قلق الامتحانات وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية

د. طارق ميلاد على ابوغمجة
أستاذ مساعد/ قسم معلم فصل/ كلية التربية قصر بن غشير/ جامعة طرابلس

الملخص:

أن موضوع قلق الامتحان أصبح موضوعًا مهمًا يؤثر على مستويات الطلبة، فقلق الامتحان سواء كان منخفضا أم مرتفعًا ، والقلق حالة نفسية تصيب الطالب خلال الامتحان، وتنشأ من تخوفه من الفشل أو الرسوب ، أن تعرضنا للقلق أمر حتمي لا مفر منه ، وتجنب للفشل أو الإحباط أمر ضروري ، ولا يمكننا أيضاً الهروب في أي مرحلة من مراحل حياتنا المعاصرة ، فالصلابة النفسية جدار دفاع نفسي للفرد يعينه على التكيف مع أحداث الحياة الضاغطة والمؤلمة، وتخلق نمطًا من الشخصية شديدة الاحتمال تستطيع أن تقاوم الضغوط وتخفف من آثارها السلبية، ليصل إلى مرحلة التوافق، وينظر إلى الحاضر والمستقبل بنظره ملؤها الأمل والتفاؤل، وقد تخلو حياته من القلق والاكتئاب وتصبح ردود أفعاله مثالاً للاستحسان.

ويهدف البحث الى التعرف على مستوى قلق الامتحانات والصلابة النفسية، والتعرف على العلاقة بين قلق الامتحانات والصلابة النفسية، والكشف عن الفروق بين الاقسام العلمية والأدبية في قلق الامتحان والصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية قصر بن غشير بجامعة طرابلس.

استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي ، وطبق مقياس قلق الامتحانات ومقياس الصلابة النفسية من اعداد الباحث على عينة قوامها (155) طالب من الاقسام العلمية والأدبية من طلاب كلية التربية قصر بن غشير بجامعة طرابلس وتوصلت نتائج البحث الى أن مستوي قلق الامتحانات مرتفع عند طلاب الاقسام العلمية والادبية ، واسفرت ايضا على وجود علاقة بين قلق الامتحانات والصلابة النفسية ، واظهرت ايضا على عدم وجود فروق بين الاقسام العلمية والأدبية في قلق الامتحانات، أم الفروق في الصلابة النفسية اسفرت على وجود فروق في الصلابة النفسية لصالح الاقسام العلمية.

الكلمات الافتتاحية: قلق الامتحانات، الصلابة النفسية، كلية التربية قصر بن غشير

المقدمة:

يعد القلق متغيراً مركزياً في نظريات الشخصية ، بحيث يتخلل عوامل عديدة من حياة الفرد ويسمى القلق العام، ومن ناحية أخرى قد يحدد القلق بمجال معين أو موضوع معين محدد مثل قلق الامتحان، وهو نوع مرتبط بمواقف الامتحان ، بحيث تستثير هذه المواقف في الفرد شعوراً بالخوف عند مواجهة الامتحان ، ويعد قلق الامتحان مشكلة حقيقية تواجه كثيراً من الطلاب مما يؤدي بهم إلى التوتر ، فقلق الامتحانات ظاهرة شائعة تواجه العديد من الطلاب في مختلف مراحل التعليم، فهو حالة من التوتر والقلق النفسي يمكن أن يصاحب فترة الامتحانات الطلبة ، فهو حالة شائعة تصيب الكثيرين ، ومن أسبابها، الضغط النفسي والتوتر، والخوف من الفشل ، القلق بشأن المستقبل ، وقلة التحضير، والضغط الاجتماعي ، والأوضاع الشخصية الصعبة ، ويمكن أن تختلف أسباب القلق من شخص لآخر حسب الظروف الشخصية والبيئة المحيطة بهم ، يمكن أن يكون قلق الامتحانات مصحوبًا بالعديد من الأعراض الجسدية والعقلية، مثل الارتباك، والتوتر، والصعوبة في التركيز، والنوم غير المريح، والصداع، والغثيان. هذه الأعراض قد تؤثر سلباً على أداء الطالب في الامتحانات وعلى جودة حياتهم اليومية.

ويعد مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً وخاصة في البيئة الليبية ، وهو من الخصائص النفسية المهمة للفرد كي يواجه ضغوط الحياة المتعددة والمتتالية بنجاح ، وبدأت الدراسات في السنوات

القليلة الماضية إلى الاهتمام والتركيز على المتغيرات المدعمة لقدرة الفرد على المواجهة الفاعلة أو عوامل المقاومة للمتغيرات النفسية أو البيئية المرتبطة باستمرار السلامة النفسية حتى في مواجهة الظروف الضاغطة والتي من شأنها دعم قدرة الفرد على مواجهة المشكلات والتغلب عليها، ومن العوامل النفسية التي تساعد الأفراد على التوافق مع المواقف المختلفة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية، الصلابة النفسية عند تلقي الصدمات ، تأثير الصلابة يتمثل في دور الوسيط بين التقييم المعرفي للفرد للتجارب الضاغطة وبين الاستعداد والتجهيز باستراتيجيات المواجهة، فتلك الآلية يفترض أنها تخفض كمية الضغوط النفسية للتجارب التي يمر بها الفرد، كما تساعد الصلابة النفسية الفرد على التعامل مع الضغوط بفاعلية (عباس، 2010، صفحة 168).

موضوع البحث:

تعد ظاهرة القلق من الظواهر النفسة الشائعة التي اهتم بها علماء النفس في العصر الحديث، حيث أصبحت ظاهرة ملحوظة لدى الأفراد نتيجة لظروف الحياة الصعبة والمعقدة، لما ترتب عنها من تغيرات

وضغوط جعلت الإنسان يشعر بأن القلق يلازمه في كل جانب من جوانب حياته، غير أن جانبا من هذا القلق يمكن أن يكون إيجابيا أما الجانب الأكبر فهو القلق الذي يعصف بدافعية الإنسان وانجازاته وهو ما تجلى أكثر في الجوانب التربوية، وبالأخص في الامتحانات التحصيلية، هي من المواقف التي يمكن أن تستدعي القلق لهم وهو ما يعرف بقلق الامتحان الذي يتجلى في حالة موقفية مؤقتة بحيث تستشير هذه المواقف في الفرد الشعور بالخوف عند مواجهة الامتحانات. وهناك العديد من الدراسات التي تناولت قلق الامتحان ، وقلق الطلبة من الامتحان يبدأ بالخوف، وتزداد شدة الخوف باقتراب موعد الامتحان مما يؤدي إلى اضطرابات سلوكية، وهذا يشعر الطالب بالقلق من نتيجة الامتحان، وما ينتج عنه من ردة فعل الوالدين والمدرسين (الزواهرة، 2006، صفحة 19) ، ويري الباحث ان هذا يعكس واقعاً شائعاً بين الطلاب، حيث يتعرض الكثيرون لمستويات متزايدة من القلق والتوتر أثناء فترة الامتحانات. يمكن أن تكون هذه الضغوطات نتيجة للتوقعات العالية من الذات أو الآخرين، وأحياناً من الخوف من الفشل.

ويشير كايا(Kaya, 2004) إلى أن قلق الامتحان قد يتطور ليصبح أحد أشكال المخاوف المرضية وعاملاً مهماً من العوامل المعيقة للتفوق والتحصيل الأكاديمي والتمييز بين الطلبة على اختلاف المراحل الدراسية ، فالقلق الذي يشعر به الطالب إزاء الامتحان هو انفعال مطلوب إذا كانت درجاته معتدلة، حيث يحفز الطالب على مراجعة دروسه والاستعداد الجيد للامتحانات، إلا أنه قد يصبح مشكلة تستدعي تدخل المختصين إذ ارتفعت درجته ، وذلك لما يوّلده من استجابات غير محبذة لدى الطالب؛ كتشتت الانتباه، نسيان المعلومات...وغيرها، كما من قدرة الطالب على الأداء الجيد، وبالتالي يكون مصيره الفشل في التحصيل (الزراد، 1998، صفحة 57) ، وعليه فإن الاختبارات بالنسبة إلى الطلاب هي من المواقف التي يمكن أن تستدعي قلق الامتحان لدى الطالب، حيث تكون قدرات الطالب موضع تقييم، وكلما كان الشعور بقلق الامتحان معتدلًا ومحدودًا فإنه يمثل دافع للنجاح ، لكن إذا زاد القلق عن حده الطبيعي فإنه يؤثر سلبًا على قدرات الطلاب، ومستوى تحصيلهم الدراسي ؛لأن هذا النوع من القلق يولد استجابات غير مناسبة نحو واجبات الطلاب داخل موقف الامتحان، مثل تشتيت الانتباه، وكف القدرة على الأداء الجيد، و الفشل في التحصيل أو عدم النجاح، وتبعًا لذلك فإن قلق الامتحان هو من أهم المتغيرات المرتبطة بشكل كبير بتحديد مستقبل الطالب الدراسي.

وتنشئ الصلابة النفسية جدار دفاع نفسي للفرد يعينه على التكيف البناء مع أحداث الحياة الضاغطة والمؤلمة، وتخلق نمطًا من الشخصية شديدة الاحتمال تستطيع أن تقاوم الضغوط وتخفف من آثارها السلبية،

ليصل إلى مرحلة التوافق، وينظر إلى الحاضر والمستقبل بنظره ملؤها الأمل والتفاؤل، وقد تخلو حياته من القلق والاكتئاب وتصبح ردود أفعاله مثالاً للاستحسان.

ولقد أشارت دراسة لامبرت(Lambert,2003) أن الشخصية الصلبة عندما تواجه المتغيرات السالبة فإنها تواجهها بممارسات ذات علاقة بصحة الجسد، منها ممارسة الاسترخاء والتغذية الصحية والقيام بالتدريبات الرياضية، الأمر الذي يكون ارتباطًا إيجابيًا بين الصلابة النفسية والصحة الجسدية.

وقد أشار كوباز (Kobasa,1982) أن تعرضنا للضغوط أمر حتمي لا مفر منه، فواقع الحياة محفوف بالعقبات والصعوبات وأشكال الفشل والنكسات والظروف غير المواتية ونحن لا نستطيع تجنب الفشل أو الإحباط أو الشعور بالاغتراب النفسي، ولا يمكننا أيضاً الهروب من متطلبات التغير في النمو الشخصي في أي مرحلة من مراحل حياتنا المعاصرة، أي لا حياة بدون ضغوطات وحيث توجد الحياة توجد الضغوط. ولعل هذا ما دفعني للبحث عن قلق الامتحان والصلابة النفسية باعتبارهم متغيران نفسيان لهما تأثيرات مهمة على أداء الأفراد، خاصة في البيئة الأكاديمية، ولهذا يحاول الباحث التعرف على العلاقة بين قلق الامتحانات والصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية، ومن هذه الخلفية النظرية والملاحظة الميدانية حاول الباحث صياغة مشكلة الدراسة الحالية على النحو التالي:

" التعرف على العلاقة بين قلق الامتحانات والصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة طرابلس"؟

وانطلاقا من هذه الاشكالية تم صياغة التساؤلات التالية:

1. ما هو مستوي قلق الامتحان لدى طلبة كلية التربية قصر بن غشير بجامعة طرابلس.؟
2. ما هو مستوي الصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية قصر بن غشير بجامعة طرابلس.؟
3. هل توجد علاقة بين قلق الامتحان والصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية قصر بن غشير بجامعة طرابلس.؟
4. هل توجد فروق في قلق الامتحان على ضوء متغير (التخصص) طلبة كلية التربية قصر بن غشير بجامعة طرابلس ؟
5. هل توجد فروق في الصلابة النفسية على ضوء متغير (التخصص) طلبة كلية التربية قصر بن غشير بجامعة طرابلس ؟

أهـــــداف الـــــدراسة:

1. التعرف على مستوي قلق الامتحان لدى طلبة كلية التربية قصر بن غشير بجامعة طرابلس.؟
2. التعرف على مستوي الصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية قصر بن غشير بجامعة طرابلس.؟
3. الكشف عن علاقة بين قلق الامتحان والصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية قصر بن غشير بجامعة طرابلس.؟
4. التعرف على الفروق في قلق الامتحان على ضوء متغير (التخصص) طلبة كلية التربية قصر بن غشير بجامعة طرابلس ؟
5. التعرف على الفروق في الصلابة النفسية على ضوء متغير (التخصص) طلبة كلية التربية قصر بن غشير بجامعة طرابلس ؟

أهـــــمية الـــــدراسة :

تتضح أهمية البحث في اهتمامها بشريحة من طلاب كلية التربية في ليبيا؛ الذين يمثلون المستقبل التربوي للمجتمع الليبي.

1. تفيد نتائج الدراسة القائمين على مؤسسات التعليم والميدان التربوي بشكل عام، والقائمين على الإرشاد الأكاديمي والقياس والتقويم التربوي بشكل خاص، وذلك بما تقدمه من نتائج قد تساعد في معرفة طبيعة العلاقة بين قلق الامتحان والصلابة النفسية.
2. قد يفيد البحث الحالية أولياء الأمور في الكشف عن اضطرابات قلق الامتحان، ومدى الأثر الذي قد يلحق بتحصيل الطلبة الدراسي نتيجة لهذا النوع من القلق، ومحاولة إيجاد الأساليب التي تعمل على خفض قلق الامتحان لديهم.
3. تهتم الدراسة الراهنة بشريحة مهمة في المجتمع وهم طلاب الجامعة حتى يكونوا في المستقبل من المعتمدون عليهم في بناء مجتمع جيد

تـــحـــديد مـــــفاهيـــــم الدراســـــة:

Test Anxiety :أولاً : قلـــــــــــــــــق الامتـــــــــــــــحان

عرفة نائلة سليمان عوض (عوض، 2004، صفحة 53) بأنه حالة نفسية أو ظاهرة انفعالية تصيب الطالب خلال الاختبار، وتنشأ من تخوفه من الفشل أو الرسوب في الاختبارات أو عدم حصوله على نتيجة مرضية له ولتوقعات الآخرين منه، وقد تؤثر هذه الحالة النفسية على العمليات العقلية كالانتباه والتفكير والتذكر.
ويعرف الباحث قلق الامتحان بأنه حالة انفعالية غير سارة مكتسبة ناتجة عن خبرات أكتسبها الطالب قبل وأثناء وبعد الامتحان يصاحبها أعراض جسمية ونفسية وانفعالية وسلوكية ويتمثل في الأبعاد التالية:
1. البعد المعرفي : وهو انشغال العقل بالأفكار السلبية كتوقع الرسوب وعدم النجاح وسوء الأداء والعواقب الناتجة عن الفشل كفقدان المكانة والتقدير مما يؤدي إلى عدم التركيز في الامتحان.
2.البعد السلوكي : وهو عدم التهيؤ للامتحان بعدم المذكرة وتنظيم وقت الإجابة والخوف من انتهاء وقت الامتحان قبل الانتهاء من الإجابة.
3. البعد الانفعالي : وهو حالة من عدم الارتياح ينتابها التوتر والخوف والقلق وسرعة الاستثارة والعصبية ناتجة عن كره الامتحان.

التـــــعريف الإجـــــرائي: هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على أداة القياس الخاصة بقلق الامتحان والمستخدمة في هذا البحث.

ثانياً: الصلابـــــة النفسيـــــة :

إن مفهوم الصلابة النفسية يعود في جوهره لعلم النفس الوجودي، الذي يرى أن الانسان في حالة صيرورة مستمرة، واذي يركز في تفسيره لسلوك الانسان على المستقبل لا على الماضي، ويري أن الفرد تتبع أساسا من البحث المستمر التامي عن المعنى والهدف من الحياة ، وترى كوبازا(1979) أن هذه المكونات الثلاث ترتبط بارتفاع قدرة الفرد على تحدي ضغوط البيئة وأحداث الحياة، وتحويل أحداث الحياة الضاغطة لفرص النمو الشخصي. كما أن نقص هذه الأبعاد الثلاثة يوصف بأنه احتراق نفسي. ولا يكفي مكون واحد من مكونات الصلابة الثلاثة لتمدنا بالشجاعة والدافعية لتحويل الضغوط والقلق لأمور أكثر إيجابية، فالصلابة النفسية مركب يتكون من ثلاثة أبعاد مستقلة قابلة للقياس وهي (الالتزام ، التحكم ، التحدي) (احمد، 2002، صفحة 41) ، ويعتبر الالتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطاً بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدراً لمقاومة مثيرات المشقة، وأشار جونسون وساراسون(1987) إلى هذه النتيجة حيث تبين لهم أن غياب هذا المكون يرتبط بالكشف عن الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب.

يعرف (عثمان، 2001، صفحة 210) على أنه اعتقاد الفرد في حقيقة وأهمية وقيمة ذاته وفيما يفعل، ويمكن أن يتضح ذلك من خلال قيمة الحياة التي تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم واعتقاده أن

لحياته هدفاً ومعنى يعيش من أجله ،أما التحكم فشير إليه كوبازا (1982) بوصفه اعتقاد الفرد بأن مواقف وظروف الحياة المتغيرة التي يتعرض لها هي أمور متوقعة الحدوث ويمكن التنبؤ بها للسيطرة عليها.

ويعرفه عماد محمد مخيمر (محمد ، 1997، صفحة 17) أنه اعتقاد الفرد بالتحكم فيما يلقاه من أحداث وأنه يتحمل المسئولية الشخصية عن حوادث حياته، وأنه يتضمن القدرة على اتخاذ القرارات، والاختيار بين البدائل وتفسير وتقدير الأحداث والمواجهة الفعالة.

ويعرف توماكا وآخرون التحدي بأنه تلك الاستجابات المنظمة التي تنشأ رداً على المتطلبات البيئية وهذه الاستجابات تكون ذات طبيعة معرفية أو فسيولوجية أو سلوكية وقد تجتمع معاً وتوصف بأنها استجابات فعالة (احمد، 2002، صفحة 41) .

الجـامعـــة **:**هي "مؤسسة علمية مستقلة ذات تنظيمي معين وأنظمة وتقاليد أكاديمية معينة، وتتمثل وظائفها الرئيسية في التدريس والبحث العلمي وخدمة المجتمع، وتتألف من مجموعة من الكليات العلمية المتخصصة .

طـــلاب الجـــامعـــة :

يعرف الطالب الجامعي على أنه ذلك الشخص الذي سمحت له كفاءته العلمية بالانتقال من المرحلة الثانوية أو مركز التكوين المهني أو الفني العالي إلى الجامعة تبعاً لتخصصه الفرعي بواسطة شهادة أو دبلوم يؤهله لذلك، ويعتبر الطالب أحد العناصر الأساسية والفاعلة في العملية التربوية طيلة التكوين الجامعي، إذ أنه يمثل عددياً النسبة العالية في المؤسسة الجامعية (دليو و سفاري، 2006، صفحة 226).

ويرى (تركي، 1990، صفحة 30) أن الطلبة هم نخبة ممتازة من الشباب والشابات الممتازين في ذكائهم ومعارفهم العلمية ، ويعرف (عبدالرحمن، 1991، صفحة 26) الطالب الجامعي بقوله: الطلاب هم مدخلات ومخرجات العملية التعليمية الجامعية.

الاطـــار النظـــــرية:

المحـــــــــــــور الأول: قلق الامتحـــــــــــــان Test Anxiety

وتعد ظاهرة القلق من الظواهر الإنمائية التي تناولها الكثير من الباحثين في ميدان علم النفس، وتزايد الاهتمام بدراسة هذه المشكلة في العقدين الأخيرين من القرن العشرين نتيجة للضغوط النفسية المتزايدة التي رافقت التطورات العلمية والتكنولوجية في مختلف مناحي الحياة مما أدى إلى ظهور كثير من المشكلات السلوكية والأمراض النفسية والعضوية (عثمان، 2001، صفحة 31) .

وتطور مفهوم قلق الامتحان عبر التاريخ للمشتغلين في هذا المجال ، ويرجع ذلك إلى اختلاف النظريات للباحثين، ففي البدايات المبكرة لبحوث قلق الامتحان كان يعرف من خلال عبارات معبرة عن مستوى الحافز وإعاقة الهدف والحاجة لتجنب الفشل، وكان المتصور أنه استعداد شخصي مستقر نسبياً يرجع إلى مبالغة الوالدين في توقعاتهما ونقدهما الزائد عن الحد اتجاه المجهود التحصيلي لأبنائهما ، وعندما حدث ثورة في المعالجات المعرفية في علم النفس في أواخر الستينيات وأوائل السبعينيات أصبح ينظر إلى قلق الامتحان على أنه ظاهرة انتباهية معرفية (Ziedner, 1998) ، ولقد أشار سوين (Suinn, 1968) إلى أن الكثير من الطلبة يفشلون في دراستهم بسبب عدم قدرتهم على مواجهة مواقف الامتحانات التي يتقدمون لها وما يصاحب هذه المواقف من قلق واضطراب يؤثران في قدرة الطالب على التكيف المناسب مع موقف الامتحان وأن قرابة (20%) من طلبة المدارس يعانون من قلق الامتحان بدرجات متفاوتة (الريحاني، 1991، الصفحات 51-52) .

ويعد الامتحان خبرة أليمة تهدد الذات، فالأفراد الذين يمتلكون درجة عالية في سمة القلق يصبحون أقل قدرة على السيطرة، حيث يفقد السلوك مرونته وتلقائيته، وبذلك ويستولي الجمود بوجه عام على استجاباته، كما ينخفض التآزر والتكامل انخفاضًا كبيرًا؛ مما يؤدي إلى تدهور الأداء في الامتحان، والتحصيل الدراسي.

يشير هانكوك (2001) في دراسته إلى أن الامتحان يُعتبر تجربة مؤلمة تهدد الذات، حيث يظهر أن الأفراد الذين يعانون من مستويات عالية من القلق يكونون أقل قدرة على السيطرة على أنفسهم. يفقد السلوك مرونته وتلقائيته، وتتسلل الجمود إلى استجاباتهم، مما يؤدي في النهاية إلى تدهور أدائهم في الامتحان وفي النتيجة الأكاديمية العامة (الطواب، 1992، صفحة 150) ، ويذكر (الطويري، 1992، صفحة 416) أن قلق الامتحان من المتغيرات التي تؤثر في تحصيل الطلاب وفي سلوكهم الدراسي بصفة عامة ، وتظهر أهمية قلق الامتحان من أهمية المواقف التي يتعرض لها الفرد في المجتمع . فالالتحاق بالجامعة والحصول على وظيفة مناسبة والترقي في مجال العمل ما هي إلا نماذج من المواقف التي يمر بها الفرد ، والتي قد لا يحصل عليها إلا بعد اجتيازه الامتحان الخاص بها ، وهذا يبين أن الفرد قد يتعرض لبعض الامتحانات ينخذ في ضوئها بعض القرارات المهمة في حياته ، وقلق الامتحان نوع من قلق الحالة يحدث حينما يدرك الفرد المثيرات المتعلقة بموقف الامتحان، ويستجيب لها استجابات انفعالية وسلوكية ، حيث ينظر الفرد إلى موقف الامتحان على أنه موقف تهديد، وتذكر (بنت صالح و علي، 2009، صفحة 109) أن قرابة (20%) من طلبة المدارس يعانون من قلق الامتحان بدرجات متفاوتة وأن(20%) من الطلاب المتعلمين الذين عانوا من درجة عالية من قلق الامتحان تسربوا من المدارس بسبب الفشل الأكاديمي بينما كان تسرب الذين كانوا يعاونون من قلق امتحان منخفض(6%) ، وهذا ما دفع علماء النفس لدراسة قلق الامتحان والحالة الانفعالية التي يخبرها الطالب تحت تأثير التوتر والضيق في تطبيق الامتحان، ووصلوا أن هذه الامتحانات وخصوصاً الصعبة منها تحرك عند الطلبة القلق، بحيث يقوم الطلبة باستجابات غير مناسبة مثل التوتر والانزعاج والخوف من الفشل أو الإحساس بعدم الكفاءة وتوقع العقاب بل تؤدي استمرار هذه الحالة إلى التحصيل السيئ للطلاب (الطواب، 1992، صفحة 152) ويشير كالار وهولامان(Culler & Holaman, 1980) إلى أن موضوع قلق الامتحان أصبح موضوعًا مهمًا يؤثر على مستويات الطلبة، وقد أجريت دراسات عديدة في هذا المجال من أجل مساعدة الطلبة الذين يعانون من قلق الاختبار المرتفع لتخفيض هذا القلق ولمساعدتهم في زيادة تحصيلهم ،كما يشير دانكين (Dankin, 1981) إلى أن مستوى قلق الاختبار سواء أكان منخفضا أم كان مرتفعًا فهو يؤثر على تحصيل الطلبة .

المحـــــــــــور الثاني : الصلابـــــة النفسيـــــة: Psychological Hardiness

ويعد موضوع الصلابة النفسية من الموضوعات التي لم ينل نصيبه من الدراسة الكافية في البيئة الليبية بوجه خاص، وتعتبر الصلابة النفسية كأحد الخصائص الشخصية التي تعمل كعوامل واقية أو مخففة من الآثار السلبية لضغوط الحياة، وقد لفتت سوزان كوبازا (1979) أنظار الباحثين والدارسين إلى ضرورة الاهتمام بالعوامل الشخصية والاجتماعية والنفسية لمقاومة الضغوط والحد من آثارها لتفادي الإصابة بالاضطرابات النفسية، والوجدانية، والمعرفية، والسلوكية، والفسيولوجية.

ويعرف (فهيم، 2007، صفحة 75) الصلابة النفسية بأنها القدرة العالية على المواجهة الإيجابية للضغوط وحلها ومنع الصعوبات المستقبلية، والتي تعكس مدى اعتقاده في فعاليته والقدرة على الاستخدام الأمثل لكل المصادر الشخصية والبيئة النفسية والاجتماعية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفعالية أحداث الحياة الضاغطة وتحقيق الإنجاز والتفوق.

وعرفها فنك(Funk,1992) بأنها سمة عامة في الشخصية ، تعمل الخبرات البيئية المتنوعة على تكوينها، وتنميتها لدى الفرد منذ الصغر وهي تتكون من ثلاث أبعاد أساسية وهي الالتزام، التحكم، التحدي.

كما تعرفها (احمد، 2002، صفحة 19) بانها: مجموعة متكاملة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية الاجتماعية وهي خصال فرعية تضم (الالتزام والتحدي والتحكم) يراها الفرد على إنها خصال مهمة في التصدي للمواقف الصعبة أو المثيرة للمشقة النفسية وفي التعايش معها بنجاح .

ويعرف (العيافي، 2012، صفحة 7) الصلابة النفسية بأنها: قدرة الفرد على استخدام صفاته الشخصية والمصادر البيئة المتاحة له في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها مواجهة إيجابية.
وعرفها كوزي Cozzi بأنها : متغير نفسي يساعد الفرد على تحمل الضغوط والاحباطات ومواجهتها بنجاح حتى يتم تحقيق الأهداف (مخيمر، 2002، صفحة 13) .
حيث أشار (ياغي، 2006، صفحة 36) إلى أن التوافق والتوازن يعودان إلى المجهود الذي يبذله الفرد للسيطرة على الظروف والمهددات التي تلحق به .
وعرفها ويب Wiebe بأنها : اعتقاد الفرد بحدوث الأحداث الضاغطة ورؤيتها لمواقف شديدة يمكن التحكم فيها (الشربيني، 2005، صفحة 355) .
ويعرف كارفر وسشيير(Carver & Scheier) الصلابة النفسية بأنها ترحيب الفرد وتقبله للمتغيرات أو الضغوط التي يتعرض لها حيث تعمل بصلابة كمصدر واق ضد العواقب الجسمية السيئة للضغوط (حمادة و عبد اللطيف، 2002، صفحة 23) .

والصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف إلى حد كبير من تأثيرات الأحداث الضاغطة، أو الأزمات الطارئة، فالأشخاص الأكثر صلابة نفسية عند مواجهتهم للمواقف الصعبة والحرجة أو المهددة يكونوا أقل عرضة للإصابة بالاضطرابات، ولديهم الإمكانية لاستمرارية عملية التوافق مع متطلبات الحياة على عكس الأشخاص ذوي الصلابة النفسية الضعيفة (الخالدي، 2009، صفحة 46) .
ونخلص الي أن الأفراد الذين يمتازون بالصلابة النفسية المرتقبة يتصفون بأنهم أصحاب ضبط داخلي وقادرين علي الصمود والمقاومة ولديهم القدرة علي الإنجاز في العمل، والقدرة علي اتخاذ القرارات السليمة، وحل المشكلات، والقدرة علي مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتكيف معها، ويكون لديهم ميل نحو القيادة والسيطرة والمبادأة، وهم الأكثر اقتداراً وذوو نشاط ودافعية أفضل، والحكمة، والصبر، والسيطرة علي النفس، وبذلك يكون ذوو الصلابة النفسية المرتفعة ملتزمون بالقيم والمبادئ والمعتقدات السليمة والتمسك بها وعدم التخلي عنها، وبذلك يكون لحياتهم معني وقيمة وإيجابية .

يلاحظ الباحث مما سبق إن معظم علماء النفس والباحثين أكدوا على أن الصلابة النفسية مصدر من مصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة، والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسمية، حيث يتقبل الفرد التغيرات والضغوط التي يتعرض لها، وينظر لها على إنها نوع من التحدي وليس تهديداً فيركز جهوده على الأعمال التي تؤدي غرضاً معيناً وتعود عليه بالفائدة.

***الصلابـــــــــــة النفسيـــــــة والضبط الداخلي والخارجي:**

فهي تتمثل في مدى قدرة الفرد على التحكم في مجريات الأحداث، والقدرة على اتخاذ القرارات بنفسه وفق ما لديه من إمكانات عقلية ومعرفية، وهذا ما أكدته دراسة لولوه حمـــاده وحسن عبد اللطيف (2002) ودارسة سوزان كوبازا وآخرون (1983) الي أن الذين يمتازون بالصلابـــــة النفسية بالضرورة أن تكون لديهم رغبة في التحكم ، وكلما كانت الصلابـــــة النفسية عالية كان مؤشر الرغبة عالي في التحكم .

كما يشير (عبد الله، 1980، صفحة 257) إلى أن أصحاب التحكم الداخلي يميلون إلى أن يكونوا أقل قلقاً من أصحاب التحكم الخارجي كما أن أهدافهم أكثر وضوحاً ، وهم أكثر جرأة في البحث عن المعلومات المتصلة بأهدافهم والاستفادة من هذه المعلومات بطريقة جيدة وملائمة ، ويثابرون في أدائهم للمهام التي يكلفون بها ، ويقومون بمبادرات لتحدي المواقف الصعبة، كما أنهم يتصرفون بطريقة منطقية للوصول للحلول المناسبة ، ويتميزون بالتحصيل الأكاديمي المرتفع ، وهم أقل تعاطفاً وميلاً في تقديم العون والمساعدة وخاصة في الأمور المالية للآخرين ، وذلك لاعتقادهم أن هـؤلاء الأشخاص الـذين يطلبـون العـون هـم

المسؤولون عـن إلحاق الضـرر والأذى بأنفسهم . أما أصحاب التحـكم الخـارجي فإنـهم يقعـون على الطـرف الثاني مـن هـذه الصفـات، واستعرضت (يسن، 2004، صفحة 107) نتائج دراسة ساندلر، ولاكي(1982) والتي توصلت إلى أن ذوي الضبط الداخلي أكثر قدرة على مواجهة الضغوط في حين تبين أن الأفراد ذوو مصـــــدر الضبط الخارجي أكثـــر تأثراً بالضغوط نظـــــراً لإدراكهم عدم القدرة على السيطرة والتحـــكم فإنـــهم يصبحون أكثـــر عرضة للأعـــراض المرضية .

ويؤكد (فرج، 1991، صفحة 7) أن الضبط أو التحكم الداخلي يتمثل في أن الفرد يعزو نجاحه، وإنجازاته (تعزيز ايجابي) لقدراته الخاصة، ومهاراته، وإمكاناته المعرفية المختلفة التي يستطيـــع تقديرها، وضبطها .أما الضبـــط الخارجي فإن الفرد يعزو فشله أو عـــدم توفيقه(تعزيز سلبي)إلى عوامل خارجية لا يمكن التحكم فيها أو ضبطها مثل الصدفة أو الحظ أو القدر أو غير ذلك من العوامل ، ويستعرض (بخيت، 1994، صفحة 50) ما اتفقت عليه البحوث التي تناولت ما يتميز به ذوو الضبط الداخلي عن ذوي الضبط الخارجي في المجالات الآتية :-

1. يتميزون بالبحث، والاستكشاف للوصول إلى معلومات ثم استخدامها بفعالية في الوصول إلى حل المشكلات التي يتعرضون لها في البيئة فضلاً عن قدرتهم على استرجاع هذه المعلومات ومعالجتها بأشكال مختلفة وهم يمتلكون القدرة على استنباط المعلومات.
2. وبالنسبة للتحصيل والأداء الأكاديمي تبين ارتفاع مستوى تحصيلهم المدرسي، وأساليبهم في حل المشكلات، كما أن لديهم تفتحاً ومرونة في التفكير، وأكثر إبداعاً، وأكثر تحمساً للمسؤولية والمشكلات الغامضة، وأكثر توقعاً للإجابات الصحيحة.
3. أما بالنسبة للصحة النفسية والتوافق فهم أكثر احتراماً للذات وأكثر قناعة، ورضا عن الحياة، واطمئنانٍ وهدوءٍ وثقة بالنفس وثباتاً انفعالياً، وأقل قلقاً واكتئاباً وإصابة بالأمراض النفسية.
4. أكثر ثقة في قدراتهم في التحكم فيما ينالونه من نجاح أو فشل في منجزاتهم .
5. إنهم أكثر مثابرة أمام المشكلات التي تقابلهم، وأكثر فعالية وسيطرة على البيئة .
6. إنهـــم أكثـــر ذكاء، وأكثـــر ميلاً للإنجاز وأقل امتثالاً للآخرين، وأكثر استعـــداداً لتأييد الآراء التي تؤكد المسؤولية الشخصية، وأكثر ميلاً للمخاطرة المحسوبة .

وترى (أحمد، 2002، صفحة 39) أن الأفراد ذوي الضبط الداخلي يتميزون بالثقة بالنفس، والاتـزان الانفعالي، والخلـو من الأعراض العُصابية، وذلك بمقارنتهم بـــذوي الضبط الخارجي .

يتمثل الضبط الداخلي في قدرة الفرد على التوافق الشخصي والتكيف الاجتماعي بما يمتلكه من خصائص شخصية يستطيع من خلالها تغيير المواقف السلبية إلى مواقف ايجابية لأنهم أكثر تحكماً فيما يمرون به من أحداث ومواقف ، ولذلك يكونون أقل قلقا ، وفي أهدافهم أكثر وضوحا كما أنهم يستفيدون من المعلومات بطريقة تمكنهم من حل ما تصادفهم من مشكلات بطريقة منطقية ولديهم مثابرة في أداء ما يكلفون به من أعمال ، ولهم قدرة على تحدي المواقف الصعبة ومن ثَم قدرة على مواجهة الضغوط النفسية ، ويتميزون كذلك بذكاء يؤهلهم إلى تحصيل أكاديمي مرتفع ، ولديهم مقدرة على تأجيل إشباع الحاجات ، الأمر الذي يجعلهم خارج دائرة الصراع ، والتوتر، والانفعال ، بما يمتلكونه مـــــن مرونة في التفكير ، وثقـــــة بالنفس ، واحترام للذات ، وأكثر من غيرهم في السيطرة على المؤثرات البيئة ، ولهم نظـــرة متفائلة لمستقبل الحياة ، وقدرة عالية على التوافق مـــــع الذات ، والمجتمع .

كما بينت بعض الدراسات أن **هناك سمات ثلاث ميزت الذين يتمتعون بالصلابة النفسية** :-

- درجة عالية من الالتزام commitment ، اعتقاد قوى بما يقومون به ، وغياب شعور الاغتراب أثناء نادية المهام المطلوبة منهم .

- درجة عالية من التحدي challenge للقيام بمهامهم من منطلق الاعتقاد بان التغيير حقيقة ينبغي التعامل معه واستثماره للنمو الشخصي .

- درجة عالية من التحكم control في أمورهم الوظيفية والحياتية، مع إدراك شخصي لقدرتهم على التحكم في مسرات ومضرات الحياة أو الثواب والعقاب في الحياة، وإن ردود فعل من يتصفون بالصلابة النفسية للمواقف الضاغطة، يتمثل في أنها تعمل كمنطقة عازلة تخفف الآثار السلبية للضغوط، وأن الضغوط بالنسبة لهم تمثل عامل إثارة في حياتهم وليس مصدرا مساهما في زيادة الحمل .

ويشير (حروب، 2006، صفحة 17)إلى ما أكده روتر ، Rutter,1990 على أن هناك ثلاثة متغيرات واقية من الأثر النفسي الذي تحدثه الضغوط وهي سماته الشخصية و المتغيرات الأسرية وإمكانية وجود أنظمة للمساندة الاجتماعية لتشجيع الفرد على مواجهة الضغوط والتقليل من حدتها و أثرها.

الدراسات السابقة:

يتناول الباحث في هذا الفصل البحوث والدراسات التي اتخذت من متغيرات الدراسة موضوعًا لها حيث تم تقسيم الدراسات السابقة إلى دراسات تناولت قلق الامتحان ،والمحور الثاني الدراسات التي تناولت قلق الامتحان ، وتم ترتيب الدراسات السابقة في كل محور وفقاً للتدرج التاريخي من الأقدم للأحدث ، وسيحاول الباحث عرض هذه الدراسات وإلقاء نظرة حول موضوعها ووصف عينتها والأدوات المستخدمة فيها وأهم النتائج التي توصلت إليها، والتعرف علي نقاط الاتفاق والاختلاف مع الدراسة الحالية.

أولا: دراسات تناولت قلق الامتحان وعلاقته ببعض المتغيرات:

دراسة فرج واخرين (1992) بعنوان: قلق الاختبار والأفكار العقلانية واللاعقلانية، وتكونت عينة الدراسة من(292) طالبًا وطالبة من القسمين العلمي والأدبي، وتم استخدام مقياس سوين لقلق الاختبار. وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة بين الذكور والإناث لصالح الإناث على درجات مقياس قلق الاختبار، ووجود فروق في قلق الاختبار لطلبة التخصص الأدبي أكثر من طلبة التخصصين العلمي والمهني.

دراسة نظمي عودة أبو مصطفى (1998): بعنوان قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية الحكومية بمحافظات غزة، وتكونت عينة الدراسة من (120) طالبة ، واستخدم الباحث مقياس الاتجاه نحو الامتحان الذي أعده أسبيلبرجر وآخرون ، وقد أظهرت النتائج علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي ، كما كشفت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات كل من الأقسام العلمية والأدبية في قلق الامتحان، والفروق لصالح طالبات الأقسام العلمية.

دراسة فادية على حمام(1998): بعنوان قلق الامتحان لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة وعلاقته بقلق الحالة والسمة، وتكونت عينة الدراسة من (140) طالباً وطالبة من التخصصات المختلفة ، واستخدمت الباحثة اختبار سبيابرجر وزملائه ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين قلق الامتحان والقلق كحالة وسمة ، وتوصلت النتائج أنه لا يوجد فروق بين طلاب التخصصات العلمية والأدبية في قلق الامتحان .

دراسة سالم بن ناصر الكحالي (2005) بعنوان: مفهوم الذات الأكاديمي وقلق الاختبار وعلاقتهما بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الصف الحادي عشر بسلطنة عمان ، وتكونت العينة من(500) طالب وطالبة، واستخدام مقياس مفهوم الذات الأكاديمي من إعداد الباحث ومقياس قلق الاختبار لنبيل الزهار ، وأظهرت النتائج على وجود فروق بين طلبة القسم العلمي والأدبي في قلق الاختبار لصالح طلبة الأدبي.

دراسة غزال نعيمة وبن زاهي (2014) بعنوان: علاقته قلق الاختبار بالدافعية للإنجاز دراسة ميدانية لدى تلاميذ المرحلة البكالوريا من التعليم الثانوي ،وتكونت عينة الدراسة(120)طالبًا ،واستخدام مقياس قلق الامتحان ومقياس الدافعية للإنجاز ، وتوصلت النتائج إلى عدم وجود علاقة بين قلق الامتحان والدافعية للإنجاز ، كما توصلت إلى عدم وجود فروق في مستوى قلق الامتحان عينة الدراسة لمتغير والتخصص.

دراسة منيرة بنت صالح الغصون ، وريم بنت سالم علي الكريدس (2009) بعنوان: قلق الاختبار وعلاقته بالدافعية للإنجاز وبعض المتغيرات لدى طالبات كلية الربية لإعداد معلمات المرحلة الابتدائية بالرياض ، وتكونت عينة الدراسة من(270) طالبة ، واعتمدت الدراسة على مقياس قلق الاختبار إعداد محمود شعيب ومقياس دافعية الإنجاز واستمارة المستوى الاقتصادي وكلاهما من إعداد الباحثتين ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود علاقة بين قلق الاختبار ودافعية الإنجاز وعدم وجود فروق بين طالبات التخصص العلمي والأدبي في قلق الاختبار.

ثانياً: دراســــــــــــات تناولت الصلابة النفسية وعلاقته ببعض المتغيرات :

دراسة عبد الله على مرعي الشهري(2015) بعنوان : الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة كلية التربية جامعة الدمام ، وتكونت عينة قوامها(302) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة الدمام ، طبق عليهم مقياس الصلابة النفسية من إعداد عماد مخيمر(2002) ومقياس جودة الحياة عداد محمود منسي ، وعلى كاظم (2010) ، وأسفرت نتائج الدراسة على أن مستوى الصلابة النفسية مرتفع لدى العينة الكلية ، ووجود علاقة بين الصلابة النفسية وجودة الحياة ، ووجود فروق لمتغير الجنس لصالح الإناث .

دراسة فتحية العربي القصبي(2014) بعنوان : مدى تمتع الشباب الجامعي بالصلابة النفسية في مواجهة بعض الضغوط الحياتية المعاصرة ، وبلغ عدد العينة(127) طالب وطالبة، من القسمين ، وقد طبق الباحثة مقياس الضغوط الحياتية من إعدد الباحثة ومقياس الصلابة النفسية من إعداد تنهيد البيدقدار (2010) و أسفرت نتائج الدراسة أن مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد العينة عالٍ ، لا توجد فروق بين الذكور والاناث في الصلابة النفسية ، ولم يكن لمتغير المستوى الدراسي أي تأثير في إحداث فروق لها دلالتها الإحصائية، كما أن عينة الدراسة يواجهون ضغوط دراسية وبمستوى يزيد عن الدرجة المتوسطة للمقياس .

دراسة هويدة حنفي محمود(2012)بعنوان : الصلابة النفسية وإدارة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية والنجاح الأكاديمي في ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب الدبلوم المهنية بكلية التربية ، واشتملت العينة على (388) طالبا وطالبة ، وتم تطبيق مقياس الصلابة النفسية، ومقياس الصحة النفسية، من إعداد الباحثة. وكشفت النتائج على وجود علاقة موجبة بين الصلابة النفسية وادارة الذات وكل من الصحة النفسية والنجاح الأكاديمي. ويمكن التنبؤ بالصحة النفسية والنجاح الأكاديمي من خلال الصلابة وادارة الذات. وانه توجد فروق دالة احصائيا في كلاً من الصلابة النفسية وادارة الذات بين الذكور والإناث لصالح الذكور .

دراسة تنهيد عادل فاضل البيرقدار(2011) بعنوان : الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية. وبلغت عينة الدراسة(843) طالب وطالبة، وقد استخدمت الباحثة مقياسين الاول لقياس الضغط النفس والثاني مقياس مدى الصلابة النفسية من اعداد الباحثة. وتوصلت نتائج الدراسة الى وجود فروق ذي دلالة احصائية بين الطلبة في مستوي الضغط النفسي والصلابة النفسية لصالح الذكور، وبينت الدراسة وجود فروق ذي دلالة احصائية في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية لصالح التخصص العلمي .

دراسة سالم محمد المفرجي ، وعبد الله علي الشهري(2008) بعنوان: الصلابة النفسية والأمن النفسي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى ، وتكونت عينة الدراسة من (223) من الذكور, و(222) من الإناث، واستخدم الباحثان مقياس الصلابة النفسية ليونكن وبتز ، ومقياس الطمأنينة النفسية لابراهام ماسلو ، وتوصل الباحثان ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية بين عينة الدراسة تبعاً لاختلاف مستوى دخل الأسرة ، كما أشارت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأمن النفسي لمتغير الجنس ، والعمر ، وعدم وجود فروق تبعاً لمتغير التخصص ، والسنة الدراسية ، كما تشير الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأمن النفسي بين عينة الدراسة تبعاً لاختلاف مستوى دخل الأسرة .

دراسة لولوة حمادة، وحسن عبد اللطيف(2002) بعنوان الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة ،وهدفت هذه الدراسة إلى تكونت عينة الدراسة من(282) طالب وطالبة وطبق على العينة مقياسان هما: مقياس الصلابة النفسية ومقياس الرغبة في التحكم, والمقياسان من تعريب الباحثين، واستخدام الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية والرغبة في التحكم داخل العينة الكلية .

تعقيب على الدراسات السابقة:

بعد أن تناول الباحث مجموعة من الدراسات العربية والأجنبية المتعلقة بقلق الامتحان وعلاقة ببعض المتغيرات منفصلين سوف يتناول الباحث التعقيب عليها

أولا: دراسات تناولت قلق الامتحان وعلاقته ببعض المتغيرات:

من حيث الهدف :هدفت بعض الدراسات للتعرف على العلاقة بين قلق الامتحان وبعض المتغيرات ، والتعرف على الفروق في التخصص في قلق الامتحان واستخدمت الدراسات السابقة المنهج الوصفي ،وتنوعت الدراسات السابقة من حيث الأدوات المستخدمة فمنها اعتمدت على أدوات من إعداد الباحث ، ومنها دراسات اعتمدت على أدوات معدة مسبقاً ، وتنوعت الدراسات السابقة في حجم العينة في أغلب الدراسات فمنها من تناول عينة كبيرة الحجم مثل دراسة سالم الكحالي (2005) وبلغت(500) ومنها من استخدم في دراسته عينات صغيرة مثل دراسة غزال نعيمة (2014) وبلغت(120) ، واختلفت نتائج الدراسات السابقة حيث أشارت بعض الدراسات إلى وجود علاقة وجود علاقة بين قلق الاختبار ودافعية الإنجاز كدراسة منيرة الغصون ، وريم الكريدس (2009) ودراسة غزال نعيمة (2014) أما دراسة دراسة نظمي عودة (1998) اكدت على علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي ، وفي دراسة فادية حمام(1998) وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين قلق الامتحان والقلق كحالة وسمة ، أما الفروق في قلق الامتحان في التخصص القسم العلمي والقسم الأدبي اكدت دراسة فرج واخرين (1992) دراسة سالم الكحالي (2005) ووجود فروق في قلق الاختبار لطلبة التخصص الأدبي ، أما دراسة نظمي أبو مصطفى (1998) كشفت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات كل من الأقسام العلمية والأدبية في قلق الامتحان، والفروق لصالح طالبات الأقسام العلمية ، وفي دراسة منيرة الغصون ، وريم الكريدس (2009) ودراسة غزال نعيمة (2014) دراسة حمام(1998) اكدت على عدم وجود فروق بين طالبات التخصص العلمي والأدبي في قلق الاختبار.

ثانياً: دراسات تناولت الصلابة النفسية وعلاقته ببعض المتغيرات :

من حيث الهدف : هدفت بعض الدراسات لمعرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وبعض المتغيرات كدراسة عبد الله على مرعي الشهري(2015)، ودراسة هويدة حنفي محمود(2012) ، ودراسة لولوة حمادة، وحسن عبد اللطيف(2002) ، وهناك دراسات تناولت الفروق بين الجنسين في الصلابة النفسية كدراسة عبد الله الشهري(2015)،دراسة هويدة حنفي محمود(2012)،دراسة تنهيد عادل البيرقدار(2011) ، دراسة سالم محمد المفرجي ، وعبد الله علي الشهري(2008) الا يوجد فروق في دراسة فتحية العربي القصبي (2014)،أما من حيث الأدوات : تنوعت الدراسات السابقة من حيث الأدوات المستخدمة ، ومن حيث العينة تنوع حجم العينة في أغلب الدراسات فمنها من تناول عينة كبيرة الحجم مثل دراسة تنهيد عادل البيرقدار(2011) ، ومنها من استخدم في دراسته عينات صغيرة مثل دراسة فتحية العربي القصبي (2014) وأشارت الدراسات السابقة إلى عدة نتائج فمن حيث العلاقة بين الصلابة النفسية وبعض المتغيرات حيث أكدت دراسةعبد الله الشهري(2015) ، على أن مستوى الصلابة النفسية مرتفع لدى العينة الكلية ، ووجود علاقة بين الصلابة النفسية وجودة الحياة ، وتوصلت الدراسة دراسة هويدة حنفي

محمود(2012) توجد علاقة موجبة دالة احصائيا بين الصلابة النفسية وادارة الذات وكل من الصحة النفسية والنجاح الأكاديمي ، أما دراسة سالم محمد المفرجي ، وعبد الله الشهري(2008) أكدت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية بين عينة الدراسة تبعاً لاختلاف مستوى دخل الأسرة ، وتوصلت الدراسة لولوة حمادة، وحسن عبد اللطيف(2002) وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية والرغبة في التحكم داخل العينة الكلية ، واختلاف الدراسات من حيث الفروق بين (ذكور –إناث) في الصلابة النفسية حيث أكدت دراسة عبد الله الشهري(2015) ووجود فروق لمتغير الجنس لصالح الإناث .

وفي دراسة هويدة حنفي محمود(2012) اكدت على وجود فروق دالة احصائيا في كلاً من الصلابة النفسية وادارة الذات بين الذكور والإناث لصالح الذكور ،وتوصلت نتائج دراسة تنهيد عادل فاضل البيرقدار(2011) الى وجود فروق ذي دلالة احصائية بين الطلبة في مستوي الضغط النفسي والصلابة النفسية لصالح الذكور ، أما دراسة فتحية العربي القصبي (2014) توصلت الى وجود فروق بين الذكور والاناث في الصلابة النفسية.

الإجـــــــراءات المنهجيـــــــــــــــة

منهج البحـــث:

اتساقا مع مشكلة البحث الحالي، وأهدافها استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي ، نظرا لمتطلبات البحث للتعرف على العلاقة بين قلق الامتحانات والصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية خلال فترة الامتحانات ، فالمنهج الوصفي يهتم بدراسة الواقع، موضوع الدراسة كما هو في واقعها، ويتم وصفها وصفًا دقيقًا من أجل الوصول إلى استنتاجات تسهم في التطوير والتغيير (العيدة ، 2005، صفحة 55) .

تكونت عينة الدراسة من طلاب الاقسام العلمية والأدبية من طلاب كلية التربية قصر بن غشير بجامعة طرابلس وعددهم(155)طالب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية بواقع(84)طالب القسم العلمي و(71)طالب القسم الأدبي، وجدول (1) يوضح توزيع أفراد العينة على الأقسام العلمية والأدبية .

جدول (1)

الأعداد التفصيلية للطلاب الذين أجابوا على مقياس قلق الامتحان ومقياس الصلابة النفسية

التخصص	العدد
القسم العلمي	84
القسم الأدبي	71
المجموع الكلي	155

مجالات البحث

المجال الموضوعي: يتمثل في العلاقة بين قلق الامتحانات والصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية .

المجال البشري : تم تطبيق البحث على عينة من طلاب كلية التربية قصر بن غشير جامعة طرابلس من الاقسام العلمية والأدبية والبالغ عددهم (155) طالب وطالبة.

المجال الزماني: تم جمع البيانات الميدانية خلال الامتحانات النهائية خريف 2023

أدوات الدراسة: للتحقق من صحة فروض الدراسة الحالية استخدم الباحث الأدوات التالية:

*مقياس قلق الامتحان لدى طلاب الجامعة (إعداد الباحث) .

*مقياس الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة (إعداد الباحث).

*التحليل الاحصائي المستخدم في الدراسة: قام الباحث بمعالجة البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية (spss)حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية، استخدمه الباحث الأساليب الإحصائية التالية:

- معامل الارتباط للإيجاد العلاقة بين قلق الامتحان الصلابة النفسية.
- اختبار t.test .
- التكرار والنسبة المئوية للتكرارات .

نتائج الدراسة وتفسيرها

تناول هذا الفصل اختبار تساؤلات الدراسة التي تم صياغتها بهدف التعرف على قلق الامتحانات وعلاقة بالصلابة النفسية لدى عينة البحث ، كما يتناول هذا تفسير النتائج التي توصل إليها الباحث، وفي إطار الهدف العام ومشكلة الدراسة، فإن إجراءات الدراسة استهدفت التحقق من التساؤلات التالية:

1. ما هو مستوى قلق الامتحان لدى طلبة كلية التربية قصر بن غشير بجامعة طرابلس.؟
2. ما هو مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية قصر بن غشير بجامعة طرابلس.؟
3. هل توجد علاقة بين قلق الامتحان والصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية قصر بن غشير بجامعة طرابلس؟
4. هل توجد فروق في قلق الامتحان على ضوء متغير (التخصص) طلبة كلية التربية قصر بن غشير بجامعة طرابلس ؟
5. هل توجد فروق في الصلابة النفسية على ضوء متغير (التخصص) طلبة كلية التربية قصر بن غشير بجامعة طرابلس ؟

السؤال الاول ونتائجه:

ما هو مستوي قلق الامتحان لدى طلبة كلية التربية قصر بن غشير بجامعة طرابلس ؟

ولتحقق من هذا السؤال تم استخدام التكرارات والنسبة المئوية بين ابعاد قلق الامتحان(البعد المعرفي – البعد السلوكي - البعد الانفعالي) والجدول التالي يوضح النتائج التي اسفرت عنها المعالجة الإحصائية.

جدول رقم(2)

يبين مستوي قلق الامتحان لدى عينة الدراسة

المستوي	ت		النسبة المئوية	
	العلمي	الادبي	العلمي	الادبي
ضعيف	19	15	%12.25	%9.67
متوسط	25	27	%16.12	%17.41
مرتفع	40	29	%25.80	%18.70
المجموع	84	71	%54.19	%45.80

نلاحظ في الجدول رقم(2) أن مستوي القلق لدي عينة البحث تخصص(علمي) مرتفع وهي(25.80%) ، وكذلك تخصص (الادبي)وهي مرتفع ايضا(18.70%)، ويفسر الباحث مستوي القلق المرتفع في مقياس قلق الامتحان بان الشعور بقليل من العصبية قبل الامتحانات هو شعور طبيعي وقد يساعد في زيادة حدة العقل وتركيز الانتباه. لكن إذا ما سيطر عليك شعور القلق من الامتحانات، فقد تتداخل مشاعر القلق والشك في الذات مع أدائك في الإجابة على الامتحانات وتجعلك تعيسًا ،فالإحساس الطالب بأهمية الامتحان يعد دافعا طبيعيا لزيد من التحضير والدراسة، وهذا يرفع من أداء الطالب، ولكن زيادة التوتر والخوف من الامتحان قد يتحول إلى قلق ، وعندها يتراجع الأداء، وقد تصبح ساعات الدارسة الطويلة بلا فائدة ولا

تركيز وقد تتوقف الدراسة نهائيا ويستمر الطالب في قلقه و الامتحان يقترب، والدراسة تتراجع ، مع العلم أن الطلاب القلقين على الامتحان هم غالبا من المتفوقين والمجتهدين الذين لو ذهبوا للامتحان وحتى لو دون المراجعة الأخيرة لحققوا نتائج جيدة ، ويشعرون بعدم القدرة على متابعة الدراسة بسبب مبالغتهم في التوتر ، ووصلوا للقلق وشلت قدراتهم على الاستمرار ،كما يمكن تحديده على أنه، حالة نفسية ترتبط بالخوف من الامتحانات تظهر في شكل مجموعة من الإثارات الفسيولوجية والنفسية مثل الشعور بالقلق والتوتر وتشتت الفكر، وبعض الأعراض البدنية المؤلمة التي تحدث قبل أو أثناء الامتحان، وتهدف بوصفها حالة غير شعورية إلى تجنب الامتحان وتؤثر سلبا على قدرة الفرد على التفكير السليم واسترجاع المعلومات وتنظيمها خلال العملية الاختبارية بدرجة تؤدي إلى إضعاف مستوى الأداء في الامتحان ، هذه الحالة يمكن أن تؤثر سلبا على إنجاز الفرد بصفة عامة ، كما تؤثر على سلوكه وتوازنه الانفعالي ، ومفهومه عن ذاته بصفة خاصة. ويرى" كولر وهولان"(1990) أن قلق الامتحان يعبر عن مشكلة نفسية انفعالية فردية يمر بها الطلاب والطالبات خلال فترة الاختبارات تتمثل في الخوف من عدم النجاح ،فالطالب يفقد السيطرة على مجريات التفكير وتتشتت الذاكرة ويفقد القدرة على استدعاء المعلومات مما يجعله يحصل على درجات متدنية في الاختبارات رغم الاستعداد، لأن القلق يؤثر على العملية التعليمية ويربك الذاكرة ويحرف المعلومات ، ويؤثر على استقبالها وتخزينها و استرجاعها عند الحاجة إليها ،ويمكن القول أن الأسباب وراء قلق الامتحانات متنوعة منها ما يتعلق بالطالب أو بنظام التعليم الذي لا يأخذ في الاعتبار إعداد ا لطلاب نفسيا بطريقة متدرجة، والرهبة المصطنعة التي قد تسهم فيها دون قصد وسائل الأعلام حيث يتصور الطالب أنه في مواجهة نوع من التحدي المصيري ، وهذه المبالغة تسبب المزيد من الضغط النفسي والقلق (الشربيني ل.، 2007، صفحة 135) وعليه فإن الاختبارات بالنسبة إلى الطلاب هي من المواقف التي يمكن أن تستدعي قلق الامتحان لدى الطالب، حيث تكون قدرات الطالب موضع تقييم، وكلما كان الشعور بقلق الامتحان معتدلًا ومحدودًا فإنه يمثل دافع للنجاح ، لكن إذا زاد القلق عن حده الطبيعي فإنه يؤثر سلبًا على قدرات الطلاب، ومستوى تحصيلهم الدراسي ؛لأن هذا النوع من القلق يولد استجابات غير مناسبة نحو واجبات الطلاب داخل موقف الامتحان، مثل تشتيت الانتباه، وكف القدرة على الأداء الجيد، و الفشل في التحصيل أو عدم النجاح، وتبعًا لذلك فإن قلق الامتحان هو من أهم المتغيرات المرتبطة بشكل كبير بتحديد مستقبل الطالب الدراسي ،وتذكر (بنت صالح و علي، 2009، صفحة 109) أن قرابة (20%) من طلبة المدارس يعانون من قلق الامتحان بدرجات متفاوتة وأن(20%) من الطلاب المتعلمين الذين عانوا من درجة عالية من قلق الامتحان تسربوا من المدارس بسبب الفشل الأكاديمي بينما كان تسرب الذين كانوا يعاونون من قلق امتحان منخفض(6%) ،ويشير كالار وهولامان(Culler & Holaman, 1980) إلى أن موضوع قلق الامتحان أصبح موضوعًا مهمًا يؤثر على مستويات الطلبة، وقد أجريت دراسات عديدة في هذا المجال من أجل مساعدة الطلبة الذين يعانون من قلق الاختبار المرتفع لتخفيض هذا القلق ولمساعدتهم في زيادة تحصيلهم ، كما يشير دانكين (Dankin, 1981) إلى أن مستوى قلق الاختبار سواء أكان منخفضا أم كان مرتفعًا فهو يؤثر على تحصيل الطلبة .

السؤال الثاني ونتائجه :

ما هو مستوي الصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية قصر بن غشير بجامعة طرابلس؟

ولتحقق من هذا السؤال تم استخدام التكرارات والنسبة المئوية بين وابعاد الصلابة النفسية(بعد الالتزام - بعد التحكم - بعد التحدي) والجدول التالي يوضح النتائج التي اسفرت عنها المعالجة الإحصائية .

جدول رقم(3)
يبين مستوي الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة

المستوي	العدد		النسبة المئوية	
	العلمي	الادبي	العلمي	الادبي
ضعيف	19	16	%12.25	%10.32
متوسط	28	23	%18.06	%14.83
مرتفع	37	32	%23.87	%20.64
المجموع	84	71	%54.19	%45.80

نلاحظ في الجدول رقم(3) أن مستوي الصلابة لدي عينة البحث تخصص(علمي) مرتفع وهي(23.87%) ، وكذلك تخصص (الادبي)وهي مرتفع ايضا(20.64%)، ويفسر الباحث مستوي الصلابة المرتفع في مقياس الصلابة النفسية فهي مفهوم يشير إلى القدرة على التكيف مع الضغوط والمواقف الصعبة والمحافظة على الأداء الجيد ، واسفرت الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية أن الأفراد الذين يتمتعون بصلابة نفسية عالية يكونون أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب والقلق ، حيث ترتبط بزيادة في الشعور بالرفاهية النفسية والرضا عن الحياة ، وكذلك اظهرت بعض الأبحاث تشير إلى أن الطلاب الذين يتمتعون بصلابة نفسية أعلى يحققون أداءً أكاديمياً أفضل ، وكذلك القدرة على التعامل مع الضغوط الأكاديمية تعتبر عاملاً مهماً في تحقيق النجاح الدراسي ، فالصلابة النفسية هي القدرة على التكيف مع الضغوط ، فالأفراد الذين يتمتعون بصلابة نفسية قادرون على التكيف بشكل أفضل مع المواقف الصعبة في الحياة والعمل ، فالصلابة النفسية تساعد في تقليل الآثار السلبية للضغوط وتزيد من القدرة على مواجهة التحديات ، واسفرت بعض الدراسات إلى أن الصلابة النفسية قد تكون مرتبطة بصحة بدنية أفضل، مثل تعزيز جهاز المناعة وتقليل مخاطر الأمراض المزمنة ، وهناك عدة عوامل تؤثر على الصلابة النفسية بما في ذلك الدعم الاجتماعي، والتنشئة الأسرية، والخبرات الحياتية، والصفات الشخصية ، والصلابة النفسية تعتبر سمة مهمة يمكن تنميتها وتطويرها من خلال التدريب والدعم المناسبين، وتلعب دوراً كبيراً في تحسين جودة الحياة والأداء في مختلف مجالات الحياة وبشكل عام فمستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة يمكن أن يتفاوت بشكل كبير بين الأفراد. ومع ذلك، هناك بعض العوامل المشتركة التي قد تؤثر على الصلابة النفسية لهؤلاء الطلبة منها الدعم الاجتماعي من الأصدقاء والعائلة فهم يميلون إلى أن يكونوا أكثر صلابة نفسياً ، والقدرة على التكيف مع متطلبات الدراسة والضغوط الأكاديمية تلعب دوراً كبيراً ، وكذلك الطلاب الذين يتمتعون بصحة نفسية جيدة عادة ما يكونون أكثر مرونة في مواجهة الضغوط ،وايضا التجارب السابقة، سواء كانت إيجابية أو سلبية، يمكن أن تؤثر على كيفية تعامل الطلاب مع التحديات الحالية ،وهناك دراسات متعددة تشير إلى أن توفير بيئة داعمة ومهارات التأقلم يمكن أن تعزز من الصلابة النفسية لدى الطلبة الجامعيين ، ومن هذه الدراسات دراسة عبد الله الشهري(2015)ودراسة فتحية القصبي(2014)ودراسة هويدة حنفي(2012)ودراسة تنهيد البيرقدار(2011) ودراسة سالم المفرجي ، وعبد الله الشهري(2008)ودراسة لولوة حمادة، وحسن عبد اللطيف(2002).

والصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف إلى حد كبير من تأثيرات الأحداث الضاغطة، أو الأزمات الطارئة، فالأشخاص الأكثر صلابة نفسية عند مواجهتهم للمواقف الصعبة والحرجة أو المهددة يكونوا أقل عرضة للإصابة بالاضطرابات، ولديهم الإمكانية لاستمرارية عملية التوافق مع متطلبات الحياة على عكس الأشخاص ذوي الصلابة النفسية الضعيفة (الخالدي، 2009، صفحة 46) .

ونخلص الي أن الأفراد الذين يمتازون بالصلابة النفسية المرتقبة يتصفون بأنهم أصحاب ضبط داخلي وقادرين علي الصمود والمقاومة ولديهم القدرة علي الإنجاز في العمل، والقدرة علي اتخاذ القرارات السليمة، وحل المشكلات، والقدرة علي مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتكيف معها، ويكون لديهم ميل نحو القيادة والسيطرة والمبادأة، وهم الأكثر اقتداراً وذوو نشاط ودافعية أفضل، والحكمة، والصبر، والسيطرة علي النفس، وبذلك يكون ذوو الصلابة النفسية المرتفعة ملتزمون بالقيم والمبادئ والمعتقدات السليمة والتمسك بها وعدم التخلي عنها، وبذلك يكون لحياتهم معني وقيمة وإيجابية .

السؤال الثالث ونتائجه:

هل توجد علاقة بين قلق الامتحان والصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية قصر بن غشير بجامعة طرابلس؟

ولتحقق من هذا السؤال تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين ابعاد قلق الامتحان(البعد المعرفي – البعد السلوكي - البعد الانفعالي) وابعاد الصلابة النفسية(بعد الالتزام - بعد التحكم - بعد التحدي) والجدول التالي يوضح النتائج التي اسفرت عنها المعالجة الإحصائية .

جدول رقم(4) يبين معامل الارتباط بين ابعاد قلق الامتحان وابعاد الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة

العلاقة	الحجم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	155	.236**	.003	دالة عند مستوي 0.01

بالنظر إلى محتويات الجدول رقم (4) تبين وجود علاقة بين ابعاد قلق الامتحان وابعاد الصلابة النفسية مقدارها (0.236**) وهي دالة إحصائيا عند مستوى(0.01).

نعم، هناك علاقة بين قلق الامتحان والصلابة النفسية. الصلابة النفسية تشير إلى قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط والتحديات بشكل فعال، بينما قلق الامتحان هو شعور بالقلق والتوتر الذي يمكن أن يصاحب الاستعداد للامتحانات أو أدائها ، فالأشخاص الذين يتمتعون بصلابة نفسية عالية غالباً ما يكونون أكثر قدرة على التعامل مع قلق الامتحان بشكل إيجابي. يمكن أن تساعد الصلابة النفسية في تعزيز الثقة بالنفس، وتحسين القدرة على التركيز، وتخفيف التأثيرات السلبية ، وقد أظهرت النتائج علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين قلق الامتحان وبعض المتغيرات كدراسة نظمي أبو مصطفى ، ودراسة فادية حمام(1998) ، دراسة غزال نعيمة وبن زاهي (2014) ، دراسة منيرة الغصون ، وريم الكريدس (2009).

وقد أظهرت النتائج علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية وبعض المتغيرات كدراسة عبد الله الشهري(2015) دراسة فتحية القصبي(2014) دراسة هويدة محمود(2012) دراسة تنهيد البيرقدار(2011) دراسة سالم المفرجي ، وعبد الله الشهري(2008) دراسة لولوة حمادة، وحسن عبد اللطيف(2002).

السؤال الرابع ونتائجه :

هل توجد فروق في قلق الامتحان على ضوء متغير (التخصص) طلبة كلية التربية قصر بن غشير بجامعة طرابلس ؟

ولتحقق من هذا السؤال تم استخدام اختبار(t.test) لإيجاد الفروق في ابعاد قلق الامتحان(البعد المعرفي – البعد السلوكي - البعد الانفعالي) والجدول التالي يوضح النتائج التي اسفرت عنها المعالجة الإحصائية .

جدول (5) يبين قيمة (t.test) ومستوى دلالتها للفروق بين التخصص العلمي والآدابي

العينة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	د.الحرية	(t.test)	مستوى الدلالة	الدلالة
الادبي	71	77.042	6.543	153	-1.68	0.095	عير دالة
العلمي	84	75.262	6.607				

يتضح من الجدول (5)أن قيمة(ت) تساوي (1.68-) وأنها غير دالة، أي لا توجد فروق بين التخصص العلمي والادبي في ابعاد قلق الامتحانات.

الفروق بين التخصص الأدبي والعلمي في مقياس قلق الامتحان تعتمد على عدة عوامل، منها البيئات التعليمية المختلفة، والضغوط المجتمعية، وطبيعة المناهج الدراسية. في بعض الدراسات، قد لا تظهر فروق واضحة بين التخصصين من حيث مستويات القلق، بينما في دراسات أخرى قد تجد أن أحد التخصصين يعاني من مستويات قلق أعلى نتيجة لطبيعة المواد الدراسية ومتطلبات الامتحانات. يمكن إجراء مزيد من الدراسات والتحليلات لفهم العوامل المؤثرة بشكل أعمق ، والقلق ظاهرة عامة لا تقتصر على المرضى النفسيين وحدهم، وإنما تمر بكل الناس عندما يواجهون ظروفًا معينة، والاختلاف بين الأفراد في هذا الأمر يكون عادة في درجة الاستعداد الشخصي، وما يترتب عليه من تفاوت بين الناس بمقدار ما يشعرون به من قلق، كذلك في نوع الظروف والأحداث التي تحيط بهم (السبعاوي و عبد الفتاح، 1991، صفحة 11) .

ويرى الباحث أن هذه النتيجة من الممكن أنها تعود إلى أن جميع التخصصات الدراسية العلمية والادبية يشتركون في دراسة العديد من المقررات الدراسية ، بإضافة إلى ذلك فإن طريقة الاختبارات وطبيعة الأسئلة تركز على حفظ المادة الدراسية والتي تتطلب الاعتماد على قدرة التذكر واستظهار ما تم حفظة , وذلك في جميع المقررات دون النظر إلى التخصص الدراسي للطالب أو طبيعة المادة الدراسية ، نلاحظ ان الدراسة اتفقت مع دراسة منيرة الغصون ، وريم الكريدس(2009) ودراسة غزال نعيمة(2014) دراسة حمام(1998) التي اكدت على عدم وجود فروق بين طالبات التخصص العلمي والأدبي في قلق الاختبار ، واختلفت مع دراسة فرج واخرين(1992) ودراسة سالم الكحالي(2005) أكدت على وجود فروق في قلق الاختبار لطلبة التخصص الأدبي ، أما دراسة نظمي أبو مصطفى (1998) كشفت عن وجود فروق بين طالبات الأقسام العلمية والأدبية في قلق الامتحان لصالح طالبات الأقسام العلمية .

السؤال الخامس ونتائجه :

هل توجد فروق في الصلابة النفسية على ضوء متغير (التخصص) طلبة كلية التربية قصر بن غشير بجامعة طرابلس ؟

ولتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث اختبار(t.test) لمعرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الصلابة النفسية وأبعاده الفرعية(الالتزام – التحكم -التحدي) ، والجدول التالي يوضح النتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية.

جدول (6) يبين قيمة (t.test) ومستوى دلالتها للفروق بين التخصص العلمي والآدابي

العينة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	د.الحرية	(t.test)	مستوى الدلالة	الدلالة
الادبي	71	313.06	51.18	153	3.275	0.01	دالة
العلمي	84	341.11	54.72				

تبين محتويات الجدول (6) أن قيمة (t.test) تساوي(3.275) وأنها دالة، أي توجد فروق بين التخصص العلمي ولآدبي لصالح العلمي في ابعاد الصلابة النفسية. التخصصات العلمية والأدبية تختلف في طبيعة الدراسة ومجالاتها، ولكن لا يوجد فرق بين التخصصين من حيث الصحة النفسية بشكل عام لصالح أحدهما. الصحة النفسية تعتمد على عوامل شخصية وبيئية متعددة، مثل الضغوط الدراسية، الدعم الاجتماعي، والقدرة على التكيف مع التحديات. مع ذلك، يمكن أن يواجه الطلاب في التخصصات العلمية ضغوطًا مختلفة عن تلك التي يواجهها الطلاب في التخصصات الأدبية. على سبيل المثال، قد يكون للطلاب في التخصصات العلمية جداول دراسية أكثر كثافة ومتطلبات عملية أكثر. من ناحية أخرى، قد يواجه الطلاب في التخصصات الأدبية ضغوطًا مختلفة تتعلق بالإبداع والتحليل النقدي.

ويمكن تفسير ذلك بأن الطلاب عندما يكون لديهم صلابة نفسية عالية يستخدمون قدراتهم ومواردهم الشخصية والبيئية مما يشعرهم بالرضا عن حياتهم وذواتهم والاخرين والبيئة المحيطة من حولهم ، فالصلابة النفسية تؤدي بالطلاب أن يقيموا الأحداث المثيرة في حياتهم وتجعلهم ملتزمون اتجاه انفسهم ، بحيث يضعوا لأنفسهم أهدافاً يسعون لتحقيقها مما يجعلهم يشعرون بالسيطرة على احداث الحياة والرضا عنها ، وهذا يبين أن الصلابة النفسية تنشئ جدار دفاع نفسي للفرد يعينه على التكيف البناء مع أحداث الحياة الضاغطة والمؤلمة ، وتخلق نمطًا من الشخصية شديدة الاحتمال تستطيع أن تقاوم الضغوط وتخفف من آثارها السلبية ، ليصل إلى مرحلة التوافق ، وينظر إلى الحاضر والمستقبل بنظره ملؤها الأمل والتفاؤل ، وتخلو حياته من القلق والاكتئاب وتصبح ردود أفعاله مثالاً للاستحسان ويرى (عيد، 2002، صفحة 153) ، أن الصلابة النفسية هي التي تعطي المعنى للإنسان وهي التي تضفي على الأشياء المعنى والمغزى والقيمة. ويرى مجدي محمود فهيم(2007) أن الالتزام نوع من التعاقد النفسي بين الفرد اتجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، وتوضح نتيجة الدراسة الحالية ان الالتزام يرتبط ارتباطاً موجبا ودال إحصائي مع الرضا عن الحياة، فالالتزام يعد من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطا بالدور الوقائي وما تثيره أحداث الحياة وضغوطها.

**من خلال النتائج ، يمكن تقديم بعض التوصيات والمقترحات وهي كالتالي:

- توفير جلسات استشارية ودعم نفسي للطلاب الذين يعانون من قلق الامتحانات.
- إنشاء برامج تدريبية لتعزيز الصلابة النفسية لدى الطلاب.
- إعداد ورش عمل ودورات تدريبية تركز على تقنيات إدارة القلق والتوتر خلال فترة الامتحانات.
- تنظيم أنشطة لتعزيز الثقة بالنفس وتطوير مهارات التكيف مع الضغوط النفسية.
- تحسين بيئة التعلم لتكون داعمة ومحفزة، مما قد يقلل من مستويات القلق لدى الطلاب.
- توفير مصادر دعم أكاديمي ، مثل دروس التقوية أو المراجعات الجماعية، لتخفيف الضغط الأكاديمي.
- إجراء دراسات دورية لتقييم مستويات القلق والصلابة النفسية لدى الطلاب، وتحديد العوامل المؤثرة وتطوير استراتيجيات مناسبة.
- التعاون مع أولياء الأمور لإشراكهم في دعم أبنائهم وتعزيز الصلابة النفسية لديهم.

- تنظيم حملات توعية حول أهمية الصحة النفسية وأثرها على الأداء الأكاديمي.
- تشجيع الطلاب على طلب المساعدة عند الحاجة وعدم التردد في التواصل مع المرشدين النفسيين.

(تم توثيق المراجع بنظام (APA)الإصدار الخامس الصادر عن جمعية علم النفس الأمريكية)

المراجع:

محمد فيصل الزراد. (1998). دراسة تشخيصية لبعض حالات قلق الامتحان. *مجلة الثقافة النفسية المتخصصة*، صفحة 57.

أحمد بن عبد الله العيافي. (2012). لصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لذي عينة من الطلاب الأيتام والعاديين بمدينة مكة المكرمة. *سائل ماجستير*. جامعة أم القرى كلية التربية قسم علم النفس السعودية.

أحمد شيخ السبعاوي، و زهير عبد الرحيم عبد الفتاح. (1991). *القلق وكيف يتخلص منه*. دمشق: دار القلم.

أديب محمد الخالدي. (2009). *المرجع في الصحة النفسية نظـــــــرة جديدة*. عمان، : دار وائل للنشر.

السيد أحمد الطواب. (1992). قلق الامتحان والذكاء والمستوي الدراسي وعلاقتهما بالتحصيل الأكاديمي. *مجلة العلوم الاجتماعية*.

باسل محمد العيدة . (2005). *مهارات تصميم وتنفيذ البحوث والدراسات العلمية وتحليلها إحصائياً باستخدام برنامج SPSS*. جامعة الكويت: حنة التاليف والتعريب والنشر.

جيهان محمد احمد. (2002). دور الصلابة النفسية والمساند الاجتماعية وتقدير الذات في أدراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل. *رسالة ماجيستير غير منشورة*. (كلية الآداب، قسم علم النفس.، المحرر) المنصورة: جامعة المنصورة.

رابح تركي. (1990). *أصول التربية والتعليم*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

سليمان الريحاني. (1991). أثر الاسترخاء العضلي في التحصيل لخفض قلق الامتحان. *مجلة الدراسات التربوية*.

شاهر يوسف ياغي. (2006). لضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة وعلاقتها بالصلابةالنفسية. *رسالة ماجستير غير منشورة* . غزة، فلسطين: قسم علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية.

صفوت فرج. (1991). مصدر الضبط وتقدير الذات وعلاقتهما بالانبساط والعصابية. *مجلة دراسات نفسية*.

عبدالرحمن سليمان الطويري. (1992). اثر مستوي دافعية الإنجاز والذكاء والجنس على التحصيل الدراسي لدى طلاب وطالبات. *حوليات كلية التربية جامعة الإمارات العربية*.

عبدالله محمد عبدالرحمن. (1991). *سيكولوجيا التعليم الجامعي: دراسة في علم لاجتماع التربوي*. مصر: دار المعرفة الجامعية.

عماد محمد مخيمر. (2002). *مقياس الصلابة النفسية*. القاهرة: الأنجلو المصرية.

عماد مخيمر محمد . (1997). لصلابة النفسية والمساند الاجتماعية متغيرات وسيطة في العلاقة بين الضغوط واعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي. *لمجلة المصرية للدراسات، المجلد السابع*، صفحة 17.

فاروق السيد عثمان. (2001). *القلق وإدارة الضغوط النفسية*. القاهرة: دار الفكر العربي.

فصيل دليو، و ميلود سفاري. (2006). إشكالية المشاركة الديمقراطية في الجامعة الجزائرية. *منشورات جامعة منتورى* .

كايا، و Kaya. (2004). *International* .-Psychopathology in Fifth Test Anxiety and *Journal of Educational Reform*، الصفحات 19-26.

لطفي الشربيني. (2007). *عصر القلق "الأسباب والعلاج*. الإسكندرية ، مصر: منشأة المعارف ، جلال حزي وشركاه.

لولوه حمادة، و حسن عبد اللطيف. (ابريل, 2002). لصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلبة الجامعة. *مجلة دراسات نفسية، الثاني*.

مجدي محمود فهيم. (2007). ناء مقياس الصلابة النفسية لمعلمي التربية الرياضية. *مجلةالبحوث النفسية والتربوية*، الصفحات 69-111.

محمد إبراهيم حروب. (2006). أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها وبعــض سمات الشخصية والقلق. *رسالة ماجستير غير منشورة* . كلية الآداب، جامعة عين شمس.

محمد السيد بخيت. (1994). لضغوط النفسية وعلاقتها بتحقيق الذات ووجهة الضبط لدى عينة من معلمي المرحلة الثانوية. *رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية*. جامعة عين شمس.

محمد إبرهيم عيد. (2002). *الهوية والقلق والإبداع*. القاهرة: دار القاهرة.

محمد خلف الزواهرة. (2006). العلاقة بين العجز المتعلم وقلق الاحتبار والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة الصف التاسع في مديرية التربية والتعليم لقصبة المفرق. *رسالة ماجسير غير منشورة كلية التربية جامعة اليرموك*، 19. بغداد، العراق: رسالة ماجسير غير منشورة كلية التربية جامعة اليرموك.

مدحت الطاف عباس. (2010). الصلابة النفسية كمنبئ بخفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمي المرحلة الإعدادية. *مجلة كلية التربية جامعة أسيوط، 1*، الصفحات 168-233.

معتز السيد عبد الله. (أبريل, 1980). سمة التعصب و علاقتها بكل من نمط السلوك ومركز التحكم. *مجلة دراسات نفسية*.

منيرة بنت صالح، و ريم بنت سالم علي. (2009). لق الاختبار وعلاقتة بالدافعية للإنجاز وبعض المتغيرات لدي طالبات كلية التربية لإعداد معمات المرحلة الابتدائية بالرياض. *مجلة كلية لتربية 1*، الصفحات 105-157.

نائلة سليمان عوض. (2004). ثر استخدام خرائط الدائرة المفاهيمية على التحصيل العلمي ودافع الإنجاز ، وقلق الاختبار الأني والمؤجل . *كلية الدرسات العليا جامعة النجاح*. فلسطين: سالة ماجستير غير منشورة . كلية الدرسات العليا جامعة النجاح. .

نوال عبد اللطيف يسن. (2004). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أطفال المقابر. *رسالة ماجستير غير منشورة جامعة عين شمس* . معهد الدراسات العليا للطفولة .

هانم أبو الخير الشربيني. (2005). اتجاه نحو الغش الدراسي وعلاقته بالصلابة النفسية والشعور بالذنب لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة*(59)، الصفحات 345 -382.

هدى طاهر أحمد. (2002). فاعلية برنامج إرشادي لتطوير القدرة على مواجهة الضغوط لدى المرأة اليمنية العاملة. *سالة دكتوراه غير منشورة* . كلية الآداب، جامعة عين شمس.