

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur  
et de la Recherche Scientifique

Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -

Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tubirett -

Faculté des Sciences Sociales et Humaines



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة أكلي محمد أولحاج

- البويرة -

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية

فلق الامتحان

وعلاقته بفاعلية الذات

لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الليسانس في تخصص تربية خاصة وتعليم مكيف.

تحت إشراف الدكتور:

\* د. بوكروس عائشة.

من إعداد الطالبين:

صابتة نبيل.

صابتة رابع.

السنة الجامعية: 2022/2021

# شكر وعرفان

إن أول الشكر والثناء وأخره للذي أسبغ علينا نعمه ظاهرة وباطنه  
ووفقنا لصالح الأعمال ومنها طلب العلم النافع.

فلك الحمد يا رباه حمد كثيرا طيبا مباركا كما ينبغي لجلال وجهك  
وعظيم سلطانك ولا نحصي الثناء عليك أنت كما أثنيتنا على نفسك.  
إلى سيد المرسلين خاتم الأنبياء محمد صلى الله عليه وسلم.

لا يسعنا في هذا المقام إلا أن نتقدم بجزيل الشكر والامتنان  
إلى الدكتورة " بوكينوس عائشة " مع تقديرنا العميق لما

لمسناه منها من إخلاص أثناء إشرافها علينا و التي لم تبخل بذاتها  
وإرشاداتها التي كان لها الأثر الكبير في إنجاز هذا البحث و مساعدتها  
لنا في كل ما اعترضنا من عقبات نسأل الله بأن يجازيها خير الجزاء كما  
أننا نتقدم بشكركمنا و عظيم امتناننا

إلى أساتذة قسم علم النفس وعلوم التربية  
وإلى كل من ساعدنا في هذا العمل من قريب أو بعيد.

نبيل / رابع

# إهداء

حمدا لله الذي ميز الإنسان بالعقل و اللسان و الصلاة و السلام  
على من بعثه رحمة للعالمين سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم ،  
الأفصح و من نطق بالضاد و على آله و صحبه و من اتبع سبيلهم  
إلى يوم الدين مصابيح المهدي على مر العصور و الدهور .  
إلى معلمتي التي علمتني الحروف و الكلمات و كانت سبب  
وجودي في الحياة (أمي الغالية).

إلى الأستاذ الذي لولاه لما وصلت إلى هذه المرحلة والذي  
ضحى من أجلي ألا أشعر بنقصان (أبي العزيز).  
إلى أخواتي الذين قاسمونني حلو الحياة ومرها و زرعوا البسمة  
في شفتي فنعم الأخوة أنتم .  
إلى كل عائلة صابئة .

إلى كل من وقف بجانبني من أصدقائي و زملائي في الدراسة .  
إلى كل من هم في قلبي و نطق بهم لساني ولم يخطم قلبي ،  
إنه ليس نسيان مني ولكن المقام لم يسعني لذكر الجميع .

نبيل . رابع

# الفهرس

كلمة شكر

إهداء

مقدمة..... (أ)

## الجانب النظري

### الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- 06 ..... 1- إشكالية الدراسة
- 07 ..... 2- فرضيات الدراسة
- 08 ..... 3- أهداف الدراسة
- 08 ..... 4- أهمية الدراسة
- 08 ..... 5- المفاهيم الاجرائية
- 08 ..... 6- الدراسات السابقة
- 09 ..... 7- التعقيب على الدراسات

### الفصل الثاني: قلق الامتحان

- 13 ..... • تمهيد

#### 1- القلق

- 14 ..... 1-1- مفهوم القلق
- 14 ..... 1-2- اسباب القلق

15	.....أنواع القلق	1-3-3
	قلق الامتحان	2-2
15	.....تعريف قلق الامتحان	2-1-1
16	.....اسباب قلق الامتحان	2-2-2
18	.....النظريات المفسرة لقلق الامتحان	2-3-3
19	.....اعراض قلق الامتحان	2-4-4
19	.....علاج وترشيد قلق الامتحان	2-5-5
21	.....*خلاصة الفصل	

### الفصل الثالث: فاعلية الذات.

24	.....تمهيد	•
	الذات	1-1
25	.....مفهوم الذات	1-1-1
25	.....مكونات الذات	1-2-2
25	.....ابعاد الذات	1-3-3
	فاعلية الذات	2-2
26	.....تعريف فاعلية الذات	2-1-1
27	.....انواع فاعلية الذات	2-2-2

27	..... 2-3- خصائص فاعلية الذات
28	..... 2-4- النظريات المفسرة لفاعلية الذات
29	..... 2-5- ابعاد فاعلية الذات
31	..... • خلاصة الفصل

### الجانب الميداني:

### الفصل الرابع: إجراءات منهجية للدراسة.

34	..... • تمهيد
34	..... 1- الدراسة الاستطلاعية
34	..... 2- منهج الدراسة
34	..... 3- مجتمع وعينة الدراسة
35	..... 4- أدوات الدراسة
37	..... *خلاصة عامة

- المراجع

- الملاحق

# مقدمة

## مقدمة:

يعد موضوع القلق من أهم المواضيع التي يأخذ حيزا كبيرا في وقتنا الراهن، ولأهميته ازداد اهتمام علماء النفس والتربية في السنوات الأخيرة بدراسة قلق الامتحان نظرا لملامسته لكل الجوانب والمجالات التربوية فقد أصبح سمة من سمات الحياة المعاصرة في المؤسسات التعليمية.

ويشهد المحيط المدرسي الكثير من المشكلات التربوية خاصة في عصرنا هذا، باعتباره عصرا للقلق والذي عرفه سارسون وسيبلينجر بأنه "شكل من أشكال سمات الشخصية وأن الحالة الانفعالية هي المسؤولة عنه".

وتزداد حدة قلق الامتحان عند تلاميذ السنة الثالثة ثانوي لأن مصيرهم متعلق بهذا الامتحان أي النجاح أو الفشل، مما يعني الشيء الكثير بالنسبة لتحقيق يؤدي ذواتهم، ونظرا لأهمية هذا الامتحان يؤدي إلى ارتفاع مستوى القلق لدى التلاميذ، وكذلك العلامة التي سوف يحصلون عليها في امتحان شهادة البكالوريا هي التي سوف تحدد في الغالب التخصص الذي سوف يختارونه.

ويرى باندورا (1997) أن إدراك الأفراد لفعاليتهم الذاتية يؤثر في أنواع الخطط التي يضعونها، فالأفراد الذين لديهم إحساس مرتفع بالفعالية يضعون خطط ناجحة، والذين يحكمون على أنفسهم بعدم الفعالية أكثر ميلا للخطط الفاشلة والأداء الضعيف والإخفاق المتكرر، ذلك أن الإحساس المرتفع بالفعالية يبنى أبنية معرفية ذات أثر فعالة في تقوية الإدراك الذاتي للفعالية.

ويمكن القول أن الفاعلية الذاتية متغير نسبي يختلف من فرد إلى آخر بسبب اختلاف البيئة الاجتماعية والتربوية، وهذا الاختلاف يمثل عنصرا أساسيا في اختلاف استجابات الأفراد في المواقف المتشابهة.

وتؤثر معتقدات الفاعلية الذاتية على أنماط التفكير للفرد وردود أفعاله العاطفية حيث يخلق الإحساس بالقلق والخوف والتوتر.

وهذا ما أدى بنا إلى الشروع في هذه الدراسة حيث انصب اهتمامنا على دراسة قلق الامتحان وعلاقته بفاعلية الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي وتضمنت دراستنا جانبين أحدهما نظري والآخر تطبيقي بحيث يتضمن الجانب النظري ثلاث فصول:

**الفصل الأول** يحتوي على الإطار العام لإشكالية الدراسة، واعتباراتها من تساؤلات الدراسة وفرضيتها مرورا بأهداف الدراسة وأهميتها، مرورا إلى تحديد المفاهيم اجرائيا للدراسة، وصولا إلى ذكر الدراسات السابقة والتعقيب عليها.

اما **الفصل الثاني** تم التطرق من خلاله الى مفهوم القلق وأسبابه وأنواعه، ومفهوم قلق الامتحان، اسباب قلق الامتحان، النظريات المفسرة له، أعراضه وعلاج وترشيد قلق الامتحان.

وتتناول **الفصل الثالث** مفهوم الذات، مكوناتها وابعادها، وتم التطرق فيه كذلك الى تعريف فاعلية الذات، وانواعها، خصائصها، النظريات المفسرة لفاعلية الذات، وابعاد فاعلية الذات وخالصة الفصل.

اما **الجانب التطبيقي** فقد احتوى على فصل الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية والمتضمن للدراسة الاستطلاعية والمنهج المستخدم ومجتمع وعينة الدراسة والأدوات المستعملة في جمع البيانات ثم انهاء الدراسة باستنتاج عام قائمة المراجع ثم الملاحق.

الفصل الأول:

الإطار العام لإشكالية

الدراسة

## الفصل الأول: الإطار العام للدراسة.

- 1- إشكالية الدراسة.
- 2- فرضيات الدراسة.
- 3- أهداف الدراسة.
- 4- أهمية الدراسة.
- 5- المفاهيم الاجرائية.
- 6- الدراسات السابقة.
- 7- التعقيب على الدراسات.

## 1- إشكالية الدراسة:

يعتبر القلق من المشكلات النفسية التي يواجهها التلاميذ في مسيرتهم الدراسية، وخاصة في عصرنا الحالي، وهذا ما جعل بعض العلماء والباحثين أن يطلقوا على العصر الراهن عصر القلق، كما يعتبر من الاضطرابات النفسية التي تصيبهم في المراحل العمرية المختلفة وهذا يعني أن مشكلة القلق لها تأثير كبير على الفرد في مختلف مراحلها، سواء في مجاله التعليمي أو المهني أو في حياته اليومية. (علاء الدين كفاي وآخرون، 1990، ص 580).

ويعتبر قلق الامتحان أحد الصعوبات التعليمية التي تواجهها الأنظمة التربوية في العالم لعدة أسباب ومنها الأسباب الاجتماعية والنفسية والعقلية، ويعد قلق الامتحان مشكلة تواجه العديد من التلاميذ في جميع الأطوار التعليمية، وتلاميذ السنة الثالثة ثانوي خاصة لكونها مرحلة حاسمة في مسارهم الدراسي، وتمثل البوابة التي يدخل من خلالها التلميذ إلى الجامعة التي تعبر عن آفاقه المستقبلية وتحدد دوره ومكانته في المجتمع.

وهناك العديد من التلاميذ يعتقدون أنفسهم قادرين على أداء سلوكيات ونشاطات بنجاح في أوقات الامتحان دون قلق أو خوف، وهذا ما يعني أنهم يتمتعون بكفاءة ذاتية عالية، ويمكن أن ينظر إلى أن فاعلية الذات على أنها ثقة في النفس للفرد حول قدراته في أداء مهمة معينة بنجاح.

وينظر "باندورا" إلى فاعلية الذات بأنها تتمثل في الفكرة الشخصية المعبرة عن امتلاك الشخص لقابليات تأهله لتكوين الثقة المطلوبة وقد أشارت دراسة أبو هاشم (2005) في موضوع مؤشرات التحليل البعدي لبحوث فاعلية في نظرية "باندورا" وبعض المتغيرات النفسية المؤثرة فيها إلى تأكيد على أن معتقدات النفسية المؤثرة فيها إلى تأكيد على أن معتقدات الفرد عن فاعلية الذات تظهر من خلال الإدراك المعرفي والقدرات الشخصية والخبرات المتعددة سواء مباشرة أو غير مباشرة كما تعكس هذه المعتقدات قدرة الفرد على أن يتحكم في معطيات البيئة من خلال الأفراد والوسائل التكيفية التي يقوم بها والثقة بالنفس في مواجهة ضغوط الحياة كما تصنف هذه الدراسة على أن إدراك الأفراد في فاعليتهم الذاتية يؤثر على أنواع الخطط التي يضعونها فالذين لديهم إحساس منخفض بفاعلية أكثر ميلا للخطط الفاشلة والأداء الضعيف والإخفاق المنكر. (محمود أبو هاشم، 2005، ص 84).

إضافة إلى أن فاعلية الذات من الخصائص المهمة في مواجهة القلق حيث أشار "باندورا" إلى أن فاعلية الذات تعمل على التحكم في أنماط التفكير المثير للقلق، وتؤثر أيضا على ثقتهم بذاتهم والدافعية والتعلم والإنجاز.

ففاعلية الذات ليست فقط تقدير قدرة الفرد ولكن أيضا المعتقدات التي يطورها. (محمد السيد عبد الرحمن، 1998، ص 638).

وكما تبين في دراسة قام بها واين (1971) من خلال دراسته على مجموعة من الأفراد المرتفعين في قلق الامتحان، بحيث توصل إلى أن التلاميذ القلقون يكونون أكثر اهتماما بتخوفهم من أدائهم وهذه الأفكار تتداخل مع القدرة على الانتباه، كما تمنع التلميذ من استعمال العمليات المعرفية التي تسهل الأداء أثناء الامتحان، فالتلاميذ القلقين غير قادرين على تذكر أو استعمال المعلومات التي بحوزتهم. (توفيق، 1986، ص 161).

كما تبين في دراسة قام بها ألبرت وهابر (1960) حول القلق وعلاقته بالتحصيل الدراسي والاستعدادات، توصل الباحثان إلى أن مقاييس القلق الخاصة مثل قلق التحصيل، قد أوضحت أن ارتباط القلق يكون أكثر وضوحا بكل من مستوى التحصيل والاستعدادات في حين ان المقاييس العامة للقلق لم تظهر هذا الارتباط بنفس القوة، وهذه النتائج جلت الاهتمام ينصب على وضع مقاييس للقلق تتصل بمواقف معينة مثل قلق الامتحان.

وفي دراسة أخرى قام بها سارسوت وآخرون، ذكر كمال إبراهيم موسى (1982) أن سارسوت وآخرون من علماء النفس بجامعة بيل الأمريكية الذين عارضوا نظرية القلق كدافع وافترضت هذه الجماعة من الباحثين علاقة منحنية بين القلق والتحصيل الدراسي أي كلما زاد القلق انخفض التحصيل. وهنا تبين أن القلق في نظرية "سارسوت" عامل معرقل للأداء أكثر من كونه عاملا مسهلا ولما كان القلق من المتغيرات الهامة التي استحوذت على اهتمام علم النفس التربوي ولقد انتصر "سارسوت" دراسة نوع واحد من القلق وهو قلق الامتحان.

ومن خلال ما سبق جاء اهتمامنا بدراسة علاقة فاعلية الذات بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثانوي وعليه نطرح التساؤل التالية:

- هل توجد علاقة إرتباطية بين قلق الامتحان وفاعلية الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

## 2- فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة إرتباطية بين قلق الامتحان وفاعلية الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

## 3- أهداف الدراسة:

- معرفة مستوى قلق الامتحان وعلاقته بفاعلية الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

**4- أهمية الدراسة:**

تكمن أهمية الدراسة في التعرف على قلق الامتحان والكشف عن علاقته بفاعلية الذات من أجل معرفة الآثار التي قد تتجم عن القلق ومحاولة إيجاد حلول لتقليص شدة القلق عند التلاميذ في الامتحانات كما يمكن أن تصبهم هذه الدراسة في تطوير المعرفة العلمية اتجاه الظواهر النفسية والتربوية المتعلقة بكل من قلق الامتحان وفاعلية الذات.

**5- المفاهيم الإجرائية:**

- **قلق الامتحان:** هو حالة من التوتر التي تنتاب التلميذ أثناء فترة الامتحان تخوفا من الفشل والتي يمكن أن تؤثر على نجاحه حيث تكون قدراته موضوع فحص وتقييم وتقدر بالدرجة العالية التي يحصل عليها التلميذ وفق مقياس القلق لـ "بشير معمريّة" وهي محصورة بين 20 و 40 درجة.

- **فاعلية الذات:** مجموعة الأحكام والتوقعات التي يكونها الفرد في المواقف المختلفة والتي تنعكس على اختيار الأنشطة، وفي هذه الدراسة تقاس الفاعلية الذاتية بمجموعة الدرجات التي يحصل عليها الطلبة في مقياس الفاعلية الذاتية الذي صمّمته هو يده حنفي محمود، 2013 حيث كلما ازدادت درجته في المقياس دل على ذلك على مستوى مرتفع من الفاعلية للذات.

**6- الدراسات السابقة باللغة الأجنبية:**

- دراسة "جودي" و "سيلوجر" (1967):

يهدف التعرف على أثر مستوى قلق الاختبار على الأداء في الاختبارات التحصيلية، حيث وجد أن أداء الطلاب ذوي القلق المرتفع مرتفع نسبيا وذلك على الاختبارات التجريبية وأفضل من أدائهم على الاختبارات النهائية وذلك بمقارنتهم بالأفراد ذوي القلق المنخفض في نفس الفصل الدراسي وأشارت الدراسة أيضا إلى أن القلق له تأثير عال على أداء الطلاب في الاختبارات التجريبية، على الاختبارات النهائية، وذلك بمقارنتهم بالأفراد ذوي القلق المنخفض في نفس الفصل الدراسي وأشارت الدراسة أيضا إلى أن القلق المرتفع له تأثير على أداء الطلاب في الاختبارات التجريبية. (خدايرية هاجر، 2018، ص 09).

- دراسة واين (1971): توصل من خلال دراسته إلى أن الأفراد المرتفعين في قلق الامتحان يستجيبون لظروف التقييم الخاصة بالامتحان بالتخوف من تقييم الذات وهذا لا يوجه الانتباه بالمتغيرات المرتبطة بالمهمة، بمعنى أن الأفراد يختلفون في نوع الأفكار التي يطورونها في المواقف

الاختبارية باختلاف مستوى قلق الاختبار لديهم، والطلبة القلقون يكونون أكثر اهتماماً بتخوفهم من أدائهم، هذه الدخيلة تضعف تقدير الذات الخاص بالطالب وتتداخل مع القدرة على الانتباه أو الاهتمام بالأمور المرتبطة بالمهمة كما أن العلامات الناتجة عن اللادافعية، وهذا يؤدي إلى عدم القدرة على تحليل المعلومات هذه النتيجة لا تتنافى مع ما أشار إليه الكثير من الباحثين في كون القلق يحدث على المستوى المعرفي. (نبيل أحمد زايد، 2003، ص 172).

– دراسة سبيلبرجر (1980):

هدفت الدراسة إلى معرفة الفروق بين الجنسين فيما يخص قلق الامتحان بنسبة تتراوح بين 3 و 5 درجات على مقياس قلق الامتحان للباحث، وذلك على عينات شملت طلبة الكليات وطلبة المدارس الثانوية كانت أكثر ارتفاعاً من متوسط الدرجات التي تحصل عليها الذكور من طلبة الكليات، فتوصلت النتائج إلى أن الإناث كن أعلى من الذكور في مستوى قلق الامتحان. (سليمة سايجي، 2011، ص 80-81).

– دراسة زيدنار (2011):

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر قلق الامتحان في التحصيل الدراسي لدى عينة من المراهقين مكونة (416) طالب وطالبة منهم (118) طالب في الصف السابع أساسي و(124) طالب في الصف الثامن أساسي و(174) في الصف التاسع أساسي، وقد استخدم الباحث مقياس قلق الامتحان لسارسون مستخدماً أساليب إحصائية، مثل معامل ارتباط بيرسون والنسب المئوية، وقد أشارت الدراسة إلى أن هناك ارتباط سالب بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي لدى الطلبة في المستويات الصفية الثلاث (السابع، الثامن، التاسع). (نائل إبراهيم، 2008، ص 152).

7/- التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال العرض السابق للدراسات التي تناولت قلق الامتحان، أنها كلها توصلت إلى نتائج متباينة وذلك حسب متغيرات الدراسة، وعلى الرغم من تعدد الدراسات التي اهتمت بقلق الامتحان إلا أن معظمها اهتمت بالتركيز على بعض الجوانب دون الأخرى فمنها من هدفت للتعرف على العلاقة بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي كدراسة زيدنار، حيث نجد دراسات هدفت لمعرفة الفروق بين الجنسين في قلق الامتحان كدراسة سبيلبرجر (1980).

وهناك دراسات أخرى اهتمت بدراسة قلق الامتحان مع متغيرات أخرى، ونجد دراسة جودي وسيلجر (1967) التي هدفت إلى التعرف على أثر مستوى قلق الاختبار على الأداء في الاختبارات التحصيلية.

**الفصل الثاني:**

**قلق الامتحان**

## الفصل الثاني: قلق الامتحان.

1- القلق.

1-1- مفهوم القلق.

1-2- اسباب القلق.

1-3- انواع القلق.

2- قلق الامتحان.

2-1- تعريف قلق الامتحان.

2-2- اسباب قلق الامتحان.

2-3- النظريات المفسرة لقلق الامتحان.

2-4- اعراض قلق الامتحان.

2-5- علاج وترشيد قلق الامتحان.

\* خلاصة الفصل.

**تمهيد:**

إن التطورات التكنولوجية والتغيرات المتسارعة وضرورة الالتحاق بالركب الحضاري ومحاولة الفرد إحداث التوازن أو التوافق بين متطلبات عصره من جهة وحفاظه على استقراره من جهة أخرى، يشعر كنتيجة لذلك الصراع بالقلق ولهذا احتل موضوع القلق موقعا هاما في الدراسات النفسية القديمة والحديثة لما يسببه من ضغوطات نفسية على الأفراد، حين تم تصنيفه إلى عدة أنواع منها القلق الموضوعي والقلق الخاص الذي يرتبط بالموضوع أو موقف معين كقلق الموت أو قلق الامتحان. وهذا الأخير الذي يعتبر من إحدى المشاكل التي يواجهها التلاميذ.

وفي هذا الصدد نحاول إعطاء صورة عامة عن القلق وسنخصص بالتفصيل قلق الامتحان.

## أولاً: القلق

## 1- مفهوم القلق

يعرف القلق بأنه حالة من التوتر الشامل والمستمر لتوقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، ويصطحبه خوف غامض وأعراض نفسية واجتماعية. (عبد الحميد محمد الشاذلي، 2001، ص124). كما يعرفه بشير معمرية بأنه خبرة ذاتية غير سارة، أو شعور عام يتميز بالخوف من شر متوقع والشك والعجز إزاء مصيبة وشيكة الوقوع. (بشير معمرية، 2007، ص 387). القلق هو عبارة عن ردة فعل الفرد على الخطر الناجم عن فقدان أو الفشل الواقعي او المتصور والمهم شخصيا للفرد، حيث يشعر بالتهديد جراء هذا فقدان أو الفشل. (جميل رضوان، 2002، ص 266).

كما يعرفه الغولي بأنه خبرة وجدانية مكدره يمكن وصفها بأنها حالة من التوتر والاضطراب وعدم الاستقرار والخوف وتوقع الخطر. (إبراهيم عبد الخالق، 2013، ص 42).

## 2- أسباب القلق

تتعدد أسباب القلق أهمها:

## 1-2- العوامل الوراثية

إن للوراثة دور كبير في حدوث القلق حيث أشارت الدراسات التي أجريت على التوائم حيث أنهم يتشابهون في جهازهم العصبي اللإرادي والاستجابة للمنبهات الخارجية والداخلية حيث ظهرت عليهم أعراض القلق وتشير الدراسات أن 15% م أبناء وأخوة مرضى القلق يعانون من نفس المرض وأن التوائم المتطابقة لديها نسبة قلق 50% وأن 65% منهم يعانون من بعض أعراض القلق يعكس ما هو عليه الحال عند التوائم غير المتطابقة حيث أن نسبة انتشار القلق لديهم تصل إلى 04% فقط، وعلى هذا نستنتج القائلون بهذا التوجه بأن القلق يتطور نتيجة استعداد ناتج جزئياً عن وراثة جملة عصبية ذاتية شديدة الحساسية للضغط والتوتر. (راضي الوقفي، 1998، ص 623).

## 2-2- العوامل النفسية

وتتمثل في الاستعداد النفسي العام، والشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي الذي تفرضه بعض الظروف البيئية بالنسبة لمكانة الفرد وأهدافه والتوتر النفسي الشديد والأزمات والمتاعب أو الخسائر المفاجئة والصدمات النفسية والعجز والنقص. (السلام زهران، 2001، ص 48).

إضافة إلى ما سبق هناك أسباب أخرى للقلق من بينها:

- الضغوط المدرسية والجامعية والعمل خارج المنزل وبين الأصدقاء البيئة الخارجية التي أصبحت ملوثة بملوثات الماء والهواء والأرض. (عبد الرحمن العيسوي، 2002، ص 27).
- مشكلات الطفولة والطرق الخاطئة في تنشئة الأطفال مثل القسوة والتسلط والحماية الزائدة وغيرها واضطراب العلاقات الشخصية مع الآخرين. (عبد الحميد محمد الشاذلي، المرجع السابق، ص 116).

### 3/- أنواع القلق:

هناك العديد من الأنواع الخاصة بالقلق:

- **القلق العادي: (السوي)**

هو عبارة عن قلق عام يمر به كل الناس خلال حياتهم اليومية مثل قلق الأم نحو مرض طفلها وقلق الطالب قبل الامتحان، إن هذا القلق يكون موضوعيا وسويا ويعزى إلى موقف معين يحدث بشكل حقيقي لمعظم الناس. (أديب محمد الخالدي، 2009، ص 129).

- **القلق المرضي: (العصابي):**

هو الخوف من دون مبرر موضوعي يطبع الشخص بطابعه مع وجود أعراض نفسية وجسمية شديدة ومتنوعة وسماه بعضهم القلق الهائم. (امل إبراهيم، 2013، ص 43).

- **القلق المزمن:**

وهنا يكون القلق مستمر، لدى الفرد وبصورة مبالغ فيها مما يجعل الفرد غير قادر على الاستقرار أو أداء عمله، وهنا ينعكس القلق في أداء الجسم لوظائفه، وهنا يصاب جسم الفرد بالعديد من الأمراض العضوية ويؤثر القلق المزمن على كافة أعضاء وظائف الجسم. (محمد حسن غانم، 2005، ص 86-89).

### ثانيا: قلق الامتحان:

#### 1/- تعريف قلق الامتحان:

يعرفه ( فاروق السيد عثمان) بأنه خبرة أليمة تهدد الذات فإن الأفراد الذين يمتلكون درجة عالية في سمة القلق يكونون أكثر تضررا في مواقف الامتحان. (فاروق السيد عثمان، 2001، ص 80).

ويعرفه (لمعان الجلالي) على انه حالة شعور الطالب بالتوتر وعدم الارتياح نتيجة حصول إضراب في الجوانب المعرفية والانفعالية ويكون مصحوبا بأعراض فسيولوجية ونفسية معينة قد تظهر عليه أو يحس بها عند مواجهة لموقف الامتحان أو تذكره له. (محمد الخالدي، 2009، ص 130).

ويعرف كذلك بأنه حالة نفسية تتصف بالخوف والتوقع، أي أنه حالة انفعالية تثيب بعض الطلاب قبل وأثناء الامتحانات مصحوبة بتوتر وتحفز وحدة انفعال وانشغالات عقلية سالبة تتداخل مع التركيز المطلوب أثناء الامتحان، مما يثر سلبا على المهام العقلية في موقف الامتحان. (ربيع والغول، 2007، ص 56).

وقلق الامتحان هو ذلك القلق الذي يعتري الأفراد قبل وأثناء أدائهم للامتحانات التحصيلية أو النفسية أو المهنية، حيث تعتري التلاميذ بعض أعراض القلق تلازم فترة الامتحانات التحصيلية، فهو حالة نفسية تتسم بالخوف والتوقع أي انه حالة إنفعالية تصيب بعض التلاميذ قبل وأثناء أداء الامتحانات وتكون هذه الحالة مصحوبة بتوتر وانفعال وانشغالات عقلية سالبة تتداخل مما يؤثر سلبا على المهام العقلية في موقف الامتحان. (رافدة الحريري، سمير الامامي، 2011، ص 258).

ويعرف سبيليرجر قلق الامتحان بأنه شخصية في موقف مهدد ويتكون من الانزعاج والانفعالية ويعرف الانزعاج بأنه اهتمام معرفي يتمثل في الخوف من الفشل بينما الحالة الانفعالية هي ردود أفعال الجهاز العصبي الأوتونومي ويمثل هذين المكونين الانزعاج والانفعالية أبرز عناصر قلق الامتحان. (الداهري، 2005، ص 207).

يعتبر قلق الامتحان من أهم وأعقد المشاكل النفسية التي تواجه ليس التلميذ فحسب ولكن تواجه أسرته بأكملها، وقد تكون أوسع من ذلك والضغط النفسية التي تقع على عائق الطلاب سواء كانت ضغوطا أسرية متمثلة في رغبة الأسرة في تفرق أبنائها وحصولهم على أعلى تقدير، أو ضغوطا مدرسية متمثلة في المناهج المدرسية، ونظم الاختبارات والتفاعل القائم بين الطالب والمدرسين والزملاء والحرص على عدم الفشل، وارتفاع مستوى طموح الفرد، كلها تتجسد في مشكلة قلق الامتحان. (الظاهر الطيب، 1994، ص 390).

## 2/- أسباب القلق الامتحان:

هناك مجموعة من الأسباب التي تدفع بالطالب إلى الشعور بحالة القلق أثناء الامتحانات من أهمها:

- **الشخصية القلقة:** قد تكون شخصية الطالب من الشخصيات القلقة، حيث أن هذه الشخصية عرضة لقلق الامتحان أكثر من غيرها لأنها تحمل سمة القلق، فمن المرجح أن يزيد قلق الامتحان لديها كموقف أكثر من غيره.
- ويرتبط كذلك قلق الامتحان بتكوين الشخصية وحساسيتها وقيمتها وثقتها بنفسها وقدرتها على التنافس إثبات الذات والشخصيات المتوازنة تتعامل بشكل ناجح مع القلق بينما تضطرب الشخصيات النرجسية أو المدللة أو الغير الناضجة. (أحمد محمد الزغبى، 2002، ص 58).
- **عدم استعداد التلميذ للامتحان:** يعد هذا العامل من أهم أسباب مرور الطالب بحالة القلق أثناء الامتحانات ويتمثل في عدم استعداد الطالب لأداء الامتحانات، بعدم الاستذكار الجيد، وبعدم التهيؤ النفسي والعقلي وبعدم تهيئة الظروف والبيئة المنزلية.
- كذلك نقص المعرفة بالموضوعات الدراسية وانخفاض قدرات الطالب، وكذا وجود مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها أو مراجعتها قبل الامتحان واستدائها في موقف الامتحان ذاته، كذا شعور الطالب بعدم الأمن والخوف غير العادي مما يضعف الاستعداد للامتحان كذا حصول الاستعداد للامتحان. (أحمد محمد الزغبى، 2002، ص 60).
- **عامل الأسرة:** قد تكون الأسرة من بين الأسباب التي تؤدي بالتلميذ إلى لاشعور بالقلق أثناء التي تؤدي بالتلميذ إلى الشعور بالقلق أثناء الامتحانات، وذلك بفعل ما تستخدمه معه من أساليب التنشئة التقليدية كالتهديد بالعقاب والحرمان من أمور معينة ما لم ينجح في الامتحان، مما يؤدي إلى خوفه من النتائج السيئة وبالتالي شعوره بالقلق. (أحمد نايل العزيز، نفس المرجع، ص 225).
- **المعلم:** المعلم يعد كذلك في كثير من الأحيان من أسباب شعور التلميذ بالقلق وذلك من خلال ما يبثه بعض المعلمين من خوف في أنفس التلاميذ عن الامتحانات في بعض الأحيان واستخدامها كوسيلة للعقاب في أحيان أخرى. (أبو سعد، 2009، ص 285-286).
- **سوء التقدير:** يعاني الكثير من التلاميذ من حالات سوء التفسير لقدراتهم فيعتبر نفيه فاشلا لأنه ذاكر كثيرا لكنه غير قادر على الفهم، وأفنع نفسه بعدم جدوى التحضير للامتحان لأنه لا يستطيع أن يجيب، وهكذا تجاوز الامتحان بإيجابية وهؤلاء جميعا يقعون تحت وطأة قلق الامتحان (هادي مشعان، 2007، ص 62).

## 3- النظريات المفسرة لقلق الامتحان:

لأهمية موضوع قلق الامتحان وتأثيره على التلميذ في مساره الدراسي، تعددت عدة نظريات نفسية وتربوية حاولت دراسة هذه الظاهرة، ومن بين هذه النظريات نجد:

\***النظرية المعرفية**: يرى أصحاب هذه النظرية فالسي سارست وزملائه (1984/1981) أن الجانب المعرفي هو المسؤول عن نقص الأداء عند التلاميذ القلقين في وضعية التقويم، وبالرغم من أن الجانب الانفعالي عند التلاميذ القلقين لكن بشكل مختلف، هذا يعني أن الانفعالات عند التلاميذ القلقين تكون أقوى وأشد مما هي عليه عند التلاميذ غير القلقين.

وأكد أن تكرار الأفكار السلبية والايجابية تتغير أثناء الامتحان، وعدد العمليات المعرفية يتزايد شيئاً فشيئاً، هذا ما يجعل الأفكار السلبية بتوقع الفشل تطغى على تفكير التلميذ فالتلاميذ القلقون يفكرون سلباً أثناء الامتحان عكس أولئك الذين لا يشكون من هذا الفشل. (فاخر عاقل، 1982، ص 65).

\***النظرية السلوكية**:

يرى السلوكيون أن الأفراد يستخدمون استراتيجيات تكيفية منها إيجابية ومنها سلبية لدى تفاعلهم مع الأوضاع المحيطة بهم وما تفرضه عليهم من ضغوط ومشكلات، وقلق الامتحان إستراتيجية سلبية تتمثل في الاستجابة النفسي والجسدي من الوضع المثير تظهر في أنماط سلوكية متنوعة كزيادة إفراز الأدرنالين، البكاء وعدم القدرة على مسلك القلم والكتابة. (نائل إبراهيم أبو عزب، 2008، ص 61).

\***نظرية القلق الحالة**: سنتطرق أولاً إلى تعريف حالة القلق وسمة القلق أولاً ثم ذكر ما جاء في هذه النظرية، فنجد أن حالة القلق هي حالة انفعالية غير سارة تتسم بمشاعر ذاتية من التوتر والكدر وتنشط الجهاز العصبي الإداري أو المستقل وتحدث حالة القلق عندما يدرك الشخص مثيراً معيناً أو موقفاً على أنه يمكن أن يحدث الأذى أو الخطر أو التهديد بالنسبة له، وتختلف حالة القلق في الشدة وتتغير عبر الزمن من جهة أخرى نجد أن سمة القلق تشير إلى فروق فردية ثابتة نسبياً في الاستهداف للقلق بوصفه سمة في الشخصية ولا تظهر مباشرة في السلوك ولكن يمكن استخلاصها من تكرار ارتفاع حالة القلق لدى الفرد عبر الزمن وشدة الحالة. (فايد 2001، ص 46-47).

\***نظرية القلق الدافع**: تفسر هذه النظرية قلق الامتحان على أساس أن الدوافع المرتبطة لموقف الامتحان تعمل على حث واستثارة الاستجابات المناسبة للموقف وقد تؤدي في النهاية إلى أداء مرتفع، ولهذا يعمل القلق كدافع لوظيفة استشارية للاستجابات المناسبة لموقف الامتحان، وأكد ثيلور وسنس في نظريتهما عن

القلق الدافع أن شعور التلميذ بالقلق في الامتحان صفة حسنة تدفعه إلى تحسين أدائه فيحصل على درجات مرتفعة، أي أن الإنسان عندما ما يكون في موقف الامتحان يشعر بالقلق الذي يحفز مهامه بنجاح. (سايحي، 2004، ص 73).

#### 4- أعراض قلق الامتحان:

يتميز الأفراد ذو قلق الامتحان بمجموعة من الأمراض الأعراض ومن بين هذه الأعراض ما يلي:

##### \*الأعراض الجسمية:

- تسارع نبضات القلب.
- ارتعاش الأطراف وبرودتها.
- جفاف الحلق والشفنتين.
- زيادة التعرق.
- كثرة التبول وأحيانا الإسهال (أبو أسعد، 2009، ص 284).

##### \*الأعراض المعرفية:

- الارتباك والتوتر ونقص الثقة بالنفس.
- الخوف والرغبة من الامتحان والتوتر قبل الامتحان.
- تشتت الانتباه وضعف القدرة على التركيز واسترجاع المعلومات.
- تدني التحصيل. (الضامن، 2003، ص 221).

##### \*الأعراض الانفعالية:

- الشعور بالضيق النفسي الشديد.
- عدم الاستقرار العاطفي.
- الشعور بزيادة الضغوط وتراكم المسؤوليات وعدم القدرة على الاحتمال.
- الانزعاج لأسباب بسيطة وتقلب في المزاج. (عباس، 1996، ص 22).

#### 5- علاج وترشيد قلق الامتحان:

يؤثر قلق الامتحان المرتفع في تدني تحصيل الفرد، ويسبب أعراضا جسمية ونفسية متعددة كما أن يمتد إلى جوانب أخرى من شخصية الفرد، ولهذا يعمل المرشدون التربويون والمختصون النفسانيون على اتخاذ إجراءات لتفادي عواقبه الغير المرغوبة ومنها:

من الناحية العلاجية يمكن للمختص النفسي أو المرشد التربوي أن يقوم لمناقشة التلميذ الذي يشعر بقلق الامتحان، ومحض أفكاره اللاعقلانية، التي تمنعه من الاستعداد والمراجعة الجيدة للامتحان، واستبدالها بأفكار أخرى تكون أكثر عقلانية ومنطقية.

وكذلك العمل على وضع مخططات وأفكار رئيسية الأمر الذي ينظم المعلومات لدى التلميذ، وكذلك

التدريب على استعمال فنون الاسترخاء مهم في هذه المرحلة. (الهاشمي، 2002، ص 316).

وهناك أيضا مجموعة من الإجراءات العلاجية والإرشادية ويتم ذكرها مختصرة في النقاط التالية:

– مراجعة المواد الدراسية قبل الامتحان ، بعدة أيام، وليس قبل الامتحان بيوم واحد.

– تدريب الطلبة على ادارة وقت المراجعة وتنظيمه وعدم التأجيل.

– المراجعة المنظمة لجميع المواد المقررة. (الحربي، 2011، ص 33).

## خلاصة الفصل:

من خلال عرضنا لعناصر هذا الفصل، اتضح لنا أن قلق الامتحان من بين أعقد المشكلات النفسية، التي تؤثر بشكل مباشر على التلاميذ في مختلف المراحل الدراسية ويشكل خاص وبالغ في مرحلة التعليم الثانوي، ولقلق جانبيين الأول إيجابي والآخر سلبي فالأول يدفع التلميذ على الاجتهاد أما الثاني يعيق أداء التلميذ، فقلق الامتحان يؤثر على الشخصية التلميذ من جوانب عديدة، لذلك يجب تقديم خدمات إرشادية للتغلب على هذه المشكلة.

الفصل الثالث:

فاعلية الذات

## الفصل الثالث: فاعلية الذات.

1- الذات.

1-1- مفهوم الذات.

1-2- مكونات الذات.

1-3- ابعاد الذات.

2- فاعلية الذات.

2-1- تعريف فاعلية الذات.

2-2- انواع فاعلية الذات.

2-3- خصائص فاعلية الذات.

2-4- النظريات المفسرة لفاعلية الذات.

2-5- ابعاد فاعلية الذات.

\* خلاصة الفصل.

**تمهيد:**

من أكثر المفاهيم العلمية والنظرية في علم النفس هو ذلك الذي وضعه (باندورا) تحت اسم توقعات فاعلية الذات، ونقوم نظرية فاعلية الذات على أساس الأحكام الصادرة من الفرد عن قدرته على القيام بسلوكيات معينة، وفاعلية الذات ليست مجرد مشاعر عامة، ولكنها تقوم من جانب الفرد لنفسه والجهد الذي يبذله وتحديته للصعاب ومقاومته للفشل.

## أولاً: الذات

## 1- تعريف الذات:

يعرفها (يونج) الذات هي المبدأ المنظم في الشخصية وهي نمط أولي مركزي في اللاشعور الجمعي، ويعتبر أن الهدف النهائي لكل شخصية هو الوصول إلى حالة الفردية وتحقيق الذات، ولا يتحقق ذلك دون المعرفة بالذات.

وخلال نمو الذات يصبح الإنسان مدفوعاً للعمل على زيادة وعيه وإدراكه وفهمه لحياته وتحديد وجهتها. (2001، ص 138، 140).

ويعرفها (كارل روجرز) حيث يسمى نظريته بنظرية الذات بأنها جشطات منظم ثابت يتكون من مدركات لخصائص الأنا ومدركات عن العلاقة بين الأنا بالآخرين وبمختلف جوانب الحياة، بالإضافة إلى القيم المرتبطة بتلك المدركات. (سهيلة علوي، 2008، ص 13، 14).

ويعرفها ابن سينا: بأن الذات الصورة المعرفية للنفس البشرية. (إبراهيم أحمد أبو زيد، 1987، ص 95).

## 2- مكونات الذات:

يرى نظامي (1989) أن للذات مكونات وقد لخصها في العناصر التالية:

- الكفاءة العقلية.
- الثقة بالذات والاعتماد على النفس.
- التكيف الاجتماعي.
- الكفاءة الجسمية من حيث القوة، الجمال.
- الخجل والانسحابية.
- درجة نمو الصفات الذكرية أو الأنثوية. (نايفة وقطامي ومحمد برهوم، 2004، ص 90).

## 3- أبعاد الذات:

لذات عدة أبعاد ونذكر منها:

- احترام الذات: وهي عاطفة تدفع المرء إلى أبعاد كل ما يمس ذاته إلى صونها من كل أذى مادي أو معنوي، يحتمل أن يلحق بها وإلى الدفاع عنها من كل ما يحيط من شأنها في نظر الغير وفي نظر المرء نفسه. (أحمد عزت راجع، 1979، ص 419).

- **تقدير الذات:** يُكون الأفراد منذ طفولتهم صورة حول ذاتهم مقامة أساس على الطريق التي يعاملون بها من طرق أخاص آخرين كان لهم دور في حياتهم كأولياء والمعلمين الأصدقاء. (بوعافية نبيلة، 2002، ص 92-93).
- **تقبل الذات:** يعتبر تقبل الذات في الفرد عن نفسه، وعن صفاته، وعن قدراته وإدراكه لحدوده، ويتكون هذا الرضا عن حالة التوافق بين الذات الواقعية والذات المثالية أي بين إمكانيات الفرد في الواقع، وما يطمح إليه من أهداف. (عبد المنعم حنفي، 1976، ص 36).
- **تحقيق الذات:** يعني تحقيق الذات أن يكون مفهوم الذات أمراً واقعياً، ويحاول الفرد تحقيق إمكانياته الكافية بكل ما يحتاج من طرق ويمثل هذا المفهوم الدافع الرئيسي الذي يسعى الفرد إلى تحقيقه. (عبد الهادي سيد عبده وفاروق السيد عثمان، 2002، ص 283).

### ثانياً: فاعلية الذات

#### 1/- تعريف فاعلية الذات:

- يعرف بانديورا:** فاعلية الذات بأنها توقعات الفرد عن أدائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض وتنعكس هذه التوقعات على اختبار الفرد للأنشطة المتضمنة في الأداء، وكمية الجهود المبذولة ومواجهة الصعاب، وإنجاز السلوك، وأن فاعلية الذات تشير إلى اعتقادات الفرد في قدرته لتنظيم وإنجاز مجموعة من الأعمال اللازمة لإنتاج مهمة معينة.
- كما يرى بانديورا بأنها أحكام الأفراد على قدراتهم لتنظيم وإنجاز بعض الأعمال التي تتطلب تحقيق أنواع واضحة من الأداء. (الجالس، 2007، ص 28).
- وعرف العدل فاعلية الذات بأنها ثقة الفرد الكامنة في قدراته، خلال المواقف الجديدة أو هي اعتقادات الفرد في قواه الشخصية، مع التركيز على الكفاءة في تفسير السلوك دون المصادر أو الأسباب الأخرى للتفاوت. (العدل، 2001، ص 131).
  - وعرفها الدريدير بأنها الميكانيزم الذي من خلاله يتكامل الأشخاص ويطبّقون مهاراتهم المعرفية والسلوكية والاجتماعية الموجودة على أداء مهمة معينة، ويعبر عنها بأنها صفة شخصية في القدرة على أداء المهام بنجاح في مستوى معين. (الدريدير، 2004، ص 2010).
  - تعرف الفاعلية الذاتية بأنها اعتقاد الفرد وإيمان بأن لديه الإمكانيات لتنظيم وتنفيذ إجراءات العمل المطلوبة لتحقيق إنتاج إنجازات معينة. (سعاد علاء الدين، 2013، ص 1962).

- تعرف فعالية الذات منبئاً قويا وفعالاً بالدافعية والسلوك عبر العديد من المجالات الوظيفية فعندما يعتقد الأشخاص أنهم يستطيعون تحقيق النتائج المرغوبة نتيجة أفعالهم فإنهم يصبحون أكثر دافعية ومثابرة ببذل أقصى ما في وسعهم وإمكاناتهم عندما يواجهون العقبات والمواقف الصعبة. (إبراهيم عبد الله، 2013، ص 612).

- وعرفتها مريم سليم بأنها الاعتقاد بأننا نستطيع أن نحقق أهدافنا وأن نتغلب على المشاكل التي تواجهنا وأن تحقق النجاح الذي نحلم به وهذا أساسي في تكوين تقدير الذات والثقة بالنفس وهذا الشعور لا يتولد إلا بعد حدوث العديد من التجارب الناجحة. (مريم، 2003، ص 63).

## 2- أنواع فاعلية الذات:

قد يتبادر إلى ذهن بعض الأفراد أن مصطلح فاعلية الذات يرتبط فقط بذات الفرد وأن ذاته فقط هي من تحدد فاعليته لذا لا بد من عرض أنواع فاعلية الذات التي ترتبط بالمحيط الذي يعيش فيه الفرد، ومن بين هذه الأنواع:

- **فاعلية الذات العامة:** ويقصد بها القدرة على أداء السلوك يحقق نتائج إيجابية ومرغوبة في موقف معين، والتحكم في سلوك الأفراد، وإصدار التوقعات الذاتية عن كيفية أدائه للمهام والأنشطة التي يقوم بها والتنبؤ بالجهد والنشاط والمثابرة اللازمة لتحقيق العمل المراد القيام به. (عبيد، 2013، ص 28).

- **فاعلية الذات الخاصة:** ويقصد بها أحكام الأفراد الخاصة والمرتبطة بمقدرتهم على أداء مهمة محددة في نشاط محدد مثل الرياضيات، الأشكال الهندسية. (عبيد، 2013، ص 34).

- **فاعلية الذات الأكاديمية:** تشير فاعلية الذات الأكاديمية إلى إدراك الفرد لقدرته على أداء المهام التعليمية بمستويات مرغوب فيها، أي أنها تعني قدرة الشخص الفعلية في موضوعات الدراسة المتنوعة داخل الفصل الدراسي، وهي تتأثر بعدد من المتغيرات نذكر منها حجم الفصل الدراسي. (العزب، 2004، ص 51).

## 3- خصائص فاعلية الذات:

هناك مجموعة من الخصائص العامة لفاعلية الذات وهي:

- أنها مجموعة الأحكام والمعتقدات والمعلومات عن مستويات الفرد وإمكاناته ومشاعره.
- ثقة الفرد في نجاحه في أداء مهمة ما أو عمل معين.

- توقعات الفرد في المستقبل.
- إن فاعلية الذات ليست مجرد إدراك أو توقع ولكنها تحتاج لبذل الجهد وتحقيق نتائج مرغوبة.
- وجود قدر من الاستطاعة سواء كانت نفسية أو عقلية أو فسيولوجية، بالإضافة إلى توفر الدافعية في المواقف. (النجار، 2004، ص 37).
- فاعلية الذات ليست سمة من سمات الشخصية ولا تقاس بوصفها سمة ولكنها تقاس بوصفها توقعات محددة ترتبط بسلوك معين في موقف محدد.
- إن فاعلية الذات تنمو من خلال تفاعل الفرد مع البيئة ومع الآخرين، كما تنمو بالتدريب واكتساب الخبرات المختلفة.
- تتحدد فاعلية الذات بالعديد من العوامل مثل صعوبة الموقف، كمية الجهد المبذول مدى مثابرة الفرد. (عبيد، 2013، ص 68).

#### 4/- النظريات المفسرة لفاعلية الذات:

##### 1- نظرية فاعلية الذات لـ "باندورا" .

- ويشير "باندورا" إلى أن نظرية فاعلية الذات التي أسسها، وتتبع النظرية المعرفية الاجتماعية ويؤكد أن الأداء الإنساني يمكن تفسيرها بالموازنة بين السلوك والعوامل المختلفة لشخصية، والمعرفية والبيئية.
- الافتراضات والمحددات التي تعتمد عليها النظرية المعرفية الاجتماعية:**
- امتلاك الأفراد القدرة على التأمل الذاتي والقدرة على تحليل وتقييم الأفكار والخبرات الذاتية وهذه القدرات تتيح التحكم الذاتي في كل من الأفكار والسلوك.
  - إن معظم أنواع السلوك ذات هدف معين، كما أنها موجهة عن طريق القدرة على التفكير المستقبلي، كالتنبؤ أو التوقع وهي تعتمد بشكل كبير في القدرة على عمل الرموز.
  - يتعلم الأفراد عن طريق ملاحظة سلوك الآخرين عن طريق المحاولة والخطأ، ويسمح بالاكْتساب السريع للمهارات المعقدة، والتي ليس من الممكن اكتسابها فقط عن طريق الممارسة. (منذر، 2017، ص 15-16).

##### 2- نظرية تسيل وميرفي:

- يشير كل منهما لفاعلية الذات بأنها ميكانيزم ينشأ من تفاعل الفرد مع المحيط، مع استخدام قدراته المعرفية والمهارات الاجتماعية والسلوكية الخاصة بالموقف، حيث يعكس ثقة الفرد بنفسه وإمكاناته

للنجاح في أداء الموقف أما الناتج النهائي للسلوك يتحدد من خلال العلاقة ما بين أداء الموقف بنجاح وما يتصوره الفرد عن طبيعة هذه المخرجات.

ويظهر من خلال النظرية أن التوقعات عند الفرد بما يتعلق بالفاعلية الذاتية يعبر عن إدراكه لقدراته المعرفية وكذلك مهارته الاجتماعية والسلوكية الخاصة بالأداء أو المهمة المتضمنة في السلوك، وهذا بدوره ينعكس على مدى ثقة الفرد بنفسه، والقدرة على التنبؤ بما يلزم الموقف من إمكانيات، والقدرة على استخدامها في أداء الموقف وفاعلية الذات تتبع السمات الشخصية العقلية الاجتماعية. (منذر، 2017، ص 17).

### 3- نظرية شفارتسر:

يرى شفارتسر أن فاعلية الذات عبارة عن بعد ثابت من أبعاد الشخصية، تتمثل في الفعاليات الذاتية لدى الفرد في القدرة على التغلب على الصعوبات.

توقعات الفاعلية الذاتية تقوم بدوره وظيفية توجيه السلوك من حيث التخطيط الواقعي له، وهي ترتبط بالمستوى الانفعالي بصورة سلبية مع مشاعر القلق والاكتئاب والقيمة الذاتية المنخفضة، وكذلك ترتبط بالمستوى المعرفي بالميول التشاؤمية. (منذر، 2017، ص 17).

### 4- نظرية التوقع:

وضع أسس هذه النظرية فكتور فروم الذي افترض أن الفرد لديه القدرة على إجراء عمليات عقلية قبل الإقدام على سلوك معين، وهو الذي يختار السلوك المناسب الذي تحقق أكبر قيمة لتتبعه، التوقعات تلعب دور هام في جعل الفرد يختار نشاط معين من بين عدة بدائل متاحة. (منذر، 2017، ص 28).

### 5- أبعاد فاعلية الذات:

- **قدرة فاعلية:** ويختلف تبعاً لطبيعة أو صعوبة الموقف، ويتضح قدر الفاعلية بصورة أكبر عندما تكون المهام مرتبة وفقاً لمستوى الصعوبة والاختلافات بين الأفراد في توقعات الفاعلية ويمكن تحديده بالمهام البسيطة المتشابهة، ومتوسطة الصعوبة، ولكنها تتطلب مستوى أداء شاق في معظمها. ويذكر باندورا في هذا الصدد أن طبيعة التحديات التي تواجه الفاعلية الشخصية يمكن الحكم عليها بمختلف الوسائل مثل: مستوى الإنفاق، وبذل الجهد. (سعد العبدلي، 2009، ص 38-39).

• **العمومية:** يشير باندورا (1977) هنا إلى انتقال توقعات فاعلية الذات من موقف إلى مواقف متشابهة فالشخص يستطيع النجاح في أداء مهام مقارنة بنجاحه في أداء مهام متشابهة. (فتحي الزيات، 2001، ص 491).

وفي هذا الصدد يذكر باندورا (1986) أن العمومية تتحدد من خلال مجالات الأنشطة المتسعة في مقابل المجالات المحددة وأنها تختلف باختلاف عدد من الأبعاد مثلا درجة تشابه الأنشطة وخصائص الشخص المتعلقة بالسلوك الموجه. (البندر اجاسر، 2008، ص 33).

**القوة أو الشدة:** يؤكد باندورا (1986) أنها تتحدد ضمن خبرة الشخص ومدى مناسبتها للموقف، وأن الفرد الذي يمتلك توقعات مرتفعة يمكنه المواظبة في العمل، وبذل جهد أكثر في مواجهة الخبرات الصعبة.

ويشير في هذا الصدد إلى ان قوة الشعور بالفاعلية الشخصية تعبر عن المثابرة العالية والقدرة المرتفعة التي من اختيار الأنشطة التي سوف يحكمون على تقّتهم أنهم يمكنهم أداء النشاط بشكل منظم في فترات زمنية محددة. (غالب المشيخي، 2009، ص 78).

**خلاصة الفصل:**

حاولنا في هذا الفصل الإلمام بكل ما يخص فاعلية الذات من تعريفات، وشرح لنظرية باندورا كمنهج علمي في البحث وتطرقنا أيضا إلى علاقة فاعلية الذات ببعض التعريفات، إضافة إلى الأبعاد والأنواع التي تتميز فاعلية الذات.

الفصل الرابع:

اجراءات منهجية

الدراسة

## الفصل الرابع: إجراءات منهجية للدراسة.

\* تمهيد

1- الدراسة الاستطلاعية.

2- منهج الدراسة.

3- مجتمع وعينة الدراسة.

4- أدوات الدراسة.

\* خلاصة عامة.

**تمهيد:**

بعد ما تم التعرف على الجانب النظري في الفصول السابقة سيتم التطرق في هذا الفصل المنهجي الذي يعتبر أهم خطوات البحث العلمي حيث يمكن للباحث من استثمار معلوماته النظرية وذلك من خلال إثبات أو نفي صحة الفرضيات التي هو بصدد دراستها وسيتم التطرق إليه في هذا الفصل بالتعرف على أهم الإجراءات المنهجية اللازمة.

**1- الدراسة الاستطلاعية:**

تعتبر الدراسة الاستطلاعية أساسا جوهريا في بناء البحث كله وذلك بما يمكن للباحث تحقيقه من خلالها، إذ تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى ضبط فرضيات الدراسة:

- تحديد العينة وأسلوب اختيارها.
- التحقق من صلاحية أدوات البحث.
- تحديد الأساليب الإحصائية التي تستخدم في الدراسة.

**2- منهج الدراسة:**

بما أننا ندرس "قلق الامتحان وعلاقته بفاعلية الذات لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي"، فإن المنهج المناسب هو المنهج الوصفي الارتباطي لكونه يصف الظاهرة أو الواقع بدقة وموضوعية واعتمادا على المعطيات التي تحلل تحليلا كيميا.

ولأن طبيعة الدراسة تفرض هذا المنهج من أجل معرفة طبيعة العلاقة القائمة بين مستوى فاعلية الذات ومستوى قلق الامتحان لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي كما أنه يساعد في عملية اختبار فرضيات الدراسة لمعرفة ما إذا كانت هذه الفرضيات محققة، ويعرف المنهج الوصفي الارتباطي بأنه المنهج الذي يهتم بدراسة العلاقات بين الظواهر وتحليلها والتعمق فيها لمعرفة الارتباطات الداخلية في هذه الظواهر وكذلك الارتباطات الخارجية بينها وبين الظواهر الأخرى.

**3- مجتمع وعينة الدراسة:**

من المفروض أن يكون مجتمع هذه الدراسة هو مجموع (ذكور وإناث) تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية خدوسي محمد بشير أمزيان ولاية البويرة، بلدية العجبية في أفريل سنة 2022 ولتحقيق أهداف الدراسة، كان سيتم اختيار عينة من المجتمع الأصلي والمقدرة بـ (60) تلميذ بطريقة عشوائية.

## 4- الأدوات المستخدمة في الدراسة:

- مقياس القلق: قلق الامتحان لسبيلبرجر، وآخرون وهو يقيس درجة القلق ويرمز بالرمز "Stai" أي "Stsal trait amiknsciete imentary"، كما يعد من أكثر المقاييس استخداماً في البحث العلمي لأنه يتصف بجميع الخصائص السيكومترية للمقياس الجيد، إذ أنه يمتاز بصدق وثبات عاليين.

وقام بترجمته وتعديله محمد حامد زهران (2000) تضمن في الأصل 93 بنداً موزعة على سنة مقاييس فرعية، وهذا المقياس يحدد لنا بعدين أساسيين للقلق، وهما القلق المنخفض يمثل الفئة المتحصلة على الدرجات المنخفضة على المقياس، والقلق المرتفع يمثل الفئة المتحصلة على الدرجات المرتفعة في المقياس. (زاهية خطر، 2008، ص 24).

- مقياس فاعلية الذات: صمم هذا المقياس من طرف الباحث الأمريكي وبر سميث سنة (1967) الاجتماعية والأكاديمية ويحتوي هذا المقياس على صور مختلفة، صورة خاصة بالصغار والتلاميذ في المدرسة، وصورة خاصة بالكبار.

حيث قام فاروق عبد الفتاح، بترجمة وتكييف هذه الصورة وطبقها في البيئة العربية عام (1981)، والتي اعتمدنا عليها في الدراسة الحالية وهو مقياس واسع الاستخدام في مجال البحوث العيادية والتربوية وفي مجال الممارسة لأنه يتصف بجميع الخصائص السيكومترية للمقياس الجيد كالصدق والثبات والقدرة على التمييز. (السوقي أحمد وفاروق عبد الفتاح، 1981، ص 8).

خاتمة

من خلال النتائج نستنتج بأن للامتحان تأثير كبير على نفسية التلميذ، مما يجعل التلميذ، فاقد الدقة في نفسه وفاقدا للتركيز المطلوب أثناء الامتحان ويؤثر سلبا على المهام العقلية في موقف الامتحان وتسلط بعض الأفكار الوسواسية وبعض الاضطرابات الانفعالية وكل هذا يعبر عن حالة قلق الامتحان الذي يظهر على شكل أعراض وسلوكات تربط التلميذ وتعيقه عن المهام الضرورية للأداء الجيد في الامتحان، كما أنها نادرا ما قد تكون سببا في نجاح التلميذ وتحفيزه وتعزيزه.

ففي فترة تكون اجتياز الامتحانات يتأثر التلاميذ كثيرا ويتدهور الجانب النفسي لهم، مما يؤدي إلى ظهور عدة أعراض نفسية أو جسمية على التلاميذ وهذا يؤثر على تحصيلهم الدراسي وعلى أدائهم وعدم القدرة على تحمل المواقف التي تجري فيها الامتحانات أو حتى تذكر ما يشير إليه، ومن هذا يجب مراعاة الجانب النفسي للتلاميذ وخاصة في هذه المرحلة.

قائمة المصادر

والمراجع

• الكتب:

- 1- أحمد عزت راجع (1979): علم النفس الصناعي الموائمة المهندسية البشرية، العلاقات الهندسية، الطبعة 2، دار القومية للطباعة والنشر.
- 2- أحمد نايل العزيز (2009): التعامل مع الضغوط النفسية، الطبعة 1، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، (الأردن).
- 3- أبو أسعد احمد عبد اللطيف (2009): الإرشاد المدرسي، الطبعة 1، عمان (الأردن)، دار المسيرة.
- 4- أحمد محمد الزغبى (2002): الأمراض النفسية والمشكلات السلوكية والدراسية عن الأطفال، دار زهران للنشر والتوزيع.
- 5- إبراهيم أحمد أبو زيد (1987): سيكولوجيا الذات والتوافق النفسي، دار المعرفة الجامعية الإسكندرية.
- 6- الداھري صالح حسن (2005): مبادئ الصحة النفسية، الطبعة 1، دار وائل عمان (الأردن).
- 7- الضامن منذر عبد الحميد (2003): الإرشاد النفسي، الطبعة 1، مكتبة الفلاح، الكويت.
- 8- الدريد، عبد المنعم أحمد (2004): دراسات في علم النفس المعرفي، القاهرة، عالم الكتب.
- 9- الخالدي أديب محمد (2009): الصحة النفسية نظرية جديدة، الطبعة 1، العراق، دار وائل.
- 10- بشير معمريه (2007): بحوث ودراسات في علم النفس، الطبعة 1، الجزائر، منشورات الحبر.
- 11- حلمي المليحي (2001): علم النفس التربوي، الطبعة 4، عمان، دار الفرقان للنشر والتوزيع.
- 12- حامد عبد السلام زهران (2001): الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، الطبعة 3، القاهرة.
- 13- حسن محمد غانم (2005): الأمراض النفسية والعلاج الإسلامي، الطبعة 1، الإسكندرية، لورات.
- 14- رضوان سامر جميل (2002): المصلحة النفسية، الطبعة 1، عمان، دار المسيرة.
- 15- راضي الوقفي (1998): مقدمة في علم النفس، الطبعة 3، عمان، الأردن، دار الشروق للنشر والتوزيع.
- 16- راقدة الحريري، سمير الأمامي (2011): الإرشاد التربوي في المؤسسات التعليمية، دار المسيرة، عمان.

- 17- رياض نايل الهاشمي (2002): الإرشاد النفسي، مطابع الإدارة السياسية.
- 18- عبد الرحمن العيسوي (2002): الجديد في الصحة النفسية، القاهرة (مصر)، منشأة المعارف.
- 19- عبد الحميد محمد الشاذلي (2001): الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، الطبعة 2، القاهرة، (مصر)، المكتبة الجامعية.
- 20- عباس فيصل (1996) الاختبارات النفسية تقنياتها، إجراءاتها، بيروت، دار الفكر العربي.
- 21- عبد الهادي سيد عبده، وفاروق السيد عثمان (2002) القياس والاختبارات النفسية، أسس وأدوات، الطبعة 1، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 22- عبد المنعم حنفي (1976) موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، الطبعة 2، المأمون.
- 23- عبد الخالق رؤوف أمال إبراهيم (2013) قلق التفاعل، الطبعة 1، عمان، دار الصفاء.
- 24- فاروث السيد عثمان (2001) القلق وإدارة الضغوط النفسية، الجزء 16-17، الطبعة 1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 25- فتحي الزيات محمد (2001) علم النفس المعرفي، الطبعة 1، جامعة الجزائر، دار النشر للجامعات، القاهرة.
- 26- فاخر عاقل (1982) علم النفس التربوي، دار العلم، بيروت.
- 27- فايد حسين (2001) الاضطرابات السلوكية تشخيصها، أسبابها، علاجها، جامعة حلوان، دار طبية للنشر والتوزيع.
- 28- فاروق عبد الفتاح أحمد الدسوقي (1981) دراسات واختبارات تقدير الذات للأطفال، دار الثقافة نوزي محمد جبل (2000)، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية الأزرايطية، الإسكندرية.
- 29- مشعان، ربيع الهادي والغول إسماعيل محمد (2007) المرشد التربوي ودوره الفعال في حل مشاكل الطلبة، الطبعة 1، عمان (الأردن)، دار عالم الثقافة للنشر.
- 30- محمد السيد عبد الرحمان (1998)، دراسات في الصحة النفسية، القاهرة، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.
- 31- مريم سليم (2003): تقدير الذات والثقة بالنفس دليل المعلمين، الطبعة 1، لبنان، دار النهضة العربية.
- 32- محمد عبد الطاهر الطيب (1994) مبادئ الصحة النفسية، المعرفة الجامعية، القاهرة.

- 33- نايفة قطامي ومحمد برهوم (2004) علم نفس النمو والفروق الأطفال، الطبعة 1، الأردن، دار الشروق للنشر والتوزيع.
- **المذكرات والرسائل**
    - 1- الحربي ليلى، مقبل بخيت (2011) فعالية برنامج إرشادي سلوكي لخفض القلق لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة رسالة ماجستير، جامعة طيبة، المملكة العربية السعودية.
    - 2- الجاسر البندي عبد الرحمان (2007) الذكاء الانفعالي، وعلاقته بكل من فاعلية الذات وإدراك القبول، رسالة ماجستير، جامعة القرى السعودية.
    - 3- النجار فاتن (2004)، التوتر النفسي وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الثانوية العامة، رسالة ماجستير، جامعة غزة، فلسطين.
    - 4- العزب محمد (2004)، الأنشطة المدرسية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى تلاميذ الصف الثاني ابتدائي، رسالة ماجستير، جامعة القاهرة، مصر.
    - 5- بوعافية نبيلة (2002)، الضغط المهني للمدربين وعلاقته بالإستراتيجيات المقاومة وتقدير الذات، ماجستير، جامعة الجزائر.
    - 6- سلمات، منذر يوسف أبو العطا (2017)، فاعلية الذات والتفكير الإيجابي وعلاقتها بالدعم النفسي الاجتماعي لدى الإعاقة الحركية في محافظات غزة، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية بغزة، كلية التربية.
    - 7- سعد بن حامد العبدلي (2009) الذكاء الاجتماعي وعلاقتها بكل من فاعلية الذات والتوافق الزوجي لدى عينة من المعلمين المتزوجين بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
    - 8- سليمة سايحي (2003) فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من الضغط التحضير لامتحان البكالوريا، رسالة ماجستير في علم النفس المدرسي، جامعة ورقلة.
    - 9- سايحي سليمة (2004) فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى القلق لدى تلاميذ السنة الثانية متوسط، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ورقلة، الجزائر.
    - 10- زاهية قطار (2008) إعداد وتطبيق برنامج إرشادي للتخفيف من ضغط التحضير للامتحان البكالوريا، أطروحة دكتوراه، الجزائر.

- 11- عبيد أسماء (2013) ضغوط العمل وعلاقتها بفاعلية الذات لدى العاملين في المؤسسات الصناعية في القطاعين الحكومي والخاص، رسالة ماجستير، جامعة سعودية.
- 12- عبد الرحمان البندر الماسر (2008) الذكاء وعلاقته بكل من فاعلية الذات وإدراك القبول، الرفض الوالدي لدى عينة من طلاب وطلبات جامعة القرى رسالة ماجستير غير منشورة.
- 13- غالب بن محمد المشيخي (2009)، قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح لدى المدراء العاملين في مقرات وزارات السلطة الفلسطينية، رسالة ماجستير، القاهرة.

• المجالات:

- 1- العدل، عادل محمد محمود (2001) تحليل المسار للعلاقة بين مكونات القدرة على حل المشكلات الاجتماعية وكل من فاعلية الذات والاتجاه نحو المخاطرة، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، القاهرة، الجزء الأول، العدد (25).
- 2- إبراهيم بن عبد الله، عبد الفتاح الغنيمي (2013) فاعلية الذات لدى معلمي ذوي اضطراب التوحد وعلاقتها باتجاهاتهم ونحو هؤلاء التلاميذ، المجلة الدولية التربوية المتخصصة، المجلد (2)، العدد (7) كلية التربية، جامعة الملك سعود.
- 3- سعاد جهاد علاء الدين (2013) الكفاءة الذاتية والممارسات التعليمية كمتنبئات بالرضى الوظيفي للمعلمين، دراسات العلوم التربوية، المجلد (40)، العدد (2).
- 4- نائل إبراهيم أبو عزيب (2008) فاعلية برنامج إرشادي مفتوح لخفض قلق لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة، مجلة العلوم التربوية والنفسية العدد (99).

الملاحق

## الملحق رقم (01): مقياس القلق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ألكلي محند اولحاج البويرة

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم: علم النفس وعلوم التربية

في إطار إنجاز مذكرة ليسانس، عزيزي التلميذ أضع بين يديك هذه الاستمارة التي تضم مجموعة من العبارات حول ما تفكر أو تشعر به في مواقف معينة، فأطلب منك عزيزي التلميذ (ة) بان تقرأ العبارات وتضع علامة (X) في المكان تراه يمثل مشاعرك.

علما بأن هذه البيانات أو المعلومات ستبقى في سرية تامة ولا تستخدم إلا في إطار البحث العلمي فقط.

ضع علامة (X) أمام العبارة التي تراها مناسبة.

تحت اشراف الدكتورة:

\* د. بوكنوس عائشة.

اعداد الطالبين:

\*صايت نبيل.

\*صايت رابح.

السنة الجامعية: 2022/2021

البيانات الشخصية:

الجنس:

ذكر  أنثى

السن:

هل هنالك أشياء تضيفها. أحكي بحرية:

.....

.....

.....

بماذا تشعر قبل الامتحان؟

.....

.....

بماذا تشعر أثناء الامتحان؟

.....

.....

ما هو إحساسك كونك تلميذ مقبل على امتحان السنة الثالثة ثانوي؟

.....

.....

.....

نادرًا	أحيانًا	دائمًا	في غالب الأحيان	العبرة
				<p>* أشعر بالتوتر قبل الامتحان</p> <p>* أشعر بالضيق وعدم الارتياح عندما أحضر دروس الامتحان</p> <p>* تراودني أفكار سلبية بأنني سأرسل.</p> <p>* أشعر بأنني أقل مستوى من زملائي.</p> <p>* تتنابني نوبات غضب مفاجئة ودون سبب.</p> <p>* أعاني من قلة التركيز عندما يقدم المعلم الدرس.</p> <p>* أشعر بأنني فاقد القدرة على التفكير عند ما توزع الأوراق.</p> <p>* تتسارع نبضات قلبي عندما يواجه المعلم الأسئلة لي.</p> <p>* أجد صعوبة في التنفس عندما يطلعني المعلم بالمعدل.</p> <p>* أشعر بجفاف في حلقى عندما لا أجد جوابا لسؤال المعلم.</p> <p>* يتعرق جسمي عندما اصعد إلى الصبورة للإجابة عن السؤال.</p> <p>* أبكي أثناء حصولي على نتائج ضعيفة</p> <p>* يحمر وجهي عندما يراقب معلمي واجباتي المدرسية.</p> <p>* ترتعش أطرافي أثناء إجابتي على الأسئلة.</p> <p>* أشغل نفسي بمشاهدة التلفاز عندما تكون هناك دروس للحفاظ وليلة الامتحان بالأخص.</p> <p>* أتعمد اللعب يوم الامتحان.</p> <p>* أفضل الألعاب الإلكترونية بدل الذهاب إلى إنجاز واجباتي.</p> <p>* أأجل مذاكرتي إلى ليلة الامتحان.</p> <p>* أتعلم على الحفظ دون الفهم.</p> <p>* لا أستخدم أسلوب التلخيص</p>

## ملحق رقم (02): فاعلية الذات

الجنس: ذكر أنثى

القسم الدراسي:

اسم المؤسسة:

التاريخ:

### التعليمية:

في ما يلي مجموعة من العبارات تتعلق بمشاعرك إذا كانت العبارة تصف ما تشعر به عادة صنع علامة (X) داخل المربع في خانة تنطبق أما إذا كانت العبارة لا تصفه ما تشعر به ضع علامة (X) في خانة لا تنطبق، ليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة إنما الإجابة الصحيحة هي التي تعبر بها عن شعورك الحقيقي.

لا تنطبق	تنطبق	العبارات
		<p>1- لا تضايقتني الأشياء عادة.</p> <p>2- لا أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي بنفسني</p> <p>3- يسعد الآخرون بوجودهم معي.</p> <p>4- أتضايق بسرعة في المنزل.</p> <p>5- أنا محبوب بين الأشخاص في نفس سني</p> <p>6- أستسلم بسهولة.</p> <p>7- لا يمكن للآخرين الاعتماد علي.</p> <p>8- تفهمني عائلتي.</p> <p>9- أرغب كثيرا أن أكون شخص آخر.</p> <p>10- معظم الناس محبوبون أكثر مني.</p> <p>11- لا ألقى التشجيع عادة فيما أقوم به.</p> <p>12- لا أقدر نفسي حق قدرها.</p> <p>13- يتبع الناس أفكارني في حياتني.</p> <p>14- تتوقع عائلتي مني الكثير.</p> <p>15- ترعى عائلتي عادة مشاعري.</p> <p>16- من الصعب جدا أن أبقى كما أنا.</p> <p>17- تختلط الأشياء كلها في حياتني.</p> <p>18- أود كثيرا لو أترك المنزل.</p> <p>19- أود لو استطعت أن أغير أشياء في نفسي.</p> <p>20- مظاهري ليس وجيها مثل معظم الناس</p>