



الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى طلبة الصف الحادي عشر
بمحافظة شمال الشرقية في سلطنة عمان

رسالة مقدمة للحصول على درجة الماجستير في علم النفس التربوي
تخصص إرشاد نفسي

إعداد الطالب:

هلال بن حمدون بن حمد الوردي

لجنة الإشراف

الدكتور عامر الحبسي مشرفا رئيسا

الدكتور شريف السعودي مشرفا مساعدا

السنة الأكاديمية

2024\2023

قرار لجنة المناقشة

(الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق الامتحان)

لدى طلبة مرحلة ما بعد التعليم الأساسي في سلطنة عمان)

أعدّها الطالب: هلال بن حمدون بن حمد الوردى

نوقشت هذه الرسالة وأجيزت بتاريخ 28 / 10 / 2024م

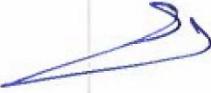
المشرف الثاني

شريف السعودى

المشرف الرئيس

عامر الحبسى

أعضاء لجنة المناقشة

م	صفته في اللجنة	الاسم	الرتبة الأكاديمية	التخصص	الكلية/ المؤسسة	التوقيع
1	رئيس اللجنة	د. أسماء شنفار	أستاذ مساعد	اللغة العربية	جامعة الشرقية	
2	المناقش الخارجي	د. عبدالفتاح الحواجبة	أستاذ مشارك	الإرشاد النفسي	جامعة نزوى	
3	المناقش الداخلي	د. جوخة الصوای	أستاذ مشارك	الإرشاد النفسي	جامعة الشرقية	
4	المشرف الرئيس	د. عامر الحبسى	أستاذ مساعد	الإرشاد النفسي	جامعة الشرقية	

الإقرار

أقر بأن المادة العلمية الواردة في هذه الرسالة قد تم تحديد مصدرها العلمي، وأن محتوى الرسالة غير مقدم للحصول على أي درجة علمية أخرى، وأن مضمون هذه الرسالة يعكس آراء الباحث الخاصة، وهي ليست بالضرورة الآراء التي تتبناها الجهة المانحة

الباحث: هلال بن حمدون الوردى

التوقيع:

الإهداء

إلى روح أمي الطاهر...

إلى التي كانت ترعاني بكل حب وحنان، وتقدم لي كل غال ونفيس رغم متاعب الحياة، كل ذلك لكي أتعلم وأحقق أفضل الدرجات فكل همها أن تراني ناجحا عظيما، إليك أمي الغالية أهدي هذا الإنجاز والوصول إلى هذه الدرجة فأنت أصلها وفصلها، وأسها وأساسها، أسأل الله أن تنهل عليك شآبيب الرحمة والرضوان، وأنت في قيرك الطاهر.

إليك أبي الغالي، الذي ما فتئ يقدم لي من عطايه الحسان وتضحياته الجسام رغم ضيق العيش وكد الحياة، يبذل قصارى جهده ليوثر لنا سبل العلم والعيش لكي نحقق الحلم، إليك أبي الغالي هذا الإنجاز بالرغم من كبر سنك ومعاناتك إلا أنني سعيد أن تكون بخير وترى ابنك وقد حقق شيئا من أحلامك

إلى زوجتي الغالية التي ضحت بأوقاتها وخدمتني بروحها قبل جسدها لكي أتفرغ لإنجاز هذه المهمة وأسعد بالأنس والقرب من الحب والحنان الذي كان دافعا لي في الماضي قدما متجاوزا كل الصعاب

إلى أبنائي الأحبة والذين بذلوا الغالي والنفيس من أوقاتهم لخدمتي، إليكم يا شعلة الخير والأمل ويا طلبة العلم الشريف هذا الإنجاز ليكون لكم نبراسا وطريقا تستنبرون به في وصولكم إلى القمة

إلى إخواني الأعزة الذين كان لتشجيعهم الأثر البالغ في رفع الهمة ولكلماتهم الصادقة الحافز الكبير في إنجاز هذه الرسالة،

إلى كل من قدم لي يد العون في تحقيق هذه الرسالة بكلمة أو نصيحة أو توجيه، إلى مشرفي الغالي ومساعدته الطيب، إلى كل من له يد بيضاء لنجاح هذا العمل من أصدقاء وأساتذة، أقول لكم جميعا شكرا وأسأل الله لكم خير الدنيا والآخرة.

إليكم جميعا أهدي هذا العمل عسى أن يكون نافعا لنا ولأمتنا وفي موازين صفحاتنا جميعا يوم نلقاه.

الشكر والتقدير

"وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ"

الحمد لله حق حمده وأشكره على نعمه وفضله، هداانا إلى الإيمان وبين لنا طريقه وهو العلم وأساس الحصول عليه وهو الصبر مع الإصرار... وبعد أن تكملت مسيرتي الأكاديمية بالنجاح وجب علي أن أشكر كل من قدم لي شيئاً من علم أو توجيه أو إرشاد، فمن لا يشكر الناس لا يشكر الله.

أتقدم بالشكر الجزيل والامتنان الكبير من أعماق قلبي لجامعة الشرقية التي أتاحت لي هذه الفرصة وسهلت لي سبيل العلم رغم ظروف عملي فلها الفضل الأول في إنجازي هذا، كما أتقدم بالشكر الكبير لمشرفي العزيز الدكتور عامر الحبسي على كل ما قدمه من توجيه وإرشاد ودعم وتعاون فهو لم يبخل بوقته ومتابعته لي لأجل تحقق هذا العمل، وأعطف بالشكر الجزيل للدكتور شريف السعودي على توجيهاته الطيبة وملاحظاته القيمة ونصائحه الأكاديمية التي كان لها أثر كبير في نجاح هذه الدراسة، كما أنني أشكر كل من قدم لي يد العون لتسهيل هذه المهمة من الدكاترة الأعزاء والطلبة الأحبة بصورة مباشرة أو غير مباشرة،

أقول لكم جميعاً شكراً من أعماق قلبي وعسى ربي أن يجازيكم خيراً على ما بذلتموه.

ملخص الدراسة

الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى طلبة الصف الحادي عشر بمدارس سلطنة عمان (شمال الشرقية نموذجاً)

إعداد: هلال بن حمدون بن حمد الوريدي

د. عامر الحبسي (مشرفاً رئيساً) د. شريف السعودي (مشرفاً ثانياً)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة شمال الشرقية في سلطنة عمان، في ضوء المتغيرات التالية (الجنس والتخصص)، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من 352 طالباً وطالبة من طلاب الصف الحادي عشر بواقع (175) ذكراً و(177) أنثى، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية من اعداد قاسم (2013) ومقياس قلق الامتحان من اعداد بوطرفيف (2022)، أظهرت النتائج أن مستوى الصلابة النفسية كان منخفضاً لدى عينة الدراسة بينما كان مستوى قلق الامتحان متوسطاً، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ضعيفة موجبة بين الصلابة وقلق الامتحان ، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية وقلق الامتحان تعزى لمتغير الجنس، بينما توجد فروق دالة إحصائية في الصلابة النفسية تعزى لمتغير التخصص وهي لصالح المتقدم، ولا توجد فروق دالة إحصائية في قلق الامتحان تعزى لمتغير التخصص.

الكلمات المفتاحية: الصلابة النفسية، قلق الامتحان، طلبة الصف الحادي عشر، شمال الشرقية.

Abstract

Psychological Hardness and its relationship to exam anxiety among eleventh grade students in the Sultanate of Oman (North Al Sharqiyah)

The study aimed to reveal psychological Hardness and its relationship to exam anxiety among eleventh grade students in the Sultanate of Oman, North Al Sharqiyah, in light of the following variables (gender and specialization). The researcher used the descriptive correlational approach, and the study sample consisting of 352 male and female students from the eleventh grade in the Wilayat of Al Mudhaibi, with (175) males and (177) females. To achieve the objectives of the study, the researcher used the psychological Hardness scale prepared by Qasim (2013) and the exam anxiety scale prepared by Boutarfif (2022), where the results showed that the level of psychological Hardness was low in the study sample, while the level of exam anxiety was average. The study also showed a correlation between resilience and exam anxiety, but its a weak relationship. In terms of differences in the study variables, the study showed that there were no statistically significant differences between psychological Hardness and exam anxiety are attributed to the sex variable , while there are statistically significant differences in psychological Hardness attributed to the specialization variable and its for advanced students and there are no statistically significant differences in exam anxiety attributed to the specialization variable.

Keywords: Psychological Hardness, exam anxiety.

قائمة المحتويات

الفصل الأول: خلفية الدراسة

ج	الإهداء
د	الشكر والتقدير
هـ	ملخص الدراسة
1	المقدمة
4	مشكلة الدراسة
7	أهمية الدراسة
8	أهداف الدراسة
9	مصطلحات الدراسة
9	حدود الدراسة

الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة

10	المحور الأول: الصلابة النفسية
11	تعريف الصلابة النفسية
14	مظاهر الصلابة النفسية وأبعادها
16	أهمية الصلابة النفسية
17	مفاهيم وعوامل لها علاقة بالصلابة النفسية
20	النظريات المفسرة للصلابة النفسية
20	1.نظرية (Kobasa) (1979)

21	2.نظرية هانز سيلبي المعروفة بمتلازمة التكيف العام
21	3.نظرية التقييم المعرفي لفلوكممان
22	4.نظرية نموذج المعتقدات الصحية التعويضية مارجوري وآخرين (2006)
24	المحور الثاني: قلق الامتحان
25	تعريف قلق الامتحان
27	مظاهر قلق الامتحان وأسبابه
29	النظريات المفسرة لقلق الامتحان
33	علاج قلق الامتحان
34	العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق الامتحان
34	خلاصة الأدب النظري
35	ثانيا الدراسات السابقة
35	أولا دراسات تعلقت بمتغير الصلابة النفسية
47	ثانيا: الدراسات المتعلقة بقلق الامتحان
54	التعقيب على الدراسات السابقة

الفصل الثالث: منهجية الدراسة وإجراءاتها

55	منهج الدراسة
55	مجتمع الدراسة:
55	عينة الدراسة وكيفية اختيارها:
56	أدوات الدراسة:
57	أولا: مقياس الصلابة النفسية
60	ثانيا: مقياس قلق الاختبار
63	إجراءات الدراسة

64 المعالجات الإحصائية

الفصل الرابع: عرض وتفسير نتائج الدراسة

65 السؤال الأول

68 السؤال الثاني

71 السؤال الثالث

73 السؤال الرابع

78 ملخص النتائج:

79 خاتمة البحث والتوصيات

80 المقترحات

81 المصادر والمراجع

81 أولاً: المراجع العربية

89 ثانياً: المراجع الأجنبية

91 الملاحق

قائمة الجداول

ص	عنوان الجدول	م
44	توزيع أفراد العينة حسب متغيرات الدراسة	1
46	معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية	2
48	محكات الحكم على مستوى الفقرات لمقياس الصلابة النفسية	3
49	معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية لمقياس قلق الامتحان	4
51	محكات الحكم على مستوى الفقرات لمقياس قلق الامتحان	5
53	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة والرتبة والمستوى لمقياس الصلابة النفسية	6
56	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة والرتبة والمستوى لمقياس قلق الامتحان	7
58	قيمة معامل ارتباط بيرسون للصلابة النفسية وقلق الامتحان	8
60	نتائج اختبار العينة لفحص التوزيع الطبيعي للصلابة النفسية وقلق الامتحان	9
60	نتائج اختبار مان ويتي لفحص الفروق بين الصلابة النفسية وقلق الامتحان وفقا لمتغير الجنس	10
62	نتائج اختبار مان ويتي لفحص الفروق بين الصلابة النفسية وقلق الامتحان وفقا لمتغير التخصص	11

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وأهميتها

- المقدمة
- مشكلة الدراسة
- أسئلة الدراسة
- أهداف الدراسة
- أهمية الدراسة
- حدود الدراسة
- تعريف مصطلحات الدراسة

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وأهميتها

المقدمة

شهد العصر الحديث تحديات متنوعة في الناحية النفسية والاجتماعية والسلوكية، وعرف العلماء أن القوة العقلية والنفسية لها دور فاعل في التطور المعرفي، والتقدم الفكري، والنتاج الحضاري، فالأهم تقاس بقوة أفرادها، ومدى تمتعهم بالصحة النفسية والعقلية والبدنية، والتي تتمثل في إنجازاتهم التنموية، وقوة علاقاتهم الاجتماعية، وإرثهم الحضاري، ونهضتهم العلمية، وإعطاءهم الجانب العلمي والنفسي الأهمية القصوى ليصبح الجيل جيلا قويا متماسكا، يساهم في رقي أمته ورفع مكانتها لتواكب الحضارة الإنسانية، وتخدم الجنس البشري، لذلك اهتمت نظريات علم النفس الإرشادي بالنفس البشرية منذ نشأتها، وأولتها الاهتمام البالغ في مختلف مراحل حياتها؛ لتسير وفق منهج واضح يكفل لها الوصول إلى أعلى درجات النجاح، وتجاوز أشد المراحل صعوبة في الحياة، لتظهر قوة النفس البشرية بما وهبها الله تبارك تعالى من مواهب قادرة على تحقيق النجاحات المتعددة، والنتائج الطموحة، التي يسعى إليها كل فرد ليحجز مكانته السامية في المجتمع.

ومن السمات النفسية التي تحدث تغييرا كبيرا في النفس البشرية هي الصلابة النفسية، ويلاحظ أن الصلابة النفسية من المصطلحات الحديثة التي تتبع العلوم النفسية الإيجابية، وترتبط ارتباطا وثيقا بالصحة النفسية، وقدرة الفرد على تجاوز الضغوطات الحيوية، وبالتالي قدرته على التكيف والصمود وتجاوز العقبات (الرجيبي، 2018)، والصلابة النفسية تدخل في جوانب متعددة من حياة الإنسان العلمية والمهنية، وتساهم في خفض التوترات، حيث تعد مظهرا من مظاهر الشخصية السوية، وهي أمر مهم

في عملية التوافق النفسي الفعال، فالفرد الذي يملك تحملا عاليا للأحداث وضغوطات الحياة المتقلبة يملك القدرة على التوافق؛ لأنها تساعد على التكيف مع هذه الأحداث غير المتوقعة، والتي قد تعمل على عرقلة مسيرة نموه في الحياة، لذلك دأب كثير من العلماء على دراسة المتغيرات التي تقي الإنسان في حياته، وتجنبه الأثار السلبية من الحياة الضاغطة، ومن تلك المتغيرات الصلابة النفسية (القحطاني، 2017). حيث أن الصلابة النفسية مصطلح واسع يؤثر في نواحي إيجابية متعددة في الحياة كما أنه يتأثر بجوانب سلبية أخرى، فالصلابة النفسية يؤثر فيها عامل الاهتمام الأسري، فترتفع بارتفاع الاهتمام الاجتماعي والأسري، وتتنخفض عندما يقل اهتمام الأسرة بالفرد، كما بين ذلك (القرامسة وآخرون، 2019)، وكذلك فإن ضغوط الحياة النفسية ومشكلاتها المتعددة خاصة المشكلات المتعلقة بالجانب الدراسي، والخوف من الفشل في الامتحانات، أو الخوف من العقاب المدرسي وما يصاحب ذلك من تفكير في الجانب المهني والعمل المستقبلي له تأثير في الصلابة النفسية، خاصة إذا لم توجد بيئة داعمة للفرد، سواء الأسرة الحاضنة، أو التوجيه المدرسي، أو البيئة الاجتماعية التي يمكن أن تأخذ بيد الفرد لتجاوز تلك الضغوطات، لذلك جاءت بعض الدراسات مبينة وجود علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي والصلابة النفسية (تهديد، 2011).

وبالتالي فإن الصلابة النفسية عامل مهم جدا في خفض الضغوطات والتوترات عند الطلبة والطالبات؛ لأنه تصالح نفسي، وشعور داخلي، من شأنه أن يحدث توازنا نفسيا ينعكس على الأداء المهني والدراسي، وتزيد الرغبة في التنافس لنيل أعلى الدرجات، ويحصل الأمن النفسي للطالب، ويرتقي في سلم النجاح بإنجاز كثير من الواجبات، ولذا فإن الصلابة النفسية موصلة إلى الأمن النفسي وتؤدي إلى تحسين دافعية الإنجاز (مجدي، 2021)، ومن عوامل النجاح التي تحقق للطالب ما يطمح إليه من

مكانة وما يرغب الوصول إليه من منزلة التدريبات التي تمكن من الصلابة، حيث أن الطلبة الذين يتلقون تدريبات على الصلابة كانت معدلات قلق الامتحان عندهم قليلة، فقد أظهرت الدراسة أن الأشخاص الذين لديهم سمة الصلابة أكثر قدرة على التكيف مع العوامل الإجهادية مثل تلك التي لها علاقة بقلق الامتحان حيث يقدم تدريب الصلابة ثلاث تقنيات وهي التنفس العميق والاسترخاء وتمارين التخيل الذهني لتقليل الاستجابات المثيرة للقلق، ويؤثر تدريب الصلابة على قلق الامتحان من خلال تدخلات الجهاز المعرفي وذلك من خلال تعليم الأفراد التعرف على أنماط التفكير السلبية وتطوير أفكار أكثر إيجابية (Ameneh & Ghobsi, 2014)، والنفوس البشرية تتداخل معها أفكار متداخلة ومواقف مضطربة تحول دون تحقيق الفرد ما يصبو إليه من الآمال، وما يتطلع إليه من الأهداف، ومن أهم تلك المواقف المحرجة للإنسان مشكلة القلق.

إن القلق من أكثر الأسباب التي تؤدي إلى الاضطرابات والتقلبات في مختلف مراحل الحياة، ويعد القلق ظاهرة شائعة عكف كثير من علماء العصر الحديث على دراستها، لأنها ظاهرة موجودة بشكل كبير لدى الأشخاص بسبب أحوال الحياة الصعبة، كما يعد القلق حقيقة من حقائق النفس البشرية، وجانب من جوانب الشخصية يتميز بها النوع الإنساني عن بقية الكائنات، لأن الإنسان تحيط به مسالك واختيارات لا تتوافق مع رغباته، فتصطمم برغبات البيئة والمجتمع، فتكثر عليه الضغوط، ويزرتب على ذلك الفشل الذي يزعج الإنسان في مسيرته الاجتماعية والعلمية والمهنية (إيمان، 2022)، لذلك تركزت دراسات كثير من الباحثين عن القلق بشكل عام، لأن القلق وما يصاحبه من ضغوطات نفسية، ومخاوف مستقبلية يشكل عائقا يحول دون تحقيق الطموحات كما بينت ذلك (رزوقة و بوزاك، 2020)، وبينته

(انتصار، 2013)، ومع ذلك ظهر نوع من أنواع القلق، يعرف بقلق الحالة، يتعلق بمواقف التقييم التعليمي، ويصاحب الطالب في تلك المواقف، ويعرف بقلق الامتحان.

وقد أدرك المربون والمعلمون الخطر الذي يؤدي إليه قلق الامتحان على الطلبة خلال حياتهم التعليمية، ومراحلهم الدراسية، حيث يظهر هذا القلق حينما تكون هناك فجوة بين تطلعات الطالب ورغباته وطموحاته في التفوق، وما يريد أن يكون عليه في برنامجه التعليمي، وبين ما هو عليه في الحقيقة من عدم قدرته على تحقيق ذلك، فتعمل تلك الفجوة على التقليل من كفاءة الطالب في الدراسة، (القحطاني، 2017).

ومن خلال ما سبق يتبين أن الصلابة النفسية من العوامل المهمة في تحقيق كثير من الجوانب الإيجابية، وإبعاد الفرد عن الجوانب السلبية، وأن القلق مؤثر سلبي يمنع الفرد من تحقيق أهدافه في الحياة، وقلق الامتحان نوع من أنواع القلق المشكل عند الطلبة في تحقيق طموحاتهم، ولأجل ذلك ومن خلال اطلاع الباحث في الدراسات السابقة، وجد أن هناك دراسات عربية وأجنبية درست العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق الامتحان، لكن في ما يخص طلبة وطالبات الحادي عشر غير متوفرة، وخصوصا في الدراسات المحلية، وإن وجدت فهي قليلة جدا حسب اطلاع الباحث، وما زالت بحاجة إلى مزيد من البحث، لذا جاءت هذه الدراسة لتسلط الضوء على هذين المتغيرين، ولهذه الفئة، لتساهم في سد ثغرة من ثغرات العلم لمجتمعنا خاصة، ولعموم الباحثين بشكل عام.

مشكلة الدراسة

تدخل الصلابة النفسية في جوانب متعددة من جوانب النفس البشرية، الاجتماعية منها والعلمية

والثقافية وتساهم في صحة الفرد النفسية، ولمكوناتها النفسية الأساسية (الالتزام والتحدي والتحكم) علاقة بقلق الامتحان، حيث أن زيادة القدرة على التحمل تؤدي إلى التقليل من قلق الامتحان لكونها تخلق نهجا داخليا يؤثر على الطريقة التي يواجه بها الافراد مشاكل مختلفة في حياتهم، ويقودهم نحو نظرة واقعية للضغوط النفسية، ((Javad et al., 2013)، وتدخل في الجوانب المادية المرتبطة بالضغوط النفسية، وتتشكل في سلوكيات الفرد المكتسبة، مثل تناول الطعام العاطفي لمواجهة التوتر والضغط، حيث يتزايد هذا السلوك بانخفاض ضبط النفس للتوتر والقلق (Burcu et al., 2022)، كما أن علاقتها بالقلق متداخلة ، حيث يعد القلق من العوامل التي تؤثر على الفرد في حياته اليومية، وتجعله يعيش الخوف من الحاضر والمستقبل، وهذا يفقده الكثير من الإنتاج، ويضعف مستواه في الجانب التحصيلي الدراسي، وبالتالي تضعف قدراته، مما يجعله يعيش وهم النجاح، ويعتقد أفكارا سلبية مؤثرة على مستقبله (انتصار، 2013)، لذلك فإن ظاهرة القلق من أهم ما يشغل التربويين في حقول التعليم المختلفة؛ لأنها ترتبط بالتحصيل الدراسي الذي هو النتيجة والثمرة التي يسعى إليها المعلمون بجهودهم في مختلف الفصول الدراسية (إيمان و شذى، 2022)، وتؤثر هذه الظاهرة تأثيرا كبيرا على الطلبة والطالبات، فكلما كان الطالب مستقرا نفسيا كان أداءه في الامتحان أفضل، ولذا عالجت بعض الدراسات العلمية مشكلة قلق الامتحان، وربطت بينه وبين الضغوط النفسية، (مبروكة، 2019)، وكذلك ربطت بينه وبين تجنب الامتحان وعدم التحضير الجيد له، أو حتى ترك الامتحان كليا، (خذايرية، 2017)، ومع ذلك تختلف مستويات قلق الامتحان عند الطلبة والطالبات فمنها المرتفع جدا ومنها المنخفض، كما يكون مستواه متوسطا عند بعض الطلبة، كل ذلك بسبب بعض العوامل النفسية والدراسية كالثقة بالنفس، والتخصص الدراسي الذي يؤثر على دافعية الإنجاز، حيث ترتفع الدافعية عند بعض الطلبة وتتنخفض عند آخرين (ويزة، 2018)، ومن أجل ذلك، وما تعرف عليه الباحث من أهمية للصلاية النفسية وقلق

الامتحان في البحوث العلمية للمراحل الدراسية المختلفة، الابتدائية منها والثانوية لدى الطلبة والطالبات، حيث أنهم يمرون بمرحلة المراهقة المتوسطة التي تتميز بخصائصها الانفعالية والسلوكية حيث تعد هذه الانفعالات ضمن المتغيرات النفسية والتي لها دور كبير في التأثير على الفرد، وتحريك نشاطه وسلوكه في الحياة، وتصاحب هذه الانفعالات مظاهر الخوف والقلق والغضب، أو تصاحبها مظاهر السعادة فتؤثر على نفسية الطالب من الناحية الإيجابية (صالح، 2016)، ونظرا لأهمية هذه المرحلة وهي مرحلة الحادي عشر وكون هؤلاء الطلبة والطالبات سيساهمون في بناء أوطانهم ، وبناء على اطلاع الباحث في بعض المدارس المحلية على وجود مشكلات نفسية وقلق وتوتر وضعف في التحصيل الدراسي من خلال التدريب العملي لتخصص الإرشاد النفسي المسند إليه من قبل جامعة الشرقية لعام 2023-2024، ومن خلال توصيات دراسة (أبو غمجة، 2024) ودراسة (بسيط، 2021)، والتي أوصت بدراسة الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى طلبة وطالبات الصف الحادي عشر، ونظرا لندرة مثل هذه الدراسات في الأدبيات التي اطلع عليها الباحث في مجتمعنا المحلي، خصوصا ما يتعلف بعينة الدراسة الحالية، اختار الباحث أن يبحث الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى طلبة وطالبات الحادي عشر في محافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان، وعليه فإن الدراسة تطرح الأسئلة التالية:

- 1- ما مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة شمال الشرقية؟
- 2- ما مستوى قلق الامتحان لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة شمال الشرقية؟
- 3- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية وقلق الامتحان لدى طلبة الصف الحادي عشر في محافظة شمال الشرقية؟
- 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية وقلق الامتحان تعزى لمتغير

الجنس والتخصص العلمي لدى طلبة الصف الحادي عشر في محافظة شمال الشرقية؟

أهمية الدراسة

تنقسم أهمية الدراسة إلى أهمية نظرية وتطبيقية

أولاً: الأهمية النظرية

- تتمثل في دراسة الصلابة النفسية وقلق الامتحان, حيث تعد الصلابة النفسية من المصطلحات الحديثة في الإرشاد النفسي، وسمة من سمات الشخصية، فلها أهمية في جوانب الحياة الشخصية المختلفة للطلبة والطالبات، وأهم تلك الجوانب البعد عن قلق الامتحان والاضطراب لأجل تحقيق نتائج طيبة في التحصيل الدراسي، وبالتالي فإن هذه الدراسة تساهم في معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق الامتحان، خاصة وأن مراحل التعليم الأولى هي التي يتشكل فيها فكر الطالب والطالبة، وتصل مواهبهم شيئاً فشيئاً ، لذلك فإن البحث في الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق الامتحان في هذه المرحلة من الأمور المهمة.

- تتناول مرحلة دراسية مهمة قبل دخول الطالب إلى دبلوم التعليم العام، فتعتبر جانب وقائي عن الوقوع في مشكلة القلق التي تؤثر على تحصيله.

- تعتبر إضافة علمية ومعرفية يستفيد منها الطلبة والطالبات وموردا للباحثين والباحثات في الرجوع إليها وإجراء دراسات مشابهة يمكن أن يستفيد منها المجتمع العماني بشكل خاص والباحثون في مجال الإرشاد النفسي بشكل عام.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

- أما أهميتها التطبيقية فمن حيث كونها ستسهم في حث وتوجيه المهتمين في المجال التربوي على وضع برامج توعية ودورات تأهيلية لطلبة وطالبات ما بعد الأساسي لتجاوز مرحلة قلق الامتحان، وزيادة معدلاتهم التحصيلية في الدراسة.

- يمكن الاستفادة من مقياس الصلابة النفسية من إعداد قاسم (2013) وما يتعلق به من نتائج تتعلق بقلق الامتحان؛ لأجل معرفة الأسباب وراء ذلك القلق، وتقادي تلكم الأسباب، كما يمكن تطبيق الدراسة على عينة أخرى لدراستها ومقارنة النتائج.

أهداف الدراسة

- 1- تهدف الدراسة إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة وطالبات الصف الحادي عشر في محافظة شمال الشرقية.
- 2- وتهدف كذلك إلى معرفة مستوى قلق الامتحان لدى طلبة وطالبات الصف الحادي عشر في محافظة شمال الشرقية.
- 3- تبحث في العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق الامتحان لدى طلبة وطالبات الصف الحادي عشر في محافظة شمال الشرقية.
- 4- تسعى للكشف عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية وقلق الامتحان تعزى لمتغير الجنس والتخصص لدى الطلبة والطالبات.

مصطلحات الدراسة

أولا الصلابة النفسية (Mental Toughness)

عرفته مروة (2022) " للصلابة النفسية حيث عرفته أنه اعتقاد عام للفرد في فاعليته وقدرته على استخدام المصادر النفسية والاجتماعية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه أحداث الحياة " (ص357). وعرفها الباحثة إجرائيا، بأنها مجموع الدرجات التي تحصلت من خلال استجابة الطالب على مقياس الصلابة النفسية وتحليل الباحث للنتائج في هذه الدراسة.

ثانيا: قلق الامتحان

عرفه أبو حماد (2006) " بأن قلق الامتحان: يطلق عليه قلق التحصيل في بعض الأحيان، وهو نوع من نوع قلق الحالة المرتبط بمواقف الامتحان، بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالخوف والهجم عند مواجهتها " (ص264).

وعرف الباحثة قلق الامتحان إجرائيا، بأنه مجموع الدرجات التي حصل عليها المفحوص في مقياس قلق الامتحان في هذه الدراسة.

حدود الدراسة

تقتصر الدراسة على الحدود التالية:

الحدود الموضوعية: هذه الدراسة تقتصر على البحث في العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق الامتحان والنظريات المتعلقة بهما، لدى طلبة ما بعد الأساسي (الصف الحادي عشر) في محافظة شمال الشرقية.

الحدود المكانية: تم تطبيق الدراسة على طلبة وطالبات الصف الحادي عشر في محافظة شمال الشرقية
بسلطنة عمان.

الحدود الزمانية: أجريت هذه الدراسة في الفصل الثاني من العام 2023\2024.

الحدود البشرية: تم تطبيق الدراسة على طلبة وطالبات ما بعد الأساسي (الصف الحادي عشر) بمحافظة
شمال الشرقية بسلطنة عمان.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

- الإطار النظري
- الدراسات السابقة

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولا الإطار النظري:

المحور الأول: الصلابة النفسية

لقد شهدت السنوات الأخيرة اهتماما واسعا بدراسة النفس البشرية وما يعترئها من أمراض جسمية ونفسية، وهذا الاهتمام بدأ بالنفس السوية، حيث برزت دراسات علم النفس الحديثة إلى تناول شخصية الفرد وعلاقتها بالمواقف الضاغطة، ولفت انتباه علماء النفس إلى ضرورة معرفة أهم السمات الشخصية والنفسية والاجتماعية المؤثرة والمساعدة على تقوية البنية النفسية للفرد، لكي يكون قادرا على مواجهة الأحداث والمواقف الحياتية، وخاصة المواقف التي تعوق مسيرته في الحياة، وتشكل خطرا على صحته النفسية، حتى يصل إلى مرحلة التكيف مع تلك الأحداث، فلا تشكل خطرا في حياته، ومن تلك السمات النفسية التي بحثها العلماء وحظيت باهتمام واسع في دراستهم مفهوم الصلابة النفسية (الزهراني، 2019)، إلا أنها بحثت بشكل واسع في دراسات كوبازا (1984، 1983، 1982، 1979) الذي بينت الهدف من الوجود، وهو إيجاد معنى شخصي للحياة، وصنع القرار، ومواجهة الأزمات من خلال أبعاد الصلابة النفسية (التحدي والالتزام والتحكم)، باعتبار أن مدرستها واحدة من المدارس الوجودية التي تجعل للفرد معنى وهدفا في الحياة، ومن المعلوم أن الإنسان تتداخل في حياته أحوال مختلفة منها ما هو إيجابي ومنها المواقف السلبية، فينشط في الإيجابي منها، ويتفاعل مع السلبي متجاوزا مرحلة الخطر، لذلك تلعب الصلابة النفسية دورا في تحدي الانفعالات النفسية، وإدارة المواقف السلبية في المجتمع من أجل تعزيز المشاركة في صنع القرار، وأصبح الإنسان الذي يتمتع بالصحة النفسية ليس الإنسان الذي يخلو من المواقف الضاغطة، ولكنه الإنسان الذي يستطيع التكيف مع مختلف المواقف الشديدة، ويتفاعل

معها ليتجاوز تلكم الأزمات (العديني، 2018)، وقد برز مفهوم الصلابة النفسية بتفاعل الأفراد في مختلف البيئات شديدة التوتر بما في ذلك بيئات التعليم العالي، وركز على مواجهة الصعوبات والتحديات المختلفة، (البغادي، 2023)،

والصلابة النفسية متغير يوفر السلامة النفسية عند الأفراد، ومصدر مهم لمقاومة الضغوط، كما أنه من المفاهيم الأكثر لصوقاً بالسلوك الإنساني، حيث يساعد على فهم الخصائص النفسية المتعلقة بالشخصية، (عثمان، 2001)، لذلك نشطت الجهود والدراسات البحثية التي تتحدث عن الصلابة النفسية في السنوات الأخيرة، وذلك لأجل الغوص في أعماق هذا المفهوم وما يلعبه من دور وقائي في الأحداث والمواقف والأزمات الحياتية، وما يحدثه من أثر في النفس البشرية.

تعريف الصلابة النفسية

صورها Sadegh (2023) "بأنها مزيج من المعتقدات والمواقف والعواطف والإدراك الذي يمكن الفرد من تحقيق أهدافه بالرغم من العقبات والصعوبات المقبلة " (ص2).

وعرفها القرني و عبدالرحمن (2020) بأنها " إحدى المتغيرات الإيجابية البناءة في الشخصية، والتي تتكون من خلال تفاعل الفرد مع البيئة الطبيعية والاجتماعية المحيطة، وهي أحد متغيرات المقاومة التي تعمل كواق من أحداث الحياة الشاقة " (ص12).

وعرفها الطيبي و زنبو (2020) بأنها " امتلاك الفرد لمجموعة من السمات تساعده على مواجهة مصادر الضغوط، منها القدرة على الالتزام، والقدرة على التحدي، والقدرة على التحكم في الأمور الحياتية " (ص27).

وعرف حراث (2018) الصلابة بأنها " قدرة الفرد على مواجهة الضغوط النفسية التي يتعرض لها عن طريق تفاعله مع مجتمعه " (ص5).

وقد عرفها شند وآخرون (2015) بأنها " إحدى السمات الإيجابية في شخصية الفرد والتي تتفاعل مع قدراته لمواجهة أحداث الحياة المتغيرة، والتي تسهم في التخفيف من الآثار السلبية على الصحة النفسية، وقدرة الفرد على تبني أهداف تجاه جوانب الحياة وتفسيرها تفسيراً واقعياً، وقدرته على السيطرة على أحداث الحياة وتحويلها إلى فرص للتعلم والنمو " (ص11).

وفي تعريف القرعان (2014) بين أن الصلابة النفسية عبارة عن " مجموعة من السمات الإيجابية للفرد، والتي تتمثل في مجموعة الابعاد: التحدي والالتزام والتحكم، والتي يمكن دعمها باعتقاد أو اتجاه عام لديه بقدرته وكفاءته على إدراك الأحداث الحياتية الضاغطة الصعبة، إدراكاً غير محرف أو مشوه، ويفسرها بواقعية و موضوعية و منطقية، ويتعايش معها على نحو إيجابي " (ص14).

ويعرف راضي (2008) الصلابة النفسية بأنها " مصدر من مصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوطات الحياة، والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسمية، حيث يتقبل الفرد التغيرات والضغوط التي يتعرض لها وينظر لها على أنها نوع من التحدي وليس تهديداً، فيركز جهده على الأعمال التي تؤدي غرضاً معيناً، وتعود عليه بالفائدة " (ص8).

وعرفها دخان والحجار (2005) بأنها " اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئة المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية في إعادة التوافق " (ص373).

وعرفها حمادة وعبد اللطيف (2002) بأنها " مصدر من مصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الأثار السلبية لضغوط الحياة، والتحقق من أثارها على الصحة النفسية والجسمية، في تسهيل وجود ذلك النوع من الإدراك والتقويم والمواجهة، والذي يقود إلى الحل الناجح للموقف الذي خلقت الظروف الضاغطة " (ص233).

أما حمزة (2002) فقد عرفها بأنها " مجموعة متكاملة من الخصال الشخصية، ذات الطبيعة النفسية والاجتماعية، وهي خصال فرعية تضم الالتزام والتحكم والتحدى، يراها الفرد على أنها خصال مهمة له في التصدي للمواقف الصعبة، أو المثيرة للمشقة النفسية، وفي التعايش معها بنجاح " (ص35).

وعرفها عماد مخيمر (1996) بأنها "مظهر من الالتزام النفسي ينتهجه الفرد ويسير به في الحياة، ملتزما بأهدافه وقيمه وقيم الآخرين من حوله، وإيمانه بخبراته وقدراته في التحكم بالأحداث التي تعترضه، مع تحمله المسؤولية عنها، وتفاعله في تغييرها إلى مصدر من مصادر النمو بدل أن تكون مهددة له في تحقيق أهدافه وتطلعاته " (ص184).

وقد أشارت بعض الدراسات إلى التمييز بين الصلابة النفسية والمرونة إلا أنها اعتبرت مرادفة لها، حيث عرفت المرونة أنها استجابة سلوكية أو عاطفية لتحدي أكاديمي أو اجتماعي يكون إيجابيا ومفيدا للتنمية مثل تقديم جهد أكبر، أو البحث عن استراتيجيات جديدة، أو حل النزاعات بطريقة سلمية ((Yeager and Dweek.,2012

وبالرجوع إلى التعريفات السابقة تجد أن مصطلح المرونة يقترب اقترابا كبيرا من مصطلح الصلابة في كثير من مفرداته، فالاستجابة عبارة عن تحكم، والسلوك عبارة عن التزام، وحل النزاعات

عبارة عن تحدي، ولا يخلو الجانب العاطفي من التحكم في مشاعر النفس البشرية باعتبارها وحدة واحدة وكلّ لا يتجزأ.

ومن هنا يعرف الباحث الصلابة النفسية: أنها قدرة الفرد وفاعليته في التعاطي مع أحداث الحياة بما فيها الضغوط الحياتية، وتكيف نفسه على تحدي الصعاب، وتجاوز العقبات، والتصدي لمعوقات الحياة عن طريق رفع تقدير الذات، والتحكم في مجريات الحياة المختلفة، والالتزام بقوانين المجتمع، ورفع الروح المعنوية، وتفاعل النفس في المواقف الأكثر حرجا حتى يعبر بها إلى السلامة النفسية دون تعريضها لما يؤدي بها إلى الاضطراب والقلق.

مظاهر الصلابة النفسية وأبعادها

يميل كثير من الباحثين عند نظرهم إلى ابعاد الصلابة النفسية إلى ما ذهبت إليه (كوبازا) حيث ترى أنها تقع في ثلاثة أبعاد هي التحدي والالتزام والتحكم، وهذا ما أشارت إليه دراسة (بن سعد، 2012)، فالتحكم هو القدرة والسيطرة على أحداث الحياة المتغيرة والمثيرة سواء كان تحكما معرفيا أو سلوكيا أو وجدانيا، (جيهان، 2002)، والالتزام هو اتجاه الفرد إلى معرفة قيمه ومعرفة ذاته وأهمية العمل الذي يقوم به وتحديد أهدافه في الحياة مع تحمله المسؤولية، (مقداد، 2014)، أما التحدي فهو كل ما يحدث من تغيير ومواجهة يعد فرصة للتطوير والنماء، (العنبي، 2014)، ويشير (القحطاني، إلى أبعاد الصلابة النفسية الثلاثة، حيث يرى أن الالتزام هو قدرة الفرد في الاندماج مع الآخرين، والإيمان بأن له المكانة والمنزلة والأهمية مع الآخرين، وأن المواقف الضاغطة في الحياة ذات قيمة وهدف، وتتطلب منه اتخاذ موقف مناسب منها بحيث يعكس إحساسه ذلك إلى الماضي قدما في التعامل مع تلك الأحداث، واعتبارها أحداثا مؤقتة يتفاعل معها بكل عزم ونشاط لكي يتجاوزها، فيشارك بقوة بعيدا عن الخمول والسلبية،

فمعنى الالتزام أن يكون منتجا في كل الأحداث والمواقف إلى النهاية، أما التحكم فيشير إلى قدرة الفرد في تحمل مسؤوليته وذلك بإصدار استجابات سلوكية حميدة مع تلك الأحداث الضاغطة، فتظهر الأحداث أقل خطورة بالنسبة له، وبالتالي يجسد تلك الأحداث بأعمال وخطط مستمرة على المدى البعيد، فتكون بذلك رؤيته منسجمة مع الأحداث التي يتعرض لها في الحياة، وأما بعد التحدي فيظهر قوة نفسية ليس فقط تتعايش مع الأحداث الضاغطة ، بل تدرك أن التغييرات المتجددة في الحياة ما هي إلا أمر طبيعي يحصل لكل الناس مهما كان وضعهم الاجتماعي، فالتغيير فرضة ضرورية لكي ينمو الإنسان ويتعلم منها، وهذا بدوره يساعده على المبادرة واستكشاف الحلول والتعاطي مع البيئة والأحداث بروح فعالة، مع اعتقاده بأنه يمكن الاستفادة من الفشل كما يمكن أن يستفيد من النجاح ، لذلك تبرز مواهبه، ويرتقي في سلم النجاح، ويتغلب على الصعاب مستعينا بخالقه الذي يهب النجاح لمن يسعى إليه، (القحطاني، 2017).

ومع ما تقدم من اعتبار الصلابة النفسية مرتبطة بأبعادها الثلاثة، إلا أنه من وجهة نظر الباحث هناك القوة الروحية التي تغذي قوة الفرد النفسية والبدنية، حيث تشكل القوة الروحية تصلبا في المواقف الصعبة وتماسكا في الأحداث المؤلمة لأن الإنسان مكون من روح وجسد وضمير ومادة وليس مجرد التزام مادي، فالرسول الكريم صلى الله عليه وسلم في بداية دعوته وما لاقاه من تحديات كبيرة ومواقف محزنة ومصاعب شديدة لو لم يكن موصولا روحيا لما استطاع تحمل تلك الشدائد، وكثير من علماء النفس كانت حياتهم مليئة بالتقلبات والأحزان، إلا أنهم استطاعوا تجاوز تلك الأحداث بتفعيل القوة الروحية، لأنهم أدركوا مسألة تقدير الذات، والهدف من الحياة، وهذا ما أشارت إليه بعض مدارس علم النفس كالمدرسة الإنسانية المنبثقة من المدرسة الوجودية، (جابر، 2008)، ومع ذلك لا يستطيع الإنسان

التحكم في كثير من مجريات الحياة لأنها خارج قدرته، فهناك التأثيرات البيئية الخارجية والقيم المجتمعية والتربية الوالدية والاستقلالية النفسية كل ذلك يؤثر في الصلابة النفسية، ومعنى ذلك أن الصلابة النفسية سمة متكاملة، ومؤشر نفسي عام لا يمكن اختصاره في جزئية من الجزئيات، بل قد اهتمت بعض البحوث الأجنبية في دراسة الصلابة النفسية في الإطار الشامل للصحة العقلية للإنسان، حيث يتميز السلوك بأنه التغلب الفعال على الأزمات والمراحل الصعبة، وجمع القوة والتصرف في مختلف المواقف دون تطرف، مع التركيز على صحة الفرد وإمكاناته الشخصية، وقدرته على مواجهة التحديات والصعوبات التي تواجهه، كما أشارت إلى ذلك (shedina, Tkach, Davydenko, 2019).

أهمية الصلابة النفسية

في مجالات علم النفس المختلفة تعتبر الصلابة النفسية من العوامل المهمة في الشخصية الإنسانية، وتكمن أهميتها في تحسين الأداء النفسي عن طريق رفع الصحة النفسية والبدنية، وبالتالي المحافظة على السلوكيات الصحية، وقد تمت دراسة هذا على نحو واسع في دراسات كوبازا، حيث اتضح أن الصلابة النفسية عند كوبازا تتكون من أبعادها الثلاثة المذكورة سابقا، وهي السيطرة والتحدي والالتزام، ومن هنا يتبين لماذا بعض الناس يقاومون الضغوط ولا يمرضون (Morris, 1998)، وعند كوبازا تكمن أهمية الصلابة النفسية في تخفيف الضغوط التي تواجه الفرد في الحياة، فلها أسبابها وتفسيراتها التي تبين أن الصلابة تجعل الأحداث الضاغطة أقل وطأة وحدة على النفس، وتؤدي إلى توجيه النشاطات المختلفة ونقلها من حال إلى حال، حيث تغير في الممارسات الصحية باتباع نظام غذائي صحي، وتغير في الممارسات الاجتماعية من خلال أسلوب المواجهة والدعم النفسي، وتجعل الإنسان أكثر مرونة وقابلية في التغلب على مصاعب الحياة، (الفتاح، 2015)، لأجل ذلك نشطت دراسات كثيرة، وبحوث متعددة،

في التنظير والبحث والتتبع للصلابة النفسية في مختلف المواقف، وخاصة تلك التي تكون فيها المواقف صعبة، وذلك بابتكار مهارات وأساليب تساعد على تحمل المصاعب أثناء الحوادث والأزمات، كالتفاعل الاجتماعي، وأساليب الاسترخاء، والتغذية الراجعة، والتمارين البدنية، كل ذلك يؤدي إلى تنشيط الأداء النفسي بالرغم ما يتعرض له الفرد من أزمات وحوادث سلبية ضاغطة، علاوة على ذلك ما تؤدي إليه من تحسن في الصحة النفسية والبدنية (Thomas, 1998).

مفاهيم وعوامل لها علاقة بالصلابة النفسية

1. **قوة الأنا:** وهي الإنسان السوي المتوافق مع المجتمع، حيث يكون خاليا من الأمراض النفسية والعصابية، وبالتالي قدرة الإنسان على تأدية وظائفه الشخصية المتمثلة في الوظائف الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية، لذلك عرفها بعضهم أنها النظرة الإيجابية المتوافقة مع المجتمع، والتي تشعر الفرد بالرضا والانسجام مع قيم المجتمع، مع قدرته على علاج صراعات النفس الشخصية، وقدرته على التفاعل مع العالم الخارجي بما يملكه من طاقة تقوده في النهاية إلى النجاح، (محمد، 2001).

2. **المرونة النفسية:** وهي تكيف النفس البشرية، وتفاعلها في شتى المواقف الحياتية السلبية منها والإيجابية سواء كان هذا التكيف بواسطة القدرة على التغيير، أو كان من خلال اختصار الطريق والأخذ بأيسر الحلول، (الأحمدي، 2007)، ومن المعلوم أن المرونة النفسية تكسب الفرد القدرة على تجاوز التحديات، وحل المشكلات، فلا يكون قابعا في محيط المشكلة التي تجلب له الضغوطات، وتهدد له الصحة النفسية من خلال التفكير العميق المستمر الذي لا يسفر عن حل لمشكلته، بل يجعله يعيش في دوامة التفكير المتردد، لذلك كانت المرونة النفسية تزيد من قوة الصلابة النفسية.

3. الإيمان: وهو الاعتقاد بالسيطرة على النفس، والإحساس أن الفرد نفسه هو السبب لأي أحداث في حياته، ومع ذلك يستطيع أن يؤثر في بيئته، ولديه الرغبة في إحداث التغيير، (هيام، 2017)، إن قوة الإيمان تجعل الصعب سهلا، والمستحيل ممكنا؛ لأنها قوة داخلية مصحوبة باعتقاد قوي أن الفرد يملك من الطاقات والإمكانات الجبارة التي يتفاعل بها مع أحداث الحياة، بشكل إيجابي، مبتعدا عن السلبية في حياته.

4. الامتتان: يعتبر من أهم العوامل المؤثرة في الصلابة النفسية حيث يرتبط بالمشاعر الإيجابية للفرد من خلال التجارب الإيجابية التي يمر بها في الحياة وقدرته على تحويل التجارب السلبية التي تحدث له إلى خبرات إيجابية تزيد من درجة الصلابة النفسية، إذ يرتبط الامتتان ارتباطا تصاعديا مع الرضى عن الحياة، وبالتالي يدفعه إلى مزيد من الجهد والبذل في العمل، حيث تدفع هذه المشاعر والدوافع النفسية الطيبة والتصورات الصحيحة عن الخبرات في الحياة إلى جودة الحياة في كثير من الجوانب الداخلية للنفس، فالعاطفة الإيجابية ترتبط بالتجارب الإيجابية، والامتتان في حقيقته عبارة عن عاطفة إيجابية ناتجة عن الأفعال والتجارب، (Balgiu, 2019).

فإن أظهرت هذه الدراسة أنه مرتبط بالسعادة والرفاهية الشخصية، فالأفعال الحسنة، وتقديم يد العون للآخرين، وإزالة الهم عن المهمومين أفعال تجلب الامتتان للشخص، فتجعله سعيدا في سلوكه، سعيدا في نتائجه، سعيدا في حياته.

وبينت من جانب آخر أن هناك علاقة بين الصلابة النفسية والتحكم العاطفي، وخاصة في تجنب المواقف الضارة، وأن أولئك الذين لديهم صلابة نفسية أعلى ضل أداءهم مستقرا بخلاف الذين لديهم مستوى منخفض في الصلابة، فالمفهوم المعتبر للصلابة النفسية هو ارتفاع مستوى الالتزام والتحكم

والتحدي مع وجود الثقة لدى الفرد في قدرته على تحقيق ما يريده من أهداف وطموحات، ولا شك أن التحكم العاطفي دافع قوي معزز للصلابة النفسية، حيث أوضحت الدراسة أن الأفراد الذين يتمتعون بصلابة نفسية عالية كانوا أقل عرضة للتشتت في المعلومات، وأكثر انسجاماً مع أنفسهم، لأنهم على قدرة بالتحكم في عواطفهم، وبالتالي لديهم القدرة في تجنب الأحداث الضارة، وهذا يبين أن الصلابة النفسية تساعد الطلاب على إبقاء تركيزهم في المهام ذات الصلة بالمراجعة والذاكرة، ومن هنا يمكن الاستدلال بأن الصلابة النفسية مرتبطة بقوة النفس والتحكم بالمواقف وتعلم المهام المعقدة، مما يجعل الصلابة النفسية عاملاً وسيطاً بين الأداء المعرفي والنجاح الأكاديمي.

5. الأسرة: مما لا ريب فيه أن الأسرة لها دور كبير في تنشئة الأولاد وصقل مواهبهم وإكسابهم النمو العقلي والنفسي الذي يساعدهم في بناء شخصياتهم وتحقيق ذواتهم، ومن هنا فإن للأسرة دور كبير في مستوى الصلابة النفسية من حيث أنها تعزز جوانب كثيرة في الصلابة النفسية كغرس القيم الروحية وتكوين وجهات نظر إيجابية وإكساب الفرد روح التواصل والاتفاق والمرونة وبالتالي مشاركة السعادة بين أفراد الأسرة في تنظيم القواعد التي تسيّر عليها (Truffino,2010)، إضافة إلى أن كل خبرات الحياة التي يمر بها أولياء الأمور وسلوكياتهم النفسية والعاطفية في مواجهة مواقف الحياة المختلفة تؤثر على مستويات الصلابة النفسية لدى الأبناء فيتعلمون منها وتصل مواهبهم من خلالها، لذلك نجد أن شخصيات الأولاد وتصرفاتهم تختلف بناء على شخصيات الوالدين والطريقة التي يتناولون بها الحوادث، ومن هنا اعتبر بعضهم الصلابة نظاماً لما يعتقد الشخص عن نفسه وعن العلاقة مع العالم من حوله، لذلك فإن هذا النظام يمنع عنه ظهور التوتر الداخلي، في المواقف الشديدة، التي تحتاج صلابة أكبر، ويساعده

في التغلب على التوتر بناء على ما اكتسبه من خبرات وما اعتقده عن نفسه من تصورات
(Shedina,at,al.,2019).

النظريات المفسرة للصلابة النفسية

1. نظرية (Kobasa) (1979)

من المعلوم أن كوبازا انطلقت في نظرياتها من الفلسفة الوجودية التي تجعل للفرد هدفا في الحياة، لذلك من العلماء الذين تبلورت النظرية من آراءهم فرنكلين وماسلو وروجرز، والذين أشاروا إلى وجود أهداف للفرد في الحياة، ووجود معنى لما يمر به من مواقف صعبة، من أهمها استغلاله لقدراته الشخصية، وإمكاناته الاجتماعية بصورة فعالة تجعله يتجاوز تلك المصاعب.

واعتمدت على نموذج لازروس حيث تم مناقشة نظريتها من خلال ارتباطها بعوامل نظريته الثلاثة، وهي البيئة الداخلية للفرد والأسلوب المعرفي الإدراكي والشعور بالتهديد والإحباط، (مقداد، 2015) حيث ذكر لازروس أن الضغوط التي تصيب الفرد حدودها تقف عند حدود إدراك الفرد لتلك الضغوط، ومدى قدرته على التعايش معها، وتفعيل قدراته الخاصة في تجاوز تلك المواقف الصعبة، وتقييم نفسه بشكل سلبي وضعيف يشعره بالتهديد، وبالتالي يقرر من نفسه الداخلية عدم قدرته في تجاوزه الأزمات والضغوط، وهذا يجعل تلك العوامل الثلاثة تتربط، فالشعور بالتهديد هو نتيجة لضعف الإدراك، وضعف الإدراك يؤدي إلى الفشل والتهديد وبالتالي تظهر شخصيته محبطة من خلال ضعف تقديره لذاته، لذلك فإن كوبازا بعد ما أجرت بحوثها ودراساتها على بعض رجال الأعمال والمحامين، فإنها كشفت عن مصادرها الإيجابية الجديدة للوقاية من الاضطرابات النفسية، وهي الصلابة بأبعادها الثلاثة التحدي والالتزام والتحكم، وأن الأشخاص الذين يتمتعون بصلابة نفسية قوية يكونون أقل عرضة لتلك

الاضطرابات بالرغم من تعرضهم لمواقف شاقة وضغوطات كبيرة، وقد خلصت إلى نتيجة مفادها أن الأحداث المؤلمة والشاقة في الحياة أمر ضروري لا بد منه لأجل ارتقاء الفرد بنفسه ونضجه الانفعالي والاجتماعي، ويمكن للمصادر النفسية لدى الافراد أن تقوى وترتفع عند التعرض لتلك الأحداث الصادمة (الزهراني، 2019).

2. نظرية هانز سيلبي المعروفة بمتلازمة التكيف العام

هي عبارة عن استجابات فسيولوجية يواجه بها الجسم ما يحدث له من الضغوط النفسية لأجل أن يحقق التوازن العام والاستقرار النفسي وهي تمر بثلاث مراحل، المرحلة الأولى مرحلة الإنذار وفي هذه المرحلة يعمل الجسم على استنفار كافة قواه الدفاعية لأجل مواجهة أي خطر يمكن أن يهدد وجوده الشخصي، ثم المرحلة الثانية وهي مرحلة المقاومة وتكون نتيجة للمواقف الشديدة التي يتعرض لها الفرد ولكنه يتكيف معها نتيجة لتلك المقاومة، فإذا فشل في هذه المرحلة وصل إلى مرحلة الاستنزاف التي تنهك قواه وتطول فترة التهديد (عامر، 2016).

3. نظرية التقييم المعرفي لفلوكمان

تشير إلى أن الاحداث الضاغطة في الحياة لها تأثير على تقييم الفرد لأحداث الحياة فهي أحداث نسبية حيث تختلف من فرد لآخر وبالتالي تختلف الاستجابة لتلك الضغوطات من فرد لآخر في الدرجة والنوع، وتتم هذه النظرية على ثلاث مراحل، وهذه المراحل هي الأحداث وحدتها، ثم عملية التقييم لتلك الأحداث، وأخير أساليب المواجهة لها، (الشهري، 2015).

4. نظرية نموذج المعتقدات الصحية التعويضية مارجوري وآخرين (2006)

وتنص على قدرة الفرد على التغيير من خلال المواقف الاجتماعية والظروف الصحية في حال تعرض أحد الأقارب إلى مرض عضال أو نوبة مفاجئة كان سببها الإهمال في الجانب الصحي، مما ينعكس هذا الطرف بطريقة إيجابية إلى تغيير السلوك الصحي، وتبني نظاما صحيا مناسباً للحد من التعرض لنفس الأزمة (Margorie.,et, 2016).

وبالرغم من أن كثيرا من الناس يستفيدون من هذه الأزمات ويتفاعلون معها إيجابيا ويحدثون التغييرات في جوانب حياتهم الصحية، إلا أن العيش بنظام صحي منذ البداية أفضل من انتظار الأزمات والتعلم منها، فدرهم وقاية خير من قنطار علاج، وقد قيل في المثل السائد الوقاية خير من العلاج، بل إن بعض النظريات تنبعت لذلك وتوصلت إلى حقيقة مفادها أن ثمة علاقة بين إدراك الخطر والسلوك الصحي (عبدالعزیز، 2010)، وكما تشير النظرية المعرفية إلى أن تفسير الأحداث ناشئ عن المكون المعرفي من وراء تلك الأحداث، وبالتالي تأتي الاستجابة نتيجة لتلك المعرفة السابقة وذلكم التفسير، فعملية إدراك المواقف والاستجابة لها تعرف بالواجهة، وهي جهد معرفي سلوكي دائم التغيير في النفس البشرية يهدف إلى إدارة المواقف والأزمات كما عرفه فولكمان ولازاروس؛ لأنها تفوق الإمكانيات والأفعال الشخصية، ولكنها تتفاعل معها وتواجهها وفق ذلك المخزون المعرفي، (حارث، 2019).

5. نظرية العملية المزدوجة Dual- process model

تبين هذه النظرية أن عقل الإنسان يحتوي على نظامين يعالجان المعلومات، أحدهما يتعامل مع المعلومات بشكل ميسر، بيد أن الآخر نظامه معقد في تعاطيه مع المعلومات، وكل واحد من النظامين مسؤول عن مجموعة من الوظائف تتناسب مع طبيعته، فالنظام الأول يتعاطى مع المهام

والعمليات التي لا تحتاج إلى جهد معرفي، أو تفكير عقلي كبير، كمعالجة المعلومات الشعورية والحسية والعاطفية، أما الآخر فيتعامل مع المعلومات الأكثر دقة وتفكيراً، وتحتاج إلى مزيد من المعالجات العقلية، وجهد كبير من العمليات العقلية، كاتخاذ القرارات وتحديد الخطط المستقبلية، واستنباط المسائل الحسابية، وبناء على هذا يمكن تفسير الصلابة النفسية على حسب نوع الموقف والأحوال التي يعالجها العقل، فكلما زادت الضغوط النفسية والاضطرابات زاد الاستدعاء للنوع الثاني من النظام، الذي يتعاطى مع تلك المواقف بصلابة ينتج عنها التخلص من تلك الأحوال الضاغطة (Evans & Stanovich., 2013).

ومما تقدم يتبين لنا بياناً واضحاً أن الصلابة النفسية عامل فعال عند الأفراد يتعاملون به في مختلف الظروف والأحوال، من الأكثر صعوبة إلى الأقل خطورة، فالصلابة من اسمها تدل على تصلب للنفس البشرية في المواقف الضاغطة، والأحداث المهددة، بحيث يبقى الفرد سويًا قادرًا على الإنتاج، لا توقعه الظروف الطارئة، بل يعتبرها ظروفًا مرحلية، يكتسب منها الخبرات، ويتعلم منها، ويتعايش معها، شأنها كشأن أي حال من أحوال النفس البشرية، فالنفس البشرية متقلبة في أحوالها، تنقلب في سرور وفرح، كما تنغصها المواقف الضاغطة، وفي المجمل يمكن لنا أن نستخلص ما يلي:

- 1- أن المواقف الضاغطة أمر طبيعي، حدوده تقف عند إدراك المرء له، وكيفية التفاعل معه.
- 2- أن الصلابة النفسية تلعب دوراً كبيراً في تيسير المواقف الضاغطة على الفرد.
- 3- أن الصلابة النفسية تعلم الفرد المواجهة للأحداث بدل الهروب منها.
- 4- أن الصلابة تساعد على التغيير في بعض الممارسات وخاصة الصحية منها، فيعيش الفرد

سليماً.

5- إن الإنسان يملك قوة عقلية جبارة يستطيع أن يتعامل معها حسب قوتها وضعفها.

6- إن الصلابة النفسية قادرة على استنفار الطاقات المخزونة للدفاع عن النفس ضد الأحداث المقلقة.

7- ما يفكر به الفرد ينتج عنه سلوكه، فالسلوك تبع للتفكير، فنتيجة لتفكيره تكون مواقفه.

المحور الثاني: قلق الامتحان

إن القلق بشكل عام حاز على تركيز كثير من الباحثين، لأنه مشكلة متجذرة في النفس البشرية، يكاد لا يسلم منها أحد، وهو من أهم الموضوعات التي اهتمت بها المدرسة الوجودية التي تهتم اهتماما كبيرا بالذات وتربيتها، واعتبره علماء النفس مشكلة سيكولوجية خاضعة لمدارس علم النفس، ويمكن دراسته بشكل موضوعي، وإخضاعه للمنهج العلمي، ومع ذلك توجد صعوبة بالغة في دراسة القلق، فليس هو موضوعا محددًا مثل مواضيع المادة وبالتالي يخضع لقوانينها، بل هو حالة شعورية تحول دون الكشف عنها عوائق متعددة، (شمال، 2022) ومع ذلك وجدت دراسات بحثت القلق من الناحية النفسية والاجتماعية والاقتصادية، (شقيير، 2005).

وتتشابه مؤشرات القلق في غالبها، وقد طور فرويد (Freud) نظريته للقلق، فأشار إلى أنه رد فعل أو شعور معاكس يتنبأ به الفرد فيحس بالضعف والعجز أمامه، وهذا يؤكد أن شعور الخطر له شرطان، الأول قدرة الفرد على أن يتنبأ به، والثاني عجزه عن التعاطي معه، (الحسيني، 2011)، وقلق الامتحان نوع من أنواع القلق له تأثيراته الخاصة على الأفراد، إلا أن أسبابه تكمن في الحالات التي تسبق التقييم المدرسي، وطرقه بعض الباحثين مع متغيرات متعددة، كدافعية الإنجاز مثلا، (البقار، 2016)، ومن هنا يجدر بنا أن نعرف ما هو قلق الامتحان بالضبط، لكي نسلط الضوء عليه، ونتعرف على أهم أسبابه.

تعريف قلق الامتحان

لا يختلف قلق الامتحان عن القلق العام أو قلق المستقبل أو أي نوع من أنواع القلق إلا من حيث الدوافع المؤثرة في القلق، ونجد أن الأعراض والمظاهر تكون واحدة في الغالب، فتجد أغلب الدراسات تبين أن القلق حالة مصحوبة باضطراب نفسي يحدث حالة من الخوف وعدم الاستقرار، وقد يصاحب ذلك ضغوطات وعجز عند المواجهة، (بكيلاني، 2008)، فيكاد تتفق الدراسات أن القلق هو شعور غير مبهج تتغير فيه حال الفرد من الإيجابية إلى السلبية، ويصاحب ذلك سلوك غير مرض، ويزول بزوال المؤثر، ومن خلال التعريفات اللاحقة لقلق الامتحان يتبين لنا وجه الاتفاق بين القلق العام وقلق الامتحان. تعرف بوطرفيف (2023) قلق الامتحان بأنه " شعور مصحوب بتوتر وانفعالات وخوف من الرسوب " (ص19).

عرفه قدوري وجابري (2019) بأنه " حالة انفعالية مؤقتة تلازم الطالب في أداء الامتحان، وما يصاحب هذه الحالة من اضطراب لديه في النواحي الانفعالية والعقلية والنفسية " (ص7).

وعرفته شريك (2018) قلق الامتحان بأنه " حالة انفعالية مؤقتة سببها إدراك المواقف التقويمية على أنها مواقف تهديدية للشخصية، مصحوبة بتوتر وتحفز وحد انفعالية، وانفعالات عقلية تتداخل مع التركيز المطلوب في الامتحان، الذي يؤثر سلبا على المهام العقلية والمعرفية في مواقف الامتحان " (ص70).

وعرفه سايجي (2012) قلق الامتحان 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 تشير هذه المواقف في الفرد نوع شعورا بالهم والخوف عند مواجهتها، وإذغ زادت درجته

عند فرد ما أدى إلى إعاقة عن أداء الامتحان، وكانت استجابته غير متزنة " (ص 76).

عرفه أبو عزب (2008) بأنه " نوع من القلق لدى بعض الأفراد الذين تتقصهم مهارات ويميلون إلى اعتبار مواقف الامتحان تثير لديهم الانزعاج والاضطراب، ويعانون من رهبة الامتحان والارتباك والتوتر أثناء الامتحان " (ص59).

ويعرفه الضامن (2003) بأنه " الاستجابة النفسية والفسولوجية التي يربطها الفرد بخبرات الامتحان، فهو عبارة عن حالة خاصة من القلق العام الذي يتميز بالشعور العالي بالوعي الذاتي، مع الإحساس باليأس الذي يظهر غالبا في الإنجاز المنخفض للامتحان، وفي كل المهام المعرفية والأكاديمية بشكل عام " (ص12).

ويعرفه الجلاي (1989) قلق الامتحان " بأنه حالة شعور الطالب بالتوتر وعدم الارتياح نتيجة حصول اضطراب في الجوانب المعرفية والانفعالية، ويكون مصحوبا بأعراض فسيولوجية ونفسية معينة قد تظهر عليه أو يحس بها عند مواجهته لمواقف الامتحان، أو تذكره لتلك المواقف، أو استثارة خبراته للمواقف الاختبارية " (سايحي، 2012، ص77).

فإن القلق هو سلوك ومظهر من مظاهر الشخصية يؤثر في توافق الفرد النفسي، ومن هنا فإن الباحث يعرفه بأنه ضغط نفسي، وحالة من الارتباك متولدة عن موقف الامتحان والتقييم، من قبل جهة مسؤولة تحاسبه على الإخفاق، ينتج عن ذلك الضغط وتلك الحالة، مظاهر عضوية، ونفسية، وسلوكية، غير سعيدة كفقدان الشهية، والأرق، وعدم الراحة قبيل الامتحان.

مظاهر قلق الامتحان وأسبابه

لا يختلف مظهر قلق الامتحان عن مظاهر القلق الأخرى، حيث يظهر على صورة أعراض بدنية أو نفسية، وهذه المؤشرات في حال تلازمها مع وقت الامتحان تمثل مؤشرا على وجود هذه الحالة، لأن قلق الامتحان يعتبر من نوع قلق الحالة، ومن تلك الأعراض التي تتكشف على حامل هذه الحالة التوتر والاضطراب وكثرة التفكير وفقدان الشهية أحيانا، (البقار، 2016)، وتظهر حالات قلق الامتحان على شكل انفعالات بسبب مواقف تقييمية معينة أثناء المرحلة التعليمية، حيث يجعل منها الطالب أو الطالبة مواقف مهددة ينتج عنها ضغوط نفسية، وقد تبرز حالات القلق على شكل اضطرابات نفسية، كالخوف والهجم وتشتت الذهن، وتأثيرات جسدية كالهروب من الامتحان، واهتزاز اليد أثناء حل المسائل، وتصيب للعرق، وعدم القدرة على الإمساك بالقلم حسب ما أشارت إليه دراسة (سايجي، 2012)، وقد يصل الأمر إلى ترك بعض الأنشطة التي اعتاد الطالب ممارستها في حالات الراحة كالرياضة والسباحة، وترك بعض المظاهر الاجتماعية كالجلوس مع الأهل والأصدقاء، أو تناول فنان القهوة الذي اعتاد أن يتناوله، ويتجنب بعضهم النقاش مع الآخرين وقت الامتحان خوف أن يسألوه عن أحوال المراجعة واستذكار الدروس، ويمكن أن ترتفع عند بعض الطلبة سلوكيات من العدوانية وحالات من العصبية، (اليامي، 2018)، كل تلك الأحوال تبدو مظاهر واضحة لقلق الامتحان تزول بزوال المؤثر،، أما أسباب قلق الامتحان فهي متعددة، منها قلة تعاطي الطالب للمادة الدراسية بشكل صحيح، وهذا يجعله غير مستعد للامتحان كما ينبغي، مع وجود تصورات غير إيجابية عن النفس من نحو قوله أنا ضعيف وغير قادر، والمادة الدراسية صعبة، وسوف أفشل في الامتحان، حيث ينتج عن ذلك عدم الثقة بالنفس وبالتالي عدم استغلال القدرات لديه، كما تشمل أسباب القلق صعوبة الامتحان والضغط الأسري على الطالب من

خلال طلب بعض الأسر تحقيق التفوق المستحيل الذي لا يتوافق مع قدراته وإمكاناته، حيث يختزن في فكر الطالب أن مستقبله مربوط بمدى تفوقه الأكاديمي، وقد يعرض بعضهم للتهديد الأسري (زهرا، 2000).

وكذلك غياب دور المختص النفسي الذي يوجه الطالب قبل تعرضه للتقييم أو يوجهه في حال تعرضه لقلق الامتحان سبب من الأسباب، وقد أشار اليامي (2018) إلى تفعيل دور المرشد النفسي في خفض مستويات القلق، وتدريب الطلبة على تمارين الاسترخاء لأجل خفض الضغوط كتمرين التنفس العميق وهو تمرين فعال جدا كما ينبغي تحفيز الطلبة وتعليمهم كيفية أداء بعض التمارين الرياضية المساعدة على خفض التوتر والقلق.

يتبين للباحث أن مظاهر قلق الامتحان متفاوتة، ولكنها متقاربة في أحوال سلوك أصحابها، وتتفق أغلبها على الأسباب المؤدية لقلق الامتحان، فالأسباب تكون علمية أكاديمية، كما تكون اجتماعية تربوية، إن وجود بيئة غير مريحة للطالب، مع اضطراب الجو العام للأسرة وعدم الشعور بالاستقرار في البيت، والحرمان من أبسط الحقوق، أسباب مهمة تؤدي إلى قلق الامتحان، فمما لا شك فيه أن جو المحبة والأمان وتلبية الحاجات الضرورية للطلبة أسباب مؤدية إلى البعد عن القلق، ومن الأسباب كذلك عدم الاهتمام بالأولاد وتعنيفهم عند الإخفاق مما قد يولد لديهم شعورا بخيفهم عند كل امتحان، لذلك من الضروري إبعاد الطلبة والطالبات عن جو العنف والخوف، وتفعيل جو التقبل والاهتمام من قبل الأسرة، ومع ذلك دعم الطلاب علميا بإيجاد الوسائل المساعدة للمراجعة، واستعمال طرق جديدة في تطوير عملية الاستذكار، كاستغلال منصات الإنترنت، واقتناء الكتب المساعدة في حل المسائل، أو عن طريق التعاون المدرسي الطلابي في فهم المسائل الصعبة، فتتكاتف الجهود، ويصل الطالب إلى الهدف المنشود.

النظريات المفسرة لقلق الامتحان

1. نظرية القلق الدافع

وهي في معناها المبسط عبارة عن استجابات الفرد للمواقف المناسبة عن طريق القلق، فإرادته النجاح، وإحراز أفضل الدرجات، وتخلصه من الفشل وتأنيب الضمير، أو حتى استهزاء الطلبة به في حال حصوله على درجات ضعيفة، كل ذلك يستثير عنده القلق الذي يعمل كدافع أهم وظائفه أنه يستحث ويدفع الفرد للتفاعل مع مواقف الامتحان عن طريق تلك الاستجابات، (إدهام، 2019)، وقد أشارت دراسة (إسماعيل، 1994)، إلى وجود ربط بين الدوافع التي تحرك الفرد للعمل والجد والاجتهاد وبين القلق، فعندما يواجه الإنسان موقفاً اختبارياً يشعر بالقلق يدفعه ذلك إلى تحسن الأداء وتحقيق مهامه بنجاح، ومع ما ذكره إسماعيل فإن في المقابل قد تدفعه تلك الدوافع إلى العكس من حيث تؤثر على أدائه فينتج عنها تشتت أفكاره، وعدم استقراره، وبالتالي حصوله على أقل النتائج كما هو حال كثير من الطلاب.

2. نظرية التداخل

وهي عبارة عن تداخل عوامل أخرى غير مرتبطة بالمهام الرئيسية المطلوبة، مثل عدم التركيز والميل نحو الخطأ أو الاستجابات المركزة حول الذات والتي تتقاطع مع الاستجابات الضرورية المرتبطة بالمهام الرئيسية والتي هي مطلوبة للإنجاز، ويرى علماء هذه النظرية أن القلق العالي لدى بعض التلاميذ يجعلهم غالباً يقسمون وقتهم وانتباههم بالأمر المهمة، أو الأمور المرتبطة بالمهام المطلوبة بدرجة أكبر (Cassady, 2020).

3. النظرية السلوكية

لا تختلف النظرية السلوكية في تفسيرها للقلق عن نظرية القلق الدافع سوى أن هذه الأخيرة تخصص الاستثارة من خلال القلق، أما النظرية السلوكية فتتص على استجابة الفرد لنوع المثير، حيث يتكيف الفرد إما إيجابيا أو سلبيا حسب المثير، وحيث أن قلق الامتحان مثير سلبي يتمثل في انسحاب الفرد نفسيا وجسديا من ذلك الفعل المثير، فإنه يظهر ذلك في نمط سلوكه مثل الاضطراب واهتزاز اليدين عند الإمساك بورق الامتحان، والارتباك في حل مسائل الامتحان والتعرق، وقد يصل الأمر إلى البكاء، (إيمان، 2019)، وتتص المدرسة السلوكية على أن الإنسان قادر على التغلب على أي صعوبة تواجهه من خلال دراسة السلوك الصعب، وأن سلوك الإنسان ليس عشوائيا، بل هو خاضع لقوانين معينة، فبمجرد معرفة تلك القوانين من خلال التعلم يمكن أن نعرف كل سلوك وبالتالي يمكن التعامل معه بسهولة، (سامي، 2001).

4. النظرية المعرفية

وتتص على أن الجوانب المعرفية لدى التلميذ هي المسؤولة عن جودة الأداء أو ضعفه، وبالتالي فإن أي صعوبات في الامتحان أو في الأداء تنتج عنه عمليات معرفية مختلفة مثل الانزعاج من مواقف التقييم، أو الفشل في الامتحان بسبب الأفكار السلبية التي تدور في مخيلة الطالب، وينتج عنها ضعف الانتباه والتركيز كما أشارت إلى ذلك خذايرية (2018)، وكذلك التقييم السلبي للنفس، من حيث ضعف الثقة، والشعور بالنقص وعم الرضى مهما قدم من جهد، فالطلبة القلقون يوجهون جهودهم وتفكيرهم نحو نواتهم، أما الطلبة غير القلقين يركزون جهودهم نحو الهدف والمهمة، (Sarason,1980).

فالعلاج في النظرية المعرفية يبني على إدراك المرء لأفكاره وسلوكه، ثم معالجته لما يدرك، وأن الفرد له القدرة على حل مشكلاته والتخلص منها، لأنه هو المسؤول عما يقوم به من أعمال بالدرجة الأولى وليس الناس من حوله، لأنه يتمتع بقدرة كبيرة من التفكير المنطقي فما عليه إلا أن يفعلها في شتى المواقف (بلان، 2015)، ومن هنا وجدت بعض الدراسات أن القدرة العقلية وأحوال الدراسة في الأداء الأكاديمي عند الطلبة الذين يعانون من قلق عال في الامتحانات منخفضة، ولديهم ممارسات دراسية سيئة، وأن جزءا كبيرا من الإنجاز على المستوى الأكاديمي يرجع إلى عدم تفعيل قدراتهم، ومن ذلك أن لديهم نقص المعرفة بالمواد الدراسية. (البقار، 2016).

5. نظرية معالجة المعلومات

وهي نظرية بنجمين وزملائه، حيث أوضحوا تحليلا لمواقف قلق الامتحان يعود إلى تنظيم المعلومات، وكيفية مراجعتها واستحضارها قبل الامتحان ذاته، فحسب نظريتهم يرجع قلق الامتحان إلى ضعف في عمليات الترميز وترتيب المعلومات ثم استحضارها في وقت الامتحان، (جنار، 2019).

6. النظرية الانفعالية

بما أن قلق الامتحان هو حالة من الخوف يمر بها الطالب في تلك المرحلة فهو إذن لا يختلف عن حالات القلق والفوبيا الأخرى إلا أنه يظهر كردة فعل أقل شدة من مظاهر الخوف الناتجة عن المواقف المخيفة، فإذن يكون سببه نشاط زائد للجهاز العصبي، فتلك الأفعال والسلوكيات الانفعالية المضطربة ناتجة عن ذلك النشاط، (خدايرية، 2018).

7. النظرية الإنسانية

هذه النظرية لديها تفسير مختلف لقلق الامتحان عن النظريات الأخرى، فالنظريات الأخرى تربط مواقف قلق الامتحان بالآثار السلبية التي تحصل للطالب قبيل الامتحان، أو ما يمكن أن يترتب على فشله من ضغوط وسلوكيات غير محمودة، سواء من الأهل أو المدرسة، أما النظرية الإنسانية فتجعل للفرد هدفا في الحياة يسعى إلى تحقيقه، فإن لم يتحقق يكون الإنسان عرضة للقلق، وبالتالي فإن تفكير الطالب في المستقبل وفي المغزى من الحياة يجعله عرضة للقلق في الامتحان إن لم يحقق مراده من التفوق، (أوقال، 2022).

8. نظرية القلق المعوق

يقوم أساس هذه النظرية على أن شعور الطالب بالخوف والقلق من الامتحان يجعله يهتم بذلك الأمر أكثر من اهتمامه بالإجابة على أسئلة الامتحان، فيعمل ذلك الشعور كمعوق لسلوكه، وذلك المعوق قد يثير أنواع من الاستجابات مناسبة وغير مناسبة لمواقف الامتحان، ومن الملاحظ أن هذه النظرية التي تستند على وجهة نظر تشايلد (Child) لا تختلف اختلافا كثيرا عن النظرية السلوكية التي بنيت على المثير والاستجابة، (إيمان، 2019).

يتضح للباحث أن قلق الامتحان هو حالة نفسية تتولد عن مؤثرات خارجية يمكن أن تكون نفسية أو اجتماعية أو علمية، تتعلق بمواقف الامتحان، فينشأ عنها سلوكيات غير مرغوبة، ويمكن للطالب أن يحسن التعامل معها لو أخذ بالأسباب الشخصية المعينة له، كما يمكن للأسرة أن تأخذ بيد أبناءها إلى التفوق عن طريق التقبل ومراعاة الفروقات الفردية بينهم، وتوفير وسائل التفوق والنجاح، ويمكن أن نلخص الروابط المعينة للطالب على تجاوز هذه الأزمة فيما يلي:

- 1- الخوف من الفشل يدفع الطالب إلى التفاعل مع قدراته ليتجاوز الفشل وقلق الامتحان.
- 2- التركيز على المهمات المطلوبة أفضل من الالتفات إلى الذات والوقوع في الخطأ.
- 3- الطالب قادر على تجاوز الفشل لأن لديه القدرة على تغيير سلوكه، فالسلوك متعلم.
- 4- استغلال الجوانب المعرفية لدى الطالب وتقييم النفس بقدراتها يذهب عنه قلق الامتحان.
- 5- تنظيم المعلومات وكيفية مراجعتها واستذكارها بشكل صحيح يبعد عنه القلق
- 6- التركيز على الهدف وتحقيقه يجعل الطالب يركز على الامتحان وبالتالي البعد عن قلق الامتحان.
- 7- البعد عن الانفعالات العصبية ولو بمراجعة المرشد النفسي في المدرسة يساعد على التخلص من قلق الامتحان.

علاج قلق الامتحان

يمكن أن يكون علاج قلق الامتحان نفسياً وأكاديمياً، أما نفسياً فيكون بتهئية الجو بحيث لا يدخل الطالب للامتحان وكأنه سيخوض معركة، يمكن ذلك من قبل الأهل في المنزل ومن قبل المدرسين في المدرسة، وكذلك من المهم تجهيز الأدوات والملابس المريحة، وأخذ قسط كاف من الراحة خصوصاً قبيل الامتحان، مع تناول وجبة خفيفة قبل الامتحان، كل ذلك من الأسباب النفسية المعينة لتخفيف حدة قلق الامتحان، أما من الناحية الأكاديمية فالاستذكار الجيد والمراجعة الكافية قبل الامتحان، ودخول قاعة الامتحان بوقت كاف، وقراءة أسئلة الامتحان بدقة مع قراءة إرشادات المعلمين في كيفية أجابته، (أوقال، 2022)، ومن المهم أن يبدأ الطالب بالأسئلة السهلة حتى لا يشتت ذهنه وتركيزه في الأسئلة الصعبة، مما قد يؤدي ذلك إلى ضياع الوقت، ثم وقوع الأخطاء في الأسئلة السهلة.

العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق الامتحان

مما تقدم يمكن لنا أن نرى وضوح العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق الامتحان، لأن الصلابة النفسية عبارة عن قدرات شخصية، وخبرات متراكمة، وسلوك انفعالي سوي يتخذه الفرد في مواجهة الحياة الضاغطة، ومقاومة الفرد للأزمات التي تواجهه في الحياة بحيث لا تصبح عائقا يحول دون مواصلة مسيره نحو النجاح، بل يجعل من المواقف تحديا يتعلم منه ويدفعه إلى المضي قدما في سبيل تحقيق أهدافه، وقلق الامتحان عبارة عن أزمة مؤقتة لها أسبابها النفسية والاجتماعية والبيئية، تحدث سلوكا صعبا يصاحبه اضطراب، وبالتالي فإن من كان يتمتع بقوة في الصلابة، وضبط في الانفعال، وحسن تصرف في المواقف، مع الأخذ بأسباب النجاح، سيتجاوز مرحلة التوتر والاضطراب، فبقدر ما يكون متمتعا بالصلابة النفسية بقدر ما يكون مبتعدا عن قلق الامتحان وأسبابه.

خلاصة الأدب النظري

نستنتج مما سبق أن الصلابة النفسية سمة متراكمة من الخبرات التي تمر على الإنسان من خلال مواقف مكتسبة من البيئة والمجتمع، تكون فيها تلك المواقف إيجابية أو سلبية، فالإيجابي منها كالتحدي والسيطرة على المواقف الضاغطة والتعاطي معها بقوة واقتدار، حتى يتجاوز فيها الفرد الأزمات أو يتعايش معها بحيث يكتسب منها الخبرة التي لا توقعه عن تحقيق أهدافه ومواصلة الحياة بروح الأمل، والسلبى شعوره بالعجز والضعف والقلق والتوتر لمجرد مواجهة ضعف خارج عن المألوف، كل ذلك تؤثر عليه عوامل نفسية واجتماعية، كغرس القيم العليا، والأخلاق الفاضلة، والتنشئة الوالدية، وزرع مفاهيم الحب والتعاون، وغرس الذكاء العاطفي من قبل الوالدين، والوقوف مع الناشئة في المواقف الصعبة حتى يتجاوزا الأزمات، فتتصلب لديهم النفس، ويرتفع عندهم تقدير الذات، فإن هن هي قوة نفسية تبنى على

مراحل عمر الإنسان منذ نعومة أظفاره وتستمر حتى مراحل العمر المتأخرة.

أما قلق الامتحان فهو شعور مرحلي بسبب التعامل مع حالة التقييم وخوف من الآثار المترتبة على الفشل في الامتحان، تتداخل معه أسباب متعددة منها النفسية والاجتماعية والأكاديمية فتكون الاستجابة بحسب ذلك المؤثر قوة وضعفاً، وينشأ عنها حالات من الخوف والاضطراب النفسي والجسدي، كالتعرق وفقدان الراحة وقلة النوم، والتوقف عن بعض الأفعال المحبوبة للنفس كالمظاهر الاجتماعية التي كان يمارسها الفرد في حالته الاعتيادية، فيظهر لنا جلياً أنها سمة مكتسبة من خلال ما يمر به الفرد من مواقف، فإذا ربطنا بين قلق الامتحان والصلابة النفسية نرى أن بينهما علاقة ارتباطية، حيث أن الصلابة من اسمها نمو صلب، وقوة نفسية واجتماعية إذا ما أحسن الفرد استغلالها أدت إلى ارتفاع منزلته، واكتسابه الصفات الحسنة، والمزايا العظيمة، والروح العالية، التي تجعله يتعامل بنجاح مع المواقف الضاغطة ومنها قلق الامتحان.

ثانياً الدراسات السابقة

يستعرض الباحث في هذا الفصل الدراسات التي تحدثت عن مصطلح الصلابة النفسية من جهة، وقلق الامتحان من جهة أخرى، وعلاقتها ببعض المتغيرات، وكذلك الدراسات التي تحدثت عن كليهما، ويكون ترتيب الدراسات من الأحدث إلى الأقدم.

أولاً دراسات تعلقت بمتغير الصلابة النفسية

هدفت دراسة النجدي (2023) إلى دراسة الصلابة النفسية وعلاقتها بالأداء اللغوي لدى طلاب كلية التربية فرع القبة بجامعة درنة حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي لعينة عددها 38

طالباً وطالبة على مقياس الصلابة النفسية الذي أعده الباحث للفئة المستهدفة ، حيث خلصت النتائج إلى توافر أبعاد الصلابة النفسية لدى الطلاب مجموعة البحث بدرجة توافر متوسطة حسب ترتيبها التالي، الاتصال بالآخرين ، التوافق الذاتي ، الاتجاه الشخصي والمهني وتتوافر مهارات التحدث لدى طلبة كلية التربية النخبة بدرجة متوسطة وكذلك توجد علاقة ارتباطية طردية بين أبعاد الصلابة النفسية لدى كلية التربية النخبة وبين مهارات التحدث.

وفي دراسة (Arcadius & Petrus.,2023) التي أجريت للكشف عن التأثير القوي لوسائل التواصل الاجتماعي والصلابة النفسية، في تحفيز التحصيل من خلال التعلم في العصر الرقمي ونظام التعليم المدمج، ومدى الاستفادة من الانترنت بجامعة بينا نوسانتارا، جاكرتا، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي الكمي لعينة بلغت 80 طالبا بطريقة عشوائية، وبمقياس الصلابة النفسية ومقياس دافع الإنجاز، أما المقياس الثالث اجتماعي وهو مقياس التواصل الاجتماعي، وقد توصلت الدراسة إلى أن وسائل التواصل الاجتماعي والصلابة النفسية لها تأثير كبير على دافع التحصيل لدى الطلاب، وأظهرت أهمية تشجيع الطلاب على أن يكونوا قادرين على استخدام وسائل التواصل الاجتماعي قدر الإمكان في دعم عمليات التعلم والتحصي، بحيث يمكنهم ذلك من زيادة دافعية الإنجاز التعليمي.

وأجرى البغدادي والمطيري (2023) دراسة بعنوان الصلابة النفسية وعلاقتها بالدافع للإنجاز لدى طالبات قسم التربية الخاصة ورياض الأطفال بجامعة المجمع ، حيث استخدم المنهج الوصفي الارتباطي لهذه الدراسة على عينة بلغت 87 طالبة من قسم التربية الخاصة و139 طالبة من قسم رياض الأطفال حيث تمثلت أداة الدراسة في مقياسي الصلابة النفسية والدافع للإنجاز، وقد توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية بين طالبات القسمين في حين توجد

فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الدافع للإنجاز جاءت لصالح طالبات التربية الخاصة ، ووفقا لمتغير المستوى الدراسي لا توجد فروق دالة إحصائية لرياض الأطفال والتربية الخاصة تعزى للصلابة النفسية ولا توجد فروق دالة إحصائية تعزى للدافع للإنجاز لدى طالبات التربية الخاصة في حين وجدت فروق في مستوى الدافع للإنجاز لدى طالبات رياض الأطفال وفقا لمتغير المستوى الدراسي.

وهدفنا دراسة مصطفى طه (2022) إلى تحديد العلاقة بين اضطراب الألعاب الإلكترونية والصلابة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة بني سويف حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي لعينة بلغت 100 طالب وطالبة من طلاب مدارس التعليم الأساسي تتراوح أعمارهم بين 10-12 سنة مستخدما مقياس اضطراب الألعاب الإلكترونية من إعداد الباحثين محمد مصطفى و أسماء محمد، ومقياس الصلابة النفسية من إعداد (لولوة حمادة، وحسن عبد اللطيف، 2002) حيث أسفرت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية بين اضطراب الألعاب الإلكترونية وبين الصلابة النفسية ، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث لصالح الذكور، كما توصل الباحث إلى وجود علاقة ارتباطية بين اضطراب الألعاب الإلكترونية والصلابة النفسية ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة تبعا لمتغير المكان ، وأوصت الدراسة إلى مشاركة الطلبة في برامج وندوات تنشر الوعي بمخاطر اضطراب الألعاب الإلكترونية.

وكان هدف دراسة ياسين (2022) بناء برنامج قائم على نظرية ريك سنايدر في تنمية الصلابة النفسية وأثره على الأداء الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الابتدائية في جامعة بني سويف، حيث استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي لعينة بلغت 26 طالبا من ذوي صعوبات التعلم مستخدما اختبار المسح النيورولوجي (تعريب وتقنين عبد الوهاب محمد كامل 2001) ومقياس الأداء الأكاديمي ومقياس

صعوبات التعلم ومقياس الصلابة النفسية (من إعداد الباحث) حيث أسفرت النتائج عن فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية الصلابة النفسية ورفع الأداء الأكاديمي والحد من صعوبات التعلم لدى طلاب.

وهدفت دراسة محمد زينة (2021) إلى دراسة الصلابة النفسية وعلاقتها بالأمن النفسي ودافعية الإنجاز لدى عينة من طلبة وطالبات الجامعات في كلية الآداب بجامعة أسيوط ، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي لعينة بلغت 320 طالبا وطالبة من تخصصات وفرق مختلفة مستخدما مقياس الصلابة النفسية ومقياس الأمن النفسي ومقياس دافعية الإنجاز، حيث توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصلابة النفسية والأمن النفسي ودافعية الإنجاز حيث تبين وجود فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في متغيرات الدراسة لصالح الذكور في أغلبها، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي منخفضي الأمن النفسي ومرتفعي الأمن النفسي لصالح مرتفعي الأمن النفسي، كما كشفت الدراسة إلى أن الصلابة النفسية يمكن التنبؤ بها من خلال الأمن النفسي ودافعية الإنجاز وكانت دافعية الإنجاز من أكثر المتغيرات المتنبئة بالصلابة النفسية حيث خلصت الدراسة إلى أن الصلابة النفسية عامل حيوي في بناء الشخصية وأن له دور فاعل في المجتمع لذلك ينبغي أن يبحث كثيرا في الدراسات المستقبلية لأهميته من حيث اختيار الأشخاص ذوي الصلابة النفسية في المجالات المختلفة الاجتماعية والاقتصادية لما في ذلك من دعم للصحة النفسية وتطوير للجوانب الإيجابية للفرد.

وهدفت دراسة القرني وعبدالرحمن (2020) إلى الكشف عن الصلابة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الجموم حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي لعينة بلغت 200 طالبا على مقياس الصلابة النفسية وتقدير الذات، وأظهرت الدراسة وجود علاقة بين أبعاد الصلابة النفسية (التحدي والتحكم والالتزام) وبين تقدير الذات فكلما قل تقدير الذات قلت الصلابة

النفسية والعكس فكلما كانت الصلابة النفسية مرتفعة أدى ذلك إلى ارتفاع تقدير الذات، وأوصت الدراسة بتصميم برامج إرشادية لتنمية الصلابة النفسية لدى الطلاب وتنمية تقدير الذات.

وهدفنا دراسة عبدالكريم وحمزة (2020) إلى التعرف على الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الأولى بجامعة دراية بأدرار وما مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد العينة حيث سعت الدراسة في التعرف على وجود فروق دالة إحصائية في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس والصفة في دراستهما ، وقد استخدمنا المنهج الوصفي التحليلي على عينة بلغت 92 طالبا وطالبة مستخدمين مقياسي الصلابة النفسية ومقياس إدارة الضغوط ، وقد بينت الدراسة أن مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة كان متوسطا في حين توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس والصفة ولا توجد فروق دالة إحصائية في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الجنس والصفة ، وأوصت الدراسة ببعض التوصيات منها إنشاء مراكز استشارية لتقديم خدمات نفسية وتصميم برامج تهدف إلى تنمية مهارات الطلبة في إدارة الضغوط.

وتناولت دراسة (Rosemary & Moira., 2018) البحث بين الصلابة النفسية والإيجابية والتأثير السلبي والنجاح الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الجامعية في علم النفس بجامعة برنتفورد في المملكة المتحدة لعينة بلغت 141، حيث استخدم استبيان مكون من ستة مقاييس فرعية: الالتزام والسيطرة على العاطفة والسيطرة على الحياة ومقياس التحدي ومقياس الثقة في التعامل مع الآخرين، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين الصلابة النفسية والنجاح الأكاديمي، وقد تم قياس النجاح الأكاديمي من خلال درجات الطلاب في نهاية العام الدراسي، كما أظهرت النتائج وجود ارتباط إيجابي بين النجاح

الأكاديمي ومكون التحكم في الحياة وأظهرت علاقة سلبية بين الثقة في القدرات والسيطرة على الانفعالات لدى الإناث بينما لدى الذكور أظهرت علاقة إيجابية بين الالتزام والتأثير الإيجابي والالتزام والنجاح الأكاديمي.

وتناولت دراسة يونس (2018) الكشف عن العلاقة بين أزمة الهوية والصلابة النفسية وبعض المتغيرات الأخرى لدى طالبات معلمات رياض الأطفال بكلية التربية جامعة المنوفية، حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي ومقياس أزمة الهوية من إعدادها كما استخدمت مقياس الصلابة النفسية من إعداد عماد مخيمر (2003) لعينة بلغت 150 طالبة، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الطالبات لديهن أزمة هوية ومتوسط الصلابة النفسية كان منخفضاً، كما كشفت الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط أداء العينة على مقياس أزمة الهوية تبعاً لنمط المعاملة الوالدية لصالح نمط المعاملة الوالدية المتساهل، وانخفاض في مستوى التحصيل الدراسي، لذلك أوصت الباحثة إلى تصميم كتيبات تسهم في زيادة الوعي لدى المراهقين والمراهقات والآباء المهتمين بالطلاب عن خصائص المراهقة، والتصدي للمشكلات السلوكية التي تعيق تحقيق الذات توجيه نشاط الطالبات المراهقات نحو الأنشطة الرياضية.

وأجرى حراث وجخراب (2018) دراسة بعنوان الصلابة النفسية لدى طلاب البكالوريا: دراسة ميدانية بمدينة الاغواط، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لعينة بلغت 330 تلميذاً من تلاميذ الأقسام النهائية على تخصصات علمية وأدبية بثانوية صالح الطالبية بجامعة الأغواط على مقياس الصلابة النفسية، حيث توصلت الدراسة إلى تمتع عينة الدراسة بمستوى مرتفع من الصلابة النفسية وتوجد فروق بين الجنسين في الصلابة النفسية لصالح الذكور، وتوجد فروق بين فروق في الصلابة النفسية بين

المعيدين وغير المعيين وهي لصالح غير المعيين، وأوصت الدراسة الاسرة إلى الاتصال بالثانوية والاطلاع على تقارير ابناءهم، وتفعيل دور مستشاري التوجيه في الاهتمام بالمتغيرات التي تؤدي إلى الصحة النفسية ورفع مستوى التحصيل الدراسي.

وتناولت دراسة العديني (2018) الصلابة النفسية والرفاهية لدى طلاب جامعة القصيم في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، بجامعة القصيم، حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي لعينة بلغت 543 طالبا وطالبة، واستخدمت مقياس الرفاهية النفسية ومقياس الصلابة النفسية من إعدادها، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين درجات الذكور والإناث في الرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية) والصلابة النفسية، كما أن الصلابة النفسية تسهم في الكشف عن التباين بين الرفاهية النفسية ومكوناته الفرعية.

وهدف دراسة حسنين عشعش (2017) إلى دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى طلاب كلية التربية بجامعة بورسعيد بالأقسام العلمية والأدبية، حيث استخدمت المنهج التجريبي لعينة بلغت 300 طالب وطالبة واستخدمت مقياس أساليب الضغوط ومقياس الصلابة النفسية من إعدادها، وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين الصلابة النفسية لدى الطالب وبين استخدام أساليب الضغوط، فكلما قلت الصلابة النفسية قل عنده استخدام أساليب المواجهة الصحيحة التي تعينه على مواجهة الضغوط.

وأجرت الباحثة هيام (2017) دراسة بعنوان الصلابة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات بكلية الآداب جامعة المنصورة، حيث استخدمت المنهج الوصفي الارتباطي المقارن لعينة بلغت 200 بواقع 100 من التخصصات العملية كالطب والهندسة والزراعة و100 من التخصصات الإنسانية كالآداب والقانون

والتربية، حيث استخدمت مقياسي الصلابة النفسية وتقدير الذات ، وقد أوضحت الدراسة أن هناك علاقة موجبة بين الصلابة النفسية وتقدير الذات وأوصت إلى المزيد من البحوث على أعضاء هيئة التدريس نظرا لأهمية هذه الفئة وبناء برامج مخططة على أسس علمية لتطوير الذات لديهم.

وفي دراسة مفتاح (2017) بحث إيمان الإنترنت وعلاقته بالصلابة النفسية لدى عينة من طلبة كليتي التربية والعلوم ترهونة مستخدما المنهج الوصفي الارتباطي لعينة بلغت 142 طالبا وطالبة، حيث استخدم مقياس إيمان الإنترنت ومقياس الصلابة النفسية، وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة عكسية ارتباطية عند مستوى دلالة (0.01) على مقياس إيمان الإنترنت ومقياس الصلابة النفسية، كما توجد فروق بين الجنسين لدى طلاب الكليتين وهو لصالح الإناث، حيث أوصى الباحث بنشر الوعي النفسي بمخاطر الإنترنت بين طلاب المرحلة الجامعية وإنشاء المراكز الإرشادية والعيادات النفسية لتوعية الطلاب.

وكان هدف دراسة القحطاني (2017). الكشف عن الفروق في الصلابة النفسية بين طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي المقارن بين أفراد العينة التي بلغت (1284) طالبا حيث مستخدما مقياس الصلابة النفسية حيث أظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات طلاب الثالث الثانوي والثاني الثانوي لصالح طلاب الثالث الثاني وكذلك كشفت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات طلاب الثالث الثانوي ومتوسطات درجات طلاب الأول الثانوي في الصلابة النفسية لصالح طلاب الثاني الثانوي، وأوصت الدراسة إلى ضرورة العناية بالصلابة النفسية

لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض من خلال دراسة هذا المتغير بشكل أكبر لفهمه واتخاذ الأساليب المناسبة في تنمية الصلابة النفسية لدى الطلاب.

هدفت دراسة صالح (2016) إلى دراسة أثر أداء التشكيلات الحركية الجماعية على تنمية الصلابة النفسية لطلاب شعبة التربية الموسيقية بكلية التربية النوعية، جامعة بورسعيد، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة بلغت 20 طالبا وطالبة على حيث استخدم تسجيلات مع النوتة الموسيقية لبعض الرقصات، كرقصة البتريق في قاعة المحاضرات الخاصة بتدريس الإيقاع الحركي، والمقياس القبلي والبعدي لعينة الدراسة ويقاس بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الطلاب، وقد توصلت الدراسة إلى أنه يمكن تنمية الصلابة النفسية لدى الطلاب عن طريق أداء التشكيلات الحركية الجماعية.

وهدفت دراسة (Fahimaeh et al., 2016) إلى دراسة الصلابة النفسية والسلوكية، التنظيم بين طلاب الجامعات الرياضيين في جامعة طهران، حيث استخدم الباحثون المنهج الوصفي على مقياس الصلابة النفسية على عينة بلغت 100 طالب وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية وذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية والتنظيم السلوكي لدى الطلاب الرياضيين، ومع ذلك لم يكن هناك فرق كبير بين هذه العوامل لدى الذكور والإناث نظرا لأن الأنشطة البدنية تلعب دورا مهما في تنمية الصلابة النفسية من خلال تطبيق العامل العقلي الفعال في تنظيم العوامل الذهنية والسلوكية، ويمكن أن يتأثر التنظيم من خلال التحكم،

وأجرى (Clair et al., 2015). دراسة بعنوان الصلابة النفسية في التعليم، استكشاف العلاقات مع التحصيل والحضور وعلاقات الأقران، قام الباحثون بعمل ثلاث دراسات استكشافية بين الصلابة النفسية والجوانب المختلفة للأداء التعليمي لدى المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 11-16 سنة مع

التركيز على التحصيل الدراسي والالتحاق بالمدارس والسلوك الصفي والعلاقات مع الاقران، استخدم الباحثون في الدراسة الأولى مقياس (MTQ40)، (Clough Earle & Sewell., 2002) مع أبعاد التحدي والالتزام والعلاقات الشخصية والسيطرة على الحياة على عينة بلغت 159 طالبا وطالبا، وفي الدراسة الثانية استخدموا نفس المقياس السابق مع تقييم المعلمين على أربعة أبعاد هي السلوك الدراسي والمشاكل المعرفية وعدم الانتباه وفرط النشاط لعينة بلغت 259 طالبا وطالبة ، بينما في الدراسة الثالثة استخدم الباحثون نفس المقياس للدراسة الأولى مع مقاييس العلاقات مع الأقران، المقياس الأول الادماج الاجتماع والثاني مقياس القبول الاجتماعي (ملف تعريف إدراك الذات) لعينة بلغت 93 طالبا وطالبة حيث كشفت الدراسة الأولى عن ارتباطات كبيرة بين جوانب عديدة للصلابة النفسية ولكن على وجه الخصوص السيطرة على الحياة والتحصيل الدراسي والحضور، وكشفت الدراسة الثانية عن جوانب متعددة من الصلابة النفسية عند الطلبة لكنها كشفت مرة أخرى أن السيطرة على الحياة بشكل خاص ارتباطها أكبر مع الصلابة النفسية، وأظهرت الدراسة الثالثة عن ارتباطات كبيرة بين عدد اقل من الجوانب النفسية (الثقة بالنفس والثقة في التعامل مع الآخرين والعلاقات مع الاقران)، ونتج عن مناقشة هذه الجوانب القيمة المحتملة للصلابة النفسية كمفهوم مفيد للتعليم.

وهدفت دراسة الشلاش (2015) عن قلق المستقبل وعلاقته بالصلابة النفسية والأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب جامعة شقراء، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي لعينة بلغت 150 طالبا وطالبة بكلية التربية على مقاييس قلق المستقبل والصلابة النفسية ومقياس الأفكار اللاعقلانية، حيث توصلت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية في حين أشارت النتائج إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائيا بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل وبين الصلابة النفسية والأفكار

اللاعقلانية وأوصى الباحث أن تجرى دراسات شاملة تجريبية تتوصل إلى نتائج يتم الحصول من خلالها إلى فهم أوسع عن هذه العلاقات ومدى تأثيرها على الصحة النفسية للطلبة.

وفي دراسة شعبان صالح و المصدر (2013) بحثا الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي طلبة جامعتي الأقصى والأزهر بمحافظة غزة ، وفق متغيرات (الجنس والمستوى الدراسي ونوع الجامعة) وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي في دراستهما لعينة بلغت 232 طالبا وطالبة حيث أجريت الدراسة على مقياس الصلابة النفسي ومقياس التوافق النفسي والاجتماعي، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن الصلابة النفسية والتوافق الاجتماعي كانا عاليا لدى الطلبة وأن هناك علاقة دالة إحصائية بين الصلابة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي ، ولم تظهر الدراسة علاقة دالة إحصائية على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغيرات الدراسة، في حين أظهرت الدراسة وجود علاقة دالة إحصائية على مقياس التوافق النفسي والاجتماعي تعزى لمتغير الجنس وهي لصالح الطالبات وعدم وجود علاقة دالة إحصائية على مقياس التوافق النفسي والاجتماعي تعزى لمتغير المستوى الدراسي ونوع الجامعة ، وخرجت الدراسة بتوصيات منها اهتمام الجامعة والمؤسسات الأهلية برفع مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة والطالبات عن طريق دورات تثقيفية وإجراء دراسات معمقة حول الصلابة النفسية والتحصيل الدراسي واهتمام المؤسسات الأهلية بالطلبة في تقوية الصلابة النفسية.

وأجرى البيرقدار (2011) دراسة بعنوان الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل حيث استخدم المنهج الوصفي التحليلي المناسب لهذه الدراسة لعينة بلغت 843 طالبا وطالبة بمقياسي الضغط النفسي والصلابة النفسية، حيث توصلت الدراسة إلى أن مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة كان 79,85 وهذه النسبة منخفضة بالنسبة للوسط الفرضي وهو 120 وأن معدل

الصلابة النفسية لديهم هو 81,41 وهي نسبة منخفضة تدل على عدم تمتع العينة بالصلابة النفسية مقارنة بالوسط الفرضي، وبينت الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور كما توجد فروق دالة إحصائية بين الضغط النفسي والصلابة تعزى لمتغير التخصص العلمي، حيث أوصت الدراسة تفعيل دور اللجان الإرشادية في الجامعات وعمل لقاءات دورية مقترحة بين إدارة الجامعة والكليات من جهة وبين الطلبة من جهة أخرى لتحديد مصادر الضغوط والعمل على حلها.

وفي دراسة أجرتها الباحثة (Nazila (2011 بعنوان دور الصلابة في التقليل من الضغوطات والعوامل البيولوجية، ردود الفعل المعرفية والعقلية، ركزت الباحثة في تصميمها على البحث ارتباطيا وواقعا على عينة بلغت 300 طالبة من المدارس الثانوية العليا في تبريز تم اختيارها عشوائيا حيث استخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية ومقياس الضغوطات ومقياس متلازمة التوتر، وأظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية إيجابية بين التوتر والمتلازمات البيولوجية والنفسية والمعرفية في حين توجد علاقة ارتباطية سلبية بين مكونات الصلابة (السيطرة والالتزام والتحدي) وبين المتلازمات العقلية والبيولوجية والمعرفية، والالتزام هو أكثر فاعلية من التحكم والتحدي في تقليل متلازمات الطلاب، وبينت الدراسة أن الصلابة قد أثرت على انخفاض المتلازمات الجسدية لكنها لم تؤثر على انخفاض المتلازمات النفسية والمعرفية.

وهدف دراسة عبدالحמיד (2010) في البحث عن الصلابة النفسية والشعور بالأمل والضغوط النفسية كمتنبئات للنجاح الأكاديمي لطلاب جامعة السلطان قابوس حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي على عينة بلغت 205 من الطلاب والطالبات بمقياس الصلابة النفسية ومقياس الشعور بالأمل،

حيث توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الصلابة النفسية والشعور بالأمل والمعدل التراكمي وعلاقة سالبة دالة بين مستوى الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي حيث هناك تأثير مباشر وغير مباشر لكل من الصلابة النفسية والشعور بالأمل والضغوط النفسية على المعدل التراكمي، وأوصت الدراسة على تصميم برامج تربوية وإرشادية لتدريب الطلبة في الجامعات على تطبيقات نظريتي الصلابة النفسية والامل وكيفية تحقيق الأهداف

ثانيا: الدراسات المتعلقة بقلق الامتحان

في دراسة أجرتها الباحثة إيمان (2022) هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين قلق الامتحان والتحصيل الجامعي لدى طلبة قسم علم النفس بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة تبسة , وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي في دراستها لعينة بلغت 60 طالبا وطالبة على مقياس قلق الامتحان حيث بينت الدراسة إلى أن هناك علاقة ارتباطية عكسية بين قلق الامتحان ومستوى التحصيل الجامعي لدى طلبة قسم علم النفس بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية , ولا توجد فروق دالة إحصائية لمستوى قلق الامتحان تعزى لمتغير الجنس وكذلك لا توجد فروق دالة إحصائية لطلبة قسم علم النفس لدى طلبة كلية العلوم تعزى لمتغير المستوى الجامعي وخرجت ببعض التوصيات ومنها التخفيف من مراقبة الطلبة أثناء الامتحان للتخفيف من أثر الرهبة من الامتحان ودراسة مستفيضة عن أسباب قلق الامتحان.

وأجرى الباحث رحمانى(2022) دراسته قلق الامتحان وعلاقته بالصلابة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية مستخدما المنهج الوصفي الارتباطي لعينة من الطلبة والطالبات من تلاميذ المرحلة الثانوية بلغت 160 حيث استخدم مقياس قلق الامتحان ومقياس الصلابة النفسية على العينة، وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين قلق الامتحان والصلابة النفسية لدى التلاميذ أي أنه كلما

زاد قلق الامتحان قلت الصلابة النفسية، وتوجد فروق دالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان لدى عينة الدراسة تبعا لمتغيرات الدراسة (الجنس والتخصصي الدراسي) وجاء لصالح الإناث وذلك لأن المتوسط الحسابي للإناث جاء أكبر، أي أن الإناث هن الأعلى في قلق الامتحان وذلك بسبب محاولة الإناث حماية أنفسهن من هذه المواقف التي تهدد ذواتهن مما يضطرهن إلى التكيف السلبي وذلك بالشعور بالخوف الشديد يرافق ذلك مظاهر انفعالية، كذلك أوضحت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس وهو لصالح الذكور وقد فسرت الدراسة أن الذكور لهم القدرة على تخطي العقبات التي تواجههم ووضع خطط مستقبلية، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان تعزى للتخصص الدراسي وكان لصالح التخصص العلمي، وقد عزت الدراسة ذلك إلى اهتمام الأسرة بتوفير مناخ ملائم ومشجع على الدراسة والتركيز يتماشى مع نوع التخصص الذي اختاروه.

وفي دراسة للباحثة عضيبات (2021)، كشفت عن مستوى قلق الامتحان في مادة الرياضيات لدى طلبة المرحلة الثانوية في الأردن في ظل التعلم عن بعد خلال أزمة كورونا مستخدمة المنهج الوصفي التحليلي لعينة بلغت 250 طالبا وطالبة تم اختيارهم بالأسلوب القصدي وذلك باختيار الصف الأول الثانوي من خمس مدارس على مقياس قلق الامتحان، حيث أظهرت النتائج أن مستوى قلق الامتحان في مادة الرياضيات لدى عينة الدراسة كان متوسطا وتبين أن درجة اختبار الطلبة في التوتر والتعب الجسدي وصعوبات التفكير كانت مرتفعة ، حيث أوصت الدراسة بنشر الوعي ما بين أولياء أمور الطلبة وتزويد الطلبة بمعلومات حول تمارين الاسترخاء عن طريق نشر كتيبات ، وتكثيف جهود المرشدين النفسيين في إرشاد الطلبة عن كيفية التعامل مع قلق الامتحان.

وهدفت دراسة (Hikmet & Mehmet 2021) الى التحقق من العلاقة بين قلق الامتحان، وتجارب الصلابة النفسية والإهمال والإساءة، لدى طلبة المدارس المتوسطة، حيث هدفت الدراسة إلى تحديد العلاقة بين طبيعة قلق الامتحان، وتجارب الطفولة، وتحديد خصائص الصلابة النفسية في الحد من تأثير صدمات الطفولة ، وفحص تأثير الصلابة النفسية على قلق الامتحان، حيث استخدم الباحث المنهج المسحي الارتباطي، لعينة بلغت 433 طالبا من طلاب المدارس المتوسطة، واستخدم لجمع البيانات مقياسي قلق الامتحان والصلابة النفسية، كما استخدم مقياس صدمات الطفولة للتعرف على تجارب الطفولة ومدى تأثيرها على قلق الامتحان، حيث أظهرت النتائج أن المرونة النفسية كان لها دور وسيط في العلاقة بين قلق الاختبار والإساءة العاطفية والإهمال، وأن الإساءة العاطفية والإهمال أثرت سلبا على الصلابة النفسية، وأن المستويات العالية للصلابة النفسية قللت من قلق الاختبار.

وهدفت دراسة أوقال (2021) الى الكشف عن مدى وجود علاقة بين قلق الامتحان و دافعية الإنجاز لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا، والكشف عن الفروق الموجودة بين الجنسين في كل من قلق الامتحان ودافعية الإنجاز، حيث اعتمد الباحث على المنهج الوصفي، وتمثلت اداة الدراسة في مقياس دافعية الإنجاز واستبيان قلق الامتحان، وقد تم توزيعها على عينة بلغت 90 تلميذا وتلميذة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على دراسة شهادة البكالوريوس حيث خلصت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين قلق الامتحان ودافعية الإنجاز وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية لقلق الامتحان بين الذكور والإناث بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في دافعية الإنجاز.

وهدفت دراسة أبو فاخرة (2021) الى الكشف عن القلق وعلاقته بالطموح لدى طلاب الثانوية، بكلية التربية، جامعة حلوان، حيث استخدمت الكاتبة المنهج الوصفي الارتباطي لعينة بلغت 100 طالب

وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية، وطبقت الباحثة مقياس القلق على العينة، حيث أسفرت النتائج عن عدم وجود علاقة ارتباطية بين القلق والطموح باستثناء وجود علاقة دالة سالبة بين تحمل الإحباط والقلق، وهي علاقة عكسية ، أي أن ارتفاع القلق يؤدي إلى انخفاض القدرة على تحمل الإحباط، وكشفت عن وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس الطموح.

وأجرت فايضة، والزهرة (2020) دراسة في الكشف عن قلق الامتحان وعلاقته ببعض المتغيرات لدى تلاميذ الثالثة ثانوي دراسة ميدانية ، الرباح ، جامعة الوادي، الجزائر، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي لعينة بلغت 200 تلميذا وتلميذة طبق عليهم مقياس قلق الامتحان، حيث أظهرت النتائج أن مستوى قلق الامتحان لدى عينة الدراسة كان مرتفعا مع وجود فروق في مستوى قلق الامتحان لصالح الإناث والتخصص الدراسي الأدبي ولا توجد فروق في مستوى قلق الامتحان تعزى لمتغير الإعادة، وأوصت الدراسة باستخدام وسائل الدراسة الحديثة وإعداد برامج للتوعية الأسرية وأساليب التعامل مع الأولاد وعقد ندوات وبرامج إرشادية.

أجرى الجابري والدوري (2019) دراسة بعنوان قلق الامتحان وعلاقته بمستوى الطموح الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية بجامعة تكريت مستخدمة المنهج الوصفي الارتباطي، وبحثته وفق متغير الجنس بعينة بلغت (200) طالبا وطالبة مناصفة في ما بينهما حيث تم تصميم مقياسا لقلق الامتحان ، وقد تبني الباحثان مقياس الطموح الأكاديمي (للجبوري،2002) وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين زيادة قلق الامتحان في حال ارتفاع معدل الطموح الإيجابي حيث أوصت الدراسة إلى إقامة ندوات للطلبة في بداية العام للترحيب بالطلبة وتعريفهم بالنظام الجامعي للتقليل من القلق.

وكان هدف دراسة مبروكة (2019) الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية وقلق الامتحان دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ البكالوريا بمدينة ورقلة، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي لعينة بلغت 260 تلميذا وتلميذة على مقياس قلق الامتحان ومقياس الضغوط، النفسية وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية وبين قلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا مع عدم اختلاق العلاقة في الضغوط النفسية وقلق الامتحان باختلاف الجنس، ولا تختلق العلاقة بين الضغوط النفسية وقلق الامتحان باختلاف التخصص.

وهدفت دراسة إدهام (2019) إلى الكشف عن قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الإعدادية، المديرية العامة لتربية نينوى، العراق حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لعينة من الطلاب بلغت 100 طالب وطالبة على مقياس قلق الامتحان، وقد كشفت الدراسة إلى وجود قلق الامتحان لدى عينة الدراسة مع وجود فرق معنوي في اضطراب الامتحان يعزى لمتغير الجنس، وأوصت إلى ضرورة تزويد الطلاب بعلامات ترشدهم إلى كيفية استثمار الوقت والاستعداد للامتحان.

وهدفت دراسة شريك (2018) إلى البحث في العلاقة بين قلق الامتحان والثقة بالنفس ودافعية الإنجاز الدراسي في أبو القاسم سعد الله ، جامعة الجزائر ، حيث كان منهج الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي لعينة بلغت 415 تلميذا تم تطبيق ثلاثة مقاييس عليهم مقياس قلق الامتحان ومقياس الثقة بالنفس ومقياس الدافع للإنجاز، وقد أشارت الباحثة إلى وجود اختلاف في مستويات قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي بين منخفض ومتوسط ومرتفع ، ولا توجد علاقة دالة إحصائية بين قلق الامتحان والثقة بالنفس لدى التلاميذ بينما توجد علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة دالة إحصائية بين قلق الامتحان والدافعية للإنجاز الدراسي لدى التلاميذ، ولا توجد فروق دالة إحصائية في قلق الامتحان تعزى لمتغير

الجنس بينما توجد فروق دالة إحصائية في قلق الامتحان تعزى لمتغير التخصص الدراسي وهي لصالح التخصص الأدبي، وقد أوصت الدراسة إلى إعادة النظر في نظام امتحان شهادة البكالوريا من حيث توقيت ومواد الامتحان مع بناء برامج دراسية تساعد التلميذ على بناء ثقته بنفسه وتوسيع توظيف الأخصائي الاجتماعي في كل المراحل التعليمية لمرافقة التلميذ في حل مشاكله وصعوبات تعلمه.

هدفت دراسة علي (2018) إلى الكشف عن قلق الامتحان وعلاقته بتقدير الذات بأبعاده لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، بجامعة وهران، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي لعينة بلغت 86 تلميذا وتلميذة تم اختيارهم بطريقة عرضية على مقياسي قلق الامتحان وتقدير الذات، وقد أظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباطية عكسية بين قلق الامتحان وتقدير الذات ووجود فروق في مستوى قلق الامتحان يعزى لمتغير الجنس والتخصص العلمي وعدم وجود فروق في مستوى تقدير الذات تعزى لمتغير الجنس والتخصص العلمي، حيث أوصت الدراسة إلى الاهتمام بتلاميذ السنة الثالثة ثانوي من أجل التخفيف من قلق الامتحان وزرع الثقة في أنفسهم وتشجيع دور الأسرة في التعاون مع المدرسة بقصد توفير ظروف ملائمة للتلاميذ مع ضرورة تفعيل دور مستشار التوجيه والإرشاد للقيام بعملية التوجيه النفسي للتلاميذ.

وهدفت دراسة عبد الحافظ (2018) إلى الكشف عن المرونة النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار لدى طلبة الجامعة الأردنية مستخدمة المنهج الوصفي الارتباطي لعينة بلغت 594 طالبا وطالبة باستخدام مقياس المرونة النفسية ومقياس قلق الاختبار على أبعاد محددة وهي الهدف والتفاوض والصلابة وبعد تعدد المصادر، حيث توصلت الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع للمرونة النفسية ككل لدى طلبة الجامعة الأردنية وعلى جميع الأبعاد، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس فيما يتعلق ببعد التفاوض وكان لصالح الذكور، وأظهرت الدراسة

وجود علاقة دالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير المستوى الدراسي فيما يتعلق ببعدهم التفاؤل والهدف لصالح السنة الرابعة وبينت النتائج أن مستوى قلق الاختبار كان متوسطا بينما فيما يخص العلاقة بين المرونة النفسية وقلق الاختبار فقد أظهرت النتائج وجود علاقة سالبة.

وفي دراسة هاجر (2017) عن قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي بجامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي في دراستها على عينة عشوائية بلغت 30 تلميذا من أصل مجتمع الدراسة الكلي البالغ 120 تلميذا حيث كانت أداة الدراسة مقابلة نصفية موجهة واستمارة وزعت على المبحوثين خلصت النتائج إلى تحقق فرضيات الدراسة بمؤشرات إلى أن الامتحان يؤدي بالتلاميذ إلى القلق، وأن القلق من الامتحان يؤدي إلى عدم التحضير الجيد، في حين لم تحقق فرضية الدراسة إلى أن القلق من الامتحان يؤدي إلى تجنب الدراسة، وقد أوصت الباحثة إلى توفير أخصائين نفسيين من أجل التكفل بالمشاكل النفسية للتلاميذ، مع ضرورة توفير الجو الملائم للتلاميذ في فترة الامتحانات؛ لتجنب الأساليب الضاغطة عليهم.

وفي دراسة (Jerrel & Ronald., 2002) بعنوان قلق الاختبار المعرفي والأداء الأكاديمي تم تصميم مقياس قلق الاختبار المعرفي، وبعد التأكد من جودة المقياس النفسي من خلال دورة مكونة من ثلاث اختبارات على عينة بلغت 168 طالبا من الدراسات العليا توصلت الدراسة إلى أن المستويات العليا من قلق الاختبار المعرفي كانت مرتبطة بانخفاض كبير في درجات الاختبار بالنسبة لاختبارات الدورة الثلاثة ، ومستويات عالية من قلق الاختبار المعرفي ارتبط بانخفاض ملحوظ في المستوى الدراسي في اختبار درجات القدرات، وعند فحص عنصر الانفعالية في الاختبار وكشف القلق والأداء تبين أن المستويات المعتدلة من الاستثارة الفسيولوجية بشكل عام كانت مرتبطة بالأداء الأعلى في الامتحان،

وباستخدام نماذج التقييم المعرفي ومعالجة معلومات قلق الاختبار تم دعم الاستنتاج القائل أن قلق الاختبار المعرفي يمارس تأثيرا مستقرا وسلبيا على الأداء الأكاديمي.

التعقيب على الدراسات السابقة

من خلال عرض الدراسات السابقة يتبين ما يلي:

أولاً: من حيث الموضوع تعددت الدراسات السابقة في تناولها للصلابة النفسية مع متغيرات متعددة، منها دراسة (النجدي، 2023) التي تناولت الصلابة النفسية مع الأداء اللغوي، وأما الصلابة النفسية مع الدافع للإنجاز بحثتها دراسة (البغدادي و المطيري، 2023)، ودراسة (محمد زينة، 2021)، وهناك دراسات تناولت الصلابة النفسية مع الضغوط النفسية كدراسة (عبدالكريم وحمزة، 2020)، ودراسة (عشعش، 2017) وأيضاً دراسة (البيرقدار، 2011) وكذلك دراسة (Nazila, 2011)، أما دراسة (محمد زينة، 2021) فقد اتفقت مع دراسة (هيام، 2017) في البحث عن الصلابة النفسية مع تقدير الذات، بينما دراسة (شعبان صالح والمصدر، 2013)، كانت عن علاقة الصلابة النفسية بالتوافق النفسي والاجتماعي، في حين ما يتعلق بدراسة الصلابة النفسية بالنجاح الأكاديمي والتأثير السلبي وبين الصلابة النفسية والأداء الأكاديمي بحثت ذلك دراستي كل من (Jerrel & Ronald., 2002) ، ودراسة (Rosemary & Moira., 2018)، ومع ذلك تعددت الدراسات التي درست الصلابة النفسية مع متغيرات أخرى كدراسة الصلابة النفسية مع أزمة الهوية في دراسة (يونس، 2018)، ودراسة إدمان الإنترنت وعلاقته بالصلابة النفسية كدراسة (مفتاح، 2017)، أما إذا جئنا إلى متغير قلق الامتحان وجدنا أنه تمت دراسة هذا المتغير مع دراسات متعددة، منها دراسات مختلفة عن الصلابة النفسية، كدراسة قلق الاختبار مع التحصيل الجامعي في دراسة (إيمان، 2022)، ومنها دراسات متشابهة مع الصلابة

النفسية كدراسة (رحماني،2022) أما دراسة قلق الامتحان ومستوى الطموح فقد درسها كل من (الجابري والدوري، 2019) وكذلك تشابهت دراسة (علي، 2018) في متغير تقدير الذات مع دراسة هيام، ولكنه درس متغير قلق الامتحان مع تقدير الذات، بينما كانت دراستها بين الصلابة النفسية وتقدير الذات، وأما (مبروكة، 2018)، فقد بحثت بين قلق الامتحان والضغط النفسية وهو ما يتشابه مع بعض الدراسات السابقة التي درست الصلابة النفسية في نفس متغير الضغوط، وبالنسبة لدراسة (أوقال، 2021)، ودراسة (عبد الحافظ، 2018) ودراسة (شريك، 2018) تشابهت في دراسة قلق الامتحان مع الدفع للإنجاز في حين انفردت دراسة واحدة بدراسة قلق الامتحان في مادة الرياضيات وهي دراسة (عضيات،2021).

ثانياً: من حيث العينات ومجتمع الدراسة، فقد اختلفت الدراسات من حيث العينات والفئات المستهدفة، فهناك دراسات أجريت على طلبة الجامعات كدراسة (النجدي،2023) ودراسة (محمد زينة،2021) ودراسة (Rosemary & Moira,2018) ودراسة البغدادي والمطيري، ودراسات تمت على طلبة الثانوية كدراسة (رحماني، 2022)، ودراسة (عضيات، 2021)، وكذلك دراسة (فايزة والزهرة، 2020) ودراسة (القرني وعبدالرحمن، 2020) ودراسة (إدهام، 2019) ودراسة (علي، 2018) ودراسة (القحطاني، 2017) ودراسة (Clair,2015) ودراسة (Nazila,2011).

ثالثاً: من حيث المنهجية فقد اتفقت أغلب الدراسات مع الدراسة الحالية في استخدام المنهج الوصفي الارتباطي وهو منهج مناسب لمثل هذه الدراسات حيث يهدف إلى بيان وكشف العلاقات بين الظواهر، (مفتاح، 2017)، واختلفت بعض الدراسات حيث استخدمت المنهج التحليلي كدراسة النجدي ودراسة

شعبان صالح والمصدر ودراسة عبدالحميد، أما دراسة صالح فقد تبنت المنهج التجريبي لأنها تدرس أثر المتغيرات على بعضها بعضا، في حين استخدمت دراسة (القحطاني، 2017) المنهج الوصفي المقارن.

يتبين من خلال الدراسات السابقة أن الصلابة النفسية بحثتها كثير من الدراسات مع متغيرات مختلفة، تعلق بالرياضيين والأطباء وأصحاب الأزمات النفسية والطلاب، وأوضحت كثير من الدراسات علاقة الصلابة بالضغط والرضى وجودة الحياة، وبالتالي تأثيرها على قلق الامتحان، ومع ذلك لاحظنا أن تلك الدراسات تقل مع متغير قلق الامتحان، خاصة في البيئة العمانية، فحسب اطلاع الباحث توجد ندرة في الدراسات المحلية بحثت الصلابة النفسية مع قلق الامتحان، ونظرا لأهمية دراسة قلق الامتحان مع الصلابة النفسية، وما لقلق الامتحان من تأثير على أداء الطلاب في مختلف مراحلهم الدراسية، وما لتأثيره على نتائجهم الاختبارية ومستقبلهم العلمي ثم المهني، شجع الباحث أن يدرس المتغيرين على طلبة الصف الحادي عشر، لأنه مرحلة ملاصقة لمرحلة الثاني عشر والتي تعد بوابة عبور للدراسات العليا.

الفصل الثالث

منهجية الدراسة وإجراءاتها

- منهجية الدراسة
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة
- أدوات الدراسة
- إجراءات الدراسة
- المعالجات الإحصائية

الفصل الثالث

منهجية الدراسة وإجراءاتها

يتناول الباحث في هذا الفصل المنهج الذي اتبعه في هذه الدراسة، حيث وضح فيه مجتمع الدراسة وكيفية الحصول عليه وكيفية اختيار العينة وطريقة تحقيق استجابتها، ووصف الأدوات والإجراءات التي تم تطبيقها والمعالجات الإحصائية التي استخدمها في تحليل البيانات وطريقة توزيع المقياس وكيفية الاستجابة عليه.

منهج الدراسة

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي للتعرف على مستويات الصلابة النفسية ومستويات قلق الامتحان والكشف عن وجود علاقة ارتباطية بينهما، لكون هذا المنهج يسعى للكشف عن الظواهر ووصفها ومدى وجود الارتباط فيما بينها.

مجتمع الدراسة:

هم طلبة وطالبات الصف الحادي عشر البالغ عددهم (3705) في محافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان حسب إحصائيات المديرية العامة للتربية والتعليم في شمال الشرقية لعام (2023-2024).

عينة الدراسة وكيفية اختيارها:

تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية عنقودية من مجموع المجتمع البالغ عددهم 3705 من طلبة وطالبات (الصف الحادي عشر) في محافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان، تنوعت بين الجنسين ذكورا

وإنّاء، ومن كلا التخصصين الأساسي والمتقدم، وقد تم تطبيق هذه الدراسة في عام (2023-2024)، حيث انقسمت العينة إلى قسمين:

1- العينة الاستطلاعية: وقد بلغت 40 طالبا وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العنقودية من مجتمع الدراسة بواقع 20 طالبا و20 طالبة بغرض التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة المتمثلة في الصدق والثبات.

2- العينة النهائية: وتكونت من 352 طالبا وطالبة من طلبة وطالبات الصف الحادي عشر من مختلف المدارس الست حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية العنقودية وتم تحديد حجم العينة باستخدام جدول كريسجي ومورجان كما هو موضح في الجدول رقم (1).

جدول (1)

توزيع أفراد العينة حسب متغيرات الدراسة

المتغير	المستوى	العدد
الجنس	ذكر	175
	أنثى	177
التخصص	أساسي	224
	متقدم	128
المجموع		352

أدوات الدراسة:

من خلال اطلاع الباحث على الادب النظري والدراسات السابقة التي تحدثت عن الصلابة

النفسية والقلق النفسي بشكل عام وقلق الاختبار بشكل خاص كدراسة (النجدي، 2023) ودراسة (إيمان، 2022) ودراسة (الشلاش، 2015) ودراسة (تروفينو، 2010) ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة ومنهجها العلمي المتمثل في المنهج الوصفي الارتباطي استخدم الباحث مقياسين:

أولاً: مقياس الصلابة النفسية

تم تطوير مقياس الصلابة النفسية من قبل الباحث بناء على مقياس قاسم (2013)، حيث هدفت الدراسة إلى الكشف عن القلق الاجتماعي وعلاقته بالصلابة النفسية، وبلغت عدد فقراته في صورته الأولية (36) فقرة، وكانت درجات صدق المقياس تراوحت بين (0.37 و 0.88) ودرجة ثبات ألف كرونباخ للمقياس كانت 0.83، ويقوم المستجيب بالإجابة على الفقرات وفقاً للتقديرات التالية (دائماً، أحياناً، نادراً)، حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى الصلابة النفسية، في حين أن الدرجة المنخفضة تشير إلى انخفاض مستوى الصلابة النفسية.

الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

قام الباحث بدراسة الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة عن طريق صدق المقياس، ويعرف بأنه قياس المقياس لما وضع لقياسه، واستخدم طريقتين.

أولاً صدق المقياس Validity

الصدق الظاهري Face validity

وهو ما يعرف بصدق المحكمين حيث عرض مقياس الصلابة النفسية من اعداد (قاسم، 2013) في صورته الأولية على عشرة محكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في الإرشاد النفسي وعلم النفس

التربوي وعلم النفس كما هو مشار إليه في الملحق رقم (1) وذلك لتعديل ما يروونه مناسباً من حيث عدد الفقرات وملائمتها للعينة ومجتمع الدراسة، حيث تم تعديل بعض الفقرات وحذف بعضها الآخر وفق لما أفاد به المحكمون كالفقرات 6،5،3،،25،36 وذلك لأنها تتحدث عن الصلابة النفسية في العمل بينما دراستنا تقيس الصلابة النفسية عند الطلاب، كما تم حذف الفقرات 31،11،10،9 لأنها فقرات عامة لا تقيس سمة الصلابة، وتم حذف الفقرة 25،26، نظراً لتشابهها مع فقرات أخرى، ليصبح المقياس في صورته النهائية كما هو موضح في الملحق رقم (2).

الصدق الداخلي (صدق الفقرات) Internal Consistency: وللتحقق من الصدق الداخلي لفقرات مقياس الصلابة النفسية، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين الدرجة على الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس، ويوضح جدول (2) معامل ارتباط درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس.

جدول (2)

معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية

الارتباط مع المقياس	الفقرات
0.35	أحرص على تنظيم شؤون حياتي
0.34	ألتزم بالمواعيد وأحافظ عليها
0.40	أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين
0.33	أجد صعوبة في تحقيق أهدافي مهما بذلت من جهد
0.48	أتمسك بقيمي ومبادئ وأعمل بها
0.44	أحافظ على حقوق الآخرين كلما أمكن ذلك
0.42	أرغب بالسيطرة على الأحداث لأحقق مكانتي
0.36	أرغب بمحاورة الآخرين في صنع القرار
0.38	اهتمامي بنفسى أكثر من أي شيء آخر
0.41	أشعر بخوف عند المواجهة

0.37	أواجه نفسي في كل تصرفاتي
0.37	قدرتي ضعيفة في التأثير على سلوك الآخرين
0.33	أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي
0.45	أخذ قراراتي بنفسي
0.34	أتنازل عن موافقي بسهولة
0.39	يصعب علي تغيير آراء أصدقائي بسهولة
0.40	أمتلك من الجرأة ما يمكنني في مواجهة التهديدات
0.31	أبتعد عن المواقف المثيرة والمعقدة
0.35	أثق بقدراتي وإمكاناتي
0.31	لدي الرغبة في التعرف على كل ما يدور حولي
0.44	قدرتي محدودة على مواجهة صعوبات الحياة
0.47	أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات قبل أن أتحدث عنها
0.32	أواجه المشكلات بدل الهروب منها
0.31	أجد المتعة في حل المشكلات الصعبة
0.34	أفضل المشاركة في كل المواضيع التي تظهر قدرتي على التحدي

جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيا عند مستوى 0.01

يشير الجدول (2) إلى أن معاملات ارتباط الفقرات مع المقياس تراوحت بين (0.31-0.48)، وكانت جميعها دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01) وبذلك تراوحت معاملات الارتباط بين الجيد والمقبول، إذ يعتبر معامل الارتباط ممتازا إذا كان أكبر من (0.40)، وجيدا إذا تراوح بين (0.30-0.39)، مما يدل على ترابط الفقرات وصلاحياتها للتطبيق على عينة الدراسة (Ebel,1972).

ثانيا: الثبات

تم التحقق من ثبات مقياس الصلابة النفسية من خلال ثبات الاتساق الداخلي، وذلك باستخدام معامل ألفا كرونباخ لكل من الفقرات والدرجة الكلية للمقياس، وقد بلغت قيمة معامل الثبات للمقياس (0.63) وهو معامل ثبات مقبول (George&Mallery.,2003).

تصحيح أدوات الدراسة

تم تصحيح أدوات الدراسة وذلك بإعطاء الدرجة (1) إذا كانت الإجابة (نادرا)، والدرجة (2) إذا كانت الإجابة (أحيانا)، والدرجة (3) في حال كانت الإجابة (دائما)، وللحكم على مستوى الفقرات تم وفق المحكّات الموضحة في الجدول (3).

جدول (3)

محكات الحكم على مستوى الفقرات

المتوسط الحسابي	1.00 - 1.67	1.68 - 2.34	2.35 - 3
التصنيف	منخفض	متوسط	مرتفع

ثانيا: مقياس قلق الاختبار

وهو من إعداد بوطرفيف (2022)، حيث هدف المقياس إلى الكشف عن قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الجامعي لدى طلبة قسم علم النفس، حيث بلغت عدد فقراته في صورته الأولى 34 فقرة كما في الملحق رقم (1)، وتراوحت درجات صدق المقياس بين (0.37 و 0.75) في حين بلغ ثبات ألفا كرونباخ 0.83 ، وتكون الاستجابة على المقياس بالترديج الثلاثي (نادرا أحيانا غالبا)، وأجرى الباحث فحص الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة وذلك لأجل التحقق من صلاحية الأدوات لغرض الدراسة الحالية، حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع قلق الامتحان وتشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض القلق عند العينة المستهدفة.

أولا صدق المقياس Validity

الصدق الظاهري Face Validity

يتم اعتماد هذا النوع من الصدق على مدى ملائمة الفقرات للجوانب المراد قياسها، وقد تم عرض المقياس على المحكمين والخبراء المختصين في الإرشاد النفسي وعلم النفس التربوي، كما هو مشار إليه في الملحق رقم (1) للتعرف على مدى وضوح الفقرات وترابطها ومدى مناسبتها للبيئة ومجتمع الدراسة، وقد تم التعديل اللغوي في صياغة بعض الفقرات وحذف عبارات أخرى غير مناسبة لعينة الدراسة الحالية كالفقرات 12،14،17،20،23،24،26،30،33 وذلك لتشابهها الشديد مع عبارات أخرى ولمبالغة بعضها في الخوف من قلق الامتحان وعدم وضوح بعضها الآخر كما أفاد به بعض المحكمين، ليصبح المقياس في صورته النهائية كما هو موضح في الملحق رقم (2)

الصدق الداخلي (صدق الفقرات) Internal Consistency وللتحقق من الصدق الداخلي لفقرات مقياس قلق الامتحان، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين الدرجة على الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس، ويوضح جدول (4) معامل ارتباط درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس.

جدول (4)

معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية لمقياس قلق الامتحان

الارتباط مع المقياس	الفقرات
0.46	أتوقع الفشل في الامتحان
0.44	أعاني من النسيان عند قراءة الأسئلة للمرة الأولى
0.54	أتعجل في الإجابة فتكون غير دقيقة
0.63	أعبث بأي شيء أمامي أثناء أدائي الامتحان

0.42	أنظر إلى الامتحانات إلى أنها تهديد دائم
0.35	الملل يجعلني أترك قاعة الامتحان بمجرد مرور نصف ساعة
0.55	أشعر أن قلبي يدق بسرعة أثناء أدائي الامتحان
0.48	أرتبك عندما يعلن المراقب الوقت المتبقي للامتحان
0.62	يزداد اضطرابي عند مراجعة الإجابات مع الزملاء
0.72	أشعر بنقص الثقة في نفسي أثناء الامتحان
0.68	أشعر بالتعب الشديد أيام الامتحانات
0.59	أنزعج بشدة عند إعلان جدول الامتحان
0.47	شدة خوفي من الامتحان تجعلني أنسى ما ذاكرته
0.47	أصاب بفقدان الشهية أيام الامتحان
0.39	أشعر بعدم الراحة أثناء أداء الامتحان
0.32	يهددني ما يمكن أن يترتب على فشلي أثناء الامتحان
0.42	يبدأ شعوري بعدم الارتياح قبل أن أستلم ورقة الأسئلة
0.49	عندما أراجع ليلة الامتحان أجد نفسي نسيت كل شيء
0.50	أخاف من قرب وقت الامتحان
0.79	أخاف من النتيجة المتدنية
0.63	ضايقني أنني لا أستطيع تنظيم جدول للمراجعة
0.66	ضيق الوقت المحدد للامتحان يعتبر مشكلة بالنسبة لي
0.61	شدة توترتي أثناء الامتحان يحدث ارتباكاً في معدني
0.45	أشعر برغبة في القىء أثناء الامتحان
0.54	تقلقني الحركة الزائدة للجنة المراقبين داخل قاعة الامتحان

جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى 0.01

يشير الجدول (4) إلى أن معاملات ارتباط الفقرات مع المقياس تراوحت بين (0.32-0.79)، وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) وبذلك تراوحت معاملات الارتباط بين الجيد والممتاز، إذ يعتبر معامل الارتباط ممتازاً إذا كان أكبر من (0.40)، وجيداً إذا تراوح بين (0.30-0.39)، مما يدل على ترابط الفقرات وصلاحيتها للتطبيق على عينة الدراسة (Ebel, 1972).

ثانياً: الثبات Reliability

تم التحقق من ثبات مقياس قلق الامتحان من خلال ثبات الاتساق الداخلي، وذلك باستخدام معامل ألفا كرونباخ لكل من الفقرات والدرجة الكلية للمقياس، وقد بلغت قيمة معامل الثبات للمقياس (0.85) وهو معامل ثبات ممتاز (George&Mallery.,2003).

تصحيح أدوات الدراسة

تم تصحيح أدوات الدراسة وذلك بإعطاء الدرجة (1) إذا كانت الإجابة (نادراً)، والدرجة (2) إذا كانت الإجابة (أحياناً)، والدرجة (3) في حال كانت الإجابة (غالباً)، وللحكم على مستوى الأبعاد تم وفق المحكات الموضحة في الجدول (5).

جدول (5)

محكات الحكم على مستوى الفقرات

المتوسط الحسابي	1.67 - 1.00	2.34 - 1.68	2.35 - 3
التصنيف	منخفض	متوسط	مرتفع

إجراءات الدراسة

الخطوات التي اتبعتها الباحثة من أجل تحقيق أهداف الدراسة تمثلت فيما يلي:

1. الاطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة.
2. الاطلاع على المقاييس المرتبطة بمتغيرات الدراسة.

3. عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين من أجل التحقق من الصدق الظاهري والأخذ بأرائهم ومقترحاتهم ومن ثم وضعها في صورتها النهائية.
4. تطبيق المقاييس على العينة الاستطلاعية والتي بلغت 40 طالبا وطالبة من أجل التحقق من الصدق والثبات للمقاييس.
5. اختيار العينة الفعلية من طلبة وطالبات المدارس الست بشمال الشرقية وهم صفوف الحادي عشر وتوزيع الاستبانة عليهم ورقيا.
6. جمع الاستجابات وتفرغها في برنامج الأكسل ومن ثم في برنامج ال SPSS
7. استخراج النتائج وتحليلها والتعقيب عليها وصولا إلى التوصيات والمقترحات.

المعالجات الإحصائية

من أجل التحقق من أسئلة الدراسة قام الباحث باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- 1- استخدم الوسط الحسابي والانحراف المعياري والترتب والنسب المئوية للتعرف على مستوى الصلابة النفسية وقلق الامتحان لدى عينة الدراسة.
- 2- معامل ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق الامتحان.
- 3- اختبار Mann- Whitney Test للكشف عن الفروق في مستوى الصلابة النفسية وقلق الامتحان وفقا لمتغير (الجنس والتخصص).

الفصل الرابع

عرض وتفسير أسئلة الدراسة

نتائج أسئلة الدراسة ومناقشتها

عرض نتائج السؤال الأول

عرض نتائج السؤال الثاني

عرض نتائج السؤال الثالث

عرض نتائج السؤال الرابع

ملخص النتائج

توصيات الدراسة

الفصل الرابع

نتائج أسئلة الدراسة ومناقشتها

يهدف هذا الفصل إلى عرض أسئلة الدراسة وتفسيرها وتحليلها ومناقشتها وفق المعالجات الإحصائية المناسبة على عينة الدراسة النهائية المكونة من (352) طالبا وطالبة من خلال إجاباتهم على المقاييس المستخدمة لجمع البيانات.

السؤال الأول: ما مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة شمال الشرقية؟

للإجابة على هذا السؤال، تم حساب المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والرتبة، والمستوى، لدرجات الطلبة على مقياس الصلابة النفسية، ويوضح الجدول (6) النتائج المستخرجة للعمليات الحسابية.

جدول (6)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة والرتبة والمستوى لمقياس الصلابة النفسية

المستوى	الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرة
منخفض	13	0.54	1.36	أحرص على تنظيم شؤون حياتي
منخفض	16	0.53	1.30	ألتزم بالمواعيد وأحافظ عليها
متوسط	6	0.86	2.23	أجد صعوبة في التفاعل مع الآخرين
مرتفع	1	0.52	2.71	أجد صعوبة في تحقيق أهدافي مهما بذلت من جهد
منخفض	23	0.46	1.21	أتمسك بقيمي ومبادئ وأعمل بها
منخفض	15	0.50	1.34	أحافظ على حقوق الآخرين كلما أمكن ذلك
منخفض	25	0.28	1.09	أرغب بالسيطرة على الأحداث لأحقق مكانتي
منخفض	18	0.45	1.29	أرغب بمحاورة الآخرين في صنع القرار
منخفض	24	0.38	1.17	اهتمامي بنفسى أكثر من أي شيء آخر
مرتفع	2	0.52	2.65	أشعر بخوف عند المواجهة

متوسط	7	0.92	1.89	أواجه نفسي في كل تصرفاتي
منخفض	11	0.82	1.56	قدرتي ضعيفة في التأثير على سلوك الآخرين
منخفض	10	0.76	1.57	أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي
منخفض	21	0.47	1.25	اتخذ قراراتي بنفسني
مرتفع	4	0.70	2.58	أتنازل عن مواقفي بسهولة
منخفض	22	0.48	1.23	يصعب علي تغيير آراء أصدقائي بسهولة
منخفض	12	0.54	1.36	أمتلك من الجرأة ما يمكنني في مواجهة التهديدات
منخفض	17	0.52	1.30	ابتعد عن المواقف المثيرة والمعقدة
منخفض	19	0.46	1.28	أثق بقدراتي وإمكاناتي
منخفض	14	0.62	1.36	لدي الرغبة في التعرف على كل ما يدور حولي
متوسط	5	0.81	2.27	قدرتي محدودة على مواجهة صعوبات الحياة
مرتفع	3	0.54	2.63	أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن أتحدث عنها
منخفض	20	0.48	1.28	أواجه المشكلات بدل الهروب منها
منخفض	9	0.54	1.62	أجد المتعة في حل المشكلات الصعبة
متوسط	8	0.65	1.74	أفضل المشاركة في كل المواضيع التي تظهر قدرتي على التحدي
منخفض	---	0.13	1.65	الكلي

نلاحظ من خلال الجدول (6) أن المستوى الكلي للصلابة النفسية جاء منخفضاً لدى الطلبة حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي ككل (1,65) بانحراف معياري بلغ (0,13) ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن قيم الأسرة والتنشئة الوالدية والتربية التي يتعرض لها الطالب منذ نعومة أظفاره تؤدي به إلى ضعف في الصلابة النفسية، إذ أن الصلابة النفسية يؤثر فيها عامل الاهتمام الأسري، فترتفع بارتفاعه، وتتنخفض عندما يكون اهتمام الأسرة قليلاً، وقد أشار الباحث إلى ذلك في الأدب النظري من خلال دراسة (تروفينو، 2010)، كما أن خبرات أولياء الأمور وتجاربهم في الحياة وقوتهم النفسية والعاطفية لها انعكاس كبير على شخصية أبنائهم، فإن الطلبة الذين كانت استجاباتهم منخفضة لم ينالوا من الرعاية وصقل المواهب ما ينمي عندهم جانب الصلابة النفسية، ولم تنعكس عليهم تجارب الآباء كما بينت ذلك دراسة (Shedina.,2019)، وقد بينت النظرية السلوكية أن السلوك متعلم وأن الفرد

يكتسب الخبرات من خلال البيئة من حوله، ولا شك أن أكبر بيئة مؤثرة في النمو النفسي هي البيئة الوالدية، وأن الذين يعيشون بأمان وسكينة داخل أسرهم يتولد لديهم شعوريا خاصا بالاستقرار النفسي وتزداد عندهم مفاهيم الذات الحسنة وبالتالي الشعور بالأمن والسلام والطمأنينة كما ذكرت ذلك دراسة (ناريمان، 2021)، والعكس فإن الذين يكونون في وسط مزعج وغير مستقر في محيط أسرهم يجعل منهم أفرادا غير قادرين على التعبير عن مشاعرهم، وقد أوضحت بعض الدراسات أن المساندة الاجتماعية داعم قوي للصلابة النفسية ومعزز لها ورافع لتقدير الذات عند الأفراد وبالتالي يعود ذلك إلى التقليل من الاضطرابات والقلق كما في دراسة (جيهان، 2002)، والصلابة النفسية مركب مهم في النفس البشرية تكمن أهميته في مواجهة الصراعات والتقليل من الضغوط النفسية وتجعل الفرد متمتعاً بالصحة النفسية وأكثر مرونة في حل المشاكل التي تواجهه، كما أنها عامل حماية تبعده عن الأمراض العضوية وذلك لكونها تعمل كعامل مخفف لوقوع الأحداث الصعبة على الشخصية الفردية (عماد مخيمر، 1996)، إن تقدير الذات لا ينفصل عن الصلابة النفسية، بل يعتبره الكثير من الباحثين من أهم السمات الشخصية للنفس تأثيرا على سلوكه، فلا يمكن أن يتمتع الفرد بصلابة نفسية عالية دون تقدير لذاته، كما ذكرت ذلك دراسة (هيام، 2017)، وبالتالي فإن الطالب الذي يعيش مقدر لذاته لا يعاني من ضعف في الصلابة النفسية، كما أن بعض الطلبة يعيش جانبا من الضغوطات والتوترات، مما ينعكس على أحواله النفسية، واستجاباته السلوكية، لأن الصلابة النفسية مكون نفسي يدخل في جوانب النفس العلمية والعملية، كما أشارت إلى ذلك دراسة (أنجيلا، 2019).

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة البيرقدار (2011)، ودراسة (ياسمينا، 2018)، حيث أشارت هذه الدراسات إلى انخفاض مستوى الصلابة النفسية، وعزت ياسمينا ذلك إلى القيود التي تفرض على الأبناء،

نتيجة تسلط الآباء، وعدم إعطاء الأبناء مساحة كافية لإبداء الرأي، وما ذكرته ياسمينا ملاحظ في بعض مجتمعاتنا العربية، وهذا ما يجعل الطالب أقل قدرة على مواجهة المواقف والأحداث، وعدم القدرة على تجاوز العقبات، وبالتالي لا تنمو عنده الشخصية الصلبة، واختلفت نتيجة الدراسة عن دراسة (حراث وجزار، 2018)، حيث كان مستوى الصلابة النفسية مرتفعا لدى عينة الدراسة، ودراسة (عبدالكريم وحمزة، 2020)، حيث أن مستوى الصلابة النفسية لعينة الدراسة كان متوسطا.

السؤال الثاني: ما مستوى قلق الامتحان لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة شمال الشرقية؟

للإجابة على هذا السؤال، تم حساب المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والنسبة المئوية، والرتبة، والمستوى، لدرجات الطلبة على مقياس قلق الامتحان، ويوضح الجدول (7) النتائج المستخرجة للعمليات الحسابية.

جدول (7)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة والرتبة والمستوى لمقياس قلق الامتحان

المستوى	الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرة
متوسط	9	0.73	1.85	أتوقع الفشل في الامتحان
منخفض	16	0.57	1.35	أعاني من النسيان عند قراءة الاسئلة للمرة الأولى
متوسط	2	0.86	2.23	أتعجل في الإجابة فتكون غير دقيقة
متوسط	7	0.73	1.87	أعبث بأي شيء أمامي أثناء أدائي الامتحان
منخفض	18	0.52	1.27	أنظر إلى الامتحانات إلى أنها تهديد
متوسط	10	0.73	1.84	الملل يجعلني أترك قاعة الامتحان بمجرد مرور نصف ساعة
منخفض	19	0.49	1.22	أشعر أن قلبي يدق بسرعة أثناء أدائي الامتحان
متوسط	5	0.73	1.89	ارتبك عندما يعلن المراقب الوقت المتبقي للامتحان
متوسط	7	0.73	1.87	يزداد اضطرابي عند مراجعة الإجابات مع الزملاء
مرتفع	1	0.61	2.51	أشعر بنقص الثقة في نفسي أثناء الامتحان
متوسط	10	0.73	1.84	أشعر بالتعب الشديد أيام الامتحانات

متوسط	8	0.73	1.86	أنزعج بشدة عند إعلان جدول الامتحان
منخفض	13	0.72	1.56	شدة خوفاً من الامتحان تجعلني أنسى ما ذاكرته
متوسط	9	0.73	1.85	أصاب بفقدان الشهية أيام الامتحان
متوسط	4	0.72	1.90	أشعر بعدم الراحة أثناء أداء الامتحان
متوسط	11	0.73	1.83	يهددني ما يمكن أن يترتب على فشلي أثناء الامتحان
متوسط	6	0.72	1.88	يبدأ شعوري بعدم الارتياح قبل أن أستلم ورقة الأسئلة
منخفض	14	0.72	1.43	عندما أراجع ليلة الامتحان أجد نفسي نسيت كل شيء
متوسط	10	0.72	1.84	أخاف من قرب وقت الامتحان
منخفض	15	0.61	1.41	أخاف من النتيجة المتدنية
متوسط	3	0.73	2.17	يضايقني أنني لا أستطيع تنظيم جدول للمراجعة
متوسط	10	0.53	1.84	ضيق الوقت المحدد للامتحان يعتبر مشكلة بالنسبة لي
منخفض	17	0.53	1.34	شدة توترتي أثناء الامتحان يحدث ارتباكاً في معدتي
منخفض	12	0.73	1.62	أشعر برغبة في القياء أثناء الامتحان
متوسط	10	0.72	1.84	تقلقني الحركة الزائدة للجنة المراقبين داخل قاعة الامتحان
متوسط	---	0.99	1.74	الكلي

يتضح من خلال الجدول (7) أن المتوسط الحسابي بلغ (1.74) للمقياس ككل وبانحراف معياري

(0.99) مما يدل على أن مستوى قلق الامتحان متوسط لدى عينة الدراسة، ويعزو الباحث هذه النتيجة

لعدة عوامل نفسية واجتماعية، فنقص الإشباع العاطفي وعدم الاهتمام بالأولاد منذ الصغر بالجلوس معهم

والتحدث إليهم ومشاركتهم في واجباتهم سبب من أسباب قلق الامتحان؛ حيث لا يجد الطفل المساندة

البيئية والاحتضان العائلي، إلى جانب قلة التجارب لبعض الآباء والأمهات وعدم احتكاكهم بالآخرين مما

يجعلهم لا يحسنون التعامل في مثل هذه المواقف مع أبنائهم، وقد أشارت (سائحي، 2012) إلى أن الأم

الأمية بسبب جهلها في كيفية التعامل مع المواقف الضاغطة للامتحان، وعدم إجادتها فنن التخلص من

تلك الضغوط التي يواجهها أبناءها في تلك الفترة، يؤدي ذلك إلى ارتفاع مستوى القلق، كما أن الأم غير

الموظفة تفتقد للخبرات الحياتية التي تتميز بها الأم العاملة، حيث تمكنها من التعامل مع مراحل أبنائها

التعليمية باقتدار، ومعنى ذلك أن ثمة عوامل مساندة تؤدي إلى القلق عند الطلبة ليست بالضرورة متعلقة بمواقف الامتحان نفسها، بل هي عوامل تتداخل معها وتؤثر فيها كما أشارت إلى ذلك نظرية التداخل. ومنها كذلك عوامل أكاديمية كالخوف من الفشل أو إحراز أقل الدرجات، حيث يرفع بعض الطلاب سقف نجاحه بحصوله على الدرجات النهائية، في حين لو أحرز درجة جيدة لكان هذا مؤدياً إلى الرضى عن مستواه، ومن الأسباب كذلك إهمال المذاكرة إلى الأوقات القريبة من الامتحان مما يرفع عنده وتيرة التفكير والتي بدورها تساهم في رفع قلق الامتحان، وكذلك عدم التخطيط الجيد وتنظيم الوقت حيث تتراكم عليه الدروس، وترك استخدام الوسيلة المعينة على المذاكرة، مع عدم رفع مستوى الجاهزية من خلال التعامل مع المنصات التعليمية عبر الانترنت، وإهمال بعض الطلبة للامتحانات الفصلية، وقد نصت النظرية السلوكية على أن السلوك متعلم، فحيث يتعلم الطالب سلوكيات حسنة يكون سلوكه حسناً وبالتالي سيأخذ بالأسباب التي ترفع عنه قلق الامتحان فيعد نفسه إعداداً جيداً أخذاً بكل العوامل التي ترفع له مستواه التعليمي، وقد بينت نظرية معالجة المعلومات أن تنظيم المعلومات وكيفية استحضارها، ومراجعة ذلك قبل الامتحان مراجعة جيدة، وترتيب المعلومات ترتيباً صحيحاً، يساعد في تجنب القلق المترتب على الخوف من الامتحان، فإن الطلبة الذين يعيشون الفوضى في حياتهم وفي دراستهم، مهملين للوسائل الكبيرة المتاحة بين أيديهم، يعانون من مشاكل قلق الامتحان، وبالتالي تتأهبهم نوبات من الخوف تنعكس على سلوكهم قبل الامتحان وأثناءه، وينعكس على مستوى القلق عندهم.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة عضيبات (2021)، ودراسة (عبد الحافظ 2018)، ودراسة (جنار، 2109) ودراسة (إدهام، 2019)، والتي كشفت عن مستويات متوسطة في قلق الامتحان، بينما اختلفت عن دراسة (فايزة، والزهرة، 2020)، حيث أشارت الدراسة إلى ارتفاع قلق الامتحان عند عينة

الدراسة، ودراسة (Jerrel & Ronald., 2002) ، والتي أظهرت ارتفاعا عاليا في مستوى قلق الامتحان المعرفي، ودراسة (شريك، 2018) والتي بينت وجود فروق في مستوى قلق الامتحان لدى الطلبة.

السؤال الثالث: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية وقلق الامتحان لدى طلبة الصف الحادي عشر في محافظة شمال الشرقية؟

للإجابة على هذا السؤال، تم استخدام معامل الارتباط بيرسون لحساب قيمة الارتباط بين الصلابة النفسية وقلق الامتحان، والجدول (8) يوضح ذلك.

جدول (8)

قيمة معامل ارتباط بيرسون للصلابة النفسية وقلق الامتحان

معاملات الارتباط	الصلابة النفسية	قلق الامتحان	مستوى الدلالة
الصلابة النفسية	1.00	-0.137	0.001
قلق الامتحان		1.00	

جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيا عند مستوى 0.01

نلاحظ من الجدول (8) أن قيمة مستوى الدلالة بلغت (0.001) وهي قيمة أقل من (0.01) مما يعني وجود علاقة ارتباط بين الصلابة النفسية وقلق الامتحان، كما أن قيمة معامل الارتباط بلغت (-0.137) وهي قيمة تدل على أن العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق الامتحان علاقة عكسية، ولكنها ضعيفة، فكلما زادت الصلابة النفسية لدى الطلبة قل لديهم قلق الامتحان، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن قوة الصلابة النفسية عامل مهم في إذهاب قلق الامتحان، حيث أن الصلابة النفسية مؤثر تتفاعل معه النفس البشرية، وتستجيب له القوى العقلية، وينتج عنه السلوك الحسن، فكثير من الدراسات تنبأت بأهمية الصلابة النفسية في التأثير على السمات النفسية كالقلق، مثل دراسة (الشلاش، 2015)، التي

كشفت عن علاقة سالبة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل، علما أنه يوجد نقص في الأدبيات النظرية والدراسات التي بين أيدينا تناولت العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق الامتحان لدى طلبة الصف الحادي عشر حسب علم الباحث، ولكن معظم الأدبيات تشير إلى العلاقة الارتباطية بين قوة النفس وبين البعد عن القلق والاضطرابات والمخاوف بشكل عام، وبين الصلابة النفسية وقلق الامتحان بشكل خاص، كدراسة (رحماني، 2022)، التي أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية وقلق الامتحان لدى طلبة الثانوية، فكلما زاد مستوى الصلابة النفسية قل مستوى قلق الامتحان، ويعود ذلك إلى جملة أسباب، منها:

- إدراك الفرد للضغوط التي تواجهه عند الامتحانات، فيفعل قدرات نفسية خاصة تمكنه من تجاوز تلك العقبات، بخلاف ما إذ قيم نفسه بشكل ضعيف فإنه لن يقدر على مواجهة تلك المواقف الضاغطة، فالإدراك للمشكلة إذن هو الأساس، كما أوضحت ذلك النظرية المعرفية.
- الاستجابات التي يواجه بها الجسم الضغوط النفسية تحقق له التوازن والاستقرار النفسي، وتلك الاستجابات مرتبطة بالصلابة النفسية، كما أشارت إلى ذلك نظرية متلازمة التكيف العام، وبقدر البعد عن ذلك التوازن يكون ضعف العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق الامتحان.
- تشير النظرية الإنسانية في تفسيراتها لمواقف قلق الامتحان، بالآثار السلبية التي تصيب الطالب قبيل الامتحان، حيث يخاف من الفشل وردة الفعل غير الطيبة، سواء من المدرسة أو من جانب الأهل، وبالتالي هذا البعد الإنساني يجعل شعوره حاضراً، فيجعل العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق الامتحان مترابطة، يفعل الطالب فيها الجانب الإنساني المقاوم للفشل، فيجتهد في إبعاد نفسه عنه، مما يدفعه إلى تعزيز دافع الصلابة النفسية، حسب ما أشارت

إليه النظرية الإنسانية.

- ترابط الأسرة واستقرارها وتوفيرها لأبنائها جوا يساعد على إبداء الرأي والإفصاح عن المشاعر يعزز لديهم الدوافع الحسنة ويرفع عندهم عنصر المقاومة والصمود عند مواجهة المواقف المدرسية والضغوط الاجتماعية كما بينت ذلك دراسة (بسيط، 2021)، وبالتالي فإن هذا الأمر يجعل العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق الامتحان في أفضل مستوياتها الارتباطية. وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (عبد الحافظ، 2018)، ودراسة (يونس، 2018)، حيث أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الصلابة النفسية وقلق الامتحان، واختلفت مع دراسة (الجبوري، 2002)، الذي أسفرت دراسته عن علاقة موجبة بين قلق الامتحان وارتفاع الطموح الأكاديمي، ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال وجهة النظر الانفعالية، بأن الخوف وفوبيا الامتحان تؤدي إلى علاقة ارتباطية معاكسة مع الصلابة النفسية، بخلاف الابتعاد عن مظاهر الخوف والاضطراب فإنه يؤدي إلى نقصان ذلك الخوف، فيجعل السلوك الانفعالي مستقرا، فيولد قوة في الصلابة النفسية، تمكنه من تجاوز قلق الامتحان.

السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية وقلق الامتحان تعزى لمتغير الجنس والتخصص لدى طلبة الصف الحادي عشر في محافظة شمال الشرقية؟

للإجابة على هذا السؤال، تم أولاً فحص التوزيع الطبيعي لمتغيرات الدراسة وذلك باستخدام اختبار كولمجروف-سيميرنوف Kolmogorov-Smirnov حيث إن عينة الدراسة كانت (352) وهي أكبر من (50)، ويوضح الجدول (9) نتائج اختبار العينة.

جدول (9)

نتائج اختبار العينة لفحص التوزيع الطبيعي للصلابة النفسية وقلق الامتحان

المتغير	إحصاء كولمجراف-سيميرنوف	درجات الحرية	مستوى الدلالة
الصلابة النفسية	0.102	352	0.001
قلق الامتحان	0.416	352	0.001

يتضح من خلال الجدول (9) أن قيمة مستوى الدلالة لكل من متغير الصلابة النفسية وقلق الامتحان قد بلغت (0.001)، وهي قيمة أقل من (0.05)، وبالتالي فإن أفراد العينة لا تتبع التوزيع الطبيعي، وعليه فقد تم استخدام اختبار Mann-Whitney Test لفحص دلالة الفروق وفقا لمتغير الجنس والتخصص.

أولاً: الجنس

لفحص الفروق بين الصلابة النفسية وقلق الامتحان وفقا لمتغير الجنس، تم استخدام اختبار Mann-Whitney ويوضح الجدول (10) نتائج الاختبار.

جدول (10)

نتائج اختبار مان ويتني لفحص الفروق بين الصلابة النفسية وقلق الامتحان وفقا لمتغير الجنس

المتغير	الجنس	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان ويتني (U)	مستوى الدلالة
الصلابة النفسية	ذكر	175	249.20	32395.50	14825	0.54
	أنثى	177	245.53	88882.50		
قلق الامتحان	ذكر	175	216.98	28208.00	14638	0.36
	أنثى	177	257.10	93070.00		

يتضح من خلال الجدول (10) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية وقلق الامتحان وفقا لمتغير الجنس، حيث بلغت قيمة مستوى الدلالة للصلابة النفسية (0.54)، بينما بلغت قيمة مستوى الدلالة لقلق الامتحان (0.36) وهي قيم أكبر من (0.05)، ويعزو الباحث عدم وجود فروق في قلق الامتحان إلى أن مرحلة الحادي عشر للجنسين ليست مرحلة فاصلة، إذ كل من الذكور والإناث يتهيأ لمرحلة الثاني عشر وبالتالي هناك نوع من الاستقرار في التفكير، كما أن درجات أعمال السنة تعطي نوعا من الأريحية بخلاف مرحلة الثاني عشر، وهذا قد يفسره تقارب مستوى الصلابة النفسية عند عينة الدراسة في متغير الجنس، لتشابه البيئة الدراسية وتعرضهم لنفس الظروف والتقييمات المدرسية، كما أشارت إلى ذلك دراسة (الرجيبي، 2018)، كما أن وجود الأقران في نفس البيئة التعليمية وتشجيع المعلمين وتقديم الحوافز المدرسية للجنسين يشكل دورا كبيرا في تشكيل البنية المعرفية المتشابهة لدى الطلبة في المدرسة مما يقلص الفروق بين الجنسين، كما أشارت إليه الدراسات في الأدب النظري، فإن النظرية العملية المزدوجة تبين أن الإنسان يحتوي على نظامين يعالجان المعلومات، أحدهما نظام ميسر، والآخر نظام معقد، وبما أن البيئة التعليمية للطلبة والطالبات تكاد تكون متقاربة بشكل كبير، والحوافز التي يتلقاها الجميع متشابهة إلى حد ما؛ فإن أغلب الطلبة يستخدمون في معالجة المعلومات النظام العقلي الميسر، فهم قد لا يحتاجون إلى تعقيد التفكير لسهولة المواد الدراسية التي يدرسونها، بخلاف مراحل الدراسة الكبرى، كما أن الضغوط التي تواجه كل الطلبة واحدة، وبالتالي فإن حالة التوازن العام، والتكيف على المناهج حاضرة، والمقاومة للمواقف السهلة أمر في المتناول، كما أوضحت ذلك نظرية سيلبي المعروفة بمتلازمة التكيف العام، وقد يفسر ذلك حسب نظرية القلق الدافع، أن المحاولات من قبل الطلاب جميعا، لإظهار القدرات، وإرادة النجاح، وإبعاد كل المثيرات والدوافع السلبية، خصوصا أن البيئة متقاربة، أدى ذلك إلى عدم إبراز أي فروق بين الصلابة النفسية وقلق الامتحان بحسب متغير الجنس.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة بوطرفيف (2023)، واختلفت مع دراسة (إيمان، 2022)، ودراسة (الحلو، 2008)، والتي بينت وجود فروق دالة إحصائية في قلق الامتحان بين الذكور والإناث وهي لصالح الإناث، ودراسة (رحماني، 2022)، والتي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الامتحان بين الذكور والإناث وكانت لصالح الإناث.

ثانياً: التخصص

لفحص الفروق في الصلابة النفسية وقلق الامتحان وفقاً لمتغير التخصص، تم استخدام اختبار مان ويتني Mann-Whitney ويوضح الجدول (11) نتائج الاختبار.

جدول (11)

نتائج اختبار مان ويتني لفحص الفروق بين الصلابة النفسية وقلق الامتحان وفقاً لمتغير التخصص

المتغير	التخصص	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان ويتني (U)	مستوى الدلالة
الصلابة النفسية	متقدم	224	193.51	43345.50	10302.50	0.001
	أساسي	127	145.12	18430.50		
قلق الامتحان	متقدم	224	176.50	39536.00	14112	0.88
	أساسي	127	175.12	22240.00		

يتضح من خلال الجدول (11) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية تعزى لمتغير التخصص وذلك لصالح المتقدم، حيث بلغت قيمة مستوى الدلالة (0.001) وهي قيمة أقل من (0.05)، بينما لا توجد فروق في قلق الامتحان تعزى لمتغير التخصص، حيث بلغت قيمة مستوى الدلالة (0.88) وهي قيمة أكبر من (0.05)، ويعزو الباحث هذا الفرق في الصلابة النفسية إلى أن طلاب التخصص المتقدم ولما يواجهونه من ضغوطات نفسية بسبب المواد العلمية الدسمة، والتي تحتاج

إلى قدرات عقلية أكبر، قد طوروا أنفسهم نفسيا وتعليميا وذلك بالبحث عن وسائل علمية تمكنهم من التفاعل مع المناهج الصعبة، كالمنصات التعليمية والدروس العلمية واقتناء الكتب التخصصية من المكتبات الخاصة التي تعينهم على المذاكرة، بخلاف طلاب التخصص الأدبي فهم قد لا يحتاجون إلى ذلك بسبب أن مناهجهم تركز على جانب الحفظ أكثر من جانب الفهم، وهذا له علاقة كبيرة بالجانب المعرفي، حيث أوضحت النظرية المعرفية أن جزءا كبيرا من الإنجاز العلمي يعود إلى نقص المعرفة، (البقار، 2016)، ويمكن أن يكون نقص المعرفة سبب من الأسباب التي تضعف الصلابة النفسية، وبالتالي فإن اكتساب المعارف المتعددة يشكل فارقا في الصلابة، وهذا ما يفعله أصحاب التخصص المتقدم، على أنه مما لا شك فيه أن الجوانب النفسية والعاطفية لها دور كبير في التربية والتحصيل وإظهار النتائج، فيكون جانب الرعاية والاهتمام بالطالب له أثره الفعال في تكوين الصلابة النفسية، فهذه النتيجة التي أظهرتها الدراسة قد تعود لمزيد من الاهتمام الأسري من قبل الآباء والأمهات الذين يواجه أبناءهم المواد العلمية المتقدمة، وبالنسبة لعدم وجود فروق في قلق الامتحان، فقد عزى الباحث ذلك إلى القوة النفسية للطلاب جميعا، فأصحاب التخصص العلمي لاستعداداتهم المبكرة ووسائلهم المبتكرة في التعليم، وأصحاب التخصص الأدبي لسهولة منهجهم، ويلاحظ مما ذكر أن ثمة عوامل أخرى مؤثرة في قلق الامتحان تتداخل فيما بينها، ويؤثر بعضها على بعض، لتحدث الفارق بين الطلبة والطالبات كالتركيز على الجوانب الجانبية غير الامتحان، كما أشارت إلى ذلك نظرية التداخل (Cassady, 2020)، لكن إذا تم تجاوز تلك العوامل بطرق علمية صحيحة، أدى ذلك إلى زوال قلق الامتحان، وكما أوضحت نظرية معالجة المعلومات، حيث بينت أن ترتيب المعلومات وتنظيمها، والقدرة على استحضارها في وقت الامتحان، أمر يؤدي إلى التمكن من المعلومة، وحيث أن الجميع من الطلبة والطالبات يستعدون لأداء الامتحان بصورة منظمة، مكنهم هذا الاستعداد من تجاوز القلق، وكل ما تقدم يؤدي إلى عدم وجود فروق

في قلق الامتحان تعزى لمتغير التخصص.

هذا وقد اتفقت هذه الدراسة مع دراسة (رحماني، 2022)، في متغير الصلابة النفسية حيث كشفت دراستنا عن وجود فروق دالة إحصائية وكانت للمتقدم، ودراسة رحماني كانت الفروق لصالح القسم العلمي، بينما اختلفت عنها في متغير قلق الامتحان حيث إن دراستنا الحالية لم توجد فروقا دالة إحصائية لمتغير قلق الامتحان تعزى للتخصص، أما دراسة رحماني أسفرت عن وجود فروق دالة إحصائية لمتغير قلق الامتحان لصالح التخصص العلمي، واختلفت دراستنا كذلك عن دراسة (أوقال، 2021)، والتي أوضحت وجود فروق دالة إحصائية في قلق الامتحان.

ملخص النتائج:

خلصت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أبرزها:

- الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة كان في مستوى منخفض.
- قلق الامتحان لدى العينة كان بمستوى متوسط.
- توجد علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية وقلق الامتحان، ولكنها ضعيفة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية وقلق الامتحان تعزى لمتغير الجنس
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة تعزى لمتغير التخصص في متغير الصلابة النفسية وذلك لصالح المتقدم، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير قلق الامتحان تعزى للتخصص.

خاتمة البحث والتوصيات

يبدو أن مصطلح الصلابة النفسية يدخل في جوانب متعددة من حياة الإنسان، لذلك وجدنا كثيرا من الدراسات اعتنت به عناية فائقة، فقد وجدت دراسات تبحث هذا المصطلح لفئات متنوعة، وعينات مختلفة، وفي الجوانب العلمية بشكل خاص، لدى كثير من طلبة المدارس والجامعات، وفي متغيرات متعددة كدافع الإنجاز وتقدير الذات، ومنها ما بحث الصلابة النفسية مع مستوى الطموح، وقياس الأزمات النفسية، والتحصيل العلمي، والبناء الفكري، والتطور الأكاديمي، وبما أن قلق الامتحان صفة نفسية مؤثرة على أداء الطلاب، فقد بحثت بعض الدراسات القلق مع فئات عمرية مختلفة، من طلبة وطالبات الجامعات، بيد أن دراستنا بحثت هذا المصطلح في بيئتنا المحلية، ومع طلبة الحادي عشر وذلك لتمكين الصلابة النفسية فيهم منذ صغرهم، وهو مطلب مهم لمواجهة الصعوبات في الحياة والتعليم في المدارس، وبما أن الدراسة أسفرت عن وجود علاقة بين الصلابة النفسية وقلق الامتحان، ووجود فروق دالة إحصائية في الصلابة النفسية تعزى للتخصص، فإنها توصي بما يلي:

1- دراسة مصطلح الصلابة النفسية على فئات من طلبة المدارس وخاصة طلبة الثاني عشر

لأهميته.

2- تفعيل دور المرشد والأخصائي النفسي بشكل كبير في المدرسة عن طريق إعطاء حصة توعوية

للطلاب ولو مرة في الأسبوع أو عن طريق الإذاعة المدرسية حول الصلابة النفسية وقلق

الامتحان.

- 3- إقامة محاضرات شهرية بجلب متخصصين نفسيين يوجهون الطلبة والطالبات حول أهمية الصلابة النفسية، وطرق تفعيلها والاستفادة منها، وتدريبهم على رفع مستوياتها لكي يتجاوزا أي مصاعب قد تؤخرهم في دراستهم كالقلق والاضطراب، وخاصة قلق الامتحان.
- 4- توفير وتصميم برامج تدريبية تعنى برفع الوعي عن الصلابة النفسية وقلق الامتحان.
- 5- تعزيز دور الأسرة وذلك بتعزيز مجلس الآباء والأمهات في المدارس، لما له من الأثر الكبير على الطلبة والطالبات، فإن الاهتمام الأسري أسلوب فعال في بناء الذكاء العاطفي والتواصل الاجتماعي، ورفع قدرة الطالب على تجاوز المراحل الصعبة في دراسته عن طريق احتضان الأسرة له، وتواصلها مع المدرسة.
- 6- إكساب الطلبة مهارات حسن التصرف في المواقف الضاغطة، لرفع قيمة الصلابة النفسية، والبعد عن قلق الامتحان، عن طريق دورات للمرشد النفسي

المقترحات

- إجراء دراسات أخرى تستهدف عينات مختلفة تقيس الصلابة النفسية وقلق الامتحان خاصة طلبة الصف الثاني عشر.
- تصميم برنامج إرشادي في رفع الصلابة النفسية وخفض قلق الامتحان

المصادر والمراجع

أولاً: المراجع العربية

- أبو حماد، ناصر الدين. (2006). دليل المرشد التربوي، (دليل ميداني)، عالم الكتب الحديث، جدارا للكتب العالمي، عمان، الأردن.
- أبو عذب، نائل إبراهيم. (2008). فعالية برنامج إرشادي مقترح لخفض قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظات غزة، الجامعة الإسلامية، قسم علم النفس.
- أبو عمجة، طارق ميلاد علي. (2024). قلق الامتحان وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية، كلية التربية، قصر بن غشير، طرابلس، مجلة علوم التربية (16).
- أبو فاخرة، ياسمين جميل حافظ. (2021). الصلابة النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلاب الثانوية، كلية التربية، جامعة حلوان.
- إدهام، إيمان محمود (2019). قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الإعدادية، المديرية العامة لتربية نينوى. وزارة التربية، جمهورية العراق، مجلة آداب الرفدين، ملحق العدد، (82).
- إسماعيل، سميحة عبدالفتاح (1994). أثر ممارسة أنماط من الأنشطة الرياضية على القلق كحالة وكسمة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، القاهرة.
- أوقال، إيمان (2022). قلق الامتحان وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم العلوم الاجتماعية، جامعة ام البواقي.
- بسيط، سارة حسن (2021). الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مدينة القدس، جامعة الخليل.

البغدادي، مي فتحي؛ والمطيري، نوف رشدان (2023). الصلابة النفسية وعلاقتها بالدافع للإنجاز لدى طالبات قسمي التربية الخاصة ورياض الأطفال بجامعة المجمع. *مجلة الدراسات الاجتماعية*، (3)، 107-73.

البقار، لطيفة سعيد المبروك؛ والحسيني، حسين محمد سعد الدين (2016). قلق الامتحان لدى طلاب المرحلة الثانوية. *المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة المنصورة*، (4)، 85 - 57.

بلان، كمال يوسف (2015). نظريات الإرشاد النفسي، دار الإعصار العلمي، الأردن.

بلكيلاني، إبراهيم محمد (2008). تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى الجالية المقيمة في أوسلو في النرويج، الأكاديمية العربية المفتوحة، الدنمارك.

بن سعد، أحمد (2012). الصلابة النفسية: المفهوم والمتعلقات. *مجلة دراسات*، 21، 41-31.

بوترة، فايزة؛ والأسود، الزهرة (2020). قلق الامتحان وعلاقته ببعض المتغيرات لدى تلاميذ الثالثة ثانوي دراسة ميدانية. *بمتقنة كركوبية خليفة، الرباح، جامعة الوادي، مجلة العلوم النفسية والتربوية*، 6، (2)، 260-242.

بوطرفيف، إيمان؛ وعلي، شذى (2022). قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الجامعي. *لدى طلبة قسم علم النفس، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، تخصص إرشاد وتوجيه، جامعة الشهيد الشيخ العربي التبسي - تبسة*.

البيرقدار، تنهيد (2011). الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية. *مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية*، 11(1)، 30-29.

جابر، عبد الحميد (2008). نظريات الشخصية، الرياض، دار الزهراء.

الجابري، جنار؛ والدوري؛ بان (2019). قلق الامتحان وعلاقته بالطموح الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية. *جامعة تكريت، كلية التربية، مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية*، 26 (4)، 444-426.

جديد، أحلام والشايب، محمد (2018). علاقة الصلابة النفسية بالدافعية للتعلم: دراسة على عينة من طلبة السنة الأولى، جامعة غرداية، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، (33)، 798-785.

حارث، علي(2019). الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية. الإرشاد التربوي، جامعة عمار ثليجي.

حراث، علي؛ و جراب، محمد عرفات(2018). الصلابة النفسية لدى طلبة البكالوريا: دراسة ميدانية بمدينة الأغواط. مجلة الباحث في العلوم الاجتماعية والإنسانية، (34)، 224-211.

حسن، عبدالحميد سعيد(2010). الصلابة النفسية والشعور بالأمل والضعف النفسية كمتنبئات للنجاح الأكاديمي لطلاب جامعة السلطان قابوس. مجلة دراسة الخليج والجزيرة العربية، 36 (13)، 51-104.

الحسيني، عارف مسعد (2011). قلق المستقبل والعلاج بالمعنى، دار الفكر العربي، القاهرة.

حمادة، لؤلؤة وحسن عبداللطيف (2002). الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة، مجلة الدراسات النفسية، 12 (2)، 272-229.

حمزة، جيهان أحمد (2002). دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في إدراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل، جامعة القاهرة، كلية الآداب، قسم علم النفس.

حنان، مقداد (2015). الصلابة النفسية لدى الطالبات الجامعيات المقيمات، دراسة استكشافية بمدينة ورقلة. جامعة قاصدي مرباح ورقلة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علوم النفس وعلوم التربية.

راضي، زينب نوفل (2008). الصلابة النفسية لدى الأمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات، دار وائل، الأردن.

ربابعة، عبد الحافظ هشام (2018). المرونة النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار لدى طلبة الجامعة الأردنية، كلية التربية، جامعة اليرموك.

الرجيبي، يوسف بن سيف؛ والشيخ حمود، محمد عبدالحميد(2018). الصلابة النفسية لدى معلمي مرحلة ما بعد التعليم الأساسي وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية. *مجلة الدراسات التربوية والنفسية*، 12 (1)، 75-58.

رحماني، جمال (2023). قلق الامتحان وعلاقته بالصلابة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. *مجلة العلوم النفسية والتربوية*، 9(1)، 206-194.

رزوقة، نسيمة، وبوزاك، جمعة (2020). القلق أثناء التعليم عن بعد لدى الطالب الجامعي في ظل أزمة كورونا، تخصص علم النفس المدرسي، جامعة أدرار

الزهراني، عبدالله بن أحمد (2019). القدرة التنبؤية لإدراك الضغوط النفسية من خلال الصلابة النفسية والدعم الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة، جامعة الملك سعود، *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، (53)، 169-142.

سايحي، سليمة (2012). قلق الامتحان وبعض العوامل المساعدة لظهوره لدى التلاميذ، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، (7).

شريك، ويزة (2018). قلق الامتحان وعلاقته بالثقة بالنفس ودافعية الإنجاز الدراسي، دراسة ميدانية لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. أبو القاسم سعد الله ، جامعة الجزائر، كلية العلوم الاجتماعية، قسم التربية.

شقيير، زينب محمود (2005). قلق المستقبل، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

الشلاش، عمر بن سليمان بن شلاش (2015). قلق المستقبل وعلاقته بالصلابة النفسية والأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب جامعة شقراء. *مجلة البحث العلمي في التربية*، 5 (16)، 265-282.

شند، سميرة محمد؛ وإبراهيم هبة سامي؛ والسعدي أمل عبدالله (2015). الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية، القاهرة، مجلة الإرشاد النفسي، (44)، 445-464.

صالح، هالة فاروق السيد أحمد (2016). أثر أداء التشكيلات الحركية الجماعية على تنمية الصلابة النفسية لدى طلاب شعبة التربية الموسيقية بكلية التربية. قسم التربية الموسيقية والفنية، جامعة قناة السويس، مجلة كلية التربية النوعية، جامعة بورسعيد، (3)، 5-64.

صالح، أحمد محمد (2016). أبعاد الانفعالات الإيجابية لدى المراهقين من الجنسين في المرحلة الثانوية والجامعية "مراهقة متوسطة ومتأخرة، المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي، 4، (3)، 317-349.

الضامن، منذر عبد الحميد (2003). الإرشاد النفسي، الكويت، مكتبة الفلاح.

عامر، حمود (2016). الصلابة النفسية وعلاقتها بالقيم، القاهرة، مجلة البحوث التربوية (2).

عايدة، شعبان صالح؛ والمصدر، عبدالعظيم (2010). الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعتي الأقصى والأزهر. جامعة غزة، كلية التربية، فلسطين.

عبد الكريم، الطيبي؛ وحمزة، زنبو (2020). الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية، جامعة أحمد دراية، ولاية أدرار.

عبدالعزیز، مفتاح محمد (2010). المدخل إلى الصحة النفسية نظرية معاصرة لنماذج بين الاضطرابات النفسية والمعرفية والانحرافات السلوكية والتربوية. القاهرة.

عبدالقادر، جنار؛ وصابر، بان (2019). قلق الامتحان وعلاقته بمستوى الطموح الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية. جامعة تكريت، كلية الآداب، مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، 26(4)، 42-449.

الشهري، عبدالله (2015). الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب كلية الجامعة، كلية التربية، جامعة الأزهر، القاهرة.

العديني، ماجد محمد مرشد (2018). الصلابة النفسية والرفاهية لدى طلاب جامعة القصيم في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، مجلة علوم التربية، 26، (3)، 254-299.

العتيبي، كتاب بن عقيلان(2014). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تعزيز الصلابة النفسية لدي رجال الأمن العاملين في قوة المهمات والواجبات الخاصة بشرطة منطقة القصيم. جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، كلية العلوم الاجتماعية والإدارية.

عثمان، فروق السيد (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية. دار الفكر العربي، القاهرة.

عضيبات، زينب رياض محمد (2021). مستوى قلق الامتحان في مادة الرياضيات لدى طلبة المرحلة الثانوية في الأردن في ظل التعلم عن بعد خلال أزمة كورونا. جرش الأردن، المجلة الأكاديمية العالمية في العلوم التربوية والنفسية.

عماد، عبد الأمير نصيف (2017). الصلابة النفسية وعلاقتها بالمعتقدات الصحية التعويضية لدى طلبة الجامعة. كلية الآداب، جامعة القادسية، مجلة كلية التربية الأساسية، 23 (97).

الفتاح، سعيدة (2015). الصلابة النفسية لدى المرأة المصابة بسرطان الثدي. قسم العلوم الاجتماعية، جامعة محمد خيضر، بسكرة، 13-17.

فتحي، عبدالرحمان بن محمد الضبع (2001). قوة الأنا وعلاقتها بالمسؤولية الاجتماعية والدافعية للإنجاز لدى المعوقين حركيا، جامعة سوهاج، مصر.

القرامسة، دنا؛ النوايسة، فاطمة (2019). المرونة النفسية وعلاقتها بالاهتمام الأسري لدى طلبة كلية معان الجامعية (بكالوريوس). كلية الدراسات العليا، جامعة مؤتة، الأردن.

القرعان، نجيب خليل (2014). العلاقة بين مستوى الصلابة النفسية ومستوى التوافق الاجتماعي لدى المرشدين التربويين في قضاء بئر سبع، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان، الأردن.

القرني، صالح على أحمد؛ و عبدالرحمن، جمال الدين محمد مزكى. (2020). الصلابة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية، محافظة الجموم.

كمال قاسم، انتصار (2013). القلق الاجتماعي وعلاقته بالصلابة النفسية. كلية التربية للبنات، قسم الاقتصاد المنزلي، جامعة بغداد.

مبروكة، غدير أحمد؛ ودبابي، بو بكر (2019). علاقة الضغوط النفسية بقلق الامتحان دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ البكالوريا. مدينة ورقلة.

مجدي، محمود (2006). بناء مقياس الصلابة النفسية، القاهرة، مجلة البحوث النفسية والتربية، ع (2).

محمد زينة، مجدي (2021). الصلابة النفسية وعلاقتها بالأمن النفسي ودافعية الإنجاز لدى عينة من طلبة وطالبات الجامعة. جامعة أسيوط.

محمد، سامي (2001). الإرشاد والإرشاد النفسي، الأسس النظرية والتطبيقية، عمان، الأردن، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

محمد، علي (2018). قلق الامتحان وعلاقته بتقدير الذات بأبعاده لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بجامعة وهران. مجلة التنمية البشرية، (10)، 77-94.

مخيمر، عماد محمد أحمد (1996). الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة. رابطة الأخصائيين النفسيين، دراسات نفسية، 6 (2)، 299 - 275.

مصطفى طه ، محمد (2022). اضطراب الألعاب الإلكترونية والصلابة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. كلية التربية ، جامعة بني سويف ، مجلة كلية التربية ، الجزء الثالث عدد يوليو، 277-306.

المعمرى، أنجيلا سلطان (2019). جودة الحياة وعلاقتها بالصلابة النفسية :وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلبة الجامعة. المجلة العلمية لكلية الآداب، (69)، 211.

مفتاح، رقية العجيلي صالح (2017). إيمان الإنترنت وعلاقته بالصلابة النفسية لدى عينة من طلبة كليتي التربية والعلوم ترهونة. مجلة جامعة الزيتونة، العدد (24)، 69-105.

- المناحي، عبدالله عبد العزيز (2015). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الصلابة النفسية لدى الكثيرين في ضوء نظرية العلاج المعرفي السلوكي، مجلة الرسالة، التربية وعلم النفس، (48)، 151-176.
- ناريمان، عينة فتحية (2021). فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية كوبازا لتنمية الصلابة النفسية وخفض قلق الامتحان لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس والفلسفة، جامعة زيان عاشور.
- النجدي، أسامة (2023). الصلابة النفسية وعلاقتها بالأداء اللغوي الشفهي لدى طالب كلية التربية فرع القبة. جامعة درنة، مجلة الأصالة، 2 (8).
- نورا، محمود حسنين عشعش (2017). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، (23)، 410-426.
- هاجر، خذايرية (2017). قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة العربي بن مهدي، أم البواقي.
- هيام، كمال بشير حسين (2017). الصلابة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات. كلية الآداب جامعة المنصورة، المجلة العلمية لرياض الأطفال، 3 (3)، 46-59.
- ياسين، مروة محمد؛ سليمان، سليمان محمد؛ و حسن، هيبة ممدوح محمود (2022). برنامج قائم على نظرية ريك سنايدر في تنمية الصلابة النفسية وأثره على الأداء الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الابتدائية ذوي صعوبات التعلم. مجلة كلية التربية، 19 (14)، 353-381.
- يونس، ياسمينا محمد (2018). أزمة تشكل الهوية وعلاقتها بالصلابة النفسية وبعض المتغيرات الأخرى لدى عينة من طالبات معلمات رياض الأطفال. مجلة دراسات في الطفولة والتربية، 4 (1)، 46.

ثانيا: المراجع الأجنبية

- Ameneh.M & Masoud.A .(2014). The effectiveness of hardness Training on Test Anxiety, *Iranian Journal of Cognition and Education*, 1(1), 74-52.
- Balgiu.B.A .(2019). Possible Mechanism of the Influence of Gratitude on life satisfaction. University Polytechnic of Bucharest, Romania, *Journal of psychological and Education Research*, 27 (2), 75-87.
- Benawa.A,& Witono.P.H.(2023).The powerful Effect of Media and the Mental toughness on Achievement Motivation of the Students by Blended Learning in the Digital Era. Bina Nusantara University,Jakarta, Indonesia.
- Biyabani. F .B.K & Zandi. H.G.(2016). Relation between Mental Toughness and Behavioral Regulation among University student- athletes. *IOSR Journal of sports and physical Education*,4 (3).
- Cassady. J.C .(2001). The stability of understanding student cognitive test anxiety levels. *Practical Assessment Research and Evaluation*, 7 (20).
- Ebel,R(1972). *Essentail of Education Measurement*. New-Jersey: Prentice Hall, INC. Englewood Cliffs.
- Evans. J. & Stanovich. K .(2013). Dual process Theories of Higher Cognition : *advancing the Debate prespective on psychological Science*, 8 (3), 231-241.
- George,D.,&Mallery,P.(2003). *SPSS Windows step by step: A simple guide and reference*. 11.0 update(4th ed.). Boston: Allyn& Bacon.
- Guvendi.B, Keskin.B, Sima.S.A, & Kaya.S .(2022). The Relationsh of Mental Toughness and Emotional Eating: The Example of a Female Wrestler. *Asian, Journal of Education and Training*, 4 (8), 114-120.
- Hikmet. B.Y. & Mehmet. K.(2021). An Explanatory Model of text Anxiety: Psychological Resilience, Abuse and Neglect,*Necmettin Erbakan University*, 5 (1),-53-70.
- Javad. K, Shohreh.G, & Mostafa. A .(2013). The relation ship between Hardness and exam amxiety in students. *Life science Jurnal*, 10 (2s).
- Javier.J.C .(2010). Resilience: An approach to the concept, Universty of Madrid.*Spain,Elsevire Doyma*, 3 (4), 45-151.
- Jerrell C. C & Ronald E. J .(2002).Cognitve test Anxiety and Acadimic performance. *Contemporary Education psychology*, (27), 270-295.

- Lynam. R. S. S & Cachia. M .(2018). Academic success: the role of mental toughness in predicting and creating success. School of Human and Social University of West London, Barking, UK, Department of Psychology.
- Morris, D.B .(1998). The Hardiness Characteristics of Adults. *Diabetes Dissertation Abstract International*, (2), 592-600.
- Marjorie .R; Barbel. K; & Paule .M.(2006). The eternal quest for optimal balance between maximizing pleasure and minimizing harm", The compensatory health beliefs model, British, *British Journal of Health Psychology*, (11), 139–153
- Naden.E; Schebman.A; Belton.G & Rodway.P.(2023). Resilience and Mental Toughness as predictors of anxiety, depression and Mental well-being, School of Psychology. *University of Chester, United Kingdom, Mental wellness, volume 1:2.*
- Rengibar.S.(2023). Is mental toughness related with motor learning in wrestling. University of Tehran, *International Journal of Sports Studies for Health*.
- Rances.J.H; Liory.F.P; Rosemary.S; Lee. U; Siobhan.L & Moria.C.(2014). The role of Mental Toughness and affect in academic success within a higher education setting, University of West London, UK.
- Sadaghiani.N.S.K.(2011). The Role of Hardiness in Decreasing the Stressors and Biological, Cognitive and Mental Reactions, Department of Counseling. Islamic Azad University, Shabestar branch, Iran, *Procedia-Social Behavioral Sciences*, 30, 2427-2430.
- Sarason .(1980). Test anxiety theory research and application , New Jersey.
- Shedina. S. V; Tkach.E. N & Davydenko.V. A.(2019). The development of hardiness of university student: future camp counselors in the condition of specially organized activity. *Scholarly Journal* Vol 3.
- St Clair-Thompson, Helen, Giles, Rebecca, McGeown, Sarah P., Putwain, David, Clough. P. J. & Perry. J .(2017). Mental toughness and transitions to high school and to undergraduate study. *Educational Psychology*, 37 (7).
- Thomas, S. J.(1998). Disaster Workers Coping and Hardness. *Dissertation Abstract International* , 11 (59), 6108.
- Yeager. D.S & Dweck. C.S .(2012). Mindsets That Promote Resilience: when students believe that personal characteristics can be developed. *Education. Psychologist*, 47(4), 302-314.

الملاحق

ملحق (1)

أدوات الدراسة في صورتها الأولية

مقياس الصلابة النفسية

الرقم	الأسئلة	دائما	أحيانا	نادرا
1	أحرص على تنظيم شؤون حياتي			
2	ألتزم بالموعد وأحافظ عليه			
3	اتطلع بواقعية لتقدم عملي			
4	أجد من الصعوبة أن أتفاعل مع الآخرين			
5	أجد من الصعوبة أن أحقق أهدافي مهما بذلت من جهد في عملي			
6	أفضل الابتعاد عن عائلتي لكثرة مشاكلها التي تحول دون تحقيق أعمالتي			
7	أتمسك بقيمي ومبادئتي وأعمل بها			
8	أحافظ على حقوق الآخرين كلما أمكن ذلك			
9	يشغلني ما يجري من أحداث في مجتمعي			
10	أعتقد أن البعد عن الناس غنيمة			
11	اهتماماتي بنفستي أكثر من أي شيء آخر			
12	أهتم بقضايا وطني وأدافع عنها			
13	أحترم آراء الآخرين وأضعها في حساباتي			
14	أرغب بالسيطرة على الأحداث لأحقق مكانتي			
15	أرغب بمحاورة الآخرين في صنع القرار			
16	أشعر بخوف وضعف شديد			
17	أواجه نفسي بكل تصرفاتي			
18	قدرتي ضعيفة في التأثير في سلوك الآخرين			
19	أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي			
20	أأخذ قراراتتي بنفستي			
21	أفرض آرائي على الآخرين وأنا متأكد من قدرتي على تنفيذها			
22	انتازل عن مواقفي بسهولة			
23	يصعب علي تغيير رأي اصدقائي في أي موضوع			
24	أمتلك من الجرأة في مواجهة التهديدات			
25	عندما أنوي القيام بعمل ما لا تتثني الصعوبات			

26	صعوبة العمل الذي أقوم به يزيدني إصرارا على إتمامه		
27	أبتعد عن المواقف المثيرة والمعقدة		
28	أثق بقدراتي وإمكاناتي		
29	أفضل المشاركة في المواضيع التي تظهر قدرتي على التحدي		
30	لدي الرغبة في معرفة كل ما يدور حولي		
31	الحياة الهادئة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي		
32	قدرتي محدودة على مواجهة صعوبات الحياة		
33	أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث		
34	أواجه المشكلات بدلا من الهروب منها		
35	أشعر بالخوف والتهديد لما سيواجهني من ظروف وأحداث في حياتي		
36	أجد متعة في حل المشكلات الصعبة		

مقياس قلق الامتحان

الرقم	الأسئلة	دائما	أحيانا	نادرا
1	أتوقع الفشل في الامتحان			
2	أعاني من النسيان عند قراءة الأسئلة للمرة الأولى			
3	من عيوبي الإجابة المتعجلة وغير الدقيقة			
4	أثناء أدائي الامتحان أعبت بأي شيء أمامي كالمسطرة أو غيرها			
5	أنظر إلى الامتحانات إلى أنها تهديد دائم			
6	الملل يجعلني أترك قاعة الامتحان بمجرد مرور نصف ساعة			
7	أشعر أن قلبي يدق بسرعة أثناء أدائي الامتحان			
8	أرتبك عندما يعلن الملاحظ الوقت المتبقي للامتحان			
9	يزداد اضطرابي عند مراجعة الإجابات مع الزملاء			
10	أشعر بنقص الثقة في نفسي أثناء أدائي للامتحان			
11	أشعر بالتعب الشديد أيام الامتحانات			
12	بعد أدائي امتحان أي مادة أشعر أن إجاباتي لم تكن موفقة			
13	أنزعج بشدة عند إعلان جدول الامتحان			
14	أشعر بالتوتر عند دخول المكلفين بملاحظة الامتحان			
15	شدة خوفي من الامتحان تجعلني أنسى ما ذاكرته			
16	أصاب بفقدان الشهية أيام الامتحان			
17	أشعر بعدم الراحة والاضطراب أثناء أداء الامتحان			

			18	يهددني ما يمكن أن يترتب على فشلي أثناء أداء الامتحان
			19	يبدأ شعوري بعدم الارتياح قبل أن أستلم ورقة الأسئلة
			20	أرتبك عند الإجابة عن أسئلة امتحان شفوي سداسي
			21	عندما أراجع ليلة الامتحان أجد نفسي نسيت كل شيء
			22	أخاف من قرب وقت الامتحان
			23	أكثر شيء يقلقني هو الامتحانات
			24	أخاف من النتيجة السيئة
			25	يقلقني أنني لا أجد طريقة الإجابة عن الأسئلة
			26	يضايقني أنني لا أستطيع تنظيم جدول للمراجعة
			27	ضيق الوقت المحدد للامتحان يعتبر مشكلة بالنسبة لي
			28	تقلقني الحركة الزائدة للجنة المراقبين داخل قاعة الامتحان
			29	ينتابني الشك في أن سؤالاً سوف يترك بدون تصحيح
			30	يصيبني الأرق ولا أستطيع النوم ليلة الامتحان
			31	أشعر ببرودة شديدة في جسمي أثناء الامتحانات
			32	أعاني من الصداع أيام الامتحانات
			33	شدة توترتي أثناء الامتحان يحدث ارتباكاً في معدتي
			34	أشعر برغبة في القئ أثناء الامتحان

ملحق (2)

أدوات الدراسة في صورتها النهائية

مقياس الصلابة النفسية

الرقم	الأسئلة	دائما	أحيانا	نادرا
1	أحرص على تنظيم شؤون حياتي			
2	ألتزم بالمواعيد وأحافظ عليها			
3	أجد صعوبة في التفاعل مع الآخرين			
4	أجد صعوبة في تحقيق أهدافي مهما بذلت من جهد			
5	أتمسك بقيمي ومبادئ وأعمل بها			
6	أحافظ على حقوق الآخرين كلما أمكن ذلك			
7	أرغب بالسيطرة على الأحداث لأحقق مكانتي			
8	أرغب بمحاورة الآخرين في صنع القرار			
9	اهتمامي بنفسي أكثر من أي شيء آخر			
10	أشعر بخوف عند المواجهة			
11	أواجه نفسي في كل تصرفاتي			
12	قدرتي ضعيفة في التأثير على سلوك الآخرين			
13	أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي			
14	اتخذ قراراتي بنفسي			
15	أتنازل عن مواقفي بسهولة			
16	يصعب علي تغيير أراء أصدقائي بسهولة			
17	أمتلك من الجرأة ما يمكنني في مواجهة التهديدات			
18	ابتعد عن المواقف المثيرة والمعقدة			
19	أثق بقدراتي وإمكاناتي			
20	لدي الرغبة في التعرف على كل ما يدور حولي			
21	قدرتي محدودة على مواجهة صعوبات الحياة			
22	أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن أتحدث عنها			
23	أواجه المشكلات بدل الهروب منها			
24	أجد المتعة في حل المشكلات الصعبة			
25	أفضل المشاركة في كل المواضيع التي تظهر قدرتي على التحدي			

مقياس قلق الامتحان

الرقم	الأسئلة	دائما	أحيانا	نادرا
1	أتوقع الفشل في الامتحان			
2	أعاني من النسيان عند قراءة الاسئلة للمرة الأولى			
3	أتعجل في الإجابة فتكون غير دقيقة			
4	أعبت بأي شيء أمامي أثناء أدائي الامتحان			
5	أنظر إلى الامتحانات إلى أنها تهديد			
6	الملل يجعلني أترك قاعة الامتحان بمجرد مرور نصف ساعة			
7	أشعر أن قلبي يدق بسرعة أثناء أدائي الامتحان			
8	ارتبك عندما يعلن المراقب الوقت المتبقي للامتحان			
9	يزداد اضطرابي عند مراجعة الإجابات مع الزملاء			
10	أشعر بنقص الثقة في نفسي أثناء الامتحان			
11	أشعر بالتعب الشديد أيام الامتحانات			
12	أنزعج بشدة عند إعلان جدول الامتحان			
13	شدة خوفي من الامتحان تجعلني أنسى ما ذاكرته			
14	أصاب بفقدان الشهية أيام الامتحان			
15	أشعر بعدم الراحة أثناء أداء الامتحان			
16	يهددني ما يمكن أن يترتب على فشلي أثناء الامتحان			
17	يبدأ شعوري بعدم الارتياح قبل أن أستلم ورقة الأسئلة			
18	عندما أراجع ليلة الامتحان أجد نفسي نسيت كل شيء			
19	أخاف من قرب وقت الامتحان			
20	أخاف من النتيجة المتدنية			
21	يضايقني أنني لا أستطيع تنظيم جدول للمراجعة			
22	ضيق الوقت المحدد للامتحان يعتبر مشكلة بالنسبة لي			
23	شدة توترتي أثناء الامتحان يحدث ارتباكاً في معدتي			
24	أشعر برغبة في القهي أثناء الامتحان			
25	تقلقني الحركة الزائدة للجنة المراقبين داخل قاعة الامتحان			

ملحق (3)
قائمة محكمي المقاييس

م	الاسم	الدرجة العلمية	التخصص	الوظيفة	جهة العمل
1	د. عصام اللواتي	دكتورة	الإرشاد النفسي	أستاذ مشارك	جامعة الشرقية
2	د. إبراهيم الوهبي	دكتورة	التقويم والقياس	أستاذ مشارك	جامعة الشرقية
3	د. أمجد عزات جمعة	دكتورة	الإرشاد النفسي	أستاذ مشارك	جامعة الشرقية
4	د. جوخة بنت محمد بن سليم الصوافية	دكتورة	الإرشاد النفسي	أستاذ مشارك	جامعة الشرقية
5	د. شريف السعودي	دكتورة	التقويم والقياس	أستاذ مشارك	جامعة الشرقية
6	د. خلود العبيدانية	دكتورة	الإرشاد النفسي	أستاذ مساعد	وزارة التربية والتعليم
7	أ. خولة بنت سالم الحبسية	ماجستير	علم النفس التربوي	أستاذ محاضر	جامعة الشرقية
8	أ. هناء بنت مبارك الصائغية	ماجستير	علم النفس التربوي	محاضر	وزارة التربية والتعليم
9	أ. محمود بن مبارك الحسني	ماجستير	الإرشاد النفسي	محاضر	كلية البيان
10	أ. منى بنت علي الرواحية	ماجستير	الإرشاد النفسي	أخصائي نفسي	عيادة