وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ابن خلدون - تيارت-

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

مسار علم النفس

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص: علم النفس المدرسي

الموسومة بـ:

قلق الإمتحان واثره على التحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

دراسة ميدانية بثانويتي بلهواري محمد –غافول صحراوي-تيارت-

إعداد الطالبتين:

- نور الهدى بن عبد الوهاب
- يمـــــينة درنان

إشـــراف:

د. كمال صدقاوي

السنة الجامعية: 2017-2018

شكر وعرفان

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الخلق أجمعين سيدنا محمد عليه أفضل الصلاة و التسليم.

في هذا المجال لا يسعانا إلا أن نتقدم بالشكر و العرفان إلى جميع أساتذتنا الأفاضل في الجامعة اللذين درسنا على أيديهم.

كما نتقدم بالشكر والامتنان لدكتور **"صدقاوي كمال"** الذي تفضل مشكورابالإشراف على هذه المذكرة ومنحنا من وقته ولم يبخل علينا بعمله وبتعليماته وتوجيهاته التي كانت لها الأثر البالغ في إنجاز هذه المذكرة.

وجزآهم الله خير الجزاء.

الإهداء

أهدي هذا الجهد

إلى الذي أفنى حياته لأجل كمال حياتي والذي كان دعاؤه سر نجاحي والذي أتمنى أن يراني بالغة درجات النجاح إلى أبي العزيز "عمر".

إلى من وهبت حياتها لتراني في مراتب العليا والتي انتظرت هذا النجاح بفارغ الصبر، الى سبب وجودي "أمي الحنونة".

إلى من أعانوني وساندوني في كل أوقاتي الصعيبة منها والسعيدة، إلى من شاركوني حياتي واكتسبت القوة بوجودهم بجانبي إلى أحب الناس على قلبي أخواتي وإخوتي:كهينة و محمد أمين و إيمان و عبد الحق و وسام و وئام.

إلى رفيقات دربي صديقاتي العزيزات : عبير و فاطيمة الزهرة .

نور الهدى

إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع أمي و أبي العزيزين حفظهما الله لي ، اللذان سهراوتعبا على تعليمي في إتمام هذا العمل من قريب أو من بعيد .... وإلى أفراد أسرتي، سندي في الدنيا .

أمينة

ملخص البحث:

هدف هذا البحث لمعرفة العلاقة بين قلق الإمتحان والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

إتبعنا في هذا البحث المنهج الوصفي الذي يتلائم مع بحثنا حيث طبق البحث على عينة مكونة من 200 تلميذ ، موزعين على ثانويتين بولاية تيارت، ، وإعتمدنا على مقياس قلق الإمتحان لمحمد حامد زهران المكون من 93 فقرة موزعين على 6 أبعاد، وتم الإعتماد على برنامج الحزمة الإحصائية Spss ،حيث توصل البحث إلى النتائج التالية :

- لا توجد علاقة بين قلق الإمتحان والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة ثالثة ثانوي.
- مستوى قلق الامتحان لتلاميذ السنة الثالثة الثانوي مرتفع.
- مستوى التحصيل الدراسي لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي منخفض.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الامتحان بين التلاميذ تبعا لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الامتحان بين التلاميذ تبعا لمتغير الشعبة.

فهرس المحتويات

إهداء.....أ
شكر.....ب ملخص
الدراسة.....ج
فهرس المحتويات .....ه
فهرس الجداول.....د
مقدمة.....1

الفصل الأول:تقديم الدراسة

1- إشكالية البحث.....4
2- فرضيات البحث.....6
3- أهداف البحث.....7
4- أهمية البحث..... 7
5- المفاهيم الإجرائية 8
6- الدراسات السابقة 8

الجانب النظري

الفصل الثاني: قلق الإمتحان

تمهيد.....14
أولا: القلق
1- مفهوم القلق.....15
2- تفسير القلق عند بعض العلماء.....15
ثانيا: قلق الامتحان
1- مفهوم قلق الامتحان 16
2- أنواع قلق الامتحان.....18
3- مكونات قلق الامتحان 19

4- أعراض قلق الامتحان.....20
5- أسباب قلق الامتحان.....22
6- العوامل المساعدة على ظهور قلق الامتحان 24
7- الإجراءات العملية التعليمية الإرشادية لخفض قلق الامتحان.....27
خلاصة 30

الفصل الثالث:التحصيل الدراسي

تمهيد 32
1- مفهوم التحصيل الدراسي 33
2- أهمية التحصيل الدراسي 34
3- أهداف التحصيل الدراسي 35
4- أنواع التحصيل الدراسي.....35
5- العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي 36
6- شروط و مبادئ التحصيل الدراسي 40
7- أساليب التقويم في التحصيل الدراسي 43
خلاصة 45

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع:الإجراءات المنهجية الدراسة الاستطلاعية

تمهيد 47
أولا: الدراسة الاستطلاعية.
1- تعريف الدراسة الاستطلاعية 48
2-أهداف الدراسة الاستطلاعية 48
3- حدود الدراسة الإستطلاعية 49
4- وصف عينة الدراسة الإستطلاعية 50

5- أداة الدراسة 50

6- الخصائص السيكومترية للدراسة الإستطلاعية.....51

ثانيا: الدراسة الأساسية

1- منهج الدراسة 59

2- حدود الدراسة 60

3- عينة الدراسة الأساسية 62

4- أساليب التحليل الإحصائي 65

الفصل الخامس:عرض تحليل ومناقشة النتائج الدراسة

تمهيد. 69

أولا :عرض وتفسير النتائج على ضوء الفرضيات.

1- عرض نتائج الفرضية عامة 70

2- عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى 70

3- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية 72

4- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة 72

5- عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة 73

ثانيا : مناقشة وتحليل النتائج الدراسة

1- مناقشة وتفسير الفرضية العامة 74

2- مناقشة وتفسير الفرضية الجزئية الأولى 76

3- مناقشة وتفسير الفرضية الجزئية الثانية 77

4- مناقشة وتفسير الفرضية الجزئية الثالثة 78

5- مناقشة وتفسير الفرضية الجزئية الرابعة 79

الخاتمة 80

الاقتراحات 82
قائمة المراجع 84
قائمة الملاحق 89

فهرس الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح أرقام الفقرات على أبعاد المقياس	51
02	يوضح صدق بعد رهبة الامتحان لمقياس قلق الامتحان	52
03	يوضح صدق بعد إرتباك الامتحان لمقياس قلق الامتحان	53
04	يوضح صدق بعد توتر أداء الامتحان لمقياس قلق الامتحان	54
05	يوضح صدق بعد إنزعاج الامتحان لمقياس قلق الإمتحان	55
06	يوضح صدق بعد نقص مهارات الإمتحان لمقياس قلق الإمتحان	56
07	يوضح صدق بعد إضطراب أخذ الإمتحان لمقياس قلق الإمتحان	57
08	يوضح ثبات مقياس قلق الإمتحان بطريقة آفاكرومباخ	58
09	يوضح خصائص العينة حسب الجنس	63
10	يوضح خصائص العينة حسب الشعبة	63
11	يوضح معامل إرتباط"بيرسون"بين قلق الإمتحان والتحصيل الدراسي	70
12	يوضح مستوى قلق الإمتحان لدى التلاميذ على مقياس قلق الإمتحان	71
13	يوضح مستوى التحصيل الدراسي للعينة حسب معدلاتهم	72
14	يوضح قيمة(T)لدلالة الفروق بين الجنسين في قلق الإمتحان والتحصيل الدراسي	73
15	يوضح قيمة (T)لدلالة الفروق يبن متغير الشغبة في قلق الإمتحان والتحصيل الدراسي	74

مقدمة:

يعد القلق من الموضوعات المهمة التي مازالت تحتل الى حد كبير مكان الصدارة في البحوث النفسية والتربوية، فلقد زاد إهتمام علماء النفس والتربية في السنوات الأخيرة بدراسة القلق الذي أصبح سمة من سمات الحياة المعاصرة في المؤسسات التربوية.

وقد شهد المحيط المدرسي كثيرا من المشكلات التربوية، خاصة في عصرنا هذا، بإعتباره عصرا للقلق حيث تفشت فيه مختلف مواضيع القلق حتى توصلت إلى ما يعرف بقلق الإمتحان عند التلميذ.

وبإعتبار أن التلميذ جزء من المجتمع فإنه يتعرض لمستويات مختلفة من القلق والتوتر، وبالأخص التلاميذ المقبلين على إمتحان شهادة الباكالوريا فهم يمرون بظروف وظغوطات أسرية، وهذه الإنفعالات تولد من عدم الإستعداد والتهيئ الكافي للإمتحان، كذلك إنعدام الثقة بالنفس أو التصورات السلبية لمواقف الإمتحان مما يترتب عليها الكثير من السلبيات ويعد القلق المتزايد له تأثير سلبي على مهارات الدراسة وعلى الأداء وأثناء الإمتحانات.**(عبدوني عبد الحميد،2013،ص542)**

ونظرا لما لهذا الموضوع من أهمية في المجال التربوي لا يمكن الإغفال عل أهمية التحصيل الجيد للتلميذ وذلك لإرتباطه الشديد بتحديد مصير التلميذ ومستقبله الدراسي والعملي ومكانته في المجتمع، ولهذا لا يمكن الإغفال على أهميته في حياة الفرد على المستوى البعيد فهو مفتاح النجاح وضمان مستقبل زاهر، فالتحصيل الدراسي يتأثر بمتغيرات عديدة منها قلق الإمتحان الذي يؤثر على التلميذ وعلى آدائه، لأنها قد تشكل مشكلة مخيفة ومقلقة لدى تلاميذ حيث تتفاوت حدتها من تلميذ إلى آخر، إذ تدفع بالتلميذ إلى التوتر والدخول في مرحلة النسيان وعدم القدرة على تنظيم الإجابة والتركيز وبالتالي الرسوب والإنخاض في مستوى التحصيل الدراسي.

ومن هذا المنطلق جاءت فكرة دراسة هذا الموضوع والذي يهدف الى الكشف على إمكانية وجود علاقة بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ سنة ثالثة ثانوي، وذلك بإختلاف الجنس والشعبة، ومعرفة مستوى القلق والتحصيل الدراسي لدى عينة الدراسة.

وعلى هذا الأساس تم تقسييم بحثنا الى جانب نظري و جانب تطبيقي.

1/ الجانب النظري : والذي يشمل ثلاث فصول :

الفصل الأول : وهو الفصل التمهيدي والذي تم فيه تحديد إشكالية الدراسة، ثم تحديد فرضيات الدارسة، ثم أهمية الدراسة، وأهدافها وبعدها تم التطرق الى تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة إجرائيا، وأخيرا نجد الدراسات السابقة التي تناولت موضوعنا.

الفصل الثاني : وهو الفصل الخاص بمتغيرات قلق الامتحان حيث تضمن: مفهوم القلق ، النظريات المفسرة للقلق عند بعض العلماء،ثم تطرقنا إلى مفهوم قلق الامتحان، أنواع قلق الامتحان، مكونات قلق الامتحان، أعراض قلق الامتحان، أسباب قلق الامتحان، والعوامل المساعدة لظهور قلق الامتحان، وأهم الاجراءات العملية الارشادية لخفض قلق الامتحان .

الفصل الثالث : وهو الفصل الخاص بمتغير التحصيل الدراسي حيث تضمن: مفهوم التحصيل الدراسي، أهمية التحصيل الدراسي، أهداف التحصيل الدراسي، أنواع التحصيل الدراسي، العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي، والشروط والمبادئ التحصيل الدراسي، وأهم أساليب التقويم في التحصيل الدراسي.

2/ الجانب التطبيقي : والذي يشمل فصلين:

الفصل الرابع: حيث تمحور حول الإجراءات المنهجية للدراسة بدءا بالدراسة الإستطلاعية تعريفها و أهدافها الى الدراسة الأساسية والتي تحتوي التعريف بمنهج الدراسة، حدود الدراسة، وصف العينة، وذكر أدوات الدراسة، إضافة لذكر أساليب التحليل المستخدمة.

الفصل الخامس : وهو يضم عرض وتفسير ومناقشة النتائج التي تم الوصول إليها من خلال الجداول المرفقة بدءا من الفرضية العامة، والفرضية الجزئية الأولى والثانية والثالثة والرابعة.

وفي الأخير تم تقديم بعض الإقتراحات و وضع خاتمة للدراسة، ثم قائمة المراجع والملاحق.

الفصل الأول: تقديم الدراسة

1- إشكالية البحث.

2- فرضيات البحث.

3- أهداف البحث.

4- أهمية البحث.

5- المفاهيم الإجرائية

6- الدراسات السابقة

1-إشكالية البحث :

تهدف العملية التربوية التعليمية إلى تحقيق الأهداف والغايات التي تسعى لإيصال المتعلم لمستوى مقبول من النمو في جوانب شخصيته وتطورها، حيث أصبحت التربية في الآونة الأخيرة تهتم بالمتعلم بالدرجة الأولى باعتباره أهم قطب في الفعل التعليمي التعلمي، إذ على أساسه بنيت العملية التربوية والتعليمية.

فالتعلم الفعال يتطلب من المتعلم التفكير في المعلومات، لا أن يسجلها فقط، وذلك لأن حدوث التعلم والتغيير، بعد المحك الحقيقي لكل عملية تربوية فما من فعل تربوي إلا وينتظر منه حصول تغييرات وتعديلات في سلوك المتعلم على المستويات المعرفية والوجدانية والحسية.

إن للتحصيل الدراسي أهمية خاصة في حياة التلميذ الدراسية بمختلف مراحلها ومستوياتها ونتيجة لكون هذا التحصيل يتأثر بالعديد من العوامل والأمور التي تشتمل فيها على العوامل النفسية الإنفعالية وبالأخص قلق الإمتحان، نتيجة لكون قلق الإمتحان يمثل حالة نفسية أو ظاهرة إنفعالية يمر بها التلميذ خلال الإختبار وتنشأ عن تخوفه من الفشل أو الرسوب فيه أو تخوفه من عدم الحصول على نتيجة مرضية له ولتوقعات الآخرين منه، ويعرفه "سارسون" بأنه "نوع من أنواع قلق الحالة يحدث حينما يدرك الفرد المثيرات المتعلقة بموقف الإختبار ويستجيب لها إستجابات إنفعالية وسلوكية وينظر الفرد لموقف الإختبار على أنه مواقف تهديد،ولما يترتب على هذه الحالة من نتائج تكون جيدة أحيانا ووخيمة في معظم الأحيان، بحيث تؤدي إلى تدني التحصيل وعدم حصول التلميذ على ما يحقق فيه غاياته.

وكثرة التفكير في هذا الإمتحان قد ينتج عنه إضطراب توتر، قلق وقد يتطور هذا الأخير ليصبح شديدا يؤدي إلى تخوف من الفشل فيه، لهذه الأحاسيس تأثيرات على تحصيل التلميذ وإستعداده للإمتحان، حيث أشارت أغلب الدراسات التي تناولت قلق الإمتحانوالتحصيل الدراسي إلى أنه كلما زادت درجات قلق الإمتحان إنخفض مستوى التحصيل الدراسي، كدراسة **Zender (2001)**، ودراسة **طروانة** (2006)اللذان توصلا إلى وجود إرتباطا سالبا بين قلق الإمتحان والتحصيل الدراسي.

وقد أشارت بعض الدراسات الأخرى إلى وجود علاقة منحنية بين درجات قلق الإمتحان ومستوى التحصيل الدراسي **كدراسة ملحم (2011)**، بحيث توصل إلى أنه كلما زادت درجات قلق الإمتحان تحسن مستوى التحصيل الدراسي، إلى أن يصل القلق إلى مستوى معين، وهذا يعني أن القلق المتوسط أفضل في تحصيلهم من أصحاب القلق المنخفض والعالي.

وبإعتبار إشكالية البحث تتعلق بظاهرة قلق الإمتحان لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، ومدى تأثيره في تحصيلهم وإستعدادهم لإمتحان البكالوريا الذي يعتبر كنقطة تحول في حياة

التلميذ، فهذه المرحلة من التعليم تعتبر باب للدخول الحياة الجامعية في حالة نجاح والتحصيل الجيد، تبين لنا مما سبق الإطلاع عليه من دراسات وأبحاث في مجال قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الدراسي أن المجال مزال مفتوحا للبحث، وذلك كون العلاقة بينهما لم تحسم بعد وتحتاج المزيد من البحث حيث تختلف الضغوطات التي يواجهها التلاميذ والتي من شأنها إثارة قلق الإمتحان لديهم و بالتالي ينعكس ذلك على تحصيلهم الدراسي ،لذا جاءت دراستنا الحالية للكشف عن وجود علاقة بين قلق الإمتحان والتحصيل الدراسي .

ومن هذا المنطلق وبغية الكشف عن قلق الامتحان ومدى تأثيره على تحصيل الدراسي لدى تلاميذ المقبلين على إجتياز إمتحان البكالوريا ،و الكشف عن الأسباب التي تجعل التلاميذ قلقين أثناء فترة الإمتحانات إرتئينا التطرق إلى هذا الموضوع، ومنه نطرح التساؤل التالي:

هل توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين قلق الإمتحان والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ؟

وتحددت إشكالية البحث بالتساؤلات التالية:

1- هل مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي مرتفع؟

2- هل مستوى التحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي منخفض؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قلق الإمتحان والتحصيل الدراسي لدى التلاميذ تعزى لمتغير الجنس؟

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قلق الإمتحان والتحصيل الدراسي تعزى لمتغير الشعبة.

2- فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة:

توجد علاقة دالة إحصائية بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

الفرضيات الجزئية :

1- مستوى قلق الامتحان لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي مرتفع.

2- مستوى التحصيل الدراسي لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي منخفض.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الامتحان بين تلاميذ تبعا لمتغير الجنس.

4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الامتحان بين تلاميذ تبعا لمتغيرالشعبة.

2- أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى :

- معرفة طبيعة العلاقة الإرتباطية بين قلق الامتحان و التحصيل الدراسي هل هي موجبة أم سالبة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

- معرفة مستوى قلق الامتحان والتحصيل الدراسي لدى عينة البحث.

- معرفة ان كان هناك فروق بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في قلق الامتحان حسب متغير الجنس والشعبة الدراسية.

3- أهمية البحث :

- تحديد الدور الذي يلعبه قلق الامتحان في تأثيره على التحصيل الدراسي.

- الكشف عن الأسباب التي تجعل التلاميذ قلقين أثناء فترة الإمتحانات.

-توعية المستشارين بضرورة التدخل المبكر لتخفيف من أسباب قلق الإمتحان الغيرالطبيعي.

4- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة إجرائيا :

من أهم المفاهيم المستخدمة في هذا البحث ما يلي :

4-1- قلق الامتحان :

التعريف الإجرائي: القلق يعتبر حالة نفسية ناتجة عن الحالة التي تصيب تلاميذ السنة الثالثة ثانوي قبل وأثناء أداء الامتحانات التحصيلية ويتم الحصول على قلق الامتحان بمؤشر المستوى على مقياس قلق الامتحان المعتمد عليه في الدراسة.

4-2- التحصيل الدراسي:

التعريف الاجرائي: المقصود به في الدراسة الحالية هو الدرجات التي يتحصل عليها التلميذ الذي يدرس السنة الثالثة ثانوي في الاختبارات الفصل الثاني لكل الشعب العلمي و الأدبي والتي يتم الحصول عليها من سجلات كشوف النقاط الخاصة بالتلاميذ.

5- الدراسات السابقة :

لايخلو بحث أكاديمي من دراسات سابقة تنظر له،ومن بين أهم الدراسات التي أطلعنا عليها والتي تتعلق بمتغيرات الدراسة نجد دراسات سابقة عربية وأجنبية وهي كالتالي:

1- دراسة Zendner (2001): بعنوان **"أثر قلق الامتحان في التحصيل الدراسي"**

هدفت الدراسة الى إستقصاء إثر قلق الامتحان في التحصيل الدراسي، طبق الباحث مقياس قلق الإمتحان "لسارسون" على عينة من المراهقين مكونة من (416) تلميذ وتلميذة ،منهم (118) تلميذ في الصف السابع أساسي، و(124) لتلميذ في الصف الثامن أساسي،و(174) تلميذ في الصف التاسع أساسي، وقد أشارت هذة الدراسة الى النتيجةالتالية :

- وجود إرتباط سالب بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ في مستويات الصفية الثلاثة (السابع، الثامن، التاسع).**(إبراهيم أبو عزب،2008،ص252)**

2- دراسة ساعد وردية(2003) :بعنوان "علاقة قلق الإمتحان البكالوريا بالتحصيل الدراسي للتلميذ."

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين قلق البكالوريا والتحصيل الدراسي للتلميذ، بحيث طبقت الباحثة مقياس قلق الحالة وقلق سمة على عينة من التلاميذ مكونة من 200تلميذ وتلميذة منهم 94 ذكور و 102 إناث يتوزعون على عدة شعب تعليمية، وقد أشارت الدراسة إلى النتائج التالية:

- وجود علاقة إيجابية بين قلق الإمتحان والنتيجة المتحصل عليها في البكالوريا حيث أن التحصيل تلاميذ ذوي قلق الإمتحان المرتفع أحسن من تحصيل تلاميذ ذوي قلق الإمتحان المنخفض.

- أما فيما يخص العلاقة الإرتباطية بين الجنس والقلق كانت لصالح الإناث أي أن الإناث أكثر قلقا من الذكور.

3- دراسة طروانة(2006) بعنوان "علاقة التنشئة الأسرية وقلق الامتحان بالتفوق الدراسي".

هدفت الدراسة إلى التعرف على التعرف على علاقة التنشئة الأسرية وقلق الإمتحان بالتفوق الدراسي عند تلاميذ الصف التاسع الأساسي في مديريات التربية والتعليم في محافظة الكرك،ثم تطبيق مقياس التنشئة الأسرية (الصورة الخاصة بالأب والصورة الخاصة بالأم) ومقياس قلق الإمتحان على عينة من تلاميذ الصف التاسع أساسي، أشارتالنتائج إلى:

- وجود علاقة إيجابية بين بعض أساليب التنشئة الأسرية مثل:الديمقراطية والتقبل وبين التفوق.

- وجود علاقة أسرية بين قلق الإمتحان والتفوق الدراسي.**(ميرفت محاسيس،2010،ص43)**

4- دراسة سامي ملحم(2011) بعنوان" العلاقة بين قلق الإمتحان والتحصيل الدراسي"

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين قلق الإمتحان والتحصيل الدراسي ولتحقيق أهداف هذه الدراسة ثم تطبيق مقياس قلق الإمتحان الذي تكون من(32) فقرة توزعت 'لى أبعدا هي: البعد الإنفعالي، البعد الجسمي، وبعد التقبل الدراسي، وبعد الثقة بالذات.

تكونت عينة الدراسة من(317)تلميذ وتلميذة، من تلاميذ الصف العاشر أساسي في لواء وادي السير في مديرية التعليم الخاص في محافظة العاصمة،عمان.وقد أظهرت النتائج أن مستوى قلق الإمتحان ومظاهره لدى الطلبة كان بدرجة متوسطة، وقد جاء البعد الإنفعالي في المرتبة الأولى، بينما جاء البعد الجسمي في المرتبة الأخيرة، كما أظهرت النتائج إلى:

- عدم وجود فروق دالة إحصائية لقلق الإختبار تعزى لمتغير الجنس، بينما أظهرت فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى متغير التحصيل ،لصالح تلاميذ من ذوي التحصيل المنخفض.

الجانب النظري

الفصل الثاني :قلق الإمتحان

تمهيد

أولا : القلق

1 - مفهوم القلق .

2 - تفسير القلق عند بعض العلماء.

ثانيا: قلق الامتحان

1 - مفهوم قلق الامتحان .

2 - أنواع قلق الامتحان .

3 - مكونات قلق الامتحان.

4 - أعراض قلق الامتحان .

5 - أسباب قلق الامتحان .

6 - العوامل المساعدة على ظهور قلق الامتحان.

7 - الإجراءات العملية التعليمية الإرشادية لخفض قلق الامتحان.

خلاصة.

تمهيد :

يعتبر قلق الامتحان من بين أنواع القلق إذ يعد حالة نفسية تتصف بالخوف و التوقع أي حالة انفعالية تعتري بعض التلاميذ قبل و أثناء الامتحانات المصحوبة بتوتر و تحفيز وحدة انفعال و انشغالات عقلية سالبة تتداخل مع التركيز المطلوب أثناء الامتحانات مما يؤثر سلبا على المهام العقلية في موقف الامتحان ، كما أن لها تأثير سلبي على الصحة النفسية و الجسدية

أولا : القلق

1 - مفهوم القلق :

هناك تعار يف متعددة للقلق منها:

يعرف القلق بأنه عبارة عن " حالة وجدانية غير سارة، قوامها الخوف الذي ليس له مبرر موضوعي من طبيعة الموقف الذي يواجهه الشخص مباشرة.**(هند إبراهيم،2013،ص 18).**

القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ، ويسبب له كثيرا من الكدر و الضيق و الألم و القلق يعني الانزعاج و الشخص القلق يتوقع الشر دائما، و يبدو متشائما، و متوتر الأعصاب ومضطربا، كما أن الشخص القلق يفقد الثقة بنفسه، ويبدو مترددا عاجزا عن البت في الأمور ، و يفقد القدرة على التركيز.**(فاروق السيد،2008،ص 18).**

2 - تفسير القلق عند بعض علماء النفس:

أولا: تصورات فرويد للقلق:

اهتم عالم النفس فرويد بدراسة ظاهرة القلق ، و حاول أن يعرف سبب نشأته عند الفرد، حيث أنه يميز بين نوعين من القلق هما:

أ - القلق الموضوعي:

حينما يدرك الفرد أن مصدر القلق خارجي، نقول الفرد يعاني من قلقا موضوعيا ¡ ويعرف فرويد القلق الموضوعي بأنه رد فعل خارجي معروف فمصدر الخطر في القلق الموضوعي يوجد في العالم الخارجي ، هو خطر محدد فمثلا الخوف من سيارة مسرعة قد لا يسيطر عليها سائقها أطلق فرويد على القلق الموضوعي هذه المسميات:

- القلق الواقعي .
- القلق الحقيقي .
- القلق السوي.

وهذا النوع من القلق أقرب من الخوف ، لأن مصدره يكون واضح المعالم لدى الفرد ، ويوضح فرويد في نظريته أن القلق و الخوف ما هما إلا ردود أفعال في موقف معين،

فالخوف استجابة لخطر خارجي معروف فالقلق من جهة توقع صدمة ، ومن جهة أخرى تكرار للصدمة في صورة مخففة فعلاقة القلق بالتوقع ترجع إلى حالة الخطر، بينما تحديدالقلق و عدم وجود موضوع له يرجعان إلى حلة الصدمة التي يسببها العجز وهي الحالة التي يتوقع حدوثها في حالة الخطر.**(فاروق السيد ،2008،ص 20).**

ب - القلق العصابي:

يمكن تعريف القلق العصابي على أنه خوف غامض غير مفهوم، لا يستطيع الشخص أن يشعر به أو يعرف سببه فهو رد فعل لخطر غريزي داخلي، ويتضح من هذا التعريف "أن مصدر القلق العصابي يكمن داخل الشخص في الجانب الذي يطلق عليه "الهو" فيخاف الفرد من أن تغرقه وتسيطر عليه نزعة غريزية لا يمكن لفظها أو التحكم فيها "، وقد تدفعه لي يقوم بعمل أو يفكر في أمر قد يعود إليه بالأذى، ويميز فرويد ثلاث أنواع للقلق العصابي وهي :

أ - القلق الهائم الطليق.

ب - قلق المخاوف المرضية .

ج- قلق الهستيريا . **(فاروق السيد،2008،ص 20 -21).**

ثانيا: القلق عند ماي

القلق عند ماي هو توجس بصحبة تهديد بعض القيم التي يتمسك بها الفرد، وتعتقد أنها أساسية وترى ماي أن للقلق أساسين هما: الاستعداد الفطري، و الأحداث الخاصة التي تستحضر القلق عن طريق التعلم بأنواعه المختلفة، وأن استجابة القلق تكون سوية إذ كانتعبارة عن استجابة متعلمة لخطر محلي لا بشكل تهديدا للقيم الأساسية للفرد.

ثالثا: القلق عند ألفريد أدلر

كان أدلر يؤمن بالتفاعل الدينامي بين الفرد و المجتمع ، و هذا التفاعل يؤدي إلى نشأت القلق ويرى أن الطفل يشعر عادة بضعف أو عجز بالنسبة للكبار و البالغين بصفة عامة، وللتغلب على هذا العجز يسلك الطريق السوية

فالإنسان القوي يتغلب غلى شعوره بالنقص و القلق عن طريق تقوية الروابط التي تربط الفرد بالآخرين المحيطين به، ويستطيع الفرد أن يعيش بدون أن يشعر بالقلق إذ حقق هذا الانتماء إلى المجتمع الذي يعيش فيه .**(فاروق السيد،2008،ص 23 -24).**

ثانيا: قلق الامتحان

1 - مفهوم قلق الامتحان:

يعتبر قلق الامتحان حالة من عدم الارتياح تظهر عند الطلبة فيقومون باستجابات غير مناسبة مثل التوتر، الخوف من الفشل ، تعددت تعريفات التي تناولت قلق الامتحان نجد من بينها :

- عرفه" **سبيلبرجر**" بأنه "سمة شخصية في موقف محدد و يتكون من الانزعاج و الانفعالية، ويعرف الانزعاج بأنه اهتمام معرفي يتمثل في الخوف من الفشل بينما الحالة الانفعالية هي ردود أفعال الجهاز العصبي الأوتونومي و يمثل هذان المكونان (الارتجاج) الانفعالية أبرز عناصر قلق الامتحان" **.(أبو عزب،2008،ص 58).**

- ويعرف "**دويسك**" (1980) قلق الامتحان بأنه " شعور غير سار، أو حالة انفعالية تلازمها مظاهر فسيولوجية و سلوكية معينة و تلك الحالة الانفعالية يخبأها الفرد في الامتحانات الرسمية و المواقف التقييم الأخرى".**(سليمة سايحي،2012،ص 73).**

- و كما يعرفه "**سار سون**" (1960) أن قلق الامتحان هو " حالة إحساس الفرد بانعدام الراحة النفسية و توقع حدوث العقاب يصاحبه شعور فقدان الفائدة و الرغبة في الهروب من الموقف الامتحاني مع زيادة ردود أفعال جسمية ".**(سليمة سايحي،2012،ص 78).**

- **ويعرف قلق الامتحان في موسوعة علم النفس و التحليل النفسي** بأنه " حالة من القلقو التوتر و الخوف تصيب الفرد نتيجة تعرضه لموقف الاختبار يطبق عليه ، سواء لنقله إلى سنوات دراسية أعلى أو لمعرفة مدى صلاحيته لعمل معين أو غيرها، يؤثر ارتفاع مستوى القلق عن الحد المعتدل على خفض درجات الامتحان، حيث يقلق كفاية الفرد من أدائه".**(خليل،2011،ص 30).**

أما "**جون**" يعرفه بأنه "حالة يمر بها الطالب نتيجة الزيادة في درجة الخوف و التوتر أثناء مرور بموقف الاختبار و كذلك الاضطراب في النواحي الانفعالية و المعرفية و الفسيولوجية.**(حكيمة ايت حمودة،2010،ص 16)**

2 - أنواع قلق الامتحان:

لابد لنا من تمييز بين نوعن من قلق الامتحان هما:

2 -1 - القلق المعطل أو المعسر:

كلما زاد القلق عن مستوى وعين من دافعية الفرد يقل الأداء و التحصيل و يصبح عنده هذا القلق معيق لعملية التعلم.قلق مرتفع وأثر سلبي معين لانجاز العمل حين تتأثر

الأعصاب ويزداد الخوف و الانزعاج والرهبة وهنا يعسر أداء الامتحان ويستثير استجابات غير مناسبة مما يعوق قدرة الطالب على التذكر و الفهم، ويركبه حيث يستعد للامتحان، ويعسر أداء الامتحان وهكذا فان قلق الامتحان المعسر(الزائد أو المرتفع)، قلق غير ضروري و يجب خفضه و ترشيده.

2 -2 القلق الميسر :

يعتبر هذا النوع من القلق أمرا طبيعيا يؤثر على أداء الفرد وخاصة في مواقف الاختبار و إنما يسرع عملية التعلم إذ أصبح في مستوى القلق الدافعي .

وهو قلق الامتحان المعتدل ، ذو التأثير الايجابي المساعد و الذي يعتبر قلقا دافعيا يدفع الطالب للدراسة و الاستذكار و التحصيل المرتفع و ينشطه ويحفزه على الاستعداد للامتحانات و ييسر أداء الامتحان.**(قدوري وعمروني،2015،ص 223)**

3 - مكونات قلق الامتحان :

يشير المهتمون في هذا المجال إلى أن قلق الامتحان يتضمن مكونين أساسيين هما : المكون الانفعالي و المعرفي، بالإضافة إلى هذين المكونين ظهرت بعض المكونات الأخرى لقلق الامتحان مثل : مكون الفسيولوجي.

3 -1 - المكون المعرفي أو الانشغالي:

يعرفه " **سبيلبرجر**" (1980) بأنه" اهتمام معرفي بالخوف من الفشل و الانشغال المعرفي(العقلي) حول نتائج الإخفاق (الرسوب).

ويتمثل في التأثيرات السلبية لهذه المشاعر على مقدرة الشخص على الإدراك السليم للموقف الاختباري و التفكير الموضوعي و الانتباه و التركيز و التذكر و حل المشكلة، فيستغرقه الانشغال بالذات والشك في مقدرته على الأداء الجيد و الشعور بالعجز و عدم الكفاءة و التفكير في عواقب الفشل".**(سليمة سايحي، 2012،ص 77)**

3 -2 - المكون الانفعالي:

أو الانفعالية، حيث يشعر الفرد بالضيق و التوتر و الهلع من الامتحانات و بالإضافة إلى مصاحبة فسيولوجية و هذا يمثل حلة القلق .**(ميرفت محاسيس،2010،ص 18)**ويشير **"ليبرت و موريس"** بأنه يوجد عاملان لقلق الاختبار هما:

أ - الاضطرابية:

المكون العقلي الذي يؤثر على أداء الفرد ،فهي المسؤولة عن تقليص الأداء لدى الفرد بما تبعثه في كثير من الأحيان من استجابات لا تكون مناسبة.

ب - الانفعالية:

رد الفعل المباشر للضغط النفسي الذي يستثيره الموقف ، في حين يرى **"فيليس وآخرون"**أن قلق الامتحان يتكون من عاملين رئيسيين هما :

- القلق :

- نقص الثقة بالنفس.

- الانفعالية:

وهي الاستجابات غير الإرادية المصاحبة للموقف ، ويضيف زهران أن هناك خمس عوامل خاصة بقلق الاختبار و هي كالتالي:

1 - الخوف و الرهبة من الامتحان.

2 - الخوف من الاختبارات الشفوية المفاجئة.

3 - الضغط النفسي للاختبار.

4 - الصراع النفسي المصاحب للاختبار.

5 - الاضطرابات النفسية و الجسمية المصاحبة للاختبار.**(نائل إبراهيم،2008،ص 60)**

3-3 - المكون الفسيولوجي:

يتمثل فيما يترتب على حالة القلق استثارة و تنشيط للجهاز العصبي المستقل (اللاإرادي) ، مما يؤدي إلى التغيرات الفسيولوجية عديدة منها: ارتفاع ضغط الدم، وانقباض الشرايين الدموية ، وزيادة ضربات القلب، وسرعة التنفس و العرق.

ويصاحب هذه التغيرات ردود فعل جسدية مثل:ارتعاش الأيادي، الغثيان،

الألم في الأكتاف و الرقبة، الإغماء، جفاف الفم ارتباك المعدة...الخ.**(سليمة سايحي،2012،ص 80)**

3 - أعراض قلق الامتحان:

يعد قلق الامتحان من نوع قلق الحالة تميزا له عن قلق السمة من الأعراض التي تنتاب الفرد أثناء تعرضه لقلق الامتحان مايلي:

1 - التوتر و الأرق و فقدان الشهية ، وتسلط بعض الأفكار الو سواسية قبل و أثناء ليالي الامتحان.

2 - كثرة التفكير في الامتحانات و الانشغال قبل و أثناء الامتحان في النتائج المترتبة عليها.

3 - تسارع خفقان القلب مع جفاف الحلق و الشفتين و سرعة التنفس و العرق وألم البطن و الغثيان.

4 - الشعور بالضيق النفسي الشديد قبل و أثناء تأدية الامتحان .

5 - الخوف و الرهبة من الامتحان و التوتر قبل الامتحان..**(نائل إبراهيم،2008،ص 62)**

5 - أسباب قلق الامتحان :

1 - انخفاض مستوى أدائك في الاختبارات السابقة أو ضعف درجاتك فيها.

2 - أفكارك السلبية غير الدقيقة عن نفسك و قدراتك كضعف الثقة بالنفس و الشعور بعدم الكفاية.

3 - الشعور بعدم القدرة على السيطرة على الظروف.

4- يمكن أن ينشأ نتيجة لتهديد و إحباط المعلم للطالب.

5- صعوبات القلق أو وضع الطالب في مستوى دراسي أعلى من قدراته.**(كانوري، 2013،ص 12 -13)**

يرى المهتمون في مجال الصحة النفسية و الأخصائيون في المجال التربوي أن قلق الامتحان يعزي إلى العديد من الأسباب لعلى من أبرزها ما يلي :

1 - نقص المعرفة بالموضوعات الدراسية.

2 - نقص الرغبة في النجاح و التفوق.

3 - وجود مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها أو مراجعتها قبل الامتحان، أو استدعائها في موقف الامتحان ذاته.

4 - ارتباط الامتحان بخبرة الفشل في حياة الطالب، وتكرار مرات الفشل.

5 - قصور في الاستعداد للامتحان كما يجب، و قصور في مهارات أخذ الامتحان.

6 - التمركز حول الذات ، ونقص الثقة بالنفس. **(نائل إبراهيم،2008،ص 62 -63)**

6 - العوامل المساعدة على ظهور قلق الامتحان :

هناك العديد من العوامل التي تؤدي إلى ظهور قلق الامتحان نذكر منها ما يلي:

6 -1 - المستوى الاقتصادي الاجتماعي :

يتأثر قلق الامتحان بالمستويات الاقتصادية و الاجتماعية للأفراد ،فقد أكدت الأبحاث أن الأفراد الذين ينحدرون من المستويات الاقتصادية الاجتماعية الدنيا تكون درجاتهم في مقاييس قلق الامتحان أعلى من درجة الأفراد الذين ينحدرون من المستويات الاقتصادية الاجتماعية العليا.

ويتفق ما سبق مع ما توصل إليه **"علي شعيب** "(1987) عن قلق الامتحان وعلاقته ببعض المتغيرات ، ومن أمثلتها المستوى الاقتصادي الاجتماعي ، ووجد أن

هناك علاقة ارتباطيه سالبة بين قلق الامتحان و المستوى الاقتصادي الاجتماعي ، أي أن التلاميذ ذوي الاقتصاد الاجتماعي المنخفض يحصلون على درجات مرتفعة في قلق الامتحان.

6 -2 - المستوى الدراسي :

لقد أكدت بعض الدراسات أن قلق الامتحان إلا يؤثر بالمرحلة التعليمية ولا بالمستوى الدراسي، فهو ظاهرة عامة عند جميع التلاميذ ، ولكن يزداد مستواه أكثر بعد التقدم في المستوى الدراسي و في المرحلة التعليمية نظرا لزيادة تعاقد المهام الخاصة بكل المرحلة أو مستوى و زيادة وعي و إدراك التلميذ لمسؤوليته ، حيث تشير دراسة "هيل" (1972):

بأنه " يبدأ ظهور قلق الامتحان في الصف الثاني الابتدائي ثم يزداد تدريجيا سنة بعد أخرى".**(مغاوي مرزوق،1991،ص 94)**

6 -3 - التخصص 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 كأدبي و علمي في التنبؤ بقلق الامتحان ، و من أهمها : دراسة **" شعيب"** (1987) التي تهدف إلى معرفة الفروق بين أفراد القسمين الأدبي و العلمي لتلاميذ و التلميذات الثانوية العامة بمكة المكرمة بدرجة قلق الامتحان ، فتوصل خلال اختباره الفرضية الرابعة إلى أن التخصص الدراسي (علمي/ أدبي) يساهم في التنبؤ بدرجة قلق الامتحان لصالح التخصص العلمي ، وفسر النتيجة بكون بعض التخصصات الدراسية في الثانوية العامة تبدو في نظر تلاميذها أكثر صعوبة من التخصصات الأخرى ، فتلاميذ الشعب لعلمية ينظرون الى تخصصهم على أنه أصعب من نظيره الشعب الأدبية.**(علي شعيب،1987،ص310).**

6 -4 - الذكاء :

يبدو أن مستوى قلق الامتحان يحدد حسب درجة الذكاء ، حيث تبين بعض الدراسات وجود

ارتباط سلبي بين قلق الامتحان و الذكاء، و من أهمها ما توصلت إليه دراسة **"فيشر و أوري"** (1973) من نتائج تتمثل في انخفاض قدرات التلاميذ .**(توفيق أحمد، 1989،ص 78)**كما توصلت دراسة **" زيف ديم** "(1975) من خلال دراستها التي تهدف إلى دراسة العلاقة بين القلق و التحصيل الدراسي بأخذ بعين الاعتبار عامل الذكاء إلى أن

هناك علاقة عكسية بين القلق و الذكاء ، إلا أنها لم تكن ذات دلالة إحصائية.**(نسيمة حداد ¡2001،ص 113)**

6 -5 - الجنس :

لقد أثبتت العديد من الدراسات وجود الفروق بين الجنسين في قلق الامتحان ، لكن هناك من يرجع ذلك إلى طبيعة تكوين الجنسين و خصائصها و ما يؤكد ذلك قو" **لندا أيكل**"(1965) بأن " الفروق بين الجنسين في ظاهرة القلق يصعب برهنتها ، ز من المتفق عليه عموما أن البنات يسهل عليهن أكثر من البنين الاعتراف بالقلق ، أما الذكور

فيتوقع منهم أن يسلكو مثل الرجال بمعنى أن يتصرفوا بشجاعة" .**(مغاوري،1991،ص 98)**وهذا يعني أن الإناث أكثر استجابة بقول (نعم) عن مقياس قلق الامتحان أما الذكور أقل استجابة و يحدون صعوبة في الاعتراف بالقلق ، لأنهم يرون يضعف و يقلل من رجولتهم ولذلك توصل دراسته **"سبيلبرجر"** (1980) الذي أشار إلى أن الإناث كن أعلى من الذكور في مستوى قلق الامتحان نسبة تتراوح بين 3¡5 درجات عن مقياس قلق الامتحان لسبيلبرجر و ذلك على عينة شملت طلبة الكليات و تلاميذ المدارس و الكليات و لذلك وجد أن متوسط الدرجات التي تحصل عليها الإناث بنسبة للدرجة الكلية لقلق الامتحان من تلاميذ المدارس و الثانويات كانت أكثر ارتفاعا من متوسط الدرجات التي تحصل عليها الذكور.**(محمد الطيب،1988،ص 11)**

6 -6 - الفشل الدراسي :

لقد بينت بعض الأبحاث أن قلق الامتحان يرتبط بانخفاض مستوى التحصيل الدراسي الذي يؤدي إلى تكرار السنة الدراسية أو التسرب الدراسي و هذا ما أكده **"كالاقلان ومانستيد"** بقولهم أن " قلق الامتحان يرتبط بخبرة الفشل و تكرار مرات الفشل .**(نسيمة حداد،2001،ص 119)**

وفي دراسة **"كاتل"** (1966) ولذلك دراسة **"برادشا وجودي"** (1971) على تلاميذ الصف التاسع تراوحت أعمارهم بين 14 -16 سنة ، تبين لهما أن مستوى الاستعداد للقلق عند التلاميذ الفاشلين أعلى منه عند التلاميذ الناجحين .**(كاظم ولى أغا، 1988 ،ص18)**

6 -7 - عادات الاستذكار :

تعد عادات الاستذكار من العوامل المؤثرة في ارتفاع أو انخفاض مستوى قلق الامتحان و ذلك أن الكثير من التلاميذ الذين لديهم عادات دراسية سلبية ، بحيث لا يأخذون الدراسة مأخذ جديا إلا قبل الامتحان بفترة قليلة الأمر الذي يؤدي إلى تراكم المواد ، الدراسية ممثلة ذلك عبئا كبيرا عليهم و من ثم يشعرون بالقلق و التوتر و الخوف من الامتحانات، أما التلاميذ الذين لديهم عادات دراسية ايجابية بحيث يستذكرون دروسهم

بانتظام طوال العام فإنهم لا يشعرون بالقلق مما يؤكد ذلك **"ميتشيل و أنج"** (1972) أن خفض مستوى قلق الامتحانات ليس ضمانا لتحسين الأداء الأكاديمي إذا تجاهلنا مستوى عادات الاستذكار.**(ماهرو شناوي، 1987،ص 175)**

وفي دراسة **"زكريا أحمد"** (1986) التي تهدف إلى إيجاد العلاقة بين قلق الامتحان و

المهارات الدراسية و التحصيل الدراسي لدى عينة تتألف من 325 طالب و طالبة ، و استعمل مقياس قلق الامتحان قام بي بتعريفه و تقنينه على البيئة المصرية ، ومقياس المهارات الدراسية و توصل إلى أنه توجد علاقة سلبية بين قلق الامتحان و المهارات الدراية للاستذكار.**(زكريا أحمد،1986،ص 150)**

7 - الإجراءات العملية التعليمية الإرشادية لخفض قلق الامتحان :

7 -1 - تطوير قدرة الفرد على الفهم و حل المشكلات :

- إن فهم الذات و الآخرين و الأشياء يقدم وقاية ممتازة من القلق.

- معرفة الفرد بالعلاقات السببية بين الحوادث.

- فهم الذات الجسمية تحمي من القلق حول وظائف الجسم

- التدرب على اتخاذ قرارات و حل المشكلات و التعامل مع المشكلات فالتعامل مع التوتر هو نوع من المشكلات

- التدرب على كيفية طرح البدائل للمشكلات الواحدة مثال:

7 -2 - مساعدة الفرد على الشعور بالأمن و الثقة بالذات (أسلوب توكيد الذات):

- تقديم المثيرات التي تؤدي للقلق و الخوف بشكل تدريجي.

- تقوية الثقة بالذات على النحو التدريجي من خلال خبرة النجاح(**زهران ،2000،ص203).**

7 -3 - التدرب على الاسترخاء :

- إن القلق و الاسترخاء لا يمكن أن يحدث معا (وهذا ما يسمى بمبدأ البديل المتنافر).

- التدرب على التنفس بعمق و على إرخاء العضلات و الشعور بالاسترخاء.

- هناك أساليب كثيرة للتدرب على الاسترخاء لكل مجموعة من مجموعة عضلات الجسم

-

-

- يمكن أن يسبق الاسترخاء بخطوة تطلب فيها من الفرد أن يتخيل موقف مثيرا للقلق و بعد ذلك يقوم بالاسترخاء التي تعمل كمضاد لاستجابة القلق.

- من المفيد إعداد قائمة للمواقف المثيرة للقلق المراد تخيلها أثناء الاسترخاء.

4-7 - الحديث الايجابي مع الذات :

- تشجيع الأفراد على أن يتوقفوا عن استخدام التعليمات السلبية للقلق عندما يتحدثون مع أنفسهم.

- تشجيع استخدام عبارات ايجابية في الحديث مع الذات مثل (صحيح إنني منزعج ولمن الأمور سوف تسير على ما يرام، لا يوجد إنسان كامل ، إن تعمل و تبذل جهدا أسهل من أن تقلق). أو يمكن استخدامه وحده أو مع الاسترخاء .**(رضوان 2002،ص 250)**

7 -5 - تقديم مساعدة في الدراسة :

- مراجعة المقرر و الأعمال المنزلية قبل الامتحان بأيام .

- تطوير مهارات الدراسة الفاعلة و مهارات الاستعداد للامتحانات .

- تقديم أدلة للدراسة تركز انتباه الطلبة على الجوانب المفتاحية.**(الضامن، 2003،ص 228)**

7 -6 - تشجيع التعبير عن الانفعالات (التفريغ الانفعالي):

- إن تعبير الشخص عن انفعاله يعمل كمضاد لحالات القلق .

- من خلال اللعب و تمثيل الأدوار و السيكو دراما يمكن أن تحدث عملية تفريغ الانفعالي .

- إن رواية القصص طريقة فعالة للتعبير عن المشاعر.

7 -7 - تحسين عادات الدراسة السيئة :

- تحميل الطلبة المسؤولية و الاعتماد على النفس .

- تدريب الطلبة على إدارة وقت التعلم و تنظيمه و عدم تأجيله.

-

- تشجيع الطلبة على تساؤل و البحث و الاستكشاف.

- تشجيع الطلبة على الاختبار و التقويم الذاتي المستمرين .**(الضامن ،2003،ص 229)**

7 -8 - التدريب على مهارات الامتحان :

الامتحان موقف تعليمي لابد من الاهتمام به و إتباع أساليب فعالة عند المذاكرة له من أجل الحصول على مستوى مناسب من التحصيل و النجاح و التفوق ، و من هذا المنطلق المختصين في هذا المجال أنه لا بد من اكتساب بعض المهارات و هي المهارات اللازمة لكل طالب يتقدم إلى الامتحانات و تسمى هذه المهارات (بمهارات الامتحان) ومن هذه المهارات مايلي :

- مهارة المراجعة .

- مهارة الاستعداد للامتحان .

- مهارة أداء الامتحان .**(زهران ،2000،ص 287)**

خلاصة

نستنتج مما عرضناه أن قلق الامتحان حالة نفسية طبيعية تعتري التلاميذ قبل و أثناء الامتحان نتيجة الخوف من الفشل ، ويعد محفزا و دافعا قويا للتحصيل و الانجاز ، ولكن إذا كان هذا العرض يصاحبه أعراض انفعالية و نفسية و فسيولوجية مثل :القلق الدائم و التوتر و الضيق النفسي و الأرق فانه يعتبر حالة مرضية تستدعي التدخل العلاجي النفسي للتخفيف منه وجعله دافعا للأداء الجيد ، ومن بين الإجراءات التي تخفض من حدة قلق الامتحان الاسترخاء الذي يجعل التلميذ يسترخي و يبعده عن التوتر ،بالإضافة إلى مهارات على التلميذ إتباعها من أجل التحصيل الجيد و التي من بينها المراجعة المنظمة و الاستعداد للامتحان من حسن اختيار الأسئلة التي تتناسب مع قدراته.

الفصل الثالث: التحصيل الدراسي

تمهيد.

1- مفهوم التحصيل الدراسي.

2- أهمية التحصيل الدراسي.

3- أهداف التحصيل الدراسي.

4- أنواع التحصيل الدراسي.

5- العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي.

6- شروط ومبادئ التحصيل الدراسي.

7- أساليب التقويم في التحصيل الدراسي.

خلاصة.

تمهيد:

يعتبر التحصيل الدراسي أهم العمليات التربوية في الأوساط المدرسية الذي يعتبر بمثابة نافذة يكشفها التلميذ عن قدراته وإمكانياته، بحيث أصبح التحصيل الشغل الشاغل لكل تلميذ لمعرفة مواطن القوة والضعف التي يقع فيها، وبالتالي العمل على تحصينها ومعرفة الأسباب أو العوامل التي أدت به الى الهبوط ،فهناك عوامل ذاتية، وأخرى نفسية وإجتماعية وحتى إقتصادية.

1- مفهوم التحصيل الدراسي:

- التعريف اللغوي:

حصل حاصل من كل شيء ، ما بقى و ما ثبت وذهب ما سواه يكون من الحساب و الأعمال و نحوها ، يحصل حصولا و التحصيل التميز ما يحصل ، التحصيل استدارة البلح.

التعريف الاصطلاحي :

- يرى "**ابراهيم حسن**" أن التحصيل الدراسي هو" كل أداء يقوم به الطالب في الموضوعات المدرسية المختلفة والذي يمكن إخضاعه للقياس عن طريق درجة الإختبار وتقديرات المدرسين أ كليهما". **(طاهر سعد،1991،ص411)**

- ويشير **فرج عبد القادر طه:**إلى" أن المصطلح يستخدم للإشارة إلى القدرة على أداء المتطلبات النجاح الدراسي،سواء في التحصيل الدراسي،أو سواء في التحصيل بمعناه العام أو النوعي لمادة دراسية معينة".**(فرج عبد القادر طه،2003،ص381)**

- ويعرفه" **عبد الرحمان العيسوي**"1974(): على أن التحصيل الدراسي هو مقدار المعرفة أو المهارة التي يحصلها الفرد نتيجة التدريب و المرور بالخبرات السابقة ، و تستخدم كلمة التحصيل غالبا لتشير إلى التحصيل المدرسي أو التعليمي أو التحصيل العامل من الدراسات التجريبية التي يلتحق بها.**(عبد الرحمان العيسوي، 2005،ص821)**

2- أهمية التحصيل الدراسي:

يعد التحصيل الدراسي ذو أهمية كبيرة في العملية التعليمية التربوية كونه من أهم التعليم التي يسعى إليها المتعلمون.

ويعتبر التحصيل الدراسي من المجالات الهامة التي حظيت باهتمام الآباء والمربين باعتباره أحد الأهداف التربوية التي تسعى إلى تزويد الفرد بالعلوم والمعارف التي تنمي مداركه وتفسح المجال لشخصيته لتنموا نموا صحيحا و الواقع أن تلك الأهداف التي يسعى إليها النظام التعليمي تتعدى إلى ما هو أبعد من ذلك وهو غرس القيم الايجابية وتربية الشعوب.

و التحصيل الدراسي يشبع حاجة من الحاجات النفسية التي يسعى إليها الدارسين و في حالة عدم إشباع هذه الحاجة فإنها تؤدي إلى شعور التلميذ بالإحباط الذي ينتج عنه استجابات عدوانية من قبل التلميذ قد تؤدي إلى اضطراب النظم الدراسي.

وتكمن أهمية التحصيل الدراسي في العملية التعليمية في كونه يعالج كمعيار لقياس مدى كفاءة العملية التعليمية ،ومدى كفاءتها في تنمية مختلف المواهب و القدرات المتوفرة في المجتمع مما يمهل استغلال هذه القدرات.

ويعد التحصيل الدراسي من الإجراءات الوقائية لعدم الوقوع في المشكلات الأمنية و التخريبية التي تعاني منها الكثير من المجتمعات نتيجة انحطاط المستوى الدراسي و قلة التحصيل، وتسرب الكثير من التلاميذ من الدراسة.

وهكذا يتضح لنا أهمية التحصيل الدراسي في العملية التربوية وكذلك في العملية الأمنية ولذا فان هذه الدراسة ستغني بموضوع التحصيل الدراسي و علاقته بتحقيق الرغبة أو من عدمها **.(علي عبد الحميد،2010،ص49؛59)**

3- أهداف التحصيل الدراسي:

يهدف التحصيل الدراسي في المقام الأول للحصول على معارف و المعلومات والاتجاهات والمهارات التي تبين مدى استيعاب التلاميذ لما تعلمه في المواد الدراسية المقررة ،وذلك من اجل الحصول على ترتيب مستوياتهم وخصائصهم الوجدانية من أجل ضبط العملية التربوية ومن بين أهداف نذكر ما يلي:

1- الوقوف على المكتسبات القبلية من أجل تشخيص ومعرفة نقاط القوة والضعف لدى التلاميذ.

2- الكشف عن قدرات التلاميذ الخاصة من أجل العمل على رعاية حتى يتمكن كل واحد منهم من توظيفها في خدمة نفسه و مجتمعه.

3- الكشف عن المستويات التعليمية المختلفة من أجل تصنيف التلاميذ تبعا لمستوياتهم.

4- تحديد وضعية أداء كل تلميذ بالنسبة إلى ما هو مرغوب فيه.

5- توفير التغذية الراجعة بعد اكتشاف صعوبات ما، مما يمكن من اتخاذ التدابير و الوسائل العلاجية.

6- قياس ما تعلمه التلاميذ من أجل اتخاذ أكبر قدر ممكن من القدرات المناسبة التي تعود إلى فائدة عليهم.

7- تمكين المدرسين من معرفة النواحي التي يجب الاهتمام بها،و التأكد عليها في تدريس مختلف المواد الدراسية المقررة.

8- تكييف الأنشطة و الخبرات التعليمية المقررة حسب المعطيات المجتمعة من استغلال القدرات المختلفة للتلاميذ.

9- تحسين وتطوير العملية التعليمية.**(محمد برو،2010،ص612)**

4- أنواع التحصيل الدراسي:

يختلف التحصيل الدراسي من تلميذ الى آخر ،حسب إختلاف قدراتهم العقلية والادراكية ومبولاتهم النفسية و الاجتماعية ، ومن ثم فإننا نميز غالبا التحصيل الدراسي لدى التلاميذ حسب استجاباتهم للمواد الدراسية.

4-1- التحصيل الدراسي الجيد:

والذي عرفه **عبد الحميد عبد اللطيف** بأنه "عبارة عن سلوك يعبر عن تجاوز أداء الفرد للمستوى المتوقع".**(مدحت عبد الحميد. عبد اللطيف،1990،ص881)4-2- التحصيل الدراسي الضعيف:** والذي يكون على شكلين:

*** التحصيل الدراسي العام:**

والذي يظهر عند التلميذ في كل المواد الدراسية.

*** التحصيل الدراسي الخاص:**

* وهو تقصير ملحوظ في عدد قليل من الموضوعات الدراسية مثل:الرياضيات،الفيزياء.**(نعيم الرفاعي،1978،ص634)**

كما أنه"حالة من تأخر أو نقص أو عدم اكتمال النمو ألتحصيلي نتيجة لعوامل عقلية أو جسمية أو نفعالية، بحيث تنخفض نسبة التحصيل دون المستوى العادي المتوسط.**(حامد عبد السلام،1997،ص714)**

5- العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي

قبل أن نحكم عن نتائج التلميذ من خلال تحصيله الدراسي ،لابد أن نباشر في معرفة العوامل التي أدت إلى تدني مستواه و من بين هذه العوامل و التي تمثل القاسم المشترك في التحصيل الدراسي مايلي:

5-1- العوامل الفردية :

وهي عوامل تتعلق بالتلميذ كالعوامل الجسمية و العقلية و النفسية.

ؤ- العوامل الفردية :

وتتمثل في ضعف البنية الجسمية والصحة فكثيرا ما تكون اضطرابات النمو الجسمي لها أثر مباشر في النمو العقلي كالانتباه و التركيز فيصير أكثر قابلية للتعب النفسي أو الإصابة بالأمراض مضافة إلى ضعف الحواس خاصة السمع و البصر و العاهات الخلقية و عيوب النطق فكلها تؤثر على التحصيل الدراسي.**(كمال دسوقي،1988،ص763)**

f - العوامل النفسية :

إضافة إلى العوامل الجسمية نجد العوامل النفسية التي هي بدورها تؤثر على التحصيلالدراسي،فالظروف النفسية الملائمة توثر على كامل سلوكه وعلاقته مع الغير في حين نجد فقدان الثقة بالنفس و الشرود الذهني و الكسل،وكل هذه العوامل تؤدي إلى التحصيل الضعيف.**(محمد يعقوبي،1973،ص642)**

ج- عوامل عقلية:

يعتبر الذكاء من العوامل العقلية التي تؤثر في التحصيل الدراسي، ويقول في ذلك "محمد خليفة بركات" اذا كان الذكاء عاليا فإن الأمل يكون كبير في قدرة التلميذ في الإلتحاق بزملائه إذا عولجت الأسباب التي أدت الى التأخر .**(محمد خليفة بركات ،1997،ص853)**

وبالإضافة الى الذكاء هناك قدرات خاصة ،كالقدرة اللغوية التي تؤدي الى فهم الصحيح والدقيق لمعاني والقدرة على الاستدلال التي تساهم في رفع التحصيل لدى التلميذ.**(أحمد سلامة وآخرون،1973،ص74)**

5-2- عوامل بيئية أسرية :

وتكمن في عوامل الاجتماعية و الاقتصادية .

ا- العوامل الاجتماعية:

تلعب الأسرة دورا كبيرا في التنشئة الاجتماعية التي تدخل في تكوين الطفل جسميا و عقليا و معرفيا،إذ يتلقى معلوماته الأولى منها كما قال "موريس سرحان" بأن الأسرة هي ذلك الوعاء التربوي الذي تتشكل داخله شخصية الطفل تشكيلا فرديا و اجتماعيا و قد بين "تومي" أن الأبوين اللذين يهتمان بحياة أبنائهم ويشاركان في نشاطهم الدراسي إلى أن توفر من بيئة اجتماعية التي يساعدهم على الاستقرار الاجتماعي .

ب- العوامل الاقتصادية :

إن تردي الأوضاع الاقتصادية وهذا تدهور المستوى المعيشي كما تعتبر أهم المشاكل التي تهدد الأسرة ما ينتج عنها عدم توفر الظروف الملائمة للمراجعة و بالتالي ضعف التحصيل و يرى **"برون 1951"** في دراسة أجراها على عدد المتخلفين فتبين له أن ما يقارب النصف من هؤلاء دولة لبنان ينتمون إلى أسرة فقيرة جدا و ضعيفة الدخل ،وعليه فالعامل الاقتصادي للأسرة يشكل عقبة أمام التحصيل الجيد للتلميذ.**(منصور مصطفى وآخرون،2004،ص91؛81)**

5-3- عوامل متعلقة بالمؤسسة التعليمية :

وتتمثل في المدرسة و الكلية أو الجامعة و مشكلة هذه المؤسسات تبدو أنها مباشرة و مركزية و فلسفتها التربوية و تعلمها مع المتعلمين ، وأنها شكليا غير مؤهلة لاستعاب عمليات التعلم و

التحصيل بسبب افتقارها للكثير من الامكانيات التربوية والمادية،إذ نجد أن التحصيل الدراسي للفرد المتمدرس يتأثر بعدة عوامل نذكر منها:

أ- المدرس:

تعتبر من أهم عناصر المجال الحيوي فهو بمثابة العمود الفقري للعملية التربوية و لهذا يجب أن يكون المدرس على درجة عالية من الكفاءة العلمية و المهنية وينبغي أن يتوفر في المدرس مايلي:

- أن يكون مقنعا بطريقة التربية الحديثة التي تعالج الفرد المتعلم من جميع نواحيه النفسية و الاجتماعية...الخ علاوة عن هذا فان شخصية المدرس القوية تدفع المتمدرس إلى التحصيل الجيد.**(محمد زيدان،1996،ص08)**

ƒ - طريقة التدريس:

يتحكم المعلمون ايجابيا و سلبيا في تحصيل المتعلمين في المدارس أو في المعاهد،بحيث ترتفع نوعية المعلمين و يرتفع معها درجة و سرعة التحصيل وتزيد وسائل بحوث الدراسات العليا في الليسانس و الماجستير و الدكتورة التي يقام بها التعليم الجامعي و هو مؤشر لذلك التحصيل فيلاحظ أن نوعية البحث و سرعة انجازه من الطلاب و تعتمد بدرجة كبيرة على قدرتهم، دافعيتهم، وقدرة الأستاذ في التخصص و الإشراف و التوجيه.

ł - تبيان مبدأ المفاضلة في قبول لمهنة التعليم :

يكون المعلم مؤهلا لدخوله مؤسسات الإعداد الوظيفي قبل العمل في المعاهد و الجامعات المتخصصة لذا يجب إعلام المتعلم بأنه لايتم القبول أي معلم هكذا خيط عشواء أي دون إجراء اختبارات نفسية تكشف عن سلوكا تهم و قدراتهم.**(محمد العربي ولد خليفة،دون سنة،ص35)**

ן- البرامج و الكتب المنهجية:

تعتبر الكتب المنهجية العامل الأساسي المباشر بعد المعلمين في إحداث عمليتي التعلم و التحصيل فإذا كانت الكتب المقررة سليمة زمنيا و تربويا يكون التحصيل كافيا للمعلمين و المتعلمين على حد سواء، كما يجب التنويع في البرامج السمعية و البصرية و التقنيات التربوية ، ضف إلى جو سائد و الجماعة التي يرافقها و على هذا الأساس يتحدد مستواه و إقباله على دراسة ومنها تبرز أهمية المؤسسة التعليمية في توفير هذه العوامل لتحسين مردودية التحصيل.**(محمد ديدان حمدان،1996،ص88)ه- المدرسة:**

هناك اهتمامات ملحوظة ومتزايدة من قبل الباحثين بموضوع التأثيرات التي يمكن أن تلحقها عملية التدريس بنتائج التحصيل الدراسي ،حيث أن الخصائص المدرسية المختلفة تؤدي إلى نتائج تحصيلية مختلفة فهم المدرسين لقوى المحيط و علاقته بالتلميذ أساسي جدا ذلك بأن المدرس هو العنصر الفعال داخل الفصل في حياة التلميذ المدرسية ،كما أن نجاح المدرس في

أداء مهمته يتوقف على فهمه لقدرات تلاميذ ته و إمكاناتهم ،فان المحيط أو البيئة هي سبب ظهور بعض الصفات البشرية ،فسلوك الفرد في حصيلة عوامل بيئية فالتلميذ المراهق يتصرف بطريقة مالن قواه وحجاته المعنية تدفعه إلى ذلك لأنه محاط بقوى بيئية و ثقافية ،وكذلك لديه مرجعية اجتماعية معنية تحدد له كيف يشبع هذه الحاجات و كذلك الألفاظ و التعابير التي يستعملها خاصة في الفصل في مجال تربوي، فسلوكات الإنسان في أغلب الأحيان هي من صنع هذه البيئة.**(المعاطية،1999،ص04)**

و- الأسرة و الأهل :

إن الخلفية الأسرية و المعاملة الأسرية للتلاميذ تؤثر على تحصيلهم الدراسي ،حيث أن الأسر ذات الدخل المحدود أو الفقير غالبا ما تعاني من سلسلة من المشاكل الصحية والضعف الجسمي الناتج عن الولادة وسوء التغذية ، وعليه فان ازدراء الظروف العائلية تلحق أضرار بالوضعية التربوية لأطفالها، حيث أثبتت بعض الدراسات التي أجريت في بريطانيا سنة 1976، أن الظروف الأسرية البيئية تعيق النمو الجسمي و الانفعالي و الذهني ، كما تؤثر و بطريقة سلبية على التحصيل الدراسي .**(مولاي،2004،ص773)**

ن- المجتمع و الشارع:

إن للبيئة الاجتماعية التي يبدأ تأثيرها على الفرد منذ لحظة الولادة يفصد بها البيئة الطبيعية مثل : الطقس و الموقع الجغرافي و ازدحام السكان و الأمراض مثل : خبرات التعلم و التحصيل و الثقافة السائدة في المجتمع حيث و سائل الإعلام و المؤسسات الاجتماعية المتنوعة التي قد تكون سببا في ضعف التحصيل فالتلفزيون والأفلام و مجتمع الأقران قد تؤثر في شخصية الفرد و تكون له عادات سلوكية حركية عقلية و بالتالي نلاحظ نتائجها في الصف الدراسي.**(المعاطية،1999،ص04).**

6- شروط ومبادئ التحصيل الجيد:

توصل علماء النفس و التربية لعدة شروط إذا توفرت تجعل التعلم أو التحصيل جيدامنها:

6-1- التكرار:

لحدوث التعلم لا بد من التكرار أو الممارسة ،فلا يستطيع الفرد أن يحفظ قصيدة من الشعر من قراءتها مرة واحدة بل لا بد من تكرارها عدة مرات.

6-2- الدافعية:

لحدوث التعلم لا بد و أن يكون هناك دوافع تدفع الفرد نحو بذل جهد و الطاقة لتعلم المواقف الجديدة أو حل ما يواجهه من مشكلات.**(عبد الرحمان العيسوي،2004،ص14).**

6-3- توزيع التمرين :

ويقصد بذلك أن تتم عملية التعلم على فترات زمنية يتخللها فترات من الراحة، فالقصيدة التي يلزم حفظها عشر ساعات يكون تعليمها أسهل و أكثر ثباتا و رسوخا إذ قسمنا هذه الساعات العشر على خمسة أيام بدلا من حفظها في جلسة واحدة.

6-4- الطريقة الكلية :

و مؤداها أن يؤخذ المتعلم أولا فكرة عامة عن الموضوع المراد دراسته ككل ثم بعد ذلك يبدأ في تحليلها إلى جزئياتها و مكوناته التفصيلية.

6-5- التسميع الذاتي :

و يعني أن يسترجع الفرد محاصيله بين الحين ز حين لمعرفة ما أحرزه من نجاح، وعلاج ما يبدو من مواطن الضعف في التحصيل و للتأكد من الحفظ و الفهم.

6-6- الإرشاد و التوجيه :

عن طريقه يتعلم الفرد الحقائق الصحيحة بالطريقة الصحيحة.**(رشاد صلاح،1999،ص 87)**

6-7- معرفة النتائج :

ومؤدي هذا أن يحاط المتعلم بصفة دائمة بنتائج تقويم تحصيله، فيعرف ان كان يسير في الطريق السليم، كما يعرف مواطن القوة فيعمل على تقويتها ويعرف مواطن الضعف فيعالجها.

6-8- النشاط الذاتي :

يعني الاعتماد الذاتي للمتعلم عن طريق البحث و الاطلاع و التنقيب و استخلاص الحقائق و جمع المعلومات بدلا من أن يتلقى المعلومات جاهزة من الأستاذ.

6-9- التعلم الجيد:

و هو الذي يقوم على أساس عمليات عقلية أخرى كالتعميم و التجريد و التمييز و التفكير و التطبيق و النقد و المقارنة و التحليل .

6-01- قانون التقارب :

و معناه أن الأمور المتقربة في الزمان أو المكان يسهل تعلمها عن الأشياء المتباعدة أو المتناثرة زمنيا و مكانيا.

6-11- قانون التنظيم :

يتعلم الفرد بطريقة أسرع إذ كانت المادة منظمة و مرتبة.**(عبد الرحمان العيسوي،2001ص،54).**

7- أساليب تقويم التحصيل الدراسي :

إن اختبار التحصيل يرمى إلى قياس مدى تحصيل المتعلمين من حيث التذكر و الفهم و التطبيق و التركيب و التقويم ، ويطلق على أساليب التحصيل الدراسي بالامتحانات المدرسية و التي يمكن أن نقسمها إلى ثلاثة أقسام هي :

7-1- الامتحانات الشفوية :

في العمل التربوي الكثير من السمات التي يتطلب قياسها أداء شفهيا ومن بين هذه السمات:

- القدرة على صحة النطق و القراءة الجهرية.

- القدرة على الكلام "التعبير الشفهي".
- القدرة على إلقاء " النصوص الأدبية".
- مناقشة البحوث و المشاريع.
- مناقشة التقارير .
- التطبيقات اللغوية و غيرها .**(محسن على عطية،2008،ص803)**

7-2- الاختبارات الكتابية :

تقسم الاختبارات الكتابية على نوعين :

- الاختبارات المقالية.
- الاختبارات الموضوعية.

ا- الاختبارات المقالية :

هي تلك الاختبارات التي تقتضي اجاباتها كتابة فقرة، أو مقال و يستخدم هذا النوع لقياس الأهداف التعليمية التي تتطلب تعبيرا كتابيا ،وفي هذا النوع من الاختبارات ليس من الواجب أن تكون إجابة جميع الطلبة واحدة ، فقد تختلف إجابة طالب عن آخر و ذلك لاختلاف القدرات اللغوية و الآراء و المعلومات.

ب- الاختبارات الموضوعية :

هي الاختبارات التي تتطلب إجابتها بالموضوع المراد قياس نتائج تعليمية، وتكون إجابتها واحدة على عكس الاختبارات المقالية إذا لم يأتي بها المفحوص تعد إجابته خاطئة ، فليس من حق المفحوص بموجب الاختبارات الموضوعية أن يجتهد في الإجابة.**(محسن علي عطية،2008،ص309)**

خلاصة :

من خلال هذا الفصل توصلنا أن التحصيل الدراسي يعني مقدار المعرفة التي يكتسبها التلميذ في العملية التربوية، فالتحصيل مصطلح تربوي يطلق على النتائج التي يتحصل عليها التلميذ في المدرسة، كما أن الإنسان يعتمد على التحصيل للتخطيط نحو حياته المستقبلية، فهو يهدف إلى معرفة قدرات و مكتسبات الطفل ، كما أن هناك عدة عوامل تأثر في التحصيل ابتداء من الأسرة و مرورا بالمدرسة و كذا المحيط لذا لا بد من الوالدين و المعلمين أن يعملوا على تقوية العلاقة بين المدرسة و البيت و بين التلميذ و معلمه إضافة آلة تشجيع التلميذ على المواظبة و الاجتهاد و المثابرة.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد:

أولا: الدراسة الاستطلاعية.

1- تعريف الدراسة الاستطلاعية..

2- حدود الدراسة الإستطلاعية.

3- وصف عينة الدراسة الاستطلاعية.

4- أداة الدراسة .

5- الخصائص السيكومترية.

ثانيا : الدراسة الأساسية.

1- منهج الدراسة.

2- حدود الدراسة الأساسية

3- عينة الدراسة الأساسية.

4- أساليب التحليل الاحصائي.

خلاصة.

تمهيد:

بعدما تطرقنا الى الجانب النظري بالمصطلحات الخاصة بهذا البحث نصل الى الجانب الميداني والذي يعتبر الجزء المتتم له، حيث سنتطرق من خلال هذا الفصل الى أهم إجراءات الدراسة الاستطلاعية ، والدراسة الأساسية، وقد بدأنا بالدراسة الاستطلاعية من أجل :

- الاحتكاك المبدئي بمجتمع الدراسة تلاميذ السنة الثالثة ثانوي من أجل الاختيار النهائي للعينة في الدراسة الأساسية.

وفي الدراسة الأساسية يكون الهدف من أجل:

- التعرف على المنهج الأمثل الذي يناسب متغيرات دراستنا في قلق الامتحان والتحصيل الدراسي.
- الكشف عن المجال الزماني والمكاني للدراسة.
- وصف عينة الدراسة وذكر خصائصها.
- التعريف بالأدوات المستخدمة في الدراسة.
- تباين الأساليب الإحصائية المعتمدة في تحليل البيانات.

1- الدراسة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الاستطلاعية من أهم الخطوات الميدانية في البحوث العلمية، والتي تهدف في أي بحث علمي الى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها، والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي، وكذا التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.**(مروان عبد المجيد،2000،ص83)**

حيث تتضمن تطبيق إجراءات الدراسة في غياب أولية تنتمي لنفس مجتمع الدراسة التي تنتمي إليها العينة الأساسية.**(عبد الله زيد،2007،ص61)**

2- حدود الدراسة الإستطلاعية :

- **الحدود الزمانية:** طبقت هذه الدراسة في الفصل الثلاثي الثاني من العام الدراسي 2017/2018 خلال شهر فيفري.

- **الحدود المكانية:** إقتصرت عينة الدراسة على القسم النهائي للغات أجنبية في ثانوية بلهواري محمد بتيارت.

3- عينة الدراسة الاستطلاعية:

تجلت عينة الدراسة الاستطلاعية في مجموعة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي من كلا الجنسين(ذكر/أنثى) قسم اللغات الأجنبية المكونة من(37) ، وقد تم إختيار المرحلة النهائية لإنها من أهم المراحل الانتقالية في الثانوية حيث يتعرض التلاميذ في هذه الفترة الى درجات متفاوتة من قلق الامتحان لأنهم مقبلين عل إجتياز إمتحان شهادة البكالوريا.

4- أداة الدراسة :

لقد اعتمدنا في دراستنا على مقياس "قلق الامتحان" لمحمد حامد زهران سنة (1999)،المكون من 93 عبارة موزعة على 6 أبعاد الموضحة في الجدول التالي :

الجدول رقم(01) يوضح أرقام الفقرات على أبعاد المقياس

الابعاد	أرقام العبارات
رهبة الإمتحان	من 1 إلى 26
ارتباك الإمتحان	من 27 إلى 45
توتر أداء الإمتحان	من 46 إلى 60
إنزعاج الإمتحان	من 61 إلى 72

نقص مهارات الإمتحان	من 73 إلى 86
إضطراب أخذ الإمتحان	من 87 إلى 93

*** بدائل المقياس :**

البدائل	غالبا	أحيانا	نادرا
الدرجة	3	2	1

استخدم معد المقياس عدة أساليب في دراسة خصائصه السيكومترية منها صدق المحكمين و صدق العاملين و صدق الاتساق الداخلي ، ويتمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق كما استخدم طريقة "ألفا كرومباخ" لحساب ثبات المقياس و كان معامل الثبات (0.69) و هو معامل مرتفع ، ودال عند المستوى (0.01) مما يؤكد ثبات المقياس.**(محمد حامد زهران ، 2000،ص 301)**

6- الخصائص السيكومترية للدراسة الإستطلاعية :

يجب قياس الخصائص السيكومترية لهذه الأداة ،وتتمثل في الصدق والثبات سنتطرق إلى كيفية الحساب كل خاصية من هاتين الخاصيتين :

6-1- صدق المقياس : يعبر عن مدى صلاحية الأداة المستخدمة لقياس ما وضع لقياسه

6-1-1- صدق الإتساق الداخلي :

حيث قمنا بإجراء صدق الإتساق الداخلي للإستبيان من خلال تطبيقه على عينة مكونة من(37) تلاميذ القسم النهائي للتأكد من مدى ارتباط البعد مع الدرجة الكلية ولقد استخدمنا البرنامج الإحصائي SPSS.

جدول رقم (02) يوضح صدق بعد رهبة الإمتحان لمقياس قلق الإمتحان

البعد	رقم العبارة	علاقة البعد مع العبارة	علاقة البعد مع الدرجة الكلية
رهبة الامتحان	03	*0.33	**0.64
	04	*0.32	
	05	*0.36	
	06	**0.46	
	07	*0.38	
	08	**0.49	

	10	**0.51	
	11	*0.39	
	12	**0.45	
	13	**0.69	
	14	**0.43	
	16	*0.39	
	17	**0.61	
	18	**0.54	
	19	*0.36	
	20	**0.48	
	23	**0.42	
	25	**0.66	
	26	**0.53	

*0.05

**0.01

نلاحظ من خلال نتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (02) الذي يوضح صدق الإتساق الداخلي لبعد رهبة الإمتحان من خلال العلاقة ما بين الفقرات والبعد والعلاقة ما بين البعد والدرجة الكلية للمقياس باستعمال بيرسون تبين أن أغلب العبارات ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 إلا الفقرات رقم "24¡22¡12¡51¡9¡2¡1" ليس لهما علاقة مع البعد وعليه سيتم حذفهما أما العلاقة ما بين البعد والدرجة الكلية للمقياس قدرت ب 0.64** دالة عند مستوى الدلالة 0.01 وعليه نقول أن البعد صادق وصالح لقياس مابنية لأجله .

الجدول رقم(03) يوضح صدق بعد إرتباك الإمتحان لمقياس قلق الإمتحان

البعد	عدد العبارات	علاقة مع العبارةالبعد	علاقة البعد مع الدرجة الكلية
ارتباك الامتحان	27	**0.51	**0.80
	28	**0.62	
	30	**0.50	

	31	**0.63	
	33	**0.61	
	34	**0.50	
	35	*0.66	
	36	**0.47	
	37	**0.47	
	39	**0.45	
	40	**0.72	
	41	**0.56	
	44	**0.59	
	45	**0.55	

*0.05

**0.01

نلاحظ من خلال نتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (03) الذي يوضح صدق الإتساق الداخلي لبعد إرتباك الإمتحان من خلال العلاقة ما بين الفقرات والبعد والعلاقة ما بين البعد والدرجة الكلية للمقياس باستعمال بيرسون تبين أن أغلب العبارات ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 إلا العبارات رقم "43؛24؛38؛23؛29" ليس لهما علاقة مع البعد وعليه سيتم حذفهما أما العلاقة ما بين البعد والدرجة الكلية للمقياس قدرت ب 0.80** دالة عند مستوى الدلالة 01.0 وعليه نقول أن البعد صادق وصالح لقياس مابنية لأجله .

الجدول رقم(04) يوضح صدق بعد توتر أداء الإمتحان لمقياس قلق الإمتحان

البعد	رقم العبارة	علاقة العبارة مع البعد	علاقة البعد مع الدرجة الكلية
	46	**0.53	
	47	**0.49	
	48	**0.43	
	49	*0.37	
توتر أداء الامتحان	50	*0.43	**0.76

	51	**0.53	
	52	**0.63	
	54	**0.38	
	55	**0.43	
	56	*0.40	
	57	**0.45	
	58	**0.47	
	59	**0.43	
	60	**0.66	

نلاحظ من خلال نتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (04) الذي يوضح صدق الإتساق الداخلي لبعد توتر أداء الإمتحان من خلال العلاقة ما بين الفقرات والبعد والعلاقة ما بين البعد والدرجة الكلية للمقياس باستعمال بيرسون تبين أن أغلب العبارات ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 إلا االعبارة رقم "53" ليس لها علاقة مع البعد وعليه سيتم حذفها أما العلاقة ما بين البعد والدرجة الكلية للمقياس قدرت ب 0.79** دالة عند مستوى الدلالة 0.01 وعليه نقول أن البعد صادق وصالح لقياس ما بنية لأجله .

الجدول رقم(05) يوضح صدق بعد إنزعاج الإمتحان لمقياس قلق الإمتحان

البعد	**رقم العبارة**	**علاقة العبارة مع**البعد	**علاقة البعد مع الدرجة الكلية**
إنزعاج الامتحان	62	**0.50	**0.84
	64	**0.66	
	65	**0.37	
	66	**0.75	
	67	**0.63	
	68	**0.56	
	69	**0.63	
	70	**0.64	

	71	**0.67

نلاحظ من خلال نتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (05) الذي يوضح صدق الإتساق الداخلي لبعد إنزعاج الإمتحان من خلال العلاقة ما بين الفقرات والبعد والعلاقة ما بين البعد والدرجة الكلية للمقياس باستعمال بيرسون تبين أن أغلب العبارات ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 إلا االعبارات رقم "72؛61؛63" ليس لهما علاقة مع البعد وعليه سيتم حذفهما أما العلاقة ما بين البعد والدرجة الكلية للمقياس قدرت ب 0.84** دالة عند مستوى الدلالة 0.01 وعليه نقول أن البعد صادق وصالح لقياس مابنية لأجله .

الجدول رقم(06) يوضح صدق بعد نقص مهارات الإمتحان لمقياس قلق الإمتحان

البعد	رقم العبارة	علاقة العبارة مع البعد	علاقة البعد مع الدرجة الكلية
نقص مهارات الامتحان	73	**0.62	**0.87
	74	**0.66	
	75	**0.54	
	76	**0.46	
	77	**0.63	
	78	**0.53	
	79	**0.51	
	80	**0.67	
	81	**0.47	
	82	**0.52	
	83	**0.62	
	84	**0.48	
	85	**0.57	
	86	**0.51	

*0.05

**0.01

نلاحظ من خلال نتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (06) الذي توضح صدق الإتساق الداخلي لبعد نقص مهارات الإمتحان من خلال العلاقة ما بين الفقرات والبعد والعلاقة ما بين البعد والدرجة الكلية للمقياس تبين أن جميع الفقرات لها علاقة عند مستوى الدلالة 0.01 مما يدل على أن جميع الفقرات تقيس بعد نقص مهارات الإمتحان وكذلك نلاحظ العلاقة بالبعد والدرجة الكلية التي قيمتها R بيرسون هي 0.78** علاقة قوية جدا عند مستوى الدلالة 0.01 وعليه بعد نقص مهارات الإمتحان صادق ويقيس ما بنية لأجله .

الجدول رقم(07) يوضح صدق بعد إضطراب أخذ الإمتحان لمقياس قلق الإمتحان

البعد	رقم العبارة	علاقة العبارة مع البعد	علاقة البعد مع الدرجة الكلية
إضطرابالامتحان أخذ	87	*0.55	**0.65
	88	**0.60	
	89	**0.67	
	90	**0.72	
	91	**0.60	
	92	**0.58	
	93	**0.48	

*0.05

**0.01

نلاحظ من خلال نتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (07) الذي توضح صدق الإتساق الداخلي لبعد إضطراب أخذ الإمتحان من خلال العلاقة ما بين الفقرات والبعد والعلاقة ما بين البعد والدرجة الكلية للمقياس تبين أن جميع الفقرات لها علاقة عند مستوى الدلالة 0.01 مما يدل على أن جميع الفقرات تقيس بعد إضطراب أخذ الإمتحان وكذلك نلاحظ العلاقة بالبعد والدرجة الكلية التي قيمتها R بيرسون هي 0.65** علاقة قوية جدا عند مستوى الدلالة 0.01 وعليه بعد إضطراب أخذ الإمتحان صادق ويقيس ما بنية لأجله .

6-2- ثبات المقياس :

بعد حساب صدق الإتساق الداخلي للمقياس تم إستنتاج ان المقياس صادق وصالح لما بنية لأجلها إلا العبارات التالية :

(2؛3؛9؛15؛21؛22؛42؛29؛61،53،43،42،38،32،72،63) التي تم حذفها قبل حساب مستوى ثبات المقياس .

6-2-1- الثبات بطريقة آلفا كرونباخ :

الجدول رقم (08) يوضح ثبات المقياس بطريقة آلفا كرونباخ

البعد	قيمة ألفا كرونباخ
رهبة الإمتحان	0.69
إرتباك الإمتحان	0.71
توتر أداء الإمتحان	0.65
إنزعاج الإمتحان	0.73
نقص مهارات الإمتحان	0.74
إضطراب أخذ الإمتحان	0.74
مجموع الأبعاد	0.69

نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول أن جميع الأبعاد تتمتع بمستوى عالي من الثبات بطريقة آلفا كرونباخ حيث بلغ مستوى الثبات لبعد رهبة الإمتحان ب 0.69وبعد إرتباك الإمتحان ب 0.71 وكذا بعد توتر الإمتحان ب 0.65 وبعد إنزعاج الإمتحان ب 0.73 وبعد نقص مهارات الإمتحان ب 0.74 وكذلك بعد إضطراب أخذ الإمتحان ب 74.0 مما نتأكد أن جميع الأبعاد ثابتة وصالحة للقياس ،أما قيمة آلفا كرونباخ للمقياس ككل قدرت ب 0.69 وهذا ما يأكد لنا المقياس يتمتع بمستوى عالي من الثبات وصالح لقياس مابنية لأجله .

ثانيا: الدراسة الأساسية :

1- منهج الدراسة:

إن البحث عملية منظمة لجمع وتحليل البيانات ،والحصول على المعلومات بطرق ثابتة ولها قيمتها ،ويمكن الثقة فيها والاعتماد عليها ،فالاجراءات المنهجية إذن ليست أنشطة عشوائية، وإنما هي عمليات يتم التخطيط لها بعناية من خلال الاختيار المناسب للأدوات المستخدمة وبنائها وتقنينها ،للتمكن من جمع البيانات وتحليلها بأكبر درجة ممكنة من الثقة والوصول في النهاية الى حل مشكلة من المشكلات، وبالتالي المساهمة في التراكمية المعرفية.**(رجاء محمود،2006،ص5)**

فالأسلوب الوصفي يتمثل في تحديد ظاهرة معينة و اكتشاف كل من العلاقات و الفروق بين تلك الظواهر لدى أفراد العينة، يعتمد عليها الباحث قصد جمع ، الحقائق عن موضوع بحثه وتحليلها و تفسيرها لاستخلاص دلالتها ووضع مؤشرات وبناء تنبئات مستقبلية ومن ثمة

الوصول الى التقييم من شأن البحث، ويعتمد الباحث في ذلك على مختلف طرق جمع البيانات كالمقابلة ،الملاحظة، الاستبيان.**(جبالي صباح،2012ص،921)**

2- حدود الدراسة :

إن تحديد المجالين المكاني والزماني في الدراسة يسهل للقارئ الاطلاع على مكان إجراء البحث والمدة الزمنية الذي يتم فيها :

ا- الحدود الزمانية : دامت الدراسة الأساسية بين فترات متراوحة من 25/02/2018إلى غاية 08/04/2018 ، قمنا فيها بتوزيع مقياس قلق الإمتحان بكل من ثانوية "بلهواري محمد" و ثانوية "غافول صحراوي" بتيارت .

f - الحدود المكانية : إقتصرت الدراسة على أقسام الشعب العلمية والأدبية في ثانويتين "بلهواري محمد"و "غافول صحراوي" بتيارت.

3- عينة الدراسة الأساسية :

- المجتمع الأصلي للدراسية :

المجتمع هو المجموعة الأكبر الذي يفترض أن نعمم نتائج الدراسة العينة، أي الكل الذي نرغب في دراسته ومعرفة المعلومات التفصيلية عن صفاته وخصائصه.**(جلال مصطفى،1990،ص5)**

تم تحديد عينة الدراسة بثانويتين"بلهواري محمد، وغفول صحراوي"بتيارت" أقسام العلمي و الأدبي المختارين حسب متغير الجنس والتخصص.

أ- عرض عينة الدراسة حسب متغير الجنس:

الجدول رقم (09) يوضح خصائص العينة حسب الجنس

الجنس	تكرار	النسبة
ذكر	67	%33.5
أنثى	133	%66.5
مجموع	200	%100

نلاحظ من خلال الجدول أن أغلب تلاميذ القسم النهائي إناث حيث بلغ عددهم 133 بنسبة 66.5% أما الذكور 67 بنسبة 33.5%.

ب- عرض عينة الدراسة جسب متغير الشعبة الدراسية:

الجدول رقم (10) يوضح خصائص العينة حسب االشعبة

التخصص	التكرار	النسبة
لغات أجنبية	37	%18.5
رياضيات	20	%10
تسير و إقتصاد	21	%10.5
تقني رياضي	36	%18
علوم تجريبية	48	%24
أدب وفلسفة	38	%19

نلاحظ من خلال الجدول أن تخصص علوم تجريبية الذي بلغ عددهم 48 تلميذ بنسبة 42% ثم أداب وفلسفة 38 تلميذ بنسبة 91% وكذلك تخصص لغات أجنبية بلغ عددهم
37 تلميذ بنسبة 81.5% وتليها تخصص تقني رياضي ب36 تلميذ بنسبة 81% أما بالنسبة لكا من تسير وإقتصاد والرياضيات بلغ عددهم ب 20،21 تلميذ بنسبة 10.5%و10 %.

4- أساليب التحليل الإحصائي:

لا يمكن لأي باحث الاستغناء عن الأساليب والتقنيات الاحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها، ولهذا استخدمت في هذه الدراسة مجموعة من التقنيات الاحصائية من خلال برنامج (spss) أي الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية.

وهو "برنامج يقوم بالتحليلات الاحصائية البسيطة والمعقدة للبيانات، خاصة في حالة العينة الكبيرة.**(محمد بلال الزغبي،2006،ص21)**

ولقد تطلبت عملية التحليل الاحصائي لنتائج الدراسة التقنيات التالية:

4-1-معامل الإرتباط بيرسون.

4-2- معامل إرتباط الفا كرمباخ.

4-3- النسب المئوية .

4-4- المتوسط الحسابي .

4-5- الإنحراف المعياري .

4-6- إختبارT لعينتين مستقلتين .

خلاصة :

تعرضنا في هذا الفصل لأهم الخطوات المنهجية المتبعة في الدراسة الميدانية لهذا الدراسة، حيث تناولنا في الدراسة الإستطلاعية تعريفها وأهدافها، كما تم وصف العينة الأولية للدراسة، إضافة لعرضنا لعناصر والدراسة الأساسية المتمثلة في المنهج المعتمد عليه في هذا الدراسة والحدود الزمانية والمكانية للدراسة، كما قدمنا نظرة شاملة عن عينة الدراسة الأساسية، كذا قمنا بذكر أدوات جمع البيانات التي استعملناها وجل الأساليب الإحصائية التي إستعنا بها لتحليل المعلومات.

الفصل الخامس: عرض تحليل ومناقشة النتائج الدراسة

تمهيد :

أولا : عرض وتحليل نتائج الدراسة.

1- عرض نتائج الفرضية العامة.

2- عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى.

3- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية.

4- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثاثة.

5- عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة.

ثانيا :مناقشة وتفسير النتائج الدراسة.

1- مناقشة وتفسير الفرضية العامة.

2- مناقشة وتفسير الفرضية الجزئية الأولى .

3- مناقشة وتفسير الفرضية الجزئية الثانية.

4- مناقشة وتفسير الفرضية الجزئية الثالثة.

5- مناقشة وتفسير الفرضية الجزئية الرابعة.

تمهيد :

بعد التطرق الى إجراءات الدراسة الأساسية وبعد جمع البيانات وتحليلها بواسطة الأساليب الإحصائية، سنتناول في هذا الفصل عرض النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة ،بحسب ترتيب الفرضيات في الفصل الأول.

أولا: عرض وتفسير النتائج على ضوء الفرضيات :

1- عرض نتائج الفرضية العامة :

تنص الفرضية العامة على:" **توجد علاقة ارتباطية بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي".**

وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

يوضح الجدول رقم (11) معامل ارتباط "بيرسون" بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي

المتغيرات	**قيمة بيرسون**	**مستوى الدلالة**	**متوسط الحسابي**	**الانحراف**
قلق الامتحان	0.03	غير دالة احصائيا	169.07	25.29
التحصيل الدراسي			2.43	0.66

نلاحظ من خلال الجدول الذي يبين العلاقة بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي، حيث قدرت قيمة "بيرسون" ب0.30،وهي قيمة غير دالة إحصائيا مما يثبت عدم وجود علاقة ونلاحظ المتوسط الحسابي لقلق الامتحان قدر ب169.07،والإنحراف المعياري قدر ب25.29 ،ونلاحظ المتوسط الحسابي للتحصيل الدراسي قدر ب2.43،والإنحراف المعياري قدر ب0.66.

2- عرض الفرضية الجزئية الأولى :

تنص الفرضية الجزئية الأولى على: **"مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي مرتفع".**

وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

يوضح الجدول رقم(12) مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ على مقياس قلق الامتحان.

الابعاد	**المتوسط الحسابي**	**المتوسط النظري**	**غالبا%**	**%احيانا**	**% نادرا**	**المستوى**
رهبة الامتحان	39.33	38	36.61	33.56	29.33	مرتفع
إرتباك الإمتحان	35.25	28	49.61	30.26	19.57	مرتفع
توتر أداء الإمتحان	27.95	26	39.62	35.67	24.16	مرتفع

انزعاج الإمتحان	20.16	18	45.05	34.1	20.34	مرتفع
نقص مهارات الامتحان	32.76	28	48.6	30.6	18.3	مرتفع
اضطراب أخذ الامتحان	14.28	14	36.32	31.47	32.08	مرتفع
قلق الامتحان	169.70	154				مرتفع

نلاحظ من خلال الذي يمثل مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الذي كان متوسط الحسابي لمقياس قلق الامتحان يقدر ب 70.169 والذي يقابله المتوسط النظري للمقياس نفسه قدر ب 154، وبمقارنة المتوسطات نلاحظ أن المتوسط الحسابي أكبر من المتوسط النظري مما يدل أن التلاميذ لديهم مستوى مرتفع من قلق الامتحان ،وكذلك المتوسطات الحسابية لكل من رهبة الامتحان ب 33.39 ،وارتباك الامتحان ب35 ،وتوتر الأداء ب 95 ، وانزعاج الامتحان ب 16.20 ، ومهارات الامتحان ب 76.32 ,وإضطراب أخذ الامتحان ب 28.14 وكلها في المستوى المرتفع لدى التلاميذ ، وهذا بمقارنتها بالمتوسطات النظرية لها، كذلك نلاحظ أن إجابة التلاميذ على أبعاد قلق الامتحان كانت كلها بنسبة مرتفعة حول البديل غالبا أنهم يواجهون هذه المؤشرات.

3-الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية الجزئية الثانية على أن"**مستوى التحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي منخفض**".

وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي :

يوضح جدول رقم(31) مستوى التحصيل الدراسي للعينة حسب معدلاتهم

مجالات التحصيل	مستوى التحصيل	تكرار	النسبة
4 –9.99	منخفض	113	56.20%
10 –15.99	مرتفع	87	43.30%
المتوسط الحسابي	2.43		
الإنحراف المعياري	0.66		

نلاحظ من خلال الجدول الذي يوضح مستوى التحصيل الدراسي للعينة حسب معدلاتهم حيث يتضح لنا أن مستوى التحصيل الدراسي إرتكز على المجال المنخفض المنحصر ما بين (4-9.99) بتكرار (113) تلميذ ،أي يمثلون مانسبته 65.02% من مجمل العينة و(87) تلميذ في المجال المحصور ما بين (10-15.99) الذي يمثل مستوى المرتفع من التحصيل الدراسي الذي تقارب نسبته 34.03%.

1-4- عرض الفرضية الجزئية الثالثة :

تنص الفرضية الجزئية الثالثة على" **توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الامتحان بين التلاميذ تعزئ لمتغير الجنس".**

لاختبار الفرضية تم حساب دلالة الفروق بين المتوسطيين (إناث،ذكور) بإستخدام اختبار(T) لعينتين مستقلتين.

وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

يوضح الجدول رقم(14) قيمة(T)لدلالة الفروق بين الجنسين في قلق الامتحان والتحصيل الدراسي

الجنس	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	T	Sig	dl
أنثى	2.35	0.35	3.86	0.00	0.14
ذكر	2.15	0.30			

نلاحظ من خلال الجدول أنه قد قدرت قيمة T للفرق بين الجنسين (ذكور، إناث) ب 86.3 عند درجة الحرية 00.0 وقد قدرت القيمة الإحتمالية 00.0 وهي أقل من مستوى الدلالة 05.0 وعليه نقول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الإمتحان تعزى الجنس .

1-5- عرض الفرضية الجزئية الرابعة :

تنص الفرضية الجزئية الرابعة على" **توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الامتحان ما بين التلاميذ تعزى لمتغير الشعبة".**

يوضح الجدول رقم(15) قيمة(T) لدلالة الفروق بين متغير الشعبة في قلق الامتحانوالتحصيل الدراسي.

متغير الدراسة	T	Sig	Dl	متغير الشعبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
قلق الامتحان	2.86	0.005	197	الأدبية	0.87	0.13
				العلمية	0.83	0.12

نلاحظ من خلال الجدول الذي يوضح الفروق بين التلاميذ في قلق الامتحان تعزى لمتغير الشعبة(علمية/أدبية) حيث قدرت قيمة T 2.86 عند درجة الحرية (198)=dl وقيمة احتمالية ب0.005 التي هي أقل من مستوى الدلالة 0.05 وعليه نقول أنه توجد فروق في قلق الامتحان بين التلاميذ تعزى لمتغير الشعبة،العلمية قدرت بمتوسط حسابي 0.83و الأدبية قدرت بمتوسط حسابي 0.78.

ثانيا: مناقشة وتفسير النتائج على ضوء الفرضيات:

1- مناقشة وتفسير نتيجة الفرضية العامة:

والتي تنص على: **"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قلق الإمتحان والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي".**

نلاحظ من خلال الجدول رقم (11) الذي يوضح معامل ارتباط بيرسون بين قلق الإمتحان والتحصيل الدراسي حيث قدرت قيمة بيرسون لحساب العلاقة ب0.30 ،التي تعتبر قيمة غير دالة إحصائيا، لا تثبت على أنه توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية ما بين قلق الإمتحان والتحصيل الدراسي، وكذلك تحصلنا على المتوسط الحسابي لقلق الإمتحان169.07،والذي يوضح الفرق الشاسع ما بينه وبين المتوسط الحسابي للتحصيل الدراسي للتلاميذ الذي يقدر ب2.43،وعليه نتأكد أنه لم تتحقق الفرضية ونقبل الفرضية الصفرية التي تنص على أنه لا توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية ما بين قلق الإمتحان والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي،وهذا ما أكدته دراسة **أبو صيحة وكايد عثمان(1974)** والتي توافقت مع دراستنا والتي كانت بعنوان "العلاقة بين قلق الإمتحان والتحصيل الدراسي"،حيث أظهرت النتائج وجود علاقة سالبة بين قلق الإمتحان والتحصيل الدراسي حيث قدر معامل الإرتباط بينهما ب(-0.21).

وهذا ما توصلت إليه أيضا دراسة **Zeidner (2001):** بعنوان "أثر قلق الإمتحان في التحصيل الدراسي"،وقد أشارت هذه الدراسة إلى النتائج وجود إرتباط سالب بين قلق الإمتحان والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ في مستويات الصفية الثلاثة(السابع، الثامن،التاسع)،حيث نستنتج أن هناك مستوى مرتفع من قلق الإمتحان الذي هو ناتج عن الضغوط الأسرية والخوف

من عدم النجاح في إمتحان البكالوريا والخوف من طبيعة الأسئلة، و جو الإمتحانات وهذا حسب إستجابة التلاميذ من خلال الدراسة الإستطلاعية.

لكن من خلال النتائج نلاحظ عدم وجود تأثير لهذا المستوى المرتفع من قلق الإمتحان على التحصيل الدراسي الذي هو بالرغم من أنه منخفض، حيث يتضح لنا أن هناك أسباب

وعوامل أخرى أدت بخفض مستوى تحصيل التلاميذ والتي يمكن الإشارة عليها من خلال المؤشرات التالية:

- كثرة البرامج الموجهة للطلبة سنة الثالثة ثانوي.
- تصورات خاطئة عن الإمتحان ونتائجها.
- ضغوط زائدة من الأسرة حول أهمية التفوق التحصيلي.
- الإنقطاعات التي شاهدتها المنظومة التربوية في السنة الدراسية 2018/2017.

ونجد درجة إيصال المعلومة للتلاميذ تلعب دورا كبيرا في مستوى تحصيلهم الدراسي ،إنطلاقا من مبدأ أنه كل ما كان مستوى الفهم لدى التلاميذ جيدا ،كان مستوى تحصيل دراسي لهم مرتفع.

وبالرجوع إلى نتائج التحصيل الدراسي التي إعتمدناها في الدراسة والمتمثلة في معدلات تحصيل تحصيل الطلبة للمواد الدراسية خلال الفصل الثاني، فقد كان تزكيز وإهتمام جل التلاميذ المرحلة النهائية على الإمتحان النهائي(شهادة البكالوريا) فضلا عن الأداء الجدي في إمتحانات الفصل الدراسي، يمكن لهذه المعدلات أن لا تعبر فعلا عن التحصيل الفعلي بقدر ما تعبر عن أداء الطلبة أثناء تلك المرحلة فقط وسلوكهم أثناء تلك الفترة ،دون إهمالطبيعة بناء الإختبارات التحصيلية في تلك المدرسة وشروطها السيكومترية ومدى شمولها.

2- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى :

وتنص على **" مستوى قلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي مرتفع "**

إنطلاقا من النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم(12) الذي يوضح مستوى قلق الإمتحان لدى تلاميذ،بحيث نجد أن المتوسط الحسابي لقلق الإمتحان الذي يقدر ب 169.70،والذي يعبر على أنه يوجد مستوى مرتفع من القلق لدى التلاميذ تجاه الإمتحانات،وهذا راجع إلى مقارنته بالمتوسط النظري الذي بلغ 154؛ بحيث نجد أن المتوسط الحسابي أكبر من المتوسط النظري وعليه نقول أن الفرضية تحققت والتي تنص على أنه هناك مستوى مرتفع من قلق الامتحان لدى التلاميذ،وقد أثبتت الدراسات المختلفة إرتفاع مستوى قلق الإمتحان لدى التلاميذ ويعد سبب

إرتفاع القلق لديهم كون الامتحانات وسيلة تقويمية رئيسية عند التلاميذ يتقرر على ضوئها كثير من المواقف المصيرية كالالتحاق بالجامعة،كما أن أسلوب وظروف تأدية الامتحانات تقترن بمؤشرات قلق الإمتحان المتمثلة في:رهبة الإمتحان ،وإرتباك الإمتحان، توتر أداء الإمتحان، وإنزعاج الإمتحان، ونقص مهارات الإمتحان، وإضطراب أخذ لإمتحان،لاحظنا أن كل هذه

المؤشرات كانت كلها أكبر من المتوسط النظري، وهذا يدل على خوف التلاميذ من الفشل،وضعف الثقة بالنفس، صعوبة أسئلة الإمتحانات، وعدم المذاكرة جيدا والإستعداد للإمتحان،وهذا ما يدل على أن لديهم مستوى مرتفع من القلق، وهذا ما أكدته دراسة**Hunsley(1985):**بعنوان"العلاقة بين قلق الامتحان والأداء الأكاديمي حيث وأظهرت النتائج أن الطلبة الذين لديهم قلق الإمتحان مرتفع،كان أدائهم الأكاديمي سيئا للغاية.

وكذالك دراسة **ساعد وردية(2003):**بعنوان"علاقة قلق الإمتحان البكالوريا بالتحصيل الدراسي للتلميذ"، التي توصلت نتائجه إلى أن تحصيل تلاميذ ذوي قلق الإمتحان المرتفع أحسن من تلاميذ ذوي قلق الإمتحان المنخفض.

وقد بين ماندلر Mandlre (1968) أن مرتفعي القلق لهم ميكانزمات قليلة لمقاومة العجزأو التهديد، وهم دائما في مواجهة عالم لايملكون فيه سلوكات لكبت أو إجتناب التهديدوالعجز، وهذا يبين أن أساليب المقاومة عندهم ضعيفة ، إضافة إلى أنهم أثناء الإمتحان إذاإستعملوا أساليب المواجهة، فإن في أغلبها من النوع التعجيزي.

3- مناقشة وتفسير الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية على **أنه "مستوى التحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي منخفض"**

إنطلاقا من النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم(13) الذي يوضح مستوى التحصيل الدراسي للعينة حسب معدلاتهم الفصلية، حيث نجد أن أغلبية التلاميذ كان لهم مستوى منخفض من التحصيل الدراسي الذي هو في المجال المحدود ما بين[4-9.99] والذي يمثل المجال المنخفض من التحصيل الدراسي وهذا راجع الى تدني معدلاتهم دون معدل النجاح 10 الذي على أساسه تقوم الإدراة المدرسية بتحديد معدلات النجاح والرسوب والذي تمثل العينة التي تحصيلها الدراسي منخفض في 20.56% أي ما يعادل 113 تلميذ أما البقية المتمثلة في 87 تلميذ بنسبة 30.43% كانو في المجال المرتفع من التحصيل

الدراسي والتي إنحصرت معدلاتهم في المجال المنحصر ما بين[15.66-10]،وعليه نستنتج أن مستوى التحصيل الدراسي لدى تلاميذ منخفض وهذا حسب أغلبيتهم وعليه نقول أن فرضية تنص على أنه مستوى التحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي قد تحققت،وهذا ما

أكدته دراسة سامي محمد ملحم(2011) التي أصفرت نتائجه على أن توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير التحصيل لصالح تلاميذ من ذوي التحصيل المنخفض.

ويمكن تأويل هذا أن إنخفاض مستوى التحصيل الدراسي راجع الى عدة عوامل نفسية،إجتماعية ،وتربوية بحكم هذه الفئة من التلاميذ هي في المرحلة الأخيرة من الطور الثانوي والمقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا التي تولد لهم قلقا نفسيا الناتج عن

الضغوطات الأسرية التي يولدها أغلب الوالدين خوفا من رسوب أولادهم لذا نجد هذا التلميذ منشغل بالتفكير، مما يشغلهم عن الدراسة، وكذلك تلعب المنظومة التربوية دورا مهما في إنخفاض التحصيل الدراسي للتلميذ سواء من ناحية الأساتذة الذين لا تكن لهم الخبرة الكافية في توصيل وتبسيط مفاهيم للتلاميذ أو عدم تكوينهم النفسي الذي يمنحهم أساليب الفعالة في إدارة صراعات والمشكلات الصفية داخل القسم، ومن ناحية أخرى الجو التربوي الذي يكونه الطاقم التربوي من مشرفين ومستشار التوجيه داخل المؤسسة التربوية بإعتبار أن هذه الفئة من التلاميذ لابد لها من رعاية وإشراف خاص من طرف الطاقم التربوي لتوفير جو مناسب يساعدهم على التمدرس ورفع تحصيلهم الدراسي ،في حين يؤثر القلق على التحصيل الدراسي فكلما زادت نسبة قلق الامتحان إنخفضت مستويات التحصيل الدراسي والعكس صحيح، كما نجد بعض التلاميذ عند إزدياد نسبة القلق والتوتر لديهم يزيد الدافع على التعلم والتحصيل ، في حين توصل **"أيزيك" و "كوكسون"** إلى أن القلق يميل إلى التزايد في أوساط منخفضي التحصيل وهذا يدل على وجود إرتباط كبير بين ضعيف التحصيل الدراسي والقلق لاسيما في المرحلتين الإبتدائية والثانوية وللتأكد على إنخفاض المردود التربوي، في هاتين المرحلتين دون سواهما، بالبعد العصابي يجد تبريره في تغيير نوعية هذه العلاقة فور الإنتقال من المرحلتين المذكورتين الى الملاحل العليا من الدراسة.

ويمكن القول بأن التحصيل الدراسي هو محصلة الخبرات والمكتسبات التي يتعلمها الفرد في حياته الدراسية، وأنه مستويات(جيد، متوسط، ضعيف) تظهر فيما يسعى بالتوفق والتأخر الدراسي، ولتحقيق تحصيل دراسي جيد هناك عدة شروط يجب المعلم والمتعلم التقيد بها،كما أنه يتأثر بعوامل عديدة منها ما هو شخصي متعلق بالتلميذ، ومنها ماهو

متعلق بالمدرسة ومنها ماهو بيئي اجتماعي،وأن التحصيل الدراسي يتم عن طريق الإختبارات التحصيلية المختلفة، حسب الأهداف والغايات الموجودة منه.

4- مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

تنص الفرضية على أنه" **توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الإمتحان تبعا لمتغير الجنس"**

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم(13) أن المتوسطات الخاصة بمقياس قلق الإمتحان التي كانت تساوي عند الإناث ب 2.35، وعند الذكور ب 2.15 ،و أنه قد قدرت قيمة (T) للفروق بين الجنسين(ذكور،إناث) ب 03.86،عند درجة الحرية 00.0وهي أقل من مستوى الدلالة 05.0،وعليه نقول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيمستوى قلق الإمتحان تعزى لمتغير الجنس،ويمكن تفسير هذه النتيجة المتوصل إليها أنطبيعة الفروق بين الجنسين في ظاهرة القلق يصعب برهنتها،ومن المتفق عليه أن الإناث يسهل عليهن الإعتراف بذلك أكثر من الذكور، وهذا يعني أن الإناث أكثر إرادة في الإستجابة ب(نعم) على مقياس قلق الإمتحان، أما الذكور يجدون صعوبة في الإعتراف بالقلق،لأنهم يرون أنه يضعف ويقلل من ذكوريتهم ،وهذا ما أدى الى وجود فروق بينهما ،وهذا ما أكدته دراسة **ساعد وردية(2003)** التي توصل على أنه توجد علاقة إرتباطية بين الجنس والقلق كانت لصالح الإناث أي الإناث أكثر قلقا من الذكور.

حيث إختلفت الدراسة الحالية مع النتيجة التي توصل إليها "علاء جاد الشعراوي"(1995)في دراسته التي هدفت إلى معرفة الفروق بين الجنسين في قلق الامتحان، وكل من عادات الإستذكار، والأسلوب المفضل في التعلم، وكانت النتائج على عدم وجود فروق دالة بين الجنسين في متغيرات الدراسة.

و كل هذه الفروق راجعة الى طبيعة حياة الجنسين في حد ذاتها فهما يعيشان نفس التحدي المستقبلي في مواجهة إمتحان شهادة البكالوريا، بالإضافة إلى الظروف الداخلية والخارجية التي تحيط بالتلميذ سواء ذكرا أو أنثى فهي تؤثر عليهما بنفس الدرجة مثل :الاحباطات و الإنتقادات والمقارنات التي تواجه التلميذ في حياته سواء من الأسرة أو الرفقاء أو الأساتذة والتي تزيد من قلق الامتحان لديهم.

4- مناقشة الفرضية الجزئية الرابعة :

تنص الفرضية على أنه "**توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الإمتحان تبعا لمتغير الشعبة (علمي/أدبي)**".

يتضح لنا من خلال الجدول رقم(14) أن المتوسطات الخاصة بمقياس قلق الامتحان التي كانت تساوي عند الشعب الأدبية ب0.87، وعند الشعب العلمية قدرت ب 0.83،وقدرت

قيمة(T) للفروق بين الشعبتين ب 86.2، عند مستوى الدلالة 1.97، عند الدرجة الحرية التي قدرت ب0.005 ، والتي أقل من من مستوى الدلالة 0.05، وعليه نقول توجد فروق في قلق الامتحان بين التلاميذ تبعا لمتغير الشعبة.

وقد جاءات الدراسة الحالية متوافقة مع دراسة **كمال عويضة (1996)** حول قلق الإمتحان والتخصص الأكاديمي لدى طلبة الثانوية العامة بمدينة أريد بالأردن ، وأستخدم الباحث مقياس "لقلق الإختبار" من تعريب "**أبوزينة والزغل**" وتقنية على البيئة الأردنية ،وتوصلت الدراسة إلى نتائج من أهمها وجود فروق في درجات قلق الامتحان تعزى للتخصص لصالح التخصص الأدبي.

فيما إختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع النتيجة التي توصلت إليها دراسة **جودت أحمد سعادة علي زامل، إسماعيل جابر أبو زيادة(2004)؛**التي هدفت إلى معرفة أثر بعض المتغيرات النفسية والديمغرافية على قلق الإمتحان لدى طلبة الثانوية العامة في شمال فلسطين ،في ضوء ستة متغيرات (الجنس والتخصص) ، وأظهرت النتائج وجود فروق في متوسطات درجات قلق الامتحان لمتغير التخصص تعزى لصالح التخصص العلمي.

و فيما إختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع النتيجة المتوصل اليها في دراسة **علي مرعي مجممي(2006)** هدفت الى معرفة الفروق في الشعب الدراسية(علمي/أدبي) في قلق الامتحان من خلال تطبيق مقياس قلق الامتحان،حيث أشارت النتائج الى عدم وجود فروق في مستوى قلق الامتحان بين الطلاب في الشعبة العلمية والطلاب في الشعبة الأدبية.

خاتمة

الخاتمة:

يعتبر قلق الامتحان من أهم العوامل المؤثرة على تلميذ السنة الثالثة ثانوي سلبا أو إيجابا، والذي يشكل ملتقى إهتمام جميع القائمين على العملية التربوية من تلاميذ وأساتذة ومرشدين بإعتباره حالة نفسية تعتري التلاميذ قبل و أثناء الامتحان وبعد إجتياز الامتحان، حيث تجعل التحصيل الدراسي مرتفعا أو متدنيا، ومن خلال الدراسة التي قمنا بدراستها حول قلق الامتحان وأثره على التحصيل الدراسي، أثبتت دراستنا : لاتوجود علاقة إرتباطية بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي ،كذلك توصلنا الى وجود مستوى قلق الامتحان مرتفع لأفراد عينة البحث، كما توصلنا الى مستوى التحصيل الدراسي منخفض لأفراد عينة البحث، وكذلك توصلنا الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على مقياس قلق الامتحان تبعا لمتغير الجنس، كما وجدنا فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على مقياس قلق الإمتحان تبعا لمتغير الشعبة.

إن دراسة قلق الامتحان وأثره على التحصيل وأثرها على التحصيل الدراسي في طور النهائي (الثانوي)، هي دراسة واسعة المجال، لذا يجب إعادة هذا الموضوع على عينة أكبر، وبأكبر دقة وهذا للوصول إلى نتائج فعالة ودقيقة، تساعد في وضع إستراتيجيات تساهم في مساعدة التلاميذ على إستثمار قدراتهم وطاقتهم نحو النجاح والمثابرة.

الاقتراحات:

1- ينبغي الاهتمام بخفض مستوى قلق الامتحان من خلال مهارات التي يتم ممارستها قبل و أثناء وبعد الامتحان.

2- يستحسن إحداث تغيير في إجراءات الامتحانات ونظمها التي تبعث على الرهبة والخوف إلى أساليب تبعث الأمن والطمأنينة.

3- إعداد برامج إرشادية للوالدين للمساعدة في تقليص قلق الامتحان لدى أبنائهم في مختلف المراحل التعليمية.

4- استخدام التدريب على المهارات الاستذكار إلى جانب استخدام الفنيات الأخرى (سلوكية، معرفية...) ضمن برامج خفض قلق الامتحان لزيادة استعداد التلاميذ وتعزيز ثقتهم بأنفسهم وبالتالي تقليل مستوى القلق وزيادة التحصيل الدراسي.

5- تخصيص حجرات خاصة بالمدارس مجهزة بالرسائل المتعددة حتى يمكن استخدامها في تنفيذ برامج الإرشاد النفسي.

6- تجنب الوالدين لأساليب التسلط والنبذ والاهمال في تعاملهم مع أبنائهم لما تتركه هذه الأساليب من آثار سلبية وبالتالي تؤثر على قدرة الأبناء في التحصيل.

7- توفير جو منزلي ينم عن الأمن والراحة للأبناء لتجنب قلق الامتحان لأن القلق يؤثر على تفوق الدراسي للتلاميذ.

8- الاهتمام بتدريس مهارات الامتحان في المناهج الدراسية ،والعمل على تطبيق التلاميذ لهذه المهارات في دراستهم وفي أدائهم للامتحانات.

9- إجراء دراسات تستهدف إعداد برامج تربوية نفسية من شأنها أن تسهم في حد من قلق الامتحان لدى التلاميذ بمراحل الدراسية المختلفة نظرا لما لهذا المتغير من تأثير سلبي على التحصيل الدراسي والتي أشارت إليه أغلب الدراسات.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

الكتب:

1- الضامن منذر عبد الحميد (2003).**الارشاد النفسي**، مكتبة الفلاح: الكويت.

2- أحمد سلامة، وآخرون(1973).**علم النفس للطلبة والمعلمين**،ط1،الجزائر:ديوان المطبوعات الجامعية.

3- حامد عبدالسلام الزهران (1997).**الصحة النفسية و العلاج النفسي**،ط3 ،عالم الكتب للنشر: القاهرة، مصر.

4- حمدي شاكر (2006).**البحث التربوي للمعلمين والمعلمات**، دار الأندلس للنشر والتوزيع: السعودية.

5-خليل المعاطية (1999)؛**علم النفس التربوي** ،دار الفكر للطباعة و النشر والتوزيع،عمان، الأردن.

6- رجاء محمود أبوعلام (2006).**مناهج البحث فى العلوم النفسية والتربوية**،دار النشر للجامعات: القاهرة

7- رضوان سامر جميل (2002).**الصحة النفسية**،ط1،دار المسيرة للنشر،عمان: الأردن.

8- رشاد صلاح الدمنهوري (1999).**التنشئة الاجتماعية و التأخر الدراسي**،دار المعرفة الجامعية:القاهرة،مصر.

9- طاهر سعد الله (1991).**علاقة التفكير الإبتكاري بالتحصيل الدراسي**، الجزائر: ديوان المطبوعات.

01-عبد الرحمان العيسوى (2001). **علم النفس فى المجال التربوي**، دار المعرفة، الاسكندرية: مصر.

11- عبدالرحمان العيسوي (2004). **لع م النفس التربوي**؛ دار النهضة، لبنان .بيروت.

12- عبد الرحمان العيسوي (2005).**المراهق والمراهقة**،دار النهضة العربية:بيروت.

13- عبد الرسول هند ابراهيم (2013).**اضطراب قلق الانفصال أم-طفل**؛ دار الجامعة الجديدة ،الاسكندرية: مصر.

14-عثمان فاروق السيد(2008).**القلق وادارة الضغوط النفسية**،ط1،دار الفكر العربي:القاهرة.

15- علي عبدالحميد أحمد (2010).**التحصيل الدراسي وعلاقته بالقيم الاسلامية والتربوية**،مكتبة حسين العصرية:بيروت.

16- عبد الله زيد(2007). **دليل الرسائل والأطروحات**، دار المسيرة الكيلاني، عمان.

17- غريب السيد أحمد (1998).**الإحصاء والقياس في البحث الإجتماعي**، دار الفكر للطباعة: عمان.

18- محمد حامد الزهران (2000). **الارشاد المصفر للتعامل مع المشكلات الدراسية** ،ط1،عالم الكتب: القاهرة.

19- محمد خليفة بركات (1977).**علم النفس التربوي فى الأسرة لآباء و المدرسينوالأخصائيين الإجتماعيين**، دار القلم للنشر، الكويت

20- محمد برو (2010).**أثر التوجيه المدرسي على التحصيل الدراسي في المرحلةالثانوية**:دار الأمل للطباعة و النشر و التوجيه.

21- محمد بلال الزغبي (2008).**النظام الإحصائي Spss، فهم وتحليل البياناتالإحصائية** ،ط3، دار وائل للنشر، الأردن.

22- محمود السيد أبو نيل(1985).**علم النفس الصناعي بحوث عربية وعالمية**، دار النهضة العربية، بيروت.

23- محسن علي عطية (2008).**الإستراتيجيات الحديثة فى التدريس الفعال**،دار صفاء للنشر والتوزيع:عمان.

24- مروان عبد المجيد إبراهيم (2000).**أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية**؛مؤسسة الوراق: الأردن.

25- مدحت عبد الحميد، عبد اللطيف (1990).**الصحة النفسية و التوافق النفسي**؛ دار المعرفة للنشر: الاسكندرية ،مصر.

26- مولاي محمد بودخيلي (2004).**نطق التحفيز المختلفة و علاقته بالتحصيلالدراسي ،الجزائر**:ديوان المطبوعات الجامعية.

27- نعيم الرفاعي (1987).**الصحة النفسية**،ط5،دار العلمية للنشر والتوزيع:دمشق.

المجلات :

28-ايت حمود حكيمة (2010).**أهمية تقدير الذات في التعامل مع قلق الامتحان وعلاقتهبالنجاح والرسوب في شهادة الباكالوريا**، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية،العدد51.

29- زكريا توفيق أحمد.(1998).**دراسة قلق الامتحان وعلاقته بالمهارات الدراسيةوالتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية**؛ الكتاب السنوي، في علم النفس المعتقد في أفريل، الجامعة المصرية لدراسات النفسية، المجلد 5،.

30- كمال الدسوقي (1988). **ذخيرة علم النفس**،المجلة الأولى،الدار الدولية.

31- كاظم ولي آغا (1988).**القلق و التحصيل الدراسي(دراسة تجريبية مقارنة لعلاقةالقلق بالتحصيل الدراسي لدى الذكور و الاناث من طلاب المرحلة الاعدادية في دولة الامرات العربية المتحدة)**،مجلة جامعة دمشق للعلوم الاجتماعية ،المجلد 4، العدد14،ص 90.

32- كانوري عبد القادر أحمد (2013).**دليل استراتجيات خفض قلق الاختبار**.المركزي الوطني للقياس والتقويم في التعليم العالي.

33- محمد عبد الظاهر، الطيب.(1988).**دراسة لمستوى قلق الامتحان بين طلابكليات جامعة طنطا** ،مجلة علم النفس،الهيئة المصرية العانة لكتاب ،العدد6.

34- محمد لعربي ولد خليفة (دون سنة).**المهام الحضارية المدروسة**.الجامعةالجزائريةالمطبوعات الجامعية، الجزائر.

35- محمد زيدان حمدان (1996).**التحصيل الدراسي**،دارالتربية الحديثة،عمان ،الأردن.

36- محمد يعقوبي (1973).**علم النفس الطفل**، مديرية التكوين والتربية، الجزائر.

37- منصوري مصطفى (2004).**الأسرة والمدرسة ودورها في تربية الطفل**،دار قرطبية،الجزائر.

38- مغاوي عبد المجيد، مرزوق(1991).**الفروق بين الجنس في قلق الامتحان** ،مجلة التربية المعاصرة، مركز الكتاب لمصر جديدة ،العدد91.

39-ماهر محمود الهواري، محمد محروس، الشناوي(1987).**مقياس الاتجاه نحو الاختبارات(قلق الاختبار)معاير ودراسات ارتباطية**، مجلة رسالة الخليج العربي، العلوم الاجتماعية، جامعة الملك سعود بالرياض ، العدد 22.

40- سايحي سليمة(2012).**قلق الامتحان وبعض العوامل المساعدة لظهوره لدىالتلاميذ، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية**؛ جامعة محمد خضير، بسكرة، العدد7.

41- علي محمد شعيب(1987).**قلق الامتحان في علاقته ببعض المتغيرات المرتبطةبطلاب الثانوية العامة بمدينة مكة المكرمة**؛ مجلة الدراسات التربوية، رابطة التربوية الحديثة بالقاهرة، المجلد2؛ الجزء8.

42- عبدوني عبد الحميد(2003).**برنامج الإرشادي لتعديل خصائص نمط (أ) في تخفيف قلق الإمتحان لدى عينة من طلاب البكالوريا**، مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية، جامعة باتنة، الجزائر.

43- عبد الكريم أبو حفص(2005).**علاقة سوء المعاملة بالتطور النفسي**، مجلة الوقاية والأغنوميا، جامعة الجزائر،بوزريعة،العدد1.

44- فرج عبد القادر طه(2003).**موسوعة علم النفس و التحليل النفسي**، دار غريب للنشر، القاهرة.

45- خليفة قدوري، عمروني حورية تارزولت (2015).**ظاهرة قلق الامتحان بالمرحلة الثانوية، الاجراءات التعليمية الارشادية لخفض قلق الامتحان**؛ مجلة العلوم الانسانية و الاجتماعية ، العدد18،جامعة الجزائر.

46- خليل مصطفى، محمودعطا الله (2011).**الخصائص السيكومترية لمقياس مهارةوادارة قلق الامتحان لدى عينة من طلاب الجامعة**،مجلة البحث في التربية و علم النفس،كلية التربية،جامعة المنيا،مصر،العدد4.

مذكرات:

47- أبوعزب، نائل ابراهيم (2008).**فعالية برنامج ارشادي مقترح لخفض قلقالاختبار لدى الطلاب المرحلة الثانوية بمحافظات غزة،رسالة ماجستير في علمالنفس**،ارشاد نفسي ،الجامعة الاسلامية:غزة.

48- جبالي صباح (2012).**الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أمهاتالأطفال المصابين بمتلازمة داون**؛ رسالة ماجستير، جامعة فرحات عباس، سطيف:
الجزائر.

49- محاسيس، ميرفت موسى (2012).**فعالية برنامج ارشادي مشتق من نظرية ولبيفي تخفيض قلق الامتحان لدى الطالبات الاناث في مديرية التربية والتعليم بمنطقةالكرك**،رسالة ماجستير في الارشاد النفسي و التربوي،قسم الارشاد والتربية الخاصة.

50- نسيمة حداد (2001).**علاقة دافع الانجاز وقلق الامتحان بالنجاح في البكالوريا**
رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس وعلم التربية، جامعة الجزائر.

الملاحق

الملحق 1

مقياس قلق الامتحان إعداد: الدكتور محمد حامد زهران

الرقم	العبارات	نادرا	أحيانا	غالبا
01	أشعر بخيبة أمل عند أدائي الامتحان آخر العام			
02	أنا لا أستطيع المراجعة ليلة الامتحان			
03	أشعر بملل 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 أعبث بأي شيئ أمامي كالمسطرة أو غيرها			
09	تنقصني الرغبة في النجاح والتفوق			
10	ليس عندي صبر لمراجعة الإجابة			
11	من عيوبي الإجابة المتعجلة وغير الدقيقة			
12	أنالا أعرف طريقة الاستعداد للامتحان			
13	أشعر بعصبية شديدة أثناء إجابتي في الامتحانات			
14	أنظر إلى الإمتحانات على أنها تهديد دائم			
15	أجد صعوبة في تحديد الأسئلة التي أجيب عنها			
16	الملل يجعلني أترك قاعة الامتحان بمجرد مرور نصف الوقت			
17	عند بداية الامتحان أشعر أنني لن أستطيع إكماله			
18	خوفي يجعلني لا أستطيع قراءة ورقة الأسئلة بدقة			

19	أخاف من الملاحظين والمراقبين في لجان الامتحان			

20	أتمنى إلغاء جميع الامتحانات			
21	أثناء أدائي للامتحان أجد نفسي أفكر في احتمال رسوبي			
22	أكثر من استخدام المنبهات أيام الامتحانات			
23	أعتقد أن أسئلة الامتحانات كلها غير متوقعة			
24	أعاني من عدم الاستقرار في مقعدي أثناء أداء الامتحان			
25	ألجا الى التخمين في الاستعداد للامتحان			
26	يضايقني أن الدراسة كلها ترتكز حول الامتحانات			
27	أشعر أن قلبي يدق بسرعة أثناء أدائي للامتحانات			
28	ارتبك عندما يعلن الملاحظ عن الوقت المتبقي للامتحان			
29	بعد الامتحان أسأل يوم عن النتيجة			
30	أصعب الأيام عندي هي أيام انتظار النتيجة			
31	ارتبك بشدة عند الاعلان عن النتيجة			
32	أتصبب عرقا عندما لا أستطيع الاجابة في الامتحان			
33	أشعر بالقلق و الاضطراب أثناء أدائي للامتحان			
34	يزداد اضطرابي عند مراجعة الاجابات مع الزملاء			
35	أصاب بالذعر من الامتحانات الفجائية			
36	يقلقني أن مستقبلي يتوقف على الامتحانات			
37	أشعر بنقص الثقة في نفسي أثناء أدائي للامتحان			
38	أتسرع في الاجابة خشية فوات الوقت			
39	ترتعش يداي عند الاجابة عن أسئلة الامتحان			
40	أشعر بالرهبة من الامتحان			
41	أصاب بارتباك شديد أثناء الامتحانات			
42	بعد أدائي امتحان أي مادة أشعر أن اجابتي لم تكن متوقفة			
43	يقلقني أخطاء المصححين			

44	أشعر بحالة من نقص الاستقرار أيام الامتحانات			
45	أشعر بالتعب الشديد أيام الامتحانات			

46	قلقي من الامتحانات هو سبب كراهيتي للدراسة			
47	أنزعج بشدة عند إعلان جدول الامتحان			
48	أصاب بفقدان الشهية أيام الامتحانات			
49	شدة خوفي من الامتحان يجعلني أنسى ما ذاكرته			
الرقم	العبارات	نادرا	أحيانا	غالبا
50	يضايقني أن الامتحانات تقيس الحفظ وأنا لاأجيد الحفظ			
51	أثناء أدائي للامتحان أكتب بيد وأقرض أظافر يدي الأخرى			
52	أجد صعوبة في التعبير عما أريد كتابته في الامتحان			
53	أبدو كما لو كنت مهزوزا أثناء أداء الامتحانات			
54	أعاني من عدم تنظيم الورقة في الاجابة			
55	أشعر بعدم الراحة والاضطراب أثناء أداء الامتحان			
56	عندما أراجع قبل دخول لجنة الامتحان أشعر أن المعلومات تبخرت من رأسي			
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 عند دخول لجنة الامتحان			
61	يبدا شعوري بعدم الارتياح قبل أن أستلم ورقة الاسئلة			
62	ارتبك عند الاجابة عن أسئلة امتحان شفوية في الفصل			
63	عندما أراجع ليلة الامتحان أجد نفسي نسيت كل شيئ			
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 الاجابة في الامتحانات			
68	أشعر بخوف شديد عند أدائي للامتحانات			

69	أشعر بتوتر شديد عندما أستعد للامتحان			
70	أخاف من قرب وقت الامتحان			
71	أكثر شيئ يقلقني هو الامتحانات			
72	تزعجني تعليمات لجنة الامتحان			
73	يزعجني أنه لايوجد امتحانات شهرية جادة تعدنا لامتحان آخر العام			
74	أخاف من وجود أسئلة لم نتدرب عليها			
75	يضايقني أن المعلمين لايدربوننا على الامتحانات وطريقة الاجابة			
76	أخاف من النتيجة السيئة			
77	يزعجني أنني لاأستطيع توزيع وقت الامتحان على الأسئلة المطلوبة			
78	يربكني أن الوقت لايكفيني للاجابة عن الاسئلة			
79	يضايقني أنني لا أستطيع تنظيم جدول للمراجعة			
80	أخاف من وجود أسئلة من خارج المقرر			
81	يقلقني أنني لا أعرف الطريقة المثلى للمراجعة			
82	يقلقني أنني لا أجيد طريقة الاجابة عن الأسئلة			
83	ضيق الوقت المحدد للامتحان يعتبر مشكلة بالنسبة لي			
84	أخاف من تهديد المعلمين لنا بالاسئلة الصعبة في الامتحان			
85	تقلقني الحركة الزائدة داخل اللجنة للملاحظين والمراقبين			
86	ينتابني الشك في أن سؤالا سوف يترك بدون تصحيح			
87	من شدة الخوف لاأستطيع الأكل صباح يوم الامتحان			

88	يصيبني الأرق ولا أستطيع النوم ليلة الامتحان			
89	من خوفي من الامتحان أذاكر وأنا في طريقي الى اللجنة			
90	أشعر ببرودة شديدة في جسمي أثناء الامتحانات			
91	أعاني من الصداع أيام الامتحانات			
92	شدة توتري أثناء الامتحان تحدث ارتباكا في معدتي			
93	أشعر برغبة في القئ أثناء الامتحان			

محمد حامد زهران،الارشاد النفسي المصغر للتعامل مع المشكلات الدراسية،القاهرة،عالم الكتب،الطبعة الاولى،1421-2000ه(ص ص 511-811)

الملحق 2

النسخة النهائية لمقياس قلق الامتحان

الإسم.....
الشعبة.....
الجنس.....
السن.....
المعدل.....

التعليمة:

أخي التلميذ/أختي التلميذة أما بعد: في إطار تحضير مذكرة لنيل شهادة ماستر في علم النفس المدرسي،خلال الموسم الجامعي2017/2018، نرجوا منك عزيزي التلميذ(ة) أن تجيب بدقة وصراحة عن الأسئلة التالية بوضع علامة(×) في الخانة التي تعبر عن رأيك بصدق.

- إذا كانت العبارة تنطبق عليك نادرا،ضع علامة(×)تحت كلمة نادرا.
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك أحيانا،ضع علامة(×)تحت كلمة أحيانا.
- إذا كانت تاعبارة تنطبق عليك غالبا،ضع علامة(×)تحت كلمة غالبا.

*الرجاء الاستجابة لكل العبارات.

* ليس هناك إستجابة صحيحة وأخرى خاطئة.

* ليس هناك وقت محدد للاستجابة،ولكن يرجى ألا تستغرق وقتا طويلا.

* والان يمكنك قلب الصفحة والبدء في الاستجابة...

الرقم	العبارات	نادرا	أحيانا	غالبا
01	أشعر بالملل عندما يأتي وقت المراجعة النهائية			

02	بمجرد استلام ورقة الأسئلة أصاب بصداع شديد			
03	أسئلة الامتحان تكون فوق مستوى تحصيلي			
04	أعاني من النسيان عند قراءة الأسئلة للمرة الأولى			
05	أتوقع الفشل في الامتحانات			
06	أثناء أدائي الامتحان أعبث بأي شيئ أمامي كالمسطرة أو غيرها			
07	ليس عندي صبر لمراجعة الاجابة			
08	من عيوبي الاجابة المتعجلة وغير الدقيقة			
09	أنا لاأعرف طريقة الاستعداد للامتحان			
10	أشعر بعصبية شديدة أثناء إجابتي في الامتحانات			
11	أنظر إلى الامتحانات على أنها تهديد دائم			
12	الملل يجعلني أترك قاعة الإمتحان بمجرد مرور نصف الوقت			
13	عند بداية الامتحان أشعر أنني لن أستطيع إكماله			

14	خوفي يجعلني لا أستطيع قراءة ورقة الأسئلة بدقة			
15	أخاف من الملاحظين والمراقبين في لجان الامتحان			
16	أتمنى إلغاء جميع الامتحانات			
17	أعتقد أن أسئلة الامتحانات كلها غير متوقعة			
18	ألجا الى التخمين في الاستعداد للامتحان			
19	يضايقني أن الدراسة كلها ترتكز حول الامتحانات			
20	أشعر أن قلبي يدق بسرعة أثناء أدائي للامتحانات			
21	ارتبك عندما يعلن الملاحظ عن الوقت المتبقي للامتحان			
22	أصعب الأيام عندي هي أيام انتظار النتيجة			
23	ارتبك بشدة عند الاعلان عن النتيجة			
24	أشعر بالقلق و الاضطراب أثناء أدائي للامتحان			

25	يزداد اضطرابي عند مراجعة الاجابات مع الزملاء				
26	أصاب بالذعر من الامتحانات الفجائية				
27	يقلقني أن مستقبلي يتوقف على الامتحانات				
28	أشعر بنقص الثقة في نفسي أثناء أدائي للامتحان				
29	ترتعش يداي عند الاجابة عن أسئلة الامتحان				
30	أشعر بالرهبة من الامتحان				
31	أصاب بارتباك شديد أثناء الامتحانات				
32	أشعر بحالة من نقص الاستقرار أيام الامتحانات				
33	أشعر بالتعب الشديد أيام الامتحانات				
34	قلقي من الامتحانات هو سبب كراهيتي للدراسة				
35	أنزعج بشدة عند إعلان جدول الامتحان				
36	أصاب بفقدان الشهية أيام الامتحانات				
37	شدة خوفي من الامتحان يجعلني أنسى ما ذاكرته				
38	يضايقني أن الامتحانات تقيس الحفظ وأنا لاأجيد الحفظ				
39	أثناء أدائي للامتحان أكتب بيد وأقرض أظافر يدي الأخرى				

40	أجد صعوبة في التعبير عما أريد كتابته في الامتحان				
41	أعاني من عدم تنظيم الورقة في الاجابة				
42	أشعر بعدم الراحة والاضطراب أثناء أداء الامتحان				
43	عندما أراجع قبل دخول لجنة الامتحان أشعر أن المعلومات تبخرت من رأسي				
44	يهددني ما يمكن أن يترتب على فشلي أثناء أداء الامتحان				
45	أشعر بالتوتر الشديد أثناء الامتحان				
46	أعتقد أن من عيوبي السرعة في قراءة ورقة الأسئلة				
47	أشعر بالتوتر عند دخول لجنة الامتحان				
48	ارتبك عند الاجابة عن أسئلة امتحان شفوية في الفصل				

49	أشعر بتوتر شديد أثناء أدائي للامتحان				
50	أشعر بالقلق الشديد قبل الامتحان				
51	يرافقني القلق طوال أيام الامتحان				
52	أشعر بنقص الثقة في نفسي أثناء الاجابة في الامتحانات				
53	أشعر بخوف شديد عند أدائي للامتحانات				
54	أشعر بتوتر شديد عندما أستعد للامتحان				
55	أخاف من قرب وقت الامتحان				
56	أكثر شيئ يقلقني هو الامتحانات				
57	تزعجني تعليمات لجنة الامتحان				
58	أخاف من وجود أسئلة لم نتدرب عليها				
59	يضايقني أن المعلمين لايدربوننا على الامتحانات وطريقة الاجابة				
60	أخاف من النتيجة السيئة				
61	يزعجني أنني لاأستطيع توزيع وقت الامتحان على الأسئلة المطلوبة				

62	يربكني أن الوقت لايكفيني للاجابة عن الاسئلة				
63	يضايقني أنني لا أستطيع تنظيم جدول للمراجعة				
64	أخاف من وجود أسئلة من خارج المقرر				
65	يقلقني أنني لاأعرف الطريقة المثلى للمراجعة				
66	يقلقني أنني لاأجيد طريقة الاجابة عن الأسئلة				
67	ضيق الوقت المحدد للامتحان يعتبر مشكلة بالنسبة لي				
68	أخاف من تهديد المعلمين لنا بالاسئلة الصعبة في الامتحان				
69	تقلقني الحركة الزائدة داخل اللجنة للملاحظين والمراقبين				
70	ينتابني الشك في أن سؤالا سوف يترك بدون تصحيح				
71	من شدة الخوف لا أستطيع الأكل صباح يوم الامتحان				

72	يصيبني الأرق ولا أستطيع النوم ليلة الامتحان			
73	من خوفي من الامتحان أذاكر وأنا في طريقي الى اللجنة			
74	أشعر ببرودة شديدة في جسمي أثناء الامتحانات			
75	أعاني من الصداع أيام الامتحانات			
76	شدة توتري أثناء الامتحان تحدث ارتباكا في معدتي			
76	أشعر برغبة في القئ أثناء الامتحان			