

التدفق النفسي وعلاقته بقلق الاختبار

(دراسة ميدانية على طلبة الصف التاسع الأساسي في مدارس محافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان)

إعداد : محمد بن ناصر بن سعيد الصوافي

سلطنة عمان

طالب دكتوراة بالجامعة الإسلامية العالمية ماليزيا

الإيميل : Mn99732927@gmail.com

ملخص: هدفت الدراسة الحالية لفحص علاقة التدفق النفسي بقلق الامتحان لدى عينة من طلبة الصف التاسع في مدارس محافظة شمال الشرقية، وقد تكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالبا وطالبة. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وهدفت الدراسة أيضا إلى التعرف على مستوى التدفق النفسي ومستوى قلق الاختبار لدى عينة الدراسة، كما سعت الدراسة لاستكشاف إمكانية التنبؤ بمستوى التدفق النفسي من خلال أبعاد قلق الاختبار. ولتحديد الفروق في التدفق النفسي وقلق الاختبار تبعا لمتغير النوع (ذكور-إناث)، ولغايات جمع بيانات الدراسة تم تطبيق مقياس التدفق النفسي ومقياس قلق الاختبار بعد التأكد من صدقها وثباتها. وأسفرت الدراسة أن مستوى كل من التدفق النفسي وقلق الاختبار لدى عينة الدراسة كان متوسطا، حيث بلغ المتوسط الحسابي (٢,٢٥) و(١,٨٠) على التوالي من أصل ٣، وأظهرت نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد أن البعد المعرفي هو المتنبي الدال الوحيد والذي أسهم بنسبة (٣,٦%) في تفسير التباين في درجات الطلبة على مقياس التدفق النفسي.

كلمات مفتاحية: التدفق النفسي، قلق الامتحان، طلاب المدرسة العمانيون الذكور والإناث، الصف التاسع.

Psychological Flow and its Relationship with Test Anxiety

(A Field Study on Ninth Grade Students in Schools of North Sharqia Governorate in the Sultanate of Oman)

Abstract: The study investigated the relationship between psychological flow and the test anxiety in a sample of ninth grade students in schools of North Sharqia Governorate in the Sultanate of Oman. The study sample consisted of 400 students. In order to achieve the aims of the study, a descriptive correlational approach was used, the study also aimed at identifying the level of psychological flow and the level of test anxiety in the study sample. It also aimed at exploring the predictive possibility of the level of psychological flow by test anxiety, and identifying the differences in psychological flow and test anxiety according to gender. Two scales of psychological flow and test anxiety were applied in order to obtain study data, after verifying their validity and reliability. The study found that the level of psychological flow and test anxiety in the study sample was moderate, as the mean Arithmetic was (2.25/3) and (1.80/3) respectively. Moreover, results of the multiple regression analysis showed that the cognitive dimension was the only significant predictor of psychological flow and contributed with a percentage of (3.6%) in explaining the difference in students' scores in the psychological flow scale.

Keywords: Psychological flow, test anxiety, Omani male and female school, ninth grade.

مقدمة

يدين علم النفس لعالم النفس الأمريكي مارتن سليجمان (Martin Seligman) الذي تبني حركة علم النفس الإيجابي (Positive Psychology)، بالإضافة إلى مجموعة أخرى من علماء النفس ممن كان لديهم تحفظات كثيرة على علم النفس بفروعه التقليدية الغارقة في التركيز على جوانب القصور والضعف في الشخصية الإنسانية؛ بتبني المنظور الباثولوجي لإدخال علم النفس الإيجابي ضمن فروع علم النفس المعتمدة (حمزة وكاظم وبنا وعبد العزيز، ٢٠١٧، ١٩٥)، ويعد التدفق النفسي أحد المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي، والتي تهدف إلى تعزيز الجوانب الإيجابية في شخصية الفرد، وتمثل ظاهرة إيجابية باعتبارها خبرة ذاتية تتحقق عندما ينسى الفرد نفسه أثناء إعمال التدبر والتفكير في حل بعض المشكلات، فيذوب الفرد في تنفيذ المهام والأعمال المرتبطة بهذه المشكلات، مقترنا بحالة من النشوة والابتهاج، ويعاين من خلالها بهجة الحياة ويكتشف معناها، وتصبح حياته هادفة وجديرة بأن تعاش (غريب، ٢٠١٥، ٢٩٥).

يُعدُّ التدفق النفسي من المفاهيم النفسية الحديثة، وقد بدأت فكرة البحث في سلوك التدفق النفسي على يد ميهالي (Mihalyi) في نهاية الثمانينات من القرن العشرين، حينما لاحظ أن الناس أثناء ممارستهم لأنشطتهم وأعمالهم التي يمثل النشاط فيها هدفا في حد ذاته كالفنانين والرسامين ولاعب الكرة ومتسلي الجبال، حيث يشعر القائم بتلك الأنشطة بالمتعة والسرور، فهو يقضي وقتا طويلا في هذه الأنشطة دون أن يشعر بمرور الوقت، عندئذ يوصف بأنه يمر بحالة تدفق (البهاص، ٢٠١٠، ١٢٢)، كما يعتقد ميهالي (Mihalyi) أن الفرد يصل إلى حالة التدفق النفسي عندما يؤدي الأنشطة المثالية، والتي تتحرك خارج إطار القيود والتحديات مع سيطرة الفرد على مهاراته التي تحرره من البلادة النفسية والسلوكية، حيث يتكون التدفق من كافة المواهب والقدرات التي يستعملها الفرد لمواجهة التحديات التي تواجه حياته، ويرى ميهالي (Mihalyi) أن التدفق النفسي يتكون من تسع نقاط وهي: وضوح الأهداف، والاندماج، والتركيز، وفقدان الإحساس والوعي بالذات، وغياب الإحساس بالوقت، والتغذية الراجعة، والتوازن بين القدرة والتحدي، والإحساس بالقدرة على ضبط النشاط، والإثابة الداخلية وحصر الوعي في النشاط (العبيدي، ٢٠١٦، ٢٠١).

بينما يرى جولمان (Gloman) أن العناصر الأساسية لخبرة التدفق النفسي هي:

١. ذوبان المرء في أفعاله أثناء قيامه بالمهمة التي يؤديها.
٢. تركيز الانتباه في اندماج واضح في التعامل مع المهمة أو أداء العمل دون انتظار المكافأة.
٣. نسيان الذات مع وعي وإدراك شديد للنشاط.
٤. مستوى مناسب من المهارات بما يتناسب مع المطالب البيئية (خضير، ٢٠١٦، ٢٣).

فالتدفق النفسي عملية تتضمن شقين هما: اتزان الفرد مع نفسه، أو تناغمه مع ذاته؛ بمعنى مقدرته على مواجهة ما ينشأ داخله من صراعات، وما يتعرض له من إحباطات، ومدى تحرره من التوتر والقلق، ونجاحه في التوافق بين دوافعه ونوازعه المختلفة، ثم انسجام الفرد مع ظروف بيئته المادية (المحادين، ٢٠١٤، ٦)، وتظهر أهمية التدفق في الآتي: يمنح فرصة للفرد للضبط والتنظيم والسيطرة على الوعي أو الشعور، كما أنه يسمح بتطوير وازدهار الأفراد، ويشيّد ويبنى رأس المال النفسي، كما يتيح الوصول إلى الخبرة المثالية،

ويترتب على الشعور بالتدفق النفسي آثارا إيجابية منها: خفض الشعور بالخوف والقلق والملل وتقوية الثقة بالنفس والاستقلالية، وينمي التخيل العقلي والتفكير الإبداعي، كما ينمي مستوى الطموح والدافعية للإنجاز وتحمل المسؤولية (بلقيرة، ٢٠١٨، ٢٥).

ويرى الباحث أن مفهوم التدفق النفسي مرتبط بأنشطة الحياة اليومية سواء كان في العمل أم المنزل، أو الأنشطة التي يمارسها الفرد في أوقات فراغه كقراءة كتاب يستمتع بقراءته، أو قصة مسليه، أو ممارسة رياضته المفضلة، أو التنزه في الحديقة العامة، أو ممارسة البحث العلمي، أو الاندماج في الأنشطة المدرسية والمجتمعية والدينية المختلفة، بحيث يستغرق الفرد في المهمة أو العمل استغراقا تاما، ينسى به نفسه والوسط المحيط به، والزمن، وكأن به حالة من غياب للوعي ما عدا النشاط أو المهمة أو العمل الذي يقوم به.

ويشير (محمود، ٢٠١٨، ١٢١) إلى وجود شرطين للدخول في حالة التدفق وهما: إيجاد تحديات مدركة، أو فرص لأداء نشاط يتناسب مع المهارات والقدرات التي يمتلكها الفرد، بحيث يكون التحدي متناسبا مع قدرات الفرد، فلا يتجاوز هذا التحدي المدرك قدرات الفرد، ولا تتجاوز قدرات الفرد ذلك التحدي الذي يقوم بأدائه، بينما الشرط الثاني هو: تحديد هدف واضح قابل للتحقيق في ضوء قدرات ومهارات الفرد مع وجود تغذية راجعة فورية عما يحققه الفرد من تقدم يقربه من الهدف، فيتضح دور التغذية الراجعة في تنبيه الفرد إلى ما قد ينتابه من قلق أو ملل من أجل تعديل مستوى المهارة أو مستوى التحدي أو كليهما؛ حتى يتمكن الفرد من الخروج من حالة النفور والامتعاض والعود مرة أخرى لحالة التدفق.

كما توجد علاقة إيجابية بين تأثير التدفق النفسي وكل من التحصيل الدراسي للطلبة ومستوى الطموح، ففي دراسة قام بها الكرعوي (٢٠١٨) على عينة مكونة من (١٠٣) طالب من طلبة المرحلة الرابعة من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل، توصلت إلى وجود علاقة طردية موجبة بين التدفق النفسي والتحصيل الدراسي، كما كشفت دراسة إبراهيم (٢٠١٨) وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين حالة التدفق ومستوى الطموح لدى عينة مكونة من لاعبي السباحة بمحافظة دمشق.

ومن العوامل التي تؤثر في التحصيل الدراسي والمستوى العلمي لدى الطلبة بالإضافة إلى التدفق النفسي هو قلق الامتحان، فقد وصف الباحثون في مجال الدراسات النفسية عصرنا الحالي بأنه "عصر القلق" لذا اهتموا بالسلوك المضطرب لدى الإنسان، وبذلك أصبح تحصيل نتائج الطالب ودرجاته في الامتحانات وما يتأثر به من متغيرات هي الشغل الشاغل لباحثي علم النفس التربوي، ويعتبر التحصيل الدراسي الهدف والركن الأساس لتقييم التعليم، والذي يحدد المستقبل العلمي والعملية، إن قلق الامتحان شكل من أشكال المخاوف المريضة، وعامل هام من بين العوامل المعيقة للتحصيل الأكاديمي بين الطلبة، فالقلق يؤثر على استقبال وتخزين واسترجاع المعلومات لتأثيراته على عمليات الذاكرة، ولا يمكن الفصل عن بعضها بسهولة، ويبدو أن ارتفاع مستوى القلق يؤثر تأثيرا سلبيا على معظم الطلاب، فالمرتفع منه يؤدي الى أداء أكاديمي منخفض (نجيب، ٢٠١٥، ٣).

يؤكد (عبد الكريم، ٢٠٠٧، ٢٢٤) أن قلق الاختبار من أهم الانفعالات المتصلة بالتحصيل الدراسي، فمعظم علماء النفس اتفقوا على أن القلق المعتدل يدفع الطلاب نحو التعلم، فإذا زاد معدل القلق عن تلك الدرجة أصبح عائقاً للتحصيل والتعلم؛ فالقلق المعتدل يدفع الطلاب إلى الاستدكار والاجتهاد، بينما القلق الزائد يؤدي إلى حالة التفكك المعرفي والارتباك، كما أن انعدام القلق يؤدي إلى ضالة الإنجاز، وكشفت دراسة (سالم، ٢٠١٦) التي كانت بعنوان: "قلق الاختبار وعلاقته بموضع الضبط والضغط النفسية والتحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية بجامعة حائل بالمملكة العربية السعودية"، أن العلاقة بين مستوى قلق الاختبار والتحصيل الدراسي علاقة عكسية، بمعنى إذا ارتفع مستوى قلق الاختبار انخفض مستوى التحصيل الدراسي والعكس صحيح.

ويصنف قلق الامتحان إلى نوعين، النوع الأول: قلق الامتحان الميسر (Facilitative) وهو قلق الامتحان المعتدل، ذو التأثير الإيجابي المساعد، والذي يُعدُّ دافعاً للطالب للدراسة والاستدكار والتحصيل المرتفع، وينشطه ويحفزه على الاستعداد للامتحانات، وييسر أداء الامتحان. بينما النوع الثاني: قلق الامتحان المعسر (Debilitative) وهو قلق الامتحان المرتفع، ذو التأثير السلبي المعوق، حيث تتوتر الأعصاب ويزداد الخوف والانعراج والرغبة، ويستثير استجابات غير مناسبة؛ مما يعوق قدرة الطالب عن التذكر والفهم، ويربكه حين يستعد للامتحان، ويعسر أداء الامتحانات، وهكذا فإن قلق الامتحان المعسر (الزائد أو المرتفع) قلق غير ضروري، ويجب خفضه وترشيده (خليفة، وعمروني، ٢٠١٥، ٢٢٣).

وتظهر بعض الأعراض على الطلبة الذين يعانون من قلق الاختبار مثل: أنهم يجدون صعوبة في التركيز في الاستدكار، وتواجههم صعوبة في تذكر المعلومات، وهناك بعض الأعراض الفسيولوجية لقلق الاختبار قد تشمل التعرق، والصداع، وعدم انتظام دقات القلب، وفي الحالات المتقدمة قد يصاب الطلبة باضطرابات الجهاز الهضمي (Kamel, 2018, 101)، وتؤكد وجود تلك الأعراض الفسيولوجية الدراسة التي قام بها راموس (Ramos, 2017) والتي هدفت إلى معرفة ما إذا كان طلاب الجامعات أو الكليات الذين يتحدثون بلغتين قد يعانون من قلق الاختبار في اختبار التحدث، أظهرت النتائج أن طلاب الجامعة قد عانوا من ظهور رائحة العرق من الإبطين، واهتزاز اليدين، وألم في معدتهم عندما طُلب منهم الإجابة عن الأسئلة في اختبار التحدث.

وقامت (سايحي، ٢٠١٢) بدراسة هدفت للتعرف على قلق الامتحان وبعض العوامل المساعدة لظهور أعراض القلق المصاحب للامتحانات المدرسية لدى التلاميذ، فخلصت الدراسة أن من هذه العوامل (الأسباب) ما يرجع للضغط المدرسية، ومنها ما يرجع إلى الضغوط الأسرية المرتبطة بالمستوى الاجتماعي الاقتصادي، ومنها ما هو خاص بالتلميذ مثل: عاداته في الاستدكار، وشخصيته القلقة، ومستوى ذكائه، ونوعه الاجتماعي (الجنس)، ومن العوامل التي تؤثر في مستوى قلق الاختبار الدافعية، إذ قام (مجمي، ٢٠٠٦) بدراسة هدفت إلى معرفة طبيعية دافعية الإنجاز الدراسي وقلق الاختبار، وبعض المتغيرات الأكاديمية على عينة من طلاب كلية المعلمين في جازان، ومن نتائج هذه الدراسة وجود علاقة ارتباط سلبية بين دافعية الإنجاز الدراسي وقلق الاختبار، أي أنه كلما ارتفع مستوى الدافعية انخفض مستوى قلق الاختبار، والعكس صحيح، وبضيف يازجي (Yazici, 2017, 62) عوامل أخرى تؤدي إلى ظهور أعراض قلق الامتحان مثل: النظم التعليمية والقيم الثقافية للتعليم في المجتمع، وبعض الحالات العاطفية لدى الطالب، وتجارب ومعتقدات الطالب السابقة عن الاختبار.

ومن أكثر الأساليب شيوعاً في التقليل من قلق الاختبار تلك الإجراءات التي تستند إلى مبادئ الاشتراط الكلاسيكي والإجرائي، ونموذج التعلم الاجتماعي، والنظريات المعرفية، إذ تعتمد على الاسترخاء وإزالة فرط الحساسية التدريجي، إضافة إلى تغيير الأفكار اللاعقلانية لدى الأفراد، والتي تقوم على أساس العلاج العقلاني-العاطفي من خلال برامج إرشادية نفسية تربوية، وتشير نتائج الخبرات الإرشادية العلمية ونتائج البحوث التجريبية إلى إمكانية التخفيف من قلق الاختبار لدى المتعلمين، وتعزيز ثقتهم بأنفسهم، ورفع مستوى التحصيل لديهم من خلال اتباع بعض الأساليب والاستراتيجيات التعليمية أو التدريبية (الزغلول، وطلافة، والمحاميد، 2012، 397).

وجرت العديد من الأبحاث والدراسات عن التدفق النفسي وقلق الاختبار ومنها التي نعرض ملخصاً لها:

قام شاهين (2004) بدراسة قلق الاختبار لدى طلبة الثانوية العامة في محافظة الخليل بفلسطين، وتكونت عينة الدراسة من (330) طالبا وطالبة من طلاب شهادة الدراسة الثانوية العامة خلال العام الدراسي (2001/2002)، وخلصت الدراسة إلى أن (57,6%) من عينة الدراسة أظهروا قلقاً عالياً، أما الذين أظهروا مستوى متوسط من القلق فكانت نسبتهم (34,9%)، والذين تبين وجود مستوى قلق متدنٍ لديهم فقد كانت نسبتهم (7,5%) فقط من عينة الدراسة، كما كشفت الدراسة أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات قلق الاختبار لدى الجنسين ولصالح الإناث.

بينما قام صديق (2009) بدراسة هدفت إلى البحث عن العلاقة بين التدفق النفسي وبعض العوامل النفسية لدى طلاب جامعة القاهرة مثل: الاعتماد على النفس، والمثابرة، وفعالية الذات والقلق والاكتئاب، ودراسة علاقة التدفق النفسي بمتغير النوع (ذكور-إناث)، وعلاقة التدفق بنوع الدراسة (نظرية-عملية)، واستخدم الباحث أدوات الدراسة على عينة عددها (616) طالبا وطالبة من طلاب الكليات العلمية والنظرية، وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: لا توجد علاقة بين التدفق النفسي وبعض العوامل الديموغرافية مثل: النوع (ذكور-إناث)، ونوع الدراسة (الدراسات النظرية-الدراسات العلمية)، وتوجد علاقة إيجابية بين التدفق وبعض العوامل الشخصية مثل: الاعتماد على النفس والمثابرة، كما توجد علاقة سلبية بين التدفق وبعض العوامل النفسية مثل القلق والاكتئاب.

أما دراسة نعيمة ومنصور (2014) فقد هدفت للكشف عن العلاقة بين قلق الامتحان والدافعية للإنجاز، كما هدفت إلى تفحص الفروق بين كل من الذكور والإناث، والتخصص العلمي والأدبي، وبلغت عينة البحث (120) طالبا وطالبة من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بمدينة ورقة بالجزائر، وخلصت الدراسة إلى عدم وجود علاقة بين قلق الامتحان والدافعية للإنجاز لدى تلاميذ عينة الدراسة، كما توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان لدى طلبة عينة الدراسة تبعا لمتغير النوع (ذكور-إناث)، والتخصص (علمي-أدبي).

فيما حملت دراسة بن الشيخ (2015) عنوان: علاقة الاتزان الانفعالي بالتدفق النفسي، والتي هدف للكشف عن طبيعة العلاقة بين الاتزان الانفعالي والتدفق النفسي لدى (213) أستاذاً من أساتذة التعليم الثانوي بمدينة ورقة بالجزائر، من خلال التعرف على مستوى المتغيرين لدى العينة،

كما سعت الدراسة إلى التعرف على مدى دلالة الفروق في كل متغير تبعاً لكل من: النوع (ذكور-إناث)، والأقدمية، والمادة المدروسة، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود مستوى متدن من التدفق النفسي لدى عينة الدراسة، كما توجد فروق دالة إحصائية في التدفق النفسي لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغير النوع (ذكور-إناث)، واختلاف المادة الدراسية، كما لا توجد فروق دالة إحصائية في التدفق تبعاً للأقدمية.

وهدفت دراسة عبد المجيد، وعبد الباقي، ولاشين (٢٠١٦) إلى التعرف على مستوى التدفق النفسي لدى الطالب المعلم، والتعرف على الفروق في مستوى التدفق وفق متغيرات (النوع-التخصص-مستوى تعليم الوالدين)، طبق المقياس على عينة من (١٥٨) طالباً وطالبة بكلية التربية من جامعة حلوان، وخلصت الدراسة للنتائج الآتية: أن مستوى التدفق النفسي مرتفع، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير النوع (ذكور-إناث) لصالح الإناث، وتوجد فروق تبعاً لمتغير التخصص (علمي-أدبي) لصالح العلمي، وتوجد أيضاً فروق تبعاً لمتغير المستوى التعليمي للوالدين لصالح الطلاب ذوي المستوى التعليمي المرتفع للوالدين.

وتناولت دراسة الرواشدة (٢٠١٦) البحث عن أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بقلق الاختبار لدى طلبة الثانوية العامة في مدارس محافظة الكرك في الأردن، وتكونت عينة الدراسة من (٢٢٠) طالباً وطالبة ممن تقدموا لامتحان الثانوية العامة، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن المتوسط العام لمدى تحقيق أساليب المعاملة الوالدية من وجهة نظر عينة الدراسة جاء متوسطاً، وقد جاء البعد (التسلطي) في المرتبة الأولى، في حين جاء بعد (الإهمال) في المرتبة الأخيرة. وأظهرت الدراسة أيضاً أن النتيجة العامة لمستوى قلق الامتحان جاءت متوسطة، كما أظهرت النتائج أيضاً وجود فروق دالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان لدى عينة الدراسة تعزى للنوع ولصالح الذكور.

في حين هدفت دراسة علي وعبدالرحيم (٢٠١٦) إلى التعرف على مستوى قلق الامتحان لدى طلاب كليات التربية بجامعة بخت الرضا في السودان، وبلغ حجم عينة الدراسة (١٠٠) طالب وطالبة، حيث توصلت إلى نتائج مؤداها أن قلق الامتحان لدى عينة الدراسة يتسم بالارتفاع، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الامتحان تعزى لمتغير النوع (ذكور-إناث).

وهدفت دراسة جورسوي وأرمان (Gursoy & Arman, 2016) إلى تحديد مستوى قلق الاختبار في مادة اللغة الإنجليزية باعتبارها لغة أجنبية، وعلاقة قلق الاختبار بكل من: النوع (ذكر-أنثى)، والصف الدراسي، والتحصيل الدراسي، ثم التحقق من أسباب قلق الاختبار وفقاً لتصورات الطلاب الخاصة، تكونت عينة الدراسة من (١٣٨) طالباً وطالبة من طلاب المدارس الثانوية المهنية في تركيا بواقع (٣٩,١٪) من طلاب الصف التاسع و(٦٠,٩٪) من طلاب الصف العاشر، وأظهرت الدراسة أن المشاركين لديهم مستوى معتدل من قلق الاختبار، كما أظهرت الدراسة أن الإناث أكثر قلقاً من الذكور في بعض الجوانب، وكشفت الدراسة أن طلاب الصف التاسع أكثر قلقاً من طلاب الصف العاشر، ووفقاً لتصورات المشاركين فإن من أسباب قلق الاختبار: زمن الاختبار، ومواقف المعلم والمراقب، وتقنيات الاختبار، وطول الاختبار، وبيئة الاختبار، ووضوح تعليمات الاختبار.

وفي دراسة لايخ والكناني (٢٠١٧) التي كانت بعنوان "أنماط التعلم والتفكير وعلاقته بالتدفق النفسي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة المثنى"، إذ تكونت عينة الدراسة من (٣٩١) طالبا وطالبة من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالجامعة، وخلصت الدراسة إلى أن مستوى مقياس التدفق النفسي لدى عينة الدراسة كان متوسطا، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات عينة الدراسة تبعا لمتغير النوع (ذكر-أنثى)، ومتغير المرحلة الدراسية، كما لم تظهر فروق لدى عينة الدراسة تبعا لمجالات مقياس التدفق النفسي.

في حين سعت دراسة البحيري وعبد الفتاح وشاهين (٢٠١٧) للكشف عن طبيعة العلاقة بين التدفق النفسي والإيثار لدى عينة من المراهقين ذوي المشكلات الانفعالية، ودراسة الفروق بين عينة الدراسة (الذكور والإناث) في التدفق النفسي والإيثار، طبقت الدراسة على عينة تكونت من (٨٣) مراهقا من ذوي المشكلات الانفعالية منهم (٣٦) طالبا و(٤٧) طالبة بمحافظة القليوبية في مصر، وتشير نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائيا بين الدرجات على مقياس التدفق النفسي ومقياس الإيثار لدى عينة الدراسة، كما توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس التدفق النفسي في اتجاه الذكور.

وفي دراسة الخيري وغيتاسي (Aliakbari & Gheitasi, 2017) التي هدفت للكشف عن مستوى قلق الاختبار في المدارس الثانوية الإيرانية ومواقفهم تجاه تعلم اللغة الإنجليزية، وفقا لمتغيري النوع (ذكر-أنثى)، والتخصص الدراسي، على عينة مكونة من (٤٠٠) طالبا وطالبة من المدارس الثانوية بولاية إيلام، وأسفرت النتائج أن (٦٠%) من الطلاب لديهم مستوى أعلى من المتوسط في قلق الاختبار، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث، رغم أن القلق كان أكثر قليلا عند الإناث، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الرياضيات وطلاب العلوم الإنسانية لصالح طلاب الرياضيات، ومع ذلك تميل المشاركات الإناث إلى اتخاذ مواقف أكثر تفاؤلاً تجاه تعلم اللغة الإنجليزية من الذكور.

وأجرى محمود (٢٠١٨) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين التدفق النفسي ومستوى الطموح لدى عينة من طلبة الفرقة الرابعة بكلية التربية من جامعة عين شمس، كما هدفت إلى التعرف على أثر متغيرات النوع (ذكور-إناث)، والتخصص الأكاديمي (علمي-أدبي)، وتكونت عينة الدراسة من (١٣٠) طالبا وطالبة، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التدفق النفسي وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الطموح باستثناء بُعد "الرغبة في التغير للأفضل"، كما كشفت الدراسة عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد العينة وفقا للنوع (ذكور-إناث) في مقياس التدفق النفسي.

وهدف دراسة اليامي (٢٠١٨) للتعرف على مستوى قلق الاختبار لدى طلبة الثانوية في تعليمية نجران وسبل التغلب عليه، وتم تطبيق مقياس القلق على (٦٠٠) طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، ومن أهم نتائج الدراسة: أن الدرجة الكلية لمتوسطات مستوى قلق الاختبار لدى عينة الدراسة بلغت (٣,١٤) من (٥)، وبلغ الوزن النسبي لمستوى القلق (٦٢,٩٦%) بدرجة متوسطة، وكشفت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى قلق الاختبار بين درجات الذكور والإناث لصالح الإناث.

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة التي بحثت التدفق النفسي وقلق الامتحان في بعض الدول العربية والأجنبية، يمكن ملاحظة أن جميع الدراسات قد تناولت أحد المتغيرين: التدفق النفسي أو قلق الاختبار، ولا توجد دراسة واحدة تناولت المتغيرين معاً، كما أشارت أغلب الدراسات إلى ارتفاع مستوى قلق الاختبار لدى الإناث مقارنة بالذكور، وبما أن موضوع التدفق النفسي وعلاقته بقلق الامتحان _ على حد علم الباحث _ لم يتم تناوله في سلطنة عمان أو الوطن العربي، لذلك جاءت هذه الدراسة لتضيف شيئاً في هذا المجال.

مشكلة الدراسة

صنف بعض العلماء التدفق النفسي كحالة من حالات الذكاء الوجداني، حيث يمثل التدفق النفسي الحالة القصوى أو الدرجة النهائية في توظيف الانفعالات في خدمة الأداء والاستدكار والتعليم، ففي التدفق لا يتم استيعاب الانفعالات وجدولتها فقط؛ بل توظف حالة التدفق بنشاط وإيجابية وتنسيق مع العمل الذي يمارسه الفرد، بينما صنف جيرالد (Gerald) التدفق كأحد عناصر الابتكار في محاولته وضع نظرية في التدفق النفسي؛ وذلك من خلال متابعة قيام الافراد بالأنشطة واندماجهم فيها، حيث توصل إلى أن التدفق سمة من سمات الشخصية المبتكرة (البهاص، ٢٠١٠، ١٢٣).

ويمكن لأي نشاط يومي يقوم به الفرد أن يظهر فيه حالة التدفق النفسي، ولكن يتوقف ذلك على مدى اندماج الفرد في مهمة تكون مثيرة، وتمثل تحدياً للفرد، وتناظر في صعوبتها مستوى مهاراته، مع التركيز المرتفع على المهمة والاستمتاع بها، والوصول إلى درجة الاستغراق الشديد فيها، دون التأثير بأية عوامل مشتتة داخلية أو خارجية، مع عدم الاحساس بمرور الوقت.

تُعَدُّ عملية التحصيل الدراسي من أهم المواقف التي تتطلب مستوى عالياً من التدفق النفسي؛ لما تمثله عملية التحصيل الدراسي من أهمية خاصة في حياة الطالب، فهي نتاج عمليات التعلم المتنوعة وعمليات اكتساب المهارات والمعارف المختلفة التي تتم داخل المؤسسة التعليمية، فيسعى الطالب إلى تحصيل أقصى قدر ممكن من العلم والمعرفة طوال حياته الدراسية، لكن عملية التحصيل الدراسي تتأثر بالعديد من العوامل لعل من أبرزها مستوى قلق الاختبار، فارتفاع مستوى القلق عن الحد الطبيعي والمقبول يؤدي إلى تشويش أفكار الطالب أثناء تأديته للاختبار، وبالتالي يؤثر سلباً على إجابته، مما يؤدي إلى انخفاض مستوى تحصيله الدراسي، وفي المقابل يؤدي وجود مستوى قلق طبيعي ومقبول إلى إحساس الطالب بالراحة، وزيادة مستوى تحصيله، ويحاول الباحث في هذه الدراسة إلقاء الضوء على هذا الموضوع الذي انفرد عن غيره من الدراسات السابقة بتناوله، وتتلخص مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل الآتي: هل يمكن التنبؤ بمستوى التدفق النفسي من خلال قلق الاختبار لدى طلبة الصف التاسع الأساسي في محافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان؟

أسئلة الدراسة

سعت الدراسة الحالية للإجابة على الأسئلة الآتية:

١. ما مستوى التدفق النفسي لدى عينة من طلبة الصف التاسع الأساسي في محافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان؟
٢. ما مستوى قلق الاختبار لدى عينة من طلبة الصف التاسع الأساسي في محافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان؟

٣. هل توجد فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير النوع الاجتماعي في مستوى التدفق النفسي وقلق الاختبار لدى طلبة الصف التاسع الأساسي في محافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان؟
٤. هل يمكن التنبؤ بالتدفق النفسي من خلال أبعاد قلق الاختبار لدى طلبة الصف التاسع في محافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان؟

هدف الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى التدفق النفسي ومستوى قلق الاختبار لدى أفراد العينة بناء على متغير النوع (ذكور-إناث)، إضافة إلى إمكانية التنبؤ بمستوى التدفق النفسي لدى طلبة الصف التاسع في محافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان من خلال أبعاد قلق الاختبار.

أهمية الدراسة

ويمكن النظر لأهمية هذه الدراسة من خلال ما يأتي:

تتبع الأهمية النظرية لهذه الدراسة من ندرة الدراسات والأبحاث العربية التي بحثت إمكانية التنبؤ بمستوى التدفق النفسي من خلال أبعاد قلق الاختبار، حيث تبرز أهميتها في كونها ستسلط الضوء على مستوى التدفق النفسي ومستوى قلق الامتحان لدى طلبة الصف التاسع في سلطنة عمان، بالإضافة إلى الإسهام في تزويد المكتبة العمانية والعربية بأبحاث في العلوم الإنسانية تخص التدفق النفسي وقلق الاختبار، كما تتبع أهمية الدراسة من أهمية الموضوع نفسه والذي تتناوله الدراسة الراهنة وهو موضع قلق الاختبار الذي يؤثر سلباً على تكيف الطلبة مع الجو المدرسي إذا ارتفع مستواه عن الحد الطبيعي، وبالتالي ينعكس سلباً على تحصيلهم الدراسي، بينما تتضح الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة فيما تسفر عنها من نتائج تساعد القائمين في وزارة التربية والتعليم على التعرف على مستوى التدفق النفسي وقلق الاختبار لدى عينة الدراسة؛ لوضع البرامج التي تساعد الطلبة على التكيف والتوافق في البيئة التعليمية، وتطوير المناهج وطرق إدارة الاختبارات حتى تقلل من مستوى قلق الاختبار وترفع من مستوى التدفق النفسي والتركيز لدى الطلبة.

مصطلحات الدراسة

التدفق النفسي: Psychological Flow

يعرف **التدفق النفسي** بأنه: "خبرة مثالية تحدث لدى الفرد من وقت لآخر عندما يؤدي المهام بأقصى درجات الأداء، ويتحدد من خلال الاشتغال التام بالأداء، وانخفاض الوعي بالزمان والمكان أثناء الأداء، ونسيان احتياجات الذات والسرور التلقائي المصحوب بالبهجة والمتعة أثناء العمل" (البهاص، ٢٠١٠، ١٢١)، ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس التدفق النفسي المستخدم في الدراسة الحالية.

قلق الاختبار: Test Anxiety ويقصد به مجموعة من الاستجابات الجسدية أو العاطفية أو السلوكية أو المعرفية التي ترافق الاختبار بشأن التفكير في العواقب، أو الإخفاقات السلبية المحتملة على الاختبار، أو الموقف التقييمي المماثل (Sarisu & Büyükkarci, 2018, 362)، ويعرف إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس قلق الاختبار المستخدم في الدراسة الحالية.

محددات الدراسة

اقتصرت الدراسة الحالية على الحدود الآتية:

1. الحدود الزمانية: تم تطبيق أداتي الدراسة الحالية خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩م.
2. الحدود المكانية: مدارس التعليم الأساسي في محافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان.
3. الأدوات المستخدمة: مقياس التدفق النفسي، مقياس قلق الاختبار.

الطريقة وإجراءات الدراسة

متغيرات الدراسة

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية: التدفق النفسي، قلق الاختبار، الصّف التاسع، النوع (ذكر-أنثى).

منهج الدراسة

استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي في هذه الدراسة؛ نظراً لملائمته لهدف الدراسة المتمثل في التعرف على مستوى متغيرات الدراسة، ومعرفة مدى إمكانية التنبؤ بمستوى التدفق النفسي من خلال أبعاد قلق الامتحان.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب وطالبات الصف التاسع الأساسي في مدارس محافظة شمال الشرقية، خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩م، والبالغ عددهم (٣٦٥٧) طالبا وطالبة، منهم (١٨٦٠) طالبا و(١٧٩٧) طالبة.

عينة الدراسة

اختار الباحث عينة الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة، إذ قام البحث باختيار ثلاث مدارس من بين مدارس الذكور، وثلاث مدارس من بين مدارس الإناث في المحافظة، حيث تكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالب وطالبة من الصف التاسع الأساسي في مديرية محافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان (٢٠٠ طالب، و٢٠٠ طالبة).

أداتا الدراسة

استخدم الباحث الأديتين الأتيتين لارتباطهما بمتغيرات البحث وموضوعه:

أولاً: مقياس التدفق النفسي

تم استخدام مقياس التدفق النفسي للموسوي وشطب (٢٠١٦)، وتكون المقياس من (٢٠) فقرة، انقسمت إلى أربعة أبعاد: الأهداف الواضحة، والاندماج والتركيز، وفقدان الشعور بالوقت والوعي بالذات، والتغذية الراجعة الفورية، وكل بعد من الأبعاد الأربعة يتكون من ٥ فقرات.

صدق مقياس التدفق النفسي وثباته

تحقق الموسوي وشطب (٢٠١٦) من صدق المقياس عن طريق عرض المقياس بصورته الأولية على (١٠) من المختصين في العلوم التربوية والنفسية لغرض فحص الفقرات منطقياً وتقدير صلاحيتها في قياس ما أعدت لقياسه، كما تبدو ظاهرياً من حيث ملاءمتها ومناسبتها لعينة البحث، ومن حيث صحتها، وهل تحتاج إلى تعديل، وفي ضوء آرائهم وملاحظاتهم تم قبول جميع الفقرات، كما قام بحساب صدق البناء للمقياس عن طريق حساب معامل ارتباط درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي إليه باعتماد ارتباط بيرسون، حيث تبين أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وتتراوح بين (٠,٧٦٧-٠,٢٩٨)، وللتأكد من ثبات المقياس تم حساب معامل الثبات باستعمال معادلة ألفا كرونباخ لمجالات مقياس التدفق النفسي الأربعة، إذا تراوحت قيمتها بين (٠,٨٠) و(٠,٩٢).

صدق مقياس التدفق النفسي في الدراسة الحالية:

صدق البناء للمقياس: لاستخراج دلالات صدق البناء للأداة، استخرج الباحث ارتباط الفقرات مع البعد الذي تنتمي إليه، وذلك على عينة استطلاعية تكونت من (٥٢) فرداً من طلبة الصف التاسع الأساسي في مدارس محافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان، واستخرج الباحث معاملات الارتباط بين الفقرات والبعد الذي تنتمي إليه، وجدول ١ يوضح استخراج معاملات الارتباط بين الفقرات والبعد الذي تنتمي إليه.

جدول ١

معاملات الارتباط بين الفقرات والبعد الذي تنتمي إليه

بُعد الأهداف الواضحة		بُعد الاندماج والتركيز		بُعد فقدان الشعور بالوقت والوعي بالذات		بُعد تغذية راجعة فورية	
الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
١	**٠,٦٧٥	٦	**٠,٧٢١	١١	**٠,٨٢٧	١٦	**٠,٥٩٠
٢	٠,٣٧٢	٧	**٠,٧٩٤	١٢	**٠,٦٦٩	١٧	*٠,٤٠٧
٣	**٠,٦٠٧	٨	**٠,٥٦٠	١٣	**٠,٥٧٣	١٨	**٠,٧٦٩
٤	**٠,٥٦٥	٩	*٠,٦٦٩	١٤	٠,٣٨٥	١٩	**٠,٥٦٣
٥	**٠,٥٢٥	١٠	**٠,٦٦٩	١٥	**٠,٦٦٥	٢٠	٠,٥٦٠**

* دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠٥). ** دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠١).

يوضح جدول ١ أن قيم معاملات ارتباط الفقرات مع البُعد الذي تنتمي إليه قد تفاوتت بين الدرجات المقبولة والمتوسطة والعالية، ومعظمها دالة إحصائياً، وحيث لا توجد فقرة ذات ارتباط سالب أو يقل ارتباطها عن (٠,٢٠)، والتي قد تؤثر في معامل الثبات العام للمقياس، عليه فقد اعتمد الباحث جميع فقرات المقياس وعددها (٢٠) فقرة لأغراض تطبيق المقياس على العينة المختارة.

ثبات مقياس التدفق النفسي في الدراسة الحالية: تم حساب ثبات المقياس في الدراسة الحالية عن طريق حساب معامل سبيرمان-براون للتجزئة النصفية، وجاءت الدرجة عالية حيث بلغت (٠,٨٣١)، كما أن معامل الثبات بطريقة كرونباخ ألفا بلغ (٠,٨٦٧)، وهي قيم ذات درجة عالية من الثبات في العلوم الإنسانية، ومؤشر على مدى الاتساق الداخلي بين إجابات العينة، مما يدل على قوة المقياس وصلاحيته لأغراض تطبيق الدراسة.

تصحيح المقياس:

تم تصميم المقياس على أن يجيب المفحوص على كل عبارة حسب سلم ليكرت ثلاثي يتضمن البدائل: (غالباً: تعطى عند تصحيح المقياس ثلاث درجات، أحياناً: وتعطى درجتين، أحياناً: تعطى درجة واحدة) في حالة العبارات الموجبة، والعكس في حالة العبارات السالبة، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (٢٠-٦٠)، بحيث كلما ارتفعت العلامة كان ذلك مؤشراً على ارتفاع مستوى التدفق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة.

ثانياً: مقياس قلق الاختبار

تم استخدام مقياس قلق الاختبار للمصاروة (٢٠١٦)، وتكون المقياس من (٢٠) فقرة، انقسمت إلى ثلاثة أبعاد، وهي: البعد النفسي، الذي يتكون من (٧) فقرات، والبعد الفيسيولوجي: الذي يتكون من (٦) فقرات، والبعد المعرفي: يشتمل (٧) فقرات.

صدق مقياس قلق الاختبار وثباته

تم حساب معامل صدق المقياس بطريقتين: الأولى باستخدام صدق المحكمين عن طريق عرض المقياس على (١٠) من المختصين في علم النفس والقياس والتقويم، وتم حذف أربع فقرات من أصل (٢٤) فقرة في صورته الأولية، أما الطريقة الثانية، فتم التحقق من صدق المقياس عن طريق صدق البناء بحساب الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية على البعد الذي تنتمي إليه، وذلك على العينة الاستطلاعية (ن=٤٠)، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (٠,٥٤١) و(٠,٧٨٢)، بينما تم حساب معامل ثبات المقياس بطريقتين: الأولى وهي طريقة الاختبار وإعادة الاختبار بفواصل زمني مدته (١٤) يوماً، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط الكلية (٠,٧٨)، والثانية باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، حيث بلغت قيمة معامل الثبات الكلية (٠,٧٥).

صدق مقياس قلق الاختبار في الدراسة الحالية:

صدق البناء للمقياس: لاستخراج دلالات صدق البناء للأداة، استخرج الباحث ارتباط الفقرات مع البعد الذي تنتمي إليه، وذلك على عينة استطلاعية تكونت من (٥٢) فرداً من طلبة الصف التاسع الأساسي في مدارس محافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان، استخرج الباحث معاملات الارتباط بين الفقرات والبُعد الذي تنتمي إليه، وجدول ٢ يوضح ذلك.

جدول ٢

معاملات الارتباط بين الفقرات والبعد الذي تنتمي إليه

البُعد المعرفي		البُعد الفسيولوجي		البُعد النفسي	
معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة
**٠,٥٤٥	١٤	**٠,٧١١	٨	٠,٣٧٧	١
*٠,٤٢٦	١٥	*٠,٤١٣	٩	*٠,٤٢٧	٢
**٠,٥٦٣	١٦	**٠,٧٢٣	١٠	**٠,٥٨٧	٣
**٠,٥٠٣	١٧	*٠,٣٩٠	١١	**٠,٥٨٧	٤
**٠,٦٠٣	١٨	*٠,٤١٧	١٢	٠,٣٠٥	٥
٠,٢٨٢	١٩	**٠,٥٦٣	١٣	**٠,٦٢٩	٦
**٠,٥٩١	٢٠			**٠,٦٧٩	٧

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥).

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠١).

يوضح جدول ٢ أن قيم معاملات ارتباط الفقرات مع البُعد الذي تنتمي إليه قد تفاوتت بين الدرجات المقبولة والمتوسطة والعالية، ومعظمها دالة إحصائية، وحيث لا توجد فقرة ذات ارتباط سالب، أو يقل ارتباطها عن القيمة (٠,٢٠)، والتي قد تؤثر في معامل الثبات العام للمقياس، عليه، وقد اعتمد الباحث جميع فقرات المقياس وعددها (٢٠) فقرة لأغراض تطبيق المقياس على عينة الدراسة.

ثبات مقياس قلق الاختبار في الدراسة الحالية: تم حساب ثبات المقياس في الدراسة الحالية عن طريق حساب معامل سبيرمان-براون للتجزئة النصفية، وجاءت الدرجة عالية حيث بلغت (٠,٨٣١)، كما أن معامل الثبات بطريقة كرونباخ ألفا بلغ (٠,٨٥٣)، وهي قيم ذات درجة عالية من الثبات في العلوم الإنسانية، ومؤشر على مدى الاتساق الداخلي بين إجابات العينة، مما يدل على قوة المقياس وصلاحيته لأغراض تطبيق الدراسة.

تصحيح المقياس

تم تصميم المقياس على أن يجب المفحوص على كل عبارة حسب سلم ليكرت ثلاثي يتضمن البدائل: (غالباً: تعطى عند تصحيح المقياس ثلاث درجات، أحياناً: وتعطى درجتين، أحياناً: تعطى درجة واحدة)، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (٦٠-٢٠)، بحيث كلما ارتفعت العلامة كان ذلك مؤشراً على ارتفاع مستوى قلق الاختبار لدى أفراد عينة الدراسة.

المعالجات الإحصائية للبيانات

تم إدخال البيانات في البرنامج الإحصائي (SPSS)، وللإجابة عن أسئلة الدراسة تم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية: المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، واختبار ت للعينات المستقلة، وتحليل الانحدار الخطي المتعدد (Multiple Regression Analysis).

كما تم الحكم على مستوى كل من التدفق النفسي وقلق الاختبار حسب المعيار الآتي:

أولاً: (١,٦٦-١,٠٠) مستوى ضعيف، ثانياً: (٢,٣٣-١,٦٧) مستوى متوسط، ثالثاً: (٣,٠٠-٢,٣٤) مستوى عالٍ.

نتائج الدراسة ومناقشتها

أولاً: نتائج السؤال الأول الذي ينص على: " ما مستوى التدفق النفسي لدى عينة من طلبة الصف التاسع الأساسي في مدارس محافظة شمال الشرقية بسلطنة عُمان؟"، وللإجابة عن هذا السؤال استخرج الباحث المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات عينة الدراسة حول مستوى التدفق النفسي، حسب أبعاد مقياس التدفق النفسي، مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية كما يتضح من جدول ٣

جدول ٣

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد التدفق النفسي

الرتبة	الرقم	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى التدفق
١	٤	بُعد التغذية الراجعة الفورية	٢,٤٣	٠,٤٧	عالي
٢	١	بُعد الأهداف الواضحة	٢,٢٤	٠,٣٦	متوسط
٣	٢	بُعد الاندماج والتركيز	٢,٢٢	٠,٣٩	متوسط
٤	٣	بُعد فقدان الشعور بالوقت والوعي بالذات	٢,٠٩	٠,٤٩	متوسط
		مقياس التدفق النفسي	٢,٢٥	٠,٢٩	متوسط

يتبين من جدول ٣ أن مستوى التدفق النفسي لدى طلبة الصف التاسع بمحافظة شمال الشرقية حسب الدرجة الكلية للمقياس، كان متوسطاً، إذ بلغ المتوسط الحسابي (٢,٢٥)، أما بالنسبة لأبعاد التدفق النفسي فقد جاء في المرتبة الأولى بُعد التغذية الراجعة الفورية بأعلى متوسط حسابي هو (٢,٤٣) وبمستوى تدفق عالٍ، بينما جاء في المرتبة الأخيرة بُعد فقدان الشعور بالوقت والوعي بالذات بمتوسط حسابي بلغ (٢,٠٩) وبمستوى تدفق متوسط. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة لايخ والكناني (٢٠١٧) والتي أظهرت نتائجها تمتع طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة المثنى بمستوى متوسط من التدفق النفسي، ولكنها تختلف مع ما توصلت إليه دراسة بن الشيخ (٢٠١٥)، ودراسة عبد المجيد وعبد الباقي ولاشين (٢٠١٦).

ويمكن تفسير ذلك بأن البيئة التعليمية للطلبة توفر درجة جيدة من التركيز للمتعلم، والاندماج في المهمة المكلف بها، بحيث تكون هذه المهمة واضحة الأهداف، وتتكون من خطوات سهلة التنفيذ، كما أن قدرات ومهارات الطلبة تعتبر مناسبة للأعمال والمهام المطلوبة منهم، بحيث يوجد توازن بين قدرات الطالب ونوع التحدي المقدم له،

وهذا يتفق مع نظرية ميهالي (Mihaly) التي ترى أن التدفق النفسي يتكون من تسع مكونات، منها: الاندماج، والتركيز، والتوازن بين القدرة والتحدي، والإحساس بالقدرة على ضبط النشاط، ويؤكد ذلك أيضا نتائج الدراسة التي قام بها جول وميهالي (Joule & Mihaly) (المشار إليها في العبيدي، ٢٠١٦) والتي أظهرت أن التدفق النفسي يرتبط إيجابيا بالتغيرات المعرفية والانفعالية التي يكتسبها المراهق في المدرسة عن طريق ممارسة الأنشطة، وأن التدفق النفسي يرتبط إيجابيا مع الدافعية والقدرة على وضوح الأهداف.

ثانياً: نتائج السؤال الثاني الذي ينص على " ما مستوى قلق الاختبار لدى عينة من طلبة الصف التاسع الأساسي في مدارس محافظة شمال الشرقية بسلطنة عُمان؟"، وللإجابة عن هذا السؤال استخرج الباحث المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات عينة الدراسة حول مستوى قلق الاختبار حسب أبعاد المقياس مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية، كما يتضح من جدول ٤.

جدول ٤

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس قلق الاختبار

الرتبة	الرقم	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى القلق
١	١	البُعد النفسي	١,٩٧	٠,٤٧	متوسط
٢	٣	البُعد المعرفي	١,٨٠	٠,٣٦	متوسط
٣	٢	البُعد الفسيولوجي	١,٦٢	٠,٣٩	ضعيف
مقياس قلق الاختبار			١,٨٠	٠,٤٩	متوسط

يبين جدول ٤ أن مستوى قلق الاختبار لدى طلبة الصف التاسع حسب الدرجة الكلية للمقياس، كان متوسطاً، حيث بلغ المتوسط الحسابي (١,٨٠)، أما بالنسبة لأبعاد مقياس قلق الاختبار، فقد جاء في المرتبة الأولى البُعد النفسي بأعلى متوسط حسابي وبلغ (١,٩٧) وبمستوى متوسط من القلق، تلاه في المرتبة الثانية البُعد المعرفي بمتوسط حسابي بلغ (١,٨٠) وبمستوى متوسط من القلق، بينما جاء في المرتبة الثالثة والأخيرة البُعد الفسيولوجي بمتوسط حسابي بلغ (١,٦٢) وبمستوى قلق ضعيف، واتفقت هذه النتيجة مع نتيجة الدراسات السابقة (Gursoy & Arman, 2016؛ الرواشدة، ٢٠١٦؛ اليامي، ٢٠١٨)، ولكنها تختلف مع ما توصلت إليه دراسة شاهين (٢٠٠٤)، ودراسة علي وعبدالرحيم (٢٠١٦)، ودراسة Aliakbari & Gheitasi (2017) التي أسفرت نتائجها أن (٦٠%) من طلاب المدارس الثانوية الإيرانية لديهم مستوى أعلى من المتوسط في قلق الاختبار.

وقد تعزى هذه النتيجة إلى كون عينة الدراسة هم طلبة الصف التاسع الأساسي، فهي مرحلة دراسية أقل أهمية مقارنة بالصفوف اللاحقة، وصولاً إلى المرحلة الثانوية العامة (الصف الثاني عشر) التي يرتفع فيها مستوى قلق الاختبار، حيث يزداد مستوى قلق الاختبار أكثر بعد التقدم في المستوى الدراسي، وفي المرحلة التعليمية نظراً لزيادة تعقيد المهام الخاصة بكل مرحلة أو مستوى،

بالإضافة إلى زيادة وعي الطلبة وإدراكهم لمسؤولياتهم كلما تقدم في المرحلة التعليمية، حيث تشير دراسة هيل (Hill) إلى أنه يبدأ ظهور قلق الامتحان في الصف الثاني الابتدائي، ثم يزداد تدريجياً سنة بعد أخرى (سايحي، ٢٠١٢).

وهذا يدعم ما توصلت إليه همفري (Hampfrey) (كما ورد في شاهين، ٢٠٠٤) بأن قلق الاختبار يزداد تدريجياً خلال سنوات الدراسة اللاحقة حتى الصف الثاني الثانوي، ثم تعود هذه الفروق للتناقص تدريجياً في نهاية المرحلة الثانوية وما بعدها.

ثالثاً: نتائج السؤال الثالث والذي ينص على: " هل توجد فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير النوع الاجتماعي في مستوى التدفق النفسي وقلق الاختبار لدى طلبة الصف التاسع الأساسي في مدارس محافظة شمال الشرقية في سلطنة عُمان؟"، للإجابة عن هذا السؤال، استخدم الباحث اختبارات للعينات المستقلة؛ للمقارنة بين المتوسطات التي تعزى لمتغير النوع (ذكور-إناث) في مستوى التدفق النفسي وقلق الاختبار لدى عينة الدراسة كما في جدول ٥.

جدول ٥

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبارات لأثر متغير النوع في مستوى التدفق النفسي وقلق الاختبار

المقياس	النوع الاجتماعي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
التدفق النفسي	ذكر	٢٠٠	٢,٢٣	٢,٢٨	-٠,٧٤٨	٠,٦٢٠
	أنثى	٢٠٠	٢,٢٦	٠,٣٠		
قلق الاختبار	ذكر	٢٠٠	١,٧٧	٠,٣٢	-١,٧٦٧	٠,٠٦٦
	أنثى	٢٠٠	١,٨٣	٠,٣٤		

يلاحظ من جدول ٥ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الذكور والإناث في مستوى التدفق النفسي وقلق الاختبار لدى عينة الدراسة. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه بعض الدراسات (مثل: صديق، ٢٠٠٩؛ نعيمة ومنصور، ٢٠١٤؛ علي وعبد الرحيم، ٢٠١٦؛ لا يخ والكناني، ٢٠١٧)، بينما تختلف مع نتائج بعض الدراسات (مثل: شاهين، ٢٠٠٤؛ بن الشيخ، ٢٠١٥؛ عبد المجيد وعبد الباقي ولاشين، ٢٠١٦؛ الياحي، ٢٠١٨).

تفسير ذلك أن الطلبة بشكل عام (ذكورا وإناثا) لديهم أهداف واضحة، ومحددة طيلة فترة الدراسة، كما أن الطلبة قد اشتهروا في أنهم درسوا المناهج نفسها، كما أن مواصفات ومعايير تقويم الأداء موحدة لدى جميع الطلبة، وهي تراعي التوازن بين متطلبات الأنشطة المقدمة والقدرات؛ بحيث لا تصل المطالب والتحديات إلى الحجم الكبير الذي يثير القلق والإحباط ولا تنخفض بدرجة تؤدي إلى الشعور بالملل والسأم، ويتاح للطلبة فرصة التركيز والاستغراق في الدراسة فقط، فهم لا يرتبطون على وجه العموم بعمل لكسب الرزق بعد نهاية اليوم الدراسي، كما أن الاختبارات النهائية موحدة لدى كل من الطلاب والطالبات، وتقدم هذه الاختبارات تحت ظروف متشابهة تقريبا.

وهذا ما أكدته ميهالي (Mihalyi) عندما ربطت خبرة التدفق بحالة التعلم المثلى (Optimal Learning)، ووصفتها بأنها حالة من التركيز ترقى إلى مستوى الاستغراق المطلق، بحيث يكون الطالب في حالة من الاستغراق الكامل فيما يتعلمه، ويكون الفهم في أقصى درجاته (غريب، ٢٠١٥).

رابعاً: نتائج السؤال الرابع، الذي ينص على: "هل يمكن التنبؤ بالتدفق النفسي من خلال أبعاد قلق الاختبار لدى طلبة الصف التاسع في محافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان؟"، وللإجابة عن هذا السؤال استخدم الباحث تحليل الانحدار الخطي، ويوضح جدول ٥ نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد لأبعاد قلق الاختبار المنبئة بالتدفق النفسي.

جدول ٦

نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد لأبعاد قلق الاختبار المنبئة بالتدفق النفسي

الأبعاد	معامل الانحدار غير المعياري B	الخطأ المعياري لمعامل الانحدار	معامل الانحدار المعياري Beta	قيمة "ت" المحسوبة	مستوى الدلالة
(الثابت)	٢,٤٥٦	٠,٠٨٣		٢٩,٧٦٣	٠,٠٠٠
البعد النفسي	٠,٠٦٧	٠,٠٣٥	٠,١٠٨	١,٩٣٢	٠,٠٥٤
البعد الفسيولوجي	-٠,٠٢١	٠,٠٣٨	-٠,٠٣٢	-٠,٥٥٢	٠,٥٨١
البعد المعرفي	-٠,١٧١	٠,٠٤٦	-٠,٢١٠	-٣,٧٥٨٨	٠,٠٠٠
معامل الارتباط (R)	٠,٢٠٩				
مربع معامل الارتباط (R ²)	٠,٠٤٤				

يتضح من جدول ٥ بأنه يمكن معرفة ما يفسره قلق الاختبار مجتمعة في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى عينة الدراسة، إذ بلغ معامل الارتباط (R) (٠,٢٠٩)، بينما بلغ مربع معامل الارتباط (R²) (٠,٠٤٤)؛ أي بقدرة تفسيرية (٣,٦%) فقط في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى الطلبة، أما النسبة المتبقية والبالغة (٩٦,٤%) فإنها تعزى إلى متغيرات أخرى لم تدخل في أنموذج الانحدار الخطي المتعدد، كما يتضح من الجدول أن الدلالة الإحصائية في البعد المعرفي أصغر من مستوى الدلالة، وهذا يعني أن هذا البعد قادر على التنبؤ بمستوى التدفق النفسي، في حين أظهرت الدلالة الإحصائية في البعدين: النفسي والفسيولوجي عدم إمكانية التنبؤ بهما في مستوى التدفق النفسي، ومع هذا قد تُشير قيمة معامل الانحدار ومعامل بيتا (B) السالبة في البعد الفسيولوجي إلى وجود تأثير سلبي ضئيل نسبياً نحو التنبؤ بمستوى التدفق النفسي، بينما لا يزال البعد النفسي من خلال قيمة معامل الانحدار ومعامل بيتا (B) والتي جاءت موجبة فيه لا يمثل أي تأثير سلبي على التدفق النفسي.

ويمكن تفسير ذلك أن البعد المعرفي لقلق الاختبار يشمل أعراضاً معرفية مثل: النسيان، وضعف التركيز وتشتت الانتباه (المصاروة، ٢٠١٦)، وعلى النقيض من ذلك تمام التدفق النفسي،

فهو يعبر عن الحالة النفسية الداخلية التي يشعر الفرد من خلالها بالتوحد والتركيز التام مع ما يقوم به، الأمر الذي يؤدي إلى استغراق الفرد كلياً في المهمة التي يقوم بها دون الالتفات إلى الوقت أو الزمن المستغرق في أداء هذه المهمة (محمود، ٢٠١٨)، ويؤكد جونسون وكاسادي (Cassady & Johnson) (الوارد في أبو حسونة، ٢٠١٥) إلى أن قلق الاختبار المعرفي يُحدث أثراً دالاً مستقراً وسلبياً في التحصيل الدراسي.

التوصيات

في ضوء ما أظهرته نتائج الدراسة، يمكن الوصول إلى التوصيات الآتية:

- ١- توجيه المعلمين إلى الاهتمام بالتدفق النفسي كخبرة يمكن استغلالها في العملية التعليمية عن طريق تهيئة العوامل والظروف التي تساعد على وجود حالة التدفق النفسي لدى الطلبة؛ لكي تساعد على التقدم في شتى المجالات، وخاصة في عملية الاستذكار والاستعداد للاختبارات.
- ٢- توجيه الأخصائيين النفسيين في المدارس لتقديم برنامج تدريبي معرفي في خفض مستوى قلق الاختبار؛ نظراً لأثره الفعال في مستويات التدفق النفسي.
- ٣- تطوير الإرشادات التربوية داخل المدارس لكيفية التعامل مع قلق الاختبار، والحد من آثاره على الطلبة، وأوضاعهم النفسية والانفعالية حتى يكون الطلبة مفاهيم واتجاهات إيجابية حول الامتحانات.
- ٤- تدريب الطلبة في المراحل التعليمية المختلفة على المواقف الاختبارية الصعبة، مثل: التركيز على الامتحانات التجريبية في ظروف قريبة من الامتحانات الفعلية.
- ٥- توجيه الطلاب من قبل الأخصائي المهني في المدرسة بحيث يكون مستوى طموح الطلبة متوازناً ومتناسباً مع قدراته وإمكانياته؛ لأن غياب هذا التوازن يقلل من مستوى التدفق النفسي.
- ٦- توسيع نطاق البحث بحيث يشمل جميع محافظات السلطنة، ولدى فئات عمرية مختلفة.

المراجع

References

- إبراهيم، حسن عبد (٢٠١٨). حالة التدفق النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى عينة من لاعبي السباحة في محافظة دمشق، مجلة جامعة البعث، سوريا، ١٧(٤٠)، ٤٤-١١.
- أبو حسونة، نشأت محمود (٢٠١٥). أثر برنامج تدريبي (معرفي-سلوكي) في خفض مستوى قلق الاختبار لدى طلبة جامعة إربد الأهلية، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ١(٢٣)، ١٥٨-١٨٢.
- البحيري، محمد رزق؛ عبد الفتاح، هديل محمد؛ شاهين؛ هيام صابر (٢٠١٧). التدفق النفسي وعلاقته بالإيثار لدى عينة من المراهقين ذوي المشكلات الانفعالية، معهد الدراسات العليا للطفولة-جامعة عين شمس، ٧٥(٢٠)، ٢٠١-٢١٣.

- بلبقره، أحمد عبد الله (٢٠١٨). **التدفق النفسي وعلاقته بالأداء الوظيفي: دراسة ميدانية على عينة من العمال الدائمين بمديرية التجارة بورقلة** (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة قاصدي مرباح، الجزائر.
- بن الشيخ، ربيعة عبد الله (٢٠١٥). **علاقة الاتزان الانفعالي بالتدفق النفسي-دراسة ميدانية على عينة من أساتذة التعليم الثانوي بمدينة ورقلة** (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة قاصدي مرباح، الجزائر.
- البهاص، سيد أحمد (٢٠١٠). **التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين مستخدمي الإنترنت: دراسة سيكومترية-إكلينيكية، المؤتمر السنوي الخامس عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ١١٧-١٦٩.**
- حمزة، منى إمام؛ وكاظم، أمينة محمد؛ وبناء، نادية أميل؛ وعبد العزيز، شادية (٢٠١٧). **تدرج مقياس التدفق باستخدام نظرية الاستجابة للمفردة، مجلة البحث العلمي في التربية-جامعة عين شمس، ١٨، ١٩٣-٢١٦.**
- خضير، مرفت إبراهيم (٢٠١٦). **كفاءة الذات العامة المدركة وعلاقتها بالتدفق النفسي وإدارة الأزمات لدى مدرء المدارس، مجلة التربية، جامعة الأزهر، ٣(١٦٩)، ١٢-٦١.**
- خليفة، قدوري؛ وعمروني، حورية تارزولت (٢٠١٥). **ظاهرة قلق الامتحان بالمرحلة الثانوية: أسبابها، تناولاتها النظرية، الإجراءات العلمية التعليمية الإرشادية لخفض قلق الامتحان، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ١٨، ٢٢١-٢٢٩.**
- الرواشدة، ريم محمود (٢٠١٦). **أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بقلق الاختبار لدى طلبة الثانوية العامة في مدارس محافظة الكرك في الأردن، مجلة العلوم التربوية-جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، ٢(١٧)، ١١٦-١٢٨.**
- الزغلول، عماد عبد الرحمن؛ طلافحة، فؤاد طه؛ المحاميد، شاكركه (٢٠١٢). **أثر استخدام استراتيجية التعريف بالأهداف السلوكية والتدريب على كيفية وضع الأسئلة في خفض قلق الاختبار لدى المتعلمين، مجلة جامعة دمشق، ٢٨(٢)، ٣٩٣-٤١٧.**
- سالم، هبة الله محمد (٢٠١٦). **قلق الاختبار وعلاقته بموضع الضبط والضغط النفسية والتحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية جامعة حائل بالمملكة العربية السعودية، مجلة العلوم التربوية، ١(٣)، ٣٢٨-٣٥٦.**
- سايجي، سليمة (٢٠١٢). **قلق الامتحان وبعض العوامل المساعدة لظهوره لدى التلاميذ، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح، الجزائر، ٧، ٧٤-٨٩.**
- شاهين، محمد عبد الفتاح (٢٠٠٤). **قلق الاختبار لدى طلبة الثانوية العامة في محافظة الخليل، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، ٣، ٩-٣٥.**
- صديق، محمد السيد (٢٠٠٩). **التدفق وعلاقته ببعض العوامل النفسية لدى طلاب الجامعة، دراسات نفسية-رابطة الأخصائيين النفسية المصرية، ٢(١٩)، ٣١٣-٣٥٧.**

- عبد الكريم، أضواء(٢٠٠٧). أثر استخدام أسئلة التحضير في التحصيل وقلق الامتحان لدى طلبة كلية التربية الأساسية في مادة التاريخ المعاصر، *مجلة التربية والعلم، جامعة الموصل*، ٣(١٤)، ٢٢١-٢٤٧.
- عبد المجيد، ماجدة عبد السلام؛ عبد الباقي، سلوى محمد؛ لاشين، ثريا يوسف (٢٠١٦). التدفق النفسي للطلاب المعلم لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، دراسات تربوية واجتماعية-جامعة حلوان كلية التربية، ٤(٢٢)، ٩٩٧-١٠٢٢.
- العبيدي، عفراء إبراهيم (٢٠١٦). التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير الجنس والتخصص الدراسي، *مجلة الأستاذ، المؤتمر العلمي الرابع، جامعة بغداد*، ١٩٧-٢١٤.
- علي، محمد علي؛ عبد الرحيم، ربيع محمد (٢٠١٤). قلق الامتحان لدى طلاب كليات التربية-جامعة بخت الرضا العالمية، *مجلة جامعة بخت الرضا العلمية-السودان*، ١٢، ١٨٢-٢٠١.
- غريب، ايناس محمود (٢٠١٥). التدفق النفسي وعلاقته بتحمل الغموض والمخاطر لدى طالبات جامعة القصيم، *مجلة التربية-جامعة الأزهر*، ٣(١٦٥)، ٢٩٢-٣٥٤.
- الكرعاوي، سلام محمد (٢٠١٨). التدفق النفسي والرضا عن صورة الذات وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل، *المجلة الدولية للبحوث الرياضية المتقدمة*، ٤(٥)، ٤٨١-٤٩٢.
- لايخ، خالد أسود؛ الكنانى، عايد كريم (٢٠١٧). أنماط التعلم والتفكير وعلاقته بالتدفق النفسي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، *مجلة علوم التربية الرياضية-جامعة بابل*، ٨(١٠)، ١٨٥-٢٠٩.
- مجمي، علي بن محمد (٢٠٠٦). دافعية الإنجاز الدراسي وقلق الاختبار وبعض المتغيرات الأكاديمية لدى طلاب كلية المعلمين في جازان (دراسة ماجستير غير منشورة). جامعة أم القرى، الملكة العربية السعودية.
- المحادين، رائدة زعل (٢٠١٤). فعالية برنامج إرشادي جمعي ديني في تنمية التسامح والتدفق لدى طالبات الصف العاشر في محافظة الكرك (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة مؤتة، الأردن.
- محمود، هبة سامي (٢٠١٨). التدفق النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى عينة من طلاب كلية التربية، *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، جامعة عين شمس*، ١(٤٢)، ١٠٤-٢٧٧.
- المصاروة، محمود مبارك (٢٠١٦). العلاقة بين قلق الاختبار وأساليب التفكير لستيرنبرج لدى طلبة جامعة مؤتة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة مؤتة، الأردن.
- الموسوي، عبد العزيز حيدر؛ وشطب، أنس أسود (٢٠١٦). التدفق النفسي على وفق التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية للبنات للعلوم إنسانية*، ١٠(١٨)، ٤٩-٩٢.

نجيب، علي أحمد (٢٠١٥). تأثير قلق الامتحان الشامل على بعض المتغيرات الفسيولوجية لطلبة الدكتوراه في كلية التربية الرياضية جامعة القادسية، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة القادسية، العراق، ٣(٨)، ١-١٣.

نعيمية، غزال؛ منصور، بن زاهي (٢٠١٤). علاقة قلق الاختبار بالدافعية للإنجاز-دراسة ميدانية لدى تلاميذ المرحلة البكالوريا من التعليم الثانوي بمدينة ورقلة، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية-جامعة قاصدي مرباح-الجزائر، ١٦، ٣٩٩-٤٠٧.

اليامي، محمد حسين فهيد (٢٠١٨). مستوى قلق الاختبار لدى طلبة المدارس الثانوية في تعليم مدينة نجران وسبل التغلب عليها، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٦(٢٦)، ٤٥٦-٤٨١.

Aliakbari, M., & Gheitasi, M. (2017). Investigating students' test anxiety and attitude toward foreign language learning in secondary school in Ilam. *Journal of Pan-Pacific Association of Applied Linguistics*, 20(2), 51-69.

Gursoy, E., & Arman, T. (2016). Analyzing foreign language test anxiety among high school students in an EFL context (Note 1). *Journal of Education and Learning*, 5(4), 190-200.

Kamel, O. (2018). The relationship between adaptive/maladaptive cognitive emotion regulation strategies and cognitive test anxiety among university students. *International Journal of Psycho-Educational Sciences*, 7(1), 100-105.

Ramos, S. (2017). The impact of speaking component of an institutional test on bilingual students' anxiety level. *Online Submission*, 5, 606-617.

Sarisu, T. B., & Büyükkarçi, K. (2018). A study on English preparatory class students' assessment preferences and test anxieties. *Journal of Language and Linguistic Studies*, 14(3), 360-379.

Yazici, K. (2017). The relationship between learning style, test anxiety and academic achievement. *Universal Journal of Educational Research*, 5(1), 61-71.