



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## علاقة القلق بالصمود النفسي

بحث مقدم إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية

وهو جزء من متطلبات نيل درجة البكالوريوس في التربية الرياضية

من قبل الطالبة

حوراء حسين كاظم

إشراف

أ. د. رولا مقداد عبيد

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



صَدَقَ اللَّهُ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

طه : الايه (114)

## الاهداء

من سجد له سوادي وخيالي ... وآمن به فؤادي

### الله جل جلاله

أصول العلم وأسراره ... طريق الحق وأنواره ... منبت العابد وأماله ... نهج الدين

وشريعته

### محمد وآل بيته الطيبين الطاهرين

من كنت انامله ليقدم لنا لحظة سعادة

### والدي العزيز

من أسكنتني شغاف قلبها حباً وحناناً

### أمي الحبيبة

من أشد بهم أزري رفاق عمري ، الدم الذي يجري في عروقي ، الذين لهم دور

بتشجيعي ودعمي في دراستي

### إخوتي جميعاً

كل قلب اخفق حباً لي وخوفاً عليّ

### اهدي جمدي المتواضع

## الشكر والتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الخلق أجمعين أبي القاسم محمد الصادق الأمين وعلى آل بيته الطيبين الطاهرين وأصحابه المنتجبين .

يسرني بعد أن أنهيت كتابة بحثي أن أتقدم بالشكر والامتنان إلى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والمعاونين العلمي والاداري واساتذتها المحترمين لإتاحتهم لي الفرصة لإكمال دراسة البكالوريوس .

ويطيب لي أن ازجي الشكر وافياً واسجل امتناني الكبير إلى مشرفتي الأستاذة (مروه عبد الكاظم فضول) ؛ على ما بذلته من وقت وجهد كبيرين في إنجاز عملي هذا على ما هو عليه ، إذ أغنت البحث بالكثير من المعلومات العلمية القيمة ، ولما خصصته من وقت ثمين فجزاها الله عني خير الجزاء .

ويجدر بي أن أتقدم بالشكر والتبجيل إلى أساتذتي الفضلاء الذين تابعوا دراستي الاولية إذ لم يبخلوا عليّ بشيء من علمهم فجزاهم الله خيراً .

وأقدم ببالغ الشكر والتقدير للأساتذة الخبراء والمختصين الأفاضل لما أبدوه من مساعدة وملاحظات وتوجيهات قيمة في هذا البحث من خلال تقويم أدواته.

وشكري موصول لإخوتي زملاء الدراسة والأصدقاء جميعاً متمنياً لهم الموفقية والنجاح في حياتهم العلمية والعملية .

فإن كنت قد وفقت فبفضل الله (سبحانه وتعالى) وإن كنت قد قصرت فالكمال لله وحده

والله الموفق والهادي

## الفصل الاول

١- التعريف والبحث

١-١ المقدمة واهمية البحث

٢-١ مشكلة البحث

٣-١ اهداف البحث

٤-١ فروض البحث

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري

٢-٥-١ المجال المكاني

٣-٥-١ المجال الزمني

## الفصل الاول التعريف بالبحث

### ١- التعريف بالبحث ١-١ المقدمة واهميه البحث

يعتبر قلق الامتحان احد المشاكل المهمة التي تواجه الطلبة بشكل عام وهو يظهر في اي وقت من اوقات العام الدراسي. الذي ارتبط بإعلان المدرس عن وجود امتحان لديهم في ماده ما وهو مرتبط بمواقف الامتحان ويشير هذا الموقف من شعور الخوف لدى الفرد الان قلق الامتحان ظاهره انفعالية وتوتر شامل ينتاب بعض الطلبة حين يكون في الامتحان ويؤثر في بعض الاحيان ببعض العمليات العقلية .

اذ اثبت بعض العلماء ان قلق الامتحان يقلل من مستوى التركيز والانتباه و هما عمليتان عقليتان مهمتان في اداء الامتحان بنجاح.

اما بالنسبة للصدود النفسي فهو ضعف او فشل الفرد في التحكم في العمليات العقلية يمتاز بعدم قدرته على التركيز بشيء وافتقاره لتنظيم والتخطيط وكذلك ضعف قدرته في الانتباه والادراك لأمر ما وهذا يجعله غير قادر على استعادة المعلومات المخزونة مسبقا مما قد يجعل له مخرجا في حل مشكله بعض المواقف.

من ما تقدم من تكمن اهميه البحث في معالجه الجانب النفسي لطلبه لأجل رفع مستواهم العلمي.

### ١- ٢ مشكلة البحث

الإجابة عن التساؤلات التالية :

هل هناك علاقة بين قلق الامتحان والصدود النفسي و هل الصدود النفسي تأثير كبير في زيادة قلق الامتحان؟

### ١- ٣ هدف البحث

يهدف البحث في التعرف على علاقه قلق الامتحان بالصدود النفسي لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعه القادسية.

١- ٤ فرض البحث

تفترض الباحثة ما يلي :

وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين قلق الامتحان والصمود النفسي لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية.

١- ٥- مجالات البحث

١- ٥- ١- المجال البشرية : طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الرابعة جامعة القادسية.

١- ٥- ٢- المجال المكاني : قاعات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية.

١- ٥- ٣- المجال الزمني : من الفترة ١/١٠/٢٠٢٣ ولغاية ١٨/٤/٢٠٢٤.

## الفصل الثاني

### الدراسات النظرية والدراسات السابقة

#### ٢- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

#### ١-٢ الدراسات النظرية

#### ١-١-٢ مفهوم قلق الامتحان (الاتجاه نحو الامتحان)

القلق هو حالة تؤثر تأثير شامل ومستمر نتيجة لتهديد خطر فعلي او رمزي قد يحدث ويصحبها خوف غامض واعراض نفسية وجسمية وهو من العوامل التي تؤثر سلباً على تركيز وتفكير الفرد خلال الامتحانات ولهذا السبب اهتم المختصون بدراسة قلق الامتحان.

يُعرف قلق الامتحان على انه شعور المتعلم بالتوتر والانزعاج من الارقام وحل المسائل الرياضية ذات العلاقة بمناحي الحياة اليومية او الاكاديمية<sup>١</sup>.

ويعتبر سارسون اول من اطلق مصطلح قلق الامتحان سنة ١٩٥٢ وقد عُرف قلق الامتحان على انه شعور التلميذ بالتهديد والتوتر في مواقف معينة لها علاقة بالامتحان<sup>٢</sup>.

وقلق الامتحان او قلق الاختبار وقد يسمى احيانا بقلق التحصيل وهو نوع من القلق المرتبط بمواقف الاختبار بحيث تشير هذه المواقف في الفرد شعوراً بالخوف عند مواجهة الاختبارات وقد يؤثر بدرجة مرتفعة في حسن اداء التلميذ ويسمى حينئذ بالقلق المعطل او المعوق بينما المستوى المعتدل يعتبر امر طبيعي وهو شائع عند جميع الطلاب<sup>٣</sup>. ومن الناحية المعرفية يُعرف قلق الامتحان على انه حالة من التوتر الشامل تصيب الفرد (الطالب) وتؤثر على العمليات العقلية لديه كالتركيز والانتباه والتفكير والتي تعتبر من المتطلبات الرئيسية للنجاح في الاختبار<sup>٤</sup>.

<sup>١</sup> - محمد احمد صوالحة ومريم محمد عسافة : فاعلية استخدام اجراءات التعزيز في خفض مستوى قلق الاختبار في مادة الرياضيات لدى عينة من الطالبات الصف السادس - في الاردن. مجلة جامعة ام القرى للعلوم التربوية والنفسية، ٢٠٠٨.

<sup>٢</sup> - محمد منيزل عليمات، خالد خليف خواش: العلاقة بين دافعية الانجاز وقلق الامتحان وأثرها على التحصيل في مادة اللغة الانجليزية لدى طلبة المرحلة الاساسية والثانوية في محافظة المفرق. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٢٠٠٦.

<sup>٣</sup> - احمد عبد الخالق: قلق الموت ، الكويت ، عالم المعرفة، ١٩٨٧، ص٣٢.

<sup>٤</sup> - ابراهيم يعقوب: البناء العملي لمقياس سويس لقلق الاختبار لدى عينة من الطلاب بالصف العاشر بالتعليم الاساسي. الاردن مجلة دراسات تربوية. مجلد ١٠. ج٧٢، ١٩٩٤، ص٢٦٢.



## ٢-١-١-١ العوامل التي تؤدي الى قلق الامتحان °

### - الاسرة

الاسرة من بين الاسباب التي تؤدي بالتلميذ الى الشعور بالقلق اثناء الامتحان وذلك ما تستخدمه من اساليب التنشئة التقليدية كالتهديد بالعقاب اذا لم ينجح في المدرسة.

### - الافكار والتصورات الخاطئة عن الامتحان

اذ يتصور الطالب ان الامتحان عبارة عن تهديد للشخصية وهو المحدد للمستقبل

### - عدم استعداد الطالبة للامتحان

اي عدم مذاكرة الطالب مادة الامتحان بشكل سليم تؤدي الى الاصابة بقلق الامتحان

### - طريقة اجراء الامتحانات

وهي عدم معرفة الطالب لكيفية وضع الاسئلة وطريقة تصحيحه من قبل الاساتذة والمصححين.

### - المؤسسة التعليمية

وهي قيام المعلمين بتهويل قيمة الامتحان واعتباره مرحلة مصيرية في حياة الطالب

---

°- اسماء نيد، فاطمة غريبي: قلق الامتحان وعلاقته بالتفوق الدراسي لدى تلاميذ الثانية ثانوي- مادة الرياضيات نموذجاً. جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي. كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، ٢٠٢٠، ص١٨-١٩.

## - عدم الثقة بالنفس

نقص ثقة الطالب بنفسه او فقدانها يؤدي الى الاصابة بقلق الامتحان.

### ٢-١-٢ مفهوم الصمود النفسي

كما عُرف الصمود النفسي هو تلك العملية الدينامية التي تؤدي إلى التوافق الجيد، والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات والأزمات النفسية التي قد يواجهها الفرد سواء كانت مشكلات اجتماعية أو كوارث طبيعية، أو حروب دامية أو أمراض مزمنة أو مشكلات أسرية وغيرها، كما ينطوي هذا المفهوم على القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد والنكبات وتجاوزها بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفاعلية.<sup>٦</sup>

ويعد مفهوم أو مصطلح (الصمود النفسي) من المصطلحات الحديثة نسبياً في مجال علم النفس الإيجابي، ويمكن تعريفه بأنه: الدراسة العلمية لنقاط القوة والفضائل التي تمكن الأفراد والمجتمعات من الازدهار، وقد اتسع مجال الصمود النفسي في العشرين سنة الأخيرة ويرجع ذلك إلى الحاجة الملحة لدراساتها، حيث يمثل الصمود لبنة في منظومة علم النفس الإيجابي، ذلك المنحى الذي يعظم القوى الإنسانية ويسعى لاكتشافها وتميئتها، فالصمود هو القوة التي تسمح للإنسان أن يتجاوز التحديات وينهض متخطياً ما تعرض له من عثرات ليحقق النمو والكفاءة، ويستمد مفهوم الصمود مكانته على الخريطة العلمية من المشهد الاجتماعي، حيث تحيط بالإنسان منذ نشأته تحديات لا يستطيع تجنبها ولا يستطيع التغلب عليها، وعليه أن يواجهها أو يتعايش معها أو يتجاوزها، وهنا تتكشف لنا فاعلية الصمود ودوره المحوري في بناء الشخصية.<sup>٧</sup>

وعُرف على أنه استجابات الفرد إزاء مثيرات المشقة الصادمة التي تتصف بالتعاطف،

<sup>٦</sup> - ورد مختار عبد السميع : الصمود النفسي وعلاقته بالرضا عن الحياة والأداء الأكاديمي لدى الطالبة الجامعية، رسالة ماجستير، جامعة عين شمس، كلية البنات، ٢٠١٤، ص ٢٧.

<sup>٧</sup> - صفاء الأعرس : الصمود لدى الأطفال، المركز القومي للترجمة، ٢٠١١.

والتواصل، والتقبل بما يساعده على حل المشكلات بمرونة وكفاءة مع القدرة على التعافي.<sup>٨</sup>

كما وعرف على انه مجموعة الخصائص والسمات الشخصية الموجودة في الفرد والتي بدورها تجعله قادراً على الحفاظ على الأهل والإيمان والمرونة في اتخاذ القرارات والقدرة على حل المشكلات مع وجود معوقات تهدد تحقيق الهدف (الكفاءة الشخصية، حل المشكلات، المرونة، إدارة العواطف، التفاؤل، علاقات اجتماعية، الإيمان).<sup>٩</sup>

وعُرف الصمود بأنه: مجموعة من السمات الإيجابية في الشخصية، والتي تساعد الفرد على مقاومة الضغوط من ناحية، واستخدام الأساليب الأكثر فاعلية عند مواجهة الضغوط من ناحية أخرى، فأصحاب الشخصية الصامدة هم هؤلاء الأفراد الذين يتعرضون لدرجة عالية من الضغوط، ولا يظهرون ما يشير إلى التأثير بها، لأنهم أكثر قدرة على التكيف معها، ويستخدمون استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة.<sup>١٠</sup>

وعُرف الصمود النفسي تلك السمة التي تكشف عن نفسها في مدى السهولة أو الصعوبة التي يلقاها الشخص في إحداث تغييرات في مجرى سلوكه في الاتجاه المناسب والوقت المناسب.<sup>١١</sup>

كما وعُرف الصمود النفسي بأنه مصدر من مصادر الذات لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة، والتحقق من آثارها على الصحة النفسية والجسمية.<sup>١٢</sup>

ولوحظ من خلال عرض التعريفات السابقة للصمود النفسي أن معظم التعريفات متفقة في أن:

<sup>٨</sup> - إيمان مصطفى سرميني : تنمية مهارات الصداقة والصمود النفسي لخفض أعراض الاكتئاب لدى طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه، جامعة عين شمس، كلية البنات، ٢٠١٤، ص ١٥.

<sup>٩</sup> - نوهه علي محمد عبدو البجباح: تنمية الصمود النفسي لدى طالبات الجامعة باستخدام بعض استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً، جامعة عين شمس، كلية البنات، ٢٠١٨، ص ٦.

<sup>١٠</sup> - عزت محمد صديق رفاعي: الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها، رسالة دكتوراه، جامعة حلوان، ٢٠٠٣، ص ٢٩.

<sup>١١</sup> - أشرف محمد عطية حسب الله، وعصام عبداللطيف العقاد : الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالدوجمانية والمرونة - التصلب والرفض الوالدي لدى شباب جامعتي الزقازيق وجنوب الوادي، مجلة الدراسات النفسية، ١٢، (١٠)، ٢٠٠٠، ص ١٩.

<sup>١٢</sup> - نوهه علي محمد عبدو البجباح: المصدر السابق، ص ٩.

الصمود النفسي هو قدرة الفرد على التكيف مع ضغوط الحياة وإيجاد الحلول لها وهذا يدل على قوة الفرد النفسية التي تزداد بازدياد خبرات الفرد الخاصة حول مواقف المحن التي يتعرض إليها.

## ٢-١-٢-١ أنواع الصمود النفسي<sup>١٣</sup>

هناك ثلاثة أنواع للصمود النفسي تختلف حسب نوع الصدمة أو قوة وشدة عوامل الخطر هي:

**النوع الأول:** يسمى (التغلب على الصعوبات) ويتضمن هذا النوع تحقيق نتائج إيجابية على الرغم من وجود عوامل مخاطرة متعددة، وركزت دراسة هذا النوع من الصمود على تحديد عوامل الوقاية التي تنتبأ بالنتائج الإيجابية لدى الفرد.

**النوع الثاني:** يركز على قدرة الفرد على التعامل مع أحداث البيئة الضاغطة مثل (فقد الوالدين في سن مبكرة، الصراعات الأسرية، مرض أحد الوالدين، الفقر الشديد) هذا النوع من الصمود يسمى (الكفاءة الدائمة تحت الضغط) Sustained Competence under stress ويعرف بأنه جهود الطفل التي تتضمن كلاً من أفكاره وأفعاله للحفاظ على توازنه في ظروف بيئية صعبة.

**النوع الثالث:** ويسمى (التعافي من الصدمة) Recovery from Trauma ويشير إلى أن الأفراد يعملون بشكل جيد بعد التعرض للصدمة الشديدة والمزمنة أو المتكررة، مثل إساءة المعاملة أو العنف أو التعرض للحروب أو العيش بالمستعمرات أو التعرض لكوارث طبيعية مثل الزلازل والأعاصير.

## ٢-٢ الدراسات السابقة ومناقشتها

### ١-٢-٢ الدراسات السابقة

<sup>١٣</sup> - منال عبد النعيم محمد طه : الصمود النفسي وعلاقته باستراتيجيات المواجهة ودرجة التعرض للضغوط لدى طلاب الجامعة، دراسة تنبؤية، حويليات مركز البحوث والدراسات النفسية، القاهرة، الحولية التاسعة، الرسالة الثالثة، ٢٠١٣، ص ١٣.

٢-١-٢-١ دراسة منيرة صالح الجويعي (٢٠١٨)<sup>١٤</sup>

(الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب وطالبات جامعة الامام محمد بن سعود  
بمدينة الرياض)

هدفت الدراسة في التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لطلاب وطالبات  
جامعة الامام محمد بن سعود واستنتجت الباحثة وجود علاقة ارتباط سالبة بين الضغوط النفسية  
وجودة الحياة حيث ان مستوى جودة الحياة المرتفع يساهم في خفض الضغوط النفسية لدى  
الطلبة.

٢-١-٢-٢ دراسة ورد محمد مختار عبد السميع (٢٠١٤)<sup>١٥</sup>

(الصمود النفسي وعلاقته بالرضا عن الحياة والأداء الأكاديمي لدى الطالبة الجامعية)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الصمود النفسي والرضا عن الحياة لدى عينة من  
طالبات الجامعة، وكذلك الكشف عن علاقة الصمود النفسي بالأداء الأكاديمي لدى طالبات  
الجامعة، وكذلك الكشف عن علاقة الصمود النفسي بالمستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة،  
استخدمت الباحثة مقياس الصمود النفسي لدى طالبات الجامعة من إعداد الباحثة، ومقياس  
الرضا عن الحياة من إعداد مجدي محمد الدسوقي (١٩٩٦)، واستمارة المستوى الاجتماعي  
والثقافي من إعداد مجدي ماهر (١٩٩٦)، الأداء الأكاديمي ويقاس بدرجات النجاح في نهاية  
العام الدراسي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٠) طالبة من طالبات الفرقة الثانية والثالثة بكلية  
البنات، جامعة عين شمس، وتراوحت أعمارهن ما بين (١٨-٢١) سنة، وقد أسفرت نتائج  
الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود النفسي والرضا عن الحياة لدى طالبات  
الجامعة، وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود النفسي والأداء الأكاديمي لدى

<sup>١٤</sup> - منيرة صالح الجويعي: الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب وطالبات جامعة الامام محمد بن سعود بمدينة الرياض.  
العدد ١٣. ج١، المجلة العلمية لكلية التربية النوعية، ٢٠١٨.

<sup>١٥</sup> - ورد مختار عبد السميع : مصدر سبق ذكره.

طالبات الجامعة، وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود النفسي والمستوى الاجتماعي والثقافي لدى طالبات الجامعة.

٢-٢-١-٣ دراسة إيمان السيد إبراهيم عطا جميل (٢٠١٤)<sup>١٦</sup>

(تنمية الذكاء الروحي والصمود النفسي لخفض هرمون الكورتيزول لدى طالبات الجامعة)

هدفت الدراسة إلى خفض هرمون الكورتيزول لدى طالبات الجامعة من خلال تنمية مجموعة من مهارات الذكاء الروحي والصمود النفسي، وقد اختارت الباحثة عينة عددها (٨١) طالبة من طالبات الجامعة بكلية البنات، جامعة عين شمس تراوحت أعمارهن بين (١٩-٢٠) عاماً، وذلك بهدف معرفة فعالية البرنامج الإرشادي، استخدمت الباحثة مقياس الذكاء الروحي والصمود النفسي من إعداد الباحثة، وقائمة المستوى الاجتماعي والاقتصادي (رزان كردي)، وبرنامج إرشادي لتنمية الذكاء الروحي والصمود النفسي لخفض الكورتيزول من إعداد الباحثة، وقد أسفرت النتائج عن فعالية البرنامج المستخدم.

٢-٢-٢ مناقشة الدراسات السابقة

تتشابه الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة بموضع قلق الامتحان والصمود النفسي وكذلك مستوى عينة البحث الذين هم من الطلبة الجامعيين، اما اوجه الاختلاف فهي دراسة علاقة قلق الامتحان بالصمود النفسي واختلاف البيئة للعينة اضافة الى اختلاف عينة البحث واختلاف الوسائل المستعملة.

<sup>١٦</sup> - إيمان السيد إبراهيم عطا جميل: تنمية الذكاء الروحي والصمود النفسي لخفض هرمون الكورتيزول لدى طالبات الجامعة، رسالة ماجستير، جامعة عين شمس، كلية البنات، ٢٠١٤.

## الفصل الثالث

### منهجية البحث واجراءاته الميدانية

1- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث

2-3 مجتمع وعينة البحث

3-3 الادوات والاجهزة والوسائل المستعملة في البحث

3-4 المقاييس المستخدمة في البحث

3-5 التجربة الاستطلاعية

3-6 التجربة الرئيسية

3-7 الوسائل الاحصائية

## الفصل الثالث

### منهجية البحث والجراءات الميدانية

#### ٣- منهجية البحث والجراءات الميدانية

##### ٣-١ منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بطريقة المسح الميداني الملائمة لطبيعة البحث

##### ٣-٢ مجتمع وعينة البحث

تم تحديد مجتمع البحث طلاب المرحلة الرابعة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة القادسية للعام الدراسي ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤ اذ بلغ عدد طلاب مجتمع البحث ( ١٨٧ ) وشكلت عينة البحث البالغ عددها (٦٠) طالب نسبة ( ٣٢.٠٨ %) من العدد الكلي ، اما عدد الطالبات للمرحلة الرابعة فقد بلغ (٧٧) طالبة وشكلت عينة البحث منهن والبالغ عددها (٣٠) نسبة (٣٨.٩٦%) من العدد الكلي .

##### ٣-٣ الادوات والوسائل المستعملة في البحث

##### ٣-٣-١ الادوات البحث

- الاستبيان

- المقابلات الشخصية

-المقاييس

اولا: مقياس قلق الامتحان (الاتجاه نحو الامتحان) ملحق (١)

وصف مقياس قلق الامتحان

يتكون المقياس من ( ٢٠ ) فقرة



\*صدق المقياس

تم التحقق من هدف المقياس من خلال عرضة على مجموعة من الخبراء ذوي الاختصاص في مجال النفس الرياضي

\*ثبات المقياس

تم التحقق من ثبات مقياس قلق الامتحان (الاتجاه نحو الامتحان) من خلال اعادة توزيع المقياس اذ تم تطبيقه للمرة الثانية بعد اسبوعين على التطبيق الاول اذ تم احتساب معامل الارتباط بيرسون بين التطبيقين والذي بلغ (٨٩%) واعتبرت وهذه النسبة مقبولة لغرض اجراء البحث

ثانياً / مقياس الصمود النفسي ملحق (٢)

وصف المقياس يتكون المقياس من ( ١٨ ) فقرة

\*صدق المقياس

تم التحقق من صدق المقياس من خلال عرضة على مجموعة من الخبراء ذوي الاختصاص بمجال علم النفس الرياضي

\*ثبات المقياس

تم التحقق من ثبات مقياس الصمود النفسي من خلال اعادة توزيع المقياس اذ تم تطبيقه للمرة الثانية بعد اسبوعين على التطبيق الاول او تم احتساب معامل الارتباط بيرسون بين التطبيقين والذي بلغ (٨٩%) واعتبرت هذه النسبة مقبولة لغرض اجراء البحث

٣-٣-٢ الوسائل المستعملة في البحث

١ - استمارات الاستبيان

- اقلام جاف

- حاسبه نوع ( dell ) لإجراء معالجه الاحصائية والطباعة

### ٣-٤ التجربة الاستطلاعية

اجرت الباحثة تجربة استطلاعية على عينة من خارج عينة البحث وكان عدد العينة ( ٢٠ ) طالب من طلاب المرحلة الرابعة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة القادسية و (٣) طالبات من طالبات نفس المرحلة، وقد أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ ١٠/٨ / ٢٠٢٣ وكان الفرق من التجربة ما يلي

١- التأكد من وضوح التعليمات للمقياس بالنسبة للعينة

٢- التعرف على الوقت المستغرق للإجابة على المقياس

٣- التعرف على الظروف تطبيق المقياس وما يرافقها من صعوبات وقد

كشفت التجربة ما يلي

١- ان التعليمات كانت واضحة بالنسبة للعينة

٢- الفقرات كانت واضحة

٣ - بدائل الاجابة كانت مناسبة لمستوى افراد العينة

### ٣-٥ التجربة الرئيسية

وزعت الباحثة استمارة استبيان بتاريخ ١٥/١٠ / ٢٠٢٣ على افراد العينة البحث والبالغ عددها (٦٠) طالب من طلاب المرحلة الرابعة و(٣٠) طالبة من نفس المرحلة المذكورة في القاعات الدراسية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة القادسية.

### ٣-٦ الوسائل الاحصائية

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية spss

## الفصل الرابع

### عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-٣ عرض نتائج الارتباط البسيط (بيرسون) بين المقياسين للذكور والإناث من طلبة المرحلة الرابعة وتحليلها ومناقشتها

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-٣ عرض نتائج الارتباط البسيط (بيرسون) بين المقياسين للذكور والإناث المرحلة الرابعة وتحليلها ومناقشتها

الجدول (١)

يبين نتائج الارتباط البسيط (بيرسون) بين المقياسين للمرحلة الرابعة

الجنس	المراحل	ر المحسوبة	ر الجدولية	الدالة
إناث	المرحلة الرابعة	-٠.٨٣	٠.٣٤	معنوي
ذكور	المرحلة الرابعة	-٠.٨٤	٠.٢٥	معنوي

يبين الجدول (٣) ما يلي:

من خلال ما ظهر من نتائج يتضح ان درجة معامل الارتباط المحسوبة بين مقياسي قلق الامتحان (الاتجاه نحو الامتحان) والصمود النفسي للإناث في المرحلة الرابعة فقد بلغ (-٠.٨٣) وبمقارنة الدرجة المحسوبة لمعامل الارتباط مع الدرجة الجدولية له وبالباغة (٠.٣٤) نجد ان

الدرجة المحسوبة اكبر من الدرجة الجدولية وتدل العلاقة الارتباطية المعنوية السالبة بين المقياسين على العلاقة العكسية بينهما اي انه كلما ارتفع قلق الامتحان انخفض الصمود النفسي والعكس صحيح كما يتضح ان درجة معامل الارتباط المحسوبة بين مقياسي قلق الامتحان والصمود النفسي للذكور في المرحلة الرابعة قد بلغ (-0.84) وبمقارنة الدرجة المحسوبة لمعامل الارتباط مع الدرجة الجدولية له وباللغة (0.25) نجد ان الدرجة المحسوبة اكبر من الدرجة الجدولية وتدل العلاقة الارتباطية المعنوية السالبة بين المقياسين على العلاقة العكسية بينهما اي انه كلما ارتفع قلق الامتحان لهم انخفض الصمود النفسي والعكس صحيح ، وتعزوا الباحثة ذلك الى ان قلق الامتحان وكما ذكرنا مسبقاً حالة من التوتر الشامل تصيب الفرد (الطالب) وتؤثر على العمليات العقلية لديه كالتركيز والانتباه والتفكير والتي تعتبر من المتطلبات الرئيسية للنجاح في الاختبار.<sup>١٧</sup>

اما الصمود النفسي في حالة اذا كان من نوع (التغلب على الصعوبات) فهو يحقق نتائج إيجابية على الرغم من وجود عوامل مخاطرة متعددة، وتركز دراسة هذا النوع من الصمود على تحديد عوامل الوقاية التي تنتج بالنتائج الإيجابية لدى الفرد، والصمود النفسي بأنواعه هو عكس قلق الامتحان.<sup>١٨</sup>

<sup>١٧</sup> - ابراهيم يعقوب: مصدر سبق ذكره، ص ٢٦٢.

<sup>١٨</sup> - منال عبد النعيم محمد طه : مصدر سبق ذكره، ٢٠١٣، ص ١٣.

## الفصل الخامس / الاستنتاجات والتوصيات

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

٥-٢ التوصيات

## ٥- الاستنتاجات والتوصيات

### ١-٥ الاستنتاجات

- هناك ترابط قوي سلبي بين قلق الامتحان (الاتجاه نحو الامتحان) و الصمود النفسي للأناث والذكور.
- ان الترابط بين مقياسي قلق الامتحان والصمود النفسي اكبر بقليل لدى الذكور من الاناث.

### ٢-٥ التوصيات

- اجراء هذه الدراسة على مراحل دراسية تختلف عن المرحلة التي تم التطرق اليها.
- اجراء هذه الدراسة على كليات واقسام اخرى غير التي تم التطرق اليها.
- التعرف على علاقة الصمود النفسي بمتغيرات نفسية اخرى تشكل اهمية كبيرة لطلبة الجامعات.

## المصادر

- ١- ابراهيم يعقوب: البناء العاملي لمقياس سويس لقلق الاختبار لدى عينة من الطلاب بالصف العاشر بالتعليم الاساسي. الاردن مجلة دراسات تربوية. مجلد ١٠، ج ٧٢، ١٩٩٤.
- ٢- احمد عبد الخالق: قلق الموت . الكويت . عالم المعرفة.
- ٣- اسماء نيد، فاطمة غريبي: قلق الامتحان وعلاقته بالتفوق الدراسي لدى تلاميذ الثانية ثانوي- مادة الرياضيات نموذجاً. جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي. كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، ٢٠٢٠.
- ٤- أشرف محمد عطية حسب الله، وعصام عبداللطيف العقاد : الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالدوجمانية والمرونة - التصلب والرفض الوالدي لدى شباب جامعتي الزقازيق وجنوب الوادي، مجلة الدراسات النفسية، ١٢، (١٠)، ٢٠٠٠.
- ٥- إيمان السيد إبراهيم عطا جميل: تنمية الذكاء الروحي والصمود النفسي لخفض هرمون الكورتيزول لدى طالبات الجامعة، رسالة ماجستير، جامعة عين شمس، كلية البنات، ٢٠١٤.
- ٦- إيمان مصطفى سرميني : تنمية مهارات الصداقة والصمود النفسي لخفض أعراض الاكتئاب لدى طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه، جامعة عين شمس، كلية البنات، ٢٠١٤.
- ٧- صفاء الأعرس : الصمود لدى الأطفال، المركز القومي للترجمة، ٢٠١١.
- ٨- عزت محمد صديق رفاعي: الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها، رسالة دكتوراه، جامعة حلوان، ٢٠٠٣.
- ٩- محمد احمد صوالحة ومريم محمد عسافة : فاعلية استخدام اجراءات التعزيز في خفض مستوى قلق الاختبار في مادة الرياضيات لدى عينة من الطالبات الصف السادس - في الاردن. مجلة جامعة ام القرى للعلوم التربوية والنفسية، ٢٠٠٨.

١٠- محمد منيزل عليّات، خالد خليف خواش: العلاقة بين دافعية الانجاز وقلق الامتحان وأثرها على التحصيل في مادة اللغة الانجليزية لدى طلبة المرحلة الاساسية والثانوية في محافظة المفرق. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٢٠٠٦.

١١- منال عبد النعيم محمد طه : الصمود النفسي وعلاقته باستراتيجيات المواجهة ودرجة التعرض للضغوط لدى طلاب الجامعة، دراسة تنبؤية، حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية، القاهرة، الحولية التاسعة، الرسالة الثالثة، ٢٠١٣.

١٢- منيرة صالح الجويعي: الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب وطالبات جامعة الامام محمد بن سعود بمدينة الرياض. العدد ١٣، ج١، المجلة العلمية لكلية التربية النوعية، ٢٠١٨.

١٣- نوهه علي محمد عبدو البجباح: تنمية الصمود النفسي لدى طالبات الجامعة باستخدام بعض استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً، جامعة عين شمس، كلية البنات، ٢٠١٨.

١٤- ورد مختار عبد السميع : الصمود النفسي وعلاقته بالرضا عن الحياة والأداء الأكاديمي لدى الطالبة الجامعية، رسالة ماجستير، جامعة عين شمس، كلية البنات، ٢٠١٤.



# الملاحق

## مقياس الاتجاه نحو الامتحان

- الاسم :  
العمر :  
الجنس :  
المدرسة :  
الفرقة :  
الصف :  
التعليمات :

فيما يلي عدد من العبارات التي يستخدمها الأفراد في وصف أنفسهم ، اقرأ كل عبارة بعناية ثم قم بتسويد المربع المناسب اما العبارة التي تشير الى ما تشعر به عامة ، ليست هناك اجابات صحيحة او خاطئة ، لا تستغرق وقتا طويلا في عبارة واحدة ولكن اعطي الاجابة التي تبدو أنها تصف ما تشعر به عامة .

ت	البنود	أبداً	أحياناً	غالباً	دائماً
١-	اشعر بثقة وارتياح اثناء تأديتي للامتحان				
٢-	اشعر بعدم الراحة والاضطراب اثناء تأديتي للامتحان				
٣-	تفكيري في الدرجة التي سأحصل عليها في المادة يؤثر على ادائي في الامتحان				
٤-	اشعر بالتجمد في الامتحانات الهامة				
٥-	اثناء الامتحان اجد نفسي افكر فيما اذا كنت سأنجح في المدرسة				
٦-	كلما اجتهدت اكثر في تأديتي للامتحان ، كلما ازداد اضطرابي				
٧-	تفكيري في ان اجاباتي قد تكون ضعيفة يؤثر على تركيزي في الامتحان				
٨-	اشعر بعصبية شديدة عند تأديتي لامتحان هام				
٩-	اشعر بعصبية شديدة تجاه الامتحان حتى ولو كنت على استعداد تام لأدائه				
١٠-	يبدأ شعوري بعدم الارتياح قبل ان اسلم ورقة الاجابة				
١١-	اشعر بتوتر شديد اثناء تأديتي الامتحان				
١٢-	اتمنى الا تضايقني الامتحانات كثيراً				
١٣-	اشعر بتوتر شديد لدرجة تضطرب معها معدتي اثناء تأديتي للامتحانات الهامة				
١٤-	ابدو كما لو كنت مهزوز اثناء تأديتي للامتحانات الهامة				
١٥-	أشعر برعب شديد عند تأديتي للامتحانات الهامة				
١٦-	اكون قلقاً (منزعجاً) بدرجة كبيرة قبل تأديتي لأي امتحان هام				
١٧-	اجد نفسي افكر فيما يمكن ان يترتب على فشلي اثناء تأديتي للامتحان				
١٨-	اشعر بدقات قلبي سريعة اثناء تأديتي للامتحانات الهامة				
١٩-	بعد انتهاء الامتحان احاول ان اسيطر على قلقي ولكن لا استطيع فعل ذلك على الفور				
٢٠-	اشعر بعصبية شديدة اثناء تأديتي للامتحانات لدرجة انني انسى الدقائق التي عرضها				

ت	البنود	لا	نادراً	بعض الاحيان	معظم الوقت	طوال الوقت
١	أقدر على التكيف مع التغيرات السريعة في الحياة					
٢	أشعر بأنني قريب من الآخرين وقادر على عمل علاقات جيدة وسليمة					
٣	إيماني بالله يساعدي كثيراً في وقت الأزمات					
٤	لدي القدرة على التعامل مع أي طارئ يحدث في حياتي					
٥	نجاحاتي السابقة في التغلب على الأزمات تزيدني ثقة في مواجهة التحديات الجديدة					
٦	أرى الجانب المضيء من المشاكل التي تحدث					
٧	التكيف مع الضغط النفسي الناتج عن المشاكل يقويني					
٨	أتعلم من اصابتي بالمرض والمصائب على الصبر					
٩	تحدث الاشياء بقدر الله					
١٠	أقوم بما أقدر عليه مهما كانت النتائج الناتجة					
١١	أحقق الأهداف التي وضعتها في حياتي					
١٢	بالرغم من تأكدي من أن ما أقوم به لحل المشاكل غير مجدي فإنني لا استسلم بسهولة					
١٣	أعرف لمن أتوجه في طلب المساعدة في الأزمات					
١٤	أركز وأفكر أفضل عندما أكون واقع تحت ضغط نفسي					
١٥	أفضل أن آخذ دور القيادة في حل مشاكلي					
١٦	عندما أفشل فإنني لا أحبط					
١٧	أفكر في نفسي كشخص قوي قادر على حل مشاكله بنفسه					
١٨	أستطيع القيام بقرارات صعبة وغير عادية					