

أثر البرنامج العلاجي باستخدام تقنية الاسترخاء العضلي لتخفيض قلق الامتحان

المدرس

هند احمد سليمان

جامعة كرميان /كلية اللغات والعلوم الإنسانية

الأستاذ الدكتور

هيثم احمد الزبيدي

جامعة ديالى /كلية التربية للعلوم الانسانية

المستخلص

يهدف البحث الحالي إلى تخفيض أعراض قلق الامتحان لدى طلبة الدراسات العليا وذلك من خلال اختبار الفرضيات الصفرية الآتية :-

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) ،بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس قلق الامتحان .

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) ،بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس قلق الامتحان قبل تطبيق أسلوب الاسترخاء العضلي وبعده .

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) ، بين رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار أبعدي على مقياس قلق الامتحان بعد تطبيق أسلوب الاسترخاء العضلي .

يتحدد البحث الحالي بطلبة الدراسات العليا في جامعة ديالى للعام الدراسي (2021-2022).

بلغ حجم العينة (20) طالب.(10) ضابطة و(10) تجريبية . ظهرت هناك فروق ذو دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس قلق الامتحان . ولصالح المجموعة التجريبية. وقدم الباحثين عدد من التوصيات والمقترحات ..



Effect of a therapeutic program using muscle relaxation technique to reduce exam anxiety

Prof. Dr

Haitham Ahmed Al-Zubaidi
Diyala University
College of Education for Human
Sciences

Lecturer

Hind Ahmed Suleiman
Garmian University
College of Languages and
Humanities

Abstract

The current research aims to reduce the symptoms of exam anxiety among graduate students by testing the following null hypotheses:

1- There are no statistically significant differences at the level (0.05) between the scores of the control group members in the pre and post tests on the exam anxiety scale.

2- There are no statistically significant differences at the level (0.05) between the scores of the experimental group members in the pre and post tests on the test anxiety scale before and after applying the muscle relaxation method. 3- There are no statistically significant differences at the level (0.05) between the scores of the experimental and control groups in the post-test on the exam anxiety scale after applying the muscular relaxation method.

The current research is determined by graduate students at Diyala University for the academic year (2021-2022).

The sample size was (20) students, (10) control and (10) experimental.

There were statistically significant differences between the scores of the experimental and control groups in the post-test on the exam anxiety scale.

For the benefit of the experimental group.

The researchers made a number of recommendations and suggestions.

يمكن القول ان قلق الامتحان من المتغيرات التي تؤثر على عملية التعلم الذي قد يؤثر في تحصيل وسلوك الطلبة في المواقف الدراسية المختلفة وقد أشارت بحوث (Sarason &Wien) على أن القلق يولد استجابات غير مناسبة نحو الواجبات داخل مواقف الامتحانات . (الشناوي والهوري، 1987، ص 175) مثلا الانشغال بالنجاح أو التفكير في ترك الدراسة . وهذا الانشغال بدوره يتداخل مع الاستجابات المناسبة للأداء الجيد في الامتحانات .

وأكدت نتائج ودراسات كثيرة ان حالة القلق ترتبط ارتباطا موجبا عاليا بسمة القلق في مواقف الضغط، ولا ترتبط بها في المواقف العادية الخالية من تهديد تقدير الذات، وأشارت (واين) في نظريتها أن الأفراد من ذوي قلق الاختبار المرتفع يقسمون انتباهها تهم بين الاستجابات المناسبة او التي ترتبط بالموقف الاختباري كالاضطرابية ونقد الذات .في حين يكون انتباه الاشخاص من ذوي قلق الاختبار الواطيء مركزا في المهمة (ال يحيى ، 1989،ص22).

ويرافق القلق حالة من التوتر والاضطراب ، وعدم الاستقرار ، وتوقع الخطر إلا انه في الظروف العادية يعد مصدر من مصادر الدافعية ، يؤدي إلى الخلق والبناء . (المهدي، 2001،ص4) .

وفي حالة ارتفاع مستوى القلق تبدأ الاستجابات العصبية للقلق بالتداخل فيتعطل الاداء وينخفض بارتفاع مستوى القلق (كاظم ، 1974 ، ص74)
اذ ان القلق الشديد يعوق التعلم، وان درجة القلق يمكن ان تؤثر وظيفيا بشكل ايجابي في بعض اشكال التعلم، وان مستوى القلق المنخفض يمكن ان يعوق التعلم (ال يحيى، 1989، ص19).

ولما كان قلق الامتحان يسبب كل هذا التوتر في مختلف المراحل الدراسية فان مرحلة الدراسات العليا تتال النصيب الأكبر من القلق لما له من أهمية خاصة لدى الطلبة كونه حلقة الوصل بين المرحلة البكلوريوس ومرحلة الدراسات العليا ، وكونه إذ ارتأى الباحثين استخدام العلاج السلوكي بتقنية الاسترخاء العضلي لما لهذا العلاج من أهمية كبرى في معالجة الاضطرابات النفسية على مختلف أنواعها من دون نتائج عرضية. ويعد العلاج ي السلوكي من الأساليب العلاجية الشائعة الاستخدام بين القلق والتي أثبتت فاعليتها الكبيرة في علاج هذا الاضطراب . بتطبيق برنامج علاجي سلوكي باستخدام تقنية الاسترخاء.

وبذلك أصبح الباحثين إمام تساؤل يحاول الإجابة عنه وهو: هل لتقنية الاسترخاء العضلي أثر في تخفيض أعراض قلق الامتحان لدى طلبة الدراسات العليا. ام لا ؟ تلك هي مشكلة البحث التي ينبغي تشخيصها والوقوف عندها .

أهمية البحث

يعد القلق ظاهرة نفسية تهيمن على اهتمام واسع من علماء النفس لما له من تأثير فعال في الحياة الإنسانية ونشاطاتها ، وفي اضطراب الوظائف الجسمية والنفسية للأفراد ، ومع تقدم الحياة العصرية صار ملحوظاً بشكل أوسع نتيجة لظروف هذه الحياة الصعبة والمعقدة ، والقلق ظاهرة يعيشها الإنسان ويتميز بها دون سائر المخلوقات الأخرى ، وهو يتأثر بعوامل وراثية وبيئية واجتماعية ، ويوجد في حياة الناس بدرجات متباينة ولاشك أن العديد من النظريات تناولت موضوع القلق بالبحث والدراسة إذ كان احد المفاهيم الرئيسة في أكثر من نظرية منها نظرية (فرويد ، ونظرية هورناي ، ونظرية سوليفان ، والنظرية الوجودية) وغيرها ، كما ارتبط بالعديد من المتغيرات في أكثر من مجال عن طريق الدراسات والبحوث العلمية المتنوعة . وأشارت هذه النظريات والدراسات إلى أن القلق من

الاستجابات الوجدانية غير السارة والمصحوبة بحالة من التوتر والاضطراب وعدم الاستقرار وتوقع الخطر ، وان وظيفته هي تحذير الشخص من تهديد وشيك الوقوع .
فقد أثبتت الدراسات النفسية ، ان الطلبة ذو القلق العالي يستعملون أسلوب المعالجة المفصلة والموسعة بالمرتبة الأولى ، وأسلوب احتفاظ الحقائق العلمية بالمرتبة الثانية وأسلوب الدراسة المنهجية بالمرتبة الثالثة ، وأسلوب الدراسة المعمقة بالمرتبة الرابعة . أما أصحاب القلق الواطئ يميلون الى أسلوب الاحتفاظ بالحقائق العلمية بالمرتبة الأولى ، ويأتي الاهتمام بأسلوب المعالجة المفصلة بالمرتبة الثانية وفي المرتبة الثالثة يأتي أسلوب المعالجة المعمقة . بينما يقع بالمرتبة الرابعة أسلوب الدراسة المنهجية. (العمشاني،2005،ص4).

و أن القلق حالة من الشعور بعدم الارتياح والاضطراب والهـم تصيب الفرد وتؤثر في عملياته العقلية كالانتباه ، والتفكير ، والتركيز، والتذكر ، التي تغير من متطلبات النجاح في الامتحان . ويرافق حالة القلق هذه الشعور العالي بالوعي وبالذات مع الإحساس باليأس ، الذي يظهر الانجاز المنخفض للامتحان مع الشعور بان دراسة الطالب غير كافية يضاف اليها قلق الوالدين ، الغير مبرر والجو ألامتحاني العام من أسئلة ومدرسين وأبنية محيطة بالطالب ، أثناء فترة الامتحان . (ابو ملح، 2005، Int)
كما أن التعامل مع القلق ، ومواجهة الآثار المترتبة عليه يحتاج إلى قدرة على التكيف الجيد ، والتعامل مع الضغوط ، ومثانة في التكوين النفسي للفرد ، إذ فرض هذا القلق ضغطاً متزايداً على حياة الناس ، وحالة من الإجهاد والاستنزاف النفسي ، ومن ثم فان مواجهته تتطلب تعبئة نفسية عالية ، وتهيؤ مستمر ، ودرجة عالية من المناعة النفسية ، والقدرة على التعامل مع التغيرات السريعة والضاغطة ، ومع التطورات الهائلة والمفاجئة ، بل يمكن القول أن قلق الامتحان ، وأسلوب التعامل معه يحتاج إلى أكثر من ذلك ، إذ يتعداه على صعيد الصحة النفسية إلى ضرورة التوظيف الكامل للطاقات ، والقدرة على استغلال الفرص ، وحسن إدارة الذات ، والتفكير الايجابي ، وإطلاق الدافعية

لتحقيق كل الإنجازات الممكنة ولتحقيق التوازن المطلوب في كل المجالات الحياتية المختلفة ومواجهة هذا القلق . (حجازي ، 2001 ، ص 80)

ويرى (ريموند وكاتل وسبيلبرجر) ان القلق كحالة هو انفعال مؤقت يشعر الفرد به بالضيق والكدر عندما يدرك خطرا . أما قلق السمة فهو سمة من سمات الشخصية يدل على استعداد سلوكي كامن للقلق ومن هنا نشاهد عجز الطالب ذو القلق المرتفع في مواجهة المواقف الامتحانية عن الطالب ذو القلق المنخفض (مرسي،1977،ص29) .

إذ يشير المهتمون بدراسة الظواهر النفسية إلى أن الظواهر السلبية تميل إلى الانتشار في أوقات الأزمات النفسية فكما أن الأمراض الجسمية تنتقل بالعدوى إذا توافرت لها الظروف المناسبة .

فان القلق بوصفه ظاهرة نفسية سلبية يمكن أن ينتشر في هذا الظرف الذي يعيشه الطلبة الآن، وهذا من شأنه أن يؤدي إلى أمور كثيرة على صعيد الفرد والأسرة والمجتمع. الأمر الذي يتطلب إيجاد الحلول والمعالجات المناسبة للحد من آثار تلك الأعراض لدى الطلبة .(الزيدي، 2003،ص4). لذلك نحتاج اليوم أكثر من أي يوم مضى الى البرامج العلاجية العلمية باستخدام تقنية الاسترخاء العضلي لتخفيض أعراض قلق الامتحان ،.آذ تشير نتائج البحوث والدراسات السابقة الى أن أغلبية الناس في عصرنا الحاضر يستجيبون للاضطرابات الانفعالية التي تواجههم . مما يسبب التوتر العضلي الشديد الذي ضعف قدرة الفرد على التكيف ،لذا فالاسترخاء في هذه الحالة يعني توافقا كاملا لكل التقلصات العضلية المصاحبة للتوتر .(ابراهيم،1994،ص154-157) ولاسيما طلبة الدراسات العليا الذين يمثلون محورا أساسيا في المجتمع

ومن هنا وجد الباحثين أهمية دراسة قلق الامتحان لدى طلبة الدراسات العليا .. الأمر الذي يتطلب التشخيص والوقوف عنده والحد من آثاره السلبية سواء على مستوى الفرد والأسرة ومن ثم المجتمع .

اهداف البحث : The Objectiv of Research

يهدف البحث الحالي إلى تخفيض أعراض قلق الامتحان لدى طلبة الدراسات العليا وذلك من خلال اختبار الفرضيات الصفرية الآتية :-
فرضيات البحث :-

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) ،بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس قلق الامتحان .
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) ،بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس قلق الامتحان قبل تطبيق تقنية الاسترخاء العضلي وبعده .
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) ، بين رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار ألبعدي على مقياس قلق الامتحان بعد تطبيق تقنية الاسترخاء العضلي .

حدود البحث :- The Limits of Research

يتحدد البحث الحالي بطلبة الدراسات العليا في جامعة ديالى للعام الدراسي .(2021-2022).

تحديد المصطلحات Definition of term

أولاً - الأثر The Effect :

عرفه (الحفني ، 1991) : بأنه مقدار التغير الذي يطرأ على المتغير التابع بعد تعرضه لتأثير المتغير المستقل (الحفني، 1991، ص253).

ثانياً:- البرنامج العلاجي Treatment Programme:

عرفه (الجبوري ، 1999) : هو مجموعه من الأنشطة المنظمة والتي تجري لمدة زمنية محدودة يهدف الى تعليم الفرد سلوكا مغايرا لما كان يقوم به من سلوك غير مرغوب فيه. (الجبوري، 1999، ص16).

ثالثا: - (تقنية الاسترخاء العضلي) Progressive Muscular

عرفه (Jacopson 1905) هو احد تقنيات الاسترخاء العضلي المتدرج والتي تتطلب تركيزا متعاقبا على أجزاء الجسم المختلفة. (الجبوري، 1999، ص68)

رابعا: - قلق الامتحان (Test Anxiety) عرفه

1- (سارسون ، 1952)

استعداد للتعبير عن التمرکز حول الذات يؤدي الى الاستجابة باستجابات متعارضة عندما يواجه الفرد مواقف التقويم فقط (ال يحيى، 1989، ص41).

2- (الهواري والشناوي 1987)

الاشخاص اللذين يميلون الى ادراك المواقف التقويمية على انها مهددة لهم شخصيا وهم يميلون الى (التوتر ، الكدر والتحفز، والاهتياج الانفعالي في مواقف الامتحانات (الهواري والشناوي، 1970، ص178) .

3- (شعيب، 1988)

هي الحالة التي يصل اليها الطالب نتيجة الزيادة في درجة التوتر او الخوف في اداء الامتحان، وما يصاحب هذه الحالة من اضطراب لديه من النواحي العاطفية، والمعرفية، والفلسجية (شعيب، 1988).

4- (سعادة واخرون 2004)

حالة نفسية تنتاب الطالب نتيجة الخوف او الانزعاج من الامتحانات التي تحدد مسار حياته مما يثير لديه التوتر والرغبة وعدم الارتياح (سعادة واخرون ، 2004، ص 178).



5- (ابو ملوح 2004)

حالة من القلق العام ، وتتميز بالشعور العالي بالوعي بالذات مع الإحساس باليأس الذي يظهر غالبا في الانجاز المنخفض للامتحانات (ابو ملوح ،2004، Int). .

التعريف النظري

قد تبنى الباحثين تعريف (شعيب ،1988) لأنه أكثر ملائمة لخصائص البحث

الحالي

التعريف الإجرائي

الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب عند استجابته لقرارات مقياس قلق الامتحان المعتمد في البحث الحالي .

أطار نظري ودراسات سابقة

أولا :- نظرية الاسترخاء العضلي .

يعد (جاكسون ،1905) رائدا في تقنيات الاسترخاء ولأسيما الاسترخاء العضلي المتدرج .وبذلك أسهم اكتشافه هذا في تطوير نظريته عن فكرة الاضطرابات النفسية المسببه لتوتر العضلات .آذ يؤدي هذا التوتر الى تقصير الأنسجة العضلية ،فالفرد يعاني من التوتر عندما يشعر بالقلق وبإزالة التوتر يمكن التخلص من الاضطرابات النفسية ، وعندما تسترخي العضلة تتوقف مراكز الدماغ عن حث الأعصاب الناقلة والصادرة عندها يزول التوتر . وقد أوضح (جاكسون) أن العضلات والدماغ يعملان في دوره تقلص وارتخاء مفترضا أن توتر العضلة هو الاستجابة الفسيولوجية للأفكار المقلقة المزعجة .وتوتر العضلات يزيد الشعور بالاضطرابات النفسية ويعززه وبالمقابل يؤدي الاسترخاء الى خفض التوتر . (Wilson &Kneisl,1996.p.701)

أنواع الاسترخاء العضلي

1- الاسترخاء العضلي المتدرج الفعال :

يستعمل هذا النوع مع العضلات ذات التوتر المزمن ويتم عن طريق التمييز بين الإحساس بالتوتر (التوتر العضلي الكامل) والاسترخاء العميق (الشعور بالاسترخاء الكامل)

2- الاسترخاء العضلي السلبي

يستعمل هذا النوع في إرخاء العضلات بشدها وإرخائها بشكل متعاقب لأجزاء الجسم ابتداء من العضلات السهلة الاسترخاء كأصابع القدم وصعودا الى العضلات الأكثر صعوبة مثل عضلات الرأس . (Wilson &Kneisl,1996.p.702)

تقنيات الاسترخاء العضلي

1- التغذية الإحيائية المرتدة

هي نشاط العضلات الكهربائي الذي يقدم معلومات فورية للفرد بصورة مسموعة أو مرئية عن حالة العمليات الفسيولوجية لنشاط العضلات الكهربائي عن طريق فعل الإرادة بوصفها طاقة نفسية لها وزنها .(كامل،1991،ص511)

2- التدريب الذاتي المنشاء

تتألف هذه الطريقة من سلسلة من تدريبات متدرجة تتطلب تركيزا متعاقبا على اجزاء الجسم المختلفة .

3- التأمل

هي إحدى تقنيات الاسترخاء العضلي وتحتاج الى من يقوم بها توافر الاستعداد الداخلي والقدرة بها بنفسه . وهي تعتمد على الجسم ولاسيما الجهاز العصبي الذاتي للتأثير في العقل ، وبوصفها تقنية خاصة لتهدئة العقل ينبغي لها أولا إحداث حالة الاسترخاء العميق فيشعر المتأمل بتحسّن حالته قبل الدخول في أي نوع من انواع الاستثارة الانفعالية .

4- تنفس الاسترخاء .

اذ تعتمد صحة الجهاز التنفسي على كمية الهواء المستنشق والأسلوب الإيقاعي المتزن للشهيق والزفير ، وهذه العملية المتتالية الإيقاعية تساعد في التخلص من الإرهاق وتساعد الرئتين والقلب على القيام بدورهما بشكل أفضل .(الجبوري،1999،ص66-70)

ثانياً:- القلق Anxiety

فالقلق يشتمل على عدة مكونات هي :

- 1- **المكون الانفعالي /** ويتمثل في حالة الخوف، والتوتر، والشعور بالخطر، وعدم الاستقرار .
- 2- **المكون الفسيولوجي /** يتمثل فيما يترتب على حالة الخوف من استثارة وتنشيط الجهاز العصبي المستقل، مما يؤدي الى تغيرات فسيولوجية عديدة منها زيادة ضربات القلب، وسرعة التنفس، وشحوب الوجه والتعرق.
- 3- **المكون المعرفي :** يتمثل في التأثيرات السلبية لمشاعر الخوف والتوتر التي تؤدي الى عدم مقدرة الفرد على الإدراك السليم للموقف والتفكير (القريطي 1998، ص127)

نظريات القلق : The theories of anxiety

1. نظرية فرويد Freud

وبينت هذه النظرية أن القلق هو إشارة للصراع النفسي الناتج من الشعور بالتهديد حين تكون لدى الفرد أفكار وانفعالات محرمة أو مكبوتة *Forbidden Impulses* ، ويخشى أن يعبر عنها فتظهر بعدة أنواع هي قلق *ID* وهو يعني الخوف من تدمير أنا ، وقلق الأنا الأعلى *Super Ego* أو الضمير ويتمثل في معاناة الأفراد نتيجة شعورهم بالذنب

بسبب خرقهم للقوانين والتقاليد والقيم السائدة (Murray , 1997 , p . 40) ، كما أكدت أن القلق هو إنذار لتجنب أي حالة تهدد الأمن النفسي بالخطر (Fantino & Reynolds , 1975 , p . 503)

2 . نظرية هورناي : Horney

أشارت هورناي أن المجتمعات الحديثة تكون الحياة فيها قائمة على مبدأ التنافس **Competition** الذي يقود إلى إنتاج العصاب ، وكل مكونات القلق الأساس عند الكبر ، والتنافس يعني نقيض التعاون ويؤدي إلى أن يجعل الفرد يقاتل من أجل مصلحته الخاصة، وان هذا التنافس لا ينحصر في المجال الاقتصادي حسب بل يتعدى ذلك إلى مجال العلاقات الإنسانية الأخرى ، وتبعاً لذلك يتم تهمين كل شئ في الحياة كالجمال والصدقة وتقدير الذات على أسس تنافسية ، وان العيش في حياة كهذه يؤدي إلى الإحساس بالعزلة والعداء والخوف من الفشل بكل أنواعه ، وعليه فان القلق الأساس هو حالة عامة في الحياة الاجتماعية (صالح ، 1988 ، ص 115) .

3 . المدرسة الوجودية : Existential School

إن القلق على وفق منظور الوجوديين غير متعلم ويولد مع الإنسان على انه جزء من طبيعته أو تكوينه ، (حافظ ، 2006 ، ص 45 ، 46) .

5 . المدرسة المعرفية : Cognitive School

وأشار فستنجر Festinger إلى أن التناشز المعرفي قد يكون مسئولاً عن القلق ، وهذا التناشز يحدث بين معلومتين متناقضتين كل منهما يملك القوة والتأثير والإقناع ، الأمر الذي يولّد صراعاً داخل الفرد يظل قائماً حتى يصل الفرد إلى حالة من التوافق بين الفكرتين أو تغليب أحدهما على الأخرى (أبو حطب ، 1989 ، ص 2)

الدراسة السابقة

دراسة (دحادحة 1995)

(اثر التدريب على حل المشكلات والاسترخاء العضلي في ضبط التوتر النفسي)

استهدفت الدراسة معرفة فاعلية برنامج إرشادي جمعي في حل المشكلات وبرنامج إرشادي جمعي في الاسترخاء العضلي على ضبط التوتر النفسي .تكونت عينة البحث من (30) من اللذين يعانون من التوتر النفسي بناء على درجاتهم على مقياس التوتر النفسي . أظهرت النتائج وجود فرق ذات دلالة معنوية بين المجموعه التجريبية الأولى والثانية والمجموعه الضابطة.(دحادحة ،1995،ص4)

دراسة (العمشاني، 2005)

(إستراتيجيات التعلم والاستذكار وعلاقتها بقلق الامتحان لدى طلبة المرحلة

الثانوية)

يستهدف البحث الحالي إلى التعرف على: المستوى العام لستراتيجيات التعلم والاستذكار وقلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الثانوية. وتألقت عينة البحث من (450) طالب وطالبة، بواقع (230) طالب و(220) طالب، وذلك باستخدام الأسلوب العشوائي الطبقي. وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ولعينتين مستقلتين، وباستخدام معامل ارتباط بيرسون توصل الباحث إلى النتائج الآتية:

1- أن الطلبة يمتلكون إستراتيجيات تعلم واستذكار، وبدرجة تفوق المتوسط الفرضي للمقياس.

2- أن الطلبة يمتلكون قلق الامتحان، وبدرجة تفوق المتوسط الفرضي للمقياس.

3- لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إستراتيجيات التعلم والاستذكار وقلق الامتحان.

4- لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات الطلبة على إستراتيجيات

التعلم والاستذكار بحسب متغير الجنس (ذكور-إناث).

1-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات الطلبة على إستراتيجيات التعلم والاستذكار بحسب متغير التخصص (علمي- أدبي)، ولصالح التخصص العلمي. (العمشاني، 2005)

إجراءات البحث Procedures of Research

يتضمن هذا الفصل وصفاً لمقياس قلق الامتحان و للبرنامج العلاجي الذي اتبعه الباحثين، وكذلك وصفاً لمجتمع البحث واختيار عينته، وإجراءات البرنامج المتبع على وفق تقنية الاسترخاء العضلي، والوسائل الإحصائية التي استخدمت في معالجة البيانات الإحصائية. وعلى النحو الآتي:-

منهج البحث Approach of Research

تُعدّ البحوث التجريبية من أكثر البحوث العلمية دقة إذ يمكن أن تستخدم لاختبار الفرضيات الخاصة بالسبب والنتيجة ويكون هذا النوع من أكثر البحوث صدقاً في حل المشكلات التربوية والنفسية. (عدس، 1998، ص184)

ثانياً: التصميم التجريبي Experiment of Design

يقصد به وضع الهيكل الأساس لتجربة ما ، ويتضمن وصفا للجماعة التي يتكون منها أفراد التجربة ، اذ يتم فيها تحديد الطرق لاختيار عينتها . (العيسوي ،2000،ص80).

وقد قام الباحثين بالخطوات الآتية لغرض وضع التصميم التجريبي:

1. توزيع أفراد عينة البحث عشوائياً على مجموعتين متساويتين . (تجريبية وضابطة).
2. إجراء اختبار قبلي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) لمقياس قلق الامتحان .
3. استخدام التقنية العلاجية (الاسترخاء العضلي) مع المجموعة التجريبية أما المجموعة الضابطة فلا تتعرض للتجربة.

4. إجراء اختبار بعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) لمقياس (قلق الامتحان) لغرض معرفة اثر البرنامج بتقنية الاسترخاء العضلي في تخفيض قلق الامتحان

مجتمع البحث community of Research

يتكون مجتمع البحث من طلبة الدراسات العليا المتمثلة (الدكتوراه ،ماجستير ودبلوم) في كلية التربية جامعة ديالى ، التي تتضمن فيها الدراسات العليا والبالغ عددها (11) كلية للعام الدراسي (2021-2022) لكلا الجنسين (الذكور -الإناث) في التخصصين (العلمي والإنساني) والبالغ عددهم (677) طالب وطالبة .

عينة البحث Sample of Research

جرى اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية ذات التوزيع المتساوي لمرحلة الدراسات العليا،فقد تم اختيار (400) طالب وطالبة بواقع (59%) من مجتمع البحث الأصلي ،

وقد قام الباحثين بالخطوات الآتية لاختيار عينة التطبيق وكما يأتي:

- تطبيق مقياس قلق الامتحان على عينة البحث المتكونة من (400) طالبا وطالبة .
- اختيار (20) طالبا باعتبارها عينة التطبيق من اللذين حصلوا على درجات أعلى من الوسط الفرضي على مقياس قلق الامتحان البالغ (106) ...
- تم توزيع أفراد عينة البحث بشكل عشوائي على مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة بواقع (10) طالب في كل مجموعة، والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1)

توزيع العينة على مجموعتين التجريبية والضابطة

عدد الطلاب	المجاميع
10	المجموعة التجريبية
10	المجموعة الضابطة
20	المجموع

تكافؤ المجموعتين The Effecincy of Couple groups :-

لقد أجرى الباحث التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة، على الرغم من أن توزيع الطلبة على المجموعتين قد تم بطريقة عشوائية وذلك لضمان السلامة الداخلية للبحث، وقد أجرى الباحثين التكافؤ بين المجموعتين في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على سلامة التجربة، ومن هذه المتغيرات: (العمر - تاريخ مباشرتهم بالدراسة، التخصص الدراسي).

أداتا البحث (Research of tools)

تحقيقاً لأهداف البحث الحالي تطلب أداتين واحده لقياس قلق الامتحان والأخرى البرنامج العلاجي بتقنية الاسترخاء العضلي ، وفيما يلي وصف لكل منهما:

أولاً :- مقياس قلق الامتحان

بعد اطلاع الباحث على الأدبيات ذات العلاقة بموضوع البحث الحالي ، اذ لم يجد الباحثين مقياساً مناسباً لعينة البحث الحالي لقياس قلق الامتحان لذا تطلب الأمر بناء مقياساً معتمداً على مكونات القلق (الانفعالي ،الفسولوجي ،المعرفي). وفضلاً عن الدراسات السابقة وتضمن المقياس (36) فقرة وكانت البدائل كالأني (تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً، تنطبق علي بدرجة كبيرة، تنطبق علي بدرجة معتدلة، تنطبق علي



بدرجة قليلة، لا تنطبق علي مطلقاً). وقام الباحثين بعرضه على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس ، وفي ضوء آراء الخبراء حصل اتفاق (80%) فأكثر على استخدام المقياس.

إجراءات الباحث في حساب صدق المقياس وثباته للتأكد من صلاحيته إضافة إلى آراء الخبراء:

الصدق Validity:

وقد تحقق الصدق الظاهري في المقياس الحالي عندما قام الباحثين بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس وفي ضوء آرائهم تم الاتفاق (80%) على صلاحيته وإمكانية استخدامه .

2- الثبات Reliability:

طريقة إعادة الاختبار : Test – Retest Method

ومن أجل استخراج ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار، قام الباحث بتطبيقه على العينة نفسها ، وتم إعادة تطبيقه على نفس العينة بعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول للمقياس. وبعد ذلك تم حساب (معامل ارتباط بيرسون) بين درجات الأفراد في التطبيقين الأول والثاني، وقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (0,88)، وتعد هذه النتيجة مؤشراً جيداً على استقرار إجابات أفراد عينة البحث على المقياس الحالي عبر الزمن.

طريقة الفاكرونباخ: Cranbach Alpha Method

وقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (0,86) وهو معامل ثبات جيد ومؤشر على اتساق الفقرات وتجانسها.

التحليل الإحصائي لفقرات المقياس:

إذ قام الباحثين بتطبيق أداة البحث الحالي على عينة مكونة من (400) طالباً وطالبة من طلبة جامعة ديالى. ويعد هذا العدد كافياً لأغراض التحليل في المقاييس النفسية والتربوية.

ويعد أسلوب المجموعتين المتطرفتين (Extreme Groups) إجراءً مناسباً في تحليل الفقرات فضلاً عن أسلوب آخر وهو علاقة الدرجة بالفقرات الكلية (صدق الفقرة) (Item Validity).

ولاستخراج التمييز بأسلوب المجموعتين المتطرفتين (Extreme Groups) أتبعته الباحثين الخطوات التالية:

أ- قام الباحثين بتصحيح استمارات العينة البالغ عددها (400) طالباً وطالبة من مرحلة الدراسات العليا لغرض تحديد الدرجة الكلية للمقياس.

ب- تم ترتيب استمارات المقياس بصورة تنازلية من أعلى درجة إلى أوطأ درجة.

ج- اختيرت نسبة (27%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا والتي سميت بالمجموعة العليا و (27%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا التي سميت بالمجموعة الدنيا وبذلك تم تحديد مجموعتين بأكبر حجم وأقصى تباين ممكن . وقد بلغ عدد الاستمارات (108) لكل مجموعة ويكون مجموع الاستمارات التي خضعت للتحليل هي (216) استمارة للمقياس،

د- طبق الاختبار التائي (T-Test) لعينتين مستقلتين لاختبار الفروق بين متوسطي المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس وعدت القيمة المستخرجة مؤشراً لتمييز كل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية (1.96)، وكانت جميع الفقرات مميزة للمقياس عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (214) وكما هو موضح في الجداول (2)



جدول (2)

القيمة التائية المحسوبة للفرق بين متوسطي المجموعتين العليا والدنيا والدلالة
الإحصائية لكل فقرة من فقرات مقياس قلق الامتحان

الدلالة	القيمة التائية	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		الفقرات
		المعياري	المتوسط	المعياري	المتوسط	
دال	3.812	1.23	3.17	1.25	3.84	.1
دال	6.496	1.08	2.92	1.04	3.88	.2
دال	11.730	0.90	2.71	0.89	4.17	.3
دال	8.227	0.95	2.39	1.16	3.61	.4
دال	4.928	1.12	3.38	0.97	4.09	.5
دال	7.681	1.09	2.73	1.05	3.87	.6
دال	6.201	1.19	3.12	1.11	4.12	.7
دال	4.130	1.23	2.93	1.26	3.65	.8
دال	7.689	1.17	3.78	0.58	4.77	.9
دال	8.053	1.06	3.79	0.59	4.76	.10
دال	7.895	1.09	3.42	0.80	4.48	.11
دال	10.661	1.14	3.34	0.61	4.69	.12
دال	7.260	1.02	3.94	0.51	4.76	.13
دال	10.245	1.11	3.03	0.78	4.39	.14
دال	6.767	1.07	3.83	0.65	4.66	.15
دال	9.013	0.96	3.53	0.65	4.56	.16
دال	6.746	1.09	3.48	0.88	4.41	.17
دال	12.457	0.91	3.32	0.53	4.61	.18
دال	8.040	1.11	3.54	0.65	4.56	.19
دال	9.730	1.14	3.38	0.59	4.61	.20
دال	10.584	0.97	3.27	0.64	4.49	.21



دال	9.988	0.99	3.99	0.88	4.29	.22
دال	13.047	0.84	3.05	0.69	4.46	.23
دال	12.793	1.08	2.90	0.73	4.49	.24
دال	9.042	1.08	3.36	0.75	4.53	.25
دال	11.682	1.11	2.59	0.96	4.28	.26
دال	9.725	1.05	2.82	0.82	4.09	.27
دال	7.823	1.14	3.05	0.87	4.16	.28
دال	11.078	0.99	2.99	0.82	4.39	.29
دال	7.381	1.08	3.87	0.61	4.78	.30
دال	12.316	0.92	2.89	0.76	4.34	.31
دال	12.326	0.94	2.92	0.77	4.44	.32
دال	11.916	0.91	2.87	0.78	4.23	.33
دال	9.336	0.96	3.89	0.86	3.34	.34
دال	11.324	0.72	2.98	0.85	4.24	.35
دال	12.112	0.82	2.69	0.96	3.44	.36

* القيمة الجدولية (1.96)، عند مستوى (0.05) وبدرجة حرية (214).

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (Coefficient Internal Consistency)

ولاستخراج علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس تم استخراج معامل ارتباط (بيرسون) وبعد تطبيق معادلة الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط ظهر أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مقارنة القيم المستخرجة بالقيمة التائية الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (398) وكما مبين في الجداول



جدول (3)

القيم التائية لدلالة معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية
لمقياس قلق الامتحان

القيمة التائية	معامل الارتباط	الفقرات	القيمة التائية	معامل الارتباط	الفقرات
24.61	0.613	23	19.99	0.408	.1
24.06	0.589	24	21.08	0.308	.2
22.45	0.500	25	22.93	0.236	.3
22.59	0.509	26	21.41	0.541	.4
22.05	0.472	27	20.32	0.535	.5
21.57	0.433	28	21.30	0.511	.6
23.72	0.573	29	20.44	0.496	.7
21.39	0.417	30	20.01	0.458	.8
24.12	0.592	31	23.12	0.502	.9
21.14	0.409	32	23.01	0.466	.10
22.67	0.512	33	22.62	0.497	.11
20.58	0.532	34	22.39	0.411	.12
21.92	0.348	35	21.77	0.612	.13
22.11	0.513	36	22.48	0.562	.14
			21.97	0.548	.15
			22.41	0.533	.16
			21.33	0.460	.17
			24.58	0.408	.18
			23.51	0.308	.19
			23.24	0.236	.20
			22.98	0.541	.21
			21.90	0.535	.22

• القيمة الجدولية (1.96)، عند مستوى (0.05) وبدرجة حرية (398).

ثانياً - البرنامج العلاجي Psychological Program

تضمنت إجراءات بناء البرنامج ماياتي :-

بعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة ذات العلاقة بالموضوع تم أعداد برنامج العلاجي في استخدام تقنية الاسترخاء العضلي. والذي يتضمن ثمان جلسات علاجية بمعدل جلستين أسبوعياً مدتها (35) دقيقة، يتم فيها تدريب العينة على تمارين الاسترخاء. وتشمل التمارين عضلات الأطراف السفلى والعليا والأكتاف والرأس والوجه والرقبة .

صدق البرنامج:

وقد تحقق الصدق الظاهري للبرنامج المعد عندما قام الباحثين بعرضه ا على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس وفي ضوء آرائهم تم الاتفاق (80%) على صلاحيته وإمكانية استخدامه .

تطبيق البرنامج الإرشادي:

- حددت عدد الجلسات الإرشادية للمجموعة التجريبية ب (8) جلسة بواقع جلستين أسبوعياً.
- حدد مكان الجلسات الإرشادية وزمانها في (جامعة ديالى) من الساعة (1-2) صباحاً من أيام الثلاثاء والخميس.
- عد الباحثين الدرجات التي حصلت عليها أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس قلق الامتحان قبل البدء بتطبيق البرنامج الإرشادي بمثابة نتائج الاختبار القبلي.
- حدد يوم الثلاثاء الموافق 2021/11/2 موعداً للجلسة الافتتاحية.
- تمّ تحديد موعد لتطبيق الاختبار البعدي لقياس (قلق الامتحان) للمجموعتين التجريبية والضابطة في يوم الخميس الموافق 2021/12/2.
- وضع الباحثين جدولاً لأيام تطبيق البرنامج الإرشادي، والجدول (4) يبين ذلك.

الجدول (4)

عناوين الجلسات وتاريخ انعقادها

تسلسل الجلسة	عنوانها	يوم وتاريخ انعقادها	مدتها	وقتها
الأولى	الافتتاحية	الثلاثاء 2021/11/2	35 دقيقة	2-1 ظهرا
الثانية	الاسترخاء العضلي	الخميس 2021/11/4	35 دقيقة	2-1 ظهرا
الثالثة	القلق	الثلاثاء 2021/11/9	35 دقيقة	2-1 ظهرا
الرابعة	الاسترخاء العضلي	الخميس 2021/11/11	35 دقيقة	2-1 ظهرا
الخامسة	الاسترخاء العضلي	الثلاثاء 2021/11/17	35 دقيقة	2-1 ظهرا
السادسة	القلق	الخميس 2021/11/19	35 دقيقة	2-1 ظهرا
السابعة	الاسترخاء العضلي	الثلاثاء 2021/11/23	35 دقيقة	2-1 ظهرا
الثامنة	الختامية	الخميس 2021/11/25	35 دقيقة	2-1 ظهرا

عرض النتائج The results raising :-

سيتم عرض النتائج التي توصل إليها البحث الحالي على وفق فرضياته، وتفسيرها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة وكما يأتي:

1. الفرضية الأولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس قلق الامتحان.

ولاختبار صحة هذه الفرضية استخدم (اختبار ولكوكسن) لعينتين مترابطتين لمعرفة

دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي، إذ تبين أن القيمة المحسوبة (27) غير دالة

إحصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية (8) وعند مستوى دلالة (0.05) وهذا يعني قبول الفرضية الصفرية أي لا توجد فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، والجدول (5) يوضح ذلك.

الجدول (5)

درجات المجموعة الضابطة لقيمة ولكومسن في الاختبارين القبلي والبعدي وقيمة (W) المحسوبة والجدولية

دلالة الفروق	مستوى الدلالة	قيمة W		الرتب السالبة	الرتب الموجبة	رتبة الفرق	ف قبلي - بعدي	المجموعة الضابطة		ت
		الجدولية	المحسوبة					درجات الاختبار القبلي	درجات الاختبار البعدي	
غير دالة	0.05	8	27		10	10	5	83	88	1
					8,5	8,5	4	83	87	2
				6,5-		6,5	3-	89	86	3
				8,5-		8,5	4-	88	84	4
					2	2	1	80	81	5
				4,5-		4,5	2-	81	79	6
					6,5	6,5	3	75	78	7
				2-		2	1-	77	76	8
				4,5-		4,5	2-	74	72	9
				2-		2	1-	72	71	10

$$28 - W \quad 27 + W$$

2. الفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق التقنية وبعده على مقياس مقياس الامتحان. ولاختبار صحة هذه الفرضية استخدم (اختبار ولكوكسن) لعينتين مترابطتين لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي، إذ تُبين أن القيمة المحسوبة (صفر) وهي دالة إحصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية (8) وعند مستوى دلالة (0.05) وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة، أي توجد فروق بين المجموعة التجريبية قبل تطبيق التقنية وبعده لصالح المجموعة التجريبية والجدول (6) يوضح ذلك:

الجدول (6)

قيمة ولكوكسن لدرجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق التقنية وبعده وقيمة (W) المحسوبة والجدولية

دلالة الفروق	مستوى الدلالة	قيمة W		الرتب السالبة	الرتب الموجبة	رتبة الفرق	ف قبلي - بعدي	المجموعة التجريبية		ت
		الجدولية	المحسوبة					درجات الاختبار القبلي	درجات الاختبار البعدي	
دالة إحصائياً	0.05	8	صفر		8,5	8,5	33	57	90	1
					10	10	34	55	89	2
					6,5	6,5	32	53	85	3
					5	5	31	52	83	4
					6,5	6,5	32	50	82	5
					8,5	8,5	33	47	80	6
					4	4	30	47	77	7
					3	3	29	46	75	8
					2	2	28	45	73	9
					1	1	27	43	70	10

$$W - \text{صفر} \quad 55 + W$$

3-الفرضية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس قلق الامتحان. ولاختبار صحة هذه الفرضية استخدم (اختبار مان . وتتي) لعينات متوسطة الحجم لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية، إذ تبين أن القيمة المحسوبة (صفر) وهي دالة إحصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية (23) عند مستوى دلالة (0.05)، وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة أي توجد فروق بين المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق التقنية ولصالح المجموعة التجريبية والجدول (7) يوضح ذلك:

الجدول (7)

قيمة مان وتتي لدرجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي وقيمة (U) المحسوبة والجدولية

دلالة الفروق	مستوى الدلالة	قيمة U		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ت
		الجدولية	المحسوبة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	الدرجة	
دالة إحصائياً	0.05	23	صفر	17,5	83	10	57	1
				17,5	83	9	55	2
				20	89	8	53	3
				19	88	7	52	4
				15	80	6	50	5
				16	81	4,5	47	6
				13	75	4,5	47	7
				14	77	3	46	8
				12	74	2	45	9
				11	72	1	43	10

$$15 = 2r$$

$$55 = 1r$$

تفسير النتائج ومناقشتها Raising & defending the results

من خلال استعراض النتائج التي توصل إليها البحث الحالي أظهرت نتائج التحليل الإحصائي بأنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس قلق الامتحان. بينما ظهرت هناك فروق ذو دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس قلق الامتحان . ولصالح المجموعة التجريبية ، وكذلك بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق الاسترخاء العضلي وبعده على مقياس قلق الامتحان . إن هذه النتيجة تعود إلى أن المجموعة التجريبية دُرِّبَت على تقنية الاسترخاء العضلي ، بينما لم تُدرب المجموعة الضابطة عليه لذا ظهرت الفروق لدى المجموعة التجريبية من دون المجموعة الضابطة، وهذا يُعدّ مؤشراً على نجاح التقنية الحالية المطبقة من قبل الباحثين، ودليل على فاعلية تقنية الاسترخاء العضلي في تخفض قلق الامتحان، وهذا يتفق مع ما جاء به

(جاكسون) ، في تقنيات الاسترخاء ولاسيما الاسترخاء العضلي المتدرج .، فالفرد يعاني من التوتر عندما يشعر بالقلق وبإزالة التوتر يمكن التخلص من الاضطرابات النفسية ، وعندما تسترخي العضلة تتوقف مراكز الدماغ عن حث الأعصاب الناقلة والصادرة وعندها يزول التوتر . وقد أوضح (جاكسون) أن العضلات والدماغ يعملان في دوره تقلص وارتخاء مفترضا أن توتر العضلة هو الاستجابة الفسيولوجية للأفكار المقلقة المزعجة .وتوتر العضلات يزيد الشعور بالاضطرابات النفسية ويعززه وبالمقابل يؤدي الاسترخاء الى خفض التوتر .وتتفق مع دراسة حدادحة 1995 التي أشارت الى أن هنالك اثر التدريب على حل المشكلات والاسترخاء العضلي في ضبط التوتر النفسي .

التوصيات والمقترحات Recommendations and Suggestions

أولاً : التوصيات Recommendations

- في ضوء نتائج هذا البحث يوصي الباحث بما يأتي :
- 1- اعتماد تقنية الاسترخاء العضلي لتخفيف قلق الامتحان .
 - 2- اهتمام المؤسسات المسؤولة عن عملية الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي في وزارة التعليم العالي بإصدار دليل إرشادي يوضح كيفية التعامل مع الامتحانات المدرسية لدى طلبة الدراسات العليا .
 - 3- وضع برامج تدريبية لتنمية إستراتيجيات التعلم والاستذكار لدى طلبة الدراسات العليا من الجهات المسؤولة في وزارة التعليم العالي .

ثانياً : المقترحات Suggestions

- واستكمالاً لجوانب البحث الحالي يقترح الباحث ما يأتي :
- 1- إجراء دراسة تجريبية لمعرفة أسباب قلق الامتحانات لدى طلبة الجامعة .
 - 2- إجراء دراسة مماثلة لمراحل دراسية أخرى .
 - 3- إجراء دراسة مماثلة لاستخدام أسلوب آخر في تخفيف الإعراض قلق الامتحان.

المصادر

- إبراهيم ، عبد الستار (1994) العلاج النفسي السلوكي المدني الحديث ، أساليبه وميدان تطبيقه . دار الفجر للنشر والتوزيع ، القاهرة.
- آل يحيى ، معين عبد باقر (1989) مقياس قلق الامتحانات لدى طلبة المرحلة الإعدادية رسالة ماجستير غير منشورة جامعة بغداد كلية الآداب .
- ابو حطب ، فؤاد وأمال ، صادق (1984) علم النفس التربوي ، ط3 مكتبة الانجلو المصرية القاهرة
- ابو ملوح ، محمد يوسف (2005) موقع صهيب [http:// www.geocities](http://www.geocities)



- الجبوري، علي محمود كاظم (1999) بناء برنامج لعلاج بعض الاضطرابات النفسجسمية ، اطروحة دكتوراه غير منشورة .جامعة بغداد، كلية الآداب.
- حجازي ، مصطفى (2001) علم النفس والعولمة . الطبعة الأولى ، بيروت : شركة المطبوعات للتوزيع والنشر .
- الحفني ، عبد المنعم (1991) الموسوعة النفسية (علم النفس في حياتنا اليومية . ط1 ، مكتبة مدبولي ، القاهرة.
- حافظ ، سلام هاشم (2006) معنى الحياة وعلاقته بالقلق الوجودي والحاجة إلى التجاوز . أطروحة دكتوراه غير منشورة ، العراق :كلية الآداب ، جامعة بغداد .
- دحادحة، باسم محمد علي (1995) اثر التدريب على حل المشكلات والاسترخاء العضلي في ضبط التوتر النفسي .رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة اليرموك،الأردن.
- الزبيدي، هيثم احمد (2003) ، الحزن المرضي وعلاقته بمعتقد الموت وبعض الاضطرابات النفسية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ،جامعة بغداد ،كلية الآداب .
- سعادة ،جودت احمد زامل وآخرون (2004) اثر بعض المتغيرات النفسية الديموغرافية على مستوى قلق الامتحان لدى طلبة الثانوية العامة في شمال فلسطين مجلة مركز البحوث التربوية ، جامعة قطر ،السنة 31 ،العدد 25.
- شعيب ، علي محمود علي (1988) قائمة قلق الاختبار لدى طلبة المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية ، رسالة الخليج العربي مكتب التربية العربي لدول الخليج العربي العدد الخامس والعشرون السنة الثامنة.
- صالح، قاسم حسين (1988) الشخصية بين التنظير والقياس العراق مطبعة جامعة، بغداد.
- العسيوي ،عبد الرحمن(1989) علم النفس في المجال الربوي ، عمان، الأردن .
- العمشاني، مهدي جاسم حسن (2005) استراتيجيات التعلم والاستذكار وعلاقتها بقلق الامتحان ادى طلبة المرحلة الثانوية ،جامعة بغداد،كلية التربية ،ابن الهيثم.رسالة ماجستير غير منشورة .
- عدس ، عبد الرحمن وتوق محي الدين (1998) المدخل الى علم النفس . الطبعة الخامسة القاهرة ، دار الفكر للطباعة والتوزيع .



- القريطي ، عبد المطلب أمين (1998) في الصحة النفسية ، ط 1، القاهرة ، دار الفكر العربي .
- كامل ،عبد الوهاب محمد (1991) اثر التدريب على العائد البيولوجي لنشاط العضلات على مقياس خفض التوتر .الجمعية المصرية للدراسات النفسية بالاشتراك مع كلية التربية جامعة عين شمس ،بحوث المؤتمر السابع لعلم النفس في مصر ،مكتبة الانجلو المصرية ،القاهرة.
- المهدي ، اسماء عبد الحسين (2001) اثر برنامج أرشادي في خفض قلق المستقبل لدى طالبات الصف السادس الأعدادي . رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الجامعة المستنصرية .
- مرسي كمال إبراهيم (1977) علاقة القلق بالتحصيل الدراسي عند طلبة المدارس الثانوية بالكويت ، جامعة الكويت كلية الآداب بحوث في سايكولوجية الشخصية في البلاد العربية
- الهواري ، ماهر محمود، والشناوي محمد محروس ، (1987) مقياس الاتجاه نحو الاختبارات مجلة رسالة الخليج العربي العدد 22 مكتب التربى العربي لدول الخليج .
- Wilson ,L.M. Corpus ,D.A.(1996) ,The Effects of Reward Systems on Acaderrpctor Mance ,Middle School Journal Research Articles – Nation Middle School Associations,(P.P.1-6) من شبكة نقل المعلومات (الانترنت).
- Fantino , E. & Reynolds , s (1975) : Introduction to Contemporary Psychology , W . H . Freeman Co .