



-

2012 - 1433

مدى فاعلية برنامج إرشادي جمعي لتخفيض ظاهرة قلق الامتحان لدى طلبة  
الصف الحادي عشر في مديرية جنوب نابلس

:

. | |

2012 \_ 1432



عمادة الدراسات العليا  
جامعة القدس

### إجازة الرسالة

"مدى فاعلية برنامج إرشادي جمعي لتخفيض ظاهرة قلق الامتحان لدى  
طلبة الصف الحادي عشر في مديرية جنوب نابلس"

اسم الطالب : سرور فائق سليم ناصر

الرقم الجامعي : 20811479

المشرف : الدكتور نبيل عبد الهادي .

نوقشت هذه الرسالة وأجيزت بتاريخ 2011|12|21 من لجنة المناقشة المدرجة أسمائهم  
وتوقيعاتهم :

- |               |  |
|---------------|--|
| التوقيع ..... | 1 . رئيس لجنة المناقشة : الدكتور نبيل عبد الهادي |
| التوقيع ..... | 2 . ممتحناً داخلياً : الدكتور سمير شقير          |
| التوقيع ..... | 3 . ممتحناً خارجياً : الدكتور زياد بركات         |

القدس - فلسطين

2011

⋮

⋅

⋯

⋯

⋅

⋯

⋯

⋅

⋯

⋯

⋅

⋅

إقرار

أقر أنا مقدم الرسالة أنها قدمت لجامعة القدس لنيل درجة الماجستير وأنها نتيجة ابحاثي الخاصة باستثناء ما تم الإشارة له حيثما ورد ، وأن هذه الرسالة او أي جزء منها لم يقدم لنيل أي درجة عليا لأي جامعة أو معهد آخر.

التوقيع : .....  
ناصر سليم ناصر

الاسم : سرور فائق سليم ناصر

التاريخ : 21 - 12 - 2011

. ( )

:

. ..

. - -

.

.

:

:

. ( 2002 )

::

( 1985 )

:

:

) ( 1985 )

. ( 1997

:

.

:

:

...

( )

:

. 12 9

:

.12

:  
)  
. (

17-16

:

:

24

12

12

9

" "

, (.88)

(72)

.  
)  
(

(45)

(9)

( 3 )

(6)

(  $\alpha \geq 0.05$  )

( 12 )

( 12 )

## **Abstract:**

Effectiveness of a Group Counseling Program on Reduction of Test Anxiety Among a sample of First Secondary Grade Students in Aqraba secondary school .

This study aims at forming collective guidance program in order to decrease test anxiety and test its efficiency and validity among 11<sup>th</sup> grade students in Aqraba secondary school .

The researcher has used Sarson test anxiety scale on the 11<sup>th</sup> grade student in Aqraba secondary school . The test was modified for reliability and for suitability of the environment in Palestinian . Its reliability factor reached 0.88 for furthermore the test was subjected for judgment by several specialists within the field of students counseling, also by several lecturers in the Palestinian Universities.

Also the test was applied in Aqraba schools , twenty four copies which were distributed randomly among the 11<sup>th</sup> grade students , So as to know who suffers from this problem .

Twenty four students who were divided into two groups (control and experimental) were, involved in this study. The test was applied among the experimental group in nine guidance sessions, for 45 minutes a session

By using the statistical package for social science (SPSS) , and by using the tea –test , the result showed that there are significant differences at (0.05) level between the means of experimental group (12 students ) and control group (12 students ) in post test .

In order words , the guidance program used in this study resulted decreasing of the test – anxiety among the study sample in the experimental group .

On the basis of these result , the researcher made some recommendations concerning comparison of effectiveness of the current perspectives in field of test anxiety reduction .in addition conduct survey study to explore test anxiety level and its incidence among school and university students . as well as doing more researches on test anxiety on different samples of students at different ages on study levels

:

**1.1**

.( 2002 )

.( 1982 )

( 1952)

.( 1991 )

.( 2001 )

.( 2007 )

( )

)

.( 2001

(Spielberger 1980 )

. ( 1980 Spielberg)

(Kiselica,1994)

( 2006 ).

(Bernard&Joyce,1984 )

Moral ) (Neurotic Anxiety ) (Objective Anxiety)  
 . ( 1987 ) . (Anxiety

Test ) : ( 1995)  
(Social Anxiety ) (Death Anxiety ) (Anxiety  
( 1995) (Speech Anxiety )  
(Phobic Anxiety ) (Organic Anxiety)  
 . (Depressive Anxiety )

(Oliver,1975)

-1 : ,  
( ) :

( ) : -2 .  
: -3

,  
: -4

: -5 .  
,  
: -6 .  
( , , ):

. ( Oliver,1975)

: **2.1**

: **3.1**

:

. 1

. 2

. 3

: 4.1

. 1

. 2

: 5.1

:

. 1

. 2

(  $\alpha \geq 0.05$ ) : **6.1**  
.1

(  $\alpha \geq 0.05$ ) .2

(  $\alpha \geq 0.05$ ) .3

: **7.1**

:

: .1

: .2

. 2011\ 5\ 20      2011\3\ 21 : .3

: .4

:

:

. ( ) **1..2**

. ( 2007 )

.( 2007 )

.(2004 )

(1998 )

(2005 )

( )

( )

: **1.1.2**

:

-

-

: ( )

: ( ) .

: ( )

)

( *Anxietas* )

( *Anxiety* )

( )

(*Troubled-Mind*

:

) .

( 2004

:

2002 )

.(

:

.( 2005 )

( 1999 ) .

( 1983 )

.( 1983 )

: **2.1.2**

:

: . 1

" "

. ( 2001 )

. ( 1995 )

: . 2

\

. ( 2001 )

( Hebb ) ( 1979)

) ( )

( 1987)

( ) (

. ( 2008 )

. ( 2007 )

.( Avero&Calvo,2000 ).

:

. ( 2007 ) .

Koegh,French,2001)

. (

. ( 1998 )

-

. ( 2005 )

( ) .

( ) .

. ( )

Neurotic anxiety

.  
.

Moral anxiety

( 2001 ) .

. ( 2002 )

: ( 2005 )

)

. ( 2005

( Eong)

. ( 2005 )

).

( 2004

Stste )

:

(Cattell ,1966 )

(Anxiety

(Traut Anxiety )

:

( 1988 )

.

:

: **3.1.2**

: .1

: .2

: .3

.( 1995 )

( 2002 ) .

：  
： . 1  
： . 2  
： . 3  
(2004 ) .

： ( 2000 )  
：

： ( 1998 )  
：  
( ) . 1  
： . 2

) : .3  
: : :  
.(

. ( 1995 )

. ( 2004 )

:  
. 1  
. 2  
. 3

. ( 1996 )

( )

.  
)

.( 2001 )

(

#### 4.1.2

(Test Anxiety )

—  
(Spielperger,1980 ) .

(Dusek,1980 )

.(Dusek,1980 )

:

.(Sarason and Sarason,1984)

(Sarason,1980)

:

. 1

. 2

. 3

. 4

. 5

:

**5.1.2**

) (Worry )

(Emotionality

-

.( Larry,Wet.Al,1981)

. ( 1985 )

" "

( 1988 , ).

(Slater ) %35 (Eysench ) (cattle )

(Brander )  
%64

(Shaffer &Do rocs )

(1)

(2) .

(Karen Horney )

(3)

(2)

(1)

:

-1

-2

-3

. ( )

(Sarason . et . al )

( Mccandless&Castaneda)

( CMAS )

. ( 2007 )

. ( 1998 )

: **6.1.2**

: **.1**

)

. ( 1988

( ) ( )

( ) ( ) ( ) ( ) ( )

( 1989 ) .

. ( 1991 )  
( ) ( )

( 1979 ) .

( ) ( ) ( 1997)

) .

( 1997

) ( ) ( )

(

( 2002 ) .

(Adler ) .2

( )

( )

( )

. ( 2002 )

( )

)

( 1998 ) .

(

( 2002 ) .

**(Fromm ) .3**

)

(

. ( 1983 )

.( 2002 )

) ( ) ( ) ( )

(

.( 2002 )

: .4  
(Freud )

(Walker et al,1983 ) .

( )

:  
: . 1

: . 2

: . 3

( )

( )

.(2002 ) .

.(2002 )

## 2.2

( 2007)

( 16)

( 60)

)

:

(

( 1997)

(1994)

55

27

28

(1991)

90

(13)

( )

(1989 )

(120)

(120)

15.16.17

( 12)

(12)

15.16.17

(Kenneth and Diener,1986)

)

(25)

(20)

(

(Bander,et,al,1982 )

(36)

:

(1981)

(92)

(30 -25 )

(0.001  $\geq \alpha$ )

(1978)

( )

(54)

	3.2.2
	. 1
	. 2
	. 3
	. 4
	. 5
	. 6



:

1.3

2.3

3.3

( 2011/2010)

(72)

.( 2011/2010)

4.3

( )

(72)

(1)

-

-

(24)

(1.4)

1.4

<b>12</b>	
<b>12</b>	
<b>24</b>	

:

(2.51) .1

( )  
 , (0.75 = 4/3) 3 , (3= 1-4)  
 ( )

-:

(1.75 - 1) : .1  
 (2.50 - 1.76) : .2  
 (3.25 - 2.51) : .3  
 (4 - 3.26) : .4

	2.29		-37		2.87		-1
	2.42		-38		2.82		-2
	1.50		-39		2.84		-3

	2.66		-40		3.42		-4
	2.18		-41		2.84		-5
	2.26		-42		2.66		-6
	2.79		-43		2.16		-7
	2.05		-44		1.87		-8
	1.97		-45		2.39		-9
	2.34		-46		2.89		-10
	2.50		-47		3.34		-11
	2.87		-48		2.47		-12
	2.00		-49		2.50		-13
	2.87		-50		3.29		-14
	1.92		-51		2.89		-15
	2.79		-52		2.61		-16
	2.16		-53		2.00		-17
	2.05		-54		2.63		-18
	2.76		-55		2.50		-19
	3.08		-56		2.21		-20
	3.13		-57		3.16		-21
	1.84		-58		2.53		-22
	2.50		-59		2.21		-23
	2.45		-60		2.50		-24
	2.76		-61		1.74		-25
	2.24		-62		2.58		-26
	2.08		-63		2.58		-27
	1.39		-64		2.37		-28

	2.55		-65		2.53		-29
	2.16		-66		3.03		-30
	2.50		-67		2.24		-31
	2.79		-68		2.08		-32
	2.39		-69		2.68		-33
	2.45		-70		2.29		-34
	2.18		-71		2.82		-35
	1.92		-72		2.97		-36

.2

) : ( ) -  
(12) ( %50  
( 9 )  
(12) : -  
(%50)

((Paired Samples Test)

( )

.(2.4)

( ) :2.4

<b>0.465</b>	<b>11</b>	<b>-0.757</b>	<b>0.2034</b>	<b>2.8794</b>		
			<b>0.2395</b>	<b>2.9364</b>		

(0.05 ≥ α)

(2.4)

(2.93)

.(0.465)

(-0.757 = )

(2.87)

..

**5.3**

( )

**.1**

(30)

(38)

(42)

1974

(0.90)

(0.90)

(0.83)

.(0.66)

(4)

(4)

(2)

(3)

. (152) (38)

:

(4)

.

:

( 10)

6)

(2)

.

(

(3)

.

:

(72)

(Cronbach Alpha )

(0.8809)

.

.

:

( )

.

) .

( 1997 ) ( 1994

1985 ) .

( 2000 ) (

( 1998 ) .

:

:

:

:

.1

.2

.3

:

:

( )

. 1

. 2

. 3

. 4

. 5

. 6

. 7

. 8

. 9

. 10

. 11

. 12

. 13

. ( 2002 )

. 1

. 2

. 3

. 4

**6.3**

: 7.3

:

-

-

-

-

-

(72)

-

(24)

-

(2011-2010)

-

-

-

(35 - 25)

-

( SPSS)

-

### 8.3

:

((Paired Samples Test)

( )

.(SPSS)

.

. :  
**1.5**  
 : **1.1.5**

.(0.05)

:

(tea-test)

.(1.5)

( ) .1.5

<b>0.000</b>	<b>11</b>	<b>14.535</b>	<b>0.2395</b>	<b>2.9364</b>		
<b>**</b>			<b>0.1344</b>	<b>1.7127</b>		

( $0.05 \geq \alpha$ )

(1.5)

(2.93)

**(0.000)**

**(14.535 = )**

**(1.71)**

(  $\alpha \geq 0.05$  )

( )

(2.5)

( ) : .25

<b>0.000**</b>	<b>11</b>	<b>16.763</b>	<b>0.2590</b>	<b>2.8117</b>		
			<b>0.1344</b>	<b>1.7127</b>		

( $0.05 \geq \alpha$ )

(2.5)

(2.81)

(**16.763** = )

(1.71)

(**0.000**)

(  $\alpha \geq 0.05$  )

:

( )

(3.5)

( )

3.5

<b>0.531</b>	<b>11</b>	<b>-0.647</b>	<b>0.1344</b>	<b>1.7127</b>		
			<b>0.1423</b>	<b>1.7219</b>		

( $0.05 \geq \alpha$ )

(3.5)

= )

(1.72)

(1.71)

(0.531)

(-0.647)

:

:

:

**1.5**

:

**(0.05  $\geq \alpha$ )**

.

( $\alpha \geq 0.05$ )

)

( 1994)

( 1991)

(2007)

( 1995

.

)

1.5

( $\alpha \geq 0.05$ )

( 2.93)

( 1.7)

( $\alpha \geq 0.05$ )

.

:

(  $\alpha \geq 0.05$  )

( )

( 1.7 )

( 2.8 )

( )

(  $0.05 \geq \alpha$  )

(tea test )

(  $0.05 \geq \alpha$  )

$(0.05 \geq \alpha)$

(1.7127)

( 1.5)

( 2.9364 )

. ( 28)

( 2.8794)

$(0.05 \geq \alpha)$

-:

**(  $\alpha \geq 0.05$  )**

(tea test )

( 3.5)

( $\alpha \geq 0.05$ )

( 1.7)

. (1.7)

( $\alpha \geq 0.05$ )

(0.05  $\geq \alpha$ )

( 1.7)

. ( 1.7)

( 2007 )

( 1989 )

( 1995 )

( 1991)

( 1994 )

## 2.5 التوصيات :

### أولاً : في مجال التطبيق :

- مقارنة فاعلية البرنامج الحالي ومدى ملاءمته ببرامج تتبنى وجهات نظر أخرى في تخفيض قلق الامتحان .
- إجراء مقارنة في مستوى قلق الامتحان بين الطلبة ، من ذوي دافعية التوجه نحو النجاح والطلبة من ذوي دافعية تجنب الفشل .
- الاستفادة من البرنامج في العمل الإرشادي في الصفوف المرحلة الثانوية للبنين والبنات والمرحلة الإعدادية .

### ثانياً : في مجال الأبحاث المستقبلية :

- إجراء دراسة مسحية عن مستوى قلق الامتحان بين طلبة المدارس وطلبة الجامعات الفلسطينية ونسبة انتشاره بينهم .
- إجراء دراسات مستقبلية للكشف عن فاعلية برنامج واستراتيجيات تسهم في خفض قلق الامتحان ، وخاصة المستندة إلى المفاهيم الدين الإسلامي .
- إجراء المزيد من البحوث حول قلق الامتحان ، وعلى عينات مختلفة من الطلبة وفي مستويات عمرية مختلفة .

. (2008) . ,

. 2008 . (1) 22 .  
. ( 2007 ) .

. ( 2007 )  
. ( 2007 ) .

( 2006 ) .

. (2006). ,

( ) ,  
. ( 2005 ) .

. ( 2005 ) .

. ( 2005 ) .

. ( 2005 ) .

. ( 2005 ) .

. ( 2004 ) .

. 50\_11 ( 8 ) 1 .

. ( 2004 ) .

.( 2004 ) .

.( 2002 ) .

.( 2002 ) .

. (2002) .

.( ) .

. (2002) ,

. (2002) . ,

( 2001 ) .

. ( 2001 )

.( 2001 ) .

2

. ( 2001 ) .

. 71-64

. ( 2000 ) .

. ( 2000 ) .

, 1

. ( 1999 ) .

.( 1998 ).

.( 1998 ) .

5

( 34 ) .

.( 1998 ) .

. 87 \_ 77

9

. ( 1998 ) .

. 38 3

1

. ( 1998 ) .

. ( 1998 ) .

. ( 1998 ) .

3

. ( 1997 ) .

. ( 1997 ) .

2

. ( 1997 ) .

. ( 1997 ) .

. 321 ( 32 ) 8

( 1996 ) .

. ( 1995 ) .

) .

. (

1

:

( 1995 ) .

. ( 1995 ) .

. ( 1995 ) .

. ( 1995).

. (1994).

. ( 1994 )

. ( 1994 ) .

. 541 \_ 505 25

www.hayatnafis .com \khoater nafsia \ examahxiety. Htmal 17k – cached  
morefrontis .

.( 1993 ) .

2

. ( 1993 ) .

. ( 1993 ) .

19

: ( 1991 )

. 110-89

: ( 1991 ) .

( 1991 ) .

. ( 1989 ) .

( 1989 ) .

. ( 1988 ) .  
 .(1988) . ,  
 . (1988).  
 ,14 . ( 1987 ) .  
 . ( 1987 )  
 . 79 22  
 .( 1987 ) .  
 : ( 1985 ) .  
 .(1985).  
 .95-77 ( 11)12  
 .(1984). , ,  
 .( 1970).  
 . ( 1983 ) .  
 2 . ( 1983 ) .  
 3 . (1982) . ,  
 . 176-159 ,4 ,  
 : . (1982).  
 ( 1981 ) .  
 .( 2)2  
 7 : ( 1980 ) .

.( 1978).

: ( 1979 ) .

## References:

- Lufi,D.(2004)**Test Anxiety and Its Effect on the Personality of students with Learning Disabilities.***Learning Disability quarterly.*27 ( 3) , 176-184.
- Burns,J.(2004). **Anxiety at the time of the final exam ; Relationships with Expectations and Performance.**(EJ.745247) *Journal of Education for Business .* 80(2). 119-124
- Zeinder,M.(2002). **Text Anxiety and aptitude tests performance in an actual college admission testing situation : Temporal Consideration.** *Personality and Individual Differences .* 12 (2).
- Koegh, E. French.C.C.(2001): **Test Anxiety , Evaluative stress and susceptibility to Distraction from threat .** *European Journal of personality* ,15 ,.123-141 .
- Kazeelskis.R.(2000).**Mathematics Anxiety and Test Anxiety : Separate Constructs?** *The Journal of Experimental Education .* .68 . (2) . 137-146.
- Avero ,p.& Calvo ,M.G.(2000):**Test Anxiety and Ego- Threatening stress : over –(and under )** Estimation of Emotional Reactivity . *Anxiety , stress &Coping .* ( 13 ) .(2)143-165.
- Kiselica,m,Baker,s,Thomas , R,and Ready ,s (1994):**Effects of Stress Inoculation Iraining on Anxiety , stress and Academic Performance Among Adolescents.** *Journal of comiseling Psychology,* 41.(5):362.
- Benson. J (1989).**Structural Components of Statistical Test Anxiety in Adults : An Exploratory Model .** *The Journal of Experimental Education ,* l .57 (.3) ,pp.247-261.
- Kenneth,M,and Diener , S.(1986): **Effectiveness of Cognitive Relaxation Therapy and study-Skills Training in Reducing Self-Reported Anxiety and Improving the Academic Performance of Test-Anxious Students .** *Journal of Counseling Psychology ,*33(7)131-135.

**Sarason,I. and Sarason,B.(1984): Abnormal Psychology The Problem of Matadaptive ,Prentice-Hell,Englewood Cliffs .NewJersey.**

**Bernard,M.&Joyce(1984): Rational-Emotive therapy with children and Adolescents, theory Treatment Strategies, Prevent active Methods, Wily-Internecine Publication ,New York .**

**Walker,C,Eugene,R,Roberts,K.and Michael,C.(1983). Hand Books of Clinical Child Psychology. John Wiley and Sons Inc New York .**

**Bander,R,Russell ,Z,and Zamostny,K.(1982)Comparison of Coucontrolled Relaxation and Study Skills Counseling in The Treatment of Mathematics Anxiety .Journal of Liducational Psychology ,74(1):96-103.**

**Bander,R,Russell ,Z,and Zamostny,K.(1982)Comparison of Coucontrolled Relaxation and Study Skills Counseling in The Treatment of Mathematics Anxiety .Journal of Liducational Psychology ,74(1):96-103.**

**Barabasez,A.and Barabasez,M.(1981): Effects of Rational Emotive Therapy on Psychophysiological and Reported Meassures of Test Anxiety Arousal . Journal of Ctintcal Psychology ,37(3).511-514.**

**SpielbergerkC.(1980): Test Anxiety Inventory .Preliminary Professional Mannal ,Counseling Psychologists Press.**

**Sarason,I,C.(1980):Test Anxiety theory Research And Application ,Lowrence Erlbaum Associates Pubishers ,Hill sdale,New Jersey.**

**Dusek,J.(1980).The Development of Test Anxiety in clildren . In Sarason ,I(edirors).Test Anxiety Theory, Reseaech and Applications ,Hillsdale,N.j.**

**Oliver,r.(1975):Over coming test anxiety ,Rational.pp.6-12.**

**Chattel , R. 1966: Anxiety and Mohvahon , Crueml Experiments . in Spretberger, Anxiety and Behuver,Academic press, New York .**

**ملحق رقم (1)**

(درجة القلق)

, (0.75 = 4/3) 3 , (3= 1-4)  
( )

-:

- .(1.75 - 1) : .5  
 .(2.50 - 1.76) : .6  
 .(3.25 - 2.51) : .7  
 .(4 - 3.26) : .8

متوسط	2.29	عبد الله معمر نعيم أبو اشهاب	-37	مرتفع	2.87	عميد أسامة	-1
متوسط	2.42	مؤمن سبع نايف بني جابر	-38	مرتفع	2.82	أيوب سامي	-2
منخفض	1.50	مجاهد رياض	-39	مرتفع	2.84	ياسين ياسر زعل زين الدين	-3
مرتفع	2.66	عادل صقر فارس	-40	مرتفع جدا	3.42	صالح بلال	-4
متوسط	2.18	مالك سامي	-41	مرتفع	2.84	عدي نضال فهمي بني جابر	-5
متوسط	2.26	بكر مطلق فالح	-42	مرتفع	2.66	أيمن خير	-6
مرتفع	2.79	سياف خالد حسين	-43	متوسط	2.16	حمد يوسف علي	-7
متوسط	2.05	احمد ناجح احمد	-44	متوسط	1.87	محمد صبحي	-8
متوسط	1.97	منتصر اياد	-45	متوسط	2.39	كرم خير الله حسن بني فضل	-9
متوسط	2.34	عاصم محمد حسن	-46	مرتفع	2.89	فiras أيمن علي	-10
متوسط	2.50	قدي كامل خير الله	-47	مرتفع جدا	3.34	عيسى اشرف عيسى عثمان	-11
مرتفع	2.87	خير الدين نجم	-48	متوسط	2.47	محمد جودت زين الدين	-12
متوسط	2.00	حامد إبراهيم حامد	-49	متوسط	2.50	أيمن عزت بني جابر	-13
مرتفع	2.87	عبد العزيز محمد	-50	مرتفع جدا	3.29	فصي تامر	-14
متوسط	1.92	رزق أيسر رزق	-51	مرتفع	2.89	يوسف قاتق عثمان	-15

مرتفع	2.79	عكرمة معزوز	-52	مرتفع	2.61	دله عماد جميل بني جابر	-16
متوسط	2.16	سامر فوزي يسامر احمد دله	-53	متوسط	2.00	صلاح أبو كنب	-17
متوسط	2.05	علي احمد	-54	مرتفع	2.63	بيث بلال ديرية	-18
مرتفع	2.76	عبد الجبار ايمن	-55	متوسط	2.50	حارث عصام نجم	-19
مرتفع	3.08	عبد الرحمان رجاتي	-56	متوسط	2.21	يوسف ناجح عقل دلة	-20
مرتفع	3.13	عبد الرحيم	-57	مرتفع	3.16	سند عاليه	-21
متوسط	1.84	محمد عبد السلام حجاج	-58	مرتفع	2.53	عبدالله نعيم حسين	-22
متوسط	2.50	كفاح زاهي	-59	متوسط	2.21	مازن مصباح ظاهر	-23
متوسط	2.45	منذر محمد قاسم	-60	متوسط	2.50	بهاء جمال موسى ديرية	-24
مرتفع	2.76	عمر شريف	-61	منخفض	1.74	محمد حسن	-25
متوسط	2.24	عمر ديريه	-62	مرتفع	2.58	ضياء الدين محمد هواوشة	-26
متوسط	2.08	مخلص محمود قاسم بني فاضل	-63	مرتفع	2.58	عدي عاطف نجيه	-27
منخفض	1.39	عماد ابو شهاب	-64	متوسط	2.37	الياس محمد فوزي	-28
مرتفع	2.55	خالد احمد هواوشه	-65	مرتفع	2.53	اسامة محمد	-29
متوسط	2.16	عمران فتحي ابو لحيه	-66	مرتفع	3.03	فارس محمد قياس	-30
متوسط	2.50	ضياء نظمي محمود	-67	متوسط	2.24	ايمن احمد	-31
مرتفع	2.79	عصام ديرية	-68	متوسط	2.08	سيف الدين محمود جربان	-32
متوسط	2.39	اسامة محمود توفيق درية	-69	مرتفع	2.68	قاسم عبد القادر خالد	-33
متوسط	2.45	عميد ماهر	-70	متوسط	2.29	لظفي صالح عقل	-34
متوسط	2.18	احمد عدوان	-71	مرتفع	2.82	حمزه عمر	-35
متوسط	1.92	جعفر نظام عبد المجيد ديرية	-72	مرتفع	2.97	صلاح الدين يونس بني فضل	-36

**ملحق رقم (2)**

:

( )

( )

:

. 1

. 2

. 3

. 4

. 5

. 6

:

•

. 1

. 2

. 3

. 4

. 5

:

.6

:

•

•

( )

:

. 1

. 2

:

. 1

. 2

. 3

)

(

. 4

•

•

)

( •

•

( )

( )

•

(1994 )

•

:

( )

:

. 1

. 2

. 3

.  
.....  
.....

:

. 1

. 2

)

. 3

..... :  
..... :  
..... :  
..... :  
..... :  
..... :

. 4

:

:

:

:

( )

:

( )

:  
. 1

:  
. 1

:  
. 2

( B )



:

.

( )

:

. .1

. .2

:

. •

. .1

. .2

( )

.

. .3

( 20 )

		. 1
		. 2
		. 3
		. 4
		. 5
		. 6
		. 7
		•
	.....	.12
.....		. 1
	.....	.13
.14	.....	.2
	.....	
.15	.....	.3
	..	
.16	.....	.4
	..	

.17	.....	.5
	.....	
.18	.....	.6
	.....	
.19	.....	.7
	.....	
.20	.....	.8
	.....	
	.....	.9
	.....	10
	.....	.11

:

.1

.( ):

.2

-

-

-

-

. )

.2

.

.4

-

-

-

—

. ( ) .5

. ( ) .6

( )

:

.1

.2

.3

:

•

.1

:

.2

- : .1
- . ( 10) .2
- ( 5) .3
- . ( 5) .4
- ( 5) .5
- . ( 10) .6
- . ( 5) .7
- . ( 10) .8

( 5 )	. ( 10 )	. 8
. ( 10 )	.	. 9
. ( 5 )	. ( 10 )	. 10
	.	. 11
	. ( 10 )	. 12
. ( 10 )	.	. 13
. 5 )	. ( 10 )	. (
.	.	. 14
	. ( 10 )	.
10 )	.	. 15
.	(	

. ( 10 )

. ( 5 ) . 16

. ( 10 ) . 17

. ( 10 ) . 18

. ( 10 ( 5 ) . 19

( 5 ) . 20

. ( 5 ) ( 10 )  
5 ) ( 5 ) ( 30 )

:

.1  
.2

:

.

. 1  
. 2

( )

:

. 1

.

:

\*

. 1

:

:

.

_____	. 1
_____	. 2
_____	. 3
_____	. 4
_____	. 5

\_\_\_\_\_ .6  
\_\_\_\_\_ .7  
\_\_\_\_\_ .8  
\_\_\_\_\_ .9  
\_\_\_\_\_ .10

\_\_\_\_\_ .1  
\_\_\_\_\_ .2  
\_\_\_\_\_ .3  
\_\_\_\_\_ .4  
\_\_\_\_\_ .5  
\_\_\_\_\_ .6  
\_\_\_\_\_ .7  
\_\_\_\_\_ .8  
\_\_\_\_\_ .9  
\_\_\_\_\_ 10

\_\_\_\_\_ 1  
\_\_\_\_\_ 2  
\_\_\_\_\_ 3  
\_\_\_\_\_ .4  
\_\_\_\_\_ 5  
\_\_\_\_\_ .6

\_\_\_\_\_ 7  
\_\_\_\_\_ 8  
\_\_\_\_\_ 9  
\_\_\_\_\_ 10

\_\_\_\_\_ 1  
\_\_\_\_\_ 2  
\_\_\_\_\_ 3  
\_\_\_\_\_ 4  
\_\_\_\_\_ 5  
\_\_\_\_\_ 6  
\_\_\_\_\_ 7  
\_\_\_\_\_ 8  
\_\_\_\_\_ 9  
\_\_\_\_\_ 10

(            )

(            )

:

.....

:

.

.....

...

.

.....

.....

.

.....

.....

.

.....

.....

.

.....  
.....

.....  
.....

: ) .

.....

- \_\_\_\_\_ 1
- \_\_\_\_\_ 2
- \_\_\_\_\_ 3
- \_\_\_\_\_ 4
- \_\_\_\_\_ 5
- \_\_\_\_\_ 6
- \_\_\_\_\_ 7
- \_\_\_\_\_ 8
- \_\_\_\_\_ 9
- \_\_\_\_\_ 10

:



( )

:

—

:

•

:

:

)

:

:





( )

. 1

:

—

.

:

—

. 1

•

•

•

•

. 2

.( )



( )

( ) .2

:

.1

.2

:

.1

.2

.3

:

.4

)

) (

.(

.5

)

.(

):

:

.(

( ):

.( ( ) )

:

.6

)

.(

)

.

:

.

( ) . 2

:

. 1

. 2

:

. 1

. 2

) :

:

.

:

(

)

:

:

(

:

)

. 3

:

. ( ) \_  
 . ( ) \_  
 . ( ) \_  
 . ( ) \_  
 ( ) \_

: ( )  
 : ( )

. 1

. 2

) : . 3  
. (

) . 4

. (

. (

) . 5

) . 6

. (

.

. (

) . 7

. (

) . 8

(1)

:

.1

( )

.2

:

.1

.2

.3

( )

)

.4

.( ) .

42 ) ( ) (41) ( ) :

. (

. ( )  
( )

:  
) :

. (

:

):

. (

:

:

:

. ( )

( ) )

)

.(

(.....

.....)

):

.(

-

-

-

(2)

:

. 1  
. 2  
. 3

:

. 1  
: . 2  
)

.(

.

:

.( )

:

. 3

:

:

.....

.

)

.(

:

: . 1

):

.(

)

.(

:

.(

). 1

. 2

. 3

. 4

.

:

.

( ) . : . : :

: . 1

: ):

) :

( ):

.( ):

: . 2

: :

: :

: :

( : .3 )

.( : .4 )

: .5 )

.(

: .6 )

.(

: .7 )

.(

.( : .8 )

: .9  
 :  
 : .( )  
 :  
 : .( )  
 : : .( )  
 : : : )  
 . .( : : ,  
 : : . : )  
 ' ' ' : : .( )  
 ' : : ' :  
 ' : : ' :

.

.

:

.1

.2

:

.1

.2

.( ) .( ):

.( ) .( )

.3

):

.4

,' , , ,

,' , , ,

' .  
 .5  
 :  
 -  
 ):  
 .( )  
 ):(  
 .(  
 ): ,  
 .(

( , ): -  
 -  
 -  
 :

	:	
.		. 1
.		. 2
.		. 3
	:	
.		. 1
		. 2
	:	
	:	.
	:	.
:		.
.(	)	. 1
.		. 2
.		. 3

: .

.

.

.

:

.3

:

:

.

8-6

.

.

:

.

.

.

:

.

(

)

(

)

$$\begin{aligned}
 & \cdot \quad 168 = 24 \cdot 7 \\
 & \cdot \quad 30 = 5 \cdot 6 \\
 & \quad 50 \quad \quad 7
 \end{aligned}$$

11                      1:30

$$\begin{aligned}
 & \cdot \quad 60 \\
 & \quad 50
 \end{aligned}$$

(7)

∴

∴

∴

∴

∴

∴

∴

$$\cdot \quad 77 = 11 \cdot 88$$

∴

∴

∴

∴ 4

.1

.2

.3

.4

.5

.6

.7

.8

.9

.5

:

:

:

:

( )

.1

.2

.3

.4

.5

: :

:

.1

.2

.3

.4

.5

: :

: :

	:	
	:	.
		.1
		.
		.2
		.3
		.
	:	.1
		.
		.2
		.
		.3
		.4
		.
		.
	:	.
		.1
)	-	-
		.
		.2
		.3

	. 4
	. 5
	. 6
	. 7
	. 8
	. 9
.....	
.....	
-	
:	
	. 1
	. 2
	. 3

ملحق رقم 3

:

( )

( )

:

. 1

. 2

. 3

. 4

. 5

. 6

:

•

. 1

. 2

. 3

. 4

. 5

. 6

( 1994 )

:

- 
-

( )

:

. 1

. 2

:

. 1

. 2

. 3

)

(

. 4

•

)

( )

)

(

( )

(1994

:

•

•

•

•

•

( )

:

. 1

. 2

. 3

.  
.....  
.....

:

. 1

. 2

)

. 3

..... :  
..... :  
..... :  
..... :  
..... :  
..... :

. 4

:

:

:

:

( )

:

( )

:  
. 1

:  
. 1

:  
. 2

( B )



:

.

( )

:

. .1

. .2

:

. •

. .1

. .2

( )

. .3

( 20 )

	.	.	. 1
	.	.	. 2
	.	.	. 3
	.	.	. 4
	.	.	. 5
	.	.	. 6
	.	.	. 7
		•	
	.	.	
	.....		.12
.....			. 1
	.....		.13
.....			.2
	.....		.14
.15	.....		.3
	..		

.16	.....	.4
	..	
.17	.....	.5
	.....	
.18	.....	.6
	.....	
.19	.....	.7
	.....	
.20	.....	.8
	.....	
	.....	.9
	.....	10
	.....	. 11

	:
	.3
. ( ) :	.2
	-
	-
	-
	-
. )	.4
	.4
	-
	-
	-
. ( )	.5
. ( ) .	.6

( )

:

.5

.6

.7

:

•

.1

:

.2

:

	:	. 1
. ( 10)		
( 5)		. 2
	. ( 5)	
( 5)		. 3
. ( 10)		
5)		. 8
	. ( 5)	
5)		. 5
. ( 10)	. (	
		. 6
. ( 5)		
. ( 10)		. 7
. ( 5)		
. ( 10)		
		. 8
( 5)		
. ( 10)		

	.	. 9
	. ( 10)	
	.	.10
. ( 5 )		
	. ( 10)	
		. 11
	. ( 10)	
	. ( 10)	. 12
	.	
. 5 )		. 13
	. ( 10)	. (
	.	. 14
	. ( 10)	
10 )		. 15
	.	(
	.	
	. ( 10)	

. . . 16  
.( 5)

. . . 17  
.( 10)

. . . 18  
.( 10)

. . . 19  
.( 10 ( 5)

( 5) . 20

. ( 5)  
5 ) ( 10)  
( 5) ( )  
. ( 30)

:

.3

.4

:

. 1

. 2

( )

:

. 1

.

:

\*

. 1

:

:

.....	1
.....	2
.....	3
.....	4
.....	5
.....	6

.....7  
.....8  
.....9  
.....10

.....  
.....1  
.....2  
.....3  
.....4  
.....5  
.....6  
.....7  
.....8  
.....9  
.....10

.....  
.....1  
.....2  
.....3  
.....4  
.....5  
.....6  
.....7  
.....8

\_\_\_\_\_ 9  
\_\_\_\_\_ 10

.  
.  
1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10

( ) .

( )

:

.....

:

.....  
.....

.....  
.....

.....  
.....

.....  
.....

.....  
.....

.....  
.....

..... : ) .....

---

1

_____	2
_____	3
_____	.4
_____	. 5
_____	.6
_____	7
_____	8
_____	9
_____	10

:

( )

:

-

.

:

.

•

.

.

:

.

.

:

)

.

.

.

:

:

∴ ∴

∴

∴ ∴

∴ ∴

∴

∴ ∴



	:	
.		. 1
.		. 2
.		. 3
	:	
.		. 1
		. 2
	:	
	:	.
	:	.
:		.
.(	)	. 1
.		. 2
.		. 3

: .

.

.

.

:

.3

:

:

.

.

8-6

.

.

:

.

.

.

:

.

(

)

(

)

$$\begin{aligned}
 & 168 = 24 \cdot 7 \\
 & 30 = 5 \cdot 6 \\
 & 50 \qquad 7
 \end{aligned}$$

11                      1:30

$$\begin{aligned}
 & 60 \\
 & 50
 \end{aligned}$$

(7)

:

:  
:  
:

:

$$77 = 11 \cdot 88$$

:  
:

:

. 4

.			
.			
:			
.			.1
.			.2
.			.3
.			.4
.			.5
.			.6
.			.7
.			.8
.			.9
.			.5
:			
:			
.			
:			
.	( )		.1
.			.2
.			.3
.			.4
.			.5

: :

:

.6

.7

.8

.9

.10

: :

: :

:

	:	.	.
		.4	
	.	.	.
		.5	
.		.6	
	:	.	.
		.1	
.		.	.
		.2	
.		.	.
		.3	
		.4	
	.	.	.
	:	.	.
		.1	
)	-	-	.
	.	.	.
		.2	
	.	.	.
		.3	
		.4	
	.	.	.
		.5	

	. 6
.	. 7
.	. 8
.	. 9
.....	
.....	
-	
.	
:	.
.	. 1
.	. 2
.	. 3

**ملحق رقم (4)**

( )

. 1

. 2

. 3

. 4

. 5

. 6

. 7

. 8

. 9

. 10

**ملحق رقم (5)**

بسم الله الرحمن الرحيم



كلية الدراسات العليا  
قسم الإرشاد النفسي التربوي

أعزائي الطلبة :

يقوم الباحث بأجراء دراسة بعنوان " مدى فعالية الإرشاد التربوي النفسي في تخفيف ظاهرة قلق الامتحان لدى طلبة الحادي عشر في مديرية جنوب نابلس "

وسيطبق الباحث البرنامج ضمن العديد من اللقاءات مع الطلبة الذين يقع عليهم الاختيار .

وأؤكد على أن المعلومات والبيانات التي تجمع من أجابتم ما هي إلا أغراض البحث العلمي فقط .

الاسم : .....

هاتف : .....

جوال : .....

مع جزيل الشكر والعرفان والتقدير

الباحث : سرور ناصر

أعزائي الطلبة :

بين يدريك \ اي مجموعة من العبارات حول ما تفكر \ ين به في مواقف معينة علماً بأن مشاعر كل طالب اة تختلف عن مشاعر الآخر ، لذا فإنه ليس هناك إجابات صحيحة أو إجابات خاطئة لأن كل إجابة تعبر عن مشاعرك وأحاسيسك وانفعالاتك الخاصة بك اي .

### طريقة الإجابة :

أقرأ اي كل عبارة من العبارات وضع اي إشارة ( x ) في المكان الذي تشعر \ين أنه يمثل مشاعرك وأحاسيسك وانفعالاتك الحقيقية .

### مثال :

الرقم	العبارة	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	أدرس كل يوم بانتظام		x		

الرقم	العبارة	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق بشدة	لا أوافق
1	أشعر بالضيق عند كل سؤال يطرحه المعلم علي للتأكد من مدى استفادتي وتعلمي للدرس				
2	أشعر بالقلق حول ما إذا كنت سأرفع من صفي الحالي إلى الصف الذي يليه في نهاية العام .				
3	أشعر بالتوتر إذا ما طلب مني المعلم الوقوف والقراءة بصوت مرتفع .				
4	عندما يطلب مني المعلم حل بعض المسائل على اللوح فأبني أتمنى ببني وبين نفسي أن يطلب ذلك من غيري وليس مني .				
5	أثناء نمومي أحلم كثيراً بالامتحانات .				
6	تزداد دقات قلبي عندما يقترب موعد الامتحانات .				
7	أشعر بالقلق الشديد عند استعدادي للنوم نتيجة تفكيري بما سيكون عليه أدائي في الامتحان غداً .				
8	ترتجف يدي عندما يطلب مني المعلم الكتابة على اللوح أمام طلاب صفي .				
9	أشعر بالتوتر عند اقتراب موعد الامتحان بدرجة أكثر من زملائي .				
10	عندما أكون في البيت وأفكر في دروس الغد أشعر بالخوف من أنني سوف أعطي إجابات خاطئة .				
11	إذا تغيبت عن المدرسة نتيجة مرض أشعر بأن أدائي للواجبات المدرسية سوف يكون أقل درجة من الطلبة الآخرين .				
12	عندما أفكر بدروس اليوم التالي أشعر بالقلق بأن أدائي في بعض الدروس سوف لا يكون مقبولاً .				

الرقم	العبارة	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق	لا أوافق بشدة
13	أشعر بالغبثيان والارتجاف أو الدور عندما يسأل المعلم سؤالاً بهدف تحديد مدى ما تعلمت من الدرس .				
14	أشعر بالارتباك والتوتر إذا وجه المعلم إلي سؤالاً وأجبت عنه إجابة خاطئة .				
15	أشعر بخوف من كل موقف فيه امتحان				
16	أشعر بضيق شديد قبل دخولي الامتحان .				
17	بعد الانتهاء من الامتحان أشعر بالتوتر حول أدائي في هذا الامتحان.				
18	أشعر أحياناً أن أدائي في الامتحان الذي قدمته كان سيئاً مهما كنت قد درست وتحضرت له .				
19	أشعر أن يدي التي أكتب بها أثناء الامتحان ترتجف بعض الشيء.				
20	أخاف من الفشل في أدائي إذا ما علمت أن المعلم سيعطينا امتحاناً .				
21	أشعر أنني أنسى في الامتحان كثيراً من المعلومات التي كنت أتذكرها قبل بدئه .				
22	أتمنى لو أنني لا أشعر بضيق من الامتحان بهذه الدرجة .				
23	أشعر بالقلق إذا أخبرنا المعلم أنه يريد أن يعطينا امتحاناً .				
24	أشعر بأن أدائي سوف يكون سيئاً أثناء الإجابة عن الامتحان .				
25	أخاف أحياناً عندما أكون في طريقي إلى المدرسة أن يعطينا المعلم امتحاناً فجائياً .				
26	أشعر بصداع شديد قبل وأثناء الامتحان .				
27	خوفي من الرسوب يعيق أدائي وتقدمي في الامتحان .				

الرقم	العبارة	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق بشدة	لا أوافق بشدة
28	أشعر بالقلق أثناء إعلان المعلم المتبقي من الوقت لإنهاء الامتحان .				
29	أشعر بالخوف أثناء انتظار توزيع أوراق أسئلة الامتحان .				
30	أشعر بالقلق أثناء الامتحان بأنه لا يكفي الوقت للإجابة على الامتحان .				
31	أشعر بالقلق أثناء الانتظار لدخول قاعة الامتحان .				
32	أشعر بالخوف من المدرسة لأنها تذكرني بالامتحانات .				
33	أشعر بعدم الارتياح أثناء تحدث الطلبة في الساحة عن امتحان قادم .				
34	يزداد إفراز العرق في يدي أو وجهي أثناء الامتحان .				
35	أشعر بالتوتر والارتباك أثناء استعدادي لامتحان يومي .				
36	غالباً ما أشعر بالقلق عند استعدادي للامتحان قبل مواعيد بيوم .				
37	أشعر دائماً بالتوتر والارتباك عند استعدادي للامتحان نهائي .				
38	أشعر بالقلق عند استماعي للمعلم وهو يعلن عن مواعيد الامتحانات القادمة .				

## ملحق رقم (6)

الكراسة العملية للبرنامج الإرشادي لتخفيف قلق الامتحان

## توقعاتك

ما الذي تتوقعه من هذا البرنامج؟

1. \_\_\_\_\_  
.
2. \_\_\_\_\_  
.
3. \_\_\_\_\_  
.

كيف يبدأ القلق؟

1. \_\_\_\_\_  
.
2. \_\_\_\_\_  
.
3. \_\_\_\_\_  
.

تعريف قلق الامتحان؟

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

ما هي أعراض قلق الامتحان؟

1. \_\_\_\_\_  
.
2. \_\_\_\_\_  
.
3. \_\_\_\_\_  
.

- 4 . أسباب قلق الامتحان ؟
- 1 .
- 2 .
- 3 .
- 4 .
- 5 .
- 6 .
- 7 .

## اختبار مسح المخاوف المرتبطة بالامتحان

موجود أدناه ( 20 ) بياناً عن أشياء ومواقف . استخدم نظام الاختبار المذكور أدناه بوضع الرقم المناسب للتعبير عن درجة وجود المخاوف لديك تجاه كل موقف محدد . تذكر أن الإجابة الصادقة هي فقط التي توجد التشخيص السليم لمدى مخاوفك ومن ثم التغلب عليها .

- 1 . لا توجد مخاوف .
- 2 . مخاوف قليلة جداً .
- 3 . بعض المخاوف .
- 4 . مخاوف بسيطة .
- 5 . مخاوف كثيرة .
- 6 . مخاوف عظيمة .
- 7 . رعب .

### • الاختبار

أقرأ الأسئلة التالية وأجب بحسب مخاوفك.

12. تفكيرك في علامة مرتفعة .  
1 . الرسوب في الامتحان.....
13. مقارنة نفسك بزملائك  
2. النقد من الآخرين.....
14. عدد أسئلة الامتحان .  
3. خطأك في الإجابة عن سؤال.....
15. مدى رضى اهلك عن نتيجتك..  
4. عدم تحقيق النجاح.....
16. كثرة الأمراض المزمنة للامتحانات.  
5. نوعية أسئلة الامتحان.....
17. مدرس المادة  
6. قاعة الامتحان.....
18. مدة الامتحان  
7. حصول على علامة متدنية.....
19. أهمية الامتحان بالنسبة لك.....

20. درجة صعوبة المادة

8. الامتحان .....

9. يوم الامتحان .....

10. زهدوء الجو قبل الامتحان .....

11 . المراقب .....

تمرين : تحليل المخاوف

أذكر ما المشكلة ؟

---

---

أكتب أسوأ الاحتمالات : ( ما أسوأ ما يمكن أن يحدث ) .

---

---

---

---

\_\_\_\_\_ .

تقبل الأسوأ ( إذا لم تتقبل وبصدق فعالج هذا الأمر حتى تتقبل .

---

---

---

---

\_\_\_\_\_ .

أذكر الخطوات العملية لتحسين الأسوأ .

---

---

---

---

\_\_\_\_\_ .

قم بالدعاء ( أبدأ بحمد الله ثم الصلاة على نبيه ثم الدعاء ) .

توكل على الله . ( تأكد من صدق توكلك على الله ) .

## العلاجات

1 . الاسترخاء.

---

---

---

---

---

2 . تمرين شحن العزيمة وأخذ القرار

أ . أكتب عشرة نتائج سلبية ممكن أن تحصل أن لم يتغير شيء من وضعك الحالي :

- 1 . \_\_\_\_\_
- 2 . \_\_\_\_\_
- 3 . \_\_\_\_\_
- 4 . \_\_\_\_\_
- 5 . \_\_\_\_\_
- 6 . \_\_\_\_\_
- 7 . \_\_\_\_\_
- 8 . \_\_\_\_\_
- 9 . \_\_\_\_\_
- 10 . \_\_\_\_\_

ب . تخيل وأنت في هذا الوضع بعد عشرة سنوات من الآن ما الذي يمكن أن يصل إليه الحال ؟

- 1 . \_\_\_\_\_
- 2 . \_\_\_\_\_
- 3 . \_\_\_\_\_
- 4 . \_\_\_\_\_
- 5 . \_\_\_\_\_
- 6 . \_\_\_\_\_
- 7 . \_\_\_\_\_

- 8 .  
9 .  
10 .

ج. أكتب عشرة نتائج إيجابية ستحصل عندما تتغير ؟

- 1 .  
2 .  
3 .  
4 .  
5 .  
6 .  
7 .  
8 .  
9 .  
10 .

د . أكتب الذي يمكن أن يصل إليه الحال بهذه النتائج الإيجابية المتضاعفة بعد عشرة سنوات من الآن .

- 1 .  
2 .  
3 .  
4 .  
5 .  
6 .  
7 .  
8 .  
9 .  
10 .

هـ. بعدها أستشعر الاستطاعة والتغير وذلك بترديد ( أستطيع أن أتغير ) .

قل ( أتمنى أن أتغير )

أكتب أول شيء يطرأ على بالك :

.....

الآن ردد : أستطيع أن أتغير

أكتب أول شيء يطرأ على بالك بعد كل مقولة .

.....  
ردد أستطيع أن أتغير .

.....  
و . أذكر عشرة قناعات تؤكد أنك تستطيع أن تتغير ( مثل : أن تقول لقد مررت بمحنة أكبر واجتزتها  
بفضل من

الله أو لدي قناعة أنه من يستعين بالله لا يخيب ظنه .....الخ.

- ..... 1 .
- ..... 2 .
- ..... 3 .
- ..... 4 .
- ..... 5 .
- ..... 6 .
- ..... 7 .
- ..... 8 .
- ..... 9 .
- ..... 10 .

3 . الإيجابيات:

أ . عش حاضرک :

---

---

---

ب . أوجد الحماس :

---

---

---

ج . تحدث عن النجاح .

---

---

---

د . أوجد البيئة الإيجابية :

---

---

---

هـ . شارك الناس :

---

---

---

---

و . خطط للنجاح :

---

---

---

---

ز . أهتم بنفسك :

---

---

---

4. إرشادات ومهارات دراسية للتغلب على قلق الامتحان .

أ . تنظيم الوقت :

---

---

1 . التجزئة والتقسيم :

---

---

2 . التخطيط .

---

---

3 . التطبيق :

---

---

ب . إعداد جدول المذاكر مع مراعاة .

1 . الوقت اللازم للنوم :

---

---

2 . الوقت اللازم للدراسة :

---

---

3 . الوقت اللازم لتناول الطعام :

---

---

4 . وقت الفراغ :

---

---

ج . طرق المذاكرة الصحيحة :

---

---

د . إرشادات عامة خلال فترة الامتحانات :  
1 . اليوم الذي يسبق الامتحان :

---

---

2 . صباح يوم الامتحان :

---

---

3 . عندما تتسلم ورقة الامتحان :

( 7 )



36		1
39	( )	2
47	( )	3
48		4
49	( )	5

65		1
68		2
122		3
156		4
158		5
163		. 6
176	-	7

## فهرس المحتويات

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
<b>2</b>	<b>:</b>
2	..... 1.1
5	..... 201
5	..... 3.1
6	..... 4.1
6	..... 5.1
7	..... 6.1
7	..... 7.1
<b>8</b>	<b>:</b>
9	..... 1.2
10	..... 1.1.2
11	..... 2.1.2
16	..... 3.1.2

19	.....	4.1.2
20	.....	5.1.2
23	.....	6.1.2
28	.....	2.2
32	.....	3.2.2
<b>34</b>	:	
35	.....	1.3
35	.....	2.3
35	.....	3.3
35	.....	4.3
39	.....	5.3
43	.....	6.3
44	.....	7.3
45	.....	8.3
<b>46</b>	:	
47	.....	1.4
50	:	

50	.....	1.5
55	.....	2.5
56		
62		
64		
177		
178		
179		