

العنوان:	أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار لدى طلبة الصف الحادي عشر في محافظة الداخلية
المؤلف الرئيسي:	العلوية، تماضر بنت سالم بن راشد
مؤلفين آخرين:	الفواعير، أحمد محمد جلال عودة، المشيفري، محفوظة، الحديدي، مسعود بن سعيد بن سالم(مشرف)
محكمة:	نعم
التاريخ الميلادي:	2023
موقع:	نزوى
الصفحات:	106 - 1
رقم MD:	1527303
نوع المحتوى:	رسائل جامعية
اللغة:	Arabic
الدرجة العلمية:	رسالة ماجستير
الجامعة:	جامعة نزوى
الكلية:	كلية العلوم والآداب
الدولة:	عمان
قواعد المعلومات:	Dissertations
مواضيع:	الإرشاد النفسي، الضغوط النفسية، قلق الاختبار، المساندة الاجتماعية، الطلبة العمانيون
رابط:	http://search.mandumah.com/Record/1527303

للإستشهاد بهذا البحث قم بنسخ البيانات التالية حسب إسلوب الإستشهاد المطلوب:

إسلوب APA

العلوية، تماضر بنت سالم بن راشد، الفواعير، أحمد محمد جلال عودة، المشيفري، محفوظة، و الحديدي، مسعود بن سعيد بن سالم. (2023). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار لدى طلبة الصف الحادي عشر في محافظة الداخلية (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة نزوى، نزوى. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/1527303>

إسلوب MLA

العلوية، تماضر بنت سالم بن راشد، أحمد محمد جلال عودة الفواعير، محفوظة المشيفري، و مسعود بن سعيد بن سالم الحديدي. "أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار لدى طلبة الصف الحادي عشر في محافظة الداخلية" رسالة ماجستير. جامعة نزوى، نزوى، 2023. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/1527303>



جامعة نزوى

كلية العلوم والآداب

قسم التربية والدراسات الإنسانية

أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار لدى طلبة الصف
الحادي عشر في محافظة الداخلية

**Methods of Coping with Psychological Stress and Its
Relationship to Test`s Anxiety Among Eleven Grade
Students in A Dakhiliyah Governorate**

رسالة مقدمة من الطالبة:

تماضر بنت سالم بن راشد العلوية

استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية تخصص

الإرشاد النفسي والتوجيه

لجنة الإشراف

د. أحمد محمد جلال الفواعير (مشرفاً رئيساً)

د. مسعود الحديدي (مشرفاً ثالثاً)

د. محفوظة المشيفري (مشرفاً ثانياً)

2023

إِهْدَاء

أهدي هذا العمل المتواضع لمن

كان سببا في وجودي أُمي وأبي حفظهما الرحمن

.....

إلى سني زوجي الغالي

.....

إلى الأهم والأقرب

إخواني وأخواتي

.....

ولكل من مد يد العون وساعدني في إنجاز هذه الرسالة

الباحثة

شكر وتقدير

الشكر لله أولاً ثم للمشرف الرئيسي على الرسالة على مشاركة خبرته ومعرفته في مجال البحث العلمي فجزاه الله خير الجزاء.

وأقدم بخالص الشكر والتقدير لأعضاء هيئة التدريس في قسم التربية والدراسات الإنسانية بجامعة نزوى على ما قدموه من نصح وإرشاد من أجل تحسين هذا العمل.

الباحثة

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
2	الإهداء
3	شكر وتقدير
5-4	قائمة المحتويات
6	قائمة الجداول
7	قائمة الملاحق
8	ملخص الدراسة
16-9	الفصل الأول: مشكلة الدراسة وأهميتها
11-10	المقدمة
12	مشكلة الدراسة
13	أسئلة الدراسة
14	أهداف الدراسة
15-14	أهمية الدراسة
15	حدود الدراسة
16-15	مصطلحات الدراسة
45-17	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
17	أولاً: الإطار النظري للدراسة
17	المحور الأول: الضغوط النفسية
19-18	مفهوم الضغوط النفسية
20-19	مصادر الضغوط النفسية
21-20	أنواع الضغوط النفسية
24-21	نظريات ونماذج فسرت الضغوط النفسية
25	المحور الثاني: أساليب مواجهة الضغوط النفسية
25	التطور التاريخي لمفهوم المواجهة
28-26	مفهوم أساليب مواجهة الضغوط النفسية
30-28	العوامل المؤثرة في مواجهة الضغوط النفسية
31	المحور الثالث: قلق الاختبار
32-31	مفهوم قلق الاختبار
34-33	نظريات فسرت قلق الاختبار
34	أنواع قلق الاختبار
35	مكونات قلق الاختبار
36-35	أعراض قلق الاختبار
36	أسباب قلق الاختبار
36	العوامل المساعدة على ظهور قلق الاختبار
37	قياس قلق الاختبار
38	طرق مواجهة قلق الاختبار
39	ثانياً: الدراسات السابقة
41-39	دراسات تناولت أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات

43-42	دراسات تناولت قلق الاختبار وعلاقته ببعض المتغيرات
44-43	دراسات تناولت أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقته بقلق الاختبار
44	التعقيب على الدراسات السابقة
45	مدى استفادة الدراسة الحالية من الدراسات السابقة
59-46	الفصل الثالث: منهجية الدراسة وإجراءاتها
47	منهج الدراسة
47	مجتمع الدراسة
47	عينة الدراسة
48	متغيرات الدراسة
48	أدوات الدراسة
58-49	إجراءات الدراسة
59	الأساليب الإحصائية المستخدمة
73-60	الفصل الرابع: نتائج الدراسة ومناقشتها
63-61	النتائج المتعلقة بالسؤال الأول
65-63	النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني
67-65	النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث
69-67	النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع
71-69	النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس
73-72	التوصيات والمقترحات
81-74	قائمة المراجع
80-75	المراجع باللغة العربية
81-80	المراجع باللغة الإنجليزية
102-82	الملاحق
103	ملخص الرسالة باللغة الإنجليزية

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الجدول
48	توزيع أفراد العينة حسب متغيرات الدراسة	1
51-49	معاملات الارتباط (بيرسون) بين فقرات كل بعد من أبعاد أساليب مواجهة الضغوط النفسية، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه	2
52-51	قيم معاملات ألفا لكرو نباخ لكل أسلوب على حده لأساليب مواجهة الضغوط النفسية	3
54-53	المعيار المعتمد في قياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية	4
55	معاملات الارتباط (بيرسون) بين فقرات كل جانب من أبعاد قلق الاختبار، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه	5
56	معاملات الارتباط (بيرسون) بين كل جانب والدرجة الكلية لمقياس قلق الاختبار	6
57-56	قيم معاملات ألفا لكرو نباخ لكل جانب من جوانب قلق الاختبار على حده وللمقياس ككل	7
58	المعيار المعتمد في مستوى قلق الاختبار	8
61	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأساليب مواجهة الضغوط النفسية	9
64	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لقلق الاختبار	10
65	معامل ارتباط بيرسون بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية ومستوى قلق الاختبار	11
68-66	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" أساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجنس	12
70	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لمستوى قلق الاختبار تبعا لمتغير الجنس	13

قائمة الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	الملحق
83	قائمة أسماء المحكمين	1
89-84	عبارات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية بصورته الأولية	2
90	العبارات التي تم حذفها من مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية	3
94-91	عبارات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية بصورته النهائية	4
98-95	عبارات مقياس قلق الاختبار في صورته الأولية	5
99	العبارات التي تم حذفها من مقياس قلق الاختبار	6
102-100	عبارات مقياس قلق الاختبار في صورته النهائية	7
103	مهمة تسهيل باحثة صادرة من جامعة نزوى	8

ملخص الدراسة باللغة العربية

أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار لدى طلبة الصف الحادي عشر في محافظة الداخلية في سلطنة عمان

إعداد الطالبة: تماضر بنت سالم بن راشد العلوي


إشراف: د. أحمد محمد جلال الفواعير


هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية وقلق الاختبار لدى طلبة الصف الحادي عشر في محافظة الداخلية بسلطنة عمان من حوالي، تكونت عينة الدراسة من (299) طالب وطالبة من طلبة الصف الحادي عشر تم اختيار العينة بالطريقة المتيسرة، وتم تطبيق مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية ومقياس قلق الاختبار، وقد توصلت الدراسة إلى أن جميع أساليب مواجهة الضغوط النفسية جاءت مرتفعة لدى طلبة الصف الحادي عشر ما عدا أسلوب السعي نحو المساندة الاجتماعية، إذا جاء بدرجة متوسطة وهي على النحو الآتي: أسلوب التحول إلى الدين، أسلوب التفكير الإيجابي، أسلوب المواجهة الفعالة، أسلوب التخطيط، أسلوب المواجهة غير الفعالة، أسلوب التركيز على الانفعالات، أسلوب الإنكار، أسلوب السعي نحو المساندة الاجتماعية. وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى قلق الاختبار لدى طلبة الصف الحادي عشر كان متوسطا، كما توجد علاقة موجبة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية المتمثلة في: أسلوب التحول إلى الدين، وأسلوب التركيز على الانفعالات، أسلوب الإنكار، أسلوب المواجهة غير فعالة وبين مستوى قلق الاختبار، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لصالح الذكور في الأساليب الآتية: أسلوب السعي نحو المساندة الاجتماعية، أسلوب إعادة التفكير الإيجابي، أسلوب التحول إلى الدين، أسلوب الإنكار، و توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس قلق الاختبار لصالح الإناث في الجوانب التالية: الجانب الاجتماعي والجسمي.


الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، أساليب مواجهة الضغوط النفسية، قلق الاختبار


الفصل الأول


مشكلة الدراسة وأهميتها


المقدمة 


مشكلة الدراسة 

أسئلة الدراسة 

أهداف الدراسة 

أهمية الدراسة 

حدود الدراسة 

مصطلحات الدراسة 

مقدمة:

تشهد المجتمعات الكثير من التطورات سواء كان ذلك من ناحية معرفية أو تكنولوجية مما جعل أفراد هذه المجتمعات يواجهون ضغوطا وتحديات متزايدة، إذ تعددت مصادر الضغوط النفسية وهو ما يعيق الفرد عن تحقيق أهدافه، ويضعف أداءه، وهو ما دفع العديد من الباحثين إلى القول "إن إنسان اليوم يعيش في عصر يتسم بالضغوط النفسية لكثرة المصادر الضاغطة عليه" (بكداش، 2017، ص2).

وكون علم النفس من العلوم التي تهتم بالفرد وتكيفه فقد أصبح موضوع الضغوط النفسية من المواضيع المهمة في علم النفس، ويشير العجيلي (2010) إلى أن الضغوط النفسية أخذت تناقش بشكل كبير في العديد من المجالات التي تهتم بالأفراد، منها علم النفس والتعليم بسبب تأثيرها الجسدي والعقلي عليهم.

انحصر اهتمام علماء النفس بالضغوط النفسية في البداية بجانب التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالمواقف الضاغطة (خارجية أو داخلية) فقط مع تجاهل دور الفرد في التفاعل النفسي مع الضغوط، إذ عرف العبدلي (2012، ص37) الضغوط النفسية بأنها "الاستجابة الفسيولوجية التي ترتبط بعملية التكيف مع الظروف الداخلية والخارجية".

فالأفراد يختلفون بشكل عام في طريقة تعاملهم مع الضغوط النفسية وذلك بسبب العديد من العوامل، إذا يرى خليفة وآخرون (2011) أن هناك اختلافا بين الأفراد في أساليب تعاملهم مع الضغوط النفسية وفقا لسمات شخصياتهم ولطبيعة الموقف نفسه. بينما يرى حسين

(2006) أن سبب اختلاف الأفراد في الأساليب المتبعة لمواجهة الضغوط النفسية يرجع إلى اختلاف العمر و البناء المعرفي، بينما يرى لازاروس (Lazarus) أن الضغوط النفسية "هي علاقة خاصة بين الفرد وبيئته، يقدرها الشخص بأنها تفوق إمكانياته وتهدد سلامته (عباد، 2010، ص2).

وهو ما يجعل البعض ينعزل عند التعرض للضغط النفسي و يحاول البعض الآخر التأقلم بينما ينتظر البعض أن يتبدل الحال من تلقاء نفسه ويلجأ البعض للتصدي لهذه الضغوط من أجل العودة إلى حالة الاتزان الانفعالي والهدوء النفسي، فبعض الأساليب فعالة في المواجهة والبعض غير فعالة (محمد، 2020).

المدرسة هي بيئة يتفاعل معها الطالب والتي تسهم بشده في حياته إلا أنها لم تسلم من الضغوط النفسية وهو ما ذكره مشري (2016، ص10) " بأن المدرسة تعد أحد أهم مصادر الضغوط النفسية على الطالب فمصدر الضغط فيها مرتبط عادة بتدني مستوى التحصيل للطالب في مواد معينة، والتنافس والتقييم بناء على نتائج الاختبار " وهو ما أكدته دراسة أبو يسري (2011) بأن أعلى مصادر الضغط بين الطلبة سببها الاختبارات وترقب نتائجها .

فالاختبارات هي الشغل الشاغل للطالب إذا أصبح الجو مشحونا بالتوتر والقلق، وبالرغم من أن الاختبارات ليس هدفها تعجيز الطالب أو الانتقام منه بل هي تقييم لما تعلمه الطالب خلال العام الدراسي إلا أن فترة الاختبارات يصاحبها مشاعر سلبية تؤثر في نفسية الطالب ونتائجه مما يسبب له قلقا متزايدا يزداد كلما اقترب موعد الاختبار وهو ما يعرف في المواقف التعليمية بقلق الاختبار (حمودة، 2012).

ويعرف قلق الاختبار بأنه حالة نفسية انفعالية تؤثر في اتزان الطالب وقدرته على استدعاء المادة الدراسية أثناء أداء الاختبار ويصاحبها أعراض نفسية وجسدية كالتوتر والانفعال، وهو شكل من أشكال المخاوف المرضية التي تؤثر بشكل كبير على سلوك الفرد، فقد يوجد

القلق بدرجة مرتفعة فيسمى بالقلق المعطل وهو ما يدفع بعض الطلبة للهروب أو الغياب عن المدرسة خوفا من أداء الاختبار، بينما تواجد القلق بدرجة معتدلة يسمى بالقلق الميسر وهو ما يعد أمرا طبيعيا(قبائلي،2015).

وإن كانت الاختبارات تسبب كل هذا القلق للطلبة عموما، فإن طلبة الصف الحادي عشر ينالون نصيبا من هذا القلق، كونهم أدركوا أن مصيرهم في هذه الاختبارات إما النجاح أو الفشل وأن نتيجة هذه الاختبارات ستحدد انتقالهم إلى الصف الثاني عشر، ويزيد مستوى القلق لديهم عند السماع عن صعوبة الاختبارات وشدة التنافس بين الطلبة، إذا أطلق عليها أبو مسلم (2014) اسم "ماراثون" يتسابق فيه الطلاب وهم يلهثون.

مشكلة الدراسة:

تعد المرحلة الدراسية من أهم المراحل في حياة الطالب حيث يمر خلالها بالكثير من الاختبارات والتقييمات مما يصاحبها من توتر وقلق وينعكس ذلك سلبا على أداء الطالب والبعض يفشل في مواجهة الضغوط أو المواقف الضاغطة، التي يتعرض لها مثل: الاختبارات ومما تلاحظ للباحثة أن طلاب ما بعد التعليم الأساسي وبالأخص طلاب الصف الحادي عشر يتعرضون لقلق شديد من جراء الاختبار. وهو ما أكدته دراسة بوتره (2020) إلى أن هناك مستوى مرتفعا من قلق الاختبار لدى طلاب الصف الحادي عشر.

فالاختبارات من أهم الوسائل التي يتم من خلالها تقييم الطالب وقياس نسبة تحصيله. حيث يؤكد كل من الرمامنه وآخرون (2001) أن الاختبارات بصورتها المعرفية تعتبر الأداة الفاعلة والأساسية التي يشجع استخدامها بدرجة كبيرة لغرض تقييم الطلبة في جميع المراحل الدراسية للتعرف على ما استطاع الطالب تحقيقه من أهداف، ومقدار ما تحصله من معارف.

ونظرا لأهمية الاختبارات في حياة الطالب فإنها تلازمه في كل مرحلة من مراحل تعليمه حيث أشار شعيب (2000) إلى أن الاختبارات المدرسية من الخبرات المتتالية التي لا بد لكل طالب أن يمر بها لكي ينتقل من فصل دراسي إلى آخر. فتختلف الاختبارات التي يخضع لها الطالب، باختلاف الصفوف الدراسية فبعض الاختبارات لها القدرة على تحديد مستقبل الطالب ومنها اختبارات الصف الحادي عشر. حيث ذكر أبو مسلم (2014) أن مجموع

الدرجات التي يحصل عليها الطلبة في اختبارات الصف الحادي عشر سوف يتقرر بناء عليها انتقال الطالب إلى الصف الثاني عشر ، هذا فضلا عن ما قد يصل إلى مسامح الطلبة عن صعوبة هذه الاختبارات والتنافس الشديد بينهم باعتبارها مسابقة بينهم.

ولقد أكدت دراسة أنطوني وآخرون (2018) أن الاختبار يعتبر المصدر الأول للقلق لدى طلبة الصف الحادي عشر، وإذا لم يستطع الطلبة مواجهة هذه الضغوط النفسية والتعامل معها بطريقة إيجابية ستؤثر سلبا على أدائهم الأكاديمي مما يدفع بعض الطلبة للهروب من الخضوع للاختبار والغياب عنه (حموده، 2012) بسبب الخوف من الاختبارات وهو ما أكده كاشف (2022) إلى أن عدم قدرة الطلبة على مواجهة الضغوط النفسية بطريقة إيجابية يؤدي إلى الغضب والعدوان والانسحاب أو اليأس وخطورة ذلك تكمن في مدى التأثير في نمط الشخصية، في حين يحاول البعض تحقيق قدر من التكيف، وهنا يبرز دور أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

ويختلف الطلاب في استجاباتهم لقلق الاختبار باختلاف المواقف التي تعرضوا لها، واستجابة الطالب للاختبار تتوقف على نوعية الأساليب التي يستخدمها لمواجهة الاختبار، فكلما استخدم الأساليب الفعالة مكنته من التحكم في الوضع (خطار المشار إليه في حمودة، 2012). حيث إن زيادة أساليب مواجهة الضغوط تزيد من مستوى التحصيل الدراسي، وتزيد من اهتمامهم بدروسهم وكيفية إدارة وقتهم.

مما يتطلب مزيدا من الاهتمام بهذه الفئة ومن خلال القيام بدراسة استطلاعية يتضح للباحثة أن هناك تفاوت في مستوى قلق الاختبار لدى طلبة الصف الحادي عشر ، كما أن هناك اختلاف في الأساليب التي يتبعها الطلبة في مواجهة الضغوط النفسية ولذلك جاءت هذه الدراسة .

ومن هنا يمكن تحديد مشكلة الدراسة من خلال الإجابة عن السؤال الرئيسي، وهو ما العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية ومستوى قلق الاختبار لدى طلبة الصف الحادي عشر في محافظة الداخلية؟

أسئلة الدراسة:

- 1- ما الأساليب الأكثر شيوعاً لمواجهة الضغوط النفسية النابعة عن قلق الاختبار لدى طلبة الصف الحادي عشر في محافظة الداخلية؟
- 2- ما مستوى قلق الاختبار لدى طلبة الصف الحادي عشر في محافظة الداخلية؟
- 3- هل توجد علاقة ارتباطية بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية ومستوى قلق الاختبار لدى طلبة الصف الحادي عشر في محافظة الداخلية؟
- 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الصف الحادي عشر في محافظة الداخلية تعزى للجنس؟
- 5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الاختبار لدى طلبة الصف الحادي عشر في محافظة الداخلية تعزى للجنس؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى:

1. التعرف على الأساليب الأكثر شيوعاً لدى طلبة الصف الحادي عشر في محافظة الداخلية لمواجهة الضغوط النفسية .
2. الكشف عن مستوى قلق الاختبار الذي يعاني منه طلبة الصف الحادي عشر في محافظة الداخلية.
3. التحقق من العلاقة التي تربط بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية وبين قلق الاختبار لدى طلبة الصف الحادي عشر في محافظة الداخلية.
4. التعرف على الاختلاف في الأساليب المتبعة في مواجهة الضغوط النفسية بين الذكور والإناث من طلبة الصف الحادي عشر في محافظة الداخلية.
5. الكشف عن الفروق الموجودة مستوى قلق الاختبار بين الذكور والإناث من طلبة الصف الحادي عشر في محافظة الداخلية.

أهمية الدراسة

أولاً: الأهمية النظرية

تستمد الدراسة الحالية أهميتها من الموضوع الذي تتناوله ، وهو أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار، والذي حظي باهتمام كبير في الآونة الأخيرة ،وتتبع أهميتها

كذلك من العينة التي تناولتها الدراسة والتي تتمثل في طلبة الصف الحادي عشر وهي الفئة الأكثر عرضه لضغوط وقلق الاختبار، كما تتمثل أهمية الدراسة في أنها تعد أول دراسة على حد علم الباحثة بحثت عن أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار لدى طلبة الصف الحادي عشر في محافظة الداخلية مما يجعل الدراسة الحالية مرجعا للباحثين والدارسين، وحافز لإجراء المزيد من الدراسات في هذا الجانب، من خلال ما سوف توفره من نتائج .

ثانيا: الأهمية التطبيقية

1. تتبع أهمية هذه الدراسة من المتغيرات التي ستتناولها الدراسة، بهدف تقديم معلومات تكون مهمه لوزارة التربية والتعليم من خلال التعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وقلق الاختبار من أجل زيادة الوعي بهذه المرحلة، واحتياجاتها والمساعدة في تخفيف القلق الذي يتعرض له طلاب هذه المرحلة ووضع الخطط اللازمة للاهتمام بصحة الطالب النفسية والمحافظة على توافقه.
2. يؤمل أن تسهم نتائج الدراسة الحالية وتوصياتها لصياغة واقع عملي من أجل مواجهة الضغوط النفسية وقلق الاختبار.
3. وستساهم الدراسة الحالية بتزويد الباحثين بشكل عام وفي سلطنة عمان بشكل خاص بمقاييس وأدوات تقيس أساليب مواجهة الضغوط النفسية وقلق الاختبار، وتتمتع بدرجة مناسبة من الصدق والثبات يمكنهم من الاعتماد عليها في دراساتهم المطبقة على البيئة العمانية.

حدود الدراسة

الحدود الزمانية: العام الأكاديمي 2022\2023

الحدود المكانية: مدارس التعليم ما بعد الأساسي في محافظة الداخلية

الحدود البشرية: طلبة الصف الحادي عشر في سلطنة عمان

الحدود الموضوعية: أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة الداخلية .

مصطلحات الدراسة:

أولاً: الضغوط النفسية (Psychological Stress)

اختلف معنى الضغوط النفسية باختلاف وجهات نظر الأفراد واختلاف المواقف المفسرة له.

عرفها خويلد (2013،ص117) بأنها تغيرات داخلية أو خارجية من شأنها أن تؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة .

وذكر بكداش (2016،ص106) أن الضغوط النفسية هي تعرض الشخص لصعوبات ومشكلات ترهقه وتفق قدرته على التحمل ويهدد صحة الانسان وسلامته وتولد ردود فعل جسمية ونفسية على المدى القصير أو الطويل.

وتعرف الباحثة الضغوط النفسية إجرائياً بأنها تعرض طلبة الصف الحادي عشر لمشكلات تهدد صحة الطالب النفسية والجسدية.

ثانياً: أساليب مواجهة الضغوط النفسية (Strategies of Coping)

عرف شفيق (2010) أساليب المواجهة بأنها محصلة كل المجهودات المعرفية والسلوكية التي تعمل على التحكم في الموقف وتعديله أو تغيير التصور الذاتي المرتبط بها وذلك من خلال أساليب المواجهة والتخطيط وجمع المعلومات والإمكانيات اللازمة.

بينما عرف المعطى (2006) أساليب المواجهة بأنها عمليات تحمل الضغوط، وهي مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات السلوكية أو المعرفية التي يسعى من خلالها الفرد لتطويع الموقف الضاغط وحل المشكلة.

وتعرف الباحثة أساليب المواجهة إجرائياً بأنها بذل طالب الصف الحادي عشر للجهد سواء كان عقلياً أو سلوكياً من أجل التعامل مع الموقف الضاغط وتقليله، من خلال مجموعة أساليب هي : أسلوب التحول إلى الدين ، وأسلوب التركيز على الانفعالات ، أسلوب الإنكار ، أسلوب المواجهة غير فعالة والتي يعبر عنها بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية المستخدم في هذه الدراسة.

ثالثاً: قلق الاختبار (Test anxiety)

حالة نفسية أو ظاهرة انفعالية تصيب الطالب قبل الاختبار نتيجة خوفه من الفشل أو الرسوب في الاختبار أو عدم حصوله على نتائج مرضية توقعاته (فودة، 2011، ص26)

وعرف (لارسون، 2010) قلق الاختبار بأنه الشعور بضيق ويكون مصحوب بتغيرات جسدية وظهور أعراض مثل الصداع وفقدان التركيز والغضب مما ينعكس على سلوك الطالب بالإنسحاب وتجنب المدرسة.

عرف (الرشيدي، 2014) قلق الاختبار بأنه " حالة انفعالية تتسم بالتوتر والخوف يشعر بها التلميذ خلال استجابة لحل أسئلة الاختبار في المدرسة وفي الحياة بوجه عام كما أنه يتجنب موقف الاختبار بشكل واضح" (ص، 187).

وتعرف الباحثة قلق الاختبار إجرائياً بأنه الحالة النفسية أو الانفعالية التي يمر بها طلبة الصف الحادي عشر قبل أداء الاختبار خوفاً من الرسوب أو الفشل.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

الإطار النظري للدراسة



المحور الأول: الضغوط النفسية

المحور الثاني: أساليب مواجهة الضغوط النفسية

المحور الثالث: قلق الاختبار



الدراسات السابقة

دراسات تناولت أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات

دراسات تناولت قلق الاختبار وعلاقته ببعض المتغيرات

دراسات تناولت أساليب مواجهة الضغوط النفسية وقلق الاختبار

المحور الأول: الضغوط النفسية (Psychological Stress)

تتعرض جميع المجتمعات لضغوط نفسية سواء كانت هذه المجتمعات غنية أو فقيرة ، إذ تزداد هذه الضغوط يوماً بعد يوم نتيجة للتغيرات السريعة التي تحدث فيها ، وهو ما دفع العديد من الباحثين لتسمية هذا العصر " بعصر الضغوط النفسية " وكون الأفراد يعيشون في هذه المجتمعات أصبحوا يختبرونها في مختلف مواقف الحياة إذ تهدد الضغوط النفسية كيانهم واستقرارهم ، مما يلزمهم التوافق معها ومع بيئتهم فلا يستطيع الفرد الهروب منها ، إذ يعتبر ذلك نقص في كفاءة الفرد وقدرته .

و تشكل الضغوط النفسية "الأساس الرئيسي الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى" (الغريير، أبوسعدي، 2009، ص13)، مما يجعلها عاملاً مشتركاً في جميع الضغوط سواء كانت الضغوط دراسية ، أو الضغوط الأسرية، وهو ما جعل موضوع الضغوط النفسية يحظى باهتمام كبير من قبل الباحثين والعلماء بمختلف مجالاتهم سواء كان ذلك في علم النفس أو التربية أو الصحة العامة لما لها من تأثير خطير على الفرد

1-تعريف الضغوط النفسية.

ما زال مفهوم الضغوط النفسية من أعقد المفاهيم ، وأكثرها غموضاً، وهناك صعوبة في تحديد تعريفه بشكل دقيق ،ويرجع ذلك لارتباطه بالعديد من المفاهيم المتقاربة من حيث المعنى ، وكونه مرتبطاً بالعديد من النظريات المختلفة ، ولذلك لم يتوصل العلماء والباحثين إلى اتفاق حول معنى الضغوط النفسية ، وهو ما جعل التعاريف متنوعة ومتباينة نذكر منها:

لغة: أصل الكلمة لكلمة الضغط : ضغط، نقول ضغط عليه أي عصره، وضغط الكلام أي بالغ في الإيجاز ، وضغط عليه أي شدد وضيق. (شحاته، حسين، 2004، ص208).

مفاهيمياً يعد هانز سلي (Hans Selye) من أوائل الذين عرفوا الضغوط النفسية، بأنه استجابة فسيولوجية المرتبطة بعملية التكيف مع الظروف الداخلية والخارجية (العبدلي، 2012)، بينما عرف لازاروس وفولكمان (Lazarus&Folkman) الضغط النفسي بأنه "حالة نفسية معقدة لا يمكن أن تكون فيها قاعدة واحدة للقياس، كحالة الانفعالات أو الدوافع ، والتي تتغير حسب الحالة والمواقف والظروف الاجتماعية والتغيرات التي تحدث في المجتمع" (العامرية، 2014، ص16).

وعرفه خويلد (2013) بأنه "تغيرات داخلية أو خارجية والتي من شأنها أن تؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة" (ص117) وذكر بكداش (2016) أن الضغوط النفسية هي

تعرض الشخص لصعوبات ومشكلات ترهقه وتفوق قدرته على التحمل ويهدد صحة الانسان وسلامته وتولد ردود فعل جسدية ونفسية على المدى القصير أو الطويل (ص.110). بينما عرف زين (2018) الضغوط النفسية بأنها "ردة فعل فسيولوجية معرفي انفعالي سلوكي ناتج عن تغيرات داخلية وخارجية في البيئة المحيطة بالفرد والتي تسبب له خلا في التوازن الناجم عن عدم قدرته على التكيف مع المواقف الضاغطة"(ص.29). وتعرف مبروكة(2019) الضغوط النفسية بأنها "مجموعة من المواقف والأحداث الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية والتي تتطلب منه التكيف معها ،فهي تهديد يتعلق بإشباع حاجة أساسية ،لهذا يجب التعامل معها بحكمة"(ص.6). يتضح مما سبق بأن الضغط النفسي:

-الضغط النفسي يسبب للفرد شعورا بالانزعاج والضيق.

-يستجيب الفرد للضغط النفسي من خلال استجابات فسيولوجية ومعرفية وانفعالية وسلوكية -يظهر الضغط النفسي لدى الفرد عندما يواجه مطالب تفوق قدرته وإمكاناته وتهدد تكيفه وتوازنه.

2- تصنيف الضغوط النفسية

تم تصنيف الضغوط النفسية وفقا أسس متباينة نذكر منها:

أ-من حيث نتائجها إلى ضغوط بناءة(إيجابية)، وضغوط هدامة (سلبية).

ب-من حيث الاستمرار، تصنف إلى مستمرة (كمنغصات الحياة اليومية) ومتقطعة (كالمناسبات الاجتماعية كالحفلات ومخالفات القانون).

ت-من حيث المنشأ، يتم تصنيفها إلى ضغوط داخلية (أي من داخل الفرد مثل الحاجات والمتغيرات الفسيولوجية، والطموحات والأهداف) وضغوط خارجية (أي تأتي من البيئة الخارجية، وهي كالضوضاء والظروف الطبيعية كالزلازل والبراكين والأعاصير والملوثات).

ث-من حيث المكان الذي تحدث فيه ، أي في العمل أو في المنزل أو في المدرسة أوفي الشارع.

ج-من حيث عدد المتأثرين بالضغط النفسية ، وتصنف إلى العامة(أي يتأثر بها عدد كبير من الناس) ، وإلى الخاصة يتأثر بها فرد أو عدد محدد من الأفراد.

ح-من حيث شدة الأحداث والمواقف الضاغطة، ويصنف إلى خفيف، معتدل، شديد.

من حيث مجال الحياة الذي يحدث فيه هل هو مجال اقتصادي، أو اجتماعي أو إداري أو سياسي (سليمان،2021).

3- مصادر الضغوط النفسية

بينما قسم العبد لله (2014) مصادر الضغوط النفسية إلى تصنيفات رئيسية يندرج تحتها مجموعة من المصادر وهي كالآتي:

- ضغوط اجتماعية: يندرج تحتها العلاقة بالأصدقاء والجيران ، واختلاف التوجهات والميول ، وجود تفاوت في العادات والتقاليد والثقافات ، اختلاف الطبقات الاجتماعية ، وحالات الوفاة.
- ضغوط شخصية: والتي يندرج تحتها الضغوط الشخصية الذاتية سواء كانت جسدية أو عقلية أو نفسية والتي تكون بسبب اختلافات في بنية الجسم أو قصور في المجالات المعرفية أو اختلافات الوظيفة العقلية أو اختلافات في ميكانيزمات الدفاع وإشباع الحاجات وسوء التوافق.
- الضغوط الدراسية: والتي يندرج تحتها المناهج التعليمية، المعلمين، ونظام المدرسة.
- الضغوط الأسرية: يندرج تحتها المعاملة الوالدية، مثل المشاحنات مع الوالدين والغيرة من الأخوة والرغبة في الانفصال عن الوالدين.
- الضغوط الصحية: كالأضرار العضوية أو التغيرات الفسيولوجية التي تحدث للفرد وتعيقه عن تحقيق أهدافه سواء كانت إعاقات جسدية أو عمليات جراحية أو ارتفاع في معدل ضربات القلب.

4- أنواع الضغوط النفسية:

صنف الضغوط النفسية إلى أربعة أنواع هي:

- أ- الضغوط الإيجابية: وهي التي تدفع الفرد إلى أن يكون منجزا وواثق بنفسه.
- ب- الضغوط السلبية: وهي الضغوط التي تكون مرتبطة بأحداث تؤذي الفرد وتهدده.
- ج- الضغط المرتفع: وهو الضغط الناتج عن الأحداث التي تراكمت والتي فشل الفرد في التوافق معها.
- د- الضغط المنخفض: افتقار حياة الفرد للتحدي وشعوره بالملل وعدم قيام الفرد بأي نشاط مما يجعله يشعر بضعف في قدرته على تحقيق ذاته مما يسبب له ضغطا (السميران والمساعد، 2014)

5- النظريات التي فسرت الضغوط النفسية:

حظي موضوع الضغوط النفسية باهتمام جميع النظريات في علم النفس، وذلك من خلال الإشارة لطبيعة الضغط النفسي وتفسير الانفعالات المرتبطة به ، وتؤكد هذه النظريات على

الأثر الذي تحدثه الضغوط النفسية على الجوانب السلوكية والمعرفية و الإنفعالية والنفسية لدى الفرد ، وهو ما دفع العلماء لتقديم العديد من النظريات والنماذج وسنستعرض بعضها:

أولاً: نظرية التحليل النفسي

بين فرويد والعلماء التحليليون بأن الضغوط النفسية التي يكون سببها الصراعات اللاشعورية داخل الفرد وبالأخص الذين يعانون من العديد من الرغبات والمشكلات والعدوانية والاهتمامات الجنسية، كما ذكر علماء مدرسة التحليل النفسي بأن الضغط الذي يعاني منه الفرد هو تعبير عن الرغبات والصراعات المتعارضة بين الفرد ومحيطه أو تكون صراعات داخل الفرد نفسه، تحدث تصادم بين النزعات الغريزية والمحيط الاجتماعي المتمثلة في الأنا الأعلى مما يؤدي إلى ظهور آليات الدفاع.

ترى هذه النظرية بأن معظم الأفراد لديهم صراعات لاشعورية، وتكون أكثر حدة لدى البعض، ويرى هؤلاء الأفراد أن أحداث الحياة هي مسبب لي للضغط النفسي ويواجهونه من خلال استخدام الكبت (النواصة، 2013).

ثانياً: النظرية السلوكية

فسرت هذه النظرية الضغوط النفسية من خلال عملية التعلم التي يتم من خلالها معالجة المعلومات حول المواقف الضاغطة التي تعرض لها الفرد ، والمثيرة للضغط، وتكون هذه المثيرات مرتبطة شرطياً مع مثيرات حيادية أثناء الأزمة أو مرتبطة بخبرة سابقة حيث يصنفها الفرد على أنها مخيفة ومقلقة (النواصة، 2013).

نظرية متلازمة التكيف العام (The General Adaptation Syndrome)

صاحب هذه النظرية هو الطبيب الكندي هانز سيللي (Hans Selye) ، فقد تخصص في دراسة الاستجابات الجسمية الناتجة عن الضغوط ، وتوصل سيللي إلى وجود علاقة بين الضغط النفسي والأعراض الجسمية من خلال قيامه بتجارب على الفئران وتعريضها إلى ظروف بيئية قاسية ، وتوصل سيللي من خلال هذه التجارب أن هناك بعض المظاهر المرتبطة بوجود ضغط نفسي مثل :ضعف التركيز وزيادة ضربات القلب وزيادة ضغط الدم. وقدم سيللي نموذجاً يوضح المراحل التي يمر بها الفرد عند تعرضه لضغط نفسي وهي كالتالي:

مرحلة رد الفعل التحذيرية وهي التنبيه للأخطار

تمثل خط دفاع أول في محاولة للتحكم في الضغط النفسي الناتج عن تعرض الفرد لمرض أو خطر، من خلال إرسال إشارة عصبية لكامل الجسم من أجل حشد الطاقة اللازمة للطوارئ مما يجعل دقات القلب تزداد ويرتفع ضغط الدم ويزيد إفراز الأدرينالين مما يجعل الفرد يحاول مواجهة الضغط النفسي، وعند التخلص من التهديد يعود الجسم إلى حالة التوازن ويعتقد سيلبي أنه قد يموت الفرد في هذه المرحلة خاصة أن كان الضغط شديداً.

مرحلة المقاومة

تعتمد مدة هذه المرحلة على شدة الضغط الذي يواجهه الفرد وعلى قدرته على التكيف، أي أن الفرد إذا استطاع التكيف فإن قدرته على المقاومة ستستمر لأطول فترة، وإن لم يستطع المقاومة فإنه يتعرض لأمراض جسدية ونفسية، واستمرار تعرض الفرد لضغوط نفسية يؤدي ذلك إلى تغيرات هرمونية وعصبية وهو ما أسماه سيلبي بأمراض التأقلم وهي أمراض تظهر نتيجة التعرض باستمرار للضغط ومن هذه الأمراض: التقرحات وارتفاع ضغط الدم.

مرحلة الإنهاك

يسيطر مصدر الضغط النفسي على الفرد ويفقد قدرته على التعامل معها وهو ما يجعل الجسم منهكا وغير قادر على المقاومة، واستمرار هذا الضغط يؤدي لإصابته باضطرابات نفسية مثل الاكتئاب أو أمراض جسدية، وتكرر هذه المراحل مرات عديدة في اليوم الواحد كلما واجه الفرد موقفاً ضاغظاً (الغريير و أبو سعد، 2009).

ويذكر سيلبي أن نوع الاستجابة التي يقوم بها الفرد هي تعتمد على نوع عملية التكيف وأن التغلب على التهديدات والمشكلات التي تواجه الفرد هي معتمدة على النشاط المعرفي وعملية التقييم التي يقوم بها، إذ لكل نمط معين من التقييم استجابة خاصة به (السيميران، المساعد، 2014).

2-نظرية عملية التكيف (Stress A Dynamic Transactional Coping Process) المتبادل

صاحباً هذه النظرية هما العالمان لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman)، حيث يرى لازاروس أن الضغوط النفسية هي ليست نتيجة المثيرات التي يتعرض لها الفرد، وهي ليست كذلك الاستجابة الجسمية التي يقوم بها الجسم عند التعرض للضغط النفسي، إنما هي

ترجع إلى الكيفية التي ينظر بها الفرد للضغوط النفسية وكيف يفسرها ،أي أنها معتمدة على إدراك الفرد للموقف .

كما ذكر كل من لازاروس وفولكمان أن الأفراد يقومون باستخدام ثلاثة أنواع من التقييم للموقف الضاغط وهي:

التقييم الأول

يقوم الفرد بتقييم الموقف من خلال معرفة هل هو موقف ضاغط أم لا؟ وهل الموقف الضاغط إيجابي؟ فما يجعل الفرد يشعر بالضغط هو تقييمه للموقف أو البيئة بأنها مهدد له ولكن الموقف لا يؤدي للضغط إنما يؤدي إلى انفعالات فقط.

التقييم الثاني

وهنا يقوم الفرد بتقييم قدراته وإمكانياته، ويبحث عن البدائل المتاحة ، وعن استراتيجيات يستطيع من خلالها التعامل مع التهديد ، وهو ما يعتمد على أفكار الفرد وفاعليته .

إعادة التقييم

وهو أن تقييم الفرد يتغير ويمكن تعديله في حالة ظهور معلومات جديدة ، إذ يقلل إعادة التقييم من الضغط (شفيق، 2019).

3-نظرية العجز المتعلم (Learned Helplessness Theory)

صاحب هذه النظرية هو العالم سيلجمان ،تشير هذه النظرية إلى أن تكرار تعرض الفرد لحالة من العجز تجعل من سلوكه سلوك غير تكيفي ، إذ أن عدم قيام الفرد بأي محاولة للتخلص من الضغط النفسي يجعله غير تكيفي ، ويرى سيلجمان أن الضغوط النفسية ناتجة من عجز متعلم ،وضع سيلجمان ثلاثة أبعاد للتفسير المعرفي لمساعدة على فهم أعمق، ومدى استمرارية الشعور بهذا العجز مما يجعلنا نستطيع التنبؤ بحدوث عجز التعلم وفهمه، وهذه الأبعاد كالاتي:

1-عزو الفشل لأسباب داخلية (العزو الداخلي)أو خارجية (العزو الخارجي).

2-اتساق العزو لدى الفرد بالثبات ،أي أن مسببات الأمور سوف تبقى كما هي في كل الأحوال.

3-مدى انطباق التفسير على مجال واحد في الحياة أو شموليته لعدة مجالات.

كما يرى سيلجمان أن الفرد إذا أرجع حالة النقص لديه لأسباب ثابتة لا يمكن تغييرها فسيُدفع ذلك الفرد للاعتقاد بأنه مهما بذل من جهد ،فإن الموقف لن يتغير ،وهو ما ينعكس سلبا على انفعالات الفرد ودفاعيته ، وتعليمته وهو ما يجعل الفرد يستسلم ولا يحاول