وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية / كلية التربية البنات

قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

(قلق الامتحانات لدى طلبــة كلية القانون)

السنة الدراسية 2016-2017

بحث مقدم الى مجلس كلية التربية للبنات وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في الارشاد النفسي والتوجيه التربوي تقدمت به الطالبات كل من :

عبــير محمد تــايه غفران محمد وناس

فاطمة أحمد أبوسودة عبــير جبار خلف

بأشراف

م.م. أمل عبد الحسن

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً ۚ إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ ﴾

﴿٨﴾

صدق الله العظيم

سورة آل عمران

الآية : 8

الاهداء

من بين ترانيم الوضوء لصلاة الفجر وطقوس التعميد على ضفاف النهر تنطلق أشعة الايمان في رحم الوجدان ولتعلن أن صلاة الحب لا تحتاج الى وضوء عندما يعشق الانسان .

أهدي ثمرت جهدي هذه الى شهداء الحشد الشعبي والقوات المسلحة وشهداء العقيدة التي ذهبت أرواحهم فداء لمقام المقدسات والمذهب والكرامة وأهديها ايضا الى جميع الاستاذة في جامعة القادسية والى والدي وأخوتي وزميلاتي في الدراسة .

الشكر والتقدير

الحمد الله رب العالمين والصلاة والسلام على سيدنا ونبينا أبي القاسم محمد وعلى آل بيته الطيبين الطاهرين .

لا يفوتني وأنا أقطف ثمار جهدي ، الا وأن أتقدم بأسمى معاني العرفان والتقدير الى الاستاذة أمل عبد الحسن ، المشرفة على بحثي ، لما تفضلت به من التوجيهات الرشدية والآراء السديدة في أثراء خبرات الباحثة العلمية والتي أفاده في أنجاز هذه البحث ولأنها منحتني من وقتها وجهدها وعمليتها كثيراً .

كما أتقدم بجزيل شكري وتقديري الى رئيس وأساتذة قمس الارشاد والنفسي والتوجيه التربوي لما قدموه من عون وتوجيهات سديدة وخبرة علمية كبيرة خلال سنوات الدراسة

التي ساهمت وبشكل فعال في أعانتني على إتمام دراستي وكتابة البحث .

وأكرر شكري وتقديري الى أخوتي وصديقاتي لما قدموا لي من مساعدة ولا يسع ختاماً الباحثة الا أن تتقدم بشكرها وتقديرها الى أسرتها التي أزرتها بالتحمل والصبر طلية سنوات الدراسة ...

وأخر دعوانا الحمد الله رب العالمين .

المقدمة

يعد قلق الامتحان مصدراً مخيفا لذات الطالب ومسبباً لكثير من المشكلات كحد قدرته على الاجابة ونسيان المادة الامتحانية وأرتباكه في التعبير عندما يرغب في الاجابة على الاسئلة الامتحانية فضلا عن ذلك يسبب قلق الامتحان ومتاعبه

نظرة دونية للطاب حيث يرى في نفسه عدم الثقة وقلة الكفاءة الدراسية وتأجيل الامتحانات عندما يأتي موعدها .

حيث أن القلق رافق الانسان منذ بدء الخليقة حتى يومنا هذا الا أن حجم الاحساس بالقلق أو عدد مثيراته تبعا لارتقاء الانسان في مسيرته حياته والبيئة التي يعيش فيها .

تناولت الباحثات في الفصل الاول اهمية البحث ومشلكته واهمية واهدافه أما في الفصل الثاني فجاء به النظرية التي فسرت قلق الامتحانات والنظرية السلوكية وكذلك الدراسات السابقة ومناقشاتها ، أحتوء الفصل الثالث من البحث على منهج البحث و أداته وطريقة تنفيذ البحث والثبات والتطبيق النهائي ، فيما خصص الفصل الرابع للنتائج والتوصيات والمقترحات وأخيرا المصادر والملاحق .

والله ولي التوفيق

المحتويات	ص
المقدمة	1
الفصل الاول	
مشكلة البحث	2
أهمية البحث	3
أهداف البحث	4
تحديد المصطلحات	5
الفصل الثاني	
النظرية التي فسرت قلق الامتحانات	9
النظرية السلوكية	12
الدراسات السابقة	13
مناقشة الدراسات السابقة	15
الفصل الثالث	
منهج البحث	16
طريقة تنفيذ البحث	19
الثبات	20
التطبيق النهائي	22
الفصل الرابع	
النتائج	24
التوصيات و المقترحات	28
المصادر	28
الملاحق	32

المحتويات

الفصل الاول

مشكلة البحث

أهمية البحث

أهداف البحث

حدود البحث

تحديد المصطلحات

مشكلة البحث

رافق القلق الانسان منذ بدء الخليقة حتى يومنا هذه الا أن حجم الاحساس بالقلق أو عدد مثيراته تبعا لارتقاء الانسان في مسيرته حياته والبيئة التي يعيش بها (العكيلي ، 2000، ص 1).

حيث تتسم حياة الانسان بالتعقيد وأسبابها وأساليبها والسرعة في التغير نتيجة التطور العلمي الهائل ولاشك ان الحياة على هذا النسق لا تخلو من التوتر والضيق والقلق والخوف (عبد الغفار ، 1977 ، ص 4-5)

وذلك لما يسببه القلق من ضغوط نفسيه على الأفراد في مختلف مراحلهم الانمائية سواء كان ذلك في مراحلهم التعلمية أم المهنية أم الحياتية ويعتبر قلق الامتحانات من أنواع القلق النفسي للطلال ويكون على شكل درجات ونسب متفاوتة لديهم وحسب المرحلة الدراسية وثقة الطالب بنفسه ودرجة الكمال بمعرفته بالحياة العامة والبيئة التي ترعرع بها (عاشور ، 2010 ، ص 1).

لذا يعد قلق الامتحان مصدراً مخيفا لذات الطالب ومسبباً لكثير من المشكلات كعد قدرته على الاجابة ونسيان المادة الامتحانية وارتباكه في التعبير عندما يرغب في الاجابة على الاسئلة الامتحانية فضلاً عن ذلك يسبب قلق الامتحان ومتاعبه نظرة دونية للطالب حيث يرى في نفسه عدم الثقة وقلة الكفاءة الدراسية وتأجيل الامتحانات عندما يأتي موعدها (راجح 1964 ، ص 109-110).

فضلاً عن ذلك تشير دراسة (الصافي 2003) أن الافراد الذين يعانون من هذا القلق غالبًا ما تكون استجابتهم الامتحانية غير متزنة ويتصفون بالخوف والهم عند مواجهة الامتحانات موقفًا ضاغطا منهم من انعدام الراحة والشعور بالفشل والرغبة في الهروب من الامتحان (الصافي ، 2002،ص 103)

أهمية البحث

أن الشباب في أي أمة مصدر الاساسي لنهضتها وتقدما ومعقد أمالها والدرع الواقي الذي تهتده في الدفاع عن كيانها

وتحقيق أهدافها ، وشباب أي أمة يمكن أن يعد المرآة الصادقة التي تعكس دافع تلك الامة (الشيباني 1973 ن ص 17-18).

ويشكل طلبة الجامعة الشريحة المثقفة من الشباب فهم الطليعة الواعية وعليهم مسؤولية البناء والتغير التي ينشدها المجتمع (العكايش ، 2000، ص 3).

ومن هذا نجد أن انخفاض الامتحاني يوثر إيجابيا على قدرات الطلبة ومستوى تحصيلهم الدراسي وتكن استجاباتهم مناسبة نحو واجبات الطلبة داخل موقف الاختبار ويتصفون بالانتباه والقدرة على الاداء الجيد والنجاح ، وتبعاً لذلك فان قلق الاختبار هو من أهم المتغيرات المرتبطة بشكل كبير بتحديد مستقبل الطالب الدراسي وأدواره التي يقوم بها في المجتمع (عيسوي ، 1975 ، ص 75)

وأكدت الكثير من الدراسات أن الافراد الذين ليس لديهم قلق امتحاني يتمثل شعورهم بالسعادة أثناء الاستجابة لمهام الاداء الامتحاني وذلك لان درجة شعور قلق الامتحان تتأثر بعوامل عديده منها مستوى الذكاء ودعم الاهل الاجتماعي ولانفعالي لأبنائهم ، مستوى التحصيل ، مستوى الدراسي ،

وطريقة الاستذكار ، الاستعداد الامتحاني ، وقد قامت دراسات كتبره أجريت على الطلاب الذين يخافون بشكل مبالغ فيه طلاب العيانون من الخوف الشديد الى وضع برامج متنوعة وبسيطة ، منها ما يتوجه الى الاهل ومنها يتوجه الى الطلاب لتحسين فاعلية عملهم وتعديل التقييمات الفردية والقناعات الخاصة وبناء استراتيجيات عقلانية وتعديل والاستراتيجيات الفردية للسيطرة على خطر الامتحان والتقليل من القلق (فهمي ، 1975 ، ص 32)

ما سبق بعد معرفة من أهم الشباب وماذا يعانون من أثناء الامتحان تتضح لنا أهمية البحث الحالي كما يلي :

1- الحاجة الى التعرف على مفهوم القلق لدى الطلاب في الامتحانات للمرحلة الجامعية وكيفية تجاوزها

2- الحاجة الى التعرف على قلق الامتحانات وأسبابه لدى الطلبة كلية القانون

3- كف قلق الامتحان من أعداد برنامج للطلبة مبني على التدريب والتوعية الى الاستقلال الطلبة لإمكاناتهم وقدرتهم المستقبلية لخفض قلق الامتحان

4- أن خفض قلق الامتحانات يمكن أن يخلق البصيرة الواضحة لدى الطلاب وذلك للوصول الى أفضل النتائج في الامتحانات

أهداف البحث

1- دراسة القلق من الامتحانات ومستواه لدى طلاب كلية القانون

2- دراسة قلق الامتحانات والفروق بين الذكور والاناث

حدود البحث

يتحدد البحث بطلبة كلية القانون جامعة القادسية المرحلة الرابعة للعام الدراسي 2016-2017 الدراسة الصباحية

تحديد المصطلحات

القلق: لغة ورد في لسان لابن منظور معنى القلق، هو الانزعاج فيقال قلق الشي فهو قلق مقلاق

وأقلق الشي من مكانه وقلقه: أي حركته، والقلق أيضا ألا يستقر في مكان واحد (أبن منظور، ج 3، ص 145)

ووردت كلمة قلق في شعر المتنبي بمعنى عدم الاستقرار أذ يقول ذاماً:

كريشة في مهب الريح ساقطة لا تستقر على حال من القلق

والقلقي: ضرب من الحلي ويقول أبن سيده سمي كذلك لكونه منسوبا الى القلق الذي هو الاضطراب كأنه يضطرب في سلكه ولا يثبت فهو ذو قلق (أبن منظور، ب.ت.، ج 3، ص 154)

القلق اصطلاحا

عرفه فرويد

أنه خشيه عارمه تتميز بصورة خاصة بعدم التأكيد والعجز التام في مواجهة الخطر (الكيال، 1966، ص 67)

عرفه young 1916

أنه رد فعل يقوم به الفرد حينما تغزو عقله قوى وخيالات غير معقوله صادرة عن اللاشعور الجمعي، فهو خوف من سيطرة من محتويات اللاشعور الجمعي غير المعقولة التي باقية من حياة الانسان البدائية (young ، 1916، p66)

عرفه Horney

أنه رد فعل غامض غير معروف وأن مصدر الخطر يكون

ذاتيًا أو متوهما (Horney، 1939 ،p66)

عرفه Ruebish

هو شعور غير مريح يمكن تمييزه بشكل واضح عن

الحالات الانفعالية الأخرى له متلازمات فيزيولوجية (Ruebish،

1963، p35)

عرفه James

أنه حالة انفعالية مزمنة ومعقدة وهي صفة مميزة للعديد

من الاضطرابات العصبية والعقلية (James، 1964، p17)

عرفه Spielberger

أنه انفعال مبني على تقديم التهديدات المدركة من قبل

الفرد وهذا التقييم يتطلب عناصر رمزية وتنبؤيه وعناصر أخرى

(Spielberger 1972، p17)

عرفه Rogers

هو الخبره التي يعيشها الفرد حينما يهدد شيء ما مفهومه

لذاته (Rogers 1978، p297،)

عرفه Raoof

هو انفعال قائم على تقييم التهديد وهذا التقييم يتضمن

عوامل رمزية وموقفيه أخرى غير محددة (Raoof، 1981، p 16-17)

القلق الامتحاني

هو الدرجة التي يحصل عليها الطالب من استجابته لفقرات مقياس القلق الامتحاني المستخدم في الدراسة الحالية.

عرفه كل من:

منادر وسارسون 1952

حاله انفعاليه غير مريحة يشعر بها الطالب قبل الامتحان وإثنائه وتكون مصحوبة بتغيرات جسمية ونفسية.

الهواري :

هو أدراك الموقف التقويمية على أنها تكون مهددة وتميل الى التوتر ، الكدر ، التحفيز ، والاهتياج الانفعالي في مواقف الامتحاني (الهواري ، ص 1987 ، ص 178)

مشيب 1988 :

هو تلك الحالة التي يصل اليها الطالب نتيجة الزيادة في الدرجة التوتر أو الخوف في الاداء الاختبار وما يصاحب هذا الحالة من اضطراب لدية في عاطفية والمعرفية والفسيولوجية (مشيب، 1988، ص 101)

ساراسون وسبيلبيرجو 1972

كل من أشكال سمات الشخصية (ساراسون، 1972، ص 165، 187)

سبيلبير جروفيلبيس

هو القلق الذي ينجم عن مجموعة من أكثر الضغوط تحديداً والذي يتأثر في ظروف محددة وهي موقف التقويم (تركي، 1981، ص 29)

التعريف الاجرائي

هو الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس قلق الامتحان المصدر لأغراض هذا البحث

التعريف النظري

انفعال يتسم بالخوف والتوجس من الامتحان ينطوي على تهديد حقيقي أو مجهول من الرسوب في الامتحان.

الفصل الثاني

النظرية التي فسرت قلق الامتحانات

النظرية الوجودية

النظرية الانسانية

النظرية السلوك

الدراسات السابقة

مناقشة الدراسات السابقة

الفصل الثاني

النظرية التي فسرت قلق الامتحانات

نظرية التحليل يرى فرويد أن القلق نتيجة أو مظهر لصراع داخلي بين مكونات شخصية الانسان والتناقض بين الاتجاهات المثالية والاتجاهات الواقعية أي بيم ما يرغبه الانسان ويريه في الوقت نفسه (عزت ، 1982 ، ص 92) وهو في الاساس خوف الفرد من ضميره عندما يكون مندفعًا للتعبير عن نزوه غريزيه مضادة أو مخالفة للمعاير الخلقية (هول ، 1988 ، ص 78) ويشير الى أن حالة الخطر التي تسبب القلق هي شعور الانسان بالتنبيه الزائد واعتقاد بعجزه عن القيام بالاستجابة المناسبة ويقول أن حالة الخطر تتكون من تقدير الفرد لقوته بالنسبة لمقدار الخطر ومن اعترافه بعجزه بدنيًا أذا كان موضوعياُ وعجزًا نفسيًا أذا كان الخطر غريزيًا (فرويد ، 1962 ، ص 23).

أما أدلر Adler فيرى أن القلق ينشأ بسبب انعدام الامن النفسي الذي يحدث كنتيجة لشعور الفرد بالنقص أيا كان نوعه جسيمًا أو معنويًا (ryckman -1978-p93) ويؤكد أدلر أهمية العوامل الاجتماعية في تشكيل حياة الانسان ونموه النفسي ويرى أن البحث عن أسباب القلق الامتحانات يتعمد على فهم تلك العوامل (فهمي ، 1962 ، ص 188) ويشير الى أن

الكفاح في سبيل التفوق ضرورة للحياة نفسها وأن الانسان تحركه توقعاته للمستقبل أكثر مما تحركه خبراته الماضية .

فيرى أن الانسان يشعر في حالات القلق rank أما رانك جميعها بأنها عبارة عن تنفيس أو تفريع لانفصال القلق الاولي صدمة الميلاد ويصبح كل انفصال فيما بعد من أي نوع كان مسبباً لظهور القلق (نجاتي ، 1962 ، ص 35-33).

وتقرير هورني أنه مهما كانت مصادر القلق من الامتحانات فأنها تنبع من مصدر واحد هو شعور الفرد بأنه عاجز وضعيف ولا يفهم نفسه ولا الاخرين وأنه يعيش وسط عالم عدائي ملئ بالتناقض فالحرمان من الحب في الاسرة وأساليب المعاملة الخاطئة كالسيطرة وعدم العدالة بين الاخوة وعدم الاحترام الطفل والبيئة وما تحويه من تعقيدات وتناقضات وما تشمل عليه من أنواع الحرمان والإحباط تكون بدورها أسباباً رئيسية للقلق من الامتحان مرتبطة بثلاثة مصادر للقلق هي الشعور بالعجز والشعور بالعداوة والشعور بالعزلة (منصور وأخرون ، 1985 ، ص 126) كما يرى أن القلق ليس جزء حتمياً من الحالة الإنسانية أنما تخلقه القوى الاجتماعية (Enger -1985-p123) ويرى فروم ان

القلق من الامتحان ناتج عن الشعور بالعجز نتيجة لنمو الشخصية والاتجاه نحو الاستقلال الذي يهدد شعور بالأمن فطالما كان الانسان جزءاً من العالم وغير مدرك لإمكانياته ومسؤولياته فهو ليس في حاجة لان يخاف وعندما يصبح الفرد مستقلا فأنه يقف بمفرده في مواجهه هذا العالم المليء بالمخاطر لذلك يشعر بالعجز وينتابه القلق (نجاتي ، 1962) ص 44

أ – النظرية الوجودية

يرى الوجوديون ان الانسان دائما وأبدا يعيش الصيرورة ويعيش للمستقبل فهو ينحو نحو المستقبل وماهيته ولأنه المسؤول عما يختار فأنه يستشعر القلق فالقلق ليس له حالة مرضية ترتيب على التجارب صادمة من الطفولة لكنه مكون من مكونات الذات ويذكر (كير كجارد) أن الفرد لا يمكن أن تتحقق له شخصية مالم يعيش القلق ويعانيه في حياته التي يحييها لا أن يرى (تيليش) أن القلق من الامتحان هو حالة التي تتولد عن الصراع بين أن نكون أو لا نكون لا أن يرى أصحاب المنظور الوجودي أم ما يميز الانسان رؤيته المستقبلية فهو يعيش الماضي في الحاضر من أجل المستقبل واذا لم يجد لنفسه مستقبلاً فأنه يصاب باليأس والاكتئاب (الحنفي ، 1995 ، ص 407-404) وتطرح النظرية الوجودية نمطين أساسين من الأشخاص هما شخص الأصيلauthentic والشخص غير الأصيل nauthentic

وترى أن الشخص الأصيل يدرك تماماً في سلوكه الافتراضيات الوجودية المتعلقة بطبيعة الانسان فهو يمارس بنشاط وفاعلية الحاجات السيكولوجية

symbolization أو الوظائف المتعلقة بالمنطق الرمزي أو الرمزية وهو Ojudgmant أو أصدار الحكم أو الراي magination والخيال الشخص الذي يمارس هذه الأمور فأنها ستؤثر في خبراته الاجتماعية والبايلوجية والشخص الأصيل متكامل بشكل جيد يبدي الاصالة والتغيير بشكل واضح هو بقبوله لحاضره وماضيه فان توجيهه الأساسي يكون باتجاه المستقبل وبكل ما يرتبط من مجهول أو عدم اليقين يقود الى خبرة القلق لكنه يتقبل هذا القلق لضرورة ملاومة للحياة الفاعلة وتمكنه الشجاعة من هذا القبول .

أما الشخص غير الأصيل فيستحوذ عليه التغير عن الحاجات السيكولوجية التي تميز الانسان وينظر الى نفسه كلاعب أدوار اجتماعية مقررو سلفا ومجسداً للحاجات البايلوجية وتسيطر علية مشاعر عدم الجدوى وفقدان الامن أنه يخاف من الامتحانات المجهولة ينكمش منه وهو ينظر الى نفسه في ضوء ماضية أو حاضره على الرغم من المشاعر الناتجة من الذنب والاسف (صالح ، 1986 ، ص 144-143)

ب – النظرية الإنسانية

يرى أصحاب المنظور الإنساني أن القلق لا ينشأ من ماضي الفرد وإنما هو خوف من الامتحانات وما يحمله من أحداث تهديد وجود الانسان وإنسانية الفدر فالقلق ينشأ ما توقع الفرد من أنه قد يحدث (شلتز ، 1983 ، ص 307) ويشير كرواس 1970 الى أنه حينما يتوقع الفرد ينشأ القلق بحيث تصبح أيه محاولة لتفسير القلق في ضوء الماضي محاولة غير كافية ومضللة (عبد الغفار ، 1976 ، ص 127) وتشكل الحاجات وعملية إشباعها جوهر النظرية الإنسانية أذا يرى ما سلو أن نمو الشخصية وتطورها يعتمد على الحاجات وتدرجها في إشباع الحاجات يكون في البيئة (rychman-1978-p320) فالبيئة التي ستكون مصدر تهديد للفرد ولأتسمح لع بإشباع حاجاته الأساسية فأنها تعيث نموه فيدرك العالم من حولة على أنه عدائي وخطير ومهدد فيشعر بالقلق أما البيئة التي تكون مصدر تهديد للفرد وتسمح له بإشباع حاجاته فأنها ستكون مصدر أسناد له وتبعده من القلق (صالح ، 1987، ص 192).

ج – النظرية السلوكية

1- السلوكية التقليدية :

يرى السلوكيون التقليديون أن المثيرات التي تسبب القلق من طبيعتها أثارة الخوف لكنها اكتسبت قدرة أثار هذه الاستجابة نتيجة لعملية تعلم سابقه عبد الغفار (عبد الغفار ، 1976،ص 124) أذا يرى (بالفوف) أن القلق ما هو الا ردود فعل الجهاز العصبي بسبب فشله في أقامه التوازن بين التفاعلات الشرطية قديمة وحديثها وما يحدث من تعارض بين عوامل التعلم الشرطي من استثارة أو كف وهي عبارة عن خطأ في عملية الارتباط الشرطي (كمال ، 1983، ص 125).

ويفرض سكنر أن سلوك الفرد كل تقريباً متعلم وأن القسم الأكبر من التعلم يتم ضمن نموذج التعلم الإجرائي وبتشكل سلوك المتعلم عن طريق operant conditioning التعزيزات الخارجية وأن القلق من الامتحان ينشأ بسبب الاضطراب في عمليتا الاستثارة و الكف للنظام العصبي (ryekman-1978-p233) .

2- النظرية المعرفية :

ويرى أصحاب هذه المنحى أنه لا يمكن عزل التوترات النفسية والقلق عن طريقة التي يفكر بها الشخص وعما يحمله عن نفسه وعن المواقف التي يتفاعل معها من أراء

Ellis / ومعتقدات (أبراهيم ، 1998 ، ص 431) وبشير (اليس الى مهددة (أبراهيم ،1998، ص 431 Beck / وبيك).

ثانيًا: الدراسات السابقة :

1- دراسة بدر –

استهدفت الدراسة معرفة مدى فاعلية فنية التخيل في تخفيف القلق لدى طلبة الجامعة اختيرت عينه من الذين حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس القلق للكبار الذي يقيس أربعة مظاهر (الجسمية – الانفعالية – والعقلية – والاجتماعية) وبواقع (24)طالبًا وطالبة (18) من الذكور و (16) من الاناث وزعت على أربعة مجاميع (اثنتان تجريبيه ومجموعتين ضابطة) وكانت العينة من طلبة جامعة القادسية وبعد الانتهاء من البرنامج واختيار المجموعات عولجت البيانات باستخدام الاختيارات التائي وتحليل التباين توصل الباحث الى

وجود فروق الدالة عند مستوى الدالة (0,01) ولصالح المجموعتين التجريبيتين (بدر ، 1993، ص 18-8).

2- دراسة اللاذقاني 1995 :

استهدفت الدارسة تطوير البرنامج الارشاد الجمعي لخفض القلق الاجتماعي حاولت الدراسة لتحقيق من وجود فرق ذي دلالة الإحصائية لدرجات القلق الاجتماعي بين المجموعتين التجريبية والضابطة أشتمل البرنامج على الأساليب التدريبية وهي إعطاء التعليمات ولعب الدور والنموذج و التغذية الراجعة التعزيز الاجتماعي والوظائف البيتية على عينه شملت (272) طالبًا من مركز التدريب المهني تم اختيار (50) طالبًا من الذين حصلوا على درجات أعلى من الوسط النظري للمقياس ووزعوا عشوائيا على مجموعتين مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة تضمن البرنامج الارشادي (10) جلسات لمدة عشرة أسابيع وبواقع جلسة واحدة لكل أسبوع واستغرقت مدو الجلسة (60) دقيقة .

وبعد الانتهاء من البرنامج طبق المقياس القلق الاجتماعي على المجموعتين ولاختيار فرضية الدراسة تبين من خلال ما

فرزته النتائج أن برنامج الارشاد الجمعي القائم على التدريب للمهارات الاجتماعية

والسلوب العقلي العاطفي يكون ذلك فاعلية في خفض القلق الاجتماعي يكون ذلك فاعلية في خفض القلق الاجتماعي (اللاذقاني ،1995 ، ص 215)

3- دراسة جمال 1997 :

استهدفت الدراسة معرفة أثر برنامج ارشادي في خفض القلق الاجتماعي للطلبة الجدد في المعاهد الفنية ضمنت عينة البحث (20) طالبًا من طالبة معهد الإدارة الفني في بغداد من ذوي القلق فوق المتوسط وطبقت الباحث مقياس القلق الاجتماعي بأبعاد الخاصة (الارتباط وقلق الجمهور والخجل) وبعد تفريغ البيانات ومعالجتها إحصائيا باستخدام تحليل التباين ومربع كأي ومعامل الارتباك ظهرت تغيرات إيجابية على الطلبة في المجموعتين التجريبية بعد انتهاء البرنامج مقارنة بالمجموعة الضابطة (جمال، 1997 ، ص 58-84) .

4- دراسة الجوفي 1997 :

استهدفت الدراسة معرفة أثر برنامج إرشادي في خفض القلق لدى طالبات المرحلة المتوسطة في محافظة النجف تألفت عينة البحث من (32) طالبة من ذوات القلق العالي قسمت على مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة ضمت كل مجموعة (16) طالبه وطبق مقياسي القلق الاجتماعي قبل البرنامج وبعده وبعد تفريغ البيانات ومعالجتها إحصائيا باستخدام تحليل التباين ومعامل ارتباط بيرسون والارتباط الجزئي توصل الباحث الى وجود فروق دالة عند مستوى دلالة (0,05) بين درجات المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية على مقياس القلق والتحصيل (الجوفي ، 1997 ، ص 41-76).

مناقشة الدراسات السابقة :

عند مناقشة الدراسات السابقة نجد أن دراسة جوفي (1997) وجدت فروق دالة بين الجنسين في متغيرات الدراسة ووجود علاقة الدالة دالة إحصائيا بين درجات قلق الامتحانات

وكل من عادات الاستذكار والأسلوب المفضل في التعلم بينما كشفت دراسة اللاذ قاني (1995) استهدفت الدراسة تطور برنامج إرشادي جمعي لخفض القلق الاجتماعي حاولت الدراسة لتحقيق من وجود الفرق ذي دلالة الإحصائية لدرجات القلق الاجتماعي بين المجموعتين التجريبية والضابطة أشتمل البرنامج الأساليب التدريبية وهي إعطاء التعليمات ولعب الأدوار أما دراسة جمال (1997) استهدفت الدراسة معرفة أثر برنامج ارشادي في خفض القلق الاجتماعي للطلبة الجدد في المعاهد الفنية ضمنت عينة البحث (20) طالبًا وطالبه من معهد الإدارة الفني في بغداد من ذوي القلق فوق المتوسط أن بعض الدارسات كان الهدف منها بيان أثر الارشاد في القلق بأنواعه (كدراسة مارتيج ،1979 / بدر ، 1993 / اللاذقاني ، 1995 / جمال ، 1997 / الجوفي ، 1997))

الفصل الثالث

منهج البحث

طريقة تنفيذ البحث

الثبات

التطبيق النهائي

الفصل الثالث

Approach of Research منهج البحث

تعد البحوث التجريبية من أكثر البحوث العلمية دقة اذ يمكن ان تستخدم لاختبار الفرضيات الخاصة بالسبب والنتيجة ويكون هذا النوع من أكثر البحوث صدقاً في حل المشكلات التربوية والزمنية. (عدس 1998: 184)

فالبحث التجريبي يقوم على اساس استخدام التجريب في دراسة الظاهرة وهذا ما تمتاز به البحوث التجريبية. ((الرشيدي والسهل 2000،ص 94.

1- مجتمع البحث Resear rch population

وهم جميع الافراد والأشياء أو الأشخاص الذين يتكلمون موضوع مشكلة البحث وهو جميع العناصر ذات العلاقة بمشكلة الدراسة التي يسعى الباحث الى أن يعم عليها نتائج الدراسة (عوده وملكاوي،1992) ((عباس وأخرون 2009 ص 217.

يتمثل مجتمع البحث الذي اخذت منه عينه البحث بطلاب كلية القانون المرحلة الرابعة للدراسة الصباحية والبالغ عددهم 225 طالب وطالبة 0

2-عينة البحث Research Sample

يمكن تعريف عينة البحث بأنها مجموعة جزئية من مجتمع البحث وممثلة لعناصر المجتمع افضل تمثيل اذ يمكن تعميم تلك

النتائج العينية على المجتمع بأكمله وعمل استدلالات حول معالم المجتمع (النبهان،2001) وتتضمن عينة البحث طلاب كلية القانون المرحلة الرابعة للدراسة الصباحية للعام الدراسي (2017 , 2016) والبالغة (60) طالب وطالبة بواقع 30 طالب و 30 طالبة 0

3- أداة البحث Tool of R ESEARCH

من أجل التعرف على قلق الامتحان لدى طلبة كلية القانون كان لابد من استخدام اداة القياس للتعرف على قلق الامتحانات اذا وجد الباحثان استخدام المقياس وهو الأداة مقياسية لتحقيق أهداف البحث وقد أعتمد الباحثات في بحثهن الحالي على أداة جاهزة وهي مقياس:(جلال، الجبوري: 2013 لقلق الامتحانات لدى طلبة كلية القانون)0

- صلاحية الفقرات:

لغرض التعرف على مدى صلاحية الفقرات لقياس قلق الامتحانات عرضت الفقرات بصورتها الأولية ملحق رقم (2) على مجموعة من المحكمين والبالغ عددهم (8) خبراء ملحق (3) ليبدي كل واحد منهم راية في كل فقرة من حيث صلاحيتها في قياس خلف الامتحانات لدى طلبة كلية القانون وقد أبدى المحكمون ملاحظاتهم حول الفقرات واقترحوا تعديل بعض الفقرات

واعترضوا على صياغة بعضها لغويا وحصلت غالبية الفقرات على درجة أتفاق قيمها(**90%-100**كما بين المحكمين تراوحت .(**%**

- طريقة تنفيذ البحث:

بعدما قامت الباحثات بعرض المقياس لمتغير البحث (قلق الامتحانات لدى طلبة كلية القانون) بصورته الاولية (ملحق رقم (2) على الخبراء البالغ عددهم (8) ملحق رقم (3) وتم من خلالها التعرف على مدى وضوح التعليمات والفقرات للمقياس واعادة صياغتها بصورتها النهائية (استبانة خلف الامتحانات) ملحق (4)وايجاد الحرف الظاهري تم اختيار العينة عشوائياً وفق الطريقة التي تنسجم مع البحث من كلية القانون لكلا الجنسين (الذكور ، والإناث) ومن كان حجم العينة (60) الذكور (30) والإناث (30) من بعدها قامت الباحثات بأجراء التطبيق النهائي على عينة البحث في المدة 27/12/2016 لغاية 19/1/2017 وضم تم توزيع الاستبانات على عينة البحث بعدما وضع لهم كيفية الإجابة عنها بدقة وبصراحة من أجل الحصول على عدد من الاستبانات والبالغة (60) استبانة من كلية القانون المذكورة سلفاً ولم تفقد أي استبانة من البحث الحالي .

بعض المؤشرات الإحصائية للمقياس

اولاً :الصدق الظاهري Scale validity

ويقصد به قدرة المقياس على قياس ما وضع لقياسه بمعنى أن الاختبار الصادق هو اختبار يعين الوظيفة التي يزعم انه يقيسها ولا يعين شيئا أخر (د. غريب محمد سيد 1983 : ص 328) .

ولتحقيق صدق الاستبانة عرضت فقرات الاستبيان على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم الاجتماع وعلم النفس للاستفادة من وجهات نظرهم وملاحظاتهم بما منح استمارة البحث دعما علمياً. أذ بلغت درجة صرف الاستبيان (96,2 %) أي أن الاستبيان بدرجة صرف عالية يمكن الاعتماد علية والجدول الآتي يوضح ذلك .

جدول يبين درجة صرف استمارة البحث

ت	أسم الأستاذ الخبير	الاختصاص	عدد الأسئلة التي طلب تعديلها	نسبة الصرف
1	د .راضي حسن	علم النفس	4	91,6%
2	د. مهند علي	فلسفة	-	100%
3	د. كهرمان هادي	علم النفس	1	97,9%
4	م . م . حلا يحيى	علم النفس	-	100%

5	م . م شروق كاظم	علم النفس	4	91,6%
6	م. م . لقاء عبد الهادي	اجتماع	3	93,8 %
7	م . م. وسن حمودي	اجتماع	3	8,93%
8	م . أنيس شهيد	اجتماع	3	93,8%

ثانيًا : الثبات Reliability

وهذا الاختبار يعني قدرة المقياس على إعطاء نفس النتائج باستمرار اذا ما تكرر تطبيق المقياس على نفس المجموعة التي اجري عليها البحث وتحث نفس الظروف ويتم قياسه من خلال ايجاد معامل الارتباط بين النتائج الأولى للمقياس والنتائج الثانية أي تكرار تطبيق المقياس مرتين واستخراج معامل الارتباط بينهما (د. إحسان محمد الحسن ، د. عبد المنعم الحسني ، 1982 ، ص 280).

لهذا كان من الضروري على الباحثات بعد تصميم الاستبيان ومثل استعماله على نطاق واسع ان يجرين تطبيقهما مبدئياً على نطاق حيث ويفحص الإجابات التي يحصل عليها عن طريق الاختبار القبلي

والبعدي لاكتشاف مدى صلاحية الاستمارة وملئها لمشكلة موضوع الدراسة. (د. عمر محمد النومى 1989) .

ولكي تتحقق الباحثات من ثبات الاستبيان قمن باختبار تجريبي وتطبيق الاختبار على (15) حالة والمعروفين لدى الباحثات وذلك بالإجابة على مجموعة من الخيارات وبعد مضي أسبوعين من الاختبار عليهم حسب معامل إرتباط Retest الأول لهم اعيد الاختبار ثانية الرتب (سيبرمان) للحصول على معامل ثبات الاختبار فكانت ضمن هذا العامل (0,959) وهذا يعني ترابطاً ايجابيا عاليا بين الاختبار الأول والثاني مما يدل على التناسق والانسجام في الأسئلة الاستبيانية والجدول الاتي يوضح .

ت	قيم الاختبار الأولي	قيم الاختبار الثانية	رتب الاختبار الأولى	رتب الاختبار الثانية	الفرق بين الرتب	مربع الفرق
1	81	83	13	14	−1	10
2	75	77	10,5	121	−1,5	2,25
3	45	50	1	3	−2	4
4	77	75	12	9,5	2,5	6,25
5	68	67	7	7	صفر	صفر
6	50	47	3	2	1	1
7	69	72	8	8	صفر	صفر
8	48	44	2	1	1	1
9	82	84	14,5	15	−5 , 0	0,25
10	59	61	4	4	صفر	صفر
11	75	75	10,5	9,5	1	1

12	82	81	14,5	13	1,5	2,205
13	72	76	9	11	−2	4
14	66	64	6	6	صفر	صفر
15	61	63	5	5	صفر	صفر
المجموع						23

ف ^{2} 6

(ن(ن ^{2} −1

: حيث أن

رم = معامل ارتباط سبيرمان للرتب

ف =الفرق بين الرتب للاختبارين

(ن=عدد الحالات التي أجريت عليها الاختبار (عدد المبحوثين

6x 3 ^{2}

15{(15)^2-1}

138

3360

رم = 1− 41 . و.

رم = 959 و 0

وهذا يعني هناك ترابط عال وإيجابي بين الاختبار الأول والاختبار الثاني .

الصورة النهائية لمقياس قلق الامتحانات لدى طلبة كلية القانون

يتكون المقياس بصورته النهائية من (30) فقرة وخمس بدائل هي (دائماً ،غالباً ، احياناً ، نادراً ، قليلاً) وبأوزان هي (5,4,3,2,1) 0

التطبيق النهائي

طبقت الباحثات المقياس على العينة البالغة (60) طالب وطالبة في كلية القانون للمدة من 27/12/2016 والى 19/1/2017.

الوسائل الإحصائية :

استعملت الباحثات الوسائل الإحصائية الأتية : تم استخدام نظام Spss0 الحقيبة الإحصائية ومن اهم هذه الوسائل :

1- لقياس خلف الامتحانات (T-test) الاختيار الثاني لعينة واحدة لدى طلبة كلية القانون

2- لمعرفة (T-test) الاختيار الثاني لعينيتين مستقلتين متساويتين دلالة الفروق بين متوسط درجات كل من المجموعة العليا لكل فقرة من الفقرات في المقياس ولإيجاد الفروق بين الذكور والاناث (تبعاً لمتغير الجنس (ذكور وإناث

3- معامل ارتباط بيرسون وأستعمل أيضا لاستخراج معامل الثبات بطريقة أعادة الاختيار

الفصل الرابع

النتائج

التوصيات

المقترحات

الفصل الرابع

النتائج

تم تحليل البيانات التي جمعت من خلال استمارة الاستبيان التي تم اعدادها وباستخدام الاسلوب الاحصائي . SPSS من قبل الباحث باستخدام برنامج (التحليل العاملي) وذلك بالاعتماد على المكونات الرئيسية و استخراج اهم العوامل .

وكانت نتائج تحليل البيانات التي جمعت بعد تفريغ استمارات الاستبيان التي تم توزيعها على (60) شخص وهي كما موضحة بالجدول التالي .

جدول رقم (1)

يبين الوسط الحسابي و الانحراف المعياري للعينة

الفقرة	دائماً	غالباً	احياناً	قليلاً	نادراً	متوسط حسابي	انحراف معياري	النسبة المئوية	اتجاه العينة
1	25	9	13	7	6	3.67	1.37	73.4	غالبًا
2	19	16	15	6	4	3.67	1.21	73.4	غالبًا
3	19	13	14	8	6	3.52	1.32	70.4	غالبًا
4	16	11	14	7	12	3.2	1.46	64	احيانًا
5	11	12	15	13	9	3.05	1.32	61	احيانًا
6	8	9	14	11	18	2.63	1.39	52.6	احيانًا
7	10	5	11	14	20	2.52	1.44	50.4	قليلاً
8	15	7	15	9	14	3	1.48	60	احيانًا
9	10	17	12	14	7	3.15	1.28	63	احيانًا
10	16	12	16	10	6	3.37	1.3	67.4	احيانًا
11	10	14	16	6	14	3	1.39	60	احيانًا

احياناً	60	1.26	3	8	14	18	10	10	12
احياناً	56.6	1.37	2.83	13	13	15	9	10	13
احياناً	61.4	1.36	3.07	11	10	14	14	11	14
غالبًا	69	1.32	3.45	5	11	15	10	19	15
احياناً	64.4	1.16	3.22	5	13	13	22	7	16
احياناً	58.6	1.44	2.93	14	9	17	7	13	17
احياناً	57.4	1.42	2.87	14	14	7	16	9	18
احياناً	55.4	1.51	2.77	19	9	10	11	11	19
احياناً	52.4	1.36	2.62	19	8	16	11	6	20
احياناً	60.6	1.39	3.03	11	13	10	15	11	21
قليلاً	48.6	1.3	2.43	20	13	12	11	4	22
احياناً	64.4	1.47	3.22	12	9	8	16	15	23
احياناً	62	1.46	3.1	11	12	13	8	16	24
احياناً	58.4	1.39	2.92	13	11	15	10	11	25
قليلاً	49.4	1.28	2.47	16	19	13	5	7	26
احياناً	59.4	1.57	2.97	15	13	8	7	17	27
احياناً	60	1.29	3	8	15	17	9	11	28
احياناً	55.6	1.14	2.78	8	19	15	14	4	29
احياناً	58.4	1.43	2.92	14	10	15	9	12	30

جدول رقم (2)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي

والقيمة التائية المحسوبية لعينة البحث على مقياس القلق

☐ الامتحاني

نوع العينة	العدد	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
طلبة كلية القانون	60	03,93	84	20, 83	119	4, 75	96,1	5 0,0

يتضح من الجدول رقم (2) أن أفراد العينة المتمثلين في طلبة كلية القانون - جامعة القادسية ، الذي يوجد لديهم قلق أمتحاني ، يمكن تفسير ذلك عدم استعداد الطلبة للامتحان بصورة جيدة كما أن الخوف والرهبة من مواقف الامتحانات وصعوبة بعض المواد الدراسية يؤدي الى وجود قلق الامتحان لدى الطلبة وتتفق الدراسة مع دراسة (الشعراوي 1993)

جدول رقم **(3**

مستوى الدلالة	القيمة التائية الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	درجة الحرية	التباين	الوسط الحسابي	نوع العينة
05,0	1,96	3,39	98	40,40	23, 98	ذكور
				227,1	83,87	أناث

ويتضح من جدول رقم (3) وجود فرق في القلق الامتحاني بين (الذكور- الاناث) أن الذكور أكثر قلق في الامتحانات من الاناث ويمكن تفسير ذلك أن الاناث أكثر مواظبة واستعداد للامتحانات الدراسية من الذكور مما يؤدي ذلك الى وجود بعض الفروق بين الجنسين وقد اختلفت هذه النتيجة مع دراسة (بدر ، 1993).

التوصيات

1- مد يد العون للطلبة للعمل على تخفيف معاناتهم من قلق الامتحان

2- مراجعة المرشدين والمختصين النفسين بالمدراس في حالة وجود أي مشاكل يعاني منها الطلبة

3- أعداد برامج إرشادية تستخدم فنيات ذات فاعلية في علاج المشكلات الدراسية بصفة عامة ومشكلة القلق الامتحان بصفة خاصة

4- ضرورة العمل على تزويد طلبة الجامعة بأدلة ترشدهم الى : كيفية استثمار الوقت وتخطيطه ، والاستعداد للامتحان، وأتباع أساليب فعالة في التعامل معه

المقترحات

1- أجراء دراسة قلق الامتحان لدى طلبة الدراسات العليا

2- أجراء دراسة لمعرفة علاقة قلق الامتحان بالضغوط الاسرية .

المصادر والملاحق

1- أبن المنظور ، لسان العرب المحيط ، معجم لقوي ، تقديم الشيخ عبد الله العلايلي أعداد وتصنيف يوسف ضابط ، ج 1-3 ، دار لسان العرب بيروت ، ب-ت

2- بد أسماعيل أبراهيم محمد ، فاعلية التخيل في تخفيض القلق لدى الطلاب الجامعة ، جامعة القاهرة ، مصر ، 1993

3- جمال ، سلوى محمود ، أثر برنامج إرشادي في خفض القلق الاجتماعي للطلبة الجدد في المعاهد النفسية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية 1997

4- الجوفي ، أميرة جابر هاشم ، أثر برنامج إرشادي في خفض القلق الامتحاني لدى طالبات المرحلة المتوسطة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة المستنصرية ،1997

5- راجح ، أحمد عزت ، 1995، الامراض النفسية والفعلية وأستباهها وعلاجها وأثارها الاجتماعية ، ط 1،دار المعرفة ، القاهرة

6- شلتز ، دوان ، نظريات الشخصية ، ترجمة محمد دلي الكربولي و عبد الرحمن القيسي ، مطبعة جامعة بغداد ، 1983

7- الشيباني عمر محمد ، الأسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب ، دار الثقافة بيروت ، 1973

8- صالح ن قاسم حسين ، الانسان من هو ؟ ، ط 3 ، منشورات دار الحكمة بغداد ، 1987

9- عبد الغفار ، عبد السلام ، مقدمة في الصحة النفسية ، دار النهضة العربية ، 1977

10- العكايش ، بشرى أحمد جاسم ، قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة جامعة المستنصرية\ ، 2000

11- العكيلي ، جبار وادي باهض ، قلق المستقبل ، أطروحة دكتوراه غير منشورة الجامعة المستنصرية ، 2000

على التدريب على المهارات الاجتماعية والعلاج الفعلي العاطفي في معالجة القلق الاجتماعي وملخصات رسالة

الماجستير والدكتوراه ، ج 1، الجامعة الأردنية ، كلية الدراسات العليا 1995

11- عيسوي ، عبد الرحمن ، القلق والتوتر إزاء الامتحانات ، صحيفة التربية ، رابطة خريجي معاهد وكليات التربية السنة السابعة والعشرون ، العدد الثاني ، 1975

12- فهمي ، مصطفى 1967 ، الصحة النفسية في الاسرة والمدرسة والمجتمع ، دار النشر ، ط 2 ، دار الثقافة ، القاهرة

13- كمال ، علي ، النفس انفعالاتها وأمراضها وعلاجها ، ط 2 ، الدار العربية بغداد ، 1983

14- اللاذقاني ، محمد سامر سمير ، أثر برنامج إرشادي جمعي

المصادر الأجنبية

1-younge C.G collected paper on Analytical Psychology , Bailliere Tindar g com, London, 1916

2-Horuy, Karan (New Ways in Psycno – an alysis), New York: w.w.w.No.I Ion g Company,Inc, 1939

3-Ruebosh, B.k, Anxiety. In Stevenon,H.W.Hagan,J.and Spiker, C.eds, Child Psychology, Sixty-Second Year Book, Pantl, of National University Press, 1963

4-Spielberger,Ch.D., (Anxiety and Behavior Academic Press, New York,1966

5-Turk,D.C., (Coanitive Learning Approaches,

Applications in A.R. Ciminero (Eds) Behaviaral Medicine : Assessment and Treatment strategies New York : Plenum press :1982

6-Staton,T.R,(Dyamicsof Adolscent Adjustme) New York, Mc Millan,1964

7-Jemes, D.A,(Dicitonary of Psychology) Pengein Books Company, England,1964

8-Ryckman,R.M, (Theories of personality,D. ran Nostrand Com, New York,1978

9-Raoof,Torig Mahmood Ramzy, (The construction of Inventory of school Anxiety for High school studentin Iraq) A.Thesis Submitted in candidature for philosophiae doctor, University of woles : 198

ملحق رقم (1)

استبيان أراء الخبراء حول صلاحية مقياس قلق الامتحان

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية – كلية التربية للبنات

قسم الارشاد والتوجيه التربوي

الأستاذة الفاضلة

..... تحية طيبة

تروم الباحات أجراء الدارسة الموسومة (قلق الامتحان لدى طلبة كلية القانون) ولتحقيق أهداف الباحث قامت الباحثات بتبني مقياس (مرعي 2006) والذي أعتمد في بناء نظرية التداخل وتعريف (ماندلرساسون 1952) واللذان عرفا قلق الامتحان على أنه (حالة انفعالية لا يعرف الفرد أسبابها وتتكون مصحوبة بتغيرات جسمية

ونظرًا لما تتمتعون به من خبره (sarason ونفسية) (1972-165 ودراية علمية في مجال علم النفس والإرشاد النفسي تتوجه الباحثات اليكم لأبداء آرائكم فيما يخص

1. ملائمة الفقرات لقياس ما وضعت لأجله
2. أجراء ما ترونه مناسب من (حذف ، تعديل ، أضافة)
3. ملائمة البدائل الإجابة (دائما ، غالبًا ، أحيانًا ، قليلاً ، نادرًا)

مع خالص الشكر والتقدير

<u>الباحثات</u>

1- عبير محمد تايه

2- غفران محمد وناس

3- عبير جبار خلف

4- فاطمة محمد أبو سودة

المشرف

م.م. أمل عبد الحسن علوان

التعديل	غير صالحة	صالحة	الفقرات	ت

1	أشعر بالارتباك والتوتر عند سماعي لكلمة الامتحان			
2	أشعر بالارتباك عندما يقترب موعد الامتحان			
3	ينتابني شعور بعدم الراحة أثناء الامتحان			
4	خوفي من الرسوب يعيق أدائي في الامتحانات			
5	ينتابني الشك في قدرتي على الإجابة عن بعض أسئلة الامتحان			
6	أفقد السيطرة على التحكم بانفعالاتي وقت الامتحانات			
7	أشعر بالعصبية الزائدة أثناء أدائي الامتحان			
8	أرفض المناقشة مع الاخرين وقت الامتحانات حتى لا أنسى معلوماتي			
9	أشعر بعدم القدرة على التركيز وقت الامتحانات			
10	يقلقني حالة النسيان التي تبدو واضحة عندي وقت الامتحانات			
11	أجد صعوبة في استيعاب دروسي وقت الامتحان			

12	أجد صعوبة في أتخاذ القرارات السليمة أثناء فترة الامتحانات			
13	أجد صعوبة لدي في القدرة على التفكير السليم وقت الامتحان			
14	أشعر بعدم القدرة على تذكر بعض المعلومات وقت الامتحان			
15	أشعر بالضيق لتداخل بعض المعلومات لدي وقت الامتحان			
16	أجد صعوبة في أنتضام تفكيري أثناء أداء الامتحانات			
17	من عيوبي الإجابة متعجلة وغير دقيقة			
18	أجد صعوبة في تحديد الأسئلة التي أجيب عليها			
19	عند بدايت الامتحان أشعر بأنني لا استطيع إكماله			
20	خوفي يجعلني لا أستطيع قراءة ورقة الأسئلة بدقة			
21	أجد صعوبة في التعبير عن ما أريد كتابته في الامتحان			
22	أعاني من عدم تنظيم الورقة في الإجابة			

23	عندما أراجع قبل دخول قاعة الامتحان أشعر أن المعلومات تبخرت من راسي			
24	أعتقد أن من عيوبي السرعة في قراءة الأسئلة			
25	أرتبك عند الإجابة عن أسئلة امتحانات شفوية في الفصل			
26	يزعجني انني لا استطيع توزيع وقت الامتحان على الأسئلة المطلوبة			
27	أخاف من وجود الأسئلة من خارج المقرر			
28	يقلقني أنني لا اعرف الطريقة المثلى للمراجعة			
29	أجد صعوبة في انتظام في تفكيري أثناء أداء الاختبارات			
30	أشعر كأنني أنسى كل مذاكراته أثناء الاختبار			

ملحق رقم 2

جامعة القادسية

كلية التربية للبنات

قسم الارشاد النفسي والإرشاد التربوي

عزيزتي الطالبة ... عزيزي الطالب

... تحية طيبة

بين يديك مجموعة من الفقرات التي تتعلق برأيك بمدى علاقات الاخرين وتقديمهم المساعدة لك ، لذا نرجو الإجابة عليها خدة للبحث العلمي وتقدم المجتمع، وبذلك نتمنى أن تكون أجابتك صادقة عليها، علما أن الإجابة ستكون سرية ولا داعي لذكر الاسم من أجل أن تطمأن على عملية الإجابة مثال الإجابة

ت	الفقرات	دائما	غالبًا	أحيانًا	قليلا	نادرًا
1	يقف أصدقائي بجانبي عندما أحتاجهم			☐		

فاذا كانت أجابتك على الفقرة وفق البديل (دائما) ضع علامة ( ) تحت الحقل المخصص لها واذا كانت أجابتك على الفقرة وفق البديل (نادرًا) ضع علامة ( ) تحت الحقل المخصص لها أيضا ، وهكذا مع بقية الفقرات

( ) الجنس: ذكر ( ) أنثى

الباحثات

1- غفران محمد وناس _____

2- عبير جبار خلف

3- عبير محمد تايه

فاطمة أحمد أبو السودة 4- أشراف

م.م. أمل عبد الحسن علوان

ت	الفقرات	دائما	غالبا	احيانا	قليلا	نادراً
1	أشعر بالارتباك والتوتر عند سماعي لكلمة الامتحان					
2	أشعر بالارتباك عندما يقترب موعد الامتحان					
3	ينتابني شعور بعدم الراحة أثناء الامتحان					
4	خوفي من الرسوب يعيق أدائي في الامتحانات					

5	ينتابني الشك في قدرتي على الإجابة عن بعض أسئلة الامتحان					
6	أفقد السيطرة على التحكم بانفعالاتي وقت الامتحانات					
7	أشعر بالعصبية الزائدة أثناء أدائي الامتحان					
8	أرفض المناقشة مع الاخرين وقت الامتحانات حتى لا أنسى معلوماتي					
9	أشعر بعدم القدرة على التركيز وقت الامتحانات					
10	يقلقني حالة النسيان التي تبدو واضحة عندي وقت الامتحانات					
11	أجد صعوبة في					

	استيعاب دروسي وقت الامتحان					
12	أجد صعوبة في أتخاذ القرارات السليمة أثناء فترة الامتحانات					
13	أجد صعوبة لدي في القدرة على التفكير السليم وقت الامتحان					
14	أشعر بعدم القدرة على تذكر بعض المعلومات وقت الامتحان					
15	أشعر بالضيق لتداخل بعض المعلومات لدي وقت الامتحان					
16	أجد صعوبة في أنتضام تفكيري أثناء أداء الامتحانات					
17	من عيوبي الإجابة متعجلة وغير					

	دقيقة					
18	أجد صعوبة في تحديد الأسئلة التي أجيب عليها					
19	عند بدايت الامتحان أشعر بأنني لا استطيع إكماله					
20	خوفي يجعلني لا أستطيع قراءة ورقة الأسئلة بدقة					
21	أجد صعوبة في التعبير عن ما أريد كتابته في الامتحان					
22	أعاني من عدم تنظيم الورقة في الإجابة					
23	عندما أراجع قبل دخول قاعة الامتحان أشعر أن المعلومات تبخرت من راسي					
24	أعتقد أن من					

	عيوبي السرعة في قراءة الأسئلة					
25	أرتبك عند الإجابة عن أسئلة امتحانات شفوية في الفصل					
26	يزعجني انني لا استطيع توزيع وقت الامتحان على الأسئلة المطلوبة					
27	أخاف من وجود الأسئلة من خارج المقرر					
28	يقلقني أنني لا اعرف الطريقة المثلى للمراجعة					
29	يقلقني أنني لا أجد الطريقة المثلى للمراجعة					
30	أشعر وكأنني أنسي كل ما ذاكرته أثناء الاختبار					