 2011) علاقة سلبية بين التوتر والقلق .

#### ثانياً: التوصيات

من خلال النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، توصي الباحثة بما يلي:

- 1- العمل على توعية الطلاب بأهمية الصلابة النفسية كأحد أهم السمات التي تدفع الشخص إلى مستوى أعلى من الرفاهية النفسية والتي بدورها تخفف من قلق الامتحان لدى الطلاب.
- 2- الاهتمام بمستوى الصلابة النفسية عند الذكور وتعزيزه بشكل أكبر عند الإناث حتى تستطيع تطوير مهاراتها وقدرتها على تحمل الأزمات ومواجهة ضغوط الحياة بفعالية والتغلب عليها.
- 3- تفعيل الأنشطة اللامنهجية في المدارس حتى يكون هناك فرصة لمختلف التخصصات بالمشاركة وزيادة التفاعل فيما بينهم بشكل أكبر فذلك يؤثر بشكل إيجابي لمن لديه مستوى صلابة نفسية عالية على من يمتلكها بشكل أقل ، كتأثير الريادة على التكنولوجيا على سبيل المثال .

- 4- في ضوء وجود درجة متوسطة من مستوى قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مدينة القدس توصي الباحثة بإرشاد الطلاب في مختلف المراحل الدراسية من خلال المرشدين المتخصصين بتقديم برامج إرشادية مماثلة لخفض القلق.
- 5- تقديم برامج تدريبية للمعلمين تساهم في مساعدة الطلاب على خفض قلق الامتحان نظراً للدور الكبير للمعلم في التأثير على الطالب وبالذات الإناث نظراً لوجود قلق الامتحان لديهم مقارنة بالذكور.
- 6- توفير برامج ترفيهية وفعاليات مناسبة تحت اشراف مختصين بالإرشاد النفسي والتربوي لمساعدة تخصص (فرع) التكنولوجيا من حيث إبعادهم عن طبيعة تخصصهم وإشراكهم بالبرامج الترفيهية كنوع من التفرغ وتكوين العلاقات وتقوية الشخصية .
- 7- التركيز على استراتيجيات خفض القلق في برامج التدخل الإرشادي لمواجهة المشكلات الدراسية، وتحقيق الأمن النفسي والاطمئنان .
- 8- الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في مجال الإرشاد التربوي والنفسي وضرورة تبني المرشدين برامج إرشادية لتنمية الصلابة النفسية عند الطلاب والقدرة على خفض القلق نظراً لوجود علاقة عكسية بينهما فكلما زادت الصلابة النفسية لدى الطلبة كلما انخفض قلق الامتحان لديهم، والعكس صحيح.

## المصادر والمراجع

### أولاً: المراجع العربية

إبراهيم، حنان. (2016). "فاعلية برنامج قائم على المرونة النفسية لتحسين الكفاءة الوجدانية لعينة من

طلاب المرحلة الثانوية"، مجلة دراسات الطفولة، 19(71)، 69-72.

إبراهيم، هاني، محمود، مهند. (2019). "تأثير تمارين الكي كونج على قلق الامتحان وبعض

المتغيرات الوظيفية لطلاب المدارس الثانوية"، مجلة علوم الرياضة، 11(38)، 246

-267.

أبو عزب، نائل. (2008). "فعالية برنامج إرشادي مقترح لخفض قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة

الثانوية بمحافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة،

فلسطين.

أبو غمجة، طارق. (2016). "برنامج تدريبي لتنمية الصلابة النفسية لتحسين درجة الرضا عن الحياة

لدى طلاب الجامعة"، جامعة عين شمس، مجلة البحث العلمي في التربية، 4(17)،

481-451.

أيوب، نايف. (2019). الضغوط النفسية. الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.

بديوي، زينب. (2018). "فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض قلق الامتحان لدى طالبات

كلية التربية للعلوم الانسانية في جامعة البصرة"، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم

التربوية والإنسانية، 1(38)، 731-757.



- بن زعموش، نادية، بن عمار، سمية. (2014). الأمراض المزمنة وإدارة ضغوط قلق الامتحان، دراسة على عينة من التلاميذ المتمدرسين المصابين بأمراض مزمنة بولاية ورقلة، دراسات نفسية وتربوية، 1 (12) ، 97-114.
- بوترة، فايزة، الأسود، الزهرة. (2020). "قلق الامتحان وعلاقته ببعض المتغيرات لدى تلاميذ الثالثة ثانوي بمتقنة كركوبية خليفة- الرباح- الوادي". جامعة الوادي- الجزائر، مجلة العلوم النفسية والتربوية، 6 (2) ، 242-260.
- بوجمعة، حافظ، زوييدة، ساسي، قانة، مروة. (2019). "مؤشرات الصلابة النفسية لدى المرضى الراشدين المصابين بداء السكري"، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، مذكرات ليسانس ، جامعة محمد بوضياف – المسيلة، الجزائر.
- بومجان، نادية. (2016). "بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد خيضر، الجزائر.
- البيسي، داليا. (2015). "برنامج تدريبي قائم على الصلابة النفسية لخفض الضغوط النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي". مجلة كلية التربية، ببور سعيد، 2 (18) ، 573-597.
- تيتة، سارة، عطالله، صفاء. (2017). "علاقة فاعلية الذات بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الشهيد- الوادي، الجزائر.
- جبالي، صباح. (2012). "الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة فرحات- الجزائر.
- الجندي، نبيل، دسوقي، دعاء. (2017). "قلق المستقبل الزواجي وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من الطلبة الجامعيين"، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 13 (2) ، 239-250.
- الحسيني، عاطف. (2011). "قلق المستقبل والعلاج بالمعنى"، مصر: دار الفكر العربي.

- الخالدي، هاني. (2018). "القدرة التنبؤية للصلابة النفسية ببعدي الغضب (الحالة والسمة) لدى طلاب المرحلة الثانوية"، جامعة نايف العربية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، 19(4) ، 141-171.
- خذايرية، هاجر. (2018). "قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي ببئر بوحوش ولاية سوق أهراس"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم البواقي – الجزائر.
- خنيش، ليلي. (2015). "الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز وقلق الامتحان"، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، 1(12) ، 100-111.
- دبار، حنان. (2017). "بناء أداة لقياس قلق الامتحان لدى تلاميذ التعليم الثانوي"، مجلة العلوم النفسية والتربوية، 5(1): 359-374.
- رجيبي، سيف. (2017). "الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى معلمي مرحلة التعليم ما بعد الأساسي بمحافظة جنوب الباطنة وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية"، رسالة ماجستير غير منشورة- سلطنة عمان.
- الرشيد، لولوة. (2015). "التوافق مع الحياة الجامعية وعلاقته بالصلابة النفسية وإدارة الذات لدى طالبات جامعة القصيم"، مجلة العلوم التربوية، 23(1)، 489-520.
- رضوان ، شعبان، الشيبية ، هويدا. (2017). "العلاقة بين المساندة والأعراض النفسية الجسمية لدى عينة من طلاب الجامعة اليمنية"، مجلة دراسات عربية، 16(3)، 593-646.
- الزواهره، محمد. (2015). "العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة حائل بالسعودية"، جامعة حائل، المملكة العربية السعودية، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 3(10)، 47-80.
- زيدان، أحمد. (2017). "الصلابة النفسية ومستوى الطموح كمنبئات بالأنشطة الإبداعية لدى طلاب المدارس الثانوية"، مجلة كلية التربية، 1(22)، 44-94.

سالم، هبة الله. (2016). "التحصيل الدراسي وعلاقته بالصلابة النفسية في ضوء مستوى التعليمي للوالدين والمستوى الدراسي لطالبات كلية التربية-جامعة حائل بالمملكة العربية السعودية". مجلة كلية التربية - جامعة الأزهر، 35(169)، 329-352.

سرحان، وليد، التكريتي، عدنان، حباشنة، محمد. (2014). "القلق". عمان: دار مجدلاوي للنشر والتوزيع.

سرور، ناصر. (2012). "مدى فاعلية برنامج إرشادي جمعي لتخفيف ظاهرة قلق الامتحان لدى طلبة الصف الحادي عشر في مدينة جنوب نابلس"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس، القدس - فلسطين.

شاهين، وصال. (2020). "أثر التفاعل بين قلق المستقبل وسمة التفاؤل - التشاؤم على قدرات التفكير الابتكاري لدى طلاب الصف الأول الثانوي"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المنصورة، مصر.

الشبؤون، دانيا. (2011). "القلق وعلاقته بالاكنتاب عند المراهقين لدى عينة من تلاميذ الصف التاسع من التعليم الأساسي في مدارس مدينة دمشق الرسمية"، مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية، 27(3-4)، 759-797.

شلهوب، دعاء. (2016). "قلق المستقبل وعلاقته بالصلابة النفسية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية-جامعة دمشق، سوريا.

صالح، عايدة، المصدر، عبد العظيم. (2013). "الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعتي الأقصى والأزهر بمحافظة غزة". جامعة الأزهر-غزة، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، 1(29)، 41-76.

الطخيس، إبراهيم. (2014). "فعالية برنامج إرشادي واقعي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية". رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك عبد العزيز، المملكة العربية السعودية.

العامري، حمود. (2017). "الصلابة النفسية وعلاقتها بالقيم الأخلاقية لدى طلبة معاهد العلوم الإسلامية بسلطنة عمان"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نزوى- سلطنة عمان.

عبدوني، عبد الحميد. (2013). "برنامج إرشادي لتعديل خصائص نمط السلوك في تخفيض قلق الامتحان لدى عينة من طلاب البكالوريا"، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، (10)1، 259-245.

العديني، ماجدة. (2018). "الصلابة النفسية والرفاهية لدى طلاب جامعة القصيم في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية"، مجلة العلوم التربوية-جامعة عدن، 26(3)، 299-254.

العزام، عبد الناصر، طلافحة، مصعب. (2019). "الصلابة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية من اللاجئين السوريين في ضوء بعض المتغيرات"، مجلة الجامعة الإسلامية التربوية والنفسية، 27(2)، 572-557.

علاء الدين، عمر. (2016). "الصلابة النفسية وعلاقتها بكل من تحمل الضيق والأبعاد الأساسية للشخصية لدى عينة من المراهقين اللبنانيين"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بيروت العربية، لبنان.

عليوي، محمد. (2012). "العلاقة بين الصلابة النفسية ودافعية الإنجاز لدى الرياضيين من ذوي الإعاقة الحركية في الضفة الغربية"، رسالة ماجستير غير منشورة-جامعة النجاح الوطنية بنابلس- فلسطين.

عمروني، حورية، خليفة، قدوري. (2017). قلق الامتحان وعلاقته بفاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي لولاية الوادي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة قاصدي مرباح ورقلة – الجزائر.

العوض، مهدي. (2015). "الصلابة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية – قسم علم النفس، جامعة دمشق، سوريا.

عيسى، عصام. (2014). "الصلابة النفسية وعلاقتها بضغط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية في محافظتي الخليل وبيت لحم"، رسالة ماجستير غير منشورة -جامعة القدس، القدس – فلسطين.

قبايلي، عائشة، بن زيتون، فريدة. (2015). "علاقة تقدير الذات بقلق الامتحان لدى المراهق المتدرب المقبل على شهادة التعليم المتوسط"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البويرة، الجزائر.

مخادمة، عبد الكريم، الويسي، محمد. (2017). "قلق الامتحان لدى طلبة كلية التربية الرياضية المسجلين في مسابقات ألعاب القوى وعلاقته ببعض المتغيرات"، مجلة المنارة للبحوث والدراسات، 24(4)، 243-268.

مكنزي، كوام. (2013). "القلق ونوبات الذعر"، السعودية-الرياض: فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية. ملاك، نسيم. (2018). "الضغط النفسي وقلق الامتحان وعلاقة كل منهما بظهور السلوك العدوانى لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مولود معمري – الجزائر.

المهداوي، عبد الله. (2016). "الصلابة النفسية وعلاقتها بوجهة الضبط لدى عينة من الطلاب المتفوقين والمتأخرين دراسياً بالمرحلة الثانوية بمدينة تبوك". المجلة التربوية الدولية المتخصصة،

490-475، (9)5

مهدي، ايناس. (2017). "قلق الامتحان وعلاقته بالتمثيل المعرفي لدى طلبة الجامعة"، مجلة البحوث

التربوية والنفسية، 1(52)، 491-507.

اليازجي، محمد. (2011). "الاتجاه نحو المخاطرة النفسية وعلاقته بالصلابة النفسية على عينة من

الشرطة الفلسطينية"، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة – فلسطين.

#### ثانياً: المراجع الأجنبية

Anisa, T, Mirand, S. (2011).How Does Exam Anxiety Affect the Performance of University

.Students, *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 2(2): 95-100

Dave, P& Anthony ,D.(2014). Test anxiety prevalence and gender differences in a sample of

.English secondary school students, *Educational Studies*, 40(5): 554-570

Elizabeth ,S, Lee ,C, Christian ,S, John ,P, Peter ,C. & David ,M. (2015). Relationships

between mental toughness and psychological wellbeing in undergraduate

.students, *Personality and Individual Differences*, 75(5): 170-174

Elpida, B, Andreea, R, Luminita, L.(2011) Self-esteem, optimism and exams' anxiety among

high school students, *Social and Behavioral Sciences. Procedia - Social and*

*Behavioral Sciences*, 1(30): 1331 – 1338

Hakan, K, Bulent, A & Hasan A. (2013). Correlation among high school senior students test

anxiety, *Academic Performance and Points of University Entrance Exam*,

8(13): 919-926

Hasanvand, B., Khaledian, M. & Meratis, A. (2013). The relationship between Psychological hardiness and attachment style with the university student's creativity.

*European Journal of Experimental Biology, 1(3): 656-660*

Helen, St, Myfanwy, B, Jamey, R. & John, P. (2014). Mental toughness in education: Exploring relationships with attainment, attendance, behaviour and peer relationships. *An International Journal of Experimental Educational*

*Psychology, 35(7): 1-25*

Joachim, S. (2004). Dimensions of test anxiety: Relations to ways of coping with pre-exam anxiety and uncertainty, *Anxiety, Stress & Coping: An international journal,*

*.17(3): 213-226*

Lin Y, Mutz J, Clough PJ and Papageorgiou KA. (2017). Mental Toughness and Individual Differences in Learning, Educational and Work Performance, Psychological Well-being, and Personality: A Systematic Review. *Front. Psychol. 1(8):*

1345. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01345

Markus, G, Serge, B, Anne, K, Christine, L, Catherine, E, Edith, H. & Uwe, P. (2013). Adolescents with high mental toughness adapt better to perceived stress: *A*

*longitudinal study with Swiss vocational students. 54(7): 808-814*

Markus, G., Nadeem, K., Sakari, L., Serge, B. & Catherine, E. (2012). Are Adolescents with High Mental Toughness Levels More Resilient Against Stress, *Stress Health,*

*.1(29): 164-171*

Mohammad, R., Nastaran, A., Seyed, A., Rahim, O. & Soroor, A. (2020). Prevalence, comorbidity and predictors of anxiety disorders among children and

*adolescents, A sian Journal of Psychiatry, 1(53): 5-16*

.Putwain, DW (2008). Examination stress and test anxiety. *Psychologist, 21(12): 1026-1029*

Sarah, M., Dava, P., Helen, St. & Peter, C. (2016). Understanding and supporting *adolescents' mental toughness in an education context. 1(54): 196-209*





## ملاحق الدراسة

ملحق رقم (1): قائمة بأسماء المحكمين

الرقم	الاسم	التخصص	الجامعة
1	د. محمد عجوة	علم نفس تربوي	جامعة الخليل
2	أ.د. محمد شاهين	إرشاد نفسي	جامعة القدس المفتوحة
3	د. كامل كتلو	صحة نفسية	جامعة الخليل
4	د. عايد الحموز	إرشاد نفسي	جامعة الاستقلال
5	أ.د. أحمد عبد اللطيف	إرشاد نفسي	جامعة مؤتة
6	د. عمر الريماوي	علم نفس	جامعة القدس
7	أ.د. نبيل المغربي	القياس والتقويم	جامعة القدس المفتوحة

ملحق رقم (2-أ): اداة الدراسة بصورتها الأولية:



جامعة الخليل

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

بسم الله الرحمن الرحيم

حضرة الأستاذ الدكتور .....المحترم/ة.

تحية طيبة وبعد،

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان: " الصلابة النفسية وعلاقته بقلق الامتحان لدى عينة من طلبة

المرحلة الثانوية في مدارس مدينة القدس""، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير

في الإرشاد النفسي والتربوي، من كلية الدراسات العليا- قسم الإرشاد النفسي- جامعة الخليل.

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة علمية وما عُرف عنكم من سعة المعرفة والاطلاع في مجال البحث والمنهجية البحثية، فإنني أرجو التفضل بتحكيم مدى صلاحية الاستبانة، من حيث: أبعادها، وعبارتها، إضافة إلى دقة الصياغات اللغوية وصحتها، والموضوعات التي يمكن إضافتها، وأيّ تعديلات أو مقترحات ترونها مناسبة.

وسيكون لآرائكم القيمة وملاحظاتكم السديدة الأثر البالغ في إخراج هذه الاستبانة بالصورة المطلوبة لتحقيق أغراض الدراسة الحالية.

داعية الله أن يجازيكم خير الجزاء لقاء وقتكم الثمين.

مع بالغ شكري وتقديري،

الباحثة: سارة بسيط

بإشراف: د. إبراهيم مصري

## القسم الأول : البيانات الأولية :

- 1- الجنس: أ.ذكر ب.أنثى  
 2- الصف الدراسي : أ.أول ثانوي ب. الثاني ثانوي ج.الثالث ثانوي  
 3- التخصص: أ. أدبي ب. علمي

**القسم الثاني: الصلابة النفسية :-** التي تساعده في القدرة على التحمل وأن يتعدى مراحل القلق والاكنتاب بسلامة والوصول إلى الراحة النفسية وتجاوز المشكلات و يبقى محافظاً على مستوى صحة نفسية جيدة .( النقادي، السامراني، 2017).

الرجاء قراءة كل فقرة من الفقرات الآتية ثم الإجابة عليها بوضع إشارة (✓) في عمود الإجابة المناسب أمام كل فقرة.

الصلابة النفسية						
الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
1	أحاول تجاوز العقبات التي تواجهني في حياتي					
2	يعتمد نجاحي في مختلف مناحي الحياة على مجهودي الشخصي					
3	يعود الفشل إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه					
4	عندما أواجه مشكلة أجد المتعة في حلها .					
5	لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة ما لا أعرفه.					
6	الحياة فرص و ليست مثابرة واجتهاد .					
7	اشعر بالخوف من ما يطرأ على حياتي من أحداث.					
8	لدي حب المبادرة في ما يخدم عائلتي و أصدقائي .					
9	كل ما يحدث لي نتيجة تخطيطي					
10	أغير مبادئ و موقفي إذا دعت الظروف لذلك.					
11	كل ما يحدث في الحياة حظ.					
12	الحياة مليئة بالمغامرات مما يتطلب الصمود و المكافحة.					
13	عندما اضع خطتي المستقبلية غالباً ما أكون متاكداً من قدرتي على تنفيذها .					

				14	اتخذ قراراتتي بنفسى دون مساعدة أحد .
				15	لا يوجد لدي أهداف تستدعي للتمسك بها .
				16	لدي القدرة والإمكانيات اللازمة على حل المشكلات التي أواجهها
				17	أعتقد أن قرارات الشخص تتأثر بالعالم الخارجي.
				18	الاستقرار و الهدوء في الحياة هما الهدف.
				19	أرغب في المشاركة في النشاطات الخارجية
				20	أبادر لحل المشكلات ولا أنتظر حلها
				21	الحياة عمل وكفاح وليست حظ
				22	المشكلات تستنفذ قواي في القدرة على التحدي
				23	اعتمد على الآخرين في حل المشكلات الشخصية
				24	أهتم بالتغيير في نمط حياتي لكي أصل إلى النجاح
				25	تؤثر طريقة المدرسين على تحصيلي الدراسي سلباً
				26	استمتع بمنافسة الآخرين
				27	أشعر أن الحياة ممتعة و مثيرة بالنسبة إلي
				28	أرغب في ممارسة الأنشطة اليومية
				29	أؤمن أن كل ما يحدث في الحياة مقدر
				30	أعمل على تفادي المشكلات قبل وقوعها
				31	لا أضيع وقتي في أنشطة لا فائدة منها
				32	أعتقد أن الاجتهاد يلعب دوراً مهماً في نجاحي
				33	يجب أن أكون اجتماعياً
				34	الحياة بكل ما فيها لا تستحق أن نحياها
				35	الحياة النشطة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي
				36	أبادر إلى مساعدة الآخرين
				37	أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي
				38	أعتقد أن سوء الحظ يعود الى سوء التخطيط

					39 لا أستطيع مواجهة المشاكل لأنني لا أثق بقدراتي
					40 لدي تأثير قوي على ما يجري حولي من أحداث
					41 أخطط لأمر حياتي ولا أتركها تحت الصدفة و الحظ والظروف الخارجية
					42 التغيير مطلوب في الحياة
					43 أعتقد أن لدي نظرة إيجابية للحياة
					44 أتعامل في بمرونة عندما اواجه بعض المشاكل
					45 لدي القدرة على الضبط الداخلي
					46 لا يوجد لدي حس المبادرة
					47 أميل إلى عدم المواجهة و التراجع في بعض المواقف.
					48 لدي القدرة على اتخاذ القرارات الصائبة
					49 اعتمد في تحديد اهدافي على الواقعية
					50 لا يوجد لدي هدف اسعى لاجله
					51 انظر للضغوطات اليومية على انها خبرة و ليست مصدر تهديد وخطر
					52 أستطيع ان استخدم أساليب مرنة و فعالة عند حل المشكلات .
					53 لدي شخصية قيادية مسيطرة
					54 أعتقد أن لدي حس مفعم بالحيوية
					55 لا أستطيع التأثير بشكل إيجابي على المحيط الذي اعيش فيه .
					56 لا استطيع أن أتحكم في ردات فعلي عند حصول مواقف ضاغطة لدي .

**القسم الثاني: قلق الامتحان:-** الذي يعتبر حالة نفسية تصيب الإنسان نتيجة لتجمع مجموعة من العناصر الإدراكية والجسدية والسلوكية ، وتؤدي إلى شعور الإنسان بحالة عدم الراحة النفسية وسيطرة الخوف والتوتر والتردد .(سرحان،التكريتي،حباشنة،2014).

الرجاء قراءة كل فقرة من الفقرات الآتية ثم الإجابة عليها بوضع إشارة (✓) في عمود الإجابة المناسب أمام كل فقرة.

قلق الامتحان						
الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
1	أشعر بالقلق عندما يتحدث المعلم عن فترة الامتحانات.					
2	لا يوجد لدي الاستعداد الكافي للامتحانات اليومية.					
3	تقلقتني فكرة الامتحانات المفاجأة.					
4	أشعر بالخوف الشديد عند تعيين الامتحان النهائي.					
5	أشعر بالتوتر أثناء تقديم الامتحان.					
6	لا أشعر بالارتياح أثناء تصحيح المعلم ورقة الامتحان داخل الصف.					
7	أشعر بالقلق إذا أنهيت الامتحان بوقت مبكر عن الوقت المحدد للامتحان.					
8	يزداد توتري إذا دخلت إلى قاعة الامتحانات.					
9	لا أشعر بالارتياح إذا راجعت أجوبة الامتحان مع الطلاب.					
10	اشعر بالتوتر أثناء توزيع أوراق الامتحان.					
11	أشعر بالقلق إذا أخبرني المعلم بقرب انتهاء وقت الامتحان.					
12	كلما فكرت بالرسوب يزيد من أدائي بالامتحان بشكل سيء.					
13	أتمنى لو أستطيع الشعور بالارتياح عند تعيين الامتحانات.					
14	أتوتر إذا فكرت أنني سأرسل بالامتحان.					
15	أشعر أن أدائي بالامتحان سيء مهما استعدت له .					

				تفرز يدي التي أكتب بها أثناء الامتحان عرقاً.	16
				أشعر بالتوتر عند ذكر الامتحانات.	17
				أشعر بالضيق عندما أواجه سؤال صعب في الامتحانات.	18
				أشعر بالخل عندما أجب على السؤال بشكل خاطئ.	19
				يبقى بالي مشغولاً بالنتيجة بعد تقديمي للاختبار.	20
				لا أحب أن يوجه لي المعلم سؤالاً لم استعد لإجابته.	21
				أشعر بالقلق بسبب كثرة الواجبات والامتحانات.	22
				تحبط معنوياتي في فترة الامتحانات.	23
				أشعر بالتوتر و القلق اذا قدمت عرض أمام الطلاب.	24
				أشعر بالخوف إذا قمت بحل بعض المسائل على اللوح أمام الطلبة.	25
				أشعر بالضيق إذا وجه لي المعلم سؤالاً ولم يوجه لغيري.	26
				لا أستطيع أن أشعر بالارتياح إذا كان لدينا واجبات أو امتحانات.	27
				يصيبني أرق و عدم القدرة على النوم في ليلة الامتحان.	28
				أشعر بالضيق إذا وصلت باكراً و سمعت الطلاب يتكلمون عن الامتحان.	29
				أشعر بالقلق عندما يراقب علينا أكثر من معلم.	30
				أشعر بالقلق عند سماع قوانين قاعة الامتحان.	31
				أشعر بالقلق في كل مرة يكون لدي فيها امتحان.	32
				تشعرنني مراجعة الامتحان قبل تقديمه بالتوتر.	33
				قلق الامتحان يؤدي الى نسياني لبعض حل الأسئلة.	34
				عندما ينتابني شعور القلق بالامتحان يرتجف جسمي.	35



				36	ضيق الوقت لما تبقى من الاختبار يشعرني بالضغط.
				37	شعوري بالقلق لأثناء الامتحان يجعلني أغير إجابتي.
				38	لا اعرف كيف استعد للامتحان.
				39	أشعر بفقدان الثقة أثناء الامتحان.
				40	أخشى من عدم تبقي وقت كافي مما اتسرع في وضع الإجابات وإن كانت خاطئة.
				41	الغاء الامتحان فكرة تشعرني بالارتياح.
				42	أشعر بالضيق عند تحديد مستوي التحصيلي من الامتحان.
				43	أشعر بالضيق إذا كان هناك وقت طويل للامتحان.
				44	القلق يجعلني لا أستطيع تحديد الاجابة التي يريدها السؤال.
				45	أتوتر أن كان هناك العديد من المصححين للامتحان.
				46	أشعر بالقلق عندما لا أستطيع انهاء مادة الامتحان.
				47	لا يوجد لدي قدرة على ترتيب وقتي و دراسة مادة الامتحان بطريقة منظمة.
				48	أتوتر عند حدوث ضجة في قاعة الامتحان.
				49	أقلق إذا كانت مادة الامتحان كبيرة.
				50	أشعر بالضيق عندما لا يحذف المعلم من المادة شيء.
				51	يراودني التوتر إذا تشتت تركيزي بالامتحان.
				52	أبقى قلق حتى تظهر نتائج الامتحان.
				53	أتمنى لو ان هناك مدرسة دون امتحانات.
				54	يقلقني فكرة ان مستقبلي مبني على امتحان.
				55	أشعر بالضيق عندما أرى أحداً آخر متوتر في قاعة الامتحان.
				56	أتوتر عندما أرى أحد الطلاب يراجع المعلومات قبل الامتحان أمامي.

مع خالص الاحترام والتقدير

ملحق رقم (2-ب): أداة الدراسة بصورتها النهائية:



كلية الدراسات العليا  
برنامج الارشاد النفسي والتربوي

تحية طيبة وبعد :

تقوم الباحثة بإجراء دراسة لنيل درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي بعنوان ( الصلابة النفسية وعلاقته بقلق الامتحان لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مدينة القدس) بناء على ذلك قامت الباحثة ببناء مقياس الصلابة النفسية ومقياس القلق من الامتحان لتحقيق الهدف وإجراء الدراسة.

ونظراً لما تعهده منكم من خبرة في هذا المجال يرجى تفضلكم بالاطلاع على الفقرات وإبداء رأيكم بصلاحياتها وعلاقتها بالمفهوم أعلاه لتعديل الفقرات التي بحاجة إلى تعديل ، علماً بأن لرأيكم أهمية كبرى في إتمام هذا البحث مع الشكر والتقدير والعرفان .

الباحثة : سارة بسيط

القسم الأول : البيانات الأولية :

- 1- الجنس: أ.ذكر ب.أنثى
- 2- الصف الدراسي : أ.أول ثانوي ب.الثاني ثانوي ج.الثالث ثانوي
- 3- التخصص: أ. أدبي ب. علمي ج-ريادة
- د- تكنولوجيا

الصلابة النفسية					
الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض بشدة
1	أحاول تجاوز العقبات التي تواجهني في حياتي.				
2	يعتمد نجاحي في مختلف مناحي الحياة على مجهودي الشخصي.				
3	يعود الفشل إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه.				
4	عندما أواجه مشكلة أجد المتعة في حلها .				
5	لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة ما لا أعرفه.				
6	الحياة فرص و لسيبت مثابرة و اجتهاد .				
7	أشعر بالخوف من ما يطرأ على حياتي من أحداث.				
8	لدي حب المبادرة في ما يخدم عائلتي وأصدقائي .				
9	كل ما يحدث لي نتيجة تخطيطي.				
10	أغير مبادئ وموقفي إذا دعت الظروف لذلك.				
11	كل ما يحدث في الحياة حظ.				
12	الحياة مليئة بالمغامرات مما يتطلب الصمود والمكافحة.				
13	عندما أضع خطتي المستقبلية غالباً ما أكون متاكداً من قدرتي على تنفيذها .				
14	اتخذ قراراتي بنفسي دون مساعدة أحد .				
15	لا يوجد لدي أهداف تستدعي للتمسك بها .				
16	لدي القدرة والأماكنيات اللازمة على حل المشكلات التي أواجهها.				
17	أعتقد أن قرارات الشخص تتأثر بالعالم الخارجي.				
18	الاستقرار و الهدوء في الحياة هما الهدف.				
19	أرغب في المشاركة في النشاطات الخارجية.				
20	أبادر لحل المشكلات ولا انتظر حلها				

				الحياة عمل و كفاح وليست حظ	21
				المشكلات تستنفذ قواي في القدرة على التحدي.	22
				اعتمد على الآخرين في حل المشكلات الشخصية.	23
				أهتم بالتغيير في نمط حياتي لكي أصل إلى النجاح.	24
				تؤثر طريقة المدرسين على تحصيلي الدراسي سلباً.	25
				استمتع بمناقسة الآخرين.	26
				أشعر أن الحياة ممتعة ومثيرة بالنسبة إلي.	27
				أرغب في ممارسة الأنشطة اليومية.	28
				أؤمن أن كل ما يحدث في الحياة مقدر.	29
				أعمل على تفادي المشكلات قبل وقوعها.	30
				لا أضيع وقتي في أنشطة لا فائدة منها.	31
				أعتقد أن الاجتهاد يلعب دوراً مهماً في نجاحي.	32
				يجب أن أكون اجتماعياً.	33
				الحياة بكل ما فيها لا تستحق أن نحياها.	34
				الحياة النشطة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي.	35
				أبادر إلى مساعدة الآخرين.	36
				أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي.	37
				أعتقد أن سوء الحظ يعود الى سوء التخطيط.	38
				لا أستطيع مواجهة المشاكل لأنني لا أثق بقدراتي.	39
				لدي تأثير قوي على ما يجري حولي من أحداث.	40
				أخطط لأمر حياتي ولا أتركها تحت الصدفة و الحظ و الظروف الخارجية.	41
				التغيير مطلوب في الحياة.	42
				أعتقد أن لدي نظرة إيجابية للحياة.	43

					44	أتعامل في بمرونة عندما أواجه بعض المشاكل.
					45	لدي القدرة على الضبط الداخلي.
					46	لا يوجد لدي حس المبادرة.
					47	أميل إلى عدم المواجهة و التراجع في بعض المواقف.
					48	لدي القدرة على اتخاذ القرارات الصائبة.
					49	اعتمد في تحديد أهدافي على الواقعية.
					50	لا يوجد لدي هدف أسعى لإجله.
					51	انظر للضغوطات اليومية على أنها خبرة و ليست مصدر تهديد وخطر.
					52	أستطيع أن استخدم أساليب مرنة وفعالة عند حل المشكلات .
					53	لدي شخصية قيادية مسيطرة.
					54	أعتقد أن لدي حس مفعم بالحيوية.
					55	لا أستطيع التأثير بشكل إيجابي على المحيط الذي أعيش فيه .
					56	لا أستطيع أن أتحكم في ردات فعلي عند حصول مواقف ضاغطة لدي .

قلق الامتحان						
الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
1	أشعر بالقلق عندما يتحدث المعلم عن فترة الامتحانات.					
2	لا يوجد لدي الاستعداد الكافي للامتحانات اليومية.					
3	تقلقني فكرة الامتحانات المفاجأة.					
4	أشعر بالخوف الشديد عند تعيين الامتحان النهائي.					
5	أشعر بالتوتر أثناء تقديم الامتحان.					
6	لا أشعر بالارتياح أثناء تصحيح المعلم ورقة الامتحان داخل الصف.					

					7	أشعر بالقلق إذا انهيت الامتحان بوقت مبكر عن الوقت المحدد للامتحان.
					8	يزداد توترني إذا دخلت إلى قاعة الامتحانات.
					9	لا أشعر بالارتياح إذا راجعت أجوبة الامتحان مع الطلاب.
					10	أشعر بالتوتر أثناء توزيع أوراق الامتحان.
					11	أشعر بالقلق إذا أخبرني المعلم بقرب انتهاء وقت الامتحان.
					12	كلما فكرت بالرسوب يزيد من أدائي بالامتحان بشكل سيء.
					13	أتمنى لو أستطيع الشعور بالارتياح عند تعيين الامتحانات. صياغة
					14	أتوتر إذا فكرت انني سأرسب بالامتحان.
					15	أشعر أن أدائي بالامتحان سيء مهما استعدت له .
					16	تفرز يدي التي أكتب بها أثناء الامتحان عرقاً.
					17	أشعر بالتوتر عند ذكر الامتحانات.
					18	أشعر بالضيق عندما أواجه سؤال صعب في الامتحانات.
					19	أشعر بالخجل عندما أجب على السؤال بشكل خاطئ.
					20	يبقى بالي مشغولاً بالنتيجة بعد تقديمي للاختبار.
					21	لا أحب أن يوجه لي المعلم سؤالاً لم استعد لإجابته.
					22	أشعر بالقلق بسبب كثرة الواجبات والامتحانات.
					23	تحبط معنوياتي في فترة الامتحانات.
					24	أشعر بالتوتر و القلق اذا قدمت عرض أمام الطلاب.
					25	أشعر بالخوف إذا قمت بحل بعض المسائل على اللوح أمام الطلبة.
					26	أشعر بالضيق إذا وجه لي المعلم سؤالاً ولم يوجه لغيري.

					27	لا أستطيع أن أشعر بالارتياح إذا كان لدينا واجبات أو امتحانات.
					28	يصيبني أرق و عدم القدرة على النوم في ليلة الامتحان.
					29	أشعر بالضيق إذا وصلت باكراً و سمعت الطلاب يتكلمون عن الامتحان.
					30	أشعر بالقلق عندما يراقب علينا أكثر من معلم.
					31	أشعر بالقلق عند سماع قوانين قاعة الامتحان.
					32	أشعر بالقلق في كل مرة يكون لدي فيها امتحان.
					33	تشعرنى مراجعة الامتحان قبل تقديمه بالتوتر.
					34	قلق الامتحان يؤدي إلى نسياني لبعض حل الأسئلة.
					35	عندما ينتابني شعور القلق بالامتحان يرتجف جسمي.
					36	ضيق الوقت لما تبقى من الاختبار يشعرنى بالضغط.
					37	شعوري بالقلق لأثناء الامتحان يجعلني أغير إجابتي.
					38	لا أعرف كيف استعد للامتحان.
					39	أشعر بفقدان الثقة أثناء الامتحان.
					40	أخشى من عدم تبقي وقت كافي مما اتسرع في وضع الإجابات وإن كانت خاطئة.
					41	إلغاء الامتحان فكرة تشعرنى بالارتياح.
					42	أشعر بالضيق عند تحديد مستواي التحصيلي من الامتحان.
					43	أشعر بالضيق إذا كان هناك وقت طويل للامتحان.
					44	القلق يجعلني لا أستطيع تحديد الإجابة التي يريدها السؤال.
					45	أتوتر أن كان هناك العديد من المصححين للامتحان.
					46	أشعر بالقلق عندما لا أستطيع إنهاء مادة الامتحان.

					لا يوجد لدي قدرة على ترتيب وقتي و دراسة مادة الامتحان بطريقة منظمة.	47
					أتوتر عند حدوث ضجة في قاعة الامتحان.	48
					أفلق إذا كانت مادة الامتحان كبيرة.	49
					أشعر بالضيق عندما لا يحذف المعلم من المادة شيء.	50
					يراودني التوتر إذا تشتت تركيزي بالامتحان.	51
					أبقى قلق حتى تظهر نتائج الامتحان.	52
					أتمنى لو أن هناك مدرسة دون امتحانات.	53
					يقلقتني فكرة أن مستقبلي مبني على امتحان.	54
					أشعر بالضيق عندما أرى أحداً آخر متوتر في قاعة الامتحان.	55
					أتوتر عندما أرى أحد الطلاب يراجع المعلومات قبل الامتحان أمامي.	56



UNIVERSITY		جامعة الخليل
Ref.	بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ	الرقم : م.ع/ 66 ت/ 2020
Date		التاريخ : 2020/11/19
لمن يهمه الأمر		
الموضوع: تسهيل مهمة.		
بعد التحية ،،،		
تقوم الطالبة ساره حسن بسبط بإجراء دراسة بعنوان: " الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى طلبة مدينة القدس".		
يرجى من حضرتكم تسهيل مهمة الطالب/ة المذكور/ة والتعاون لإتمام دراسته /.		
شاكرين لكم حسن تعاونكم.		
/ عميد كلية التربية د. كمال مخامرة 		
		
P.O.Box 40 , Hebron , West Bank , Palestine URL : <a href="http://www.hebron.edu">http // www.hebron.edu</a>		
ص.ب ٤٠ الخليل - فلسطين تلفون : 970 (0)2-222-0995 Fax : 970 (0)2-222-0703		