

تاريخ الإرسال (2018-05-13)، تاريخ قبول النشر (2018-06-02)

د. محمد حسين فهد اليامي¹

¹ وزارة التعليم - المملكة العربية السعودية

* البريد الإلكتروني للباحث المرسل:

E-mail address: alyami113@hotmail.com

مستوى قلق الاختبار لدى طلبة المدارس الثانوية في تعليم مدينة نجران وسبل التغلب عليه

المخلص:

هدفت الدراسة للتعرف على مستوى قلق الاختبار لدى طلبة المدارس الثانوية في تعليم مدينة نجران وسبل التغلب عليه، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتم تطبيق مقياس القلق مكونة من (36) فقرة على عينة الدراسة المكونة من (600) طالب وطالبة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من تعليم مدينة نجران من (32) مدرسة للذكور، و(36) مدرسة للإناث؛ بحيث تشمل الطلاب والطالبات، في الفصل الدراسي الثاني 2017 / 2018م. وقد كشفت النتائج أن الدرجة الكلية لمتوسطات مستوى قلق الاختبار لدى طلبة المدارس الثانوية بمدينة نجران من وجهة نظر الطلبة أنفسهم، حصلت على (3.14)، وبلغ الوزن النسبي لمستوى القلق (62.96%)، بدرجة متوسطة. وكشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في مستوى قلق الاختبار تعزى لمتغير الصف الدراسي لصالح طلبة الصف الثالث الثانوي، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الذكور والإناث في قلق الاختبار لصالح الإناث، أي أن مستوى قلق الإناث في الاختبار مرتفع. وقدمت الدراسة عدد من التوصيات والمقترحات للتغلب على قلق الاختبار.

كلمات مفتاحية: قلق الاختبار، الطلبة، المدارس الثانوية، تعليم مدينة نجران.

The Level of Test Anxiety among the Students of Secondary Schools of Najran City and the Ways of Overcoming it.

Abstract:

The study aimed at recognizing the level of test anxiety among the students of secondary schools of Najran city and the ways of reducing it. The study used the descriptive analytic methodology and applied the anxiety scale which is made of (36) items. The study sample (600 male and female students) was collected randomly from the secondary schools of Najran city; (32) male schools and (36) female schools. The study sample included students who are registered in the second semester 2017-2018.

The study proved that the total degree of test anxiety average from the students perspective was (3.14) and the relative weight of anxiety level was.(%62.96)

The study results revealed that there were statistically significant differences at the point (0.05α) in the level of test anxiety due to the variable of the class for the benefit of third secondary students. The results also showed significant differences between male and female levels of anxiety for the benefit of females. This confirms that the level of test anxiety among female students is high. The study presented a number of recommendations and suggestions to overcome the test anxiety.

Keywords: test anxiety , students, secondary schools, education of Najran city.

المقدمة:

إن هذا العصر هو عصر القلق؛ لأن الإنسان أصبح معرضاً للضغوط النفسية بشكل أكبر من العصور السابقة، حيث أصبح القلق عنواناً للعديد من الدراسات النفسية سواء تلك التي تهتم بالسلوك المضطرب لدى الإنسان أو تلك التي تتمثل لديه بالحاجة إلى الابتكار أو الإبداع أو تطوير القيم.

والقلق حالة من الشد تتاب الفرد بسبب تدخل عوامل كثيرة، تؤدي به إلى عدم القدرة على الأداء المطلوب لأعماله وواجباته، والتلكؤ بتأمين حاجاته الضرورية بسهولة ويسر (فرح، 2014:17). وقد يحدث بسبب القلق حصول تراجع في كفاءة الفعاليات الاجتماعية للمصاب في الاستجابة للمتطلبات السائدة في محيطه، وتردي قابليته في الإيفاء بالتزاماته (الفتلي، 2008:14).

يعد القلق واحداً من الظواهر النفسية المنتشرة بين الأفراد، لهذا فهو يشكل خبرة يومية عند الأفراد في مراحل العمر كافة. وقد ذهب بعض العلماء إلى اعتباره احد المتغيرات الأساسية في نظريات الشخصية، مما أدى إلى توجيه اهتمام الباحثين بالقلق وذلك بغية تحديد مفهومه وأنواعه ومصادره وأسبابه، لا سيما تلك الجوانب المتعلقة بتأثيراته على السلوك الإنساني (شاهين، 2014:14). إن القلق يؤثر في حياة الإنسان، وفي حرياته ويضطره لاختيار مسالك لا تتفق مع رغباته بسبب عوائق تحقيقها التي تتزايد مع ضغوط الحياة الحديثة ومطالب العيش (غانم، 2000:28).

ولقد تركزت أبحاث القلق ودراساته حول القلق العام إلا أنه بالرغم من الاهتمام الكبير الذي أبداه الباحثون بالقلق العام ظهر أيضاً الاهتمام النسبي بدراسة أنواع أخرى للقلق مثل: قلق الاختبار لشكل محدود من القلق المرتبط بمواقف التقويم والتقدير (السامرائي والدليمي، 2005:271). وحيث إنه تم اعتماد الاختبارات كوسيلة أساسية لا غنى عنها لتحديد مدى تقدم المتعلمين مع الأخذ بالحسبان أن فعالية اختبارات التحصيل تتوقف على صلاحية نظام الاختبارات، وظرف التعلم، وطرق التدريس المتبعة (وردية، 2003:12)؛ لذا فقد اهتم المربون وأولياء الأمور بتقديم التسهيلات والإرشادات للمتعلمين بغية رفع مستواهم ولحد من مستوى قلق الاختبار.

وأكدت الكثير من هذه الدراسات (أبو عزب، 2008؛ أبو جهل، 2003؛ Spiel & Charles, 2007) بأن القلق يؤثر على الفرد في مواقف الاختبار، ويتمثل ذلك في شعوره بالتوتر والخوف والارتباك أثناء الاستجابة لمهام أداء الاختبار (محمود، 2004:19).

فقد أشار أسير (Acres, 2005:47) إلى الآثار السلبية المترتبة على قلق الاختبار كضعف الدافعية وضعف التحصيل والعجز عن مواجهة مواقف التقويم بمختلف صورها وبمختلف المراحل الدراسية.

ويعتبر قلق الاختبار من إحدى المشاكل التي يواجهها الطلبة، والتي تظهر في أي وقت من أوقات العام الدراسي كلما أعلن المدرس عن اختبار أو امتحان. فهو يشكل عاملاً يؤدي إلى تعطيل قدرة الطالب على التركيز والتذكر، ترافقه في العادة تأثيرات في الجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية والفسولوجية.

وتشير فايده (2005:223) إلى أن قلق الاختبار هو: "نوع من القلق المرتبط بمواقف الاختبار، بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعوراً بالخوف والهيم العظيم عند مواجهة الاختبارات". أي أن الأشخاص الذين يكون قلقهم لمواقف الاختبارات عالياً يميلون إلى إدراك المواقف التقويمية على أنها مهددة (Joseph, 2004:978).

ويعتبر قلق الاختبار وهو شكل من أشكال المخاوف عاملاً هاماً من العوامل المعيقة للتحصيل لدى الكثير من الطلبة في مختلف مستوياتهم الدراسية، وهذا يعني أن قلق الاختبار حالة من التوتر الشامل تصيب الفرد وتؤثر في عملياته العقلية، وما يؤكد ذلك دراسة ماكرلي (McIlroy, 2000) عن أثر قلق الاختبار على الفرد وأشارت نتائجها إلى أن القلق يقلل من مستوى التركيز والانتباه اللذان يعتبران من العوامل الهامة في أداء الاختبار بنجاح. مما سبق فإن قلق الاختبار هو الحالة النفسية أو الظاهرة الانفعالية أو التوتر الشامل الذي ينتاب الفرد حينما يقف في موقف الاختبار حيث تكون قدراته موضع فحص وتقييم.

وتظهر أهمية دراسة قلق الاختبار من أهمية المواقف التي يتعرض لها الفرد في المجتمع (مصلح، 2003:15)، فالالتحاق بالجامعة والحصول على وظيفة مناسبة والترقي في مجال العمل، ما هي إلا نماذج من المواقف التي قد يمر بها الفرد والتي لا يحصل عليها إلا بعد اجتيازه الاختبارات الخاصة بها (عطوي، 2004:87). وقد يعني هذا ضرورة تعرض الفرد لبعض من الاختبارات يتخذ على ضوء نتائجها بعض القرارات الهامة في حياته.

وفي وقت أصبحت نتائج ودرجات الطلاب في الاختبارات هي الهدف الأساسي لتقييم التعليم، ولتحديد المستقبل العلمي والعملية لهم لدرجة جعلت الأمر يبدو وكأن مستقبل وسعادة ورفاهية الأجيال تعتمد بطريقة مباشرة على الدرجات التي يحصلون عليها. وقد أشارت الكثير من الدراسات إلى وجود تأثير سلبي لقلق الاختبار المرتفع على الأداء الأكاديمي أو التحصيل الدراسي، ومن أمثلة هذه الدراسات كل من: السامرائي والدليمي (2005)، (Zeidner, 2001)، وعبد القادر (2012)، وشاهين (2014)، أبو عزب (2008)، (Spiel, 2007).

يتضح مما سبق أن الكثير من الدراسات أكدت أن قلق الاختبار يعد مشكلة حقيقية تواجه كثيراً من الطلبة، وهي مصدر أرق ليس للطلبة، فقط، بل قد يمتد أثرها إلى الأسرة والإدارة المدرسية، بل وإلى المجتمع كله.

ويرى الباحث أن الاختبارات تبقى المشكلة التي سيظل يعاني منها الطلبة مما تلعبه من دور كبير في العملية التربوية، حيث تتخذ نتائجها مقياساً للمفاضلة بين الطلبة وأساساً للانتقال من صف إلى آخر، كما تمنح بموجبها الشهادات وخاصة الاختبارات النهائية والرسمية التي يتوقف عليها مصير الطلبة كاختبارات المرحلة الثانوية التي تؤهلهم إلى مواصلة الدراسة الجامعية، والدراسات العليا، والحصول على المكانة الاجتماعية وبالتالي تأكيد ذاتهم.

إن النجاح حلم كل طالب لتخطي المرحلة الدراسية، بينما الفشل هو عامل هدام لكل الطموحات مما يسبب للطلاب خيبة الأمل وعدم الرضى عن ذاته (أبو سلامة، 2006:41).

وبما أن التعليم الثانوي يعتبر مرحلة مهمة في السلم التعليمي كونه المرحلة التي تحدد وجهة الطلبة التالية هذه المرحلة، تبرز أهمية الدراسة الحالية والحاجة إليها في كونها محاولة جادة تسعى للكشف عن قلق الاختبار لدى طلبة المدارس الثانوية بمدينة نجران وسبل التغلب عليه؛ لتشخيص الاخفاقات في اداء الطلبة الناجمة من تأثير القلق؛ لغرض تلافيتها، عن طريق اتباع الأساليب العملية التي من شأنها أن تضعف من تأثير القلق على طلبة المدارس الثانوية وصولاً بهم الى الأداء المقبول علمياً وتربوياً خلال المراحل الدراسية.

مشكلة الدراسة:

نتيجة لكون القلق يمثل حالة نفسية أو ظاهرة يمر فيها الطالب خلال الاختبارات وتنشأ عن تخوفه من الفشل أو الرسوب فيه أو تخوفه من عدم الحصول على نتيجة مرضية له ولتوقعات الآخرين منه ولما يترتب على هذه الحالة من نتائج جيدة وأحياناً سيئة في معظم الأحيان بحيث تؤدي إلى تدني التحصيل، وعدم حصول الطالب على ما يحقق غاياته حيث يحتل التحصيل الأكاديمي أو الدراسي أهمية خاصة في حياة الطالب الدراسية بمختلف مراحلها ومستوياتها.

برزت مشكلة الدراسة، انطلاقاً من ملاحظات الباحث (المتواضعة) لسنوات عديدة، أثناء متابعته لطلبة المدارس الثانوية في فترات الاختبارات، إذ لاحظ أن الغالبية منهم، تظهر عليهم حالات الخوف والتوتر وعدم الاستقرار، وبالتالي ينعكس تأثير ذلك بشكل واضح على نتائج الاختبارات أثناء دراستهم دراستهم. مما سبق تكمن مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيس التالي:

ما مستوى قلق الاختبار لدى طلبة المدارس الثانوية في تعليم مدينة نجران، وما سبل التغلب عليه؟

وينتفع عن التساؤل الرئيس السابق التساؤلات الفرعية التالية:

1. ما مستوى قلق الاختبار لدى طلبة المدارس الثانوية في تعليم مدينة نجران من وجهة نظر الطلبة أنفسهم؟
2. هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات مستوى قلق الاختبار لدى طلبة المدارس الثانوية في تعليم مدينة نجران تعزى لمتغيرات الدراسة (الصف الدراسي، الجنس)؟
3. ما سبل التغلب المقترحة للحد من مستوى قلق الاختبار لدى طلبة المدارس الثانوية في تعليم مدينة نجران؟

أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية :

1. التعرف إلى مستوى قلق الاختبار لدى طلبة المدارس الثانوية في تعليم مدينة نجران من وجهة نظر الطلبة أنفسهم.
2. الكشف عما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات مستوى قلق الاختبار لدى طلبة المدارس الثانوية في تعليم مدينة نجران تعزى لمتغيرات الدراسة (الصف الدراسي، الجنس).
3. تقديم التوصيات المقترحة التي تحد من مستوى قلق الاختبار لدى طلبة المدارس الثانوية.

فرضيات الدراسة:

1. لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الطلبة في مستوى قلق الاختبار تعزى لمتغير الصف الدراسي (الأول، الثاني، الثالث).
2. لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الطلبة في مستوى قلق الاختبار تعزى لمتغير الجنس (طالب، طالبة).

أهمية الدراسة:

تستمد الدراسة أهميتها من أهمية موضوعها، لذلك يمكن تحديد أهمية الدراسة في الجوانب التالية:

أ- الأهمية النظرية:

- يزيد من أهمية الدراسة حيوية موضوعها، والندرة النسبية في البحوث والدراسات التطبيقية في مجال قلق الاختبار لدى طلبة المدارس الثانوية، كما أنها تسهم في إيضاح مفهوم وأهداف وأهمية وأبعاد قلق الاختبار على طلبة المدارس الثانوية.
- تكمن أهمية هذه الدراسة في كونها تتناول أحد المفاهيم النفسية والمهمة في النظريات التربوية، وهو مفهوم "القلق"، الذي يرتبط بالعديد من المتغيرات النفسية والسلوكية.
- سوف تساعد هذه الدراسة - بإذن الله تعالى - على فتح الباب أمام مزيد من البحوث والدراسات في مجال (قلق الاختبار لدى طلبة المدارس الثانوية)، وبالتالي فإنه قد تسهم في تقديم معلومات جديدة في هذا المجال لعلها قد تفيد المهتمين في التعليم في المملكة العربية السعودية على وجه الخصوص في تعليم مدينة نجران.

ب- الأهمية التطبيقية:

- تهتم هذه الدراسة المختصين النفسيين والمشتغلين في الحقل التربوي من معلمين وأساتذة ومستشارين تربويين لأنه يعالج سبباً من أسباب الفشل المدرسي (قلق الاختبار).
- تساعد المستشارين التربويين على توعية الطلبة وإعطاء برامج وطرق خاصة للمراجعة والذاكرة لتخفيف من حدة القلق أثناء الاختبارات خاصة اختبارات الثانوية.
- تزداد أهمية هذه الدراسة بالنسبة للطلبة في كيفية التعامل مع مشكلة قلق الاختبار، كي لا يقعوا في مشاكل نفسية خاصة القلق النفسي.
- توفير المعلومات الضرورية للطلاب والمؤسسات العلمية لظاهرة قلق الاختبار بغية بيان مستوى الأهمية والخطورة التربوية والنفسية والصحية، ومن ثم العمل على تقديم المساعدات اللازمة للحد من آثارها السلبية.
- تشجيع الباحثين على تناول هذه الظاهرة من زوايا مختلفة أخرى ومتغيرات جديدة تثري المنظومة التربوية السعودية.

حدود الدراسة:

تمت هذه الدراسة في نطاق الحدود الآتية:

- الموضوعي: قلق الاختبار لدى طلبة المدارس الثانوية بتعليم مدينة نجران وسبل التغلب عليه.
- البشري: طلبة المدارس الثانوية.
- المكاني: تعليم منطقة نجران.
- الزماني: طبقت هذه الدراسة في نهاية الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2017/2018م.

مصطلحات الدراسة:

- **القلق:** استجابة انفعالية لخطر يكون موجهاً إلى المكونات الأساسية للشخصية (عثمان، 2001).
- **قلق الاختبار:** إحساس الفرد بانعدام الاتزان الانفعالي يلزم الفرد قبل الاختبار أو أثناءه أو بعده، حيث يشعر الفرد بالتوتر وذلك بسبب مخاوف تتناوبه تتعلق بالنجاح أو الفشل أو عدم الحصول على العلامة المرغوبة، ويترك القلق أثراً على الجوانب النفسية والعقلية والجسمية للفرد. (Austin, J & Others, 2012)
- **ويعرف قلق الاختبار إجرائياً:** هو مستوى القلق المقاس بالدرجات وفق مقياس قلق الاختبار في هذه الدراسة.

مدخل نظري:

إن الهدف الرئيسي للعملية التعليمية هو التحصيل الجيد ومن ثمة الحصول على نتائج جيدة للمنظومة التربوية، هذه النتائج التي درجت جميع الأنظمة على قياسها عن طريق الاختبارات، حيث أصبحت هذه الأخيرة الوسيلة الوحيدة التي تتم بواسطتها عملية الانتقال مما جعلها تكتسي طابع الرهبة والقلق في نظر الطلبة وحتى أسرهم.

أولاً: القلق:

القلق استجابة انفعالية لخطر يكون موجهاً إلى المكونات الأساسية للشخصية، وهو شعور عام غامض غير سار بالتوجس والخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي (أبو جهل، 2003:12)، ويأتي في نوبات متكررة مثل الشعور بالفراغ في فم المعدة أو (السحبة في الصدر) أو (ضيق في النفس) أو الشعور بنبضات القلب أو الصداع أو كثرة الحركة وغيرها (أديبي، 2001:124).

ورغم أن القلق غالباً ما يكون عرضاً لبعض الاضطرابات النفسية إلا أن حالة القلق قد يصبح هو نفسه اضطراباً نفسياً، وهذا هو ما يعرف باسم عصاب القلق أو القلق العصابي أو رد فعل القلق، ويمكن اعتبار القلق انفعالاً مركباً من الخوف وتوقع التهديد والخطر (الراشد، 2000:89).

ويعرف حداد (2001:16) القلق بأنه حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع لتهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث يصحبها خوف غامض وأعراض نفسية وعضوية.

عوامل ومؤشرات تنشأ عن وجود القلق:

هناك مؤشرات تشير إلى وجود القلق، ولعله من المفيد جداً تناول هذه العوامل، وهي (سايحي، 2012:74):

- وجود الاجتهاد والتوتر والشكوك المرتبطة بوجود الإنسان والتي تؤثر في حياة الناس أجمعين.
 - توافر الظروف والحالات المتصلة بمرحلة نمو المراهق وما يتصل بها من مأزق.
 - المصاعب المرتبطة بالمشكلات التي لم نجد لها حلاً بعد في حياة المراهق والتي تمتد إلى أيام الطفولة المبكرة.
- وتشير وتسين (Austin, 2012) إلى أن البيئة وما تحويه من تعقيدات ومتناقضات وحرمان وإحباط كل ذلك يجعل الفرد يشعر بأنه يعيش في عالم متناقض مليء بالغش والخداع مما يشعره بالقلق.

أعراض القلق:

هناك العديد من الأعراض النفسية والجسمية للقلق نجلها في ما يلي :

1. التوتر والاهتياج العصبي: ويتمثل في الحساسية المفرطة للضوضاء والضجيج والأضواء والتوتر العضلي وسعة الاستثارة وتوقع الشر والخطر وفقدان الأعصاب لأتفه الأسباب، فقد يصاب المرء بالانزعاج الشديد لمجرد سماع طرق على الباب أو رنين التلفون متوقعاً حدوث كارثة.
2. شرود الذهن وضعف المقدرة على التركيز والنسيان وتواتر الأفكار المزعجة وتزاحمها والصعوبة في تنظيم المعلومات واستدعائها (هواش، 2004:18).
3. فقدان الشهية للطعام وصعوبات النوم والأرق والأحلام والكوابيس المزعجة والشعور بالهم وعدم الاستقرار، مما يؤدي إلى الإرهاق الشديد والإعياء النفسي والجسدي.
4. تجنب المواقف الاجتماعية والميل على العزلة وتناقض الاهتمامات الترويحية والإقبال على الحياة وعدم الشعور بالأمن والاستقرار (النجار، 2004:1).

أسباب القلق:

- الاستعداد الوراثي: وقد تختلط العوامل الوراثية بالعوامل البيئية.
- الاستعداد النفسي: الشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي الذي تفرضه بعض الظروف البيئية.
- مواقف الحياة الضاغطة: والضغوط الثقافية والبيئية والحضارية الحديثة (الكرديس، 2000:12).
- عدم التطابق بين الذات الواقعية والذات المثالية وعدم تحقيق الذات.

- التعرض للخبرات الحادة (عاطفياً، وتربوياً، واقتصادياً) كذلك الخبرات الجنسية الصارمة خاصة في الطفولة والمراهقة (عثمان، 2001:107).

ثانياً: قلق الاختبار

قلق الاختبار هو حالة نفسية انفعالية بعدم الارتياح والاضطراب والتوتر تصيب الفرد في بعض المواقف التي تتطلب المواجهة تؤثر في عملياته العقلية كالانتباه والتركيز والتذكر مما يتسبب في الإنجاز الضعيف والمتدني والظهور بمستوى لا يتناسب مع قدرات الفرد (يوسف، 2004:51).

ويعود ذلك لتوقع الفشل عند أداء اختبار وما يصاحب هذه الحالة من اضطرابات في النواحي العاطفية والمعرفية والسيولوجية، بالإضافة إلى توقع الفشل في الاختبار 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 لمعوقات صحية (وردية، 2003:82).

وهناك حد أدنى من قلق الاختبار وهو أمر طبيعي لا داع للخوف منه فليس كل قلق يعتبر عائق للأداء في الاختبار فالقلق الصحي المتوسط يعتبر دافعا للمذاكرة والاستعداد للاختبار.

تعريف قلق الاختبار:

يوجد قلق الاختبار بدرجات متفاوتة بين الأفراد، وذلك لأن درجة الشعور بقلق الاختبار تتأثر بعوامل عديدة منها: مستوى الذكاء، ومستوى التحصيل، وطريقة الاستذكار والاستعداد للامتحان، وجنس الفرد، والتخصص الدراسي، والمستوى الدراسي، والفشل الدراسي والمستوى الاقتصادي الاجتماعي.. وغيرها.

يعرف قلق الاختبار بأنه: "شكل من أشكال سمات الشخصية أي أن الحالة الانفعالية هي المسؤولة عنه". (سعادة، 2001:8) وعرفه الفتلي (2008:53) بأنه: "هو حالة نفسية أو ظاهرة انفعالية يمر فيها الطالب خلال الاختبار، وتنشأ عن خوفه من الفشل أو الرسوب في الاختبار أو خوفه من عدم الحصول على نتيجة مرضية له ولتوقعات الآخرين منه و قد تؤثر هذه الحالة النفسية على العمليات العقلية كالانتباه والتركيز والتفكير والتذكر".

أما فايد (2005) فقد اعتبر قلق الاختبار بأنه: "متغير من المتغيرات التي تؤثر في تحصيل الطلاب وفي سلوكهم الدراسي بصيغة عامة".

أسباب القلق من الاختبار:

نتيجة لكون أي امتحان أو اختبار يجتازه الإنسان سوف يقرر مصيره في جانب معين من جوانب حياته، مثل النجاح في الدراسة، القبول في وظيفة معينة وغيرها، فإن هذه الامتحانات تحظى لدى البعض بهالة من الإثارة والتضخيم والتحويل وذلك يعود

إلى أسباب عده تعود إلى طبيعة الفرد الممتحن، نظام الامتحان، مدى أهمية النتيجة في حياة الفرد والتضخيم الإعلامي (أحمد، 2003:95).

ومن الأسباب العائدة للفرد، شعوره بأن الاختبار موقف صعب يتحدى إمكاناته وقدراته وهو غير قادر على اجتيازه أو مواجهته والتنبؤ المسبق بمستوى تقييمه من الآخرين والذي قد يتوقعه (التقدير السلبي). ومن هذه الأسباب بالنسبة للطالب (سايجي، 2012:25):

- اعتقاده بأنه قد نسي ما قد درسه وتعلمه خلال العام الدراسي .
- نوعية الأسئلة وصعوبتها.
- عدم الاستعداد والتهيؤ الكافي للاختبار.
- قلة الثقة بالنفس.
- ضيق وقت الاختبار.
- التنافس مع أحد زملاء والرغبة القوية في التفوق عليه.

ومن الأمور المؤدية لإثارة قلق الاختبار مبالغة وسائل الإعلام بقضية الاختبارات، مما ينتقل أثره إلى نفسية الطالب فيصبيه ذلك بالخوف والذعر والقلق ويتصور أن الاختبار عبارة عن موقف رهيب ومفزع. بالإضافة إلى ما يقوم به بعض الأهالي من سلوكيات يظنون أنها نافعة وناجحة ولكنها تؤدي إلى نتائج عكسية وسلبية على الطالب. حيث يتبع بعض الأهل أسلوب المراقبة المشددة والحرص الزائد على الطالب (حالة الإقامة الجبرية للطالب في المنزل).

ومن الأمور السالبة المرتبطة بإثارة القلق، اعتماد الطلبة على تعاطي المشروبات والمنبهات والمواد التي تدفعهم للسهر أكثر من اللازم وهي من الأمور الضارة صحياً وتربوياً ولذلك ينبغي تحاشيها بكل الطرق والاعتماد على الراحة الجيدة (دودن، 2006:76).

والظروف الفيزيائية الجيدة كالإضاءة والهدوء والحرارة وما إلى هنالك مما يشجع على التركيز وعدم تشتت الانتباه (فرح، 2014:56).

أنواع قلق الاختبار:

يوجد نوعين من القلق الخاص بالاختبار (الهمص، 2003:23):

1. القلق المعطل: فكلما زاد القلق عن مستوى معين من دافعية الفرد يقل الأداء والتحصيل الأكاديمي ويصبح عنده هذا القلق معيقاً لعملية التعلم.
2. القلق الميسر: يعتبر هذا النوع من القلق أمراً طبيعياً يؤثر على أداء الفرد وخاصة في مواقف الاختبار، ويسرع عملية التعلم إذا أصبح في مستوى القلق الدفاعي.

وبناء على ذلك فإن القلق يؤثر أحياناً على عملية التعلم بشكل إيجابي حيث يميل بعض العلماء إلى اعتبار القلق مرادفاً للاهتمام الشديد والعمل المجهد للتعلم. وبهذا المعنى يميلون إلى جعل القلق عنصراً من عناصر التسويق لأنه يجهد الطالب نفسه في سبيل التعلم فإنه يكون في حالة توتر وضغط نفسي وذلك بسبب تركيز الطاقة المطلوبة لهذه الفاعلية التعليمية وهذا ما يسمى القلق الدفاعي أو الإيجابي لعملية التعلم.

ولكن هناك نوع من القلق لا يؤدي إلى التعلم المثمر بل على العكس يتدخل في التعلم ويعرقله ويهدر الطاقة التي يجب أن يستثمرها من أجل التعلم المثمر ويسمى في هذه الحالة "القلق المرصف" أو "القلق المعوق" لعملية التعلم، لأن الطالب القلق لا يحسن الاتجاه نحو مهمته بل العكس يبعده القلق عن أهدافه (عبد القادر، 2012: 185).

خلاصة ما سبق يرى الباحث أن مواقف الاختبار تستثير لدى المرء إما دوافع متصلة بالأداء وإنجاز العمل وهذه الدوافع من شأنها تنشيط استجابات متعلقة بالعمل ذاته، وإما دوافع العمل التي تنشيط بدورها استجابات دخيلة على العمل، ويؤدي إظهار النوع الأول من الدوافع ومصاحباته إلى تحسين الأداء وإنجاز العمل، بينما يؤدي النوع الثاني (دوافع القلق) إلى تعويق الأداء الفعال نظراً لما يولده لدى الأفراد من استثارة شديدة وانزعاج واضطراب وتشويش مبالغ فيه بالتهديد، وهي استجابات مضعفة للأداء.

الدراسات السابقة :

دراسة شاهين (2016) هدفت هذه الدراسة للتحقق من مستوى قلق الاختبار لدى الطلبة الذين تقدموا للاختبار شهادة الدراسة الثانوية العامة في فلسطين، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، مستخدمة الاستبانة، وبلغت عينة الدراسة (340) طالباً، وطالبة. وأظهرت النتائج أن ظاهرة قلق الاختبار حصلت على نسبة (57.6%)، أي قلقاً عالياً، وأوصت الدراسة بتوعية الأسرة لسلبيات الضغوط التي تمارس على ابنائها فترة الاختبارات.

دراسة فرح (2014) هدفت إلى التعرف على قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية جامعة السودان، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، معتمدة على الاستبانة، وأظهرت الدراسة أن إجابات المبحوثين نحو هذه العبارات تسير في الاتجاه السلبي أي هذه العبارات لا تنطبق عليهم. أي أن مستوى قلق الامتحان لدى طلاب كلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا منخفض. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الذكور والإناث في قلق الامتحان وتعزى هذا الفرق لصالح الإناث أي أن قلق الإناث في الامتحان مرتفع.

وهدفت دراسة سايجي (2012) للكشف عن أهم العوامل المساعدة لظهور أعراض القلق المصاحب للاختبارات المدرسية، فمن هذه الأسباب ما يرجع للضغوط المدرسية، ومنها ما يرجع إلى الضغوط الأسرية المرتبطة بالمستوى الاجتماعي الاقتصادي، ومنها ما هو خاص بالتلميذ مثل عاداته في الاستذكار وشخصيته الفلقة، وغيرها من الأسباب، وكشفت الدراسة عما إذا كانت أحد هذه الأسباب أو مجموعة منها هي المسبب الحقيقي لظهور أعراض قلق الامتحان، حتى ينبغي أخذها بعين الاعتبار أثناء القيام بدراسات تهدف إلى خفض مستوى قلق الامتحان.

كما هدفت دراسة عبد القادر، وبدر (2012) إلى الكشف عن فعالية استراتيجية دراسية للتغلب على قلق التحصيل لدى طلاب الجامعة، على عينة من بين طلاب الفرقة الأولى (تعليم أساسي) بكلية التربية بينها وبلغت العينة النهائية (16) طالباً وطالبة، تم تقسيم هذه العينة إلى مجموعتين تجريبيتين الأولى مجموعة تجريبية للطلبة والثانية مجموعة تجريبية للطالبات. واستخدمت الدراسة مقياس يتضمن في صورته النهائية من (51) مفردة لقياس قلق التحصيل لدى طلاب المرحلتين الثانوية والجامعية، والمفردات موزعة على أربعة أبعاد هي : الضغط النفسي أثناء الاستذكار، والاضطرابات الجسمية والفيولوجية المصاحبة لقلق التحصيل، والخوف والرغبة من الأستاذ، والضغط النفسي قبل الامتحان. وأظهرت النتائج مدى فاعلية الاستراتيجية المستخدمة في الدراسة الحالية في مساعدة الطلاب للتغلب على قلق التحصيل، وظهر ذلك في الفروق بين التطبيق القبلي والتطبيق البعدي للمجموعتين التجريبيتين على مقياس قلق التحصيل وذلك لصالح التطبيق البعدي.

وهدفت دراسة أبو عزب (2008) إلى التعرف على أثر بعض المتغيرات النفسية والديموغرافية على مستوى قلق الامتحان لدى طلبة الثانوية العامة بمحافظة غزة، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي، حيث تم اختيار (30) طالب، توزعوا على مجموعتين، حيث شملت المجموعة التجريبية (15) طالب، وشملت المجموعة الضابطة علي (15) طالب وتم تطبيق البرنامج الإرشادي عليهم. وقد توصلت الدراسة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية. وتوجد فروق في مستوى قلق الامتحان تعزى لمتغير الجنس ولصالح الإناث، لمتغير المستوي التعليمي للأب.

بينما كشفت دراسة الفتلي (2007) عن مستوى القلق لدى الطلبة المطبقين وعلاقته بأدائهم في مادة التربية العملية، تمثل مجتمع البحث وعينته التي بلغت (113) فرداً من طلبة السنة الرابعة من كلية التربية/ قسم التاريخ والعلوم التربوية والنفسية، واداة البحث الاستبيان وبلغ عدد فقراته (29) فقرة، وقد أظهرت تلك النتائج أن العلاقة ايجابية (طردية) بين مستوى القلق واداء الطلبة المطبقين في مادة التربية العملية، ومن أبرز التوصيات توفير التربية الحسنة للفرد.

وهدفت دراسة أبو سلامة (2006) إلى التعرف على علاقة التدين والقلق بدافعية الإنجاز لدي معلمي مدارس الثانوية العامة في محافظة الشمال، وقد اعتمدت الدراسة علي المنهج الوصفي التحليلي، وقد تكونت عينة الدراسة من عينة عشوائية منتظمة مكونة من (254) معلم ومعلمة، وكشفت النتائج أنه توجد علاقة ارتباطية بين دافع الإنجاز والقلق لدي أفراد عينة الدراسة، كما كشفت عن وجود علاقة سالبة بين دافعية الإنجاز والتدين، وأظهرت الدراسة وجود فروق بين متوسطي الذكور والإناث في مستوى الدافع للإنجاز ومستوي القلق وكانت الفروق لصالح الإناث.

دراسة السامرائي والدليمي (2005) هدفت الدراسة إلى بناء مقياس لقياس القلق للطلبة المطبقين المشاركين في التطبيقات التدريسية المرحلة الرابعة، ومعرفة مستوى القلق للطلبة المطبقين، وقد طبقت اداة البحث على عينة بلغ عدد افرادها (120) طالباً وطالبة من السنة الرابعة - كلية التربية. وقد اظهرت نتائج البحث وجود مستوى معين من حالات القلق الطبيعية، وأشارت إلى أن

مثل هذه الحالات ترتبط بعلاقة مع مفهوم الذات للطلبة المشاركين في التطبيقات التدريسية، وأن قلق التطبيق لدى الطلبة المشاركين في التطبيقات التدريسية دال في علاقته بمفهوم الذات لديهم.

وهدفت دراسة النجار (2004) إلى التعرف على مشاكل الاختيار المهني لدى طلبة الصف العاشر، حيث طبق الباحث برنامجاً علي عينة قوامها (76) طالباً، وأظهرت النتائج أن مشاكل الطلاب المهنية ترجع إلي مشكل مهنية متعلقة بالأصدقاء وتليها مشكلات مهنية مرتبطة بالمجتمع والأسرة، كما أظهرت نتائج انه يوجد فروق بين المجموعتين الضابطة والمجموعة التجريبية، كذلك وجود فروق بين المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي.

وهدفت دراسة هواش (2004) إلى التعرف على العلاقة بين دافعية الإنجاز وقلق الامتحان وأثرها في التحصيل في مادة اللغة الإنجليزية لدى طلبة المرحلة الأساسية والثانوية في محافظة المفرق، وتألقت عينة الدراسة من (180) طالباً وطالبة، منهم (99) طالب و(81) طالبة أخذت من مدرستين واحدة للذكور والأخرى للإناث من نفس البيئة المكانية، وقد أظهرت النتائج أنه يختلف مستوى تحصيل الطلبة في مبحث اللغة الإنجليزية باختلاف مستوى دافعتهم، ولا يمكن عزو ذلك إلى قلق الامتحان أو المستوي الصفي أو التفاعل بينهما، ولا يختلف الطلبة في دافعتهم للإنجاز باختلاف مستوياتهم الصفية، بينما يختلف الطلبة في قلق الاختبار باختلاف مستوياتهم الصفية ولصالح الصف التاسع الأساسي.

وكشفت دراسة مصلح (2003) عن أثر برنامج إرشادي نفسي جماعي للتدريب على حل المشكلات في خفض مستوى التوتر النفسي لدى طالبات الصف التاسع الأساسي بمدارس وكالة الغوث الدولية، وتكونت عينة الدراسة من (40) طالبة من طالبات الصف التاسع الأساسي، وقد أظهرت الدراسة نتائج منها وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى طالبات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج مباشرة، كذلك أظهرت النتائج فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية بعد شهرين من المتابعة.

وهدفت دراسة أبو جهل (2003) إلى التعرف على مدى العلاقة بين مستوى القلق كحالة وكسمة وتقدير الذات، وكذلك التعرف على مدى العلاقة بين مستوى القلق وتقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات مثل: الجنس ومكان الإقامة والمستوي الدراسي والتخصص لدى طلبة كلية التربية، وقد أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس القلق كحالة وكسمة تعزى إلي متغير الجنس، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس تقدير الذات تعزى إلي متغير الجنس، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس تقدير الذات تعزى إلي متغير المستوي الدراسي لصالح طلبة المستوى الرابع، وأظهرت أن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين مقياس القلق كحالة وبين مقياس تقدير الذات مع الدرجة الكلية للقلق.

وهدفت دراسة وردية (2003) إلى إبراز العلاقة بين قلق امتحان البكالوريا وأداء التلميذ في هذا الامتحان، وكذلك محاولة معرفة الأسباب التي تجعل التلاميذ قلقين يخشون امتحان البكالوريا، والمنهج المعتمد في هذه الدراسة هو المنهج المسحي الوصفي الارتباطي، بلغ عدد أفراد العينة المختارة (200)، وأظهرت النتائج أن قلق الامتحان يؤثر أكثر من قلق السمة في النتيجة المتحصل عليها في امتحان البكالوريا، وكان قلق الحالة عند الإناث أكثر مما هو عليه عند الذكور.

كما هدفت دراسة الهمص (2002) إلى معرفة مدى فاعلية العلاج الديني في التخفيف من القلق لدى الشباب الفلسطيني، وقد استخدم الباحث مقياس تايلور للقلق واستمارة تقدير المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة الفلسطينية واختبار المصفوفات المتتابعة لجون رافن، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن للعلاج الديني أثر جوهري في تخفيف القلق لدى الشباب الفلسطيني.

واستقصت دراسة (ZEIDNER,2001) أثر قلق الامتحان في التحصيل الدراسي لدى عينة من المراهقين مكونة من (416) طالب وطالبة، منهم (118) طالب في الصف السابع الأساسي، و(124) طالب في الصف الثامن الأساسي، و(174) طالب في الصف التاسع الأساسي، وقد استخدم الباحث مقياس قلق الامتحان لسارسون، وقد أشارت هذه الدراسة إلى أن هناك ارتباطاً سالباً بين قلق الامتحان والتحصيل لدى الطلبة في المستويات الصفية الثلاث (السابع، الثامن، التاسع).

وهدف دراسة غراب (2000) إلى الكشف عن علاقة القلق ببعض المتغيرات لدى طلبة الثانوية العامة، وقد استخدم الباحث قائمة القلق الحالة والسمة، وبالإضافة إلى استخدام اختبار عوامل القلق، وأظهرت النتائج عدم فروق في القلق كحالة لدى طلبة الثانوية بمدارس محافظات غزة تبعاً للجنس، وعدم وجود فروق في القلق كحالة لدى الطلبة تبعاً للتخصص، ولا توجد فروق في القلق كحالة وكسمة لدى طلبة الثانوية تبعاً للمنطقة التعليمية.

وكشفت دراسة الكريديس (2000) عن طبيعة العلاقة بين قلق الاختبار والدافعية للإنجاز والمستوى الاجتماعي والاقتصادي لدى طالبات كلية التربية لإعداد معلمات المرحلة، وقد توصلت الدراسة إلى نتائج منها وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين قلق الاختبار والدافعية للإنجاز لدى طالبات التخصص العلمي، دون طالبات التخصص الأدبي، وعدم وجود فروق في قلق الاختبار بين منخفضي الدافعية ومرتفعي الدافعية، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في درجات كل من قلق الاختبار، والدافعية للإنجاز بين منخفضي المستوى الاجتماعي والاقتصادي ومرتفعي المستوى الاجتماعي والاقتصادي، ولم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الاختبار لدى طالبات التخصص العلمي وطالبات التخصص الأدبي في كلية التربية لإعداد معلمات المرحلة الابتدائية.

التعليق على الدراسات السابقة

من خلال العرض السابق للبحوث والدراسات السابقة، تعددت الأهداف بتعدد المواضيع التي تناولتها البرامج والدراسات فكانت تهدف في مجملها إلى معرفة وكشف مستوى القلق الموجود لدى عينة الدراسة، وتنوعت الدراسات من حيث المنهج ما بين المنهج الوصفي التحليلي، وأخرى اعتمدت اجراء منهجية تجريبية معملية لإيجاد العلاقة بين مستوى القلق وبعض المتغيرات، وقد صمم الكثير من الباحثين في دراساتهم عن القلق الكثير من البرامج السلوكية الإرشادية ذات الطابع الجماعي بغية تخفيف وخفض بعض المشكلات الناتجة عن قلق الاختبارات، كما أظهرت النتائج أن هناك دور لمتغيرات الجنس والتخصص والمستوي التعليمي وعدد أفراد الأسرة على مستوى القلق. وقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة في اختيار منهج الدراسة، وتحديد العينة المستخدمة في الدراسة، كما استفاد من المعلومات الواردة في الدراسات، في بناء مقياس قلق الاختبار.

والملاحظ أن هذه الدراسات تؤكد على أهمية المزيد من الدراسات المتعلقة بموضوع قلق الاختبار ومواجهة كثير من المشكلات النفسية والسلوكية الناتجة عن قلق الاختبار في مجتمعنا الحالي.

إجراءات الدراسة:

تمهيداً للوصول إلى النتائج سيتم هنا عرض منهجية الدراسة المشتملة على مجتمع الدراسة وعيبتها، ووصفاً لأدواتها وإجراءاتها التي تم وفقها تطبيق الدراسة، والمعالجات الإحصائية المستخدمة واللائمة لتحليل البيانات، والوصول إلى الاستنتاجات، وذلك كما يلي:

منهج الدراسة:

تعتمد الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، وهو منهج قائم على مجموعة من الإجراءات البحثية التي تعتمد على جمع الحقائق والبيانات، وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا لاستخلاص دلالتها، والوصول إلى نتائج أو تعميمات عن الظاهرة محل الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة المرحلة الثانوية في مدارس وزارة التعليم في المملكة العربية السعودية (تعليم مدينة نجران) والبالغ عددهم (12490) طالب وطالبة من (32) مدرسة للذكور، و(36) مدرسة للإناث، حيث عدد الطلاب (4786) طالب، وعدد الطالبات (7704) طالبة، خلال العام الدراسي 2018/2017م.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (600) طالب وطالبة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من تعليم مدينة نجران، مقسمين إلى (200) من طلبة الصف الأول الثانوي، مقسمين: 100 طلاب و100 من الطالبات، و(200) من طلبة الصف الثاني الثانوي، مقسمين: 100 طلاب و100 من الطالبات، و(200) من طلبة الصف الثالث الثانوي، مقسمين: 100 طلاب و100 من الطالبات.

أداة الدراسة:

في البداية قام الباحث بالاطلاع على كثير من الدراسات السابقة والبحوث في مجال قلق الاختبار والاطلاع على مقاييس قلق الاختبار مثل مقياس قلق الاختبار (محمد حامد زهران)، ومقياس (محمد عبد الظاهر)، ومقياس قلق الاختبار (لساراسون ورفاقه)، ومقياس (سبيلبيرجر) لقلق الاختبار، ودليل استراتيجيات خفض قلق الاختبار المعد من المركز الوطني للقياس والتقويم، وقام الباحث ببناء مقياس جديد اشتمل على الأعراض الرئيسية لقلق الاختبار بما يتوافق مع البيئة التربوية في المملكة العربية السعودية، حسب الخطوات التالية:

- مراجعة الأدب التربوي الخاص بقلق الاختبار، والاطلاع على الدراسات السابقة ذات العلاقة، وترجمة المقاييس الخاصة بقياس قلق الاختبار.

- تحديد فقرات الأداة الخاصة بالتعرف إلى مستوى قلق الاختبار لدى طلاب المدارس الثانوية من وجهة نظر الطلبة أنفسهم لتحقيق أهداف الدراسة.
- صياغة عدداً من الفقرات الخاصة بالتعرف إلى مستوى قلق الاختبار لدى طلاب المدارس الثانوية على أداة الدراسة بلغ عدد الفقرات (41) فقرة.
- التقديرات المستخدمة في الأداة:
- استخدم الباحث التدرج الخماسي لتقديرات تكرارات استجابات عينة الدراسة كالتالي: بدرجة كبيرة جداً (5) درجات، بدرجة كبيرة (4) درجات، بدرجة متوسطة (3) درجات، بدرجة قليلة (2) درجة، بدرجة قليلة جداً (1) درجة، فإنه عادة ما تدخل القيم (النسبة المئوية) كما في الجدول التالي:

جدول (1): مقياس ليكرت والمعك المعتمد

مستوى الموافقة	بدرجة كبيرة جداً	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة صغيرة	بدرجة صغيرة جداً
الوسط الحسابي	5-4.2	4.2-3.4	3.4-2.6	2.6-1.8	1.8-1
النسبة المئوية	%100-%84	%84-%68	%68-%52	-%36 %52	%36-%20

صدق أداة الدراسة:

1-صدق المحكمين:

تم عرض الأداة على عدد من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص من أساتذة الجامعات في المملكة العربية السعودية في مجال علم النفس، الإرشاد النفسي، والصحة النفسية والإحصاء، والمشرفين التربويين، وقد طُلب منهم إبداء ملاحظاتهم حول صلاحية الأداة للهدف الذي وضعت لأجله، ومدى مناسبة البنود لكل مجال، ومدى الدقة العلمية واللغوية، واقترح ما يرونه مناسباً، كما تم استفتائهم في مدى مناسبة التقدير الكمي المستخدم في الحكم على استجابة عينة الدراسة.

وفي ضوء ما ورد من ملاحظات تم إضافة بعض الفقرات، ودمج البعض الآخر، وحذف بعضها، وتعديل البعض الآخر، وقد تكونت الأداة بعد إجراء التعديلات من (36) فقرة.

2-صدق الاتساق الداخلي:

وقد قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي لفقرات الاختبار على عينة الدراسة البالغة (36) مفردة، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية لفقرات الاختبار. كما يوضحها الجدول التالي.

جدول (2): يبين معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات الاستبانة

رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.485	0.000	20	0.541	0.002
2	0.518	0.000	21	0.412	0.024
3	0.478	0.000	22	0.583	0.000
4	0.444	0.005	23	0.605	0.014
5	0.644	0.000	24	0.435	0.016
6	0.513	0.004	25	0.481	0.000
7	0.570	0.000	26	0.634	0.001
8	0.613	0.000	27	0.487	0.000
9	0.398	0.029	28	0.504	0.000
10	0.583	0.000	29	0.547	0.000
11	0.489	0.000	30	0.489	0.000
12	0.518	0.000	31	0.518	0.000
13	0.403	0.027	32	0.505	0.020
14	0.518	0.003	33	0.540	0.026
15	0.435	0.016	34	0.620	0.000
17	0.517	0.000	36	0.412	0.024
16	0.526	0.003	35	0.613	0.000
18	0.584	0.001	36	0.513	0.004
19	0.490	0.004			

يبين جدول (2) أن جميع فقرات الاستبانة مرتبطة ارتباطاً ذو دلالة إحصائية، وهذا يدل على صدق الاتساق الداخلي للاستبانة عند مستوى 0.01 ومستوى 0.05.

ثبات أداة الدراسة:

أجرى الباحث خطوات الثبات على العينة الاستطلاعية مكونة من (24) مبحثاً بطريقتين هما طريقة التجزئة النصفية، ومعامل ألفا كرونباخ.

التجزئة النصفية:

قام الباحث بإيجاد معامل ارتباط بيرسون بين معدل الأسئلة الفردية الرتبة ومعدل الأسئلة الزوجية الرتبة لكل مقياس من مقاييس الاستبانة وبلغ (0.82)، وقد تم تصحيح معاملات الارتباط باستخدام معامل ارتباط سبيرمان براون (Spearman-Brown Coefficient)، أصبحت قيمة معامل الارتباط (0.90).

1- طريقة ألفا كرونباخ:

قام الباحث بحساب معامل ثبات الاستبانة باستخدام معادلة ألفا كرونباخ حيث بلغ (0.86) وهو كاف لأغراض الدراسة.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الأول، ونصه: "ما مستوى قلق الاختبار لدى طلبة المدارس الثانوية بمدينة نجران من وجهة نظر الطلبة أنفسهم؟"

وللإجابة عن السؤال تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي، للتعرف إلى مستوى قلق الاختبار لدى طلبة المدارس الثانوية بمدينة نجران من وجهة نظر الطلبة أنفسهم. كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (3): المتوسطات الحسابية والوزن النسبي والتقدير لنتائج مستوى القلق مرتبة تنازلياً

م	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	التقدير
1	أشعر بالارتباك عندما يقترب موعد الاختبار.	3.90	0.81	78.0	كبيرة
2	أشعر بالارتباك والتوتر عند سماعي لكلمة اختبار.	3.72	0.99	74.4	كبيرة
3	ينتابني شعور بعدم الراحة أثناء الاختبار.	3.63	1.13	72.6	كبيرة
4	أشعر بخيبة أمل عند تقديمي لاختبار مهم.	3.61	1.13	72.2	كبيرة
5	أتوقع الفشل بعد تعرضي لاختبار ما.	3.59	0.98	71.8	كبيرة
6	أعاني من التوتر الشديد أثناء فترة الاختبارات.	3.46	1.04	69.4	كبيرة
7	أشعر أن أدائي سوف يكون سيئاً في الاختبار.	3.36	1.14	69.2	كبيرة
8	خوفي من الرسوب يعيق أدائي في الاختبارات.	3.44	1.12	68.8	كبيرة
9	أفكر في النتائج المترتبة علي رسوبي بالاختبارات.	3.41	1.04	68.2	كبيرة
10	فترة الاختبارات هي من أصعب الأوقات لدي.	3.39	1.09	67.8	متوسطة
11	أشعر بسوء أدائي بالاختبارات رغم دراستي الجيدة لها.	3.39	1.01	67.8	متوسطة
12	ينتابني الشك في قدرتي علي الإجابة عن أسئلة الاختبار.	3.37	1.02	67.4	متوسطة
13	أفقد السيطرة في التحكم بانفعالاتي وقت الاختبارات.	3.63	1.05	67.2	متوسطة
14	أشعر بالعصبية الزائدة أثناء أدائي للاختبار.	3.26	1.01	67.1	متوسطة
15	أرفض المناقشة مع الآخرين وقت الاختبارات.	3.35	1.11	67.00	متوسطة

م	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	التقدير
16	تتزايد سرعة ضربات قلبي وقت الاختبارات.	3.32	1.13	66.4	متوسطة
17	أشعر بعدم الراحة في النوم وقت الاختبارات.	3.31	1.21	66.2	متوسطة
18	أشعر بالقلق من الجو المتوتر بالأسرة وقت الاختبارات.	3.24	1.02	64.8	متوسطة
19	أشعر بفنور في علاقاتي الشخصية أثناء فترة الاختبارات.	2.33	0.96	64.6	متوسطة
20	أشعر بعدم القدرة علي التركيز وقت الاختبارات.	3.14	1.00	62.8	متوسطة
21	يقلقني حالة النسيان عند وقت الاختبارات.	3.11	0.79	62.2	متوسطة
22	أجد صعوبة في اتخاذ القرارات السليمة أثناء فترة الاختبارات.	3.05	1.09	61.00	متوسطة
23	أجد صعوبة في استيعاب دروسي وقت الاختبارات.	3.03	1.30	60.6	متوسطة
24	أجد صعوبة في القدرة على التفكير السليم وقت الاختبار.	3.02	0.88	60.4	متوسطة
25	أشعر بعدم القدرة على تذكر المعلومات وقت الاختبار.	3.01	2.21	60.2	متوسطة
26	أشعر بالضيق لتداخل بعض المعلومات لدي وقت الاختبار.	2.98	0.88	59.6	متوسطة
27	أجد صعوبة في انتظام تفكيري أثناء أداء الاختبارات.	2.96	1.18	59.2	متوسطة
28	أشعر بالغضب الشديد أثناء أدائي للاختبارات.	2.90	1.29	58.0	متوسطة
29	تتسم تصرفاتي بالعوانية وقت الاختبارات.	2.89	1.18	57.8	متوسطة
30	أفضل عدم ممارسة الأنشطة الاعتيادية وقت الاختبارات.	2.84	0.89	57.3	متوسطة
31	أشعر بالملل والانزعاج الشديد أثناء فترة الاختبارات.	2.80	1.02	56.01	متوسطة
32	أجد صعوبة في التوفيق بين متطلبات الأهل ورغباتي فترة الاختبارات.	2.79	1.02	55.8	متوسطة
33	أشعر بالضيق والعجز عند محاولتي تنفيذ ما يريده الأهل.	2.78	1.03	55.6	متوسطة
34	أشعر بعدم الرغبة في التحدث مع الآخرين وقت الاختبارات.	2.77	1.15	55.4	متوسطة
35	أرفض مقابلة الزائرين أثناء فترة الاختبارات.	2.11	0.86	42.2	صغيرة
36	أحب الجلوس بمفردي أثناء فترة الاختبارات.	2.07	1.10	41.4	صغيرة
	المجموع	3.14	1.08	62.96	متوسطة

ينضج من نتائج الجدول السابق رقم (3) ما يلي:

- أن الدرجة الكلية لمتوسطات مستوى قلق الاختبار لدى طلبة المدارس الثانوية بمدينة نجران من وجهة نظر الطلبة أنفسهم، حصلت على (3.14)، بلغ الوزن النسبي للقلق (62.96%)، بدرجة متوسطة.

- كانت أعلى المتوسطات من نصيب الفقرة التي تنص على " أشعر بالارتباك عندما يقترب موعد الاختبار" بمتوسط حسابي (3.90)، بلغ الوزن النسبي للقلق (78.0%) بدرجة كبيرة.
- وجاءت في المرتبة الثانية الفقرة التي تنص على " أشعر بالارتباك والتوتر عند سماعي لكلمة اختبار" بمتوسط حسابي (3.72)، بلغ الوزن النسبي للقلق (74.4%) بدرجة كبيرة.
- وكانت أدنى المتوسطات في المرتبة قبل الأخيرة من نصيب الفقرة التي تنص على " أرفض مقابلة الزائرين أثناء فترة الاختبارات"، بمتوسط حسابي (2.11)، بلغ الوزن النسبي للقلق (42.2%) بدرجة صغيرة.
- وفي المرتبة الأخيرة جاءت الفقرة التي تنص على " أحب الجلوس بمفردي أثناء فترة الاختبارات"، بمتوسط حسابي (2.07)، بلغ الوزن النسبي للقلق (41.4%) بدرجة صغيرة.
- ويعتبر الباحث النتيجة السابقة دليل على أن فترة الاختبارات من أصعب الأوقات التي تمر على الطالب، حيث تولد لدى الطالب مشاعر القلق والارتباك من الامتحانات، ومن ثم التفكير المستمر في الرسوب؛ ولكن الأمر لم يصل إلى درجة العدوانية وفقدان الأمل في النجاح عند الطلبة، وأظهرت إجابات الطلبة انهم لم يميلوا إلى التشاؤم بعد أداء أي اختبار.
- كما يرى الباحث أن الطالب في فترة الاختبارات يميل إلى أن يكون بعيداً عن الآخرين، طلباً للهدوء والسكينة، ويفضل العزلة والانطواء على نفسه نتيجة الخوف والتوتر الناشئ عن قرب فترة الاختبارات، فكلما اقتربت فترة الاختبارات زاد التوتر والقلق وبالتالي زادت العزلة والانطوائية، بينما ينشأ القلق عند الطلاب نتيجة وجود الطلاب في الجو المتوتر، والذي يزيد من حدة القلق لدى الطالب في المرحلة الثانوية، بالإضافة إلى الإلحاح المستمر من قبل الأهل على الطلاب بالذاكرة.
- ويعتقد الباحث أن إجابة الطلاب بدرجة قليلة على بعض الفقرات دليل على أن الطالب الثانوي يتفهم خوف الأهل عليه والاهتمام الزائد به، وخصوصاً أنه مقبل على اختبارات، تحتاج إلى التركيز والانتباه، وهذا ما يوفره معظم أولياء الأمور لأبنائهم.
- ومن الناحية الجسمية تبين أن أهم الأعراض الجسمية التي تظهر على الطلبة هي سرعة ضربات القلب، والشعور بالرجفة والرعدة في الأيدي، وعدم الراحة في النوم، بينما يرى الباحث أن أعراض الشعور بالبرودة في الجسم، والشعور بالآلام والتعب، والرغبة في القيء غير منتشرة عند الطلبة. بينما هناك قلق مرتفع عند الطلبة أثناء فترة الاختبارات من حالة النسيان وعدم تذكر المعلومات، وتداخل المعلومات مع بعضها البعض، وذلك نتيجة إتباع الطالب العادات الخاطئة في المذاكرة.
- وبشكل عام يرى الباحث أن السبب في وجود قلق الاختبار عند طلبة المرحلة الثانوية؛ يرجع لأهمية المرحلة من وجهة نظر الطالب، حيث أنها نقطة البداية نحو بناء المستقبل، كما أنها بالغة الأهمية من وجهة نظر الأسرة وخصوصاً (الوالدين)، لأنها تحدد خريطة أبنائهم المستقبلية، وهنا تجد الاهتمام والمتابعة من قبل الأهل بأبنائهم، والتركيز على نشاطهم أثناء الاختبارات، والذي قد يصل إلى حد خوف الطالب ورهبته من الاختبارات نتيجة الضغط الواقع عليه من جانب الأهل وبالتالي تزيد حدة القلق عنده.

النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثاني، ونصه: " هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات مستوى قلق الاختبار لدى طلبة المدارس الثانوية في تعليم مدينة نجران تعزى لمتغيرات الدراسة (الصف الدراسي، الجنس)؟"

وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث بوضع فرضيات الدراسة، والنتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة، كالتالي:

1. لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الطلبة في مستوى قلق الاختبار تعزى لمتغير الصف الدراسي (الأول، الثاني، الثالث).

ولاختبار هذا الفرض تم استخدام تحليل التباين الأحادي (ONE WAY ANOVA) لحساب دلالة الفروق لمتغير الصف الدراسي في الاستجابة على فقرات مقياس مستوى قلق الاختبار، وجدول (4) يبين ذلك.

جدول (4) اختبار (F) للفروق بين متوسطات درجات الطلبة في مقياس قلق الاختبار حسب متغير الصف الدراسي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	قيمة (sig.)
بين المجموعات	82.067	2	248.660	3.032	0.016
داخل المجموعات	36309.955	598	113.34		
المجموع	38185.041	600			

ويتبين من الجدول السابق (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى قلق الاختبار تعزى لمتغير الصف الدراسي (الأول، الثاني، الثالث)، ولمعرفة اتجاه الفروق في مستوى قلق الاختبار حسب متغير الصف الدراسي تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات، والتي أظهر أن مستوى قلق الاختبار يميل لصالح طلبة الصف الثالث الثانوي. ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن حدة القلق غالباً بين طلبة الصف الثالث الثانوي لاحتاسهم بالمسؤولية ولادراكهم أن مصيرهم في الاختبار هو النجاح أو الفشل، مما يعني الشيء الكثير بالنسبة لإثبات وجودهم أو تحقيق ذواتهم، كذلك نتيجة هذا الاختبار هي التي تقرر دخولهم الجامعات، مما يرفع مستوى القلق لديهم، وكذلك العلامة التي سوف يحصلون عليها في اختبار الثالث الثانوي -الثانوية العامة- سوف يقرر في الغالب نوعية التخصص الذي سوف يختاره، ثم إذا زدنا على ذلك ما يسمعه طلبة الثانوية من قصص وروايات من زملاء ومعارف وأصحاب في السنوات السابقة، وما تعرضوا له من مفاجآت، سواء في نوعية الأسئلة أو طريقة توزيع العلامات، أو حصولهم على معدلات منخفضة، كل هذا يزيد من خوف الطلبة وقلقهم، هذا ناهيك عن خوف الكثير من الطلبة من المرض المفاجئ أو الأحداث العائلية التي ستؤثر سلباً على نتائجهم في الثانوية العامة، إن كل ما سبق يتعرض له طلبة الثالث الثانوي في ظروف الحياة اليومية الطبيعية المقرونة بالاستقرار العائلي والاقتصادي والاجتماعي، وخصوصاً إذا كان الاختبار اختبار مهم وشامل، ويتحدد عليه مصير الفرد كاختبار الثالث الثانوي.

2. لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الطلبة في مستوى قلق الاختبار تعزى لمتغير الجنس (طالب، طالبة).

تم استخدام الاختبار التائي (ت) (T-test) لحساب دلالة الفروق عند مستوى الدلالة الاحصائية (0.05) بين متوسطات درجات مستوى قلق الاختبار لدى طلبة المدارس الثانوية تعزى لمتغير الجنس، وجدول (5) يبين ذلك.

جدول (5) اختبار " T " للفرق بين متوسطات درجات الطلبة في مقياس قلق الاختبار حسب متغير الجنس

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	قيمة (sig.)
طالب	300	71.62	9.74	- 1.97	0.038
طالبة	300	87.2	10.67		

يتضح من الجدول السابق رقم (5) أن متوسط قلق الطلاب في الاختبار يساوي (71.62)، بينما متوسط قلق الامتحان لدى الإناث (87.2).

كما نجد الانحراف المعياري لدرجات الذكور والاناث في مستوى قلق الاختبار يساوي (9.47-10.67) على التوالي وهذا يشير إلى تجانس درجاتهم.

أما قيمة (ت) المحسوبة تساوي (- 1.97) وهي أقل من قيمة الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) وهذا يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الذكور والاناث في قلق الامتحان وتعزى هذا الفرق لصالح الإناث، أي أن مستوى قلق الاناث في الاختبار مرتفع.

ويرجع ارتفاع مستوى قلق الاختبار بين الإناث إلى أن الإناث أقل قدرة على تحمل مواقف الاختبار، حيث يشعرن بأن الاختبار يشكل نهاية المطاف بالنسبة لهن ولا سيما أن الفتاه في المجتمع السعودي ليس أمامها من خيار لبناء مستقبلها سوى التعليم، حيث يشعرن بأنهن مهددات في مستقبلهن مما يضطرهن للتكيف بصورة سلبية لمواجهة مواقف الاختبار فيظهرن عليهن الخوف الشديد، إضافة إلى مظاهر نفسية وفسولوجية اخرى، كذلك فإن الإناث أقل قدرة على إخفاء مظاهر القلق والخوف بعكس الذكور خصوصاً في المجتمع السعودي، ولهذا فإن الذكور أكثر قدرة على مواجهة مواقف الاختبار بحيث يتصفوا بالشجاعة والقوة.

كما يرجع الباحث وجود فروق في مستوى القلق إلى ما يترتب عليه من أدوار وعادات وتقاليد يقوم بها

الذكر عن الأنثى، فالطالب يميل إلى الخروج من البيت مع أصحابه والتنزه، ويستطيع أن يشغل وقت فراغه خارج المنزل، وبالتالي يستطيع أن يروح عن نفسه بطرق عديدة، بينما على العكس فالتالبة وحسب العادات والتقاليد، ودورها الأنثوي في المجتمع لا يسمح لها بالخروج من البيت إلا في حدود، وبالتالي تقوم الطالبية بالاهتمام بشغل وقت الفراغ بالاهتمام بالدراسة، حيث تقضي أوقات كثيرة في الدراسة تفوق الأوقات التي يقضيها الطالب في الدراسة بمراحل كبيرة وبالتالي تكون تحت ضغط المذاكرة

والدراسة وبالتالي يزداد عندها القلق والتوتر.

كما يرى الباحث أن طبيعة الذكر (الطالب) (الخشونة، القوة) تقلل من الخوف والرغبة لديه، حيث يحاول جاهداً عدم إظهار أي من الأعراض المختلفة لقلق الاختبار، بينما علي النقيض فطبيعة الأنثى (الطالبة) (النعومة، الضعف) تميل إلى الخوف والارتباك على مستقبلها، فهي مرهفة الحس، تتأثر سريعاً بالعوامل النفسية والانفعالية وبالتالي تزداد درجة حدة القلق والتوتر لديها. ويرى سارسون ورفاقه (1960م) أن اعتراف الإناث بالقلق لا يضعف أو يقلل من الأبوثة التي يتمتعن بها فيما يرون أن اعتراف الذكور بالقلق والخوف يقلل من رجولتهم ويزيد نظرة المجتمع الناقد لهم .

3. النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثالث، ونصه: "ما سبل التغلب المقترحة للحد من مستوى قلق الاختبار لدى طلبة المدارس الثانوية في تعليم مدينة نجران" ؟

1. استخدام التدريب على مهارات الاستنكار إلى جانب استخدام الفنيات الأخرى (سلوكية، معرفية ...) ضمن برامج خفض قلق الاختبار لزيادة استعداد الطلاب وتعزيز ثقتهم بأنفسهم وبالتالي تقليل مستوى القلق وزيادة التحصيل الدراسي.
2. تفعيل دور المرشد النفسي في مجال العمل على إرشاد الطلبة الذين يعانون من مستوى قلق مرتفع من طلبة الثانوية العامة، أو غيرهم من طلبة المدارس في الصفوف المختلفة.
3. ضرورة عمل برامج توجيهية وإرشادية في المدارس الثانوية لتوعية الطلبة بكيفية توفير الجو النفسي المناسب والهدوء، حتى يستطيع الطالب العمل على خفض مستوي القلق ورفع التحصيل الدراسي، وأن تركز هذه البرامج على الآتي:
 - غرس الثقة بالنفس نحو المواد الدراسية، وأن التفوق فيها عن طريق الجد والاجتهاد.
 - أن يكون مستوي طموح الطالب الثانوي متناسباً مع قدراته وإمكانياته.
 - التعرف علي قواعد ومهارات الاستذكار الصحيحة، مثل طريقة التلخيص، وذلك بوضع النقاط المهمة في المنهج الدراسي فتسهل عملية المراجعة وقت الاختبار.
 - استخدام التمرينات الرياضية للتخلص من التوتر قبل الاختبارات بوقت كاف.
 - الاسترخاء العميق عن طريق شد العضلات ثم إرخائها مع التنفس العميق، وتذكر جميع دواعي القلق والتفكير تدريجياً من الأقل قللاً إلى الأشد قللاً، وبهذا تحل استجابة الاسترخاء مكان استجابة القلق.
4. قيام المعلمين بتوعية الطلبة نحو كيفية المذاكرة الجيدة والتي من شأنها أن تخفف من مستوى قلق الاختبار لديهم، ولاسيما في الظروف الصعبة.
5. توعية الأهالي بكيفية التعامل مع أبنائهم طلبة الثانوية العامة، وعدم إرهابهم بالمطالب ذات المستويات العالية من الطموح والتي قد لا يستطيع الطالب الوصول إليها في ضوء إمكاناته وقدراته.

6. ضرورة عمل برامج توجيهية إرشادية لتوعية أولياء أمور الطلاب في كيفية توفير الجو النفسي المناسب والهدوء وتشجيع أبنائهم، وذلك بفهم شخصياتهم وطموحاتهم، وإتاحة الفرصة أمامهم لاتخاذ القرارات السليمة المتعلقة بمستقبلهم.
7. ضرورة قيام المدرسة باستغلال كافة إمكانياتها لتوفير مناخ نفسي لطلابها من حيث تنظيم علاقات تتسم بالألفة بين إدارة المدرسة والطلاب في محاولة لتشجيعهم على رفع مستوي إنجازهم وتحصيلهم الدراسي.
8. المتابعة المستمرة من طرف مختص في علم النفس وعلوم التربية والأساتذة للطلبة، خاصة المقبلين على الثانوية العامة، وتوجيههم إلى طرائق العمل التي تتناسب مع قدراتهم، واستعداداتهم الذاتية للرفع من معنوياتهم وإعادة الثقة بالنفس.
9. ضرورة التعاون بين المدرسة والأسرة لتوفير الظروف التربوية والأسرية المناسبة للمذاكرة والاستعداد للاختبار وتوعية الأسر عن طريق الإعلام بضرورة مساعدة أبنائهم على النجاح.

مقترحات الدراسة:

يرى الباحث أن موضوع الدراسة ما زال في حاجة إلى دراسات نفسية في المجتمع السعودي، حيث أن الموضوع يعد من الدراسات التي ما زالت بحاجة للكثير من الدراسات، وعليه يقترح الباحث إجراء المزيد من الدراسات النفسية في هذا المجال، ويقترح ما يلي:

1. القيام بدراسات مقارنة بين قلق الاختبار والتحصيل الدراسي لدى لبة المرحلة الثانوية وطلبة الجامعات.
2. القيام بأبحاث ودراسات عن قلق الاختبار وعلاقته بالدافعية نحو الإنجاز لدى طلبة المرحلة الثانوية والجامعية.

المصادر والمراجع:

- أبو جهل، فواز (2003). القلق لدى طلبة كلية التربية بغزة، وعلاقته بتقدير الذات وبعض المتغيرات الأخرى، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- أبو سلامه، ماجد (2006). التدين وقلق الموت وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى معلمي مدارس الثانوية العامة في محافظات شمال غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.
- أبو عذب، نائل إبراهيم (2008). فعالية برنامج إرشادي مقترح لتخفيف قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية.
- أحمد، عبد الواحد عبد الرحمن (2003). بناء مقياس القلق الامتحاني لدى طلبة كلية التربية جامعة عدن، مجلة كلية التربية، عدن، مج 5(3).
- أبيي عباس عبد (2001). قدرات التفكير الابتكاري في علاقتها بعادات الاستذكار وقلق الاختبار لدى طلاب التعليم الثانوي والجامعي، مجلة العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية بجامعة البحرين، المجلد 2، العدد 3، سبتمبر.
- حداد، نسيم (2001). علاقة الدافع للإنجاز والقلق بالنجاح بامتحان البكالوريا مذكرة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة الجزائر.
- دودن، حمزة (2006). مشكلات الطلبة في الاختبارات وطرق علاجها، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، مصر.
- الراشد، صلاح صالح (2000). كن مطمئناً تغلب على القلق، الطبعة الثانية، مكتبة المنارة الإسلامية، الكويت.
- سايجي، سليمة (2012). قلق الامتحان وبعض العوامل المساعدة لظهوره لدى التلاميذ، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد السابع، جانفي، ص 74 - 89.
- السامرائي، انور محمد، وخالد مجال الدليمي (2005). قياس مستوى القلق لدى الطلبة المطبقين وعلاقته بمفهوم الذات، مجلة الاستاذ، عدد (53)، بغداد.
- شاهين، محمد عبد الفتاح (2014). قلق الاختبار لدى طلبة الثانوية في محافظة الخليل، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، العدد الثالث، نيسان، رام الله، فلسطين.
- غراب، هشام أحمد (2000). القلق وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الثانوية العامة بمدارس محافظات غزة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- غانم، محمد حسن (2000). حياتك بلا خوف، كتاب اليوم الطبي، القاهرة.
- فايد، حسين (2005). علم النفس العام. رؤية معاصرة، مؤسسة طبية للنشر، مصر.

- الفتلي، حسن هاشم (2008). مستوى القلق لدى الطلبة المطبقين وعلاقته بأدائهم في مادة التربية العملية، مجلة القادسية للعلوم الإنسانية، المجلد الحادي عشر : العدد4. ص 324- 342
- فرح، أحمد (2014). قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية جامعة السودان، رسالة تكميلي، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.
- فرح، عدنان محمد (2007). أثر العلاج النفسي في تخفيض قلق الاختبار لدى طلبة جامعة اليرموك"، مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، الدوحة، العدد الحادي عشر، السنة 69، السادسة.
- سعادة، جودت أحمد (2001). أثر بعض المتغيرات النفسية والديموغرافية على مستوى قلق الامتحان لدي طلبة الثانوية العامة في شمال فلسطين"، مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، الدوحة، العدد الخامس والعشرون -السنة الثالثة عشر.
- عبد القادر، أشرف و بدر، اسماعيل (2012). فعالية استراتيجية دراسية للتغلب على قلق التحصيل لدى طلاب الجامعة، مجلة رسالة الخليج العربي، الرياض، العدد 31، السنة السابعة، ص 171-196
- عبد الخالق، أحمد (2000). الدراسة التطورية للقلق، الطبعة الثانية، دار المعرفة الجامعية، القاهرة، مصر.
- عثمان، السيد فاروق (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
- عطوي، جودت (2004). التوجيه المدرسي مفاهيمه النظرية -أساليبه الفنية تطبيقاته العملية، الطبعة الأولى، مكتبة دار الثقافة للنشر، عمان، الأردن.
- الكريديس، ريم بنت سالم (2000). قلق الاختبار وعلاقته بالدافعية للإنجاز وبعض المتغيرات لدى طالبات كلية التربية لإعداد معلمات المرحلة الابتدائية بالرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الرياض.
- محمود، عكاشة عبد المنان (2004). المشاكل النفسية للطفل، ط1، دار الأخوة للنشر، عمان.
- مصلح، عائشة محمد (2003). أثر برنامج إرشادي نفسي جماعي في خفض مستوى التوتر النفسي لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا بمدارس وكالة الغوث الدولية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- المهين لطلاب الصف العاشر الأساسي، رسالة دكتوراه غير منشور، برنامج الدراسات العليا المشترك بين جامعتي عين شمس بالقاهرة وجامعة الأقصى بغزة.
- النجار، يحيى محمود(2004). فعالية برنامج مقترح في التوجيه المهني لتخفيف مستوى مشكلات الاختيار، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- الهمص، عبد الفتاح (2003). مدى فاعلية العلاج الديني في تخفيف القلق لدي الشباب الفلسطيني بمحافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.

هواش، خالد (2004). العلاقة بين دافعية الإنجاز وقلق الامتحان وأثرها في التحصيل في مادة اللغة الإنجليزية لدى طلبة المرحلة الأساسية والثانوية في محافظة المفرق، مجلة العلوم التربوية، والنفسية، البحرين، المجلد السابع، العدد الثالث ص 18-94. وردية، ساعد(2003). علاقة قلق امتحان البكالوريا بالتحصيل الدراسي للتلميذ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة الجزائر.

يوسف، أبو ملوحة محمد (2004). كيف تتحقق من قلق الامتحان، دار النشر، القاهرة.

المراجع الأجنبية:

- Acres, D., (2005). How to Pass Exams Without Anxiety, Fourth Edition, How to Books, the Bromwich with press, Brought on Gifford.
- Austin, J and Others (2012). Prevent School failure Treat test Anxiety Preventing School Failure Vol. 40, No.1,, P. 10-13.
- Joseph, R., (2004). The Relationship of Achievement in Collegiate Business Programs over Student Study Habits and Attitudes, Dissertation Abstract international Vol 39, No4, P978.
- Mclroy David (2000), An evaluation of the factor structure and predictive utility of a test anxiety scale with reference to student past performance and personality indices. British Journal of Educational Psychology . Vol. 70 part 1. pp 17-32.
- Spiel Berger, Charles, D. (2007). The effect of manifest anxiety on the academic achievement of college students in Gaudy end spielber,s . anxiety and educational achievement. John wily.
- Zeidner, M. (2001). Sex, ethnic, and social differences in test anxiety among Israeli adolescents. Journal of Genetic Psychology, 150(2) , 175 –185.