

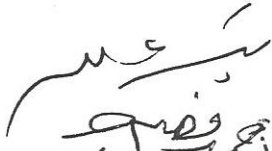

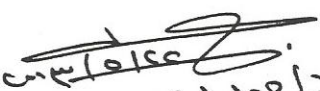
دائرة التربية
عمادة الدراسات العليا

قلق الامتحان وعلاقته بالتكيف لدى طلبة الثانوية العامة
(التوجيهي) في منطقة بيت لحم

اسم الطالب: اعتدال عبد المهدي مصطفى صلاح
الرقم الجامعي: ٩٨١٠٨٠٥

المشرف: د. تيسير عبد الله

نوقشت هذه الرسالة وأجيزت بتاريخ : ٢٠٠٢/١١/٣
من لجنة المناقشة المدرجة أسماؤهم وتواقيعهم:

| | | |
|---|--------------------|----------------------|
| التوقيع:  | رئيس لجنة المناقشة | ١. د. تيسير عبد الله |
| التوقيع:  | ممتحناً داخليا | ٢. د. أحمد فهميم جبر |
| التوقيع:  دا جمل أبو مرق | ممتحناً خارجيا | ٣. د. جمال أبو مرق |

جامعة القدس

٢٠٠٣

الشكر والتقدير

الحمد لله رب العالمين ، والصلاة والسلام على أشرف الخلق والمرسلين سيدنا محمد عليه أفضل الصلاة والتسليم.

يسعدني أن أتقدم بجزيل الشكر والتقدير للدكتور تيسير عبد الله الذي أشرف على هذه الرسالة ، لما أسداه من نصائح وتوجيهات كثيرة لإتمامها ، وكذلك أتقدم بجزيل الشكر والعرفان للمربين الفاضلين الذين أثروا البحث بجملة من الملاحظات والإرشادات القيمة ومنهم الدكتور أحمد فهيم جبر عضو لجنة الإشراف ، والدكتور جمال أبو مرق عضو اللجنة على توضيحاته وتوجيهاته. وأتقدم بجزيل الشكر والعرفان أيضا إلى شقيقتي عالية صلاح على مساعدتها في إتمام هذه الرسالة.

ولا أنسى أن أتقدم بجزيل الشكر لهيئة العاملين في المدارس الثانوية الحكومية والخاصة من إدارة ومعلمين لما قدموه من تسهيلات في تطبيق الدراسة.

وكذلك للطلبة الذين عملوا على استكمال الدراسة بإجاباتهم على للاستبانة.

وأخيراً أتقدم بجزيل الشكر والعرفان لكل من ساهم بتقديم العون لإنجاز هذه الرسالة.

فهرس المحتويات

| الصفحة | الموضوع |
|--------|---------------------------------|
| ب | الاهداء |
| ج | الشكر والتقدير |
| د-ذ | قائمة المحتويات |
| ر-ز | قائمة الجداول |
| س | قائمة الملاحق |
| ش-ص | الملخص (باللغة العربية) |
| ط-ظ | ملخص الدراسة Abstract |
| | • الفصل الأول |
| ١٤-١ | المقدمة |
| ١٥ | مشكلة الدراسة وأهميتها |
| ١٥ | أسئلة الدراسة |
| ١٦-١٥ | فرضيات الدراسة |
| ١٧-١٦ | أهمية الدراسة |
| ١٧ | أهداف الدراسة |
| ١٧ | محددات الدراسة |
| ١٨ | مفاهيم ومصطلحات الدراسة |
| | • الفصل الثاني |
| ١٩ | الأدب التربوي والدراسات السابقة |
| ٢٠ | الأدب التربوي |
| ٢٠ | نشوء القلق عند الأفراد |
| ٢١-٢٠ | مكونات قلق الامتحان |
| ٢١ | أساليب وطرق قلق الامتحان |
| ٢٣-٢١ | أعراض قلق الامتحان |
| ٢٣ | مصادر قلق الامتحان |
| ٢٤ | الاطار النظري للتكيف |
| ٢٤ | أنواع التكيف |

| | |
|---------|--------------------------------|
| ٢٥ | خصائص عملية التكيف |
| ٣٩-٢٦ | الدراسات العربية لقلق الامتحان |
| ٤٢-٣٩ | الدراسات العربية للتكيف |
| ٥٧-٤٣ | الدراسات الأجنبية |
| | • الفصل الثالث |
| ٥٨ | إجراءات الدراسة |
| ٥٩ | مجتمع الدراسة |
| ٦٣-٥٩ | عينة الدراسة |
| ٦٤-٦٣ | أدوات الدراسة |
| ٦٤ | استبانة قلق الامتحان |
| ٦٥-٦٤ | طريقة تصحيح الاستبانة |
| ٦٥ | مقياس التكيف |
| ٦٦ | صدق وثبات الاختبار |
| ٦٧ | اجراء تطبيق أدوات الدراسة |
| ٦٧ | المعالجة الاحصائية |
| | • الفصل الرابع |
| ٩٤-٦٨ | نتائج الدراسة ومناقشتها |
| | • الفصل الخامس |
| ٩٥ | ملخص عام لنتائج الدراسة |
| ١٠١-٩٦ | مناقشة النتائج |
| ١٠٣-١٠٢ | التوصيات والاقتراحات |
| ١٠٤ | • المراجع |
| ١٠٩-١٠٥ | المراجع العربية |
| ١١١-١١٠ | المراجع الأجنبية |
| ١٢٢-١١٢ | • الملاحق |

المخلص

عنوان الدراسة :

قلق الامتحان و علاقته بالتكيف لدى طلبة الثانوية العامة (التوجيهي) في منطقة بيت لحم.

اسم الباحثة :إعتدال عبد المهدي مصطفى صلاح

المشرف الرئيسي : الدكتور تيسير عبد الله

السنة : ٢٠٠٣م

تنتشر ظاهرة القلق من الامتحان بين الطلبة بدرجات متفاوتة في مختلف مراحل التعليم ، غير أنها تظهر بشدة وجلاء عند طلبة الصف الثالث الثانوي (التوجيهي)، لأن امتحانات تلك المرحلة مصيرية فيما يتعلق بهم، لذلك تعتبر ظاهرة امتحان الثانوية العامة من الظواهر الاجتماعية الأكثر شيوعا في المجتمعات العربية بشكل عام والمجتمع الفلسطيني بشكل خاص، بسبب الظروف السياسية والاقتصادية التي يمر بها، ولما لهذه الظاهرة من أثر في إتاحة الفرصة للنجاح فيها لإكمال دراسته في الجامعة أو لتحقيق بعض الأهداف الأخرى. وقد جاء الاهتمام بهذه الدراسة نتيجة لأهمية التكيف وأثر قلق الامتحان في ذلك، حيث يعتبر قلق الامتحان مشكلة يعاني منها كثير من الطلبة، وهو مصدر قلق ليس للطلبة فقط وإنما للأسرة كلها.

وقد هدفت الدراسة إلى بحث قلق الامتحان وعلاقته بالتكيف لدى طلبة الثانوية العامة (التوجيهي) في منطقة بيت لحم.

واشتملت الدراسة على المدارس الحكومية والخاصة بفرعيها العلمي والأدبي للذكور والإناث، كما وهدفت الدراسة إلى معرفة ما إذا كان هناك علاقة في مستوى قلق الامتحان والتكيف يعزى إلى منطقة السكن أو إلى التخصص بفرعيه العلمي والأدبي، وإلى جنس الطلبة أو تعليم الأب وألام والترتيب في الأسرة ونوع المدرسة.

ولتحقيق ذلك تم اختيار عينة طبقية عشوائية من طلبة الصف الثالث الثانوي في منطقة بيت لحم، بيت ساحور، بيت جالا، والتي تشتمل على المدارس الحكومية والخاصة للذكور والإناث.

وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالب وطالبة من أصل (١٠٢٠) طالباً وطالبة منهم (١٥٨) طالباً، (١٥٠) طالبة، (٩٢) مختلط، وتم تطبيق الدراسة في الفصل الثاني للعام الدراسي ٢٠٠٠، ٢٠٠١م. وبالتحديد في فترة الامتحان التجريبي من أواخر شهر نيسان وأوائل شهر أيار، ومن أجل الإجابة على الأسئلة وفرض الفرضيات المنبثقة عنها استخدمت عدة أدوات وهي:

١- استمارة البيانات الشخصية.

٢- استخدام استبانة قلق الامتحان التي طورتها الباحثة (دعباس، ١٩٩٥)، بما يلائم البيئة الفلسطينية، وتتكون من (٤٠) فقرة من أعراض قلق الامتحان النفسية والجسمية.

٣- استخدام استبانة التوافق الشخصي الاجتماعي للراشدين الذي قام بإعداده (الديب، ١٩٨٨)، ويتكون المقياس من (١٠٠) فقرة.

وتم حساب ثبات أداة الدراسة بطريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة الثبات كرونباخ ألفا وجاءت النتائج كما يلي:

قلق الامتحان (٠,٩٤)، التكيف (٠,٨٤)، أبعاده الجسمي (٠,٨٠)، النفسي (٠,٨١) الأسري (٠,٧٩)، الاجتماعي (٠,٨٢)، الانسجامي (٠,٨١)، وبعد جمع البيانات اللازمة للدراسة تم إجراء التحليل الإحصائي المناسب حيث استخدمت التكرارات والنسب المئوية، والمتوسطات، والانحرافات المعيارية بالإضافة إلى تحليل التباين الأحادي، واختبارات (t-test) ومعادلة الثبات كرونباخ ألفا وذلك باستخدام الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS. وقد توصلت الباحثة إلى النتائج الآتية:

١- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند المستوى ٠,٠٥ بين الذكور والإناث في درجة قلق الامتحان والتكيف.

٢- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند المستوى ٠,٠٥ بين درجة قلق الامتحان لدى الطلبة تعزى إلى مكان السكن.

لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند المستوى ٠,٠٥ بين درجة التكيف تعزى إلى مكان السكن.

أما بالنسبة لأبعاد التكيف لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية.

٣- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند المستوى ٠,٠٥ بين درجة قلق الامتحان لدى الطلبة تعزى إلى جنس الطلبة.

أما بالنسبة للتكيف وأبعاده لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية تعزى إلى جنس الطلبة.

٤- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند المستوى ٠,٠٥ بين درجة قلق الامتحان لدى الطلبة تعزى إلى التخصص العلمي والأدبي.

أما التكيف وأبعاده لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند المستوى ٠,٠٥ بين درجة التكيف تعزى إلى التخصص العلمي والأدبي.

٥- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند المستوى ٠,٠٥ بين درجة قلق الامتحان والتكيف لدى الطلبة تعزى إلى تعليم الأب.

- ٦- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند المستوى ٠,٠٥ بين درجة قلق الامتحان والتكيف وأبعاده إلى تعليم الأم.
- ٧- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند المستوى ٠,٠٥ بين درجة قلق الامتحان والتكيف بأبعاده تعزى إلى الترتيب في الأسرة.
- ٨- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند المستوى ٠,٠٥ بين درجة قلق الامتحان والتكيف بأبعاده تعزى إلى نوع المدرسة.

وانتهت الدراسة ببعض التوصيات والإرشادات منها:

- ١- أخذ قدر من الراحة والاسترخاء قبل الامتحان.
- ٢- قد يلجأ الطلبة إلى استعمال المنبهات والسهر لأنه يدرك أن مصيره يتوقف على هذه الامتحانات.
- ٣- قد تكون الامتحانات سببا في إعاقة التعليم والتعلم مما تثبط همة الراسب وتدفعه إلى نبذ العلم وكره نفسه وينعكس هذا سلبا على العلم والتعليم.
- ٤- أن تستطيع المدرسة الثانوية إيجاد توازن بين المقررات الأكاديمية والتقنية العلمية لمقابلة احتياجات المجتمع ولتهيئة الدارسين فيها إلى منافذ ومسالك خارج الكليات والجامعات.
- ٥- اهتمام المدرسة والأسرة بالطلبة يؤدي إلى تجنب مواقف الإحباط وخفض نسبة القلق مما يؤدي إلى تحسين مستوى التعليم والتحصيل لديهم.

Abstract

Thesis Title:

The relation between text anxiety and adjustment among high school students (Tawjihi) in the area of Bethlehem.

Name of Researcher: I'etidal Abdel Muhde Mustafa Salah.

Main Supervisor: Dr. Taiseer Abdullah.

Academic Year: 2003

"Test Anxiety" phenomenon is commonly spread among students in various degrees and in the different educational stages. Yet, it appears clearly among the students of the third secondary (Tawjihi).

As Al-Tawjihi Tests are considered a decisive stage, that's why test anxiety is the most common social phenomenon among Arabs in general, and specifically in the Palestinian society due to the economic and political conditions in addition to the fact that "Tawjihi" certificate gives students the opportunity to join universities, or to achieve some other objectives.

The main purpose of this study is to focus on the importance of accommodation and the effect of test anxiety on it. In which many students suffer from this problem as well as their families.

This study was designed to scan the relation between test anxiety and accommodation among the general secondary students (Tawjihi) in Bethlehem including public and private schools. Art and scientific streams for males and females. This study also aimed to answer the following questions like if there's a relation ship between test anxiety and accommodation regarding residence area, academic streams (art/scientific), student sex, parents education, student's position in the family, and type of school.

And to achieve this target, a random sample was chosen for the study from the third secondary students (Bethlehem, Beit Sahour, Beit Jala) The sample of the study consisted of (400) males and females students from (1020) students – (158) male students / (150) female students / (92) mixed.

The study was applied in the second semester for the academic year 2000-2001, exactly in the trial exam and at the end of April/beginning of May. To answer the questions and set hypothesis resulted, the following tools were used:

- 1- Personal data questionnaire.
- 2- Test anxiety questionnaire developed by (Dibbas, 1995) in which accommodate the Palestinian environment.
- 3- Adults social and personal harmony questionnaire prepared by (Al-Deep 1988).

The stability of study tools was checked by the internal harmony using the Chronbach Alpha, and the results came as follows:

Test anxiety (0.49), adjustment(0.84), family (0.79) < social (0.82), harmonious (0.82), psychological (0.81), physical (0.80).

After gathering the required data for the study a statistical analysis was conducted where frequencies were used percentages, averages, and Chronbach Alpha stability formula through using the SPSS.

The researcher concluded that:

- 1- There's a statistical significance at the level (0.05) between males and females regarding the relation between test anxiety and accommodation.
- 2- There's a statistical significance at the level (0.05) regarding test anxiety connected to residence area.
- 3- There's no statistical significance at the level (0.05) regarding accommodation connected to residence area.
- 4- There's a statistical significance at the level (0.05) regarding test anxiety and student's sex; and there's no relation between accommodation and student's sex.
- 5- There's a statistical significance at the level (0.05) regarding test anxiety and academic streams (art/ science). No relation noticed between accommodation and academic stream.
- 6- There's no statistical significance at the level (0.05) regarding the relation between test anxiety and the level of educational of both the mother and the father.
- 7- There's no relation between test anxiety and student's position in the family.
- 8- There's a statistical significance at the level (0.05) between test anxiety and type of school.

Recommendations and directions:

- 1- students should take some rest and relax before the test.
- 2- students should not drink too much tea and coffee and should not stay up late.
- 3- students should not be frustrated by tests.
- 4- schools should balance between academic courses and science technology to follow society needs and to prepare students for their future careers.
- 5- school and family should work together to avoid frustration among students and to decrease anxiety for better results.

الفصل الأول

المقدمة ومشكلة الدراسة وأهميتها

أولا : المقدمة .

ثانيا : مشكلة الدراسة وأهميتها.

ثالثا : أسئلة الدراسة .

رابعا : فرضيات الدراسة .

خامسا : أهمية الدراسة .

سادسا : أهداف الدراسة .

سابعاً : محددات الدراسة .

ثامنا : مفاهيم ومصطلحات الدراسة .

الفصل الأول

المقدمة مشكلة الدراسة وأهميتها

مقدمة :

أصبح من الواضح أن العصر الحاضر يتميز بالقلق وذلك لما يشهده من أحداث ومتغيرات متزايدة ، والقلق بوجه عام أصبح نتيجة من النتائج الواضحة لهذه المتغيرات ، بل تحول من مجرد نتيجة إلى سبب يؤدي إلى ظهور كثير من المظاهر العصبية حتى وأن البعض يعتبره جوهر العصاب ومصدر الأعراض العصبية عند الفرد (جمل الليل ، ١٩٩٧) . ويعتبر القلق العام "General Anxiety" نوع من أنواع القلق يتميز بالاستعداد له ، وكذلك يتميز بالشدة وعدم الواقعية وقد يؤدي إلى نشأته الفرد ، ومما يعزز وجوده وتأثيره على الفرد حدوث تغير في مجريات الأحداث أو ظهور ظروف جديدة في حياة الفرد ، فالعديد من الحاجات الأساسية وغير الأساسية التي يسعى لإشباعها خاصة في مرحلة الطفولة المتأخرة والمراهقة ، هاتان المرحلتان اللتان يواجه فيها الطلبة العديد من التغيرات التي يرجع بعضها إلى عوامل النمو والبعض إلى عوامل أخرى منها اختلاف المستوى التعليمي والحياة البيئية ، ويلزم ذلك ظهور الحاجات المختلفة التي يجب على الفرد إشباعها وإلا كان عرضة للقلق ، وقد لوحظ أن هناك فروقا فردية وكذلك فروقا بين الذكور والإناث في القلق العام (عكاشة ، ١٩٩٢) .

فالقلق بشكل عام يبدو على شكل توتر واضطراب لدى الطلبة إزاء مواقف معينة ، ويظهر الطلبة تفاوتاً في القلق وشدته ، وهذا يعني أن من الطلبة من يكون استعداده للقلق أكثر من استعداد غيره من الطلبة ، فهو شعور بالتهديد لذلك فإن الفرد الذي يعاني من القلق يعاني بالضرورة من قلق الامتحان لأنه شعور بالتهديد يتمثل في الخوف من الرسوب أو الفشل فيه . لذلك يعتبر قلق الامتحان شكلاً من أشكال المخاوف المرضية وعاملاً هاماً من بين العوامل المعيقة للتحصيل والاستعداد بين الطلبة في مختلف مستوياتهم الدراسية (الريحاني ، ١٩٨٢) . وترى الباحثة أن غالبية المؤسسات التي تعنتي بتثنية الطلبة كالمدرسة والبيت لا تدخر جهداً في سبيل مساعدة الطلبة إلى بلوغ أقصى ما يستطيع الوصول إليه من حيث مستواه الأكاديمي . فمقدار التحصيل الذي يصل إليه الطلبة هو الأساس والوسيلة التي يقرر عن طريقها ترفيع الطلبة من صف لآخر في المدرسة ، وهو الأساس المعتمد حيث التحاقه بالجامعة والمقياس الذي تستخدمه معظم المؤسسات لقبوله في مهنة أو وظيفة ، حيث يعتبر قلق الامتحان عاملاً

معيقا للتحصيل الدراسي وتهدف الدراسة الى بحث العلاقة بين قلق الامتحان والتكيف لدى طلبة الثانوية العامة (التوجيهي)، لذلك تتناول الدراسة القلق كعامل معيق في الامتحانات وبالتالي العمل على التقليل من مستواه عند الطلبة الذين يعانون منه في مواقف الامتحانات ، ومن هنا تأتي أهمية الدراسة لعلاج قلق الامتحان والتكيف محددة وسهلة التطبيق .

اهتمت أبحاث القلق ودراساته حول القلق وخاصة في مرحلة الطفولة ، وظهر الاهتمام النسبي بدراسة أنواع القلق مثل قلق الامتحان (Test Anxiety) كشكل محدد من القلق المرتبط بمواقف للتقويم والتقدير وتظهر أهمية قلق الامتحان من أهمية المواقف التي يتعرض لها الطلبة في المجتمع ، وركزت الدراسات التي أجريت على اختبار الفروض المشتقة من نظرية الدافع (Drive Theory) لكل من (تايلر وسبنس) ، (Taylor and Spins) وأوضحت النظرية أن القلق يؤثر في أي أداء يقوم به الفرد سلبيا أو ايجابيا بحيث يعد القلق المحرك الأساسي لأنواع عديدة من السلوك السوي والمرضي ، فمستويات القلق المرتفعة الزائدة عن الحد تعيق الأداء ومستوياته المتوسطة تسهله (العيسوي ، ١٩٩٦) .

وقلق الامتحان " هو عبارة عن التغيرات التي تطرأ على الطلبة في أثناء أدائهم للامتحان وهذه التغيرات أما أن تكون فسيولوجية أو نفسية وتظهر على شكل أعراض يلاحظها الطالب نفسه أو من حوله " (الرفاعي ، ١٩٨٧) .

والقلق ظاهرة من الظواهر الانسانية التي تناولها كثير من الباحثين في علم النفس والتعرف على هذه الظاهرة يساعد على فهم أسبابها والعوامل التي تؤثر فيها ارتباط القلق بالإنسان جعله أحد المكونات الشخصية الانسانية حيث قدم علماء النفس مجموعة من الأطر النظرية لتفسير ظاهرة القلق الانساني إذ يرى "فرويد" أن القلق يتكون من القلق الموضوعي والقلق العصابي ويوجد بالعالم الخارجي وهو خطر محدد وهذا الخطر في الدراسة مرتبط بقلق الامتحان لدى طلبة الثانوية العامة ، ويرى أيضا أن القلق ما هو الا ردود أفعال من موقف خارجي (عثمان ، ١٩٩٣) .

ويرى "اتورانك" (Atourank) أن القلق صدمة نفسية بسبب انفصال الطفل عن الأم والقطام (عثمان ، ١٩٩٣) .

ويرى "ادلر" (Addler) أن نشأة القلق تحدث من خلال التفاعل الدينامي بين الفرد والمجتمع حيث يرى أن الطفل الصغير يشعر عادة بضعف وعجز للكبار بصفة عامة (جمل الليل، ١٩٩٧) .

وترى "كارين هورني" (Karen Horney) إن القلق استجابة انفعالية موجهة إلى المكونات الشخصية ويعتمد على البيئة التي يعيش فيها الفرد و تسهم إسهاما إيجابيا في نشأة القلق لما بها من تعقيدات وتناقضات ، ولهذا فإن كل فرد يولد لديه إمكانيات كبيرة للنمو والتطور وللبيئة

أثر على القلق ولكن حينما تكون البيئة غير مهددة للفرد تتناقص مشاعر الإحساس بالقلق ولكن حينما تكون البيئة مليئة بألوان الإحباط والحرمان والتناقض والتهديد تجعله يستشعر مشاعر الإحساس بالقلق (جمل الليل ، ١٩٩٧) .

ومن جهة أخرى يرى "كاثل" نوعين من القلق الأول سمة القلق "Trait Anxiety" ويشير إلى الاستعداد المسبق لدى الفرد والميل إلى الاستجابة نحو ما يتعرض له من مواقف تهدده مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى القلق لديه (عبد الله ، ٢٠٠٠) .

والثاني حالة القلق "State Anxiety" وهو ينشأ عن حالة انفعالية تحدث للفرد ومن صفاتها أنها متفاوتة الشدة ومؤقتة يشعر بها الإنسان عندما يدرك تهديدا وتزول هذه الحالة بزوال مصدر التهديد مما يعني أن حالة القلق غير ثابتة وتتغير من موقف إلى آخر (عبد الله ، ٢٠٠٠) .

ويرى "سبيلبيرجر" أن سمة القلق تشير إلى الفروق الثابتة نسبيا في القابلية للقلق أي إلى الاختلافات بين الناس في ميلهم للاستجابة تجاه المواقف التي يدركونها كمواقف مهددة وذلك بارتفاع شدة القلق (الجسماني ، ١٩٩٤) .

وظهرت العديد من الدراسات حاولت الإجابة عن التساؤل هل قلق الامتحان هو حالة "state" أو سمة "Trait" وأوضح "سبيلبيرجر" أن قلق الامتحان حالة لا تظهر ولا يتم استثارتها ، إلا إذا صادف الفرد نوعا من المواقف الاختبارية التقويمية ، وتبين أن قلق الامتحان يعتبر حالة تتأثر بردود الفعل العاطفية والتي تنتج من الاستجابات غير المناسبة للمواقف المتصلة بها ، وانفق مع كل من "هوداب ، ١٩٨٢" ، "وهيد ، ١٩٨٣" (الجسماني ، ١٩٩٤) .

ويرى "سبيلبيرجر" أن طلاب الصفوف العليا الذين يعانون من قلق عال وظاهر يحصلون على معدلات منخفضة وعلى درجات أقل في الامتحانات من ذوي القلق المنخفض . ومن الدراسات التي حاولت أن تعرف العلاقة بين القلق لدى الطلبة وقدرتهم على التحصيل الدراسي "سبيلبيرجر ، ١٩٦٦" ، والتي أوضحت أن الطلبة ذوي القدرة العقلية المرتفعة يحققون مستوى عاليا من التحصيل الدراسي على الرغم من ارتفاع القلق لديهم ، أما الطلبة ذوي القدرة العقلية المنخفضة والقلق المرتفع غالبا ما يحققون مستوى منخفضا من التحصيل الدراسي ، وهذا يشير إلى أن القلق العالي كان حافزا لزيادة الجهد في المهام العقلية التي يقوم بها الطلبة الذين لديهم قدرة عقلية مرتفعة (العيسوي ، ١٩٩٦) .

فالأسباب العامة المسببة للقلق تؤثر جداً على أصحاب سمة القلق وفي بعض الأحيان تسبب أو تؤدي إلى شلل في قدرة الفرد على التفكير مما يؤدي إلى الإحساس بالفشل وفقدان القيمة النفسية الذاتية ومن أجل تجنب هذه الأوضاع وهذه النتائج الخطرة يجب بذل قدرة وطاقة عالية في التفكير والجهد من أجل إبعاد نفسه عن أوضاع قد تهدده وهذا الشيء يعرقل استغلال

القدرة والطاقة في محاولات أخرى ، فبعض الطلاب يصلون لدرجة عالية من القلق لدرجة أنهم لا يستطيعون التركيز في الامتحان ولا يستطيعون الحصول على نتائج جيدة قد يحصلون عليها بدون حالة القلق (عبد الله ، ٢٠٠٠) .

ولقد قام عدد من الباحثين (ساراسون ، سوين ، نقلا عن رنا دعباس ١٩٩٥) (Swain and Sarason) بدراسة العوامل التي تؤثر سلبا في نتائج الامتحانات ، واثرت ذلك في التحصيل الدراسي ، لأن نتائج تلك الامتحانات تقرر مستويات الطلبة الأكاديمية ومن ثم مستوياتهم الاجتماعية ، ومن هذه العوامل الذكاء ، الاستعداد ، وقلق الامتحان (دعباس ، ١٩٩٥) ، وتشير بعض الدراسات أن حوالي ٢٠% من طلبة المدارس يعانون من قلق الامتحان بدرجات متفاوتة مثل دراسة (فرح، عتوم ، ١٩٩٣) ويظهر ذلك في ضعف أداء الطلبة وقت الامتحان إذ أنه يؤثر سلبا في قدرتهم على استرجاع المعلومات التي يعرضونها جيدا وعلى استخدامها ، وهناك بعض الآثار التي يتركها قلق الامتحان في الطلبة وهي القدرة على التذكر ، وتنظيم المعلومات والمواد الدراسية، والصعوبة في تفهم وإدراك الجمل السهلة والصعوبة في فهم التعليمات أثناء التعليم والشعور بالضيق والانقطاع عن الطعام واضطرابات في النوم ، وغالبا ما يؤدي قلق الامتحان إلى الفشل في الدراسة .

حاولت بعض الدراسات أن تعرف العلاقة بين القلق لدى الطلبة والامتحانات التي يتعرضون لها ، وذلك من خلال دراسة قام بها (Holaha and Cullon ، ١٩٨٠) وكانت عينة الدراسة تتكون من ٦٥ طالب من ذوي القلق العالي ، ٣١ طالب من ذوي القلق المنخفض ، وأظهرت الدراسة التباين بين الطلبة مرتفعي القلق والطلبة منخفضي القلق حيث جاءت نتائج منخفضة القلق أعلى من درجات مرتفعي القلق ، والسبب في ذلك إلى أن مرتفعي القلق يقضون نصف الوقت في عملية الاستعداد للامتحان ويقضون وقتا أقل في الدراسة كما أنهم أكثر تغيبا عن الدراسة (العيسوي ، ١٩٩٦) .

أما دراسة "توباس ، ١٩٧٥" (Toubas) فقد أشارت إلى أن العوامل الكامنة وراء قلق الامتحان ليس سببها الامتحان نفسه وإنما الطريقة التي يدرس بها الطلبة ، والأسلوب الذي يؤدي به الامتحان ويرى أن أفضل أسلوب للتقليل من حدة القلق هو تدريب واستعداد الطالب على اكتساب مهارات تساعده على أن يدرس بطريقة فعالة واكتساب مهارات تعينه على أداء الامتحان أي نحقق قلق الامتحان عن طريق مسائل معرفة مهارات الاستنكار الجيد وهذا ما أكدته كل من دراسة "Wittmiar ، ١٩٧٢" ، " تريون Tryon ، ١٩٨٠" وبينت أن علاقة مشكلة قلق الامتحان يمكن التغلب عليها عندما يركز المعلم على تدريب واستعداد الطلبة على تبني الأساليب التي تساعدهم على اكتساب مهارات أداء الامتحان .

وقد أشار "سوين" إلى أن كثير من طلبة الجامعات يفشلون في دراساتهم بسبب عدم قدرتهم على مواجهة مواقف الامتحانات التي يتقدمون لها وما يصاحب هذه المواقف من قلق واضطراب يؤثر في قدرة الطالب على التكيف المناسب أثناء الامتحان . (الريحاني ، ١٩٨٢)

وترى الباحثة ان الخوف المرضي من الامتحان هو انفعال شديد يدفع الفرد إلى تجنب موقف الامتحان ويحاول أن يحمي نفسه منه عن طريق التكيف السلبي وذلك باللجوء إلى الشعور بالخوف الشديد الذي ترافقه مظاهر الإسهام والنسيان والصداع والإغماء وهي جميعها وسائل سلبية يلجأ إليها لتساعده على تجنب موقف الامتحان وهذا يفسر أيضا غياب بعض الطلبة عن الامتحان على الرغم من استكمال جميع الاستعدادات .

ففي دراسة أجراها "Mccan Dless , Castaneda, Palermo ، ١٩٦٥" على عينة من أطفال الصف الخامس ذوي قلق الامتحان المرتفع وذوي قلق الامتحان المنخفض في أداء المهام التعليمية السهلة والصعبة ، كشفت الدراسة أن أداء الأطفال ذوي القلق المرتفع كان أفضل في المهام التعليمية السهلة ، بينما كان أداء الأطفال ذوي القلق المنخفض أفضل في المهام التعليمية الصعبة . (أغا ، ١٩٨٨)

ويرى الريحاني ١٩٨٢ ، نقلا عن ساراسون إلى أن ضعف أداء الطلبة ذوي القلق المرتفع للأعمال المعقدة في موقف الامتحان لا يرجع إلى أنهم أقل ذكاء من الأشخاص ذوي القلق المنخفض بل إلى شعورهم بالتهديد من هذه المواقف .

ويرى "غاير" أنه كلما كان الاستعداد للقلق كبيرا فإن الفرد يميل إلى الاهتمام بالأشياء المحيطة به في بيئته بدل الاهتمام بموضوع الدرس ، والانشغال بذاته ويزداد النقد الذاتي فيصبح تفكيره منصبا على مدى تكيفه أو عدم تكيفه الشخصي والعقلي مع طلاب صفه .

ويرى "مالو ، وامسل ، Malo and Amsel" أن القلق مضر بالذاكرة ويعود ذلك للتداخل الحاصل بين الاستجابات الملائمة وغير الملائمة الناتجة عن قلق الطالب وكذلك يعمل القلق على تضائل مرونة الاستجابة وتزايد الاستجابات الجامدة والتكرار . وحينما تزداد شدة القلق تزداد فعالية الاستجابة التعليمية فيؤدي ذلك إلى إعاقة عنيفة وإلى تحجر وعدم تعاون (الريحاني ، ١٩٨٢) .

ملحق رقم ١

استمارة البيانات الشخصية

أخي الطالب/أختي الطالبة:

تقيس الاستبانة التي بين يديك درجة القلق أو الاضطراب أو الرهبة التي يتركها الامتحان عند الطلبة والقلق أو الاضطراب من الامتحان لا يعني بأية حال من الأحوال أن الطالب أو الطالبة غير مستعد للامتحان أو يتوقع نتيجة متدنية فيه.

يرجى منك قراءة الاستبانة فقرة، فقرة، والإجابة عنها بوضع إشارة (x) في العمود الذي يشير الى درجة القلق أو الاضطراب عندك إزاء رقم كل فقرة من فقرات الاستبانة. أن تعاونك بصدق وصراحة على هذه الاستبانة يقابل بالتقدير لا سيما أن المعلومات الواردة فيه لا تستخدم إلا لأغراض البحث.

شاكرًا لك تعاونك

معلومات شخصية:-

١-العمر.

٢-الجنس:- ١-ذكر/ب-أنثى

٣-التخصص:- ١-أدبي/ب-علمي

٤-مكان السكن:- ١-مدينة ب-قرية ج-مخيم

٥-تعليم الأب:- ١-أمي ب-إعدادي ج-ثانوي د-جامعي وأكثر

٦-تعليم الام:- ١-أمي ب-إعدادي ج-ثانوي د-جامعي وأكثر

٧-الترتيب في الأسرة:- ١-الأول ب-الأوسط ج-الأخير.

٨-عدد أفراد الأسرة:-

٩-نوع المدرسة:- ١-ذكور ب-إناث ج-مختلطة.

ملحق رقم (٢)

استبانة قلق الامتحان

| درجة الموافقة على الفقرة | | | | | | |
|--------------------------|--|--------|--------|---------|--------|-------|
| الرقم | الفقرات | دائماً | غالباً | أحياناً | نادراً | أبداً |
| ١- | خلال الامتحان ،أجد نفسي مشغولاً بمدى تفوق أقراني علي . | | | | | |
| ٢- | يتسبب عرقي عندما أتقدم لاداء الامتحان | | | | | |
| ٣- | أثناء تقديم الامتحان أجد نفسي أفكر بأشياء لا علاقة لها بالمادة التي اقدم الامتحان فيها . | | | | | |
| ٤- | يتملكني شعور بالذعر عندما اضطر لامتحان مفاجئ. | | | | | |
| ٥- | اشعر بخوف شديد عند رؤيتي سؤالاً من أسئلة الامتحان لا أستطيع الإجابة عنه . | | | | | |
| ٦- | أثناء الامتحان أفكر بالرسوب و الفشل فيه | | | | | |
| ٧- | اشعر بالغثيان وفقدان الشهية في الساعات التي تسبق الامتحان | | | | | |
| ٨- | أثناء الامتحان أجد نفسي أفكر إذا كنت سأنجح أم لا . | | | | | |
| ٩- | حصولي على علامة عالية في امتحان ما،لا يزيد من تقتي في الامتحان القادم | | | | | |
| ١٠- | أشعر بضيق شديد عند مناقشة مادة الامتحان مع زملائي قبل الدخول الى قاعة الامتحان . | | | | | |
| ١١- | لا أتمتع بالنوم العميق ليلة الامتحان . | | | | | |
| ١٢- | قلبي ينبض بسرعة أثناء الامتحان . | | | | | |
| ١٣- | بعد تقديم امتحان ما اشعر أن باستطاعتي أن أقدمه بشكل افضل مما قدمته فعلا . | | | | | |
| ١٤- | اشعر بالكابة بعد تقديم الامتحان | | | | | |
| ١٥- | يصيبني شعور بالارتباك وعدم الارتياح قبل الدخول الى قاعة الامتحان . | | | | | |
| ١٦- | اشعر بشرود الذهن وضعف التركيز أثناء الامتحان | | | | | |
| ١٧- | اشعر بتوتر واضطراب شديد في أثناء تأديتي للامتحان . | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| | | | | | ١٨- اشعر بضيق شديد عند الاستماع الى إجابات زملائي بعد الامتحان . |
| | | | | | ١٩- خلال الامتحان اشعر بالخوف الشديد بحيث أنسى معلومات كنت اعرفها . |
| | | | | | ٢٠- اشعر بالآم في البطن كلما اقترب موعد الامتحان . |
| | | | | | ٢١- اشعر بعدم الارتياح قبل أن اسلم ورقة الإجابة عن الامتحان . |
| | | | | | ٢٢- أكون قلقاً جداً عند مراجعة مادة الامتحان ليلة الامتحان . |
| | | | | | ٢٣- أشعر بتوتر شديد قبل استلام ورقة أسئلة الامتحان . |
| | | | | | ٢٤- احتاج الى قراءة أسئلة الامتحان عدة مرات حتى افهمها . |
| | | | | | ٢٥- كلما بذلت جهدا اكبر في التحضير للامتحان ارتبكت اكثر . |
| | | | | | ٢٦- بعد انتهاء الامتحان أحاول أن أسيطر على قلبي ولكن لا أتمكن من ذلك على الفور . |
| | | | | | ٢٧- أود لو أن الامتحانات لا تزعجني للدرجة التي اشعر بها عادة . |
| | | | | | ٢٨- اعتقد أن أدائي في الامتحانات يكون افضل إذا استطعت أقدمها دون أن أتقيد بوقت محدد . |
| | | | | | ٢٩- تفكيري في العلامة التي سأحصل عليها يؤثر على دراستي وادائي في الامتحان |
| | | | | | ٣٠- أثناء الامتحان أقع في كثير من الأخطاء بسبب الخوف الشديد . |
| | | | | | ٣١- اشعر بخوف شديد عند تأديتي الامتحانات المهمة . |
| | | | | | ٣٢- اعتقد أنني سوف أتعلم اكثر لو لم يكن هنالك امتحانات . |
| | | | | | ٣٣- ترتعش يدي أثناء أداء الامتحان . |
| | | | | | ٣٤- تفكيري في أن إجاباتي قد تكون ضعيفة يؤثر على أدائي في الامتحان . |
| | | | | | ٣٥- اشعر بالحاجة لحشو دماغي بالمعلومات قبل الامتحان |
| | | | | | ٣٦- اشعر بخوف شديد قبل إعادة ورقة الإجابة عن الامتحان إلي . |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | ٣٧- اشعر بعصبية شديدة تجاه الامتحان حتى لو كنت على استعداد تام لادائه . |
| | | | | | ٣٨- قبل الامتحان ينتابني الشعور بأنني لا أستطيع الإجابة على أسئلة الامتحان . |
| | | | | | ٣٩- مجرد التفكير في الامتحان ، يصيبني بضيق الصدر. |
| | | | | | ٤٠- أخشى من الامتحان خوفا من الحصول على درجات متدنية . |

ملحق رقم (٣)
استبانة التكيف

| درجة الموافقة على الفقرة | | | الفقرات ورقمها |
|--------------------------|----|-----|--|
| أحيانا | لا | نعم | |
| | | | ١- أعاني من نزلات البرد. |
| | | | ٢- ينفذ صبري بسهولة مع الآخرين. |
| | | | ٣- احب أسرتي الى درجة كبيرة. |
| | | | ٤- اندمج في معظم النشاطات الاجتماعية مع زملائي دائما. |
| | | | ٥- المجتمع الذي أعيش فيه يشبع حاجاتي و رغباتي. |
| | | | ٦- تتنابني آلام في عيني. |
| | | | ٧- أجد نفسي مرحا على غير العادة دون سبب معين. |
| | | | ٨- أتمتع بعلاقة طيبة للغاية مع أفراد أسرتي. |
| | | | ٩- أصدقائي يشعرونني بالمكانة الاجتماعية التي كنت أتمناها. |
| | | | ١٠- أهدافي وطموحاتي تتفق بدرجة كبيرة مع أهداف المجتمع الذي انتمي إليه. |
| | | | ١١- أعاني من الغازات في معدتي وأمعائي. |
| | | | ١٢- من السهل أن يتملكني الغضب. |
| | | | ١٣- علاقاتي طيبة مع والدي. |
| | | | ١٤- علاقاتي الاجتماعية مع جيرانني طيبة للغاية. |
| | | | ١٥- أنني سهل الاختلاط بالناس. |
| | | | ١٦- أصاب بضيق في التنفس. |
| | | | ١٧- أفقد ثقتي بنفسي بسهولة. |
| | | | ١٨- علاقاتي طيبة مع والدتي. |

| درجة الموافقة على الفقرة | | | الفقرات ورقمها |
|--------------------------|----|-----|--|
| أحيانا | لا | نعم | |
| | | | ١٩- إذا ما وجدت الكآبة تسود حفلة فإنني أستطيع أن اشبع فيها روح المرح. |
| | | | ٢٠- أستطيع مجاراة الجو الاجتماعي بدرجة كبيرة. |
| | | | ٢١- أصاب بنوبات إغماء في المواقف الصعبة. |
| | | | ٢٢- اشعر في معظم الأوقات بالحزن. |
| | | | ٢٣- تنشأ خلافات حادة بيني وبين اخوتي. |
| | | | ٢٤- اشعر بالحرج عند التعرف على أناس لأول مرة. |
| | | | ٢٥- اشبع معظم حاجاتي الاقتصادية في المجتمع الذي أعيش فيه. |
| | | | ٢٦- يسهل أن تنتقل الى عدوى الزكام. |
| | | | ٢٧- اشعر بالوحدة حتى أثناء وجودي مع الناس. |
| | | | ٢٨- مشاجراتي قليلة مع أفراد أسرتي. |
| | | | ٢٩- أجد متعة في ممارسة أنواع كثيرة من وسائل الترويح والرحلات والحفلات. |
| | | | ٣٠- اشعر بالفخر لأنني انتمي الى هذا المجتمع. |
| | | | ٣١- عيناى شديدة الحساسية للضوء. |
| | | | ٣٢- حالتي العصبية مستقرة. |
| | | | ٣٣- يتوافر الحب والوفاق داخل أسرتي. |
| | | | ٣٤- افضل أن تقتصر حياتي الاجتماعية على أفراد أسرتي. |
| | | | ٣٥- اشعر بالرضا لان الآخرين يفهمون مشاعري. |

| درجة الموافقة على الفقرة | | | الفقرات ورقمها |
|--------------------------|----|-----|---|
| أحيانا | لا | نعم | |
| | | | ٣٦-تستلزم صحي الرعاية الطبية المستمرة. |
| | | | ٣٧-يصعب علي البقاء في المنزل في حالة مرح. |
| | | | ٣٨-اشعر بجو من التفاهم داخل المنزل. |
| | | | ٣٩-اشعر بالحرج عندما أتطوع للاشتراك في بعض الألعاب أو نواحي النشاط الأخرى. |
| | | | ٤٠-اشعر بان معظم الناس يستمتعون بالتحدث معي. |
| | | | ٤١-لم اصب أبدا بمرض الربو أو الحساسية. |
| | | | ٤٢-من السهل إثارتي. |
| | | | ٤٣-أثق بأفراد أسرتي. |
| | | | ٤٤-اكره النشاط الاجتماعي. |
| | | | ٤٥-في الغالب يضطرنى زملائي في العمل الى التفاهم معهم دفاعا عن ما املك. |
| | | | ٤٦-أسناني في حاجة الى علاج. |
| | | | ٤٧-إنني حساس اكثر من اللازم. |
| | | | ٤٨-اشعر بالرضا والراحة في المنزل. |
| | | | ٤٩-لا أمانع في مقابلة الغرباء. |
| | | | ٥٠-عندي شعور بان رؤسائي في العمل يفضلون أن أكون في أماكن العمل التي يرأسونها. |
| | | | ٥١-اشعر بالتعب عندما انهض في الصباح. |
| | | | ٥٢-إنني سريع البكاء. |
| | | | ٥٣-يسعدني جدا حضور الجلسات العائلية في المنزل مع والدي وأخواتي. |
| | | | ٥٤-علاقاتي بزملائي في الدراسة جيدة جدا. |

| درجة الموافقة على الفقرة | | | الفقرات ورقمها |
|--------------------------|--------|--------|---|
| أحيانا | أحيانا | أحيانا | |
| | | | ٥٥- لا اهتم كثيرا بالناس. |
| | | | ٥٦- أعاني من تصلب في عضلاتي. |
| | | | ٥٧- أحيانا تعاودني رغبة شديدة في الهروب من المنزل. |
| | | | ٥٨- ظروف في الأسرية ممتازة. |
| | | | ٥٩- أصادق الآخرين بسهولة تامة. |
| | | | ٦٠- اشعر في كثير من الأحيان كما لو كنت أريد أن ابكي بسبب القسوة والظلم الذي يعاملني بهما الناس. |
| | | | ٦١- أعاني من مرض في سمعي. |
| | | | ٦٢- أياس بسهولة. |
| | | | ٦٣- أسرتي توفر لي الجو الصالح للعمل والجد. |
| | | | ٦٤- أنا محبوب من زملائي. |
| | | | ٦٥- اشعر بالراحة والألفة في هذا العالم الذي أعيش فيه. |
| | | | ٦٦- من النادر أن يصيبني الإمساك. |
| | | | ٦٧- اشعر بالضيق والاكتئاب في معظم الأحيان. |
| | | | ٦٨- توجد علاقات طيبة بين أفراد أسرتي واقاربي. |
| | | | ٦٩- أتمتع بشعبية اجتماعية بين الأصدقاء. |
| | | | ٧٠- عندي من التسامح والمرونة ما يجعلني أتقبل نقد الآخرين واستفيد منه. |
| | | | ٧١- كنت امراض بكثرة في طفولتي. |
| | | | ٧٢- يضايقني شعوري بالنقص. |
| | | | ٧٣- يسود التفاهم بيني وبين أفراد أسرتي. |

| درجة الموافقة على الفقرة | | | الفقرات ورقمها |
|--------------------------|--------|--------|--|
| أحيانا | أحيانا | أحيانا | |
| | | | ٧٤- اشعر إنني منسجم في العمل (أو المدرسة- أو الكلية) الذي اذهب إليه. |
| | | | ٧٥- غالبا ما يغمى علي و أتشنج. |
| | | | ٧٦- اشعر بالراحة النفسية. |
| | | | ٧٧- اشعر أنني اكثر سعادة في الحياة العائلية. |
| | | | ٧٨- لا داعي الى الحفلات أو المهرجانات التي يقيمها العمل أو الزملاء. |
| | | | ٧٩- أجد صعوبة في حفظ توازني أثناء سيرتي. |
| | | | ٨٠- أنا سعيد في حياتي. |
| | | | ٨١- أعاني كثيرا من وجود خلافات أسرية. |
| | | | ٨٢- اشعر أن زملائي في العمل يسرهم أن أكون معهم. |
| | | | ٨٣- من الصعب استئثرتي. |
| | | | ٨٤- اشعر من وقت لآخر بالكراهية نحو أفراد أسرتي التي احبها. |
| | | | ٨٥- في الغالب لا يهتم من في العمل بأرائي. |
| | | | ٨٦- أتغيب عن الدراسة (أو العمل) بسبب المرض. |
| | | | ٨٧- أكون متماسكا تماما وهادئا في المواقف الحرجة. |
| | | | ٨٨- اشعر معظم الوقت بالأم في رأسي. |
| | | | ٨٩- تتقلب حالتي المزاجية بين السعادة والحزن دون سبب ظاهر. |
| | | | ٩٠- اشعر برعشة في حركات يدي. |
| | | | ٩١- كثيرا ما تشغلني الأفكار الى درجة لا أستطيع معها النوم. |

| درجة الموافقة على الفقرة | | | الفقرات ورقمها |
|--------------------------|--------|--------|---|
| أحيانا | أحيانا | أحيانا | |
| | | | ٩٢-تصيني نوبات صرع. |
| | | | ٩٣-لا احب الاشتراك في المناقشات الدينية. |
| | | | ٩٤-ينتابني قلق على صحتي. |
| | | | ٩٥-الاهتمام بأوامر الدين وتطبيقها أمر صعب بالنسبة لي. |
| | | | ٩٦-جسمي متناسق تماما مع وزني. |
| | | | ٩٧-يشغل الدين جانبا بالغ الأهمية في حياتي. |
| | | | ٩٨-لدي آلام في القلب والصدر. |
| | | | ٩٩-اعتقد أن الدين والمسجد و "الكنيسة" لهم اعظم الأثر في نفسي. |
| | | | ١٠٠-اشعر بآلام صحية. |