الجمهورية الجزائرية الديموقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جـامعة الشهيد حمه لـخضر - الـوادي-

كليـــــة العلوم الإجتماعية و الإنسانية

قسم علم النفس و علوم التربية

قلــق الإمتحــان لــدى طلبــة البكالوريـــا

مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس في علم النفس

تخصص : علم النفس العيادي

من انجاز الطالبات :

- أسماء نصبة
- ريان لسود
- حيـــاة طويل

تحت إشراف الأستاذ(ة):

د . سميرة عمامرة

السنة الجامعية : 2023/2022

شكر وعرفان

أشكر الله العلي القدير الذي أنعم علينا بنعمة العقل والدين. القائل في محكم التنزيل "وَفَوْقَ كُلِّ ذِي عِلْمٍ عَلِيمٌ" سورة يوسف آية 76.... صدق الله العظيم .

وقال رسول الله (صلي الله عليه وسلم):"من صنع إليكم معروفاً فكافئوه, فإن لم تجدوا ما تكافئونه به فادعوا له حتى تروا أنكم كافأتموه" . (رواه أبو داوود)

ونثني ثناء حسنا على كل من ساهم في هذا العمل وأيضا وفاءً وتقديراً وإعترافاً منا بالجميل نتقدم بجزيل الشكر لأولئك المخلصين الذين لم يبخلو في مساعدتنا في مذكرتنا، وأخص بالذكر الأستاذة الدكتورة الفاضلة: عمامرة سميرة على هذه الدراسة وصاحبة الفضل في توجيهينا ومساعدتنا في نظم هذا العمل، فجزاها الله كل خير.

ولا ننسى أن نتقدم بجزيل الشكر إلى والدينا الذي قاموا بتوجيهنا طيلة هذه الدراسة , وأخيراً ,نتقدم بجزيل شكرنا إلي كل من مدوا لنا يد العون والمساعدة في إخراج هذه الدراسة علي أكمل وجه.

فهرس المحتويات :

المحتوى	الصفحة
شكر و عرفان	أ
ملخص الدراسة باللغة العربية	ب
ملخص الدراسة باللغة الأجنبية	ج
فهرس المحتويات	د
قائمة الجداول	ه
مقدمة	ز
الجانـــــــــــــــب النظـــــــــــــــــري	
الفصـــــــــــــــل الأول : الإطار النظري و المفاهيمـــــــــي	
1- المشكلة و التساؤلات	04
2 - فرضيات الدراسة	05
3 - أهمية الدراسة	05
4- أهداف الدراسة.	06
5 - المفاهيم الأساسية للدراسة	06
6 - الدراسات السابقة	07
الجانـــــــــــــــب التطبيقـــــــــــــــــي	
الفصـــــــــــــــل الثانـــــــــــــــي : الإجـــــــــراءات المنهجيـــــــــة و نتائج الدراسة	
1 - منهج الدراسة	15

2 - مجتمع وعينة الدراسة	
3- حدود الدراسة	15
4- الدراسة الاستطلاعية وحيثياته	16
5- الدراسة الاساسية واجراءاتها (العينة، اداة جمع البيانات، الاساليب	19
الفصـــــــــــــــل الثالـــــــــــــث : عرض و تحليل و تفسير نتائج الدراســـــــــة	
1 - عرض وتحليل الفرضية الأولى	25
2 - عرض وتحليل الفرضية الثانية	27
3 - عرض وتحليل الفرضية الثالثة	28
4- تفسير و مناقشة النتائج	31
5- الإستنتاج العام	33
قائمة المراجع	35
الملاحق	36

رقم الجدول	المحتوي	الصفحة
رقم : 01	نتائج اختبار "ت" في حساب الصدق التمييزي بطريقة المقارنة الطرفية	17
رقم :02	ثبات مقياس قلق الامتحان بطريقة التجزئة النصفية	19
رقم :03	يوضح توزيع ونسبة العينة حسب الجنس (ذكر، أنثي)	21
رقم : 04	يوضح توزيع ونسبة العينة حسب الشعبة	23
رقم : 05	يوضح توزيع ونسبة العينة حسب الإعادة	24

رقم : 06	يوضح اختبار "ت" لعينة واحدة على متوسط فرضي لمستوى قلق الامتحان	25
رقم : 07	للفروق بين متغير الجنس (ذكر، أنثى) في متغير قلق Tقيمة الامتحان	26
رقم : 08	للفروق بين متغير الشعبة (علمي، أدبي) في متغير قلق Tقيمة الامتحان	27
رقم : 09	للفروق بين متغير الإعادة (معيد، غير معيد) في متغير قلق Tقيمة الامتحان	28

ملخص الدراسة باللغة العربية:

تهدف هذه الدراسة للكشف على مستوى قلق الامتحان لدى طلبة شهادة البكالوريا،و كذلك التعرف على الفروق بين الجنسين و بين الشعب فيما يتعلق بقلق الامتحان لديهم .

و لتحقيق الأهداف المذكورة إعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الإستكشافي المقارن و ذلك بإستخدام مقياس قلق الامتحان لصاحبه" غربي عبد الناصر " على عينة قوامها 60 فردا

من التلاميذ المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا من ثانويتي : "عبد القادر الياجوري و عبد الكريم هالي" ، حيث تم إختيارها بطريقة عشوائية .

و بعد جمع البيانات و تبويبها و معالجتها spss قد توصلت الدراسة الى النتائج التالية :

- مستوى قلق الامتحان مرتفع لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

- توجد فروق بين الذكور و الإناث عند التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا في قلق الإمتحان .

- عدم وجود فروق بين شعبتي العلوم والآداب و الفلسفة في قلق الإمتحان.

- توجد فروق بين المعيدين و غير المعيدين في قلق الإمتحان .

ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية :

Abstruct:

This study aims to revel the level of exam anxiety among bacalaurate students, as well as to identify the differences the people with regard to their exam anxiety.

In order to achieve the aforementioned objective, the study relied on the descriptive method, comparative exploration and by that, using the test anxiety scale of its author, “gharbi abde Nasser “ on sample of (60) students who are about to obtain a baccalaureate degree from the secondary school of “ abdel quadir al-yadjouri” and “ abdel karim hali school “. Where it was chosen randomly.

After collecting tabulating and processing the data using the (spss) program , the study reached the following results :

Examination anxiety level is high among third year secondary school.

There are differences between males and females among students who are about to obtain a baccalaureate degree in exam anxiety.

There are no differences between the two division of science, arte and philosophy in exam anxiety.

There are differences between repeaters and non-reciters in exam anxiety.

مقدمـة :

يعتقد الكثير من العلماء أن حالة القلق لدى الإنسان تبدأ منذ ولادته ، و لكنه سرعان ما يعود إليه مجددا الشعور بالأمان ، حيث يحاط بالعناية و الرعاية من طرف المحيطين به على وجه الخصوص ، أمه او من يقوم مقامها .

و تتوالى حالات الشعور بالفلق لدى الفرد بعد ذلك ، في مختلف مراحل حياته ، فحين تغيب عنه أمه يشعر بالقلق و حين تفطمه كذلك ، و حين يولد بعده آخر ينافسه في الرعاية و الإهتمام يزداد قلقه ، كما أنه يقلق حين يخرج من الوسط الاسري الذي كان يقضي فيه كل وقته ، و يذهب الى جو المدرسة و التلاميذ و المعلمين و الواجبات و القوانين الصارمة .

يعتبر القلق إذن أحد المشاعر الأساسية في تكوين النفس البشرية ، كالإحساس بالخطر وعدم الاطمئنان ، و يرافق هذا الإحساس الداخلي ،أعراض جسمية متعددة ، ترتبط بتكوين الجسم من الناحية البيولوجية و العضوية ، و بإفرازاته الكيميائية ، و ترتبط تلك الأعراض كذلك بالتاريخ الشخصي للفرد ، و عاداته الإجتماعية ،كما ترتبط بأفكاره و معتقداته حول الاحداث الخارجية التي يتعرض لها ، تؤدي حالات القلق الشديد الى شعو ر الفرد بالظغط و التوتر ز عدم الاستقرار في حياته النفسية ، الاجتماعية و المهنية إلا أن هناك درجة من القلق تعتبر صحية و إيجابية للإنسان ، بيث تدفعه لبدل الجهد وتفادي و تفادي وضعيات العجز و الكسل و يظهر ذلك بجلاء في حالة المراهق المتمدرس ، حيث أن شعور التلميذ بالقلق من الإمتحان دليل صحي من الناحية النفسية على ÷تمامه و حرصه ، لأن ذلك الشعور يدفع بالمتمدرس نحو العمل و بذل الجهد ، في سبيل تحقيق النجاح و التفوق .

غير أن الشعور بالقلق يصبح مرضا في حالة زيادة درجة القلق الى حدود عليا ، أو إستمراره لدى الفرد لمدة طويلة ، أو عدم تناسب شدته مع حقيقة الموقف ، أو ظهوره دون سبب واضح أو منطقي ، لذا يعتبر القل ق من جهة المحرك الأساسي و العرض اللازم و بجميع الإضطرابات النفسية ، و من جهة أخرى يعتبر أيضا دافع و محرك لجميع الانجازات الايجابية في الحياة .

و قد أدرك علماء النفس منذ فترة طويلة أهمية دراسة العلاقة بين إضطراب القلق و عمليات التعلم ، حيث توصلت العديد من دراساتهم الى أن بعض الطلاب ينجزون أقل من مستوى قدراتهم الفعلية في بعش المواقف التي تتسع للظغط و التقيد بمواقف الامتحانات و غيرها ، و أطلقوا على القلق في هذه المواقف تسمية قلق الامتحان ، باعتباره يشير الى نوع من القلق العام ، الذي يظهر لدى التلاميذ في مواقف معينة مرتبطة بمواقف الامتحانات و التقييم .

و تعد الامتحانات أمر بالغ الأهمية في حياة التلميذ ، كما أنه موقف إلزامي لابد للتلميذ من معايشته عدة مرات في كل سنة دراسية ، و بناءا عل أدائه في ذلك الموقف يتحدد مصيره الدراسي ، و مستقبله التعليمي و المهني .

لذا تظهر ضرورة العمل غلى ترشيد هذا الشعور المثبط لأداء التلاميذ في الامتحانات ، من خلال التخطيط لبناء برنامج إرشادي ثم تنفيذه ، و تقييمه للتأكد من فعاليته ، بهدف خفض مستويات قلق الامتحان لدى التلاميذ ، و خصوصا تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

الجانب النظري :

الفصل الأول : الإطار النظري و المفاهيمي :

- تمهيد
- مشكلة الدراسة
- فرضيات الدراسة
- أهمية الدراسة
- المفاهيم الأساسية للدراسة
- الدراسات السابقة
- اهداف الدراسة

الإشكالية :

يعتبر إمتحان البكالوريا من أهم الامتحانات التي يجتازها منذ بداية تعليمه الى نهاية آخر مرحلة للتعليم الثانوي ، و يبقى الحصول على شهادة البكالوريا الوسيلة الوحيدة لتعزيز و تتويج الشوط الطويل الذي قطعه التلميذ خلال تعلمه ، و ان الاقبال على اإتحان البكالوريا و التحضير له يتطلب بذل الكثير من المجهودات و تفير الامكانيات المادية ، مع الحرص على المواظبة في التنظيم و التخطيط للمراجعة طيلة العام الدراسي ، و لكل المواد المقررة للقسم النهائي ، و التي أغلبها تكون مكثفة و مطولة ، و هذا ما يخلق ضغطا كبيرا يولّد عدة مشاكل من بينها : القلق و كثرة الشكاوي الجسمية كالصداع و الاحساس بالإنهاك و صعوبات التركيز و الخوف من الفشل في الامتحان و الخوف أيضا من عدم حصولهم على الدرجة المسموحة للانتقال للتخصص المرغوب فيه من ناحيتهم هذا من جهة ، ومن جهة أخرى كثرة التغيرات التي تحصل على أجسامهم و نفسياتهم في ظل المرحلة الحساسة التي يعيشونها (المراهقة) ، لذلك هم بحاجة الى رعاية نفسية أكثر.

و يعتبر قلق الامتحان أحد أنواع القلق يصاحب المواقف الاختيارية و ينتشر بين التلاميذ لمختلف المراحل التعليمية مما يعد مشكلة أساسية ينبغي التصدي لها .(سايحي ،2012،ص74)

و قلق الامتحان هو حالة إنفعالية مؤقتة سببها إدراك المواقف التقويمية على أنها مواقف تهديد للشخصية مصحوبة بتوتر و تحفز وحدة إنفعالية ، و إنشغالات عقلية سالبة تتداخل مع التركيز المطلوب أثناء الامتحان ، مما يؤثر سلبا على المهام العقلية و المعرفية في موقف الامتحان (هبة الله ، 2016 ،ص 329) .

و من هنا نسلط الضوء على تلاميذ السنة الثالثة ثانوي (باكالوريا) و هناك عدة تحديات يواجهها التلميذ في هذه المرحلة العمرية الحاسمة ، تصاحبها تغيرات جسمية و فيزيولوجية هامة مثل نموبعض الاعضاء نموا ملحوظا لإضافة الى اكتمال النمو الجنسي لدى الفرد و زيادة الرغبة في إظهار الذات لديه ...و غير ذلك من التغيرات ، و هو ما يزيد من صعوبة الموقف الذي يعيشه التلميذ في هذه المرحلة و الذي يتسبب لكثير من التلاميذ ببعض المشكلات النفسية و التعليمية و الاجتماعية .

و ذلك أن المشكلات النفسية لدى الفرد تبرز بشكل أساسي في مرحلة المراهقة أكثر من كل المراحل العمرية الاخرى ، نظرا لما تتميز به هذه المرحلة من تغيرات على المستوى البيولوجي و النفسي للفرد ، و هو ما ينعكس على سلوكياته و علاقته الاجتماعية ، و إضافة الى تزامن هذه الفترة العمرية مع عدد من التحديات المصيرية سواء من الناحية التعليمية او من الناحية الاجتماعية و الدينية ، ففي مرحلة المراهقة يصبح الفرد مكلفا من الناحية الدينية (البلوغ) و من التاحية الاجتماعية يتم تكليف المراهق بمهام و أعمال لم يكونوا مكلفين بها في طفولتهم ، كما أن فكرة المراهقة بالنسبة للإناث تعتبر مرحلة خساسة للغاية ، كونها تتزامن عادة مع الخطوبة و الزواج ، و من الناحية التعليمية تعد مرحلة المراهقة مرحلة الحسم الدراسي لكثير من المراهقين لإشتمالها على إمتحان شهادة البكالوريا الذي يؤهل التلاميذ لدخول المرحلة الجامعية .

و يسمى القلق الذي يشعر به التلاميذ في المؤسسات التربوية خصوصا في مواقف التقييم بـــ:

" قلق الامتحان " و هو يعتبر جانبا مهما من جوانب القلق العام ، الذي يستشيره موقف الامتحان ، و يعبر عن مشكلة نفسية إنفعالية ، فردية يمر بها التلاميذ و التلميذات خلال فترة الامتحان ، تتمثل في الخوف من

عدم النجاح ، و يظهر خطر هذا الاضطراب في كون أن تأثير قلق الامتحانات لدى التلاميذ يمتد الى مواقف شبيهة بمواقف الامتحانات ، مثل المواقف الاجتماعية في الحياة اليومية للفرد .(غربي ، 2014 ،ص 7.6).

كما أكدت دراسة" نبيل عبد العزيز البدري " (2003) التي تناولت قلق الامتحان ببعض المتغيرات لدى طلبة الثانوية ، أن العينة تعاني من القلق بشكل عام ، و أن الإناث أكثر قلقا من الذكور بإختلاف الشعبة.(محمد و عبد الكريم ، 2013 ، ص 58).

إنطلاقا مما سبق يمكن طرح التساؤلات التي تهدف الدراسة الحالية للإجابة عنها و كانت كالآتي :

- ما مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا ؟

- هل توجد فروق بين الذكور و الإناث من التلاميذ المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا في قلق الامتحان ؟

الفرضيات :

- الفرضية الأولى :

يتميزالتلاميذ المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا بمستوى قلق إمتحان مرتفع .

- الفرضية الثانية :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث من التلاميذ المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا في قلق الامتحان .

- الفرضية الثالثة :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الشعب الدراسية للتلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا في قلق الامتحان .

أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة الحالية في أهمية موضوع القلق الناتج عن الامتحان ، خاصة فيما يتعلق بإمتحان شهادة البكالوريا الذي يعد عينة مهمة و الذي يتحتم فيها على التلميذ إجتيازها للانتقال الى التعليم العالي ، فإذا فشل في ذلك في مسيرته التعليمية أو المهنية تتوقف ليتم توجيهه للحياة العملية و المهنية ، و هي تقدم بذلك إطار نظري حول موضوع قلق الامتحان و تطرح عددا معتبرا من الدراسات السابقة في نفس الموضوع بعضها عربي و البعض الآخر أجنبي و هو ما يفتح المجال واسعا للباحثين لإجراء العديد من الدراسات النظرية و الميدانية حول قلق الامتحان

كما تتجلى أهمية هذه الدراسة مع مرحلة المراهقة و هي مرحلة مهمة و حاسمة في حياة الفرد و كونها تعد إنتقالا من الطفولة الى النضج و تظهر فيها عدة مشكلات نفسية و إجتماعية بسبب الحالة التي يمر بها المراهق .

أهداف الدراسة :

- التعرف على قلق الامتحان لدى تلاميذ الثالثة ثانوي بثانوية "عبد القادر الياجوري " و ثانوية " عبد الكريم هالي " بمستوى القلق لدى تلاميذ البكالوريا

- التعرف على قلق الامتحان لدى تلاميذ الثالثة ثانوي بثانوية "عبد القادر الياجوري " و ثانوية " عبد الكريم هالي " بإختلاف الجنس .

- التعرف عن الفروق بين الشعب في قلق الامتحان لدى تلاميذ الثالثة ثانوي بثانويتي : "عبد القادر الياجوري " و عبد الكريم هالي ".

المفاهيم الأساسية للدراسة :

1- تعريف قلق الامتحان :

و يعرفه "حامد عبد السلام زهران " بأنه نوع من القلق المرتبط بمواقف الامتحان ، حيث تثير هذه المواقف في الفرد شعور بالإنزعاج و الإنفعالية ، و هو حالة إنفعالية وجدانية مكدرة تجتوي الفرد في المواقف السابقة للإمتحان أو في موقف الإمتحان ذاته ، و تسمح هذه الحالة بالشعور و التوتر و التهديد و الخوف من الإمتحان و متعلقاته .

- و يعرف إجرائيا أن قلق الامتحان هو الدرجة الكلية لقلق الإمتحان و أبعاده و التي تحصل عليها التلميذ بعد إجابته على بنود مقياس قلق الامتحان" لغربي عبد الناصر" .

2- تعريف طلبة سنة ثالثة ثانوي :

هم التلاميذ الذي يدرسون في سنة ثالثة ثانوي (بكالوريا) بصورة نظامية خلال السنة تتراوح أعمارهم ما بين (17-20 سنة) عند تطبيق هذه الدراسة .

3- تعريف البكالوريا :

يعود الأصل في كلمة بكالوريا الى الكلمة اليونانية "بكالوريس" و لقد عرّف اللغويون شهادة بكالوريا على أنها شهادة تمنح للطالب في إمتحان الدراسة الثانوية و هي أول درجة جامعية يتحصل عليها الطاب في نهاية الطور الثانوي ، (صبرينة ، 2012 ، 46).

- و يعرّف معجم علم التربية البكالوريا بأنها شهادة تعليمية تتوج نهاية المرحلة الثانوية من التعليم و تسمح للمترشح الناجح مواصلة تعليمه في المرحلة الجامعية (صبرينة ، 2012 ، 46).

الدراسات السابقة :

1- دراسة السنباطي مصطفى و آخرون (2009) :

بعنوان : دافع الإنجاز و علاقته بمستوى قلق الإمتحان و مستوى الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة بغزة .

هدفت الدراسة الى محاولة التعرف على طبيعة الاعقة بين دافع الانجاز و قلق الإختيار ، و التعرف على طبيعة العلاقة بين دافع الانجاز و الثقة بالنفس ، بالإضافة الى محاولة معرفة ما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائيا بين الذكور و الإناث ، في دافع الإنجاز و في درجة قلق الإختيار ، و في الثقة بالنفس .

- تم إستخدام المنهج الوصفي ، على عينة عشوائية من (300) طالبا و (300) طالبة في الثانوية العامة بغزة ،و باستخدام إختيار الدافع للانجاز للأطفال و الراشدين ، مقياس الثقة بالنفس و مقياس قلق الاختيار ، و تمت معالجة البيانات بواسطة المتوسطات الحسابية ، الانحرافات المعيارية ، معاملات الارتباط (سبيرمان ، بيرسون ، ألف كرونباخ) إضافة إختبار "ت t – test".

و توصلت الدراسة الى عدم وجود علاقة أرتباطية ذات دلالة إحصائية بين دافع الإنجاز و قلق الإنجاز ، و عدم وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين دافع الإنجاز و الثقة بالنفس .

كما توصلت الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في كل من دافع الإنجاز لصالح الإناث ، درجة القلق الإختيار لصالح الإناث ، و في الثقة بالنفس لصالح الإناث كذلك .

دراسة الحربي ، مقدم ليلى (2011) :

بعنوان فاعلية برنامج إرشادي سلوكي لخفض قلق الامتحان لدى طلاب و طالبات المرحلة الثانوية .

هدفت الدراسة الى محاولة التعرف على مدى فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض قلق الامتحان لطلاب و طالبات المرحلة الثانوية ، و ذلك من خلال التعرف على الفروق في مستوى قلق الامتحان ، في المجموعة التجريبية قبل و بعد تطبيق البرنامج ، و التعرف على الفروق في مستوى قلق الاختبار بين العينة الضابطة و العينة التجريبية بعد تطبيق البرنامج.

بالإضافة الى محاولة التعرف على إختلاف مستوى قلق الاختبار للطلاب و الطالبات تبعا لاختلاف المرحلة الدراسية ، الجنس ، التخصص ، المستوى التعليمي للأب و المستوى التعليمي للأم .

إستخدمت الباحثة منهجين هما : المنهج التجريبي و المنهج الوصفي ، على عينة تكونت من (200) طالبا و طالبة في المرحلة الثانوية تخصص (علوم و آداب) تم إختيارها عشوائيا ، و ذلك بإستخدام مقياس قلق الإختبار (ساراسون) ، و قد تمت المعالجة الإحصائية للبيانات بإستخدام المتوسط الحسابي ، الإنحرافات المعيارية ، التكرارات النسبية المائوية، إختبارات (ف) و معاملات الإرتباط .

و توصلت الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات قلق الإختبار للطلاب و الطالبات تبعا للصفوف المدرسية ، و عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات قلق

الاختبار للطلاب و الطالبات تبعا لمتغيرات (الجنس ، التخصص ، المستوى التعليمي للأب ، المستوى التعليمي للأم) .

الجانب الميداني :

الفصل الثاني: الاجراءات المنهجية ونتائج الدراسة

تمهيد

1- منهج الدراسة

2- الدراسة الاستطلاعية وحيثياتها

3- الدراسة الاساسية واجراءاتها(العينة، اداة جمع البيانات، الاساليب الاحصائية)

تمهيد:

ان البحث العلمي سلسلة من المراحل والخطوات المنتظمة التي يتبعها الباحث العلمي وذلك بغية الوصول الى نتائج علمية دقيقة قابلة للتعميم، ومنه وبعد الانتهاء من الجانب النظري للدراسة ننتقل الى الجانب الميداني الملموس حيث ان هذا الفصل يعتبر بمثابة لب البحث الذي من خلاله يتم التأكد من صحة فرضيات البحث او نفيها، حيث ترتكز دقة النتائج التي يتوصل إليها الباحث على صحة الإجراءات التي يتبعها والأدوات والأساليب التي يستخدمها أثناء إجراءات البحث.

1- منهج الدراسة:

من أجل تحقيق أهداف الدراسة باستخدام المنهج الوصفي بأسلوبه المقارن ، الذي يحاول من خلاله وصف الظاهرة موضوع الدراسة" قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا "، وهو أحد اشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كميا عن طريق جمع البيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها واخضاعها للدراسة الدقيقة.

حدود الدراسة:

أ- الحدود البشرية:

وهي مأخوذة من المجتمع الأصلي للدراسة المتمثل في جميع تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية "هالي عبد الكريم " و "عبد القادر الياجوري " بولاية الوادي – دائرة قمار.

ب- الحدود الزمنية:

وتتحدد الدراسة بالسنة الدراسية: 2023/2022.

ج- الحدود المكانية:

ثانوية "هالي عبد الكريم "، متقنة "عبد القادر الياجوري "بولاية الوادي.

2- الدراسة الاستطلاعية وحيثياتها:

2-1. الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة هامة في البحوث العلمية وهي اول خطوة يلجأ اليها الباحث للتعرف على ميدان دراسته، ولجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات حول موضوع البحث، الى جانب التحقق من وجود العينة بجميع الخصائص المراد البحث فيها، والتحقق من سلامة وصلاحية ادوات جمع البيانات.

وقد عرفها مصطفى عشوي على أنها: دراسة استكشافية، وهي مرحلة هامة في البحث العلمي نظرا لارتباطها المباشر بالميدان، مما يضفي صفة الموضوعية للبحث كما تسمح بالتعرف على الظروف والإمكانات المتوفرة في الميدان، ومدى صلاحية أدوات المنهجية المستعملة قصد ضبط المتغيرات البحث.

(مصطفى، 1994، صفحة 133)

2-2. الهدف من الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية امر جد مهم في بناء البحث، حيث ان اهمالها يفقد البحث احد العناصر الاساسية فيه، حيث تكتسي هذه الدراسة اهمية بالغة في البحث العلمي، اذ تعتبر دراسة أولية وتهدف هذه الدراسة الى:

- التعرف على خصائص افراد العينة المراد دراستها.

- التأكد من اداة البحث ومعرفة مدى صلاحيتها وصدقها وثباتها من أجل استعمالها او استخدامها في الدراسة الاساسية.

- التأكد من توفر متغيرات الدراسة في مجتمع البحث.

- التعرف على الصعوبات التي قد تعرقل سير الدراسة الاساسية.

2-3. الخصائص السيكومترية للمقياس:

2-3-1. الصدق:

أ- **الصدق التمييزي:** يسمى كذلك بصدق المقارنة الطرفية، ويتم باستخراج نسبة من أفراد العينة كل طرف من طرفي التوزيع لمجموعتين متناقضتين، حيث تمثل إحداهما درجات الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة في الاختيار، وتمثل الأحرف درجات الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة.

حيث يقوم الباحث باختيار 27% من كل طرفي عينة التقنين (مجموعة عليا و مجموعة دنيا)

وذلك بعد ترتيب درجات العينة ترتيبا تصاعديا او تنازليا ثم يطبق اختبار "ت" لقياس الفروق

بين المجموعتين في الخاصية المراد قياسها (معمريه، 2002، 114).

- ثم حساب الصدق التمييزي لمقياس قلق الامتحان على العينة الاستطلاعية المكونة من 200 فرد، حيث تم ترتيب الأفراد تنازليا، حسب درجاتهم على المقياس المذكور، ثم تم إختيار27%

من أعلى الترتيب (54 فردا و 27 % من أدنى الترتيب 54 فردا).

ثم تم حساب دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين المذكورتين باستخدام اختبارات "ت" دلت النتائج المحصل عليها على الآتي:

الجدول رقم (01): نتائج اختبار "ت" في حساب الصدق التمييزي بطريقة المقارنة الطرفية

ن	مج	مح	التباين	د.ح	"ت"المحسوبة	القرار
54	5508	102	2.45			دالة عند
54	4641	85.94	7.05	34	21.48	0.01

حيث أن:

س: نتائج الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة في الاختبار.

ص: نتائج الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة في الاختبار.

ن: تمثل حجم العينة.

مج: تمثل المتوسط الحسابي.

دح: تمثل درجة الحرية.

– تظهر نتائج الجدول السابق أن "ت" المحسوبة المساوية لـ: 21.48 أكبر من "ت" المجدولة المساوية لـ: 2.75 عند مستوى الدلالة 0.01 ومنه فإن الفرق بين درجات الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة في الاختبار ودرجات الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة، دال إحصائيا

– ومنه يمكن القول أن هذا المقياس يميز بين أفراد عينة الدراسة، في السمة المقاسة (قلق الامتحان) وبالتالي فهو صادق، و صالح للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية.

ب– الصدق التلازمي: تم حساب" معامل الارتباط بيرسون" بين المقياس الأصلي لقلق الامتحان والمقياس المحك لـ: (السيد مصطفى السنباطي، عمر إسماعيل علي، أحلام عبد السميع العقباوي، 2009 ملحق رقم: 01) و هو مقياس ثبت صدقه و ثباته في دراسة (السنباطي 2009) (ملحق رقم 03).

– فدلت النتائج على أن معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة في المقياسين المذكورين، 0.72.

– وبالعودة للجداول الإحصائية عند درجة الحرية (ن.2 = 198) تبين أنه دال عند مستوى دلالة 0.01 ونستنتج من ذلك أن المقياس صادق وصالح للتطبيق في الدراسة الأساسية.

ج – الثبات بالتجزئة النصفية للبنود:

وذلك بتقسيم تم الاعتماد كذلك على طريقة التجزئة النصفية في حساب معامل ثبات مقياس قلق الامتحان البنود إلى بنود فردية وبنود زوجية، ثم حساب معامل الارتباط المحصل عليه بمعادلة " سيبرمان براون " التصحيحية، فكانت النتائج على النحو التالي:

جدول رقم (02): ثبات مقياس قلق الامتحان بطريقة التجزئة النصفية:

عدد أفراد العينة	"ر" المحسوبة		"ر" المجدولة	درجة الحرية	الدلالة
	قبل التعديل	بعد التعديل			
200	0.52	0.68	0.23	198	دالة عند 0.01

من خلال الجدول يتضح أن معامل الارتباط " بيرسون" بين الدرجات الفردية والدرجات الزوجية قبل التعديل يقدر بـ: 0.52 وبعد تعديلها بمعادلة " سيبرمان – براون "التصحيحية أصبح يقدر بـ: 0.68 وهي نتيجة دالة عند مستوى الدلالة 0.01، وهو ما يعني أن المقياس ثابت وصالح للاستعمال في الدراسة.

3- الدراسة الاساسية واجراءاتها(العينة، اداة جمع البيانات، الاساليب الاحصائية):

3-1. العينة:

العينة هي جزء من المجتمع الأصلي يحتوي على بعض العناصر التي تم اختيارها منه بطريقة قصدية، وذلك بقصد دراسة جزء من المجتمع الأصلي يحتوي على بعض العناصر التي تم اختيارها منه بطريقة معينة، وذلك بقصد دراسة خصائص المجتمع الأصلي.

تتكون عينة البحث من مجتمع الدراسة والبالغ عددهم (579) تلميذا وتلميذة، وإذ تكونت عينة الدراسة من (60) تلميذ من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي (بكالوريا) لشعبتي (العلوم التجريبية والآداب والفلسفة)، حيث تم اختيار العينة بطريقة عشوائية.

3-2. أداة جمع البيانات:

وصف مقياس قلق الامتحان:

تم استخدام أداة واحدة وهي: " مقياس قلق الامتحان "، لصاحبه الباحث "غربي عبد الناصر " وتم اختياره ليتناسب مع الدراسة الحالية، كما تم تطبيقه في دراسات أخرى مما يؤكد صلاحية استخدامه، الذي يحتوي على (33) فقرة، ويحتوي بعدا واحدا ألا وهو قلق الامتحان، ويتم حسابه كما يلي:

يتم تطبيق المقياس على أفراد تزيد أعمارهم عن (11سنة) بحيث يطلب منهم الإجابة على جميع بنود المقياس وذلك بوضع علامة (×) أمام أحد البدائل الخمسة المتاحة (لا، نادرا، أحيانا، غالبا، نعم) وبعد إنهاء الأفراد للإجابة على جميع بنود المقياس، يتم استلام الإجابات، ثم إعطاء درجة لكل إجابة بحسب البديل المختار من طرف التلميذ، ويتم حسابه بهذه الطريقة ويوجد بنود موجبة وعددها 25 والبنود السالبة 8 بنود وهي: 4-7-10-16-18-21-25-30 تعطي الدرجة للبنود السالبة عكس البنود الموجبة، كما أرفقت أداة القياس بصفة للتعليقات والبيانات الشخصية لأفرد العينة والمرتبطة بمتغيرات الدراسة (الشعبة، الجنس).

3-3. الأساليب الاحصائية:

بغرض تحليل بيانات البحث والتحقق من صحة الفرضيات المقترحة تمت الاستعانة بالحاسب الآلي في معالجته عن طريق البرامج الاحصائية للعلوم الاجتماعية(spss) package statistical sciences social for نسخة 25 وذلك بالاعتماد على الأساليب الاحصائية التالية:

1- التكرارات والنسب المئوية:

تم استخدام التكرارات والنسب المئوية لمعرفة توزيع خصائص عينة الدراسة.

2 – اختبار " ت " تاست لعينتين مستقلتين:

تم استخدام اختبار " ت " تاست لعينتين مستقلتين لاختبار الفرضيات الفرعية للدراسة.

3 – اختبار " ت " تاست لعينة واحدة:

تم استخدام اختبار " ت " تاست لعينة واحدة لاختبار الفرضية العامة للدراسة.

4- عرض وتحليل نتائج الدراسة

4-1. عرض وتحليل نتائج البيانات الشخصية:

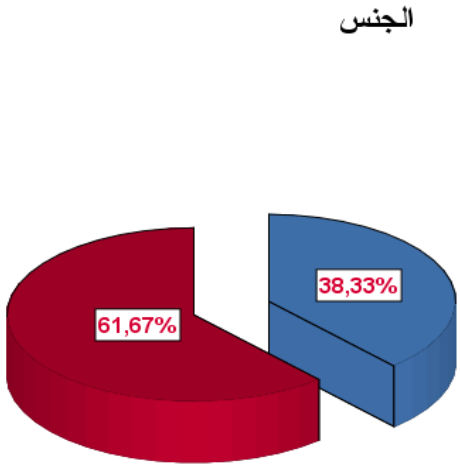
أ – الجنس:

الجدول رقم (03): يوضح توزيع ونسبة العينة حسب الجنس (ذكر، أنثي)

الجنس	العدد	النسبة المئوية %
ذكر	23	% 38.3
أنثى	37	% 61.7
المجموع	60	%100

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على نتائج الاستبيان ومخرجات برنامج SPSS

الشكل البياني رقم (01): يوضح توزيع ونسبة العينة حسب الجنس (ذكر، أنثي)



المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على نتائج الاستبيان ومخرجات برنامج SPSS

من خلال قراءتنا للجدول رقم(03) والشكل البياني رقم (01): نجد أن العينة المأخوذة لدراستنا غير متساوية العدد بين الجنسين، حيث نجد عدد المبحوثين الإناث 37 تلميذة بنسبة 61.7 %، وهي النسبة الأعلى، يليها عدد المبحوثين الذكور 23 تلميذ بنسبة 38.3 %، وهي النسبة الأقل.

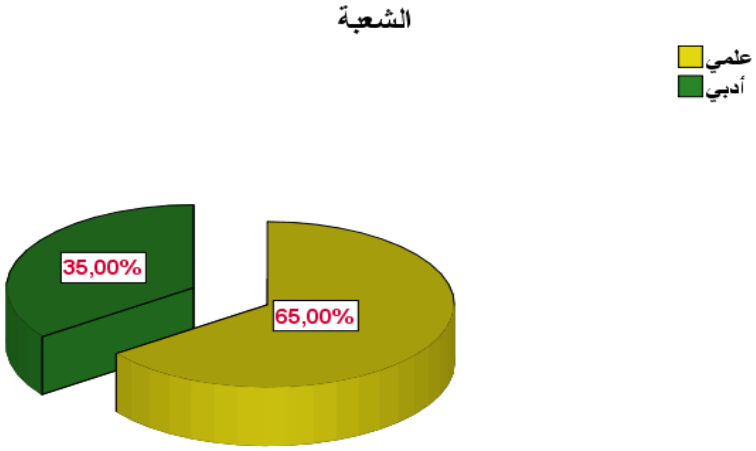
ب – الشعبة:

الجدول رقم (04): يوضح توزيع ونسبة العينة حسب الشعبة

الشعبة	العدد	النسبة المئوية %
علمي	**39**	**% 65**
أدبي	**21**	**% 35**
المجموع	**60**	**%100**

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على نتائج الاستبيان ومخرجات برنامج SPSS

الشكل البياني رقم (02): يوضح توزيع ونسبة العينة حسب الشعبة



المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على نتائج الاستبيان ومخرجات برنامج SPSS

من خلال قراءتنا للجدول رقم (04) والشكل البياني رقم (02): نجد أن العينة المأخوذة لدراستنا غير متساوية العدد بين الشعب، حيث نجد عدد المبحوثين العلميين 39 تلميذ بنسبة 65 %، وهي النسبة الأعلى يليها عدد المبحوثين الأدبيين 21 تلميذ بنسبة 35 %، وهي النسبة الأقل.

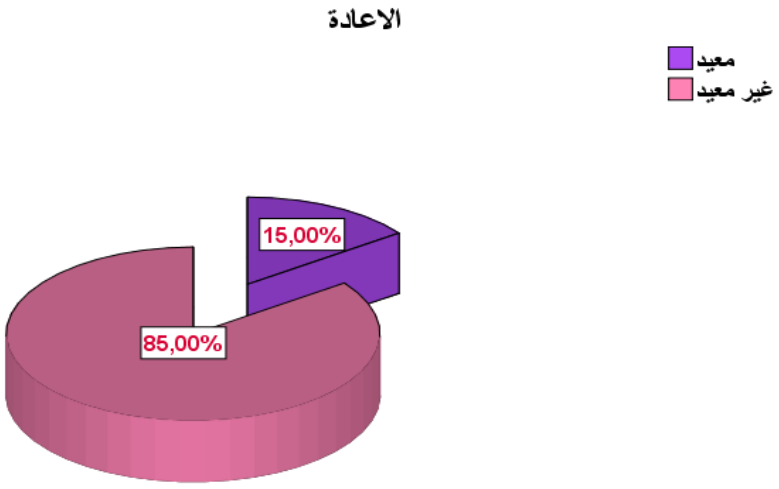
ج- الإعادة:

الجدول رقم (05): يوضح توزيع ونسبة العينة حسب الإعادة

الإعادة	العدد	النسبة المئوية %
معيد	**9**	**% 15**
غير معيد	**51**	**% 85**
المجموع	**60**	**%100**

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على نتائج الاستبيان ومخرجات برنامج SPSS

الشكل البياني رقم (03) يوضح توزيع ونسبة العينة حسب المهنة



المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على نتائج الاستبيان ومخرجات برنامج SPSS

من خلال قراءتنا للجدول رقم (05) والشكل البياني رقم (03): نجد أن العينة المأخوذة لدراستنا غير متساوية العدد حسب الإعادة، حيث نجد عدد المبحوثين غير المعيدين 51 تلميذ بنسبة 85 %، وهي النسبة الأعلى، يليها عدد المبحوثين المعيدين 9 تلاميذ بنسبة 15 %، وهي النسبة الأقل.

4-2. عرض وتحليل نتائج فرضيات الدراسة:

أ- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرئيسية:

تنص الفرضية الرئيسية على أنه: " **مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا مرتفع** ".

تم قياس هذه الفرضية باستخدام اختبار "**ت**" لعينة واحدة على متوسط فرضي، بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية ($SPSS_{25}$)، تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

الجدول رقم (06): يوضح اختبار "ت" لعينة واحدة على متوسط فرضي لمستوى قلق الامتحان

البيانات الإحصائية / المتغير	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية

							sig	
قلق الامتحان	60	96.27	22.015	99	المحسوبة	59	0.340	غير دال إحصائيا

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على نتائج الاستبيان ومخرجات برنامج SPSS

من خلال الجدول رقم(06): نجد أن المتوسط الحسابي للقلق الامتحان يساوي 96.27 وانحرافهم المعياري يساوي 22.015، في حين بلغت قيمة المتوسط الفرضي للقلق الامتحان 99، وبلغت قيمة T تساوي 0.962، ومستوى الدلالة **Sig** تساوي 0.340 وهي أكبر من 0.05، وعلية الاختبار غير دال إحصائيا عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 59، ومنه نقول أنه لا يوجد فروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي، بالتالي هناك مستوى متوسط لقلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، بناءا على ذلك نرفض الفرضية الرئيسية القائلة بأنه: " **مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا مرتفع** "، ونقبل الفرض الصفري القائل بأنه: " **مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا متوسط** "، أي أنه لا يوجد فرق دال إحصائيا بين المتوسط الحسابي لدرجة قلق الامتحان والمتوسط الفرضي لدرجة قلق الامتحان، ونحن متأكدون من صحة هذه النتيجة بنسبة 95 %، وبنسبة خطأ 5%.

ب- عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

تنص الفرضية الجزئية الأولى على أنه: **توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى).**

تم قياس هذه الفرضية باستخدام اختبار "**ت**" لعينتين مستقلتين، بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية ($SPSS_{25}$)، تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

الجدول رقم (07): قيمةT للفروق بين متغير الجنس (ذكر، أنثى) في متغير قلق الامتحان

البيانات الإحصائية / الجنس	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة F المحسوبة	دلالة F	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة Sig	درجة الحرية	دلالة T
ذكور	23	86.13	20.023	0.005	غير دالة إحصائيا	2.996	0.004	58	دالة إحصائيا
إناث	37	102.57	21.043						

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على نتائج الاستبيان ومخرجات برنامج SPSS

من خلال الجدول رقم (07): نجد أن المتوسط الحسابي لمجموعة الذكور يساوي 86.13 وانحرافهم المعياري يساوي 20.023، وأن المتوسط الحسابي لمجموعة الإناث يساوي 102.57 وانحرافهم المعياري يساوي 21.043، في حين نجد قيمة اختبار التجانس F تساوي 0.005 وهي غير دالة إحصائيا وعليه يمكن القول بأن مجموعة الذكور والإناث متجانستين، وعليه بلغت قيمة T تساوي 2.996، ومستوى الدلالة **Sig** تساوي 0.004 وهي أقل من 0.05، وعلية الاختبار دال إحصائيا عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 58، بناءا على ذلك نقبل الفرضية الجزئية الأولى القائلة بأنه : **توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى)**، أي أنه يوجد فرق دال إحصائيا بين المتوسط الحسابي لدرجة قلق الامتحان بالنسبة للذكور والمتوسط الحسابي لدرجة قلق الامتحان بالنسبة للإناث، ونحن متأكدون من صحة هذه النتيجة بنسبة 95 %، وبنسبة خطأ 5%.

ج – عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية الجزئية الثانية على أنه: **توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تعزى لمتغير الشعبة (علمي، أدبي).**

تم قياس هذه الفرضية باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية ($SPSS_{25}$)، تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

الجدول رقم (08): قيمةT للفروق بين متغير الشعبة (علمي، أدبي) في متغير قلق الامتحان

البيانات الإحصائية / الشعبة	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة F المحسوبة	دلالة F	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة Sig	درجة الحرية	دلالة T
علمي	39	96.36	20.874	1.104	غير دالة إحصائيا	0.004	0.965	58	غير دالة إحصائيا
أدبي	21	96.10	24.531						

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على نتائج الاستبيان ومخرجات برنامج SPSS

من خلال الجدول رقم (08): نجد أن المتوسط الحسابي لمجموعة العلميين يساوي 96.36 وانحرافهم المعياري يساوي 20.874، وأن المتوسط الحسابي لمجموعة الأدبيين يساوي 96.10 وانحرافهم المعياري يساوي 24.531، في حين نجد قيمة اختبار التجانس F تساوي 1.104 وهي غير دالة إحصائيا وعليه يمكن القول بأن مجموعة العلميين والأدبيين متجانستين، وعليه بلغت قيمة T تساوي 0.004، ومستوى الدلالة **Sig** تساوي 0.965 وهي أكبر من 0.05، وعلية الاختبار غير دال إحصائيا عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 58، بناءا على ذلك نرفض نقبل الفرضية الجزئية الثانية القائلة بأنه : **توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تعزى لمتغير الشعبة (علمي، أدبي)**، ونقبل الفرض الصفري القائل بأنه : **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تعزى لمتغير الشعبة (علمي، أدبي)**، أي أنه لا يوجد فرق دال إحصائيا بين المتوسط الحسابي لدرجة قلق الامتحان بالنسبة للعلميين والمتوسط الحسابي لدرجة قلق الامتحان بالنسبة للأدبيين، ونحن متأكدون من صحة هذه النتيجة بنسبة 95 %، وبنسبة خطأ 5%.

د – عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

تنص الفرضية الجزئية الثالثة على أنه: **توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تعزى لمتغير الإعادة (معيد، غير معيد).**

تم قياس هذه الفرضية باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية ($SPSS_{25}$)، تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

الجدول رقم (09): قيمةT للفروق بين متغير الإعادة (معيد، غير معيد) في متغير قلق الامتحان

البيانات الإحصائية / الإعادة	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة F المحسوبة	دلالة F	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة Sig	درجة الحرية	دلالة T
معيد	9	104	22.989	0.036	غير دالة إحصائيا	1.146	0.256	58	غير دالة إحصائيا
غير معيد	51	94.90	21.786						

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على نتائج الاستبيان ومخرجات برنامج SPSS

من خلال الجدول رقم (09): نجد أن المتوسط الحسابي لمجموعة المعيدين تساوي 104 وانحرافهم المعياري يساوي 22.989، وأن المتوسط الحسابي لمجموعة غير المعيدين تساوي 94.90 وانحرافهم المعياري يساوي 21.786، في حين نجد قيمة اختبار التجانس F تساوي 0.036 وهي غير دالة إحصائيا وعليه يمكن القول بأن مجموعة المعيدين وغير المعيدين متجانستين، وعليه بلغت قيمة T تساوي 1.146 ومستوى الدلالة **Sig** تساوي 0.256 وهي أكبر من 0.05، وعلية الاختبار غير دال إحصائيا عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 58، بناءا على ذلك نرفض نقبل الفرضية الجزئية الثالثة القائلة بأنه : **توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تعزى لمتغير الإعادة (معيد، غير معيد)**، ونقبل الفرض الصفري القائل بأنه : **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تعزى لمتغير الإعادة (معيد، غير معيد)**، أي أنه لا يوجد فرق دال إحصائيا بين المتوسط الحسابي لدرجة قلق الامتحان بالنسبة للمعيدين والمتوسط الحسابي لدرجة قلق الامتحان بالنسبة لغير المعيدين، ونحن متأكدون من صحة هذه النتيجة بنسبة 95 %، وبنسبة خطأ 5%.

الفصل الثالث :

مناقشة وتفسير نتائج فرضيات الدراسة:

1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرئيسية:

من خلال نتائج الفرضية الرئيسية والتي أسفرت على أن: مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا متوسط، وقد تم التأكد من عدم صحة هذه الفرضية بعدما تم تطبيق اختبار " ت " تاست لعينة واحدة على متوسط فرضي، فكانت النتائج المتحصل عليها كالتالي: المتوسط الحسابي للقلق الامتحان يساوي 96.27 وانحرافهم المعياري يساوي 22.015، في حين بلغت قيمة المتوسط الفرضي للقلق الامتحان 99، وبلغت قيمةT تساوي 0.962، ومستوى الدلالة Sig تساوي 0.340 وهي أكبر من 0.05 وعلية الاختبار غير دال إحصائيا عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 59، ومنه نقول أنه لا يوجد فروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي، بالتالي هناك مستوى متوسط لقلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، بناءا على ذلك تم رفض الفرضية الرئيسية القائلة بأنه: " مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا مرتفع "، وتم قبول الفرض الصفري القائل بأنه: " مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا متوسط "، واعتمادا على النتائج السابقة يمكن القول أن الفرضية الرئيسية لم تحققت.

ويمكن تفسير انعدال مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، راجع إلى ان عينة الدراسة لا توجد لديهم ضغوط نفسية والتي هي متفاوتة الشدة من تلميذ لأخر، بالإضافة إلى زمن اجراء الدراسة الميدانية لم يتزامن مع أجراء امتحان شهادة البكالوريا مما يخفف من شدة القلق، وكذا قلت الضغوطات الأسرية والاجتماعية نظرا لبعد الامتحان.

2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال نتائج الفرضية الجزئية الأولى والتي أسفرت على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى)، وقد تم التأكد من صحة هذه الفرضية بعدما تم تطبيق اختبار " ت " تاست لعينتين مستقلتين، فكانت النتائج المتحصل عليها كالتالي: المتوسط الحسابي لمجموعة الذكور يساوي 86.13 وانحرافهم المعياري يساوي 20.023، وأن المتوسط الحسابي لمجموعة الإناث يساوي 102.57 وانحرافهم المعياري يساوي 21.043 في حين نجد قيمة اختبار التجانس F تساوي 0.005 وهي غير دالة إحصائيا وعليه يمكن القول بأن مجموعة الذكور والإناث متجانستين، وعليه بلغت قيمة T تساوي 2.996، ومستوى الدلالة **Sig** تساوي 0.004 وهي أقل من 0.05، وعلية الاختبار دال إحصائيا عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 58 بناءا على ذلك تم قبول الفرضية الجزئية الأولى القائلة بأنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى)، واعتمادا على النتائج السابقة يمكن القول أن الفرضية الجزئية الأولى تحققت.

ويمكن تفسير وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى) لصالح التلميذات، من خلال أن قلق الامتحان يختلف باختلاف الجنس، أي أن قلق الامتحان للتلميذة أعلى منه بالنسبة للتلميذ وهذا راجع كون الأنثى أكثر عرضة للضغوط الاسرية والاجتماعية والنفسية، بالتالي يزيد من شدة القلق لديها وهذا ما توصلت إليه دراستنا.

3- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال نتائج الفرضية الجزئية الثانية والتي أسفرت على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تعزى لمتغير الشعبة (علمي، أدبي)، وقد تم

التأكد من عدم صحة هذه الفرضية بعدما تم تطبيق اختبار " ت " تاست لعينتين مستقلتين، فكانت النتائج المتحصل عليها كالتالي: المتوسط الحسابي لمجموعة العلميين يساوي 96.36 وانحرافهم المعياري يساوي 20.874، وأن المتوسط الحسابي لمجموعة الأدبيين يساوي 96.10 وانحرافهم المعياري يساوي 24.531، في حين نجد قيمة اختبار التجانس F تساوي 1.104 وهي غير دالة إحصائيا وعليه يمكن القول بأن مجموعة العلميين والأدبيين متجانستين، وعليه بلغت قيمةT تساوي 0.004، ومستوى الدلالة Sig تساوي 0.965 وهي أكبر من 0.05، وعلية الاختبار غير دال إحصائيا عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 58، بناءا على ذلك تم رفض نقبل الفرضية الجزئية الثانية القائلة بأنه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تعزى لمتغير الشعبة (علمي، أدبي)، وتم قبول الفرض الصفري القائل بأنه : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تعزى لمتغير الشعبة (علمي، أدبي)، واعتمادا على النتائج السابقة يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية لم تحققت.

ويمكن تفسير عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تعزى لمتغير الشعبة (علمي، أدبي)، من خلال أن قلق الامتحان وجوده يعتبر عامل مشترك بين الجميع رغم اختلاف شعبهم ولا يمكن التفريق في مستوى قلق الامتحان على أساس شعبة معينة فقلق الامتحان غير مرتبط بشعبة معينة دون سواها ويرجع عدم الاختلاف إلى عدم وجود اختلافات بين أفراد العينة من ناحية متغير الشعبة، بالتالي نقول أن لكل شعبة نفس درجة قلق الامتحان، فقلق الامتحان لا يختلف عند جميع الشعب سواء عند العلميين أو عند الأدبيين.

4- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

من خلال نتائج الفرضية الجزئية الثالثة والتي أسفرت على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تعزى لمتغير الإعادة (معيد، غير معيد) وقد تم التأكد من عدم صحة هذه الفرضية بعدما تم تطبيق اختبار " ت " تاست لعينتين مستقلتين، فكانت النتائج المتحصل عليها كالتالي: المتوسط الحسابي لمجموعة المعيدين تساوي 104 وانحرافهم المعياري يساوي 22.989، وأن المتوسط الحسابي لمجموعة غير المعيدين تساوي 94.90 وانحرافهم المعياري يساوي 21.786، في حين نجد قيمة اختبار التجانس F تساوي 0.036 وهي غير دالة إحصائيا وعليه يمكن القول بأن مجموعة المعيدين وغير المعيدين متجانستين، وعليه بلغت قيمةT تساوي 1.146 ومستوى الدلالة Sig

تساوي 0.256 وهي أكبر من 0.05، وعلية الاختبار غير دال إحصائيا عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 58، بناءا على ذلك تم رفض نقبل الفرضية الجزئية الثالثة القائلة بأنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تعزى لمتغير الإعادة (معيد، غير معيد)، وتم قبول الفرض الصفري القائل بأنه : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تعزى لمتغير الإعادة (معيد، غير معيد)، واعتمادا على النتائج السابقة يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثالثة لم تحققت.

ويمكن تفسير عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تعزى لمتغير الإعادة (معيد، غير معيد)، من خلال أن قلق الامتحان وجوده يعتبر عامل مشترك بين الجميع رغم اختلافهم من ناحية متغير الإعادة (معيد، غير معيد)، ولا يمكن التفريق في مستوى قلق الامتحان على أساس متغير الإعادة فقلق الامتحان غير مرتبط متغير الإعادة، ويرجع عدم الاختلاف إلى عدم وجود اختلافات ببن أفراد العينة من ناحية متغير الإعادة، بالتالي نقول أن لكل فئة نفس درجة قلق الامتحان، فقلق الامتحان لا يختلف عند جميع التلاميذ سواء عند المعيدين أو عند غير المعيدين.

إستنتاج عام :

من جملة ما تم تحليله نجد أن قلق الامتحان يعد من أهم العوامل المؤثرة على تلميذ سنة ثالثة ثانوي سلبا أو إيجابا ، و الذي يشكل ملتقى اهتمام جميع القائمين على العملية التربوية من تلاميذ و أساتذة و مرشدين باعتباره حالة نفسية تعتري التلميذ قبل وأثناء وبعد اجتياز الامتحان حيث تجعل التلميذ يصاب بهذا القلق و منه التأثير على مجريات الإمتحان ، ومن خلال الدراسة التي قمنا بها حول قلق الامتحان وعلاقته بالتلاميذ، حيث أثبتت نتائج دراستنـــا و جود علاقة إرتباطية بين المتغيرين ، كذلك توصلنا إلى وجود مستوى قلق الامتحان متوسط لدى أفراد عينة البحث ، كما كان هناك تفاضل بين ابعاد مقياس قلق الامتحان ، كما توصلنا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على مقياس قلق الامتحان تبعا لمتغير الجنس (إناث / ذكور) . كما لم نجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث على مقياس قلق الامتحان تبعا لمتغير شعبة الدراسة (علمي/أدبي .)إن دراسة قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الدراسي في الطور النهائي (الثانوي) هي دراسة واسعة النطاق ، لذا يجب إعادة هذا الموضوع على عينة اكبر ولمدة أطول وبأكثر دقة من اجل الوصول إلى نتائج فعالة تساعد في وضع استراتيجيات تساهم في مساعدة التلاميذ على إستثمار

قدراتهم وطاقاتهم نحو الطموح إلى المثابرة و النجاح ، ومساعدة الاساتذة على التغلب على المشكلات التي تعيق تحقيق الأهداف و سير العملية التعليمية.

قائمة المرا جع :

- الحربي ليلى ، مقبل بخيت (2011) ، فعالية برنامج إرشادي سلوكي لخفض مستوى القلق لدى طلاب و طالبات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة رسالة ماجيستير ، جامعة طيبة ، المملكة العربية السعودية .

- السنباطي السيد ، مصطفى و عمر إسماعيل علي و أحلام العقباوي ، (2009) ، دافع الإنجاز و علاقته بمستوى قلق الاختبار ، و مستوى الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية.

- حركات صبرينة ، (2012) الضغط النفسي لدى التلميذ المقبلين على شهادة البكالوريا (ماستر) جامعة العقيد آكلي محند أولحاج ، الجزائر .

- سايحي سليمة ، (2012) ، قلق الامتحان و بعض العوامل المساعدة لظهوره لدى التلاميذ ، مجلة العلوم الإنسانية و الإجتماعية ، ع (07) ، جامعة محمد خيضر بسكرة الجزائر .

- سعدي رويقة ، (2014) ، واقع الإعلام المدرسي في مؤسسات التعليم الثانوي من وجهة نظر تلاميذ سنة أولى ثانوي و مستشاري التوجيه (ماجستير) في علم النفس المدرسي ، جامعة العربي مهيدي ، أم البواقي ، الجزائر .

- صليحة الساعي ، فاطمة فكيري ، (2017-2018) فعالية برنامج إرشادي جماعي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا ، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية ، قسم ع .إجتماعية .

- عبيدات دوغان (2023) البحث العلمي مفهومه و أدواته و أساليبه ، دار السلامة للنشر و التوزيع ، ط(11) ، الرياض .

- غربي عبد الناصر ، (2014) فاعلية برنامج إرشادي في ضوء نظرية "ألبرت إليس" العقلانية الإنفعالية ، السلوكية في خفض قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ، كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية ، جامعة قاصدي مرباح ، ورقلة .

- قريشي محمد ، قريشي عبد الكريم ، (2013) مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، مجلة العلوم الانسانية و الاجتماعية ، ع ، 13 ، جامعة قاصدي مرباح ، ورقلة ، الجزائر .

- مختار محيي الدين ، (1995) ، بعض تقنيات البحث العلمي و كتابة تقرير ، مجلة العلوم الإنسانية عدد خاص ، منشورات منشورات جامعة قسنطينة ، الجزائر .

الملاحـــــــــق :

ملاحق رقم (02): بعض مخرجات برنامج spss

الجنس

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	ذكر	23	38,3	38,3	38,3
	أنثي	37	61,7	61,7	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

الشعبة

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	علمي	39	65,0	65,0	65,0

	أدبي	21	35,0	35,0	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

الاعادة

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	معيد	9	15,0	15,0	15,0
	غير معيد	51	85,0	85,0	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
درجة قلق الامتحان	60	96,27	22,015	2,842

Test sur échantillon unique

Valeur de test = 99

	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
درجة قلق الامتحان	-,962	59	,340	-2,733	-8,42	2,95

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
درجة قلق الامتحان	ذكر	23	86,13	20,023	4,175
	أنثي	37	102,57	21,043	3,459

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
درجة قلق الامتحان	Hypothèse de variances égales	,005	,942	-2,996	58
	Hypothèse de variances inégales			-3,031	48,583

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
درجة قلق الامتحان	Hypothèse de variances égales	,004	-16,437	5,486
	Hypothèse de variances inégales	,004	-16,437	5,422

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes	
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		Inférieur	Supérieur
درجة قلق الامتحان	Hypothèse de variances égales	-27,419	-5,455
	Hypothèse de variances inégales	-27,336	-5,539

Statistiques de groupe

	الشعبة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
درجة قلق الامتحان	علمي	39	96,36	20,874	3,342
	أدبي	21	96,10	24,531	5,353

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
درجة قلق الامتحان	Hypothèse de variances égales	1,104	,298	,044	58
	Hypothèse de variances inégales			,042	35,773

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
درجة قلق الامتحان	Hypothèse de variances égales	,965	,264	6,010
	Hypothèse de variances inégales	,967	,264	6,311

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes	
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		Inférieur	Supérieur
درجة قلق الامتحان	Hypothèse de variances égales	-11,766	12,293
	Hypothèse de variances inégales	-12,538	13,066

Statistiques de groupe

	الاعادة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
درجة قلق الامتحان	معيد	9	104,00	22,989	7,663
	غير معيد	51	94,90	21,786	3,051

Test des échantillons indépendants

Test de Levene sur l'égalité des variances	Test t pour égalité des moyennes

		F	Sig.	t	ddl
درجة قلق الامتحان	Hypothèse de variances égales	,036	,850	1,146	58
	Hypothèse de variances inégales			1,103	10,694

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
درجة قلق الامتحان	Hypothèse de variances égales	,256	9,098	7,938
	Hypothèse de variances inégales	,294	9,098	8,248

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes	
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		Inférieur	Supérieur
درجة قلق الامتحان	Hypothèse de variances égales	-6,792	24,988
	Hypothèse de variances inégales	-9,119	27,315

مقياس قلق الامتحان "غربي عبد الناصر" في صورته النهائية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعـــــة حمه الاخضر عمارة بالوادي
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم : العلوم الاجتماعية

تعليمـــــــــــة المقيـــــــاس

أخي التلميذ، أختي التلميذة ...

نرجو أن تجيب على هذا الاستبيان بكل صراحة وصدق.

واعلم أخي التلميذ، أختي التلميذة أنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، فالإجابة الصحيحة هي الاجابة التي تعبر بها عن رأيك بصراحة.

كما أن إجاباتك ستحظى بالسرية التامة، ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

المطلوب:

ضع علامة (×) في خانة واحدة من الخانات الخمسة المعروضة في الجدول، أمام كل بند من بنود المقياس وذلك في خانة (لا، نادرا، أحيانا، غالبا، نعم)

وقبل أن تسلّم ورقتك، تأكد من أنك أجبت عن كل البنود، ولم تترك أي بند دون إجابة.

-الان اقلب الورقة واشرع في الاجابة-

1	طريقة استعدادي للامتحانات لا ترضي والديّ
2	طريقة إجابتي عن أسئلة الامتحانات لا تقنع أساتذتي
3	ينتابني التوتر أمام أصدقائي وقت ظهور نتيجة الامتحان
4	لدي طريقة فعالة ونموذجية للمراجعة
5	أحس بأنني أقل كفاءة من زملائي أثناء أدائي للامتحانات
6	أشعر بخطر حين أكون في انتظار نتيجة الامتحان
7	طريقة شرح الأساتذة للدرس تساعدني على المراجعة
8	أشعر بتوتر شديد أثناء الامتحان بسبب تصرفات الأساتذة الحراس
9	يزداد توتري في انتظار نتيجة الامتحان بسبب الكلام المتشائم لبعض أصدقائي
10	لا أتوقف عن تكرار المحاولة في مراجعة الدروس حتى أفهمها
11	يزعجني أن أسئلة الامتحان لا تكون كما أتوقعها دائما
12	أعتقد أني سأترك الدراسة بسبب شعوري أني لن أنجح هذه السنة
13	ظروفي لا تسمح لي بالاستعداد الجيد للامتحانات
14	يعود سبب توتري يوم الامتحان إلى الجو العام الذي يجرى فيه
15	يصعب النجاح في ظل ظروف المشاكل المدرسية كالإضرابات وغيرها
16	أثناء المراجعة أحس أن الدروس سهلة
17	أخاف أن أفقد تركيزي أثناء الامتحان بسبب توتري الشديد
18	أتوقع أن أنجح في امتحانات السنة الحالية وأنتقل بسهولة للسنة القادمة
19	أعتمد كثيرا على مراجعة المواد السهلة، وأتجنب المواد الصعبة
20	أجيب على الأسئلة السهلة في الامتحان، أما الاسئلة الصعبة فأتركها
21	أحب جو الامتحانات، لما فيها من التشويق والاثارة في انتظار النتيجة
22	أستعين بزملائي المجتهدين لمساعدتي في تحضير الامتحانات
23	أخاف يوم الامتحان من أن يحدث لي شيء يمنعني من إجرائه
24	أفضل أن لا أكون وحدي يوم إعلان نتائج الامتحان، لخوفي من الصدمة
25	كلما فشلت في فهم درس أثناء المراجعة أغير طريقة المراجعة
26	أشعر بالتمغّص في المعدة بمجرد تذكر الامتحانات
27	ينتابني شعور بالضيق الشديد، لو أني أحصل على نتائج سلبية
28	أشعر بالشفقة الشديدة على أصدقائي حين لا يفهمون الدرس أثناء المراجعة
29	تتزايد نبضات قلبي يوم الامتحان حين أرى التوتر والخوف في وجوه زملائي
30	لا أهتم كثيرا لنتائج زملائي السلبية في الامتحانات
31	أسعى لأن أجد شخصا مناسبا يمكنه أن يبسط لي كل الدروس
32	لا أجد الطريقة النموذجية للإجابة على كل الاسئلة في الامتحان
33	لا أعرف طريقة مناسبة تجعلني في حالة هدوء وأنا أنتظر نتيجة الامتحان

٨

وبناء عليه تصنف درجات قلق الامتحان إلى 03 مستويات كما يوضحه الجدول التالي:

تصنيف مستويات قلق الامتحان في المقياس الكلي	
التصنيف	**الدرجة**
مستوى قلق الامتحان المنخفض	من 33 إلى 76 درجة
مستوى قلق الامتحان المتوسط	من 77 إلى 120 درجة
مستوى قلق الامتحان المرتفع	من 121 إلى 165 درجة

أما مستويات قلق الامتحان في المقاييس الفرعية (الأبعاد) فهي كما يلي:

تصنيف مستويات قلق الامتحان في كل مقياس فرعي (بعد)	
التصنيف	**الدرجة**
مستوى قلق الامتحان المنخفض	من 11 إلى 25 درجة
مستوى قلق الامتحان المتوسط	من 26 إلى 40 درجة
مستوى قلق الامتحان المرتفع	من 41 إلى 55 درجة

وقد تم التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس من خلال حساب (صدق المحتوى، الصدق التمييزي، الصدق الذاتي، الصدق التلازمي (مقياس السنباطي وآخرون)، الاتساق الداخلي، الفا كرو نباخ، والتجزئة النصفية) ودلت كلها على صدق وثبات المقياس.

د/ غربي عبد الناصر

جامعة الوادي– الجزائر

وفيما يلي بنود المقياس:

تقديم المقياس:

تم صياغة بنود مقياس قلق الامتحان الحالي، بما يتوافق مع جملة الأفكار اللاعقلانية المسببة للاضطرابات النفسية عموما، وللقلق خاصة، وهي الأفكار التي أوردها "إليس" في نظريته، وأسس على ضوئها العديد من الافتراضات الأخرى، وهي كما يلي:

1. طلب الاستحسان
2. طلب الكمال الشخصي
3. لوم الاخرين
4. عدم التسامح تجاه الاحباطات
5. تضخيم دور الظروف الخارجية
6. توقع الكوارث
7. تجنب الصعوبات
8. الاعتمادية
9. الاحساس بالعجز تجاه الماضي
10. الانزعاج لمشكلات الاخرين
11. الحلول المثالية الكاملة

تم الاعتماد على هذه الأفكار في بناء المقياس من خلال صياغة ثلاثة (3) بنود لكل فكرة من الأفكار سالفة الذكر، البند الأول يتعلق بقلق الاستعداد للامتحان (قبل الامتحان)، البند الثاني يتعلق بقلق أداء الامتحان (أثناء الامتحان)، والبند الثالث يتعلق بقلق انتظار نتيجة الامتحان (بعد الامتحان). وفي ما يلي يتم عرض جدول يوضح بالتفصيل عدد وأرقام بنود كل بعد من أبعاد مقياس قلق الامتحان:

عدد وأرقام بنود كل بعد من أبعاد مقياس قلق الامتحان		
البعد	**بنوده**	**عدد البنود**
1. قلق الاستعداد للامتحان	31-28-25-22-19-16-13-10-7-4-1	11 بندا
2. قلق أداء الامتحان	32-29-26-23-20-17-14-11-8-5-2	11 بندا
3. قلق انتظار نتيجة الامتحان	33-30-27-24-21-18-15-12-9-6-3	11 بندا
المقياس الكلي	**من البند رقم (1) إلى البند رقم(33)**	**33 بندا**

ويتكون مقياس قلق الامتحان في صورته النهائية من (25) بندا موجبا، و (08) بنود سالبة، وهو ما يوضحه الجدول الموالي:

البنود الموجبة والسالبة في مقياس قلق الامتحان		
	البنود السالبة	**البنود الموجبة**
أرقام البنود	30-25-21-18-16-10-7-4	باقي البنود
عدد البنود	08	25
العدد الكلي	**33 بندا**	

يتم تطبيق المقياس على أفراد تزيد أعمارهم عن (11 سنة)، بحيث يطلب منهم الإجابة على جميع بنود المقياس، وذلك بوضع علامة (×) أمام أحد البدائل الخمسة المتاحة (لا، نادرا، أحيانا، غالبا، نعم)، وبعد إنهاء الأفراد للإجابة على جميع بنود المقياس، يتم استلام الاجابات، ثم إعطاء درجة لكل إجابة، بحسب البديل المختار من طرف التلميذ، وهو ما يوضحه الجدول التالي:

درجات بدائل مقياس قلق الامتحان					
البديل	**لا**	**نادرا**	**أحيانا**	**غالبا**	**نعم**
البنود الموجبة	01	02	03	04	05
البنود السالبة	05	04	03	02	01