



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة وهران - 2 - محمد بن احمد
كلية العلوم الاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية
تخصص إرشاد وتوجيه



مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر

المساعدة الاجتماعية ودورها في تخفيف قلق الامتحانات
لدى تلاميذ أقسام النهائية

من إعداد الطالبة :
بلعباس اكرام

أعضاء اللجنة المناقشة
- رئيسا: أ: صالح نعيمة
- مقرر أو مشرفا: د : آمنة ياسين
- مناقشا: أ: مرياح فاطمة الزهراء

- تقدير:

- العلامة:

- تاريخ المناقشة:

2018 - 2017

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال الله تعالى "رَبَّنَا آتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا"
قال الله تعالى "رَبَّنَا آتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا"

صدق الله العظيم

صدق الله العظيم

الآية 10 سورة الكهف
الآية 10 سورة الكهف

شكرو عرفان

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مصادقا لقوله تعالى "ولئن شكرتم لازيدنكم"

الحمد لله كثيرا و الصلاة و السلام على رسول الله صلى الله عليه و سلم و على آله و صحبه أجمعين.

أشكر الله الذي وفقني على إتمام هذا العمل ثم الشكر و ألف شكر لكل من ساعدني و وجهني من بعيد أو قريب و علي رأسهم الأستاذة ياسين أمينة أطال الله في عمرها و بارك الله فيها على مساعدتها لي و تشجيعها المتواصل.

تم أخص بالشكر و الامتنان مؤطري ثانوية أسامة بن زيد و على رأسهم مدير الثانوية الذين تكرموا بتقديم لي كل أنواع التسهيلات و كذلك أساتذة الأقسام النهائية.

إلي كل هؤلاء أقدم خالص شكري و حبي و احترامي.

إكرام بعباس

إِهْدَاء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

أمي دامت لي حبا لا يموت أبدا رحمك الله يا غاليتي و أسكنك فسيح جناته يا حبيبتي يا
من الجنة تحت قدميها.
أهدي لك كل محبتي و دعائي.

إلى أبي حبيبي و شمعة حياتي أطل الله في عمرك و بارك الله فيك يا من غمرني بحبه
و عطفه و حنانه لأكون دائما في الأمام يا من نور حياتي و دربي و علمني كيف أتغلب علي
حفظك الله.

إلي برعوم البيت عبد الصمد وئيل حفظه الله و بارك فيه.

إلى أختي حبيبتي أحلام و رفيقة عمري التي لطالما ساندتني و دعمتني في حياتي شكرا
أختي الغالية.

حفظك الله و وفقك في دراستك يا شمعة حياتي "ريان"

"أخي محمد ريان" حياتي

والى صديقتي الغالية حنان ماشا والى الغالية فتيحة التي تعبت معي في انجاز هذا
العمل

إلي صديقتي الغاليات على قلبي اللذين ساعدان في مشواري الدراسي زهرة-خديجة-
جهيدة-إيمان-فتيحة-فاطمة-ميمونة-أسيا-حنان-نسيمة شكرا صديقتي.

إكرام بلعباس

ملخص البحث

-هدفت الدراسة التي تناولت المساندة الاجتماعية ودورها في التخفيف من قلق
الامتحانات لدى طلبة الأقسام النهائية الإجابة على الفرضيات التالية:
توجد علاقة ارتباطية سالبة بين المساندة الاجتماعية ومستوى قلق الامتحان المسجل
لدى طلبة المستوى النهائي.
-هناك علاقة ارتباطية بين المساندة الاجتماعية من قبل الأسرة والتخفيف من قلق
الامتحانات لدى طلبة الأقسام النهائية
-هناك علاقة ارتباطية بين المساندة الاجتماعية من قبل الأساتذة والتخفيف من قلق
الامتحانات لدى تلاميذ الأقسام النهائية

-توجد علاقة ارتباطية بين درجة المساندة الاجتماعية من قبل الأصدقاء ومستوى قلق الامتحان المسجل لدى طلبة الأقسام النهائية وللإجابة على هذه الفرضيات استعملت الباحثة الأدوات التالية:

مقياس المساندة الاجتماعية من إعداد الباحثة سناء جبار كاطع 2012 يقيس درجات المساندة التي يتلقاها الطالب من قبل الأسرة الأصدقاء القسم ومقياس قلق الامتحان الاتجاه نحو الامتحان إعداد ليلي عبد الحميد عبد الحافظ يقيس درجات الشعور بقلق الامتحان.

وأظهرت النتائج أن للمساندة الاجتماعية أثر كبير في تخفيف من قلق الامتحان لاسيما المساندة التي يتلقاها من قبل الإدارة والأصدقاء وتوصي الباحثة بضرورة تقديم الدعم النفسي والاجتماعي للتلاميذ خصوصا تلاميذ الأقسام النهائية المقبلين على شهادة البكالوريا.

محتويات الدراسة

الصفحة	الموضوع
ب	- شكر و عرفان
ج	- الاهداء
د	- ملخص الدراسة.
هـ	- محتويات الدراسة.
ح	- قائمة الجداول.

1	مقدمة البحث
الجانب النظري	
الفصل الأول: تقديم الدراسة	
6	إشكالية البحث.
6	- فرضيات البحث.
6	- أهداف البحث.
7	- أهمية البحث.
7	- التعارف الإجرائية لمفاهيم البحث.
الفصل الثاني: التعريف النظري لمفاهيم الدراسة	
1	تمهيد.
0	- مفهوم المساندة الاجتماعية.
1	- أهمية المساندة الاجتماعية.
0	- أشكال المساندة الاجتماعية.
1	- مصادر المساندة الاجتماعية.
1	- النماذج الرئيسية لتفسير دور المساندة الاجتماعية.
1	
2	
1	
3	
1	
4	
الفصل الثالث: قلق الامتحان	
1	- تمهيد.
7	- مفهوم قلق الامتحان.

1	- مكونات قلق الامتحان.
7	- أعراض و مظاهر القلق.
1	- أسباب قلق الامتحان.
8	- العوامل المساعدة على ظهور قلق الامتحان.
1	- الإجراءات الإرشادية لخفض قلق الامتحان.
9	- خلاصة.
1	
9	
2	
0	
2	
1	
2	
3	
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع:	
منهجية البحث: أولا الدراسة الاستطلاعية	
2	تمهيد
5	منهج الدراسة
2	مجتمع الدراسة
5	عينة الدراسة
2	خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية
5	أدوات الدراسة
2	

5	
2	
6	
2	
7	
ثانيا: الدراسة الأساسية	
2	عينة الدراسة الأساسية
8	مكان الدراسة
2	مدة الدراسة
8	خصائص عينة الدراسة الأساسية
2	
8	
2	
9	
الفصل الخامس: عرض النتائج و مناقشتها	
3	- عرض نتائج الدراسة.
2	- مناقشة نتائج الدراسة.
3	-اقتراحات و توصيات.
4	- المراجع.
3	- الملاحق.
6	
3	
9	

ص فحة	قائمة الجداول	جدول
2 5	يوضح توزيع العينة الاستطلاعية على أساس الجنس	1
2 6	يوضح توزيع العينة الاستطلاعية على أساس السن	2
2 6	يوضح توزيع العينة الاستطلاعية على أساس التخصص	3
2 7	يبين قيم صدق مقياس المساندة الاجتماعية	4
2 8	يبين قيم ثبات مقياس المساندة الاجتماعية	5

2 9	يوضح توزيع العينة الأساسية على أساس الجنس	6
3 0	يوضح توزيع العينة الأساسية على أساس السن	7
3 0	يوضح توزيع العينة الأساسية على أساس التخصص	8
3 2	يبين قيم ارتباط المساندة الاجتماعية بالقلق	9
3 3	يبين قيم ارتباط المساندة الاجتماعية من قبل الأسرة بالقلق	10
3 3	يبين قيم ارتباط المساندة من قبل الأساتذة بالقلق	11
3 4	يبين قيم ارتباط المساندة من قبل الأصدقاء بالقلق	12

مقدمة البحث

تلعب المدرسة دورا هاما في حياة الفرد إذ أنها تعمل على إعداد الأفراد للاندماج النشط و الواعي في الحياة الاجتماعية، فالمدرسة تساعد الأجيال الصاعدة على تحقيق طموحاتهم و الوصول إلى أعلى مستويات التعليم و التكوين غير أن المدرسة لا يمكنها تحقيق هذا وحدها إن لم يحظى التلميذ بالدعم الاجتماعي الذي يتلقاه من الأهل أو الأصدقاء فالمساندة التي تساهم في الحفاظ على الوحدة الكلية للصحة النفسية و الاطمئنان في حياته و لا سيما في فترة اجتياز الامتحانات الدراسية إذ تعد ظرفا صعبا لأغلبية التلاميذ و خصوصا إذا كان الامتحان بمرحلة مصيرية كما هو الحال بالنسبة لشهادة البكالوريا إذ يصاحب هذا الأخير قلق و توتر لدى التلاميذ فقلق الامتحان يعد أحد العوامل المؤثرة على الطلبة في مختلف المراحل التعليمية. و هنا تلعب المساندة الاجتماعية دور فعال في تقليل من قلق الامتحان.

و تنقسم دراسة إلى قسمين أحدهما نظري و يضم ثلاثة فصول

الفصل الأول: تناولت الباحثة فيه الإشكالية البحث و فرضياته و توضيح أهمية البحث

و أهدافه و بعض التعاريف الإجرائية لمتغيرات البحث.

الفصل الثاني: تناولت فيه مفهوم المساندة الاجتماعية و أهميتها، أشكالها مصادرها و

النماذج الرئيسية لتفسير دور المساندة الاجتماعية.

الفصل الثالث: تطرقت فيه الى مفهوم قلق الامتحان مكوناته، أعراض و مظاهر القلق

و أسباب قلق الامتحان و العوامل المساعدة على ظهور و الإجراءات التعليمية العملية

الإرشادية لخفض قلق الامتحان.

الفصل الرابع: تناولت فيه منهجية البحث من إجراءات الدراسة الاستطلاعية

و الأساسية و تحديد الأهداف و اختيار أدوات البحث.

الفصل الخامس:

خصص لعرض مفصل للنتائج التي تجيب عن فرضيات البحث إضافة إلى مناقشة و تفسير النتائج.

و اختتمت المذكرة ببعض التوصيات و الاقتراحات التي توصلت إليها الباحثة و انتهت بقائمة المراجع و الملاحق.

الجانب النظري

الفصل الأول

تقديم البحث

- تمهيد
- إشكالية البحث.
- فرضيات البحث.
- أهداف البحث.
- أهمية البحث.
- التعاريف الإجرائية
- خلاصة

تمهيد:

تناولت الباحثة في هذا الفصل العناصر الممهدة لتقديم البحث من دراسات سابقة و متعلقة بموضوع بحثنا، الإشكالية، الفرضيات، الأهداف و أهمية البحث و في الأخير تعرضت إلى المفاهيم الإجرائية للبحث.

هناك العديد من الدراسات التي تناولت موضوع البحث المتعلق بدور المساندة الاجتماعية و قلق امتحان لتلاميذ الأقسام النهائية المقبلين على شهادة امتحان البكالوريا و نذكر من بينها الدراسات التالية:

دراسة الباحث هودج Hodge 1996 فقد توصل من خلال دراسة أجراها لمعرفة اثر قلق الامتحان لدى الطلبة المقدمين على شهادة التعليم الثانوي إلى أن نسبة مهمة من أفراد العينة قد مرت بخبرات من القلق و التوتر و الروح المعنوية المنخفضة، لاسيما ممن يغلب على طبيعتهم ذلك النمط من السلوك المتوتر (جودة أحمد سعادة و آخرون 2004، ص 181).

و قد أجرى رياض نايل العاصمي 2005 دراسة بعنوان فاعلية الإرشاد المتمركز على العميد و التحصين التدريبي في تخفيض مستوى قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الثانوية .

فتوصل الباحث إلى تحسن دال إحصائياً في خفض مستوى قلق الامتحان لصالح المجموعة التجريبية ، كما يوصي في دراسته إلى أهمية غرس المربين الثقة في نفوس الطلبة بأهمية الدراسة و أنهم يمكن أن يحصلوا على درجات طيبة في الامتحان مع قدراتهم و ذلك عن طريق الجد و الاجتهاد و أساليب المواجهة الصحيحة للانفعالات السلبية التي تسيطر عليهم عندما يفكرون في الموقف الإمتحاني و النتائج المترتبة عليه (رياض نايل العاصمي 2005، ص 25) .

إشكالية البحث:

تلعب المساندة الاجتماعية دور مهم في التخفيف من الآثار الناجمة عن مختلف المواقف الضاغطة التي يتعرض لها الطالب في حياته العامة أسرية كانت ام مدرسية، و خصوصا المدرسية إذ يعد قلق الامتحان من المشكلات التي يعاني منها فئة معتبرة من التلاميذ أثناء الامتحان و خصوصا امتحان شهادة البكالوريا إذ يعد هذا الأخير معلم من معالم مستقبله الدراسي و المهني و على ضوء ما سبق يمكن صياغة إشكالية الدراسة على النحو التالي:

- هل تساهم المساندة الاجتماعية في خفض مستوى قلق الامتحان لدى طلبة المستوى النهائي؟

فرضيات البحث:

- توجد علاقة إرتباطية سالبة بين درجة المساندة الاجتماعية و مستوى قلق الامتحان المسجل لدى طلبة المستوى النهائي.

- هناك علاقة إرتباطية بين المساندة الاجتماعية من قبل الأسرة و التخفيف من قلق الامتحانات لدى تلاميذ الأقسام النهائية.

- هناك علاقة إرتباطية بين المساندة الاجتماعية من قبل الأساتذة والتخفيف من قلق الامتحانات لدى تلاميذ أقسام النهائية.

- توجد علاقة إرتباطية بين درجة المساندة الاجتماعية من قبل الأصدقاء و مستوى قلق الامتحان المسجل لدى طلبة الأقسام النهائية.

أهداف البحث:

لكل دراسة أو بحث علمي أهداف تكمن و راء ما يريد الباحث الوصول إلي هدف منشود و من هنا يمكننا حصر أهداف هذا الموضوع فيما يلي:

- التعرف على المصادر المختلفة للمساندة الاجتماعية (الأسرة- الأساتذة – الأصدقاء) لطلبة الأقسام النهائية في التعامل مع قلق الامتحان.

- التعرف على اثر المساندة الاجتماعية في التخفيف من قلق الامتحانات.

- الإطلاع إلى وجهة نظر التلاميذ في موضوع المساندة الاجتماعية و دوره في التخفيف من قلق الامتحانات.

- قلة الدراسات التي تناولت هذا الموضوع.

أهمية البحث:

إن الاهتمام الكبير بمشكلة قلق الامتحان يأتي بلا شك من أهمية ظاهرة الرسوب في البكالوريا و ما يترتب عنه من آثار نفسية و جسمية دو علاقة ببنية المجتمع و صف إلى ذلك إيضاح أهمية السياق الاجتماعي الذي يتواجد فيه الطالب في التخفيف من قلق الامتحانات. و ما مدى تأثير الدعم الاجتماعي من قبل الأسرة على نفسية الطالب أثناء اجتياز الامتحان.

التعريف الإجرائية:

المساندة الاجتماعية:

يقصد بها الدعم الاجتماعي الذي يتلقاه الفرد من قبل الآخرين المحيطين به الأسرة، القسم، الأصدقاء ومدى تلقي الفرد وتقبله لهذا الدعم وتحدد اجرائيا بالدرجة التي يحرص عليها المفحوص على مقياس المساندة الاجتماعية.

قلق الامتحان: هو الحالة النفسية التي يمر بها طلبة الأقسام النهائية و تسبب لهم الخوف ، التوتر و الضيق أثناء أداء الامتحان و يقاس قلق الامتحان بالأداة المستخدمة في الدراسة.

تلميذ المستوى النهائي: يعرف إجرائيا على أنه التلميذ المتمدرس في السنة الثالثة من التعليم الثانوي و هو فرد من أفراد العينة يتراوح سنهم ما بين 15-17 سنة ما يقابل مرحلة المراهقة الوسطى من الجنسية في كل التخصصات الأدبية و العلمية التي سوف تجتاز امتحان البكالوريا.

خلاصة الفصل:

تطرقت الباحثة في هذا الفصل إلى تقديم موضوع الدراسة كما سوف نتطرق في الفصول الموالية إلى كل ما يتعلق بالجانب النظري لموضوع المساندة الاجتماعية و ظاهرة قلق الامتحان.

الفصل الثاني

المساندة الاجتماعية

- تمهيد.

- مفهوم المساندة الاجتماعية.

- أهمية المساندة الاجتماعية.

- أشكال المساندة الاجتماعية.

- مصادر المساندة الاجتماعية.

- النماذج الرئيسية لتفسير دور المساندة الاجتماعية.

تمهيد:

المساندة الاجتماعية تعد مصدر هام من مصادر الدعم الاجتماعي الفاعل الذي يحتاجه الإنسان و يؤثر حجم المساندة الاجتماعية و مستوى الرضي عنها في كيفية إدراك الفرد لحل المشكلات فكلما تقدم العمر بالفرد كان بحاجة للتواصل الاجتماعي مع الآخرين و الذي يدعم حياة الإنسان بالحب و التقدير و الانتماء و يزيد من قوته لمواجهة مشكلات الحياة حيث ان المساندة ترتبط بالصحة و السعادة النفسية لذا فهي تعتمد على العلاقات الاجتماعية المتبادلة بين الأشخاص. قد تمثل جوهر المساندة الاجتماعية بمشاركة وجدانية أو الإهداء بالمعارف و المعلومات أو السلوكيات التي يقوم بها الفرد بهدف مساعدة الآخرين في مواقف الأزمات أو المساهمة المادية.

مفهوم المساندة الاجتماعية:

تعرف المساندة الاجتماعية بأنها الحصول على المعلومات من الأشخاص اللذين يشعر الفرد نحوهم بالحب و الاهتمام و الاحترام و التقدير و يشكلون جزءا من دائرة العلاقات الاجتماعية (تايلور 2008- 405).

و يعرف كابيلن caplan المساندة بأنها تتكون من الآخرين الذين يقومون بمساعدة الأفراد على التعامل مع مشكلاتهم الانفعالية و مشاركتهم في مهامهم و تزويدهم بالنقود و المواد و الأدوات و المهارات و المعلومات ز النصيحة لمساعدتهم على التعامل مع المواقف الضاغطة التي يمكن أن يتعرضوا لها (عبد السلام 1997-210) .

فالمساندة الاجتماعية هي تقديم كل من الدعم النفسي من حب و اهتمام و دعم مادي من مال و معلومات.

أهمية المساندة الاجتماعية في التخفيف من قلق الامتحانات:

- تلعب المساندة الاجتماعية دور هام في التخفيف من حدة الضغوط إلا أن المساندة الاجتماعية يمكن أن تقوم بما يلي: لها قيمة شفاءية من الأمراض النفسية ما تسهم في التوافق الإيجابي و النمو الشخصي، تقي الفرد من الأثر الناجم عن الأحداث الضاغطة أو تخفض من حدة هذا الأثر (عبد الرزاق 1998-56).

- تقوم المساندة بمهمة تقدير الخس لذاته و تشجيعه على مقاومة الضغوط التي تفرضها عليه أحداث الحياة المؤلمة و يتفق مع هذا الرأي مع التصور الذي اقترحه Alber لنموذج المساندة الاجتماعية من أهله و أصدقائه ما يساعده على تجاوز الأزمات و المحن (عبد الله، 2006-57) .

و يذكر ليبرمان في عرضه حول الدور الذي تقوم به المساندة الاجتماعية على إدراك الفرد لهذه الضغوط و كذلك الاستجابة لها و التعامل معها ، إن هناك مجموعة من المواقف في حياة الأفراد تلعب المساندة فيها دورا هاما و من هذه المواقف الوقائية من الاكتئاب في حالة الأحداث المؤلمة و التخفيف من الأحزان و الأعراض الجسمية التي تنتج عن التعطل عن العمل و تخفيف آثار الأسى ، التخفيف أو الوقاية من وقوع اضطرابات انفعالية في فترة الشيخوخة (الشناوي و عبد الرحمان 1994-5).

و توصلت نتائج العديد من الدراسات إلى أن المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من الآخرين سواء في الأسرة أو خارجها، تعد عاملا هاما في صحته النفسية و من تم يمكن التنبؤ بأنه في ظل غياب المساندة الاجتماعية أو انخفاضها يمكن أن ينشط الآثار السلبية للأحداث و المواقف السيئة التي يتعرض لها الفرد، بما يؤدي إلى اختلال الصحة النفسية لديه و في هذا السياق يذهب Lyone و آخرون (1991) نقلا عن عثمان يخلف (2001) إلى أن المساندة الاجتماعية يمكن أن تخفض أو تستبعد عواقب أحداث الحياة على الصحة.

و من المنظور السوفولوجي ، و نظرا إلى أن المساندة الاجتماعية في ضوء عدد و قوة علاقات الفرد بالآخرين في بيئته الاجتماعية، بمعنى درجة التوافق الاجتماعي للفرد و حجم و تركيب الشبكة الاجتماعية ، مما قد ترفع من مستوى الصحة لديه، فالمساندة الاجتماعية و

إتاحة علاقات اجتماعية مرضية تتميز بالحب و الود و الثقة تعمل كحواجز ضد التأثير السلبي لأحداث الحياة على الصحة الجسمية و النفسية (عثمان يخلف 2001).

و في السياق نفسه أشار كل من (brownwell و shumaker/1984) إلى أن المساندة الاجتماعية تعمل على الحفاظ على الوحدة الكلية للصحة الجسمية و النفسية و العقلية للوصول إلى تعزيز و دعم إحساس المتلقي بالراحة النفسية و الاطمئنان في حياته، و الشعور بالسعادة و ذلك من خلال إتباع حاجات الانتماء بالمساندة تنمي أنماط التفاعل الاجتماعي الايجابي من الأصدقاء و تزيل أي نوعية و بالتالي يمكن أن تشبع حاجات الانتماء مع البيئة المحيطة بالفرد، كما تعمل على المحافظة على الهوية الذاتية في إطار دعم العلاقات الشخصية بالمحيطين به و من خلال تنمية مصادر التغذية الرجعية المرتبطة بمظاهر الذات للوصول إلى اتفاق في الآراء و وجهات النظر. كما نعمل أيضا على تقوية مفهوم احترام الذات من خلال تعزيز مفهوم إحترام الذات لدى الفرد داخل الجماعة التي ينتمي إليها و تنمي إحساسه بالكفاءة الشخصية.

فالمساندة الاجتماعية لها دور فعال و مهم في حياة الفرد للتخلص من مختلف الضغوط في الحياة و تعزيز ثقته بنفسه و داخل المجتمع لما لها من آثار إيجابية على نفسية الفرد.

أشكال المساندة الاجتماعية:

تتخذ المساندة الاجتماعية أنواعا و أشكالا متعددة في تخفيف أحداث الحياة الضاغطة إذ أن هناك اتفاقا كبيرا بين الباحثين بأن المساندة الاجتماعية هي مركب متعدد الأبعاد. يشير هاوس (house 1981) إلى أن المساندة الاجتماعية تكمن أن تأخذ عدة أنواع منها:

1-المساندة الانفعالية أو الوجدانية: هو إظهار التعاطف و الاهتمام و المودة و المحبة و الثقة و التقبل و التشجيع و الرعاية و الحنان الذي يقدم للفرد من قبل أفراد العائلة و الأصدقاء خاصة في أوقات الضغط عندما يشعر الفرد بالكآبة و الحزن و القلق حيث يشعر الفرد بقيمته.

2-المساندة الأدائية: و التي تشمل المساندة التي يتلقاها الشخص من الآخرين من خلال إلحاقه بعمل يتناسب و إمكانياته و كذلك مساندهته بالمال .

3- مساندة الأصدقاء: تلك المساندة التي يتلقاها من خلال ما يقدمه الأصدقاء لبعضهم البعض حيث يمر أحدهم بموقف أو شدة.

4-المساندة التقييمية: و التي تنطوي على التغذية الرجعية المتعلقة بآراء الفرد أو سلوكه و تتضمن مساعدة الفرد على تحقيق فهم أفضل للحدث الضاغط و للإستراتيجيات التي يجب حشدها للتعامل معه و من خلال تبادل التقييمات يستطيع الفرد الذي يواجه حدثا ضاغطا أن يقرر مقدار التهديد الذي يشبهه الحدث الضاغط و يستطيع الاستفادة من المقترحات حول كيفية إدارة الموقف (تايلور 2008-445).

5-المساندة بالمعلومات و الدعم المعلوماتي: و هو تقديم النصيحة و التوجيه و الاقتراحات و المعلومات المفيدة للشخص و هذا النوع من المعلومات من شأنه أن يساعد الآخرين في حل مشاكلهم، فمثلا يمكن للشخص الذي يواجه صعوبات في وظيفته أن يحصل على معلومات من زملائه في العمل حول أفضل الطرق التي يمكن له أن يتبعها لتنظيم وقته أو إنجاز المهام بالشكل السليم (تايلور-2008-445).

مصادر المساندة الاجتماعية:

للدعم الاجتماعي مصادر عدة فعلى سبيل المثال: الأسرة، الأصدقاء، الزوج أو الزوجة العلاقات الاجتماعية و زملاء العمل، و تختلف مصادر المساندة الاجتماعية باختلاف المرحلة العمرية التي يمر بها الفرد.

و تأتي المساندة الاجتماعية من عنصرين أساسيين هما:

1-الأسرة: اشك أن الأسرة المفككة المتصدعة الخالية من التواصل الإنساني تؤدي إلى اختلال في شخصية أطفالها إلى انخفاض في اعتبار الذات و الشعور باليأس و بنظرة متشائمة إلي الحياة و المستقبل (جمال مختار 1996 :146) .

فمصادر المساندة تختلف باختلاف المرحلة العمرية التي يمر بها الفرد، ففي مرحلة الطفولة تكون المساندة متمثلة في الأسرة (الأم، الأب و الأشقاء) و في مرحلة المراهقة تتمثل المساندة في الرفاق و الأسرة، و في مرحلة الرشد تتمثل في الزوج أو الزوجة و كذلك علاقات العمل و الأبناء، و يتضح مما سبق أن الأسرة عامل مشترك و أساسي في كل مراحل العمر (مخيمر ،108،1997).

2-الأصدقاء: يري بيريس و آخرون 1991 في دراستهم للمساندة الاجتماعية لدى طلاب و طالبات الجامعة، أن هناك علاقة إرتباطية عكسية بين الشعور بالوحدة النفسية و المساندة الاجتماعية من الأب و الأم و الصديق، كما بينت هذه الدراسة أن المساندة التي يتلقاها أفراد العينة من العينة من الصديق أقوى بكثير من المساندة التي يتلقونها من الأب و الأم (فهد 108،1997).

إن المساندة الاجتماعية تختلف درجاتها و طريقة تقديمها باختلاف مصادرها.

النماذج الرئيسية لتفسير دور التي تقوم به المساندة الاجتماعية:

يمكن توضيح هذه النماذج الرئيسية على النحو الآتي:

1-نموذج الأثر الواقعي (المخفف من الضغط): هذا النموذج يرتبط بالصحة بشكل

أساسي للأفراد الذين يقعون تحت ضغط و ينظر فيه إلى أن المساندة الاجتماعية تحمي الأفراد الذين يتعرضون للضغوط من احتمال التأثير الضار لها (هيجان 321،1994).

و من تم فان المساندة تقوم بدورها في نقطتين مختلفتين بين الضغط و المرض و هي:

1-1-تتدخل المساندة بين الحدث الضاغط أو توقعه و بين رد فعل الضغط، حيث تقوم

بتخفيف أو منع استجابة تقدير الضغط بمعنى أن إدراك الفرد أن الآخرين يمكنهم أن يقدموا له إمكانيات الأزيمة، قد تجعله يعيد تقدير إمكانية وجود ضرر نتيجة للموقف.

1-2-تتدخل المساندة بين خبرة الضغط و ظهور حالة مرضية باتولوجية عن طريق

تقليل أو استبعاد رد فعل الضغط بالتأثير المباشر علي العمليات الفيزيولوجية و قد تزيد المساندة الأثر المترتب على تقدير الضغط عن طريق تقديم حل للمشكلة و ذلك بالتخفيف أو التهوين من الأهمية التي يدركها الفرد لهذه المشكلة (هيجان 32،1994).

2-نموذج الأثر الرئيسي: يقوم هذا النموذج حسب (1985 wille and Cohen)

بالتخفيف أو الحماية الأفراد الذين يتعرضون للكثير من أنماط أحداث الحياة الضاغطة لتقليل الآثار السلبية الجسمية و النفسية على الفرد و تزود الفرد بخبرات ايجابية متعددة، و مجموعة من الأدوار الاجتماعية المقبولة من المجتمع و تفعيل دوره في توفير إحساس الفرد بالاستقرار في موافق حياته المختلفة و مساعدته في تجنب الخبرات المؤلمة و محاولة إبعاده عن آلية اضطرابات أو مشكلات نفسية سالبة (عبد السلام 22،2005).

3-نموذج الارتباط: يرى بولي (Bouly) مؤسس نظرية الارتباط (Attachement)

أن المساندة الاجتماعية التي يقدمها الأهل و الأصدقاء لا تعوض الفرد عن النقص الكبير الذي يكون حدث له سببا فقد شخص عزيز لأنه فقد الشخص الذي يمثل له الارتباط و هناك نوعان من الشعور بالوحدة النفسية هما:

1-الشعور بالوحدة الوجدانية
2-الشعور بالوحدة الاجتماعية

4-نموذج الشامل: وضع هذا النموذج لبيرمان و بيرلن (Lieberman & Pearlin)

(و تم إعادة تطويره في عام (1981) ، و هو يرى أن المساندة الاجتماعية يمكن أن تحقق تأثيرها حتى قبل وقوع الحدث الضاغط على النحو الآتي:

- يمكن أن تعد المساندة من احتمالية وقوع الحدث الضاغط .
- إذا وقع الحدث الضاغط فإن المساندة من خلال تفاعلها مع العوامل ذات الأهمية قد تعدل أو تغير من إدراك الفرد للحدث و من تم تلطف أو تخفف من التوتر المحتمل.
- يمكن أن تؤثر المساندة الاجتماعية في استراتيجيات المواجهة أو التعامل مع الحدث الضاغط و بذلك تعدل من العلاقة بين الحدث و ما يسببه من إجهاد.
- قد يكون هناك تأثير مباشر من المساندة على مستوى التوافق، و بذلك يرى أنصار هذا النموذج أن دور المساندة كعامل مخفف للتوتر أكثر تعقيدا مما يتخيله البعض الآخر (هيجان، 1999-324).

إذن المساندة الاجتماعية تساهم في التوافق الإيجابي للفرد في تخفيف من القلق لديه من خلال عرض هذه النماذج يتضح أن المساندة الاجتماعية تعمل على حماية الفرد من سيطرة الضغط النفسي و و تأثيره السلبي ، كما أن لها تأثير مفيد على حياة الفرد بصفة عامة سواء تحت تأثير الضغط أم لا. إذ أنها تحد من احتمالية وقوع الحدث الضاغط على الفرد.

الفصل الثالث

قلق الامتحان

- تمهيد.

- مفهوم قلق الامتحان.

- مكونات قلق الامتحان.

- أعراض قلق الامتحان و مظاهره.

- أسباب قلق الامتحان.

- العوامل المساعدة على ظهور قلق الامتحان.

- الإجراءات الإرشادية لخفض قلق الامتحان.

- خلاصة.

تمهيد:

يعد مصطلح القلق ظاهرة صاحبت الإنسان منذ مولده الأول و جعل الإنسان يشعر أن القلق يلزمه في كل جانب من جوانب حياته، غير أن جانباً من هذا القلق يمكن أن يكون خلافاً إيجابياً، أما الجانب الأكبر فهو القلق الذي يعصف بمواهب الإنسان و إبداعاته و لذلك لا غرابة أن نرى إجماعاً لدى معظم علماء النفس أن القلق هو المحور و المحرك الأساسي لجميع الأمراض النفسية بل هو أيضاً أساس جميع الانجازات الإيجابية في الحياة. و القلق يمثل نوع من الانفعال غير سار يكتسبه من خلال المواقف التي يصادفها في الحياة و القلق بدرجاته المعتدلة يحافظ على اليقظة و يساعد على تحمل المسؤولية و الاجتهاد و النجاح في مجال العمر فإذا زاد القلق عن حده يصبح الإنسان غير مبالي و غير قادر على تحمل مسؤولية في الحياة فيصبح متوتراً قلقاً مما يفقده القدرة على الاسترخاء و التمتع بالحياة.

مفهوم قلق الامتحان:

تجددت المفاهيم التي تناولت موضوع قلق الامتحان و لقد عرفه كثيراً من المهتمين و الأخصائيين في هذا المجال و سوف تستعرض الباحثة في هذا المقام بعض من التعريفات لهؤلاء الأخصائيين حول قلق الامتحان و هي كالتالي:

هو نوع من القلق المرتبط بمواقف الامتحان حيث تثير هذه المواقف في الفرد شعور بالانزعاج و الانفعالية و هي حالة انفعالية وجدانية تعترى الفرد في الموقف السابق للامتحان أو موقف الامتحان ذاته و تتسم هذه الحالة بالشعور بالتوتر و الخوف من الامتحان (زهرا ن 2000، 96).

و يفسر عبد الخالق 1987 إلى أن قلق الامتحان هو نوع من القلق المرتبط بمواقف الامتحان، بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعور بالخوف و الهم العظيم في مواجهة الامتحانات (أنيسة ادوكم 10، 1996).

مكونات قلق الامتحان:

لقد أجريت عدة دراسات من هذه الدراسات دراسة سبيلبرجر 1966 و دراسة ساراسون و سبيلبرجر 1975 لتوضيح المكونات التي يتكون منها قلق الامتحان حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات باستخدامها للتحليل العاملي على أن قلق الامتحان يتكون أساسا من عاملين هما الاضطرابية أو ما يسمى بالانشغالية أو الانزعاج و الانفعالية أو ما يسمى بالعاطفية (علي شعيب 1987،288).

بالإضافة إلي هذين المكونين ظهرت بعض المكونات الأخرى مثل المكون الفسيولوجي (عبد المطلب القريطي 1988،121).
و تتمثل هذه المكونات فيما يلي:

1-مكون الانشغالية: يعرفه سبيلبرجر 1980 بأنه اهتمام معرفي بالخوف من الفشل و الانشغال المعرفي (العقلي) حول نتائج الرسوب (محمد الطيب 1988،12).
و تلعب العوامل المعرفية دورا هاما في عملية القلق لأن القلق يثار عندما يدرك الفرد موضوعا باعتباره مثير للخطر فالإدراك هنا عملية وسيطة بين المثير و القلق (علاء دين كفاقي و آخرون 1990،583).

2-مكون الانفعالية: يعرفه سبيلبرجر 1980 بأنه ردود الفعل التي تصدر عن الجهاز العصبي الذاتي نتيجة لضغط تقويمي ماهر الهوا ري و محمد الشناوي (1790-1987).
فيشير مكون الانفعالية إلى الحالة الوجدانية و النفسية المصاحبة و الناتجة عن الإشارة التلقائية و التي هي عبارة عن الإحساس بالتوتر و الضيق التي يشعر بها الفرد في مواقف التقويم.

3-المكون الفسيولوجي: يذهب بعض الباحثين من أمثال روبش (1963) إلى أنه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة عن الاضطرابات الأخرى بوجود المصاحبات الفسيولوجية (محمد علاوة 2003-90) يتمثل فيه حالة من استثارة و تنشيط للجهاز العصبي المستقل (الإداري)، مما يؤدي إلى تغيرات فسيولوجية عديدة منها ارتفاع ضغط الدم ، سرعة التنفس و التعرف (عبد المطلب القريطي 1998-122).

أعراض و مظاهر القلق :

يعد قلق الامتحان نوع من قلق الحالة الذي يشير إلى وضع طارئ مؤقت عند الفرد يحدث له إذا تعرض لأحد موضوعات هذا القلق و انتهاءه بمجرد اختفاء هذا الموضوع أو ابتعاده(تركبي1981).تميزا له عن قلق السمة الذي هو استعداد مكسب للقلق ثابت نسبيا في شخصية الفرد و تميزه عن شخصيات آخرين و هو أكثر ارتباط بالصحة النفسية للفرد (حامد زهران 2000-ص73).

ومن الأعراض التي تنتاب الفرد أثناء تعرضه لقلق الامتحان ما يلي:

- التوتر و القلق وفقدان الشهية.
 - تسلط بعض الأفكار الو سواسية أثناء ليالي الامتحان.
 - الخوف و الرهبة من الامتحان.
 - الارتباك و التوتر الدائمين.
 - تشتت الانتباه و ضعف القدرة على التركيز و استدعاء المعلومات أثناء أداء الامتحان
- (الضامن 2003- ص 221).

أسباب قلق الامتحان:

يرى الأخصائيون النفسيين و التربويين أن القلق له العديد من الأسباب نذكر منها كالاتي:

- التمرکز حول الذات و نقص الثقة بالنفس.
- نقص المعرفة بالموضوعات الدراسية.
- صعوبة الامتحانات و الشعور بأن المستقبل يتوقف على الامتحانات.
- عجز المتعلم و توقع الفشل و تقص السيطرة.
- محاولة إرضاء الوالدين و المعلمين و المنافسة مع الرفاق.
- وجود مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها و مراجعتها قبل الامتحان أو استدعائها في موقف الامتحان ذاته.
- تعرض الطالب للتهديد أو مواجهة الفشل.
- الخوف من قاعة الامتحان و المراقب و عدم وجود وقت كافي للاستعداد للامتحان.

- الخوف من الرسوب أو عدم الحصول على المعدل (زهرا ن 2000- ص 99).

العوامل المساعدة على ظهور قلق الامتحان:

إن من العوامل التي تؤثر في قلق الامتحان ما يلي:

1-المستوى الاقتصادي الاجتماعي: يتأثر قلق الامتحان بالمستويات الاقتصادية و

الاجتماعية للأفراد، فقد أكدت الأبحاث أن الأفراد الذين ينحدرون من المستويات الاقتصادية الاجتماعية الدنيا تكون درجاتهم في مقياس قلق الامتحان أعلى من درجة الأفراد الذين ينحدرون من المستويات الاقتصادية و الاجتماعية العليا.

2-المستوى الدراسي: لقد أكدت بعض الدراسات أن قلق الامتحان لا يتأثر بالمرحلة

التعليمية و لا بالمستوى الدراسي فهو ظاهرة عامة عند جميع التلاميذ و لكن يزداد مستواه أكثر بعد التقدم في المستوى الدراسي (مغاوي مرزوق 1991- ص 24).

3-التخصص الدراسي: يعد من أبرز العوامل التي قد تؤثر في مستوى قلق الامتحان.

4-الذكاء: إذ يختلف الذكاء بين الذكور و الإناث و يتحدد مستوى قلق الامتحان حسب

درجة الذكاء.

5-الجنس: يوجد فروق في الجنسين في قلق الامتحان و من المتفق عليه عموما أن

البنات هن الأعلى في مستوى القلق بالنسبة للذكور، لأن الإناث حينما يواجهن الامتحانات تحاولن حماية أنفسهن من هذه المواقف و ذلك عن طريق الشعور بالخوف الشديد.

6-عادات الاستذكار: تعد عادات الاستذكار من العوامل المؤثرة في ارتفاع أو انخفاض

مستوى قلق الامتحان و ذلك أن الكثير من التلاميذ الذين لديهم عادات دراسية سلبية بحيث لا يأخذون الدراسة مأخذا جديا إلا قبل الامتحان بفترة قليلة، الأمر الذي يؤدي إلى تراكم المواد الدراسية، ممثلة عبئا كبيرا عليهم و من تم يشعرون بالقلق و التوتر و الخوف من الامتحان.

الإجراءات العملية التعليمية الإرشادية لخفض قلق الامتحان:

يقترح بعض الأخصائيين النفسيين أنه هناك بعض الإجراءات العملية التوجيهية و

الإرشادية لتخفيف قلق الامتحان و سوف تستعرض الباحثة أهم الإجراءات و هي كالآتي:

أولا: مساعدة الفرد على الشعور بالأمن و الثقة (أسلوب توكيد الذات)

تقديم المثيرات التي تؤدي للقلق و الخوف بشكل تدريجيا بالإضافة إلى تقوية الثقة بالذات على نحو تدريجي من خلال خبرات النجاح(زهران 2000-230).

ثانيا: الحديث الإيجابي مع الذات:

- تشجيع الأفراد على أن يتوقفوا عن استخدام التعليقات السلبية للقلق عندما يتحدثون مع أنفسهم.

- تشجيع استخدام عبارات إيجابية في الحديث مع الذات مثل:صحيح أنني منزعج و لكن الأمور سوف تسير على مايرام ،لا يوجد إنسان كامل ، أن تعمل و تبدل جهد أسهل من أن تقلق ، أو يمكن استخدام الحديث مع الذات وحده أو مع الاسترخاء (رضوان 2002- ص 250).

ثالثا:تقديم المساعدة في الدراسة:

- مراجعة المقرر و الأعمال المنزلية قبل الامتحان بأيام.
- تطوير مهارات الدراسة الفاعلية و مهارات الاستعداد للامتحان.
- تقديم أدلة للدراسة تركز انتباه الطلبة على الجوانب المفتاحية (الضامن 2003- ص 228).

رابعا:تحسين عادات الدراسة السيئة:

- تحميل الطلبة المسؤولية و الاعتماد على النفس.
- تدريب الطلبة على إدارة الوقت التعلم و تنظيمه و عدم التأجيل.
- تشجيع الطلبة على التساؤل و البحث و الاكتشاف.
- تشجيع الطلبة على الاختبار و التقويم الذاتي المستمر (الضامن 2003- ص 229).

خامسا:التدريب على مهارات الامتحان:

الامتحان موقف تعليمي لابد من الاهتمام به و اتباع أساليب فعالة عن المذاكرة له من أجل الحصول على مستوى مناسب من التحصيل و النجاح و التفوق.
من مهارات الامتحان:

- المهارة الأولى: مهارة المراجعة:

مهارة المراجعة من أهم المهارات التي ينبغي أن يكتسبها أي طالب يمر بالامتحانات و مهارة المراجعة الجيدة لا بد أن تسير وفق خطوات معينة من أهمها ما يلي:

- تدوين أكثر النقاط أهمية في كراس الملاحظات.
- مراجعة هذه الملاحظات دوريا و التلخيص قدر المستطاع.
- تحديد المواد التي تحتاج مجهود ووقت أكبر في المراجعة ثم البدء بدراستها.
- استخدام الألوان للتأثير على النقاط المهمة.
- المهارة الثانية: مهارة الاستعداد للامتحان:**

الاستعداد للامتحان من الأمور الهامة فلا بد على الطالب أن يستعد استعدادا جيدا لهذا الامتحان و من أهم خطوات الاستعداد للامتحان ما يلي:

- عدم السهر طويلا لأن السهر يرهق الجسم و يتعبه و يخرج الإنسان عن التركيز في الدراسة.

- عدم تناول الأقراص المنبهة و الابتعاد عن شرب الشاي و القهوة لأن هذه المنبهات تأخذ من قدرة الطالب و تركيزه.

- أخذ قسط من النوم لأن النوم يريح الجسم.
- المحافظة على وجود حالة من التهيؤ النفسي للتعامل الجيد مع موقف الامتحان.

المهارة الثالثة: مهارة أداء الامتحان:

- الجلوس في المكان المخصص بهدوء و كتابة البيانات الشخصية و إتباع التعليمات التي تلقى على الطالب من لجنة تسيير الامتحان.
- الكتابة بخط واضح و تنظيم كراس الكتابة.
- عدم محاولة الغش و المحافظة على الهدوء النفسي التام أثناء الامتحان (زهران 2000- ص 287).

خلاصة الفصل

لقد اتضح من خلال عرضنا لعناصر هذا الفصل أن قلق الامتحان من بين المشكلات التي تحتل الصدارة في قائمة المشكلات الدراسية التي تواجه تلاميذ المدارس بصفة عامة. و بالتالي فهو يمثل ظاهرة سلوكية و عقلية تجمع بين النمطين السلوكيين الظاهر و العقلي المستتر ، و له جانبين أحدهما ايجابي و محفز يدفع الفرد إلى تحقيق أداء أفضل و بهذا فهو يعمل كدافع وظيفته استثارة الاستجابات المناسبة لموقف الامتحان و الجانب الآخر سلبي يعيق الفرد لبلوغ أهدافه و يغير استجابات غير مناسبة لموقف الامتحان. و كل هذا نرى أن قلق الامتحان مشكل علينا الحد منه أو التقليل من أثاره على مستوى أداء الطلبة.

الفصل الرابع:

منهجية البحث: أولاً الدراسة الاستطلاعية

تمهيد

منهج الدراسة

مجتمع الدراسة

عينة الدراسة

خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية

أدوات الدراسة

ثانياً : الدراسة الأساسية

عينة الدراسة

مكان الدراسة

مدة الدراسة

خصائص عينة الدراسة الأساسية

1- الدراسة الاستطلاعية:

للتحضير للعمل التطبيقي لإعداد البحث استدع هذا الأخير عملا ممنهج ومجموعة من الخطوات

تهدف إلى تحديد أدوات البحث ولقياس مؤشراتها السيكومترية وكذا تحديد منهج الدراسة يكون مناسباً من أجل جمع المعطيات

الهدف من الدراسة الاستطلاعية:

معرفة الوقت المستغرق للإجابة على المقياس

معرفة كفاءة ومدى صلاحية المقاييس المعتمدة وقدرتها على تغطية الموضوع

اكتساب مهارات للتعامل الميداني مع الطلبة

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائته مع طبيعة المشكلة

مجتمع الدراسة :

يتمثل مجتمع الدراسة في تلاميذ أقسام نهائية لثانوية أسامة بن زيد بوهران

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية من المجتمع الأصلي وهم تلاميذ الأقسام النهائية بثانوية وهران ولأغراض حساب المؤشرات السكومترية تم تطبيق الأداة على 10 طلبة.

خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية:**1- جدول توزيع العينة على أساس الجنس**

العينة	التكرار	النسبة المئوية
ذكور	3	30%
إناث	7	70%
مجموع	10	100%

جدول (1) يمثل توزيع العينة على أساس الجنس

يبين الجدول رقم(1) أن نسبة الإناث المئوية التي تساوي 70 تفوق بنسبة الذكور التي

تساوي 30%

مناقشة:

عندما قامت الباحثة بدراسة استطلاعية تلقت سهولة في التعامل مع الإناث أكثر من

الذكور وذلك أن الباحثة أنثى ونسبة الإناث أكثر من الذكور بنسبة 70%

2- جدول توزيع العينة على أساس السن:

النسبة المئوية	التكرار	السن
20%	2	18 وأكثر
80%	8	17-15
100%	10	مجموع

جدول (2) يمثل توزيع العينة على أساس السن

يبين الجدول رقم (2) أن نسبة السن ما بين 17-15 بالنسبة المئوية 80 %تفوق نسبة

السن 18 وأكثر التي نسبتها 20%

مناقشة:

لأن السن الطلبة الأقسام النهائية يتمحور وينحصر ما بين 15 و 17 في أغلب الأحيان

3- جدول توزيع العينة على أساس التخصص:

النسبة المئوية	التكرار	العينة
40%	4	علوم طبيعية
60%	6	تسيير واقتصاد
100%	10	مجموع

جدول (3) يمثل توزيع العينة على أساس التخصص:

يمثل الجدول توزيع العينة على أساس التخصص نلاحظ أن تلاميذ تخصص تسيير

واقتصاد يميلون إلى شعبة اقتصاد أكثر من علوم طبيعية بنسبة تقدر ب 60%

مناقشة:

هذا راجع إلى أن الباحثة خضعت لطلبة شعبة تسيير واقتصاد لحجم العينة التي تزاوول الدراسة هذا ما أدى إلى ارتفاع نسبة المئوية التي تقدر ب 60 %

أدوات الدراسة:

مقياس المساندة الاجتماعية من إعداد الباحثة سناء جبار كاطع 2012 ويتكون المقياس من 20 فقرة وأمام كل من الفقرات 20 توجد 5 اختيارات متفاوتة في الشدة وهي على النحو التالي:

دائما – غالبا- أحيانا- نادرا – أبدا ويطلب من المفحوص أن يحدد مقدار انطباق كل بند تبعا للمستندة التي يتلقاها من الأسرة المدرسة، القسم
مقاس قلق الامتحان tat مقياس الاتجاه نحو الامتحان من تأليف سبلبرجر 1972 واقتباس واعداد الدكتورة ليلى عبد الحافظ عبد الحميد 1984 يعتبر مقياسا سيكومتريا لتقدير الذاتي صمم لقياس الفروق بين الأفراد في القلق الذي يشار في الظروف الخاصة وهي مواقف التقويم.

يتكون المقياس من 20 بندا وأمام كل بند من البنود العشرين يوجد أربع اختيارات متفاوتة في الشدة هي كالتالي:

أبد- أحيانا- غالبا- دائما ويطلب من المفحوص أن يحدد مقدار انطباق كل بند تبعا للقلق الناجم في موقف الامتحان سواء قبل أو أثناء أو بعد الامتحان.

المؤشرات السيكومترية للمقياس:

أولا حساب الصدق:

تم حساب الصدق بالاعتماد على البرنامج الاحصائي spss (ver 20) كانت الدلالة عند مستوى 0.06 وكانت النتائج كالاتي:

الفرق	أدنى/أقصى	الفاصلة	أقصى	حد الأدنى	متوسط	
,919	3.313	3.200	4.583	1.383	2.760	متوسط العناصر
,349	6.728	2.154	2.530	،376	1.248	تباين العناصر
,067	-3.024	2.148	1.614	-534	،106	التباين بين العناصر
,037	-1.892	1.084	،709	-375	،0.84	الارتباط بين العناصر

- الدلالة عند مستوى 0.06

ثانياً:

حساب الثبات:

الفاكرونباخ alphacronbach تم حساب الثبات الفاكرونباخ باستعمال البرنامج

الاحصائي spss وأظهرت النتائج أن قيمة الثبات هي 0.78

Statiques de fiabilité

عدد العناصر	الفاكرونباخ العناصر القياسية	أساس	الفاكرونباخ
40	،787		،788

طريقة التجزئة النصفية :

قامت الباحثة بتجزئة المقياس البالغ عدد فقراته (20) فقرة إلى جزئين وتم حساب

معامل ارتباط بين درجات الفقرات الفردية (10) وبين مجموعة الفقرات الزوجية (10)

فقرة وقد تبلغ معامل بيرمون بين النصفين (0,81) ثم استخدمت (سبيرمان بروان) وقد

بلغت قيمة الثبات (0,85) مما يدل على أن مقياس قلق الامتحان يتمتع بدرجة ثبات جيد.

2- الدراسة الأساسية:

عينة الدراسة الأساسية: ثم اختبار عينة مقصودة و ممثلة للمجتمع الأصلي للدراسة و هم تلاميذ الأقسام النهائية (شعبتي تسيير و اقتصاد و علوم طبيعية) و بلغت العينة 60 طالب و طالبة من ثانوية أسامة بن زيد حيث تم تطبيق المقياس عليهم.

مكان الدراسة:

أجريت الدراسة بثانوية أسامة بن زيد بوهران

مدة الدراسة:

استغرقت الدراسة 15 يوم حيث قسمت على مرحلتين

المرحلة الأولى:

دامت أسبوع من بداية شهر مارس 2018 تقريبا وتميزت هذه المرحلة بتوفير المناخ المناسب لتطبيق المقاييس بالإطلاع على جدول الزمن للتلاميذ ومراجعة أوقات مناسبة مع مدير الثانوية لتطبيق المقاييس.

المرحلة الثانية:

دامت أسبوع من 11 إلى 15 مارس تم تطبيق المقاييس بشكل فعلي.

خصائص عينة الدراسة الأساسية:

1- جدول توزيع العينة على أساس الجنس

العينة	التكرار	النسبة المئوية
ذكور	24	45%
إناث	33	55%
مجموع	60	100%

جدول يمثل توزيع العينة على أساس الجنس

يبين الجدول رقم(1) أن نسبة الإناث المئوية التي تساوي 55% تفوق نسبة الذكور

التي تساوي 45%

مناقشة :

عند قيام الباحثة بدراسة الأساسية وجدت عدد الإناث المزاولون لدراساتهم أكبر من عدد الذكور ذلك أن الإناث لديهم إقبال على الدراسة أكثر

2- جدول توزيع العينة على أساس السن

السن	التكرار	النسبة المئوية
18 وأكثر	12	20%
17-15	48	80%
مجموع	60	100%

جدول توزيع العينة على أساس السن

يبين الجدول رقم (2) أن نسبة السن ما بين 17-15 تساوي 80% أي تفوق نسبة السن 18 وأكثر التي قدرت ب 20%

مناقشة:

إن السن الطالب العادي في الأقسام النهائية يتمحور وينحصر ما بين 17-15 في أغلب الأحيان

3- جدول توزيع العينة على أساس التخصص:

العينة	التكرار	النسبة المئوية
علوم طبيعية	25	41.7%
تسيير واقتصاد	35	58.3%
مجموع	60	100%

جدول توزيع العينة على أساس التخصص

يبين الجدول رقم(3) أن توزيع العينة على أساس التخصص نلاحظ أن تلاميذ شعبة تسيير واقتصاد يميلون لهذه الشعبة أكثر من تلاميذ شعبة العلوم الطبيعية بنسبة تقدر ب58.3%

مناقشة:

يعود هذا إلى أن الباحثة تطرقت لشعبة تسيير واقتصاد لحجم العينة في القسم مما أدى إلى ارتفاع نسبة المئوية التي تقدر ب 58.3%

الفصل الخامس

عرض النتائج ومناقشتها

عرض نتائج الدراسة
مناقشة وتغيير نتائج الدراسة
اقتراحات وتوصيات

تمهيد:

بعد الإجراء التطبيقي للمقاييس قمنا بفرز المعطيات وتجميعها في جداول إحصائية لتحليلها بالأساليب الإحصائية المناسبة

عرض نتائج الدراسة:

الفرضية العامة: توجد علاقة ارتباطية سالبة بين درجة المساندة الاجتماعية ومستوى قلق الامتحان المسجل لدى طلبة الأقسام النهائية

الفرضيات الجزئية:

- الفرضية الجزئية الأولى: توجد علاقة ارتباطية بين المساندة الاجتماعية من قبل الأسرة والتخفيف من قلق الامتحانات لدى تلاميذ الأقسام النهائية.

- الفرضية الجزئية الثانية: هناك علاقة ارتباطية بين المساندة الاجتماعية من قبل الأساتذة والتخفيف من قلق الامتحانات لدى تلاميذ الأقسام النهائية.

- الفرضية الجزئية الثالثة: توجد علاقة ارتباطية بين درجة المساندة الاجتماعية من قبل الأصدقاء ومستوى قلق الامتحان المسجل لدى طلبة الأقسام النهائية.

1- عرض نتائج الفرضية العامة:

هناك علاقة ارتباطية سالبة بين درجة المساندة الاجتماعية ومستوى القلق الامتحان المسجل لدى طلبة الأقسام النهائية.

جدول رقم(1) يوضح حساب معامل الارتباط بين المساندة الاجتماعية ومستوى قلق الامتحان المسجل لدى العينة الكلية

العينة	"ر" المحسوبة	"ر" الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
60	0.8	0.294	0.01	دال

يتضح من خلال الجدول السابق رقم (1) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 بين المساندة الاجتماعية ومستوى قلق الامتحان لدى العينة الكلية.

ويعني هذا أن طلبة الأقسام النهائية تتلقى المساندة الاجتماعية التي تساهم في خفض قلق الامتحان.

2- عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

التي نصت على وجود علاقة ارتباطية بين المساندة الاجتماعية من قبل الأسرة والتخفيف من قلق الامتحانات لدى طلبة المستوى النهائي

العينة	"ر" المحسوبة	"ر" الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
60	0.161	0.294	0.01	غير دال

يتضح من خلال الجدول السابق رقم (2) عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية من قبل الأسرة والتخفيف من قلق الامتحان لدى طلبة الأقسام النهائية . وجدت الباحثة أن قيمة "ر" المحسوبة أصغر من قيمة "ر" الجدولية ومنه تم قبول الفرض البديل ورفضت فرضية البحث وبالتالي عدم وجود علاقة ارتباطية جدول رقم (2).

3- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية من قبل الأساتذة التخفيف من قلق الامتحانات لدى طلبة مستوى نهائي. جدول رقم (3) يوضح حساب معامل الارتباط بين المساندة الاجتماعية من قبل الأساتذة والتخفيف من قلق الامتحان لدى طلبة المستوى النهائي.

العينة	"ر" المحسوبة	"ر" الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
60	0.384	0.294	0.01	دال

يتضح من خلال الجدول وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية من قبل الأساتذة والتخفيف من قلق الامتحان لدى طلبة الأقسام النهائية عند مستوى الدلالة 0.01 ومنه نستنتج أن طلبة المستوى النهائي يتلقون المساندة من قبل القسم.

4- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

هناك علاقة ارتباطية بين المساندة الاجتماعية من قبل الأصدقاء والتخفيف من قلق الامتحان لدى طلبة الأقسام النهائية.

جدول رقم(4) يوضح حساب معامل الارتباط بين المساندة الاجتماعية من قبل الأصدقاء والتخفيف من قلق الامتحان المسجل لدى طلبة مستوى نهائي.

العينة	"ر" المحسوبة	"ر" الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
60	0.295	0.294	0.01	دال

يتضح من خلال الجدول رقم (4) أن هناك علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية من قبل الأصدقاء والتخفيف من قلق الامتحان لدى طلبة المستوى النهائي عند مستوى الدلالة 0.01 وما يؤكد تلقي الطلبة المساندة من قبل الأصدقاء.

2- ثانيا: تفسير نتائج الدراسة:

على ضوء ما أسفر عنه التحليل الإحصائي لبيانات الدراسة سنتطرق إلى مناقشة وتفسير نتائجها وذلك بالرجوع إلى التناولات النظرية المعتمدة في هذا البحث والدراسات السابقة.

أولاً: تفسير نتائج الفرضية العامة المتعلقة بالعلاقة الارتباطية السالبة بين درجة المساندة الاجتماعية ومستوى قلق الامتحان المسجل لدى طلبة المستوى النهائي أظهرت نتائج الجدول (1) أن الفرضية تحققت من خلال حساب معامل الارتباط عن وجود علاقة إرتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدالة 0.01 بين المساندة الاجتماعية ومستوى القلق المسجل لدى طلبة المستوى النهائي وهذه النتيجة تؤكد أن المساندة الاجتماعية دور في خفض قلق الامتحان ولا بأس بأن نذكر الأفكار الواردة في الجانب النظري للبحث حيث تعد المساندة إحدى العوامل التي تساعد على تقوية السلوكيات المرغوبة لدى الفرد وإحداث التوافق بكافة أشكاله ولا سيما التوافق الاجتماعي بين الفرد والجماعة التي ينتمي إليها فهي تقي الفرد من القلق والضغوط الاجتماعية واللوم والإحساس بالأسف والندم الناتج عن بعض الأخطاء التي قد يرتكبها (عبد العال 2002، ص306)

1-2 تفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى: هناك علاقة إرتباطية بين المساندة الاجتماعية من قبل الأسرة و التخفيف من قلق الامتحانات أظهرت نتائج الجدول رقم (2) أن الفرضية لم تتحقق حيث لا توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية حيث قيمة المحسوبة البالغة (0.16) أصغر من قيمة "ر" الجدولية ومنه تبين أنه لا توجد علاقة إرتباطية بين المساندة الاجتماعية من قبل الأسرة والتخفيف من قلق الامتحان لدى طلبة المستوى النهائي ونفس النتيجة تؤكدتها دراسة Grassietal (2000) التي توصلت إلى أن الأفراد الذين يتلقون مساندة أقل قد سجلوا معدلات أعلى في أبعاد (القلق والاكتئاب والحزن) مقارنة بالمرضى الذين يتلقون مساندة أكبر، كما يعتبر الحرمان من الرعاية الأسرية سببا أساسيا في الشعور بالوحدة النفسية لأن الرعاية الأسرية مصدرا هاما من مصادر المساندة الاجتماعية للفرد (nikolicn.1985)

2-2 تفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

-توجد علاقة إرتباطية بين المساندة الاجتماعية من قبل الأساتذة والتخفيف من قلق الامتحان لدى تلاميذ الأقسام النهائية .
بينت النتائج في الجدول رقم (3) وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 حيث أن قيمة "ر" المحسوبة والبالغة (0.384) أكبر من قيمة "ر" الجدولية والبالغة 0.294 وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 وهذا ما يؤكدان طلبة الأقسام النهائية يتلقون الدعم الاجتماعي من قبل الإدارة القسم في مواقف الامتحان الذي يساهم بدوره في خفض القلق لديهم وهذا ما جاء في تعريف دراسة جونسون وآخرون Johnson.d.etal 1985 التي موضوعها أثر المساندة الاجتماعية على التعلم التعاوني في حجرة الدراسة وكانت النتائج أنه كلما زاد مستوى المساندة الاجتماعية من المدرس أو من النضرات زاد التعلم والعمر الجماعي وزاد معدل الانجاز الأكاديمي.

3-2 تفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

توجد علاقة إرتباطية بين المساندة الاجتماعية من قبل الأصدقاء ومستوى قلق الامتحان المسجل لدى طلبة الأقسام النهائية.

دلت نتائج الجدول رقم (4) وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 حيث أن قمة "ر" المحسوبة والبالغة 0.295 أكبر من "ر" الجدولية عند درجة الحرية 58 وعند مستوى الدلالة 0.01 وهذا يعني أنها دالة إحصائياً.

وهذا ما يبين لنا الإسهام التي تلعبه مساندة الأصدقاء لطلبة الأقسام النهائية في خفض القلق لديهم إذ تساهم المساندة الاجتماعية في إتباع إحتياجاتهم الشخصية والاجتماعية وتساهم في توافقهم النفسي والاجتماعي (عواطف حسين 2002. ص 183).

إذ يعد الدعم الذي يتلقاه الطالب في القسم النهائي من قبل زملاءه له تأثير جد إيجابي خصوصاً في مواقف التقويم ما يزيد من ثقته بنفسه ويخفف عنده القلق الناجم عن مختلف مواقف الامتحانات لا سيما في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي.

على ضوء نتائج الدراسة سنقترح برنامجاً إرشادياً لزيادة وتوعية محيط التلميذ بضرورة تقديم الدعم لدى تلاميذ الأقسام النهائية.

الإطار النظري أو الخلفية النظرية المعتمدة على بناء البرنامج الإرشادي:

النظرية السلوكية: تهدف الباحثة من خلال هاته النظرية إلى:

- اكتساب كل من الأسرة والمدرسة معلومات سليمة حول المساندة الاجتماعية التي تخفف من قلق التلميذ أثناء اجتياز امتحان البكالوريا.

- تعديل الأفكار الخاطئة حول كيفية تقديم الدعم للتلميذ وتعزيز السلوكات الصحيحة إيجاباً وإتاحة للأفراد فرص المشاركة في تحديد الحلول المناسبة.

- القيام بعمل منظم ومنهج مبني على أسس وبشكل تدريجي

- مساهمة الجماعة في تعزيز ثقة الطالب وتعديل سلوكه

- السماح للمرشد التعرف على مختلف أفكار الجماعة وسلوكاتهم والعمل على تعديل

السلوكات الغير سليمة.

1- أهداف البرنامج:

يهدف كل برنامج لتحقيق أهداف خدمة الجماعة ويمكن تحديد أهداف البرنامج

الإرشادي فيما يلي:

- كشف عن إحتياجات الطلبة في فترات الامتحان للمساندة الاجتماعية

- تعديل معلومات خاطئة عند كل من الأسرة والمدرسة و الأصدقاء عن كيفية تقديم الدعم لدى تلاميذ الأقسام النهائية وكذا تعزيز السلوكات الصحيحة وتدعيمها
- مساعدة محيط الاجتماعي للتلميذ على بناء علاقات اجتماعية ناجحة مع التلميذ
- تشجيع على العمل الجماعي بين كل من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لدعم التلميذ القسم النهائي في فترة الامتحانات.

2- محتوى البرنامج:

- التعرف على المسترشدين من خلال تهيئة الجو الملائم للتعبير عن أفكارهم وأرائهم وكذا سلوكياتهم.
- تعريف بمشكلة الطالب والصعوبات التي تواجهه
- وجوب خلق الأسرة جو عائلي يسوده الحنان والمودة والهدوء والتنشئة الاجتماعية التي تبنى على الثقة بين أفراد الأسرة والإبن
- توعية الأسرة بضرورة توفير مكان هادئ ومريح لبصر الطالب
- تعديل المعلومات الخاطئة عند الأسرة والقسم واكتسابهم معلومات صحيحة حول الدعم الاجتماعي.
- نشر الوعي الثقافي والتربوي بين محيط التلميذ من خلال تنظيم مجموعة من المحاضرات
- تعزيز عزيمة الطالب وثقته بنفسه وتشجيعه للحصول على نتائج طيبة
- تركيز على حث الإدارة على تحسين العلاقات التربوية والإنسانية ما بين الطلبة والأساتذ بإعادة الإعتبار والتقدير الإيجابي للذات ورفع معنوياتهم وخلق بيئة آمنة غير مهددة من قبل المعلمين .
- توفير المناخ المناسب لإنجاح العملية التعليمية عن طريق كسر الحاجز النفسي بينهم.
- تنمية أساليب المواجهة عند محيط التلميذ
- تنظيم أوقات عمليات الإرشاد حتى يكون العمل منظم
- التخطيط الجماعي الجيد لمستقبل الطالب برفع معنوياته وتحفيزه للدراسة

3- أساليب وتقنيات البرنامج الإرشادي:

- أسلوب الحوار والمناقشة الجماعية والفردية
- لعب الأدوار
- النمذجة والمحاكاة
- التغذية الراجعة

4- أدوات ووسائل البرنامج الإرشادي:

- المحاضرات وعروض تقديمية
- استعمال اللوح الأبيض داتاشو
- تقديم أفلام هادفة تبرز أهداف الدعم الاجتماعي
- استعمال مطويات وحملات توعوية
- استعمال الصبورة والأقلام لرسم مخطط تنظيمي لكيفية تقديم دعم الطالب
- استعمال فيديو يبرز مهارة الأستاذ في تقديم الدعم النفسي للطالب

5- عدد الجلسات:

- هي 6 جلسات
- جلسة تمهيدية
- جلسة للتعريف بمشكلة الطالب
- جلسة لتعزيز السلوكات الإيجابية وتعديل السلوكات الخاطئة عند محيط التلاميذ
- جلسة ختامية إنهاء البرنامج

6- المدة الزمنية لكل جلسة هي: 45 دقيقة

مكان الجلسات: الثانوية

المراجع

قائمة المراجع

المراجع بالعربية

- 1-الشناوي محمد محروس ومحمد عبد الرحمان (1994) المساندة الاجتماعية والصحة النفسية ،ومراجعة نظرية ودروس تطبيقية القاهرة ،مكتبة الأنجو المصرية
- 2-حامد عبد السلام زهران (1998) التوجيه والإرشاد النفسي ط2 القاهرة عالم الكتب
- 3-إيلي عبد الحميد عبد الحافظ (1994) مقياس قلق امتحان(اتجاه) القاهرة مكتبة النهضة المصرية
- 4-محمد حامد زهران (2000) الإرشاد النفسي المصغر للتعامل مع المشكلات الدراسية ط1 القاهرة مكتبة عالم الكتب.
- 5- سناء جبار عاطع (2012) الحاجات النفسية والمساندة الاجتماعية وعلاقتها بالنجاح المهني لدى مدرسات التربية الرياضية، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية جامعة بايل.
- 6- عواطف حسين صالح (2002) العزلة الاجتماعية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية والمساندة الاجتماعية لدى الشباب الجامعي مجلة كلية التربية –مجلد 12 العدد53.
- 7- علي عبد السلام (1997) المساندة الاجتماعية ومواجهة أحداث الحياة الصناغطة كما تدركها العاملات المتزوجات، دراسات نفسية المجلد7 العدد2.
- 8- علي شعيب (1987) قلق اختبار لدى طلبة ثانوية عامة بمكة مكرمة دراسات تربوية رابطة التربية الحديثة مجلد2 جزء8
- 9- عماد مخيمر (1997) الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي القاهرة المجلة المصرية للدراسات النفسية المجلد 7 العدد 17
- 10- عبد العالي (2002) فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الانسانية مجلد 13 ج2

- 11- عماد عبد الرزاق (1998) المساندة الاجتماعية كمتغير في العلاقة بين المعاناة الاقتصادية والخلافات الزوجية القاهرة رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية مجلة الدراسات النفسية مجلد 8 العدد 1
- 12- صالح حسن الداھري (1999) مبادئ الإرشاد النفسي والتربوي ط1 الأردن دار الكندي للنشر و التوزيع.
- 13- صالح نعيمة (2010) أثر تطبيق برنامج ارشادي جماعي في تخفيض قلق الامتحان وتغيير عادات المذاكرة والمراجعة لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا، رسالة ماجستير تخصص ارشاد وتوجيه، جامعة وهران.
- 14- رياض نايل العاصمي (2008) فاعلية الإرشاد المتمركز على العميل والتحصيل التدريجي في تخفيف مستوى قلق امتحان لدى طلبة مستوى ثانوية جامعة دمشق قسم الإرشاد كلية التربية.
- 15—شيلي تايلور (2008) ترجمة وسام دروس بريك وآخرون علم النفس الصحي ط1- الأردن .دار النشر والتوزيع
- المراجع الانجليزية:**

Johnson .D.W et al (1985) the effect of prolonged implementation if cooperative learning in social support within the classroom .the journal of psychology.vol 119.57

الملاحق