

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد خيضر القطب الجامعي شتمة-بسكرة



كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية

قسم العلوم الإجتماعية

شعبة علوم تربية

مذكرة تخرج بعنوان

الأمن النفسي و علاقته بقلق الإمتحان لدى تلاميذ البكالوريا

(دراسة ميدانية بثانويات ولاية بسكرة)

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في تخصص ارشاد و توجيه

تحت إشراف :

د/ ساعد شفيق

من إعداد الطالبتين :

- حجوري نرمين

- رحاب إكرام

السنة الجامعية : 2022/2021

بسم الله الرحمان الرحيم

قال تعالى :

{ و قل اعملوا فسيرى الله عملكم و رسوله و المؤمنون }

التوبة : 105

شكر و تقدير

نحمد الله عز و جل الذي وفقنا في إتمام هذا البحث العلمي ، و الذي أهملنا الصحة و العافية و العزيمة .

فالحمد لله حمدا كثيرا ،

نتقدم بجزيل الشكر و التقدير إلى الأستاذ المشرف " ساعد شفيق " على كل ما قدمه لنا من توجيهات و معلومات قيمة ساهمت في إثراء موضوع دراستنا في جوانبها المختلفة ، كما نتقدم بجزيل الشكر إلى أعضاء لجنة المناقشة الموقرة ، كما نتقدم بجزيل الشكر لأساتذة علوم تربية تخصص ارشاد و توجيه خصوصا ، دون نسيان مديري الثانويات في ولاية بسكرة و مستشاري التوجيه الذين وفروا لنا كل التسهيلات لإجراء الدراسة .

و أخيرا أسأل الله تعالى العلي العظيم أن نكون قد وفقنا في هذه الدراسة فما كان من توفيق فمن الله و ما كان من خطأ أو زلل أو نسيان فمن نفسي و الشيطان .

شكرا

إهداء

أهدي ثمرة جهدي الى من غرسا في قلبي العزيمة والإيمان من لا أستطيع أن أفي لهما حقهما مهما بذلت
من جهد إلى أعلى الناس "الوالدين الكريمين " حفظهما الله و أطال في عمرهما .
إلى سندي في الحياة و راية أملي و ملجأي و مأمني " أشقتي و شقيقاتي " .
إلى كل الأقارب وجميع من جمعني بهم المحبة والصدقة .
إلى كل من علمني حرفا و كل معلمي وأساتذتي الكرام .
إلى كل من مد يد العون وساعدنا في إتمام هذا العمل وشجعنا لطلب العلم والنجاح .

ملخص الدراسة بالعربية :

- عنوان الدراسة : الأمن النفسي و علاقته بقلق الإمتحان لدى تلاميذ البكالوريا في ولاية بسكرة.
- أهداف الدراسة :
- 1- الكشف عن العلاقة بين الأمن النفسي و قلق الإمتحان .
- 2- الكشف عن الفروق في مستوى الأمن النفسي تبعا لمتغير الشعبة الدراسية.
- 3- الكشف عن الفروق في مستوى قلق الإمتحان تبعا لمتغير الشعبة الدراسية.
- عينة الدراسة : 70 تلميذ و تلميذة ، منهم (35) من الشعبة العلمية و (35) من الشعبة الأدبية.
- منهج الدراسة : الوصفي الإرتباطي المقارن .
- أدوات الدراسة : مقياس الأمن النفسي ل زينب شقير (2005) ، و مقياس قلق الإمتحان ل محمد حامد زهران (2000) .
- نتائج الدراسة :
- 1- توجد علاقة إرتباطية بين الأمن النفسي وقلق الإمتحان لدى تلاميذ البكالوريا.
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأمن النفسي تبعا لمتغير الشعبة الدراسية .
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الإمتحان تبعا لمتغير الشعبة الدراسية .

Study summary

- **Study title** : Psychological serenity and its relationship to exam anxiety among baccalaureate students in Biskra
- **Objectives of the study** :
 - 1- detection of relationship between Psychological serenity and exam anxiety .
 - 2- detection of differences in the level of Psychological serenity according to the variable of the study division .
 - 3- detection of differences in the level of exam anxiety according to the variable of the study division.
- **The study sample** : 70 male and female students , 35 of whom are from the scientific section , 35 from the literary section .
- **study method** : comparative relational description
- **study tools** : psychological serenity scale of Zaineb shukair (2005) , exam anxiety scale of Mohamed Ahmed Zahran (2000).
- **The results study:**
 - 1- There is a correlation between Psychological serenity and exam anxiety among baccalaureate students.
 - 2- There are no statistically significant differences in the level of Psychological serenity according to variable of the study division.
 - 3- There are no statistically significant differences in the level of exam anxiety according to the variable of study division .

فهرس المحتويات

أ.....	شكر و تقدير
ب.....	إهداء
ج.....	ملخص الدراسة
د.....	ملخص الدراسة بالإنجليزية
هـ-ز.....	فهرس المحتويات
ح.....	فهرس الجداول و الأشكال
ط-ي.....	مقدمة

الجانب النظري

الفصل الأول : الإطار العام للدراسة

1-3-4.....	1- إشكالية الدراسة
4.....	2- فرضيات الدراسة
4.....	3- أهمية الدراسة
4-5.....	4- أهداف الدراسة
5.....	5- تحديد مفاهيم الدراسة
6-9.....	6- الدراسات السابقة
7-9-11.....	7- تعقيب عن الدراسات السابقة

الفصل الثاني : الأمن النفسي

13.....	- تمهيد
14.....	1- مفهوم الأمن النفسي
15-16.....	2- خصائص الأمن النفسي
17-18.....	3- أهمية الأمن النفسي
18-19.....	4- مكونات الأمن النفسي
19.....	5- أبعاد الأمن النفسي
20.....	6- العوامل المؤثرة في الأمن النفسي

- 7- أساليب تحقيق الأمن النفسي.....20-21
- 8- النظريات المفسرة للأمن النفسي.....21-24
- خلاصة الفصل.....25

الفصل الثالث : قلق الإمتحان

- 27..... تمهيد -
- 1- مفهوم قلق الامتحان.....28
- 2- أعراض و مظاهر قلق الامتحان.....29-30
- 3- أسباب قلق الامتحان.....30-31
- 4- عوامل زيادة مستوى قلق الامتحان لدى الطلاب.....31-32
- 5- تصنيفات قلق الامتحان.....32
- 6- النظريات المفسرة لقلق الامتحان.....32-35
- 7- قياس قلق الامتحان.....35-36
- 8- آليات بيداغوجية لمواجهة قلق الامتحان.....36-38
- خلاصة الفصل.....39

الجانب الميداني

الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة

- 42..... تمهيد -
- 1- الدراسة الإستطلاعية.....43
- 2- منهج الدراسة.....43
- 3- حدود الدراسة.....43
- 4- عينة الدراسة.....44
- 5- أدوات الدراسة.....45-48
- 6- الأساليب الإحصائية للدراسة.....48
- خلاصة.....49

الفصل الخامس : عرض و مناقشة النتائج

- 51..... تمهيد -
- 1- عرض و تحليل النتائج على ضوء الفرضيات.....51

- 1-1: عرض و تحليل النتائج على ضوء الفرضية الأولى.....52-51
- 2-1: عرض و تحليل النتائج على ضوء الفرضية الثانية.....53-52
- 3-1: عرض وتحليل النتائج على ضوء الفرضية الثالثة.....54-53
- 2- مناقشة و تفسير النتائج على ضوء الفرضيات.....54
- 1-2: مناقشة و تفسير النتائج على ضوء الفرضية الأولى.....55-54
- 2-2: مناقشة و تفسير النتائج على ضوء الفرضية الثانية.....56
- 3-2: مناقشة و تفسير النتائج على ضوء الفرضية الثالثة.....57-56
- 58..... خاتمة -
- 63-60..... قائمة المراجع -
- 73-65..... قائمة الملاحق -

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
55	يوضح توزيع العينة	1
55	يوضح نسبة كل من الأدبيين و العلمين	2
57	يمثل مستوى الأمن النفسي (الطمأنينة النفسية) على المقياس	3
58	يمثل معاملات ارتباط بين كل بعد من أبعاد المقياس و الدرجة الكلية	4
58	يبين معامل ارتباط بيرسون و معامل سبيرمان براون لحساب ثبات مقياس الأمن النفسي	5
60	يمثل معاملات ارتباط بين درجات الأفراد في كل محور و الدرجة الكلية للأداة ككل	6
61	يبين معامل ارتباط بيرسون و معامل سبيرمان براون لحساب ثبات مقياس قلق الإمتحان	7
64	معاملات الارتباط بين متوسطي درجات تلاميذ البكالوريا على مقياس الأمن النفسي و قلق الإمتحان	8
65	يوضح قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي الشعبة الدراسية في مقياس الأمن النفسي	9
66	يوضح قيمة(ت) لدلالة فروق متوسطي محاور مقياس الأمن النفسي تبعا للشعبة الدراسية	10
67	يوضح قيمة(ت) لدلالة الفروق بين متوسطي الشعبة الدراسية في مقياس قلق الإمتحان	11
68	يوضح قيمة(ت) لدلالة فروق متوسطي محاور مقياس قلق الإمتحان تبعا للشعبة الدراسية	12

فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
32	التسلسل الهرمي عند ماسلو	1

المقدمة :

لقد نالت المراهقة إهتمام الكثير من الباحثين لكونها مرحلة تكثر فيها الإضطرابات و المشكلات النفسية و عدم الإستقرار النفسي و العاطفي ، بحيث تصادف هذه المرحلة مرحلة تعليمية مهمة في حياة الإنسان الدراسية ألا و هي مرحلة التعليم الثانوي التي فيها يبتي تحديد مساره الدراسي والعملية مستقبلا ، فهي مرحلة حساسة لها متطلباتها و حاجاتها الخاصة تتوفق خصائص شخصية المراهق على إشباعها ، و من بين هذه الحاجات الشعور بالأمن النفسي و هو من أهم الحاجات النفسية التي يحتاجها الفرد للتمكن من تحقيق التوازن النفسي . و الشخص الذي يشعر بأمن نفسي هو الذي يحس بإشبع حاجاته و أنه محبوب و مقبول من الآخرين و القدرة على التفاعل مع العالم، و كذلك يشعر بالطمأنينة و الراحة النفسية و التأقلم مع الظروف . لكن هذا يختلف بعض الشيء مع المرحلة الثانوية بصفة خاصة نتيجة التغيرات الطارئة و التعقيدات التي يراها الطالب و مع إقتراب إمتحان شهادة البكالوريا تزداد التعقيدات عند معظمهم ، و ذلك لإعتباره إمتحان مصيري و مهم في مشوارهم الدراسي و التي يحاول فيها إثبات و تحقيق ذاته و هي حاجة من حاجات تحقيق الأمن النفسي .

فبإقتراب الإمتحان و تذبذب مستوى الأمن النفسي في هذه المرحلة ، ممكن أو يولد مشكلة نفسية تتمثل في الخوف من عدم النجاح و هو ما يعرف بقلق الإمتحان الذي يعتبر من العوامل المعيقة للإنجاز الأكاديمي في مختلف المراحل الدراسية و خاصة الثانوية ، كما أنه من الممكن إعتباره كمؤثر إيجابي و محفز للنجاح . فقلق الإمتحان هو شعور التلميذ بالضيق و التوتر و كثرة التفكير بما يعيقه عن الأداء الجيد أثناء الإستعداد للإمتحان أو أثناء الأداء .

كما بينت الكثير من البحوث و الدراسات النفسية و التربوية علاقة كل من الأمن النفسي و قلق الإمتحان بمتغيرات أخرى من بينها التحصيل و الضغوطات النفسية و الثقة بالنفس و غيرها وأظهرت النتائج بوجود إرتباط بين كل منها . و منه جاءت فكرة دراستنا و التي تهدف للكشف عن إمكانية وجود علاقة بين الأمن النفسي و قلق الإمتحان لدى تلاميذ البكالوريا و معرفة ما إذا كانت هناك فروق في مستوى الأمن النفسي و قلق الإمتحان لدى العينة بإختلاف الشعبة الدراسية .

و على هذا الأساس تم تقسيم دراستنا إلى :

1- الجانب النظري : و يشمل ثلاث فصول :

- الفصل الأول : تم فيه تحديد إشكالية الدراسة ، ثم تحديد فرضيات الدراسة ، ثم أهمية الدراسة و أهدافها ، و بعد ذلك تطرقنا إلى تحديد المفهوم الإصطلاحي و الإجرائي لمصطلحات الدراسة ، و أخيرا الدراسات السابقة و التعقيب عليها .

- الفصل الثاني : و هو فصل خاص بمتغير الأمن النفسي ، حيث يتضمن : مفهوم الأمن النفسي و خصائصه ، أهمية الأمن النفسي ، ثم مكونات الأمن النفسي و أبعاده ، و بعد ذلك العوامل المؤثرة في الأمن النفسي ، ثم أساليب تحقيقه و أخيرا النظريات المفسرة له .
 - الفصل الثالث : و هو فصل خصص لمتغير قلق الإمتحان ، و إحتوى على : مفهوم قلق الإمتحان ، أعراضه ، ثم أسباب قلق الإمتحان ، عوامل زيادة مستوى قلق الإمتحان لدى الطلاب ، ثم تصنيفات قلق الإمتحان ، ثم النظريات المفسرة له ، ثم قياس قلق الإمتحان وأخيرا آليات بيداغوجية لمواجهة قلق الإمتحان .
- 2- الجانب الميداني : يشمل فصلين هما :
- الفصل الرابع : تمحور حلو الإجراءات المنهجية للدراسة بدءا بمنهج الدراسة ، ثم حدود الدراسة ثم العينة ، أدوات الدراسة و خصائصها السيكمترية ، و أخيرا الأساليب الإحصائية .
 - الفصل الخامس : يضم عرض و تحليل و مناقشة و تفسير النتائج التي تم التوصل إليها إنطلاقا من الجداول المرفقة بدءا من الفرضية الأولى و الثانية و الثالثة .
- و في الأخير خاتمة ثم قائمة المراجع و قائمة الملاحق .

الجانب النظري

الفصل الأول : الإطار العام للدراسة

- 1- إشكالية الدراسة
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهمية الدراسة
- 4- أهداف الدراسة
- 5- تحديد مفاهيم الدراسة
- 6- الدراسات السابقة
- 7- تعقيب عن الدراسات السابقة

1- إشكالية الدراسة :

ينشأ الإنسان و يكبر في بيئة تؤمن له حاجاته و تشبع رغباته حتى يتحقق لديه توافق نفسي و صحة نفسية متزنة ، حيث يعتبر الأمن النفسي من أهم الركائز و المقومات الأساسية في الحياة لكل فرد من أفراد المجتمع ، و هو عنصر أساسي لتكوين شخصية متزنة إنفعاليا و عاطفيا و نفسيا و إجتماعيا ... بحيث تبدأ الحاجة للأمن النفسي منذ ولادة الطفل داخل أسرته حتى آخر مرحلة في حياته ، فقد تحدث الكثير من العلماء عن أبرز المؤشرات الإيجابية للصحة النفسية منها شعور الفرد بالأمن النفسي و النجاح في مشواره الدراسي و بناء مشروعه الشخصي ، لكن لتحقيق ذلك و يجب عليه الإجتهد و التعب و الكد في التحضير للإمتحانات و الإنتقال من مستوى لمستوى أعلى . فبمجرد التفكير في الإمتحان يجعل التلميذ يعيش حالة من القلق و الخوف و التوتر ، و يعتبر قلق الإمتحان حالة تنتاب الطالب قبل و أثناء الإمتحان لعدة أسباب أهمها الخوف من الفشل و الإحباط . و نظرا لإرتباط هذه الظاهرة الشديد بتحديد مصير التلميذ و مستقبله الدراسي و العملي خاصة في المرحلة الثانوية و التي تعتبر من أهم المراحل في حياة المتعلمين، حيث تتضمن على شهادة البكالوريا ، فهي نقطة فاصلة بين التعليم التربوي العادي والتعليم العالي و ثمرة سنوات من الجهد و العمل . فتتوافق هذه الفترة مع فترة عمرية حرجة في حياة المراهق و التلميذ و هي فترة المراهقة التي تعتبر أهم محطة في بناء شخصية الفرد و التي يتخللها العديد من المشاكل و العراقيل ، و أكثر الفترات التي يكون فيها الفرد بحاجة إلى الشعور بالأمن النفسي وسط بيئته الاسرية و المدرسية و الإجتماعية عموما .

حيث ركزت الكثير من الدراسات و اشارت في نتائجها على وجود علاقة دالة بين الأمن النفسي و قلق الإمتحان و إتفقت على ذلك ، من بينها دراسة منة ابراهيم عبد الوهاب ابراهيم (2019) و دراسة حسين عبيد جبر (2015) . لكن في الجانب الآخر اختلفت الآراء في دراسة الأمن النفسي و قلق الإمتحان تبعا لمتغير التخصص ، فأشارت دراسة محمود عطا (1990) أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا بين الطلاب من حيث التخصص الدراسي (علمي ، أدبي) في درجة الشعور بالأمن النفسي هذا من جهة ، و من جهة أخرى أسفرت نتائج دراسة أبو ذويب (2019) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأمن النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية تبعا لمتغير التخصص لصالح التخصص العلمي . أما بالنسبة لدراسات قلق الإمتحان ، فقد توصلت دراسة الكحالي (2005) إلى وجود فروق دالة إحصائيا في قلق الإمتحان بين طلبة القسم العلمي و القسم الأدبي لصالح القسم العلمي ، لكن تعارضت معها دراسة عزال نعيمة (2014) التي كشفت من خلال دراستها عن عدم فروق في قلق الإمتحان بإختلاف التخصص فإعتبرته سمة عامة لدى كل ممتدرس .

و منه من خلال عرضنا لهذه الدراسات و الآراء المتعارضة في النتائج أردنا أن نلقي الضوء على هذا الموضوع و طرح التساؤل التالي :

- هل يوجد ارتباط دال إحصائياً بين الأمن النفسي و قلق الإمتحان لدى تلاميذ البكالوريا في ثانويات ولاية بسكرة ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأمن النفسي لدى تلاميذ البكالوريا تعزى لمتغير الشعبة في ولاية بسكرة ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الإمتحان لدى تلاميذ البكالوريا تعزى لمتغير الشعبة في ولاية بسكرة ؟

2- فرضيات الدراسة :

- يوجد ارتباط دال إحصائياً بين الأمن النفسي و قلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الأمن النفسي تعزى إلى متغير الشعبة الدراسية .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في قلق الامتحان إلى متغير الشعبة الدراسية .

3- أهمية الدراسة :

- أهمية الأمن النفسي خاصة في المجال المدرسي و بالذات تلاميذ المرحلة الثانوية و تلاميذ البكالوريا على الخصوص .
- فهم العلاقة بين الأمن النفسي و قلق في ضوء متغير التخصص ، و أيضا لفتح المجال لدراسات أخرى للتعمق في الموضوع من منظور آخر و الخروج بأكثر طرق لرفع مستوى الأمن النفسي و التخفيف من حدة قلق الامتحان لدى التلاميذ .
- التركيز على شريحة المراهقين (تلاميذ المرحلة الثانوية ،بكالوريا) و التي تعتبر أهم مرحلة عمرية في حياة الإنسان لتعرضه الكثير للتذبذب الإنفعالي نظرا للظروف التي يمر بها في مشواره الدراسي خاصة ، و بالتالي يعتبر الأمن النفسي كمتغير في دراستنا الحجر الأساس في تشكيل شخصية المراهق السوية و الوصول إلى تحقيق الصحة النفسية و التوافق مع البيئة و الآخر .
- التطرق لمشكلة قلق الإمتحان الذي يتعرض له تلميذ البكالوريا نظرا للضغوطات التي يمر بها في هذه المرحلة خصوصا ، و الذي من الممكن أن يؤثر على أمنه النفسي الذي بدوره يؤثر في تحصيله الدراسي ، لذلك تم دراسة هذا الموضوع نظرا لإنتشاره الواسع في الوسط التربوي ، وبالتالي محاولة الخروج بنتيجة و توصيات تمكن الباحثين مستقبلا في إيجاد طريقة أو حل للتخفيف من حدة قلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

4- أهداف الدراسة :

• الأهداف النظرية :

- التعرف على مفهوم كل من الأمن النفسي و قلق الامتحان .
- معرفة العوامل المؤثرة في الأمن النفسي و أسباب قلق الامتحان .
- التعرف على أهم النظريات المفسرة لكل من الأمن النفسي و قلق الامتحان .

• الأهداف التطبيقية :

- الكشف عن علاقة الأمن النفسي و قلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا .
- الكشف عن الفروق في مستوى الأمن النفسي تبعا لمتغير الشعبة .
- الكشف عن الفروق في مستوى قلق الامتحان تبعا لمتغير الشعبة .

5- تحديد مفاهيم الدراسة :

- الأمن النفسي :

اصطلاحا : هو شعور الفرد بالسعادة والطمأنينة والراحة النفسية داخليا وخارجيا من خلال رضاه عن نفسه وتقبلها والقناعة بما كتبه الله له وقدرته على إشباع حاجاته الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية بنفسه، وقدرة الفرد على التكيف والتوافق مع الحياة التي يعيشها وقدرته على حل مشكلاته، وعدم شعوره بالألم والأحزان. (عقل، 2009، ص8)

و عرف ماسلو الفرد الذي لديه شعور بالأمن النفسي بأنه " فرد محبوب متقبل من الآخرين له مكانة بينهم ، يدرك أن بيئته صديقة ودودة غير محبطة يشعر فيها بندرة الخطر والتهديد والقلق .

(الخضري ، 2003، ص 17)

إجرائيا : هو الدرجة التي يحصل عليها التلاميذ على مقياس الأمن النفسي من إعداد زينب شقير (2005) .

- قلق الامتحان :

اصطلاحا : هو نوع من القلق المرتبط بمواقف الامتحان حيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالانزعاج و الانفعالية ، و هي حالة انفعالية وجدانية تعترى الفرد للموقف السابع للامتحان .

(زهران، 2000، ص96)

إجرائيا : هو الدرجة التي يتحصل عليها أفراد عينة البحث نتيجة تطبيق مقياس قلق الامتحان لمحمد حامد زهران (2000)

6- الدراسات السابقة :

• دراسات الأمن النفسي

❖ دراسة ابرييم سامية (2011): بعنوان " الأمن النفسي لدى المراهقين "(دراسة ميدانية على عينة من طلبة المرحلة الثانوية بولاية تبسة). تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى الشعور بالأمن

النفسي لدى المراهقين و مدى وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الشعور بالأمن النفسي بين الذكور و الإناث منهم ، فتم تطبيق مقياس الأمن النفسي ل "زينب شقير" على عينة قصدية مكونة من (186) طالب و طالبة من ثانويتين في ولاية تبسة منهم (58) ذكور و (128) إناث . استخدمت الباحثة المنهج الوصفي و الأساليب الإحصائية التالية : المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري لحساب مستوى الأمن النفسي ، اختبار "ت" test " T " لدلالة الفروق بين المتوسطات و معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس . و قد أسفرت النتائج على :

- وجود مستوى منخفض من الأمن النفسي لدى المراهقين .
- وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الأمن النفسي لدى المراهقين تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور .

❖ **دراسة حجاج عمر (2014) :** تحت عنوان " الأمن النفسي و علاقته بالدافعية للتعلم" (دراسة

ميدانية بثانويات مدينة بريان -غرداية) . تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الشعور بالأمن النفسي و الدافعية للتعلم لدى تلاميذ الأقسام النهائية بمرحلة التعليم الثانوي ، في ظل متغيرين آخرين يعزى فيها الاختلاف في الجنس (ذكور-إناث) ثم التخصص (علمي - أدبي) . استخدم المنهج الوصفي و تم اختيار 3 ثانويات و عينة دراسة مكونة من (306) تلميذا و تلميذة منهم (169) ذكور و (137) إناث ، و كذلك (192) علميا و (144) أدبيا . و قد استعمل الباحث مقياس الأمن النفسي لقياس مدى شعور التلاميذ بالأمن النفسي و الأساليب الاحصائية التالية : اختبار "ت" test " T " لدلالة الفروق بين المتوسطات ن معامل الارتباط بيرسون ، معادلة دلالة الفروق بين معاملات الارتباط . توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- وجود علاقة بين الأمن النفسي و دافعية التعلم .
- لا تختلف هذه العلاقة باختلاف الجنس و التخصص ، فتتشابه عند الذكور و الإناث مثلها عند الأدبيين و العلميين .

❖ **دراسة معمري حمزة و سعداوي مريم (2016) :** تحت عنوان " علاقة الأمن النفسي بالتحصيل

الدراسي لدى طلبة السنة الأولى من التعليم الثانوي بورقلة ، حيث هدفت هذه الدراسة لكشف مستوى الأمن النفسي و كذا العلاقة بين مستوى الأمن النفسي و التحصيل الدراسي لدى طلبة السنة الأولى من التعليم الثانوي بورقلة ، و كذلك معرفة الفروق باختلاف الجنس و التخصص . و لمعرفة ذلك تم اختيار المنهج الوصفي في الدراسة ، و عينة الدراسة و المتمثلة في تلاميذ السنة الأولى ثانوي بثانوية الشيخ محمد بن الحاج عيسى و تتمثل في 100 تلميذ و تلميذة ، و اشتملت العينة على التلاميذ بالجدوع (جذع مشترك علوم و تكنولوجيا ، جذع مشترك آداب) ، و أيضا التلاميذ المعيديين و غير المعيديين . و استخدم الباحثان مقياس الأمن النفسي للباحث منزل عسران جهاد العنزي (2004)

- والاستناد على كشف النقاط . و قد قام الباحثان باستخدام معامل الارتباط بيرسون لمتغيريين ، اختبار " ت" test " T ، الوسيط و النسب المئوية . و توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :
- أن مستوى الأمن النفسي مرتفع عند تلاميذ السنة الأولى ثانوي .
 - وجود ارتباط موجب بين الأمن النفسي و التحصيل الدراسي .
 - وجود فروق فردية في مستوى الأمن النفسي تعزى للجنس لصالح الإناث ، و التخصص لصالح شعبة جذع مشترك آداب .
- دراسات قلق الامتحان

❖ دراسة لموشي حياة : بعنوان " قلق الامتحان و علاقته بالثقة بالنفس لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا " . تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين قلق الامتحان و مستوى الثقة بالنفس لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا في ثانويتي محمد بوضياف و أحمد لامارشي بالعفرون -البلدية ، و كذلك البحث في طبيعة الفروق حسب الجنس . تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي لدراسة العلاقة بين هذين المتغيرين . تكونت عينة الدراسة من (135) تلميذ و تلميذة بالقسم النهائي منهم (41) ذكور و (94) إناث ، استخدمت الباحثة مقياس الثقة بالنفس من إعداد سيدني شروجر (1990) و مقياس قلق الامتحان لمحمد حامد زهران ، كما تم الاستعانة بالبرنامج الإحصائي SPSS و أدوات احصائية هي اختبار "ت" test " T لدراسة الفروق ، معامل ارتباط بيرسون لدراسة العلاقة . و في الأخير توصلت الباحثة للنتائج التالية :

- وجود علاقة ارتباطية سالبة بين قلق الامتحان و الثقة بالنفس لدى التلاميذ المقبلين على البكالوريا
- وجود فروق في كل من الثقة بالنفس و مستوى قلق الامتحان تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور .

❖ دراسة بن عربية مروة و حابس مريم (2017) : بعنوان قلق الامتحان و علاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي (دراسة ميدانية بثانوية عيسى بن طبولة -قائمة) . تهدف الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين قلق الامتحان و التحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ظل متغيرين هما : الجنس و الشعبة الدراسية ، و في سياق ذلك اتبعا الباحثين المنهج الوصفي ، و قد اجريت الدراسة على عينة مكونة من (40) تلميذ و تلميذة منهم (12) ذكور و (28) إناث مصنفيين إلى : (20) من الشعب العلمية و (20) من الشعب الأدبية أختيروا بطريقة عرضية عشوائية . حيث تم استخدام مقياس قلق الامتحان لمعرفة مستواه لدى التلاميذ و الاعتماد على كشف النقاط للفصل الأول. كما تم الاعتماد على برنامج الإحصاء SPSS و مجموعة من الأساليب الإحصائية هي : المتوسط الحسابي و النسب المئوية ، الانحراف المعياري ، معامل

الارتباط بيرسون و اختبار " ت " T test " دلالة لدلالة الفروق . و توصلت الباحثان إلى النتائج التالية :

- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين قلق الامتحان و التحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .
- مستوى القلق مرتفع لدى التلاميذ على مقياس قلق الامتحان .

- وجود تفاضل بين أبعاد مقياس قلق الامتحان لصالح بعد ارتباك الامتحان على مقياس القلق .

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في قلق الامتحان لأفراد العينة تعزى لمتغير الجنس .

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في قلق الامتحان لأفراد العينة تعزى لمتغير الشعبة الدراسية .

❖ **دراسة غدير أحمد مبروكة (2019) :** تحت عنوان علاقة الضغوط النفسية و قلق الامتحان (دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ البكالوريا من مدينة ورقلة) .

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين

الضغوط النفسية و قلق الامتحان لدى عينة من تلاميذ البكالوريا بمدينة ورقلة . استخدم المنهج

الوصفي الارتباطي ، حيث تمثلت عينة الدراسة (260) تلميذ و تلميذة من ثانوية : عبد المجيد بومادة

ورقلة ، مالك بن نبي الرويسات ، خليل أحمد ورقلة ، الشيخ محمد العيد آل خليفة ورقلة في السنة

الدراسية 2018-2019 ، من بينهم (81) تلميذ و تلميذة من تخصص آداب و (179) من تخصص

علوم ، (117) ذكور و (143) إناث ، طبق عليهم مقياس الضغوط النفسية أعده محسن محمود

أحمد الكيكي (2007) و مقياس قلق الامتحان من إعداد سبيلبيرجر (1984) ترجمة ليلي عبد الحافظ

(2017) ، كما استخدمت الأساليب الإحصائية التالية : معامل الارتباط بيرسون ، معامل الارتباط

فيشر للفروق . توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية و قلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا .

- لا تختلف العلاقة بين الضغوط النفسية و قلق الامتحان باختلاف الجنس و أيضا باختلاف

التخصص .

• دراسات الأمن النفسي و قلق الامتحان

❖ **دراسة حسين عبيد جبر (2015) :** تحت عنوان الأمن النفسي و علاقته بالقلق لدى طلبة كلية

الفنون الجميلة . تهدف الدراسة إلى : قياس مستوى الأمن النفسي و مستوى مفهوم القلق لدى طلبة

كلية الفنون الجميلة ، الكشف عن العلاقة بين الامن النفسي و القلق ، و التعرف على علاقة الأمن

النفسي و مفهوم القلق بالجنس . لذا تم استخدام المنهج الوصفي على عينة دراسة أختيرت بطريقة

عشوائية تكونت من (384) طالب و طالبة منهم (228) إناث و (156) ذكور ، (96) طالب

وطالبة في كل من التخصصات التالية : التربية الفنية ، الفنون التشكيلية ، التصميم ، الفنون

المسرحية للصفوف الجامعية الأربعة. طبق الباحث مقياس الأمن النفسي ل ماسلو (1983) المقنن

على طلبة جامعات العراق ، و مقياس مفهوم القلق ، و استخدمت الأساليب الاحصائية التالية :

المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط بيرسون و معامل الارتباط بوينت بايسيرال وفي الأخير توصلت الدراسة إلى :

- أن طلبة كلية الفنون الجميلة يتمتعون بمستوى عال من الأمن النفسي .
- وجود علاقة موجبة ذات دلالة احصائية بين الأمن النفسي و مفهوم القلق .
- وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الأمن النفسي لدى طلبة الكلية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الاناث .
- وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى مفهوم القلق لدى طلبة الكلية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور .

❖ **دراسة منة الله ابراهيم عبد الوهاب ابراهيم (2019) :** تحت عنوان الأمن النفسي و علاقته بقلق الامتحان لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية . تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الأمن النفسي و قلق الامتحان لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية و دراسة مستوى الأمن النفسي وقلق الامتحان تبعاً لمتغير الجنس . تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي السببي -المقارن ، على عينة تكونت من (70) طالب و طالبة تقسمت إلى (21) ذكور و (49) إناث ، تتراوح أعمارهم من (17) سنة و 8 أشهر إلى 19 سنة) طبقت الباحثة مقياس الأمن النفسي ل زينب شقير و مقياس قلق الامتحان من إعداد الباحثة منة الله ابراهيم عبد الوهاب ابراهيم ، و أساليب احصائية : معامل بيرسون ارتباط عند مستوى دلالة 0.05 و معامل ارتباط عند مستوى دلالة 0.01 ، و اختبار "ت" test T". توصلت الباحثة إلى :

- وجود علاقة دالة احصائياً بين درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس الأمن النفسي ودرجاتهم على مقياس قلق الامتحان.
- وجود فرق دال احصائياً بين مستوى درجات الذكور و الاناث على مقياس الأمن النفسي تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور .
- لا يوجد فرق دال احصائياً بين متوسطي درجات الذكور و الاناث على مقياس قلق الامتحان تعزى لمتغير الجنس .

7- تعقيب عن الدراسات السابقة :

- تعقيب عن دراسات الأمن النفسي :

➤ أوجه التشابه :

- المتغيرات : تشابهت الدراسات السابقة التي تناولت الأمن النفسي في إتخاذ الأمن النفسي كتغير أساسي في الدراسة ، و دراسة الفروق تحت متغير الجنس .
- مجتمع الدراسة : ركزت الدراسات على تلاميذ المرحلة الثانوية .
- المنهج : إتفقت الدراسات على إستخدام المنهج الوصفي في الدراسة .

- الأدوات و الأساليب الإحصائية :تم تطبيق مقياس الأمن النفسي ، و اختبار "T test" ، ومعامل الارتباط بيرسون ما عدا دراسة إبرييم (2011)
- أوجه الاختلاف :
- المتغيرات : ربطت كل دراسة الأمن النفسي بمتغير مختلف تمثلت في الدافعية للتعلم (دراسة حجاج ،2014) و التحصيل الدراسي (دراسة معمري و سعداوي،2016). كما إختلفت دراسة إبرييم (2011) في دراسة الفروق تبعا لمتغير الشعبة .
- العينة : شملت كل دراسة عينة تختلف عن الأخرى ؛ دراسة إبرييم (186 طالب و طالبة) ، دراسة حجاج (306 طالب و طالبة) ، دراسة معمري و سعداوي (100 تلميذ و تلميذة) .
- تعقيب عن دراسات قلق الإمتحان :
- أوجه التشابه :
- المتغيرات : إشتراكت الدراسات في المتغير الرئيسي و هو قلق الإمتحان ، و أيضا متغير الجنس لدراسة الفروق . كما درست كل من دراسة بن عربية و حابس (2017) و دراسة غدير(2019) الفروق تبعا لمتغير الشعبة و التخصص ، ما عدا دراسة لموشي
- مجتمع الدراسة : تمثل مجتمع الدراسة في تلاميذ السنة الثالثة ثانوي (البكالوريا) .
- المنهج : المنهج الوصفي .
- الأدوات و الأساليب الإحصائية : تم تطبيق مقياس قلق الإمتحان في الدراسات و إستخدام معامل الارتباط بيرسون .
- أوجه الاختلاف :
- المتغيرات : تم ربط قلق الإمتحان في كل دراسة بمتغيرات مختلفة هي : الثقة بالنفس في دراسة لموشي حياة ، و التحصيل الدراسي في دراسة بن عربية و حابس (2017) ، و الضغوط النفسية في دراسة غدير(2019) .
- العينة : تباينت العينة في الدراسات بين (135 تلميذ و تلميذة) في دراسة لموشي ، و (40 تلميذ و تلميذة) في دراسة بن عربية و حابس (2017) ، و (260 تلميذ و تلميذة) في دراسة غدير (2019)
- تعقيب عن الدراسات التي تناولت الأمن النفسي و قلق الإمتحان :
- أوجه التشابه :
- المتغيرات : تناولت الدراستين الأمن النفسي و قلق الإمتحان .
- الهدف من الدراسة : هدفت الدراستين إلى الكشف عن العلاقة بين الأمن النفسي و قلق الإمتحان، و دراسة الفروق في المتغيرين بإختلاف الجنس .
- المنهج : إتبعتا الدراستان المنهج الوصفي في الدراسة.

- الأدوات و الأساليب الإحصائية : إستخدمت كل من الدراستين مقياس الأمن النفسي و قلق الإمتحان ، و أيضا معامل الارتباط بيرسون .
- النتائج : توصلت الدراستان إلى وجود علاقة دالة إحصائيا بين الأمن النفسي و قلق الإمتحان ، أيضا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأمن النفسي تبعا لمتغير الجنس .
- أوجه الإختلاف :
- مجتمع الدراسة : ركزت دراسة حسين عبيد جبر (2015) على طلبة كلية الفنون الجميلة ، أما دراسة منة الله ابراهيم عبد الوهاب ابراهيم (2019) على طلاب المرحلة الثانوية .
- عينة الدراسة : تمثلت عينة دراسة حسين (2015) في (384 طالب و طالبة) ، أما دراسة منة الله ابراهيم (2019) فتكونت من (70) طالب و طالبة .
- النتائج : توصلت نتيجة حسين (2015) إلى وجود فروق في الأمن النفسي لصالح الإناث عكس دراسة منة الله ابراهيم (2019) التي كانت لصالح الذكور . و أيضا أسفرت نتائج حسين (2015) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الإمتحان تبعا لمتغير الجنس لصالح الذكور ، في حين أن دراسة منة الله ابراهيم توصلت إلى أنه لا يوجد فرق .
- موقع الدراسة الحالية من الدراسات السابقة :
- المتغيرات : تشابهت دراسات الأمن النفسي و قلق الإمتحان في دراسة كل من الأمن النفسي وقلق الإمتحان كمتغيرين أساسيين في الدراسة .
- الأهداف : تشابهت الدراسة الحالية مع دراستين حسين عبيد جبر (2015) و منة الله ابراهيم عبد الوهاب ابراهيم (2019) في الكشف عن العلاقة بين الأمن النفسي و قلق الإمتحان و دراسة الفرق في كل من مستوى الأمن النفسي و قلق الإمتحان بإختلاف الشعبة .
- مجتمع الدراسة : أجريت الدراسات على مجتمع دراسة تمثل في طلاب المرحلة الثانوية ما عدا دراسة حسين عبيد جبر (2015) التي طبقت على طلبة كلية الفنون الجميلة ، و دراسة معمري و سعداوي (2016) التي أجريت على طلبة السنة الأولى ثانوي .
- الأدوات و الأساليب الإحصائية : طبقت الدراسات السابقة و كذلك دراستنا الحالية مقياس الأمن النفسي و مقياس قلق الإمتحان . و كذلك إستخدمت اختبار "ت" test "T" و معامل الارتباط بيرسون .

الفصل الثاني : الأمن النفسي

- تمهيد .
- 1- مفهوم الأمن النفسي .
- 2- خصائص الأمن النفسي .
- 3- أهمية الأمن النفسي .
- 4- مكونات الأمن النفسي .
- 5- أبعاد الأمن النفسي .
- 6- العوامل المؤثرة في الأمن النفسي .
- 7- أساليب تحقيق الأمن النفسي .
- 8- النظريات المفسرة للأمن النفسي .
- خلاصة الفصل

- تمهيد :

يعتبر الأمن مطلباً ضرورياً لحياة الفرد ، له عدة أنواع منها : الأمن النفسي ، الأمن الغذائي ، الأمن الصناعي و الأمن السياسي و العسكري...و غيرها .لكن يعتبر أهمها الأمن النفسي الذي يعتبر أحد المفاهيم المهمة في علم النفس و أحد مظاهر الصحة النفسية الإيجابية و أول مؤشراتنا ، كما أنه جانب من جوانب الشخصية السوية للفرد ؛ من خلالها يشعر الفرد بتقبل الآخرين و يحقق التوافق النفسي والإجتماعي ، و النجاح في إقامة العلاقات مع الآخرين حتى لا يتعرض الفرد لإضطرابات و مشكلات إنفعالية كالإكتئاب و الشعور بالوحدة ...

و لأهمية الأمن النفسي في حياة الفرد ، تم تناول مختلف تعريفات الأمن النفسي و مدى أهميته في تكوين شخصية الفرد ، كيف يتحقق و أهم النظريات المفسرة له .

1- مفهوم الأمن النفسي :

لغة :

الأمن في اللغة هو " أمن ، أماناً ، وأماناً ، وأمانة ، ومناً ، وإمناً ، وإمنةً، اطمئن ولم يخف ، فهو آمن. (ابن منظور، 1999، ص27)

اصطلاحاً :

تعددت تعريفات الباحثين حول مفهوم الأمن النفسي ، من بينها :

- يقصد بالأمن النفسي شعور الفرد بأنه محبوب ومقبول ومقدر من قبل الآخرين، وندرة شعوره بالخطر والتهديد وإدراكه أن الآخرين ذوي الأهمية النفسية في حياته (خاصة الوالدين) مستجيبين لحاجاته وموجودين معه بدنياً ونفسياً لرعايته وحمايته ومساندته عند الأزمات .

(مخير ، 2003، ص 617)

- ويعرفه حامد زهران (2003 ، ص 445) بأنه الطمأنينة النفسية أو الانفعالية، وهو الأمن الشخصي، حيث يكون إشباع الحاجات مضموناً وغير معرض للخطر.

- يعرفه ماسلو بأنه شعور الفرد بأنه محبوب من قبل الآخرين وله مكان بينهم، ويدرك بأن بيئته صديقة ودودة غير محبطة، ويشعر فيها بندرة الخطر والتهديد والقلق .

(الخضري، 2003، ص8)

- كما تعرفه (شقير ، 2005) بأنه شعور مركب يحمل في طياته شعور الفرد بالسعادة والرضا عن حياته ، بما يحقق له الشعور بالسلامة والاطمئنان ، وأنه محبوب ومنقبَل من الآخرين بما يمكنه من تحقيق قدر أكبر من الانتماء للآخرين مع إدراكه لاهتمام الآخرين به وتفهمهم له حتى يشعروا بقدر كبير من الدفء والمودة ويجعله في حالة من الهدوء والاستقرار ويضمن له قدراً من الثبات الانفعالي والتقبل الذاتي و احترام الذات . (شقير ، 2005، ص 7)

- ويرى عبد المجيد (2004، ص 59) الأمن النفسي بأنه عدم الخوف ، والشعور بالاطمئنان، والحب والقبول ، والتقبل والاستقرار، والانتماء والإحساس بالحماية والرعاية والدعم والسند عند مواجهة المواقف، مع القدرة على مواجهة المفاجآت وإشباع احتياجات .

➤ تناولت التعاريف السابقة الأمن النفسي من عدة نواحي : حيث ربط كل من تعريف حامد زهران و عبد المجيد الأمن النفسي بأنه إشباع الحاجات ، أما زينب شقير و عبد المجيد

وتعريف آخر عرفوا الأمن النفسي على أنه شعور الفرد بأنه محبوب و مقبول من قبل الآخرين، و يشعر بالإستقرار و الإطمئنان.

و منه نستنتج من خلال التعريفات السابقة أن الأمن النفسي هو الشعور بالحب و الطمأنينة و الراحة النفسية و التقبل من طرف الآخرين و أيضا إشباع حاجاته النفسية .

2- خصائص الأمن النفسي :

أظهرت نتائج العديد من البحوث و الدراسات أهم خصائص الأمن النفسي منها :

- يتحدد الأمن النفسي بعملية التنشئة الاجتماعية وأساليبها من تسامح وعقاب، وتسلط وديمقراطية، ويرتبط بالتفاعل الاجتماعي، والخبرات والمواقف الاجتماعية في بيئة آمنة غير مهددة.
- يؤثر الأمن النفسي تأثيرا حسنا على التحصيل الدراسي للطلبة ، و في الإنجاز بصفة عامة .
- المتعلمون و المثقفون أكثر أمنا من الجهلة و الأميين .
- شعور الوالدين بالأمن النفسي في شيخوختهم يرتبط بوجود الأولاد و بقيمتهم .
- نقص الأمن النفسي يرتبط ارتباطا موجبا بالإصرار و التشبث بالرأي و الجمود العقائدي دون مناقشة أو تفكير .
- نقص الأمن النفسي يرتبط بالتوتر و التعرض لأمراض القلب و اضطرابات نفسية .

(أبو ذويب،2019،ص116)

- يرى (سعد ، 1999) أن الأمن النفسي ظاهرة تكاملية تراكمية نفسية معرفية فلسفية اجتماعية كمية وإنسانية ويرى أن من أهم خصائص الأمن النفسي ما يلي :
- الخصائص النفسية :

أ- تستند إلى الطاقة النفسية يعبر عنه في مستويات من الكبت والتوتر والسيطرة الإرادية والإدارية للانفعالات والانفعالات الشخصية .

ب- قابل للقياس في ضوء محك للإنجاز الشخصي والاجتماعي .

ج- يؤثر ويتأثر الأمن النفسي بمستوى الإنجاز الشخصي والاجتماعي .

د- يؤثر ويتأثر الأمن النفسي بنمط الشخصية ومفهوم الذات .

- الخصائص المعرفية الفلسفية :

- أ- أول ما يتحدد به الأمن النفسي هو قيمة الأشياء والموضوعات المهددة للذات ومعانيها المعرفية.
- ب- أن التكوين المعرفي الفلسفي يلعب دوراً مهماً في تكوين صورة ذهنية عن مهددات الأمن النفسي ، ويحدد نمط السلوك الذي نسلكه .
- ج- أن التكوين المعرفي الفلسفي له القدرة على رفض مشاعر الخوف والقلق وتحليلها تحليل منطقي والعيش بأمن وطمأنينة .
- د - أن التكوين المعرفي الفلسفي الجيد يساعد الفرد على تقويم الحياة تقويم عالياً جديرة بالحياة والعمل من أجلها ، بعكس الذي يعدها عبء وغير جديرة بأن تعاش .

- الخصائص الاجتماعية :

- أ - العلاقات الاجتماعية تنطبع في وجدان الفرد وفي خريطته المعرفية ، وهي تؤثر وتتأثر بالأمن النفسي ، فيصعب الحديث عن أمن شخصي دون هويته الاجتماعية .
- ب - تختلف مهددات الاستقرار الأمن النفسي من مجتمع لآخر ، فما نعهده مهدد لأمننا ليس بشرط أن يكون مهدد للأمن النفسي في مجتمع آخر .
- ج - التنشئة الاجتماعية لها دور مهم في تكوين الأمن النفسي لدى الفرد .

- الخصائص الكمية :

- أ - الأمن النفسي مفهوم كمي يمكن قياسه ، حيث يظهر في شكل سلوك أو طاقة .
- ب - يمكن تقسيم الأمن النفسي إلى مستويات كونه كمي .
- ج - الفهم الكمي للأمن النفسي يوفر إمكانية التدخل العلمي على مستويات القياس والتشخيص والعلاج .

- الخصائص الإنساني :

- أ - الأمن النفسي سمة يشترك فيها أبناء البشر مهما كانت مراحلهم العمرية أو مستوياتهم الاجتماعية الثقافية أو المعرفية .
- ب - يعتبر الأمن النفسي سمة إنساني وتحصين هذه السمة مهمة إنسانية.

(الغامدي، 2015، ص ص 201-202)

3- أهمية الأمن النفسي :

يعتبر الأمن النفسي من أهم مقومات الحياة تطلع إليه الإنسان في كل زمان ومكان من مهده إلى لحده، فإذا وجد ما يهدده في نفسه وماله وعرضه ودينه هرع إلى مكان آمن نشد فيه الأمان والاطمئنان، وتبدو أهمية الحاجة إلى الأمن في تقسيم ماسلو للحاجات الإنسانية حيث وضعها في المستوى الثاني من النموذج الهرمي للحاجات ، وهذا التقسيم بدأ بالحاجات الفسيولوجية ثم الحاجة إلى الأمن فالحاجة إلى الحب، فالحاجة إلى التقدير والاحترام ثم الحاجة إلى تحقيق الذات.

(كداد و مخلوفي، 2014، ص15)

و الأمن النفسي أحد الحاجات المهمة للشخصية الإنسانية :حيث تمتد جذوره إلى طفولة المرء، والأم هي أول مصدر لشعور الطفل بالأمن ولخبرات الطفولة دور مهم في شعور المرء بالأمن النفسي.

(الشهري ، 2009 ، ص 28)

فالحاجة إلى الأمن النفسي تعتبر عند ماسلو حاجة أساسية البد من إشباعها ليستطيع الفرد أن ينمو سليماً، فتوافق الفرد في مراحل حياته المختلفة يتوقف على مدى شعور الفرد بالأمن في طفولته، فإذا تربي الفرد في جو أسري آمن فإنه يميل إلى تعميم هذا الشعور على بيئته الاجتماعية فيرى أنها مشبعة لحاجته ، فيتعاون و يتعامل بصدق مما يجعله يحظى بتقدير وتقبل الآخرين فينعكس ذلك على تقبله لذلك .

(كداد و مخلوفي، 2014، ص15)

وتؤكد أهمية إشباع الحاجة إلى الأمن النفسي، فالفرد لا يستطيع أن ينمو نفسياً سليماً دون إشباعها، فتوافق الفرد في مراحل نموه المختلفة يتوقف على مدى شعوره بالأمن النفسي والطمأنينة في طفولته، فإذا تربي الفرد في جو أسري آمن ودافئ مشبع لحاجاته، فإنه يميل إلى تعميم هذا الشعور على بيئته الاجتماعية، فيرى أنها مشبعة لحاجاته ويرى في الناس الخير والحب فيتعاون ويتعامل بصدق، ويتسم بالتفاؤل والرضا مما يجعله يحظى بتقدير الآخرين، فينعكس ذلك على تقبله لذاته. لأن هناك علاقة ايجابية بين تقبل الذات وتقبل الآخرين، أما الطفل غير الآمن فهو الذي يشعر بالإهمال الانفعالي ويشعر دائماً بالنقص العاطفي أي انه لا يشعر بحماية من حوله هذا الطفل أثناء نموه يميل لأن يرى بيئته مليئة بالمخاطر والمخاوف فتتولد لديه بالترجيح الأنانية والخوف من المستقبل ويرى الناس أشرار فيفقد بذلك الشعور بالأمن النفسي وأنه لا يوجد في هذا العالم من يستحق الثقة.

(نعيسة، 2012، ص133)

والناظر للأمراض النفسية السارية في الحياة المعاصرة يعلم أهمية تحقيق هذا الأمر في واقع الحياة، فالقلق و الخوف مهيمن على الأفراد ، هذا عدا الآثار المدمرة التي تهدد من يشعر بالإكتئاب والإحباط. (الشريف، 2003، ص 9)

الأمن قيمة عظيمة، ومن أهم مقومات الحياة التي يتطلع إليها الإنسان، لذا قد أشير إلى أن الإحساس بالراحة والهدوء وراحة البال تأتي في مصاف الأولويات الأولى للإنسان، وأن كل فرد يحاول الوصول إليها، ولكن بعض الناس يعتقد أن الوصول للسعادة يكون عن طريق جمع المال أو الاهتمام بالزينة البدنية أو أي خصائص ذاتية أخرى، لكن السعادة الحقيقية هي سعادة الروح، والسعادة تختلف باختلاف المواقف والظروف بين الأفراد. ولذلك أكد تشيونغ وماك بريد أن الإنسان الذي يشعر بالأمن يسعد في عمله، وينتج، ويمارس حياته الطبيعية. (الجاجان، 2015، ص 33)

- الأمن النفسي له أهمية في نمو الفرد بالشكل السليم بكافة أشكاله المختلفة.
- يعد الأمن النفسي ضروري لإحداث التوافق للفرد بكافة أشكاله المختلفة .
- يعد الأمن النفسي مطلب أساسي لجميع الأفراد ، وأحد الأهداف التي يسعى الفرد لتحقيقها.
- الأمن النفسي ضروري لاستقرار المجتمع ، وسعادة أفراده .
- شعور الفرد بالأمن النفسي يبعد عنه اليأس والإحباط ، ويساعده على الثبات .
- يساعد الأمن النفسي على اكتمال الشخصية الإسلامية ، ويعطي ثقة كاملة بمعية الله ونصره.
- يجب إشباع الحاجة إلى الأمن النفسي حتى يستطيع الإنسان تحقيق بقية الحاجات إلى أن يصل لتحقيق الذات .
- الأمن النفسي أحد السمات المهمة للسلوك السوي .

(الغامدي، 2015، ص ص 194- 196)

4- مكونات الأمن النفسي :

- **الأمن الاجتماعي** : ويتضمن شعور الفرد بإشباع حاجاته الاجتماعية في محيطه الاجتماعي حيث يشعر الفرد أن له ذاتا وأن لهذه الذات دورا في محيطها ، وتفقد حيث تغيب، وإن الفرد يدرك أن لها دورا اجتماعيا مؤثرا يدفعه الشعور بالحاجة إلى الانتماء للتمسك بتقاليد الجماعة ومعاييرها حيث يتمثلها الفرد كما لو كانت معاييرها هو الذاتية .
- **الأمن الجسمي** : حيث يشير إلى مدى إشباع الفرد لحاجاته البدنية والجسمية ، حيث أن المجتمع الذي يوفر لأفراده حاجاتهم الأساسية يضمن مستوى من الأمن يتناسب مع مقدار ما وفره لأفراده إلا أنه في أوقات الأزمات يضطرب شعور الفرد بالانتماء لمجتمع لا يوفر الحد الأدنى من الحاجات الأساسية إلا أن المجتمع عندما لا يستطيع توفير الحاجات الأساسية

لأفراده قد لا يؤدي ذلك إلى اضطراب في شعور الأمن عند أفراده عندما يتساوى الجميع في تحمل هذه الظروف الطارئة مما يجعل الأفراد يتجاوزون هذه المحنة وتصبرهم الظروف في بوتقة واحدة. ولعل ما حدث في عام المجاعة في عهد عمر بن الخطاب رضي الله عنه ما يؤكد هذا المعنى حيث تساوى الجميع في تحمل هذه الظروف بما فيهم بيت أمير المؤمنين .

- **الأمن الفكري والعقائدي** : وهو أن يأمن الفرد على فكره، وعقيدته من أن يتم قهره على ما يخالف ما يعتقد: إن حرية التدين تحكم كل مقومات المجتمع المسلم إلا أن هناك مطلباً يجب أن يوضع في الاعتبار عند الحديث عن حرية التدين في المجتمع المسلم وهي أن كل دين غير دين الإسلام مكفول لأتباعه حرية ممارسة عقائدهم شريطة ألا يناصروا أحداً على المسلمين، ولا يحاربوا المسلمين في عقيدتهم . (دلال عبدالعزيز ، 2008، ص 29)

5- أبعاد الأمن النفسي : و تتمثل في :

➤ الأبعاد الأساسية :

- الشعور بالتقبل والحب وعلاقات الدفء والمودة مع الآخرين (ومن مظاهر ذلك الاستقرار والزواج).

- الشعور بالانتماء إلى الجماعة والمكانة فيها (وتحقيق الذات والسعي نحو حياة كريمة).

- الشعور بالأمان و السلامة (غياب مهدات الأمن كالخطر والعدوان والجوع والخوف).

➤ الأبعاد الثانوية :

- إدراك العالم و الحياة كبيئة سارة دافئة (يشعر بالكرامة، العدل ، الإطمئنان و الإرتياح).

- إدراك الآخرين بوصفهم ودودين أختيار و تبادل الإحترام معهم .

- الثقة في الآخرين و حبهم ، الإرتياح للإتصال بهم ، حسن التعامل معهم و كثرة الأصدقاء.

- التسامح مع الآخرين و عدم التعصب .

- التفاؤل و توقع الخير (الأمل و الإطمئنان في المستقبل) .

- الشعور بالسعادة و الرضا عن النفس و في الحياة .

- الشعور بالهدوء و الإرتياح و الاستقرار الانفعالي و الخلو من الصراعات .

- الانطلاق و التحرر و التمرکز حول الآخرين إلى جانب الذات و الشعور بالمسؤولية الاجتماعية و ممارستها.

- تقبل الذات و التسامح معها و الثقة في النفس (و الشعور بالفائدة و النفع في الحياة).

- الشعور بالكفاءة و الاقتدار و القدرة على حل المشكلات و الشعور بالقوة و تملك زمام الأمور والنجاح .

- الخلو من الإضطراب النفسي و الشعور بالسواء و التوافق و الصحة النفسية .

- المواجهة الواقعية للأمور و عدم الهروب . (الشحري، 2013، ص 23-24)

6-العوامل المؤثرة في الأمن النفسي : و تتمثل في :

- التنشئة الاجتماعية : فأساليب التنشئة الاجتماعية السوية مثل التسامح والتقبل والتعاون والاحترام تنمي الإحساس بالأمن النفسي .
- المساندة الاجتماعية : فعندما يشعر الفرد أن هناك من يشد أزره ويقف بجانبه ويساعد في اجتياز المحن والصعاب والعقبات ينمو لديه الإحساس بالأمن .
- المرونة الفكرية : يرتبط الإحساس بالأمن إيجاباً بالتفكير والمرونة الفكرية وذلك في إطار المبادئ والقوانين وما يقره المجتمع والدين.
- الصحة الجسمية : إن الصحة الجسمية ترتبط إيجاباً بالأمن حيث الإحساس بالقوة والقدرة على التحمل والمواجهة والتعاطي مع الأحداث بصبر ومثابرة و مقاومة.
- الصحة النفسية : تقوي الصحة النفسية والتمتع بها مع الإحساس بالأمن لدى الإنسان حيث التوافق مع النفس والمجتمع، والثقة بالنفس والأفكار الإبداعية والمبتكرة والنضج الانفعالي، والاستمتاع بالحياة بكافة مظاهرها .
- العوامل الاقتصادية : فالدخل المادي للأفراد يحقق إشباع الحاجات والدوافع ويلبي الاحتياجات المادية والجسدية ويؤمن القوت وضرورات الحياة، كما أن الدخل الاقتصادي يجعل الفرد أمن على يومه وغده وحاضره ومستقبله ومستقبل أولاده .
- الاستقرار الأسري والاجتماعي : فالاستقرار الأسري والاجتماعي يجعل الإنسان أكثر إحساساً بالأمن . (عبد المجيد، 2011، صص 292- 295)

7-أساليب تحقيق الأمن النفسي :

أصبح الأمن النفسي ضرورة حتمية لكل الدول و مراكز الأبحاث و الدراسات ، و تحقيقه مطلباً لها وذلك من خلال مجموعة من الأساليب الهامة هدفها العام تحقيق الأمن و درجة الرفاهية و الطمأنينة لدى الفرد ؛ و هي عبارة عن أنشطة يستخدمها الجهاز النفسي لخفض الضغط النفسي و التوتر والتخلص منه . (زهران، 2003، ص300)

و لتحقيق الأمن الأمن النفسي يتعين على الفرد ما يلي :

- إشباع الحاجات الأولية للفرد: أساساً هاماً في تحقيق الأمن و الطمأنينة النفسية ، و هذا ما أكدت عليه النظريات النفسية بحيث وضعتها في المرتبة الأولى من حاجات الإنسان التي لا حياة بدونها كالحاجة للطعام والشراب .

- الثقة بالنفس و بالآخرين : والتي تعد من أهم ما يدعم شعور الفرد بالأمن والعكس صحيح، فأحد أسباب فقدان الشعور بالأمن والاضطرابات الشخصية هو فقدان الثقة بالنفس على نحو تصبح الثقة بالآخرين مسألة مستحيلة، ومن ثم يفقد الفرد تواصله مع الآخرين .
- تقدير الذات : وتطويرها وهو أسلوب يقوم على أن يقدر الفرد قدراته ، ويعتمد عليها عند الأزمات، ثم يقوم بتطوير الذات عن طريق العمل على إكسابها مهارات وخبرات جديدة تعينه على مواجهة الصعوبات التي تتجدد في الحياة .
- العمل على كسب رضا الناس و حبهم : ومساندتهم الاجتماعية والعاطفية بحيث يجد من يرجع إليه عند الحاجة ، كما أن للمجتمع دورا في تقديم الخدمات التي تضمن للفرد الأمن عن طريق المساواة في معاملة جميع الأفراد مهما كانت مراكزهم الاجتماعية لأن العدل أساس الأمن .
- الاعتراف بالنقص و عدم الكمال : حيث أن وعي الفرد بعدم بلوغه الكمال يجعله يفهم طبيعة قدراته وضعفها وبالتالي فإنه يقوم باستغلال تلك القدرات الاستغلال المناسب دون القيام بإهدارها من غير فائدة حتى لا يخسرها عندما يكون في أمس الحاجة إليها ، ومن هنا فإنه يسعى إلى سد ما لديه من نقائص عن طريق التعاون مع الآخرين، وهذا يشعره بالأمن لأن ذلك يجعله يؤمن بأنه لا يستطيع مواجهة الأخطار وحده دون مساعدة الآخرين والتعاون معهم .
- معرفة حقيقة الواقع : وهذا يقع على عاتق المجتمع وله الدور الكبير في توفيره وخاصة في الحياة المعاصرة التي أصبح فيها الفرد يعتمد على وسائل الإعلام في معرفة الحقائق المختلفة ، وتظهر أهمية هذا الأسلوب في حالة الحروب حيث أن الأفراد الذين يعرفون حقيقة ما يجري حولهم تجعلهم أكثر صالبة في مواجهة أزمات الحروب على عكس الأفراد المضللين الذين لا يعرفون ما يحدث حولهم . (الشحيري،2013،ص21)

8- النظريات المفسرة للأمن النفسي : نذكر منها ما يلي :

- نظرية التحليل النفسي ل سيغموند فرويد :

يرى فرويد أن التوافق الشخصي غالبا ما تكون لا شعورية و الفرد لا يعرف أسباب لسلوكاته ، و الشخص المتوافق هو من إستطاع إشباع متطلبات الهو بوسائل مقبولة إجتماعيا . و يقرر فرويد أن السمات الأساسية للشخصية المتوافقة التي تتمتع بالصحة النفسية تتمثل في : قوة الأنا ، القدرة على العمل والقدرة على الحب . (العوض،2014،ص46)

تتكون الشخصية عند فرويد من ثلاث أبنية نفسية هي : أولا الهو الذي يمثل رغبات الفرد و حاجاته ودوافعه الأساسية ، يعمل بناءا على مبدأ اللذة و تحقيق سريع للتوتر دون مراعاة العوامل الاجتماعية ، ثانيا الأنا و الذي يعمل وفق مبدأ الواقع و يسعى لتحقيق حاجات الفرد بطريقة عقلانية مقبولة إجتماعيا ، يكبح الهو و يحتفظ بالإتصالات مع العالم الخارجي من أجل تحقيق رغبات الشخصية المتكاملة ، و أخيرا

الأنا الأعلى الذي يمثل القيم و المثل و المعايير الأخلاقية الإجتماعية ؛ حيث تتكون من الضمير و الأنا المثالية ، فينسب الضمير إلى القدرة على التقييم الذاتي و الإنتقاد و التأنيب ، أما الأنا المثالية فهي تصور ذاتي مثالي مكون من سلوكات مقبولة . (العقيلي،2004،ص34)

فتكون العلاقة بين هذه الأبنية النفسية علاقة صراح غريزي ، بحيث تواجه الأنا النزاعات الغريزية للهو محاولة التعبير عن نفسها فينتج عن ذلك صراع داخلي في اللاشعور ، و كذلك صراع بين الأنا و الأنا الأعلى من خلال إصدار الأوامر و النواهي و بذلك يعيش الفرد في قلق دائم و عدم الشعور بالأمن النفسي. لذا لكي يتحقق الأمن النفسي حسب نظرية فرويد يجب التوافق و الإنسجام بين الهو و الأنا والأنا الأعلى . (الحارث و آخرون،2006)

- نظرية إريكسون في النمو النفسي الإجتماعي :

يعتبر إريكسون أن الحاجة إلى الأمن من أهم الدوافع النفسية و الإجتماعية التي تحرك و توجه السلوك الإنساني نحو غايته ، و الإخفاق في تحقيق حاجاته من الأمن يؤدي إلى عدم القدرة على التوجه نحو تحقيق الذات . (الشميمري و بركات،2011،ص660)

كما يرى أن الأمن النفسي و الحب والثقة في الآخرين يقابلها حاجات أساسية تشيع خاصة في السنوات المبكرة من الطفولة إلى الإحساس بالطمأنينة النفسية في المراحل اللاحقة . فالمرحلة الأولى (الثقة مقابل عدم الثقة) و المرحلة السادسة (الود مقابل الإنعزال) في تصنيف إريكسون للمراحل الثمان في النمو النفسي الإجتماعي . فالطفل في السنتين الأولى إن لو يتحقق له الحب و الشعور بالأمن يفقد ثقته في العالم و يطور مشاعر من عدم الثقة في الآخرين بالإنعزال ، و كذلك في بداية سن العشرينات ؛ ففشل المراهق في تطوير علاقات حميمية مع الآخرين يجعله يميل للوحدة و الإنعزال .

(الرقاص و الرافعي،2010،ص136)

فالأمن يمثل أساس الشخصية السوية ، ينشأ من إشباع حاجات الطفل الأساسية ، فيدرك أنه يستحق الرعاية و التقدير و يرى العالم أنه مكان آمن و مستقر ، فهذا الإحساس بالأمن النفسي يصبح قاعدة لإنجازات الفرد مستقبلا . (الشميمري و بركات،2011،ص660)

- نظرية التعلم الإجتماعي :

ظهرت على يد عالم النفس الأمريكي " ألبرت باندورا " تؤكد النظرية على التفاعل الحتمي المتبادل والمستمر للسلوك و التأثيرات البيئية ، و محددات السلوك الإنساني الشخصية و البيئية تشكل نظاما متشابكا من التأثيرات المتبادلة و المتعاملة. حيث تتصور نظرية التعلم الإجتماعي الأمن النفسي أنه كل

سلوك متعلم عن طريق الملاحظة و ذلك بتعلم الأطفال من آبائهم أو المحيطين بهم الأمن النفسي ، فإذا كانت الأسرة تعيش في إستقرار و أمان فإن الأطفال يتعلمون الأمن النفسي عن طريقهم و العكس .

(السهلي،2007،ص ص 27-28)

- **النظرية الإنسانية :** أهمها نظرية ابراهام ماسلو و هي من أول و أبرز النظريات التي تحدثت عن الحاجات النفسية و من ضمنها الحاجة للأمن النفسي ، كما أنها النظرية الأم لغالبية النظريات من خلال تقديمها تفسيراً واضحاً لعملية التوازن النفسي و التوافق و الصحة النفسية .

(الجاجان،2011،ص41)

كما قدم ماسلو الحاجة إلى الأمن عندما وضع نظاماً هرمياً للحاجات يقوم على أساس أن الحاجات تنتظم في تدرج من الأولوية والقوة، فبمجرد إشباع الحاجات في مستوى ما فإن الحاجات الموجودة في المستوى التالي تظهر مباشرة ويكون لها الأولوية في الإشباع ، وتحل الحاجة إلى الأمن المرتبة الثانية من حيث الأهمية ، فالحاجات الأولى التي يجب إشباعها هي الحاجات الفسيولوجية التي تمثل قاعدة هذا الهرم، ويتبعها الحاجة للأمن، ثم الحاجة للانتماء والحب، فالحاجة لتقدير الذات، والحاجة لتحقيق الذات .

(خطاب،2017،ص474)

تتلخص حاجات ماسلو في خمس مجموعات هي :

1. **الحاجات الفسيولوجية :** وهي تشمل الحاجات الجسمانية الأساسية لإستمرار الحياة كالحاجة إلى

الطعام والشراب والهواء والملبس والراحة وغيرها . (الجاجان،2011،ص42)

2. **الحاجة إلى الأمن :** حيث تشبع الحاجات الفسيولوجية الأساسية إشباعاً كافياً، تظهر الحاجة إلى

الأمن و تتضمن شعور الفرد بالطمأنينة و الاستقرار و الحماية و النظام و التحرر من الخوف والقلق، وهي محرك الفرد لتحقيق أمنه، ترتبط بغريزة البقاء و تتضمن الحاجة إلى الأمن شعور الفرد بأن بيئته صديقة و مشبعة للحاجات و بأن الآخرين يحبونه و يتقبلونه داخل الجماعة، والاستقرار و الأمن الأسري، و التوافق الاجتماعي و القدرة على حل المشكلات النفسية والاجتماعية . (الخالدي، 2008 ،ص494)

3. **الحاجة إلى الإنتماء و الحب :** كما هو معروف أن الإنسان كائن اجتماعي لذا فعندما يكون

هناك توافر للحاجات الفسيولوجية و حاجات الأمان تبرز حاجات الإنسان إلى الارتباط بالأصدقاء و الجماعات ، وتتمثل في الحصول على الحب والعطف والسند والانتماء للجماعة إذ أن الاستجابة الإيجابية للفرد تجاه الجماعة تجعله عنصراً مقبولاً من قبل أفراد مجتمعه فيعيش معهم بود وتفاهم ، ويتأتى ذلك من خلال توافقه مع معايير الجماعة التي ينتمي إليها . (الحارث و آخرون،2006)

4. الحاجة إلى التقدير و احترام الذات : وتشمل حاجة الفرد لشعوره بتقدير الآخرين له و احترامهم وشعوره بالقدرة والنجاح وكذلك الحاجة لتقدير الشخص لذاته.

(الجاان، 2011، ص43)

5. حاجات تحقيق الذات : في هذه المرحلة يسعى الإنسان لأن يتميز عن غيره بأعمال مجتمعة ويحاول أن يكون وضعه ذا خصوصية و تحقيق شهرة أعلى أو مستوى معيناً، وذلك من خلال استغلال الظروف المتوفرة له و إمكانياته الذاتية، و يتصف من يسعون لتحقيق هذه الحاجة باستعدادهم للحصول عليها مهما واجهتم من صعاب.

➤ الحاجة للمعرفة و الفهم : تتمثل بالرغبة في اكتساب المعلومات و الشغف المعرفي و الفهم و حب الاستطلاع و المغامرة، و تظهر هذه الحاجات في الرغبة في الاستكشاف معرفة حقائق الأمور و حب الاستطلاع و تبدو هذه الحاجة أيضاً في التحليل و التنظيم و الربط وإيجاد العلاقات بين الأشياء.

➤ الحاجات الجمالية : وتتمثل بما يرتبط بالإحساس بالجمال والارتياح للأشياء الجميلة والخيال والتناسق والنظام .

(الهارث و آخرون، 2006)



الشكل رقم (1) التسلسل الهرمي عند ماسلو

(نخبة الأساتذة، 2009، ص156)

- خلاصة الفصل :

من خلال ما تطرقنا له في هذا الفصل نستخلص ان الامن النفسي هو شعور الفرد بأنه محبوب ومقبول بين الآخرين والطمأنينة النفسية و الحماية و إشباع الحاجات. وتم تناول الأمن النفسي في هذا الفصل من خلال تقديم مفهومه و خصائصه ومكوناته، ابعاده ، العوامل المؤثرة فيه ، أساليب تحقيقه و في الأخير النظريات المفسرة له .

الفصل الثالث : قلق الإمتحان

- تمهيد .
- 1- مفهوم قلق الامتحان .
- 2- أعراض و مظاهر قلق الامتحان .
- 3- أسباب قلق الامتحان .
- 4- عوامل زيادة مستوى قلق الامتحان لدى الطلاب .
- 5- تصنيفات قلق الامتحان .
- 6- النظريات المفسرة لقلق الامتحان .
- 7- قياس قلق الامتحان .
- 8- آليات بيداغوجية لمواجهة قلق الامتحان .
- خلاصة الفصل

- تمهيد :

تركز أبحاث القلق و دراساته حول القلق العام إلا أنه رغم إهتمام الباحثين بالقلق العام ظهر لإهتمام النسبي بدراسة أنواع أخرى منه كقلق الإمتحان ؛ حيث خلال فترة الإمتحانات يعاني الكثير من الطلبة من هذا النوع من القلق و الذي يعتبر مشكلة يمر بها معظم الطلاب خاصة في الإمتحانات النهائية . و هو شعور طبيعي بمثابة حافز و دافع للطلاب نحو الإنجاز و الدافعية و النجاح ، لكن إذا زاد عن حده سيعيق مستوى تحصيل الطلاب و يجب التخفيف منه و علاجه . يظهر من خلال مجموعة من الأعراض النفسية و الجسمية و غيرها ، هذا ما سيتم التطرق إليه في فصلنا هذا و التعرف على مختلف تعاريف قلق الإمتحان و أهم أعراضه و مظاهره ، و كيف فسرت النظريات هذه الظاهرة و طرق وأساليب بيداغوجية للتخفيف منه .

1- مفهوم قلق الإمتحان :

لغة :

يشير قاموس الجديد للطالب إلى أن أصل كلمة القلق هي: قلق ،يفلق ، قلقا الشيء ؛حركه- ألهم فلانا : أزعجه .

قلق : يفلق ،قلقا الرجل : إضطرب و انزعج - لم يستقر في مكان واحد- لم يستقر على حال فهو قلق ، ومفلاق .

(مومني،2007،ص437)

اصطلاحا :

يعرفه سيبلبرجر بأنه " سمة شخصية في موقف محدد يتكون من الانزعاج والانفعال، يطلق عليه في بعض الأحيان قلق التحصيل، وهو نوع من قلق الحالة المرتبط بمواقف الامتحان، بحيث تثير هذه المواقف الفرد شعورا بالخوف والهم عند مواجهتها، و إذا زادت درجته لدى فرد ما أدت إلى إعاقة عن أداء الامتحان، وكانت استجابته غير متزنة .

(الشوربجي و دانيال،2001،ص209)

و يحدد (لمعان الجلاي) مفهوم قلق الامتحان على أنه حالة شعور الطالب بالتوتر و عدم الارتياح ، نتيجة حصول إضراب في الجوانب المعرفية و الانفعالية و يكون مصحوبا بأعراض فسيولوجية ونفسية معينة قد تظهر عليه أو يحس بها عند مواجهة لموقف الامتحان أو تذكره له.

(الخالدي ، 2009 ، ص 130)

ويشير عبد الخالق (1987) إلى أن قلق الامتحان هو " : نوع من القلق المرتبط بمواقف الامتحان ، بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالخوف والهم العظيم عند مواجهة الامتحانات"

(سايجي،2004،ص71)

و عرف معجم علم النفس و التربية على أنه : " حالة انفعالية تتميز بالخوف مما قد يحدث في المستقبل ، وهي من خصائص مختلف الاضطرابات النفسية ."

(فؤاد أبو حطب و محمد سيف الدين فهمي، 1984،ص14)

➤ و منه نستنتج أن قلق الإمتحان هو حالة إنفعالية و نوع من قلق الحالة يرتبط بالإمتحان أو تذكره ، و هو شعور الطالب بالإنزعاج و التوتر و الخوف و عدم الإرتياح ، له أعراض فيسيولوجية و نفسية تثار عند مواهجة الإمتحان أو قبله .

2- أعراض و مظاهر قلق الإمتحان :

تمثلت أعراض قلق الإمتحان في :

➤ الأعراض النفسية :

- توتر و خوف و ترقب و شعور بالضيق و عدم الارتياح .
- أفكار سلبية بالفشل وعدم النجاح وسرعة الاستثارة والغضب .
- قلة التركيز بسبب الأفكار السلبية المتسارعة مما يؤثر على الذاكرة استقبالا وتسجيلا واستعادة .
- جمود العقل و توقف التفكير مما يسبب القلق الزائد.
- فقدان الشهية للأكل واضطراب النوم.

➤ الأعراض الجسمية :

- تسارع نبضات القلب و سرعة التنفس .
- جفاف الحلق و زيادة التعرق.
- ارتعاش الاطراف و برودتها .
- آلام البطن والغثيان و التقيؤ و هز، يلاحظ أكثر لدى الطالبات .
- كثرة التبول و أحيانا الإسهال .

هذه الأعراض الجسمية هي : أعراض فيزيولوجية طبيعية ، ناتجة عن زيادة تنبه الجهاز العصبي الإرادي و زيادة مستوى الأدرينالين في الدم .

➤ أعراض جانبية :

و هي سلوكيات تقلل من مستوى القلق مثل عدم الذهاب للمدرسة ، أو الانشغال بالتلفاز و الألعاب وقراءة القصص .

و هناك أعراض أخرى لقلق الامتحان ، حيث يرى رضوان أن من أعراض قلق الامتحان ما يلي:
وتوتر و ارتجاف ، و شعور بالقشعريرة أو بنوبات من التعرق البارد، و انقباض في المعدة و أحيانا شعور بالدوار و الغثيان و الصداع ، و فقدان الشهية و صعوبة في الانتباه و التركيز، و شعور بالفراغ و صعوبة في التذكير، و حر كات غير إرادية كقرعة الأصابع و حك الرأس، أو هز الرجلين أو الطرق بالقلم على الطاولة أو المقعد.
(خدايرية،2018،ص ص29-30)

و من المظاهر أيضا ما يلي :

- التوتر و الأرق و فقدان الشهية ، و تسلط بعض الأفكار الوسواسية قبيل و أثناء ليالي الإمتحان .
 - كثرة التفكير في الإمتحان و الإنشغال قبل و أثناء الإمتحان في النتائج المترتبة عليها .
 - تسارع خفقان القلب مع جفاف الفم و الشفتين و سرعة التنفس و تصبب العرق ، ألم في البطن والغثيان .
 - الشعور بالضيق التنفسي الشديد قبل و أثناء تأدية الإمتحان .
 - الخوف و الرهبة من الإمتحان و التوتر قبل الإمتحان .
 - اضطرابات العمليات العقلية كالإنتباه و التركيز و التفكير .
 - الإرتباك و التوتر و نقص الإستقرار و الأرق و نقص الثقة بالنفس .
 - تشتت الإنتباه و ضعف القدرة على التركيز و صعوبة إستدعاء المعلومات أثناء أداء الإمتحان .
 - الرعب الإنفعالي الذي يشعر فيه الطالب بأن عقله صفحة بيضاء ، و أنه ما ذاك بمجرد الإطلاع على ورقة أسئلة الإمتحان .
 - تداخل معرفي ؛ يتمثل في أفكار سلبية غير مناسبة عن الامتحانات و نقص إمكانية المعالجة المعرفية للمعلومات .
- (القيسي، 2017، ص280)

3-أسباب قلق الإمتحان :

توجد مجموعة من الأسباب و العوامل التي تدفع بالطالب إلى الشعور بحالة القلق أثناء الامتحانات من أهمها ما يلي :

- **الشخصية القلقة** : قد تكون شخصية الطالب من الشخصيات القلقة ، حيث أن هذه لشخصية عرضة لقلق الامتحان أكثر من غيرها لأنها تحمل سمة القلق، فمن المرجح أن يزيد قلق الامتحان لديها كموقف أكثر من غيره.
- **عدم استعداد الطالب للامتحان** : يعد هذا العامل في كثير من الأحيان من أهم أسباب مرور الطالب بحالة القلق أثناء الامتحانات، و يتمثل عدم استعداد الطالب لأداء الإمتحانات، بعدم الاستذكار الجيد، وبعدم التهيؤ النفسي والعقلي، وبعدم تهيئة الظروف والبيئة المنزلية .

(أبو أسعد، 2009، ص284)

و هناك أسباب أخرى منها :

- الأفكار و التصورات الخاطئة عن الإمتحانات : كثيرا ما يحمل الطالب تصورات خاطئة عن الامتحان و هذه التصورات تقوم على أساس أن الامتحان عبارة عن موقف تهديد للشخصية ، وهو المحدد للمستقبل من التصورات ، مما يكون سببا في كثير من الأحيان لشعوره بالقلق .
- طريقة إجراء الاختبارات : تعد طريقة إجراء الامتحانات و خصوصا في بيئتنا العربية في كثير من الأحيان دافعا قويا لشعور التلميذ بالقلق ، فمن المعروف أن طريقة إجراء الامتحانات من حيث طبيعة الأسئلة ، و ما تحاط به من سرية و تكتم، و انشغال الجميع به ما يبعث على الرهبة و الخوف .
- عامل الأسرة : قد تكون الأسرة من بين الأسباب التي تؤدي بالتلميذ إلى الشعور بالقلق أثناء الامتحانات ، و ذلك بفعل ما تستخدمه معه من أساليب التنشئة التقليدية كالتهديد ، مما يؤدي إلى خوفه من العقاب، أو الحرمان من أمور معينة ما لم ينجح في الامتحان النتائج السيئة وبالتالي شعوره بالقلق . (مشعاع والغول، 2007 ،ص ص59-62)
- المعلم : يعد في كثير من الأحيان من أسباب شعور التلميذ بالقلق و ذلك من خلال ما يبثه بعض المعلمين من خوف في أنفس التلاميذ عن الامتحانات في بعض الأحيان، و استخدامها كوسيلة للعقاب في أحيان أخرى. (أبو سعد، 2009 ،ص286)
- مواقف التقويم ذاتها : يشعر بأنه موضع تقويم في أي موقف من مواقف الحياة فإن ذلك يشعره بالقلق ، مجرد أن التلميذ هو كذلك إذا شعر أنه موضع تقويم واختبار، مواقف فإن مستوى القلق سيرتفع لديه. (مشعاع و الغول، 2007 ، ص 69)

4-عوامل زيادة مستوى قلق الامتحان لدى الطلاب :

- عدم الألفة : فالمواقف و الأحداث الجديدة التي تحدث للفرد تسبب الشعور بالقلق كشعور الطالب عند تقديم امتحان في مرحلة جديدة كإختبارات الثانوية العامة ، و مع تكرار شعور الخوف من الامتحان ينشأ شعور القلق المرتبط بذلك ، فعدم الألفة بين الطالب و الامتحان قد يسبب شعور الطالب بالقلق ، و يمكن جعل هذا الامتحان مألوا للطالب من خلال عرض نماذج شبيهة للامتحان أمام الطالب لعدة مرات و أن يتعامل معه ، و بالتالي تنشأ الألفة .
- التفكير السلبي : يسيطر على بعض الطلاب أثناء أو قبل الامتحان أفكار سلبية حول ما سوف يحدث إذا فشل الطالب في اختباره ، و أو هذه الأفكار السلبية تؤدي إلى الشعور بالقلق مما يزيد من تفكير الطالب بالنتائج المترتبة على الفشل بدلا من التركيز في المادة التعليمية .
- المستوى الإقتصادي و الإجتماعي : إن قلق الامتحان يتأثر بالمستويات الإقتصادية والإجتماعية للطالب ، فقد توصلت الأبحاث إلى أن الطلاب الذين ينتمون إلى مستويات

- إقتصادية و إجتماعية منخفضة تكون درجاتهم في مقاييس قلق الإمتحان أعلى من الطلاب الذين ينتمون إلى المستويات الإقتصادية و الإجتماعية المرتفعة .
- **المستوى الدراسي** : يزداد مستوى قلق الإمتحان بعد التقدم بالمستوى الدراسي نظرا لزيادة مستوى وعي الطالب لمسؤولياته .
 - **التخصص الدراسي** : أن التخصص ممكن أن يكون من العوامل التي تؤثر في مستوى قلق الإمتحان . (دودين ،2004،ص234)

5- تصنيفات قلق الامتحان :

- **قلق الإمتحان الميسر** : يسمى بقلق الامتحان المعتدل ، ذو الأثر الإيجابي المساعد ؛ هذا يعني أن القلق له آثار إيجابية يدفع بالطالب الممتحن بالحرص على المراجعة و التحضير الجيد للإمتحان ،أي يعتبر قلقا دافعا ينشط و يحفز على الإستعداد للإمتحان . و يلاحظ أن القلق المعتدل مع قدرة الطالب على التحكم في إنفعالاته الكثيرة يؤديان إلى تحسين الأداء .
- **قلق الإمتحان المعسر** : هذا النوع يسمى بقلق الإمتحان المرتفع ذو الآثار السلبي المعقول . هذا النوع من القلق له آثار سلبية على أداء الطالب الممتحن ، حيث تتوتر أعصابه و يزداد عنده الخوف و الإنزعاج و الرهبة من الإمتحان و هاذ التوتر سيعيق حتما قدرة الطالب على تذكر المعلومات التي فحصها و عدم فهمها و بالتالي يؤدي به إلى الإرتباك ، و في الأخير فشله في تحقيق النجاح . (زهران،2000،ص98)

6- النظريات المفسرة لقلق الإمتحان :

نظرا لأهمية موضوع قلق الامتحان و تأثيره على نفسية التلميذ ، نجد عدة نظريات نفسية تربوية درست هذه الظاهرة و أعطت تفسيراً لها من بينها :

6-1: النظرية السلوكية :

يرى السلوكيون أن الأفراد يستخدمون استراتيجيات تكيفية منها ايجابية ومنها سلبية لدى تفاعلهم مع الأوساط المحيطة بهم وما تفرضه عليهم من ضغوط ومشكلات ، وقلق الامتحان إستراتيجية سلبية تتمثل في الانسحاب النفسي والجسدي من الوضع المثير لتبدي في أنماط سلوكية متنوعة مثل التعرق وزيادة إفراز الأدرنالين والبكاء وعدم القدرة علي مسك القلم والكتابة والتشنج . (أبو عزب،2008،ص61)

6-2: النظرية الإنفعالية :

قلق الامتحان لا يختلف عن الأشكال الأخرى للقلق والفوبيا، إلا أن موضوع الخوف واضح، فقلق الامتحان يظهر كرد فعل انفعالي أقل شدة من الخوف . وبالنسبة للنظرية الانفعالية، قلق الامتحان سببه نشاط كبير للجهاز العصبي الإعاشي، فرد فعل الجسم والأعراض المذكورة سابقا

هي نتاج نشاط الجهاز العصبي المستقل؛ أي بصيغة أخرى السلوكيات الناتجة عن القلق تعتبر كنتيجة مباشرة للنشاط الفيزيولوجي الذي يصبح كمسبب لأخطاء معرفية .
(ساعد، 2003، ص22)

3-6: النظرية المعرفية :

يرى أصحاب هذه النظرية "سارست 1984 ، فالسي و زملائه 1981" ؛ أن طبيعة القلق الامتحاني طبيعة معرفية بحتة ، فالجانب المعرفي هو المسؤول عن نقص الأداء عند التلاميذ القلقين في وضعية التقويم . وأكد أن تكرار الأفكار السلبية والإيجابية تتغير أثناء الامتحان، وعدد العمليات المعرفية يتزايد شيئاً فشيئاً ، هذا ما قد يجعل الأفكار السلبية بتوقع الفشل تطغى على تفكير التلميذ، فالتلاميذ القلقون يفكرون سلبياً أثناء الامتحان عكس أولئك الذي لا يشكون من هذا الفشل. (قبايلي و بن زيتون ، 2015، ص58)

وتتفرع النظرية المعرفية إلى :

أ- النظرية الإنتباهية :

حسب واين و و سارسن أن التلاميذ القلقين يقضون قسطاً كبيراً من وقت الامتحان في التركيز على مثيرات ليست لها علاقة بالمهمة المطلوب إنجازها (الامتحان)، فهؤلاء التلاميذ يقضون معظم وقت الامتحان في طرح أفكار حدية نقد ذاتي، الإيمان بفرص ضئيلة للنجاح في الامتحان، فانتباه التلميذ إذن مقسم بين الأفكار الانتقادية والمهمة الواجب تأديتها والتي في الحقيقة تتطلب كل الانتباه والتركيز. يمكن تقديم النظرية المعرفية (الانتباهية) لقلق الامتحان في ثلاث محاور أساسية :

- **الوصف الذاتي السلبي :** التلاميذ القلقون يكون لهم تقدير الذات سلبي ويشعرون بالنقص ولا يتقنون في قدراتهم ومؤهلاتهم ودائماً يشعرون بعدم الرضا على ما يقدمونه، والثقة في النفس تكون منعدمة على عكس التلاميذ غير القلقين .
- **تقليل الانتباه :** إن التلاميذ القلقين يوجهون انتباههم نحو أنفسهم عكس التلاميذ غير القلقين الذين يوجهون انتباههم نحو المهمة المطالبين بإنجازها (الإجابة على أسئلة الامتحان)، والتلاميذ القلقون يستغرقون وقتاً طويلاً في الامتحان لكن ليس في التركيز والإجابة على الأسئلة بل الانغماس في ملاحظة الذات ونقدها .
- **ارتباط الانزعاج بالمهمة :** إن دراسات شبير و والز بينت أن درجة كبيرة من التركيز حول الذات قد يؤدي إلى خلل وظيفي معرفي الذي قد يسبب صعوبة في استعمال الموارد المعرفية واستخدام المعلومات اللازمة للإجابة على أسئلة الامتحان. (ساعد ، 2003، ص23)

ب- نظرية ميشنيوم ويلوتر :

يرى أصحاب هذه النظرية أن القلقين يختلفون عن غير القلقين بحديثهم الداخلي، والحديث الداخلي ناتج عن أفكار شعورية يمكن أن تعبر من طرف شخص آخر، هذا الحديث موجه نحو الفرد وليس نحو المهمة وهو آلي وغير مراقب ، خصائصه تزيد من القلق وتوقفه، أما على المستوى السلوكي فالتلميذ القلق يحمل اختلافات في طريقة دراسته وفي تحضيره الامتحان، فيخاف أكثر من عواقب الرسوب والفشل كفقدان التقدير من طرف الآخرين.

(قبايلي و بن زيتون، 2015، ص59)

كما اقترح نموذجا لتفسير قلق الامتحان، والذي يشرح من خلال المراحل التي يمر بها التلميذ المقبل على اجتياز الامتحان، تمثلت فيما يلي :

- مرحلة التحدي : يتغلب الفشل على التلميذ، غير أن هذا الأخير يحتفظ بالثقة في قدرته على مواجهة الوضعية.
- المرحلة الأولى للتهديد : تظهر هذه المرحلة عندما يدرك التلميذ أن المهمة المطلوبة صعبة جدا، فيشعر بالتوتر والقلق، لكنه يبقى الثقة في نفسه ويواصل نشاطه.
- المرحلة الثانية للتهديد : شعور التلميذ بالقلق يجعله غير متأكدا من قدرته على مواصلة النشاط، فبدأ يشك في إمكانياته وأدائه، وبالتالي يكون تفكيره محصورا في الفشل والتخوف منه، وهذا التفكير يرهقه ويوصله إلى فقدان التحكم والعجز، وتظهر بعض الاضطرابات الانفعالية والفسولوجية.
- - مرحلة فقدان التحكم : وفيها يشعر التلميذ بعدم القدرة على التحكم في الوضع، وبالتالي يوقف جهده ولا يواصل النشاط المطلوب منه، الأمر الذي يجعل الفشل يظهر.

(خطر، 2008، ص86)

6-4: نظرية تجهيز و معالجة المعلومات :

قدم بنجمين وزملائه نموذجا معالجة المعلومات والذي يزودنا بمفاهيم مفيدة في تحليل موقف الامتحان ووفقاً لهذا النموذج يعود قصور الطلبة ذوي القلق العالي للامتحان إلي مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها، أو مراجعتها قبل الامتحان، أو استدعائها في موقف الامتحان ذاته، أي أنهم يرجعون الانخفاض في التحصيل عند الطلبة ذوي القلق العالي في موقف الامتحان إلى قصور في عمليات الترميز أو تنظيم المعلومات و استدعائها في موقف الامتحان. (أبو عزب، 2008، ص61)

وقد حاول كل من بنجامين ومكيشين ولين (1987) التحقق من فائدة نموذج تجهيز المعلومات في تفسير الإنجاز السيئ للتلاميذ أصحاب القلق العالي في الامتحان عن طريق استخدام أسلوب يقيس تنظيم مواد الدراسة للتلاميذ ذوي القلق العالي بطريقة مباشرة ، وفي موقف حقيقي في قاعة الدراسة . ولقد أشارت نتائج هذه الدراسات إلى أن التلاميذ ذوي القلق العالي في الامتحان لديهم قصور في تنظيم المواد الدراسية ، مقارنة بالتلاميذ الآخرين ذوي القلق المنخفض ؛ أي أن هؤلاء التلاميذ ليس لديهم القدرة على تنظيم مفاهيم المواد حتى في المواقف غير التعليمية ، كما بينت النتائج أيضا أن التنظيم السيئ يرتبط بالإنجاز الأكاديمي الضعيف . ولهذا يبدو أن أحد أسباب هذا الإنجاز السيئ عند التلاميذ العالين في قلق الامتحان يعود إلى عادات دراسية سيئة و قصور في تعلم و تنظيم المواد التي سبقت دراستها . (سايحي،2004،ص93)

7-قياس قلق الإمتحان :

هناك العديد من المقاييس لقياس قلق الإمتحان منها :

- تقرير ذاتي عن قلق الامتحان Test Anxiety Self report
- إستبيان ماندلر - ساراسون لقلق الإمتحان (1952) The mandler- sarason test Anxiety questonnaire
- مقياس قلق الإمتحان للأطفال وضعه ساراسون & Sarason (1960) The test Anxiety (TASC) AI scale for children
- مقياس قلق الإمتحان من إعداد علي شعيب ، يتكون من خمسة عوامل : الخوف و الرهبة من الإمتحان ، الضغط النفسي للإمتحان ، الخوف من الإمتحانات الشفوية و الصراع النفسي المصاحب للإمتحان ، و الإضطرابات النفسية و الجسمية المصاحبة للإمتحان .
- قائمة قلق الامتحان (TAI) The Anxiety Inventory . و يعرف أحيانا بإسم (مقياس الإتجاه نحو الامتحان) ، وضعه سييلبيرجر و آخرون . و قد أعده باللغة العربية أحمد عبد الخالق ، و أعده أيضا نبيل الزهار ، و أعده كذلك ماهر الهوارى و محمد الشناوي ، و ليلى عبد الحميد ؛ يقيس الإنزعاج و الإنفعالية .
- مقياس قلق الامتحان ، وضعه محمد حامد زهران (1999).
- اختبار القلق المدرسي للمرحلة الثانوية ، من إعداد حسنين الكامل ، ويتكون من أربعة أبعاد : هي الأعراض الجسمية للقلق ، وقلق الامتحان ، وعدم الميل الدراسي ، والقبول الاجتماعي.
- مقياس سوين لسلوك قلق الامتحان The suinn test Anxiety Behaviour test
- مقياس فريديبين لقلق الامتحان The Friedben test Anxiety scale وضعه إيلاك فريد مان وجاكوب بينداس ، ومن مقاييسه الفرعية لا: زدرء الاجتماعي والإعاقة المعرفية والتوتر

- مقياس الانزعاج - الإنفعالية (حالة قلق الامتحان)
 - مقياس قلق الامتحان وضعه رشاد دمنهوري ، ومدحت عبد اللطيف (1990)
 - مقياس قلق الامتحان ، وضعه إبراهيم يعقوب (1994)
 - مقياس مثيرات قلق الامتحان من المواد الدراسية ، وضعه صالح مرسي (1974)
- (سايجي، 2004، ص ص 95-96)

8- آليات بيداغوجية لمواجهة قلق الامتحان :

من هذه الآليات نجد :

- **مهارة المراجعة :** هي المراجعة المنظمة و الدورية بعد المذاكرة الجادة ، تتم بإعداد جدول المذاكرة تشمل جميع المواد الدراسية و المقررات و استنكارها و المراجعة تكون بعد ذلك. و يفضل أن تكون المراجعة يوميا و أسبوعيا و شاملة . فالمراجعة تسهل عملية إستحضار المعلومات للذاكرة خاصة أثناء الإجابة على الأسئلة ، كما أنها تقلل من رهب الإمتحانات و تزيد ثقة الطالب بنفسه .تكون هذه المراجعة معتمدة بالدرجة الأولى على الملخصات و المذكرات و الملاحظات و المخططات التلخيصية الواضحة و المنظمة مما يوفر الوقت و الجهد . (سايجي، 2004، ص 59)

مهارة المراجعة من أهم المهارات التي ينبغي أن يكتسبها أي طالب يمر بالامتحانات، لأنه من خلالها يسترجع الكثير من المعلومات والبيانات التي مر بها خلال العام الدراسي ومهارة المراجعة تحتاج إلي التركيز والمتابعة أول بأول ولكي يستطيع الطالب أن يراجع المراجعة الجيدة لابد أن يسير وفق خطوات معينة من أهمها ما يلي :

- تدوين أكثر النقاط أهمية في كراسة الملاحظات .
 - مراجعة هذه الملاحظات دورياً والتلخيص قدر المستطاع .
 - المراجعة حسب الجدول الزمني المحدد .
 - تحديد المواد التي تحتاج لمجهود ووقت أكبر في المراجعة ثم البدء بدراستها أولاً .
 - تجنب أسباب التشتت الذهني أو ضعف الانتباه أو قلة التركيز أثناء المراجعة .
 - المراجعة المنظمة لجميع المواد المقررة ووضع المادة الصعبة مع مادة أقل صعوبة.
 - استخدام الألوان للتأشير علي النقاط المهمة . (الداهري، 2005، ص 220)
- **مهارة تخطيط المذاكرة :** الاستعداد للامتحان من الأمور الهامة وإن كان الطالب متقدم إلى امتحان مهم ويتوقف مستقبل الإنسان عليه، فلا بد أن يستعد الطالب استعداداً جيداً لهذا الامتحان ومن أهم خطوات الاستعداد للامتحان ما يلي :

- عدم السهر طويلاً لأن السهر يرهق الجسم ويتعبه ويخرج الإنسان عن التركيز في الدراسة.
- الابتعاد عن شرب المنبهات كالشاي والقهوة لان مثل هذه المنبهات تأخذ من قدرة الطالب وتركيزه واستيعابه .
- عدم تناول الأقراص المنبهة، فهذه أمور غير طبيعية تدفع الطالب إلي السهر ومن ثم عدم مقدرة الطالب علي المواصلة في الدراسة، لان ما بني علي شيء صناعي هو صناعي وبالتالي تكون المذاكرة مصطنعة.
- أخذ قسط وافر من النوم لأن النوم يريح الجسم وكذلك العقل من التفكير وبالتالي يتجدد نشاط الإنسان وتعود إليه حيويته .
- المحافظة علي وجود حالة من التهيؤ النفسي الطيب للتعامل الجيد والفعال مع موقف الامتحان وكذلك المحافظة غلي الاتزان الانفعالي والابتعاد عن التوتر والقلق .

(أبو عزت،2008،ص ص 67-68)

كما يتم الإستعداد للإمتحان على كل من المدى البعيد بتحديد أهداف المذاكرة و إتقان التلميذ مختلف المهارات و القدرة على التركيز و إعداد المذاكرة و تنفيذها هذا من جهة ، ومن جهة أخرى على المدى القريب حيث يراجع التلميذ الملخصات و المخططات التلخيصية و يقوم بالإجابة على نماذج من الإمتحانات ، و يتم التدريب على الأسئلة من خلال الإجابة عليها في نفس ظروف الإمتحان ونفس المثيرات . (سايجي،2004،ص60)

- **مهارة أداء الإمتحان** : قصد بها الالتزام بآداب أداء الامتحان أثناء تواجد التلميذ في قاعة الامتحان . ويرتبط الأداء الأكاديمي المرتفع ار تباطا موجبا بالأداء الجيد في الامتحان ، وفي نفس الوقت يرتبط الأداء الأكاديمي المنخفض ارتباطا سلبيا بالأداء الجيد في الامتحان . كذلك فإن الثقة في النفس ترتبط ارتباطا موجبا بالأداء الجيد في الامتحان ، وفي نفس الوقت فإن اليأس على العكس يرتبط ارتباطا يسلب ا بالأداء الجيد في الامتحان .

(زهران،2000،ص136)

ويوصي المربون بضرورة التدريب على أداء الامتحان بإتباع الخطوات التالية :

- الالتزام بالهدوء و بآداب أداء الامتحان ، والانتباه إلى تعليمات الأساتذة الحراس ، قبل توزيع أوراق الأسئلة .
- قراءة التعليمات المكتوبة بدقة ، وكتابة البيانات الشخصية .
- هدوء الأعصاب ، والكتابة بخط واضح ، وتنظيم ورقة الإجابة .
- قراءة بعض الآيات القرآنية ، والأدعية المأثورة . (سايجي،2004،ص61)

- مهارة الإجابة : تعتبر مهارة الإجابة من أهم مهارات الامتحان، ويمكن اكتسابها عن طريق التدريب والممارسة ، وقد قدم رونترى (1976) بعض التوجيهات وهي :
 - قراءة جميع أسئلة الامتحان بهدوء وبعناية، وفهمها ومعرفة المطلوب بدقة .
 - تحديد الأسئلة التي يمكن الإجابة عنها، وتصنيفها إلى أسئلة سهلة وأسئلة صعبة .
 - الإجابة عن الأسئلة الإجبارية إن وجدت، والأسئلة الاختيارية الأسهل، مما يعطي للتلميذ الثقة لكي يستمر في الإجابة عن الأسئلة التالية، ولكي يربح الوقت .
 - وضع خطة للإجابة تشمل الأفكار الرئيسية والتفاصيل المهمة لكل سؤال .
 - تجنب المقدمات الطويلة للإجابة، والاهتمام بالجمل البسيطة مع مراعاة سلامة اللغة والإملاء .
 - الإجابة عن العدد المطلوب من الأسئلة فقط .
 - التأكد من الزمن المحدد للإجابة، وتقدير الوقت المطلوب للإجابة عن كل سؤال، وحسن توزيع الوقت إلى وقت مخصص للتفكير في المسودة، ووقت مخصص للإجابة في ورقة الإجابة ، ووقت مخصص للمراجعة وعدم ترك قاعة الامتحان قبل انتهاء الوقت المحدد للإجابة .
 - الاستعانة ببعض الاستراتيجيات المساعدة على الإجابة بكفاءة.

(سايجي،2004،ص ص 61-62)

- خلاصة الفصل :

إستخلاصا لما سبق يعتبر قلق الإمتحان نوع من أنواع القلق المتعلق بالإمتحان وهو حالة الشعور بالخوف والتوتر و عدم الإرتياح عند مواجهة الامتحانات.و تطرقنا في هذا الفصل الى تقديم مفهوم قلق الإمتحان و اعراضه و مظاهره و أسبابه، عوامل زيادة قلق الإمتحان لدى الطلاب،تصنيفات قلق الإمتحان، النظريات المفسرة له،قياس قلق الامتحان، وفي الأخير آليات بيداغوجية لمواجهته.

الجانب الميداني

الفصل الرابع : الإجراءات الميدانية للدراسة

- تمهيد

1- الدراسة الإستطلاعية .

2- منهج الدراسة .

3- حدود الدراسة.

4- عينة الدراسة .

5- أدوات الدراسة .

6- الأساليب الإحصائية للدراسة .

- خلاصة

- تمهيد :

يرتكز أي بحث علمي على دراسة ميدانية من أجل تدعيم الجانب النظري ، تشمل على عدة إجراءات منهجية بدءا من منهج الدراسة المتبع ثم العينة ، حدود الدراسة ، ثم الأدوات و التحقق من شروطها السيكمترية ، و أخيرا الأساليب الإحصائية التي بصددنا نعالج و نفسر النتائج المتحصل عليها . بحيث يكمن هدف الدراسة الميدانية هو الوصول إلى تحقيق الأهداف و الفرضيات أو نفيها ، بإتباع الخطوات المنهجية المذكورة . و سيتم عرض هذه الخطوات و الإجراءات المنهجية عرضا مفصلا في هذا الفصل .

1- الدراسة الإستطلاعية :

تعتبر الدراسة الإستطلاعية مرحلة تمهيدية للتطرق للدراسة الأساسية للبحث ، و هي من أهم الخطوات الميدانية في البحوث العلمية التي تهدف إلى كشف الجو السائد داخل المؤسسة ، و تساعد في أخذ فكرة عامة عن كيفية القيام بالدراسة و التأكد من مدى فعالية الوسائل المستخدمة في الدراسة الأساسية . فبعد أخذ الموافقة تم إجراء هذه الدراسة في شهر مارس على مستوى ثانويتين بولاية بسكرة (ثانوية العقيد سعيد عبيد ، ثانوية محمد بلونار) ، بحيث إطلعنا على عينة الدراسة التي تمثلت في تلاميذ السنة الثالثة ثانوي (تلاميذ البكالوريا) من الشعبتين العلمية و الأدبية . و كذا قمنا بتوزيع أدوات الدراسة التي شملت مقياسين (مقياس الأمن النفسي ، و مقياس قلق الإمتحان) على بعض التلاميذ المتواجدة في المؤسستين ، و ذلك بهدف التأكد من مدى فعالية المقياسين و مدى تجاوب التلاميذ .

2-منهج الدراسة :

إعتمدنا في دراستنا هذه المنهج الوصفي الإرتباطي-المقارن لإعتباره الأنسب لها و التي تعتبر دراسة إرتباطية مقارنة ، و هذا ما يتلاءم مع موضوع دراستنا ، بحيث يستخدم الإرتباطي للكشف عن العلاقة بين الأمن النفسي و قلق الإمتحان لدى عينة من تلاميذ البكالوريا في ولاية بسكرة ، و المقارن لمعرفة الفروق في متغيرات البحث بين الشعب العلمية و الشعب الأدبية . بحيث يعرف على أنه : " أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم ؛ لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كمياً عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة " .

(النوح، 2004، ص ص 156-157)

3-حدود الدراسة :

- الحدود البشرية : لم نتمكن من تحديد مجتمع الدراسة ، لكن كعينة إقتصرنا الدراسة الحالية على تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وعددهم 70 تلميذا و تلميذة، شعبي علوم تجريبية و آداب وفلسفة.
- الحدود المكانية : طبقت الدراسة الحالية في ثانويتين : ثانوية السعيد عبيد -العالية الشمالية وثانوية محمد بلونار -سي الحواس في ولاية بسكرة .
- الحدود الزمنية : طبقت هذه الدراسة ما بين فصل الثلاثي الثاني و فصل الثلاثي الثالث من العام الدراسي 2021/2022 خلال شهر مارس.

4- عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسة من 70 تلميذ و تلميذة ، علمي و أدبي ، توزعت بالشكل التالي :

جدول رقم (1) يوضح توزيع العينة

المجموع	المؤسسة		الشعبة
	ثانوية محمد بلونار	ثانوية السعيد عبيد	
35	18	17	علمي
35	15	20	أدبي
70	33	37	المجموع

➤ يمثل الجدول رقم (1) توزيع العينة على المؤسستين ، بحيث شمل على تلاميذ ثانوية السعيد عبيد و قدر عددهم ب (37) تلميذ و تلميذة منهم (17) علميين و (20) أدبيين ، و كذلك ثانوية محمد بلونار و التي قدر عدد تلاميذها (33) تلميذ و تلميذة منهم (18) علميين و (15) أدبيين . و منه تمثلت عينة الدراسة في 70 تلميذ و تلميذة مقسمة إلى شعبتين علمي و أدبي .

جدول رقم (2) يوضح نسبة كل من الأدبيين و العلميين

النسبة	عدد التلاميذ	الشعبة
50%	35	علمي
50%	35	أدبي
100%	70	المجموع

➤ من خلال الجدول (2) يتضح أن توزيع عينة الدراسة حسب متغير الشعبة ، حيث قدر عدد التلاميذ العلميين ب (35) أي بنسبة 50 % ، و عدد التلاميذ الأدبيين (35) أي بنسبة 50 % أيضا .

5- أدوات الدراسة :

أولا : مقياس الأمن النفسي

➤ وصف المقياس :

من إعداد زينب شقير يحتوي على 4 محاور أساسية هي :

- الأمن النفسي (الطمأنينة الإنفعالية) المرتبط بتكوين الفرد و رؤيته للمستقبل (14 بنداً)
 - الأمن النفسي (الطمأنينة الإنفعالية) المرتبط بالحياة العامة و العملية للفرد (18 بنداً)
 - الأمن النفسي (الطمأنينة الإنفعالية) المرتبط بالحالة المزاجية للفرد (10 بنود)
 - الأمن النفسي (الطمأنينة الإنفعالية) المرتبط بالعلاقات الإجتماعية و التفاعل الإجتماعي للفرد (12 بند) .
- (شقير، 2005، ص8)

➤ تصحيح المقياس :

يشمل المقياس على 54 بنداً يتدرج من موافق بشدة (كثيراً جداً) ، موافق (كثيراً) ، غير موافق (أحياناً) ، و غير موافق بشدة (لا) ، و موضوع أمام هذه التقديرات أربع درجات : 1 ، 2 ، 3 ، صفر على الترتيب و ذلك عندما يكون اتجاه العبارات نحو الأمن النفسي إيجابياً ، أما إذا كان الإتجاه سلبياً فتكون التقديرات عكسياً : صفر ، 1 ، 2 ، 3 ، و بذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (الصفر - 162 درجة)، و يتم تحديد مستويات الأمن النفسي طبقاً للجدول التالي:

جدول رقم (3) يمثل مستوى الأمن النفسي (الطمأنينة الإنفعالية) على المقياس

أرقام البنود	اتجاه التصحيح	مستويات الأمن النفسي (الطمأنينة الإنفعالية)
من 1 - 19	3-2-1-صفر	أمن نفسي مرتفع جداً من 132 - 162
		أمن نفسي مرتفع من 97 - 131
من 20 - 54	صفر-1-2-3	أمن نفسي معتدل (متوسط) من 63 - 96
		أمن نفسي بسيط من 31 - 62
		أمن نفسي منخفض من صفر - 30
		الدرجة الكلية للأمن النفسي من صفر - 162

(شقير، 2005، ص ص 10 - 11)

➤ الخصائص السيكومترية للمقياس :

- الصدق : تم استخدام صدق الإتساق الداخلي للتحقق من صدق المقياس عن طريق حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس وذلك باستخدام برنامج Excel كما هو موضح في الجدول رقم (4):
- جدول رقم (4) يمثل معاملات ارتباط بين كل بعد من أبعاد المقياس و الدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	معامل الارتباط	الدلالة
بتكوين الفرد و رؤيته للمستقبل	0,402 (*)	دال إحصائيا
بالحياة العامة و العملية للفرد	0,886 (*)	دال إحصائيا
بالحالة المزاجية للفرد	0,773 (*)	دال إحصائيا
العلاقات الإجتماعية و التفاعل الإجتماعي للفرد	0,875 (*)	دال إحصائيا

- يتضح من الجدول السابق أن جميع المعاملات دالة إحصائيا عند مستوى (0.01) ما يعني أن المقياس له درجة عالية من صدق الإتساق .
- الثبات : من أجل التحقق من ثبات الأداة قمنا بحساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية حيث كانت درجة معامل ارتباط "بيرسون" 0.79 و معامل " سبيرمان براون " حيث بلغت درجته 0.88 و هي قيمة دالة عند مستوى (0.01)، و منه فإن الأداة لها درجة عالية من الثبات ، كما هو موضح في الجدول التالي :

جدول (5) يبين معامل ارتباط بيرسون و معامل سبيرمان براون لحساب ثبات مقياس الأمن النفسي

معامل ارتباط بيرسون	معامل سبيرمان براون
0.79	0.88

ثانيا : مقياس قلق الإمتحان

➤ وصف المقياس :

- من إعداد محمد حامد زهران (1999) يتكون من 93 عبارة لكل عبارة 3 خيارات (نادرا ، أحيانا ، غالبا) موزعة على ستة أبعاد هي :

- رهبة الإمتحان : من البند رقم 1 إلى 26
 - ارتباك الإمتحان : من البند رقم 27 إلى 45
 - توتر أداء الإمتحان : من البند رقم 46 إلى 60
 - انزعاج الإمتحان : من البند رقم 61 إلى 72
 - نقص مهارات الإمتحان : من البند رقم 73 إلى 86
 - اضطراب أخذ الإمتحان : من البند رقم 87 إلى 93 (زهران، 2000، ص106)
- تصحيح المقياس :

لكل خيار من خيارات العبارات (نادرا ، أحيانا ، غالبا) درجة أو درجتان أو ثلاثة درجات على التوالي ، و رتبت البنود بحيث تكون الدرجات تصاعديا لكل العبارات .

(زهران ، 2000، ص106)

➤ الخصائص السيكومترية للمقياس :

- الصدق : للتحقق من صدق الأداة تم إستخدام طريقة واحدة لذلك و هي صدق الإتساق الداخلي عن طريق حساب معاملات إرتباط بيرسون بين درجات الأفراد في كل محور و الدرجة الكلية للأداة ككل بإستخدام برنامج Excel كما هو موضح في الجدول رقم (6) :

جدول (6) يوضح معاملات ارتباط بين درجات الأفراد في كل محور و الدرجة الكلية للأداة ككل

المحور	معامل الإرتباط	الدلالة
1- رهبة الإمتحان	0,663 (*)	دال إحصائيا
2- ارتباك الإمتحان	0,761 (*)	دال إحصائيا
3- توتر أداء الإمتحان	0,842 (*)	دال إحصائيا
4- انزعاج الإمتحان	0,882 (*)	دال إحصائيا
5- نقص مهارات الإمتحان	0,733 (*)	دال إحصائيا
6- اضطراب أخذ الإمتحان	0,661 (*)	دال إحصائيا

- الثبات : تم التأكد من ثبات المقياس من خلال التجزئة النصفية عن طريق تقسيم المقياس وأبعاده إلى فقرات فردية وأخرى زوجية، بحيث قدر معامل ثبات المقياس بمعامل ارتباط "بيرسون" ب

(0.83) و معامل "سبيرمان براون" ب (0.91) كما هو موضح في الجدول رقم (7) ، وهذا ما يؤكد توفر المقياس على مستوى مرتفع من الثبات.

جدول (7) يبين معامل ارتباط بيرسون و معامل سبيرمان براون لحساب ثبات مقياس قلق الإمتحان

معامل ارتباط بيرسون	معامل سبيرمان براون
0.83	0.91

6- الأساليب الإحصائية :

لتحقيق أهداف الدراسة وفرضياتها، تم الاعتماد على الإجراءات الخاصة بالإحصاء الوصفي كالنسب المئوية لدراسات بيانات و خصائص العينة و المتوسطات الحسابية والإجراءات الخاصة بالإحصاء الاستدلالي و تمثلت في :

- معامل "سبيرمان براون " : لاستخراج معامل ثبات التجزئة النصفية لمقياس الأمن النفسي و قلق الإمتحان .
- معامل الإرتباط بيرسون : لدراسة العلاقة بين المتغيرين .
- إختبار "ت" : لدراسة الفروق في مستوى الأمن النفسي و قلق الإمتحان بين الشعب الدراسية .
- كما تم استخدام نظام الكمبيوتر (Excel) في تحليل البيانات .

- خلاصة :

تعرضنا في هذا الفصل للإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة الميدانية ، حيث إعتدنا على المنهج الوصفي الإرتباطي المقارن ، و تم إختيار عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية (سنة ثالثة ثانوي - بكالوريا)، كما حددت حدود الدراسة البشرية و المكانية و الزمانية ، و ضبط أدوات الدراسة (مقياس الأمن النفسي ، مقياس قلق الإمتحان) و حساب الشروط السيكومترية و تطبيقها على عينة الدراسة ، ومعالجة النتائج بإستخدام الأساليب الإحصائية (معامل إرتباط بيرسون للعلاقة ، اختبار " ت " للفروق) لمناقشة النتائج و الوصول إلى إجابة على فرضيات الدراسة و الوصول إلى الأهداف .

الفصل الخامس : عرض و مناقشة النتائج

- تمهيد

-1 عرض و تحليل النتائج في ضوء الفرضيات

1-1: عرض و تحليل النتائج في ضوء الفرضية الأولى .

2-1: عرض و تحليل النتائج في ضوء الفرضية الثانية .

3-1: عرض و تحليل النتائج في ضوء الفرضية الثالثة.

-2 مناقشة و تفسير النتائج في ضوء الفرضيات

1-2: مناقشة و تفسير النتائج في ضوء الفرضية الأولى .

2-2: مناقشة و تفسير النتائج في ضوء الفرضية الثانية .

3-2: مناقشة و تفسير النتائج في ضوء الفرضية الثالثة .

- تمهيد :

بعد التطرق إلى الإجراءات المنهجية للدراسة ، سنتناول في هذه الفصل عرض النتائج المتحصل عليها بشكل مفصل و تفسير هذه النتائج على ضوء فرضيات الدراسة المذكورة مسبقا ، و كذلك مناقشتها حسب ترتيب الفرضيات .

1- عرض و تحليل النتائج في ضوء الفرضيات :

1-1: عرض و تحليل النتائج في ضوء الفرضية الأولى :

تنص الفرضية الأولى على أنه : " يوجد ارتباط دال إحصائيا بين الأمن النفسي و قلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا " .

و للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين متوسطات درجات التلاميذ على مقياس الأمن النفسي و وعلى مقياس قلق الإمتحان . وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي :

جدول رقم (8) معاملات الارتباط بين متوسطي درجات تلاميذ البكالوريا على مقياس الأمن النفسي و مقياس قلق الإمتحان

الأبعاد	بتكوين الفرد و رؤيته للمستقبل	الحياة العامة و العملية للفرد	الحالة المزاجية للفرد	العلاقات الإجتماعية و التفاعل الإجتماعي للفرد
رغبة الإمتحان	(*)0,564	(*)0,303	(*)0,255	(*)0,370
ارتباك الإمتحان	(*)0,316	(*)0,403	(*)0,311	(*)0,320
توتر أداء الإمتحان	(*)0,435	(*)0,410	(*)0,284	(*)0,329
انزعاج الإمتحان	(*)0,315	(*)0,311	(*)0,376	(*)0,300
نقص مهارات الإمتحان	(*)0,407	(*)0,307	(*)0,315	(*)0,312
اضطراب أخذ الإمتحان	(*)0,328	(*)0,438	(*)0,301	(*)0,523

مستوى الدلالة (0.01)

➤ من خلال الجدول رقم (8) الذي يمثل معاملات إرتباط بيرسون بين متوسطات درجات التلاميذ على أبعاد كل من مقياس الأمن النفسي و قلق الإمتحان ، حيث كانت جميع معاملات الإرتباط دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01) و درجة حرية (df = 68) ، و هذا ما يدل على وجود علاقة دالة إحصائيا بين الأمن النفسي و قلق الإمتحان لدى تلاميذ البكالوريا .

1-2: عرض و تحليل النتائج في ضوء الفرضية الثانية :

نصت ثاني فرضية على أنه : " توجد فروق ذات دلالة احصائية في الأمن النفسي تعزى إلى متغير الشعبة (علمي /أدبي) " ، بحيث استخدمنا اختبار " ت " لعينتين مستقلتين لحساب الفروق بين المتوسطي (علمي/أدبي) ، و كانت النتائج كما يلي :

جدول رقم (9) يوضح قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي الشعبة الدراسية في مقياس الأمن النفسي

الشعبة	العينة	المتوسط الحسابي	قيمة T	مستوى الدلالة
علمي	35	96.4	0.66	0.05
أدبي	35	93.1		

➤ يتضح من الجدول رقم (9) أن المتوسط الخاص بالشعبة العلمية قدرت ب (96.4) و عند الأدبيين (93.1) ويتضح وجود فروق ظاهرية بين استجابات التلاميذ تبعا لمتغير الشعبة الدراسية في مستوى الأمن النفسي، لكن هذه الفروق غير دالة إحصائيا حيث كانت قيمة ت (0.66) و هي قيمة أقل من قيمة ت الجدولية في مستوى دلالة (0.05) ، و منه نتبنى الفرض الصفري بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الأمن النفسي تبعا لمتغير الشعبة الدراسية .

و كانت النتائج أيضا غير دالة إحصائيا وفق محاور مقياس الأمن النفسي تبعا للشعبة الدراسية وعليه كانت النتائج موضحة في الجدول التالي :

جدول رقم (10) يوضح قيمة (ت) لدلالة فروق متوسطي محاور مقياس الأمن النفسي تبعاً للشعبة الدراسية

المحاور	الشعبة	العينة	المتوسط الحسابي	قيمة T	مستوى الدلالة
المحور 1	علمي	35	30.7	0.039	0.05
	أدبي	35	30.6		
المحور 2	علمي	35	31.4	0.686	0.05
	أدبي	35	30.1		
المحور 3	علمي	35	14.7	0.414	0.05
	أدبي	35	14.1		
المحور 4	علمي	35	19.7	0.704	0.05
	أدبي	35	18.3		

➤ يوضح من خلال الجدول رقم (10) أن قيمة ت المحسوبة في كل محور من محاور مقياس الأمن النفسي أقل من قيمة ت الجدولية أي أنها قيم غير دالة إحصائياً و بالتالي ننتهي الفرضية الصفرية بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الأمن النفسي تبعاً لمتغير الشعبة الدراسية .

3-1: عرض و تحليل النتائج في ضوء الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه : " توجد فروق ذات دلالة احصائية في قلق الامتحان إلى متغير الشعبة الدراسية (علمي/أدبي)" ، و لإختبار هذا الفرض تم حساب دلالة الفروق بين المتوسطين (علمي/أدبي) على مقياس قلق الإمتحان باستخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين . و كانت النتائج كما هي موضحة في الجدول الآتي :

جدول رقم (11) يوضح قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي الشعبة الدراسية في مقياس قلق الإمتحان

الشعبة	العينة	المتوسط الحسابي	قيمة T	مستوى الدلالة
علمي	35	179	1.13	0.05
أدبي	35	317		

➤ يتضح من الجدول رقم (11) أن المتوسط الخاص بالشعبة العلمية قدرت ب (179) و عند الأدبيين (173) ويتضح وجود فروق ظاهرية بين استجابات التلاميذ تبعاً لمتغير الشعبة الدراسية في مستوى قلق الإمتحان ، لكن هذه الفروق غير دالة إحصائياً حيث كانت قيمة ت (1.13) ،

و منه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الإمتحان تعزى إلى متغير الشعبة الدراسية .

➤ و كانت النتائج أيضا غير دالة إحصائيا وفق محاور مقياس الأمن النفسي تبعا للشعبة الدراسية و عليه كانت النتائج موضحة في الجدول التالي :

جدول رقم (12) يوضح قيمة (ت) لدلالة فروق متوسطي محاور مقياس قلق الإمتحان تبعا للشعبة الدراسية

المحاور	الشعبة	العينة	المتوسط الحسابي	قيمة T	مستوى الدلالة
المحور 1	علمي	35	48.1	1.618	0.05
	أدبي	35	45.3		
المحور 2	علمي	35	39.2	1.544	0.05
	أدبي	35	36.1		
المحور 3	علمي	35	28.2	0.318	0.05
	أدبي	35	27.8		
المحور 4	علمي	35	23.1	0.542	0.05
	أدبي	35	22.5		
المحور 5	علمي	35	28.3	0.092	0.05
	أدبي	35	28.2		
المحور 6	علمي	35	12.5	1.034	0.05
	أدبي	35	11.7		

➤ يوضح من خلال الجدول رقم (12) أن قيمة ت المحسوبة في كل محور من محاور مقياس قلق الإمتحان أقل من قيمة ت الجدولية أي أنها قيم غير دالة إحصائيا و بالتالي نتبنى الفرضية الصفرية بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس قلق الإمتحان تبعا لمتغير الشعبة الدراسية .

2- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات :

2-1: مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الأولى :

و التي كان مفادها : " يوجد ارتباط دال إحصائيا بين الأمن النفسي و قلق الإمتحان لدى تلاميذ البكالوريا " .

دلت نتائج الجدول (8) على أن جميع معاملات الارتباط بين متوسطات درجات التلاميذ على أبعاد كل من مقياس الأمن النفسي و قلق الإمتحان دالة عند مستوى دلالة (0.01) و درجة حرية (df=68) ، و هي قيم دالة إحصائيا ، و منه نقبل الفرضية بأنه يوجد ارتباط دال إحصائيا بين الأمن النفسي و قلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا . و يمكننا تفسير وجود ارتباط دال أو علاقة دالة إحصائيا بين متوسطي درجات تلاميذ البكالوريا في مقياس الأمن النفسي و قلق الإمتحان ، و ذلك بأنفقدان الأمن النفسي أو إنخفاضه لتلاميذ البكالوريا و خصوصا فترة ما قبل لإمتحان الشهادة ينعكس سلبا على إستعداداتهم للإمتحان و بالتالي تظهر مشكلة قلق الإمتحان لديهم و التي تعتبر عائق لهم في إنجاز هذا الأداء . أما إذا حصل العكس و تم تحقيق الأمن النفسي و كان مستواه مرتفع لدى تلاميذ البكالوريا فهذا يساعدهم على تقديم الأداء بشكل أفضل في الإمتحان و زيادة الثقة في أنفسهم في القدرة على الإنجاز و تحقيق النجاح.

فقد إعتبر إريكسون في نظريته النمو النفسي الإجتماعي أن الأمن النفسي أهم الدوافع النفسية والإجتماعية المحركة و الموجهة لسلوك الفرد نحو غايته و تحقيق ذاته و الإخفاق في ذلك يؤدي إلى عدم القدرة على التوجه و تحقيق الذات ، و منه الإحساس بالأمن النفسي قاعدة لإنجازات الفرد مستقبلا .

كما أوضح ماسلو من خلال النظرية الإنسانية أنه يشترط لتحقيق الأمن النفسي مجموعة من الحاجات من بينها تقدير الذات و تحقيقها ، و تتمثل في شعور التلميذ بالقدرة على تحقيق النجاح وإستغلال الظروف المحيطة به مهما واجه صعوبات . و بالتالي فالأمن النفسي مرتبط بتحقيق الذات و القدرة على الإنجاز مستقبلا ، كذلك عند تلميذ البكالوريا إذا تم الإخفاق في تحقيق الأمن النفسي لديه واجه مشكلة قلق الإمتحان التي من أهم أسبابها الإستعداد الأمثل للإمتحان و هذا ما يكون غالبا نتيجة لعدم الشعور بالطمأنينة النفسية ، و العكس صحيح .

كما يعتبر من أهم أسباب قلق الإمتحان هي الشخصية القلقة لأنها تحمل سمة القلق و تتوقع الفشل و تطغى عليها الأفكار السلبية و هذا حسب النظرية المعرفية ل سارست فالسي و زملائه ، و ذلك راجع إلى إنخفاض مستوى الأمن النفسي و الطمأنينة النفسية أو إنعدامها

- و هذا ما يتفق مع دراسة **حسين عبيد جبر (2015)** في دراسته المتمثلة في : " وجود علاقة موجبة ذات دلالة احصائية بين الأمن النفسي و مفهوم القلق". و أيضا إتفقت نتائج دراسة **منة الله ابراهيم عبد الوهاب ابراهيم (2019)** التي توصلت إلى وجود علاقة دالة احصائيا بين درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس الأمن النفسي و درجاتهم على مقياس قلق الامتحان.

2-2: مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الثانية :

نصت الفرضية الثانية على أنه : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأمن النفسي تعزى إلى متغير الشعبة (علمي /أدبي) ".

حيث دلت نتائج الجدول رقم (9) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الأمن النفسي تبعاً لمتغير الشعبة الدراسية ، بحيث كانت قيمة ت المحسوبة (0.66) و هي قيمة أقل من ت الجدولية .

و يمكن تفسير عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي الشعبة العلمية و الشعبة الأدبية في أبعاد مقياس الأمن النفسي و المقياس ككل إلى أن ظروف تلاميذ البكالوريا متشابهة و كذلك تفكيرهم متقارب وهو النجاح و تحقيق الذات و الحصول على شهادة البكالوريا و الإنطلاق نحو الحياة الجامعية . و أيضا أن الأمن النفسي حالة داخلية شعورية يحس من خلالها التلميذ بالطمأنينة ، و بالتالي لا يتأثر الأمن النفسي و لا يتحدد بطبيعة الشعبة .

كما جاء في نظرية إريكسون في النمو النفسي الإجتماعي أن الأمن النفسي مرتبط بإشباع حاجات الفرد في السنوات المبكرة من طفولته ، بمعنى أن الأمن النفسي يتحدد بإشباع حاجات التلميذ النفسية والفسيولوجية و يلزمه من مرحلة الطفولة المبكرة ، و لا يتحدد و يتأثر بغير ذلك . و منه ربط إريكسون الأمن النفسي بإشباع الحاجات و منه يصبح قاعدة لإنجازات التلميذ مستقبلا . بحيث إذا تلبت رغبات التلميذ و تم إشباع حاجاته النفسية و الفسيولوجية تحقق عنده الأمن النفسي . و منه الأمن النفسي لا يختلف باختلاف الشعبة الدراسية لكن يتأثر بإشباع حاجات التلميذ من وجهة نظر نظرية النمو النفسي الإجتماعي ل إريكسون .

و جاءت نتائج الدراسة الحالية متوافقة مع دراسة **حجاج عمر (2014)** التي دلت على أن الأمن النفسي يتشابه عند العلميين و الأدبيين ، أي لا فرق بينهما ، لكن اختلفت مع نتائج دراسة **معمر حمزة وسعداوي مريم (2016)** التي أظهرت نتائجها وجود فروق فردية في مستوى الأمن النفسي تعزى للتخصص لصالح شعبة جذع مشترك آداب .

2-3: مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الثالثة :

نصت الفرضية الثالثة على أنه : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الإمتحان تعزى إلى متغير الشعبة (علمي /أدبي) ".

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (11) و (12) تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ شعبة العلمية وتلاميذ شعبة الأدبية في قلق الإمتحان ، و هذا راجع إلى أن قلق الإمتحان

غير مرتبط بشعبة دراسية معينة ، و أن كل من الشعبتين العلمية و الأدبية محاطين بنفس الظروف و الضغوطات الدراسية و نفس التوتر النفسي أثناء الإمتحان أو في فترة الإستعداد له .

قد الإشارة مسبقا في عوامل زيادة مستوى قلق الإمتحان لدى الطلاب أنه منه الممكن التخصص الدراسي من العوامل التي تؤثر في مستوى قلق الإمتحان ، هذا ما إختلف مع نتائج الدراسة التي نصت على عدم وجود فروق في مستوى قلق الإمتحان بإختلاف الشعبة الدراسية و هذا قد يرجع إلى ما توفره الأسرة من رعاية و إهتمام و المحيط الدراسي و كثير من الجمعيات بتخصيص حصص الدعم و الدورات و الدروس الخصوصية المكثفة مما يزيد في ثقة التلاميذ من أنفسهم و إكسابهم مهارات و معلومات تخدمهم فترة الإمتحان أو أثناء الإستعداد له . و منه لا تجد فروق في مستوى قلق الإمتحان بإختلاف الشعبة نظرا لهذه العوامل و لجو الذي توفره الأسرة و المحيط المدرسي .

و إتفقت نتائج هذه الدراسة الحالية مع دراسة بن عربية مروة و حابس مريم (2017) التي دلت نتائجها على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في قلق الامتحان لأفراد العينة تعزى لمتغير الشعبة الدراسية، و أيضا دراسة غدير أحمد مبروكة (2019) التي أظهرت عدم وجود فرق في قلق الإمتحان بإختلاف التخصص.

الخاتمة

الخاتمة :

تطرقنا في هذه الدراسة إلى أحد المواضيع الهامة و ذلك لأهمية الشريحة المعنية بالدراسة ألا و هو " الأمن النفسي و علاقته بقلق الإمتحان لدى تلاميذ البكالوريا " . و التي هدفت للكشف عن العلاقة بين الأمن النفسي و قلق الإمتحان نظرا لأهميتها في نجاح التلميذ دراسيا و نفسيا ، و ذلك الكشف عن وجود فرق في مستوى الأمن النفسي و قلق الإمتحان تبعا لمتغير الشعبة الدراسية . و من خلال النتائج أثبت :

- وجود علاقة إرتباطية بين الأمن النفسي و قلق الإمتحان .
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الأمن النفسي تبعا لمتغير الشعبة الدراسية (علمي / أدبي) .
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس قلق الإمتحان تبعا لمتغير الشعبة الدراسية (علمي / أدبي) .

بحيث تعتبر هذه الدراسة واسعة النطاق ، ممكن أن تتوصل إلى نتائج تساعد المختصين في وضع إستراتيجيات أو برامج إرشادية تساهم في مساعدة التلاميذ على إستثمار قدراتهم و مهاراتهم بالشكل الصحيح للوصول إلى النجاح المراد تحقيقه ، أو بناء برنامج لرفع مستوى الأمن النفسي لدى التلاميذ في مختلف المراحل الدراسية و تخفيف حدة قلق الإمتحان لديهم .

و تبقى هذه النتائج المتوصل إليها نسبية تناولت من بعد معين و تحكم فيها متغير الشعبة الدراسية ، فمن الممكن دراسة هذا الموضوع على مرحلة أخرى أو متغيرات أخرى مغايرة للتحصل إلى نتائج مختلفة و لهذا نترك المجال لدراسات أخرى تكون أكثر دقة و عمق .

قائمة المراجع

- ابن منظور، جمال الدين. (1999). معجم لسان العرب. المجلد (1) العدد (3). بيروت: دار صادر للنشر
- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (2009). الإرشاد المدرسي. (ط1). عمان، الأردن: دار المسيرة
- أبو ذويب، أحمد مسلم. (1438/2019هـ). الشعور بالأمن النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية: دراسة ميدانية على الطلاب اللاجئين السوريين في مديرية تربية قسبة المفرق. مجلة الشمال للعلوم الانسانية، المجلد(4) العدد(1) ص ص 109-136
- أبو عذب، نائل ابراهيم. (2008). فعالية برنامج ارشادي مقترح لخفض قلق الاحتبار لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة [رسالة مقدمة لإستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في علم النفس - إرشاد نفسي، غير منشورة]. الجامعة الإسلامية - غزة
- جاجان، ياسر حليبي. (2015). الأمن النفسي و علاقته بسمات الشخصية: دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة دمشق [رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير في علم النفس النمو غير منشورة] جامعة دمشق
- الحارث، عبد الحميد حسين، و حسين سالم، غسان. (2006). علم النفس الأمني. (ط1). لبنان: الدار العربية للعلوم ناشرون
- الخالدي، أديب محمد. (2009). الصحة النفسية نظرية جديدة. (ط1). العراق: دار وائل
- الخالدي، عطا الله فؤاد. (2008). قضايا ارشادية معاصرة. الأردن: دار اليازوري للنشر و التوزيع
- خذايرية، هاجر. (2018). قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة خامسة ابتدئي: دراسة ميدانية بابتدائتي بئر بوحوش ولاية سوق أهراس، مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر تخصص: علم النفس العيادي]. جامعة العربي بن مهدي-أم البواقي
- الخضري، جهاد (2003). الأمن النفسي لدى العاملين بمراكز الاسعاف بمحافظة غزة وعلاقته ببعض سمات الشخصية ومتغيرات أخرى [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة - فلسطين
- خطاب، محمد شفيق محمود. (2017). الأمن النفسي و تأثيره على الإبناء. المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال -جامعة المنصورة. المجلد(4) العدد (1) ص ص 462-482
- خطار، زاهية. (2008). إعداد وتطبيق برنامج إرشادي للتخفيف من ضغط التحضير لامتحان البكالوريا [أطروحة دكتوراه، غير منشورة]، جامعة الجزائر
- الداھري، صالح حسن. (2005). مبادئ الصحة النفسية. (ط1). عمان، الأردن: دار وائل
- دلال عبد العزيز، موريا. (2008). أثر القبول / الرفض الوالدي لدي عينة من الأمهات على الأمن النفسي لدي أطفالهن [بحث غير منشور متطلب للحصول على درجة البكالوريوس في علم النفس]. كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة الملك عبد العزيز

- دودين ، حمزة .(2004).مشكلات الطالب في الاختبارات وطرق علاجها ؛ الغش و استراتيجيات تقديم الاختبارات، و قلق الاختبار . الكويت : مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع
- الرقاص خالد ، الرافعي يحيى.(2010).الطمأنينة النفسية في ضوء بعض المتغيرات لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد "دراسة عاملية" دراسات تربوية و نفسية . مجلة كلية التربية بالزقازيق ،1(66)،ص ص135-173
- زهران، حامد (2003) .الأمن النفسي دعامة أساسية للأمن القومي والعربي والعالمى، دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي. القاهرة: عالم الكتب
- زهران، محمد حامد.(2000).الإرشاد النفسى المصغر للتعامل مع المشكلات الدراسية.القاهرة:عالم الكتب
- ساعد، وردية .(2003).علاقة قلق امتحان البكالوريا بالتحصيل الدراسى للتلميذ.جامعة الجزائر
- سايحي، سليمة.(2004).فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ سنة ثانية ثانوي، [رسالة ماجستير منشورة]. كلية الآداب والعلوم الإنسانية، قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة ورقلة
- سليم، مريم.و الشعراني، الهام.(2006).الشامل في المدخل إلى علم النفس. (ط1).لبنان: دار النهضة العربية
- السهلي، ماجد اللميع حمود .(2007).الأمن النفسى وعلاقته بالأداء الوظيفي لدى موظفي مجلس الشورى السعودى [رسالة ماجستير غير منشورة] .كلية الدراسات العليا بجامعة نايف للعلوم الأمنية، الرياض
- الشحري، أمينة. (2013) .الأمن النفسى وعلاقته بكفاءة الأداء لدى اخصائيى قواعد البيانات في مدارس ظفار ، [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة نزوى، سلطنة عمان
- الشريف، محمد (2003) .الأمن النفسى. (ط2) . جدة ، السعودية : دار الأندلس
- شقير ، زينب (2005).مقياس الأمن النفسى (الطمأنينة الأنفعالية) . القاهرة : مكتبة النهضة المصرية
- الشميمري هدى ، و بركات آسيا .(2011).مستوى الأمن النفسى (الطمأنينة الإنفعالية) لدى الطالبة الجامعية في ضوء الحالة الإجتماعية و التخصص و المستوى العلمى. المؤتمر السنوي السادس عشر للإرشاد النفسى بجامعة عين شمس (الغرشاد النفسى و إرادة التغيير .مصر بعد ثورة 25 يناير) .ص ص 645-721
- الشهري ،عبد لله (2009) .إساءة المعاملة المدرسية وعلاقتها بالأمن النفسى لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة الطائف [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة أم القرى.

- الشوربجي عباس ، و دانيال عفاف.(2001) . العلوم السلوكية . الجيزة : مكتبة النهضة المصرية
- عبد المجيد، السيد .(2004). إساءة معاملة الطفل لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية.مجلة دراسات نفسية، المجلد(14) العدد(23)،ص ص25-53
- عبدالمجيد، السيد (2011).الأمن النفسي - المؤثرات والمؤثرات. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، 1(145).ص ص290-302
- عقل، وفاء علي(2009).الأمن النفسي وعلاقته بمفهوم الذات لدى المعاقين بصريا، [رسالة ماجستير غير منشورة]. الجامعة الإسلامية، غزة.
- العقيلي، عادل .(2004) .الاغتراب وعلاقته بالأمن النفسي لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بمدينة الرياض [رسالة ماجستير منشورة] . كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية ،الرياض ، السعودية
- العوض، نبال شعبان .(2014). الأمن النفسي وعلاقته بالذكاء الوجداني :دراسة ميدانية مقارنة بين مرحلتى المراهقة المتأخرة والرشد المبكر على عينة من طلبة جامعة حلب فرع إدلب. [رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير في علم نفس النمو، غير منشورة] . جامعة دمشق
- الغامدي، محمد عبدالله علي آل علي .(2015). الأمن النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى عينة من طلبة جامعة الدمام بمدينة الدمام .مجلة كلية التربية ببنها.العدد(108) الجزء (1) أكتوبر 2016 ،ص ص183- 236
- فؤاد أبو حطب،محمد سيف الدين فهمي.(1984) .معجم علم النفس و التربية،الجزء الاول.مصر: الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية
- قبائلي عائشة ، و بن زيتون فريدة.(2015).علاقة تقدير الذات بقلق الامتحان لدى المراهق المتمدرس المقبل على شهادة التعليم المتوسط [مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي ،غير منشورة].جامعة العقيد آكلي محند أولحاج -البويرة
- القيسي، عبد حداد جيهان .(2017).قلق الإمتحان لدى طلبة المرحلة المتوسطة . مركز البحوث التربوية و النفسية ، مجلة البحوث التربوية و النفسية ،جامعة بغداد، العدد54
- مخيمر ،عماد محمد.(2003) . إدراك الأطفال للأمن النفسي من الوالدين وعلاقته بالقلق و اليأس . مجلة دراسات نفسية . المجلد (13) العدد (4) أكتوبر . ص ص : 613 - 677
- مشعان، ربيع الهادي والغول، إسماعيل محمد.(2007) .المرشد التربوي ودوره الفاعل في حل مشاكل الطلبة. (ط1).عمان، الأردن: دار عالم الثقافة للنشر
- مومني، عيسي (2007) .المنار قاموس مدرسي للطلاب عربي عربي . عنابة ،الجزائر : دار العلوم للنشر و التوزيع

- نخبة الأساتذة.(2009).دراسات نفسية و تربوية. مخبر تطوير الممارسات النفسية و التربوية. العدد(3) .جامعة قاصدي مرباح، ورقلة
- نعيسة، رغداء .(2012).الاغتراب النفسي وعلاقته بالأمن النفسي لدى عينة من طلبة جامعة دمشق القاطنين بالمدينة الجامعية، مجلة جامعة دمشق، المجلد (28) العدد (3)،ص ص 113-158.
- النوح مساعد بن عبد الله.(2004).مبادئ البحث التربوي .(ط1).المملكة العربية السعودية: كلية المعلمين بالرياض.

قائمة الملاحق

الملحق رقم (1)

مقياس الأمن النفسي لزينب شقير

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي

جامعة محمد خيضر القطب الجامعي شتمة-بسكرة

كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية

قسم العلوم الإجتماعية

تخصص : إرشاد وتوجيه

شعبة : علوم تربية

أ- البيانات الشخصية :

- إسم المؤسسة :

- الشعبة :

ب-التعليمة :

عزيز(ت)ي التلميذ(ة) في إطار إعدادي لمذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر ، يسعدني أن أضع بين أيديكم هذه الإستمارة التي تحتوي على مجموعة من الأسئلة .

فالرجاء منكم قراءة هذه العبارات و وضع علامة (×) في الخانة المناسبة ، و ستكون هذه المعلومات لأغراض علمية فقط .

الرقم	العبارة	موافق بشدة كثيرا جدا	موافق كثيرا	غير موافق "أحيانا"	غير موافق بشدة "لا"
01	لدي الشعور بالأمن لقدرتي على مواجهة مشكلاتي و محاولة حلها				
02	أنا محبوب من الناس و يحترمونني				
03	تقديري و احترامي لنفسي يشعرنني بالأمان				
04	لدي القدرة على مواجهة الواقع حتى لو كان مرا				
05	أشعر بأن لي قيمة و فائدة كبيرة في الحياة				
06	التمسك بالقيم الدينية و ممارسة العبادات الدينية يشعر الفرد بالأمن و الاطمئنان				
07	أتوقع الخير من الناس من حولي لأن الدنيا بخير				
08	أثق في قدرتي على حماية نفسي				
09	النجاح في العمل يؤدي للاستقرار و الأمن				
10	من مسؤولية الوطن و الناس أن يحققوا الحماية و الطمأنينة للفرد				
11	أشعر بالأمن و الاستقرار في حياتي الاجتماعية				
12	التمسك بالأخلاق و العادات و التقاليد بالمجتمع تجعل الفرد يعيش في أمن و سلام				
13	أحتاج لحماية الأهل و الأقارب لأعيش في الأمان				
14	الوحدة الوطنية و الحب المتبادل يجعل الفرد أمنا و مطمئنا				
15	أحب أن أعيش بين الناس و أتعامل معهم بمحبة و مودة				
16	أحرص على تبادل الزيارات مع زملائي و أصدقائي				
17	أستطيع أن أعيش و أعمل و انسجم مع الآخرين (أحب العمل الجماعي)				
18	أميل إلى الانتماء و الاجتماع و التودد مع الناس				
19	أتكيف بسهولة و أكون سعيدا في أي موقف اجتماعي				
20	تنقضي مشاعر العاطفة و الدفء النفسي				

				ثقتي بنفسي ليست على ما يرام	21
				احتقر نفسي و أومها من حين لآخر	22
				لدي نقص في إشباع بعض الحاجات	23
				ينقصني الشعور بالصحة و القوة مما يهدد حياتي بالخطر	24
				أنا شخص كثير التشكك و هذا ما يقلقني	25
				ضعف شخصيتي يهددني بنقص قيمتي في هذه الحياة	26
				شعور الأمن في الحياة و التعايش معها أمرا صعبا في هذه الأيام	27
				الحياة عبء ثقيل تحتاج لكفاح و قوة مما يهدد حياة الفرد	28
				أرى أن الحياة تسير من سيئ لأسوء	29
				القلق على المستقبل (بسبب المرض أو البطالة) يهدد حياة الفرد و يمنعه من الاستقرار	30
				أفقد شعور الأمن و السلام من حولي لنقص الحماية من الآخرين حتى أقرب الناس	31
				كثرة الحروب يهدد الأمن و السلام	32
				أشعر بأن حياتي مهددة بالخطر	33
				مشاعر التشاؤم و الياس تهدد بعدم الاستقرار و الأمن في الحياة	34
				الفقر أو المرض أو البطالة يهدد حياة الفرد بالخطر و يشعرهم بعدم الأمن	35
				ابتعاد الناس عن الفرد وقت الشدة يشعره بعدم الأمان	36
				استياء الناس من الحياة يشعرهم بعدم الاستقرار فيها	37
				أشعر بالتعاسة و عدم الرضا في الحياة كثيرا	38
				أنا شخص متوتر و عصبي المزاج و يسهل استثارتني	39
				أشعر بالخوف (أو القلق) من وقت لآخر	40
				أرتبك و أخجل عندما اتحدث مع الآخرين	41
				تنقصني مشاعر السعادة و الفرح فأنا حزين (و قد أبكي) معظم الوقت	42
				أنا شخص حزين معظم الوقت (و أبكي)	43

				44	الغضب و العنف السبب في معظم مشاكلنا و شعوري بنقص الأمان
				45	أشعر بعدم الارتياح و عدم الهدوء النفسي في معظم الوقت
				46	أعاني من الأرق كثيرا مما يقلل شعوري بالراحة و الهدوء
				47	أحيانا يزيد غضبي عن الحد لدرجة تفقدني السيطرة على أفعالي على الرغم من بساطة الأمور
				48	أفقد اهتمام الناس بي و قد يعاملوني ببرود و جفاء
				49	أشعر كثيرا أنني وحيد في هذه الدنيا
				50	أرى أن الاحتكاك بالناس يسبب المشاكل
				51	أشعر بالراحة النفسية عندما ابتعد عن الناس (أو عندما أجلس بمفردي)
				52	التعامل بإخلاص ومحبة بين الناس أصبح عملة نادرة
				53	أصدقائي قليلون بسبب ظروفنا الخاصة
				54	أكره الاشتراك في الرحلات و الحفلات الجماعية

الملحق رقم (2)

مقياس قلق الإمتحان لمحمد حامد زهران

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي

جامعة محمد خيضر القطب الجامعي شتمة-بسكرة

كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية

قسم العلوم الإجتماعية

تخصص : إرشاد وتوجيه

شعبة : علوم تربوية

ت-البيانات الشخصية :

- إسم المؤسسة :
- الشعبة :

ث-التعليمة :

عزيز(ت)ي التلميذ(ة) في إطار إعدادي لمذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر ، يسعدني أن أضع بين أيديكم هذه الإستمارة التي تحتوي على مجموعة من الأسئلة .

فالرجاء منكم قراءة هذه العبارات و وضع علامة (×) في الخانة المناسبة ، و ستكون هذه المعلومات لأغراض علمية فقط .

الرقم	العبارات	نادرا	أحيانا	غالبا
01	أشعر بخيبة الأمل عند أدائي الإمتحان آخر العام .			
02	أنا لا أستطيع المراجعة ليلة الإمتحان .			
03	أشعل بالملل عندما يأتي وقت المراجعة النهائية.			
04	بمجرد إستلام ورقة الأسئلة أصاب بصداع شديد .			
05	أسئلة الإمتحان تكون فوق مستوى تحصيلي .			
06	أعاني من النسيان عند قراءة الأسئلة للمرة الاولى .			
07	أتوقع الفشل في الإمتحانات .			
08	أثناء أدائي الإمتحان أعبت بأي شيء أمامي كالمسطرة أو غيرها.			
09	تنقصني الرغبة في النجاح و التفوق .			
10	ليس عندي صبر لمراجعة الإجابة .			
11	من عيوبي الإجابة المتعجلة و غير الدقيقة .			
12	أنا لا أعرف طريقة الإستعداد للإمتحان .			
13	اشعر بعصبية شديدة أثناء إجابتي في الإمتحانات .			
14	أنظر إلى الإمتحانات على أنها تهديد دائم .			
15	أجد صعوبة في تحديد الأسئلة التي أجيب عنها .			
16	الملل يجعلني أترك قاعة الإمتحان بمجرد مرور نصف الوقت .			
17	عبد بداية الإمتحان أشعر أنني لن أستطيع إكماله .			
18	خوفي يجعلني لا أستطيع فقرة ورقة الاسئلة بدقة .			
19	أخاف من الملاحظين و المراقبين في لجان الإمتحان .			
20	أتمنى إلغاء جميع الإمتحانات .			
21	أثناء أدائي للإمتحان أجد نفسي أفكر في إحتمال رسوبي.			
22	أكثر من استخدام المنبهات أيام الإمتحانات.			
23	أعتقد أن اسئلة الإمتحانات كلها غير متوقعة.			
24	أعاني من عدم الإستقرار في مقعدي أثناء أداء الإمتحان.			
25	ألجأ إلى التخمين في الإستعداد للإمتحان.			

			يضايقتني أن الدراسة كلها تركز حول الإمتحانات.	26
			أشعر أن قلبي يدق بسرعة أثناء أدائي للإمتحانات.	27
			أرتبك عندما يعلن الملاحظ عن الوقت المتبقي للإمتحان.	28
			بعد الإمتحان أسأل كل يوم عن النتيجة .	29
			أصعب الأيام عندي هي أيام إنتظار النتيجة.	30
			أرتبك بشدة عند الإعلان عن النتيجة.	31
			أتصعب عرفا عندما لا أستطيع الإجابة في الإمتحان.	32
			أشعر بالقلق و الإضطراب أثناء أدائي للإمتحان.	33
			يزداد إضطرابي عند مراجعة الإجابات مع الزملاء.	34
			أصاي بالذعر من الإمتحانات المفاجئية.	35
			يفلقتني أن مستقبلتي يتوقف على الإمتحانات.	36
			أشعر بنقص الثقة في نفسي أثناء أدائي للإمتحان.	37
			أتسرع في الإجابة خشية فوات الوقت.	38
			ترتعش يداي عند الإجابة عن أسئلة الإمتحان.	39
			أشعر بالرغبة من الإمتحان.	40
			أصاب بارتباك شديد أثناء الإمتحانات.	41
			بعد أدائي إمتحان أي مادة أشعر أن إجابتي لم تكن موفقة.	42
			يفلقتني أخطاء المصححين.	43
			أشعر بحالة من نقص الإستقرار أيام الإمتحانات.	44
			أشعر بالتعب الشديد أيام الإمتحانات.	45
			قلقي من الإمتحانات هو سبب كراهيتي للدراسة.	46
			لأنزعج بشدة عند إعلان جدول الإمتحان.	47
			أصاب بفقدان الشهية أيام الإمتحانات.	48
			شدة خوفاي من الإمتحان يجعلني أنسى ما ذاكرته.	49
			يضايقتني أن الإمتحانات تقيس الحفظ و أنا لا أجد الحفظ.	50

			51 أثناء أدائي للإمتحان أكتب بيد و أقرض أظافر يدي الأخرى.
			52 أجد صعوبة في التعبير عما أريد كتابته في الإمتحان.
			53 أبدو كما لو كنت مهزوزا أثناء أداء الإمتحان.
			54 أعاني من عدم تنظيم الورقة في الإمتحان.
			55 أشعر بعدم الراحة و الإضطراب أثناء أداء الإمتحانات.
			56 عندما أراجع قبل دخول لجنة الإمتحان أشعر أن المعلومات تبخرت من رأسي.
			57 يهددني ما يمكن أن يترتب على فشلي أثناء أداء الإمتحان.
			58 أشعر بالتوتر الشديد أثناء الإمتحان.
			59 أعتقد أن من عيوبي السرعة في قراءة ورقة الأسئلة.
			60 أشعر بالتوتر عند دخول لجنة الإمتحان.
			61 يبدأ شعوري بعدم الإرتياح قبل أن أستلم ورقة الأسئلة.
			62 أرتبك عند الإجابة عن أسئلة إمتحان شفوية في الفصل.
			63 عندما اراجع ليلة الإمتحان أجد نفسي نسيت كل شيء.
			64 أشعر بتوتر شديد أثناء أدائي للإمتحان.
			65 أشعر بالقلق الشديد قبل الإمتحان.
			66 يرافقني القلق طوال أيام الإمتحان.
			67 أشعر بنقص الثقة في نفسي أثناء الإجابة في الإمتحانات.
			68 أشعر بخوف شديد عند أدائي للإمتحانات.
			69 أشعر بتوتر شديد عندما أستعد للإمتحان.
			70 أخاف من قرب وقت الإمتحان.
			71 أكثر شيء سقلقنس هي الإمتحانات.
			72 تز عجني تعليمات لجنة الإمتحان.
			73 يز عجني أنه لا توجد إمتحانات شهرية جادة تعدنا لإمتحان آخر العام.
			74 أخاف من وجود أسئلة لم نتدرب عليها.
			75 يضايقني أن المعلمين لا يدرّبوننا على الإمتحانات و طريقة الإجابة

			أخاف من النتيجة السيئة.	76
			يزعجني أنني لا أستطيع توزيع وقت الإمتحان على الأسئلة المطلوبة.	77
			يربكني أن الوقت لا يكفي للإجابة عن الاسئلة.	78
			يضايقتني أنني لا أستطيع تنظيم جدول للمراجعة.	79
			أخاف من وجود أسئلة من خارج المقرر.	80
			يقلقني أنني لا أعرف الطريقة المثلى للمراجعة.	81
			يقلقني أنني لا أجد طريقة الإجابة عن الأسئلة.	82
			ضيق الوقت المحدد للإمتحان يعتبر مشكلة بالنسبة لي.	83
			أخاف من تهديد المعلمين لنا بالأسئلة الصعبة في الإمتحان.	84
			تقلقني الحركة الزائدة داخل اللجنة للملاحظين و المراقبين.	85
			يتأبني الشك في أن سئالا سوف يترك بدون تصحيح.	86
			من شدة الخوف لا أستطيع الأكل صباح يوم الإمتحان.	87
			يصيبني الأرق و لا أستطيع النوم ليلة الإمتحان.	88
			من خوفي من الإمتحان أذاكر و أنا في طريقي إلى اللجنة.	89
			أشعر ببرودة شديدة في جسمي أثناء الإمتحانات.	90
			أعاني من الصداع أيام الإمتحانات.	91
			شدة توترتي أثناء الإمتحان تحدث إرتباكا في معدتي.	92
			أشعر برغبة في القيء أثناء الإمتحان.	93