

قلق الطلبة أثناء تأدية امتحانات الثانوية العامة في المجتمع الفلسطيني، وبعض السبل الإرشادية للتخفيف من القلق

Students' anxiety while taking high school exams in Palestinian society, and some guiding ways to alleviate anxiety

إعداد الباحث الدكتور/ عبد المجيد نايف أحمد علونة

أستاذ علم الاجتماع وباحث في مجال العلوم الاجتماعية، رام الله، فلسطين

Email: a_dr.abed@yahoo.com

المخلص

لقد هدف هذا البحث إلى توضيح العوامل المؤثرة على قلق الطلبة أثناء تأدية امتحانات الثانوية العامة في داخل المجتمع العربي الفلسطيني، وقد تكون مجتمع هذا البحث من جميع طلبة الثانوية العامة في داخل المجتمع العربي الفلسطيني تحديداً في الضفة الغربية من هذا المجتمع فقط، وذلك لصعوبة الوصول الى طلبة قطاع غزة، وقد تم اختيار عينة منهم بقيمة (2500) طالباً وطالبة من هذا العام الدراسي 2023 / 2024م، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي وأداة الاستبانة، وقد توصل هذا البحث إلى مجموعة من النتائج كان من أهمها: تبين أن درجة القلق لدى طلبة الثانوية العامة في المجتمع الفلسطيني قد جاءت بشكل متوسط، وتبين أنه يوجد العديد من الطرق المهمة الواجب إتباعها وممارستها من أجل التخفيف من قلق طلبة الثانوية العامة أثناء فترة تأدية الامتحانات النهائية لهم وأن درجة قبول واستعداد فئة الطلبة على القيام بهذه الاساليب قد جاءت بدرجة منخفضة، وتبين أنه يوجد علاقة قوية وذات دلالة إحصائية ما بين العوامل المتنوعة الموجودة في المجتمع الفلسطيني بكافة أنواعها والمتمثلة بالعوامل الخاصة بالمجتمع نفسه والعوامل الخاصة بالدراسة نفسها وبين حالة ومستويات ومدى وجود القلق لدى الطلبة أثناء تأدية امتحانات الثانوية العامة في داخل المجتمع العربي الفلسطيني، وأن طبيعة تلك العلاقة قد جاءت عكسية، بمعنى أنه كلما ازدادت تلك العوامل سوءاً ازدادت حالة القلق لدى طلبة الثانوية العامة في داخل المجتمع الفلسطيني، وقد تم وضع عدد من التوصيات في نهاية هذا البحث.

الكلمات المفتاحية: قلق، امتحانات، الفلسطيني، السبل الإرشادية.

Students' anxiety while taking high school exams in Palestinian society, and some guiding ways to alleviate anxiety

Abstract

This research aimed to clarify the factors affecting students' anxiety while taking high school exams within the Palestinian Arab community. The population of this research may consist of all high school students within the Palestinian Arab community, specifically in the West Bank, from this community only, due to the difficulty of reaching Students in the Gaza Strip. A sample of (2,500) male and female students from this academic year 2023/2024 was selected. The researcher used the descriptive analytical method and the questionnaire tool. This research reached a set of results, the most important of which was: It was found that the degree of anxiety among High school students in Palestinian society came in at an average level, and it became clear that there are many important methods that must be followed and practiced in order to alleviate the anxiety of high school students during the period of taking their final exams, and that the degree of acceptance and willingness of the student group to do these methods was very low. It was found that there is a strong and statistically significant relationship between the various factors present in Palestinian society of all kinds, represented by factors specific to the society itself and factors specific to the study itself, and the state, levels and extent of the presence of anxiety among students while taking the high school exams within the Palestinian Arab community, and that the nature of that relationship It was counterproductive, meaning that the worse these factors became, the greater the state of anxiety among high school students within Palestinian society. A number of recommendations were made at the end of this research.

Keywords: Anxiety, exams, Palestinian, Guidance methods.

1. المقدمة:

تُعتبر امتحانات الثانوية العامة في كافة المجتمعات مرحلة مفصلية في حياة ابنائها، وذلك لما لها من أهمية كبيرة في تقرير مصير فئة الطلبة في داخل كل مجتمع، من حيث القدرة على اجتيازها ومن ثم الحصول على المعدلات المناسبة المؤهلة لاختيار التخصصات المناسبة لأبنائها في المراحل الجامعية لاحقاً. كما أن زيادة عدد الطلبة المتقدمين لهذه الامتحانات يزيد من عملية الاهتمام بهذه الامتحانات من قبل الأهالي والطلبة انفسهم والمؤسسات الداعمة لها أيضاً وفي مقدمتها وزارة التربية والتعليم الموجودة والعاملة في كل مجتمع على حدة كأهم وزارة تعليمية في تلك المجتمعات والتي تعمل بموجب ذلك على تجهيز عملية هذه الامتحانات من مراحلها الأولى وحتى النهائية، بالإضافة إلى اهتمام أهالي الطلبة، والطلبة انفسهم ودرجة استعداداتهم المتباينة بحسب قدرات كل منهم وحسب درجة استعداد كل منهم أيضاً والتي قد تختلف من واحد لآخر تبعاً لدرجة الاهتمام والانتباه والمتابعة والمذاكرة والقدرات والنظرة المستقبلية وما شابه ذلك.

إن موضوع قلق الطلبة أثناء تأدية امتحانات الثانوية العامة في المجتمع الفلسطيني يُعتبر من المواضيع المهمة في هذا المجتمع، وذلك كون هذه الفئة المُقدمة لهذه الامتحانات تتجاوز في اعدادها الموجودة حالياً عشرات الآلاف كل عام، بالإضافة إلى تزايد هذه الاعداد تراكمياً كل عام تبعاً للعام السابق له، وبالإضافة إلى إجراء هذه الامتحانات كل عام دراسي من جميع مراحلها الإجرائية من حيث بداية الاستعداد لها وحتى دخولها ومن ثم تقديمها ومراقبتها واعمال التصحيح الخاصة بها واستخراج نتائجها وعمليات الاكمال للمحتاجين لها، والاهم من ذلك كله هو أن القلق الخاص بهذه الامتحانات هو نابع من كون هذه الامتحانات تأخذ طابعاً تقريرياً لمصير المتقدمين لها بشكل اكبر من غيرهم وتحديداً في نهاية كل سنة دراسية، وقد تتناسب درجات هذا القلق بشكل متباين يتمثل ذلك بعدد من الحالات وهي: **عدم الوجود له (للقلق) نهائياً من قبل بعض الطلبة، إلى درجة وجود قلق بسيط والى درجة وجود قلق متوسط** ومن ثم يحدث **وجود حالات قلق شديد بدرجة الخوف المُرعب**، ومن ثم قد يوجد وبشكل اقل من غيره **حالات القلق الحرجة والمُتسمة بالتوتر الشديد** والمتمثل بالخروج عن السيطرة مثل حالات ارتفاع ضغط الدم وما يصاحبه من أعراض مرضية أخرى قد تكون جسدية ونفسية، والتي قد تؤدي في بعض المجتمعات وبعض السنوات إلى الوصول الى حد وفاة بعض الفئات من الطلبة المتقدمين لهذه الامتحانات، ولا بد هنا من الكشف عن طبيعة هذه العمليات من القلق بشكل أكبر ونسبة وجودها في المجتمع الفلسطيني أيضاً، ولذلك فقد تم استخدام البنود التالية لهذه المقدمة القصيرة من اجل اظهار الخطوات الواجب اتباعها في هذا البحث لمحاولة معرفة المزيد عن هذا الموضوع بشكل أوضح وبقدر الامكان من قبل الباحث.

1.1. مشكلة وتساؤلات البحث:

يتمثل السؤال الرئيسي في هذا البحث بالسؤال التالي:

❖ **ما هو مدى قلق الطلبة أثناء تأدية امتحانات الثانوية العامة في المجتمع الفلسطيني؟**

ويتفرع عن هذا السؤال مجموعة من الأسئلة الفرعية التي توضحه وتفصله وتشرحه بشكل أكبر وهي:

1. ما هي العوامل المؤثرة على قلق الطلبة أثناء تأدية امتحانات الثانوية العامة في المجتمع الفلسطيني؟
2. ما مدى الاختلاف في تأثير بعض العوامل على قلق الطلبة أثناء تأدية امتحانات الثانوية العامة في المجتمع الفلسطيني؟
3. ما هي مستويات قلق الطلبة أثناء تأدية امتحانات الثانوية العامة في المجتمع الفلسطيني؟
4. ما هي التغيرات الناتجة عن مستويات قلق الطلبة أثناء تأدية امتحانات الثانوية العامة في المجتمع الفلسطيني؟

5. ما هي الاحتياجات اللازمة للتخفيف من قلق الطلبة أثناء تأدية امتحانات الثانوية العامة في المجتمع الفلسطيني؟

2.1. أهداف البحث:

تتمثل أهداف هذا البحث في العمل على تحقيق كل مما يلي:

1. توضيح العوامل المؤثرة على قلق الطلبة أثناء تأدية امتحانات الثانوية العامة في المجتمع الفلسطيني.
2. تحديد مدى الاختلاف في تأثير بعض العوامل على قلق الطلبة أثناء تأدية امتحانات الثانوية العامة في المجتمع الفلسطيني.
3. معرفة مستويات قلق الطلبة أثناء تأدية امتحانات الثانوية العامة في المجتمع الفلسطيني.
4. دراسة التغيرات الناتجة عن مستويات قلق الطلبة أثناء تأدية امتحانات الثانوية العامة في المجتمع الفلسطيني.
5. محاولة توفير الاحتياجات اللازمة للتخفيف من قلق الطلبة أثناء تأدية امتحانات الثانوية العامة في المجتمع الفلسطيني.

3.1. أهمية البحث:

تتمثل أهمية هذا البحث العلمية (النظرية) والعملية (التطبيقية) معاً بكل من:

1. العمل على توضيح العوامل المؤثرة على قلق الطلبة أثناء تأدية امتحانات الثانوية العامة في المجتمع الفلسطيني.
2. قيام الباحث بتحديد مدى الاختلاف في تأثير بعض العوامل المؤثرة على قلق الطلبة أثناء تأدية امتحانات الثانوية العامة في المجتمع الفلسطيني.
3. عمل الباحث على معرفة مستويات قلق الطلبة أثناء تأدية امتحانات الثانوية العامة في المجتمع الفلسطيني.
4. القيام باللازم من حيث دراسة التغيرات الناتجة عن مستويات قلق الطلبة أثناء تأدية امتحانات الثانوية العامة في المجتمع الفلسطيني.
5. العمل على محاولة توفير الاحتياجات اللازمة للتخفيف من قلق الطلبة أثناء تأدية امتحانات الثانوية العامة في المجتمع الفلسطيني.

4.1. حدود البحث:

الحدود المكانية: محافظات الضفة الغربية جميعها من المجتمع العربي الفلسطيني وهي: " الخليل و"رام الله والبيرة" وبيت لحم ونابلس وأريحا وجنين وطوباس والقدس وطولكرم وسلفيت وقلقيلية.

الحدود الزمانية: العام الدراسي الحالي 2023 / 2024م.

الحدود البشرية: طلبة الثانوية العامة في السنة المذكورة والمحافظات المذكورة ضمن حدود هذا البحث.

2. المنطلق النظري للبحث:

يُعد القلق جزءاً حقيقياً من حقائق الوجود الملاحق للفرد في كافة مجتمعات العالم، وهو جانب دينامي في بناء الشخصية ومتغير أساسي من متغيرات السلوك الإنساني، وينشأ القلق عند جميع الأفراد وفي مختلف مواقف التحدي التي تواجههم، كما ويشكل القلق دافعاً للفرد لإتخاذ الإجراءات السلوكية المناسبة وفي هذه الحالة يُعد القلق شيئاً طبيعياً إلا إذا ما زادت درجته في الوجود عن الحد الطبيعي، وبذلك يُعتبر القلق طريقاً مساعداً من الطرق المناسبة لمواجهة الموقف الحالي الذي قد يمر به الفرد، ولا بد من الذكر هنا أن الإشارة إلى الموقف (المتمثل بالقلق) في هذه الحالة يُعبر عن حالة مهمة لدى الفرد وإلا لما كان هنالك حاجة لذكره كموقف، ولكنه أي القلق يصبح خطراً إذا زاد في وجوده عن الحد المطلوب،

أي الحد المقبول من وجود القلق إجتماعياً ونفسياً وصحياً أيضاً، لأنه عند ذلك قد يرتبط ذلك القلق الزائد عن الحد الطبيعي بالإضطرابات السلوكية والصحية والنفسية وغيرها...، وقد يختلف وجود ذلك القلق ويتقاطع مع وجود الخوف ووجود الصراع ووجود الوهم ومواقف الإحباط التي قد يتعرض لها الفرد في حياته. (ياسمين أبو فاخرة، 2021م، ص243)

إن القلق هو شعور عام غامض يرافقه تخوف وتوتر، وبعض الاحساسات الجسدية والنفسية الأخرى نتيجة لزيادة نشاط الجهاز العصبي اللا إرادي، ويتكرر مثله الشعور بالفراغ في فم المعدة أو السحبة (الرفة) في الصدر أو ضيق في النفس أو الشعور بزيادة نبضات القلب أو الصداع أو كثرة الحركة أو غيرها، ورغم أن القلق غالباً ما يكون عرضاً لبعض الإضطرابات النفسية إلا أن حالة القلق قد تُصح هي نفسها اضطراباً نفسياً، وهو ما يعرف باسم عُصاب القلق أو القلق العصابي أو ردة فعل القلق، ويمكن اعتبار القلق انفعالاً مركباً من الخوف وتوقع التهديد والمخاطرة، (بشار طنبور وسها جلا، 2022م، ص 556) ولا بد من الذكر هنا أن موضوع هذا البحث قد تناول جانباً معيناً من هذا القلق أو وجود القلق لدى فئة معينة في هذا المجتمع وهو القلق المرافق لفئة الطلبة وخاصة موضوع هذا البحث والتمثل بالضبط بقلق الطلبة أثناء تأدية امتحانات الثانوية العامة في المجتمع العربي الفلسطيني، وبعض السبل الإرشادية للتخفيف من وجود هذا القلق، وبذلك فإن الأفراد الذين يعانون من درجة عالية من قلق الإمتحان يُدركون للمواقف التي يمرون بها على أنها مهددة لشخصياتهم، مما يولد لديهم درجة من وجود التوتر والخوف، ويجعلهم في حالة إثارة انفعالية. كما يجعلهم أي القلق يشعرون بأن استقلالهم الذاتي يصبح في حالة سلبية جراء خبراتهم المؤلمة عن الغير، ولهذا يتشنت انتباههم وتركيزهم في أثناء الإمتحانات، هذا في حالة زيادة القلق عن الحد الطبيعي المعروف في وجوده وتأثيره. (يوسف عواد، 2008م، ص 201)

كما يُعد القلق واحداً من المظاهر النفسية المنتشرة بين الأفراد، ولهذا فهو يُشكل خبرة يومية عند الأفراد في مراحل العمر كافة، وقد ذهب بعض العلماء إلى اعتباره واحد من المتغيرات الأساسية في نظريات الشخصية، مما أدى إلى توجيه اهتمام الباحثين بالقلق، وذلك بغية تحديد مفهومه وأنواعه ومصادره وأسبابه، لا سيما تلك الجوانب المتعلقة بتأثيراته على السلوك الإنساني، ويُعزى قلق الامتحان بالتحديد إلى جملة من العوامل المرتبطة بالتعليم والبيئة المحيطة به سواء داخل المدرسة أو الأسرة أو الأقران. (سرور ناصر، 2012م، ص 2)

كما أن قلق الامتحان من المواضيع المهمة التي تؤثر على الطلاب سلباً أو إيجاباً، فالقلق الذي يعتري غالبية الطلاب قبيل وأثناء الامتحانات هو أمر طبيعي وسلوك عرضي مألوف ما دام في درجاته المقبولة، ويُعد دافعاً إيجابياً، وهو مطلوب لتحقيق الدافعية نحو الإنجاز المثمر، أما إذا أخذ أعراضاً غير طبيعية كعدم النوم وفقدان الشهية وعدم التركيز وكثرة التفكير في الامتحان وعدم القدرة على استدعاء المعلومات من الذاكرة، والانشغال في النتائج المترتبة فإن هذه الأعراض وغيرها تُربك الطالب وتعرقل أداءه المطلوب في الامتحان مما ينتج عنه قلق ما يسمى بقلق الامتحان. (قدوري خليفة وحورية عمروني، 2015م، ص 221)

كما يُعد القلق من الموضوعات التي احتلت مركز الصدارة في عصرنا الحالي فقد أصبح سمة من سمات الحياة المعاصرة في مجتمعنا، ولقد تركزت أبحاث القلق ودراساته العديدة حول القلق العام، إلا أنه بجانب الاهتمام الكبير بالقلق العام ظهر الاهتمام بدراسة أنواع أخرى مثل قلق الامتحان، باعتبار أن الطالب المقبل على امتحان شهادة الدراسة الثانوية العامة بشكل خاص هو جزء من المجتمع الذي يحتاج إلى الرعاية خصوصاً في تلك المرحلة، فإنه ليس بمعزل عن كل ذلك، حيث يتعرض لمستويات من قلق الامتحان نتيجة وقوعه تحت وطأة الضغوطات وزيادة التوقعات عليه، حيث تلعب الامتحانات دوراً هاماً في حياته فهي إحدى أساليب التقييم الضرورية له حالياً ومستقبلاً أيضاً. (عوج شيماء، 2022م، ص 1)

كما أن القلق يعتبر عملية انفعالية مكونة من جانب شعوري وجانب آخر لا شعوري، أما الشعوري منه فيتمثل في الشعور بالخوف والعجز والتهديد، واللاشعوري فيشمل عمليات معقدة متداخلة يعمل الكثير منها دون وعي وإدراك الفرد بها، ومن بين أشكال القلق التي غالباً ما يتعرض إليها الطلاب حالة القلق في فترات الامتحانات، وهي حالة انفعالية مؤقتة، وقد أصبحت مشكلة حقيقية لدى الكثير من الطلاب وعائلاتهم، لأنها لا تعوق الطالب فحسب بل تؤثر سلباً على أسرته أيضاً، فالضغوط النفسية التي تقع على عاتق الطلاب يكون سببها في كثير من الأحيان معاناتهم إزاء رغبات الأسر في تحقيق الحصول على معدلات مرتفعة قد لا يستطيعون (الطلاب) الحصول عليها بناءً على قدراتهم الدراسية والعقلية، (بن عربية مروة وحابس مريم، 2017م، ص 4) لذلك فتزداد لديهم حالات القلق من الامتحانات وتحديداً أثناء تأدية تلك الامتحانات بشكل أكبر من أي وقت آخر.

كما يُعتبر متغير القلق أن له علاقة بالتعليم وقد أدرك أهميته علماء النفس منذ الخمسينيات من القرن الماضي، حيث كشفت نتائج الدراسات السابقة عن هذه العلاقة في أن بعض الطلاب يُنجزون أقل من مستوى قدراتهم الفعلية في البعض من المواقف التي تتسم بالضغوط والتقويم، كمواقف الاختبارات وأطلقوا على القلق بهذه المواقف تسمية قلق الاختبار، باعتباره يشير إلى نوع من أنواع القلق العام الذي يظهر في مواقف معينة مرتبطة بمواقف الاختبارات والتقويم بصفة عامة، حيث نجد أن الطلبة في هذه المواقف يشعرون بالاضطرابات والتوتر والضييق، وللاختبارات أيضاً في حياة الطلبة دور مهم في تحديد مصيرهم خاصة امتحانات الثانوية العامة في كافة المجتمعات في العالم، حيث تُعد إحدى أساليب التقييم الضرورية، ولقلق هذه الاختبارات أهمية خاصة، وذلك لارتباطها الشديد في تحديد مصيرهم نظراً لأن الطالب ومستقبله الدراسي والعملية، ومكانته في المجتمع قد يحدده ذلك الاختبار (كاختبار الثانوية العامة أكثر من غيره)، مما حدا بكثير من الباحثين في هذا المجال إلى الاهتمام بدراسة قلق ذلك الاختبار. كما تُعد مشكلة قلق الاختبار من أهم المشكلات النفسية وأعقدها، فهي التي تواجه ليس فقط الطلبة بل تتعداها إلى الأسرة، والمجتمع، والمنهاج، والمدرسة، حيث لا يكاد يخلو بيت من البيوت من مشكلة القلق الناتج عن الاختبارات، وخصوصاً إذا كانت هذه الاختبارات المعيار الحاسم لتحديد مصير الإنسان ومستقبله كاختبارات الثانوية العامة. (نزار الزعبي، 2019م، ص 249)

كما يُعد قلق الامتحان حالة نفسية تؤثر على اتزان الطالب النفسي، ويصاحبها أعراض نفسية وجسدية والذي كثيراً ما يتجسد في كثرة التفكير في الامتحانات، وكذلك الشعور بالضييق النفسي، لهذا فقلق الامتحان أصبح مشكلة من المشكلات التربوية التي من المهم دراستها للوقوف أمام آثارها، وذلك للتخفيف من حدتها، (رفيدة قاشي وآمال نوحه، 2022م، ص 1) وحيث أن مستوى قلق الامتحانات يختلف بين الأفراد حسب موقف الامتحان الذي يوجد فيه كل فرد وعدد من المتغيرات الأخرى...، فإذا تضمنت المواقف الامتحانية مطالب وحاجات في حدود قدرة الفرد وإمكانيته واستطاع تحقيقها يحدث التوافق النفسي ويقل لديه القلق، أما إذا تضمنت هذه المواقف الامتحانية مطالب فوق قدرة الفرد فإن ذلك يؤدي إلى سوء التوافق النفسي وزيادة حالة القلق لديه، وعلى هذا الأساس فإن مستوى معين يُعتبر المحرك ودافع نحو تحقيق الأهداف المنتظرة، وبالتالي فإن قلق الامتحان عند حده يكون الفرد من خلاله قادراً على التكيف، أما إذا تجاوز ذلك الحد فإنه يصبح مدمراً وخطيراً، ومما لا شك فيه أن الطالب عندما يتعرض لقلق الامتحان المرتفع يكون مختلفاً عنه في الحالات العادية، فيترك له تأثيرات سلبية على نمو شخصيته، وبصرف النظر أي كان مصدرها، فمنها ما يرتبط بالأستاذ، أو نوعية المواد الدراسية، أو المقرر الدراسي، أو التخصص الدراسي، أو الأسرة...إلخ، فإن الطالب بذلك يستجيب لقلق الامتحان باستجابات مختلفة، تؤثر سلباً على جميع النواحي النفسية

والانفعالية والجسمية، وحتى على مردوده الدراسي فينخفض مستوى أدائه الدراسي ودافعيته للتعليم والإنجاز العلمي نحو الدراسة وعدم تحقيق الأهداف المنتظرة. (فايزة بوترة، 2021م، ص 12)

كما يحتل موضوع قلق الاختبار جانباً مهماً في الدراسات والبحوث النفسية والتربوية الحديثة بشكل عام، وقد عرّف قلق الاختبار على أنه: حالة نفسية أو ظاهرة انفعالية تصيب الطالب قبل الاختبار وخلالها، وتنشأ من تخوفه من الفشل أو الرسوب في الاختبار، أو التخوف من عدم حصوله على نتائج تنال الرضى من الآخرين وتوقعاتهم منه، وقد تؤثر هذه الحالة على العمليات العقلية كالانتباه والتركيز والتذكر والتفكير، وتعد ظاهرة القلق من الظواهر العامة في هذا العصر، وتظهر لدى الأفراد نتيجة لظروف الحياة المحيطة، والمفاجآت والأحداث التي يتعرض لها الفرد، بحيث تختلف شدة القلق ودرجته من شخص إلى آخر، كل حسب أهدافه وطموحاته وأوضاعه العامة. كما أنها من أهم العوامل المؤدية إلى وجود القلق. كما أن الفرد لديه استعداد للقلق ليستطيع التكيف مع نفسه ومع البيئة المحيطة به، ولكن التطرف أثناء الشعور بالقلق يُشعر الفرد باضطرابات تؤثر على حياته من كافة الجوانب، (حنان أبو فودة، 2011م، ص 2) وتعود أولى دراسات قلق الاختبار لمنتصف القرن العشرين. (محمد شاهين، 2004م، ص 14) كما أن قلق امتحان الثانوية العامة هو عبارة عن حالة نفسية تنتاب الطالب نتيجة الخوف أو الانزعاج من امتحانات الثانوية العامة التي تحدد مسار حياته مما يثير لديه التوتر والرغبة وعدم الارتياح، (جودت سعادة وآخرون...، 2004م، ص 178)

يتمثل المنطلق النظري في هذا البحث بوجود العوامل المؤثرة على قلق الطلبة في المجتمع العربي الفلسطيني خاصة أثناء فترة امتحانات الثانوية العامة، وذلك يأتي نتيجة لكل من: أولاً: عوامل عامة تتعلق بالمجتمع والمتمثلة بكل من: العوامل الاقتصادية في المجتمع الفلسطيني، والعوامل الاجتماعية في المجتمع الفلسطيني، والعوامل السياسية في المجتمع الفلسطيني، والعوامل الأمنية في المجتمع الفلسطيني، والعوامل النفسية في المجتمع الفلسطيني، بالإضافة إلى: ثانياً: عوامل خاصة بالدراسة والتي تتمثل بكل من: عوامل خاصة بالمنهاج الدراسي، وعوامل خاصة بطرق التدريس والمعلمين، وعوامل خاصة بالطلبة أنفسهم، وعوامل خاصة بالنظرة إلى المستقبل، وعوامل خاضعة لثقافة المجتمع من حيث قيمة علامة امتحان الثانوية العامة، ومن حيث درجة تقريره لمصير الطلبة أنفسهم ومن حيث مدى تأثيره عليهم وعلى عائلاتهم معاً مقارنةً بالغير، بحيث يزداد تأثير تلك العوامل على زيادة القلق كلما ازدادت سوءاً. أما العامل المتأثر من تلك العوامل فهو المُتمثل بوجود حالة القلق نفسها من حيث ثلاثة مستويات رئيسية وهي: القلق البسيط العام، والقلق المتوسط العادي، والقلق المرتفع المرضي.

3. منهج البحث:

يعتبر المنهج الأساسي المستخدم في هذا البحث هو المنهج الوصفي التحليلي، وذلك لما لهذا المنهج من أهمية كبيرة في قدرته على إعطاء الباحث القدرة والفرصة على وصف وتحليل الظاهرة المدروسة بشكل واضح من حيث وصف المتغيرات المدروسة فيها بشكل مفصل وإعطاء الفرصة الكبيرة للباحث لتفسير الظاهرة المدروسة من حيث أسباب وجودها وتأثيراتها المتنوعة والتي تعمل على إعطاء الفرصة لوصف موضوع البحث المدروس.

1.1. مجتمع البحث:

لقد تمثل مجتمع هذا البحث بطلبة الثانوية العامة في الضفة الغربية من المجتمع العربي الفلسطيني والذين بلغ عددهم حوالي (50) ألف طالب وطالبة موزعين على (11) محافظة فلسطينية في العام 2024م، وذلك باستثناء إدخال طلبة قطاع غزة في هذا البحث نظراً لظروف الحرب في هذا العام المذكور. (المصدر: وزارة التربية والتعليم الفلسطينية، رام الله، فلسطين، 2024م)

2.3. عينة البحث:

لقد تم اخذ عينة هذا البحث بقيمة وصلت الى (5 %) فقط من إجمالي مجتمع البحث المذكور وقد وصلت بذلك الى قيمة (2500) طالب وطالبة من طلبة الثانوية العام في العام المذكور 2024م، بحيث تم اختيارهم وفقاً لنسبة وتناسب وجودهم الحقيقي في كل محافظة من محافظات الضفة الغربية من المجتمع العربي الفلسطيني، وهي: "الخليل و"رام الله والبيرة" وبيت لحم ونابلس وأريحا وجنين وطوباس والقدس وطولكرم وسلفيت وقلقيلية.

3.3. أداة البحث:

لقد تم استخدام "أداة الاستبانة" كأداة رئيسية و أساسية ميدانية في هذا البحث، وقد احتوت الاستبانة على قسمين أساسيين وهما: القسم الأول والمتمثل بدراسة القيم الخاصة بالمتغير المستقل والمتمثل بقيم العوامل الخاصة بالمجتمع الفلسطيني والمؤثرة على وجود القلق لدى فئة طلبة الثانوية العامة في المجتمع العربي الفلسطيني، بالإضافة إلى القسم الثاني والذي احتوى على قيم المتغير التابع والمتمثلة بأنواع القلق الموجودة في المجتمع الفلسطيني والتي يتعرض لها فئة طلبة الثانوية العامة أثناء تأدية امتحاناتهم في نهاية كل عام دراسي في داخل المجتمع العربي الفلسطيني.

4.3. أساليب جمع البيانات والتحليل المتبعة في هذا البحث:

لقد تم جمع البيانات الخاصة بهذا البحث وذلك بتوزيع الاستبانات على طلبة الثانوية العامة عينة هذا البحث المأخوذة في داخل مدن الضفة الغربية من المجتمع العربي الفلسطيني، وبعد أن تم جمعها جميعها عمل الباحث على ترتيب وترقيم هذه الاستبانات، بالإضافة إلى ترميزها وإدخالها الى برنامج التحليل الإحصائي الخاص بها وهو برنامج SPSS والمختص بتحليل مثل هذه البيانات ذات الأسئلة المغلقة في تصنيف إجاباتها جميعاً، وبعد أن أتم الباحث عملية تعبئة كافة الاستبانات الصالحة للتحليل والبالغ عددها (2500) استبانة فقد قام الباحث بعمليات التحليل المناسبة، وذلك باستخدام عدد من التقنيات المناسبة وكان من أهم هذه التقنيات الإحصائية الصالحة والمناسبة لهذا النوع من التحليل هي ما يلي:

1. تقنية استخراج التكرارات والنسب المئوية الخاصة بسمات عينة الدراسة وبعض المتغيرات الأخرى.
2. تقنية جمع قيم المتغيرات ودمجها معاً لفحصها لاحقاً.
3. تقنية معامل الارتباط والانحدار كونها التقنية الأنسب في استخدامها لفحص قيم المتغيرات بعد دمجها وتحويلها من متغيرات فئوية الى متغيرات كمية، ومن ثم استخراج قيمة الدلالة الإحصائية من خلال نفس هذه التقنية.

5.3. خصائص عينة البحث:

الجدول رقم (1) بيانات الدراسة حسب خصائص العينة المأخوذة من طلبة الثانوية العامة في الضفة الغربية من المجتمع الفلسطيني ومن كافة المحافظات فيها، نسب مئوية:

قيمة الإجابة:		السمة:
النسبة المئوية %	التكرار	1 - الجنس:
52 %	1300	ذكر:
48 %	1200	أنثى:
100 %	2500	المجموع:

2 - المحافظة:		
النسبة المئوية %	التكرار	شمال:
32 %	800	
32 %	800	وسط:
36 %	900	جنوب:
100 %	2500	المجموع:
3 - الفرع:		
النسبة المئوية %	التكرار	إنساني / أدبي:
52 %	1300	
36 %	900	تطبيقي / علمي:
12 %	300	غير ذلك...
100 %	2500	المجموع

المصدر: "تم بناء هذا الجدول بناءً على تحليل الاستبانات المأخوذة من عينة الطلبة الفلسطينيين".

تبين من خلال البيانات الواردة في الجدول رقم (1) أن نسبة طلبة الثانوية العامة تكاد تكون متساوية من حيث النوع الاجتماعي مع ارتفاع قليل للذكور على الإناث، وإن طلبة المناطق في جنوب المجتمع الفلسطيني تكاد تكون مرتفعة بشكل بسيط عن مناطق الوسط والشمال، بالإضافة إلى أن نصف الطلبة المتقدمين للثانوية العامة في المجتمع الفلسطيني هم من الفرع الأدبي يليهم الفرع العلمي ومن ثم الفروع الأخرى.

4. تحليل البيانات ونتائج البحث:

1.4. العوامل المؤثرة على قلق الطلبة أثناء تأدية امتحانات الثانوية العامة في داخل المجتمع الفلسطيني:

الجدول رقم (2) القيم الكمية (الإحصائية) الخاصة بالمتغير المستقل والمتمثلة بالعوامل المؤثرة على قلق الطلبة أثناء تأدية امتحانات الثانوية العامة في داخل المجتمع الفلسطيني:

مقدار قيمة الإجابة:		قيم الإجابة:
مستويات الإجابة	النسبة المئوية للخيار الأعلى %	
أولاً: عوامل عامة خاصة بالمجتمع:		
مرتفعة جداً	80 %	1 - العوامل الاقتصادية في المجتمع الفلسطيني:
مرتفعة	77 %	2 - العوامل الاجتماعية في المجتمع الفلسطيني:
متوسطة	64 %	3 - العوامل السياسية في المجتمع الفلسطيني:
متوسطة	60 %	4 - العوامل الأمنية في المجتمع الفلسطيني:
منخفضة	51 %	5 - العوامل النفسية: في المجتمع الفلسطيني:
متوسطة	66 %	المجموع:
ثانياً: عوامل خاصة بالدراسة:		
مستويات الإجابة	النسبة المئوية للخيار الأعلى %	
مرتفعة جداً	87 %	1 - عوامل خاصة بالمنهاج الدراسي الفلسطيني:

مرتفعة جداً	84 %	2 – عوامل خاصة بطرق التدريس والمعلمين الفلسطينيين:
مرتفعة جداً	82 %	3 – عوامل خاصة بالطلبة الفلسطينيين أنفسهم:
مرتفعة	79 %	4 – عوامل خاصة بالنظرة إلى المستقبل في داخل المجتمع العربي الفلسطيني:
مرتفعة	76 %	5 – عوامل خاضعة لثقافة المجتمع العربي الفلسطيني من حيث قيمة علامة امتحان الثانوية العامة ومن حيث درجة تقريره لمصير الطلبة أنفسهم ومن حيث مدى تأثيره عليهم وعلى عائلاتهم معاً مقارنةً بالغير:
مرتفعة جداً	82 %	المجموع:

المصدر: "تم بناء هذا الجدول بناءً على تحليل الاستبانات المأخوذة من عينة الطلبة الفلسطينيين".

تبين من خلال البيانات الواردة في الجدول رقم (2) أن النسبة الكلية للعوامل المؤثرة على قلق طلبة الثانوية العامة المتعلقة بالمجتمع الفلسطيني بشكل عام قد جاءت بدرجة متوسطة، وقد تدرجت بالشكل التالي من حيث الدرجة المرتفعة فالمتوسطة فالمنخفضة: العوامل الاقتصادية في المجتمع الفلسطيني، والعوامل الاجتماعية في المجتمع الفلسطيني، والعوامل السياسية في المجتمع الفلسطيني، والعوامل الأمنية في المجتمع الفلسطيني، والعوامل النفسية في المجتمع الفلسطيني. أما فيما يتعلق بالعوامل المؤثرة على قلق طلبة الثانوية العامة في المجتمع الفلسطيني والمتعلقة بالعوامل الخاصة بالدراسة فقد جاءت بشكل مرتفع جداً من حيث درجة تأثيرها، وقد توزعت من حيث درجة ذلك التأثير المرتفع والمتوسط والمنخفض بالشكل التالي: عوامل خاصة بالمنهاج الدراسي الفلسطيني، وعوامل خاصة بطرق التدريس والمعلمين الفلسطينيين، وعوامل خاصة بالطلبة الفلسطينيين أنفسهم، وعوامل خاصة بالنظرة إلى المستقبل في داخل المجتمع الفلسطيني، وعوامل خاضعة لثقافة المجتمع العربي الفلسطيني من حيث قيمة علامة امتحان الثانوية العامة ومن حيث درجة تقريره لمصير الطلبة أنفسهم ومن حيث مدى تأثيره عليهم وعلى عائلاتهم معاً مقارنةً بالغير.

2.4. المستويات الخاصة بحالة قلق الطلبة أثناء تأدية امتحانات الثانوية العامة في داخل المجتمع الفلسطيني:

الجدول رقم (3) القيم الكمية (الإحصائية) الخاصة بالتغير التابع والمتمثلة بمدى ومستوى وحالة قلق الطلبة أثناء تأدية امتحانات الثانوية العامة في داخل المجتمع الفلسطيني:

مقدار قيمة الإجابة:		قيم الإجابة:
مستويات الإجابة	النسبة المئوية للخيار الأعلى %	
مرتفع	75 %	1 – القلق البسيط العام:
مرتفع	72 %	2 – القلق المتوسط العادي:
منخفض جداً	33 %	3 – القلق المرتفع المرضي:
متوسط	60 %	المجموع:

المصدر: "تم بناء هذا الجدول بناءً على تحليل الاستبانات المأخوذة من عينة الطلبة الفلسطينيين".

تبين من خلال البيانات الواردة في الجدول رقم (3) أن درجة القلق لدى طلبة الثانوية العامة في المجتمع العربي الفلسطيني قد جاءت بشكل متوسط وقد توزعت من حيث درجة وجودها لدى الطلبة في داخل المجتمع العربي الفلسطيني ما بين المرتفع والمتوسط والمنخفض بالشكل التالي: القلق البسيط العام، والقلق المتوسط العادي، والقلق المرتفع المرضي.

3.4. درجة الموافقة على استعداد طلبة الثانوية العامة في المجتمع الفلسطيني على القيام ببعض السبل الإرشادية للتخفيف من القلق لديهم أثناء تأديتهم لامتحانات الثانوية العامة في داخل المجتمع الفلسطيني:

الجدول رقم (4) القيم الكمية (الإحصائية) الخاصة بدرجة ونسبة الموافقة من قبل طلبة الثانوية العامة في داخل المجتمع العربي الفلسطيني على القيام ببعض السبل الإرشادية للتخفيف من القلق لديهم أثناء تأديتهم لامتحانات الثانوية العامة في داخل المجتمع الفلسطيني:

مقدار قيمة الإجابة:		قيم الإجابة:
مستويات الإجابة	النسبة المئوية للخيار الأعلى %	
متوسطة	69 %	1 - تعلم كيفية الدراسة بشكل أكثر فاعلية فقد تقدم المدرسة تدريبات لتنمية المهارات الدراسية أو توفر مصادر أخرى قد تساعد على تعلم أساليب الدراسة وإستراتيجيات خوض الامتحانات وسوف تشعر بمزيد من الاسترخاء إذا درست بشكل منهجي ومارست المادة التي ستنحدر فيها.
متوسطة	65 %	2 - ادرس مبكراً وفي أماكن مماثلة، من الأفضل بكثير أن تدرس قليلاً على مر الوقت بدلاً من تكديس كل ما تدرسه في وقت واحد، ويمكن أن يساعدك قضاء وقت الدراسة في نفس الأماكن التي تمتحن بها أو في أماكن مشابهة على تذكر المعلومات التي تحتاجها في وقت الامتحان.
متوسطة	62 %	3 - ضع روتيناً ثابتاً قبل الامتحانات، وتعرف على ما هو مناسب بالنسبة لك، واتبع الخطوات ذاتها في كل مرة تستعد فيها للامتحانات، سوف يعمل ذلك على تخفيف مستوى الضغط النفسي لديك ويساعد على ضمان استعدادك بشكل جيد.
متوسطة	60 %	4 - تحدث إلى مدرسك، تأكد من فهم ما ينطوي عليه كل امتحان ومعرفة كيفية الاستعداد له، بالإضافة إلى ذلك، دع مدرسك يعرف أنك تشعر بالقلق عند خوض الامتحانات، فقد يكون لدى مدرسك اقتراحات تساعدك في اجتياز هذا الأمر بنجاح.
منخفضة	57 %	5 - تعلم أساليب الاسترخاء لمساعدتك على الحفاظ على الهدوء والثقة قبل وأثناء الامتحان مباشرة، قم بأداء أساليب الاسترخاء، مثل التنفس العميق أو إرخاء عضلاتك بالتدريج أو إغماض عينيك وتخيل نتائج إيجابية.
منخفضة	54 %	6 - لا تنس تناول الطعام والشراب، يحتاج الدماغ إلى الغذاء لأداء وظيفته، تناول طعاماً مناسباً يوم الامتحان وتناول قدرًا كبيراً من المياه، تجنب المشروبات السكرية مثل المشروبات الغازية التي قد تسبب ارتفاع سكر الدم ثم انخفاضه أو المشروبات التي

		تحتوي على الكافيين مثل مشروبات الطاقة أو القهوة، والتي قد تزيد من القلق.
منخفضة	52 %	7 - مارس بعض التمارين الرياضية ممارسة التمارين الهوائية بانتظام وممارسة الرياضة عموماً في يوم الامتحان قد تخفف التوتر.
منخفضة	51 %	8 - احصل على قسط وافر من النوم، يتعلق النوم بشكل مباشر بالأداء الأكاديمي، يحتاج الأشخاص في مرحلة ما قبل المراهقة والمراهقون خصوصاً إلى الحصول على قدر منتظم وثابت من النوم ولكن البالغين أيضاً بحاجة إلى نوم هائى أثناء الليل، من أجل أداء عملهم بشكل مثالي.
منخفضة	50 %	9 - لا تتجاهل صعوبات التعلم، قد يتحسن القلق من الامتحانات بعلاج الحالة المرضية الأساسية التي تتداخل مع القدرة على التعلم أو الانتباه أو التركيز على سبيل المثال: اضطراب نقص الانتباه/ فرط النشاط أو عسر القراءة وفي حالاتٍ عديدة، الطالب الذي تم تشخيصه بأنه يعاني من إحدى صعوبات التعلم يستحق المساعدة عند خوضه للامتحانات مثل إتاحة وقت إضافي له لاستكمال الامتحان أو أداء الامتحان في غرفة أقل تشتيئاً أو قراءة الأسئلة له بصوتٍ عالٍ.
منخفضة	50 %	10 - قم بزيارة استشاري متخصص، عند الضرورة، العلاج بالكلام (العلاج النفسي) تحت إشراف اختصاصي في الطب النفسي أو أي اختصاصي في الصحة العقلية قد يساعدك على التعامل مع المشاعر والأفكار والسلوكيات التي تسبب أو تفاقم القلق، اسأل إذا كان لدى مدرستك خدمات استشارية أو ما إذا كان صاحب العمل يقدم خدمات استشارية من خلال برنامج مساعدة الموظفين.
منخفضة	58 %	المجموع:

المصدر: "تم بناء هذا الجدول بناءً على تحليل الاستبانات المأخوذة من عينة الطلبة الفلسطينيين".

تبين من خلال البيانات الواردة في الجدول رقم (4) أنه يوجد العديد من الطرق المهمة الواجب إتباعها وممارستها من أجل التخفيف من قلق طلبة الثانوية العامة أثناء فترة تأدية الامتحانات النهائية لهم وأن درجة استعداد فئة الطلبة في المجتمع الفلسطيني على القيام بهذه الأساليب قد جاءت بنسب منخفضة في حين توزع ترتيبها من حيث الموافقة على القيام بها بشكل خفيف ومتوسط وكبير كالتالي: تعلم كيفية الدراسة بشكل أكثر فاعلية، قد تقدم المدرسة تدريبات لتنمية المهارات الدراسية أو توفر مصادر أخرى قد تساعد على تعلم أساليب الدراسة وإستراتيجيات خوض الامتحانات، سوف تشعر بمزيد من الاسترخاء إذا درست بشكل منهجي ومارست المادة التي سئختبر فيها، وادرس مبكراً وفي أماكن مماثلة، من الأفضل بكثير أن تدرس قليلاً على مر الوقت بدلاً من تكديس كل ما تدرسه في وقت واحد، يمكن أن يساعدك قضاء وقت الدراسة في نفس الأماكن التي تمتحن بها أو في أماكن مشابهة على تذكر المعلومات التي تحتاجها في وقت الامتحان، وضع روتيناً ثابتاً قبل الامتحانات، تعرف على ما هو مناسب بالنسبة لك، واتبع الخطوات ذاتها في كل مرة تستعد فيها للامتحانات، سوف يعمل ذلك على تخفيف مستوى الضغط النفسي لديك ويساعد على ضمان استعدادك بشكل جيد، وتحدث إلى مدرسك، تأكد من فهم ما ينطوي عليه كل امتحان ومعرفة كيفية الاستعداد له، بالإضافة إلى ذلك، دع مدرسك يعرف أنك تشعر بالقلق عند خوض

الامتحانات، فقد يكون لدى مدرّسك اقتراحات تساعدك في اجتياز هذا الأمر بنجاح، وتعلم أساليب الاسترخاء لمساعدتك على الحفاظ على الهدوء والثقة قبل وأثناء الامتحان مباشرة، قم بأداء أساليب الاسترخاء، مثل التنفس العميق أو إرخاء عضلاتك بالتدريج أو إغماض عينيك وتخيل نتائج إيجابية ولا تنس تناول الطعام والشراب، يحتاج الدماغ إلى الغذاء لأداء وظيفته، تناول طعامًا مناسبًا يوم الامتحان وتناول قدرًا كبيرًا من المياه، تجنب المشروبات السكرية مثل المشروبات الغازية التي قد تسبب ارتفاع سكر الدم ثم انخفاضه أو المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل مشروبات الطاقة أو القهوة، والتي قد تزيد من القلق، ومارس بعض التمارين الرياضية ممارسة التمارين الهوائية بانتظام وممارسة الرياضة عمومًا في يوم الامتحان قد تخفف التوتر، واحصل على قسط وافر من النوم، يتعلق النوم بشكل مباشر بالأداء الأكاديمي، يحتاج الأشخاص في مرحلة ما قبل المراهقة والمراهقون خصوصًا إلى الحصول على قدر منظم وثابت من النوم ولكن البالغين أيضًا بحاجة إلى نوم هانئ أثناء الليل، من أجل أداء عملهم بشكل مثالي، ولا تتجاهل صعوبات التعلم، قد يتحسن القلق من الامتحانات بعلاج الحالة المرضية الأساسية التي تتداخل مع القدرة على التعلم أو الانتباه أو التركيز على سبيل المثال: اضطراب نقص الانتباه/ فرط النشاط أو عسر القراءة وفي حالات عديدة، الطالب الذي تم تشخيصه بأنه يعاني من إحدى صعوبات التعلم يستحق المساعدة عند خوضه للامتحانات مثل إتاحة وقت إضافي له لاستكمال الامتحان أو أداء الامتحان في غرفة أقل تشتيتًا أو قراءة الأسئلة له بصوت عالٍ، وقم بزيارة استشاري متخصص، عند الضرورة، العلاج بالكلام (العلاج النفسي) تحت إشراف اختصاصي في الطب النفسي أو أي اختصاصي في الصحة العقلية قد يساعدك على التعامل مع المشاعر والأفكار والسلوكيات التي تسبب أو تفاقم القلق، اسأل إذا كان لدى مدرّسك خدمات استشارية أو ما إذا كان صاحب العمل يقدم خدمات استشارية من خلال برنامج مساعدة الموظفين.

4.4. طبيعة العلاقة بين العوامل المتنوعة الموجودة في المجتمع الفلسطيني وبين حالة ومستويات ومدى وجود القلق لدى الطلبة أثناء تأدية امتحانات الثانوية العامة في داخل المجتمع الفلسطيني:

الجدول رقم (5) العلاقة بين العوامل المتنوعة الموجودة في المجتمع الفلسطيني وبين حالة ومستويات ومدى وجود القلق لدى الطلبة أثناء تأدية امتحانات الثانوية العامة في داخل المجتمع الفلسطيني:

نتيجة الفحص:	قيمة معامل الارتباط: R	قيمة الدلالة الإحصائية: Sig	معنى الدلالة الإحصائية:
"قيم المتغير المستقل معاً" العوامل الخاصة بالمجتمع الفلسطيني:	0.70	0.04	دالة إحصائية
"قيم المتغير التابع معاً" حالة ومستويات ومدى وجود القلق لدى الطلبة أثناء تأدية امتحانات الثانوية العامة في داخل المجتمع الفلسطيني:			

تبين من خلال البيانات الواردة في الجدول رقم (5) أنه يوجد علاقة قوية وذات دلالة إحصائية ما بين العوامل المتنوعة الموجودة في المجتمع الفلسطيني بكافة أنواعها والمتمثلة بالعوامل الخاصة بالمجتمع نفسه والعوامل الخاصة بالدراسة نفسها وبين حالة ومستويات ومدى وجود القلق لدى الطلبة أثناء تأدية امتحانات الثانوية العامة في داخل المجتمع العربي الفلسطيني، وقد تبين أن تلك العلاقة عكسية بمعنى أنه كلما ازداد سوء أوضاع المجتمع العربي الفلسطيني الخاصة به والخاصة بالدراسة ازدادت حالة القلق لدى طلبة الثانوية العامة في داخل المجتمع العربي الفلسطيني.

5. النتائج النهائية والاستنتاجية للبحث:

1. تبين أن نسبة طلبة الثانوية العامة تكاد تكون متساوية من حيث النوع الاجتماعي مع ارتفاع قليل للذكور على الإناث، وإن طلبة المناطق في جنوب المجتمع الفلسطيني تكاد تكون مرتفعة بشكل بسيط عن مناطق الوسط والشمال، بالإضافة إلى أن نصف الطلبة المتقدمين للثانوية العامة في المجتمع الفلسطيني هم من الفرع الأدبي يليهم الفرع العلمي ومن ثم الفروع الأخرى.

2. كما تبين أن النسبة الكلية للعوامل المؤثرة على قلق طلبة الثانوية العامة المتعلقة بالمجتمع الفلسطيني بشكل عام قد جاءت بدرجة متوسطة وقد تدرجت بالشكل التالي من حيث الدرجة المرتفعة فالمتوسطة فالمنخفضة: العوامل الاقتصادية في المجتمع الفلسطيني، والعوامل الاجتماعية في المجتمع الفلسطيني، والعوامل السياسية في المجتمع الفلسطيني، والعوامل الأمنية في المجتمع الفلسطيني، والعوامل النفسية في المجتمع الفلسطيني، أما فيما يتعلق بالعوامل المؤثرة على قلق طلبة الثانوية العامة في المجتمع الفلسطيني والمتعلقة بالعوامل الخاصة بالدراسة فقد جاءت بشكل مرتفع جداً من حيث درجة تأثيرها وقد توزعت من حيث درجة ذلك التأثير المرتفع والمتوسط والمنخفض بالشكل التالي: عوامل خاصة بالمنهاج الدراسي الفلسطيني، وعوامل خاصة بطرق التدريس والمعلمين الفلسطينيين، وعوامل خاصة بالطلبة الفلسطينيين أنفسهم، وعوامل خاصة بالنظرة إلى المستقبل في داخل المجتمع الفلسطيني، وعوامل خاضعة لثقافة المجتمع الفلسطيني من حيث قيمة علامة امتحان الثانوية العامة ومن حيث درجة تقريره لمصير الطلبة أنفسهم ومن حيث مدى تأثيره عليهم وعلى عائلاتهم معاً مقارنةً بالغير.

3. كما تبين أن درجة القلق لدى طلبة الثانوية العامة في المجتمع الفلسطيني قد جاءت بشكل متوسط وقد توزعت من حيث درجة وجودها لدى الطلبة في داخل المجتمع العربي الفلسطيني ما بين المرتفع والمتوسط والمنخفض بالشكل التالي: القلق البسيط العام، والقلق المتوسط العادي، والقلق المرتفع المرضي.

4. كما تبين أنه يوجد العديد من الطرق المهمة الواجب إتباعها وممارستها من أجل التخفيف من قلق طلبة الثانوية العامة أثناء فترة تأدية الامتحانات النهائية لهم في المجتمع الفلسطيني وأن درجة استعداد فئة الطلبة على القيام بهذه الأساليب قد جاءت بدرجة منخفضة في حين توزع ترتيبها من حيث الموافقة على القيام بها بشكل خفيف ومتوسط وكبير كالتالي: تعلم كيفية الدراسة بشكل أكثر فاعلية، قد تقدم المدرسة تدريبات لتنمية المهارات الدراسية أو توفر مصادر أخرى قد تساعد على تعلم أساليب الدراسة وإستراتيجيات خوض الامتحانات، سوف تشعر بمزيد من الاسترخاء إذا درست بشكل منهجي ومارست المادة التي سُنخّبت فيها، وادرس مبكراً وفي أماكن مماثلة، من الأفضل بكثير أن تدرس قليلاً على مر الوقت بدلاً من تكديس كل ما تدرسه في وقت واحد، يمكن أن يساعدك قضاء وقت الدراسة في نفس الأماكن التي تمتحن بها أو في أماكن مشابهة على تذكر المعلومات التي تحتاجها في وقت الامتحان، وضع روتيناً ثابتاً قبل الامتحانات، تعرف على ما هو مناسب بالنسبة لك، واتبع الخطوات ذاتها في كل مرة تستعد فيها للامتحانات، سوف يعمل ذلك على تخفيف مستوى الضغط النفسي لديك ويساعد على ضمان استعدادك بشكل جيد، وتحديث إلى مدرسك، تأكد من فهم ما ينطوي عليه كل امتحان ومعرفة كيفية الاستعداد له، بالإضافة إلى ذلك، دع مدرسك يعرف أنك تشعر بالقلق عند خوض الامتحانات، فقد يكون لدى مدرسك اقتراحات تساعدك في اجتياز هذا الأمر بنجاح، وتعلم أساليب الاسترخاء لمساعدتك على الحفاظ على الهدوء والثقة قبل وأثناء الامتحان مباشرة، قم بأداء أساليب الاسترخاء، مثل التنفس العميق أو إرخاء عضلاتك بالتدرج أو إغماض عينيك

وتخيل نتائج إيجابية ولا تنس تناول الطعام والشراب، يحتاج الدماغ إلى الغذاء لأداء وظيفته، تناول طعامًا مناسبًا يوم الامتحان وتناول قدرًا كبيراً من المياه، تجنب المشروبات السكرية مثل المشروبات الغازية التي قد تسبب ارتفاع سكر الدم ثم انخفاضه أو المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل مشروبات الطاقة أو القهوة، والتي قد تزيد من القلق، وممارسة بعض التمارين الرياضية ممارسة التمارين الهوائية بانتظام وممارسة الرياضة عمومًا في يوم الامتحان قد تخفف التوتر واحصل على قسط وافر من النوم، يتعلق النوم بشكل مباشر بالأداء الأكاديمي، يحتاج الأشخاص في مرحلة ما قبل المراهقة والمراهقون خصوصًا إلى الحصول على قدر منظم وثابت من النوم، ولكن البالغين أيضًا بحاجة إلى نوم هانئ أثناء الليل، من أجل أداء عملهم بشكل مثالي، ولا تتجاهل صعوبات التعلم، قد يتحسن القلق من الامتحانات بعلاج الحالة المرضية الأساسية التي تتداخل مع القدرة على التعلم أو الانتباه أو التركيز على سبيل المثال: اضطراب نقص الانتباه/ فرط النشاط أو عسر القراءة، وفي حالات عديدة، الطالب الذي تم تشخيصه بأنه يعاني من إحدى صعوبات التعلم يستحق المساعدة عند خوضه للامتحانات مثل إتاحة وقت إضافي له لاستكمال الامتحان أو أداء الامتحان في غرفة أقل تشتيتًا أو قراءة الأسئلة له بصوت عالٍ، وقم بزيارة استشاري متخصص، عند الضرورة، العلاج بالكلام (العلاج النفسي) تحت إشراف اختصاصي في الطب النفسي أو أي اختصاصي في الصحة العقلية قد يساعدك على التعامل مع المشاعر والأفكار والسلوكيات التي تسبب أو تفاقم القلق، اسأل إذا كان لدى مدرستك خدمات استشارية أو ما إذا كان صاحب العمل يقدم خدمات استشارية من خلال برنامج مساعدة الموظفين.

5. كما تبين أنه يوجد علاقة قوية وذات دلالة إحصائية ما بين العوامل المتنوعة الموجودة في المجتمع الفلسطيني بكافة أنواعها والمتمثلة بالعوامل الخاصة بالمجتمع نفسه، والعوامل الخاصة بالدراسة نفسها وبين حالة ومستويات ومدى وجود القلق لدى الطلبة أثناء تأدية امتحانات الثانوية العامة في داخل المجتمع الفلسطيني، وقد تبين أن تلك العلاقة عكسية بمعنى أنه كلما ازداد سوء أوضاع المجتمع الفلسطيني الخاصة به والخاصة بالدراسة ازدادت حالة القلق لدى طلبة الثانوية العامة في المجتمع العربي الفلسطيني.

6. التوصيات:

1. التوعية والتثقيف بضرورة عدم الخوف من الامتحانات من قبل الأهالي والمؤسسات الرسمية.
2. توعية ثقافة الإيمان بالقضاء والقدر.
3. الاستعداد الابتدائي في الدراسة من بداية العام بشكل أولي، وذلك كونه يحقق التمكن من فهم المواد الدراسية وعدم الخوف.
4. عدم المقارنة مع الغير من حيث الاستخدام الدراسي المتمثل بعدد ساعات الدراسة والوصول الى المواد وما شابه ذلك من قبل البعض.
5. الاختيار المناسب لساعات الدراسة بعيداً عن أوقات التعب، ووضع برنامج مناسب للطلاب بشكل شامل لجميع المواد، وبشكل متوازي لمختلف المواد والأوقات أيضاً، مع أخذ خبرة الأهالي والطلبة الأكثر سناً من الطلبة المجتهدين والمُشجعين وغير المحبطين للطلاب، بل والابتعاد عن النوع الثاني من الأفراد.

7. قائمة المصادر والمراجع

- ياسمين أبو فاخرة، 2021م، القلق وعلاقته بالطموح لدى طالب المرحلة الثانوية، دراسات تربوية واجتماعية - مجلة دورية محكمة تصدر عن كلية التربية - جامعة حلوان، المجلد 27، حلوان، مصر.
- بشار طنبور وسها جلاذ، 2022م، مستوى قلق الامتحانات الالكترونية لدى طلبة جامعة فلسطين التقنية "خضوري" وسبل التغلب عليها، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد الحادي عشر، العدد الثالث، رام الله، فلسطين.
- يوسف عواد، 2008م، مدى شيوع الأعراض المصاحبة لقلق الامتحان لدى عينة من دارسي جامعة القدس المفتوحة وتأثرها ببعض المتغيرات المتعلقة بهم، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية). مجلد 22، عدد 1، نابلس، فلسطين،
- سرور ناصر، 2012م، مدى فاعلية برنامج إرشادي جمعي لتخفيض ظاهرة قلق الامتحان لدى طلبة الصف الحادي عشر في مديرية جنوب نابلس، رسالة ماجستير، جامعة القدس، أبو ديس، فلسطين.
- قدوري خليفة وحرورية عمروني، 2015م، ظاهرة قلق الامتحان بالمرحلة الثانوية أسبابها، تناولاتها النظرية، الإجراءات العملية التعليمية الإرشادية لخفض قلق الامتحان، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 18، الجزائر، الجزائر،
- عوج شيماء، 2022م، قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا، رسالة ماجستير، جامعة وهران، وهران، الجزائر.
- بن عربية مروة وحابس مريم، 2017م، قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي - دراسة ميدانية بثانوية عيسى بن طوبلة - قالمة، رسالة ماجستير، جامعة 8 ماي 1945 قالمة، الجزائر، الجزائر.
- نزار الزعبي، 2019م، قلق الاختبار وعلاقته بكفاءة التمثيل المعرفي لدى طلبة الثانوية العامة (التوجيهي) بلواء الكورة في الأردن، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، المجلد 10، عدد 27، رام الله، فلسطين.
- رفيدة قاشي وآمال نوحه، 2022م، الضغط النفسي في ظل جائحة كورونا وعلاقته بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي - دراسة ميدانية بثانوية بلدة عمر - تقررت، رسالة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر، الجزائر.
- فايزة بوترة، 2021م، فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي - دراسة شبه تجريبية بمتقنة كركوبية خليفة الرباح ولاية الوادي، رسالة دكتوراة، جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي، الجزائر، الجزائر.
- حنان أبو فودة، 2011م، العلاقة بين قلق الاختبار والتحصيل الدراسي لدى الطلبة، رسالة ماجستير، جامعة عمان العربية، عمان، الأردن.
- محمد شاهين، 2004م، قلق الاختبار لدى طلبة الثانوية العامة في محافظة الخليل، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، العدد الثالث، رام الله، فلسطين.
- جودت سعادة وآخرون....، 2004م، أثر بعض المتغيرات النفسية والديمغرافية على مستوى قلق الامتحان لدى طلبة الثانوية العامة في شمال فلسطين خلال انتفاضة الأقصى، مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، السنة الثالثة عشر، العدد الخامس والعشرون، الدوحة، قطر.

جميع الحقوق محفوظة © 2024، الدكتور/ عبد المجيد نايف أحمد علاونة، المجلة الأكاديمية للأبحاث والنشر العلمي

(CC BY NC)

Doi: <https://doi.org/10.52132/Ajrsp/v6.64.11>