

قلق الامتحان لدى طالبات كلية التربية للبنات

أ.م.د. مسلم محمد جاسم

حنين نعيم خضير الجبوري

كلية التربية للبنات - جامعة القادسية

ملخص البحث

هدف البحث الى التعرف على قلق الامتحان لدى طالبات كلية التربية للبنات ، وقد بلغ عدد افراد العينة (100) طالبة أختيروا باسلوب عشوائي ، ولتحقيق اهداف البحث قام الباحثان بتبني مقياس (مرعي 2006) المكون بصيغته النهائية مكون من (30) فقرة واستخراج شروط الصدق والثبات ، وبينت النتائج ان طالبات كلية التربية للبنات يتصفن بقلق الامتحان ولم تكن هناك فروق ذو دلالة احصائية على وفق المتغير المرحلة الدراسية (الثانية-الرابعة) ، ومن خلال النتائج وضع الباحثان عددا من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

الكلمات المفتاحية : قلق ، الامتحان ، طالبات

Exam anxiety among female students of the College of Education for Women

Assist.Prof. Dr. Muslim Mohammed Jasim

Haneen Naim Khudair Al-Jubouri

College of Education for Women - University of Al-Qadisiyah

Abstract

The aim of the research is to identify exam anxiety among female students of the College of Education for Girls, and the number of the sample members reached (100) students who were chosen randomly. And the results showed that the students of the College of Education for Girls are characterized by exam anxiety and there were no statistically significant differences according to the variable of the study stage (second - fourth), and through the results the researcher developed a number of conclusions, recommendations and suggestions

Keywords: anxiety, exam, female students

مشكلة البحث

رافق القلق الانسان منذ بدء الخليقة حتى يومنا هذا الا أن حجم الاحساس بالقلق يعتمد على ارتفاع الانسان ، في مسيرة حياته والبيئة التي يعيش بها (العكيلي ، 2000 ، ص 1) ، حيث تتسم حياة الانسان بالتعقيد وتنوع أسبابها وأساليبها والسرعة في التغير نتيجة التطور العلمي الهائل ولاشك ان الحياة على هذا النسق لا تخلو من التوتر والضيق والقلق والخوف (عبد الغفار، 1977، ص4 - 5) ، ويسبب القلق ضغوط نفسية على الافراد في مختلف مراحلهم النمائية سواء كان ذلك في مراحلهم التعليمية أم المهنية أم الحياتية ، ويعتبر قلق الامتحان من أنواع القلق النفسي للطلاب ويكون بدرجات ونسب متفاوتة لديهم وحسب المرحلة الدراسية وثقة الطالب بنفسه ودرجة الكمال بمعرفته بالحياة العامة والبيئة التي ترعرع بها ، (عاشور، 2010 ، ص1) ، لذا يعد قلق الامتحان مصدرا مخيفا للطلاب ومسببا له لكثير من المشكلات كحد قدرته على الإجابة ونسيان المادة الامتحانية وارتبائه في التعبير عندما يرغب في الإجابة على الأسئلة الامتحانية فضلا عن ذلك يسبب قلق الامتحان ومتاعبه نظرة عدم ثقة للطلاب في نفسه وقلة الكفاءة الدراسية وتأجيل الامتحانات عن مواعيدها. (راجح، 1964، ص 109- 110) ، فضلا عن ذلك تشير دراسة (الصافي 2003) أن الأفراد الذين يعانون من هذا القلق غالبا ما تكون استجاباتهم الامتحانية غير متزنة ويتصفون بالخوف والهجم عند مواجهة الامتحانات وانعدام الراحة والشعور بالفشل والرغبة في الهروب من الامتحان (الصافي، 2003 ص103) ، ومن هنا جاء دور هذا البحث في تسليط الضوء على قلق الامتحان لدى طالبات كلية التربية للبنات.

أهمية البحث

أن الشباب في أي أمة هو المصدر الأساسي لنهضتها وتقدمها ومعقد آمالها والدرع الواقي في الدفاع عن كيانها وتحقيق أهدافها ، وشباب أي أمة يمكن أن يعد المرأة الصادقة التي تعكس واقعها (الشيباني 1993 ، ص 17- 18)

ويشكل طلبة الجامعة الشريحة المثقفة من الشباب فهم الطليعة الواعية وعليهم مسؤولية البناء والتغيير التي ينشدها المجتمع (العكايش ، 2000، ص3) ، ومن هذا نجد أن انخفاض قلق الامتحان يؤثر

إيجابيا على قدرات الطلبة ومستوى تحصيلهم الدراسي وتكن استجاباتهم مناسبة نحو واجبات الطلبة داخل موقف الاختبار ويتصفون بالانتباه والقدرة على الاداء الجيد والنجاح ، وتبعاً لذلك فان قلق الاختبار هو من أهم المتغيرات المرتبطة بشكل كبير بتحديد مستقبل الطالب الدراسي وأدواره التي يقوم بها في المجتمع(عيسوي،1975، ص 19)، وأكدت الكثير من الدراسات أن الافراد الذين ليس لديهم قلق امتحاني يتمثل شعورهم بالسعادة أثناء الاستجابة لمهام الاداء الامتحاني وذلك لان درجة شعور قلق الامتحان تتأثر بعوامل عديده منها مستوى الذكاء ودعم الاهل ألاجتماعي والانفعالي لابنائهم التحصيل ، مستوى الدراسي ، وطريقة الاستذكار ، الاستعداد الامتحاني ، وقد قامت دراسات كثيرة أجريت على الطلاب الذين يخافون بشكل مبالغ فيه ويعانون من الخوف الشديد الى وضع برامج متنوعة وبسيطة ، منها ما يتوجه الى الاهل ومنها يتوجه الى الطالب لتحسين فاعلية عملهم وتعديل التقييمات الفردية والقناعات الخاصة وبناء وتعديل والاستراتيجيات الفردية للسيطرة على الخوف من الامتحان والتقليل من القلق،(فهمي، 1975، ص32)

أهداف البحث

- 1- قياس قلق الامتحان لدى طالبات كلية التربية للبنات.
- 2- تعرف دلالة الفرق في قلق الامتحان على وفق متغير المرحلة (الثانية والرابعة)
- 3-تعرف دلالة الفرق في قلق الامتحان على وفق التخصص (علمي - انساني)

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطالبات كلية التربية للبنات للعام الدراسي (2020-2021) للدراسة الصباحية.

تحديد المصطلحات

قلق الامتحان

عرفه كل من

(منادر وسارسون 1952)

بانه حالة انفعالية غير مريحة يشعر بها الطالب قبل الامتحان وإثناه وتكون مصحوبة بتغيرات جسمية
ونفسية.

(الهوري 1987)

هو التوتر ، الكدر ، التحفيز ، والاهتياج الانفعالي في المواقف الامتحانية. (الهوري 1987ص178)

(مشيب ، 1988)

هو تلك الحالة التي يصل اليها الطالب نتيجة الزيادة في درجة التوتر أو الخوف في أداء الاختبار وما
يصاحب هذه الحالة من اضطراب في العاطفة والمعرفة. (مشيب ، 1988 ، ص 101)

الفصل الثاني

اطار نظري

مفهوم قلق الامتحان

لقد وردت تعاريف كثيرة لقلق الامتحان في أماكن ودراسات عدة تناولت هذا النوع من القلق منها:

أنه: شكل من اشكال سمات الشخصية اي أن الحالة الانفعالية وهي المسؤولة عنه.

وعرفه واين أنه: نموذج التداخل حيث يولد استجابات غير مناسبة نحو الواجبات والمهام داخل موقف
الامتحان، مثلا الانشغال بالنجاح أو التفكير بترك المدرسة وهذا الانشغال بدوره يتداخل مع الاستجابات
المناسبة للواجب والضرورية للاداء الجيد في الامتحان.

أما هوري فقد اعتبر قلق الامتحان متغير من المتغيرات التي تؤثر في تحصيل الطلاب في سلوكهم
الدراسي بصيغة عامة.

ويعرفه الريحاني بأنه حالة نفسية أو ظاهرة انفعالية يمر بها الطالب خلال الاختبار، وتنتشأ عن تخوفه من الفشل أو الرسوب في الاختبار، تخوفه من عدم الحصول على نتيجة مرضية له والتوقعات الاخرين منه وقد تؤثر هذه الحالة النفسية على العمليات العقلية كالانتباه والتركز والتفكير والتذكر (الريحاني، 1982، ص53).

وهو حالة نفسية انفعالية قد تمر بها وتصاحبها ردود فعل نفسية وجسمية غير معتادة نتيجة لتوقعك للفشل في الامتحان أو سوء الاداء فيه أو الخوف من الرسوب ومن ردود فعل الاهل أو تضعف ثققتك بنفسك أو لرغبتك في التفوق على الاخرين أو ربما لمعوقات صحية ، والقلق امر طبيعي لاداع للخوف منه مطلقا بل ينبغي عليك استثماره في الدراسة والمذاكرة وجعله قوة دافعة للتحصيل والانجاز وبذل الجهود والنشاط ليتم ارضاء حاجة قوية عندك وهي حاجتك الى النجاح والتفوق واثبات الذات وتحقيق الطموحات، أما اذا كان هناك الكثير من القلق والتوتر لدرجة يمكن أن تؤدي الى أعاقه تفكيرك معالجته والتخلص منه وكلما بدا العلاج مبكرا كانت النتائج أفضل واختفت المشكلة على نحو أسرع، (الشوربجي، 2001، ص209). وحدد كل من ماندكر وساراسون قلق الامتحان بأنه حالة احساس الفرد بانعدام الراحة النفسية وتوقع حدوث العقاب الذي يصاحبه شعور بفقدان الفائدة ورغبة في الهروب من الموقف الامتحاني مع زيادة في ردود الافعال الجسمية في حين حدد سبلينجر مفهوم قلق الامتحان بأنه حالة انفعالية تجاه الضغوط النفسية الناتجة عن المواقف التقييمية ، وهناك حد أدنى من قلق الامتحان وهو امر طبيعي لاداع للخوف منه بل ينبغي استثماره في الدراسة والمذاكرة وجعله قوة دافعة للتحصيل والانجاز وبذل الجهد والنشاط (راتب، 1995، ص133).

اسباب قلق الامتحان

يرى المختصين في المجال التربوي وكذلك في مجال الصحة النفسية وجود مجموعة من الاسباب المختلفة منها المعرفية والعقلية وغيرها والتي من خلالها لايستطيع المتعلم القيام بالتحضير الجيد للامتحان ولايستطيع تحقيق الرغبة في النجاح والتفوق ، ونقص السيطرة وعجزه عن أداء الامتحان بالشكل المطلوب (العيسوي، 1995، ص95)

أن اكثر الاسباب شيوعا لمشكلة قلق الامتحان هي:

- 1-عدم الألفة بين المتعلم والامتحان كونه مجهولاً لديه.
 - 2-عدم الاستعداد الكافي عند الامتحان بسبب عدم تمكنه من المذاكرة بشكل سليم.
 - 3-التفكير غير المنطقي والتوقعات الشخصية العالية لدى المتعلم التي لا تتناسب مع قدراته الحقيقية.
 - 4-نمط حياة الطالب فكلما كان أقل اهتماماً بنفسه وجسده وقدرته على تحمل ظروف الحياة كلما كان أكثر عرضة لقلق الامتحان.
 - 5-التفكير السلبي لدى الطالب حيث يعتقد بأنه سوف يفشل في ذلك الامتحان.
- كما أنه هناك اسباب اخرى لقلق الامتحان وهي كما ياتي:

- 1-اجراءات الامتحان التي تبعث على الخوف والقلق.
- 2-عدم مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ.
- 3-استغلال بعض المعلمين الامتحان كوسيلة انتقام من الطلاب وذلك عن طريق وضع الاسئلة الصعبة المعقدة.

ونجد كذلك من اسباب أخرى منها نقص الثقة أو فقدانها سواء في أنفسنا أو في غيرنا عند المواقف التقويمية مصدراً للقلق وخاصة في بعض الدروس الصعبة(ابو عزت، 2008 ص68-69)

ويتضح مما سبق ان هذه الاسباب تؤدي بالضرورة الى تكوين شعور سلبي لدى المتعلم نحو الامتحان، وعدم وجود رابطة ايجابية بين المتعلم والمعلم والمادة الدراسية والاهمال في ذلك من خلال عدم تمكنه من المذاكرة بشكل سليم ونقص التهيئة النفسية والجسمية لديه، لهذا نجد عملية الاستنكار من العمليات الرفيعة، وكذلك لانها تخفف من درجة القلق التي يعاني منها المتعلم ، ويمكن أن يتدرب عليها لكي تساعده الاستعداد الجيد للامتحان ورفع مستواه الدراسي(علاء الدين وآخرون، 1990، ص582)

اعراض ومظاهر قلق الامتحان

هناك العديد من الاعراض الناجمة عن القلق الامتحان التي تجعل المتعلم يتخلى عن هذا الامتحان في فترة أدائه وعن مهامه الضرورية نتيجة القلق الذي ينتابه ، ونذكر منها مجموعة من الاعراض والمظاهر وهي كما يأتي:

1 - التوتر والارق وفقدان الشهية وسيطرة بعض الافكار الوسواسية على المتعلم قبل واثناء أداء الامتحان.

2-زيادة ضربات القلب قبل وأثناء الامتحان مع جفاف الحلق والشفهتين وسرعة التنفس وتصبب العرق وارتعاش اليدين وبرودة الاطراف وألم البطن والغثيان وكثرة البول.

3 - شعور الطالب بضيق التنفس الشديد قبل وأثناء تأدية الامتحان.

4 -انشغال الطالب بالامتحانات قبل البدء فيها بالنتائج المرتقبة أي الانشغال العقلي بالامتحان ونتائجه المتوقعة.

5-عدم قدرة الطالب على النوم بشكل صحيح وشعوره بالتعب والارهاق وقله التركيز.

ومنه يتضح أن هذه الاعراض والمظاهر المعرفية، النفسية، الانفعالية، هي بالضرورة تجعل المتعلم يترك الامتحان والهروب منه أثناء أجرائه مما يؤدي التوقع في الفشل والتسرب وضعف تحصيله الاكاديمي(دودين، 2006،ص105)

النظريات التي فسرت قلق الامتحان

نظرية التحليل النفسي

يرى فرويد أن القلق نتيجة أو مظهر لصراع داخلي بين مكونات شخصية الانسان والتناقض بين الاتجاهات المثالية والاتجاهات الواقعية أي بيم ما يرغبه الانسان ويريه في الوقت نفسه (عزت،1982، ص92) وهو في الاساس في خوف الفرد من ضميره عندما يكون مندفعاً للتعبير عن نزوه غريزيه مضادة أو مخالفة للمعايير الخلقية (هول،1988، ص 78) ويشير الى أن حالة الخطر التي تسبب القلق هي شعور الانسان بالتنبيه الزائد واعتقاد بعجزه عن القيام بالاستجابة المناسبة ويقول أن حالة الخطر تتكون من تقدير الفرد لقوته بالنسبة لمقدار الخطر ومن اعترافه بعجزه بدنيا إذا كان موضوعيا وعجزا نفسيا إذا

كان الخطر غريزيا (فرويد ، 1962، ص23) أما أدلر فيرى أن القلق ينشأ بسبب انعدام الامن النفسي الذي يحدث كنتيجة لشعور الفرد بالنقص أيا كان نوعه جسيما او معنويا أهمية العوامل الاجتماعية في تشكيل حياه الانسان ونموه النفسي ويرى ان البحث عن اسباب قلق الامتحان يعتمد على فهم تلك العوامل (فهيمى، 1962، ص 188) ويشير الى (ryckman_1978_p93) الكفاح في سبيل التفوق ضرورة للحياة نفسها وأن الانسان تحركه توقعاته للمستقبل أكثر مما تحركه خبراته الماضية.

أما رانك rank يرى أن الانسان يشعر في حالات القلق جميعها بأنها عبارة عن تنفيس أو تفرغ الانفصال القلق الاولي صدمة الميلاد ويصبح كل انفصال فيما بعد من أي نوع كان مسببا لظهور القلق (نجاتي ، 1962، ص 33)

وتقرير هورني أنه مهما كانت مصادر القلق من الامتحان فأنها تنبع من مصدر واحد هو شعور الفرد بأنه عاجز وضعيف ولا يفهم نفسه ولا الاخرين وأنه يعيش وسط عالم عدائي ملئ بالتناقض فالحرمان من الحب في الاسرة وأساليب المعاملة الخاطئة كالسيطرة وعدم العدالة بين الخوة وعدم الاحترام الطفل والبيئة وما تحويه من تعقيدات وتناقضات وما تشمل عليه من أنواع الحرمان والاحباط تكون بدورها أسبابا رئيسية للقلق من الامتحان مرتبطة بثلاثة مصادر للقلق هي الشعور بالعجز والشعور بالعداوة والشعور بالعزلة (منصور وأخرون ، 1985، ص126) كما يرى أن القلق ليس جزء حتميا من الحالة الانسانية أنما تخلفه القوى الاجتماعية (Enger-1985-p123) ويرى فروم ان القلق من الامتحان ناتج عن الشعور بالعجز نتيجة لنمو الشخصية والاتجاه نحو الاستقلال الذي يهدد شعوره بالأمن فطالما كان الانسان جزءا من العالم وغير مدرك الامكانيات ومسؤولياته فهو ليس في حاجة لان يخاف وعندما يصبح الفرد مستقلا فإنه يقف بمفرده في مواجهه هذا العالم المليء بالمخاطر لذلك يشعر بالعجز وينتابه القلق (نجاتي ، 1962، ص44)

النظرية الوجودية

يرى الوجوديون ان الأنسان دائما وأبدا يعيش الصيرورة ويعيش للمستقبل فهو ينحو نحو المستقبل وماهيته ولأنه المسؤول عما يختار فإنه يستشعر القلق فالقلق ليس له حالة مرضية ترتيب على التجارب صادمة من الطفولة لكنه مكون من مكونات الذات ويذكر (كير كجارد) أن الفرد ال يمكن أن تتحقق له شخصية مالم يعيش القلق ويعانيه في حياته التي يحيياها لا أن يرى (تيليش) أن القلق من الامتحان هو

حالة التي تتولد عن الصراع بين أن نكون أو لا نكون لا أن يرى أصحاب المنظور الوجودي أم ما يميز الانسان رؤيته المستقبلية فهو يعيش الماضي في الحاضر من أجل المستقبل وإذا لم يجد لنفسه مستقبلا فإنه يصاب باليأس والاكتئاب وتطرح النظرية الوجودية نمطين اساسين من الاشخاص هما الشخص الاصيل والشخص الغير الاصيل (الحنفي ، 1995 ، ص407)

كما أن الشخص الاصيل يدرك تماما في سلوكه الافتراضيات الوجودية المتعلقة بطبيعة الانسان فهو يمارس بنشاط وفاعلية الحاجات السيكولوجية أو الوظائف المتعلقة بالمنطق الرمزي أو الرمزية أو اصدار الحكم أو الرأي والخيال الشخص الذي يمارس هذه الامور فأنها ستؤثر في خبراته الاجتماعية والبيولوجية والشخص الاصيل متكامل بشكل جيد يبدي الاصاله والتغير بشكل واضح هو بقبوله لحاضره وماضيه فأن توجيهه الاساسي يكون باتجاه المستقبل بكل مايرتبط من مجهول أو عدم اليقين يقود الى خبره القلق لكنه يتقبل هذا القلق لضرورة ملاومة للحياة فاعلة وتمكنه الشجاعة من هذا القبول أما الشخص غير الاصيل فيستحوذ عليه التغير عن الحاجات السيكولوجية التي تميز الانسان وينظر الى نفسه كلعب أدوار اجتماعية مقرر سلفا ومجسدا للحاجات البيولوجية وتسيطر عليه مشاعر عدم الجدوى وفقدان المن أنه يخاف من الامتحانات المجهولة ينكمش منه وهو ينظر الى نفسه في ضوء ماضية أو حاضره على الرغم من المشاعر الناتجة من الذنب والأسف (صالح، 1986، ص144)

ب - النظرية الإنسانية

يرى أصحاب المنظور الانساني أن القلق لا ينشأ من ماضي الفرد وإنما هو خوف من الامتحانات وما يحمله من أحداث تهديد وجود الأنسان وإنسانية الفرد فالقلق ينشأ ما توقع (شلتز ، 1983، ص307) الفرد من أنه قد يحدث. ويشير كراوس 1970 الى أنه حينما يتوقع الفرد ينشأ القلق بحيث تصبح أليه محاولة لتفسير القلق في ضوء الماضي محاولة غير كافية ومضللة (عبد الغفار 1976، ص127) وتشكل الحاجات وعملية إشباعها جوهر النظرية الانسانية أذا يرى ما سلو أن نمو الشخصية وتطورها يعتمد على الحاجات في (في إشباع الحاجات يكون في البيئة (rychman-1978-p320) التي ستكون مصدر تهديد للفرد ولا تسمح له بإشباع حاجاته الأساسية فأنها تعيث نموه فيدرك العالم من حوله على أنه عدائي وخطير ومهدد فيشعر بالقلق أما البيئة التي تكون مصدر تهديد للفرد وتسمح له بإشباع حاجاته فأنها ستكون مصدر أسناد له وتبعده من القلق (صالح ، 1987 ، ص 192).

النظرية السلوكية

يرى السلوكيون التقليديون أن المثيرات التي تسبب القلق طبيعتها أثاره الخوف لكنها اكتسبت قدرة أثار هذه الاستجابة نتيجة لعملية تعلم سابقه (عبد الغفار ، 1976 ، ص،124) اذ يرى بالفوف أن القلق ما هو الا ردود فعل الجهاز العصبي بسبب فشله في أقامه التوازن بين التفاعلات الشرطية قديمة وحديثها وما يحدث من تعارض بين عوامل التعلم الشرطي من استثارة أو كف وهي عبارة عن(كمال، 1983،ص125) . خطأ في عملية الارتباط الشرطي ويفرض سكون أن سلوك الفرد كل تقريبا متعلم وأن القسم الاكبر من المتعلم يتم ضمن نموذج التعلم الاجرائي ويتشكل السلوك المتعلم عن طريق التعزيزات الخارجية من الامتحان ينشأ بسبب الاضطراب في عمليتي الاستشارة والكف للنظام (ryekman- 1978-p233العصب)

النظرية المعرفية

يرى أصحاب هذه المنحى أنه لا يمكن عزل التوترات النفسية والقلق عن طريقة التي يفكر بها الشخص واما يحمله عن نفسه وعن المواقف والمعتقدات التي يعتقد بها (ابراهيم ، 1998،76)

ثانيا: دراسات سابقة

دراسة Meece (2001)

أجريت في الولايات المتحدة الامريكية بعنوان العلاقة بين قلق الامتحان وبعض المتغيرات مثل العمر والجنس لدى عينة من طلبة المرحلة الاساسية الدنيا والعليا ، وتكونت عينة الدراسة الاولى من(740) طالبا وطالبة من طلبة الصف الخامس وحتى الصف العاشر، أما العينة الثانية فتكونت من(575) طالبا وطالبة من طلبة الصف الحادي عشر والثاني عشر، استخدمت في هذه الدراسة استبانة الاتجاهات نحو الامتحانات المدرسية، واستبانة قلق الامتحان. وظهرت نتائج الدراسة ان نسبة القلق تزداد عند جميع

الطلبة مع اقتراب موعد الامتحانات، وان درجة قلق الامتحان كانت مرتفعة لدى الطلبة كما بينت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزى الى الجنس في درجات القلق من الامتحان (Meece، 2001، 246).

دراسة عبد الغفار (2004)

هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين قلق الاختبار وكل من الذكاء والتحصيل الدراسي لدى طلبة الصف الثالث بالمرحلة الاعدادية وطلبة الصف الاول في كل من المرحلة الثانوية العامة والثانوية التجارية في مدينة المنصورة في مصر، تكونت العينة الدراسة من (219) طالبا وطالبة من طلبة المرحلتين الاعدادية والثانوية، تم استخدام مقياس قلق الاختبار، وقد فسرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة دالة سالبة بين متغيرات التحصيل الدراسي والذكاء وكل من الانفعالية وقلق وقلق الاختبار، ووجود فروق بين طلاب وطالبات المرحلة الاعدادية في الانفعالية والقلق الاختبار ووجود فروق بين طلاب وطالبات المرحلة الثانوية التجاري في الانفعالية وقلق الاختبار لصالح البنات. (عبد الغفار 2004، 60)

دراسة عبد الكريم (2007)

هدفت الدراسة الى التعرف على اثر استخدام اسئلة التحضير في التحصيل وقلق الامتحان لدى طلبة كلية التربية الاساسية في مادة التاريخ المعاصر . وقد تم صياغة فرضيتين اساسيتين تتعلقان بمجالي التحصيل وقلق الامتحان وقد استخدم التصميم التجريبي ذا المجموعات المتكافئة وتكونت عينة البحث من طلاب وطالبات المرحلة الثالثة ، قسم التاريخ في كلية التربية الاساسية والبالغ عددهم (84) طالبا وطالبة للعام الدراسي 2005/2006، قسمت العينة عشوائيا الى مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة وقد كافأت الباحثة بين مجموعتين في (العمر الزمني بالسنوات، الجنس ، مقياس قلق الامتحان)، اما اداتا البحث فتمثلتا في اعداد اختبار تحصيلي مكون من (28) فقرة تم التأكد من صدقه وثباته. اما الاداة الثانية فكانت اعداد مقياس القلق الامتحان مكون من (45) فقرة تم التأكد من صدقه الظاهري وثباته ، وبعد تطبيق الاداتين على عينة البحث ومعالجة البيانات احصائيا باستخدام الاختبار

التائي لعينتين مستقلتين اظهرت النتائج الى وجود فرق ذي دلالة احصائية بين متوسط المجموعة التجريبية ومتوسط تحصيل المجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية . وكما تشير الى عدم وجود فرق ذي دلالة احصائية بين متوسط درجات قلق الامتحان لدى طلبة المجموعتين التجريبية والضابطة(عبد الكريم ، 2007 ، 221).

دراسة Putwain (2008)

اجريت في الولايات المتحدة الامريكية والتي كانت بعنوان قلق الامتحان وعلاقته بأداء الطلاب في امتحان الثانوية العامة. تكونت عينة الدراسة من (615) طالبا مشاركا في امتحان السنة النهائية من مرحلة الدراسة الثانوية. ولتحقيق اهداف الدراسة تم استخدام مقياس قلق الامتحان من اعداد الباحث. اظهرت نتائج الدراسة ان الطلاب الذين سجلوا اقل اثر لنتائج الامتحان النهائي على حياتهم قد تميزوا في الوقت نفسه بمستوى منخفض من قلق الامتحان. كما اشارت نتائج هذه الدراسة الى ان اثر نتيجة الامتحان النهائي تتوسط العلاقة بين قلق الامتحان واداء الطالب في امتحان الثانوية العامة. (Putwain، 2008، 331)

الفصل الثالث

منهجية البحث واجراءاته

يتضمن هذا الفصل وصفا لمنهجية البحث والاجراءات التي اتبعها الباحثان في معالجة موضوع البحث وفيما يتعلق بوصف المجتمع الاصلي للبحث واسلوب اختيار العينة وبناء ادوات البحث واسلوب تحليل النتائج والوسائل الاحصائية المستخدمة في استخراج نتائج البحث.

اولا: منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج الوصفي لكونه انسب المناهج ويهتم بدراسة متغيرات البحث لدى افراد العينة كما هي من دون ان يكون للباحث دور في ضبط المتغيرات ويهتم بوصف الظاهرة وصفا دقيقا ويعبر عنه كميا وكيفيا ، فالتغير الكمي يعطينا وصفا رقميا يوضح مقدار هذه الظاهرة او حجمها ودرجات

ارتباطها مع الظواهر الاخرى اما التغيير الكيفي فيصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها(عبيدات، 2000،ص 286).

ثانيا: مجتمع البحث

وهم جميع الافراد والاشياء أو الاشخاص الذين يتكلمون موضوع مشكلة البحث وهو جميع العناصر ذات العلاقة بمشكلة الدراسة التي يسعى الباحث الى أن يعمم عليها نتائج الدراسة (عباس

وآخرون 2009،ص217) جدول (1)

المجموع	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الارشاد النفسي التوجيه التربوي	القسم
132	42	90	المرحلة الاولى
85	41	44	المرحلة الثانية
107	43	64	المرحلة الثالثة
97	38	59	المرحلة الرابعة
421	164	257	المجموع

وقد تحدد البحث الحالي بطالبات كلية التربية للبنات/جامعة القادسية للدراسة الصباحية للعام الدراسي(2020-2021) البالغ عددهم(421)طالبة كما مبين في الجدول(1).

ثالثا: عينة البحث

وهي مجموعة من الافراد تمثل جزءا من المجتمع الذي تجري عليه الدراسة أو الجزء الذي يستخدم في الحكم على الكل ومن اجل ان تكون العينة ممثلة لمجتمعها يجب الاعتماد الطرائق والوسائل الصحيحة في اختيارها، كما ان الصفات العديدة التي يحتويها المجتمع لابد ان تتضمن في العينة التي يتم اختيارها من ذلك المجتمع وان كل صفة من هذه الصفات تمثل طبقة وبهذا فان العينة العشوائية الطبقية تعد خير الوسيلة يمكن استعمالها في مثل هذا النوع من المجتمعات (ملحم ،2010،ص215).

وبناء على ماتقدم فقد استخدم الباحثان العينة الطبقية العشوائية، واختيرت على وفق الاسلوب المتناسب، وتم استخراج العينة من مجتمع طالبات كلية التربية للبنات- جامعة القادسية المرحتين الثانية والرابعة كما مبين في الجدول(2).

جدول (2) عينة البحث

المجموع	التربية البدنية وعلوم الرياضة	التربوي النفسي	الارشاد النفسي والتوجيه	المرحلة
50	25		25	الثانية
50	25		25	الرابعة
100	50		50	المجموع

رابعاً: أداة البحث

من أجل التعرف على قلق الامتحان لدى طالبات كلية التربية للبنات كان لابد من استخدام أداة القياس للتعرف على قلق الامتحان اذ وجد الباحثان استخدام المقياس كاداة لتحقيق أهداف البحث وقد اعتمدا في بحثهما الحالي على أداة جاهزة وهي مقياس (الجبوري 2013) ملحق (2 ، 1).

صدق المقياس

يعد صدق المقياس من الخصائص الاساسية في بناء المقياس التربوي والنفسي والمقياس الصادق هو الصالح لقياس السمة التي وضع من اجلها المقياس (عبيدات 2000، ص36).

*الصدق الظاهري

يشار الى المقياس بانه صادق اذا كان يقيس القدرة الموضوع لقياسها(عودة،1990،ص60) وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي عندما عرضت فقرات على مجموعة من المحكمين والمختصين في التربية وعلم النفس ملحق (3) وفي ضوء ملاحظاتهم نالت جميع فقرات المقياس نسبة اتفاق اكثر من 86% وبذلك بقي المقياس المكون من 30 فقرة بصيغته النهائية.

خامساً: الوسائل الاحصائية

استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية الاتية لمعالجة البيانات:

1-النسبة المئوية

2 - الوسيط الحسابي

3 - الوسط الفرضي

4- الانحراف المعياري

5- t-test لعينة واحدة

6- t-test لعينتين مستقلتين

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها

الهدف الاول : قياس قلق الامتحان لدى طالبات كلية التربية للبنات.

بعد تطبيق مقياس قلق الامتحان على العينة من طالبات كلية التربية للبنات البالغ عددهم (100) طالبة بلغ المتوسط الحسابي (94.7) والانحراف المعياري (21) والمتوسط الفرضي (90) حيث بلغت t-test المحسوبة (2.25) التي قورنت بالقيمة الجدولية (1.98) واتضح ان هنالك فرق دال احصائيا للصالح الوسط الحسابي وهذا يدل بان طالبات كلية التربية للبنات يمتلكون قلق الامتحان ، كما في الجدول رقم (3)

الجدول رقم (3)

طالبات كلية التربية	N	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	df	t-test	الجدولية	الدالة
	100	94.7	90	21	99	2.25	1.98	دالة

								للبنات
--	--	--	--	--	--	--	--	--------

ان افراد العينة المتمثلين في طالبات كلية التربية للبنات- جامعة القادسية الذي يوجد لديهم قلق امتحاني ويمكن تفسير ذلك عدم استعداد الطالبات للامتحان بصورة جيدة ، كما ان الخوف والرغبة من المواقف الامتحانات وصعوبة بعض المواد الدراسية يؤدي الى وجود قلق امتحاني لدى الطالبات . الطالبات وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة (Meece:2001)

الهدف الثاني :- التعرف على الفروق في قلق الامتحان لدى طالبات كلية التربية للبنات حسب التخصص (ارشاد- رياضة)

لتحقيق هذا الهدف استخدم الباحثان t-test لعينتين مستقلتين ولم تكن هناك فروق ذات ادلالة احصائية بين متوسط درجات افراد العينة في اتخاذ القرار وفقا للمتغير التخصص الدراسي (الارشاد النفسي والتوجيه التربوي - تربية البدنية وعلوم الرياضة) ، اذ كانت القيمة المحسوبة(1.49) وهي اقل من القيمة الجدولية البالغة (2.021) عند مستوى الدلالة(0.05) ، كما مبين في الجدول رقم (4)

جدول رقم (4) دلالة الفرق على مستوى القسم العلمي.

الدلالة	المعنوية	df	t-test		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	N	المجموعة
			الجدولية	المحسوبة				
غير دالة	0.14	98	2.021	1.49	22.9	91.62	50	التربية البدنية وعلوم الرياضة
					20.86	97.84	50	الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

ويعزي الباحثان عدم ظهور فروق الى ان المجموعتين لهما نفس الخصائص البيئية والعمرية والاجتماعية ونفس الوسط الدراسي ، واتفقت هذه الدراسة مع دراسة (عبد الكريم ،2007)

الهدف الثالث: دلالة الفروق في قلق الامتحان لدى طالبات كلية التربية للبنات على مستوى المرحلة الدراسية(الثانية-الرابعة).

لتحقيق هذا الهدف استخدم الباحثان t-test لعينتين مستقلتين وقد اشارت المعالجة الاحصائية ان القيمة المحسوبة (0.48) وهي اقل من القيمة الجدولية عند مستوى الدلالة. (0.05) ودرجة الحرية (98) مما

يشير الى عدم وجود فروق في قلق الامتحان بين المرحتين ، ويعزي الباحثان عدم ظهور فروق الى ان المجموعتين لهما نفس الخصائص البيئية والاجتماعية ونفس الوسط الدراسي والجدول رقم (5) يوضح ذلك

جدول (5) دلالة الفرق على مستوى المرحلة الدراسية (الثانية-الرابعة)

الدلالة	المعنوية	df	t-test		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	المجموعة
			الجدولية	المحسوبة				
0.05	غير دالة	98	2.021	0.48	19.32	93.72	50	المرحلة الثانية
					22.72	95.74	50	المرحلة الرابعة

وقد جاءت هذه النتيجة مخالفة لدراسة (عبد الغفار، 2004)

الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث الحالي يمكن استخلاص الاستنتاجات الآتية:

- 1- ان طالبات كلية التربية للبنات يوجد لديهن قلق امتحاني.
- 2- لا فرق في قلق الامتحان بين طالبات التخصص الانساني والتخصص العلمي.
- 3- لا توجد فروق في قلق الامتحان على مستوى المرحلة الدراسية (الثانية-الرابعة).

التوصيات

في ضوء نتائج البحث الحالي يوصي الباحثان بالآتي

- 1- مد العون للطلبة للعمل على تخفيف معاناتهم 2- من قلق الامتحان.
- 2- مراجعة المرشدين والمختصين النفسين في حالة وجود أي مشاكل يعاني منها الطلبة.
- 3- أعداد برامج ارشادية تستخدم فنيات ذات فاعلية في علاج المشكلات الدراسية بصفة عامة ومشكلة قلق الامتحان بصفة خاصة.

المقترحات

في ضوء نتائج البحث الحالي يقترح الباحثان الاتي:

1-أجراء دراسة قلق الامتحان لدى طلبة الدراسات 2-العليا. أجراء دراسة لمعرفة علاقة قلق الامتحان بالضغط الاسرية.

المصادر

ابراهيم ، اسماعيل محمد(1998):فاعلية التخيل في تخفيض القلق لدى طلاب الجامعة، جامعة القاهرة، مصر.

ابو عزت ،نائل ابراهيم(2008):فعالية برنامج ارشادي مقترح لخفض قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة، رسالة ماجستير كلية التربية، الجامعة الاسلامية-غزة.

الحنفي، جاسم محمود(1995):قلق الاختبار لدى طالبات الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات الدراسية، مجلة كلية الاداب، جامعة الاسكندرية.

دودين، حمزة(2006) :مشكلات الطلبة في الاختبارات وطرق علاجها، مكتبة فلاح للنشر والتوزيع ،مصر.

راتب، عبد الجليل(1995) :مقياس قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الاعدادية ،جامعة المستنصرية.

راجح، أحمد عزت(1964):الامراض النفسية والفعلية واسبابها وعلاجها وأثارها الاجتماعية، ط1، دار المعرفة، القاهرة.

الريحاني، محمود براهيم(1982):بناء مقياس القلق الامتحاني لدى طلبة المرحلة الاعدادية، جامعة الموصل، كلية التربية ،رسالة ماجستير.

شلتز، داون(1983):نظريات الشخصية، ترجمة محمد دلي الكربولي وعبد الرحمن القيسي ، مطبعة جامعة بغداد.

الشوربجي، عباس وعفاف دانيلال(2001):العلوم السلوكية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

الشيبياني، عمر محمد(1993):الاسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب، دار الثقافة بيروت.

الصافي، عبد الله طه(2003):قائمة قلق الاختبار لدى طلاب وطالبات المرحلة بعد الثانوية بالمملكة العربية السعودية،مجلة رسالة الخليج العربي،مكتب التربية العربي لدول الخليج.

صالح،قاسم حسين(1986):الانسان من هو؟ط3،منشورات دار الحكمة بغداد.

عاشور،محمد(2010):العلاقة بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي عند طلبة الصف الثالث الاعدادي بمدارس عمان،رسائل ماجستير في التربية،المجلد الاول مركز البحث والتطوير التربوي،جامعة اليرموك.

عباس واخرون(2009):قدرات التفكير الابتكاري في علاقتها بعادات الاستنكار وقلق الاختبار لدى طلاب التعليم الثانوي والجامعي، مجلة العلوم التربوية والنفسية ،كلية التربية بجامعة البحرين،المجلد2،العدد3،.

عبد الغفار، عبد السلام(1977):مقدمة في الصحة النفسية،دار النهضة العربية.

عبد الغفار، محمد عبد القادر(2004):قلق الاختبار وعلاقتة بكل من الذكاء والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلتين الاعدادية والثانوية دراسة مقارنة.المجلة العلمية.

عبد الكريم ، اضواء (2007):اثر استخدام أسئلة التحضير وقلق الامتحان لدى طلبة كلية التربية الاساسية في مادة التاريخ المعاصر.

عبيدات ، ذوقان (2000) : منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات ، ط2 ، دار وائل للطباعة والنشر ، عمان.

عزت، دري حسين(1982):الطب النفسي ،دار القلم ،الكويت.

العاكيش، بشرى احمد جاسم(2000):قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة المستنصرية.

- العكيلي، جبار وادي باهض(2000):قلق المستقبل ،أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة المستنصرية.
- عودة ، احمد سليمان (1999) : القياس والتقويم في العملية التدريسية ، ط3 ، دار الأمل للنشر والتوزيع ، اربد
- عيسوي ،عبد الرحمن(1975):القلق والتوتر أزاء الامتحانات، صحيفة التربية، رابطة خريجي معاهد وكليات التربية السنة السابعة والعشرون ،العدد الثاني.
- العيسوي ،عبد الرحمن(1995):علم النفس الفيزيولوجي، دار النهضة العربية، بيروت
- فروم ، أريك(1985) : التغلب على القلق (عرض وتقديم)، بيروت، مكتبة الهلال ، ط4.
- فرويد، سيجموند (1962):الكف والعرض والقلق، ترجمة محمد عثمان نجاتي، القاهرة ، دار الشروق.
- فهمي، مصطفى(1975):الصحة النفسية في الاسرة والمدرسة والمجتمع ، دار النشر،ط2،دار الثقافة القاهرة.
- كفافي، علاء الدين واخرون(1990):الصحة النفسية ،الهجر للنشر والتوزيع القاهرة.
- كمال ، علي(1983):علي(1983):النفس وانفعالاتها وأمراضها وعلاجها،ط2،الدار العربية بغداد.
- مشيب، علي محمود(1988):تأثير برنامج في الارشاد المعرفي عن قلق الامتحان لدى عينة من طلبه المرحلة الثانوية في مدينه عمان، رسالة ماجستير غير منشورة ،الجامعة الاردنية ، كلية التربية.
- ملحم ، سامي محمد (2010): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط6 ، دار المسيرة ،عمان .
- منصور واخرون، طلعت(1985):اسس علم النفس العام، مكتبة الانجلو المصرية ،القاهرة.
- نجاتي، محمد عثمان(1962):الدراسات النفسية والنفسانية عند علماء المسلمين ،القاهرة ،دار الشروق.
- الهوري، ماهر محمود ومحمد محروس الشرقاوي(1987):مقياس الاتجاه نحو الاختبارات قلق الاختبارات ودراسات ارتباطية، مجله رسالة الخليج العربي، العدد(2)السنة(7).
- هول، شيهان (1988): مرض القلق، ترجمة عزت شعلان، سلسلة عالم المعرفة، الكويت ، العدد(24)

Meece,j(2001):Test Anxiety in elementary, and secondary school student.journal of Educational psychology,90(3),215_246.

Putwain,D(.2008):Test Anxiety and Gosse performance:the effect of Gender and socio-Economic Background.Educational psychology,in practice,24(4)313-334.

Ryckman,R.M(1978):Theries of personality , D.ran Nostrand Com, New york.

ملحق رقم(1)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية/ كلية التربية للبنات

القسم : الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

استطلاع آراء المحكمين حول مقياس (قلق الامتحان)

الأستاذ الفاضلالمحترم

تحية طيبة

يروم الباحثان للقيام بدراسة قلق الامتحان لدى طالبات كلية التربية للبنات لتحقيق اهداف الباحث قام الباحثان بتبني مقياس (مرعي2006) والذي اعتمده ببناء نظرية التداخل وتعريف (مالندر ساوسن 1952) واللدان عرفا قلق الامتحان على انه (حالة انفعالية لايعرف الفرد اسبابها وتكون مصحوبة بتغيرات جسمية ونفسية ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في هذا المجال نرجو تعاونكم معنا وذلك بأبداء ارائكم وتوجهاتكم حول ماترونه مناسب من المجالات وما تتضمنه من الفقرات حذف او اضافة وتعديل وماترونه مناسب ومدى ملائمته لبدائل المقياس علما ان بدائل الاستجابة على فقرات المقياس وفق التدرج خماسي (دائما ، غالبا، احيانا، نادرا، ابدا)

ولكم جزيل الشكر وخالص التقدير

ت	الفقرات	صالحة	لاتصلح	تعديل
1-	اشعر بالارتباك والتوتر عند سماعي لكلمة الامتحان			
2-	اشعر بالارتباك عندما يقترب موعد الامتحان			
3-	ينتابني الشعور بعدم الراحة اثناء الامتحان			
4-	خوفي من الرسوب يعيق ادائي في الامتحانات			
5-	ينتابني الشك في قدرتي على الاجابة عن بعض اسئلة الامتحان			
6-	افقد السيطرة على التحكم بانفعالاتي وقت الامتحانات			
7-	اشعر بل عصبية الزائدة اثناء ادائي الامتحان			
8-	ارفض المناقشة مع الاخرين وقت الامتحانات حتى لا انسى معلوماتي			
9-	اشعر بعدم القدرة على التركيز وقت الامتحانات			
10-	تقلقني حالة النسيان التي تبدو واضحة عندي وقت الامتحانات			

			اجد صعوبة في استيعاب دروسي وقت الامتحان	-11
			اجد صعوبة في اتخاذ القرارات السليمة اثناء فترة الامتحانات	-12
			اجد صعوبة في القدرة على التفكير السليم وقت الامتحان	-13
			اشعر بعدم القدرة على تذكر بعض المعلومات وقت الامتحان	-14
			اشعر بالضيق لتداخل بعض المعلومات لدي وقت الامتحان	-15
			اجد صعوبة في انتظام تفكيري اثناء اداء الامتحانات	-16
			من عيوبي الاجابة المتعجلة وغير الدقيقة	-17
			اجد صعوبة في تحديد الاسئلة التي اجيب عليها	-18
			عندما ابدا الامتحان اشعر بأنني لا استطيع اكماله	-19
			خوفي يجعلني لا استطيع قراءة ورقة الاسئلة بدقة	-20
			اجد صعوبة في التعبير عن ما اريد كتابته في الامتحان	-21
			اعاني من عدم تنظيم ورقة الاجابة	-22
			اشعر ان المعلومات تبخرت من راسي عندما اراجع قبل دخولي الامتحان	-23
			اعتقد من عيوبي السرعة في قراءة الاسئلة	-24
			ارتبك عند الاجابة عن اسئلة الامتحانات الشفوية في الصف	-25
			يزعجني انني لا استطيع توزيع وقت الامتحان على الاسئلة المطلوبة	-26
			اخاف من الاسئلة الخارجية	-27
			يقلقني انني لا اعرف الطريقة المثلى للمراجعة	-28
			اجد صعوبة في انتظام في تفكيري اثناء اداء الاختبارات	-29
			اشعر كأنني انسى كل ما قرأت اثناء الامتحان	-30

ملحق رقم(2)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية / كلية التربية للبنات

القسم: الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

مقياس قلق الامتحان بصيغته النهائية

عزيزتي الطالبة

تحية طيبة

بين يديك مجموعة من الفقرات ارجوا قراءتها والتأشير على احد البدائل التي امامك والتي تعبر عن رأيك
وعلم انه لا توجد هناك اجابة خاطئة بقدر ماهي تعبر عن اتجاهاتك الشخصية ولا داعي لذكر الاسم ...
مع جزيل الشكر وخالص التقدير ...

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	ابداً
-1	اشعر بالارتباك والتوتر عند سماعي لكلمة الامتحان					
-2	اشعر بالارتباك عندما يقترب موعد الامتحان					
-3	ينتابني الشعور بعدم الراحة اثناء الامتحان					
-4	خوفي من الرسوب يعيق ادائي في الامتحانات					
-5	اشك في قدرتي على الاجابة عن بعض اسئلة الامتحان					
-6	افقد السيطرة على التحكم بانفعالاتي وقت الامتحانات					

					اشعر بل عصبية الزائدة اثناء ادائي الامتحان	-7
					ارفض المناقشة مع الاخرين وقت الامتحانات حتى لا انسى معلوماتي	-8
					اشعر بعدم القدرة على التركيز وقت الامتحانات	-9
					تقلقني حالة النسيان التي تبدو تظهر عندي وقت الامتحانات	-10
					اجد صعوبة في استيعاب دروسي وقت الامتحان	-11
					اجد صعوبة في اتخاذ القرارات السليمة اثناء فترة الامتحانات	-12
					اجد صعوبة في القدرة على التفكير السليم وقت الامتحان	-13
					اشعر بعدم القدرة على تذكر بعض المعلومات وقت الامتحان	-14
					اشعر بالضيق لتداخل بعض المعلومات لدي وقت الامتحان	-15
					اجد صعوبة في انتظام تفكيري اثناء اداء الامتحانات	-16
					من عيوبي الاجابة المتعجلة وغير الدقيقة	-17
					اجد صعوبة في تحديد الاسئلة التي اجيب عليها	-18
					عندما ابدا الامتحان اشعر بأنني لا استطيع اكماله	-19
					خوفي يجعلني لا استطيع قراءة ورقة الاسئلة بدقة	-20
					اجد صعوبة في التعبير عن ماريد كتابته في الامتحان	-21
					اعاني من عدم تنظيم ورقة الاجابة	-22
					اشعر ان المعلومات تبخرت من راسي عندما اراجع قبل دخولي الامتحان	-23

					اعتقد من عيوبي السرعة في قراءة الاسئلة	-24
					ارتبك عند اجابة اسئلة الامتحانات الشفوية في الصف	-25
					يزعجني انني لا استطيع توزيع وقت الامتحان على الاسئلة المطلوبة	-26
					اخاف من الاسئلة الخارجية	-27
					يقلقني انني لا اعرف الطريقة المثلى للمراجعة	-28
					اجد صعوبة في انتظام في تفكيري اثناء اداء الاختبارات	-29
					اشعر كأنني انسى كل ما قرأت اثناء الامتحان	-30

ملحق (3) أسماء السادة المحكمين

ت	أسماء السادة المحكمين	مكان العمل
	أ.د.وداد مهدي الجبوري	جامعة القادسية/ كلية التربية للبنات
1	أ.م.د.راضي حسين عبيد	جامعة القادسية/ كلية التربية للبنات
2	أ.م.د.علي حسين عايد	جامعة القادسية/ كلية التربية للبنات
3	م.د. كهرمان هادي عوده	جامعة القادسية/ كلية التربية للبنات
4	م. رنا محسن شايع	جامعة القادسية/ كلية التربية للبنات
5	م. سهام كاظم مطلق	جامعة القادسية/ كلية التربية للبنات
6	م.شروق كاظم جبار	جامعة القادسية/ كلية التربية للبنات

جامعة القادسية /كلية التربية للبنات	م. لقاء عبد الهادي مسير	7
جامعة القادسية /كلية التربية للبنات	م.وسن حمودي حنيوي	8