

جامعة وهران 2  
محمد بن أحمد



كلية العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس

تخصص علم النفس المدرسي

مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر بعنوان

## علاقة قلق الامتحان بتقدير الذات

دراسة وصفية على عينة من تلاميذ التعليم الثانوي بمدينة عين تموشنت

تحت اشراف :

أ. غريب العربي

اعداد الطالبة:

بلواتي نزهة

السنة الجامعية 2015/2014

## (الإهداء)

الى روح والدي الطاهرة رحمة الله عليه رحمة واسعه.....

الى نبع الحنان التي ببركة دعائها انال التوفيق والدتي الحبيبه حفظك الله لي.....

الى الذي لو لا صبره و تشجيعه ما كان لهذا العمل أن يتم سندي وتصميمي في هذه

الحياة للوصول للأفضل خطيبي العزيز.....

إلى أخواتي و إخوتي الأعزاء.....

إلى جميع صديقاتي اللذان كانا سنداً لي في هذا البحث.....

أهدي ما وفقني الله به من جهد لكم جميعاً و إلى كل من أحب.....

## الشكر

بداية أشكر الله سبحانه و تعالى على توفيقه و اعانته لي لاتم هذا البحث .

كما اتقدم بعظيم الشكر و العرفان أستاذي الفاضل عربي غريب على توجيهاته السديدة و ارشاداته القيمة طيلة فترة القيام بهذا البحث .

كما اتقدم بالشكر الجزيل للأساتذة المناقشين على حضورهم لتقييم هذا البحث المتواضع.

و لايفوتني أن اتوجه بشكري الى كل من مد لي يد العون لانجاز هذا العمل المتواضع و أخص بالذكر عمال ثانوية تافنة بعين تموشنت و تلامذتها الذين شملتهم الدراسة على تعاونهم معي.

## ملخص البحث:

تمثل موضوع البحث الحالي في دراسة العلاقة بين قلق الامتحان و تقدير الذات ، و تهدف الدراسة الحالية لهذا البحث عن معالجة اشكاليته المتمثلة في ما اذا كانت هنالك علاقة بين قلق الامتحان و تقدير الذات لدى طلبة السنة الثانية من الطور الثانوي ، و تسعى كذلك الى دراسة العلاقة بين الجنسين و التخصصين لكل من متغيرات الدراسة، قلق الامتحان و تقدير الذات .

اشتملت الدراسة على مجموعة من التلاميذ لثانوية بلغ عددهم مئة وعشرة (110) طالب ، حيث كان متوسط العمر لديهم 1.96 بانحراف معياري يقدر ب 0.46 .

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي ، و تماشيا مع طبيعة الموضوع لجأت الطالبة إلى استخدام أداتين لجمع البيانات و المعطيات الضرورية لهذه الدراسة و هما:

1 – مقياس قلق الامتحان لأحمد حامد زهران .

2 – مقياس تقدير الذات لكوبر سميث

و بعد المعالجة النظرية و التطبيقية للموضوع باستخدام عدد من الاساليب الاحصائية التالية

1 – التكرارات و النسب المئوية .

2 – المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري

3 - معامل ارتباط بيرسون .

و خلصت نتائج الدراسة الى عدم وجود ارتباط بين الجنسين في قلق الامتحان و حتى تقدير الذات ب الاضافة الى عدم وجود ارتباط بين العلميين و الأدبيين في قلق الامتحان و حتى في تقدير الذات .

و تمت مناقشة هذه النتائج على ضوء الاطار النظري للدراسة و خصائصها ووفق ما يفترض أن يكون موضوعيا و منطقيا .

## فهرس المحتويات :

أ..... الشكر

ب..... الاهداء

ج..... ملخص الدراسة

ح..... فهرس المحتويات

م..... قائمة الجداول

1..... مقدمة

3..... **الفصل الأول : مدخل للدراسة :**

4..... 1 – إشكالية الدراسة

7..... 2 – فرضيات البحث

8..... 3 – التحديد الاجرائي لمتغيرات الدراسة

8..... 4 – أهمية الدراسة

8..... 5 – أهداف الدراسة

9..... **الفصل الثاني : قلق الامتحان**

10..... -تمهيد

10..... 8 - تعريف قلق الامتحان

13..... 9 - مصادر قلق الامتحان

14	10 - أسباب قلق الامتحان ..
15	11 - عوامل قلق الامتحان ..
19	12 - مكونات قلق الامتحان ..
21	13 - سمات ذوي قلق الامتحان المرتفع ..
23	14- أهم الأساليب الارشادية في خفض قلق الامتحان ..
25	..... خلاصة ...
26	<b>الفصل الثالث : تقدير الذات</b>
27	- تمهيد ..
27	16- تقدير الذات ..
29	17 - اختلاف تقدير الذات باختلاف ..
30	18- مكونات تقدير الذات ..
30	19 -العوامل المؤثرة في تقدير الذات ..
32	20 - مستويات تقدير الذات ..
33	21- السمات العامة لذوي تقدير الذات المنخفض و المرتفع ..
34	23- الفلق و تقدير الذات ..
35	..... خلاصة

36..... **الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الاستطلاعية**

37..... تمهيد:

37..... 1 – الغرض من الدراسة الاستطلاعية

37..... 2 – مكان وزمان اجراء الدراسة الاستطلاعية

37..... 3 – طريقة المعاينة وخصائص عينة الدراسة الاستطلاعية

39..... 4 – الأدوات المستخدمة في الدراسة

39..... 5 – الخصائص السيكومترية للأدوات المستخدمة

49..... **الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة الأساسية**

50..... 1 – منهج الدراسة

50..... 2 – حدود الدراسة

50..... 3 – عينة الدراسة الأساسية وخصائصها

52..... 4 – أدوات الدراسة

55..... 5 - أساليب المعالجة الاحصائية

56..... **الفصل السادس: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها**

57..... 1- عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

57..... 1 – 1 نتائج الفرضية الأولى

57..... 1 – 2 نتائج الفرضية الثانية

58.....	1- 3 نتائج الفرضية الثالثة
58.....	1 - 4 نتائج الفرضية الرابعة
59.....	1- 5 نتائج الفرضية الخامسة
59.....	6- 1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى
60.....	6- 2 مناقشة نتائج الفرضية الثانية
60.....	6- 3 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
61.....	6- 4 مناقشة نتائج الفرضية الرابعة
61.....	6- 5 مناقشة نتائج الفرضية الخامسة
61.....	خلاصة
62.....	خاتمة
63.....	- اقتراحات الدراسة
64.....	قائمة المراجع
65.....	الملاحق

1 - الملحق الأول مقياس قلق الامتحان لساراسون (قبل التصحيح، بعد التصحيح)

2 - الملحق الثاني مقياس تقدير الذات لكوبر سميث الصورة الخاصة بالمدرسة (قبل التصحيح، بعد التصحيح)



قائمة الجداول:

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
38	يبين توزيع أفراد عينة الدراسة من حيث الجنس	01
39	يبين توزيع أفراد عينة الدراسة وفق متغير التخصص	02
40	يبين قيم معامل الارتباط بين كل فقرة و الدرجة الكلية لبعدها الامتحان	03
41	يبين قيم معامل الارتباط بين كل فقرات الدرجة الكلية لبعدها امتحان	04
42	يبين قيم معامل الارتباط بين كل فقرة و الدرجة الكلية لبعدها توتر أداء الامتحان	05
43	يبين قيم معامل الارتباط بين كل فقرة و الدرجة الكلية لبعدها انزعاج الامتحان	06
44	يبين قيم معامل الارتباط بين كل فقرة و الدرجة الكلية لبعدها نقص مهارة الامتحان	07
45	يبين قيم معامل الارتباط بين كل فقرة و الدرجة الكلية لبعدها اضطراب اخذ الامتحان	08
46	يوضح علاقة كل بعد بعد الغاء البنود المحذوفة مع الدرجة الكلية للمقياس	09
47	يبين علاقة كل بعد بعد الغاء البنود المحذوفة مع الدرجة الكلية للمقياس	10
51	يبين توزيع أفراد عينة الدراسة الاساسية وفق متغير الجنس	11
1 5	يبين توزيع افراد عينة الدراسة وفق متغير التخصص	12
54	يبين مقياس تقدير الذات ب ابعاده الاربعة	13
54	يبين البنود الموجبة و السالبة لكل بعد من أبعاد مقياس تقدير الذات	14
57	يوضح الفرضية الاولى	15
57	يوضح الفرضية الثانية	16
58	يوضح الفرضية الثالثة	17
58	يوضح الفرضية الرابعة	18
59	يوضح الفرضية الخامسة	19

## مقدمة :

أصبح القلق من الضغوط النفسية ، و جزءا من ميراث ثقافة الانسان المعاصر ورغم أن الانسان توفر اليه الكثير من التكنولوجيا ، إلا أن الانسان صار نهيا للقلق و سريع للمرض .

يعرف " سيجموند فرويد " ( 1962 ) القلق على انه حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الانسان و يسبب له الكثير من الكدر و الضيق و الألم , و القلق يعني الانزعاج , و الشخص القلق يتوقع الشر دائما و يبدو متشائما و متوتر الأعصاب و مضطربا , كما أن الشخص القلق يفقد الثقة بنفسه و يبدو مترددا عاجزا عن البت في الأمور , و يفقد القدرة على التركيز ( فاروق السيد عثمان , 2001ص : 18 ) .

و عليه يرتبط القلق و دراساته العديدة حول القلق العام , إلا أنه بجانب الاهتمام الكبير بالقلق العام ظهر أيضا الاهتمام بدراسة أنواع أخرى من مثل قلق الامتحان كشكل محدد من القلق المرتبط بمواقف التقويم . و يعد هذا الأخير من أنواع القلق التي تناولها علماء النفس بالدراسة و التجريب وهو نوع من أنواع قلق الحالة و هو قلق خارجي المنشأ و كما يرى " همبري " (1997) أن "قلق الامتحان ينمو طرديا بتقدم سنوات الدراسة (أشرف عبد القادر و اسماعيل بدر , 2001: ص2).

و نتيجة لذلك قد يرتبط قلق الامتحان بعدة متغيرات منها تقدير الفرد لذاته الذي هو بدوره قد يؤثر على سلوك الفرد و على أسلوب تفكيره و على كفاءاته في اتخاذ القرارات كما يسهم في تحديد مدى قدرته , على استثمار ضغوط الحياة , فيصبح أقل عرضة للشعور بالقلق .

و بالتالي يمكن الإشارة الى أن قلق الامتحان قد يؤثر في تقدير الفرد لذاته إما يفقده ثقته بنفسه , أو يعطيه القوة لمواجهة الامتحانات بصفة خاصة و الضغوطات عامة بعزم و شجاعة.

و من هذا المنطلق حاولنا من خلال دراستنا هذه معرفة ما إذا كانت هنالك علاقة بين كل من قلق الامتحان و تقدير الذات , و قد تمت معالجة موضوع البحث من خلال ستة فصول بحيث تم التطرق في الفصل الأول منها إلى اشكالية الدراسة و الى أهمية و أهداف الدراسة اضافة الى صياغة الفرضيات , و تحديد التعاريف الاجرائية .

و تناول الفصل الثاني توضيحا للقلق بصفة عامة من خلال تعريفه , و تعاريفا لقلق الامتحان كمفهوم , مع التطرق الى بعض المفاهيم المرتبطة بها , كما تضمن الفصل أيضا مصادر قلق الامتحان و إلى أسباب قلق الإمتحان و كما تطرق إلى عوامل قلق الامتحان و في الأخير تناول سمات ذوي قلق الامتحان المرتفع , اضافة إلى أهم الأساليب الإرشادية في خفض قلق الامتحان .

أما الفصل الثالث فقد تضمن توضيحا لبعض المفاهيم الخاصة ب تقدير الذات مع الإشارة الى بعض المفاهيم المرتبطة بها, كما تضمن عنصر اختلاف تقدير الذات باختلاف مواقفها , مكونات تقدير الذات , العوامل المؤثرة في تقدير الذات مع ذكر نوعيها , بالاضافة الى مستويات تقدير الذات , السمات العامة لذوي تقدير الذات المنخفض , السمات العامة لذوي تقدير الذات المرتفع , وفي آخر الفصل تم التطرق الى عنصر يجمع بين القلق و تقدير الذات .

و تضمن الفصل الرابع الاجراءات المنهجية للدراسة الاستطلاعية من حيث الغرض منها مكان و زمان اجراءها طريقة المعاينة، خصائص العينة , الادوات المستخدمة , و كذا دراسة الخصائص السيكومترية لهذه الأدوات , بحيث تصبح جاهزة للتطبيق في الدراسة الأساسية .

و بطبيعة الحال يكون الفصل الخامس هو فصل الدراسة الأساسية , و فيه تم التطرق للإجراءات المنهجية للدراسة الأساسية , من حيث المنهج المعتمد في الدراسة و كذا حدود و خصائص العينة , اضافة الى

الادوات المستخدمة , والاساليب الاحصائية التي اعتمدت في معالجة معطيات الدراسة , ليتم في الأخير توضيح اجراءات تطبيق هذه الدراسة. أما في الفصل السادس و الأخير فقد تضمن عرضا و تفسيراً لنتائج الدراسة الأساسية و فقالترتيب فرضيات البحث , لئنهي الدراسة بعدد من الاقتراحات .

## الفصل الأول : مدخل للدراسة

- تمهيد

1. اشكالية الدراسة .

2. فرضيات البحث

3. التعاريف الاجرائية

4. أهمية الدراسة .

5. أهداف الدراسة

## تمهيد:

يمثل قلق الامتحان أحد أنواع القلق العام ويعد شكل محدد من القلق المرتبط بمواقف التقويم، وعليه قد يؤثر على الفرد ويتمثل ذلك في شعوره بالخوف أو نقص الثقة بالنفس.

## الاشكالية :

تدرج الدراسة الحالية ضمن البحوث الوصفية و الهدف منها هو محاولة معرفة ووصف قلق الامتحان و علاقته بتقدير الذات ، و تأتي أهمية هذا الموضوع نظرا لأن قلق الامتحان صار اليوم من اهتمامات كل أطراف العملية التعليمية كالمعلمين و عمال الادارة ..الخ و يعتبر هنا في البحث الحالي كشكل محدد من القلق المرتبط بمواقف الامتحانات والتقويم .و للاستدلال عليه فقط يشير أحمد عبد الخالق على أن قلق الامتحان يعد نوع من القلق العام و أن بعض التلاميذ بحكم تكوينهم النفسي للقلق العام يكونون أشد احساس من غيرهم بقلق الامتحان ؛و هذا يعني أن الاختلاف في القلق بين تلميذ و آخر هو اختلاف في الدرجة و ليس في النوع و على هذا يمكن القول كذلك أن قلق الامتحان عبارة عن خبرة عامة يمكن لأي تلميذ أن يمر بها و فقا لتعرضه لظروف أو مواقف متباينة من حيث أهميتها .

و قلق الامتحان هو الحالة النفسية أو الظاهرة الانفعالية أو التوتر الشامل التي تنتاب الفرد حينما يقف في موقف الامتحان حيث تكون قدراته موضع فحص و تقييم . (ابراهيم محمد يعقوب

1995:ص16)

- و هذا يعني أن قلق الامتحان حالة من التوتر الشامل تصيب الفرد و تؤثر في عملياته العقلية.

كما تبرز أهمية هذا البحث من خلال الدراسات المتناولة للباحثين ،  
منها ما أوضحته (الصباغ،1997) ) في أهمية دراسة قلق  
الامتحانات التي تظهر من طبيعة الموقف الذي يتعرض له الطلبة  
أثناء أدائهم له لان الامتحان عملية تتكرر بأشكال مختلفة فمنها  
الامتحانات اليومية والشهرية ومنها الامتحانات الفصلية والنهائية  
فهذا الموقف من وجهة نظر (English&Pesrson-1965) يجعل  
الطالب في حالة توتر مستمر وخوف واضطراب وتزداد المشكلة حدة  
في الامتحانات النهائية (الصباغ ،1997:ص6).

وأكدت كذلك الكثير من الدراسات بأن القلق يؤثر على الفرد في  
مواقف الامتحان و يتمثل ذلك في شعوره بالتوتر والخوف والارتباك  
و نقص الثقة بالذات أثناء الاستجابة لمهام أداء الامتحان و بالتالي نقص  
تقدير الذات , والذي يعتبر القيمة التي يعطيها الفرد لنفسه وسلوكه  
وشعوره اتجاه ذاته ؛ بتكوين الشخص و حكمه عليه سلبا أو ايجابا  
ويتصل تقدير الذات اتصالا حميما بمفهوم الذات لأن أحكام الفرد  
القيمية متضمنة ما يتعلمه الفرد عن نفسه ؛و كذلك ردود أفعال  
الآخرين نحوه سواء فيما يتعلق بأوصافه أو سلوكه اليومي  
( mcgrandless ؛ andellis ؛1973: p390 )

و قد أكدت دراسة "زوكولو و zocolico ؛1992" أهمية القلق  
كمغير له أثره السلبي على تقدير الذات ؛فكلما ارتفع القلق نقص تقدير  
الفرد لذاته ( zocolilo ؛1992؛ 547 )

و يرى " روجرس rogers "إن القابلية للقلق إنما تحدث عندما يكون  
هناك تعارض بين ما يعيشه الكائن العضوي وبين مفهوم الذات,  
فالاضطراب يأتي عندما تكون الأحداث التي يتم إدراكها على أنها  
تنطوي على دلالة بالنسبة للذات تتعارض مع انتظام الذات , فإن

الأحداث أما أن تلقى الإنكار أو تلقى تحريفاً إلى الحد الذي تصبح معه صالحه للتقبل ويغدو التحكم الشعوري أكثر صعوبة عندما يناضل الكائن الحي إشباعاً لحاجات لا تحظى شعورياً بالاعتراف ويناضل استجابة لخبرات تلقى الإنكار من الذات الشعورية , عندئذ يحدث التوتر , فإذا ما أصبح الفرد بأية درجة على وعى بهذا التعارض فإنه يشعر بالقلق , وبأنه غير متحد أو غير متكامل وبأنه غير متيقن من وجهاته , وعدم المطابقة أو الملائمة ما بين إمكانات الفرد ومنجزاته وما بين الذات المثالية والذات الممارسة يؤدي إلى انخفاض مستوى تقدير الذات والشعور بالذنب والقلق ( في : ساميه القطان , 1986 : ص642 )

كما أوضحت نتائج كل من " ستكورد 1991 و بريور 1994 " stokerd.peryor أن المستويات الأدنى من تقدير الذات وجدت عند الإناث أكثر من الذكور. وفي نفس السياق أوضحت دراسة ماري و آخرون 1998 أن الأولاد يبلغون مشاعر أكثر إيجابية حول أنفسهم .

وأوضحت نتائج دراسة " جاكسون " djakson " 1994 : أن هنالك علاقة معكوسة بين تقدير الذات و القلق ؛ و هذه العلاقة أقوى بكثير عند البنات أكثر من الذكور .

و أوضحت كذلك نتائج دراسة " فليبس " fileps " 1978 : أن الطفل الذي يعاني من القلق المرتفع ؛ يميل مفهومه عن ذاته و مستوى إنجازه و كفاءته في المدرسة لأن يكون ضعيف على عكس الطفل منخفض القلق .

و يتضح مما سبق أن تقدير الذات بمثابة تقييم عام لقدرات الفرد ينقله إلى الآخرين بالأساليب التعبيرية المختلفة ؛ و أهمية القلق في تكوين تقدير ذات مرتفع لمن لا يعاني من القلق و التوتر النفسي و يستطيع



مشاركة الآخرين و الإقبال عليهم و التعامل معهم أما من يعاني من القلق فانه بلا شك لديه مفهوم سلبي عن ذاته و بالتالي يعاني من تقدير منخفض للذات .

و عليه قلق الامتحان حالة من حالات القلق العام تختلف من تلميذ إلى تلميذ ؛ تضع التلميذ في موضع يتسم ب التوتر و الخوف و يقترن كذلك بوجود الكثير من الأفكار السلبية في ذهن الفرد ؛ من اعتقاده باستحالة الحصول على ما يريد و أنه لا يستطيع مواجهة الأشياء السيئة و هذا ما يؤدي به في الأخير إلى ضعف في مستوى تقديره لذاته .

و في ضوء ما تقدم فإن هذا البحث يسعى للتصدي إلى الاشكالية التالية و التساؤلات أدناه.

1) - هل يوجد ارتباط بين قلق الامتحان و تقدير الذات لدى تلاميذ عينة الدراسة .

2) هل يوجد ارتباط دال إحصائيا بين الذكور و الإناث في قلق الامتحان و تقدير الذات .

3) هل يوجد ارتباط دال إحصائيا بين العلميين و الأدبيين في قلق الامتحان و تقدير الذات .

## 2 - و تتمثل فرضيات البحث في :

1- يوجد علاقة ارتباطية بين قلق الامتحان و تقدير الذات (دراسة ارتباطية على خلفية متغير الجنس و التخصص بثانوية تافنة).

2- يوجد ارتباط دال احصائيا عند الاناث في قلق الامتحان و تقدير الذات .

3- يوجد ارتباط دال احصائيا عند الذكور في قلق الامتحان و تقدير الذات .

4- يوجد ارتباط دال احصائيا في التخصص الأدبي في قلق الامتحان و تقدير الذات .

5- يوجد ارتباط دال احصائيا في التخصص العلمي في قلق الامتحان و تقدير الذات.

### 3- الهدف من البحث :

- تهدف الدراسة الحالية إلى تحديد على اذا ما كانت هنالك علاقة بين تقدير الذات و قلق الامتحان لتلامذة السنة الثانية ثانوي .من حيث التخصص و الجنس .

### 4- أهمية هذا البحث :

- تتلخص أهمية هذا البحث في كونه ما زال موضوع إهتمام الباحثين و الدارسين و مجالا واسعا للبحث و الدراسة بغية إلقاء الضوء على أهمية العلاقة بين تقدير الذات و قلق الامتحان مع الجنسين و التخصص.

كما تجلى أهميته في محاولة تقديم اضافة جديدة في مجال البحوث النفسية والتربوية و هذا من خلال دراسة العلاقة بين متغيري الدراسة.

- و هذا و تحاول الدراسة تقديم اجابة علمية مجربة من شأنها أن توضح أكثر العلاقة بين قلق الامتحان و تقدير الذات و ازالة عنهما أي غموض أو مفهوم خاطئ.

### 3 - تحديد التعاريف الإجرائية :

**قلق الامتحان :** هو مجموع اجابات أفراد العينة (الطلاب ) على الفقرات التي يتكون منها مقياس قلق الامتحان و قد كانت الاستجابة ب القبول ب و ضع علامة ( X ) في الخانة التي تعبر عن مدى شعورهم بالموقف من نادرا أو أحيانا أو غالبا .(أنظر الملحق 01).

**تقدير الذات :**مجموع اجابات الطلاب على الفقرات التي يتكون منها مقياس تقدير الذات و قد كانت الاستجابة بالقبول ب و وضع علامة (X) في الخانة التي تعبر عن مدى شعورهم بالمواقف كما يعتبر التقييم الذي يقيمه التلميذ لنفسه نحو ذاته , انطلاقا من درجة احترامه و قبوله لها في اطار تفاعله مع الآخرين .

## الفصل الثاني : قلق الامتحان

- تمهيد

1- تعريف القلق .

2- تعريف الامتحان

3- تعريف قلق الامتحان .

4- مصادر قلق الامتحان.

5- أسباب قلق الامتحان .

6- عوامل قلق الامتحان

7- مكونات قلق الامتحان

8- سمات ذوي قلق الامتحان المرتفع.

9- أهم الأساليب الارشادية في خفض قلق الامتحان .

- خلاصة .

## تمهيد:

القلق حالة نفسية يمكن أن تحدث في أي فترة من الفترات وإذا ما كان مفاجأ فإنه يفقد الانسان توازنه الطبيعي ,وكثيرة هي الحالات التي يظهر فيها القلق و من بينها حالات الإمتحان ؛ بحيث يعتبر قلق الامتحان من المواضيع المهمة التي تأثر على الطلاب سلبا أو إيجابا ؛ فالقلق الذي يعتري غالبية الطلاب قبل و أثناء الإختبارات هو أمر طبيعي و سلوك عرضي مألوف ما دام في درجاته المقبولة ؛ ويعتد دافعا إيجابيا وهو مطلوب لتحقيق الدافعية نحو الإنجاز المثمر؛أما إذا أخذ أعراضا غير طبيعية كعدم النوم و فقدان الشهية و عدم التركيز و كثرة التفكير في الإختبار؛و عدم القدرة على استدعاء المعلومات من الذاكرة و الإنشغال في النتائج المترتبة فإن هذه الأعراض و غيرها تربك الطالب و تعرقل أداءه المطلوب في الإختبار؛ مما ينتج عنه قلق ما يسمى بقلق الإختبار .

## أولا: قلق الامتحان:

**1-1 تعريف القلق:** يرى "ريبو" rubo: أن القلق عبارة عن إحساس بعدم الأمن أمام خطر شئى لكنه داخلي مستمر ومجهول وهو حالة انفعالية محضة تتبعها إحساسات وتغيرات فيزيولوجية (فيصل الصباغ، 1955، ص:83).

**1-2** "القلق هو خبرة وجدانية غير سارة يمكن وصفها بأنها حالة من التوتر و الاضطراب وعدم الاستقرار و الخوف و توقع الخطر؛و ينشأ عن منبه يكون بمثابة نذير بفقدان التوازن بين الفرد و البيئة ؛ و يؤدي إلى سلوك يهدف إلى إعادة التوازن" (سهير أحمد،1991:ص 38).

- إذن للقلق تأثير خطير على مستوى أداء الفرد في مختلف مراحل نموه النمائية؛ سواء كان في مجلاته التعليمية أم المهنية أم الحياتية .

**2- تعريف الامتحان:** لمجموعة من تعاريف بعض علماء النفس و التربية:

**2 - 1 يرى "عبد اللطيف فؤاد" ان الامتحان هو وسيلة المدرسة في الحكم على سرعة التلميذ في التفكير والفهم و في استخلاص النتائج و إصدار الأحكام.**(عبد اللطيف فؤاد إبراهيم:ص62)

**2-2 يعرفه "عبد الرحمان عيساوي" أن الامتحان هو الوسيلة المؤدية إلى معرفة قدرات الفرد و مواهبه وإستعداداته وميوله مع التعرف على جوانب شخصيته المختلفة " (سعدى شهيناز؛ عصماني زينب 2010،ص18).**

**3 - 2 يعرف " جينل فورد " DJINEL.FIRD :الامتحانات على أنها وسيلة نعرف بها تماما ما تعلمه التلميذ تعلمًا خاطئًا يهده إلى إرشاده على أساس صحيح (يوسف مراد:ص197).**

#### **4-قلق الامتحان:**

يعتبر قلق الامتحان من إحدى المواقف الصعبة التي يواجهها الطلبة ؛ و التي تظهر في أي وقت من أوقات العام الدراسي كلما أعلن المدرس عن إختبار وخاصة الاختبارات النهائية ؛ بحيث يرجع قلق الطالب في هذه المواقف إلى الصراع الذي يعيشه من جراء خوفه من التقدير الضعيف وبالتالي عدم نجاحه وعدم إثباته لذاته.

و يعرفه الصباغ (1997) على انه "حالة انفعالية مؤقتة تلازم الطالب في مواقف الامتحان تتميز بظهور اعراض جسمية واضطرابات نفسية تؤثر في العمليات العقلية فتسبب صعوبة في استرجاع المعلومات قبل الامتحان او اثنائه" (اضواء عبد الكريم، 2007 العدد03).

- أي ان الاشخاص الذين يكون قلقهم لمواقف الامتحانات عاليا يميلون إلى إدراك المواقف التقييمية على أنها مهددة؛ وهم يميلون للتوتر و الكدر و التحفز و الاهتياج الانفعالي؛ في المواقف السابقة للامتحانات أو في مواقف الامتحانات ذاتها؛ وهم أيضا يعيشون إنشغالات عقلية سالبة مركزة حول الذات تشتت إنتباههم؛ و تتداخل مع التركيز المطلوب للامتحان وتشوشه .

و قلق الامتحان هو الحالة النفسية أو الظاهرة الانفعالية أو التوتر الشامل الذي ينتاب الفرد حينما يقف في موقف الامتحان حيث تكون قدراته موضع فحص و تقييم ( إبراهيم يعقوب؛ 1955:ص3248 ).

- بمعنى أن قل الامتحان حالة من التوتر تصيب الفرد و تؤثر في عملياته العقلية.

و يوجد قلق الامتحان بدرجات متفاوتة بين الأفراد؛ و ذلك لأن درجة الشعور بقلق الامتحان تتأثر بعوامل عديدة منها مستوى الذكاء؛ مستوى التحصيل ... إلخ .

كما يشير مفهوم قلق الامتحان إلى الاستجابات النفسية و الفزيولوجية للمثيرات التي يربطها الفرد بخبرات الامتحان؛ فهو عبارة عن حالة خاصة من القلق العام الذي يتميز بالشعور العالي بالوعي بالذات مع الاحساس باليأس الذي يظهر غالبا في الانجاز المنخفض للامتحان (محمد الطواب؛ 1992:ص153).

وتؤكد دراسة " ايزنك Aysenk (1979)" عن أثر قلق الامتحان على الفرد , بحيث اشارت نتائجها إلى أن القلق يقلل من مستوى التركيز و الانتباه اللذان يعتبران من العوامل الهامة في أداء الامتحان بنجاح . (أبراهيم القريوتي و وائل مسعود؛ 1999:ص16).

كما تؤكد الدراسة التي قام بها "سارسون. sarason" ان قلق الامتحان ينمو من المواقف الاسرية في السنوات الاولى من حياة الفرد؛ وانطلاقا من هذه النظرية فان سلوك الطفل في مواقف كثيرة ومتنوعة يتعرض لتقويم الوالدين، وغالبا ما يثير هذا التقويم مشاعر العداوة لدى الطفل الذي لا يستطيع ان يعبر عن قلقه بسبب اعتماده عليها للحصول على التشجيع؛ الاستحسان والتوجيه ونتيجة لذلك تظهر مشاعر الذنب والقلق لدى الطفل فيلجا حينها الى التقليل من شأن نفسه في المواقف التقويمية المشابهة للامتحان، بسبب تشابه المثيرات بين الوالدين و المدرسين فكل من الوالد و المدرس يمنح المكافئة و العقاب. (سايح سليمة؛ 2003:ص73).

و قد عرف قلق الامتحان من قبل الباحثين منهم كالتالي :

يعرف "دوسيك. dussek" 1980 " قلق الامتحان بأنه شعور غير سار، أو الحالة الانفعالية تلازمها مظاهر فسيولوجية و سلوكية معينة. و تلك الحالة الانفعالية يخبرها الفرد في الامتحانات الرسمية و مواقف التقويم الأخرى ". (مغاوري مرزوق؛ 1991:ص95).

و يعرفه "الجلالي" 1989 بأنه " حالة شعور الطالب بالتوتر و عدم الارتياح نتيجة حصول اضطراب في الجوانب المعرفية و الإنفعالية ؛ و يكون مصحوبا بأعراض فسيولوجية و نفسية معينة قد تظهر عليه؛ أو يحس بها عند مواجهته لمواقف الامتحان؛ أو تذكره لها أو إستثارة خبراته للمواقف الاختبارية" ( أنيسة دوكم؛ 1996:ص10).

يتضح من التعاريف السابقة أن قلق الامتحان عبارة عن شكل خاص من القلق العام؛ يعيشه التلميذ قي وضعية الامتحان ؛ و يتصف بأنه :

– حالة إنفعالية اتجاه الضغوط الناتجة عن مواقف التقويم.



– إدراك للمواقف التقييمية بأنها مهددة للفرد .

و يكون مصحوبا ب:

– إنعدام الراحة النفسية و توقع العقاب.

– الرغبة في الهروب من الموقف.

– الخوف.

– ردود أفعال جسمية فسيولوجية.

– إضطراب في الجوانب المعرفية.

و في إطار ما سبق أعرف قلق الامتحان على أنه:

موقف تقييمي يشعر فيه الطالب بالتوتر باعتباره عامل مهدد له وقد يكون قلق الامتحان ذات اتجاه موجب يساعد الطالب على التفوق أو اتجاه سالب يساعده على الرسوب.

#### 5- مصادر قلق الامتحان :

##### 5-1 الرسوب المدرسي:

يعتبر الرسوب المدرسي عاملا أساسيا من عوامل الإحباط لدى الطالب وكثيرا ما يؤدي الخوف منه إلى الصراعات شديدة تؤدي بدورها إلى القلق، فالذواغ الاجتماعية للتحصيل و التقدير تتصارع مع الحاجة للهروب من الآثار المؤلمة للفشل؛ و كثيرا ماتعمل الضغوط العائلية على الرفع من حدة القلق .

##### 5-2 المنهج الغير المرن :

كثيرا ما يصادف المدارس صعوبة في فهم بعض المواد الدراسية وذلك بسبب المنهج الجديد أو الأسلوب المتبع من طرف مدرس المادة

العلمية؛ مما يدفع بالدارس إلى الشعور بالخوف من سوء التقدير في الامتحان هنا سيشتد الصراع عند الطالب في عملية الفهم و الاستذكار.

### 5- 3 طبيعة المدرسة:

إن تركيز المدرس على المادة الدراسية ؛ و عدم الاهتمام بالجانب النفسي للمتعلمين يجعل العلاقة بينه و بين الطلبة خالية من الجو العاطفي للعلاقات الإنسانية؛ و هذا ما يدفع الطلبة في كثير من الأحيان إلى مقاطعة .

### 5-4 الضغوط الإجتماعية :

إن قلق الوالدين و المدرس على المتعلم يثير في نفسه قلقا حادا؛ حيث يشعر الوالدين برغبة في تفوق ابنهما ؛ فيضغطان عليه من أجل عمل بجد أكبر؛ و هذا ما يجعل التلميذ يشك في قدراته؛ و يدفع به إلى النفور من النظام العام للمدرسة؛ كما يجعله أيضا غير قادرا أو راغب في تقبل النصائح و الإرشادات من أي طرف(محمد نجاتي؛1983:ص153).

و تشير الدراسة التي قام بها "عبد الرحمان عيساوي" حول موضوع قلق الامتحان عند الطلبة إلى أن 46.9% من الطلبة القلقين؛ يرجع قلقهم على الخوف من ضعف التقدير؛ أما نسبة من يخشون الرسوب فكانت 3.54 % (عبد الرحمان عيساوي؛ 1974:ص43).

### 6- أسباب القلق الامتحاني :

نتيجة لكون أي امتحان أو اختبار يجتازه الإنسان سوف يقرر مصيره في جانب معين من جوانب حياته ، مثل النجاح في الدراسة ، القبـول فـي وظيفـة معينة و غير هـا..... فإن هذه الامتحانات تحظى لدى البعض بهالة من الإثارة و التضخيم و

التهويل وذلك يعود إلى أسباب عدة تعود إلى طبيعة الفرد الممتحن نظام الامتحان ، مدى أهمية النتيجة في حياة الفرد والتضخيم الإعلامي.

فمن الأسباب العائدة للفرد :

شعوره بأن الامتحان موقف صعب يتحدى إمكانياته و قدراته وهو غير قادر على اجتيازه أو مواجهته و التنبؤ المسبق بمستوى تقييمه من الآخرين و الذي قد يتوقعه ( التقدير السلبي ).

و من الأسباب بالنسبة للطالب:

أ- نوعية الأسئلة و صعوبتها.

ب- عدم الاستعداد و التهيؤ الكافي للإمتحان.

ت- قلة الثقة بالنفس .

ث- ضيق وقت الامتحان .

ج- التنافس مع أحد الزملاء و الرغبة القوية في التفوق عليه.

ومن الأمور المؤدية لإثارة قلق الامتحان مبالغة وسائل الإعلام بقضية الامتحانات و خاصة في بلادنا، مما ينتقل أثره إلى نفسية الطالب فيصيبه ذلك بالخوف و الذعر والقلق ويتصور أن الامتحان عبارة عن موقف رهيب و مفرع .بالإضافة إلى ما يقوم به بعض الأهالي من سلوكيات يظنون أنها نافعة وناجحة ولكنها تؤدي إلى نتائج عكسية و سلبية على الطالب .

حيث يتبع بعض أهل أسلوب المراقبة المشددة و الحرص الزائد على الطالب (حالة الإقامة الجبرية للطالب في المنزل).  
ومن الأمور السلبية المرتبطة بإثارة القلق اعتماد الطلاب على تعاطي المشروبات و المنبهات و المواد التي تدفعهم للسهر أكثر من اللازم وهي من الأمور الضارة صحياً و تربوياً ولذلك ينبغي تحاشيها بكل

الطرق و الاعتماد على الراحة الجيدة،  
والظروف الفيزيائية الجيدة كالإضاءة و الهدوء و الحرارة وما إلى  
ذلك، مما يشجع على التركيز و عدم تشتت الانتباه ( محمد جبر؛ 18  
ديسمبر 2014) .

7-عوامل قلق الإمتحان : إن من العوامل التي تتسبب في ظهور قلق  
الإمتحان لدى التلاميذ ما يلي :

### 1-المستوى الإقتصادي و الإجتماعي :

يتأثر قلق الإمتحان بالمستويات الإقتصادية الإجتماعية للأفراد ؛ فقد  
أكدت الأبحاث أن الأفراد الذين ينحدرون من المستويات الإقتصادية  
والإجتماعية الدنيا تكون درجاتهم في مقاييس قلق الإمتحان أعلى من  
درجة الأفراد الذين ينحدرون من المستويات الإقتصادية و الإجتماعية  
العليا.

و يتفق ما سبق مع ما توصل اليه "sirvastava سيرفا ستافا  
وآخرون" (1980) في دراستهم عن قلق الإمتحان و التحصيل  
الدراسي الأكاديمي كدالتين في المستوى الإقتصادي و الإجتماعي .  
ووجدوا أن المستوى الإقتصادي و الإجتماعي يرتبط إيجابيا  
بالتحصيل الأكاديمي للفرد في حين يرتبط سلبيا بدرجة قلق الإمتحان  
إلا أن النتائج لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في درجة قلق  
الإمتحان إذا تغير المستوى الإقتصادي و الإجتماعي من عالي إلى  
منخفض . ( srivastrava ;1980:p108 )

في حين نجد أن بعض الدراسات أثبتت عدم وجود علاقة بين قلق  
الامتحان والمستوى الاقتصادي والاجتماعي ؛ومن أهم هذه الدراسات  
دراسة "أنتوسل. Entzisel" و "جرينبنجر. djrumberger" (1972)

الليان اوصولا من خلالها إلى أن قلق الامتحان لا يرتبط مع المستوى الاقتصادي و الاجتماعي الذي ينتمي إليه الفرد. ( علي شعيب؛ 1987:ص302).

- يتضح من خلال هذه الدراسات المذكورة أعلاه أنه قد تكون العلاقة بين قلق الامتحان و المستوى الاجتماعي و الاقتصادي إما سالبة أو منعدمة .

## -2التخصص الدراسي:

تشير بعض الدراسات إلى أن التخصص الدراسي يعد من العوامل التي قد تؤثر في مستوى قلق الامتحان حيث تؤكد هذه الدراسات وجود فروق بين بعض التخصصات كالأدبي و العلمي في التنبؤ بقلق الامتحان و من أهمها دراسة "علي شعيب" (1987) التي تهدف إلى معرفة الفروق بين أفراد القسمين العلمي و الأدبي لطلاب و طالبات الثانوية العامة بمكة المكرمة في درجة قلق الامتحان. فتوصل من خلال إختبار الفرضية الرابعة إلى التخصص الدراسي (علمي؛ أدبي) أنه يساهم في التنبؤ بدرجة قلق الامتحان لصالح التخصص العلمي فطلاب الشعب العلمية ينظرون إلى تخصصهم على أنه أصعب من نظيره في الشعب الأدبية. (علي شعيب؛ 1987:ص310).

في حين تشير بعض البحوث إلى نتائج مخالفة و هي أن قلق الامتحان يكون أعلى لدى تلاميذ الأقسام الأدبية منه لدى تلاميذ الأقسام العلمية. و من أهمها: دراسة "كامل عويضة" (1996) حول علاقة قلق الامتحان بمستوى الأفكار و الجنس و التخصص الأكاديمي لدى طلبة الثانوية العامة بمدينة أربد بالأردن؛ شملت العينة 292 طالب و طالبة و استخدم الباحث مقياس سوين لقلق الاختبار من تعريب ابو زينة و الزغل و تقنيه على البيئة الأردنية ، و توصلت الدراسة إلى نتائج من

أهمها وجود فروق في درجات قلق الامتحان تعزي لصالح التخصص الأدبي. (كامل عويضة؛ 1996:ص84).

نتيجة لهذا التضارب الذي حدث في نتائج هذه الدراسات تم إختيار لإجراء البحث تلاميذ الأقسام العلمية لتأكيد أحد الإتجاهين عند هؤلاء .

### -3- الذكاء :

بيدوا أن مستوى قلق الإمتحان يتحدد حسب درجة الذكاء ,حيث بينت نتائج بعض الدراسات وجود ارتباط سلبي بين قلق الامتحان و الذكاء. و من أهمها ما توصلت إليه دراسة "فيشر.fischer" و"أوري.anwerry" (1973) من نتائج تتمثل في إنخفاض قدرات التلاميذ.(توفيق أحمد؛ 1989:ص78).

كما توصل "زيف و ديم. zefdem" (1975) من خلال دراستهما التي تهدف إلى دراسة العلاقة بين القلق والتحصيل مع الأخذ بعين الإعتبار عامل الذكاء إلى أن هناك علاقة عكسية بين القلق والذكاء؛ إلا أنها لم تكن ذات دلالة إحصائية.(نسيمة حداد؛ 2001:ص113).

و من خلال نتائج هذه الدراسات يتضح أن الذكاء يرتبط سلبيا مع قلق الإمتحان .و عليه يعتبر هذا العامل مؤثر بدرجة ما في قلق الامتحان .

### -4-الجنس :

لقد أثبتت العديد من الدراسات و جود فروق بين الجنسين في قلق الامتحان؛ لكن هناك من يرجع هذه الفروقات إلى طبيعة تكوين الجنسين و خصائصهما.

و ما يؤكد على ذلك دراسة "سبيلبرجر. spilberger" (1980) الذي أشار إلى أن الإناث كن أعلى من الذكور في مستوى قلق

الامتحان نسبته تتراوح بين 3 و5 درجات على مقياس قلق الامتحان لسبيلبرجر؛ وذلك على عينات شملت طلبة الكليات و طلبة المدارس الثانوية ؛ كذلك وجد متوسط الدرجات التي حصل عليها الذكور بالنسبة للدرجة الكلية لقلق الإمتحان من طلبة المدارس الثانوية كانت أكثر إرتفاعا من متوسط الدرجات التي حصل عليها الذكور من طلبة الكليات. ( محمد الطيب؛ 1988:ص11).

وتتفق النتائج السابقة مع نتائج دراسة "هورن ودولنجر. horn dollinger" (1986) التي أجريت على عينة قوامها 119 ذكر و117 أنثى؛ واستخدمت الدراسة مقياس قلق الامتحان لدى الأطفال لساراسون وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين الذكور والاناث في قلق الامتحان لصالح الاناث. (horn-؛ 1989:p373). (dollinger).

و يتضح مما سبق أن الاناث هن الأعلى في مستوى قلق الامتحان عن مستوى الذكور و تفسر هذه النتائج على أن الاناث حين يضطرن إلى مواجهة مواقف الامتحانات، يحاولن حماية أنفسهن من هذه المواقف التي يشعرن بأنها مهددة لذواتهن؛ و يكون ذلك عن طريق التكيف السلبي؛ و ذلك بالشعور بالخوف الشديد؛ و يرافق هذا مظاهر انفعالية و فسيولوجية. و هنا يمكننا القول أن كلا من الجنسين يعاني من مشكلة قلق الامتحان؛ ولكن يزداد مستواه عند الاناث أكثر.

##### 5- الشخصية القلقة :

حيث أوضح هنا "سبيلبرجر. spilberger" (1966) أن سمة القلق لدى الأفراد تكون مرتفعة و حالة القلق مرتفعة أيضا في المواقف التي تمثل تهديدا لذات الفرد؛ والأفراد الذين تكون سمة القلق لديهم منخفضة

تكون حالة القلق منخفضة لديهم تبعاً لذلك. (توفيق زكرياء أحمد 1989:ص77).

كما اتضح أن الفرد الذي لديه سمة القلق يكون أكثر تنبهاً ووعياً من الآخرين لدرجة الخطر و التهديد الذي يستثير القلق.(علاء الدين كفاقي 1990:ص577).

### 8-مكونات قلق الامتحان :

يتكون قلق الامتحان أساساً من عاملين هما: الاضطرابية؛ أو ما يسمى بالانشغالية أو الانزعاج ؛ و الانفعالية أو ما يسمى بالعاطفية .(علي شعيب؛1987:ص298).

بالإضافة إلى هذين المكونين ظهرت بعض المكونات الأخرى لقلق الامتحان مثل المكون الفسيولوجي .(عبد المطلب القريطي 1998:ص121)

و تتمثل هذه المكونات فيما يلي:

### 1-مكون الانشغالية :

يعرفه " سـبيلبرجر.spilberger"(1980) بأنه إهتمام معرفي بالخوف من الفشل و الانشغال المعرفي (العقلي) حول نتائج الاخفاق (الرسوب). (محمد الطيب؛1998:ص12).

ويتمثل في التأثيرات السلبية لهذه المشاعر على مقدرة الشخص على الادراك السليم للموقف الاختباري والتفكير الموضوعي والانتباه و التركيز و التذكر و حل المشكلة؛ فيستغرقه الانشغال بالذات والشك في قدرته على الأداء الجيد والشعور بالعجز وعدم الكفاءة والتفكير في



عواقب الفشل؛ مثل فقدان المكانة و التقدير. (عبد المطلب القريطي؛ 1989:ص121).

و هذا يمثل سمة القلق كما أشارت له دراسة "كسادى.cassady" (2001) التي هدفت إلى التحقق من استقرار مستوى قلق الامتحان المعرفين، فكانت النتيجة الاستقرار النسبي لمستوى قلق الامتحان المعرفي؛ و هذا شبيهه بقلق السمة (cassady؛2001:p24).

و الملاحظ لنتائج هذه الدراسات يتبين أن المكون المعرفي لقلق الامتحان يشتمل الانتباه داخل موقف الامتحان.

## 2-مكون الانفعالية:

يشير مكون الانفعالية إلى الحالة الوجدانية و النفسية المصاحبة والناجمة عن الاثارة التلقائية و التي هي عبارة عن الاحساس بالتوتر والضيق الذي يشعر به الفرد في مواقف التقويم. (سيد الطواب 1992:ص153).

و يذكر "أحمد عبادة و نبيل الزهار" (1987) أن مكون الانفعالية يؤدي إلى زيادة الاثارة لتحقيق الأداء؛ و يكون هذا الأداء مرتفعاً إذا كان ملازماً لاثارة مناسبة؛ إلا أن التطرف في الاثارة والانفعال يتعارض مع الأداء. (عبد الله الصافي؛ 2002:ص74).

## 3-المكون الفسيولوجي :

يتمثل فيما يترتب على حالة القلق من استثارة و تنشيط للجهاز العصبي المستقل (اللاإرادي)؛ مما يؤدي إلى تغيرات فسيولوجية عديدة منها : زيادة ضربات دقات القلب؛ ارتفاع ضغط الدم، ويصاحب هذه

التغيرات ردود فعل جسدية مثل: ارتعاش الأيدي؛ الإغماء... الخ(عبد  
المطلب القريطي؛1998:ص 122).

و يذهب بعض الباحثين من أمثال "روبش.ruebuch" (1963) الى  
أنه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة عن الاضطرابات الأخرى  
بوجود المصاحبات الفسيولوجية .(أشرف شربت و محمد حلاوة  
2003:ص90).

والملاحظ أن هذه المكونات متداخلة مع بعضها؛ ويؤثر كل واحد على  
الأخر؛ بإدراك الفرد للامتحان كموقف مهدد له. ولتوضيح عمل هذه  
المكونات الثلاثة أثناء التعامل مع الامتحان باعتباره من الوضعيات  
الضاغطة التي يعيشها التلميذ .

#### 9- سمات ذوي قلق الامتحان المرتفع :

إن الدراسات التي قام بها الباحثون حول قلق الامتحان؛ توصلت إلى  
نتائج يمكن من خلالها و صف الأفراد ذوي قلق المرتفع .

و قد حاول "ديبيريو.depreew" (1984) تحديد البروفيل المميز  
للتلاميذ المرتفعين في قلق الامتحان وتوصل الى أنهم يتصفون ب:

- ارتفاع القلق العام
- عدم الاستقرار العاطفي:
- شديدي الحساسية
- كانوا أكثر إنطوائية
- درجاتهم على كل مقياس القلق عالية ما عدا مقياس القلق الميسر
- الإفراط في جانب الإضطرابية(الانشغالية):

- ضعف الثقة بالنفس و كثرة التردد .(علي شعيب؛1987:ص302).

و يرى " ساراسون. sarason" (1980) أن الأفراد الذين يعانون من درجة عالية من قلق الامتحان يتصفون بمجموعة من الخصائص هي:

- ينظر الفرد على أن الموقف الاختباري على أنه موقف صعب ويتضمن عناصر التهديد له و التحدي لقدراته.
- يرى الفرد على أنه غير كفء أو غير قادر على أن يقوم بما ينبغي أن يقوم به في الموقف أو أن أدائه ليس على المستوى المطلوب .
- يركز الفرد على العواقب الوخيمة المترتبة على عدم الكفاءة في الأداء بدلا من التركيز على الأداء و تحسنه.
- شعور الفرد القوي بعدم الرضا؛ و هذا يؤثر تأثيرا سلبيا على أدائه و قيامه بمتطلبات الموقف .
- يتوقع الفرد الفشل كما يتوقع انخفاض تقدير الآخرين و احترامهم له (علاء الدين كفاي و آخرون؛1990:ص583).

ويرى أيضا "سبيلبرجر.spelberger" (1980) أن الأفراد الذين يعانون من درجة عالية في قلق الامتحان يتميزون بأنهم:

- يدركون المواقف الاختبارية على أنها مهددة للشخصية
- غالبا ما يكونون متوترين في مواقف الامتحان
- استقلالهم الذاتي في حالة سلبية
- يتشنت انتباههم و تركيزهم أثناء الامتحان (محمد الطيب 1988:ص 11).

- كما يشير كل من "تيك و جانز" (1988) إلى أن ذوي القلق المرتفع يغلب عليهم التفكير السلبي أثناء أدائهم للامتحان ؛ و يجعلهم يركزون على الخوف بدل آدائه . و من بين تلك الأفكار السلبية التي يرددها التلميذ و تؤدي إلى فشلهم الدراسي على الرغم من أنهم بإمكانهم اكتساب مؤهلات دراسية تمكنهم من النجاح :

- لا يمكنني القيام بهذا الامتحان .

- أنا لست مستعدا كفاية .

- الجميع أنهى قبلي (temonthy donna ;1992:p147).

## 10- أهم الأساليب الإرشادية في خفض قلق الامتحان :

- مهارة تحديد الأهداف من المذاكرة :

- إن وجود الهدف يخلق الدافع للمذاكرة ؛ و الدافع هو الذي يدفع لعمل المستحيل و يمنعكم من التباطؤ و الكسل حتى تصلوا إلى تحقيق تلك الأهداف.(أيمن أبو الروس؛ ب؛س:ص 12)

- مهارة تخطيط المذاكرة :

أي وضع خطة للمذاكرة تتضمن برنامجا زمنيا لها يبين ترتيب مواعيد المذاكرة اليومية .

- مهارة تنظيم المذاكرة :

يتضمن تنظيم وقت المذاكرة وتنظيم جدول المذاكرة ؛ بحيث يساعد جدول المذاكرة على تكوين استعداد نفسي و عقلي للمذاكرة و يخلصكم من سوء التأجيل و التسويف.(سلامة النعيمي؛200:ص6-24 )

## - مهارة المراجعة:

تتمثل في وضع جدول المراجعة و طريقة المراجعة ؛ بحيث تقلل المراجعة من رهبة الامتحان و تعمل على زيادة الثقة بالنفس . ( محمد ديماس ؛1999:ص128)

## - مهارة الاستعداد للامتحان :

يتضمن التدريب على أداء الامتحان.

## - مهارة أداء الامتحان :

و قصد بها الالتزام بأداب الامتحان أثناء تواجده التلميذ في قاعة الامتحان.

## - مهارة الاجابة :تتمثل في :

قراءة ورقة الأسئلة حتى يتم التمييز بين الأسئلة من اجل الإجابة الصحيحة.

توزيع الوقت : بحيث يتم تخصيص وقت للإجابة في ورقة الإجابة ؛و الالتزام بالوقت المحدد لكل سؤال.( محمد سعفان؛1997:ص278)

طريقة الإجابة.

مراجعة الاجابة .

## خلاصة :

لقد اتضح من خلال عرضنا لعناصر هذا الفصل ؛ أن قلق الامتحان يعد من بين المشكلات التي تحتل مكان الصدارة في قائمة المشكلات الدراسية ؛ بحيث يعتبر قلق الامتحان وليد عملية التفاعل بين العوامل الشخصية للفرد و بين عوامل الموقف الاختباري ، و تجتمع هذه العوامل لتدعم المكونات المعرفية التي بدورها تحفز المكونات الانفعالية ؛ و تظهر بعض المظاهر النفسية كضعف تقدير الذات و الخوف وبعض المظاهر الفسيولوجية كارتعاش اليدين .

و لقلق الامتحان جانبين أحدهما إيجابي و محفز يدفع الفرد إلى تحقيق أداء أفضل ، و بهذا فهو يعمل كدافع وظيفته استثارة الاستجابات المناسبة لموقف الامتحان . و الجانب الآخر سلبي يعيق الفرد لبلوغ أهدافه و بالتالي هذا النوع الأخير قد يؤثر في ذات الفرد و يصبح الفرد آنذاك ذو نقص في تقدير ذاته .

## الفصل الثالث : تقدير الذات .

تمهيد .

- 1 . مفهوم الذات
- 2 . مفهوم تقدير الذات .
- 3 . اختلاف تقدير الذات باختلاف مواقفها .
- 4 . مكونات تقدير الذات .
- 5 . العوامل المؤثرة في تقدير الذات .
- 6 . مستويات تقدير الذات .
- 7 . السمات العامة لذوي تقدير الذات المنخفض .
- 8 . السمات العامة لذوي تقدير الذات المرتفع .
- 9 . القلق و تقدير الذات .

- خلاصة

## تمهيد :

كل فرد ينظر إلى نفسه بطريقه ما, فالبعض يرون أنفسهم أقل من الآخرين وبالتالي ينعكس ذلك على سلوكهم فنجدهم لا يتصرفون بحماس وإقبال مع ذاتهم و نحو غيرهم من الناس ،والبعض الآخر يقدرون أنفسهم حق قدرها وبالتالي ينعكس ذلك أيضا على سلوكهم نحو ذاتهم و مع الآخرين فنجدهم يتصرفون أفضل مع غيرهم .

## ثانيا : تقدير الذات

### 1- مفهوم الذات :

يرى " روجرز. rogers" أن الذات هي المحور الرئيسي في الشخصية ؛ و أن لها أهمية كبرى في تحديد سلوك الفرد و درجة تكيفه و تلعب الذات من وجهة نظره ؛نتاجا للتفاعل الاجتماعي الايجابي أو السلبي بين الفرد و الآخرين ؛دورا كبيرا في تحديد مفهوم الذات لدى الفرد .(ديبيس؛1993:ص82)

و يوضح " الشيخ" (2003) أن مفهوم الذات الايجابية يتمثل في تقبل الفرد لذاته ورضاه عنها حيث تظهر لمن يتمتع بمفهوم ذات ايجابي صورا واضحة و متبلورة يلمسها كل من يتعامل مع الفرد أو يحتك به ويكشف عنها أسلوب تعامله مع الآخرين الذي يظهر فيه دائما الرغبة في احترام الذات وتقديرها والمحافظة على مكانتها الاجتماعية.(مجلة كلية التربية ؛2008:ص105)

### 2- مفهوم تقدير الذات :

هو تقييم كيف أن الشخص يقدر ويستحسن نفسه أو لا يستحسنها  
(Hildebrandt ; 2007:p 05).



يرى "سمول وإجليري" Small&EGallery (2001) أن تقدير الذات هو كيف يشعر الشخص باستحقاق الاحترام، ويشمل الثقة بالذات والاحترام والرضا بالنفس. (Small & EGallery; 2001).

ويعرفه "روبين وآخرون" Robin et al (2001) أنه حالة انفعالية كلية شاملة للذات. (Nurmela ; 2006:p 2)

يذهب "مانوس وآخرون" manos et al (2005) إلى أن تقدير الذات هو اتجاه موجب أو سالب نحو ذات الشخص، ويستند إلى تقييم خصائصه ويتضمن مشاعر الرضا أو عدم الرضا عن ذاته. (Manosetal ;2005:p104)

ويرى "فروست وماكافي" (2005) أنه نظرة كلية للذات. (Murmela ;2006 :p2)

ويشير "باتان. pattan" وآخرون (2006) إلى أن تقدير الذات يعكس إحساس الفرد بقيمته أو احترام الذات، وإلى أي مدى يعجب الفرد ويستحسن ويحب نفسه؟ ويعتبر تقدير الذات مكون تقييمي لمفهوم الذات وهو يستخدم لكي ينسب إلى الإحساس الشامل لاحترام الذات، وهناك مفاهيم مثل: تقدير المظهر الخارجي، أو تقدير الجسم تستخدم لكي تدل على تقدير الذات. (Pattan et al ; 2006:p 3)

ويشير "واد. wade" (2007) إلى أن تقدير الذات يعنى مشاعر الفرد اتجاه ذاته بشكل عام. (wade ; 2007: i/)

أما "حسين" (2007) فيعرف تقدير الذات على انه الحكم الذاتي العام للفرد على نفسه ويشمل الجوانب العقلية و الجسمية و الانفعالية. (حسين 2007:ص10)

### 3- اختلاف تقدير الذات باختلاف مواقفها :

من المعلوم أن تقديرنا لذواتنا يتغير في المواقف المختلفة كتغير مفهومنا لذواتنا في المواقف المختلفة أيضا, فقد يقدر الفرد نفسه بدرجة كبيرة في علاقاته الشخصية بالآخرين ويقدر نفسه بدرجة منخفضة في المواقف التي تتطلب ذكاء وتفكيراً, ويقدر نفسه بدرجة متوسطة في أداء عمله, ومهما كان الأمر فإن الناس يحاولون في كل المواقف بصرف النظر عن القيمة المبدئية التي قدروها لأنفسهم أن يسلكوا بطرق تدعم تقدير الذات وقد يكون تحقيق ذلك صعباً في بعض الأحيان حيث أن حوافزنا وآراءنا عن الواقع تؤدي إلى نوع من الصراع فيما بينها مما يهدد تقدير الذات, ويبدو أنه لا سبيل إلى رفض متطلبات الذات العليا أو الإصابة بالضرر (رفض متطلبات الذات) وتكون النتيجة هي القلق والشعور بالخوف, ويمكن القول بلغة التحليل النفسي أن تهديد تقدير الذات هو تهديد للذات التي تحاول إحداث توازن بين الحاجات المتصارعة, ولا توجد طريقة سهلة للتخلص من الصراع ولكن كل ما تفعله الذات هو محاولة وقاية نفسها من القلق الذي يحدثه الصراع. (فاروق عبد الفتاح؛ 1987:ص20)

ويتضح مما سبق, أن تقدير الذات بمثابة تقييم عام لقدرات الفرد ينقله إلى الآخرين بالأساليب التعبيرية المختلفة, وتوضح أيضاً أهمية العوامل البيئية والعوامل الشخصية في تكوين تقدير ذات مرتفع أو منخفض لدى الفرد, وأهمية القلق في تكوين تقدير ذات مرتفع لمن لا يعاني من القلق ولديه درجة ملائمة من الاستقرار النفسي ويستطيع مشاركة الآخرين والإقبال عليهم والتعامل معهم, أما من يعاني من القلق والتوتر النفسي الشديد فإنه بلا شك لديه مفهوم سلبي عن ذاته وبالتالي يعاني من التقدير المنخفض للذات, كذلك نجد أن تقدير الشخص لذاته يتغير باختلاف المواقف, فقد يقدر الشخص ذاته بدرجات متفاوتة حسب

الموقف الذي يتعرض له حتى لا يكون عرضة للقلق والصراع وتهديد الذات .

#### 4- مكونات تقدير الذات:

إن تقدير الذات هو نتاج تفاعل وتكامل مجموعة من المعايير والمكونات نجلها في ثلاثة عناصر أساسية وهي: الثقة في الذات، النظرة إلى الذات وحب الذات. حيث أن التوافق و الانسجام بين هذه العناصر يعطي تقديرا جيدا ومتوافقا للذات.

**1. حب الذات:** هو أهم عنصر في تقدير الذات، فحب الذات يستلزم تقييمها دون وضع شروط لهذا الحب؛ يجب أن نحب ذاتنا رغم أخطائها وحدودها، رغم فشلها وهزيمتها؛ ذلك أن صوتا داخليا يقول لنا أننا نستحق أن نحب ونحترم ذاتنا، فحب الذات لا يرتبط بالإنجاز لأنه غير مشروط وهو عبارة عن درع واقى ضد الأزمات، ودافع قوي لمقاومة الصعاب وإعادة بناء الذات بعد الفشل.

بالتالي فعن حب الذات هو القاعدة الأساسية لتقدير الذات، إلا أنه لا بد له من حامل اجتماعي يزكيه. (André et Lelord;1999)

**2. النظرة إلى الذات:** تعتبر النظرة التي نحملها حول ذاتنا بمثابة الركيزة الثانية في تقدير الذات، فالنظرة الإيجابية حول الذات تعتبر قوة داخلية تدفع بالفرد إلى تحقيق السعادة رغم الصعوبات، وهي نابعة من محيطنا العائلي ومن الأبوين بشكل خاص فهي ذلك المشروع الذي يبنينا به، بالتالي فهي انعكاس لتصورات الأب والأم حول الطفل. (André et Lelord ;1999 )

**3. الثقة في الذات:** وهي ثالث مكون لتقدير الذات وتهتم أساسا أفعالنا وتصرفاتنا؛ أن تكون واثقا من ذاتك يعني قدرتك على حسن التصرف

في المواقف المهمة والحساسة، بخلاف حب الذات وتصور الذات، فإن الثقة في الذات سهلة التعريف يكفي أن نلاحظ التصرفات والأفعال أمام المواقف الجديدة. فهي ناتج كل من حب الذات وتصور الذات وهي المعيار الفعلي لتقدير الذات وتحسينه وتعديله. (1999; AndréLelord)

## 5- العوامل المؤثر في تقدير الذات :

يذكر وولف أن إدراك الذات عن طريق الاستدماج والإسقاط يكون في مجمله استدماج الحسن وإسقاط القبيح، والتوازن بين العمليتين ليس مضمونا تماما مما يجعل الزيادة في جانب تسبب النقصان في الجانب الآخر لذلك نجد أن تقدير الذات عرضة لعوامل دينامية ذاتية تؤثر فيه وبعيابه، ونجد أن الشخص إذا عبر عن نقص الانسجام بين الصورة الداخلية للذات والواقع الخاص بالذات فإنه يتوتر انفعاليا ويمكن أن نفترض أن غياب التعرف على الذات هو في حقيقته مقاومة للتعرف على الذات لذا نصل إلى افتراض أن العوامل الدينامية الداخلية تسبب عدم التعرف على الذات والحكم الإنفعالي عليها. (أحمد فائق؛ 1963: ص 185)

وهناك نوعان من العوامل المؤدية إلى تكوين تقدير ذات مرتفع أو منخفض:

1- **عوامل تتعلق بالفرد نفسه:** فالقد ثبت أن درجة تقدير الذات لدى الطفل تتحدد بقدر خلوه من القلق أو عدم الاستقرار النفسي بمعنى أنه إذا كان الفرد متمتعاً بصحة نفسية جيدة، ساعد ذلك على نموه نمواً طبيعياً ويكون تقديره لذاته مرتفعاً؛ أما إذا كان الفرد من النوع القلق غير المستقر فإن فكرته عن ذاته تكون منخفضة وبالتالي ينخفض تقديره لذاته.

2- عوامل تتعلق بالبيئة الخارجية: وهى متصلة بظروف التنشئة الاجتماعية والظروف التي تربي ونشأ فيها الفرد وكذلك نوع التربية ومنها:

- هل يسمح له بالمشاركة في أمور العائلة ؟

- هل يقرر لنفسه ما يريد ؟

- ما نوع العقاب الذي يفرض عليه؟

- نظرة الأسرة لأصدقاء الفرد ( محبة أم عداوة ) ؟.

وخلاصة القول أنه بقدر ما تكون الإجابة على هذه الأسئلة موضوعية ايجابية بقدر ما تؤدي إلى درجة عالية من تقدير الذات.(مصطفى فهمي ومحمد علي القطان؛1979:ص 78)

ويذهب فاروق عبد الفتاح إلى أن العوامل التي تؤثر في تقدير الفرد لذاته كثيرة منها ما يتعلق بالفرد نفسه مثل استعداداته وقدراته والفرص التي يستطيع أن يستغلها بما يحقق له الفائدة, ومنها ما يتعلق بالبيئة الخارجية وبالأفراد الذين يتعامل معهم فإذا كانت البيئة تهيب للفرد المجال والانطلاق والإنتاج والإبداع فإن تقديره لذاته يزداد, أما إذا كانت البيئة محبطة وتضع العوائق أمام الفرد بحيث لا يستطيع أن يستغل قدراته واستعداداته ولا يستطيع تحقيق طموحاته فإن تقدير الفرد لذاته ينخفض, كذلك فإن نمو تقدير الذات لا يتأثر بالعوامل البيئية والموقفية فحسب ولكنه يتأثر بعوامل دائمة مثل نكاه الفرد وقدراته العقلية وسمات شخصيته والمرحلة العمرية والتعليمية التي يمر بها.

(فاروق عبد الفتاح؛1987:ص21)

والقلق من المتغيرات التي وجد أن لها تأثيراً كبيراً على تكوين تقدير ذات مرتفع أو منخفض لدى الفرد فقد أوضحت العديد من الدراسات أن الفرد السوي الذي لا يعاني من القلق يتمتع بدرجة عالية من تقدير

الذات وقد أكد روجرز على أن تهديد الذات أو سوء التوافق يحدث عندما يتعرض الإنسان للقلق, ويضيف روجرز أن القلق هو استجابة انفعالية للتهديد تنذر بأن بنيان الذات المنظم قد أصبح في خطر, فالقلق يؤدي إلى إحداث تغيير خطير في صورة الفرد عن ذاته, أما إذا كان الفرد سويًا لا يعاني من أي قلق زائد فإن هذا يؤدي إلى إحداث التوافق الشخصي ويؤدي إلى تقدير ذات مرتفع لدى الفرد. ويمكن القول بأن الفرد ذو التقدير المرتفع للذات يكون بعيدًا عن القلق حتى اعتبر البعض أن التقدير المرتفع للذات هو أكثر الأدوات التي يمكن أن يستخدمها الفرد للحصول على حالة التوافق فيستطيع مواجهة الفشل واقتحام المواقف الجديدة دون أن يشعر بالحزن والانهيار, أما ذو التقدير المنخفض للذات فإنه يشعر بالهزيمة حتى قبل أن يقتحم المواقف الجديدة أو الصعبة لأنه يتوقع الفشل مسبقًا. (فاروق عبد الفتاح 1987:ص19).

## 6- مستويات تقدير الذات :

من خلال الاطلاع على بعض الأدبيات التي تناولت هذا المفهوم يرى الباحث انه يجب عرض المستويات التي حددها " كوبر سميث " وهي:

أ. **تقدير الذات المرتفع:** يعتبر الأشخاص انفسهم هامين ويستحقون الاحترام والتقدير والاعتبار, ولديهم فكرة كافية لما يظنونهم صحيحا, ودائمًا يتمتعون بالثقة ولا يخافون او يبتعدون عن الشدائد.

ب. **تقدير الذات المنخفض:** يعتبر الأشخاص انفسهم غير هامين جدا وغير محبوبين وهم غير قادرين على فعل الأشياء التي يودون فعلها كما يفعلها الآخرون, وهنا يعتبرون أن ما يكون لدى الآخرين أفضل مما لديهم من إمكانيات و قدرات و استعدادات و كفاءات .

ج. تقدير الذات المتوسط: يعتبر الأشخاص من هذا النوع ممن يقعون بين هذين النوعين من الصفات ويتحدد تقدير الذات من قدرتهم على عمل الأشياء المطلوبة منهم. (شايح عبد الله مجلي 2013: العدد 01) .

#### 7- السمات العامة لذوي تقدير الذات المنخفض :

- احتقار الذات .
  - الشعور بالذنب دائماً ؛ حتى ولم يكن هناك بالخطأ .
  - الاعتذار المستمر عن كل شيء.
  - الاعتقاد بعدم الاستحقاق لهذه المكانة أو العمل وإن كان الآخرون يرون ذلك .
  - عدم الشعور بالكفاية في الأدوار و الوظائف .
  - الميل إلى سحب أو تعديل رأيهم خوفاً من سخيرية و رفض الآخرين .
  - الشعور بالغرابة عن العالم .
  - التشاؤم .
  - الانكماش و الانطواء على النفس .
- (<http://www.almuaem.net./maga/that090.htm>)

#### 8- السمات العامة لذوي تقدير الذات المرتفع :

- سرعة الاندماج و الانتباه في أي مكان كانوا .
- الكفاية الذاتية .
- الشعور بالقيمة الذاتية.
- القدرة على مواجهة التحدي .
- القدرة على السيطرة على أنفسهم و التحكم في حياتهم .

- الأكثر إنتاجية .
- السعادة و الرضا بحياتهم .
- التفاؤل و الواقعية .
- القوة في مواجهة عثرات النفس .
- قوة التحكم في المشاعر .
- الاستجابة المستمرة للتحديات.

(<http://www.almuaalem.net/maga/that090.html>)

## 9 - القلق و تقدير الذات :

إن الفرد الذي يتمتع بتقدير ذات عال يتسم بانخفاض مستوى القلق لديه و هذا كون أن تقدير الذات من العوامل التي تساعد الفرد على التوافق النفسي و الاجتماعي الذي يمكن الفرد من مواجهة المواقف الصعبة دون أن يشعر بالحزن و الانهيار في حين أن الأفراد الذين يتصفون بتقدير منخفض للذات يعانون من القلق بصفة مستمرة؛ و يشعرون بالهزيمة حتى بل أن يقتحموا المواقف الصعبة لأنهم يتفقدون الفشل مسبقاً. (فاروق عبد الفتاح؛ 1989:ص19).



## خلاصة :

يشير مفهوم تقدير الذات بالدرجة الأساسية إلى القيمة التي يعطيها الفرد لنفسه كمحصلة لما يشعر به نحو ذاته، وهذا يعني أنه ليس شيء مادي يمكن منحه للفرد ليصبح ذا تقدير مرتفع أو منخفض، وإنما هو محصلة لمجموعة من العوامل التي قد تجعل منه ايجابيا أو سلبيا , بحيث أن الأفراد الذين لديهم تقدير ذات مرتفع لأنفسهم يكونون لهم ثقة بأنفسهم متحملين للمسؤولية ،في حين أن الأفراد ذوي التقدير المنخفض للذات يكونون أكثر عرضة للقلق والاكتئاب والخوف مما من شأنه أن يؤثر في أداء مهامهم .

## الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الاستطلاعية :

تمهيد

1 - الغرض من الدراسة الاستطلاعية

2 - مكان و زمان اجراء الدراسة الاستطلاعية

3 - طريقة المعاينة و خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية .

4 الأدوات المستخدمة في الدراسة.:

1-4 - مقياس تقدير الذات لكوبر سميث .

2-4 - مقياس قلق الامتحان لمحمد حامد زهران 1999.

5 - الخصائص السيكومترية للأدوات المستخدمة :

5-1 مقياس تقدير الذات .

5 - 2 مقياس قلق الامتحان .

## تمهيد:

يتناول هذا الفصل عرضاً لأول خطوة من خطوات الدراسة الميدانية وهي الدراسة الاستطلاعية حيث تطرقت الطالبة فيها إلى الغرض من هذه الدراسة , مكان و زمان إجرائها , خصائص العينة , كما أنها شملت توضيحاً لأهم الإجراءات التي اتبعت للتأكد من الخصائص السيكومترية للدراسة و تقديماً لأدوات البحث .

### 1- الغرض من الدراسة الاستطلاعية :تتخصر أهداف الدراسة الاستطلاعية في :

1. التعرف على ميدان الدراسة و تحديد خصائصه .
2. الكشف عن الصعوبات التي يمكن مواجهتها في الدراسة الأساسية.
3. التعرف على خصائص العينة و كذا التحقق من الخصائص السيكومترية لوسائل القياس المستعملة في البحث و هي ( الصدق؛ الثبات) بحيث أنها تقيس ما وضعت لقياسه.

### 2- مكان و زمان اجراء الدراسة الاستطلاعية :

قامت الطالبة بدراسة استطلاعية بثانوية تافنة في و لاية عين تموشنت في الفترة الممتدة من 26 أفريل إلى 4 ماي 2015 في غضون 15 يوماً.

### 3- طريقة المعاينة :

اختيرت العينة بطريقة عشوائية بسيطة، وذلك للحصول على نتائج علمية صحيحة و أكثر مصداقية، بحيث تم توزيع مقاييس البحث في الأقسام بعد القيام بالقرعة في اختيارها مع ذكر أن هذه الأقسام كانت تخص أقسام السنة الثانية ثانوي فقط ، واستخدمت نفس الطريقة في اختيار التلاميذ من الأقسام المختارة أي بعد الحصول على قائمة

التلاميذ للأقسام المختارة تم توزيع استمارات البحث على عينة تكونت من 30 تلميذ وتم البحث بغض النظر عن بعض التعقيدات الخاصة في التدخل في الأقسام المختارة زد على ذلك صعوبة إقناع التلاميذ بحقيقة اختيارهم دون غيرهم لأسباب علمية لا غير.

#### 4- خصائص عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة من 30 تلميذ في المرحلة الثانية من التعليم الثانوي بثانوية تافنة بحيث تتراوح أعمارهم ما بين (16-18) بمتوسط حسابي قيمته 1.23 و انحراف معياري قيمته 0.44.

كما ذكرنا في ما سبق أن العينة اختيرت بشكل عشوائي, على أن تكون ممثلة للتركيب الأساسي للمجتمع الأصلي للدراسة الأساسية , كما أنه قد تم إدراج مميزات العينة حسب المتغيرات الفردية المتمثلة في الجنس و التخصص الأكاديمي والجدول التالية توضح مميزات العينة.

#### الجدول رقم (1): يوضح توزيع عينة الدراسة حسب متغير الجنس

الجنس	العدد	النسبة المئوية
الإناث	21	70 %
الذكور	09	30 %
المجموع	30	100%

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن عينة الدراسة الاستطلاعية شملت 21 أنثى وهو ما يعادل 70%؛ و 09 ذكور وهو ما يعادل 30% .

و عليه نلاحظ أن نسبة الإناث تفوق نسبة الذكور.

**الجدول رقم (2):** يوضح توزيع عينة الدراسة حسب متغير التخصص:

التخصص	العدد	النسبة المئوية
العلمي	20	66.7 %
الأدبي	10	33.3 %
المجموع	30	100%

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن عدد العلميين 20 ما يعادل 66.7%؛  
والأدبيين عددهم 10 ما يعادل 33.3%.

وعليه نلاحظ أن نسبة العلميين تفوق نسبة الأدبيين.

#### **5- الأدوات المستخدمة في الدراسة :**

اشتملت الدراسة الاستطلاعية على الأدوات التالية:

1. مقياس قلق الامتحان ل"سارسون" (1999)

2. مقياس تقدير الذات ل"كوبر سميث" إعداد "ليلى عبد الحميد  
عبد الحافظ".

#### **6- الخصائص السيكومترية للأدوات المستخدمة:**

تم قياس الخصائص السيكومترية للأداتين على النحو التالي :

6-1. مقياس قلق الامتحان: استخدم هذا المقياس من طرف الباحثة  
"سايجي سليمة" كان معامل الثبات لديها 0.80 بطريقة الفاكورومباخ .

6- 1. 1 ثبات مقياس قلق الامتحان للبحث الحالي :

## أ - طريقة إعادة الاختبار:

للتحقق من ثبات المقياس للبحث الحالي قامت الطالبة بتطبيق المقياس على عينة مؤلفة من 30 تلميذ من طلاب الصف الثاني من التعليم الثانوي, وذلك باستخدام طريقة إعادة التطبيق, حيث تم إعادة التطبيق للمقياس بعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول للمقياس وباستخدام معامل الارتباط بين درجات الطلاب في التطبيق الأول والثاني تبين أن معامل الثبات يساوي 0.92 قبل حذف البنود الملغاة, وبحذفها أصبحت قيمة معامل الارتباط تساوي 0.94 حيث اتضح أن المقياس دال عند مستوى الدلالة 0.01 وهو يتمتع بمستوى مرتفع من الثبات من خلال ما استدل عليه من نتائج.

**6- 2.1 الصدق:** استخدمت الطالبة طريقتين مختلفتين للتأكد من صدق مقياس قلق الامتحان و هما:

أ. الصدق الذاتي : 0.96.

ب. الصدق بطريقة الاتساق الداخلي :

تقتضي هذه الطريقة حساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه, وذلك لإيجاد الفقرات التي ليس لها دلالة معنوية مع البعد الذي تقيسه بالفقرة . وتوصلنا إلى النتائج التالية, وفيما يلي جداول توضيحية لمعاملات الارتباط لكل بعد على حدا.

**الجدول رقم (03):**

يوضح قيم معامل الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية لبعدها رهبة الامتحان.

البعده	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
1	0.25	غير دالة
2	0.55	دال عند 0.01
3	0.33	غير دالة
4	0.54	دال عند 0.01

0.01 عند دال	0.59	5
0.05 عند دال	0.36	6
0.01 عند دال	0.55	7
0.05 عند دال	0.40	8
غير دالة	0.12	9
0.01 عند دال	0.71	10
0.05 عند دال	0.41	11
غير دالة	0.30	12
0.01 عند دال	0.54	13
غير دالة	.0	14
غير دالة	0.14	15
0.01 عند دال	0.53	16
0.01 عند دال	0.65	17
0.01 عند دال	0.52	18
0.01 عند دال	0.63	19
0.05 عند دال	0.40	20
0.05 عند دال	0.42	21
غير دالة	0.002-	22
0.05 عند دال	0.38	23
0.05 عند دال	0.29	24
غير دالة	0.16	25
دالة عند 0.05	0.42	26

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن معظم معاملات الارتباط بين فقرات بعد رهبة الامتحان و الدرجة الكلية له دالة عند مستوى دلالة (0.01 و0.05) ( باستثناء بعض الفقرات ( 1, 12, 25, 22, 3 و 9.14, 15, 22, 25) وبالتالي فإن الفقرات الغير الدالة حذفت من المقياس.

## الجدول رقم: ( 04 ):

يوضح قيم معامل الارتباط بين كل فقرة و الدرجة الكلية لبعء ارتباك الامتحان

البعء	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
27	0.43	0.05
28	0.28	غير دالة
29	0.59	0.01
30	0.43	0.05
31	0.52	0.01
32	0.35	غير دال
33	0.31	غير دالة
34	0.31	غير دال
35	0.50	0.01
36	0.52	0.01
37	0.31	غير دالة
38	0.27	غير دالة
39	0.16	غير دالة
40	0.56	0.01
41	0.60	0.01
42	0.35	غير دالة
43	0.36	0.01
44	0.75	0.01
45	0.25	غير دالة

يتضح من خلال الجدول رقم أعلاه أن معظم المعاملات المتحصل عليها تبين تناسب فقرات المقياس مع بعء ارتباك الامتحان عند مستوى دلالة (0.01,0.05) باستثناء بعض الفقرات التالية:

(28,29,30,31,32,33,34,37,38,39,40,41,42,43,44,45) وبالتالي الفقرات الغير دالة حذفت من المقياس.



## الجدول لرقم ( 05):

يوضح قيم معامل الارتباط بين كل فقرة و الدرجة الكلية لبعء  
توتر أداء لامتحان

البعء	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
46	0.38	0.05
47	0.46	0.01
48	0.58	0.01
49	0.47	0.01
50	0.25	غير دالة
51	0.37	0.05
52	0.64	0.01
53	0.59	0.01
54	0.47	0.01
55	0.48	0.01
56	0.15	غير دالة
57	0.62	0.01
58	0.70	0.01
59	0.53	0.01
60	0.40	0.05

يتضح من الجدول أعلاه أن معظم الارتباطات بين فقرات بعء توتر أداء  
الامتحان و الدرجة الكلية لهذا البعء دالة عند مستوى دلالة  
(0.01,0.05) باستثناء الفقرة (50,56) ليس لهما مستوى من الدلالة و  
بالتالي هذه الفقرات حذفت..

## الجدول رقم ( 06 ):

يوضح الجدول قيم معامل الارتباط بين كل فقرة و الدرجة الكلية لبعء انزعاج الامتحان.

البعء	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
61	0.50	0.01
62	0.46	0.05
63	0.58	0.01
64	0.82	0.01
65	0.58	0.01
66	0.59	0.01
67	0.52	0.01
68	0.68	0.01
69	0.67	0.01
70	0.44	0.05
71	0.33	غير دالة
72	0.36	0.05

يتضح من الجدول أعلاه أن الارتباطات بين فقرات بعء انزعاج الامتحان و الدرجة الكلية للبعء معظمها دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.01) باستثناء الفقرة 70 التي لها مستوى دلالة عند 0.05 و الفقرة (71) التي ليس لها مستوى من الدلالة و بالتالي حذفت.

## الجدول رقم ( 07 ):

يمثل الجدول قيم معامل الارتباط بين كل فقرة و الدرجة الكلية لبعء نقص مهارة الامتحان

البيد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
73	0.54	0.01
74	0.70	0.01
75	0.57	0.01
76	0.55	0.01
77	0.56	0.01
78	0.40	0.05
79	0.59	0.01
80	0.65	0.01
81	0.54	0.01
82	0.51	0.01
83	0.53	0.01
84	0.68	0.01
85	0.60	0.01
86	0.41	غير دالة

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن معظم الارتباطات بين فقرات بعد نقص مهارة الامتحان و الدرجة الكلية له دالة عند مستوى دلالة 0.01 باستثناء الفقرة 78 التي لها مستوى من الدلالة 0.05، و باستثناء الفقرة (86) التي ليس لها مستوى من الدلالة و بالتالي حذفت .

#### الجدول ( 08 ):

يوضح قيم معامل الارتباط بين كل فقرة و الدرجة الكلية لبيد اضطراب اخذ الامتحان .

البيد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
87	0.52	0.01
88	0.70	0.01
89	0.50	0.01
90	0.81	0.01
91	0.60	0.01
92	0.54	0.01
93	0.69	0.01

يتضح من الجدول أعلاه أن جميع الارتباطات بين كل فقرة و الدرجة الكلية لبعء اضطراب اخذ الامتحان دالة عند مستوى دلالة 0.01, و هذا يبين أن فقرات هذا البعد تتميز باتساق داخلي جيد .

### الجدول رقم (09) :

يوضح علاقة كل بعد، بعد حذف الفقرات الغير الدالة مع الدرجة الكلية للمقياس.

الأبعاد	البنود المحذوفة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
رهبة الامتحان	-14-12-9-3-1 25-1522	0.72	0.01
ارتباك الامتحان	-34-33-32-28 -42-39-38-37 45	0.57	0.01
توتر أداء الامتحان	50-56	0.56	0.01
انزعاج الامتحان	71	0.54	0.01
نقص مهارة الامتحان	86	0.52	0.01
اضطراب اخذ الامتحان		0.64	0.01

يوضح الجدول أعلاه أنه بعد الغاء البنود الغير الدالة أصبح المقياس جاهز للاستعمال في البحث الحالي.

### 2-6 مقياس تقدير الذات :

استخدم هذا المقياس الباحثة " حمري صارة " و كان معامل الثبات عندها يساوي 0.90 .

## 6-1-2 ثبات مقياس البحث الحالي :

### أ - طريقة اعادة الاختبار:

تم التأكد من ثبات المقياس للبحث الحالي , باستخدام طريقة اعادة الاختبار حيث تم اعادة الاختبار بعد مرور اسبوعين من التطبيق الاول للمقياس , و بحساب معامل الثبات بين درجات الطلبة على المقياس في التطبيق الاول و الثاني , و بعد الغاء البنود المحذوفة تبين أن معامل الثبات يساوي 0.94.

## 6-1-3 الصدق : استخدمت الطالبة طريقتين مختلفتين للتأكد من صدق

مقياس تقدير الذات لكوبر سميث و هما :

أ. الصدق الذاتي : 0.96 بعد القيام ب الجذر التربيعي للثبات .

ب. الصدق بطريقة الاتساق الداخلي :

تقتضي هذه الطريقة حساب معامل الارتباط بين درجات الأبعاد لمقياس تقدير الذات و الدرجة الكلية للمقياس . و قد أظهرت النتائج تناسق مقياس تقدير الذات لكوبر سميث . و فيما يلي جدول توضيحي لمعاملات الارتباط للبعد مع الدرجة الكلية للمقياس .

## الجدول رقم (10):

يوضح مستوى الدلالة لابعاد مقياس تقدير الذات بعد الغاء البنود المحذوفة.

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	البنود المحذوفة	الابعاد
0.01	0.93	26-25-7-2-1	تقدير الذات العام
0.01	0.74	34-30-27	تقدير الذات الاجتماعي
0.01	0.68	42-37-35	تقدير الذات الاسري
0.01	0.74	50-46-45-44	تقدير الذات المدرسي

يوضح الجدول أعلاه دلالة معامل الارتباط لكل من البعد العام و البعد الاسري و البعد المدرسي و البعد الاجتماعي عند مستوى دلالة 0.01

## الفصل الخامس : الاجراءات المنهجية للدراسة الأساسية.

- تمهيد

- 1 - منهج الدراسة
- 2 - حدود الدراسة
- 3 - عينة الدراسة الأساسية وخصائصها
- 4 - أدوات الدراسة
- 5 - اساليب المعالجة الاحصائية

## تمهيد:

بعد الانتهاء من الدراسة الاستطلاعية, و اعتماد ادوات البحث بصورة نهائية, قامت الطالبة بالانتقال الى مرحلة الدراسة الأساسية ليتم من خلالها اعتماد المنهج المناسب و عينة الدراسة مع توضيح لحدود البحث و لأهم الإجراءات المتبعة أثناء تطبيق أدوات الدراسة .

### 1 - منهج الدراسة :

يتوقف اختيار المنهج المناسب للدراسة على طبيعة الموضوع , و يتحدد تبعاً لمتغيراته و يرتبط ارتباطاً قوياً بصدق النتائج و مدى مطابقتها للواقع المدروس , و من أجل الارتقاء بهذه الدراسة الى مستوى التحليلات و التفسيرات العلمية التي تتسم بالموضوعية , ارتأينا اختيار المنهج الوصفي .

### 2 - حدود الدراسة :

من حيث المكان :

تمت الدراسة الأساسية بثانوية تافنة ب عين تموشنت

من حيث الزمان :

أجريت الدراسة في الفترة الممتدة من 10 ماي إلى 11,11 2015

### 3 - عينة الدراسة الأساسية وخصائصها :

#### 3 - 1 عينة الدراسة :

شملت عينة الدراسة تلاميذ من ثانوية تافنة ب عين تموشنت و لقد تم اختيار الثانوية للأسباب التالية :

1 - معرفة الجيدة للثانوية .



## 2 - رغبتني في اثراء نتائج الدراسة .

أما بالنسبة للثانوية فقد تم اختيارها نظرا لسمعتها الطيبة في المجال التربوي .

و فيما يتعلق ب التلاميذ فلم يكن اختيارهم مباشرة و انما كان اختيار الأقسام في هذه الخطوة بطريقة العشوائية , و ذلك بكتابة الطالبة أرقام الأقسام على قصاصات ورقية , و بعد خلطها جيدا قامت الطالبة بالسحب العشوائي للأقسام .

### 3 - 2 خصائص العينة:

3-2- من حيث الجنس:

#### الجدول رقم ( 11 ):

يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية من حيث الجنس

الجنس	العدد	النسبة
أنثى	72	65.5 %
ذكر	38	34.5 %
المجموع	110	100%

يتضح من الجدول أعلاه أن 72 أنثى تعادل نسبة 65.5% بذلك تكون نسبة الذكور 34.5% من مجموع عينة الدراسة.

### 3-2-2 من حيث التخصص :

#### الجدول رقم ( 12):

يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة وفق متغير التخصص .

التخصص	العدد	النسبة المئوية
أدبي	47	42.7 %
علمي	63	57.3%
المجموع	110	100%

يبين الجدول أعلاه أن 47 من أفراد عينة الدراسة الأساسية يمثلون 42.7% في حين بلغ عدد التخصص العلمي 63 ما يعادل نسبة 57.3% تخصصهم أدبي و بذلك تكون نسبة التلاميذ العلميين أكثر من الأدبيين.

#### 4- أدوات الدراسة :

استخدمت الطالبة أدواتين لجمع البيانات الخاصة بالدراسة، الأولى كانت مقياس قلق الامتحان لمحمد حامد زهران 1999، أما المقياس الثاني فتمثل في مقياس تقدير الذات (لكوبر سميث) .

#### 4-1 مقياس قلق الامتحان :

أعدده محمد حامد زهران (1999)، لقياس قلق الامتحان يتكون من 93 فقرة موزعة على ستة أبعاد هي :

- رهبة الامتحان , و فقراته من رقم (1-26)

- إرتباك الامتحان , و فقراته من رقم (27-45)

- توتر أداء الإمتحان , و فقراته من رقم (46-60)

- إنزعاج الإمتحان , و فقراته من رقم (61- 72)

- نقص مهارات الامتحان , و فقراته من رقم (73- 86)

- اضطراب أخذ الامتحان , و فقراته من رقم (87- 93)

كما أن كل فقرات المقياس موجبة من رقم (1 إلى 93).

و يتم الإجابة على فقرات هذا المقياس و يصحح , بحيث تحتسب درجة لكل من المقياس الفرعية الستة على حدة , بحيث تحتسب درجة لكل من المقاييس الفرعية الستة على حدة , و تجمع درجاتها للحصول على الدرجة الكلية للمقياس .

طريقة تطبيق المقياس كانت كالتالي :بعد التوجه الى أقسام المختارة عن طريق القرعة تم تقسيم الاستمارات لمقاييس البحث بطريقة عشوائية على التلاميذ المختارين كذلك ب الطريقة العشوائية البسيطة , بعدها تم شرح محتوى المقياسين و الادلال على أن المقياسين ما هما الا في صالح البحث العلمي .بعد التحصل على المقياس تم استبعاد الاستمارات الغير الصالحة للاستعمال .ثم تمت طريقة تصحيح المقياس ب اعطاء الارقام 1,2,3 تبعا للاوزان التالية غالبا ، احيانا ، نادرا.

استخدم مستعملي المقياس صدق المحكميين و الصدق التلازمي و صدق التمييزي , بحيث بلغ معامل الثبات الفا كرومباخ 0.81 مما يؤكد ثبات المقياس.

#### 4 – 2 مقياس تقدير الذات :

أعد هذا المقياس كوبر سميث و الذي يتكون من 50 بند بعد تعديله , و التي تصف مشاعر الفرد و آراء و ردود أفعاله من خلال اجابته على فقرات المقياس بوضع علامة على عبارة "تنطبق" أو "لا تنطبق" , كما أن المقياس يتميز ب وضوح الاتجاه الموجب و السالب كما يساعد على

التأكد من صدق الاستجابات لدى أفراد العينة ,فهو يضم بعدا يؤشر على الاتجاهات الدفاعية للمفحوصين أثناء اجابتهم على بنود المقياس .و يضم المقياس شكلا( المدرسي و المهني ) نفس الأبعاد عدى بعد تقدير الذات المدرسي الذي يصبح تقدير ذات مهني في الشكل المهني للمقياس ,و تنحصر هذه الأبعاد في :

1 – تقدير الذات العام

2 – تقدير الذات الاجتماعي .

3 –تقدير الذات الأسري.

4 – تقدير الذات المدرسي.

5 – بعد الكذب.

اشتملت النسخة العربية لهذا المقياس في صورته المدرسية ترجمة "إلى عبد الحميد عبد الحافظ" على نفس عدد بنود و أبعاد النسخة الأصلية بما فيها مقياس الكذب , و فيما يلي جدول يوضح توزيع البنود لكل بعد من الأبعاد .

**الجدول رقم ( 13):**يبين توزيع مقياس تقدير الذات بأبعاده الأربعة .

أبعاد الاختبار	الفقرات
تقدير الذات العام	57,3,4,7,12,24,25,27,,15,,
	13,, 38,39,43,48,47,55,51,56, 31,34,35, 19,30, 10,18,
تقدير الذات الاجتماعي	52,49,40,28,21,14,8,5,
	44,29,22,20,16,11,9,6,

تقدير الذات الاسري	
تقدير الذات المدرسي	54,46,42,37,33,23,17,2

بنود المقياس مصاغة في اتجاهين ايجابي و سلبي,بواقع 20 بند موجباً و 31 بند سالبا و هي مبنية ب التفصيل حسب كل بعد في الجدول التالي:

**الجدول رقم ( 14 )**: يبين البنود الموجبة و السالبة لكل بعد من أبعاد مقياس تقدير الذات

ابعاد الاختبار	البنود الموجبة	البنود السالبة
تقدير الذات العام	47,43,39,38,27,7,19,7,1	57,56,55,51,48,35,34,31,4,3,30,25,24,18,15,13,12,10
تقدير الذات الاجتماعي	28,14,8,5	52,49,40,20
تقدير الذات الأسري	29,20,11,9	44,22,16,6
تقدير الذات المدرسي	42,37,33	54,46,23,17,2

و فيما يتعلق بإعطاء الأوزان فنعطي الاجابة "تنطبق" درجة 2, و الإجابة لا "تنطبق" درجة 1 هذا بالنسبة للبنود 20 الموجبة أما بالنسبة للبنود 31 السالبة فتعطي للاجابتين "تنطبق" و لا "تنطبق" درجة 2,1 على التوالي .

تكون الدرجة القصوى بالنسبة للبعد العام 52 و الدنيا 26, أما بالنسبة للأبعاد الثلاثة الباقية فتوافق الدرجة القصوى و الدنيا عن كل بعد الدرجة

16 و08 على التوالي, و عليه تكون الدرجة القصوى للاختبار الكلي 100, بينما تعتبر الدرجة 50 كأدنى درجة .

في الاخير تم جمع المقياسيين بعد أن تم ملؤهما من طرف التلاميذ المختارين ب الطريقة العشوائية و استبعاد الاستثمارات الغير الصالحة و ابقاء الصالح منها. و كان عدد الاستثمارات التي جمعتها بعد استبعاد الاستثمارات الغير الصالحة 110.

#### 5- أساليب المعاملة الاحصائية :

يعتبر الاحصاء وسيلة أساسية في أي بحث علمي لأنه يساعد الباحث على تحليل و وصف البيانات, و لهذا لم نكتفي بعرض البيانات و جمعها بل اعتمدنا أيضا على

#### 5 – 1 الإحصاء الوصفي :

- 1 – التكرارات
- 2 – النسب المئوية
- 3 – المتوسط الحسابي
- 4 – الانحراف المعياري

#### 5 – 2 الإحصاء الاستدلالي :

أ. - معامل الارتباط لبرافي بيرسون

ب – معامل الفا كرومباخ

## الفصل السادس: عرض نتائج الدراسة و مناقشتها:

- تمهيد

1 - عرض نتائج الدراسة :

2 - مناقشة نتائج الدراسة :

خلاصة.

## تمهيد:

يتناول هذا الفصل عرضاً لنتائج الدراسة و مناقشتها و تفسيرها من خلال قبول أو رفض فرضيات البحث و بعد معالجة البيانات ببرنامج spss, و بعد تصحيح الاستمارات, و فرزها و الإبقاء على الصالح منها توصلت الطالبة إلى النتائج التالية:

### 1 - عرض نتائج الدراسة :

#### 1 - 1 عرض نتائج الفرضية الأولى

#### الجدول رقم ( 15): يبين نتائج الفرضية الأولى

أساليب احصائية العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة "ر"	مستوى الدلالة
قلق الامتحان	50.61	23.23	0.004	غير دالة
تقدير الذات	160.85	10.59		

يتضح من الجدول اعلاه عدم وجود علاقة ارتباطية بين قلق الامتحان وتقدير الذات , حيث كانت القيمة ( ر ) المحسوبة 0.004 قيمة غير دالة احصائيا و عليه الفرضية الأولى لم تتحقق .

### 2 - عرض نتائج الفرضية الثانية :

#### الجدول رقم (16): يبين نتائج الفرضية الثانية

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
قلق الامتحان	58.46	9.52	0.033-	غير دالة



		22.31	162.47	تقدير الذات
--	--	-------	--------	-------------

يتضح من الجدول أعلاه أنه لا توجد علاقة ارتباطية عند الإناث في قلق الامتحان و تقدير الذات. و عليه يقدر المتوسط الحسابي في مقياس قلق الامتحان ب58.46 و انحراف معياري ب 9.52. ويقدر المتوسط الحسابي لتقدير الذات ب 162.47 و انحراف معياري ب 22.31 و تقدر القيمة (ر) المحسوبة ب -0.033 وهي غير دالة احصائيا و بذلك لم تتحقق الفرضية الثانية .

### 3 - عرض نتائج الفرضية الثالثة :

الجدول رقم ( 17 ): يبين نتائج الفرضية الثالثة

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
قلق الامتحان	58.89	12.50	0.056	غير دالة
تقدير الذات	157.76	24.91		

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للذكور يقدر ب 58.89 و انحراف معياري ب 12.50 في قلق الامتحان و متوسط حسابي ب 157.76 ما يعادل انحراف معياري ب 24.91 في تقدير الذات و عليه القيمة (ر) غير دالة احصائيا بحيث تعادل 0.056 مما يدل على عدم وجود ارتباط عند الذكور في قلق الامتحان و تقدير الذات و عليه الفرضية الثالثة لم تتحقق .

### 4 - عرض نتائج الفرضية الرابعة :

الجدول رقم ( 18 ): يبين نتائج الفرضية الرابعة :

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
قلق لامتحان	57.40	10.62	0.074	غير دالة
تقدير الذات	162.44	21.15		

يتضح من خلال الجدول أعلاه أنه لا يوجد ارتباط عند العلميين في قلق الامتحان و تقدير الذات، بحيث يقدر المتوسط الحسابي عند العلميين ب 57.40 في مقياس قلق الامتحان و 162.44 عند تقدير الذات ما يعادل انحراف معياري في مقياس قلق الامتحان ب 10.62 و 21.15 في مقياس تقدير الذات و ادلت القيمة (ر) ب 0.074 و هي قيمة ليست دالة احصائيا.

#### 5 - عرض نتائج الفرضية الخامسة :

#### الجدول رقم ( 19):يبين الفرضية الخامسة

العينة	المتوسط الحسابي	النحرف المعياري	مستوى الدلالة	معامل الارتباط
قلق الامتحان	60.23	25.84	-0.052	غير دالة
تقدير الذات	158.70	10.62		

يوضح الجدول أعلاه أنه ليس هنالك علاقة ارتباطية عند الأدبيين في قلق الامتحان و تقدير الذات، بحيث معامل الارتباط -0.052 و هي قيمة غير دالة ، كما يعادل المتوسط الحسابي لمقياس قلق الامتحان عند الأدبيين ب 60.23 ما يعادل انحراف معياري 25.84، و تقدير الذات يعادل متوسط حسابي ب 158.70 وانحراف معياري 10.62 وبذلك الفرضية الخامسة لم تتحقق .

## 2- مناقشة النتائج :

### 1- مناقشة الفرضية الاولى:

بعد عرض النتائج التي أسفرت عنها الدراسة الأساسية تبعاً لفرضيات البحث, و ترتيبها قامت الطالبة فيما يلي بمناقشة النتائج على ضوء الإطار النظري و خصائص العينة .

مما لا شك فيه أن أي دراسة تسعى إلى إيجاد الحلول , لذى يبد و من الضروري توضيح العلاقة بين بعض المتغيرات لمعرفة الحقيقة العلمية لتلك المتغيرات , و عليه أظهرت نتائج دراستنا عدم وجود علاقة بين قلق الامتحان و تقدير الذات كما هو مرئي لنا في الواقع الذي نعيشه , بحيث أكدت نتائج بحثنا أن قيمة (ر) المتحصل عليها و هي 0.004 غير دالة إحصائياً , و هو ما يثبت عدم وجود علاقة بين متغيري البحث و عليه لا يؤثر قلق الامتحان على تقدير الذات و لا يؤثر تقدير الذات بدوره على قلق الامتحان .

باعتبار أن الطالب في هذه المرحلة لم يكن لديه قلق امتحان بما يكفي لأنها ليست المرحلة النهائية كما هو متوقع في المرحلة النهائية لشهادة البكالوريا , و طبقاً لنظرية القلق (حالة - سمة): يشعر التلاميذ أصحاب الاستعداد العالي للقلق بتهديدات تقدير الذات في مواقف امتحانات نهاية السنة أكثر من مواقف امتحانات الفترة الأولى فتزداد عندهم حالة القلق أثناء الامتحانات و يسوء أدائهم فيها , و يحصلون على درجات منخفضة (كمال مرسي,1982:ص173).

على عكس بعض الدراسات التي وجدت ان هنالك علاقة بين قلق الامتحان و تقدير الذات كالدراسة التي جاء بها زوكولو و التي تؤكد أهمية القلق كمتغير له اثره السلبي على تقدير الذات (zoccolico, 1992, p 547)

كما أوضحت نتائج دراسة جاكسون :ان هنالك علاقة معكوسة بين تقدير الذات و القلق وهذه العلاقة أقوى بكثير عند البنات اكثر من الذكور.

### مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

أظهرت نتائج الدراسة أنه لا يوجد ارتباط عند الاناث في قلق الامتحان و تقدير الذات ، حيث بلغت قيمة (ر) - 0.033 وهي قيمة ليست دالة احصائيا .و جاءت هذه النتيجة عكس ما جاء به سبيلبرجر الذي أشار الى ان الاناث كن أعلى من الذكور في مستوى قلق الامتحان على مقياس قلق الامتحان لسبيلبرجر.

في حين تشير بعض البحوث كدراسة فيرتمان وروس اللذان توصلا الى وجود فروق بين الجنسين في تقدير الذات لصالح الذكور

### مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود علاقة عند الذكور في قلق الامتحان و تقدير الذات ، حيث بلغت قيم(ر) 0.056 وهي قيمة غير دالة احصائيا و قد اشارت نتيجة الدراسة لفراحي فيصل 2009من خلال دراسته التي شملت مجموعة طلبة من مراكز التكوين المهني ، حيث توصل الى عدم وجود فرق دال احصائيا في تقدير الذات بين الذكور و الاناث لهذه الفئة من الطلبة .

كما قامت همبري بالتوصل الى نتائج منها أن الفروق صغيرة بين الجنسين في قلق الامتحان في السنوات الأولى من المرحلة الابتدائية ، ثم تتزايد تدريجيا و تبلغ بين الجنسين ذروتها في الصف الخامس ابتدائي ، و الصف الثاني ثانوي.

## - مناقشة الفرضية الرابعة و الخامسة :

أظهرت نتائج الدراسة للفرضية الرابعة و الخامسة أنه لا توجد علاقة عند العلميين أو الأدبيين في قلق الامتحان و تقدير الذات ، حيث بلغت، القيمة (ر) عند العلميين 0.074، أما الأدبيين فبلغت القيمة (ر) -0.052.

كما تشير بعض الدراسات أن التخصص الدراسي يعد من العوامل التي قد تؤثر في قلق الامتحان ،حيث تؤكد هذه الدراسات وجود فروق بين بعض التخصصات كالأدبي و العلمي في التنبؤ بقلق الامتحان منها دراسة علي شعيب التي توصل من خلالها الى أن التخصص الدراسي (علمي أدبي) يساهم في التنبؤ في درجة بدرجة قلق الامتحان لصالح التخصص العلمي ، و فسر ذلك باعتبار ان التخصص العلمي اصعب من نظيره في الشعب الأدبية .

في حين تشير بعض البحوث الى نتائج مخالفة و هي أن القلق يكون اعلى لدى تلاميذ الأقسام الأدبية منه لدى تلاميذ الأقسام العلمية وهذا ما خلصت اليه نتائج الدراسة لكامل عويضة حول علاقة قلق الامتحان بمستوى الافكار و الجنس و التخصص الاكاديمي.

## خلاصة :

هدف هذا البحث الى محاولة معرفة العلاقة بين قلق الامتحان و تقدير الذات , و بالتالي محاولة ايجاد حل اذ ما كان هناك ارتباط.

و لكن قد أسفرت النتائج الى عدم وجود علاقة بين قلق الامتحان و تقدير الذات , و لم تتحقق أي فرضية نص عليها البحث , بحيث كل الفرضيات كانت عكس ما نصت عليه في بداية البحث و عكس ما جاء به معظم الباحثين في دراساتهم، و هذا يمكن أن يكون راجع الى اختلاف في كم العينة ،اختلاف في المرحلات العمرية ،او حتى اختلاف في البيئة التي يحدث فيها البحث .

## الاقتراحات :

1. اجراء دراسات تهدف إلى الكشف عن العلاقة بين قلق الامتحان وتقدير الذات لدى تلاميذ من مستويات تعليمية اخرى (الطور الابتدائي المتوسط و حتى مرحلة الجامعة)، اضافة الى متغيرات أخرى ذات أهمية الى جانب متغيرات الدراسة الحالية كا الخوف التحصيل الدراسي.
2. استخدام اساليب تقويم أكثر فعالية للحد من الرهبة المصاحبة لقلق الامتحان .
3. اجراء أبحاث لتطوير و تنمية تقدير الذات لدى الابناء عبر المراحل التعليمية المختلفة .

## الخاتمة :

كان الهدف من اجراء هذا البحث هو معرفة الحقيقة العلمية بين قلق الامتحان و تقدير الطالب لذاته بالمدارس, مما يعني محاولة ايجاد حل لهذين المتغيريين باعتبارهما يشكلان مشكل للطلاب .

ولكن أسفرت النتائج المتحصل عليها أنه لا توجد علاقة بين قلق الامتحان و تقدير الذات , مما يعني أن قلق الامتحان لا يؤثر على ذات الطالب .و هذا ربما يعود الى بعض العوامل التي تساعد الطلاب على تفوقهم على قلق الامتحان , أو جعل قلق الامتحان في حد ذاته عامل مساعد على التفوق و تحقيق الذات .

## قائمة المراجع :

### الكتب:

- 1 - أشرف محمد شربت, و محمد حلاوة الصحة النفسية بين النظرية و التطبيق الاسكندرية , المكتب الجامعي الحديث .
- 2 - ايزاك ماركس 1998 التعايش مع الخوف فهم القلق و مكافحته (ترجمة) محمد عثمان نجاتي القاهرة دار النشر .
- 3 - حسين فؤاد محمد زايد 2007 الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة اليمنيين و غير اليمنيين الوافدين الى الجماعات السورية و علاقته ببعض المتغيرات ,كلية التربية جامعة دمشق.
- 4 - عبد العزيز القوسي الاحصاء في التربية و علم النفس . مكتبة النهضة المصرية ط1 مصر 1955
- 5 - عبد المطلب القريطي 1998 في الصحة النفسية , ط1 القاهرة , دار الفكر العربي .
- 6- فيصل الصباغ ، الامراض النفسية المطبعة الجديدة , 1955
- 7- كمال عويضة 1996 مشكلات الطفل , بيروت دار الكتب العلمية .
- 8- محمد نجاتي علم النفس في حياتنا اليومية دار العلم الكويت , سنة 1983.
- 9- محمد راشد ديماس 1999 أسرار التفوق الدراسي ط1 بيروت دار ابن حزم



10- محمد سعفان 2003 دليل ارشادي لتحسين الاستذكار (طلاب الجامعة , خاصة القاهرة دار الكتاب الحديث

### مجلات و رسائل :

11- ابراهيم يعقوب 1955التنبؤ بقلق الرياضيات لدى الأطفال من متغيرات نفسية أخرى مجلة دراسات , الجامعة الأردنية للعلوم الانسانية بعمان , المجلد 22 العدد 06: ص 3243-3268. -

12- ابراهيم القريوطي ووائل مسعود 1999القلق و التحصيل الدراسي لدى الطلاب المعاقين بصريا .مجلة الشؤون الاجتماعية العدد 62، السنة السادسة:ص9-26

13- أيمن ابو الروس رسالة الى كل طالب :انت قادر على النجاح و التفوق اذا معرفت كيف تذاكر , الجزائر مكتبة رحاب .

14 - أشرف عبد القادر و اسماعيل بدر 2001:فعالية استراتيجية دراسية للتغلب على قلق التحصيل لدى طلاب الجامعة , مجلة الارشاد النفسي ,جامعة عين الشمس العدد14, السنة التاسعة :ص01-45.

15- اضواء عبد الكريم 2007اثر استخدام اسئلة التحضير في التحصيل و قلق الامتحان لدى طلبة كلية التربية الاساسية في مادة التاريخ المعاصر،مجلة التربية والعلم ، المجلد 14العدد 3 لسنة2007

16 - توفيق أحمد زكرياء 1989دراسة تأثير القلق في التحصيل الدراسي لدى طلاب ذوي قدرات عقلية مختلفة , مجلة علم النفس العدد10 :ص 77 .

17- مغاوري عبد الحميد مرزوق 1991 الفروق بين الجنسين في قلق الاختبار , مجلة التربية المعاصرة , مركز الكتاب للنشر بمصر الجديدة , العدد 09, المجلد 11, العدد 29:ص 151-200.

18 - الشيخ دعد 2003 مجلة كلية التربية 2008:ص 105 .

19- سهير كامل أحمد 1991 قلق الشباب (دراسة غير حضرية في المجتمعين المصري و السعودي مجلة رابطة الاخصائيين النفسانيين.

20- عبد الله بن صافي 2002, الفروق في القابلية للتعلم الذاتي و قلق الاختبار و مستوى الطموح بين الطلاب مرتفعي التحصيل الدراسي و منخفضيه ب الصف الاول ثانوي مجلة العلوم لاجتماعية , مجلس النشر العلمي , جامعة الكويت , المجلد 30 العدد 01:ص 69-96

21- علي شعيب 1988 قائمة قلق الاختبار لدى طلاب و طالبات المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية رسالة الخليج العربي العدد 25 السنة 08 مكتبة التربية لدول الخليج العربي :ص 95-118

22- علاء الدين كفاي و آخرون 1990 بناء مقياس القلق الرياضي مجلة حولية كلية التربية جامعة قطر العدد 07 السنة السابعة :ص 573  
- شايح عبد الله مجلي تقدير الذات و علاقته بالسلوك العدوانى لدى طلبة الصف الثامن من مرحلة التعليم الاساسى بمدينة صعدة ،مجلة جامعة دمشق المجلد 29 العدد الاول 2013

24- وحيد مصطفى كامل 2003 ,دراسة العلاقة بين تقدير الذات و القلق الاجتماعى مدرسة الصحة النفسية كلية التربية النوعية جامعة الزقازيق.

25-عثمان شجاع تقدير الذات (مستوياته, تعريفه...) موقع علم النفس  
المعرفي 01-2014

26 - محمد جبر قلق الامتحان و التحصيل الدراسي 19-ديسمبر 2014

مذكرات :

27- سايح سليمة 2003, فعالية برنامج ارشادي لخفض مستوى قلق الامتحان.

28 - cassady jc2001:the stability of undergraduate student cognitive test anxiety levels.practical assessment research evaluation.

29- hilderbrandt .d2007relation schip between body image and self esteem of ninth and twelfth graders from.

30-www.wwstout.edu/lib/theis/2007.

31-horn.dollinger1989:effoect and sleep on children s performance gournal school psychologie ;27pp282.373.

32-manos d .bueno.m.mateos ;n;and torre;a(2005):body image in relation to self –esteem in a simple of .spanish women with early – stage breast cancer ;psicooncologie ;v-2,n.1,pp.

33- murmela .k/2006/e relationships between self osteem ;personality characteristics and bady image –wsupsy chology student journal;issue –a-from

34- pattant n ;kan gis that /tur ;n and prathi.k2006:stqte self – esteem in relation to weight locus of con –trol among s/adolescent.j Indian assoc child adoesc ment health2/1/31-34

35- sirvastrava.s n al 1980:examination anxiety and academic achivement as a function in economy status.

- wade .2007 differences in body image and self esteem in adolescents with and without scoliosis dissertation for degree of doctor of psychology university n 3286615

## الملحق الأول: مقياس قلق الامتحان ( قبل التصحيح )

إعداد الدكتور :محمد حامد زهران 1999

أخي /أختي الطالب .....

تتضمن هذه الاستبانة مجموعة من العبارات حول ما تفكر به أو تشعر به في مواقف معينة علما بأن مشاعر كل طالب تختلف عن مشاعر الآخر ؛لذا فإنه ليس هناك اجابات صحيحة و إجابات خاطئة لأن كل إجابة تعبر عن مشاعر ك و أحاسيسك الخاصة ؛ بحيث يهدف هذا المقياس إلى تحديد مشكلات الإمتحان التي تشكو منها

أرجو و أوكد على أن المعلومات التي تجمع عن استجاباتك لهذه الاستبانة ما هي إلا لأغراض الإرشاد التربوي فقط و سوف لا يطلع عليها أحد غير الباحث .

إقرئ /إقرئي كل من العبارات وضع /وضعي قي المكان الذي تشعر أنه يمثل إشارة (x) مشاعرك و أحاسيسك الحقيقة .

الرقم	العبارات	نادرا	أحيانا	غالبا
01	أشعر بخيبة الأمل عند أدائي الامتحان			
02	أنا لا أستطيع المراجعة ليلة الامتحان			
03	أشعر ب الملل عندما يأتي وقت المراجعة النهائية			
04	بمجرد استلام ورقة الأسئلة أصاب بصداع شديد			
05	أسئلة الامتحان تكون فوق مستوى تحصيلي			
06	أعاني من النسيان عند قراءة الأسئلة للمرة الأولى			
07	أتوقع الفشل في الامتحانات			
08	أثناء أدائي الامتحان أعبت في أي شئ أمامي كالمسطرة أو غيرها			
09	تنقصني الرغبة في النجاح و التفوق			

			ليس عندي صبر لمراجعة الاجابة	10
			من عيوبي الاجابة المتعجلة و غير	11
			أنا لأعرف طريقة الاستعداد للامتحان	12
			أشعر بعصبية شديدة أثناء الاجابة في الامتحانات	13
			أنظر إلى الامتحانات على أنها تهديد دائم	14
			أجد صعوبة في تحديد الأسئلة التي أجيب عنها	15
			الملل يجعلني أترك قاعة الامتحان بمجرد مرور نصف الوقت	16
			عند بداية الامتحان أشعر أنني لا أستطيع إكماله	17
			خوفي يجعلني لا أستطيع قراءة ورقة الأسئلة بدقة	18
			أخاف من الأساتذة الحراس في قاعات الامتحان	19
			أتمنى إلغاء جميع الامتحانات	20
			أثناء أدائي للامتحان أجد نفسي أفكر في احتمال رسوبي	21
			أكثر من استخدام المنبهات أيام الامتحانات	22
			أعتقد أن الأسئلة الامتحانات كلها غير متوقعة	23
			أعاني من عدم الاستقرار في مقعدتي أثناء أداء الامتحان	24
			ألجأ إلى التخمين في الاستعداد للامتحان	25
			يضايقني أن الدراسة كلها تتركز حول الامتحانات	26
			أشعر أن قلبي يدق بسرعة أثناء أدائي للامتحانات	27
			أرتبك عندما يعلن الاستاذ الحارس عن الوقت المتبقي للامتحان	28

			29	بعد الامتحان أسأل كل يوم عن النتيجة
			30	أصعب الأيام عندي هي أيام انتظار النتيجة
			31	أرتبك بشدة عند الإعلان عن النتيجة
			32	أصيب عرقا عندما لا أستطيع الاجابة في الامتحان
			33	أشعر بالقلق و الاضطراب أثناء ادائي الامتحان
			34	يزداد اضطرابي عند مراجعة الاجابات ع زملاء
			35	أصاب بالذعر من الامتحانات المفاجئية
			36	يقلقني أن مستقبلي يتوقف على الامتحانات
			37	أشعر بنقص الثقة في نفس أثناء أداء الامتحان
			38	أتسرع في الاجابة خشية فوات الوقت
			39	ترتعش يداي عند الاجابة عن أسئلة الامتحان
			40	أشعر بالرغبة من الامتحان
			41	أصاب بارتباك شديد أثناء الامتحانات
			42	بعد أداء امتحان أي مادة أشعر أن اجابتي لم تكن موفقة
			43	يقلقني أخطاء المصححين
			44	أشعر بحالة من الاضطراب النفسي أيام الامتحانات
			45	أشعر بالتعب الشديد أيام الامتحانات
			46	قلقي من الامتحانات هو سبب كراهيتي للدراسة
			47	انزعج بشدة عند إعلان جدول إمتحان

		أصاب بفقدان الشهية أيام الامتحان	48
		شدة خوفي من الامتحان يجعلني أنسى ماذاكرته	49
		يضايقني أن الامتحانات تقيس الحفظ و انا لا أجيد الحفظ	50
		أثناء أدائي الامتحان أكتب بيد و أقرض أضافر يدي الأخرى	51
		أجد صعوبة في التعبير عن ما أريد كتابته في الامتحان	52
		أبدو كما لو كنت مرتبكا أثناء أداء الامتحان	53
		أعاني من عدم تنظيم الورقة في الاجابة	54
		أشعر بعدم الراحة و الاضطراب أثناء أداء الامتحان	55
		عندما أراجع قبل دخول قاعة الامتحان أشعر أن المعلومات تبخرت من رأسي	56
		يهددني ما يمكن أن يترتب على فشلي أثناء أداء الامتحان	57
		أشعر بالتوتر الشديد أثناء الامتحان	58
		أعتقد أن من عيوبي السرعة في قراءة ورقة الأسئلة	59
		أشعر بالتوتر الشديد أثناء الامتحان	60
		يبدأ شعوري بعدم الارتياح قبل استلام ورقة الأسئلة	61
		أرتبك عند الاجابة عن أسئلة امتحانات شفوية في الفصل	62
		عندما أراجع ليلة الامتحان أجد نفسي نسيت كل شيء	63
		أشعر بتوتر شديد أثناء أدائي للامتحان	64
		أشعر بالقلق الشديد قبل الامتحان	65



		يرافقتني القلق طوال أيام الامتحان	66
		أشعر بنقص الثقة في نفسي أثناء الاجابة في الامتحان	67
		اشعر ب خوف شديد أثناء أدائي للامتحان	68
		أشعر بتوتر شديد عندما أستعد للامتحان	69
		أخاف من قرب وقت الامتحان	70
		أكثر شيء يقلقني هو الامتحانات	71
		تزعجني تعليمات الأساتذة الحراس	72
		يزعجني أنه لا تنظم الامتحانات الفصلية بنفس الطريقة التي تنظم بها الامتحانات الرسمية لتعدنا للامتحان	73
		أخاف من وجود أسئلة لم أتدرب عليها	74
		يضايقني أن الأساتذة لا يدرّبون على الامتحانات و طريقة الاجابة	75
		أخاف من النتيجة السيئة	76
		يزعجني أنني لا أستطيع توزيع وقت الامتحان على الأسئلة المطلوبة	77
		يربكني أن الوقت لا يكفي للاجابة عن الأسئلة	78
		يضايقني أنني لا أستطيع تنظيم جدول المراجعة	79
		أخاف من وجود أسئلة من خارج القرر	80
		يقلقني أنني لا أعرف الطريقة المثلى للاجابة	81
		يقلقني أنني لا أجد طريقة للاجابة عن الاسئلة	82
		ضيق الوقت المحدد للامتحان يعتبر مشكلة بالنسبة الي	83

			أخاف من تهديد الأساتذة لنا بالأسئلة الصعبة في الامتحان	84
			تقلقي الحركة الزائدة للأساتذة الحراس داخل قاعة الامتحان	85
			ينتابني الشك في أن السؤال سوف يترك بدون تصحيح	86
			من شدة الخوف لا أستطيع الأكل صباح يوم الامتحان	87
			يصيبني الأرق و لا أستطيع النوم ليلة الامتحان	88
			من شدة خوفي من الامتحان أراجع حتى و أنا في طريقي اليه	89
			أشعر ببرودة شديدة في جسمي أثناء الامتحانات	90
			أعاني من الصداع أثناء الامتحان	91
			شدة توتري لأثناء الامتحان تحدث ارتباكاً في معدتي	92
			أشعر برغبة القئ أثناء الامتحان	93

**الملحق الثاني:** مقياس تقدير الذات لكوبر سميث ترجمة ليلي عبد الحميد عبد الحافظ ( قبل التصحيح)

أخي/أختي الطالبة .....

تتضمن هذه الاستبانة مجموعة من العبارات حول ما تفكر به أو تشعر به في مواقف معينة علما بأن مشاعر كل طالب تختلف عن مشاعر الآخر، لذا فإنه ليس هناك إجابات صحيحة وإجابات خاطئة لأن كل إجابة تعبر عن مشاعرك و أحاسيسك الخاصة أرجو وؤكد على أن المعلومات التي تجمع عن استجاباتك لهذه الاستبانة ماهي الا لأغراض البحث العلمي فقط و سوف لا يطلع عليها أحد غير الباحث .  
في المكان الذي تشعر أنه يمثل x إقرأ/ كل عبارة من العبارات و ضع /أو ضعي إشارة مشاعرك ( أحاسيسك الحقيقية ).

العبارات	تطبق	لا تطبق
1- لا تضايقتني الأشياء عادة		
2- أجد من الصعب التكلم مع زملائي في القسم		
3-أود لو أستطعت تغيير أشياء في نفسي		
4 - لا أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي بنفسي		
5 - يسعد الآخرون بوجودهم معي		
6 - أتضايق بسرعة في المنزل		
7 - أحتاج وقتا طويلا كي أعتاد على الأشياء الجديدة		
8 - أنا محبوب من زملائي من نفس الجنس		
9 - يراعي والدي مشاعري عادة		
10 - استسلم بسهولة		
11 - يتوقع والدي الكثير		
12 - من الصعب جدا أن أضل كما أنا		
13 - تختلط الأشياء كلها في حياتي		
14 - يتبع زملائي أفكارني عادة		
15 - لا أقدر نفسي حق قدرها		
16 - أود كثيرا لو أترك المنزل		

		17 - أشعر بالضيق في الثانوية غالبا
		18 - مذهري ليس وجيها مثل معظم الناس
		19 - إذا كان عندي شئى أريد أن أقوله فإنني سأقوله عادة
		20 - يفهمني والدي
		21 - معظم الناس محبوبون أكثر مني
		22 - أشعر عادة كما لو كان والدي يدفعاني لعمل الأشياء
		23 - لا ألقى التشجيع غالبا في الثانوية
		24 - أرغب كثيرا لو أكون شخصا آخر
		25 - لايمكن للآخرين الاعتماد عليا
		26 - لا أقلق على أي شئى أبدا
		27 - أنا واثق من نفسي تماما
		28 - من السهل على الآخرين أن يحبوني
		29 - أستمتع أنا ووالدي بقضاء الوقت معا
		30 - أقضي وقتا طويلا في أحلام اليقظة
		31 - أتمنى لو كنت أصغر من سني
		32 - افعل الصواب دائما
		33 - أشعر بالفخر بأدائي الدراسي
		34 - يجب على الآخرين أن يخبرونني بما يجب أن أفعل
		35 - كثيرا ما أشعر ب الندم على ما أقوم به من أعمال
		36 - أنا لست سعيدا على الإطلاق
		37 - أقوم بأعمالي بأفضل ما يمكنني ( بأقصى جهدي )
		38 - أستطيع أن أعتني بنفسني عادة
		39 - أنا سعيد للغاية
		38 - أفضل اللعب مع من هم أصغر مني سنا
		39- أنا سعيد للغاية

		40 - أفضل اللعب مع من هم أصغر مني سنا
		41 - أحب كل من أعرفهم
		42 - يعجبني أن أكون بارزا في القسم
		43 - أفهم نفسي
		44 - لا يهتم من بالمنزل بي كثيرا
		45 - لا يؤنبي أحد على الإطلاق
		46 - أدائي ب الثانوية ليس كما أود أن يكون
		47 - يمكنني اتخاذ قراراتي و التمسك بها
		48 - أنا حقيقة لا أحب أن أكون ذكرا
		49 - لا أحب أن أكون مع الآخرين
		50 - لا أشعر بالخجل على الإطلاق
		51 - أشعر بالخجل من نفسي
		52 - ينتقدي زملائي في أحيان كثيرة
		53- أقول الصدق دائما
		54 - أساتذتي يشعرون بأنني ليس حسنا بما فيه الكفاية
		52 - ينتقدي زملائي في أحيان كثيرة
		53- أقول الصدق دائما
		54- أساتذتي يشعرون بأنني لست حسنا بما فيه الكفاية
		55 - أنا لا أهتم بما يحدث لي
		56 - أنا فاشل
		57- أتضايق بسرعة عندما يوبخني أحد
		58 - أعرف دائما ما أقول للناس

## الملحق الأول: مقياس قلق الامتحان (بعد التصحيح)

إعداد الدكتور :محمد حامد زهران 1999

أخي /أختي الطالب .....

تتضمن هذه الاستبانة مجموعة من العبارات حول ما تفكر به أو تشعر به في مواقف معينة  
علما بأن مشاعر كل طالب تختلف عن مشاعر الآخر ؛لذا فإنه ليس هناك اجابات صحيحة  
و إجابات خاطئة لأن كل إجابة تعبر عن مشاعر ك و أحاسيسك الخاصة ؛ بحيث يهدف  
هذا المقياس إلى تحديد مشكلات الإمتحان التي تشكو منها

أرجو و أؤكد على أن المعلومات التي تجمع عن استجاباتك لهذه الاستبانة ما هي إلا  
لأغراض الإرشاد التربوي فقط و سوف لا يطلع عليها أحد غير الباحث .

إقرئ /إقرئي كل من العبارات وضع /وضعي قي المكان الذي تشعر أنه يمثل إشارة (x)  
مشاعرك و أحاسيسك الحقيقة .

الرقم	العبارات	نادرا	أحيانا	غالبا
02	أنا لا أستطيع المراجعة ليلة الامتحان			
04	بمجرد استلام ورقة الأسئلة أصاب بصداع شديد			
05	أسئلة الامتحان تكون فوق مستوى تحصيلي			
06	أعاني من النسيان عند قراءة الأسئلة للمرة الأولى			
07	أتوقع الفشل في الامتحانات			
08	أثناء أدائي الامتحان أعبت في أي شئ أمامي كالمسطرة أو غيرها			
10	ليس عندي صبر لمراجعة الاجابة			
11	من عيوبي الاجابة المتعجلة و غير			
13	أشعر بعصبية شديدة أثناء الاجابة في الامتحانات			

		الملل يجعلني أترك قاعة الامتحان بمجرد مرور نصف الوقت	16
		عند بداية الامتحان أشعر أنني لا أستطيع إكماله	17
		خوفي يجعلني لا أستطيع قراءة ورقة الأسئلة بدقة	18
		أخاف من الأساتذة الحراس في قاعات الامتحان	19
		أتمنى إلغاء جميع الامتحانات	20
		أثناء أدائي للامتحان أجد نفسي أفكر في احتمال رسوبي	21
		أعتقد أن الأسئلة الامتحانات كلها غير متوقعة	23
		أعاني من عدم الاستقرار في مقعدي أثناء أداء الامتحان	24
		يضايقني أن الدراسة كلها تتركز حول الامتحانات	26
		أشعر أن قلبي يدق بسرعة أثناء أدائي للامتحانات	27
		بعد الامتحان أسأل كل يوم عن النتيجة	29
		أصعب الأيام عندي هي أيام انتظار النتيجة	30
		أرتبك بشدة عند الإعلان عن النتيجة	31
		أصاب بالذعر من الامتحانات المفاجئية	35
		يقلقني أن مستقبلي يتوقف على الامتحانات	36
		أشعر بالرغبة من الامتحان	40
		أصاب بارتباك شديد أثناء الامتحانات	41
		يقلقني أخطاء المصححين	43
		أشعر بحالة من الاضطراب النفسي أيام الامتحانات	44

			46	قلقي من الامتحانات هو سبب كراهيتي للدراسة
			47	انزعج بشدة عند إعلان جدول إمتحان
			48	أصاب بفقدان الشهية أيام الامتحان
			49	شدة خوفي من الامتحان يجعلني أنسى ماذاكرته
			51	أثناء أدائي الامتحان أكتب بيد و أقرض أضافر يدي الأخرى
			52	أجد صعوبة في التعبير عن ما أريد كتابته في الامتحان
			53	أبدو كما لو كنت مرتبكا أثناء أداء الامتحان
			54	أعاني من عدم تنظيم الورقة في الاجابة
			55	أشعر بعدم الراحة و الاضطراب أثناء أداء الامتحان
			57	يهددني ما يمكن أن يترتب على فشلي أثناء أداء الامتحان
			58	أشعر بالتوتر الشديد أثناء الامتحان
			59	أعتقد أن من عيوبي السرعة في قراءة ورقة الأسئلة
			60	أشعر بالتوتر الشديد أثناء الامتحان
			61	يبدأ شعوري بعدم الارتياح قبل استلام ورقة الأسئلة
			62	أرتبك عند الاجابة عن أسئلة امتحانات شفوية في الفصل
			63	عندما أراجع ليلة الامتحان أجد نفسي نسيت كل شيء
			64	أشعر بتوتر شديد أثناء أدائي للامتحان
			65	أشعر بالقلق الشديد قبل الامتحان
			66	يرافقني القلق طوال أيام الامتحان



			67	أشعر بنقص الثقة في نفسي أثناء الإجابة في الامتحان
			68	أشعر ب خوف شديد أثناء أدائي للامتحان
			69	أشعر بتوتر شديد عندما أستعد للامتحان
			70	أخاف من قرب وقت الامتحان
			72	تزعجني تعليمات الأساتذة الحراس
			73	يزعجني أنه لا تنظم الامتحانات الفصلية بنفس الطريقة التي تنظم بها الامتحانات الرسمية لتعدنا للامتحان
			74	أخاف من وجود أسئلة لم أتدرب عليها
			75	يضايقني أن الأساتذة لا يدرّبون على الامتحانات و طريقة الإجابة
			76	أخاف من النتيجة السيئة
			77	يزعجني أنني لا أستطيع توزيع وقت الامتحان على الأسئلة المطلوبة
			78	يربكني أن الوقت لا يكفي لي للإجابة عن الأسئلة
			79	يضايقني أنني لا أستطيع تنظيم جدول المراجعة
			80	أخاف من وجود أسئلة من خارج المقرر
			81	يقلقني أنني لا أعرف الطريقة المثلى للإجابة
			82	يقلقني أنني لا أجد طريقة للإجابة عن الاسئلة
			83	ضيق الوقت المحدد للامتحان يعتبر مشكلة بالنسبة الي
			84	أخاف من تهديد الأساتذة لنا بالأسئلة الصعبة في الامتحان

			تقلقي الحركة الزائدة للأساتذة الحراس داخل قاعة الامتحان	85
			من شدة الخوف لا أستطيع الأكل صباح يوم الامتحان	87
			يصيبني الأرق و لا أستطيع النوم ليلة الامتحان	88
			من شدة خوفي من الامتحان أراجع حتى و أنا في طريقي اليه	89
			أشعر ببرودة شديدة في جسمي أثناء الامتحانات	90
			أعاني من الصداع أثناء الامتحان	91
			شدة توتري لأثناء الامتحان تحدث ارتباكاً في معدتي	92
			أشعر برغبة القئ أثناء الامتحان	93

**الملحق الثاني:** مقياس تقدير الذات لكوبر سميث ترجمة ليلي عبد الحميد عبد الحافظ ( بعد التصحيح)

أخي/أختي الطالبة .....

تتضمن هذه الاستبانة مجموعة من العبارات حول ما تفكر به أو تشعر به في مواقف معينة علما بأن مشاعر كل طالب تختلف عن مشاعر الآخر، لذا فإنه ليس هناك إجابات صحيحة وإجابات خاطئة لأن كل إجابة تعبر عن مشاعرك وأحاسيسك الخاصة أرجو وأؤكد على أن المعلومات التي تجمع عن استجاباتك لهذه الاستبانة ماهي إلا لأغراض البحث العلمي فقط وسوف لا يطلع عليها أحد غير الباحث .  
في المكان الذي تشعر أنه يمثل x إقرأ/ كل عبارة من العبارات وضع /أو ضعني إشارة مشاعرك ( أحاسيسك الحقيقية ).

العبارات	تطبق	لا تطبق
3-أود لو أستطعت تغيير أشياءفي نفسي		
4 – لا أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي بنفسي		
5 – يسعد الآخرون بوجودهم معي		
6 - أتضايق بسرعة في المنزل		
8 – أنا محبوب من زملائي من نفس الجنس		
9 – يراعي والدي مشاعري عادة		
10 – استسلم بسهولة		
11 – يتوقع والدي الكثير		
12 – من الصعب جدا أن أضل كما أنا		
13 – تختلط الأشياء كلها في حياتي		
14 – يتبع زملائي أفكارى عادة		
15 – لا أقدر نفسي حق قدرها		
16 – أود كثيرا لو أترك المنزل		
17 – أشعر بالضيق في الثانوية غالبا		

		18 - مذهري ليس وجيها مثل معظم الناس
		19 - إذا كان عندي شئى أريد أن أقوله فإنني سأقوله عادة
		20 - يفهمني والدي
		21 - معظم الناس محبوبون أكثر مني
		22 - أشعر عادة كما لو كان والدي يدفعاني لعمل الأشياء
		23 - لا ألقى التشجيع غالبا في الثانوية
		24 - أرغب كثيرا لو أكون شخصا آخر
		28 - من السهل على الآخرين أن يحبوني
		29 - أستمتع أنا ووالدي بقضاء الوقت معا
		31 - أتمنى لو كنت أصغر من سني
		32 - أفعل الصواب دائما
		33 - أشعر بالفخر بأدائي الدراسي
		36 - أنا لست سعيدا على الإطلاق
		38 - أستطيع أن أعتني بنفسى عادة
		39 - أنا سعيد للغاية
		38 - أفضل اللعب مع من هم أصغر منى سنا
		39- أنا سعيد للغاية
		40 - أفضل اللعب مع من هم أصغر منى سنا
		41 - أحب كل من أعرفهم
		43 - أفهم نفسى
		47 - يمكننى اتخاذ قراراتى و التمسك بها
		48 - أنا حقيقة لا أحب أن أكون ذكرا
		49 - لا أحب أن أكون مع الآخرين