وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة القادسية- كلية التربية للبنات
قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

" قلق الامتحان لدى طلبة كلية التربية للبنات"

بحث مقدم من الطالبة

شروق جابر ادهام

الى مجلس كلية التربية للبنات وهو جزء من
متطلبات نيل شهادة
البكالوريوس في الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

إشراف

م.م شيماء ياس خضير

٢٠١٩م ١٤٤٠ هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

" ربنا

لا تزغ قلوبنا بعد اذ هديتنا وهب لنا من لدنك رحمة

انك انت الوهاب"

صدق الله العظيم

سورة آل عمران الآية ﴿ ٨﴾

الإهداء ...

الى كل من سقط دفاعاً عن ارض الوطن ...

معطرين هذه الأرض بدمائهم التي مزجت بالياسمين

شهداء العراق العظيم

حباً واحتراماً

الى روح الشهيد أخي بشار

الى من أنار بصري بحبه وحنانه الكبير ... والدي

الى منبع الحنان ومثال التضحية الى من سهرت الليالي من اجلي ... والدتي

الشكر والتقدير

بسمه تعالى نبدأ وبه نستعين والحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيد المرسلين والخلق أجمعين محمد وعلى اله الطيبين الطاهرين وأصحابه الغر المنتجبين وبعد إتمام البحث لا يسعني الا أن اتقدم ببالغ شكري ووافر تقديري الى الأستاذة الفاضلة الست (شيماء ياس خضير) لما منحتني من توجيهات قيمة طوال مدة البحث سائلة الله عز وجل أن يجزيها خير جزاء وأن يوفقها لخدمة المسيرة العلمية.

كما وأتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى الأستاذة الدكتورة كهرمان هادي رئيس قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي لما قدمتهُ من آراء علمية وتعاونها الدائم معنا.

وأتقدم بشكري وتقديري للخبراء المختصين الذين أبدوا آراءهم ومقترحاتهم فكانت لملاحظاتهم القيمة الأثر الكبير .

كما يدعوني الواجب أن اعرب عن جزيل الشكر والعرفان الى عائلتي لدعمهم المستمر وفي المقدمة والدي ووالدتي اللذان مهما قلت من جميل الكلام وحسن المقال لن أوفي مثقال ذرة من حقهما علي، فأسأل الله عز وجل ان يطيل بقائهما يرفلان في ثياب الصحة والعافية ويرزقهما حسن عبادتهم وأن يرزقني ويعينني على برهما...

وآخر دعوانا الحمد لله رب العالمين.

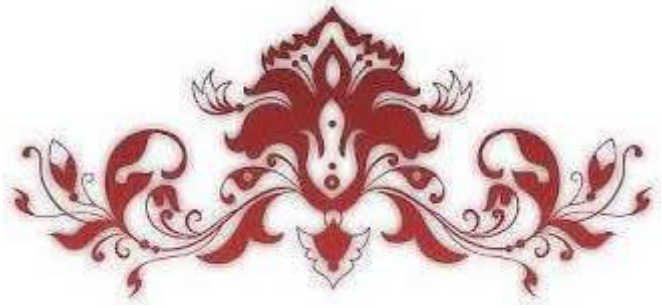
المحتويات

ت	الموضوع	الصفحة
١	الآية القرآنية	١
٢	الاهداء	٢
٣	الشكر والتقدير	٣
٤	تثبيت المحتويات	٤ – ٥
٥	الملخص	٦
٦	الفصل الأول : التعريف بالبحث	٧
٧	مشكلة البحث	٨
٨	أهمية البحث	٩
٩	اهداف البحث	٩
١٠	حدود البحث	٩
١١	تحديد المصطلحات	١٠
١٢	الفصل الثاني : الإطار النظري لقلق الامتحان	١١
١٣	المقدمة	١٢
١٣-١	النظريات التي فسرت قلق الامتحان	١٣ – ١٤
١٤	الدراسات السابقة لقلق الامتحان	١٥ – ١٦
١٤-١	مناقشة الدراسات السابقة	
١٥	الفصل الثالث : اجراءات البحث	١٧
١٦	اولاً: مجتمع البحث	١٨

١٧	ثانياً : عينة البحث	١٩
١٨	ثالثاً : أداة البحث	١٩
١٩	صلاحية الفقرات	٢٠
٢٠	صدق البحث	٢٠
٢١	ثبات المقياس	٢١
٢٢	ربعاً : التطبيق وأدوات البحث	٢١
٢٣	خامساً : الوسائل الإحصائية	٢١
٢٤	الفصل الرابع : عرض النتائج ومناقشتها	٢٢
٢٥	عرض النتائج وتفسيرها	٢٤-٢٥
٢٦	النتائج	٢٦
٢٧	التوصيات	٢٦
٢٨	المصادر	٢٧-٢٩
٢٩	الملاحق	٣٠-٣٧

المستخلص

يهدف البحث الى التعرف على مستوى قلق الامتحان لطالبات جامعة القادسية، والتعرف على الفروق المعنوية في مستوى قلق الامتحان وفقاً لمتغير التخصص الاكاديمي، وتمثل مجتمع الدراسة في جامعة القادسية، وتم اختيار العينة المتمثلة في طالبات كلية التربية للبنات للدراسة الصباحية . ولتحقيق اهداف الدراسة واختبار فرضيات البحث تم اختيار مقياس شعيب والذي عرف قلق الامتحان على انه" الحالة التي يصل اليها الطالب نتيجة الزيادة في درجة الخوف والتوتر في أداء الامتحان وما يصاحب ذلك من حالة اضطراب لديه في كافة النواحي سواء كانت نفسية أو العاطفية أو الفسيولوجية، حيث تضمن المقياس مجموعة من الفقرات الموزعة على البدائل التالية (تنطبق علي ، تنطبق علي الى حد ما ، لا تنطبق علي). واستخدمت الباحثة الادوات الاحصائية معامل ارتباط بيرسون، والاختبار التائي للتوصل الى النتائج والتي تمثلت في عدم وجود قلق الامتحان لمجتمع الدراسة المتمثل بطالبات كلية التربية للبنات ويعود ذلك الى ان اكثر الطالبات لديهم ثقة بأنفسهن في مواجهة الامتحان ولا يحتاجن الى حالة من الهلع باتجاه الامتحان نهائياً، كما وجد هناك فروق معنوية من حيث التخصص الأكاديمي لقسمي الرياضة وقسم الارشاد حين ان النتائج اثبتت ان قسم الارشاد هم الاكثر قلقاً من قسم الرياضة.



الفصل الأول

مشكلة البحث
أهمية البحث
أهداف البحث
حدود البحث
تحديد المصطلحات

المقدمة:

يعد القلق من الموضوعات ذات الأهمية في الوقت الحالي، حيث زاد اهتمام علماء النفس والتربية في السنوات الأخيرة بدراسة احد اهم أنواع القلق وهو قلق الامتحان نظراً لملامستها كل الجوانب والمجالات التربوية، والذي أصبح يمثل سمة من سمات الحياة المعاصرة في المؤسسات التعليمية.

حيث يعتبر القلق في مواقف الامتحان والتقويم والمنافسة أمر معروف لان هذه المواقف تتضمن حكماً على الطالب بالنجاح او الفشل فيشعر اما بالكفاءة، او بعدمها، وهذا الشعور يحتوي على خطر الخوف من الفشل في الإجابة عن اسئلة الامتحان وما النتائج السلبية عليه مما يؤدي الى عجز الطالب عن مواجهة الخطر– ادراك تهديد تقدير الذات – فيتولد عنده القلق .

اولاً_ مشكلة البحث

نتيجة التطور العلمي الهائل في وقتنا الحالي والتي تسببت في تعقيد اساليب الحياة ولا شك ان هذا النسق لا يخلو من التوتر والضيق والقلق (عبد الغفار ١٩٧٧،ص٤–٥) . ويعتبر القلق حالة انفعالية غير سارة قوامها الخوف الذي ليس له مبرر موضوعي من طبيعة الموقف الذي يواجهه الشخص مباشرة (ابو النيل ١٩٨٤،ص٣٦٧) . كما يعتبر القلق من اهم مسببات الضغوط النفسية على الافراد في مختلف مراحلهم الانمائية سواء كان ذلك في مراحلهم التعليمية ام المهنية ام الحياتية يعتبر القلق الامتحان من انواع القلق النفسي للطلاب (عاشور ٢٠١٠، ص١)

ويعد قلق الامتحان مصدرا مخيفا لذات الطالب ومسببا لكثير من المشكلات منها عدم قدرته على الاجابة ونسيان المادة الامتحانية وارتباكه في التعبير عندما يرغب في الاجابة على الاسئلة الإمتحانية. حيث يرى في نفسه عدم الثقة وقلة الكفاءة الدراسية والذي يجعله يقوم بتأجيل الامتحان عندما يأتي موعده. (راجح١٩٦٤،ص١٠٩–١١٠)

وتشير دراسة (الصافي٢٠٠٣) الا ان الافراد الذين يعانون من هذا القلق غالبا ما يكون استيعابهم الإمتحاني غير متزن ويصيبهم الخوف عند مواجهة الامتحانات نتيجة لانعدام الراحة والشعور بالفشل والرغبة في الهروب من الامتحان . (الصافي ٢٠٠٢،ص١٠٣)

كما واشارت بعض الدراسات التي اجريت على عينة من الطلبة العرب لوحظ ان الاناث اكثر شعورا بالقلق من الذكور وربما يرجع هذا الى حساسية الانثى الانفعالية (عيسوي ١٩٧٥،ص٧٥) ويشير عيسوي ايضا الى ان الانثى اكثر تأثرا بالمواقف الصعبة كموقف الامتحان وربما يعود ذلك الى انها اكثر احساسا بالمسؤولية التي يقتضيها موقف الامتحان (عيسوي ١٩٨٥،ص ٣٤٧-٤٤٨)

وبالتالي يمكن صياغة مشكلة البحث بالشكل التالي التعرف على مستوى قلق الامتحان لدى طالبات كلية التربية للبنات

ثانياً - اهمية البحث

اجريت عدة بحوث في مجال القلق العام وظهر الاهتمام بدراسة انواع اخرى من القلق من ضمنها قلق الامتحان كشكل محدد من القلق المرتبط بمواقف التقدير والتقويم (شعيب ١٩٨٨، ص ٩٧).

حيث يشكل طلبة الجامعة الشريحة المثقفة من الشباب فهم الطليعة الواعية وعليهم مسؤولية البناء والتغيير التي ينشدها المجتمع (العكايش ٢٠٠٠، ص ٣) .

ونظرا لما يسببه قلق الامتحان من تأثير على التحصيل فقد لاحظنا من خلال حياتنا الطلابية ان هناك طلبة يشكون من النسيان وفقدان المعلومات اثناء الامتحانات (غالب ١٩٨٢،ص٣٢). حيث ان اهتمام الباحثين بدراسة قلق الامتحان دفعهم الى تصميم الاختبارات والمقاييس لقياسه ويعد(ماند لروسا راسون ١٩٥٢).

وأول الباحثين في المجال من خلال بناء مقاييس للتمييز بين ذوي القلق العالي وذوي القلق الواطي بهدف المقارنة بين المجموعتين في مواقف الاختبار وظهر ان اداء المجموعتين يختلف باختلاف درجة القلق التي ترافق الاختبار (sarason1952, p,166-173).

ثالثاً – اهداف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على ما يلي :

١- التعرف على مستوى قلق الامتحان لدى طالبات كلية التربية للبنات

٢- الفروق ذات الدلالة الاحصائية في مستوى قلق الامتحان وفق متغير التخصص الاكاديمي

رابعاً – حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطلبة كلية التربية للبنات الدراسات الصباحية للعام الدراسي (٢٠١٨-٢٠١٩).

خامساً – تحديد المصطلحات

القلق لغة:

قلق الشيء قلقاً: اي حركه فلم يستقر في مكان واحد او لم يستقر على حال ، وقلق: اضطراب وانزعاج واقلق الهم فلانا : اي ازعجه(المعجم الوسيط ج١،ص ١٨) .

القلق اصطلاحاً:

عرفه فرويد:" هو خشية عارمة تتميز بصورة خاصة بعدم التأكيد والعجز التام في مواجهة الخطر" .(الكيال ١٩٦٦، ص٦٧)

عرفه جلال:" حالة داخلية مؤلمة من العصبية والتوتر والشعور بالرهبة ويكون مصحوبا بإحساسات جسمانية مختلفة واستجابا ت مثل سرعة دقات القلب والخفقان والعرق والارتعاش والشعور بالافتقار لمزيد من الهواء في الرئتين والم في الصدر". (جلال ١٩٨٥، ص ١٥٣).

عرفه Raoof: " هو انفعال قائم على تقييم التهديد وهذا التقييم يتضمن عوامل رمزية وموقفية اخرى غير محددة " . (Raoof 1981,p 17-16)

القلق الامتحاني : عرفه كل من:

١- الهواري: هو ادراك المواقف التقويمية على انها تكون مهددة وتميل الى التوتر ، الكدر ،التحفيز ،الاهتياج الانفعالي في مواقف الامتحانات (الهواري ١٩٨٧، ص١٧٨).

٢- شعيب: هو تلك الحالة التي يصل اليها الطالب نتيجة الزيادة في درجة التوتر او الخوف في اداء الاختبار وما يصاحب هذه الحالة من اضطراب لديه في النواحي العاطفية والمعرفية والفسيولوجية (شعيب ١٩٨٨وص١٠١).

٣- ساراسون وسبيلبيرجر: هو شكل من اشكال سمات الشخصية(**sarason 1972 p165-187**).

٤- ساراسون: استعداد للتعبير عن التمركز حول الذات يؤدي الى الاستجابة باستجابات متعارضة عندما يواجه الفرد مواقف التقويم فقط(تركي١٩٨١،ص٣٤).

التعريف الاجرائي: هو الدرجة التي يسجلها مقياس قلق الامتحان المستخدم في هذا البحث.

التعريف النظري : يتسم القلق بالخوف والانفعال الا إرادي من الامتحان يؤدي الى تهديد حقيقي أو وهمي لخوف الرسوب في الامتحان.

الفصل الثاني

الإطار النظري لقلق الامتحان

المقدمة:

يعتبر القلق من المظاهر السلبية في الحياة العصرية وقد يتمثل القلق في الشعور بالخوف والحذر والتوتر وعدم الارتياح ويتفق العديد من الباحثين في وصفهم للعصر الحديث بانه عصر القلق وذلك لتعقد الحياة فيه وزيادة متطلباته لهذا احتل موضوع القلق موقعا مهما في الدراسات النفسية وذلك لما يسببه القلق من ضغوط نفسية على الافراد في مختلف مراحلهم النهائية سواء كان ذلك في مراحلهم التعليمية ام المهنية ام الحياتية (عبد الحميد ٢٠٠٨،ص ٧٠-٩٥).

ويمثل قلق الامتحان احد جوانب القلق العام الذي سيستثيره موقف الامتحان، وهو يعبر عن مشكلة نفسية انفعالية ذاتية مؤقتة غير ثابتة يمر بها الطلبة خلال فترة الامتحان تتمثل في الخوف من المجهول ومن الشيء الغير متوقع حدوثه(بخيت١٩٨٩،ص١٨).

يعد قلق الامتحان احد انواع القلق الذي يصاحب المواقف الاختبارية وينتشر بين الطلبة في مختلف المراحل التعليمية مما يعد مشكلة اساسية ينبغي التصدي لها وتحديد اسبابها وعواملها المتعددة (دوكم ١٩٩٦، ص١٠). وسوف يتم عرض النظريات التي تناولت القلق الإمتحاني .

النظريات التي فسرت القلق الإمتحاني

اولاً: نظرية التداخل

نتيجة للبحوث التي قام بها كل من ماندلر وساراسون (Mandler&sarason1952) وواين Wine قامت نظرية قلق الامتحان بصفة اساسية على نموذج التداخل ورأت ان التأثر الرئيسي للقلق في الموقف الاختباري هو في دخول وتأثير عوامل اخرى حيث ينتج القلق العالي استجابات غير مرتبطة بالمهام المطلوبة مثل عدم التركيز والميل نحو الاخطاء والاستجابات المركزة حول الذات التي تتنافس وتتداخل مع الاستجابات الضرورية المرتبطة بالمهام الاساسية ذاتها والتي هي ضرورية للانجاز الطيب في الوقت الاختباري (ماهر ومحمد الشناوي ١٩٨٧،ص١٧٥).

ان الاثار البيئية لقلق الامتحانات بالنسبة للأداء في الامتحان قد يكون لها تفسير يتصل بالانتباه . اذ يرى واين ان الطلبة ذوي القلق العالي للامتحانات يصبحون منشغلين ويقسمون غالبا انتباههم بين الامور المرتبطة بالمهمة او الامور المرتبطة بالذات في حين ان الافراد المنخفضين في قلق الامتحان غالبا ما يركزون على الامور المرتبطة بالمهام المطلوبة فقط بدرجة اكبر (الطواب ١٩٩٢ ،ص١٤٥).

وبالتالي يفترض نموذج التداخل ان تأثير قلق الامتحان على الاداء يحدث في موقف الامتحان نفسه اي ان القلق في اثناء الامتحان يتداخل مع قدرة الطالب على ان يسترجع المعلومات المعروفة له ويستخدمها بطريقة جيدة والتعامل مع قلق الامتحان حسب هذه النظرية كما يراها لازروس ديلونجس (Lazarus & Delongs,1983) يتمثل فيما يتعرض له الطلبة في موقف امتحاني حتى يقوم بعملية تقدير معرفي سلبي يتداخل مع المهام المطلوبة لأداء الامتحان (بدوي ٢٠٠١،ص١٦١).

ثانياً: نظرية القلق المعوق:

تفسر هذه النظرية قلق المتحان على اساس ان شعور الطلبة بالقلق يجعله ينشغل بقلقه اكثر من انشغاله بالإجابة على أسئلة الامتحان فيحصل على درجات منخفضة.(مرسي ١٩٨٢،ص١٥٩).

والقلق حسب هذا النموذج يعمل كعائق لسلوك الطالب حيث انه قد يثير استجابات مناسبة او غير مناسبة لموقف الامتحان وقد يؤدي هذا الى انخفاض مستوى اداء الطالب (الصطفي ١٩٩٥،ص٧٥).

ثالثاً: نظرية فرويد

اهتم فرويد بدراسة ظاهرة القلق التي كان يشاهدها بوضوح في معظم حالات الامراض العصابية التي يعالجها وحاول ان يعرف سبب هذا القلق وقد لاحظ فرويد ان القلق الذي يشاهده في مرضاه هو عبارة عن حالة خوف غامض وهو يختلف عن الخوف العادي من الخطر الخارجي المعروف ولذلك ميز فرويد نوعين من القلق هما(القلق الموضوعي)،(القلق العصابي).

١-القلق الموضوعي

هذا النوع من القلق اقرب الى السواء وهو قلق ينتج عن ادراك الفرد لخطر ما في البيئة ويكون القلق في هذه الحالة وظيفة اعداد الفرد لمقابلة هذا الخطر بالقضاء عليه او تجنبه او اتباع اساليب دفاعية ازاءه (كفافي،١٩٨٩:ص٢٣٦).

٢-القلق العصابي

هو نوع من القلق ينشأ عند الفرد دون ان يعرف له سببا محددا وهو يتسم بالغموض وقد كان فرويد في حديثه عن هذا النوع من القلق غامضا فقد ادعى فرويد في اول الامر ان القلق ينشأ عن كبت الرغبات الجنسية في اللا شعور مما يؤدي الى اثارة منطقة لحاء المخ فيشعر الفرد بالقلق وبذلك جعل مصدر القلق فسيولوجيا لا نفسيا(فرويد،١٩٨٣،ص١٧) .

الدراسات السابقة التي تناولت قلق الامتحان

الدراسات العربية:

١- دراسة الهواري والشناوي (١٩٩٥) بعنوان" مقياس الاتجاهات نحو الاختبارات (قلق الاختبارات ".

تهدف الدراسة الى معرفة العلاقة بين قلق الامتحان والعادات والاتجاهات الدراسية اجريت الدراسة على عينة من طلاب جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية قسم علم النفس بلغ عددها (١٤٠) طالب ،من مستويات دراسية مختلفة اختيرت بطريقة عشوائية ، فاستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي استخدمت الدراسة مقياس الاتجاه نحو الاختبارات من اعداد الباحثين ومقياس العادات والاتجاهات الدراسية، من اعداد عادل الاشول وماهر الهواري. وتوصلت النتائج الى وجود ارتباط سالب بين قلق الامتحان والتكيف الدراسي لدى الطلاب وعن وجود علاقة ارتباطية سالبة وغير دالة احصائية بين قلق الامتحان وكل من العادات والاتجاهات والتوافق الدراسي (الهواري والشناوي ١٩٨٧،ص ١٨٠،ص١٩٢،ص١٩٣)

٢- دراسة بدر ١٩٩٣ بعنوان " " .

تهدف الدراسة الى معرفة مدى فاعلية فنية التخيل في تخفيف القلق لدى طلبة الجامعة اختيرت عينة من الذين حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس القلق للكبار الذي يقيس اربعة مظاهر (الجسمية- الانفعالية- العقلية- الاجتماعية)، وبواقع (٢٤) طالبا وطالبة (١٨)من الذكور (١٦) من الاناث وزعت على اربعة مجاميع (اثنتان تجريبية ومجموعتين ضابطة)وكانت العينة من طلبة جامعة القادسية وبعد الانتهاء من البرنامج واختيار المجموعات عولجت البيانات باستخدام الاختبار التائي وتحليل التباين توصل الباحث الى وجود فروق الدالة عند مستوى الدالة (٠١,٠) ولصالح المجموعتين التجريبيتين (بدر ١٩٩٣،ص١٨).

٣- دراسة ابو صبحة بعنوان" العلاقة بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي ".

هدفت الدراسة التي اجريت في عمان عام ١٩٧٤ الى معرفة العلاقة بين القلق والتحصيل العلمي الطلبة ذوي القلق المرتفع وذوي القلق المعتدل وذوي القلق المنخفض، كما هدفت الى معرفة الفروق في درجة القلق من حيث الجنس . وقد اجريت الدراسة على(٤٢٠) طالبا وطالبة وكانت ادوات البحث هي (مقياس قلق الامتحان لساراسون) و(مقياس التحصيل الاكاديمي)التي تتمثل بمجموع درجات الطلبة في الفصل الدراسي الاول

وتوصلت الدراسة الى وجود علاقة سالبة بين قلق الامتحان والتحصيل كما اضهرت فروقاً واضحة في ارتفاع متوسط التحصيل بالإنتقال من فئة القلق المعتدل الى فئة القلق المنخفض كما اثبتت النتائج عكس الفرضية الثالثة حيث وجدت فروق في درجة قلق الامتحان بين الذكور والاناث (ابو صبحة١٩٧٤،ص٣٢-٣٧)

الدراسات الاجنبية

١-دراسة سيسير Cecere بعنوان" الفروق في قلق الاختبار والاستجابة للفشل تبعا للجنس ودور الجنس" .

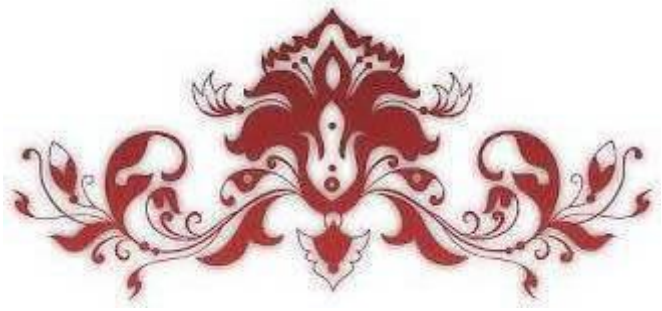
هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين قلق الاختبار وجنس المفحوصين (ذكور ،اناث). وتكونت العينة من(٦٠) طالبا و(٦٠) طالبة تم قياس القلق بواسطة مقياس قلق الاختبار، واستخدمت قائمة الادوار الجنسية(لبيم)، واخذ الطلبة اختبارين يتضمنان مشكلات حسابية وتسلمت نصف المجموعة بين الاختبارين تقويما ضاغطا بشكل تغذية راجعة للفشل، ولم يتسلم النصف الاخر ذلك التقويم الضاغط، وقد تم قياس انجاز الطلبة من خلال حساب عدد الاسئلة التي اجيب عنها بشكل صحيح .

واظهرت النتائج ان الطالبات اللواتي استلمن تغذية راجعة للفشل لا يختلفن اختلافاً ذا دلالة احصائية في الاداء والتفكير عن اللواتي لم يستلمن تغذية راجعة. كل الطالبات انخفضت لديهن عدد المحاولات والافكار الميسرة اثناء الاداء وازدادت لديهن الافكار المعسرة، واظهر الذكور(اجابات صحيحة وعدة محاولات وافكار ميسرة)اكثر من الاناث، ولم يظهر تأثير ذو دلالة احصائية لدور الجنس (Cecere1982,p3410-B).

٢- دراسة جيسم١٩٨٢ بعنوان " مقدار من قلق الامتحان الظاهر في صفوف غير متجانسة الطلاب ".

هدفت الدراسة الى دراسة تأثير دافع الانجاز وجنس الطلبة على قلق الامتحان وتكونت العينة من (٠.٧) من طلبة النرويجيين وكانت ادوات البحث اختبار للذكاء مقياسا لدافع الإنجاز ومقياسا لقلق الامتحان. **واظهرت النتائج** وجود علاقة سالبة بين دافع الانجاز وقلق الامتحان حيث سجل المفحوصين الذين لديهم توجه للنجاح درجات في قلق الامتحان اقل مما هي لدى المفحوصين الذين لديهم توجه للفشل

وقد سجل الاناث درجات في قلق الاختبار اعلى من الذكور وضهر عدد من التفاعلات بين المتغيرات التي اشارت الى العلاقة المعقدة بينهما وبين قلق الامتحان **(Gjesme 1982,P171-189)**



الفصل الثالث

اجراءات البحث

المقدمة:

يتضمن هذا الفصل منهجية البحث واجراءاته متضمنتا وصفا لمجتمع البحث، وطريقة اختيار العينة، ووصفا لأداة البحث وإجراءات استخراج الصدق والثبات لها، وأسلوب تطبيقها، والوسائل الإحصائية التي عولجت بوساطتها معطيات هذا البحث.

منهجية البحث

استعملت الباحثة في الدراسة الحالية المنهج الوصفي، وذلك لملائمته في تطبيقه البحث؛ كونه يعطي وصفاً كمياً ونوعياً للظاهرة المراد قياسها.

أولا : مجتمع البحث

مجتمع البحث الحالي هو طالبات كلية التربية بنات جامعة القادسية، الدراسة الصباحية، الدراسة الصباحية للعام الدراسي(٢٠١٨. ٢٠١٩)، لتخصصين الارشاد النفسي والتوجيه التربوي، والرياضة والبالغ عددهن (٤٢٠) طالبة، بواقع (١٤٥) طالبة قسم التربية الرياضية ، و(٢٧٥) طالبة قسم الارشاد النفسي والتوجية التربوي، وجدول (١) يبين مجتمع البحث الكلي موزع بحسب التخصص والصف.

جدول(١)

مجتمع البحث موزعاً حسب التخصص الصف

الصف / القسم	الاول	الثاني	الثالث	الرابع	المجموع
الارشاد النفسي	٦٨	٦٥	٧٠	٧٢	٢٧٥
الرياضة	٣١	٤١	٣٤	٣٩	١٤٥
المجموع	٩٩	١٠٦	١٠٤	١١١	٤٢٠

ثانياً: عينة البحث:

لابد أن تُضمن في العينة جميع الخصائص التي يتم اختيارها من المجتمع الاصلي، وبهذا فان العينة العشوائية تُعد خير وسيلة يمكن استعمالها في مثل هذا النوع من المجتمعات، وبناءً على ما تقدم (ملحم، ٢٠٠٢:٢٥١) وبعدما تم تحديد مجتمع البحث عمدت الباحثة إلى اختيار عينة مماثلة لمجتمع البحث، بالطريقة العشوائية على وفق الأسلوب المتساوي، وقد بلغت عينة البحث الاساسية (٦٠) طالبة، بواقع (٣٠) طالبة من تخصص الارشاد النفسي والتوجية التربوي، و(٣٠) طالبة من تخصص الرياضة.

ثالثاً: مقياس البحث.

لغرض قياس مستوى قلق الامتحان اطلعت الباحثة على عدد من الأدوات المستخدمة لقياسه، وقد وجدت الباحثة مقياس يحي (١٩٨٩) بالاستناد على نظرية فرويد والذي عرف قلق الامتحان بأنه " حالة انفعالية غير مريحة لا يعرف الشخص اسبابها وتكون مصحوبة بتغيرات جسمية ونفسية". وقد تبعت الباحثة الخطوات العلمية في تبني المقاييس وفقا للخطوات التالية:

- **وصف المقياس:**

يتكون المقياس بصيغته الاولية من (٣٠) فقرة مصاغة بطريقة العبارة التقريرية؛ وامام كل عبارة ثلاث بدائل هي (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي احياناً ، لا تنطبق علي مطلقاً)، وتعطى لها الاوزان التالية (٣، ٢، ١) وبالعكس للفقرات السلبية (١، ٢، ٣) وبهذا يكون مستوى قلق الامتحان اذا كان اقل من المتوسط النظري يكون منخفض اما اذا كان اعلى من المتوسط النظري يكون لديهم قلق امتحاني.

- **مدى صلاحية فقرات المقياس**

لغرض التعرف على مدى صلاحية الأداة ومدى ملاءمة طريقة القياس، تم عرض الأداة بصيغتها الأولية على (١٠) محكمين من المتخصصين في الارشاد وعلم النفس(ملحق٢)، مع طريقة حساب الدرجة للمفحوصين على مجموعة من المختصين في مجال علم النفس ، وقد حصلت موافقتهم على صلاحية الأداة وطريقة حساب الدرجة بنسبة اتفاق١٠٠%، وقد تم قبولها جميعها مع تعديل فقرة (٨) بدل من (قبل الامتحان اشعر بالصداع) الى (اشعر بالصداع قبل الامتحان).

- **الخصائص السايكومترية للمقياس:**

تمثل الخصائص السايكومترية من الشروط الواجب توفرها في المقاييس النفسية وقد تحققت الباحثة من ذلك باستخراج صدق وثبات المقياس بالشكل التالي

١.الصدق

ارتأت الباحثة ان تتحقق من الصدق للمقياس نظراً لمرور فترة زمنية على اعداده ولكونه مطبقاً على عينة من طلبة الجامعة ويقصد بالصدق أن يقيس الاختبار ما وضع لقياسه. (ملحم، ٢٠٠٠ : ٢٧٣) وهناك انواع عده للتحقق من الصدق الا ان الباحثة استخدمت الصدق الظاهري؛ و أن افضل وسيلة للتأكد من الصدق الظاهري للمقياس هو أن يقوم عدد من المحكمين بتقدير مدى تحقيق الفقرات للصفة المراد قياسها. فقد تم عرض فقرات هذا المقياس المتكون من (٣٠) فقرة على لجنة من المحكمين ذوي الاختصاص في التربية وعلم النفس ملحق (٢) وطلبت من المحكمين إبداء آرائهم وملاحظاتهم على فقرات المقياس وبدائله من حيث كونها صالحة أو غير صالحة وإجراء التعديلات اللازمة على الفقرات والبدائل لتلائم طبيعة البحث واهدافه وعينته .

لإجراء بعض التعديلات على فقراته لكونه مقنناً وقد اخذت الباحثة بآراء (٨٠%) فأكثر.

٢.الثبات Reliability

يشير الثبات الى الاتساق في النتائج ، وان يعطي الاختبار نتائج متقاربة في قياسه لمظهر من مظاهر السلوك اذا ما استخدم ذلك المقياس اكثر من مرة او بطرق اخرى (الروسان، ١٩٩٩: ٣٣). ولغرض حساب ثبات لمقياس قلق الامتحان هناك عدت طرق وقد تم اتباع طريقة اعادة الاختبار، وقد شرعت الباحثة لاختيار عينة متكونة من (٢٠) طالبة؛ بواقع (١٠) من تخصص الارشاد و(١٠) من تخصص الرياضة اختيروا عشوائيا.

ولتحقيق الثبات بطريقة اعادة الاختبار، تم تطبيق المقياس لأول مرة على عينة البحث وبعد مرور اسبوعين تم اعادة تطبيق المقياس على نفس العينة، وبعد جمع البيانات للمقياس وتحليلها؛ تم استخدام معامل ارتباط بيرسون وقد اتضح ان درجة الارتباط بين التطبيقين (٠,٨٧) درجة.

خامسا. تطبيق ادوات البحث :

بعد ان قامت الباحثة بتحديد العينة الاساسية للبحث والبالغة (٦٠) طالبة، وبعد ان تم استخراج الصدق والثبات لاداة البحث طبقت الباحثة الاداة على العينة الاساسية وقد امتدت فترة التطبيق من ٢٠١٨/١٢/١٦ ولغاية ٢٠١٩/١٢/١٨ .

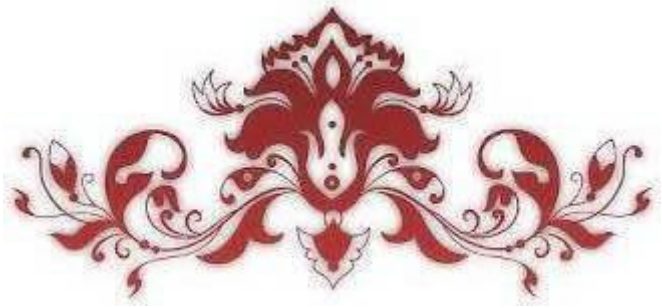
سادسا. الوسائل الاحصائية

استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية التي تلائم البحث وطبيعة اهدافه بناءا على استشارة بعض المختصين في الاحصاء وتمثلت الوسائل الاحصائية بما ياتي :

معامل ارتباط بيرسون لإيجاد ثبات المقياس بطريقة اعادة الاختبار .

الاختبار التائي لعينة واحدة للتعرف على مستوى قلق الامتحان لدى طالبات كلية التربية بنات .

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفرق في قلق المتحان تبعا لمتغير التخصص الاكاديمي .

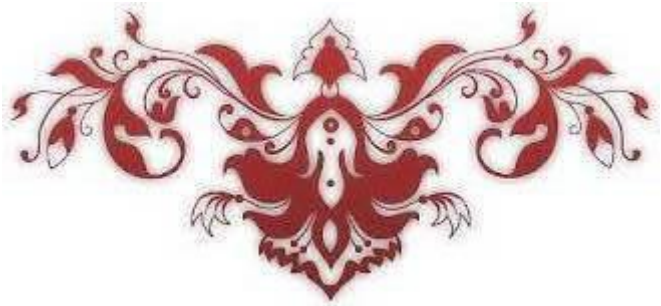


الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

المقدمة:

يتضمن هذا الفصل عرضاً لنتائج البحث على وفق أهدافهِ، وتفسيرها ومناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، فضلاً عن تقديم توصيات ومقترحات استناداً إلى ما تم التوصل إليه من نتائج واستنتاجات، وسيتم استعراضه على النحو الآتي:



عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

الهدف الأول: التعرف على مستوى قلق الامتحان لدى طلبات كلية التربية بنات.

أُستخرج المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة جميعها من طالبات كلية التربية بنات جامعة القادسية، والبالغ عددهن (٦٠) طالبة، فبلغ متوسط درجاتهن (٥٨.٢٦٦٦) درجـة، وبانحراف معياري قدره (٧.٤٠١٠) درجة، ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري في البحث الحالي والبالغ (٦٠) درجة، أُستعمل الاختبار التائي(t–test) لعينة واحدة، فأظهرت النتائج أن الفرق غير دال إحصائيا، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة (١,٧٩٩–)، أقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٦٧١)، عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وبدرجة حرية (٥٩)، مثلما موضح في الجدول (٣).

الجدول (٣)

الاختبار التائي لعينة واحدة لتعرف على مستوى القلق الامتحاني لدى ظالبات كلية التربية بنات

العينة	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
العينة	٦٠	٥٨.٢٦٦٦	٧.٤٠١٠	٦٠	١.٧٩٩	١.٦٧١	٠,٠٥

تشير النتيجة في الجدول (٣) ان عينة البحث من طالبات كلية التربية للبنات لا يوجد لديهن قلق الامتحان حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (١.٧٩٩) اقل من القيمة التائية الجدولية(١.٦٧١) درجة وهذه النتيجة جاءت على عكس نظرية فرويد الذي يرى ان القلق قد يكون موضوعي وهو اقرب الى السواء نتيجة لإدراك الفرد لخطر ما في البيئة فيكون القلق في هذه الحالة وضيفته في اعداد الفرد لمقابلة هذا الخطر وهو جانب ايجابي في شخصية الفرد في ما أشار الى القلق العصابي الذي يصيب مرضاه وهو قلق سلبي (كفافي،١٩٨٩ص٢٣٦)، غير ان عينة البحث قد فرغت من كلا القلقين وهذا يشير الى ان طالبات كلية التربية للبنات اكثر ثقة بأنفسهن في مواجهة الامتحان ولا يحتاجن الى حالة من الهلع باتجاه الامتحان نهائيا

الهدف الثاني: التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية في مستوى قلق الامتحان تبعاً لمتغير التخصص الاكاديمي (الارشاد النفسي، الرياضة).

وللتحقق من هذا الهدف تم تطبيق مقياس قلق الامتحان على عينة البحث، وبعد جمع البيانات وتحليلها، تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للتخصصين (الرياضة والارشاد)، ولمعرفة الفروق بين التخصصين استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، اتضحت النتائج كما مبينة في جدول (٤) .

الجدول (٤)

الاختبار التائي لعينة واحدة لتعرف على قلق الامتحان لطالبات كلية التربية تبعاً لمتغير التخصص الاكاديمي.

نوع العينة	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة ٠,٠٥
				المحسوبة	الجدولية	
الرياضة	٣٠	٦٠,٣	٧.٨٧٠	٣.٠٥٣٣	٢.٠٠١	دالة
الارشاد	٣٠	٥٦.٢٣٣	٦.٣٩٨			

تشير النتيجة في الجدول رقم(٤) الى ان الهدف اعلاه توجد فروقات دلالة احصائية في مستوى قلق الامتحان تبعا لمتغير التخصص (الرياضة، الارشاد) بلغت القيمة التائية المحسوبة (٣.٠٥٣٣) وهي اكبر من القيمة الجدولية(٢.٠٠١) لصالح الرياضة حيث بلغ المتوسط الحسابي لهن (٦٠.٣)، وهو اكبر من المتوسط الحسابي للإرشاد البالغ(٥٦.٢٣٣) ويمكن ارجاع هذه النتيجة الى طبيعة المناهج عند المتخصصين حيث نجد ان مناهج التربية الرياضية فيها فسحة كبيرة للترويح والاسترخاء وامتصاص القلق من خلال الدروس التدريبية التي يمارسنها بعكس طالبات قسم الارشاد حيث لا يوجد مجال لمثل هذه الفسحة الرياضية

النتائج:

- لا يوجد قلق الامتحان لمجتمع الدراسة المتمثل بطالبات كلية التربية للبنات ويعود ذلك الى ان اكثر الطالبات لديهم ثقة بأنفسهن في مواجهة الامتحان ولا يحتاجن الى حالة من الهلع باتجاه الامتحان نهائيا.
- وجود فروق معنوية من حيث التخصص الأكاديمي لقسمي الرياضة وقسم الارشاد حين ان النتائج اثبتت ان قسم الارشاد هم الاكثر قلق من قسم الرياضة.
- ان طبيعة المناهج لها أهمية كبيرة في تحديد نسبة القلق حيث نجد ان مناهج التربية الرياضية فيها فسحة كبيرة للترويح والاسترخاء وامتصاص القلق وذلك من خلال الدروس التدريبية التي يمارسنها بعكس طالبات قسم الارشاد حيث لا يوجد مجال لمثل هذه الفسحة الرياضية.

التوصيات :

- ادخال بعض المناهج الترفيهية التعليمية التي تهدف الى الاسترخاء وامتصاص القلق والخروج من حالة التوتر، كممارسة بعض الحصص الرياضة وذلك لإخراج قدرات الطلبة ومهاراتهم المختلفة مما يؤدي في النهاية الى شعورهم بالثقة بأنفسهم والتقليل من قلقهم.
- التأكيد على الاسرة بتوعية الطلبة في كيفية السيطرة على النفس والتركيز على الأفكار المهمة وتوظيفها في الاتجاه الصحيح بعيداً عن التوتر.
- التأكيد على اهمية دور المرشد التربوي، بتكثيف الاساليب الارشادية الفردية والجمعية والمباشرة وغير المباشرة من خلال البوسترات تتضمن موضوعات تهدف الى توعية الطلبة وتقليل من مستوى الخوف والقلق والتوتر لديهم .

المصادر

المصادر باللغة العربية:

١- القرآن الكريم

٢- ابو النيل، محمود السيد؛ مصطفى، زيور ١٩٨٤،" الامراض السايكوسوماتية الامراض الجسمية النفسية المنشأ"، القاهرة مكتبة الخانجي.

٣- ابو صبحة، كايد عثمان،١٩٧٤" العلاقة بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي عند طلبة الصف الثالث الاعدادي بمدارس عمان"، ملخصات رسائل الماجستير في التربية، المجلد الأول، مركز البحث والتطوير التربوي، جامعة اليرموك ١٩٨٣.

٤- البدوي، منى حسن السيد٢٠٠١ " اثر برنامج تدريسي في الكفاءة الاكاديمية للطالب على فاعلية الذاتي"، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد ١١ العدد ٢٩،ص١٥١-٢٠٠.

٥- الروسان، سليم سلامة،١٩٩٩، "مبادئ القياس والتقويم وتطبيقاته ، دار المسيرة، الاردن

٦- الصطفي، مصطفى محمد١٩٩٥،" قلق الامتحان وعلاقته بدافعية الانجاز لدى عينات من طلاب المرحلة الثانوية العامة في جمهورية مصر العربية ودولة الامارات العربية المتحدة (دراسات ثقافية)" مجلة دراسات نفسية، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية، المجلد ٥، العدد١، ص١٧-١٠٣.

٧- الطواب، سيد محمود١٩٩٢،" قلق الامتحان والذكاء والمستوى الدراسي وعلاقتهما بالتحصيل الاكاديمي لطلاب الجامعة من الجنسين" مجلة العلوم، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت، المجلد ٢٠، العدد٣-٤.

٨- الكيال، دحام١٩٩٦" دراسات في علم النفس ،بغداد، مطبعة الارشاد،ط١.

٩- العكايش، بشرى احمد جاسم ،قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة ،رسالة ماجستير غير منشورة جامعة المستنصرية،٢٠٠٠.

١٠- الهواري، ماهر محمد، محمد الشناوي، ١٩٨٧" مقياس الاتجاه نحو الاختبار ،رسالة الخليج العربي مكتب التربية العربي لدول الخليج العدد(٢٢)،السنة السابعة

١١- الهواري، ماهر الشناوي، محمد محروس١٩٨٧" مقياس الاتجاه نحو الاختبارات (قلق الاختبارات)معايير ودراسات ارتباطية " رسالة الخليج العربي، العدد٢٢، السنة السادسة ،السعودية.

١٢- بخيت، عبد الرحيم١٩٨٩،" قلق الامتحانات (المفهوم _القياس _العلاج)"القاهرة مكتبة النهضة العربية.

١٣- بدر، اسماعيل ابراهيم محمد،١٩٩٣،" فاعلية التخيل في تخفيض القلق لدى طلاب الجامعة ،جامعة القاهرة، مصر.

١٤- تركي، مصطفى احمد." قلق الامتحان بين القلق كسمة والقلق كحالة ،مجلة كلية العلوم ١الاجتماعية ،جامعة الكويت، العدد الثالث، السنة التاسعة،١٩٨١.

١٥- جلال،سعد١٩٨٥،" في الصحة العقلية " ،القاهرة ،دار الفكر العربي .

١٦- دوكوم، انيسة عبده مجاهد١٩٩٦،" اثر المعرفة السابقة لطبيعة اسئلة الاختبار على قلق الاختبار والتحصيل"، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية ،جامعة عين الشمس.

١٧- راجح، احمد عزت١٩٦٤،" الامراض النفسية والعقلية(اسبابها علاجها وأثارها الاجتماعية)"، القاهرة ،دار المعارف ط١.

١٨- شعيب، علي محمود علي١٩٨٨،" قائمة قلق الاختبار لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية"، رسالة الخليج العربي، مكتبة التربية العربية لدول الخليج ،العدد الخامس والعشرون، السنة الثامنة.

١٩- عبد الغفار، عبد السلام١٩٧٧، (مقدمة الصحة النفسية)دار النهضة العربية.

٢٠- عيسوي، عبد الرحمن١٩٧٥، القلق والتوتر ازاء الامتحانات ،صحيفة التربية ،رابطة خريجي معاهد وكليات التربية ،السنة السابعة والعشرون العدد الثاني

٢١- عيسوي، عبد الرحمن١٩٨٥،" القياس والتجريب في علم النفس والتربية الاسكندرية ،دار المعرفة الجامعية .

٢٢- عبد الحميد، اسماء محمد، ٢٠٠٨،" اثر استخدام برنامج في خفض قلق الاختبار وزيادة التحصيل الدراسي لدى طلاب كلية التربية بالمينا مجلة البحث في التربية وعلم النفس ،كلية التربية جامعة المينا ،المجلد٢٠،العدد٤ ،ص٧٠-٩٥.

٢٣- غالب، مصطفى١٩٨٢،" تغلب على القلق (عرض وتقديم)"،بيروت ،مكتبة الهلال ط٤.

٢٤- فرويد،سيجموند،١٩٨٣،" الكف والعرض والقلق " ترجمة محمد عثمان نجاتي، القاهرة، دار الشروق.

٢٥- كفافي، علاء الدين ،١٩٨٩،" التنشئة الوالدية والامراض النفسية"،دار هجر للطباعة والنشر ، القاهرة.

٢٦- مرسي، كمال ابراهيم،١٩٧٧،" علاقة القلق بالتحصيل الدراسي عند طلبة المدارس الثانوية بالكويت"، جامعة الكويت، كلية الآداب، بحوث سيكولوجية الشخصية في البلاد العربية، مصطفى احمد تركي ١٩٧٩.

٢٧- مرسي، كمال ابراهيم١٩٨٢ "علاقة القلق بالتحصيل الدراسي عند طلبة المدارس الثانوية مجلة الدراسات ،كلية التربية ،جامعة الملك سعد بالرياض ،المجلد٤،ص١٥٩-١٧٥.

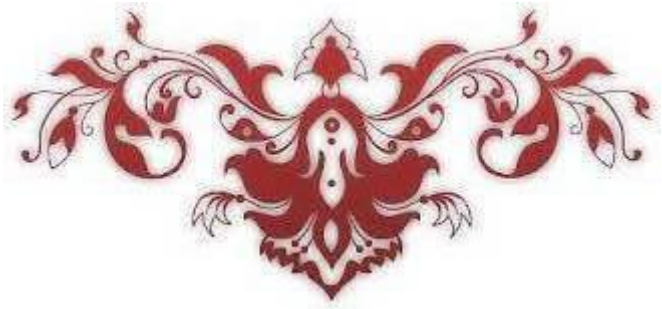
٢٨- ملحم ،اسامة محمد (٢٠٠٢) مناهج البحث في التربية وعلم النفس ،دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ،الاردن

٢٩- مصطفى ابراهيم، احمد الزيات ،حامد عبد القادر ،محمد النجار١٩٧٣،" المعجم البسيط ،ج١،ط٢،دار المعارف ،القاهرة مصر

المصادر باللغة الاجنبية

1. **Cecere,Susan Carol (1982)Sex And Sex-Role Iden Tity Differ-Ences In Test Anxiety And Response To Failure ,Ndissertation Abstracts In Ternional,Vol,42**
2. **Jesme,Togrim(1982),Amount Of Manifested Test Anxiety In The Heterogeneous Classroom,Journal Of Psychology,Vol.110,No.2**
3. **Mandler,G.And Sarason,S.B.(1952) ,A Study Of Anxietu Learning,Gournal Of Abnormal And Social.Vol.47**
4. **Raoof,Torig Manmood Ramzy,(The Construction Of In Rentory Of School Anxiety For High School Student Hn Iraq)A.Thesis**
5. **Saroson.I.G(1972),Attention And General Problem Of Anxi Inspielberger,C.D.And Sarason ,I.G.(Eds)Stress And Anxiety.Vol.1.Was Hington**

الملاحق



ملحق رقم (١)

أسماء المحكمين

ت	أسماء المحكمين	الجامعة / الكلية
١	م.د كهرمان هادي عودة	جامعة القادسية / كليه التربية للبنات
٢	م.د مهند علي نعمة	جامعه القادسية / كلية التربية للبنات
٣	م. وسن حمودي حنيوي	جامعه القادسية / كلية التربية للبنات
٤	م. لقاء عبدالهادي	جامعه القادسية / كليه التربية للبنات
٥	م.م صفاء حسين حميد	جامعة القادسية / كلية التربية للبنات
٦	م.م رنا محسن شايع	جامعة القادسية / كلية التربية للبنات
٧	م.م شروق كاظم جابر	جامعه القادسية / كليه التربية للبنات
٨	م.م سهام كاظم مطلق	جامعه القادسية / كلية التربية للبنات
٩	م.م أزهر غيلان مرهون	جامعه القادسية / كلية التربية للبنات
١٠	م.م رنا عبد الأمير محمد	جامعه القادسية / كلية التربية للبنات

ملحق رقم (٢)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة القادسية – كلية التربية للبنات
قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي
للعام الدراسي (٢٠١٨-٢٠١٩)

م/ إستبيان آراء الخبراء والمحكمين حول صلاحية مقياس قلق الامتحان بصيغته الأولية .

الأستاذ .....الفاضل.

تحية طيبة...

تروم الباحثة أجراء دراسة لبحثها الموسوم " ل**قلق الامتحان لدى طالبات كلية التربية للبنات** " ولتحقيق أهداف البحث تبنت الباحثة نظرية فرويد بالاعتماد على مقياس" يحيى "١٩٨٩ والذي عرف" حالة انفعالية غير مريحة لا يعرف الشخص أسبابها وتكون مصحوبة بتغيرات جسمية ونفسية " ويتضمن المقياس مجموعة من الفقرات الموزعة على البدائل التالية (تنطبق علي دائماً ، تنطبق علي احياناً ، لا تنطبق علي مطلقاً).

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في مجال علم النفس والإرشاد النفسي تتوجه الباحثة لحضراتكم لإبداء آرائكم فيما يخص مدى ملائمة الفقرات ومدى صلاحيتها لقياس ما وضعت لأجله، وإجراء ما ترونه مناسب من تعديل للفقرات، واقتراح البدائل الملائمة التي تتناسب مع طبيعة البحث.

مع جزيل الشكر والتقدير....

المشرف **الباحثة**

ت	الفقرات	ملائمة	غير ملائمة	الملاحظات
١	**أشعر بالخوف لمجرد اقتراب موعد الامتحان**			
٢	**غالباً ما أكون غير متماسك لنفسي اثناء الامتحان**			
٣	**عند بداية الامتحان اشعر انني انسى المعلومات التي كنت اتذكرها**			
٤	**كثيراً ما اشعر بالملل والضيق قبل الامتحان**			
٥	**اشعر أثناء الامتحان ان قلبي يدق بسرعة**			
٦	**قبل بدء الامتحان ينتابني شعور بعدم قدرتي على إكمال الامتحان**			
٧	**اعاني من صعوبة في النوم ليلة الامتحان**			
٨	**قبل الامتحان اشعر بالصداع**			
٩	**بعد انتهاء الامتحان اشعر ان إجابتي لم تكن بالمستوى المطلوب**			
١٠	**ترتعش يداي عند الإجابة عن أسئلة الامتحان**			
١١	**اكره الامتحانات المفاجئة واشعر برغبتي في التهرب منها**			
١٢	**بعد انتهاء الامتحان اشعر انني اديت افضل ما عندي**			
١٣	**قبل بدء الامتحان ينتابني إحساس بأن تركيزي لمادة الامتحان عال**			
١٤	**اشعر بالثقة في قدراتي العقلية وانها لن تخذلني عند الامتحان**			
١٥	**قبل الامتحان غالباً ما أشعر بالتوتر والضيق**			
١٦	**اغلب الأحيان لا أشعر بالفرح والسرور في الامتحان**			
١٧	**اقضي اوقاتي في الأيام السابقة للامتحان في حالة من الراحة**			

	والاسترخاء			
١٨	ان ضيق وقت الامتحان يجعلني أقل قدرة على الأداء			
١٩	لا اشكو النسيان للمادة الدراسية أثناء الامتحان			
٢٠	كثيراً ما اشعر في رغبتي بالتقيؤ أثناء الامتحان			
٢١	بعد الانتهاء الامتحان لا أشعر بالضيق لمراجعة إجاباتي			
٢٢	ان فشلي السابق في امتحان مادة معينة يربكني في الامتحان اللاحق لنفس المادة			
٢٣	أتردد كثيراً في ترتيب إجاباتي عن أسئلة الامتحان			
٢٤	لا أشعر بالضيق أيام الامتحان			
٢٥	مهما كانت درجة انتقائي في إستذكار دروسي أشعر بالخوف من الامتحان			
٢٦	تكون أعصابي متوترة حين توزع أسئلة الامتحان			
٢٧	تسقط الأشياء مني اثناء تأديتي للامتحان(المسطرة ، القلم،)			
٢٨	أستيقظ ليلة الامتحان أكثر من مرة			
٢٩	أشعر بالبرودة في يداي قبل تسلم أسئلة الامتحان			
٣٠	يدق قلبي بسرعة حينما توزع أوراق الاجابة			

ملحق رقم(٣)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة القادسية – كلية التربية للبنات
قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

م/ إستمارة إستبيان

عزيزتي الطالبة ....

تحية طيبة ....

بين يديك مجموعة من الفقرات التي تهدف الباحثة من خلال إجابتك عنها تعرف موقفك الحقيقي الهادف إزائها، ونظراً لما تعهده فيك من دقة وموضوعية وصراحة في التعبير عن آرائك وأفكارك، تأمل الباحثة منك الإجابة عن هذه الفقرات، وذلك من خلال وضع علامة ( ) أمام واحدة من البدائل الثلاثة، علماً انه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة ولا حاجة الى ذكر الاسم،

مثال/ يوضح كيفية الإجابة

ت	الفقرات	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي أحياناً	لا تنطبق علي مطلقاً
١	أشعر بالخوف لمجرد اقتراب موعد الامتحان			

ت	الفقرات	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي أحياناً	لا تنطبق علي مطلقاً
١	أشعر بالخوف لمجرد اقتراب موعد الامتحان			
٢	غالباً ما أكون غير متماسك لنفسي اثناء الامتحان			
٣	عند بداية الامتحان اشعر انني انسى المعلومات التي كنت اتذكرها			
٤	كثيراً ما اشعر بالملل والضيق قبل الامتحان			
٥	اشعر أثناء الامتحان ان قلبي يدق بسرعة			
٦	قبل بدء الامتحان ينتابني شعور بعدم قدرتي على إكمال الامتحان			
٧	اعاني من صعوبة في النوم ليلة الامتحان			
٨	اشعر بالصداع قبل الامتحان			
٩	بعد انتهاء الامتحان اشعر ان إجابتي لم تكن بالمستوى المطلوب			
١٠	ترتعش يداي عند الإجابة عن أسئلة الامتحان			
١١	اكره الامتحانات المفاجئة واشعر برغبتي في التهرب منها			
١٢	بعد انتهاء الامتحان اشعر انني اديت افضل ما عندي			
١٣	قبل بدء الامتحان ينتابني إحساس بأن تركيزي لمادة الامتحان عال			
١٤	اشعر بالثقة في قدراتي العقلية وانها لن تخذلني عند الامتحان			
١٥	قبل الامتحان غالباً ما أشعر بالتوتر والضيق			
١٦	اغلب الأحيان لا أشعر بالفرح والسرور في الامتحان			
١٧	اقضي اوقاتي في الأيام السابقة للامتحان في حالة من الراحة والاسترخاء			
١٨	ان ضيق وقت الامتحان يجعلني أقل قدرة على الأداء			
١٩	لا اشكو النسيان للمادة الدراسية أثناء الامتحان			
٢٠	كثيراً ما اشعر في رغبتي بالتقيؤ أثناء الامتحان			

٢١	بعد الانتهاء الامتحان لا أشعر بالضيق لمراجعة إجاباتي			
٢٢	ان فشلي السابق في امتحان مادة معينة يربكني في الامتحان اللاحق لنفس المادة			
٢٣	أتردد كثيراً في ترتيب إجاباتي عن أسئلة الامتحان			
٢٤	لا أشعر بالضيق أيام الامتحان			
٢٥	مهما كانت درجة انتقائي في استذكار دروسي أشعر بالخوف من الامتحان			
٢٦	تكون أعصابي متوترة حين توزع أسئلة الامتحان			
٢٧	تسقط الأشياء مني اثناء تأديتي للامتحان(المسطرة ، القلم،)			
٢٨	أستيقظ ليلة الامتحان أكثر من مرة			
٢٩	أشعر بالبرودة في يداي قبل تسلم أسئلة الامتحان			
٣٠	يدق قلبي بسرعة حينما توزع أوراق الاجابة			