Information Sciences Letters
An International Journal

http://dx.doi.org/10.18576/isl/120449

Anxiety Disorder During in Person Examination in the Time of COVID-19 Among Princess Nourah University

A. M. Alqahtani[*] *and M. A. Almeqren*

Psychology Department, College of Education, Princess Nourah bint Abdulrahman University, Riyadh, Saudi Arabia

Received: 2 Oct. 2022, Revised: 20 Oct. 2022, Accepted: 20 Nov. 2022.
Published online:1 Apr. 2023.

Abstract: Mental health in light of the new Corona pandemic has become an urgent requirement for all segments of society, especially the youth stage, and this study aimed to reveal the levels of anxiety and panic among students of Princess Nourah bint Abdulrahman University in various disciplines and levels, and to examine the relationship between the effect of anxiety and panic at the level of Academic students in the second semester of academic year of 2021, examining the relationship between generalized anxiety disorder and panic disorder, The two researchers used the descriptive (survey) approach, and the research applied a questionnaire to a sample of Princess Nourah University students, and the study included 4754 university students, They were randomly selected from different colleges, institutes, and deanships. The results of the study showed that the levels of anxiety and panic of more than 50% of the female sample ranged between moderate and severe, and that one third of the sample of female students believed that the effect of anxiety and panic attacks on study and university exams was significant, and that there was a direct relationship between the level of anxiety and panic, meaning that the high level of anxiety and panic attacks Anxiety is accompanied by a rise in the level of panic among female students and vice versa, and there is a direct statistically significant relationship between the level of anxiety and panic among female students according to the type of college and level of study with slight differences in the strength of this relationship. The study recommended the need to provide counseling and treatment services in an interactive and fast manner, in addition to the need to intensify the awareness and preventive aspect, such as holding courses to deal with anxiety among university students.

Keywords: Covid-19pandemic – University students- in person examination anxiety.

[*]Corresponding author e-mail: amalqahtani@pnu.edu.sa

© 2023 NSP
Natural Sciences Publishing Cor.

قلق الاختبارات الحضورية خلال جائحة كورونا لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن

عزيزة مسلط القحطاني, منيرة عبدالرحمن المقرن.

قسم علم النفس /كلية التربية/ جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن.

ملخص الدراسة: أصبحت الصحة النفسية في ظل جائحة كورونا المستجد مطلب ملح لجميع فئات المجتمع و خصوصاً مرحلة الشباب ، وهدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستويات القلق و الهلع بين طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن بمختلف التخصصات و المستويات، و فحص العلاقة بين تأثير القلق والهلع على مستوى الطالبات الأكاديمي في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي (2021/1442)، وفحص العلاقة بين اضطراب القلق العام واضطراب الهلع ، واستخدمت الباحثتان المنهج الوصفي(المسحي)، وطبق البحث الاستبانة كأداة لجمع المعلومات على عينة من طالبات جامعة الأميرة نوره بالمملكة العربية السعودية من خلال توزيع مقياس اضطراب القلق و الهلع من استبيان صحة المريض، وشملت الدراسة 4754 طالبة جامعية تم اختيارهن عشوائيا من مختلف الكليات، والمعاهد، والعمادات. أظهرت نتائج الدراسة أن مستويات القلق و الهلع لدى أكثر من 50% عينة الطالبات يتراوح بين المتوسط و الشديد و أن ثلث عينة الطالبات يرون أن تأثير نوبات القلق والهلع على الدراسة والاختبارات الجامعية كبير، ووجود علاقة طردية بين مستوى القلق والهلع، أي أن ارتفاع مستوى القلق يصاحبه ارتفاع في مستوى الهلع لدى الطالبات والعكس، ووجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين مستوى القلق والهلع لدى الطالبات باختلاف نوع الكلية والمستوى الدراسة مع اختلافات طفيفة في مدى قوة هذه العلاقة. وفي ضوء الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة والدراسة الحالية تم تقديم بعض التوصيات ومنها ضرورة توفير الخدمات الإرشادية والعلاجية بشكل تفاعلي وسريع، إضافة إلى ضرورة تكثيف الجانب التوعوي والوقائي كإقامة دورات للتعامل مع القلق وقلق الاختبار بصفة خاصة عند الطالبة الجامعية.

الكلمات المفتاحية: جائحة كورونا- طالبات الجامعة - قلق الاختبارات الحضورية.

1. مقدمة:

يواجه الإنسان في حياته اليومية الكثير من الظروف الصعبة التي تحول دون تحقيق العديد من أهدافه وطموحاته وأمنياته، كما يؤدي التنافس الشديد بين بني البشر في المصالح والأساليب لتحقيق الغايات المخفية والمعلنة لديهم ولاسيما في بداية الألفية الثالثة التي نعيشها هذه الأيام إلى زيادة الضغوط النفسية التي ترفع من وتيرة القلق لديه، مما ينعكس سلبا على سلوكه وتصرفاته أمام نفسه والآخرين.

كما يعتبر القلق ظاهرة قديمة حديثة صاحبت الإنسان منذ مولده الأول، كما أن العصر الذي نعيشه بما صاحبه من تغيرات، وضغوط جعل الإنسان يشعر بأن القلق يلازمه في كل جانب من جوانب حياته، غير أن جانبا من هذا القلق يمكن أن يكون خلاقا إيجابيا، أما الجانب الأكبر فهو القلق الذي يعصف بمواهب الإنسان وإبداعاته، ولذلك لا غرابة أن نري اتفاقا لدى معظم علماء النفس على أن القلق هو المحور والمحرك الأساسي لجميع الأمراض النفسية، بل هو أيضا أساس جميع الإنجازات الإيجابية في الحياة (القحطاني، 2014، 226). وقد أدرك علماء النفس منذ الخمسينيات أهمية دراسة العلاقة بين القلق والتعلم (الضامن، 2009، 82).

الوقت الحالي يحمل العديد من المتغيرات (الضغوط) التي تساهم في التأثير على مستوى الصحة النفسية، وجائحة كورونا أحد المتغيرات الحالية التي من الممكن أن تزيد من الضغوط على المستوى النفسي .على الرغم من أن القلق يعد أحد مظاهر الحياة الطبيعية حيث يتضمن نوبات متكررة من مشاعر الخوف أو الرعب إلا أن مشاعر القلق والذعر تتداخل مع الأنشطة اليومية ويصعب التحكم فيها ولا تتناسب مع الخطر الفعلي .ومن أمثلة اضطرابات القلق :اضطراب القلق العام، واضطراب القلق الاجتماعي (الرهاب الاجتماعي) ، والرهاب المحدد، واضطراب قلق الانفصال .ويمكن أن تُصاب بأكثر من اضطراب قلقي واحد (Mayo,2021,71).

كما دفعت جائحة كوفيد - ١٩ العديد من الباحثين من مختلف المجالات العلمية نحو احتوائها والحد من انتشارها وكذلك الكشف عن أبعادها وقياس حجم خطورتها وعواقبها والتي لا تقف عند حد المخاطر الصحية أو الطبية فقط وإنما تشعبت خطورتها لتشمل الجوانب الاقتصادية والاجتماعية والنفسية وغيرها من المجالات الحياتية.

وتشكل الحالة النفسية أحد الأركان الهامة في مواجهة جائحة كوفيد-١٩ وتتباين استجابات الأفراد نجو هذه الجائحة بتباين خصائصهم الشخصية وبتباين ما يمتلكونه من مهارات وإمكانات للتعايش معها فثمة أفراد يستخدمون دفاعات الإنكار ويسلكون وكأن لم يحدث شيء وثمة أفراد آخرون أصيبوا بالهلع واتجهوا نحو قضاء معظم أوقاتهم في متابعة ما تبثه وكالات الأنباء من أخبار مقلقة عن أعداد الإصابات والوفيات ومن ثم ازداد معدل قلقهم الأمر الذي حمل العديد من الباحثين لدراسة الآثار النفسية لجائحة كوفيد-١٩ مثل دراسة Papa and colleagues (2020), McKay and colleagues (2020), Liang and colleagues (2020), Holmes and colleagues (2020), González-Sanguino and colleagues (2020), Li and colleagues (2020) حيث أشارت نتائج هذه الدراسات إلى العواقب النفسية والمشاعر السلبية الناجمة عن جائحة كوفيد- ١٩ والمصاحبة لها و مدى معاناة الأفراد من الشعور بالقلق والاكتئاب وعدم الرضا عن الحياة والشعور بالعزلة الاجتماعية والوحدة النفسية.

تلعب الاختبارات دوراً مهماً في حياة الطلاب، لأنها أحد أساليب التقييم الضرورية إلا أنها قد ترتبط بها ما يجعل منها مشكلة مخيفة مقلقة ويتخذ قلق الاختبار أهمية خاصة نظرا لارتباطه الشديد بتحديد مصير الطالب ومستقبله الدراسي والعملي، ومكانته في المجتمع.

وقلق الاختبارات من المواضيع المهمة التي تؤثر على الطلاب سلباً أو إيجابا، فالقلق الذي يعتري غالبية الطلبة قبل وأثناء الاختبارات هو أمر طبيعي وسلوك عرضي مألوف مادام في درجاته المقبولة، وهو مطلوب لتحقيق الدافعية نحو الإنجاز، أما إذا أخذ أعراضاً غير طبيعية كعدم القدرة على النوم وفقدان الشهية، وعدم التركيز وكثرة التفكير في الاختبار وعدم القدرة على استدعاء المعلومات من الذاكرة والانشغال في النتائج المترقبة فإن هذه الأعراض وغيرها تربك الطالب وتعرقل أداءه المطلوب في الاختبار (الداهري، 2013، 121).

وقد بحث الزغبي (1997) بمستوى القلق لدى عينة مكونه من 200 من طالبات وطلاب جامعة صنعاء، اسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية (α=0.01) بين الذكور والإناث في درجات مقياس القلق ، حيث تبين أن القلق كحالة عند الإناث أعلى.

© 2023 NSP
Natural Sciences Publishing Cor.

كما أن بعض الطالبات ينجزون أقل من مستوى قدراتهم الفعلية في بعض المواقف التي تتسم بالضغط والتقويم كمواقف الاختبارات، وأطلقوا على القلق في هذه المواقف تسمية قلق الاختبار Test Anxiety باعتباره يشير إلى نوع من القلق العام الذي يظهر في مواقف معينة مرتبطة بمواقف الاختبارات والتقويم بصفة عامة، حيث نجد الطلاب في هذه المواقف يشعرون بالاضطراب والتوتر والضيق (الداهري، 2013، 128). وفي ضوء قلة البحوث العربية-في حدود إطلاع الباحثة- جاءت فكرة الدراسة الحالية التي تسعى الى قياس مستوى اضطراب القلق والهلع لدى طالبات الجامعة وتأثيره على المستوى الأكاديمي خلال جائحة كورونا.

مشكلة البحث:

تعتبر مشكلة قلق الاختبار من أهم وأعقد المشاكل النفسية التي تواجه الطالب، فالضغوط النفسية التي تقع على عاتق الطلاب سواء أكانت ضغوطا أسرية متمثلة في رغبة الأسرة في تفوق أبنائها وحصولهم على أعلى تقدير، أم ضغوطا مدرسية متمثلة في المناهج المدرسية ونظم الاختبارات، والتفاعل القائم بين الطالب والمدرسين والزملاء، والحرص على عدم الفشل، وارتفاع مستوى طموح الفرد، كل هذه الضغوط تتجسد في مشكلة قلق الاختبار، ومن الجدير بالذكر، أنه لا يوجد بيت يخلو من مشكلة القلق الناشئ عن الاختبارات وخصوصا إذا كانت هذه الاختبارات تحدد مستقبل الإنسان وما تسببه من توتر لجميع أفراد الأسرة (الطيب، 390،2017).

ويتأثر الطلبة في جميع المستويات الأكاديمية التحصيلية بقلق الاختبارات، والذي له أثر سلبي على المهارات الأكاديمية، وعلى الأداء أثناء الاختبارات، وعلى إدراك الطلبة، مما يسبب لهم مشكلات في أداء المتطلبات المعرفية والأكاديمية، كما أنه في حال استمراره لدى الطلبة يؤدي إلى حدوث بعض الاستجابات السلوكية والجسدية السلبية ذات الصلة بالمشاركة في الاختبارات (Tehrani, Majd & Ghamari, 2014).

ولهذا يؤثر قلق الاختبار على الطلاب والطالبات في طريقة مذاكرتهم، وبالتالي تتأثر تأديتهم للاختبار والأداء الإدراكي والعقلي لديهم. ويشيع قلق الاختبارات لدى جميع الطلاب في مراحل دراسية مختلفة تشمل المرحلة الجامعية.

وكان لتفشي فايروس كورونا اثاراً سلبية على العديد من أوجه الصحة وبالأخص الصحة النفسية، حيث تتزايد معدلات انتشار الضغط النفسي والقلق والمخاوف والاكتئاب لدى الأفراد، مما يؤثر سلباً على المجتمع بشكل كامل، ويجب على الدول والمنظمات الصحية والنفسية دراسة الاحتياجات النفسية للأشخاص والمجتمعات ومن ثم تلبيتها (القحطاني وزملائه، 2020). في دراسة حديثة قام بها Pan and colleagues (2020) بين مجموعتين - قبل وأثناء كورونا المستجد، الأولى لديهم اضطرابات اكتئاب أو قلق والمجموعة الثانية لا توجد لديهم اضطرابات نفسية، أسفرت النتائج عن ارتفاع الأعراض قليلا في المجموعة الأولى وارتفاع الأعراض بشكل ملحوظ في المجموعة الثانية مما يشير إلى تأثير فايروس كورونا المستجد على ارتفاع مستويات الاضطرابات النفسية. وفي دراسة حديثة قام Taquet and colleagues(2020)، بمراجعة ملفات 62 ألف شخص أصيبوا بفايروس كورونا المستجد. اتضح أن 1 من كل 5 أشخاص ظهرت لديه اضطرابات نفسية خلال تسعين يوم من الإصابة، ويتضح مما ورد أن لفيروس كورونا تأثير على الصحة النفسية وبالتحديد اضطراب القلق لدى الاناث وهذا ما دعانا إلى البحث عن ذلك وربطها بأداء الطالبات اثناء الاختبارات الفصلية في المحور الثالث في النتائج.

قام Zimmermann and colleagues(2021) بدراسة مستوى الصحة النفسية ل 205 من طلاب الجامعة حيث أوضحت النتائج زيادة ملحوظة في الاكتئاب وشدة أعراض القلق خلال الجائحة أكثر من أي وقت آخر خلال العام الدراسي 2019-2020. كان التجنب المعرفي والسلوكي هو أكثر مؤشر مرتبط بالضيق النفسي أثناء الجائحة وكانت النساء أقرب للتعرض للضيق أثناء الجائحة.

ويتضح مما سبق أن من العوامل المساعدة على ظهور هذه المشكلة الشخصية القلقة كما أن إجراءات الاختبارات قد تبعث على الرهبة والخوف ويمكن أن يكون لأساليب التنشئة الأسرية دور في تعزيز الخوف من الاختبارات، وأن الاهتمام بهذه الظاهرة يزداد لا لكونها ظاهرة نفسية فقط بل لأنها تعد شكلاً من أشكال الاضطراب، ومن هنا لابد للباحثتين أن تلفتا الانتباه إلى قلق الاختبارات الحضورية خلال جائحة كورونا، حيث يعبر قلق الاختبارات عن الحالة التي يصل إليها الطالب نتيجة الزيادة في درجة الانزعاج والانفعال من أداء الاختبارات ، وبالتالي فإن مشكلة الدراسة تكمن في الكشف عن قلق الاختبارات الحضورية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن خلال جائحة كورونا.

هدف البحث الحالي إلى تحقيق ما يلي:

1. قياس مستوى اضطراب القلق والهلع لدى الطالبات أثناء الاختبارات الفصلية للعام الجامعي 2021 بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن.
2. الكشف عن تأثير القلق والهلع على مستوى الطالبات الأكاديمي للعام الجامعي 2021 بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن.
3. تحديد مستوى العلاقة بين اضطراب القلق العام واضطراب الهلع لدي الطالبات للعام الجامعي 2021 بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن.

أهمية البحث: تتمثل أهمية البحث من جانبين على النحو التالي:

أولًا: الأهمية النظرية:

1. معرفة معوقات الرغبة في الإنجاز والتفوق لأنها من أهم دوافع السلوك الإنساني.
2. الكشف عن دور قلق الاختبارات في التأثير على مستوى طلبة الجامعة ويعيق وصولهم لتحقيق أفضل الدرجات.
3. تكوين قاعدة بحثية ينطلق منها الباحثون في الكشف عن قلق الاختبارات الحضورية في الجامعات.
4. قلة الدراسات التي تناولت قلق الاختبار لدى طالبات الجامعات، وفي حدود علم الباحثة لا توجد دراسات عربية تناولت قلق الاختبارات الحضورية خلال جائحة كورونا لدي طالبات الجامعة.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

1. التغلب على توتر الطالبات الذي يتزايد كلما اقترب موعد الاختبار.
2. تقديم معلومات علمية تفيد الدراسيين والباحثين في مجال التعلم والتعليم.
3. تقديم نتائج هذه الدراسة عدد من المقترحات والتوصيات لحل مشكلة قلق الاختبارات.

© 2023 NSP
Natural Sciences Publishing Cor.

حدود البحث:

الحدود الموضوعية: اقتصر هذا البحث على دراسة قلق الاختبارات الحضورية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن.

الحدود المكانية: طبقت هذه الدراسة على عينة من طالبات جامعة الأميرة نوره.

الحدود الزمانية: طبقت في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي (1442ه/ 2021م) خلال العودة الحضورية للدراسة.

2. الإطار النظري للبحث

- **مفهوم قلق الاختبار**

ميز الباحثون بين نوعين من القلق الأول هو قلق الحالة: وهو قلق وقتي يزول بزوال السبب، ويمثل نوعاً من التوتر وعدم الاستقرار الذي يحدث نتيجة ظروف وقتية تثير الشعور بالقلق، أما النوع الثاني فهو قلق السمة: ويقصد بذلك أن القلق يكون سمة من سمات الشخصية (الخصاونة، 2007). وفي الأعم الأغلب يقع قلق الاختبار ضمن النوع الأول.

وإن طلبة الجامعات يواجهون بحكم المرحلة التي يمرون بها قلقاً وخوفاً واضطراباً في العلاقات وكذلك اضطرابات جسمية كارتعاش اليدين وخفقان القلب وجفاف الحلق وسرعة التنفس، وكذلك التفكير في التقدير الذي يمكن الطلبة من مواصلة دراستهم الجامعية ذلك أن الامتحان يقرر مصير الطلبة (المدني، 2006، 39).

- **مكونات قلق الاختبارات:**

يتضمن قلق الاختبار مكونين أساسيين هما: (Kramer,2011, Moon, 1986)

1. المكون المعرفي:

وهو معرفي يتمثل في الخوف من الفشل والانشغال المعرفي حول نتائج الإخفاق (الرسوب)، ويتمثل في التأثيرات السلبية لهذه المشاعر على مقدرة الشخص على الإدراك السليم للموقف الاختياري، والتفكير الموضوعي والانتباه والتركيز والتذكر وحل المشكلة، فيستغرقه الانشغال بالذات والشك في مقدرته على الأداء الجيد، والشعور بالعجز وعدم الكفاءة والتفكير في عواقب الفشل مثل فقدان المكانة والتقدير وهذا يمثل سمة القلق.

2. المكون الانفعالي:

يكون من خلال ردود الفعل التي تصدر عن الجهاز العصبي الذاتي نتيجة لضغط تقويمي، فيشير المكون الانفعالي إلى الحالة الوجدانية والنفسية المصاحبة والناتجة عن الإثارة التلقائية، والتي هي عبارة عن الإحساس بالتوتر والضيق التي يشعر بها الطالب في مواقف التقويم، بالإضافة إلى اعراض فسيولوجية.

ويضيف زهران (2007)، والقريطى (2009) أن هناك خمسة عوامل خاصة بقلق الاختبار وهي كالتالي الخوف والرهبة من الاختبار، الخوف من الاختبارات الشفوية المفاجئة، الضغط النفسي للاختبار، الاضطرابات النفسية والجسمية المصاحبة للاختبار.

في حين حدد (الحسيني، 2011، 81) أبعاد قلق الامتحان في أربعة أبعاد هي (التوتر، الانزعاج، وردود الفعل الجسمية، والأفكار غير المتصلة بالاختبار).

وبناء على ما تقدم يتضح بأن مكونات قلق الامتحان تتمثل في أربعة أبعاد أساسية هي: البعد المعرفي، والبعد الانفعالي، والبعد الجسمي، والبعد السلوكي والباحثتان بذلك أضافتا بعدا جديدا عما ذكرته الدراسات التي تناولها البحث وهو البعد السلوكي.

ورأى كل من (الشوربجي، 2020، وعبد البر، 2019) أن هناك مجموعة من الأعراض والمظاهر لقلق الاختبار قبل او اثناء تأدية الاختبار هي: التوتر والأرق وفقدان الشهية، وتسلط بعض الأفكار الوسواسية ,كثرة التفكير في الامتحانات والانشغال في النتائج المرتبة عليها, تسارع خفقان القلب مع جفاف الحلق والشفتين وسرعة التنفس وتصبب العرق وألم البطن , الشعور بالضيق النفسي الشديد, الخوف والرهبة من الاختبار والتوتر, الارتباك والتوتر والأرق ونقص الثقة بالنفس, تشتت الانتباه وضعف القدرة على التركيز واستدعاء المعلومات أثناء أداء الاختبار.

وهذه الأعراض والسلوكيات الفسيولوجية والانفعالية والعقلية تربك الطالب وتعيقه عن المهام الضرورية للأداء الجيد في الاختبار لكونها مرتبطة بوسيلة التقييم، وقد تكون معززة من قبل الأسرة والمدرسة باعتبار أن نتيجة الامتحان ستؤدي إلى مواقف مصيرية في مستقبل الطالب.

- **سمات ذوي قلق الاختبار المرتفع**

إن الدراسات التي قام بها الباحثون حول قلق الامتحان كدراسة (الحسيني، 2011) توصلت إلى نتائج يمكن من خلالها وصف الأفراد ذوي قلق المرتفع.

وأشار (محمود، 2017) إلى البروفيل المميز للتلاميذ المرتفعين في قلق الاختبار، وتوصل إلى أنهم يتصفون بارتفاع القلق العام، عدم الاستقرار العاطفي، شدة الحساسية، أكثر انطوائية، ارتفاع الدرجات على اغلب مقاييس القلق، ضعف الثقة بالنفس وكثرة التردد.

ورأى ليفت (Levitt,2013) أن الأفراد الذين يعانون درجة عالية من قلق الاختبار يتميزون ب: إدراك المواقف الاختبارية على أنها مهددة للشخصية، الشعور بالتوتر في مواقف الامتحان، وضعف الاستقلال الذاتي، تشتت الانتباه وضعف التركيز أثناء الاختبار.

وأضاف ميلي و هوست (Mealy& Host, 1992) أن من بين تلك الأفكار السلبية التي يرددها الطلبة، وتؤدي إلى فشلهم الدراسي على الرغم من أنهم بإمكانهم بذل الجهد والوصول إلى النجاح وهي: " لا يمكنني القيام بهذا الامتحان "، " أنا لست مستعد كفاية "، " الجميع أنهى قبلي "

حيث وضح حداد (2011) بعض الصفات، وهي بأنهم يقضون وقتاً كبيراً في التفكير في الامتحان مقابل وقت أقل من التحضير له، وهم أكثر تغيبا عن الدروس.

- **قلق الاختبارات وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي:**

يعتبر قلق الامتحان شكل من أشكال المخاوف المرضية التي لها بالغ الأثر على سلوك الفرد ونفسيته وخاصة قبل أو أثناء تأدية الامتحانات، ويرتبط هذا النوع من القلق بمواقف الاختبار، وهو قد يوجد بدرجة مرتفعة فيؤثر على حسن أداء الفرد للاختبار ويسمي حينئذ بالقلق المعطل، بينما المستوى المعتدل منه يعتبر

© 2023 NSP
Natural Sciences Publishing Cor.

أمرا طبيعيا فلا يؤثر كثيرا على أداء الفرد في الاختبار ويسمى حينئذ بالقلق الميسر.

وقد فسر الباحثون العلاقة السلبية بين القلق والتحصيل على أساس أن القلق يشكل حالة من التوتر الشامل التي تصيب الفرد وتؤثر في العمليات العقلية كالانتباه والتفكير والتركيز والتذكر والتي تعتبر من متطلبات النجاح في الامتحان وبالتالي فإن حالة التوتر هذه تؤثر في تحصيل الطالب تأثيرا سلبياً، وإن أهمية الامتحان بالنسبة للطالب تكمن في كونه الأساس الذي يتم عليه تقريره مصيره، وبالتالي كلما زادت أهمية الامتحان ازدادت لديه مظاهر الخوف والرغبة في تجنب الموقف ومن هنا يمكن أن نفسر غياب بعض الطلبة عن الامتحانات وشعور البعض الآخر بالأرق وآلم المعدة، وبالتالي فإن حالات التوتر هذه تؤثر في تحصيل الطالب سلبيا، وأشارت أغلب الدراسات التي تناولت العلاقة بين القلق ومستوى التحصيل إلى أن العلاقة بينهما علاقة عكسية أي أنه كلما زاد القلق انخفض مستوى التحصيل والعكس صحيح وأشارت نتائج أخرى إلى وجود علاقة منحنية بين درجات القلق والتحصيل الدراسي أي كلما زاد القلق تحسن مستوى التحصيل إلى أن يصل القلق إلى مستوى معين بعده يضعف التحصيل بازدياد القلق وهذا يعني أن تحصيل أصحاب القلق المتوسط أفضل من تحصيل زملائهم أصحاب القلق المنخفض والعالي(بوالطمين، 2013، 112).

- **جائحة كورونا**

كوفيد- ١٩ مرض معد ينتمي لفيروسات كورونا وهي فصيلة كبيرة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان ومن المعروف أن عددا منها تسبب لدى البشر حالا عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الشد وخاصة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الحادة السارس (Longley, 2005).

أعراض الفيروس تتمثل في الحمى والإرهاق والسعال الجاف وقد يعاني بعض المرضى من الآلام والأوجاع واحتقان الأنف، أو الرشح، أو ألم الحلق، أو الإسهال وتبدأ الأعراض بسيطة وتدريجية. ويصاب بعض الأفراد بالعدوى دون أن تظهر عليهم أي أعراض ودون أن يشعروا بالمرض، فهناك علاقة وثيقة سلبية لانعكاس اثار جائحة كورونا على قلق الاختبارات.

اضطراب الهلع:

اضطراب الهلع هو هجوم مفاجئ من القلق الشديد يؤدى إلى ردود فعل جسدية شديدة عندما لا يكون هناك خطر حقيقي دون وجود سبب واضح للخوف، يمكن أن تكون نوبات الهلع مخيفة للغاية، عند حدوث نوبات الهلع قد تعتقد أنك تفقد السيطرة، او تصاب بنوبة قلبية، او حتى الموت (ردام، 2021).

كما أن نوبات الهلع لا تهدد الحياة في حد ذاتها، إلا انها قد تكون مخيفة وتؤثر بشكل كبير على نوعية حياتك.

- **الدراسات السابقة:**

دراسة حماد (2020)، "فاعلية برنامج تدريبي مقترح قائم على التعلم التشاركي الإلكتروني في خفض قلق الاختبار لدى طلاب الجامعة"، هدف البحث إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي مقترح قائم على التعلم التشاركي الإلكتروني في خفض قلق الاختبار لدى طلاب الجامعة. واعتمد البحث على المنهج التجريبي. وتمثلت أدوات البحث في مقياس قلق الاختبار. وتم تطبيقها على عينة مكونة من (30) طالب من طلاب علم النفس بجامعة الأمام محمد بن سعود الإسلامية. وجاءت نتائج البحث مؤكدة على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتابعي على مقياس قلق الاختبار، أي أن أفراد المجموعة التجريبية قد احتفظوا بمستواهم على مقياس قلق الاختبار بعد مرور فتره (60) يوم من تطبيق البرنامج التدريبي، بما يعنى استمرار فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في خفض قلق الاختبار لدى أفراد المجموعة التجريبية. نتائج هذه الدراسة ستخدم تنفيذ التوصيات للدراسة الحالية.

حامد(2019)، "أثر فنيات العلاج المعرفي السلوكي في خفض قلق الامتحانات لدى طلاب الصف الثالث الثانوي"، هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على أثر استخدام فنيات العلاج المعرفي السلوكي في خفض قلق الاختبار لدى طلاب الصف الثالث الثانوي بمدينة أسيوط، وتم إعداد مقياس لقلق الامتحان، وتوصلت الدراسة إلى فاعلية استخدام فنيات العلاج المعرفي السلوكي في خفض قلق الاختبار لدى طلاب الصف الثالث الثانوي بمدينة أسيوط، حيث وجدت فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس قلق الاختبار في التطبيق البعدي ولصالح المجموعة التجريبية. نتائج هذه الدراسة ستخدم في رسم توصيات تطبيقية للحد من قلق الاختبار.

دراسة أبو غمجة(2015) ، "قلق الامتحانات وعلاقته بدافعية الانجاز لدى طلاب كلية التربية قصر بن غشير بجامعة طرابلس"، يهدف هذا البحث إلى الكشف عن العلاقة بين قلق الامتحان ودافعية الإنجاز لدى طلاب كلية التربية قصر بن غشير بجامعة طرابلس، ومعرفة الفروق في قلق الامتحان ودافعية الإنجاز في ضوء مستوى التحصيل الدراسي (مرتفع - منخفض) والجنس (ذكور - إناث) والتخصص (علمي - أدبي). منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الدراسة، أما عينة الدراسة تكونت من (300) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية قصر بن غشير بجامعة طرابلس، واستخدم الباحث مقياس قلق الامتحان، ومقياس دافعية الإنجاز (إعداد الباحث)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سالبة بين قلق الامتحان ودافعية الإنجاز، ووجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي ودافعية الإنجاز لصالح مرتفعي التحصيل، ووجود فروق في قلق الامتحان ودافعية الإنجاز بين الطلاب والطالبات لصالح الطالبات في قلق الامتحان ولصالح الطلاب في دافعية الإنجاز. ووجود فروق بين الطلاب في قلق الامتحان وفقا للتخصص لصالح التخصص الأدبي.

دراسة بن سعدون (2016) بعنوان: "قلق الامتحانات واستراتيجيات المواجهة عند طلبة البكالوريا ". هدفت إلى معرفة أكثر استراتيجيات المواجهة استخداما، وإن كانت هناك فروق بين الاستراتيجيات في ضوء متغيرات الجنس والتخصص ودرجة قلق الامتحان، واستخدم المنهج الوصفي، واعتمد على عينة قوامها 60 طالباً، موزعين على 30 طالب أدبي، و30 طالب علمي من سنة ثالثة ثانوي بتلمسان، واستخدم مقياس قلق الامتحان لسبيلبرجر، وقام بإعداد استبيان استراتيجيات المواجهة. وخلصت الدراسة إلى نتيجة أن استراتيجية حل المشكلة والرجوع إلى الدين والدعم الاجتماعي أكثر استخداما.

كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق في استراتيجيات المواجهة تعزى لدرجات قلق الامتحان، بينما توصلنا إلى وجود فروق بين الاناث والذكور في استخدام استراتيجية الرجوع إلى الدين والاسترخاء لصالح الإناث، وكذلك وجود فروق بين تخصص الطلبة العلمي والأدبي في استراتيجية حل المشكلة والبناء المعرفي والرجوع إلى الدين لصالح القسم العلمي، واستراتيجية التجنب والهروب لصالح القسم الأدبي.

نجيب(2015)، تأثير قلق الامتحان الشامل على بعض المتغيرات الفسيولوجية لطلبة الدكتوراه في كلية التربية الرياضية جامعة القادسية"، هدفت الدراسة للتعرف على تأثير قلق الامتحان الشامل (النظري والشفوي) لطلبة دراسة الدكتوراه في كلية التربية الرياضية جامعة القادسية لبعض المتغيرات الفسيولوجية (نبضات القلب وعدد مرات التنفس ونسبة أوكسجين الأنسجة وضغط الدم الانقباضي والانبساطي)، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة ، تكونت العينة من8 طلاب من أصل مجتمع الدراسة الكلي والبالغ 10 طلاب وتم استبعاد طالبين لإصابتهم بأمراض مزمنة ، توصلت الدراسة لنتائج حيث

© 2023 NSP
Natural Sciences Publishing Cor.

ظهرت فروق ذات دلالة معنوية لبعض المتغيرات الفسيولوجية ولمجموعتي قلق الامتحان الشامل النظري والشفوي للقياسيين القبلي والبعدي ولصالح البعدي ، وظهرت فروق ذات دالة عشوائية بين مجموعتي قلق الامتحان الشامل النظري والشفوي في القياسين البعديين في متغيرات (مرات النبض والتنفس) وضغط الدم الانقباضي والانبساطي ، بينما لم تحقق نسبة ضغط اوكسجين الانسجة دلالة معنوية فيما بين المجموعتين .

دراسة القحطاني(2014)، قلق الاختبارات و علاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلبة الجامعة في المملكة العربية السعودية " هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على قلق الاختبارات وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلبة الجامعة في المملكة العربية السعودية، وبلغ حجم العينة (200) طالب وطالبة، منهم (100) طالب و (100) طالبه يدرسون في كلية العلوم وكلية التربية بجامعة شقراء، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية، وتم استخدام مقياس قلق الاختبار إعداد السنباطي وآخرون (2009)، ويمكن تلخيص نتائج الدراسة الحالية في الآتي: ارتفاع مستوى قلق الاختبار عند الطالبات مقارنة بالطلاب، وارتفاع مستوى قلق الاختبار عند طلاب وطالبات كلية التربية مقارنة مع طلاب وطالبات كلية العلوم، وخلصت النتائج إلى أن الطلاب والطالبات الغير موظفين لديهم مستوى قلق الاختبار مرتفع مقارنة بالطلاب والطالبات الموظفين، كما أوصت الدراسة بإعداد برامج إرشادية للوالدين للمساعدة في خفض قلق الامتحان لدى أبنائهم في مختلف المراحل التعليمية، وإحداث تغيير في إجراءات الامتحانات التي تبعث على الرهبة والخوف إلى أساليب تبعث على الأمن والطمأنينة. وتميزت هذه الدراسة عن غيرها من الدراسات ذات الصلة بأنها سعت إلى التعرف على العلاقة بين قلق الاختبار ووجود وظيفة لدى طلبة الجامعة.

دراسة الثويني (2009)، "العلاقة بين قلق الامتحان والتخصص الأكاديمي والمستوى الدراسي لدى طالبات جامعة حائل "، هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين قلق الامتحان والتخصص الأكاديمي والمستوى الدراسي لطالبات جامعة حائل. وقد قام الباحث بتحقيق هذا الهدف بتطبيقه لأداة الدراسة على مجتمع الدراسة المكون من (1047) طالبة وبلغ عدد أفراد العينة الممثلة للمجتمع (449) طالبة من تخصصات أكاديمية ومستويات دراسية مختلفة. وفي ضوء الدراسة ظهرت عدة نتائج أهمها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصص الأكاديمي من جهة وبين قلق الامتحان بجميع مكوناته (التوتر، القلق، الشرود الذهني عن الامتحان، والاضطرابات البدنية)، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المستوى الدراسي وقلق الامتحان لطالبات السنتين الأولى والثانية. وفي ضوء النتائج، أوصى الباحث بعدد من التوصيات مثل أهمية تفعيل عمادات وأقسام التطوير الأكاديمي لرفع كفاءة أعضاء هيئة التدريس في الجامعات في مهارات عملية التقويم وإعداد برامج لتوعية أولياء الأمور حول توفير الجو المناسب لطالبات الجامعة قبل وبعد وأثناء الامتحانات وكذلك أهمية وجود مراكز وأقسام تعتني بالإرشاد الطلابي والصحة النفسية.

3. منهجية الدراسة:

- **منهج البحث:** المنهج الذي تستخدمه الباحثة المنهج الوصفي المسحي باعتباره منهجًا مُلائمًا ومناسبًا لموضوعه وطبيعته (العساف، 2012، ص 188)، وهذا يؤكد مناسبة المنهج للدِّراسة الحالية تحقيقًا لأهدافها.

- **أداة الدراسة:**

تم جمع المعلومات الديموغرافية عن الطالبات مثل التخصص والمستوى والكلية. تم استخدام الاستبيان كأداة لجمع معلومات الدراسة، حيث تم استخدام استبيان صحة المريض الذي تمت ترجمته وتقنينه من قبل احمد الهادي وزملائه (2017) والذي يقيس:

- اضطراب القلق العام (PHQ-GAD7):

لقياس مستوى القلق العام لدى طالبات جامعة الاميرة نورة، طلب من المشاركات بالدراسة الإجابة على استبيان صحة المريض - اضطراب القلق العام (PHQ-GAD7) من خلال مقياس رباعي متدرج الخيارات من ابداً الى كل يوم تقريباً.

- اضطراب الهلع (PHQ-Panic Disorder):

لقياس مستوى الهلع لدى طالبات جامعة الاميرة نورة، طلب من المشاركات بالدراسة الإجابة على استبيان صحة المريض - اضطراب الهلع (PHQ-Panic Disorder) من خلال الإجابة بنعم او لا على اسئلة الاستبيان.

مُجتمع الدِّراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن بالرياض - المملكة العربية السعودية خلال العام الجامعي 1442ه، وقد شارك في الدراسة 4754 طالبة (تقريباً 16 % من إجمالي طالبات الجامعة حسب الاعداد المنشورة في الموقع الالكتروني للجامعة) ، وقد تم استثناء بيانات عدد 18 طالبة وذلك نظراً لعدم الإجابة على جميع أسئلة الاستبيان أو عدم الإجابة بدقة على أسئلة الجزء الأول من الاستبيان الخاص بالكلية والتخصص والمستوى الدراسي وبذلك أصبحت عينة الدراسة 4736 طالبة يمثلن جميع الكليات والتخصصات بجامعة الاميرة نورة للعام الجامعي 1442ه.

- **توزيع عينة الدراسة حسب التخصص:**

تواجدت جميع كليات ومعاهد الجامعة بعينة الدراسة بنسب مختلفة، حيث أشارت النتائج إلى أن نسبة تواجد طالبات كليات الجامعة في العينة تراوحت بين 0.4% (كلية طب الاسنان) و13.5% (كلية العلوم) وفيما يلي سوف يتم عرض نتائج توزيع عينة الدراسة حسب الكلية بناء على تصنيف الجامعة (كليات إنسانية، كليات علمية، كليات صحية، كلية المجتمع وعمادة خدمة المجتمع والتعليم المستمر).

- **الكليات الإنسانية:**

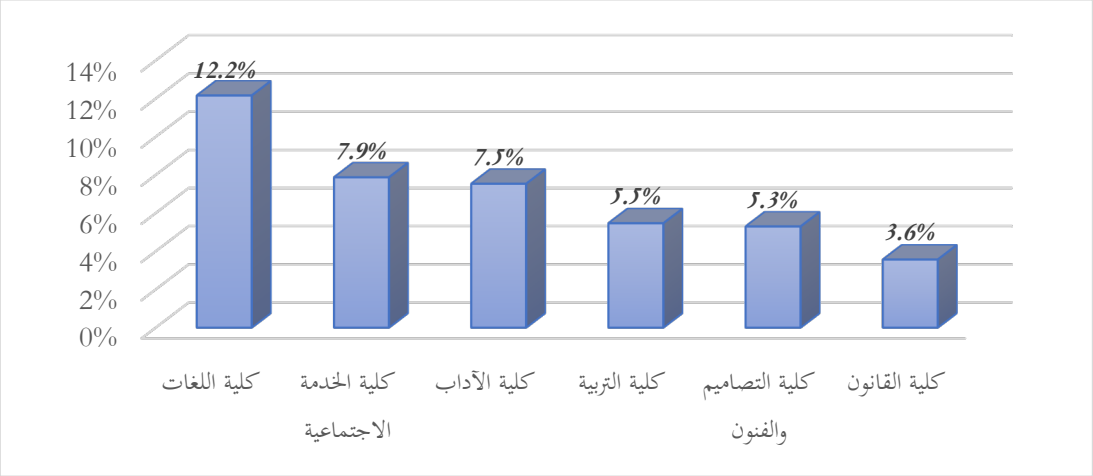
جدول (1) يمثل عدد ونسب الطالبات المشاركات في الدراسة من الكليات الإنسانية، وقد جاءت الكليات الإنسانية في المركز الأول من حيث المشاركة في عينة الدراسة بنسبة 42% وقد تراوحت نسبة الطالبات المشاركات بين 3.6% (كلية القانون) و12.2% (كلية اللغات).

جدول 1: توزيع الطالبات المشاركات في الدراسة من الكليات الإنسانية

الكلية	عدد الطالبات	النسبة المئوية
كلية اللغات	576	12.2%
كلية الخدمة الاجتماعية	373	7.9%
كلية الآداب	357	7.5%
كلية التربية	259	5.5%

© 2023 NSP
Natural Sciences Publishing Cor.

كلية التصاميم والفنون	251	5.3%
كلية القانون	169	3.6%
العدد الكلي	1985	42%



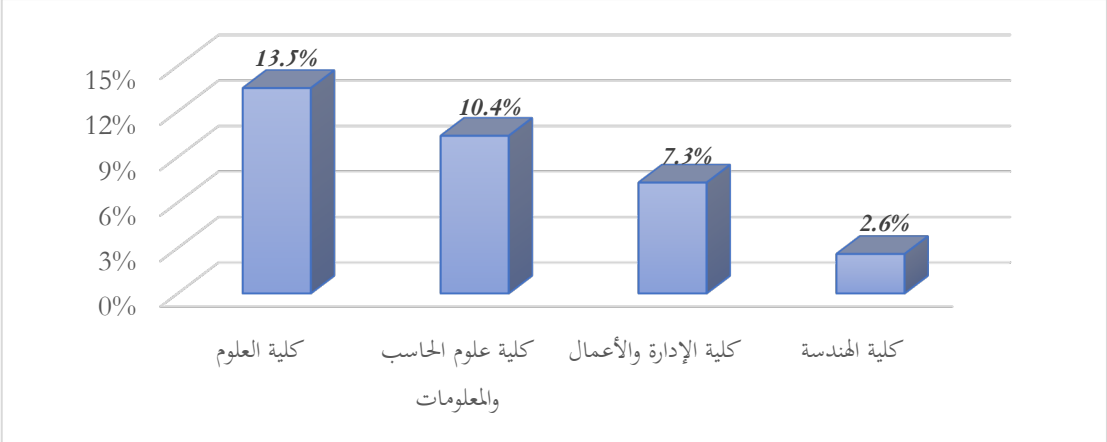
شكل (1) نسب الطالبات المشاركات في الدراسة من الكليات الإنسانية

- **الكليات العلمية:**

في المركز الثاني من حيث تواجد الطالبات داخل عينة الدراسة جاءت الكلية العلمية حيث مثلت نسبة 34%، جدول (2)، وقد جاءت كلية العلوم كأعلى كلية بنسبة مشاركة 13.5% بينما كانت أقل نسبة للمشاركة بين الكليات العلمية لكلية الهندسة حيث أشارت النتائج أن 2.6% من الطالبات يدرسون بكلية الهندسة.

جدول 2: توزيع الطالبات على الكليات العملية

الكلية	عدد الطالبات	النسبة المئوية
كلية العلوم	641	13.5%
كلية علوم الحاسب والمعلومات	492	10.4%
كلية الإدارة والأعمال	346	7.3%
كلية الهندسة	123	2.6%
العدد الكلي	1602	34%



شكل (2) توزيع الطالبات على الكليات العملية

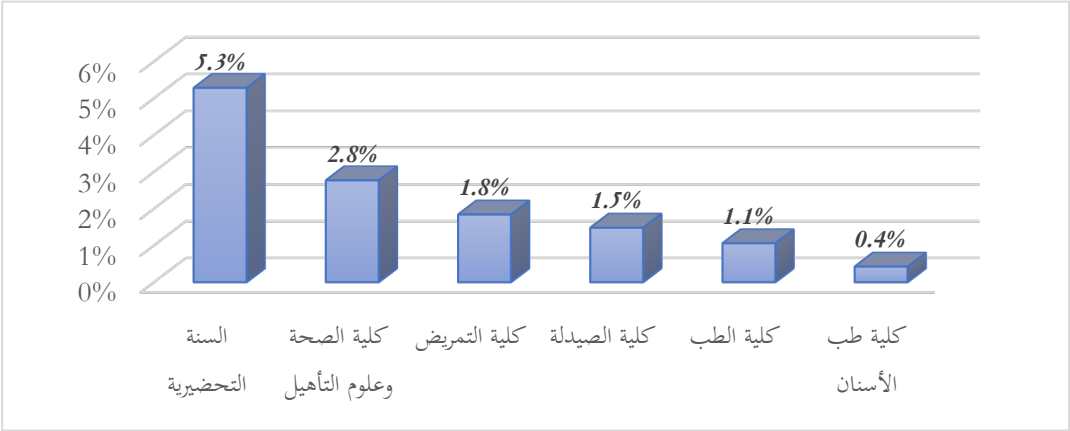
- **الكليات الصحية:**

أشارت النتائج إلى أن 13% من الطالبات المشاركات بالدارسة يدرسون في أحد الكليات الصحية جدول (3)، وكانت النسبة الأكبر منهن لطالبات السنة التحضيرية للكليات الصحية بنسبة 5.3% من عينة الدراسة، ويليها كلية الصحة بنسبة 2.8%، وقد اشارت النتائج لتقارب نسب مشاركات طالبات كل من كلية التمريض، الصيدلة والطب البشري، أما بالنسبة لكلية طب الأسنان فقد شهدت أقل الكليات من حيث عدد الطالبات في الكليات الصحية وفي الجامعة بشكل عام حيث شاركت في الدراسة 20 طالبة فقط من هذه الكلية بما يمثل 0.4% من عينة الدراسة.

© 2023 NSP
Natural Sciences Publishing Cor.

جدول 3: توزيع الطالبات على الكليات الصحية

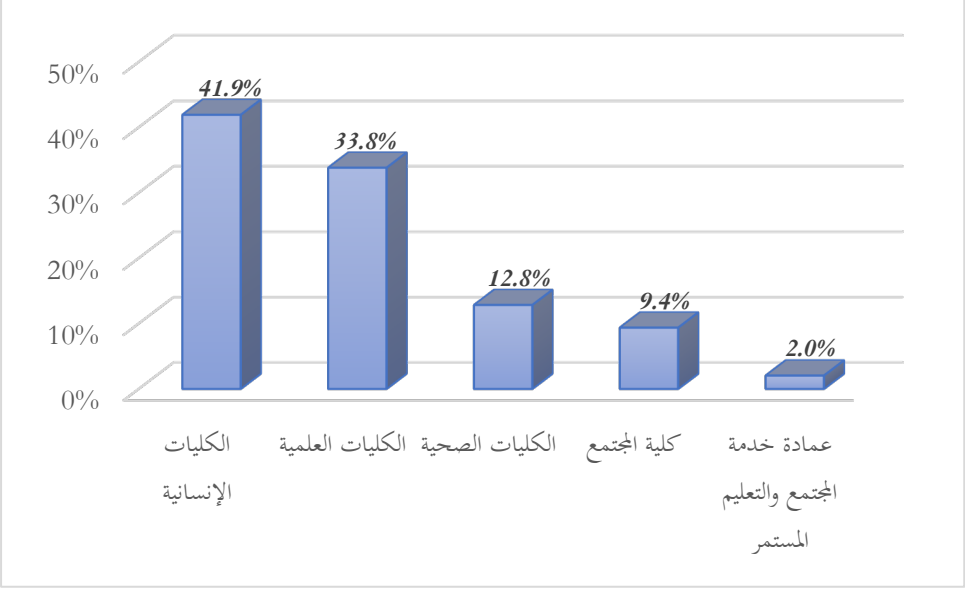
الكلية	عدد الطالبات	النسبة المئوية
السنة التحضيرية	250	5.3%
كلية الصحة وعلوم التأهيل	131	2.8%
كلية التمريض	87	1.8%
كلية الصيدلة	70	1.5%
كلية الطب	50	1.1%
كلية طب الأسنان	20	0.4%
العدد الكلي	608	13%



شكل (3) توزيع الطالبات على الكليات الصحية

- **كلية المجتمع وعمادة خدمة المجتمع:**

بلغت نسبة مشاركة طالبات كلية المجتمع بمختلف تخصصاتها 9.4% من إجمالي عينة الدراسة فيما بلغ عدد الطالبات اللاتي يدرسن بعمادة خدمة المجتمع والتعليم المستمر 2% فقط من عينة الدراسة. وفيما يلي رسم بياني (شكل 4) يوضح نسب مشاركة الطالبات من الكليات المختلفة على حسب تصنيف الجامعة (كليات إنسانية، كليات عملية، كليات صحية، كلية المجتمع وعمادة خدمة المجتمع).



شكل (4) نسب مشاركة الطالبات من الكليات المختلفة

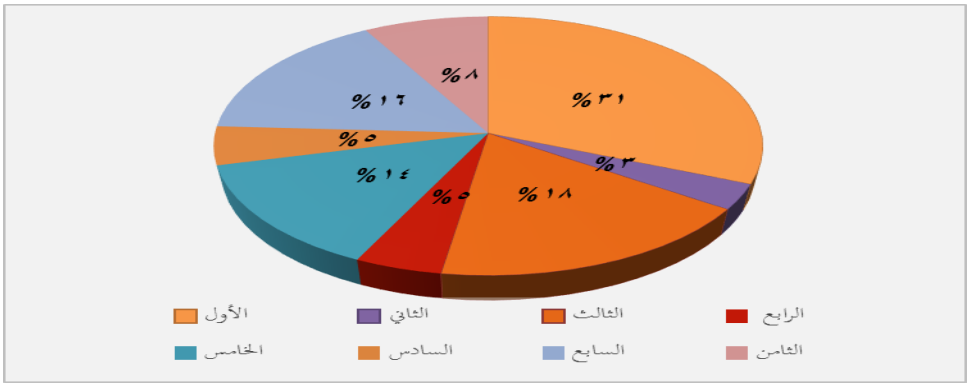
- **توزيع عينة الدراسة حسب المستوى الدراسي:**

تمثل عينة الدراسة جميع المستويات الدراسية بجامعة الأميرة نورة من المستوى الأول وحتى المستوى الثامن والذي بدوره يعكس تباين أعمار المشاركات في الدراسة. وبالنظر لجدول (4) الذي يحتوي توزيع الطالبات حسب المستوى الدراسي، نجد بشكل عام زيادة نسبة مشاركة الطالبات من المستويات الفردية (الأول، الثالث، الخامس، والسابع) عن مشاركة الطالبات من المستويات الزوجية (الثاني، الرابع، السادس، والثامن)، وذلك نظراً لأننا في الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي.

© 2023 NSP
Natural Sciences Publishing Cor.

جدول 4: توزيع الطالبات حسب المستوى الدراسي

المستوى الدراسي	عدد الطالبات	النسبة المئوية
الأول	1480	31.3%
الثاني	153	3.2%
الثالث	853	18.0%
الرابع	223	4.7%
الخامس	656	13.9%
السادس	228	4.8%
السابع	759	16.0%
الثامن	384	8.1%



شكل (5) توزيع عينة الدراسة حسب المستوى الدراسي

- **أداة الدِّراسة:**

استخدمت الباحثتان في الحصول على البيانات اللازمة للدراسة أداة الاستبانة كأداة لجمع البيانات اللازمة عن البحث، وتكونت الاستبانة من جزأين على النحو التالي:

الجزء الأول: يحتوي على مقدمة تعريفية بعنوان الدراسة، كما تم فيها التأكيد على سرية المعلومات المقدمة من قبل الطالبات وأنها لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط.

الجزء الثاني: ويتكون من ثلاث محاور، وهي كالآتي:

المحور الأول: اضطراب القلق العام والهلع لدى طالبات جامعة الأميرة نورة.

المحور الثاني: العلاقة بين اضراب القلق العام واضطراب الهلع لدي طالبات جامعة الأميرة نورة.

المحور الثالث: تأثير القلق والهلع على مستوى الطالبات الأكاديمي.

تم حساب معاملات الثبات من خلال قياس معامل ارتباط بيرسون. كل الاختبارات تم اعتبار أن لها مستوى أهمية $p < 0.05$. و هذا دليل على ان المقياس يتمتع بمعامل ثبات عال.

4. تحليل ومناقشة نتائج البحث

المحور الأول: اضطراب القلق العام واضطراب الهلع لدى طالبات جامعة الأميرة نورة

لقياس مستوى القلق العام لدى طالبات جامعة الأميرة نورة، طلب من المشاركات بالدراسة الإجابة على استبيان صحة المريض - اضطراب القلق العام (PHQ-GAD7).

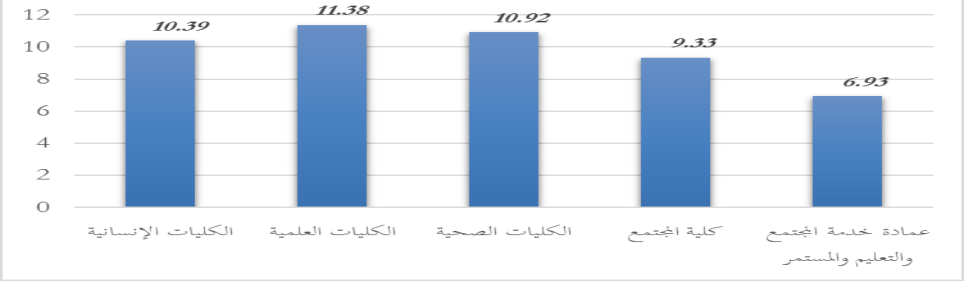
جدول 5: يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاضطراب القلق العام لدى طالبات جامعة الأميرة نورة

	الكلية	المتوسط	الانحراف المعياري
الكليات الإنسانية	كلية الحقوق	12.60	5.15
	كلية اللغات	10.94	5.34
	كلية التصاميم والفنون	10.73	4.90
	كلية التربية	9.92	5.52
	كلية الآداب	9.53	5.17
	كلية الخدمة الاجتماعية	9.47	5.49
الكليات العلمية	كلية الهندسة	11.62	5.39
	كلية العلوم	11.55	5.45
	علوم الحاسب والمعلومات	11.25	5.20
	كلية الإدارة والأعمال	11.14	5.41

© 2023 NSP
Natural Sciences Publishing Cor.

الكليات العلمية	كلية الصيدلة	14.19	5.57
	طب الأسنان	11.20	4.35
	كلية الصحة وعلوم التأهيل	10.70	5.05
	كلية التمريض	10.52	5.00
	السنة التحضيرية	10.46	5.68
	كلية الطب	9.78	4.34
كلية المجتمع		9.33	5.32
عمادة خدمة المجتمع والتعليم المستمر		**6.93**	**5.30**

يتضح من جدول رقم (5) قياس مستوى القلق العام لدى طالبات جامعة الاميرة نورة، وقد تراوحت القيمة الكلية للمقياس حسب استجابات عينة الدراسة بشكل عام بين صفر (الدرجة الدنيا) و21 (الدرجة العليا) بمتوسط 10.62 وانحراف معياري 5.42. كما يوضح جدول (5) المتوسط والانحراف المعياري للقيمة الكلية لمقياس القلق حسب الكلية ونوعها، وقد تباين متوسط القيمة الكلي لمقياس القلق بين الطالبات حسب الكليات حيث سجل طالبات عمادة خدمة المجتمع والتعليم المستمر أقل قيمة للمتوسط (6.93) وذلك لقصر البرامج المقدمة من العمادة بينما أعلى قيمة للمتوسط كانت بين طالبات كلية الصيدلة (14.19) وذلك لصعوبة برنامج بكالوريوس الصيدلة ويوضح ذلك شكل (6).



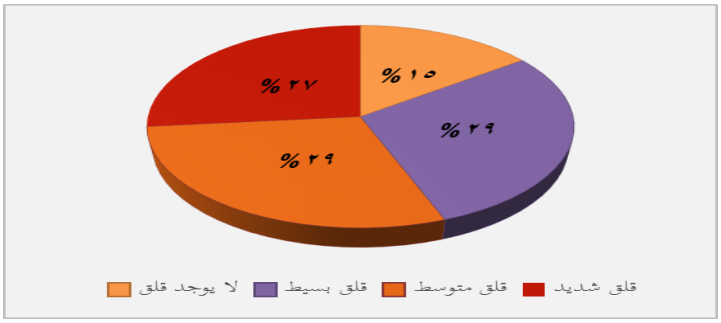
شكل (6) يوضح المقارنة بين مستوى القلق لدى طالبات الجامعة في مختلف الكليات

ويوضح جدول (6) مستوى القلق لدى الطالبات وهو كما يلي:

جدول 6: يوضح نسب مستوى القلق لدى طالبات جامعة الأميرة نورة

مستوى القلق	عدد الطالبات	النسبة المئوية
لا يوجد قلق	704	14.9%
قلق بسيط	1386	29.3%
قلق متوسط	1388	29.3%
قلق شديد	1258	26.6%

ويتضح من جدول (6) أنه قد تم تقسيم المشاركات في الدراسة حسب الدرجة الكلية لمقياس القلق إلى أربع فئات: صفر - 4 "لا يوجد قلق"، 5 - 9 "قلق بسيط"، 10 - 14 "قلق متوسط"، 15 - 21 "قلق شديد"، وقد أشارت النتائج إلى أن 14.9% فقط من الطالبات لا يشعرن بالقلق، في مقابل 85.1% يشعرن بقلق يتراوح بين قلق بسيط وقلق شديد (شكل 7)، حيث جاءت النتائج الحالية متسقة مع دراسة Pan and colleagues (2020) و Taquet and colleagues (2020)و Zimmermann and colleagues(2021)من ناحية تأثير فايروس كورونا المستجد على ارتفاع مستويات الاضطرابات النفسية. يشعر الفرد بالمشقة عندما يفرض عليه العالم مطالب يدرك عدم قدرته على مواجهتها وهذا ما شعر به الطلاب المشاركون في الدراسة الراهنة حيث أسفرت النتائج عن دلالة تأثير جائحة كورونا المستجد على ارتفاع قلق الامتحان لديهم.



شكل (7) يوضح نسب مستوى القلق لدى الطالبات

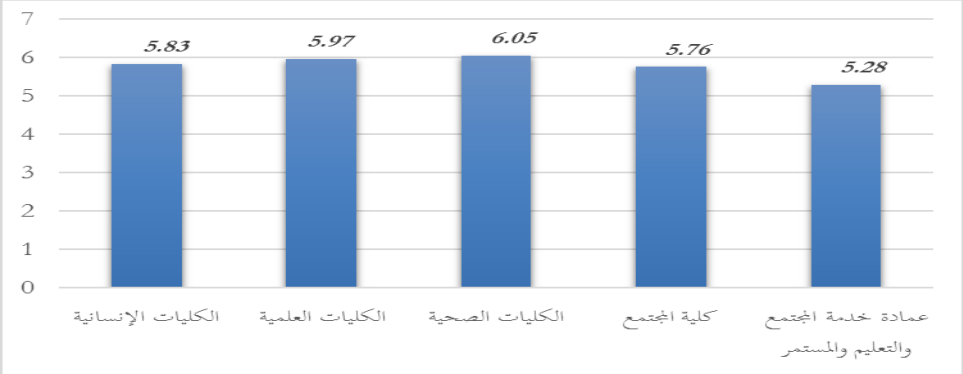
لقياس مستوى الهلع العام لدى طالبات جامعة الاميرة نورة، طلب من المشاركات بالدراسة الإجابة على استبيان صحة المريض - اضطراب الهلع (PHQ-Panic Disorder).

© 2023 NSP
Natural Sciences Publishing Cor.

جدول 7: يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاضطراب الهلع لدى طالبات جامعة الأميرة نورة

	الكلية	المتوسط	الانحراف المعياري
الكليات الإنسانية	كلية التصاميم والفنون	6.41	2.54
	كلية الآداب	5.47	2.78
	كلية التربية	5.35	2.80
	كلية اللغات	5.90	2.77
	كلية الحقوق	6.29	2.82
	كلية الخدمة الاجتماعية	5.74	2.76
الكليات العلمية	كلية الإدارة والأعمال	6.08	2.68
	علوم الحاسب والمعلومات	5.89	2.59
	كلية الهندسة	5.60	2.52
	كلية العلوم	6.05	2.65
الكليات الصحية	طب الأسنان	5.69	2.06
	كلية الصحة وعلوم التأهيل	5.77	2.69
	كلية الطب	5.53	2.40
	كلية التمريض	6.33	2.49
	كلية الصيدلة	7.19	2.65
	السنة التحضيرية	5.88	2.88
كلية المجتمع		5.76	2.70
عمادة خدمة المجتمع والتعليم المستمر		5.28	3.15

تشير نتائج جدول (7) استجابات الطلاب إلى معاناة 2736 طالبة من مشكلة الهلع بما يعادل 57.8% من عينة الدراسة، وقد تراوحت القيمة الكلية للمقياس حسب استجابات عينة الدراسة بشكل عام بين صفر (الدرجة الدنيا) و21 (الدرجة العليا) بمتوسط 5.9 وانحراف معياري 2.7. ويوضح جدول (7) المتوسط والانحراف المعياري للقيمة الكلية لمقياس الهلع حسب الكلية ونوعها، وقد تباين متوسط القيمة الكلي لمقياس القلق بين الطالبات حسب الكليات حيث سجل طالبات عمادة خدمة المجتمع والتعليم المستمر أقل قيمة للمتوسط (5.28) بينما أعلى قيمة للمتوسط كانت بين طالبات كلية الصيدلة (7.19). حيث جاءت النتائج الحالية متسقة مع دراسة Pan and colleagues (2020) Taquet and colleagues (2020) من ناحية تأثير فايروس كورونا المستجد على ارتفاع مستويات الاضطرابات النفسية. وتوافق ارتفاع اضطراب القلق العام والهلع لدى طالبات كلية الصيدلة مما يؤكد على صعوبة برنامج كلية الصيدلة على الطالبات وتأثيره على ارتفاع مستويات اضطراب القلق والهلع.



شكل (8) مقارنة بين مستوى القلق لدى طالبات الجامعة في مختلف الكليات لدى طالبات جامعة الأميرة نورة

المحور الثاني: العلاقة بين اضطراب القلق العام واضطراب الهلع لدي طالبات جامعة الأميرة نورة:

لدراسة العلاقة بين مستوى القلق ومستوى الهلع لدى طالبات جامعة الاميرة نورة، تم حساب معامل ارتباط سبيرمان بين الدرجة الكلية للمقياسين.

جدول 8: يوضح معامل الارتباط (سبيرمان) بين مستوى القلق ومستوى الهلع لدى طالبات جامعة الأميرة نورة

الكلية / المستوى الدراسي	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الكليات الإنسانية	0.39	<0.001
الكليات العلمية	0.42	<0.001
الكليات الصحية	0.44	<0.001
كلية المجتمع	0.36	<0.001
عمادة خدمة المجتمع والتعليم والمستمر	0.76	<0.001
المستوى الأول إلى الرابع	0.41	<0.001
المستوى الخامس إلى الثامن	0.42	<0.001

وأشارت النتائج لوجود علاقة ذات دلالة إحصائية (عند مستوى معنوية 0.05) بين مستوى القلق والهلع لدى الطالبات حيث بلغت قيمة معامل الارتباط 0.412، ومن خلال القيمة الموجبة لمعامل الارتباط نستنتج أنه يوجد علاقة طردية موجبة بين مستوى القلق والهلع، أي أن ارتفاع مستوى القلق يصاحبه ارتفاع في مستوى الهلع لدى الطالبات والعكس.

© 2023 NSP
Natural Sciences Publishing Cor.

وقد أشارت النتائج أيضا لوجود علاقة طردية موجبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى القلق والهلع لدى الطالبات باختلاف نوع الكلية والمستوى الدراسي مع اختلافات طفيفة في مدى قوة هذه العلاقة، حيث أشارت النتائج إلى عدم اختلاف قيمة معامل الارتباط باختلاف المستوى الدراسي، أما فيما يخص نوع الكلية فقد وجد تقارب في قيم معامل الارتباط فيما عدا "عمادة خدمة المجتمع والتعليم والمستمر" حيث بلغت قيمة معامل الارتباط 0.76 ، مما يشير إلى زيادة قوة العلاقة بين القلق والهلع بين طالبات عمادة خدمة المجتمع والتعليم والمستمر مقارنة بباقي طالبات جامعة الأميرة نورة، حيث ان برامج عمادة خدمة المجتمع و التعليم المستمر برامج دبلوم مدفوعة غير مدعومة و يتم تقديم الدعم او الانتقال الى برامج البكالوريوس المدعومة في حالة الحصول على معدل اكاديمي مرتفع.

المحور الثالث: تأثير القلق والهلع على مستوى الطالبات الأكاديمي:

جدول 9: يوضح تأثير القلق والهلع على مستوى الطالبات الأكاديمي

	الصعوبة الناتجة عن القلق		الصعوبة الناتجة عن الهلع	
	عدد الطالبات	النسبة المئوية	عدد الطالبات	النسبة المئوية
لا توجد أي صعوبة أبداً	676	14.3%	317	11.6%
صعبة إلى حد ما	2348	49.6%	1288	47.1%
صعبة جداً	994	21.0%	678	24.8%
صعبة بشكل لا يطاق	718	15.2%	453	16.6%

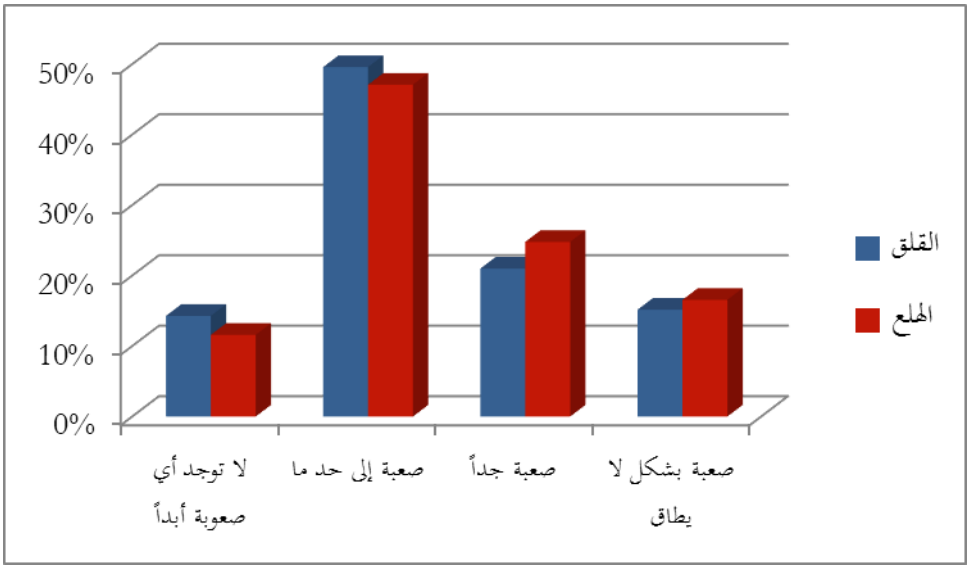
يتضح من جدول رقم (9) الصعوبة التي يسببها القلق والهلع خلال الدراسة من خلال سؤال الطالبات المشاركات، وعند أداء الاختبارات فقد أشارت النتائج إلى أن نصف الطالبات يرون أن نوبات القلق والهلع تسبب صعوبة إلى حد ما، فيما أشار ما يزيد عن ثلث الطالبات أن مشكلة القلق والهلع تشكل صعوبة كبيرة ("صعبة جداً أو صعبة بشكل لا يطاق") تؤثر عليهم أثناء الدراسة والاختبارات بالجامعة.

وتفسير تأثير القلق والهلع على مستوى الطالبات الأكاديمي من خلال الافتراض أن زيادة قلق الامتحان والهلع على الطالب تؤدى إلى انخفاض مستوى الطالبات الأكاديمي نتيجة شعوره بالإحباط ، مما يترتب عليه انخفاض قدرته على التوافق والتكيف مع البيئة الجامعية ويؤثر على المستوى الأكاديمي ، كما أن أن جائحة كوفيد - ١٩ قد أدت إلى انتشار العديد من المشاعر النفسية السلبية ولاسيما الشعور بالذعر والقلق لدى الأفراد المعايشين للواقع المهدد من حيث انتشار الفيروس وقد أعلنت منظمة الصحة العالمية أن الآثار النفسية المصاحبة لجائحة كوفيد - ١٩ لا تقف عند حد القلق وإنما تزداد لتصل إلى مزيد من الهلع والهيستريا. كما اتفقت نتائج البحث مع دراسة المعجمى (2019) ودراسة Kim (2020).

أوضحت النتائج أن هناك ارتباط دالا بين القلق وبين انخفاض مستوى أعراض الأمراض النفسية عند الأفراد. كذلك دعمت نتائج دراسة Holmes and colleagues (2020) أن فيروس كوفيد - ١٩ له تأثير على المشاعر النفسية السلبية ويؤدي إلى ظهور القلق والاكتئاب والعزلة الاجتماعية ومن ثم الشعور بالوحدة النفسية .

واتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسة González-Sanguino and colleagues (2020) ودراسة Liang and colleagues (2020) حيث كشفت النتائج عن ظهور الأعراض النفسية الممثلة في القلق والاكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة كأعراض ناجمة عن انتشار فيروس كوفيد - ١٩.

كما أسفرت نتائج دراسة Li and colleagues (2020) عن الآثار النفسية والعقلية لفيروس كوفيد - ١٩ وظهور أعراض القلق والاكتئاب والأرق والشعور بعدم الرضا وانخفاض مستوى السعادة وارتفاع مستوى الشعور بالمخاطر الاجتماعية وخلصت النتائج إلى التأثير السلبي لفيروس كوفيد - ١٩ على الجانب الوجداني والجانب المعرفي.



شكل (9) يوضح تأثير القلق والهلع على مستوى الطالبات الأكاديمي

© 2023 NSP
Natural Sciences Publishing Cor.

جدول 10:استطلاع آراء الطالبات اللاتي عانين من مشكلة القلق والهلع عن نتائجهم خلال الاختبارات الفصلية

هل تأثرت درجاتك خلال الاختبارات الفصلية الحالية مقارنة بالفصول السابقة؟	عدد الطالبات	النسبة المئوية	مقياس القلق		مقياس الهلع	
			المتوسط	دلالة الاختبار	المتوسط	دلالة الاختبار
نعم	1999	73.1%	13.01	<0.001	6.16	<0.001
لا	737	26.9%	10.52		5.17	

يتضح من جدول (10) أنه عند استطلاع آراء طالبات جامعة الاميرة نورة اللاتي عانين من مشكلة القلق والهلع عن نتائجهم خلال الاختبارات الفصلية للفصل الحالي، فقد أشارت معظم الطالبات المشاركات بالدراسة (73.1%) إلى تأثر درجاتهم خلال الفصل الدراسي الحالي وأفادت الأغلبية (80.3%) أنهن تحصلن على درجات أقل في الاختبارات الفصلية الحالية مقارنة بالفصول السابقة. ولمقارنة مستوى القلق والهلع بين الطالبات اللاتي تأثرت درجاتهم والطالبات اللاتي لم تتأثر درجاتهم خلال الاختبارات الفصلية الحالية، فقد تم اجراء اختبار مان ويتني (Mann-Whitney Test) لاختبار وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي الدرجة الكلية لمقياس القلق ومقياس الهلع بين المجموعتين.

وأشارت النتائج لوجود فروقات ذات دلالة إحصائية بين متوسط الدرجة الكلية لمقياسي القلق والهلع بين المجموعتين حيث سجلت الطالبات اللاتي تأثرت درجاتهم خلال الاختبارات الفصلية متوسط أعلى على مقياسي القلق والهلع مقارنة بالطالبات اللاتي لم تتأثر درجاتهم، ومن ذلك يمكن استنتاج أن لمستوى القلق والهلع تأثيراً معنويا على درجات الاختبارات الفصلية لطالبات جامعة الاميرة نورة بنت عبد الرحمن خلال الفصل الدراسي الحالي. أشار Danial (2020) إلى عواقب جائحة كوفيد - ١٩ باعتبارها تمثل تحديا كبيرا لأنظمة التعليم على مستوى العالم حيث أدت إلى عرقلة حياة الطلاب عن مستوى تعليمهم ومسارهم الدراسي وزادت من مشاعر خوفهم من انتقالهم من مرحلة لمرحلة أخرى.

ملخص النتائج

توصلت الدراسة إلى عدة نتائج وهي:

- مستوى القلق لدى الطالبات يتراوح بين المتوسط والشديد حيث بلغت نسبته 56.%.
- هناك تفاوت في مستويات القلق بين الكليات.
- استجابات الطلاب إلى معاناة 2736 طالبة من مشكلة الهلع بما يعادل 57.8% من عينة الدراسة.
- أن 80%حصلن على درجات أقل في الاختبارات الفصلية للفصل الأول للعام الحالي 1442 ه مقارنةً بالفصول السابقة.
- ارتفاع مستوى القلق والهلع ارتبط بانخفاض درجات الاختبارات الفصلية للطالبات.
- سجلت كلية التصاميم والفنون أعلى مستوى لاضطراب الهلع لدى طالباتها فيما سجلت عمادة خدمة المجتمع والتعليم المستمر أقل مستوى.
- سجلت كلية الصيدلة أعلى مستوى للقلق لدى طالباتها فيما سجلت عمادة خدمة المجتمع والتعليم المستمر أقل مستوى.
- وجود علاقة طردية موجبة بين مستوى القلق والهلع، أي أن ارتفاع مستوى القلق يصاحبه ارتفاع في مستوى الهلع لدى الطالبات والعكس.
- زيادة قوة العلاقة الطردية الموجبة بين القلق والهلع بين طالبات عمادة خدمة المجتمع والتعليم والمستمر مقارنة بباقي طالبات جامعة الأميرة نورة.
- وجود علاقة طردية موجبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى القلق والهلع لدى الطالبات باختلاف نوع الكلية والمستوى الدراسي مع اختلافات طفيفة في مدى قوة هذه العلاقة.

توصيات الدراسة:

استناداً الى نتائج الدراسة الحالية والدراسات السابقة خرجت الباحثتان بعدد من التوصيات والدراسات المستقبلية المقترحة التالية:

- نشر الوعي والثقافة بين منسوبي الجامعة بأهمية الصحة النفسية والطرق الصحيحة لطلب العلاج.
- تفعيل دائرة الإرشاد الأكاديمي والنفسي والاجتماعي بالجامعة بهدف تقدم خدمات إرشادية وأكاديمية ونفسية واجتماعية لمساعدة الطالبات على تخطي الصعوبات التعليمية.
- العمل على ترقية منظومة الصحة النفسية بالجامعة بحيث تعتمد على الدراسات والأبحاث والاستعانة بخبرات مهنية في هذا المجال.
- اتخاذ الإجراءات الإرشادية المناسبة للمشكلات المرتبطة بحالة قلق الاختبار وتدني مستوى التحصيل الدراسي منذ وقت مبكر من العام الدراسي.
- إعداد برامج إرشادية للوالدين للمساعدة في خفض قلق الاختبار لدى أبنائهم في مختلف المراحل التعليمية.
- إعداد البرامج العلاجية المعززة لمواجهة قلق الاختبارات.
- إعداد البرامج العلاجية لمواجهة هلع جائحة كوفيد-١٩.
- إجراء دراسة عن العلاقة بين كل من قلق المستقبل ودافعية الإنجاز الدراسي وقلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الجامعية.

© 2023 NSP
Natural Sciences Publishing Cor.

المراجع

[1] أبومسلم، مايسة فاضل. (2014)." فاعلية برنامج مقترح لخفض قلق امتحانات الثانوية العامة في علاقته ببعض المتغيرات لدى طلاب المرحلة الثانوية ". كلية التربية جامعة عين شمس، (38)، 106-149.

[2] بن سعدون، فتيحة. (2016). "قلق الامتحانات واستراتيجيات المواجهة عند طلبة البكالوريا ". **مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية**، (19)، 58-161.

[3] بوالطمين، سمير. (2013). " علاقة قلق الامتحان بالتعامل الإستباقي والتعامل الوقائي". **مجلة دفاتر البحوث العلمية**، 1، الجزائر.

[4] الثويني، سليمان بن ناصر. (2009). "العلاقة بين قلق الامتحان والتخصص الأكاديمي والمستوى الدراسي لدى طالبات جامعة حائل ". **المجلة التربوية**، 25، 399 – 420.

[5] حامد محمد. (٢٠٠٢). **الإرشاد النفسي المصغر للتعامل مع المشكلات المدرسية**. الطبعة الأولى. القاهرة، مصر: دار عالم الكتب للنشر والتوزيع.

[6] حامد، خيري أحمد حسين. (2019). "أثر فنيات العلاج المعرفي السلوكي في خفض قلق الامتحانات لدى طلاب الصف الثالث الثانوي". **مجلة كلية التربية**، 4، 269 – 289.

[7] الحسيني، أحمد هلال. (2011). " انحياز الانتباه وعلاقته بقلق الامتحان لدي عينة من طلبة الجامعة ". **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، 70.

[8] حماد، أيمن عبد العزيز سلامة. (2020). "فاعلية برنامج تدريبي مقترح قائم على التعلم التشاركي الإلكتروني في خفض قلق الاختبار لدى طلاب الجامعة ". **مجلة الإرشاد النفسي**،62، 55-104.

[9] الخصاونة، غادة. (2007). " تقدير مستويات القلق لدي طالبات كلية التربية الرياضة في جامعة اليرموك في مساقات الجمباز ". **مجلة جامعة النجاح الوطنية**، 4.

[10] خميس محمد سليم وفزيز زوليخة. (٢٠١٨). قلق المرض لدى أبناء مرضى السرطان: دراسة مقارنة. **مجلة قاصدي مرباح ورقلة**. 372،34- 383.

[11] الداهري، صالح حسن. (2013). **مبادئ الصحة النفسية**، الأردن، عمان : دار وائل .

[12] ردام، هانى علاوى. (2021). " اضطراب الهلع وعلاقته بالمناعة النفسية لدى المصابين بفايروس كورونا"، **مجلة الدراسات المستدامة**، 3.

[13] الزعبي، أحمد محمد. (1997) "مستوى القلق كحالة وكسمة لدى طلبة جامعة صنعاء". **مجلة مركز البحوث التربوية**، 12، 105 – 128.

[14] زهران، محمد حامد. (2010). **الارشاد النفسي المصغر للتعامل مع المشكلات الدراسية**، ط2، القاهرة، مصر: عالم الكتب.

[15] زهران، محمد حامد. (2007). **الإرشاد النفسي المصغر**، القاهرة: مصر عالم الكتب.

[16] زهران، حامد. (2000). **الإرشاد النفسي المصغر للتعامل مع المشكلات المدرسية**. القاهرة، مصر: عالم الكتب.

[17] السايحى، سليمة. (2012). " قلق الامتحان وبعض العوامل المساعدة لظهور لدي التلاميذ ". **مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية**، 7.

[18] الشوربجي، هبة. (2020). " قياس قلق الاختبار وتحديد مستواه لدي طلبة السنة الرابعة بكلية التربية جامعة الزقازيق ". **دراسات تربوية ونفسية**، 10، كلية التربية، جامعة الزقازيق.

[19] الشوربجي،عباس، ودانيال،عفاف عبد القادر. (2001). **العلوم السلوكية**، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، مصر.

[20] الصباغ روضة محي الدين. (1997). بناء مقياس قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الإعدادية. **رسالة ماجستير غير منشورة** جامعة الموصل، بغداد.

[21] طاهر محمود، عبد المجيد هند. (2012). **المهارات الدراسية والتطبيق بين النظرية**. مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.

[22] الطواب سعيد. (1992). قلق الامتحان والذكاء والمستوى الدراسي وعلاقتهما بالتحصيل الدراسي الأكاديمي لطلاب الجامعة من الجنسين. **مجلة العلوم الاجتماعية** جامعة الكويت ،3، 80-89.

[23] الطيب، محمد عبد الظاهر. (2017)، **مبادئ الصحة النفسية**، الإسكندرية، مصر ،3، دار المعرفة الجامعية.

[24] عبادة، إيمان. (2021). "المناعة النفسية كمتغير معدل العلاقة بين قلق الامتحان وقلق كوفيد 19 لدى طلاب الجامعة **". مجلة البحث العلمي**، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، 22، 242- 279.

[25] عبد البر، أزهار. (2019). "سمات الشخصية الإيجابية واستراتيجيات المواجهة وعلاقتهما بقلق الامتحان والتسويف الأكاديمي لدي طلاب المرحلة الثانوية ". **مجلة كلية التربية**، 30، 120.

[26] عبد الحميد، هبه جابر. (2018). "فاعلية العلاج الميتامعرفي في خفض توهم المرض قلق الصحة لدى طلاب الجامعة". **مجلة الإرشاد النفسي.** جامعة عين شمس،54، 289-347.

[27] القحطاني، عبدالله، حنين البيشي، ياسمين ديميروز. (2020). الاضطرابات النفسية اثناء جائحة كورونا المستجد (Covid-19) ودور فريق الصحة النفسية في المنشأت و المحاجر الصحية. المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية.

[28] القحطاني، عبد الله بن صالح. (2014). " قلق الاختبارات وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلبة الجامعة في المملكة العربية السعودية ". **دراسات عربية في التربية وعلم النفس**، رابطة التربويين العرب، السعودية،3 ،49، 225 – 241.

[29] القريطي، عبد المطلب. (2009). **في الصحة النفسية**، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.

© 2023 NSP
Natural Sciences Publishing Cor.

[30] كامل عبد الوهاب. (1999). **اتجاهات معاصرة في علم النفس**. القاهرة، مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.

[31] الليثى، أحمد. (2020). " المتانة العقلية وعلاقتها بالدافعية الأكاديمية وأساليب مواجهة الضغوط لعينة من طلاب جامعة حلوان"، **مجلة البحث العلمى فى التربية**، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، 6 ،21، 139-185.

[32] المجمعى، على. (2019). "علاقة دافعية الإنجاز الدراسى وقلق الاختبار لدى عينة من طلاب المرحلة الجامعية ". **المجلة التربوية**، كلية التربية، جامعة سوهاج،1 ،68، 3265-3296.

[33] محمود، حنان حسين. (2017). " فعالية برنامج معرفي سلوكي لتنمية مهارات التفكير ما وراء المعرفي في تخفيض التسويف الأكاديمي وقلق الامتحان لدي عينة من طالبات المرحلة الجامعية ". **دراسات عربية في التربية وعلم النفس**، الجزائر ، 2 ، 87.

[34] المدني، خالد. (2006). **دراسة لمستوي قلق الامتحان لدي طلبة وطالبات الثانوية العامة**، القاهرة، مصر: الهيئة المصرية للكتاب.

[35] المشعان، عويد. (2010). " مصادر الضغوط المهنية لدي المدرسين في المرحلة المتوسطة بدولة الكويت وعلاقتها بالاضطراب النفسية الجسيمية ". **مجلة العلوم الاجتماعية**، جامعة الكويت، 28.

[36] نجيب، علي أحمد. (2015). " تأثير قلق الامتحان الشامل على بعض المتغيرات الفسيولوجية لطلبة الدكتوراه في كلية التربية الرياضية جامعة القادسية ". **مجلة علوم التربية الرياضية**، جامعة بابل، 8 ،3، 1-13.

[37] Longley, S. L., Watson, D., & Noyes Jr, R. (2005). Assessment of the hypochondriasis domain: the multidimensional inventory of hypochondriacal traits (MIHT). *Psychological Assessment*, *17*(1), 3.

[38] Kramer, D. N., & Landolt, M. A. (2011). Characteristics and efficacy of early psychological interventions in children and adolescents after single trauma: A meta-analysis. *European journal of psychotraumatology*, *2*(1), 7858.

[39] Daniel, S. J. (2020). Education and the COVID-19 pandemic. Prospects, 49(1), 91-96.

[40] Kim, S. W., & Su, K. P. (2020). Using psychoneuroimmunity against COVID-19. *Brain, behavior, and immunity*, *87*, 4-5.

[41] Levitt, E. E. (2015). *The psychology of anxiety*. Routledge.

[42] Li, S., Wang, Y., Xue, J., Zhao, N., & Zhu, T. (2020). The impact of COVID-19 epidemic declaration on psychological consequences: a study on active Weibo users. *International journal of environmental research and public health*, *17*(6), 2032.

[43] Liang, L., Ren, H., Cao, R., Hu, Y., Qin, Z., Li, C., & Mei, S. (2020). The effect of COVID-19 on youth mental health. *Psychiatric quarterly*, *91*(3), 841-852.

[44] Mayo,W (2021). Patient care and health information. Retrieved February 10, 2021, from anxiety disorders: https://www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961

[45] McKay, D., Yang, H., Elhai, J., & Asmundson, G. J. (2020). Anxiety regarding contracting COVID-19 related to interoceptive anxiety sensations: The moderating role of disgust propensity and sensitivity. *Journal of Anxiety Disorders*, *73*, 102233.

[46] Moon, K. C. (1986, January). Test anxiety and academic achievement. In *The Second Regional Conference On University Teaching*.

[47] Pan, K., Kok, ,A.,Eikelenboom, M., Horsfall, M., Jörg, F., Luteijn, R & Penninx, B.(2020). The mental health impact of the COVID-19 pandemic on people with and without depressive, anxiety, or obsessive-compulsive disorders: a longitudinal study of three Dutch case-control cohorts. The Lancet Psychiatry.

[48] Pappa, S., Ntella, V., Giannakas, T., Giannakoulis, V. G., Papoutsi, E., & Katsaounou, P. (2020). Prevalence of depression, anxiety, and insomnia among healthcare workers during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Brain, behavior, and immunity*, *88*, 901-907.

[49] González-Sanguino, C., Ausín, B., Castellanos, M. Á., Saiz, J., López-Gómez, A., Ugidos, C., & Muñoz, M. (2020). Mental health consequences during the initial stage of the 2020 Coronavirus pandemic (COVID-19) in Spain. *Brain, behavior, and immunity*, *87*, 172-176.

[50] Tan, W., Hao, F., McIntyre, R. S., Jiang, L., Jiang, X., Zhang, L., ... & Tam, W. (2020). Is returning to work during the COVID-19 pandemic stressful? A study on immediate mental health status and psychoneuroimmunity prevention measures of Chinese workforce. *Brain, behavior, and immunity*, *87*, 84-92.

[51] Taquet, M., Luciano, S., Geddes, J. R., & Harrison, P. J. (2021). Bidirectional associations between COVID-19 and psychiatric disorder: retrospective cohort studies of 62 354 COVID-19 cases in the USA. *The Lancet Psychiatry*, *8*(2), 130-140.

© 2023 NSP
Natural Sciences Publishing Cor.

[52] Mealey, D. L., & Host, T. R. (1992). Coping with test anxiety. *College Teaching*, *40*(4), 147-150.

[53] Zimmermann, M., Bledsoe, C., & Papa, A. (2020). The impact of the COVID-19 pandemic on college student mental health: A longitudinal examination of risk and protective factors.

[54] Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., ... & Bullmore, E. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *The Lancet Psychiatry*, *7*(6), 547-560.

[55] Tehrani, L. A., Majd, M. A., & Ghamari, M. (2014). Comparison of self-efficacy, test anxiety and competitiveness between students of top private schools and public schools. *Mediterranean journal of social sciences*, *5*(23), 2749.

© 2023 NSP
Natural Sciences Publishing Cor.