مجلة العلوم الاجتماعية
المجلد 19 / العـدد 02 / سبتمبر 2025 / ص ص 183 - 196
Journal home page: http://journals.lagh-univ.dz/index.php/ssj
ASJP: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/305

الاغتراب وعلاقته بقلق الامتحان لدى عينة من طلبة جامعة الاغواط

Alienation and its correlation with examination anxiety among a cohort of students at the University of Laghouat

جمال الدين فطام
مخبر الصحة النفسية - جامعة الأغواط (الجزائر) ، d.fattam@lagh-univ.dz

تاريخ الاستلام: 2025/04/29 تاريخ القبول: 2025/09/30 تاريخ النشر: 2025/09/30

ملخص:
هدفت الدراسة إلى استكشاف طبيعة العلاقة بين قلق الامتحان والاغتراب لدى مجموعة من طلبة جامعة عمار ثليجي بالأغواط. كما سعت إلى الكشف عن الفروق في مستويات الاغتراب وقلق الامتحان بين الطلبة بناءً على متغيرات الجنس، والتخصص الدراسي، ونوع الإقامة.
اعتمدت الدراسة على عينة مكونة من 70 طالباً وطالبة (منهم 23 ذكراً و47 أنثى)، وتم اتباع المنهج الوصفي الارتباطي لتحقيق أهداف البحث. استُخدمت أداتان لجمع البيانات: مقياس الاغتراب لصلاح الدين الجماعي (المكون من 80 بنداً موزعة على ستة أبعاد)، ومقياس الاتجاه نحو الاختبار "لسبيلبرجر" (المكون من 20 بنداً موزعة على بعدين). تم تحليل البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة، وهي معامل ارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين المتغيرين، واختبار "ت *(t-test)*" لفحص دلالة الفروق الإحصائية تبعاً للمتغيرات الديموغرافية المذكورة.
وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:
وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين قلق الامتحان والاغتراب لدى طلبة جامعة عمار ثليجي بالأغواط المشاركين في الدراسة.
لم تُظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الاغتراب لدى أفراد العينة يمكن أن تُعزى لمتغير الجنس.
لم تُظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الاغتراب لدى أفراد العينة يمكن أن تُعزى لمتغير التخصص الدراسي.
لم تُظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الاغتراب لدى أفراد العينة يمكن أن تُعزى لمتغير نوع الإقامة.
كذلك، لم تُظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات قلق الامتحان لدى أفراد العينة يمكن أن تُعزى لمتغير الجنس.
لم تُظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات قلق الامتحان لدى أفراد العينة يمكن أن تُعزى لمتغير التخصص الدراسي.
لم تُظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات قلق الامتحان لدى أفراد العينة يمكن أن تُعزى لمتغير نوع الإقامة
الكلمات المفتاحية: ع الاغتراب، قلق الامتحان.

ABSTRACT:
This study investigates the relationship between test anxiety and alienation among a sample of students at Ammar Tlidji University of Laghouat. It also aims to identify potential differences in the levels of alienation and test anxiety based on variables such as gender, academic major (specialization), and type of residence.
The research involved a sample of 70 students (23 males and 47 females) and employed a descriptive correlational methodology. Data collection utilized an alienation measure attributed to "collective Salahuddin," which consists of 80 items across six dimensions, and a test anxiety scale, likely based on Spielberger's criteria, containing 20 items divided into two dimensions.
Statistical analysis included the Pearson correlation coefficient to examine the relationship between test anxiety and alienation, and t-tests to assess the significance of differences based on the demographic variables.
The main findings of the study are as follows:

- المؤلف المرسل: جمال الدين فطام

https://doi.org/10.34118/ssj.v19i2.4381
http://journals.lagh-univ.dz/index.php/ssj/article/view/4381
ISSN: 1112 - 6752 | رقم الإيداع القانوني: 66 - 2006 | EISSN: 2602 - 6090

There was no significant correlation found between test anxiety and alienation among the participating students at Ammar Tlidji University of Laghouat.

No significant differences were observed in the level of alienation among students when analyzed by gender.

No significant differences were found in the level of alienation based on the students' academic major.

No significant differences in alienation levels were attributable to the students' type of residence.

Similarly, no significant differences were found in the level of test anxiety among students based on gender.

No significant differences in test anxiety levels were observed based on academic major.

Finally, no significant differences in test anxiety were found related to the students' type of residence

Keywords: Alienation, Test Anxiety.

1- مشكلة الدراسة:

ازداد اهتمام الباحثين خلال النصف الثاني من القرن العشرين بدراسة الاغتراب، كظاهرة انتشرت بين الأفراد في المجتمعات المختلفة، ربما يرجع ذلك إلى ما لهذه الظاهرة من دلالات تعبر عن أزمة الإنسان المعاصر ومعاناته وصراعاته الناتجة عن تلك الفجوة الكبيرة بين تقدم مادي هائل وتقدم معنوي وقيمي يسير ببطء، الأمر الذي أدى بالإنسان إلى الشعور بعدم الأمن حيال واقع الحياة في هذا العصر.

فالاغتراب هو انتقال الصراع بين الذات والعالم المحيط بها، واضطراب في العلاقة التي تهدف إلى التوفيق بين مطالب الفرد وحاجاته وإمكاناته من جانب، وبين الواقع وأبعاده من جهة أخرى (سعد المغربي، 1993، ص 22).

ولقد ازدادت أهمية الاغتراب نظراً لانتشاره الملموس في أوساط الشباب خاصة الشباب العربي والجزائري، الذي أصبح يعايش عالمين متناقضين حاملاً في شخصيته ثقافتين متباعدتين يصعب التقريب بينهما، ثقافة تراثية مفعمة بالمواطنة، وأخرى تغريبية تسلبه الثقافة الأولى وتدفعه نحو عصرنة فردية مصطنعة، ما يجعل الشاب عاجزاً عن الوصل بين ماضيه التراثي وعصرنة الآخر المغتربة عنه، فيصبح منفصلاً عن ذاته مغترباً عنها، يعيش في عالم من الوهم ونسق من الخيال يصنعه لذاته، إما هرباً من واقعه أو عجزاً عن الفكاك منه، كما أصبح ممسوخ الشخصية فاقد الهوية غير قادر على التكيف مع الواقع (أحمد مجدي حجازي، 2003، ص 15)، مما يسبب له قلقاً وتوتراً.

ومن هنا يمكن القول أننا نعيش في عصر القلق والخوف، الذي يعتبر مظهراً من المظاهر السلبية للحياة العصرية، فالقلق يمثل الشعور بالتوتر والحذر وعدم الارتياح (حسين عبد العظيم، 2004، ص 22)، ويعتبر حالة من الاضطراب وعدم الاستقرار، ينشأ عن منبه يكون بمثابة نذير بفقدان التوازن، فالقلق خبرة غير سارة وموقف سيئ يمر به الأفراد نتيجة لعوامل مختلفة، لكنه يصبح أسوأ إذا تعلق بجانب مهم في حياة الأفراد بصفة عامة والشباب بما فيهم طلاب الجامعة.

ومن هنا يمكننا القول أنه إذا تعلق الأمر بمستوى أدائهم وإنجازهم عندما يتعلق الأمر هنا بالموقف الإختباري وهو ما يطلق عليه بقلق الامتحان، نظراً لارتباطه الشديد بتحديد مصير الطالب ومستقبله ومكانته الاجتماعية، مما يؤدي إلى غياب الحافز والدافع وهذا ما تكلم عنه (فطام، 2021) في دراسته للدافعية للانجاز الدراسي حيث أكد أن غياب الدافع للإنجاز الدراسي قد يكون لعدة أسباب من بيها قلق الامتحان، وباعتبار فئة الشباب والطلاب أكثر تأثراً بالظروف المحيطة بهم، وتعرضاً للاضطرابات، ولما كان الشباب الجامعي يمثل أهم القطاعات المساهمة في بناء وتطور المجتمع، جاء هذا البحث لدراسة بعض المشكلات التي يعانيها، فعلى ضوء ما سبق يمكن تحديد المشكلة التي يتصدى لها البحث بالدراسة في التساؤل الرئيسي التالي:

هل توجد علاقة بين قلق الامتحان والاغتراب لدى طلاب جامعة عمار ثليجي بالأغواط؟

وينبثق عن هذا السؤال التساؤلات التالية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاغتراب لدى طلاب جامعة عمار ثليجي بالأغواط تبعا للجنس والتخصص الأكاديمي ونوع الإقامة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة قلق الامتحان لدى طلاب جامعة عمار ثليجي بالأغواط تبعا للجنس والتخصص الأكاديمي ونوع الإقامة؟

2- فرضيات الدراسة:

أ-الفرضية العامة:

- توجد علاقة ارتباطية بين قلق الامتحان والاغتراب لدى عينة الدراسة بالأغواط.

ب-الفرضيات الجزئية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الاغتراب لدى عينة الدراسة تبعا للجنس، التخصص الأكاديمي، نوع الإقامة:
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الاغتراب لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الاغتراب لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير التخصص الأكاديمي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الاغتراب لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير نوع الإقامة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات قلق الامتحان لدى عينة الدراسة تبعا للجنس، التخصص الأكاديمي، نوع الإقامة:
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات قلق الامتحان لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات قلق الامتحان لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير التخصص الأكاديمي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات قلق الامتحان لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير نوع الإقامة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات قلق الامتحان لدى عينة الدراسة تُعزى لمتغير نوع الإقامة.

3- أهداف الدراسة:

تتلخص أهم أهداف الدراسة فيما يلي:

- الكشف على العلاقة بين الاغتراب وقلق الامتحان لدى عينة الدراسة، وتحديد دلالة هذه العلاقة.
- استكشاف ظاهرة الاغتراب لدى طلبة الجامعة، وتحديد الفروق بينهم تبعًا لمتغيرات الجنس، والتخصص الأكاديمي، ونوع الإقامة.
- تحديد مستوى قلق الامتحان لدى طلبة الجامعة، والكشف عن الفروق بينهم تبعًا لمتغيرات الجنس، والتخصص الأكاديمي، ونوع الإقامة.
- تهدف هذه الدراسة إلى اقتراح بعض الآراء والتوصيات التي يمكن أن تساهم في التخفيف من آثار الاغتراب وقلق الامتحان لدى الطلاب.

4- أهمية الدراسة:

تتجسد أهمية الدراسة الحالية في أهمية نظرية وأهمية تطبيقية على النحو الآتي:

أولًا: الأهمية النظرية:

- تكتسب هذه الدراسة أهميتها من توجهها نحو شريحة طلاب الجامعة، التي تُعدّ من الشرائح الهامة في المجتمع، حيث يُعتبر الاغتراب وقلق الامتحان من أبرز المشكلات التي تواجههم في هذه المرحلة. ويسعى البحث إلى دراسة هذه المشكلات والتعرف على كيفية التعامل معها.
- تُعدّ هذه المرحلة العمرية حاسمة بالنسبة للشباب في تحديد مسارهم ومستقبلهم. لذا، تأتي هذه الدراسة للوقوف على ظاهرتي قلق الامتحان والاغتراب، وتحديد مظاهرهما السلوكية وجعلها قابلة للقياس، بالإضافة إلى تحديد أسبابهما ونتائجهما.
- ثانيًا: الأهمية التطبيقية:
- تنبع أهمية الدراسة الحالية من أهمية النتائج التي قد تتوصل إليها، والتي من شأنها المساهمة في توجيه الطلاب نحو الأفضل، ورفع مستوى أدائهم وتحقيق تفوقهم في بيئة خالية من الاضطرابات والقلق.
- تتمثل الأهمية التطبيقية أيضًا في إمكانية الاستفادة من النتائج التي سيتم التوصل إليها في مجال الإرشاد النفسي، سواء على الصعيد الوقائي أو العلاجي.
- تأتي أهمية الدراسة في اقتراح بعض التوصيات والآراء بناءً على نتائجها، وذلك للمساعدة في تخفيف الآثار السلبية لهذه المشكلات التي يعاني منها الطلاب.

5- تحديد المفاهيم:

أ-التعريف الإجرائي للاغتراب: يعرف الباحث الاغتراب في الدراسة الحالية بأنه: شعور الفرد بالانفصال عن ذاته، وشعوره بالضياع والعزلة وعدم الانتماء إلى المجتمع والأفراد المحيطين به، وهو ما ينتج عنه سلوك انسحابي من المجتمع والأفراد الآخرين ثم من الذات. ويُقاس هذا المتغير بالدرجة الكلية التي يحصل عليها أفراد العينة في مقياس الاغتراب المستخدم في هذه الدراسة والمُكيَّف لهذا الغرض.

ب-التعريف الإجرائي لقلق الامتحان: هو تلك الحالة التي يصل إليها الطالب نتيجة الزيادة في درجة التوتر أو الخوف من أداء الاختبار، وما يصاحب هذه الحالة من اضطراب في النواحي العاطفية والمعرفية والفيزيولوجية. ويُقاس هذا المتغير بمجموع الدرجات الكلية التي يحصل عليها الطالب أو الطالبة في مقياس قلق الامتحان المستخدم في هذه الدراسة.

6- الدراسات السابقة:

دراسة كريمة يونسي (2012) والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الاغتراب النفسي والتكيف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، بالإضافة إلى الفروق بينهم وفقًا لمتغيرات الجنس، ومكان الإقامة، ونوع الكلية، والتخصص. شملت العينة 220 طالبًا وطالبة من جامعة مولود معمري في تيزي وزو، واستخدمت مقياس الاغتراب للمرحلة الجامعية (أبكر) واختبار التكيف الأكاديمي (بورو). أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الاغتراب النفسي والتكيف الأكاديمي، وفروق دالة تبعًا للتخصص والكلية، بينما لم تظهر فروقًا دالة تبعًا للجنس ونوع الإقامة (يونسي، 2012، ص 1).

دراسة عباس أديبي (2011) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين قدرات التفكير الابتكاري وعادات الاستذكار وقلق الامتحان لدى طلاب التعليم الثانوي والجامعي في البحرين. تكونت العينة من 227 طالبًا وطالبة، واستخدمت اختبار القدرة على التفكير الابتكاري، ومقياس عادات الاستذكار، وقائمة قلق الامتحان. كشفت النتائج عن وجود ارتباط دال إحصائيًا وموجب بين قدرات التفكير الابتكاري وطرق العمل، وعدم وجود ارتباطات دالة بين قدرات التفكير الابتكاري ومتغيري الانفعالية وقلق الامتحان (أديبي، 2011، ص ص 20، 26).

دراسة إقبال الحمداني (2011) والتي استهدفت التعرف على العلاقة بين درجة الاغتراب ودرجة الصحة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة غزة، بالإضافة إلى الكشف عن دلالة الفروق بينهما تبعًا لمتغيرات الجنس، والتخصص، ونوع الإقامة، ونوع التعليم، والانتماء السياسي. شملت العينة 600 طالبًا وطالبة، واستخدمت مقياسين جاهزين للاغتراب (أبو طواحينة) والصحة النفسية (أبوهين). أوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائيًا تبعًا لمتغير الجنس، ونوع الإقامة، والانتماء السياسي في متغير الاغتراب، وعلاقة ارتباطية موجبة بين الاغتراب والصحة النفسية (الحمداني، 2011، ص 77).

دراسة ريم الكريديس (2000) والتي هدفت إلى معرفة طبيعة العلاقة بين قلق الاختبار والدافعية للإنجاز والمستوى الاجتماعي والاقتصادي لدى طالبات كلية التربية لإعداد معلمات المرحلة الابتدائية بالرياض. تكونت العينة من 270 طالبة (تخصص علمي وأدبي)، واستخدمت مقياس قلق الاختبار، ومقياس الدافعية للإنجاز، واستمارة المستوى الاجتماعي. أظهرت النتائج وجود علاقة دالة بين قلق الاختبار والدافعية للإنجاز، وعدم وجود فروق دالة في قلق الاختبار لدى الطالبات تبعًا لتخصصهن.

دراسة مها العجمي (1999) والتي سعت إلى معرفة العلاقة بين قلق الاختبار والتحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية للبنات بالأحساء (الأقسام الأدبية)، بالإضافة إلى مستوى قلق الاختبار لديهن. شملت العينة 500 طالبة، واستخدمت اختبار قلق الاختبار. كشفت النتائج عن وجود نسبة كبيرة في درجات قلق الاختبار لدى الطالبات، ووجود علاقة عكسية بين قلق الاختبار والتحصيل الدراسي (العجمي، 1999، ص ص 183، 195).

دراسة عودة أبو مصطفى (1998) والتي استهدفت التعرف على علاقة قلق الامتحان بالتحصيل الدراسي، والفروق بين طالبات الأقسام الأدبية والعلمية في محافظات غزة. شملت العينة 120 طالبة من طالبات السنة الرابعة، واستخدمت مقياس قلق الامتحان (سبيلبرجر). أشارت النتائج إلى وجود علاقة موجبة بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي، وفروق بين طالبات الأقسام العلمية والأدبية في قلق الامتحان (أبو مصطفى، 1998، ص ص 120، 121).

7- منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، الذي يهدف إلى تحديد العلاقة بين متغيرين أو أكثر ودرجة تلك العلاقة، وتفسير الظواهر وتحديد الظروف والعلاقات القائمة بين المتغيرات في الواقع، وذلك لتحقيق هدف الدراسة المتمثل في الكشف عن العلاقة بين الاغتراب وقلق الامتحان لدى عينة من طلبة جامعة الأغواط.

8- الدراسة الاستطلاعية:

عينة التقنين :أُجريت الدراسة الاستطلاعية في بداية شهر أبريل 2024 على عينة قوامها 30 طالبًا وطالبة من طلاب السنة الأولى ماستر بكلية العلوم الاجتماعية، تخصص إرشاد وتوجيه وعمل وتنظيم. استُخدم في هذه الدراسة مقياس الاغتراب ل"صلاح الدين الجماعي" ومقياس الاتجاه نحو الاختبار ل"سبيلبرجر".

تم توزيع 100 نسخة (50 لمقياس الاغتراب و50 لمقياس قلق الامتحان) واستُرجع منها 70 نسخة. هدفت الدراسة الاستطلاعية إلى التأكد من سلامة لغة المقاييس ومدى وضوح عباراتها للعينة الاستطلاعية، بالإضافة إلى حساب الخصائص السيكومترية للمقياسين (الصدق والثبات) قبل التطبيق على العينة الأساسية.

9- الخصائص السيكومترية للمقاييس المستعملة:

مقياس الاغتراب: الثبات: بلغ معامل الثبات (0.83) وهي درجة عالية تجعل المقاييس صالحة لاستخدامها في الدراسة الحالية.

الجدول التالي يوضح ذلك:

المقياس	عدد البنود	عدد الأفراد	معامل الثبات
الاغتراب	80	70	0.834

الصدق:

قام الباحث بتوزيع أفراد العينة الاستطلاعية بالترتيب تنازلياً ثم تقسيمهم إلى مجموعتين من أعلى وأدنى بنسبة 27% في كل مجموعة للحصول على فرق المتوسطات بين المجموعتين.

الجدول التالي يوضح ذلك:

المجموعات المقارنة	ن	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	درجة الحرية
المجموعة العليا	8	27%	225	378.37	83.64	14
المجموعة الدنيا	8	27%	146.37	74.47		

ب/ مقياس قلق الامتحان:

الثبات: لأغراض الدراسة الحالية، تم التحقق من ثبات مقياس قلق الامتحان باستخدام معامل ألفا كرونباخ. وقد بلغت قيمة هذا المعامل (0.84)، وهو ما تم حسابه باستخدام برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS). هذه القيمة المرتفعة تشير إلى درجة ثبات عالية للمقياس، مما يجعله صالحًا للاستخدام في هذه الدراسة. ويوضح الجدول التالي هذه النتيجة:

جدول 3. معامل ثبات مقياس قلق الامتحان بطريقة ألفا كرونباخ

المقياس	عدد البنود	عدد الأفراد	معامل الثبات
قلق الامتحان	20	70	0.840

الصدق: للتحقق من صدق مقياس قلق الامتحان في هذه الدراسة، تم استخدام طريقة صدق المقارنة الطرفية، وهي نفس الطريقة التي استخدمت لحساب صدق مقياس الاغتراب. ولتطبيق هذه الطريقة، تم ترتيب الأفراد تنازليًا بناءً على درجاتهم في المقياس، ثم تم تقسيمهم إلى مجموعتين طرفيتين (عليا ودنيا) بنسبة 27% لكل مجموعة. ويوضح الجدول التالي نتائج هذه العملية:

جدول 4. صدق مقياس قلق الامتحان بطريقة المقارنة الطرفية

المجموعات	النسبة لمئوية	N	المتوسط الحسابي	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
المجموعة العليا	%27	14	73.75	147.36	دالة إحصائياً (0.01)
المجموعة الدنيا	% 27	14	52.75		

النتائج: يتضح من الجدول (04) أن قيمة "ت" المحسوبة (147.36) أكبر من قيمة "ت" المجدولة (2.98) عند مستوى دلالة (0.01) ودرجة حرية (26). ونتيجة لذلك، فإن الفرق بين متوسطي المجموعتين دال إحصائيًا. يشير هذا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا لصالح المجموعة العليا، مما يعني أن الاختبار استطاع التمييز بين هاتين المجموعتين الطرفيتين، وبالتالي يعتبر صادقًا.

صدق الاختبار: أظهر الاختبار قدرة على التمييز بين المجموعتين الطرفيتين (العليا والدنيا)، مما يشير إلى صدقه.

10- العينة:

10-1- مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة الحالي من جميع طلبة السنة الأولى ماستر تخصص إرشاد وتوجيه، وعمل وتنظيم، المسجلين في كلية العلوم الاجتماعية بجامعة عمار ثليجي - الأغواط - خلال السنة الجامعية 2025/2024،

10-2- عينة الدراسة وطريقة اختيارها:

تتكون عينة البحث الحالية من (70) طالباً وطالبة من طلبة السنة الأولى ماستر، تخصص إرشاد وتوجيه، وعمل وتنظيم، بكلية العلوم الاجتماعية. وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة، وهي طريقة تضمن تكافؤ الفرص لجميع مفردات المجتمع في التمثيل داخل العينة، حيث يعتبر الشباب الجامعي من أكثر الفئات تأثيراً وتأثراً في المجتمع، وأكثر وعياً وتفاعلاً مع محيطهم.

10-3- خصائص العينة:

تضمنت عينة هذه الدراسة ثلاث متغيرات هي: الجنس، والتخصص، ونوع الإقامة.

10-3-1- حسب متغير الجنس:

جدول 5. يوضح توزيع أفراد عينة البحث حسب الجنس:

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية (%)
الذكور	23	32.86
الإناث	47	67.14
المجموع	70	100

يُلاحظ من الجدول رقم (05) أن الإناث يشكلن النسبة الأكبر من عينة البحث بواقع 67.14% (47 طالبة)، مقارنة بالذكور الذين بلغت نسبتهم 32.86% (23 طالباً). وقد يعكس هذا التوزيع واقع التركيبة الطلابية في الجامعة الجزائرية.

10-3-2- حسب متغير التخصص:

جدول 6. يوضح توزيع أفراد عينة البحث حسب التخصص:

التخصص	التكرارات	النسبة المئوية (%)
إرشاد وتوجيه	31	44.28
عمل وتنظيم	39	55.72
المجموع	70	100

يتضح من الجدول رقم (06) أن نسبة أفراد العينة من تخصص عمل وتنظيم بلغت 55.72%، بينما بلغت نسبة أفراد العينة من تخصص إرشاد وتوجيه 44.28%، مما يشير إلى تقارب النسب بين التخصصين في العينة.

10-3-3- حسب متغير الإقامة:

يوضح الجدول التالي توزيع أفراد عينة البحث حسب نوع الإقامة:

نوع الإقامة	التكرارات	النسبة المئوية (%)
مع الأهل	26	37.14
إقامة جامعية	44	62.86
المجموع	70	100

يُلاحظ من الجدول رقم (07) أن نسبة الطلاب المقيمين في الإقامات الجامعية هي الأعلى حيث بلغت 62.86%، بينما بلغت نسبة المقيمين مع أهلهم 37.14%.

11- أدوات ووسائل الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على الأدوات التالية لجمع البيانات الميدانية:

11-1- مقياس الاغتراب للمرحلة الجامعية:

تم اختيار مقياس الاغتراب للمرحلة الجامعية للباحث صلاح الدين الجماعي نظرًا لملاءمة أبعاده وعباراته للبيئة الجزائرية واستهدافه لطلبة الجامعة، وهو ما يتوافق مع طبيعة الدراسة الحالية. يتكون المقياس من (80) بندًا موزعة على ستة محاور على النحو التالي:

- الشعور بالعجز: (16 فقرة) من 1 إلى 16.
- اللامعنى: (16 فقرة) من 17 إلى 32.
- العزلة الاجتماعية: (13 فقرة) من 33 إلى 45.
- اللامعيارية: (13 فقرة) من 46 إلى 58.
- العزلة الفكرية: (12 فقرة) من 59 إلى 70.
- الاغتراب عن الذات: (10 فقرات) من 71 إلى 80.

كيفية تصحيح مقياس الاغتراب: استخدم الباحث مقياس ليكرت الخماسي لتقدير الإجابات، حيث تم ترميز البدائل على النحو التالي: موافق تمامًا (5)، موافق (4)، موافق إلى حد ما (3)، غير موافق (2)، غير موافق إطلاقًا (1) للعبارات الموجبة. أما العبارات السالبة، فقد عُكس هذا الترميز. جميع بنود المقياس إيجابية باستثناء البنود أرقام: 5، 16، 30، 44، 45، 79.

الأساليب الإحصائية: لتحليل البيانات والإجابة على أسئلة البحث واختبار فرضياته وتحقيق أهدافه، تم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS) الإصدار 17 (بعد إدخال البيانات. وقد شملت الأساليب الإحصائية المستخدمة ما يلي:

- التكرارات والنسب المئوية.
- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.
- معامل الارتباط بيرسون: لدراسة العلاقة بين الاغتراب وقلق الامتحان.
- معامل ألفا كرونباخ: لحساب ثبات المقاييس.
- اختبار "ت :(t-test) "لقياس الفروق في درجة الاغتراب وقلق الامتحان وفقًا لمتغيرات الجنس، والتخصص، ونوع الإقامة.

12- عرض النتائج ومناقشتها

12-1- عرض النتائج ومناقشتها:

12-2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة:

نص الفرضية: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين الاغتراب وقلق الامتحان لدى طلاب جامعة عمار ثليجي - الأغواط.

جدول 8. معامل الارتباط بين الاغتراب وقلق الامتحان

المتغيرات	معامل الارتباط (ر)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية sig	الدلالة الإحصائية
الاغتراب	0.59	68	0.01	غير دال إحصائيًا
قلق الامتحان				

يتضح من الجدول رقم (08) أن قيمة معامل الارتباط بين الاغتراب وقلق الامتحان بلغت (0.59)، وهي أقل من القيمة المعيارية (0.01) عند مستوى دلالة (0.01) ودرجة حرية (68). وبناءً على ذلك، فإن معامل الارتباط غير دال إحصائيًا، مما يشير إلى عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الاغتراب وقلق الامتحان لدى أفراد عينة الدراسة.

وعلى ضوء هذه النتيجة، نقبل الفرضية البديلة التي تنص على وجود علاقة ارتباطية بين قلق الامتحان والاغتراب لدى طلاب جامعة عمار ثليجي - الأغواط.

يمكن تفسير هذه النتيجة بأن الشعور بالاغتراب، بمظاهره المختلفة كالعزلة الاجتماعية، وفقدان المعنى والهدف، وانعدام المعايير، والشعور بالعجز، وضعف الانتماء، وعدم التفاعل الاجتماعي، قد لا يرتبط بشكل مباشر بشعور الطالب بالقلق تجاه الامتحان. فالطالب المغترب قد يعاني بالضرورة من قلق الامتحان، الذي يُعد موقفًا مهمًا وذا قيمة في حياة الطلاب كونه محكًا لتحديد مصيرهم ومستقبلهم.

في المقابل، بالنسبة للطالب المغترب، قد تبدو الأمور عديمة المعنى والأهمية، وبالتالي قد لا يثير الامتحان لديه نفس مستوى القلق الذي يشعر به طالب آخر يرى للامتحان قيمة وأهمية في تحقيق أهدافه.

علاوة على ذلك، يُعتبر قلق الامتحان في بعض الأحيان دافعًا إيجابيًا لتحقيق الإنجاز، ولكنه يصبح سلبيًا عندما يعيق نجاح الطالب ويدركه كتهديد لذاته ويتحول إلى شكل من أشكال الاضطراب. ويبدو أن الاغتراب، بما يحمله من مشاعر اللامبالاة والانسحاب، قد يساهم من حدة ردود الفعل الانفعالية تجاه مواقف التقييم كالامتحانات لدى بعض الطلاب.

12-3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

نص الفرضية الصفرية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الاغتراب لدى طلاب جامعة عمار ثليجي - الأغواط تعزى لمتغير الجنس.

جدول 9. الفروق في الاغتراب حسب متغير الجنس

المقياس	الجنس	N	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري (ع)	درجة الحرية (df)	قيمة (ت)	مستوى الدلالة (p)
الاغتراب	ذكر	23	202.13	33.47	68	1.276	0.206
	أنثى	47	189.21	37.88			

يتضح من الجدول رقم (9) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوبة (0.206) أكبر من مستوى الدلالة المتعارف عليه (0.05) عند درجة حرية (68). وعليه، فإن الفرق بين متوسطي درجات الاغتراب لدى الذكور والإناث غير دال إحصائيًا عند هذا المستوى. لذلك، نقبل الفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الاغتراب بين الجنسين لدى طلاب جامعة عمار ثليجي - الأغواط.

يمكن تفسير هذه النتيجة بتشابه الظروف الاجتماعية والنفسية والاقتصادية التي يمر بها كلا الجنسين في الوقت الحالي، وما يصاحبها من تعقيدات في جوانب الحياة المختلفة. هذه الظروف المتشابهة قد تؤثر بشكل متساوٍ على نفسية وسلوكيات الطلاب والطالبات، مما يجعلهم يشعرون بالاغتراب عن ذواتهم ومجتمعاتهم بدرجات متقاربة.

وتتوافق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسات سابقة، منها دراسة فايز الحديدي (1990) التي لم تجد فروقًا دالة إحصائيًا بين الجنسين في درجات الاغتراب لدى طلبة الجامعة الأردنية (المطرفي، 2005، ص 72). كما تتفق مع دراسة "ماهوني" و "كويك" (2001) في الولايات المتحدة الأمريكية، والتي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في مشاعر الاغتراب لدى طلبة الجامعة. بالإضافة إلى ذلك، تتفق النتائج مع دراسة "موتا" (1987) التي لم تظهر فروقًا دالة بين الطلاب والطالبات في مقياس الاغتراب (الحمداني، 2011، ص ص 183-184)، ومع دراسة "كريمة يونسي" (2012) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الاغتراب النفسي والتكيف الأكاديمي والفروق بين الطلبة تبعًا للجنس.

وتتفق نتائج دراسة "كريمة يونسي" (2012) التي شملت طلبة من مختلف التخصصات والإقامة والكليات بجامعة مولود معمري تيزي وزو (عينة قوامها 220 طالبًا وطالبة)، حيث لم تجد فروقًا دالة تبعًا للجنس والإقامة، بينما وجدت فروقًا دالة تبعًا للكلية والتخصص.

12-4- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

نص الفرضية الصفرية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الاغتراب لدى طلاب جامعة عمار ثليجي - الأغواط تعزى لمتغير التخصص.

جدول 10. الفروق في الاغتراب حسب متغير التخصص

المقياس	التخصص	N	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري (ع)	درجة الحرية (df)	قيمة (ت)	مستوى الدلالة (p)
الاغتراب	إرشاد وتوجيه	31	198.55	39.94	68	0.95	0.34
	عمل وتنظيم	39	189.41	40.01			

يُلاحظ من الجدول رقم (10) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوبة (0.34) أكبر من مستوى الدلالة المتعارف عليه (0.05) عند درجة حرية (68). وعليه، فإن الفرق بين متوسطي درجات الاغتراب لدى طلاب تخصص إرشاد وتوجيه وطلاب تخصص عمل وتنظيم غير دال إحصائيًا عند هذا المستوى. لذلك، نقبل الفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الاغتراب بين طلاب التخصصين.

يمكن تفسير هذه النتيجة بأن كلا التخصصين يندرجان تحت مظلة كلية واحدة وهي كلية العلوم الاجتماعية، مما قد يشير إلى وجود بيئة أكاديمية وثقافية مشتركة نسبيًا. إضافة إلى ذلك، قد يعكس عدم وجود فروق دالة نوعًا من التوافق في رغبات وميول الطلاب الذين يلتحقون بهذه التخصصات.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة "الصنيع" (1993) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التدين والاغتراب لدى عينة من الطلاب الذكور، حيث لم تجد فروقًا دالة إحصائيًا في متغيري التخصص والمرحلة الدراسية في الاغتراب والتدين. كما تتفق مع دراسة "القريطي والشخص" (1988) التي لم تظهر فروقًا في الاغتراب تعزى لمتغير التخصص الأكاديمي لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود.

12-5- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

نص الفرضية الصفرية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الاغتراب لدى طلاب جامعة عمار ثليجي - الأغواط تعزى لنوع الإقامة.

جدول 11. الفروق في الاغتراب حسب متغير نوع الإقامة

المقياس	نوع الإقامة	حجم العينة (ن)	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري (ع)	درجة الحرية (df)	قيمة (ت)	مستوى الدلالة (p)
الاغتراب	مع الأهل	26	186.15	35.70	68	1.17-	0.243
	إقامة جامعية	44	197.77	42.06			

يتضح من الجدول رقم (11) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوبة (0.243) أكبر من مستوى الدلالة المتعارف عليه (0.05) عند درجة حرية (68). وعليه، فإن الفرق بين متوسطي درجات الاغتراب لدى الطلاب المقيمين مع أهلهم والطلاب المقيمين في الإقامات الجامعية غير دال إحصائيًا عند هذا المستوى. لذلك، نقبل الفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الاغتراب تعزى لنوع الإقامة.

يمكن تفسير هذه النتيجة بتوفر الإمكانات والخدمات المختلفة في الإقامات الجامعية التي قد تهيئ بيئة مناسبة للطلاب وتقلل من شعورهم بالبعد عن أسرهم أو العزلة. كما أن توفر الإمكانات المادية للطلاب سواء المقيمين في الإقامات أو مع أسرهم، وروح التضامن والإخاء بين الطلاب، والالتزام بتعاليم الدين الإسلامي التي تحث على الأخوة، قد تساهم في تقليل الفروق في الشعور بالاغتراب بين هاتين الفئتين.

وتعزز هذه النتيجة نتائج دراسة سليمان المالكي (1994) التي لم تجد فروقًا دالة إحصائيًا في ظاهرة الاغتراب تبعًا لنوع السكن والحالة الاجتماعية والمستوى الاقتصادي لدى طلاب وطالبات جامعة أم القرى (يونسي، 2012، ص 195). كما تتفق مع نتائج دراسة "عادل العقيلي" (2004) التي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا في الاغتراب تبعًا لنوع السكن والحالة الاجتماعية والصفوف الدراسية والعمر لدى عينة من طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود.

12-6- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

نص الفرضية الصفرية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات قلق الامتحان لدى طلاب جامعة عمار ثليجي - الأغواط تعزى لمتغير الجنس.

جدول 12. الفروق في درجة قلق الامتحان حسب متغير الجنس

المقياس	الجنس	N	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري (ع)	درجة الحرية (df)	قيمة (ت)	مستوى الدلالة (p)
قلق الامتحان	ذكر	3	60.26	12.84	68	0.002	0.998
	أنثى	7	60.26	7.73			

يتضح من الجدول رقم (12) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوبة (0.998) أكبر من مستوى الدلالة المتعارف عليه (0.05) عند درجة حرية (68). وعليه، فإن الفرق بين متوسطي درجات قلق الامتحان لدى الذكور والإناث غير دال إحصائيًا عند هذا المستوى. لذلك، نقبل الفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات قلق الامتحان تعزى لمتغير الجنس.

يمكن تفسير هذه النتيجة بتغير أساليب التنشئة الاجتماعية الحديثة، حيث تحرص الأسر على تفوق ونجاح أبنائها دراسيًا بغض النظر عن جنسهم، وتولي هذا الأمر أهمية بالغة لكل من الذكور والإناث. كما أن إتاحة فرص متساوية للإناث في التعليم قد يولد لديهن نفس مستوى التوتر والانزعاج المصاحب لفترة الامتحانات، وبالتالي نفس درجة قلق الامتحان. إضافة إلى ذلك، فإن خوف كل من الذكور والإناث على مستقبلهم، الذي يعتبر الامتحان محكًا لتحقيق طموحاتهم وتحديد مكانتهم الاجتماعية، قد يساهم في عدم وجود فروق دالة في مستوى قلق الامتحان بينهم.

تتوافق هذه النتيجة مع نتائج دراسة أبو مرق (1988) التي لم تجد فروقًا بين الجنسين في قلق الامتحان لدى عينة كبيرة من الطلاب والطالبات. كما تتفق مع دراسة أوتومو (1998) التي هدفت إلى دراسة أنواع مختلفة من القلق لدى طلبة الجامعة ولم تجد فروقًا دالة إحصائيًا بين الذكور والإناث في قلق الامتحان.

12-7- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الخامسة:

نص الفرضية الصفرية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات قلق الامتحان لدى طلاب جامعة عمار ثليجي - الأغواط تعزى لمتغير التخصص.

جدول 13. الفروق في درجة قلق الامتحان حسب متغير التخصص

المقياس	التخصص	حجم العينة (ن)	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري (ع)	درجة الحرية (df)	قيمة (ت)	مستوى الدلالة (p)
قلق الامتحان	إرشاد وتوجيه	31	58.58	13.41	68	1.102	0.274
	عمل وتنظيم	39	61.59	9.39			

يتضح من الجدول رقم (13) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوبة (0.274) أكبر من مستوى الدلالة المتعارف عليه (0.05) عند درجة حرية (68). وعليه، فإن الفرق بين متوسطي درجات قلق الامتحان لدى طلاب تخصص إرشاد وتوجيه وطلاب تخصص عمل وتنظيم غير دال إحصائيًا عند هذا المستوى. لذلك، نقبل الفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات قلق الامتحان تعزى لمتغير التخصص.

يمكن تفسير هذه النتيجة بأن طبيعة الدراسة الجامعية والامتحانات تشكل مصدر قلق عام للطلاب بغض النظر عن تخصصهم. فقد يكون التخصص مفروضًا على الطالب لظروف معينة، أو يكون ناتجًا عن رغبته، وفي كلا الحالتين يسعى الطالب لتحقيق معدل جيد لتجنب الرسوب أو الإقصاء. هذا الحرص على النجاح والرغبة في تحقيق الطموحات المستقبلية، التي يعتبر الامتحان محكًا لها، قد يخلق مستوى متقاربًا من قلق الامتحان لدى طلاب التخصصين.

وتتوافق هذه النتيجة مع نتائج دراسة "ريم الكريديس" (2000) التي لم تجد فروقًا دالة إحصائيًا في قلق الاختبار تعزى للتخصص، ومع دراسة "شعيب" (1987) التي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة في درجات قلق الامتحان تعزى لمتغير التخصص (أبو عزب، 2007، ص 144).

12-8- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية السادسة:

نص الفرضية الصفرية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات قلق الامتحان لدى طلاب جامعة عمار ثليجي - الأغواط تعزى لنوع الإقامة.

جدول 14. الفروق في درجة قلق الامتحان حسب متغير نوع الإقامة

المقياس	نوع الإقامة	حجم العينة (ن)	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري (ع)	درجة الحرية (df)	قيمة (ت)	مستوى الدلالة (p)
قلق الامتحان	مع الأهل	26	60.69	10.09	68	0.245	0.807
	إقامة جامعية	44	60.00	12.15			

يتضح من الجدول رقم (14) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوبة (0.807) أكبر من مستوى الدلالة المتعارف عليه (0.05) عند درجة حرية (68). وعليه، فإن الفرق بين متوسطي درجات قلق الامتحان لدى الطلاب المقيمين مع أهلهم والطلاب المقيمين في الإقامات الجامعية غير دال إحصائيًا عند هذا المستوى. لذلك، نقبل الفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات قلق الامتحان تعزى لمتغير نوع الإقامة.

يمكن تفسير هذه النتيجة بأن الموقف الاختباري يمثل أهمية كبيرة لجميع الطلاب بغض النظر عن نوع إقامتهم. فالضغوطات المصاحبة للامتحانات، سواء كانت نابعة من توقعات الأسرة أو الظروف المحيطة أو صعوبة الاختبار نفسه، والشعور بأن نتائج الامتحانات ستؤثر على مستقبلهم، كلها عوامل تساهم في توليد قلق الامتحان لدى الطلاب سواء كانوا مقيمين مع أسرهم أو في الإقامات الجامعية. وبناءً على ذلك، لا يوجد فرق دال إحصائيًا في درجات قلق الامتحان يعزى لمتغير نوع الإقامة.

13- خاتمة:

ختامًا، تُظهر النتائج المتوصل إليها أن قضية اغتراب طلبة الجامعة حظيت باهتمام العديد من الباحثين، وأصبحت ظاهرة واسعة الانتشار في مختلف المجتمعات، تؤثر على الأفراد باختلاف فئاتهم، ولا سيما الشباب الجامعي الذي يُعد الفئة الأكثر تأثرًا وتأثيرًا في إحداث التغييرات المجتمعية، سواء كانوا ذكورًا أم إناثًا. كما أن هذه الفئة هي الأكثر اكتسابًا للقيم والاتجاهات.

لذا، يصبح من الضروري العمل على تهيئة مناخ جامعي ملائم لإشباع حاجاتهم المتنوعة، وتعزيز شعورهم بأهمية وجودهم وقيمتهم. ويتطلب الأمر تسليط الضوء على العوامل التي تدفع الشباب الجامعي نحو الاغتراب لتجنب الوقوع في مسارات قد تقودهم إليه. ففي ظل التطور التكنولوجي السريع وعصر الآلة، وما أفرزته العولمة على الشباب العربي عامة والجزائري خاصة، يواجهون تناقضًا بين الحفاظ على قيمهم ومعاييرهم الأصيلة وتبني أخرى غريبة عنهم، وهو ما قد يتجلى في صور العزلة والتمرد والانفصال عن المجتمع. فالطالب الجامعي قد يجد نفسه باحثًا عبثًا عن دور محدد وهوية واضحة، مما قد يؤدي إلى استجابات سلبية كالتسيب والتمرد، وينعكس على صحتهم النفسية باضطرابات مختلفة. بالإضافة إلى ذلك، يجب توفير الرعاية النفسية والإرشاد والتوجيه، وتعاون جميع الأطراف المعنية للتخفيف من ظاهرة قلق الامتحان، التي تُعد أيضًا من المشكلات التي تؤرق الطلاب في الجامعة. ينبغي العمل على ألا يكون قلق الامتحان عائقًا أمام نجاحهم، الذي يتوقف عليه تحديد مستقبلهم ومكانتهم الاجتماعية، وتهيئة الظروف المناسبة لهم لمتابعة دراستهم في أفضل الأحوال.

الاقتراحات: استنادًا إلى نتائج الدراسة الحالية، يقترح الباحث مجموعة من التوصيات التي تهدف إلى تعزيز الوضع النفسي والاجتماعي للطلاب الجامعيين والتخفيف من المشكلات التي تواجههم:

- زيادة الاهتمام بالطلاب الجامعيين: توفير أشكال الدعم المختلفة لمساعدتهم على تجاوز مشاعر الاغتراب والانفصال عن ذواتهم ومجتمعهم.
- دعم السمات الإيجابية والتحفيز على الإنجاز: تعزيز الجوانب الإيجابية في شخصية الطالب الجامعي وتقديم الحوافز اللازمة لتحقيق التفوق الأكاديمي.
- تهيئة المناخ الجامعي المشبع للاحتياجات: توفير بيئة جامعية تلبي الاحتياجات المتنوعة للطلاب على كافة الأصعدة.
- مساعدة الطلاب في حل المشكلات: تقديم الدعم اللازم للطلاب لمواجهة وحل المشكلات التي تعترضهم، وذلك لتجنب العزلة والشعور بالاغتراب.
- الاستعانة بالمتخصصين للتوعية بأساليب الدراسة الفعالة: ضرورة إشراك خبراء في المناهج وطرق التدريس وعلم النفس والإرشاد النفسي في تنظيم محاضرات وندوات ومؤتمرات لتوضيح استراتيجيات الدراسة والمذاكرة الفعالة بهدف تخفيف قلق الامتحان لدى الطلاب.
- إعداد برامج إرشادية لعلاج المشكلات الدراسية وقلق الامتحان: تطوير برامج إرشادية تستخدم أساليب وتقنيات فعالة في التعامل مع المشكلات الدراسية العامة ومشكلة قلق الامتحان بشكل خاص.
- دمج برامج الإرشاد النفسي في المناهج الدراسية: تضمين محتوى الإرشاد النفسي ضمن المناهج الدراسية بهدف مواجهة المشكلات الدراسية بشكل نمائي ووقائي وعلاجي.
- تنمية الوعي الديني للحد من الاغتراب: ضرورة التركيز على تعزيز الوعي الديني لدى الطلاب كوسيلة للحد من الشعور بالاغتراب.

- قائمة المراجع:

أبكر، س. ح. (1989). ظاهرة الاغتراب لدى طالبات كليات البنات بالمملكة العربية السعودية (رسالة دكتوراه غير منشورة). كلية التربية للبنات، جدة.

أبو عزب، ن. (2008). فعالية برنامج إرشادي مقترح لخفض قلق الإختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظات غزة (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية، غزّة.

أبو مصطفى، ع. (1998). قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية الحكومية بمحافظات غزة. مجلة البحوث والدراسات التربوية الفلسطينية, 1(1), 120-122.

حجازي، أ. م. (1999). العولمة وتهميش الثقافة الوطنية. مجلة عالم الفكر, 28(2), 133.

حجازي، أ. م. (2003). الثقافة العربية في زمن العولمة. دار قباء للطباعة.

الحمداني، إ. ر. ص. (2011). الاغتراب والتمرد وقلق المستقبل (ط. 1). دار صفاء للنشر.

عبد العظيم، ح. ط. (2004). الإرشاد النفسي: النظرية والتطبيق والتكنولوجيا (ط. 1). دار الفكر..

العجمي، م. (1999). العلاقة بين قلق الإختبار والتحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية بالأحساء (الأقسام الأدبية). مجلة رسالة الخليج العربي, (33), 183-195.

فطام، ج (2021). التفاعل الصفي وعلاقته بالدافع للانجاز الدراسي لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية بالأغواط. مجلة العلوم الاجتماعية. جامعة الأغواط.15 (2). 406-417.

الكريديس، ر. ب. س. (2000). قلق الاختبار وعلاقته بالدافعية للإنجاز وبعض المتغيرات لدى طالبات كلية التربية لإعداد معلمات المرحلة الابتدائية بالرياض (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، الرياض.

المغربي، س. (1993). الإنسان وقضاياه النفسية والاجتماعية. الهيئة المصرية العامة للكتب.

يونسي، ك. (2012). الاغتراب النفسي وعلاقته بالتكيف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة (رسالة ماجستير غير منشورة). قسم علم النفس، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة مولود معمري، تيزوزو.

Arabic-Romanized references:

Abkar, S. Ḥ. (1989). Ẓāhira al-ightirāb ladā ṭālibāt kuliyyāt al-banāt bi-l-Mamlaka al-ʻArabiyya al-Suʻūdiyya (Risāla dukṭūrāh ghayr manshūra). Kulliyyat al-Tarbiya li-l-Banāt, Jedda.

Abū ʻAzzab, N. (2008). Fiʻāliyyat barnāmij irshādī muqtarah li-khufḍ qalaq al-ikhtibār ladā ṭullāb al-marḥala al-thānawiyya bi-muḥāfaẓāt Ghazza (Risāla mājistīr ghayr manshūra). Kulliyyat al-Tarbiya, Qism ʻIlm al-Nafs, al-Jāmiʻa al-Islāmiyya, Ghazza.

Abū Muṣṭafā, ʻA. (1998). Qalaq al-imtiḥān wa-ʻalāqatuhu bi-l-taḥṣīl al-dirāsī ladā ṭālibāt Kulliyyat al-Tarbiya al-Ḥukūmiyya bi-muḥāfaẓāt Ghazza. Majallat al-Buḥūth wa-l-Dirāsāt al-Tarbawiyya al-Filasṭīniyya, 1(1), 120-122.

Ḥijāzī, A. M. (1999). al-ʻAwlamā wa-tahmīsh al-thaqāfa al-waṭaniyya. Majallat ʻĀlam al-Fikr, 28(2), 133.

Ḥijāzī, A. M. (2003). al-Thaqāfa al-ʻarabiyya fī zamān al-ʻawlamā. Dār Qubāʼ li-l-Ṭibāʻa.

al-Ḥamdānī, I. R. Ṣ. (2011). al-Ightirāb wa-l-tamarrud wa-qalaq al-mustaqbal (Ṭ. 1). Dār Ṣafāʼ li-l-Nashr.

ʻAbd al-ʻAẓīm, Ḥ. Ṭ. (2004). al-Irshād al-nafsī: al-naẓariyya wa-l-taṭbīq wa-l-taknūlūjiyyā (Ṭ. 1). Dār al-Fikr.

al-ʻUjaymī, M. (1999). al-ʻAlāqa bayna qalaq al-ikhtibār wa-l-taḥṣīl al-dirāsī ladā ṭālibāt Kulliyyat al-Tarbiya bi-l-Aḥsāʼ (al-aqsām al-adabiyya). Majallat Risālat al-Khalīj al-ʻArabī, (33), 183-195.

Faṭām, J. (2021). al-Tafāʻul al-ṣafī wa-ʻalāqatuhu bi-l-dāfiʻ li-l-injāz al-dirāsī ladā ʻayna min tilmīdh al-marḥala al-thānawiyya bi-l-Aghwāṭ. Majallat al-ʻUlūm al-Ijtimāʻiyya. Jāmiʻat al-Aghwāṭ. 15(2). 406-417.

al-Karīdīs, R. B. S. (2000). Qalaq al-ikhtibār wa-ʻalāqatuhu bi-l-dāfiʻiyya li-l-injāz wa-baʻḍ al-mutaghayyirāt ladā ṭālibāt Kulliyyat al-Tarbiya li-Iʻdād Muʻallimāt al-Marḥala al-Ibtidāʼiyya bi-l-Riyāḍ (Risāla mājistīr ghayr manshūra). Kulliyyat al-Tarbiya, al-Riyāḍ.

al-Maghribī, S. (1993). al-Insān wa-qaḍāyāhu al-nafsiyya wa-l-ijtimāʻiyya. al-Hayʼa al-Miṣriyyā al-ʻĀmma li-l-Kutub.

Yūnisī, K. (2012). al-Ightirāb al-nafsī wa-ʻalāqatuhu bi-l-takayyuf al-akādīmī ladā ṭullāb al-jāmiʻa (Risāla mājistīr ghayr manshūra). Qism ʻIlm al-Nafs, Kulliyyat al-ʻUlūm al-Insāniyya wa-l-Ijtimāʻiyya, Jāmiʻat Mawlid Maʻmarī, Tīzūzū.