الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمه لخضر- الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم: علم النفس وعلوم التربية

قلق الإمتحان وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة ثالثة ثانوي
دراسة ميدانية بثانوية لقرع محمد الضيف بن لمام

مذكرة مكملة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس
في علم النفس تخصص علم النفس المدرسي

من إعداد الطالبات
جيهان بوغزالة محمد
عاتقة بن خليفة
ميرا حانوتي

إشراف الأستاذ
البشير جاري

السنة الجامعية:2022/2021

شكرر وتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيد الخلق آجمعين ولله الشكر أولا وأخرا على حسن توفيقه وكرمه وعونه وعلى ما من فتح به علينا من إنجاز هذه المذكرة .

ونتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ د.البشير جاري الذي منحنا الكثير من وقته وجهد وتوجيهاته وآرائه القيمة ونتمنى من اله أن يمده بالصحة والعافية

ونتقدم بالشكر إلى جميع عمال ثانوية لقرع محمد الضيف بن لمام الذين سمحوا لنا بإجراء الدراسة وجميع أفراد العينة من التلاميذ الذين أجابوا على المقياس المعتمد في الدراسة بكل صدق وجدية

وفي الأخير نرجو أن ينال جهدنا هذا القبول وحسبنا أننا اجتهدنا والكمال لله

الملخص بالعربية:

تهدف الدراسة الحالية للتعرف على طبيعة العلاقة بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي لدى عينة من تلاميذ الثالثة ثانوي قوامها 75 تلميذا منهم 33 تلميذ و 42 تلميذة بمختلف الشعب بثانوية لقرع محمد الضيف بن ليمام بالرباح، ولاية الوادي، تم اختيارهم بطريقة قصديه، وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي بأسلوبيه: الاستكشافي والارتباطي، ولجمع بيانات الدراسة استخدمنا مقياس قلق الامتحان ل.... ونتائج التحصيل الدراسي للموسم 2022/2021.

للتحقق من تساؤلات وفروض الدراسة استخدمنا الأساليب الإحصائية التالية: النسب المئوية، المتوسط الحسابي ومعامل الارتباط بيرسون، وخلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

- مستوى قلق الامتحان مرتفع لدى تلاميذ السنة ثالثة ثانوي، حيث بلغ 56%.
- توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ سنة ثالثة ثانوي.

Résumé

Cette étude vise à identifier la relation entre l'anxiété des examens et la réussite scolaire sur un échantillon de 75 élèves de troisième année du secondaire pour différentes personnes de l'école secondaire de Qara Muhammad Added bin Imam Signification statistique entre l'anxiété des examens et la réussite chez les élèves de troisième année élèves du secondaire, et il existe des différences statistiquement significatives dans l'anxiété des examens parmi les membres de l'échantillon de recherche selon la variable de sexe masculin/féminin et le niveau élevé d'anxiété des examens chez les élèves de troisième année du secondaire. de la relation statistique, est-elle positive ou négative entre l'anxiété des examens et la réussite scolaire chez les élèves de 3e secondaire, et en identifiant s'il y a des différences entre les élèves de 3e secondaire selon la variable de sexe, masculin/féminin, en fonction de l'approche descriptive et de ses méthodes exploratoires et relationnelles.

مقدمـــــة

إن الامتحان اختبار يؤديه طلاب المدارس يهدف إلى تقييم معارفهم أو مهارتهم أو كفاءتهم ، يمكن أن يدار الاختبار شفهيا أو على الورق أو على جهاز الكمبيوتر أو في منطقة محددة مسبقا تتطلب من المتقدم للاختبار أو تنفيذ مجموعة من المهارات .ما ينتج عنه قلق الامتحان .

يعاني معظم الناس من القلق والخوف قبل الامتحانات ، في الواقع القلق على المستوى الطبيعي يحمي الشخص وهو شعور صحي ومع ذلك فان القلق المفرط وتجربة الخوف يؤثران سلبا على الحياة اليومية للشخص ، مما يتسبب في انخفاض أدائه وتدهوره .

وهو عبارة عن حالة إحساس الفرد بانعدام الراحة النفسية وتوقع حدوث العقاب الذي يصاحبه شعور لفقدان الفائدة والرغبة في الهروب من موقف الامتحان مع زيادة في ردود الأفعال الجسمية ، وحدد مفهومه بأنه حالة انفعالية تجاه الضغوط النفسية الناتجة عن المواقف التقويمية فقلق الامتحان نفسية انفعالية قد نمر بها وتصاحبها ردود أفعال نفسية وجسمية غير معتادة نتيجة لتوقعاتنا بالفشل من أداء اختبار وما يصاحب هذه الحالة من اضطرابات لدينا في النواحي العاطفية والمعرفية والفسيولوجية ، بالإضافة إلى توقع الفشل في الامتحان أو سوء الأداء فيه أو الخوف من الرسوب ومن ردود فعل الأهل أو ضعف الثقة بالنفس أو ربما للرغبة في التفوق على الآخرين أو ربما لمعلومات صحية .

كل هذا يدفع التلميذ إلي التوتر والدخول في مرحلة النسيان وعدم القدرة على تنظيم الإجابة والتركيز وبالتالي الرسوب في الامتحان وانخفاض التحصيل الدراسي .

يعتبر التحصيل الدراسي ظاهرة معقدة تتدخل فيها مجموعات مختلفة من المتغيرات العقلية وغير العقلية تتفاعل فيما بينها بحيث يصعب في كثير من الأحيان الفصل بينهما أو تحديد الإسهام النسبي لكل منها بشكل دقيق .

ونظرا لأهمية هذا الموضوع في المجال التربوي لا يمكن إغفال أهمية التحصيل الجيد في حياة الفرد على المستوى البعيد فهو مفتاح النجاح والحصول على الشهادة العليا في مختلف

الميادين مما ينتج للفرد فرصة تحقيق طموحاته وأهدافه والحصول على مكنه اجتماعية لائقة وضمان مستقبل زاهر .

حيث يتأثر التحصيل الدراسي بمتغيرات عديدة منها قلق الامتحان الذي يؤثر على التلميذ وعلى مستوى الكفاءة المتوقعة وجميع القدرات والإمكانيات .

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1_الإشكالية .

2_ الفرضيات .

3_ أهداف الدراسة.

4_أهمية الدراسة .

5_ تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة.

6_الدراسات السابقة .

1_ الإشكالية :

تعد مرحلة التعليم الثانوي وخصوصا البكالوريا مرحلة مميزة في السلم التعليمي ، كون هذه المرحلة النهائية وينتقل للجامعة ، إذ أن الهدف الرئيسي لهذه المرحلة هو التحصيل الجيد ومن ثم الحصول على مردود جيد للمنظومة التربوية ، هذا المردود الذي درجت فيه جميع الأنظمة على قياسه عن طريق الامتحانات إذ أصبحت هذه الأخيرة الوسيلة الوحيدة التي تتم بواسطتها عملية التنقل بين المراحل التعليمية المختلفة مما يجعلها تكتسي طابع الرهبة والخوف في نظر الطلاب وحتى أولياء الأمور.

(خير الله ، 1981، د. ص)

وتبقى الاختبارات الهاجس الذي يظل يعاني منه الطلاب مما يلعب دورا كبيرا في العملية التربوية ، حيث تتخذ نتائجها مقياسا فاصل بين الطلاب وأساسا للانتقال من مرحلة لأخرى ، وبموجبها تمنح الشهادات الخاصة والرسمية التي تتوقف على مصير الطالب كونه يلتحق بإحدى التخصصات المهمة ومواصلته لدراسات العليا والحصول على المكانة الاجتماعية وبالتالي تأكيد ذاته ، فالنجاح حلم كل طالب بينما الفشل هو العامل الهدام لكل الطموحات مما سبب للطالب خيبة الأمل وعدم الرضا عن ذاته .

وقد أكدت بعض الدراسات أن التلاميذ الفاشلين دراسيا كونوا صورة سلبية وسيئة حول ذواتهم مما يؤدي إلى فقدان الثقة بأنفسهم بالمقارنة مع زملائهم الناجحين ، فالناجحون تكون أبواب المستقبل مفتوحة أمامهم إما بالاتجاه إلى مواصلة التعلم أو إما بالاتجاه إلى الميدان المهني.

(سايحي، 2004، 26)

إلا أن هذا النجاح يتوقف على اعتبارات ومقاييس يعود بعضها إلى القدرات الشخصية والاستعدادات الذاتية للفرد والبعض الأخر يتوقف على عوامل تربوية متمثلة في أعضاء هيئة التدريس، البرامج ونوعية الاختبارات بالإضافة إلى العوامل الاجتماعية والاقتصادية والثقافية ، وبالرغم من أن هذه العوامل تشكل في مجملها عوامل مؤثرة في التحصيل الدراسي فان

الباحث سيحاول التركيز على العامل الأساسي والذي يفترض انه ذو تأثير كبير في النجاح والرسوب الذي يتعلق بالقلق الذي ينتاب الطلاب أثناء الامتحانات .

وبناءا على ما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث في التساؤل الرئيسي التالي :

هل توجد علاقة بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

التساؤلات الفرعية :

1- ما مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

2_ هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة ثالثة ثانوي .

2_الفرضية :

_توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي حسب متغير الجنس (إناث، ذكور) لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

3_ أهمية الدراسة :

تتبع أهمية الدراسة من أهمية الموضوع الذي تطرقت إليه هو قلق الامتحان الذي يتعرض له التلميذ في السنة الثالثة ثانوي ، حيث أن المناخ الدراسي المحيط بالتلميذ وسرعة مجرياته واقتراب امتحان الباكالوريا قد يؤثر عليه سلبا في تحصيله الدراسي أو العكس، ومن هنا نستمد أهمية الدراسة التي تكمن في :

1_ أهمية دراسة قلق الامتحان وأسبابه وأعراضه نظرا لانتشاره الواسع وتفشيه في الوسط التربوي لدى كافة الفئات العمرية باختلاف التخصصات والمراحل العمرية .

2_الكشف عن الأسباب التي تجعل تلميذ السنة الثالثة ثانوي قلق من الامتحان وماهي علاقته بالتحصيل الدراسي .

3_محاولة دراية التحصيل الدراسي وأهميته في المجال المدرسي باعتباره هدف تربوي يسعى للنجاح والتحصيل الأكاديمي المؤهل للانتقال للمرحلة الموالية .

4_ أهداف الدراسة :

_تهدف الدراسة إلى :

1_التعرف على طبيعة العلاقة هل هي موجبة أو سالبة بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

2_التعرف على مستوى قلق الامتحان عند أفراد عينة البحث.

3. دعم المكتبة الجامعية بمرجع علمي.

5_ تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة :

بما أن المفاهيم الأساسية لها أهمية كبيرة لما تحصله من دلالات ومعاني واثر مباشر على كل بحث هنا له خصوصية تميزه عن غيره من البحوث الأخرى فالتعاريف هي التي تبين طبيعة الظواهر التي يقوم الباحث بالبحث عنها ومن أهم المفاهيم في هذه الدراسة هي :

1- قلق الامتحان :

هو حالة نفسية تسبب ضائقة شديدة والقلق يحدث أثناء أوقات الامتحان ، ويعاني معظم الناس من درجة معينة من القلق والتوتر قبل وأثناء الامتحان ولكن هذا يؤثر سلبا على التعلم والأداء في المواقف التي لا يمكن التغلب عليها، ويعبر عنه بالدرجة التي يتحصل عليها التلميذ على مقياس قلق الامتحان لمحمد حامد زهران .

2- التحصيل الدراسي :

هو الدرجات التي يتحصل عليها التلميذ الذي يدرس سنة ثالثة ثانوي في الامتحانات الفصلية الأولى والثانية التي يتم الحصول عليها من سجلات كشوف النقاط الخاصة بالتلاميذ .

6_الدراسات السابقة :

6-1_دراسة سارسون 1957 :

بعنوان معرفة العلاقة بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي، هدفت الدراسة إلى تقييم الدور الذي يلعبه القلق في التحصيل على العينة تكونت من 305 طالبا من طلبة جامعين ، واستخدم أدوات القياس خاصة بكل من قلق الامتحان والقلق العام ، وعبر عن التحصيل بدرجات الطلبة في امتحان القبول في الجامعة وأظهرت النتائج أن معامل الارتباط بين قلق الامتحان والتحصيل موجب يساوي (0.114).

(حابس،2016، 4)

6-2 _ دراسة سبيلبرجر 1962 : بعنوان الدراسة معرفة العلاقة بين مستويات القلق والأداء الأكاديمي لدى طلاب الثانوي .

هدفت إلى البحث عن العلاقة بين مستويات القلق والأداء الأكاديمي لتلاميذ الثانوية على عينة تكونت من (288) طالبا كلهم من الذكور صنفوا إلى ذوي القلق المرتفع وعندهم (144) وذوي القلق المنخفض(144) ، واستخدم قياس القلق الظاهري الذي كونته تايلر ومقياس فرشمنا الخاص بمقياس القدرات الدراسية . ومتوسط درجات الطلبة في السداسي الذي تم فيه التطبيق لقياس التحصيل الدراسي ، وأظهرت النتائج انه يوجد ارتباط سالب ذو دلاله إحصائية بين القلق المرتفع والتحصيل.

(حابس،2016، 12)

6-3_ دراسة آل يحيى 1989 :

قامت الباحثة بقياس قلق الامتحان لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية بهدف بحث علاقة قلق الامتحان بالتحصيل الدراسي ، وقد أشارت النتائج إلى معامل ارتباط قوي بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي وانه كلما زادت درجة قلق الامتحان كلما انخفضت درجة التلميذ والعكس صحيح .

(المزوغي، 2011، 96)

6-4_ دراسة زاس 1986 :

هدفت هذه إلى البحث في العلاقة بين الذكاء والتحصيل الدراسي والتعرف على اثر كل من الضغوط النفسية وقلق الامتحان على العلاقة بين الذكاء والتحصيل ، لدي عينة من طلاب الجامعة بلغ حجمها 400 طالب وطالبة ، استخدم الباحث مقياس سارسون لقياس قلق الامتحان ومن هم نتائج الدراسة أن هناك ارتباط سالب ودال إحصائيا بين القلق والتحصيل وان ارتفاع مستوى القلق يؤدي إلى انخفاض مستوى التحصيل .

(عبادة،1989، 88)

6-5_ دراسة ROBERTA 1983 :

بعنوان خفض قلق الامتحان لعينة من طلبة جامعة السود .

هدفت الدراسة للتحقق من فعالية العلاج العقلاني والانفعالي . والعلاج بالتحصين التدريجي لإزالة الحساسية ، في خفض مستوى قلق الامتحان لدى عينة من طلبة جامعة السود .

استخدمت الدراسة المنهج التجريبي على عينة قوامها (25) فردا من طلبة جامعة السود ، وذلك باستخدام مقياس قلق الامتحان "سبيلبرجر" والبرنامجين الإرشاديين (الأول وفق نظرية العلاج العقلاني والانفعالي ، والثاني مستند على نظرية العلاج بالتحصين التدريجي لإزالة الحساسية) ، وتوصلت الدراسة إلى فعالية كل من البرنامجين الإرشاديين (العلاج العقلاني والانفعالي ، والعلاج بالتحصين التدريجي لإزالة الحساسية) ، نظرا لوجود فروق فردية دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي في قلق الامتحان ببعديه (الانزعاج ، والانفعالية) . كما توصلت إلىأن العلاج العقلاني والانفعالي أكثر فعالية من العلاج بالتحصين التدريجي لإزالة الحساسية .

6-6_ دراسة culler and holahan 1980 :

بعنوان قلق الامتحان والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة السنة الأولى تخصص علم نفس ، جامعة تكساس .

هدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين قلق الامتحان والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة الأولى تخصص علم نفس ، جامعة تكساس .

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي ألارتباطي ، على عينة قوامها (96) طالبا وطالبة ،تم اختيارهم بطريقة عشوائية ، وذلك باستخدام مقياس قلق الامتحان ، والمعدلات التراكمية للتحصيل الدراسي لطلبة السنة أولى تخصص علم نفس ، جامعة تكساس .

وتوصلت الدراسة لوجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية سالبة بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي حيث أن الطلبة الذين حصلوا على درجات قلق الامتحان المرتفع ، حصلوا بالموازاة مع ذلك على درجات ضعيفة في التحصيل الدراسي ، والعكس صحيح .

6-7_ دراسة الطريري ، عبد الرحمان بن سلمان (1992):

بعنوان قلق الاختبار لدى طالبات الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات الدراسية .

هدفت هذه الدراسة إلى الإجابة عن بعض التساؤلات حلو قلق الاختبار وبعض المتغيرات لدى طالبات الجامعة مثل المستوى الدراسي ، والتخصص والمعدل التراكمي .

استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة مكونة من 148 طالبة من تخصصات مختلفة في جامعة الملك سعود بالرياض ، وذلك باستخدام مقياس قلق الاختبار (إعداد الباحث) ، وقد اعتمد في معالجة البيانات على معامل ألفا كرونباخ ، معامل التجزئة النصفية ، معامل الارتباط لبيرسون ، تحليل التباين الأحادي النموذج ، المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

وتوصلت الدراسة إلى وجود ارتباط سلبي بين قلق الاختبار والمعدل التراكمي، و وجود فروق بين الطالبات في المستويات الدراسية فيما يتعلق بقلق الاختبار ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات في قلق الاختبار تبعا لمتغير التخصص الدراسي .

6-8_ العجمي ، مها محمد (1999) :

بعنوان العلاقة بين القلق والتحصيل الدراسي لدى طلاب كلية التربية للبنات بالاحساء.

هدفت الدراسة إلى محاولة التعرف على درجة قلقل الاختبار لدى الطالبات كلية التربية بالاحساء للأقسام الأدبية ، والكشف على طبيعة العلاقة بين قلق الاختبار والتحصيل

الدراسي لطالبات كلية التربية ، مع اقتراح برامج توجيهية تقدم للطالبات مساعدات للتخفيف من حدة هذه الظاهرة أو القضاء عليها .

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي ، على عينة مكونة من 500 طالبة ، تم اختيارهن بطريقة عشوائية من كلية التربية واستخدمت الباحثة اختبار قلق الامتحان (سبيلبرجر) ، ونتائج التحصيل الدراسي وعالجت البيانات المتحصل عليها باستخدام النسب المئوية ، معامل ارتباط بيرسون .

وتوصلت الدراسة إلى أن قلق الاختبار لدى الطالبات بكلية التربية للبنات بالاحساء درجته متوسطه ، وانه توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين قلق الاختبار والتحصيل الدراسي لدى أفراد العينة .

6-9_ دراسة الكحالي ، سالم بن نصر بن سعيد (2005) :

بعنوان مفهوم الذات الأكاديمي وقلق الاختبار والتحصيل الدراسي لدى طلبة الصف الحادي عشر بسلطنة عمان، ومعرفة الفروق في مفهوم الذات وقلق الاختبار والتحصيل الدراسي حسب الجنس والتخصص الدراسي .

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي ، على عينة مكونة من 500 طالب وطالبة ، منهم 256 طالب و 244 طالبة ، وذلك باستخدام مقياس قلق الامتحان نبيل الزهار ، معدلات التحصيل الدراسي ، مقياس مفهوم الذات الأكاديمي وتمت معالجة البيانات باستخدام معامل ارتباط بيرسون .

وتوصلت الدراسة إلى وجود ارتباط سالب بين قلق الاختبار والتحصيل الدراسي ، ووجود ارتباط سالب بين مفهوم الذات وقلق الاختبار لدى الأفراد ، ووجود ارتباط سالب بين قلق الاختبار والتحصيل الدراسي ، ووجود ارتباط موجب بين مفهوم الذات والتحصيل الذاتي .

كما توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة القسم العلمي والقسم الأدبي ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الاختبار بين الذكور والإناث و الإناث لصالح الإناث ، وبين طلبة القسم العلمي والأدبي لصالح طلبة القسم العلمي .

6-10_ دراسة عليمات ، محمد _ خالد هواش (2006) :

بعنوان العلاقة بين دافعية الانجاز وقلق الامتحان وأثرها على التحصيل في مادة اللغة الانجليزية لدى طلبة المرحلة الأساسية والثانوية في محافظة المفرق .

هدفت الدراسة إلي التحقق من العلاقة بين دافعية الانجاز وقلق الامتحان وأثرها على التحصيل الدراسي في مادة اللغة الانجليزية لدى طلاب المرحلة الأساسية والثانوية .

وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى تحصيل الطلبة في مبحث اللغة الانجليزية يختلف باختلاف مستوى دافعتيهم للانجاز . وانه لا يمكن عزو ذلك إلى أي من قلق الامتحان أو المستوى الصفي أو التفاعل بينهم وتوصلت كذلك إلى أن دافعية الانجاز لدى الطلبة لا تختلف باختلاف مستوياتهم الصفية ، وان قلق الامتحان يختلف عند الطلبة باختلاف مستوياتهم الصفية ولصالح الصف الأساسي .

الفصل الثاني: قلق الامتحان

1_مفهوم القلق العام .

2_ مفهوم قلق الإمتحان .

3_ تصنيف قلق الإمتحان.

4_أعراض قلق الإمتحان .

5_ أسباب قلق الإمتحان.

6_الآليات البيداغوجية لمواجهة قلق الإمتحان .

7_ نظريات قلق الإمتحان.

خلاصة الفصل.

1- مفهوم القلق العام:

فالقلق:« يمثل حالة من الشعور بعدم الارتياح والاضطراب و الهم المتعلق بحوادث المستقبل، و تتضمن حالة القلق شعورا بالضيق و انشغال الفكر و ترقب الشر و عدم الارتياح حيال مشكلة متوقعة أو وشيكة الوقوع كما يقول هبنر(Hepner)أنه: عبارة عن استجابة انفعالية لموقف معين كمواقف الصراع أو المواقف المشكلة التي يبدوا أنه لا يوجد حل مقبول لها، و يثير القلق في الشخص الذي يعاني منه بأنه يمر بخبرات من القلق، و لكنّ يكون لديه قوة أو أنه عاجز عن التصرف، وّ على ذلك فإن كل مناّ يمر بدرجات متفاوتة من حيث الشدة و الكثافة. حيث اختلف العلماء حول أصل نشوء القلق عند الأفراد نشوء القلق: بين دور كل من البيئة والوراثة في القلق، و قد ذكر كاتل (1973) نتيجة لدراسته المعتمدة على التحليل العاملي ان القلق يرجع 35% منه الى الوراثة وان للبيئة اثر اكبر كما أشارت دراسات كل من أيزنك و سلاتر (1971)، ان ظروف البيئة السيئة هو الدور الرئيسي في تنمية سمة القلق العالي. و قد أشارت دراسات أخرى ارتباط سمة القلق العالي في سن الرشد بالخبرات المؤلمة في الطفولة المبكرة، كما نرى أن القلق اذا تجاوز حدا اقصى معينا فسيعوق اداء الطفل عوضا عن تعزيز هذا الأداء فمستوىً التحصيل للأطفال ذوي القلق المرتفع ينخفض عن مستوى تحصيل الأطفال غير القلقين في المدارس الابتدائية والثانوية على سواء .

إن العلاقة بين الاستعداد والقلقّ والتأخر الدراسي لا ترجع إلى ظروف المراهقة بقدر ما ترجع إلى عوامل التنشئة والظروف التي يمر بها المتأخرون دراسيا، و الخبرات التي يتعرضون لها بسبب فشلهم الدراسي.

- مفهوم القلق:هو شعور بقلة الراحة، وقد يتضمن الاهتمام بأحداث مستقبلة تكون عادة مصحوبة بالتأمل والتفكير وتوقع الشر وعدم الراحة.

(جودة، 2007، 16)

ويعرف أيضا بأنه حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ خلال صراعات الدوافع ومحاولات الفرد للتكيف، ومعنى ذلك أن القلق ماهو إلى مظهر للعمليات الإنفعالية المتداخلة التي تحدث الإحباط والصراع.

(أبو حماد، 2008 ،56)

وهو نوع من عدم الراحة الذهنية، أو نوع من الخوف من شر مرتقب، أو أنه ظاهرة توحي بعدم الاستقرار أو هو نوع من الهواجس التي يتعرض لها الانسان بين حين وآخر أو هو نوع من الكرب ينبع من الاضطرابات من داخل حياة الانسان.

(سليم، 2002 ،430)

ويعرف "عبد الخالق،1993 "القلق بأنه شعور عام بالخشية أو أن هناك مصيبة وشيكة على الوقوع أو تهديدا غير معلوم المصدر، مع الشعور بالتوتر، وخوف من الناحية الموضوعية، وغالبا ما يتعلق هذا الخوف بالمستقبل والمجهول. كما يتضمن القلق إستجابة مفرطة مبالغا فيها لمواقف التي تمثل خطرا حقيقيا، وقد تخرج في الواقع عن إطار الحياة العادية لكن الفرد الذي يعاني من القلق يستجيب لها غالبا كما لو كانت خطرا ملحا أو مواقف تصعب مواجتها.

(ديدي–لبزة، 41,2020)

2- مفهوم قلق الامتحان:

يعد قلق الامتحان أحد أنواع القلق، و هو الآن ظاهرة منتشرة بين الطلاب في مختلف مراحل التعليمية ، حيث أكدت العديد من نتائج الدراسات انتشار ظاهرة قلق الامتحان بين طلاب المدارس و الجامعات، الأمر الذي يؤدي إلى هروب و تسرب الكثير من الطلاب بصورة واضحة وهذا ما اثبتته دراسة كل من محمد جودة ودراسة الحسانين.

قلق الامتحان: «حالة نفسية انفعالية قد يمر بها التلميذ، و تصاحبها ردود فعل نفسية جسمية غير معتادة نتيجة لتوقعه الفشل في الامتحان أو سوء الأداء فيه، أو الخوف من الرسوب أو ردود فعل الأهل، أو لضعف ثقته بنفسه، أو لرغبته في التفوق على الآخرين أو ربما بحيث

أن هناك حد أدنى من القلق هو أمر طبيعي و لا داعي للخوف منهّ لمعوقات صحية.» بحيث ان هناك حد ادنى من القلق هو امر طبيعي ولا داعي للخوف منه مطلقا، بل ينبغي تشجيع الطفل على استثماره في الدراسة والمذاكرة وجعله قوة دافعة لتحصيل والانجاز، لإرضاء حاجته لنجاح وتفوق واثبات الذات وتحقيق الطموحات، اما اذا زاد على الحد المطلوب فهو بذلك يعطل اداء المتعلم. (مريم قارة، 2015، 23-25)

3- تصنيف قلق الامتحان:

توصلت مجموعة من الدراسات من بينها دراسة (Spielberger 1962) ساراسون(1960Sarason) وغيرها أن التلاميذ بصفة عامة الذين يعانون من قلق الامتحان المرتفع كان مستوى أدائهم منخفض ويتحصلون على درجات منخفضة، و ذلك على العكس منها عند الطلبة ذوي القلق المنخفض، وبناءا على ذلك يصنف القلق الامتحان الى :

3-1- قلق الامتحان الميسر: هو قلق معتدل ذو أثر إيجابي المساعد، و الذي يعتبر قلق إيجابي يدفع التلميذ للدراسة والاستذكار والتحصيل المرتفع، ينشطه و يحفزه على الاستعداد ، أي كلما كانت درجة القلق متوسطة و في الحدود المعتدلة للامتحانات و ييسر أداء الامتحان كان تأثيرها أقرب إلى التيسير.

3-2- قلق الامتحان المعسر:هو قلق مرتفع ذو أثر سلبي معوق، حيث تتوتر الاعصاب ويزداد الخوف والانزعاج والرهبة، يستثير استجابات غير مناسبة، مما يعوق قدرة التلميذ على التذكر والفهم و يربكه حين يستعد للامتحان ويعسر اداء الامتحان. وهكذا فإن قلق الامتحان معسر (الزائد او المرتفع)، قلق غير ضروري ويجب خفضه وترشيده .

(مريم قارة، 2015، 27)

4- أعراض قلق الامتحان :

أولا: الأعراض النفسية:

1. توتر و خوف و ترقب و شعور بالضيق و عدم الارتياح .
2. أفكار سلبية بالفشل وعدم النجاح وسرعة الاستثارة والغضب.

3. قلة التركيز بسبب الأفكار السلبية المتسارعة مما يؤثر على الذاكرة استقبالا وتسجيلا واستعادة.

4. جمود العقل و توقف التفكير مما يسبب القلق الزائد .

5. فقدان الشهية للأكل واضطراب النوم.

ثانيا:الأعراض الجسمية:

1. تسارع نبضات القلب و سرعة التنفس .

2. جفاف الحلق و زيادة التعرق.

3. ارتعاش الاطراف و برودتها.

4. الم البطن والغثيان و التقيؤ و هز، يلاحظ أكثر لدى الطالبات.

5. كثرة التبول و أحيانا الإسهال.

هذه الأعراض الجسمية هي: أعراض فيزيولوجية طبيعية، ناتجة عن زيادة تنبه الجهاز العصبي

الإرادي و زيادة مستوى الأدرنالين في الدم .

ثالثا: الأعراض التجنبية:

و هي سلوكيات تقلل من مستوى القلق مثل عدم الذهاب للمدرسة ،و التغلب الامتحانات ،أو الانشغال بالتلفاز و الألعاب و قراءة القصص . و هناك أعراض أخرى لقلق الامتحان ، حيث يرى رضوان أن من أعراض قلق الامتحان ما يلي :

و توتر و ارتجاف ، و شعور بالقشعريرة أو بنوبات من التعرق البارد، و انقباض في المعدة و أحيانا شعور بالدوار و الغثيان و الصداع، و فقدان الشهية و صعوبة في الانتباه و التركيز، و شعور بالفراغ و صعوبة في التذكر، و حركات غير إرادية كفرقعة الأصابع و حك الرأس، أو هز الرجلين أو الطرق بالقلم على الطاولة أو المقعد.

5-أسباب قلق الامتحان :

أولا: الطلاب أنفسهم في أسلوب التعلم ، و المذاكرة مصدرا قويا للقلق. فالعادات غير الصحية في الاستذكار تؤدي إلى ارتفاع قلق الامتحان ،إن الطلاب أو التلاميذ مرتفعي القلق الامتحاني أو الاختباري لديهم عادات استذكار غير صحية مثل:

1-تأجيل المذاكرة الجادة إلى ليلة الامتحان .

2-الاعتماد على مجرد الحفظ .

3-عدم ربط الأفكار .

4-التفكير في الاضطرابات و المشكلات النفسية و الاجتماعية .

5-عدم معرفة القدرات الذاتية .

6-عدم استخدام التلخيص و تحديد الأفكار الأساسية .

7-عدم ثقة الطالب أو التلميذ في نفسه.

8- التفكير السلبي لدى الطالب .

ثانيا :الآباء مصدر أخر لقلق التلاميذ من الامتحان بسبب اهتمامهم الزائد بمستقبل أبنائهم و توقعاتهم نتيجة الآباء ، حيث يفقدهم الثقة بأنفسهم و يمكن أن يشعروا بالعجز النفسي خلال الامتحان.

(خذايرية هاجر، 2018، 29-30)

لقد تعددت الاسباب والعوامل المؤدية الى قلق الامتحان واهمها:

5-1- الشخصية القلقة :

قد تكون شخصية الطالب من الشخصيات القلقة، حيث أن هذه الشخصية عرضة لقلق الامتحان أكثر من غيرها لأنها تحمل سمة القلق .ويرتبط كذلك قلق الامتحان بتكوين الشخصية وحساسيتها وقيمتها وثقتها بنفسها وقدرتها على التنافس وإثبات الذات، والشخصيات المتوازنة تتعامل بشكل ناجح مع القلق، بينما تضطرب الشخصيات النرجسية أو المدللة، أو الغير ناضجة أو الخيانة في طموحه.

5-2- عدم استعداد التلميذ للامتحان :

يعد هذا العامل في الكثير من أهم أسباب مرور التلميذ بحالة القلق أثناء الامتحانات ويتمثل عدم استعداد التلميذ لأداء الامتحانات بعدم الاستذكار الجيد وبعدم التهيؤ النفسي وبعدم تهيئة الظروف والبيئة المنزلية. كذلك نقص المعرفة بالموضوعات الدراسية وانخفاض قدرات الطالب، كذا وجود مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها أو مراجعتها قبل الامتحان واستدعائها في موقف الامتحان ذاته، كذا شعور الطالب بعدم الأمن والخوف غير العادي مما يضعف الاستعداد للامتحان، كذا حصور الاستعداد للامتحان كما يجب وأيضا القصور في المهارات أخذ الامتحان.

5- 3 - طبيعة الامتحان :

نجد أن طبيعة الامتحان وتفاصيله والامتحانات الحاسمة التي تحدد مستقبل الطالب المهني والحياتي دور واضح في زيادة الضغوط ونسبة القلق والخوف والتوتر، وكلما زاد الغموض والعشوائية المرتبطة بالامتحان ونتائجه وكيفية تفاصيله كلما كان القلق أشد، مما يطرح أهمية القيام بالتدريب والتعرف على طبيعته وأسلوبه وأسئلته بشكل كاف.

5- 4 - إهمال الطالب للمادة :

حيث أن من أكثر الأسباب التي تؤدي إلى قلق الامتحان هي إهمال الطالب المادة وعدم المذاكرة يوما بيوم، الأمر الذي يترتب عليه تراكم المادة الدراسية وصعوبة تصنيفها وحفظها.

5- 5 - عامل الأسرة :

يرتبط القلق بالظروف الشخصية والأسرية والضغوط التي يتعرض لها الطالب من الأهل ومن المجتمع، والتخويف الشديد من قبل الأهل وتضخيمهم للمخاطر المرتبطة بالامتحان، والحديث عنه طوال الوقت يعتبر ضغطا إضافيا على الأعصاب وعلى تحمل أزمة الامتحان.

5- 6- المعلم :

يعد المعلم كذلك في كثير من الأحيان من أسباب شعور التلميذ بالقلق وهذا ناتج عن ما يبثه بعض المعلمين من خوف في أنفس التلاميذ من الامتحانات في بعض الأحيان واستخدامه كوسيلة للعقاب في أحيان أخرى.

كذا سلوك المدرس ينعكس على التلاميذ من الامتحانات، إذ كلما زاد الخوف من المدرسة والمعلم انعكس ذلك على التوافق النفسي والاجتماعي للتلاميذ.

5-7- مواقف التقويم ذاتها :

إن الفرد بمجرد أن يشعر بأنه موضع تقويم، فإن ذلك يشعره بالقلق والتلميذ هو كذلك بدوره إذا ما شعر أنه موضع تقويم أو اختبار فإن مستوى القلق سيرتفع لديه.

5- 8 - التعلم الاجتماعي عن الآخرين :

الطالب قد يكتسب سلوك قلق الامتحان من الأفراد الآخرين عن طريق تقليد ومحاكاة لنموذج القلقين من التلاميذ وخاصة المؤثرين منهم.

5-9 - سوء التقدير:

يعاني الكثير من التلاميذ من حالات سوء التفسير لقدراتهم وتحصلهم، فيعتبر نفسه فاشلا لأنه ذاكر كثيرا لكنه غير قادر على الفهم، وأقنع نفسه بعدم جدوى التحضير للامتحان لأنه لا يستطيع أن يجيب، وهكذا تجاوز الامتحان بإيجابية، وهؤلاء جميعا يقعون تحت وطأة قلق الامتحان. من خلال كل هذا يمكننا القول أن قلق الامتحان يرجع إلى أكثر من سبب، قد يكون الطالب مصدر القلق، قد يكون من طرف الأسرة بمطالبها أو المدرسة بما فيها المعلم خاصة، وهذه الأسباب تكون مسببة في ظهور قلق الامتحان لدى التلميذ وفي منحه لأداء الامتحان بشكل جيد.

(قبايلي ، بن زيتون ، 2014، 62-64)

6- الآليات البيداغوجية لمواجهة قلق الامتحان :

هناك مجموعة من المهارات والأساليب التي يجب أن يتبعها كل تلميذ يتقدم للامتحانات ومن هذه

المهارات :

1 - مهارة تخطيط المذاكرة :

يقصد بها قدرة التلميذ على إعداد جداول للمذاكرة بهدف تنظيم الوقت وحسن استغلاله وتوزيعه بنسب مقبولة على المواد الدراسية المختلفة، بما يساعده على استيعابها وهضمها قبل حلول وقت الامتحان فيها فهي :

تتمثل في الخطة التي يضعها التلميذ لنفسه ليواجه بها مشكلة الدراسة والنجاح والرسوب وتتضمن مهارة التخطيط، تخطيط اليوم العادي والأنشطة الدراسية فيه، وكيف يقضي التلميذ وقته ساعة بساعة خلال اليوم، وتتضمن هذه المهارة كذلك تخطيط جدول الاستذكار، بحيث يشتمل على مادتين على الأقل يوميا، وبحيث يبدأ بالمادة المحببة إليه، وبحيث يتيح الفرصة ممارسة كل الأنشطة .

2- مهارة تنظيم المذاكرة :

يقصد بها تنظيم الوقت وتنظيم المكان، ومن المهم إتقان مهارة تنظيم المذاكرة من حيث الزمان والمكان، حتى يمكن للتلميذ تحقيق مطالب التعليم رفيع المستوى. وحتى يتحقق أعلى مردود وظيفي لعملية الدراسة. وتشير الدراسات والبحوث إلى أن مهارة التنظيم هي من أهم المهارات فعالية في إستراتيجية تحسين التحصيل الدراسي والنجاح الأكاديمي للتلميذ .

3- مهارة المراجعة:

يقصد بها المراجعة المنظمة والدورية بعد المذاكرة الجادة، حيث المذاكرة تتم بإعداد جدول المذاكرة واستذكار جميع المواد الدراسية، والمراجعة تتم بعد استذكار تلك المواد لتثبيتها، ولهذا فمن الضروري إعداد جدول للمراجعة يشمل كل المقررات، ويفضل أن تكون المراجعة يومية وأسبوعية وشاملة، كما يستحسن الاستفادة بالمراجعة التي تقدم في البرامج التعليمية.

وتكمن أهمية المراجعة في سهولة استحضار المعلومات إلى الذاكرة، وخاصة أثناء الإجابة على الأسئلة، وتقلل أيضا من رهبة الامتحانات وتعمل على زيادة ثقة التلميذ بنفسه.

إذن تعتبر المراجعة أساس الاستعداد للامتحان، وتطمئن التلميذ وتخفض قلق الامتحان لديه وتؤذي إلى أداء الامتحان بنجاح .

وتعتمد المراجعة على الملخصات والمذكرات والملاحظات والمخططات التلخيصية المكتوبة بوضوح ونظام، وهذا يوفر الوقت والجهد ويعطي الشعور بالاطمئنان والثقة بالنفس للتلميذ .

ولذلك فإن إتقان مهارة التلخيص من أهم المتطلبات وميسرات مهارة المراجعة، ويجب أثناء المراجعة أن يتم حل نماذج لبعض التمارين، أو الإجابة عن بعض الأسئلة في نقاط دون تفاصيل بالقدر الذي يكفي لبناء الثقة لدى التلميذ نفسه.

4- مهارة الاستعداد للامتحان:

يتم الاستعداد للامتحان على المدى البعيد، حيث يحدد التلميذ أهدافه من المذاكرة ويتقن المهارات المختلفة ويحسن قدرته على التركيز وبعد جدول المذاكرة وينفذه...إلخ ، وعلى المدى القريب يراجع التلميذ الملخصات والملاحظات والمخططات التلخيصية التي جمعها أثناء المذاكرة ويقوم بالإجابة على عدة نماذج من الامتحانات إجابات مختصرة.

ويتم التدرب على أسئلة الامتحان من خلال الإجابة على الأسئلة في نفس ظروف الامتحان ونفس المثيرات .

وينصح المربون بضرورة الاستعداد الجيد في اليوم السابق للامتحان وليلة الامتحان بالتأكد من تاريخ الامتحان، وإعداد ما يلزم من أدوات مكتبية، والمراجعة النهائية ، وأخذ قسط من الراحة، وضرورة الاستيقاظ المبكر صبيحة يوم الامتحان، وتناول طعام الإفطار والتوجه إلى مقر الامتحان في موعد مبكر، وتجنب المناقشات الجماعية قبل دخول قاعة الامتحان، والاحتفاظ بهدوء الأعصاب. وهذا الإعداد يجنب التلميذ القلق والتوتر، ويجلب له السكينة والاطمئنان ورقة الامتحان .

5 – مهارة أداء الامتحان :

يقصد بها الالتزام بأداء الامتحان أثناء تواجد التلميذ في قاعة الامتحان ، ويرتبط الأداء الأكاديمي المرتفع ارتباطا موجبا بالأداء الجيد في الامتحان، وفي نفس الوقت يرتبط الأداء الأكاديمي المنخفض ارتباطا سلبيا بالأداء الجيد في الامتحان ، كذلك فإن الثقة في النفس ترتبط ارتباطا موجبا بالأداء الجيد في الامتحان، وفي نفس الوقت فإن اليأس على العكس يرتبط ارتباطا سلبيا بالأداء الجيد في الامتحان . ويوصي المربون بضرورة التدريب على أداء الامتحان بإتباع الخطوات التالية :

– الالتزام بالهدوء وبآداب أداء الامتحان، والانتباه إلى تعليمات الأساتذة الحراس قبل توزيع أوراق الأسئلة .

– قراءة التعليمات المكتوبة بدقة، وكتابة البيانات الشخصية .

– هدوء الأعصاب، والكتابة بخط واضح، وتنظيم ورقة الإجابة .

– قراءة بعض الآيات القرآنية، والأدعية المأثورة.

6– مهارة الإجابة :

تعتبر مهارة الإجابة من أهم مهارات الامتحان، ويمكن اكتسابها عن طريق التدريب والممارسة ، وقد قدم "رونتري" (Rowntree 1976) بعض التوجيهات وهي :

– قراءة جميع أسئلة الامتحان بهدوء وبعناية، وفهمها ومعرفة المطلوب بدقة .

– تحديد الأسئلة التي يمكن الإجابة عنها، وتصنيفها إلى أسئلة سهلة وأسئلة صعبة .

– الإجابة عن الأسئلة الإجبارية إن وجدت، والأسئلة الاختيارية الأسهل، مما يعطي للتلميذ الثقة لكي يستمر في الإجابة عن الأسئلة التالية، ولكي يربح الوقت .

– وضع خطة للإجابة تشمل الأفكار الرئيسية والتفاصيل المهمة لكل سؤال .

– تجنب المقدمات الطويلة للإجابة، والاهتمام بالجمل البسيطة مع مراعاة سلامة اللغة والإملاء.

– التأكد من الزمن المحدد للإجابة، وتقدير الوقت المطلوب للإجابة عن كل سؤال، وحسن توزيع الوقت إلى وقت مخصص للتفكير في المسودة، ووقت مخصص للإجابة في ورقة الإجابة ، ووقت مخصص للمراجعة وعدم ترك قاعة الامتحان قبل انتهاء الوقت المحدد للإجابة .

– الاستعانة ببعض الاستراتيجيات المساعدة على الإجابة بكفاءة.

(قبايلي–بن زيتون، 2015، 68–72)

7– نظريات قلق الامتحان:

لقد حاولت كثير من النظريات الحديثة تفسير الانجاز السيئ المرتبط بالقلق العالي في الامتحان وتناولت هذا الموضوع من عدة جوانب، لدراسة تأثيره على مستوى أداء الفرد .

وتتمثل هذه النظريات فيما يلي:

7–1– نظرية التداخل:

نتيجة لبحوث "ماندلر وساراسون(1952)"و"ساراسون وآخرون(1972)،و "واين(1971) قامت نظرية قلق الإمتحان بصفة أساسية على نموذج التداخل ، ورأت أن التأثير الرئيسي للقلق في الموقف الإختباري هو في دخول وتأثير عوامل أخرى ، حيث ينتج القلق العالي استجابات غير مرتبطة بالمهام المطلوبة مثل :

عدم التركيز، والميل نحو الالخطاء أو الاستجابات المركزة حول الذات ، التي تتنافس وتتداخل مع الاستجابات الضرورية المرتبطة بالمهام الاساسية ذاتها ، والتي هي ضرورية لانجاز الموقف الإختباري.وأن الآثار السيئة لقلق الإمتحانات بالنسبة لألداء في االمتحانات قد يكون لها تفسير يتصلب الانتباه.إذ يرى "واين Wine"أن التالميذ ذوي القلق العالي للامتحان يصبحون منشغلين ويقسمون غالبا انتباههم بين الامور المرتبطة بالمهمة أو الامور المرتبطة بالذات ، في حين أن الأفراد المنخفضين في قلق الإمتحان غالبا ما يركزون على الأمور المرتبطة بالمهام المطلوبة فقط بدرجة أكبر .ووفقا لوجهة نظر "واينWine" فإن الإنتباه في موقف الإمتحان موزع بين استجابات مرتبطة بالمهمة المطلوبة في الموقف

الإختباري أو استجابات غير مرتبطة بالمهمة ، وهي استجابات القلق ، ففي حالة الافراد ذوي المستويات العالية في قلق الإمتحان تخصص كمية قليلة من الإنتباه إلى الإستجابات غير المرتبطة بالمهام المطلوبة ، تاركين كمية قليلة من الإستجابات المرتبطة بالمهام ذاتها ، الأمر الذي يؤدي بدوره إلى خفض الإنجاز الأكاديمي عند هؤلاء التلاميذ.

وبالتالي فنموذج التداخل يفترض أن تأثير قلق الإمتحان على الأداء يحدث في موقف الإمتحان نفسه ، أي أن القلق في أثناء الإمتحان يتداخل مع قدرة التلميذ على أن يسترجع المعلومات المعروفة له ، ويستخدمها بطريقة جيدة، والتعامل مع قلق الامتحان حسب هذه النظرية كما يراها "الزروس وديلونجس 1983" تتمثل في أنه ما إن يتعرض التلميذ لموقف الامتحان حتى يقوم بعملية تقدير معرفي سلبي يتداخل مع المهام المطلوبة لأداء الإمتحان.

7-2- نظرية تجهيز المعلومات:

ووفقا لهذه النظرية يعود قصور التلاميذ ذوي القلق العالي الإمتحان حسب "بنجامين وزملائه " إلى مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها أو مراجعتها قبل الامتحان أو استدعائها في موقف الإمتحان ذاته ؛ أي أنهم يرجعون الإنخفاض في التحصيل عند التلاميذ ذوي القلق العالي في موقف الإمتحان إلى قصور في عمليات " التشفير " ، أو تنظيم المعلومات واستدعائها ف يموقف الإمتحان. وقد حاول كل من بنجامين ومكيشين ولين (1987)التحقق من فائدة نموذج تجهيز المعلومات في تفسير الإنجاز السيئ للتلاميذ أصحاب القلق العالي في الإمتحان عن طريق استخدام أسلوب يقيس تنظيم مواد الدراسة للتلاميذ ذوي القلق العالي بطريقة مباشرة ، وفي موقف حقيقي في قاعة الدراسة .ولقد أشارت نتائج هذه الدراسات إلى أن التلاميذ ذوي القلق العالي في الإمتحان لديهم قصور في تنظيم المواد الدراسية ، مقارنة بالتلاميذ الآخرين ذوي القلق المنخفض ؛ أي أن هؤلاء التلاميذ ليس لديهم القدرة على تنظيم مفاهيم المواد حتى في المواقف غير التعليمية ، كما بينت النتائج أيضا أن التنظيم السيئ يرتبط بالانجاز الاكاديمي الضعيف . ولهذا يبدوا أن أحد أسباب هذا الانجاز السيئ عند التلاميذ العاليين في قلق الإمتحان يعود إلى عادات دراسية سيئة وقصور فيتعلم وتنظيم المواد التي سبقت دراستها.

(بن عربية-حابس ، 2017،33-35)

خلاصة الفصل:

من خلال المعطيات الواردة في هذا الفصل يمكننا القول أن قلق الامتحان يعد من المشكلات العصيبة التي تجر التلاميذ إلى نتائج وخيمة وفاشلة إذا ما كانوا جاهلين بكيفية التعامل أو التكيف معها. فيعتبر قلق الامتحان استجابة انفعالية غير سارة تتصف بالتوتر والانزعاج ، ويظهر على شكل جملة من الأعراض النفسية والفيزيولوجية، يمكن الاعتماد عليها في تشخيص هذه المشكلة بشكل واضح ودقيق ، حيث يرجع قلق الامتحان لعدة أسباب منها ما هو متعلق بالتلميذ نفسه ومنها ما له علاقة بالمحيط الخارجي، سواء المدرسة أو الأسرة أو المجتمع .

وعليه فإن هذه المشكلة التي يواجهها التلميذ في الوسط المدرسي، تمثل مؤشرات لا يمكن تجاهلها ، فإن لم يستطع التلميذ التكيف معها كانت المهددة للأداء الأكاديمي ، وعبارة عن بداية للكثير من المشكلات الأخرى في كل المراحل التعليمية وبما فيها مرحلة التعليم الثانوي التي تنتهي بامتحان مصيري بالنسبة للتلاميذ.

الفصل الرابع : الإطار المنهجي للدراسة

تمهيد

أولا _ الدراسة الإستطلاعية .

ثانيا _الدراسة الأساسية .

ثالثا_ منهج الدراسة .

_ الاستكشافي

_الارتباطي

رابعا _ حدود الدراسة .

خامسا _ وصف أدوات الدراسة .

سادسا _الأساليب الإحصائية للدراسة.

تمهيد :

بعد إن تطرقنا في الجانب النظري إلى المصطلحات الخاصة بالبحث نصل الآن إلى الجانب الميداني وهو الجزء المهم وسنتطرق فيه إلى أهم إجراءات الدراسة الاستطلاعية والدراسة الميدانية .

أولا _ الدراسة الاستطلاعية :

1_تعريف الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية على درجه كبيرة من الاهتمام ولا يجوز للباحث تجاوزها بحجة ضيق الوقت أو الرغبة في التوصل إلى النتائج بسرعة أو غيرها من الحجج ، إذ يطمئن المجرب من خلالها إلى الجاهزية الكاملة واستعداده للبدء في التجربة سواء من دقة الأدوات والمقاييس التي يستخدمها ، أم من حيث تنظيم الإجراءات وتسلسل الأحداث اللازمة لتجربة ، والاستفادة منها في تحديد طرق معالجة المتغيرات المستقلة الخاصة بالتجارب سواء التي يجب عزلها وتثبيتها أو التي يتناولها المجرب بالتغيير .

وتم الاتصال برئاسة القسم للحصول على ترخيص ثم توجهنا نحو ثانوية لقرع محمد الضيق بن لمام بالرباح . حيث تم تسليم التربص لمدير المؤسسة للحصول على المرافقة لإجراء الدراسة الميدانية فترة الثلاثي الثاني فيفري 2022.

2 _أهداف الدراسة الاستطلاعية :

1_التعرف على عينة البحث المتمثلين في طلبة تلاميذ الثالثة ثانوي .

2_الاحتكاك بعينة البحث .

3_الكشف عن أبعاد الموضوع .

4_وضع الأدوات المناسبة للقياس وحساب الصدق والثبات .

5_ التأكد من وضوح البنود وشموليتها للموضوع .

_ وصف العينة الاستطلاعية:

جدول رقم(01) يبين حجم ونوع العينة الاستطلاعية

الرقم	التلاميذ	العدد	النسبة
ثانوية1	**ذكور**	**66**	**%44**
	إناث	**84**	**%56**
المجموع		**150**	**%100**

عينة البحث تمثلت في تلاميذ السنة الثالثة ثانوي من كلا الجنسين (ذكور ، إناث) .

موزعين

على مختلف الشعب واخترنا المرحلة النهائية لان التلاميذ في هذه المرحلة يتعرضون إلى قلق الامتحانبمختلف درجاته لأنهم مقبلين على امتحان مصيري وهو شهادة البكالوريا.

ثانيا: الدراسة الأساسية:

1- عينة الدراسة الأساسية:

تمثلت العينة في تلاميذ السنة الثالثة ثانوي لمختلف الشعب في ثانوية لقرع محمد الضيف بن لمام بالرباح ولاية واد سوف ، وتكونت العينة من 75 تلميذ منهم 33 ذكور و 42 إناث.

جدول رقم (02) يبين حجم ونوع العينة الأساسية

الرقم	التلاميذ	العدد	النسبة
ثانوية1	ذكور	33	%44
	إناث	42	%56
المجموع		75	%100

ثالثا _ منهج الدراسة :

إن طبيعة المشكلة هي التي تحدد منهج البحث المناسب لها من تساؤلات وفرضيات الدراسة كذلك الأهداف العامة التي حددها الباحث وسعى لتحقيقها من خلال الدراسة التي يقوم بها وانطلاقا من الباحث وجود علاقة بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة

الثالثة ثانوي تم الاعتماد على المنهج الوصفي "الاستكشافي و الارتباطي " باعتباره يهتم بوصف الظاهرة وإيجاد العلاقة بين المتغيرات لمعرفه الارتباط بينهما .

فالأسلوب الوصفي هو من أساليب البحث يدرس الظواهر الاجتماعية والنفسية والتربوية الراهنة دراسة كيفية توضح خصائص الظاهرة وكمية وتوضح حجمها وتغيراتها ودرجات ارتباطها مع الظواهر الأخرى .

(خالد يوسف عمار ، 2005، ص155)

ـ المنهج الاستكشافي :

هو العملية التي يتم فيها التحقيق من مشكلة معينة تتم دراستها أو التحقيق فيها بدقة في الماضي ، وفي الغالب يتم إجراء هذا النوع من البحث للحصول على فهم أفضل للمشكلة الحالية ولكن عادة لا يؤدي إلى نتيجة فعلية .

يستخدم الباحث هذا النوع عند محاولة التعرف على ظاهرة موجودة واكتساب رؤية جديدة لها لتشكيل مشكلة أكثر دقة ، يبدأ بناءا على فكرة عامة ويتم استخدام نتائج البحث لمعرفة القضايا ذات الصلة بموضوع البحث . وفي المنهج الاستكشافي تختلف عملية البحث وفقا لإيجاد بيانات جديدة أو رؤية شاملة يشار إليها أيضا باسم البحث التفسيري أو نهج النظرية الأرضية وتقدم نتائج هذا البحث إجابات لأسئلة مثل كيف وماذا ولماذا .

ـ المنهج الارتباطي :

احد أنواع المناهج الوصفية ويستخدم في قياس العلاقة بين متغيرين (متغير مستقل ومتغير تابع) وهل هذه العلاقة موجبة أم سالبة ومن ثم التنبؤ بمستوى معين من الدلالة في صورة رقمية ،وتعتبر العلاقات الارتباطية بمثابة خطوة أولية تؤدي بالباحث نحو دراسة أكثر شمولا ، ومن ثم الارتقاء في خطوات تالية نحو دراسة سببية أو تجريبية تعد أكثر قدرة على الوصول لنتائج أكثر منطقية ويستخدم في قياس الترابط بين المتغيرات لكثير من معاملات الارتباط (بيرسون ، سبيرمان ، كندل ، وتتراوح النسبة بين –1:1)

رابعا- حدود الدراسة:

تحديد المجالين المكاني والزماني في الدراسة يسهل الاطلاع على المكان إجراء البحث والمدة الزمنية التي تم فيها وتمثلت حدود دراستنا في :

1- حدود مكانية : تلاميذ البكالوريا لمختلف الشعب في ثانوية لقرع محمد الضيف بن لمام بالرباح ولاية واد سوف .

2- حدود زمانية : طبقت خلال الثلاثي الثاني من العام الدراسي 2021_2022 خلال شهر فيفري 2022.

خامسا- وصف أدوات الدراسة:

1- مقياس قلق الامتحان لمحمد حامد زهران :

التعريف بالمقياس : يتكون من 93 عبارة في صورته الأصلية لكل عبارة 03 خيارات (نادرا، أحيانا، غالبا) ، ولكل خيار درجة أو درجتان أو ثلاث درجات . ويهدف إلى تحديد مشكلات الامتحان التي يشكو منها التلميذ أو تقلقه حتى نستطيع أن نقدم له الإرشاد المناسب ، والمطلوب قراءة العبارات بعناية والإجابة عن تلك العبارات بما يناسب حالته الشخصية بصدق وصراحة .

2- التحصيل الدراسي:

جهد علمي يتحقق للفرد من خلال الممارسات التعليمية والدراسية على مدى الثلاثي الأول والثاني والثالث.

سادسا - الأساليب الإحصائية للدراسة : الاعتماد على استخدام برامج الحزمة الإحصائية للعلوم

الاجتماعية(SPSS) وتمثلت في مايلي :

- **المتوسط الحسابي .**
- **النسب المئوية .**
- **معامل ارتباط بيرسون .**

الفصل الخامس : عرض ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

أولا _عرض وتحليل نتائج الدراسة

ثانيا _ مناقشة نتائج الدراسة

خلاصة الفصل.

تمهيد :

بعد التطرق للإجراءات المنهجية للدراسة الحالية والمتمثلة في تحديد المنهج المتبع وكذلك عينة الدراسة يتم الآن التطرق في هذا الفصل إلى عرض وتحليل ومناقشة النتائج وذلك بالاستناد إلى الدراسات السابقة التي تناولت موضوع قلق الامتحان والتحصيل الدراسي .

بحيث يتم عرض معامل الارتباط بيرسون للكشف عن وجود علاقة أو عدم وجودها بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة ثالثة ثانوي .

وذلك من خلال التأكد من وجود أو عدم وجودها بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي ، مع تفسير النتائج ومناقشتها في ضوء فرضية البحث والدراسات السابقة بالإضافة إلى الجانب النظري في الموضوع .

أولا – عرض وتحليل نتائج الدراسة:

بعد الحصول على البيانات وتفريغها في البرنامج الاحصائي قصد معالجتها تم الحصول على النتائج التالية:

التساؤل الأول:

– ما مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟

لمعرفة مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة ثالثة ثانوية قمنا بتفريغ نتائج الدراسة في الجدول التالي:

الجدول رقم(03) يبين مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

مستوى قلق الامتحان	عدد التلاميذ	النسبة%
ضعيف	12	%16
متوسط	21	%28
مرتفع	42	%56
المجموع	75	%100

من خلال الجدول رقم(03) نجد أن عدد التلاميذ الذين لديهم مستوى قلق ضعيف بلغ عددهم 12 تلميذا بنسبة 16%، اما عدد التلاميذ الذين لديهم مستوى قلق متوسط بلغ عددهم 21 تلميذا بنسبة 28%، في حين بلغ عدد التلاميذ الذين لديهم مستوى قلق مرتفع بلغ عددهم 42 تلميذا بنسبة 56%، وعليه نستنتج أنه أغلب التلاميذ لديهم قلق مرتفع من الامتحان.

الفرضية :

تنص فرضية الدراسة على أنه: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

الجدول رقم (04) يبين معامل الارتباط بيرسون بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي لدى عينة الدراسة

المتغيران	العدد	قيمة معامل الارتباط بيرسون	القرار الإحصائي
قلق الامتحان	75	0.22	دالة عند 0.01
التحصيل الدراسي			

من خلال الجدول رقم وباعتبار أن المتغير المستقل هو قلق الامتحان والمتغير التابع هو التحصيل الدراسي نجد أن قيمة معامل الارتباط بيرسون تساوي 0.22 وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01 وعليه تحققت الفرضية العامة.

ثانيا: مناقشة نتائج الدراسة:

- التفسير الخاص بارتفاع مستوى القلق الامتحان لدى تلاميذ 3 ثانوي:

تدل نتائج الفرضية على انه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي حيث أن مستوى قلق الامتحان يؤثر على التحصيل الدراسي عند التلاميذ وتوافق هذه النتيجة مع العديد من الدراسات السابقة نذكر منها **دراسة**

سبيلبرجر 1962 بعنوان الدراسة معرفة العلاقة بين مستويات القلق والأداء الأكاديمي لدى طلاب الثانوي .

هدفت إلى البحث عن العلاقة بين مستويات القلق والأداء الأكاديمي لتلاميذ الثانوية على عينة تكونت من (288) طالبا كلهم من الذكور صنفوا إلى ذوي القلق المرتفع وعندهم (144) وذوي القلق المنخفض(144) ، واستخدم قياس القلق الظاهري الذي كونته تايلور ومقياس فرشمنا الخاص بمقياس القدرات الدراسية . ومتوسط درجات الطلبة في السداسي الذي تم فيه التطبيق لقياس التحصيل الدراسي ، وأظهرت النتائج انه يوجد ارتباط سالب ذو دلاله إحصائية بين القلق المرتفع والتحصيل و **دراسة سارسون 1957** بعنوان معرفة العلاقة بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي هدفت الدراسة إلى تقييم الدور الذي يلعبه القلق في التحصيل على العينة تكونت من 305 طالبا من طلبة جامعين ، واستخدم أدوات القياس خاصة بكل من قلق الامتحان والقلق العام ، وعبر عن التحصيل بدرجات الطلبة في امتحان القبول في الجامعة وأظهرت النتائج أن معامل الارتباط بين قلق الامتحان والتحصيل موجب يساوي (0.114).

ودراسة ROBERTA 1983 : بعنوان خفض قلق الامتحان لعينة من طلبة جامعة السود.

هدفت الدراسة للتحقق من فعالية العلاج العقلاني والانفعالي . والعلاج بالتحصين التدريجي لإزالة الحساسية ، في خفض مستوى قلق الامتحان لدى عينة من طلبة جامعة السود .

استخدمت الدراسة المنهج التجريبي على عينة قوامها (25) فردا من طلبة جامعة السود ، وذلك باستخدام مقياس قلق الامتحان "سبيلبرجر" والبرنامجين الإرشاديين (الأول وفق نظرية العلاج العقلاني والانفعالي ، والثاني مستند على نظرية العلاج بالتحصين التدريجي لإزالة الحساسية)

وتوصلت الدراسة إلى فعالية كل من البرنامجين الإرشاديين (العلاج العقلاني والانفعالي ، والعلاج بالتحصين التدريجي لإزالة الحساسية) ، نظرا لوجود فروق فردية دالة إحصائيا بين

القياس القبلي والبعدي في قلق الامتحان ببعديه (الانزعاج ، والانفعالية) . كما توصلت إلى أن العلاج العقلاني والانفعالي أكثر فعالية من العلاج بالتحصين التدريجي لإزالة الحساسية.
ويرتفع قلق الامتحان عند رغبة التلميذ للوصول لهدف أو لنتائج تحصيلية معينة وينتابه الخوف من الفشل أو عندما يكون محيطه الأسري تعمه المشاكل أو يكون تحت الضغط لان شهادة البكالوريا امتحان مصيري وكذلك يفكر التلميذ في مستقبله المهني أو تخصص معين فينتابه القلق من الامتحان .

- التفسير الخاص بوجود علاقة ارتباطيه عكسية :

من النتائج التي توصلنا إليها تبين انه توجد علاقة ارتباطيه عكسية بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي أي كلما ارتفعت درجة القلق ينخفض معدل التحصيل الدراسي وكلما انخفضت درجة القلق ارتفع معدل التحصيل الدراسي وتوافقت هذه النتيجة مع العديدة من الدراسات السابقة نذكر منها **دراسة آل يحيى 1989** قامت الباحثة بقياس قلق الامتحان لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية بهدف بحث علاقة قلق الامتحان بالتحصيل الدراسي ، وقد أشارت النتائج إلى معامل ارتباط قوي بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي وانه كلما زادت درجة قلق الامتحان كلما انخفضت درجة التلميذ والعكس صحيح ، و **دراسة culler and holahan 1980** بعنوان قلق الامتحان والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة السنة الأولى تخصص علم نفس ، جامعة تكساس .

هدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين قلق الامتحان والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة الأولى تخصص علم نفس ، جامعة تكساس .

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي ألارتباطي ، على عينة قوامها (96) طالبا وطالبة ،تم اختيارهم بطريقة عشوائية ، وذلك باستخدام مقياس قلق الامتحان ، والمعدلات التراكمية للتحصيل الدراسي لطلبة السنة أولى تخصص علم نفس ، جامعة تكساس .

وتوصلت الدراسة لوجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية سالبة بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي ، حيث أن الطلبة الذين حصلوا على درجات قلق الامتحان المرتفع ، حصلوا بالموازاة مع ذلك على درجات ضعيفة في التحصيل الدراسي ، والعكس صحيح .

وبالرجوع إلى نتائجهم في الثلاثي الثاني فقد تبين أن ظاهرة تركيز اهتمامهم في السنة النهائية خاصة في امتحان البكالوريا فضلا عن أدائهم الجدي في الامتحانات الفصلية ويمكن أن لا نعتبر المعدلات هي تحصيلهم الفعلي بقدر ما تعبر عن أداء التلاميذ أثناء تلك الفترة .

خلاصة الدراسة:

خلصت الدراسة الحالية إلى أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية سلبية(عكسية) بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وأن مستوى القلق مرتفع لديهم، وذلك بسبب رغبتهم الملحة في النجاح وتحقيق ذواتهم ومستقبلهم وكذلك تلبية رغبة والديهم وأساتذتهم.

الاقتراحات :

1- إعداد برامج إرشادية للوالدين لمساعدة أبنائهم في تقليص قلق الامتحان في مختلف المراحل التعليمية.

2- عمل ندوات توعوية للأسرة لتخفيف الضغوط والخوف من الامتحان لأبنائهم.

3- الاهتمام بخفض مستوى القلق من خلال مهارات يتم ممارستها قبل وأثناء وبعد الامتحان.

4- استخدام سلوكيات جديدة للتعامل مع القلق وهي العلاج بالاسترخاء لان اغلب المصابين بالقلق يعجزون عن الاسترخاء بطريقة فعالة بل يحتاجون إلى ساعات طويلة من التدريب حتى يتمكنوا من إخضاع عضلاتهم للاسترخاء العميق حسب رغبتهم.

5- اكتشاف التلاميذ ذوي الشخصيات القلقة وتقديم المساعدة الإرشادية اللازمة لهم.

6- إحداث تغيير في إجراءات الامتحانات ونظمها التي تبعث على الرهبة والخوف إلي أساليب تبعث الأمن والطمأنينة .

7- التنبيه على ضرورة اخذ الأساتذة بعين الاعتبار الفروق في الجنس والشعب الدراسية التي تسبب عرضة لقلق الامتحان.

8- عمل اختبارات قصيرة تجريبية أثناء الدراسة لتخفيف مستوى القلق لدى الطلبة.

قائمة المراجع

أولا: الكتب

1-الابراشي، محمود عطية(1973). روح التربية والتعليم، القاهرة: دار الاحياء والكتب.

2-بودخيلي ،محمد مولاي (2004). نقط التحفيز المختلفة وعلاقته بالتحصيل الدراسي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.

3-جودة، عبد الهادي(2004). مبادئ التوجيه والارشاد النفسي ،عمان : مكتبة دار الثقافة والتوزيع

4-الداهري، صالح ،حسن ،الكبيسي ، وهيب(2000). علم النفس العام، عمان :دار الكندي.

5-دمنهوري، رشاد صالح (2005). التنشئة الاجتماعية وتأخر الدراسي، علم النفس الاجتماعي التربوي ، الاسكندرية : دار المعرفة الجامعية .

6-راجح، احمد عزت(1993). اصول علم النفس ، ط 2، دار المعارف.

7-الرفاعي، نعيم(1972). الصحة النفسية، بيروت: دار الطبعة .

8-عبد اللطيف محمد خليفة(2000): الدافعية للانجاز، مصر : دار الغريب.

9-عزة، سعيد حسن. الارشاد النفسي، الاردن: دار الثقافة

10-عيسوي، عبد الرحمن (1994). القياس التجريبي في علم النفس والتربية ، بيروت : دار النهظة

11- غرباوي ، محمد عبد العزيز(2008). الاتجاهات المعاصرة في التربية وتعليم ، الاردن : مكتبة المجتمع العربي .

12- فهيم، مصطفى (1976). الصحة النفسية ، دمشق :دار سيكولوجية التطبيق للنشر.

13- محمد فرحات القضاء، عوضة الترتوري(2007): اساسيات علم النفس التربوي، النظرية والتطبيق، الاردن :دار حمد لنشر والتوزيع.

ثانيا: المذكرات:

14- احمد مزيود: (2009)، اثر التعليم التحضيري على التحصيل الدراسي في مادة الرياضيات، رسالة لنيل شهادة الماجستير ، غير منشورة ، جامعة بوزريعة : الجزائر.

15- بن عربية مروة، حابس مريم (2016-2017)، قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى العينة من التلاميذ السنة الثالثة ثانوي دراسة ميدانية بثانوية عيسى بن طبولة – قالمة، مذكرة ماستر علم النفس الاجتماعي ، جامعة 8 ماي 1945، قالمة: الجزائر.

16- خذايرية هاجر(2017-2018)، قلق الامتحان لدى السنة الخامسة الابتدائي. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر ، جامعة العربي بن مهيدي : ام البواقي .

17- سايحي سليمة (2004). فاعلية برنامج الارشادي لخفظ مستوى قلق الامتحان لدي تلاميذ سنة ثالثة ثانوي ، رسالة ماجستير (منشورة). كلية الاداب والعلوم الانسانية. جامعة ورقلة : الجزائر.

18- سمية ديدي ،هدى لبزة (2019-2020)، حل المشكلات وعلاقته بقلق الامتحان لدى تلامبذ سنة ثالثة ثانوي، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس :تخصص علم النفس المدرسي ، جامعة الوادي: الجزائر .

19- عابدة عبد اللطيف احمد، (1989)، قلق الاختبار في وموقف اختياري ضاغط وعلاقته بعداة واستذكار والرضاء عن الدراسة وتذكر وتحصيل الدراسي لدى عينة من الطلاب الجامعة البحرين، رسالة ماجستير (غير منشورة): البحرين .

20- قبايلي عائشة، بن زيتون فريدة(2014-2015)، علاقة تقدير الذات بقلق الامتحان لدى المراهق المتمدرس المقبل على شهادة التعليم المتوسط ، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي :جامعة لبويرة .

21- مريم قارة (2014-2015)، اثر التفاعل مستوى قلق الامتحان ووجهة الضبط على التحصيل الدراسي لدى التلاميذ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في العلوم التربية ، جامعة محمد خيضر: بسكرة

ثالثا: المجلات:

22- ابتسام سالم المزروعي (2011): الفروق في الذكاء وقلق الامتحان بين الطلبة مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي، المجلة العربية للتطوير التفوق، العدد 3: ليبيا .

23- سايحي سليمة(2012). قلق الامتحان وبعض العوامل المساعدة لضهورل لدى التلاميذ مجلة العلوم الاجتماعية والانسانية . العدد السابع جانفي. جامعة محمد خيضر: بسكرة.

24- ونجن سميرة(2004): التحصيل الدراسي بين التأثيرات الصرفية والمتغيرات الوسط الاجتماعي ، مجلة الدراسيات والبحوث الاجتماعية ، جامعة الوادي ،٤جانفي : الجزائر.

المـــــلاحق

جامعة الشهيد حمه لخضر –الوادي–

كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الإجتماعية

علم النفس المدرسي

أخي التلميذ، أختي التلميذة

نضع بين يديك مجموعة من العبارات. والمطلوب منك قرائتها جيدا والإجابة عنها بكل دقة وفق مايتناسب مع إعتقادك نحو نفسك بوجه عام وذلك بوضع علامة (×)

في خانة واحد تراها مناسبة لك من البدائل التالية نادرا / أحيانا / غالبا .

كما نعلمك أنه لاتوجد إجابات صحيحة وإجابات خاطئة.

لأن الإجابات تعبر عنك، ونشكرك على حسن تعاونك معنا.

ونعلمك أيضا أن هذه الإجابات ستكون سرية ولن تستخدم إلى لغرض البحث العلمي.

الجنس : ذكر ☐ أنثى ☐

شعبة الدراسة : معدل الفصل الثاني:

الرقم	العبارات	نعم	أحيانا	لا
01	طريقة استعدادي للإمتحانات لاترضي والدي.			
02	طريقة إجابتي عن أسئلة الإمتحانات لاتقنع أساتذتي.			
03	ينتابني التوتر أمام أصدقائي وقت ظهور نتيجة الإمتحان.			
04	أشعر بخيبة أمل عند أدائي إمتحان آخر العام.			
05	أشعر بالملل عندما يأتي وقت المراجعة النهائية.			
06	أسئلة الإمتحان تكون فوق مستوى تحصيلي.			

07	أعاني من النسيان عند قراءة الأسئلة للمرة الأولى.			
08	ليس عندي صبر لمراجعة الإجابة.			
09	أنا لا أعرف طريقة الإستعداد للإمتحان.			
10	أنظر للإمتحانات على أنها تهديد دائم.			
11	أجد صعوبة في تحديد الأسئلة التي أجيب عنه.ا			
12	خوفي يجعلني لا أستطيع قراءة ورقة الأسئلة بدقة.			
13	أثناء أدائي للإمتحان أجد نفسي أفكر في إحتمال رسوبي.			
14	أعتقد أن أسئلة الإمتحانات كلها غير متوقعة.			
15	ألجأ إلى التخمين في الإستعداد للإمتحان.			
16	يضايقني أن الدراسة كلها ترتكز حول الإمتحانات.			
17	أشعر أن قلبي يدق بسرعة أثناء أدائي للإمتحانات.			
18	أرتبك عندما يعلن الملاحظ عن الوقت المتبقي للإمتحان.			
19	أصعب الأيام عندي هي إيام إنتظار النتيجة.			
20	أرتبك بشدة عند الإعلان عن النتيجة.			
21	أصاب بالذعر من الإمتحانات الفجائية.			
22	يقلقني أن مستقبلي يتوقف على الإمتحانات.			
23	أصاب بإرتباك شديد أثناء الإمتحانات.			
24	أشعر بالتعب الشديد أيام الإمتحانات.			
25	قلقي من الإمتحانات هو سبب كراهيتي للدراسة .			
26	أصاب بفقدان الشهية أيام الإمتحانات.			
27	شدة خوفي من الإمتحان تجعلني أنسى ماذاكرته.			
28	أعاني من عدم تنظيم الورقة في الإجابة.			
29	عندما أراجع قبل دخول لجنة الإمتحان أشعر أن المعلومات تبخرت من رأسي .			
30	يهددني مايمكن أن يترتب على فشلي أثناء أداء الإمتحان.			
31	أشعر بالتوتر عند دخول لجنة الإمتحان.			

32	يبدء شعوري بعدم الإرتياح قبل أن أستلم ورقة الأسئلة.			
33	عندما أراجع ليلة الإمتحان أجد نفسي نسيت كل شئ.			
34	أشعر بالقلق الشديد قبل الإمتحان.			
35	يرافقني القلق طوال أيام الإمتحان .			
36	أشعر بالتوتر الشديد عندما أستعد للإمتحان.			
37	أخاف من قرب وقت الإمتحان.			
38	أخاف من النتيجة السيئة.			
39	يزعجني أنني لاأستطيع توزيع وقت الإمتحان على الأسئلة المطلوبة.			
40	يظايقني أنني لا أستطيع تنظيم جدول للمراجعة.			
41	ضيق الوقت المحدد للإمتحان يعتبر مشكلة بالنسبة لي.			
42	أخاف من تهديد المعلمين لنا بالأسئلة الصعبة في الإمتحان.			
43	ينتابني الشك في أن السؤال سوف يترك بدون تصحيح.			
44	من شدة الخوف لاأستطيع الأكل صباح يوم الإمتحان .			
45	يصيبني الأرق ولا أستطيع النوم ليلة الإمتحان.			
46	أشعر ببرودة شديدة في جسمي أثناء الإمتحان.			
47	شدة توتري أثناء الإمتحان تحدث إرتباك في معدتي.			
48	يقلقن أني لا أعرف الطريقة المثلى للمراجعة.			