قياس القلق الامتحاني
لدى طالبات الإعدادية

أ. د كفاح يحيى صالح العسكري د. سلوى عبد العالي جبر
فلسفة التربية وعلم النفس التربوي الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي
الجامعة العراقية/ كلية التربية كلية التربية المفتوحة

مستخلص

القلق الامتحاني لدى طالبات الإعدادية :

أ. د كفاح يحيى صالح و م. د سلوى عبد العالي جبر.

يهدف البحث الحالي بما يأتي:

١-قياس قلق الامتحان لدى عينة البحث بصورة عامة وتبعاً لما يأتي: أ-الكلي ب-الصف. ج- التخصص.

٢-قياس قلق الامتحان حسب مكوناته وتبعا لما يأتي: أ-الكلي ب- الصف ج- التخصص

٣- إيجاد دلالة الفروق في قلق الامتحان تبعاً للمتغيرات الآتية: أ-الصف (الرابع- الخامس) ب- التخصص(علمي-أدبي)

وكان حجم مجتمع البحث ١٤٢١طالبة من مدارس ناحية أبو غريب وكانت عينة التمييز(١٢٠) طالبة إما عينة البحث فكانت (٦٠) طالبة أعد الباحثان مجموعة من الفقرات بلغ عددها (٢٦) فقرة موزعة على أربعة مكونات هي على النحو الآتي: (١)المكون النفسي ويتضمن (٩) فقرة. (٢) المكون الجسمي ويتضمن (٤) فقرة. (٣) المكون اجتماعي ويتضمن (٦) فقرة. (٤)المكون العقلي ويتضمن (٧) فقرات. وبعد إجراء الصدق وتمييز الفقرات والثبات أصبح المقياس جاهزا للاستعمال وتم استعمال الوسائل الإحصائية باستخدام الحقيبة الإحصائية spss و هي الاختبار التائي لعينة واحدة والاختبار التائي لعينتين ومعامل ارتباط بيرسون وكانت نتائج البحث كما يأتي: ١- إن عينة البحث لديها قلق امتحاني بسيط على الاختبار الكلي. ٢- إن عينة البحث الصف الخامس لديها قلق امتحاني بسيط. على الاختبار الكلي ٣- عينة البحث الصف الرابع ليس لديها قلق امتحاني على الاختبار الكلي.

٤- إن المكون النفسي كان له دلالة كبيرة في مقياس قلق الامتحاني على الاختبار الكلي

٥- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الصف الخامس والصف الرابع في مقياس القلق الامتحاني لمكون النفسي

٦- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الأدبي والعلمي في مقياس القلق الامتحاني لمكون النفسي.

٧- إن المكون الجسمي ليس له دلالة في مقياس قلق الامتحاني للعينة ككل.

٨- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الصف الخامس والصف الرابع في مقياس القلق الامتحاني لمكون الجسمي.

٩- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الصف الخامس والصف الرابع في مقياس القلق الامتحاني.

١٠- أن المكون الاجتماعي له دلالة في مقياس قلق الامتحاني.

١١- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الصف الخامس والصف الرابع في مقياس القلق الامتحاني للمكون الاجتماعي.

١٢- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الصف الخامس والصف الرابع في مقياس القلق الامتحاني للمكون الاجتماعي.

١٣- إن المكون العقلي لا يمتلك قلق الامتحان.

١٤- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الصف الخامس والصف الرابع في مقياس القلق الامتحاني لمكون العقلي.

١٥- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الأدبي والعلمي في مقياس القلق الامتحاني.

١٦- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الصف الخامس والصف الرابع في مقياس القلق ألامتحاني للاختبار الكلي.

١٧- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الأدبي والعلمي في مقياس القلق الامتحاني الكلي.

Abstract

Exam anxiety among middle school students: Prof. Dr. Kifah Yahya Saleh and D. Salwa Abdul Ali Jaber

The current research aims including the following: 1-measuring test anxiety among a sample search in general and depending on what comes: a. total. b. class. c Specialization

. 2-measuring test anxiety by its components and depending on what comes: a total b-class (c) Specialization 3-finding significance of differences in test anxiety depending on what comes: a. class. b- specialization.

The size of the research community in 1421 students from schools in terms of Abu Ghraib was a sample discrimination (120) students either study sample was 60 student researchers prepared a series of paragraphs numbered (26) items distributed on four components are as follows: (1) the psychological component It includes (9) items. (2) physical component includes (4) items. (3) a social component includes (6) paragraph. (4) mental component includes (7) items after an honesty and distinction paragraphs and fortitude became measure ready for use was the use of statistical methods using statistical bag spss T- test of one sample

and T test for two samples and the coefficient of correlation Pearson was the search results as follows: 1. the sample has a simple concern on my exam all test. 2– the research sample fifth grade has a simple exam anxiety. At the macro test sample 3. Find fourth grade has no concern on my exam all test. 4– The psychological component was of great significance in scale Exam concern at the macro test 5. There are no statistically significant differences between the fifth grade and fourth grade in anxiety Exam component scale Alnevsa6– No statistically significant differences between the literary and scientific in Exam anxiety scale psychological component 7. the component physical no significant differences in the scale Exam concern for the sample as a whole 8. There are no statistically significant differences between the fifth grade fourth row in Exam anxiety scale component physical 9– No statistically significant differences between the fifth grade fourth row in Exam anxiety scale 10. the social component is significant in scale Exam concern 11. There are no statistically significant differences between the fifth grade fourth row in anxiety Exam social component 12. scale There are no statistically significant differences between the fifth grade fourth row in anxiety Exam social component 13– gauge the mental component does not have test anxiety 14. No statistically significant differences between the fifth grade fourth row in anxiety Exam mental component 15. scale There are no statistically significant differences between the literary and scientific in scale anxietyExam16. No statistically significant differences between the fifth grade and fourth grade in the anxiety scale Exam macro–test function 17. No statistically significant differences between the literary and scientific in total Exam anxiety scale.

مشكلة البحث

إن سمة هذا العصر هي القلق وهذا القلق مصدره الإحساس أن انتشار العلم والتقنية تهددان أساليب الحياة المستقرة. (جاد، ١٩٨٨: ٤٢).

والقلق من المشكلات الشائعة الظهور لدى الكثير من الناس إذ تتعدد صوره وتختلف مظاهره ويظهر عند الإنسان من دون سبب واضح وتظهر هذه المشكلة لدى الطلبة ظهوراً واضحاً عند الاستعداد للامتحان. (ألزعبي، ١٩٩٧: ١٠٧).

وكلما اقترب موعد الامتحان تظهر على الطالب مجموعة من الأعراض الفسيولوجية والنفسية يطلق عليها قلق الامتحان ويعدُّ هذا القلق مألوفاً بل ضرورياً مادام يبقى ضمن مستواه الطبيعي. (عبدات، ٢٠٠٥). وتختلف نتائج هذا القلق من فرد إلى آخر فأحياناً تكون له نتائج ايجابية حين يدفع الفرد إلى الدراسة وحيناً آخر تكون له نتائج سلبية عندما تؤثر سلباً في القدرة على التركيز وهذا يسهم في خفض مستوى تحصيل الطالب ويظهر هذا القلق عند بعض الطلاب قبل الامتحان أو أثنائه فيبدو الطالب قلقاً متوتراً وغير مستقر وعاجزاً عن الانتباه ومشتت التفكير وسريع الانفعال والإثارة ويتحول القلق ليكون أحدى المشكلات الصعبة التي يواجهها الطلبة خاصة في المواقف الدراسية فهو من العوامل المعيقة للتعلم لبعض الطلبة في مختلف المراحل الدراسية وفي جميع المستويات منذ أن وجدت الامتحانات (حسين ومحمد، ٢٠١٠: ٤٠٢)

ويمكن أن نلخص مشكلة البحث بالتساؤل الآتي: هل هناك قلق امتحاني لدى طالبات الإعدادية؟

أهمية البحث

إن القلق هو السمة السائدة في عصرنا الحالي فنحن قلقون لأسباب تتعلق بالماضي وأسباب تتعلق بالحاضر وأسباب تتعلق بالمستقبل وتغيراته التي تفوق قدرتنا على التنبؤ ومن ثم التهيؤ والاستعداد لهذه التغيرات. والقلق حالة من الشعور بعدم الارتياح والاضطراب والهم المتعلق بحوادث المستقبل وتتضمن حالة القلق شعوراً بالضيق وانشغال الفكر وعدم الارتياح. (شيفر و ميلمان، ٢٠٠١: ١١٣).

ويؤكد هولنغورث (١٩٨٥) بأن من الضروري دراسة ظاهرة القلق وتحليلها من أَجل الفهم الجيد والإعداد السليم للمراهق. (أسعد، ١٩٩٨: ٣٥٣).

وليس من الممكن دائماً التمييز بين استجابة الخوف لخطر حقيقي فعلي واستجابة القلق التي تتصف غالباً بأنها ذاتية غير موضوعية وقد أظهرت الدراسات التي أكدت ما يحدث من اختلال في حالة شعور الفرد بالقلق إلى أنَّ هناك تغيرات فسلجية تحدث نتيجة لهذا الشعور. (الحلو، ٢٠٠٢: ١١٨).

وبينت الدراسات أن القلق يزيد من النسيان لما له من تأثير في الحالة الفسيولوجية والنفسية للفرد. (محمود، ١٩٩١: ٢٣). ولهذا أضحى القلق عنواناً لعددٍ من الدراسات النفسية سواء تلك التي تهتم بسوء التكيف لدى الإنسان أو تلك التي تتصل

ببعض العمليات العقلية كالذكاء والإبداع والابتكار والتحصيل. (الفياض، ١٩٩٤: ٤٠١).

إن ارتفاع درجات القلق يحول دون إمكانية تركيز انتباه الطالب في العمل الذي يقوم به في الموقف التعليمي، إذ أن بعض الانتباه يوجه إلى القلق ذاته كما أن الذاكرة طويلة المدى تصبح غير واسعة لأنه يستخدم جزءاً منها للتعامل مع عوامل القلق. (عدس، ١٩٩٩: ٣٤٢)، مما يؤثر في عملية استقبال المعلومات التي تؤثر بدورها في حفظها في الذاكرة. (داود، ٢٠٠١: ١٨٣).

وتؤثر حالة القلق على التفكير تأثيراً سلبياً، ففي اللحظة التي يصبح فيها الطالب القلق منغمساً في التفكير حول ما إذا كان سينجح في الامتحان أي إن كان أداؤه في الامتحان سيكون مقبولاً أم لا فأن تفكيره سيتأثر ويصبح غير سليم مما يجعل أداءه يتراجع ويضعف. (عدس، ١٩٩٩: ٣٤٢).

إن القلق الشديد المتولد عن الشكوك العنيفة المتصلة بقدرة الأفراد الأذكياء الراغبين في تحسين مهاراتهم العقلية يحول دون فاعليتهم في الإجابة على الاختبارات وتثبط هممهم بسهولة ولاحقاً تجعل التركيز على الجديد وتعلمه أمرا صعباً. (كونجر وآخرون، ١٩٨٧: ٥٦٦).

إن هناك علاقة عكسية بين القلق والدراسة إذ أظهرت دراسة الفار (١٩٩٣)(أن الطالب في حالة التعب والإرهاق لا يمكنه تحقيق الاستيعاب على النحو المطلوب ولا يقوى على المذاكرة لأنه لا يتمتع بخصائص الإنسان المستقر ذهنياً ونفسياً). (الفار، ١٩٩٣: ٥٥).

ويعد قلق الامتحان من أهم المشكلات النفسية وأعقدها التي لا تواجه الطالب فحسب وأنما الأسر بأكملها لما تسببه من توتر وعصبية لجميع أفراد الأسرة. (الداهري، ٢٠٠٥: ٢٠٧).

تتأى أهمية البحث الحالي من أهمية مرحلة المراهقة تلك المرحلة من حياة الفرد التي تبدأ في نهاية طفولته وتنتهي في بداية بلوغه سن الرشد ويتراوح سن المراهقة بصورة عامة بين الثالثة عشرة والثامنة عشرة بيد أن بعض المراهقات أو المراهقين يبدؤون مراهقتهم قبل هذه السن أو يستمرون فيها إلى ما بعد ها وهكذا نستطيع القول إن معظم طلاب وطالبات المرحلتين المتوسطة والإعدادية هم مراهقون ومراهقات. فالسنوات التي تقع بين البلوغ والرشد لها أهميتها الشديدة بالنسبة للتطور العقلي أو المعرفي عند الشاب الناشئ وفي هذه الحقبة تصل قدرة الشخص على اكتساب المعرفة واستخدامها ذروة الكفاءة. (مسن وآخرون، ١٩٨٦: ٤٥٦).

أهداف البحث

تحددت أهداف البحث بما يأتي:

١. قياس قلق الامتحان لدى عينة البحث بصورة عامة وتبعاً لما يأتي:

أ- الكلي ب- الصف. ج- التخصص.

٢. قياس قلق الامتحان حسب مكوناته وتبعا لما يأتي:

الكلي ب- الصف ج- التخصص

إيجاد دلالة الفروق في قلق الامتحان تبعاً للمتغيرات الآتية:

أ-الصف (الرابع- الخامس)

ب- التخصص(علمي-أدبي)

حدود البحث:

يقتصر البحث الحالي على عينة من طالبات المرحلة الإعدادية وللصفوف الرابعة والخامسة وللعام الدراسي ٢٠١٦/ ٢٠١٧م في ناحية أبو غريب.

مصطلحات البحث:

أولا: القلق عرفه:

- الأشول(١٩٨٧): توتر أو ضيق انفعالي يصاحب بإحساس بتهديد معمم ويرجع إلى أسباب غير معروفة للفرد(الأشول، ١٩٨٧: ٨٥).

- دسوقي (١٩٨٨): حالة انفعالية مزمنة ومعقدة مع توجس أو رهبة هي أبرز مكوناته ويتميز باضطرابات عصبية وعقلية عديدة. (دسوقي، ١٩٨٨: ١٠٨).

- آل يحيى (١٩٨٩): حالة انفعالية غير مريحة لا يعرف الشخص أسبابها وتكون مصحوبة بتغيرات جسمية ونفسية. (آل يحيى، ١٩٨٩: ٤٢).

ثانيا: القلق الامتحاني: عرفه

- الجلالي(١٩٨٩): حالة شعور الطالب بالتوتر وعدم الارتياح نتيجة حصول اضطراب في الجوانب المعرفية والانفعالية ويكون مصحوباً بأعراض فسيولوجية ونفسية معينة قد تظهر عليه أو يحس بها عند مواجهته موقف الامتحان أو تذكره له أو استثارة خبراته للمواقف الامتحانية. (الجلالي، ١٩٨٩: ٢٠).

- الطيب، ١٩٩٦: حالة نفسية تتصف بالخوف والتوقع أي أنه حالة انفعالية تعتري بعض الطلبة قبل وإثناء الامتحانات مصحوبة بتوتر وتحفز وحدة انفعال وانشغالات عقلية سالبة تتداخل مع التركيز المطلوب إثناء الامتحان مما يؤثر سلبا على المهام العقلية في موقف الامتحان. (الطيب، ١٩٩٦: ١٥٧).

- الجبوري، ٢٠٦: الحالة التي يصل إليها الطالب نتيجة الزيادة في التوتر والخوف من الامتحان وما يصاحب هذه الحالة من اضطرابات لديه في النواحي المعرفية والنفسية والفسيولوجية والاجتماعية. (الجبوري، ٢٠٠٦: ١٥)

يتضح في ضوء التعريفات السابقة أنها قد اتفقت على أن قلق الامتحان هو حالة انفعالية تصاحبها تغيرات في عِدّة جوانب لدى الطالب.

إما التعريف الإجرائي لقلق الامتحان:

التغيرات النفسية والمعرفية والفسيولوجية والاجتماعية التي تحدث عند الطالب في المواقف الامتحانية وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها عند استجابته لمقياس قلق الامتحان الذي اعتمده الباحثان.

الخلفية النظرية لقلق الامتحان

مقدمة

يشير بيك (١٩٨٥)Beck إلى أن القلق يتميز عن الخوف في أن الأول يعبر عن عملية انفعالية في

حين يعبر الخوف عن عملية عقلية إذ يتضمن الخوف تقييماً عقلياً لاستثارة التهيج بينما يتضمن القلق استجابة انفعالية لذلك التقييم وعندما يصل تقييم هذه الظروف إلى درجة معينة من الاستثارة يظهر القلق كاستجابة انفعالية وذلك على صورة حالة من المشاعر غير السارة المتمثلة في التوتر والاضطرابات الفيزيولوجية. (أبو عليا، ٢٠٠١: ١٠٣).

وفي حالات كثيرة يصعب التمييز بين القلق والخوف وذلك بسبب أوجه التشابه بينهما ويبدو الشبه واضحا في الجوانب الآتية:

١. في كل من الخوف والقلق يشعر الفرد بوجود خطر يتهدده.

٢. كل من الخوف والقلق حالة انفعالية تنطوي على التوتر والضغط.

٣. كل منهما يحفز الفرد لبذل الطاقة لحماية نفسه.

٤. كل منهما يصاحبهما عددا من التغيرات الجسمية. (محمد، ١٩٩٩: ٢١٠).

وعلى الرغم من ذلك يمكننا أن نضع أيدينا على عدة فروق بين القلق والخوف منها:

١. المثير في عدد من أشكال القلق ذاتي وليس له وجود في العالم الخارجي لذلك يمكن القول أن الإنسان القلق يخاف من شيء مجهول لا يعرف مصدره المعرفة الكافية أما الخوف فموضوعه موجود في العالم الخارجي.

٢. الخطر في القلق موجه إلى كيان الشخصية والخوف ليس كذلك.

٣. حالة القلق مستمرة والخوف حالة عابرة ومؤقتة.

٤. من الصعب علاج القلق خاصةً إذا كان عصابياً بينما يسهل القضاء على الخوف.

٥. القلق شعور عام غامض مصحوب بالتوتر وغير سار تصاحبه بعض الأعراض الجسمية والنفسية ولا يرتبط ارتباطاً محدداً بأي حدث أو ظرف، كما قد يظهر دون تحديد المثير بدرجة كافية. (العناني، ١٩٩٨: ١٠٩).

نظريات تناولت القلق

١-نظرية فرويد (Freud)

لقد ذكر فرويد ثلاثة أنواع من القلق، هي:

١)القلق الموضوعي (الواقعي): وهو تجربة انفعالية مؤلمة تنجم عن أدراك خطر قائم في العالم الخارجي وظروف هذا النوع من القلق تأخذ دلالتها الأساسية من خبرات الفرد السابقة.

٢)القلق العصابي: وهو قلق شديد لا تتضح معالم المثير فيه ويبدو على شكل خوف من مجهول والشخص الذي يشعر بهذا القلق يخاف من الهو (الغرائز) الخاص به ويتصف هذا النوع من الخوف المرضي بأن شدته لا تتناسب مع الخطر الماثل بالفعل في الموضوع الذي يخافه الشخص.

٣) القلق الأخلاقي: ويكون مصدره الأنا الأعلى ويبدو في صورة أحساسات بالذنب أو الخجل في الأنا يثيره إدراك خطر آت من الضمير، والقلق الأخلاقي هو خوف موضوعي كالخوف من عقوبة الوالدين،

ومشاعر الذنب والخجل تكون جزء من الثمن الذي يدفعه الشخص المثالي إن لم يكبح جماح غرائزه. (العناني، ١٩٩٨: ١١١).

٢-نظرية سكنر (Skinner)

يذكر سكنر أن الشخص القلق أكثر عرضة لأن يتصرف بطريقة متوترة وغير فعالة بسبب مثيرات شرطية مثل تعبيرات الوجه غير المرغوبة من احد الوالدين (كالتكشير مثلاً) الذي قد يكون اقترن بتوبيخ أو عقاب بدني وقد كانت دراسة سكنر دراسة سلوكية أي تعتمد ملاحظة السلوك أولاً فالناس لا يعملون لتحقيق أفضل مستوى من اللذة وخفض الألم إلى أدنى حد كما يؤمن أصحاب نظرية التحليل النفسي الذين يؤمنون بأن اللذة أو السعادة هي الهدف الأسمى للحياة. (عبد الرحمن، ١٩٩٨: ٥٥٣).

٣-نظرية ماي (May)

يذكر ماي أن القلق هو تهديد لبعض القيم التي يعدُّها الشخص جوهرية لوجوده وهو حالة ذاتية يدرك الفرد فيها أن وجوده يمكن ان يتحطم وانه يمكن ان يفقد نفسه وعالمه. والقلق يمكن أن يفهم فقط على انه تهديد للحضور الوجودي للفرد وهكذا فان ماي لا يرجع القلق لبعض الصراعات النفسية الداخلية أو لخطر خارجي ولكنه يرجعه إلى التصادم الأساسي أو الجوهري بين الوجود والتهديد بزوال الوجود (الفناء) ومن الطبيعي ان تكون هناك درجة محدودة من القلق فهذا شيء اعتيادي لأن ذلك من طبيعة البشر. (عبد الرحمن، ١٩٩٨: ٤٦٦).

وقد فسر قلق الامتحانات Examination Anxiety من وجهات نظر متعددة لعل من أهمها ما افترضه كل من سارا سون وماندلر (Sarason and Mandler) من أن مواقف الامتحان أو العمل أو حل المشكلات تستثير لدى المرء أما دوافع متصلة بالأداء وانجاز العمل وهذه الدوافع من شأنها تنشيط استجابات متعلقة بالعمل ذاته وأُما دوافع القلق التي تنشط بدورها استجابات دخيلة على العمل ويؤدي إظهار النوع الأول من الدوافع ومصاحباته إلى تحسن الأداء وانجاز العمل بينما يؤدي النوع الثاني (دوافع القلق) إلى إعاقة الأداء الفعال نظراً لما يولده لدى الأفراد من استثارة شديدة وانزعاج واضطراب وتشويش في التفكير وانشغال بالنفس أو شعور مبالغ فيه بالتهديد وهي استجابات معوقة للأداء. (القريطي، ١٩٩٨: ١٣٧).

آثار القلق في الأداء

ذكر بعض المنظرين إن القلق يعّد بمثابة علامة على وجود خطر ما يتهدد الأنا ومن ثم يمكن أن يكون نافعاً لها عندما يعينها على اخذ حذرها والتقدير الموضوعي لدرجة الخطر الذي يتهددها وتكريس جهدها وطاقتها بالقدر المناسب لمواجهته بنجاح إلا أن هذه الوظائف الدافعية الإيجابية للقلق في سلوك الفرد ترتبط بالدرجة المعتدلة أو المتوسطة منه فعندما يتجاوز القلق هذا الحد المعتدل أو المتوسط سواء أكان بالنقصان أم بالزيادة تكون له آثار سلبية في الأداء. ويلاحظ ان مستوى القلق عندما يكون معدوماً أو

منخفضاً يؤدي إلى تثبيط الأداء وضعفه. أما القلق المفرط والشديد فتترتب عليه أثار عكسية تتمثل في اضطراب الأداء لأنه يؤدي إلى تشتيت الانتباه وقلة التركيز وقد افترض العلماء ان زيادة القلق تزيد من تولد الدافعية ومن ثم تؤدي إلى تحسين التعلم والأداء وان الإنسان في مواقف التعلم والتحصيل والعمل ينتابه القلق مما يدفعه إلى الاجتهاد في انجاز مهامه كي يخفف من شعوره بالقلق ويتخلص منه حتى يستعيد اتزانه الانفعالي. (القريطي، ١٩٩٨: ١٣٦).

إن أحساس الطالب بقلق عال أثناء الامتحان يؤدي إلى توليد استجابات غير مناسبة نحو الواجب المطلوب تأديته وهذا الانشغال يتداخل مع الاستجابات المناسبة للواجب فيؤثر في أداء الامتحان. (الهواري، ١٩٨٧: ١٧١).

ومن أهم ما أسفرت عنه نتائج معظم البحوث فيما يتعلق بتأثير القلق في الأداء والتعلم ما يأتي:

١- يؤدي القلق الزائد لدى بعض الأفراد إلى صعوبات في تخزين المعلومات اقل مما يخزنه نظراؤهم ذوو القلق المنخفض كما يستخدمون خططاً أقل فاعلية منهم في تنظيم هذه المعلومات. (دافيدوف، ١٩٨٨: ٤٩٩). ويكونون أكثر عرضة لإعاقة المعلومات في موقف الامتحان والتشويش والاضطراب والتداخل المعرفي بينما يسترجعون معلوماتهم بيسر وسهولة عندما يبتعدون عن المواقف الأمتحانية.

٢- توجد علاقة ربط سلبية بين القلق وكل من التحصيل الدراسي والتذكر وأداء العمليات الحسابية وتعلم السير في المتاهات.

٣- يؤدي القلق إلى تيسير النجاح في أداء المهام البسيطة بينما يعوق أداء المهام والأعمال الصعبة والمركبة إذ إن أداء الأفراد ذوي القلق المرتفع للأعمال السهلة أو البسيطة أفضل من أداء ذوي القلق المنخفض للأعمال ذاتها، بينما أداء الأفراد ذوي القلق المنخفض أفضل من أداء اقرأنهم مرتفعي القلق فيما يخصُّ الأعمال المعقدة والصعبة.

كما تبين أن الأفراد القلقين قلقاً كبيراً يعطون نتائج متدنية عند الإجابة على الأسئلة الغامضة الصعبة، كما يكون أداؤهم رديئاً للمهام المعقدة وفي المواقف الأختبارية الضاغطة كالامتحانات. (القريطي، ١٩٩٨: ١٣٦).

إجراءات البحث

لغرض تحقيق أهداف هذا البحث كان لابد من تحديد مجتمع البحث واختيار عينة ممثلة له وإعداد مقياس يتسم بالصدق والثبات والموضوعية. ومن ثم استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة لتحليل بيانات هذا البحث ومعالجتها. وسوف يتم في هذا الفصل استعراض هذه الإجراءات وكما يأتي: -

مجتمع البحث

تحدد مجتمع البحث الحالي بطالبات المرحلة الإعدادية في قضاء أبو غريب والتي تضم (٨) مدارس وضمت (١٤٢١) طالبة وبواقع الصف الرابع العلمي (٤٢٧) طالبة والصف الرابع الأدبي(٣٠٩) طالبة والصف الخامس العلمي (٣٠٦) طالبة والصف

الخامس لأدبي(٣٧٩) كما في الجدول (١)

جدول (١)

إعداد طالبات المدارس الإعدادية والثانوية للصفوف الرابع والخامس حسب التخصص والمدرسة

ت	أسم المدرسة	الرابع		الخامس		المجموع
		علمي	أدبي	علمي	أدبي	
١	إعدادية محمد مهدي البصير	١٠٨	٨٣	٧٦	١١٢	٣٧٩
٢	إعدادية البطولة	١٠٢	٨١	٧١	١١٧	٣٧١
٣	إعدادية المعراج	٩٠	٥٤	٦٦	٣٠	٢٤٠
٤	ثانوية الكوثر	٢٢	٧	١٨	٣٤	٨١
٥	ثانوية أبو غريب	٣١	٢٩	٢٣	٢٥	١٠٨
٦	ثانوية الحضارة	٤٢	٣٥	٣٨	٢٣	١٣٨
٧	ثانوية حليمة السعدية	١٩	٢٠	١٤	٢٨	٨١
٨	ثانوية السؤدد	١٣	–	–	١٠	٢٣
	المجموع	٤٢٧	٣٠٩	٣٠٦	٣٧٩	١٤٢١

ثانيا: عينة البحث

تألفت عينة البحث من (٦٠) طالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من الصفوف الرابع والخامس بفرعيه العلمي والأدبي موزعين حسب متغيري الاختصاص والجدول (٢) يوضح ذلك.

المدرسة	رابع علمي	رابع أدبي	خامس علمي	خامس أدبي	المجموع
١-إعدادية محمد مهدي البصير	٤	٤	٤	٥	١٧
٢-إعدادية البطولة	٣	٣	٤	٥	١٥
٣-إعدادية المعراج	٣	٣	٣	١	١٠
٤-ثانوية الكوثر	١	١	١	١	٤
٥-ثانوية أبو غريب	١	١	١	١	٤
٦-ثانوية الحضارة	٢	٢	١	١	٦
٧-ثانوية حليمة السعدية	١	١	١	١	٤
٨-ثانوية السؤدد	–	–	–	–	–
المجموع	١٥	١٥	١٥	١٥	٦٠

خطوات بناء مقياس قلق الامتحان

١) تحديد مكونات المقياس

وفي ضوء الدراسات والمقاييس السابقة التي تم الإطلاع عليها والتي تناولت مفهوم القلق بشكل عام وقلق الامتحان بشكل خاص فقد تم تحديد أربعة مكونات لمقياس قلق الامتحان هي:

أ- المكون النفسي

ويتمثل باستجابات انفعالية كرد فعل للضغط النفسي الذي يثيره الموقف الامتحاني كالخوف، التوتر، الضيق و انعدام الثقة بالنفس.

ب- المكون الجسمي

ويتمثل بالتغيرات الجسمية نتيجة الضغوط النفسية التي يسببها الامتحان كسرعة ضربات القلب والدوار.

ج-المكون الاجتماعي

هو الرغبة في الابتعاد عن الآخرين والشعور بالضيق من وجودهم أو التحدث إليهم والقلق من نظراتهم نتيجة الضغط النفسي الذي يثيره الموقف الامتحاني أثناء الاستعداد للامتحان وأدائه.

د- المكون العقلي

ويتمثل باضطرابات العمليات العقلية التي تؤثر في أداء الطالب نتيجة الضغوط النفسية التي يسببها الامتحان كالنسيان وعدم القدرة على تركيز الانتباه.

٢) صياغة الفقرات لكل مكون

لجمع فقرات تغطي مكونات المقياس وصياغتها تمت مراجعة الأدبيات والمقاييس السابقة ذات الصلة بالموضوع ومن هذه المقاييس:

١- مقياس قلق الامتحان الذي أعدته ألجلالي (١٩٨٩) والمكون من (٥٠) فقرة. (ألجلالي، ١٩٨٩: ٨٠).

٢- مقياس قلق الامتحان الذي أعده آل يحيى (١٩٨٩) والمكون من (٤٠) فقرة. (آل يحيى، ١٩٨٩: ١٥٣).

٣- مقياس قلق الامتحان الذي أعدته الجوفي(١٩٩٧) والمكون من (٣٥) فقرة (الجوفي، ١٩٩٧: ١٠٢).

٤-مقياس قلق الامتحان الذي أعدته الجبوري(٢٠٠٦) والمكون من (٥٤) فقرة(الجبوري، ٢٠٠٦: ٧٢)

واعتمد الباحثان طريقة ليكرت أساسا في إعداد مقياس قلق الامتحان وهي إحدى الطرائق المستعملة في إعداد المقاييس النفسية وتتضمن هذه الطريقة جمع عدد من الفقرات يتناول كل منها الموضوع النفسي المطلوب قياسه (بركات، ١٩٨١: ١٣٠) وفي هذه الطريقة يتم عرض الفقرات على لجنة من الخبراء والمحكمين ويطلب منهم تحديد استجاباتهم حول كل فقرة ويتم بناء على ذلك اختيار الفقرات التي اجمع عليها المحكمون بعد إجراء التعديلات اللازمة لوضع المقياس في صورة صالحة للتطبيق (بركات، ١٩٧٦: ١٤٥).

وتكون أعلى درجة يحصل عليها المستجيب على فقرات المقياس تساوي عدد الفقرات مضروباً في أكبر

قيمة للبدائل أما الدرجة الكلية للمستجيب فأنها تمثل مجموع درجات المستجيب على جميع فقرات البدائل، (العطية، ١٩٩٢: ٢٤١)

وفي ضوء ما سبق أعد الباحثان مجموعة من الفقرات بلغ عددها (٢٦) فقرة موزعة على أربعة مكونات هي على النحو الآتي:

١. المكون النفسي ويتضمن (٩) فقرة.
٢. المكون الجسمي ويتضمن (٤) فقرة.
٣. المكون اجتماعي ويتضمن (٦) فقرة.
٤. المكون العقلي ويتضمن (٧) فقرات.

وروعي في هذه الفقرات أن تكون واضحة ومفهومة ولا تجمع بين فكرتين، وتكون مختصرة بقدر ما تسمح به المشكلة المدروسة ولا تثير تأثيرات انفعالية لدى المستجيب تدفع به إلى إعطاء معلومات كاذبة (ملحم، ٢٠٠٠: ٢٥٩).

تصحيح المقياس

حسبت الدرجة الكلية لمقياس قلق الامتحان لكل مستجيب من أفراد العينة بإيجاد مجموع الدرجات التي حصل عليها من إجابته على فقرات المقياس أما الأوزان فقد حددت من(١ إلى ٤) درجات لكل فقرة بحسب البدائل التي يختارها المستجيب. وبذلك تكون أعلى درجة (١٠٤) درجة واقل درجة (٢٦). والوسط الفرضي (٦٥) درجة

تمييز الفقرات:

وبعد تصحيح أوراق الإجابة وترتيبها تنازلياً وتقسيمها إلى نصفين متساويين إذ أشار(عودة ١٩٩٩) أنه إذا كان عدد الطلبة قليلا نسبيا فانه يمكن تقسيمهم إلى فئتين هما (أعلى ٥٠ ٪) و(أدنى ٥٠ ٪) (عودة، ١٩٩٩: ٢٨٦). وتم جمع الإجابات الصحيحة والإجابات الخاطئة لكل مجموعة من المجموعتين العليا والدنيا، علما أن نوع الفقرات كان الاختيار من متعدد، رباعي البدائل. وتعني قدرتها على أن تميز بين الأفراد الحاصلين على درجات مرتفعة، وبين من يحصلون على درجات منخفضة في السمة التي تقيسها الفقرات كلها (أي الاختبار). (الظاهر وآخرون، ١٩٩٩: ١٢٩).

وأشار (أيبل) بهذا الخصوص إلى أن معامل التمييز إذا كان أكبر من (٢٠ ٪) يعد مقبولاً ١٩٧٢: ٢٦٩). (Eble وتم حساب تمييز الفقرات باستخدام معادلة التمييز، فوجد إن معاملاً

تمييز الفقرات يتراوح بين (٠. ٢٢ – ٠. ٥٧)، اعتمد الباحثان على معيار أيبل لتحديد معامل التمييز، إذ اعتمد على الفقرات التي تزيد قوتها التمييزية عن (٢٠ ٪). ومن أجل التحقق من القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات المقياس، تم حساب الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للاختيار على عينة التميز والبالغ عددهم (١٢٠) من خلال استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS. وأظهرت النتائج أن جميع فقرات المقياس ذات ارتباط دال عند مستوى دلالة (٠. ٠٥)

صدق الفقرات وصلاحيتها

يقصد بالصدق أن يكون الاختبار قادراً على

قياس ما صمم لأجل قياسه فعلاً، (الإمام وآخرون، ١٩٩٣: ٥٩). وقد تم اعتماد مؤشرين للصدق هما

أولا: الصدق الظاهري (Face validity)

الصدق هو مدى تمثيل فقرات المقياس للسمة أو القدرة المراد قياسها (Smith et. al ١٩٩٩. p: ١٦) وتم تحديد مؤشر الصدق الظاهري بعرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء والمحكمين للحكم على صلاحيتها في قياس ما يراد قياسه، (أبو لبدة، ١٩٨٢: ٢٤٧).

ومن اجل تقدير صدق فقرات المقياس اعتمد التحليل المنطقي لها فعرضت بصيغتها الأولية على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس ذكرت أسماؤهم في ملحق (٢) لإصدار حكمهم على مدى صلاحية الفقرات وسلامة صياغتها و ملاءمتها للتعريف الذي وضعه الباحثان لقلق الامتحان ولكل مكون من مكوناته وقد اتضح بعد الإطلاع على آراء الخبراء أن هناك اتفاقاً بين مجموعة من الخبراء بنسبة ٨٠٪لكل الفقرات.

ثانيا: صدق البناء:

لقد تحقق الباحث من هذا النوع من الصدق من خلال حساب القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات الاختبار إذ يشير سعيد (١٩٩٧) إلى أن القوة التمييزية لفقرات الاختبار يعد مؤشراً من مؤشرات صدق البناء(سعيد، ١٩٩٠: ٢٣٥).

الثبات Reliability: -

ولحساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية اخذ الباحث (١٢٠) (استمارات عينة التمييز) لتمييز الفقرات الخاصة بالمجموعتين العليا والدنيا قسمت إلى نصفين (فردي وزوجي) ثم استخرج معامل الثبات باستخدام التجزئة النصفية، وبلغ معامل الثبات (٠٨٢) وتعد مؤشراً جيداً توحي بثبات المقياس وتجانس فقراته (عيسوي، ١٩٧٤: ٥٨). وبذلك أصبح المقياس جاهز للاستخدام ملحق (٢)

استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية:

مربع كاي، ومعامل ارتباط بيرسون، الاختبار التائي لعينة واحدة، والاختبار التائي لعينتين.

نتائج البحث:

الهدف الأول: قياس قلق الامتحان لدى عينة البحث بصورة عامة وتبعاً لما يأتي:

أ- الكلي. ب-ب- الصف. ج- التخصص.

أولا/ عينة البحث بصورة عامة

أظهرت نتائج البحث أن درجات مقياس قلق الامتحان كانت بمتوسط حسابي (٥٨.٦٦) وانحراف معياري(١١. ٧٠٥) وعند مقارنته بالمتوسط الفرضي البالغ (٦٥) درجة تبين أن متوسط درجات عينة البحث أقل من المتوسط الفرضي للمقياس وعند اختبار دلالة الفرق بين المتوسطين إحصائيا باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة وجد انه غير دال عند مستوى (٠. ٠٥) و درجة حرية (٥٩) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (١. ٠٨٤) مقابل القيمة التائية الجدولية البالغة (٢. ٠٢١) والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول(٣)

المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي والقيمة التائية المحسوبة للدرجات على مقياس قلق الامتحان الكلي للعينة كلها

العينة	حجم العينة	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	التائية المحسوبة	قيمة التائية الجدولية	الدلالـة عند (٠,٠٥)
الطالبات	٦٠	٥٨.٦٦	٦٥	٧٠٥.١١	٥٩	٠٨٤.١	٠٢١.٢	دالة غير

وفي ضوء هذه النتائج تم التوصل إلى إن عينة البحث ليس لديها قلق امتحاني

ثانيا/ الصف:

١- الخامس

أظهرت نتائج البحث أن درجات مقياس قلق الامتحان كانت بمتوسط حسابي(٦٥. ٤) و انحراف معياري(٨. ٦٩٥) وعند مقارنته بالمتوسط الفرضي البالغ (٦٥) درجة تبين أن متوسط درجات عينة البحث أعلى بقليل من المتوسط الفرضي للمقياس وعند اختبار دلالة الفرق بين المتوسطين إحصائيا باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة وجد انه غير دال عند مستوى (٠. ٠٥) و درجة حرية (٥٩) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٠. ٢٤٧) مقابل القيمة التائية الجدولية البالغة (٢. ٤٦٢) والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول(٤)

المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي والقيمة التائية المحسوبة للدرجات في مقياس قلق الامتحان الكلي لعينة الصف الخامس

العينة	حجم العينة	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	التائية المحسوبة	قيمة التائية الجدولية	الدلالـة عند (٠,٠٥)
الخامس	٣٠	٧.٦٥	٦٥	٦٩٥.٨	٢٩	٤٤١.٠	٤٦٢.٢	دالة غير

وفي ضوء هذه النتائج تم التوصل إلى إن عينة البحث الصف الخامس ليس لديها قلق امتحاني

٢- الرابع

أظهرت نتائج البحث أن درجات مقياس قلق الامتحان كانت بمتوسط حسابي(٦٧. ٤٦٦) و انحراف

معياري(١٤. ١٩٥) وعند مقارنته بالمتوسط الفرضي البالغ (٦٥) درجة تبين أن متوسط درجات عينة البحث أعلى بقليل من المتوسط الفرضي للمقياس وعند اختبار دلالة الفرق بين المتوسطين إحصائيا باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة وجد انه غير دال عند مستوى (٠. ٠٥) و درجة حرية (٥٩) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٠. ٩٥٢) مقابل القيمة التائية الجدولية البالغة (٢. ٤٦٢) والجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول(٥)

المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي والقيمة التائية المحسوبة للدرجات في مقياس قلق الامتحان الكلي لعينة الصف الرابع

العينة	حجم العينة	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	التائية المحسوبة	قيمة التائية الجدولية	الدلالـة عند (٠,٠٥)
الرابع	٣٠	٤٦٦.٦٧	٦٥	١٩٥.١٤	٢٩	٩٥٢.٠	٤٦٢.٢	دالة غير

عينة البحث الصف الرابع ليس لديها قلق امتحاني.

الهدف الثاني: قياس قلق الامتحان لدى عينة البحث حسب مكوناته (النفسي، الجسمي، الاجتماعي، العقلي):

أ-الكلي ب- الصف ب-التخصص.

١. النفسي:

أ -الكلي

أظهرت نتائج البحث أن درجات مقياس قلق الامتحان كانت بمتوسط حسابي(٢٧. ٣٨٣) و انحراف معياري(٤. ٩١٣) وعند مقارنته بالمتوسط الفرضي البالغ (٥٢٢) درجة تبين أن متوسط درجات عينة البحث أعلى بقليل من المتوسط الفرضي للمقياس وعند اختبار دلالة الفرق بين المتوسطين إحصائيا باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة وجد انه دال عند مستوى (٠. ٠٥) و درجة حرية (٥٩) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٧) مقابل القيمة التائية الجدولية البالغة (٢. ٠٢١) والجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول(٦)
المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي والقيمة التائية المحسوبة للدرجات في مقياس قلق الامتحان لمكون النفسي

المكون	حجم العينة	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	التائية المحسوبة	قيمة التائية الجدولية	الدلالـة عند (٠,٠٥)
النفسي	٦٠	٣٨٣.٢٧	٢٢٫٥	٩١٣.٤	٥٩	٧	٠٢١.٢	دالة

يتضح من خلال النتائج أعلاه ان المكون النفسي كان له دلالة كبيرة في مقياس قلق الامتحاني

ب-الصف

أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي لدرجات الصف الخامس (٢٧,٤) وبانحراف معياري (٤٥٣.٤)، بينما كان الوسط الحسابي لدرجات الصف الرابع (٢٧,٣٦٦) وبانحراف معياري (٤١.٥) وعند حساب الفروق في المتوسطات باستعمال الاختبار التائي (t-test) فكانت القيمة التـائية المحسوبة(٠.٥٩٢) وهي أصغر من القيمة الجدولية (٠٢١.٢) وعليه فهي غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، وعليه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الصف الخامس والصف الرابع في مقياس القلق الامتحاني. وكما في جدول (٧).

الاختبار التائي لدلالة الفروق في مقياس القلق ألامتحاني وفقاً لمتغير الصف وفقا لمكون النفسي
جدول (٧)

الصف	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	المحسوبة	الجدولية	الدلالة الإحصائية عند (٠٥.٠)
الخامس	٣٠	٢٧٫٤	٤٥٣.٤	٥٨	٥٩٢.٠	٠٢١.٢	غير دالة
الرابع	٣٠	٢٧٫٣٦٦	٤١.٥				

ج- التخصص (أدبي - علمي)

اختبار دلالة الفروق في مقياس القلق الامتحاني تبعاً لمتغير التخصص:

أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي لدرجات الادبي (٢٧,٦٣٣) وبانحراف معياري (٥. ٤٦١)، بينما كان الوسط الحسابي لدرجات العلمي (٢٧,١٣٣) وبانحراف معياري (٤. ٣٧٦) وعند حساب الفروق في

المتوسطات باستعمال الاختبار التائي (t-test) فكانت القيمة التـائية المحسوبة (٠. ٣٨٨) وهي أصغر من القيمة الجدولية (٢. ٠٢١) وعليه فهي غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠. ٠٥)، وعليه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين التخصص الأدبي والعلمي في مقياس القلق الامتحاني. وكما في جدول (٨).

جدول (٨)

الاختبار التائي لدلالة الفروق في مقياس القلق ألامتحاني وفقاً لمتغير التخصص

التخصص	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة حرية	المحسوبة	الجدولية	الدلالة الإحصائية عند (٠,٠٥)
الأدبي	٣٠	٢٧,٦٣٣	٤٦١.٥	٥٨	٣٨٨.٠	٠٢١.٢	غير دالة
العلمي	٣٠	٢٧,١٣٣	٣٧٦.٤				

١. الجسمي:

أ- الكلي:

أظهرت نتائج البحث أن درجات مقياس قلق الامتحان كانت بمتوسط حسابي (١٠. ٢٥) و انحراف معياري(٣. ١٨٨) وعند مقارنته بالمتوسط الفرضي البالغ (١٠) درجة تبين أن متوسط درجات عينة البحث أعلى بقليل من المتوسط الفرضي للمقياس وعند اختبار دلالة الفرق بين المتوسطين إحصائيا باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة وجد انه غير دال عند مستوى (٠. ٠٥) و درجة حرية (٥٩) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٠,٦٠٨) مقابل القيمة التائية الجدولية البالغة (٢. ٠٢١) والجدول (٩) يوضح ذلك.

جدول(٩)

المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي والقيمة التائية المحسوبة للدرجات في مقياس قلق الامتحان لمكون الجسمي

المكون	حجم العينة	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	التائية المحسوبة	قيمة التائية الجدولية	الدلالـة عند (٠,٠٥)
الجسمي	٦٠	٢٥.١٠	١٠	١٨٨.٣	٥٩	٠٫٦٠٨	٠٢١.٢	دالة

يتضح من خلال النتائج أعلاه أن المكون الجسمي ليس له دلالة في مقياس قلق الامتحاني

ب-الصف

أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي لدرجات الصف الخامس (٩,٥) وبانحراف معياري (٢. ٩٣٣)، بينما كان الوسط الحسابي لدرجات الصف الرابع (١١) وبانحراف معياري (٣. ٣) وعند حساب الفروق في المتوسطات باستعمال الاختبار التائي (t-test) فكانت القيمة التـائية المحسوبة(١. ٨٩٨) وهي أصغر من القيمة الجدولية (٢. ٠٢١) وعليه فهي غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وعليه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الصف الخامس والصف الرابع في مقياس القلق الامتحاني. وكما في جدول (١٠).

جدول (١٠)

الاختبار التائي لدلالة الفروق في مقياس القلق ألامتحاني لمكون الجسمي وفقاً لمتغير الصف

الصف	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة حرية	المحسوبة	الجدولية	الدلالة الإحصائية عند (٠,٠٥)
الخامس	٣٠	٩,٥	٩٣٣. ٢	٥٨	٨٩٨. ١	٠٢١. ٢	غير دالة
الرابع	٣٠	١١	٣. ٣				

ج-اختبار دلالة الفروق في مقياس القلق الامتحاني لمكون الجسمي تبعاً لمتغير التخصص:

أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي لدرجات الصف الخامس (٦٣٣, ٢٧) وبانحراف معياري (٥. ٤٦١)، بينما كان الوسط الحسابي لدرجات الصف الرابع (١٣٣, ٢٧) وبانحراف معياري (٤. ٣٧٦) وعند حساب الفروق في المتوسطات باستعمال الاختبار التائي (t-test) فكانت القيمة التـائية المحسوبة (٠. ٣٨٨) وهي أصغر من القيمة الجدولية (٢. ٠٢١) وعليه فهي غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠. ٠٥)، وعليه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين التخصص الادبي والعلمي في مقياس القلق الامتحاني. وكما في جدول (١١).

جدول (١١)

الاختبار التائي لدلالة الفروق في مقياس القلق ألامتحاني لمكون الجسمي وفقاً لمتغير التخصص

التخصص	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة حرية	المحسوبة	الجدولية	الدلالة الإحصائية عند (٠٥. ٠)
الأدبي	٣٠	١٠أ٤٦٦	٣٥. ٣	٥٨	٥٤٢. ٠	٠٢١. ٢	غير دالة
العلمي	٣٠	١٠أ٠٣٣	٠٥٦. ٣				

٢-الاجتماعي: أ- الكلي:

أظهرت نتائج البحث أن درجات مقياس قلق الامتحان كانت بمتوسط حسابي(١٢. ٨١٧) و انحراف معياري(٣٫٦٧٩) وعند مقارنته بالمتوسط الفرضي البالغ (١٥) درجة تبين أن متوسط درجات عينة البحث أعلى بقليل من المتوسط الفرضي للمقياس وعند اختبار دلالة الفرق بين المتوسطين إحصائيا باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة وجد انه غير دال عند مستوى (٠. ٠٥) و درجة حرية (٥٩) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٤. ٥٩٦) مقابل القيمة التائية الجدولية البالغة (٢. ٠٢١) والجدول (١٢) يوضح ذلك.

جدول (١٢)

المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي والقيمة التائية المحسوبة للدرجات في مقياس قلق الامتحان الكلي لمكون الاجتماعي

المكون	حجم العينة	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة التائية المحسوبة	قيمة التائية الجدولية	الدلالـة عند (٠,٠٥)
الاجتماعي	٦٠	٨١٧.١٢	١٥	٣٫٦٧٩	٥٩	٥٩٦.٤	٠٢١.٢	دالة

يتضح من خلال النتائج أعلاه إن المكون الاجتماعي له دلالة في مقياس قلق الامتحاني

ب-الصف

أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي لدرجات الصف الخامس (٢٠٦ ,١٢) وبانحراف معياري (٣. ٢٥٥)، بينما كان الوسط الحسابي لدرجات الصف الرابع (٤١٣ ,١٣) وبانحراف معياري (٤. ٠٠٩) وعند حساب الفروق في المتوسطات باستعمال الاختبار التائي (t-test) فكانت القيمة التـائية المحسوبة(١. ٤٥٠) وهي أصغر من القيمة الجدولية (٢. ٠٢١) وعليه فهي غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠. ٠٥)، وعليه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الصف الخامس والصف الرابع في مقياس القلق الامتحاني. وكما في جدول (١٣).

جدول (١٣)
الاختبار التائي لدلالة الفروق في مقياس القلق ألامتحاني لمكون الاجتماعي وفقاً لمتغير الصف

الصف	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة حرية	المحسوبة	الجدولية	الدلالة الإحصائية عند (٠٥. ٠)
الخامس	٣٠	١٢,٢٠٦	٢٥٥. ٣	٥٨	٤٥٠. ١	٠٢١. ٢	غير دالة
الرابع	٣٠	١٣,٤١٣	٠٠٩. ٤				

ج-اختبار دلالة الفروق في مقياس القلق الامتحاني لمكون الاجتماعي تبعاً لمتغير التخصص:

أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي لدرجات الصف الخامس (٦٦٦, ١٢) وبانحراف معياري (٣. ٧٠٧)، بينما كان الوسط الحسابي لدرجات الصف الرابع (٩٦٧, ١٢) وبانحراف معياري (٣. ٧٠٩) وعند حساب الفروق في المتوسطات باستعمال الاختبار التائي (t-test) فكانت القيمة التـائية المحسوبة (٠. ٣٥٠) وهي أصغر من القيمة الجدولية (٢. ٠٢١) وعليه فهي غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠. ٠٥)، وعليه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين التخصص الأدبي والعلمي في مقياس القلق الامتحاني. وكما في جدول (١٤).

جدول (١٤)
الاختبار التائي لدلالة الفروق في مقياس القلق ألامتحاني لمكون الاجتماعي وفقاً لمتغير التخصص

التخصص	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة حرية	المحسوبة	الجدولية	الدلالة الإحصائية عند (٠٥. ٠)
الأدبي	٣٠	١٢٫٦٦٦	٧٠٧. ٣	٥٨	٣٥٠. ٠	٠٢١. ٢	غير دالة
العلمي	٣٠	١٢٫٩٦٧	٧٠٩. ٣				

٤-العقلي: أ- الكلي:

أظهرت نتائج البحث أن درجات مقياس قلق الامتحان كانت بمتوسط حسابي(١٦. ٣٠) و انحراف معياري(١٥٥, ٤) وعند مقارنته بالمتوسط الفرضي البالغ (١٧، ٥) درجة تبين أن متوسط درجات عينة البحث اقل من المتوسط الفرضي للمقياس وعند اختبار دلالة الفرق بين المتوسطين إحصائيا باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة وجد انه غير دال عند مستوى (٠. ٠٥) و درجة حرية (٥٩) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (١٤. ٣٤٩)

مقابل القيمة التائية الجدولية البالغة (٢. ٠٢١) والجدول (١٥) يوضح ذلك.

جدول(١٥)

المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي والقيمة التائية المحسوبة للدرجات في مقياس القلق لمكون العقلي الامتحان الكلي

المكون	حجم العينة	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	التائية المحسوبة	قيمة التائية الجدولية	الدلالـة عند (٠,٠٥)
الاجتماعي	٦٠	٣٠.١٦	٥،١٧	٤,١٥٥	٥٩	٢٣٧.٢	٠٢١.٢	دالة

يتضح من خلال النتائج أعلاه إن المكون العقلي لا يمتلك قلق الامتحان

ب-الصف

أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي لدرجات الصف الخامس (١٦,٢٦٦) وبانحراف معياري (٣. ٦٢٨)، بينما كان الوسط الحسابي لدرجات الصف الرابع (١٦,٣٣٣) وبانحراف معياري (٤. ٦٨٥) وعند حساب الفروق في المتوسطات باستعمال الاختبار التائي (t-test) فكانت القيمة التـائية المحسوبة(٠. ٠٦٧) وهي أصغر من القيمة الجدولية (٢. ٠٢١) وعليه فهي غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠. ٠٥)، وعليه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الصف الخامس والصف الرابع في مقياس القلق الامتحاني. وكما في جدول (١٦).

جدول (١٦)

الاختبار التائي لدلالة الفروق في مقياس القلق ألامتحاني لمكون العقلي وفقاً لمتغير الصف

الصف	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	المحسوبة	الجدولية	الدلالة الإحصائية عند (٠٥.٠)
الخامس	٣٠	١٦,٢٦٦	٦٢٨.٣	٥٨	٠٦٧.٠	٠٢١.٢	غير دالة
الرابع	٣٠	١٦,٣٣٣	٦٨٥.٤				

ج-اختبار دلالة الفروق في مقياس القلق الامتحاني لمكون العقلي تبعاً لمتغير التخصص:

أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي لدرجات الصف الخامس (١٢,٦٦٦) وبانحراف معياري (٣. ٧٠٧)، بينما كان الوسط الحسابي لدرجات الصف الرابع (١٢,٩٦٧) وبانحراف معياري (٣. ٧٠٩) وعند حساب الفروق في المتوسطات باستعمال الاختبار التائي (t-test) فكانت القيمة التـائية المحسوبة(٠. ٣٥٠) وهي أصغر من القيمة الجدولية (٢. ٠٢١) وعليه فهي غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠. ٠٥)، وعليه لا توجد فروق دالة إحصائياً

بين التخصص الأدبي والعلمي في مقياس القلق الامتحاني. وكما في جدول (١٧).

جدول (١٧)
الاختبار التائي لدلالة الفروق في مقياس القلق ألامتحاني لمكون العقلي وفقاً لمتغير التخصص

التخصص	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	المحسوبة	الجدولية	الدلالة الإحصائية عند (٠.٠٥)
الأدبي	٣٠	١٦	٤١٣.٣	٥٨	٥٤٣.٠	٠٢١.٢	غير دالة
العلمي	٣٠	١٦,٣٣٣	٨٢٥.٤				

الهدف الثالث: إيجاد دلالة الفروق في قلق الامتحان تبعاً لمتغيرات الآتية:

أ-الصف (الرابع- الخامس)

ب- التخصص (علمي- أدبي)

أ-اختبار دلالة الفروق في مقياس القلق ألامتحاني تبعاً لمتغير الصف:

أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي لدرجات الصف الخامس (٦٥,٧) وبانحراف معياري (٦٩٨.٨)، بينما كان الوسط الحسابي لدرجات الصف الرابع (٦٧,٤٦٦) وبانحراف معياري (١٩٥.١٤) وعند حساب الفروق في المتوسطات باستعمال الاختبار التائي (t-test) فكانت القيمة التـائية المحسوبة ٦٧٨.٠ وهي أصغر من القيمة الجدولية (٠٢١.٢) وعليه فهي غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، وعليه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الصف الخامس والصف الرابع في مقياس القلق ألامتحاني. وكما في جدول (١٨).

جدول (١٨)
الاختبار التائي لدلالة الفروق في مقياس القلق الامتحاني وفقاً لمتغير الصف

الصف	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	المحسوبة	الجدولية	الدلالة الإحصائية عند (٠.٠٥)
الخامس	٣٠	٦٥٫٧	٦٩٨.٨	٥٨	٦٧٨.٠	٠٢١.٢	غير دالة
الرابع	٣٠	٦٧٫٤٦٦	١٩٥.١٤				

ب-اختبار دلالة الفروق في مقياس القلق الامتحاني تبعاً لمتغير التخصص:

أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي لدرجات الصف الخامس (٦٦٫٧) وبانحراف معياري (٥٦٣.١٠)، بينما

كان الوسط الحسابي لدرجات الصف الرابع (٦٦أ٤٦٦) وبانحراف معياري (١٢. ٩٢٨) وعند حساب الفروق في المتوسطات باستعمال الاختبار التائي (t-test) فكانت القيمة التائية المحسوبة(٠. ٠٧٣) وهي أصغر من القيمة الجدولية (٢. ٠٢١) وعليه فهي غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠. ٠٥)، وعليه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الأدبي والعلمي في مقياس القلق الامتحاني. وكما في جدول (١٩).

جدول (١٩)

الاختبار التائي لدلالة الفروق في مقياس القلق ألامتحاني وفقاً لمتغير التخصص

التخصص	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة حرية	المحسوبة	الجدولية	الدلالة الإحصائية عند (٠. ٠٥)
الأدبي	٣٠	٦٦,٧	٥٦٣. ١٠	٥٨	٠٧٣. ٠	٠٢١. ٢	غير دالة
العلمي	٣٠	٦٦,٤٦٦	٩٢٨. ١٢				

الاستنتاجات:

١ – إن عينة البحث ليس لديها قلق امتحاني.

٢–عينة الصف الخامس الثانوي ليس لديها قلق امتحاني

٣–عينة الصف الرابع الثانوي ليس لديها قلق امتحاني.

٤–إن المكون النفسي كان له دلالة كبيرة في مقياس قلق ألامتحاني.

٥–لا يوجد فروق ذو دلالة إحصائية لصف الخامس والرابع لمكون النفسي في مقياس القلق ألامتحاني.

٦– لا يوجد فروق ذو دلالة إحصائية للتخصص الأدبي والعلمي لمكون النفسي في مقياس القلق ألامتحاني.

٧–إن المكون الجسمي ليس له دلالة في مقياس قلق ألامتحاني.

٨–لا يوجد فروق ذو دلالة إحصائية لصف الخامس والرابع لمكون الجسمي في مقياس القلق ألامتحاني.

٩–لا يوجد فروق ذو دلالة إحصائية للتخصص الأدبي والعلمي لمكون الجسمي في مقياس القلق ألامتحاني.

١٠– إن المكون الاجتماعي له دلالة في مقياس قلق الامتحاني

١١– لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الصف الخامس والصف الرابع لمكون الاجتماعي في مقياس القلق الامتحاني.

١٢– لا توجد فروق دالة إحصائياً بين التخصص

الأدبي والعلمي في مقياس القلق الامتحاني

١٣-إن المكون العقلي ليس له دلالة في مقياس قلق ألامتحاني.

١٤-لا يوجد فروق ذو دلالة إحصائية لصف الخامس والرابع لمكون العقلي في مقياس القلق ألامتحاني.

١٥ - لا يوجد فروق ذو دلالة إحصائية للتخصص الأدبي والعلمي لمكون العقلي في مقياس القلق ألامتحاني.

١٦- لا يوجد فروق ذو دلالة إحصائية لصف(الخامس والرابع) في مقياس القلق ألامتحاني الكلي.

١٧- لا يوجد فروق ذو دلالة إحصائية للتخصص(الأدبي والإنساني) مقياس القلق ألامتحاني الكلي.

رابعا: التوصيات: يوصي الباحثان بما يأتي

١- وضع برامج تربوية لتخفيض قلق الامتحان لدى طلبة الإعدادية بصورة عامة.

٢- تبصير الهيئات التدريسية بأهمية الإرشاد النفسي والتربوي لتخفيض القلق ألامتحاني.

٣- تأكيد أهمية وتفعيل مجلس أولياء الأمور للتعاون مع الإدارة المدرسية للسيطرة على القلق ألامتحاني للطلبة.

٤-وضع برامج لتخفيض القلق ألامتحاني لدى الطلبة.

خامسا: المقترحات: استكمالا للبحث الحالي فان الباحثين يقترحان إجراء الدراسات الآتية:

١- دراسة مقارنة بين الذكور والإناث على مقياس القلق ألامتحاني.

٢- دراسة مقارنة بين المرحلة المتوسطة والإعدادية على مقياس القلق الامتحاني.

٣- دراسة مقارنة لمعرفة مستوى قلق الامتحان بين المتميزين والاعتياديين.

٤- دراسة مماثلة عن العلاقة بين القلق ألامتحاني ومتغيرات أخرى مثل (الدافعية للتعلم، التحصيل الدراسي، الذكاء، الانتباه، التأمل).

٥- دراسة مماثلة لطلبة الجامعة.

المصادر

-أبو عليا، محمد مصطفى(٢٠٠١): أثر العنف المدرسي في درجة شعور الطلبة بالقلق وتكيفهم المدرسي. دراسات العلوم التربوية، (المجلد٢٨)، (العدد ١).

- أبو لبدة، سبع محمد(١٩٨٢): مبادئ القياس النفسي والتقويم التربوي. (ط٢)، عمان، الأردن، جمعية عمال المطابع التعاونية.

- اسعد، ميخائيل إبراهيم (١٩٩٨): مشكلات الطفولة والمراهقة. (ط٢)، بيروت، دار الجيل.

- الأشول، عادل أحمد عز الدين(١٩٨٧): موسوعة التربية الخاصة. مكتبة الأنجلو المصرية.

- آل يحيى، معين عبد باقر (١٩٨٩): قياس قلق الامتحانات لدى طلبة المرحلة الإعدادية. رسالة

ماجستير، كلية الآداب، جامعة بغداد، .

-الأمام، مصطفى محمود وآخرون(١٩٩٣): علم نفس الخواص. بغداد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر.

- بركات، محمد خليفة: علم النفس التعليمي (القياس النفسي والتقويم التربوي). (ط١)، (ج٢)، الكويت، دار القلم، ١٩٧٦.

- ======(١٩٨١): علم النفس التعليمي (القياس النفسي والتقويم التربوي). (ط١)، (ج٢)، الكويت، دار القلم.

- جاد، سهير (١٩٨٨): مشكلة الثقافة والخصائص التثقيفية للتلفزيون. (مجلة القافلة).

- الجبوري، سناء لطيف حسون (٢٠٠٦): قلق الامتحان وعلاقته بالمهارات ما بعد المعرفية لدى طلبة ثانويات المتميزين، أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة المستنصرية، كلية التربية.

- الجلالي، لمعان مصطفى محمود (١٩٨٩): بناء مقياس قلق الامتحان لدى طلبة الجامعة المستنصرية. رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.

- حسين، كامل عبود و محمد، هناء إبراهيم (٢٠١٠): دراسة مقارنة لمستوى القلق الامتحاني بين طلاب وطالبات الصف الرابع الأدبي لتاريخ ، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، جامعة ديالى، المجلد ٣.

- الحلو، بثينة منصور: التفسير النفسي للقلق. (مجلة كلية الآداب)، (العدد ٥٨)، ٢٠٠٢.

دافيد وف، ليندال(١٩٨٨): مدخل إلى علم النفس. ترجمة: سيد الطواب، الرياض، دار ماكجروهيل للنشر.

-الداهري، صالح حسن احمد (٢٠٠١): قلق الامتحان والمسؤولية الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدارس منطقة العين التعليمية. (المجلة العراقية للعلوم التربوية والنفسية وعلم الاجتماع)، (مجلد ١)، (العدد ٢).

- دسوقي، كمال (١٩٨٨): ذخيرة علوم النفس. (المجلد الأول)، القاهرة، الدار الدولية للنشر والتوزيع .

- ألزعبي، احمد محمد: مستوى القلق كحالة وكسمة لدى طلبة جامعة صنعاء. (مجلة مركز البحوث التربوية)، (العدد ١٢)، جامعة قطر، ١٩٩٧.

-سعيد، أبو طالب أ(١٩٩٠): علم مناهج البحث، ط١، وزارة التعليم العالي والبحث العلـــمي، جامعة بغداد، كلية الفنون الجميلة.

- شيفر، شارلز ومليهان، هوارد: مشكلات الأطفال والمراهقين وأساليب المساعدة فيها. ترجمة: نسيمه داود ونزيه حمدي، (ط٢)، عمان، ٢٠٠١.

- الطبيب، احمد(١٩٩٩): القياس والتقويم النفسي والتربوي. (ط١)، الإسكندرية، المكتب الجامعي الحديث.

- الظاهر، زكريا وآخرون (١٩٩٩): مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط١، مكتبة دار الثقافة، عمان.

- عبدات، روحي(٢٠٠٥): قلق الامتحانات

وأثره في أداء الطالب. (صحيفة دار الخليج).

- عبد الرحمن، محمد السيد(١٩٩٨): نظريات الشخصية. القاهرة، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.

- عدس، عبد الرحمن(١٩٩٩): علم النفس التربوي. (ط٢)، عمان الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، .

- عوده، أحمد سليمان(١٩٩٩): القياس والتقويم في العمليات التدريسية، الإصدار الثالث، دار الأمل، عمان.

- العناني، حنان عبد الحميد (١٩٩٨): الصحة النفسية للطفل. (ط٤)، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.

-العيسوي، عبد الرحمن (١٩٧٤): القياس والتجريب في علم النفس والتربية، دار النهضة العربية للطباعة، بيروت.

- الفياض، ساهرة: علاقة الخبرات المؤلمة في الطفولة بسمة القلق لدى الطلبة الجامعيين. (مجلة آداب المستنصرية)، (العددان ٢٤، ٢٥)، ١٩٩٤.

- الفار، مصطفى محمد(١٩٩٣): المذاكرة الجيدة: خصائصها ومقوماتها. (رسالة المعلم)، (المجلد ٣٤)، (العدد ١٤).

- القريطي، عبد المطلب أمين(١٩٩٨): في الصحة النفسية. (ط١)، القاهرة، دار الفكر العربي.

كونجر وآخرون (١٩٨٧): سيكولوجية الطفولة والشخصية . ترجمة: احمد عبد العزيز سلامة وجابر عبد الحميد جابر، القاهرة، دار النهضة العربية.

- محمد، عادل عبدا لله (١٩٩٩): العلاج المعرفي السلوكي (أسس وتطبيقات). الزقازيق، دار الرشيد.

- مسن، بول وآخرون: أسس سيكولوجية الطفولة والمراهقة. ترجمة، د. احمد عبد العزيز سلامة، الكويت، مكتبة الفلاح، ١٩٨٦.

- يعقوب، آمال احمد (١٩٨٩): علم النفس الاجتماعي. بغداد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر.

Eble , R. L. (1972): Essential of Education Measurement, New Jersey, Prentice – Hill.

Smith, Peter. K et al(1999): Basic psychology understanding children development. (3rd. Ed) Blackwell publishers Inc,

ملحق(١)
لجنة الخبراء في التربية وعلم النفس لمقياس القلق الامتحاني
(حسب الألقاب العلمية وحروف الهجائية)

ت	اسم الخبير	التخصص	الجامعة	الكلية
	أ. د إيمان عبد الكريم الجبوري	قياس وتقويم	العراقية	التربية
	أ. د قبيل كودي حسين	علم النفس التربوي	المستنصرية	التربية
	أ. د علي محمد الدليمي	طرائق تدريس كيمياء	=	التربية
	أ. د علي محمود العبيدي	طرائق تدريس عربي	العراقية	التربية
	أ. د محمد سعود الشمري	علم النفس التربوي	المستنصرية	التربية
	أ. دمقداد إسماعيل الدباغ	فلسفة التربية	بغداد-ابن رشد	التربية
	أ. م. دسعدون نجم الحلبوسي	فلسفة التربية	=	التربية
	أ. م. د فاضل زامل	علم النفس التربوي	=	= =

ملحق (٢)

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزتي الطالبة. . . . . .

إن الاستبانه التي بين يديك تقيس العوامل والأسباب التي قد تكون سببا في حالة القلق التي يشعر بها الإفراد عند تعرضهم للامتحان برغم من انه لا يعني دائما ان الطالب أو الطالبة غير مستعد للامتحان.

إن نتائج هذا البحث يعتمد على ادائكن بكل أمانة ومسؤولية فأننا نرجو منكن قراءة التعليمات وفهمها جيدا قبل البدء بالإجابة.

الاستبانه تتكون من (٢٦) فقرة والمطلوب إن تقرئين كل فقرة على حدة وإذا كانت الفقرة تنطبق عليك بدرجة كبيرة ضعي إشارة (x) تحت العمود دائما، وإذا كانت الفقرة لا تنطبق عليك فانك ضعي إشارة (x) تحت كلمة ابدأ، وهكذا

اسم الطالبة:

الصف والشعبة:

أ. د كفاح يحيى صالح العسكري د. سلوى عبد العالي جبر

فلسفة التربية وعلم النفس التربوي الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

ت	الفقرة	دائما	غالبا	أحيانا	أبدا
١-	أشعر بالارتباك عند قراءتي أول سؤال في الامتحان.				
٢-	أشعر بالخوف من الامتحان مهما كانت درجة استعدادي عالية في استذكار دروسي.				
٣-	أشعر بالبرودة أو الصداع والآم في المعدة قبل الامتحان.				
٤-	قبل الامتحان أشعر بالتوتر والضيق.				
٥-	أشعر بالاضطراب إذا لم أتم دراسة مادة الامتحان التي خططت لإنهائها في اليوم المعين.				
٦-	أعاني صعوبة في النوم ليلة الامتحان.				
٧-	أشعر بالتوتر ليلة الامتحان عندما أتذكر إخفاقي.				
٨-	أتجنب مناقشة مادة الامتحان مع زميلاتي قبل الدخول إلى قاعة الامتحان.				
٩-	تقل شهيتي للطعام في فترة الامتحانات.				
١٠-	أشعر بالخوف من الامتحان بسبب عدم الدعم النفسي لي من قبل أهلي قبل الامتحان.				
١١-	مهما اجتهد فإنني أتوقع إن علاماتي ستكون منخفضة في الامتحانات المدرسية.				
١٢-	بعد الانتهاء من الامتحان أشعر أن إجاباتي لم تكن بالمستوى المطلوب.				
١٣-	قبل الامتحان ينتابني الإحساس بأن تركيزي في مادة الامتحان منخفض.				
١٤-	عند بداية الامتحان اشعر إنني نسيت المعلومات التي كنت أتذكرها جيدا.				
١٥-	عند استعدادي للامتحان أقوم بالإكثار من تناول الشاي والقهوة لتهدئة أعصابي.				
١٦-	أراجع مادة الامتحان عدة مرات في ليلة الامتحان مع إنني متأكدة من عدم استفادتي منها.				
١٧-	يزعجني عدم اهتمام أهلي بنتيجة امتحاني مهما كانت تلك النتيجة.				
١٨-	ان سؤال والدي المستمر عن درجاتي في المدرسة يسبب لي الضيق.				
١٩-	إن اهتمام أهلي الزائد بدراستي يجعلني متوترة إثناء تحضيري للامتحان.				
٢٠-	التوقعات العالية دائما من قبل الأهل تجعلني أكثر توترا.				
٢١-	أتردد كثيرا في كيفية ترتيب إجاباتي عن أسئلة الامتحان.				
٢٢-	عدم معرفتي بطرق تنظيم الوقت يزيد من توتري في الامتحان.				
٢٣-	اعتمادي على أوراق المراجعة فقط في المذاكرة يزيد من خوفي من الامتحان.				
٢٤-	اشعر بالتوتر والقلق عندما تقف المراقبة بالقرب مني إثناء الإجابة خوفا من رؤية إجاباتي.				
٢٥-	اشعر أن تهويل قيمة الامتحان واعتباره مرحلة مصيرية من قبل المدرسات يجعلني أكثر قلقا وتوترا.				
٢٦-	إثناء الامتحان أجد نفسي أفكر في نتائج رسوبي.				