

الضغط النفسي المدرك وعلاقته بالقلق الامتحاني لدى عينة من طلبة المرحلة الاعدادية

م.م. علي ناصر حسين

مرشد نفسي لدى مديرية تربية ذي قار

journalofstudies@gmail.com

الملخص:

يتناول هذه البحث العلاقة بين الضغوط النفسية المدركة والقلق الامتحاني لدى عينة من طلبة المرحلة الاعدادية في محافظة ذي قار، وتكونت عينة البحث من (١٠٠) طالب وطالبة من المرحلة الاعدادية للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣) ولتحقيق اهداف البحث استخدم الباحث مقياس الضغط النفسي المدرك (لكوهن، ١٩٩٣) والمكون من ١٤ بند ، ترجمة وتعريب / الباحثة (احسان نصر عطالله هنداوي) ، ومقياس قلق الامتحان ل (ابو عزب، نائل ابراهيم ، ٢٠٠٨)، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي ، تمت معالجة البيانات احصائياً باستخدام الحقيبة الاحصائية الاجتماعية (SPSS) وقد اسفرت نتائج البحث، على ان عينة البحث لديها قلق امتحاني مرتفع بالإضافة الى وجود ضغوط نفسية مدركة، وايضاً اسفرت النتائج على وجود علاقة ارتباطية طردية بين الضغط النفسي المدرك والقلق الامتحاني.

الكلمات المفتاحية: (الضغط النفسي، القلق الامتحاني).

Perceived stress and its relationship to exam anxiety among a sample of middle school students

Ali Nasser Hussain

A psychological counselor at the Dhi Qar Education Directorate

Abstract:

This research deals with the relationship between perceived psychological stress and exam anxiety among a sample of middle school students in Dhi Qar Governorate, and the research sample consisted of (١٠٠) male and female students from the preparatory stage for the academic year (٢٠٢١-٢٠٢٢). Cohen, ١٩٩٣, which consists of ١٤ items, translation and

Arabization / researcher (Ihsan Nasr Atallah Hindawi), and a scale (exam anxiety for (Abu Azab, Nael Ibrahim, ٢٠٠٨), and the researcher used the descriptive correlative approach, the data were processed statistically using the social statistical bag (SPSS) and the results of the research resulted, that the research sample has a high test anxiety in addition to the presence of perceived psychological stress, and the results also resulted in a direct correlation between perceived psychological stress and exam anxiety.

Keywords: (psychological pressure, exam anxiety).

التعريف بالبحث

مشكلة البحث:

رغم التطور الذي يشهده المجتمع في الميدان التكنولوجي والتحضر في سبيل التواصل بين الشعوب والتقدم في طرق التعليم المختلفة وشتى المجالات، إلا أن الاضطرابات النفسية تعتبر من التحديات الكبرى التي واجهتها الإنسانية عبر العصور ومازلت تواجهها في وقتنا الراهن وهذا جزء الصعوبات والمشكلات التي تتعرض للأفراد، داخل مجتمعاتهم وهذا من شأنه أن يولد لديهم ذلك الشعور السلبي الذي يصحبه الإحساس بالقلق والاحباطات، إذ تعتبر الضغوط النفسية حالة من الخطر التي تهدد الأفراد وهي تختلف باختلاف هؤلاء الأفراد والبيئة التي يتفاعلون معها وعلى حسب موضوعية كل فرد في مختلف موافق التي يتواجد فيها.

فلقي موضوع الضغوط النفسية في علاقته بكل من القلق و الصحة و التوافق النفسي والمدرسي اهتماما كبيرا بين الدارسين، ولما كانت الضغوط ظاهرة حتمية الوجود في حياة الفرد عامة والطلبة بصفة خاصة فإن تقاؤها أمر غير ممكن بل وأن ذلك يعتبر مؤشرا لعدم التوافق الدراسي، غير أن زيادة أعباء الحياة النفسية والاجتماعية والدراسية... على عاتقها قد يفقدها قدرتها على التحمل والمقاومة والتي تبدو جليا من خلال استراتيجية التصدي لها والتعامل معها . (برزون، حسيبة، ٢٠١٩، ص ٢٤٠)

من جهة اخرى يعد قلق الامتحان أحد أنواع القلق يحدث نتيجة الضغوط النفسية في المواقف الاختبارية وينتشر بين التلاميذ في مختلف المراحل التعليمية، مما يعد مشكلة أساسية ينبغي التصدي لها وتحديد أسبابها وعواملها المتعددة ويأتي البحث الحالي كمحاولة للكشف عن أهم العوامل المساعدة لظهور أعراض القلق المصاحب لامتحانات المدرسية، فمن هذه الأسباب ما يرجع للضغوط النفسية المدرسية، ومنها ما يرجع إلى الضغوط الأسرية المرتبطة بالمستوى الاجتماعي الاقتصادي، ومنها ما هو خاص بالتلميذ مثل عاداته في الاستنكار وشخصيته القلقة، وغيرها من الأسباب والبحث 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.

أهمية البحث :

تتجلى أهمية الدراسة في ما يلي:

تتمثل أهمية الدراسة الحالية في ما لاحظته الباحث من خلال عمله داخل المدرسة بصفة مرشد تربوي، من ارتفاع نسبة الخوف الشديد بين الطلبة بكافة مستوياتهم أثناء فترة الامتحانات، ووجد الباحث العديد من الدراسات منها تناولت العلاقة بين قلق الاختبار والتخصص الأكاديمي والمستوى الدراسي ، ومنها تناولت الضغوط النفسية والتحصيل الأكاديمي، ولكن لم يجد دراسة في حدود علمه تناولت المتغيرات الحالية وهي (الضغط النفسي المدرك والقلق الامتحاني) ومن هنا جاءت أهمية هذه الدراسة لمعرفة علاقة الضغط النفسي المدرك بالقلق الامتحاني لدى عينة من طلبة المرحلة الإعدادية، وكذلك تأتي أهمية البحث الحالي من خلال العينة التي تناولتها الدراسة وهي طلبة المرحلة الإعدادية لكونهم من أهم فئات المجتمع والذي يعول عليهم بناء الوطن، والذين يمثلون المصدر الأساسي للتقدم، واداة التغيير في المجتمع.

أهداف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على:

- ١- الضغوط النفسية المدركة لدى عينة من طلبة المرحلة الاعدادية.
- ٢- القلق الامتحاني لدى عينة من طلبة المرحلة الاعدادية.
- ٣- فرق العلاقة الارتباطية بين الضغط النفسي المدرك والقلق الامتحاني لدى عينة من طلبة المرحلة الاعدادية.

حدود البحث:

اقتصر البحث الحالي على طلبة المرحلة الاعدادية من البنين والبنات للدراسة الصباحية في محافظة ذي قار / قضاء الغراف/ للعام الدراسي ٢٠٢١-٢٠٢٢.

تحديد المصطلحات:

تناول الباحث تعريف المصطلحات الآتية:

- ١- الضغط النفسي: عرفه كل من:
 - **فاضل (١٩٩٩)** بأنها الاستجابات السلوكية والفسولوجية لما يواجه الفرد من احداث في المجال الأسري أو الشخصي أو العلمي أو المالي وتتحدد بالمدى الذي يتم من خلاله تصور هذه الضغوط على أنها سلبية (غير مرغوبة) أو ايجابية مرغوبة تسبب له توتراً وتشكل له تهديدا وتكون عبئاً عليه. (سعيد ، ٢٠٠٦ ، ص١٦)
 - **تعريف دائرة علم النفس (١٩٩٦)** التي ترى أن الضغوط ما هي إلا استجابات فسيولوجية ونفسية للمواقف والأحداث التي تفسد وتربك توازن الكائن الحي، وهي تتولد من مصادر متعددة وتسبب استجابات متنوعة بدرجة كبيرة، بعضها سلبي والآخر ايجابي، وبالرغم من دلالتها السلبية إلا أن الكثير يعتقد أن بعض مستويات الضغوط تعتبر ضرورية للحصول على السعادة والصحة النفسية (بهنسيي أبو الفتوح، . ٢٠٠٥)
- ٢- **الضغط النفسي المدرك:**
 - يعرف (Cohien Lamarck, & Mermelstein, ١٩٨٣:٣٨٧) الضغط النفسي المدرك على أنه الحالة التي تحدث للفرد عندما تكون هناك مطالب تفوق قدراته وتتجاوز إمكانياته، وتتجاوز قدرته على تحملها ومواجهتها، والضغط المدرك هو نتيجة التفاعلات بين الفرد والمحيط الذي يعيش فيه.

• هو استجابة نفسية تترافق باضطراب التوازن الفسيولوجي الذي يظهر على شكل مجموعة من الأحاسيس الذاتية لدى الطالبة الجامعية كالتعب، الإحباط، الإنهاك الفكري... والذي يبدو من خلال سلوكها الخارجي الذي يترجم في مدى توافقها الاجتماعي وتفوقها الدراسي ، وتتغير هذه الأحاسيس حسب الإدراك. (شلوف معطي، . ٢٠٠٥)

٣- القلق:

• يعرف القلق بأنه "حالة تؤثر تأثيراً شاملاً ومستمرًا نتيجة لتهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، ويصحبها خوف غامض واعراض نفسية وجسمية. (عز الدين، ١٩٩٨)

٤- القلق الامتحاني:

يقصد به شعور الطالب بالقلق تجاه مواقف او مشكلات دراسية، ويتمثل ذلك فى الأبعاد الأربعة التالية :

البعد الأول : الضغط النفسي أثناء الاستنكار :

ويتمثل في الاحساس بالضيق والتوتر والارتباك وعدم التركيز أثناء الاستنكار .

البعد الثاني : الاضطرابات الجسمية والفسيولوجية المصاحبة لقلق الامتحان :

ويتمثل في فقدان الشهية والتعب والإرهاق وجفاف الحلق والصداع وزغلة العين والرعدة وشحوب الوجه خاصة أيام الدراسة أو أثناء المذاكرة .

البعد الثالث : الخوف والرغبة من الاستاذ :

ويتمثل في الشعور بالخوف والضيق والقلق من مواجهة الأستاذ سواء ما يقوله أثناء المحاضرة أو عندما يتم توجيه أسئلة للطلاب .

البعد الرابع : الضغط النفسي قبل الامتحان

ويتمثل فى الشعور بالخوف والتوتر والتعب والارتباك والعصبية والضيق وخاصة قبل الامتحان . (أشرف عبدالقادر و إسماعيل بدر، ١٩٩٩، ٢٤-٢٥)

• ويعرفه سبيلجر: قلق الامتحان بأنه " سمة شخصية في موقف محدد ,ويتكون من الانزعاج والانفعالية، او هو الاستجابة النفسية والفيولوجية التي يربطها الفرد بخبرات الامتحان، فهو عبارة عن حالة خاصة من القلق العام الذي يتميز بالشعور العالي بالوعي بالذات مع الاحساس باليأس الذي يظهر غالباً في الانجاز المنخفض للامتحان وفي كل المهام المعرفية والاكاديمية بصفة عامة (الضامن، ٢٠٠٣) .
الدراسات السابقة:

أطلع الباحث على الكثير من الدراسات العربية والاجنبية التي لها صلة بمتغيرات البحث ومن اهم هذه الدراسات:
الدراسات التي تناولت متغير الضغط النفسي المدرك:

• دراسة (Shalaby, & AIDilh, ٢٠١٥) وهدفت الدراسة لاستكشاف العلاقة بين الضغوط المدركة والإنجاز الأكاديمي بين طلاب ترميز الرعاية الحرجة وتوصلت الدراسة لوجود ارتباط بين الضغوط المدركة لدى الطلاب والإنجاز الأكاديمي حيث أصحاب مستوى التوتر المنخفض لم يكن هناك تأثير على التحصيل على عكس أصحاب الضغوط المدركة العالية.

دراسة (الزهراني ٢٠١٨)هدفت الدراسة للتعرف على العلاقات الارتباطية من الضغوط النفسية المدركة وكلاً من الدافعية للإنجاز والتوافق الأكاديمي على مقياس الضغوط النفسية المدركة إعداد الباحث على عينة مكونة من (١٥٠ طالبا) من طلاب جامعة جدة وتوصلت الدراسة لوجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والتوافق الأكاديمي،

(دراسة برزوان، حسبية وفرشان، لويزه ٢٠١٩) وهدفت الدراسة لمعرفة هل تعاني الطالبات المتزوجات والطالبات العازبات من إدراك ضغط مرتفع وهل يلجأ الطالبات المتزوجات والعازبات إلى استراتيجيات مواجهة متنوعة، واشتملت الدراسة على (

(١٠ طالبات متزوجات، ٥ عازبات) وتوصلت الدراسة إلى وجود اختلاف بين المجموعتين في إدراك الضغط الذي كان بشكل عال عند الطالبات المتزوجات عن الطالبات العازبات. دراسة (كومار وبهوكار Kumar , Bhukar ٢٠١٣) هدفت الدراسة إلى معرفة مستويات الضغط النفسي واستراتيجية التعامل معه لدى الطلبة الجامعيين تخصص التربية المهنية، وتخصص المهن الهندسية، واشتملت عينة الدراسة على ٦٠ طالب وطالبة من طلبة التخصصين السابقين في الهندسة، طبق الباحثان مقياسين أحدهما لقياس مستويات الضغط النفسي والثاني لمعرفة استراتيجيات إدارة الضغوط فأظهر التحليل الإحصائي أن الإناث أكثر معاناة من الضغط النفسي مقارنة بالذكور، أما إستراتيجية إدارة الضغوط فكان الذكور أكثر معاناة من الإناث، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن طلبة التربية المهنية أكثر قدرة على إدارة الضغوط من طلبة تخصص المهن الهندسية.(ابراهيم، ٢٠١٩ ص ٨)

دراسة (أحمد خزعانة وسالم علي الغرابية ٢٠١١) هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة جامعة القصيم بالسعودية إضافة إلى التعرف على مصادرها والمتغيرات التي تغير فيه، وتوصلت الدراسة إلى عدت نتائج أهمها:

توجد العديد من الضغوط النفسية والاجتماعية والأكاديمية التي تعرضت لها طلبة جامعة القصيم، مستوى هذه الضغوط يتراوح ما بين ٢٠،٦١ و ٢٠،٧١ وهو مستوى مرتفع من الضغوط حسب الباحثان، العوامل الاجتماعية من أهم مصادر الضغط النفسي التي تعرض لها الطلاب، توجد فروق في مستوى الضغط النفسي تبعاً للمستوى الدراسي، وذلك لصالح طلاب ذوي المستويات المنخفضة، توجد فروق في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الكلية وذلك لصالح طلبة الكليات العلمية، توجد فروق في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير مكان الإقامة لصالح الطلبة الذين يقيمون مع زملائهم وبالتالي أوصت الدراسة بضرورة قيام المسؤولين في الجامعة بوضع برامج إرشادية للطلبة لزيادة وعيهم بالضغوط النفسية وتحسين شروط الدراسة في الجامعة(ابراهيم، ٢٠١٩ ص ٤٥).

• الدراسات التي تناولت متغير القلق الامتحاني :

دراسة (جوزيف ١٩٧٨ Joseph) تهدف التعرف على مدى فاعلية برنامج علاجي لتحسين عادات الاستذكار والاتجاهات الدراسية وأثر ذلك على التحصيل الدراسي وذلك على عينة من طلاب الجامعة قسمت إلى مجموعتين أحدهما تجريبية طبق عليها البرنامج العلاجي والأخرى ضابطة وأظهرت نتائج الدراسة أن طلاب المجموعة التجريبية أظهروا تقدماً دالاً إحصائياً في التحصيل الدراسي بالمقارنة بالمجموعة الضابطة .

دراسة (مها عبداللطيف ١٩٨٩) تهدف الى معرفة مدى فاعلية برنامج تدريبي لتحسين بعض عادات الاستذكار على عينة بلغت (١٣١) من طلاب المرحلة الثانوية قسمت إلى مجموعتين أحدهما تجريبية (٧٠) طالباً وطالبة والأخرى ضابطة (٦١) طالباً وطالبة واستغرق البرنامج (٥٢) ساعة وكان البرنامج يدور حول الموضوعات الآتية تنظيم الوقت، كيفية إعداد جدول الاستذكار، توفير المكان المناسب، طرق الاستذكار وأظهرت النتائج مدى فاعلية البرنامج التدريبي في تحسين عادات الاستذكار لدى طلاب المجموعة التجريبية . (عبد اللطيف ، مها ، ١٩٨٩)

دراسة (جوردون وواين ١٩٩٤ Gordon and Wayne) تحليل استراتيجيات دراسية يستخدمها الطلاب لتسهيل عملية الدراسة وذلك من خلال ثلاثة عوامل رئيسية هي العامل الإدراكي (العقلي) والعامل العاطفي (الانفعالي) والعامل السلوكي، وكانت عينة الدراسة (١٢٨) من طلاب الجامعة وطبق عليهم مقياس عادات واتجاهات الدراسة وكذلك اختبار نظام الدراسة والتعلم، وأوضحت نتائج الدراسة أن العامل الإدراكي يتمثل في تحسين التركيز ومراجعة الدروس، والعامل الانفعالي يتمثل في القيم والمشاعر الشخصية، والعامل السلوكي يتمثل في السلوكيات المتعلقة بطرق الاستذكار .

دراسة (سليمان الريحاني ١٩٨٢) تهدف الى معرفة أثر الاسترخاء العضلي في التحصيل وخفض قلق الامتحان على عينة بلغت (٩٢) من طلاب الجامعة الأردنية وقسمت العينة إلى مجموعتين كل منهما (٤٦) طالباً وطالبة أحدهما مجموعة تجريبية والثانية مجموعة ضابطة وكانت جلسات الاسترخاء العضلي الخمس متمثلة في تدريبات

لمنطقة الذراعين والوجه والصدر والساقين والقدمين . وأظهرت نتائج الدراسة مدى فاعلية فنية الاسترخاء العضلي في خفض قلق الامتحان لدى عينة المجموعة التجريبية .
دراسة (أوستين وآخرون ١٩٩٥) **Austin and Others**) التي هدفت الى وضع مقترحات لمنع الفشل الدراسي من خلال علاج قلق الاختبار بتدريب الطلاب على استراتيجيات إدارة الضغوط Stress Management Strategies والتي تعتمد على اتباع طريقة ولبي في التحصين التدريجي مع تعلم الاسترخاء العضلي لخفض قلق الاختبار لدى الطلاب .

حيث وضعوا ثلاثة أساليب لعلاج قلق الاختبار وهي :

١-تعديل السلوك Behavior Modification .

٢-إعادة البناء المعرفي Cognitive Restructuring .

٣-تمريعات الاسترخاء Relaxation Training .

وذلك لتقليل الاستجابات الفسيولوجية المرتبطة بقلق الاختبار وأيضاً تقوية القدرة على التحكم في التوتر خلال المهارات الدراسية والتدريب على الاختبارات في مواقف مشابهة لموقف الامتحان . (محمد احمد ابراهيم ، ١٩٩٧، ص٢٥٢)

الاطار النظري

اولاً : الضغوط النفسية المدركة:

مفهوم الضغط النفسي:

على الرغم من الكتابات المتعددة حول موضوع الضغط النفسي من جانب المهتمين بالصحة النفسية والبدنية إلا أن مفهوم الضغط النفسي لا يعني الشيء نفسه لهم جميعاً فكل له تفسير وكل له اختصاصه وفيما يلي سنتطرق إلى تعريف الضغط النفسي لغة واصطلاحاً .

الضغط النفسي لغة:

ضغط، الضغط: عصر الشيء إلى شيء (كتاب العين، ٢٠٠٣، ص١٩).

ضغَطًا، ضغُطًا وأضغَط: عصره زحمه، ضيق عليه، ومنه انضغَط: قهر والضغُطَة تعني الشدة والمشقة والقهر (المنجد في اللغة والإعلام، ١٩٨٦ص ٤٠١).
ضغَط عليه: ضيق، ومنه ضاغطه: زاحمه (معجم الكنز، ٢٠٠٨ص ١٠-١١٠).
لضغَط النفسي اصطلاحا:

استخدم "سيلبي" مصطلح الضغَط في كتابه المبكرة ليشير إلى حالة التمزق والبلى داخل الجسد أو ليشير إلى مجموعة التغيرات غير المحددة لأي مطلب أو حدث خارجي والمسببة لضرر (طه عبد العظيم، سلامة عبد العظيم، ٢٠٠٦ص ٢٠٠).
أما لازاروس فيعرف الضغَط على أنه: "علاقة خاصة بين الفرد والبيئة والتي يقدرها على أنها شاقة ومرهقة وتعرض صحته للخطر (طه عبد العظيم، ٢٠٠٦ص ١٩).

الضغوط النفسية هي مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة والتي يقدرها الفرد في حياته، وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى (زينب محمود، ٢٠٠٦ص ٢٠٠).

وعن تعريف الضغوط فقد تعددت وجهات النظر في ذلك حيث يمكن التعرف على ثلاث اتجاهات في تناول الضغوط، هي:
الاتجاه الأول: ويتعامل مع الضغَط على أنه متغير تابع (نتيجة) حيث يصف الضغَط أو الإنعصاب في صورة استجابة الشخص لبيئات مضايقة له أو مزعجة.

الاتجاه الثاني: يصف الضغَط في صورة مثير يتمثل في الخصائص الخاصة بتلك بالبيئات المضايقة أو المزعجة، ومن ثم فإنه ينظر إلى الضغَط في هذا الاتجاه على أنه المتغير المستقل (السبب)

النظريات المفسرة للضغَط النفسي.

نظرية لازاروس وفولكمان :

يعتبر ريتشارد لازاروس **Richard Lazarus** " من الرواد الأوائل الذين ركزوا في تفسيرهم للضغط النفسي على التقييم الذهني للمواقف، والذي يتجلى في الكيفية التي يدرك بها الفرد الموقف الذي يتعرض له (بوفاتح، ٢٠٠٥ ص ٣).

يعتقد لازاروس "أن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه علاقة خاصة بين البيئة المحيطة بالفرد، وخبراته الشخصية، والعوامل الاجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف الضاغط.

كما تلعب الفروق دورا هاما في تقييم الأفراد للمواقف الضاغطة، وأن ما يعتبر فرد ما موقفا ضاغطا قد لا يعتبره فرد آخر ضاغطا (بلعربي الطيب، ٢٠٠٨ ص ٤).

ثانياً : القلق الامتحاني:

يعرف زهران القلق بأنه " هو حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، ويصاحبها سبب غامض، وأعراض نفسية وجسمية " (زهران، ٤٨) .
كما عرفه عكاشة بأنه " شعور غامض غير سار مملوء بالتوقع والخوف والتوتر مصحوب عادة ببعض الاحساسات الجسمية تأتي على شكل نوبات متكررة من نفس الفرد " (عكاشة،).

ويعرف سيبيلجر **Spielberger** (١٩٨٠) قلق الامتحان بأنه " : سمة شخصية في موقف محدد يتكون من الانزعاج والانفعال، يطلق عليه في بعض الأحيان قلق التحصيل، وهو نوع من قلق الحالة المرتبط بمواقف الامتحان، بحيث تثير هذه المواقف ذا زادت درجته لدى فرد ما أدت إلى في الفرد شعورا بالخوف والهم عند مواجهتها، وإعاقة عن أداء الامتحان، وكانت استجابته غير متزنة ويعرف بانه حالة انفعالية تلازمها مظاهر فسيولوجية وسلوكية معينة. وتلك الحالة الانفعالية يخبرها الفرد في الامتحانات الرسمية ومواقف التقييم الأخرى"

عوامل قلق الامتحان :إن من العوامل التي تسبب في ظهور قلق الامتحان لدى التلاميذ ما يلي :

١- المستوى الاقتصادي الاجتماعي :

يتأثر قلق الامتحان بالمستويات الاقتصادية الاجتماعية للأفراد. فقد أكدت الأبحاث أن الأفراد الذين ينحدرون من المستويات الاقتصادية الاجتماعية الدنيا تكون درجاتهم في مقاييس قلق الامتحان أعلى من درجة الأفراد الذين ينحدرون من المستويات الاقتصادية الاجتماعية العليا.

ويتفق ما سبق مع ما توصل إليه سريفا ستافا وآخرون (Srivastava & Al

١٩٨٠ في دراستهم عن قلق الامتحان والتحصيل الدراسي الأكاديمي كدالتين في المستوى الاقتصادي والاجتماعي . ووجدوا أن المستوى الاقتصادي الاجتماعي يرتبط إيجابيا بالتحصيل الأكاديمي للفرد في حين ارتبط سلبيا بدرجة قلق الامتحان ، إلا أن النتائج لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في درجة قلق الامتحان إذا تغير المستوى الاقتصادي والاجتماعي من عال إلى منخفض.

٢- الضغوط الأسرية والمدرسية :

يعد تعزيز الخوف من الامتحانات من قبل الأسرة وفق أساليب التنشئة التقليدية والتي تستخدم العقاب من العوامل التي تؤدي الى خوف الطلاب من اداء الامتحان(و تؤكد كليز فهميم ، ١٩٨٠) تأثير أسلوب التربية الأسرية ، حيث " ترى أن الشعور بالقلق يبدأ مع بداية حياة الطفل فقد يتعرض للفشل أو لصعوبات متكررة في الحياة دون أن يجد من يساعده أو يوجهه أو يشجعه حيث يستخدم بعض الآباء أساليب التهديد والوعيد لأبنائهم بهدف تحقيق نتائج تتفق مع رغباتهم دون إدراكهم أن ذلك يترك آثار سيئة على شخصيات أبنائهم تتعكس بالسلب على مدى توافقهم .

فيتجه الطفل إلى تلبية مطالب والديه وتوقعاتهما نحوه خوفا من سلوكياتهما الراضية لخبرة الفشل لديه ، بعدها يبدأ الطفل بمقارنة تحصيله مع تحصيل الأطفال الآخرين مما يدفعه إلى زيادة التنافس والضغط حتى يصبح أداءه أفضل من أداء الآخرين ، وهكذا تبدأ لديه مشكلة قلق الامتحان.

٣- عادات الاستنكار :

تعد عادات الاستذكار من العوامل المؤثرة في ارتفاع أو انخفاض مستوى قلق الامتحان وذلك أن الكثير من التلاميذ الذين لديهم عادات دراسية سلبية، بحيث لا يأخذون الدراسة مأخذاً جدياً إلا قبل الامتحان بفترة قليلة، الأمر الذي يؤدي إلى تراكم المواد الدراسية ممثلة ذلك عبئاً كبيراً عليهم، ومن ثم يشعرون بالقلق والتوتر والخوف من الامتحانات. أما التلاميذ الذين لديهم عادات دراسية إيجابية، بحيث يستذكرون دروسهم بانتظام طوال العام فإنهم لا يشعرون بالقلق. وما يؤكد ذلك دراسة ويتماير Wittmaier (١٩٧٢) التي أوضحت أن التلاميذ الذين لديهم قلق عال في الامتحانات تكون مهارات الاستذكار لديهم ذات مستوى منخفض عن ذوي القلق المنخفض.

منهجية البحث وإجراءاته

منهجية البحث وإجراءاته:

استعمل الباحث المنهج الوصفي القائم على رصد ما هو موجود وتحليله، ويعد هذا المنهج منهجاً ملائماً لطبيعة البحث وأهدافه، فهو يقوم على وصف العلاقات، والمؤثرات التي توجد بين الظواهر وتحليلها وتفسيرها، كما يساعد على تقديم صورة مستقبلية في ضوء المؤثرات الحالية، (فان دالين، ١٩٨٥، ص ٣١٢) وتتضمن إجراءات البحث الخطوات المنهجية التي اعتمدها الباحث لتحقيق أهداف بحثه من تحديد المجتمع والعينة المختارة وإجراءات إعداد أدوات البحث لقياس المتغيرات المدروسة وتطبيقها على النحو الآتي:

١- مجتمع البحث: Population of Research

تكون مجتمع البحث الحالي من طلبة المرحلة الإعدادية في محافظة ذي قار قضاء الغراف (مدرسة ثانوية الريف الزاهر المختلطة وإعدادية الجواد للبنين وإعدادية الفاضلات للبنات) للعام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢) البالغ عددهم (٤٣٤) طالب وطالبة موزعين على ثلاث مدارس، جدول (١)

جدول (١)

أفراد مجتمع البحث موزعين حسب المدارس التابعة للمديرية العامة لتربية ذي قار للعام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢)

ت	المدرسة	عدد الطلبة
١	ثانوية الريف الزاهر	٦٨
٢	اعدادية الجواد للبنين	١٩٠
٣	اعدادية الفاضلات للبنات	١٧٦
	المجموع	٤٣٤

٢- عينة البحث (Sample of Research):

يقصد بعينة البحث ، بأنها جزءٌ أو جانبٌ من وحدات المجتمع الأصلي المعني بالبحث والدراسة ، التي يمكن أن يمثله تمثيلاً سليماً بحيث تحمل صفاته وخصائصه المشتركة، وهذا الجزء يغني الباحث عن دراسته كل وحدات ومفردات المجتمع الأصلي الذي يدرسه الباحث، (قنديلجي، والسامرائي، ٢٠١٠، ص ٢٥٥). وقد بلغت عينة البحث الكلية (١٠٠) طالب وطالبة توزعت على النحو الآتي:

جدول (٢)

أفراد عينة البحث في المدارس في قضاء الغراف للعام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢)

ت	المدرسة	عدد الطلبة
١	ثانوية الريف الزاهر	٢٥
٢	اعدادية الجواد للبنين	٤٠
٣	اعدادية الفاضلات للبنات	٣٥
	المجموع	١٠٠

٣- أدوات البحث :

- مبررات اعتماد المقاييس المعتمدة:

شرح الباحث بعد مناقشة الأساتذة والمختصين في العلوم التربوية والنفسية إلى جمع المعلومات والتأطير النظري حول متغير الضغوط النفسية المدركة والقلق الامتحاني من خلال اطلاعه على البحوث والدراسات المحلية والعربية والأجنبية وتوصل أثر ذلك إلى ملائمة مقياس (مقياس الضغط النفسي المدرك لكوهن المتكون من ١٤ بند) لاجراءات بحثة لما يتصف بمواصفات ديموغرافية وخصائص سايكومترية مناسبة وطبيعة عينة البحث ، وكذلك (مقياس قلق الامتحان لـ (ابو عزب ، نائل ابراهيم) وقد قام الباحث بعرض المقاييس على خبراء ومختصين لبيان صلاحية وملائمة فقرات المقاييس لعينة البحث.

ولغرض الوثوق بقدرة وسلامة المقياس من قياس ظاهرة البحث شرع الباحث بإيجاد الخصائص السايكومترية المتمثلة بكل من الصدق والثبات وكما مبين بالاتي.

أولاً - الخصائص السايكومترية لمقياس الضغط النفسي المدرك :
أولاً- مؤشرات الصدق:

يتمثل الصدق بالدرجة التي يقيس بها المقياس السمة التي وضع لقياسها،(التل ،٢٠٠٧، ص١٢٧).

وقد تم التحقق من الصدق من خلال المؤشرات الآتية:

- الصدق الظاهري :

لغرض التحقق من صدق الأداة عرض الباحث المقياس بصورته الأولية ، البالغ عدد فقراته (١٤) فقرة، على مجموعة من الخبراء والمحكمين من ذوي الاختصاص البالغ عددهم (٨) خبيراً (الملحق ١)، وطلب الباحث من السادة الخبراء إبداء ملاحظاتهم حول فقرات الاستبانة وبيان صلاحية كل فقرة أو عدم صلاحيتها. واعتمدت نسبة (٨٠%) فأكثر من آراء السادة الخبراء معياراً لقبول الفقرة، وعلى هذا الأساس اتضح أن هناك اتفاقاً بين الخبراء على ابقاء الفقرات كما، وبهذا يعتقد الباحث أن الصدق الظاهري للاستبانة قد تحقق. الجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

نسب اتفاق آراء الخبراء على مقياس الضغط النفسي المدرك

نسبة الاتفاق	غير الموافقين	الموافقون	عدد الخبراء	رقم الفقرة
١٠٠%	—	٨	٨	١,٢,٣,٤,٥,٦,٧,٨,٩,١٠,١١,١٢,١٣,١٤

اتضح من الجدول أعلاه أن الفقرات جميعها دالة احصائياً

- ثبات المقياس :

يعد الثبات من الخصائص السايكومترية المهمة للمقاييس النفسية، ولغرض إيجاد

ثبات الأدوات الحالية فقد استخدم الباحث الطرق التالية:

١- طريقة إعادة الاختبار:

لحساب الثبات بهذه الطريقة قام الباحث بتأشير (٣٠) استمارة من عينة التحليل

الإحصائي لمقياس لضغوط النفسي المدرك ليتسنى للباحث إعادة الاختبار عليهم بعد

مضي (١٥) يوماً، واستخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون فكان معامل الثبات (٠,٨٢)

وتعدُّ هذه النتيجة مؤشراً مرضياً على ثبات المقياس .

٢- طريقة الاتساق الداخلي (الفا - كرونباخ):

لأجل استخراج الثبات لمقياس البحث الحالي بهذه الطريقة طبقت عينة الثبات البالغة

(٣٠) ثم استعملت معادلة (الفاكرونباخ) فبلغ معامل الثبات لمقياس الضغوط النفسي

المدرك (٠,٩٢) وهو ثبات عالٍ وفقاً لمعايير الثبات التي اتفق عليها المختصون في ميدان

القياس النفسي والتربوي . والجدول (٤) يوضح ذلك وكالاتي .

جدول (٤)

معاملات الثبات لمقياس الضغط النفسي المدرك

الأداة	إعادة الاختبار	الفكرونباخ
الضغط النفسي المدرك	٠,٨٢	٠,٩٢

ثانياً: مقياس القلق الامتحاني :

الخصائص السايكومترية لمقياس القلق الامتحاني :

أولاً- مؤشرات الصدق:

وقد تم التحقق من الصدق من خلال المؤشرات الآتية:

- الصدق الظاهري :

لغرض التحقق من صدق الأداة عرض الباحث المقياس بصورته الأولية ، البالغ عدد فقراته (٢٠) فقرة، على مجموعة من الخبراء والمحكمين من ذوي الاختصاص البالغ عددهم (٨) خبيراً (الملحق ١)، وطلب الباحث من السادة الخبراء إبداء ملاحظاتهم حول فقرات الاستبانة وبيان صلاحية كل فقرة أو عدم صلاحيتها. واعتمدت نسبة (٨٠%) فأكثر من آراء السادة الخبراء معياراً لقبول الفقرة، وعلى هذا الأساس اتضح أن هناك اتفاقاً بين الخبراء على ابقاء الفقرات كما، وبهذا يعتقد الباحث أن الصدق الظاهري للاستبانة قد تحقق. الجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

نسب اتفاق اراء الخبراء على مقياس القلق الامتحاني

نسبة الاتفاق	غير الموافقين	الموافقون	عدد الخبراء	رقم الفقرة
%١٠٠	—	٨	٨	١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤، ٢، ١، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧،

اتضح من الجدول أعلاه أن الفقرات جميعها دالة احصائياً

- ثبات المقياس :

يعد الثبات من الخصائص السايكومترية المهمة للمقاييس النفسية، ولغرض إيجاد

ثبات الأدوات الحالية فقد استخدم الباحث الطرق التالية:

١- طريقة اعادة الاختبار:

لحساب الثبات بهذه الطريقة قام الباحث بتأشير (٣٠) استمارة من عينة التحليل

الإحصائي لمقياس القلق الامتحاني ليتسنى للباحث إعادة الاختبار عليهم بعد مضي (١٥

) يوماً، واستخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون فكان معامل الثبات (٠,٨٥) وتُعدُّ هذه

النتيجة مؤشراً مرضياً على ثبات المقياس .

٢- طريقة الاتساق الداخلي (الفا - كرونباخ):

لأجل استخراج الثبات لمقياس البحث الحالي بهذه الطريقة طبقت عينة الثبات البالغة

(٣٠) ثم استعملت معادلة (الفاكرونباخ) فبلغ معامل الثبات لمقياس الضغوط النفسي

المدرک (٠,٨٨) وهو ثبات عالٍ وفقاً لمعايير الثبات التي اتفق عليها المختصون في ميدان

المقياس النفسي والتربوي. والجدول (٦) يوضح ذلك وكالاتي .

جدول (٦)

معاملات الثبات لمقياس القلق الامتحاني

الأداة	إعادة الاختبار	الفاكرونباخ
القلق الامتحاني	٠,٨٥	٠,٨٨

وصف للمقياس:

بلغ عدد فقرات مقياس الضغوط النفسية المدركة في صورته النهائية (١٤) فقرة

بينما بلغ عدد فقرات القلق الامتحاني (٢٠) فقرة ، وتم ايجاد الصدق والثبات للمقياسين

تمت الإشارة إليه في متن الرسالة ، وكانت أعلى درجة لمقياس الضغط النفسي المدرك

التي يحصل عليها المستجيب (٥٦) درجة وأقل درجة (١٤)، والوسط الفرضي للمقياس

(٣٥) بينما كانت اعلى درجة لمقياس القلق الامتحاني التي يحصل عليها المستجيب (٨٠) درجة ، واقل درجة (٢٠) والوسط الفرضي (٥٠).

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

بعد تحديد منهجية البحث وتحديد ادوات الدراسة واجراء التطبيق النهائي توصل الباحث الى البحث وتفسيرها على وفق أهداف البحث الحالي ، ومن ثم عرض لأهم التوصيات والمقترحات في ضوء تلك النتائج، وفيما يأتي عرض لنتائج البحث الحالي وبحسب الأهداف التي جاء بها، وكما يأتي:

الهدف الأول : التعرف على الضغوط النفسية المدركة لدى عينة من طلبة المرحلة الاعدادية.

لتحقيق هذا الهدف طبق مقياس الضغوط النفسية المدركة على افراد العينة البالغ عددها (١٠٠) طالب وطالبة، و أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية المدركة لعينة البحث يساوي (١٠٨,١١) درجة وبانحراف معياري مقداره (٢١,٦٨) درجة ، علما أن المتوسط النظري للمقياس البالغ (٣٥) درجة، ولقد استخدم الباحث الاختبار التائي t-test لعينة واحدة ، اتضح أن الفرق كان دال إحصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٥) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٥٠,١٩) درجة وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية (١,٩٧) وبدرجة حرية (٩٩)، والجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

الاختبار التائي لعينة واحدة لدرجات العينة على مقياس الضغط النفسي المدرك

مستوى الدلالة عند (٠,٠٥)	القيمة التائية		درجة الحرية	المتوسط النظري	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العينة
	الجدولية	المحسوبة					
دال احصائيا	١,٩٧	٥٠,١٩	١٤٩	١١٧	٢١,٦٨	١٠٨,١١	١٠٠

وتشير النتائج اعلاه إلى أن عينة البحث لديها درجة عالية من الضغوط النفسية المدركة ، ويرى الباحث ان سبب ارتفاع الضغوط عند عينة البحث (طلبة المرحلة الاعدادية) قد يرجع الى المرحلة الدراسية المهمة التي يمر بها الطلبة من حيث مستقبلهم المهني والاكاديمي، بالإضافة الى الضغوط المسلطة من جانب الاهل من حيث فرض الاختصاص وفرض (نوع الدراسة - احيائي - تطبيقي) الذي قد لا يتلاءم مع المهارات والقدرات العقلية للطلاب بالإضافة الى المستوى الاقتصادي للأهل والحالة النفسية للطلاب اثناء الاختبار.

الهدف الثاني : التعرف على القلق الامتحاني لدى عينة من طلبة المرحلة الاعدادية.

لتحقيق هذا الهدف طبق مقياس القلق الامتحاني على افراد العينة البالغ عددها (١٠٠) طالب وطالبة، و أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة لعينة البحث يساوي (٩٨,٠١) درجة وبانحراف معياري مقداره (١١,٤٣) درجة ، علما أن المتوسط النظري للمقياس البالغ (٥٠) درجة، ولقد استخدم الباحث الاختبار التائي t- test لعينة واحدة ، اتضح أن الفرق كان دال إحصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٥) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٢,٢٣١) درجة وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية (١,٩٧) وبدرجة حرية (٩٩)، والجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

الاختبار التائي لعينة واحدة لدرجات العينة على مقياس الضغط النفسي المدرك

مستوى الدلالة عند (٠,٠٥)	القيمة التائية		درجة الحرية	المتوسط النظري	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العينة
	الجدولية	المحسوبة					
دال احصائيا	١,٩٧	٢,٢٣١	٩٩	٥٠	١١,٤٣	٩٨,٠١	١٠٠

وتشير النتائج اعلاه إلى أن عينة البحث لديها درجة عالية من القلق الامتحاني ، ويرى الباحث ان سبب ارتفاع القلق عند عينة البحث (طلبة المرحلة الاعدادية) قد يرجع الى الفكرة الموجودة لدى الطالب مسبقاً حول قدراته الدراسية وامكانياته الحقيقية واستعداداته للامتحان ، فكما اعتقد الطالب ان قدراته وامكانياته واستعداداته جيده كان اقل قلقاً ، وذلك لان معرفته المسبقة بنفسه وقدراته وامكانياته تقلل من اثر قلق الامتحان لديه وخاصة القلق من الرسوب، والعكس صحيح، اي عندما يكون لدى الطالب توتر وضعف الثقة بالنفس قد يؤدي الى ارتفاع القلق لديها ومن ثم عدم القدرة على اداء الامتحان.

الهدف الثالث: فرق العلاقة الارتباطية بين الضغط النفسي المدرك والقلق الامتحاني لدى عينة من طلبة المرحلة الاعدادية :

من أجل التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية ما بين متغيري الضغط النفسي المدرك وقلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الاعدادية، وتحقيقاً لذلك استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون ، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ما بين متغيري البحث؛ إذ بلغت قيمة معامل الارتباط البسيط لبيرسون (٠,٨٧٥)

جدول (٧)

يوضح دلالة العلاقة الارتباطية بين الضغط النفسي المدرك والقلق الامتحاني

العينة	درجة الحرية	قيمة معامل ارتباط بيرسون		الدلالة عند مستوى (٠,٠٥)
		المحسوبة	الجدولية	
١٠٠	٩٨	٠,٨٧٥	٠,١٣٥	دال احصائيا

أما بالنسبة للعلاقة الارتباطية فأنها دالة احصائيا ، حيث ان العلاقة طردياً فبارتفاع الضغط النفسي يرتفع القلق الامتحاني ، ويمكن تفسيرها على أساس أن الضغط النفسي يؤثر بشكل مباشر على الطلبة ويؤدي الى ارتفاع القلق لديهم بسبب عدم قدرة الطالب على

استخدام استراتيجية مواجهة الضغوط اثناء الامتحان بصورة صحيحة ، وبهذا يؤثر على تحصيلهم الدراسي.

التوصيات :

١- ضرورة توجيه الطلبة الى طرق المذاكرة الصحيحة من خلال اعطاء محاضرات في تنظيم وادارة الوقت .

٢- ضرورة تأكيد أهمية وجود المرشدين الربويين في المدارس ودورهم فيها وذلك من خلال توضيح الضغوط النفسية وطرق مواجهتها وتعريف الطلبة بالقلق الامتحاني وتأثيره على تحصيلهم الدراسي .

المقترحات :

١- اجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية على عينة من الطلبة في المدارس المتوسطة والثانوية في محافظة أخرى.

٢- اجراء دراسة مماثلة لمعرفة الفرق بين الطلبة في المدارس الحكومية والمدارس الاهلية قفي مواجهة الضغوط .

المصادر العربية:

١. برزوان، حسيبة (٢٠١٩) الضغط النفسي المدرك واستراتيجيات مواجهته لدى الطالبات الجامعيات، جامعة الجزائر، مجلة الدراسات النفسية والتربوية، مجلد ١٢ ، عدد ١.
٢. شلوف، محمد مسعود معطي. (٢٠٠٥) فاعلية برنامج علاجي في خفض حدة الشعور بالاغتراب وما يرتبط به من ضغوط نفسية لدى الطلاب الجامعة الليبيين. أطروحة دكتوراه غير منشورة في الصحة النفسية، معهد الدراسات والبحوث العربية، القاهرة، مصر .
٣. بهنسي، محمد جلال أبو الفتوح. (٢٠٠٥) مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في إدارة الضغوط المدرسية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. ماجستير غير منشورة في الصحة النفسية، جامعة طنطا، القاهرة

٤. سعيد ، وفاء كامل سعيد ، (٢٠٠٦) ، الضغوط المهنية وعلاقتها بالتعب النفسي لدى رؤساء ومقرري الاقسام في الجامعة ، اطروحة دكتورا غير منشورة ، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية ، قسم علم النفس.
٥. عز الدين، عادل أحمد، سيكولوجية الشخصية، مكتبة الانجلو مصرية، القاهرة، ١٩٠.
٦. الضامن، منذر عبد الحميد (٢٠٠٣)، الإرشاد النفسي، ط ، امكتبة الفلاح، الكويت، ٢٢.
٧. أشرف عبدالقادر، إسماعيل بدر (١٩٩٩) التنبؤ بقلق التحصيل من خلال بعض العوامل المرتبطة بعادات الاستذكار لدى عينة من طلاب المرحلتين الثانوية والجامعية، مجلة كلية التربية بينها، المجلد ١٠، العدد (٣٩).
٨. إسماعيل، بدر (١٩٩٣) مدى فاعلية فنية التخيل في تخفيف القلق لدى طلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، العدد ٦.
٩. مها، عبداللطيف (١٩٨٩) مدى فاعلية برنامج تدريبي لتحسين بعض عادات الاستذكار لدى طلاب المرحلة الثانوية (ماجستير غير منشورة، كلية التربية بينها)
١٠. محمد، إبراهيم (١٩٩٧) فعالية الإرشاد الفردي والجماعي في تحسين عملية الاستذكار لدى طلاب الجامعة، المؤتمر الدولي الرابع، مركز الإرشاد النفسي، المجلد ١.
١١. معجم الكنز - عربي - منشورات عشاش، بوزريعة، الجزائر، .
١٢. المنجد في اللغة والإعلام، دار المشرق، بيروت، لبنان، ط٢.
١٣. ابراهيمي ،ابتسام (٢٠١٩)، الضغط النفسي المدرك ونزعة التفاؤل والتشاؤم لدى الطالبات المقبلات على الزواج، جامعة الجزائر كلية العلوم الانسانية والاجتماعية.
١٤. سليمان ، ريجان (١٩٨٢) أثر الاسترخاء العضلي في التحصيل وخفض قلق الامتحان، المجلة العربية للبحوث التربوية، المجلد ٢، العدد ٢.
١٥. التل ، سعيد واخرون ، (٢٠٠٧) ، مناهج البحث العلمي : تصميم البحث والتحليل والاحصائي ، ط١ ، دار المسيرة للنشر ، الاردن .

١٦. حبيب ، مجدي عبد الله كريم ، (١٩٩٦) ، **التقويم والقياس في التربية وعلم النفس** ، القاهرة ، مكتب النهضة المصرية ، ط١.
١٧. فان دالين ، (١٩٨٥) ، **مناهج البحث في التربية وعلم النفس** ، ط٣ ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة.
١٨. قنديلجي ، عامر ، والسامرائي ، ايمان ، (٢٠١٠) ، **البحث العلمي الكمي والنوعي** ، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع ، عمان - الأردن.
١٩. زهران ، محمد حامد ، **الإرشاد النفسي** ، ط١ ، عالم الكتب ، القاهرة ، ٢٠٠٠.
٢٠. عز الدين ، عادل أحمد ، **سيكولوجية الشخصية** ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٩٨.
٢١. أبو عزب ، نائل ابراهيم ، **فعالية برنامج إرشادي مقترح لخفض قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة** ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الإسلامية _ غزة ، ٢٠٠٨.
- المصادر الاجنبية:
٢٢. Austin, J and Others : **Prevent School failure Treat test Anxiety Preventing School Failure** Vol. ٤٠, No.١, ١٩٩٥, P. ١٠-١٣.
٢٣. Eble , R.I , (١٩٧٢) , **Essentials of Education Measurement** , New York , Hall, Prentice .
٢٤. Hockey , R , (١٩٨٣) , **stress and fatigue – in Human Performance** . John Wiley & Son Inc. New york .
٢٥. Nunnally, J.C, (١٩٧٨) , **Psychometric Theory** , New York, Me grow .

٢٦. Cohen, S., Lamarck, T. & Mermelstein, R. (١٩٨٣). **A global Measure of Perceived stress, *Journal Health Society and behavior*, ٢٤, ٣٨٥-٣٩٦**
٢٧. Lazarus, R. & Folkman, S. (١٩٨٤). **Stress, appraisal and coping", New York: Springer.**
٢٨. **Webster, M., : Webster's Ninth New Collegiate Dictionary, Springfield, Massachusetts U.S.A, ١٩٨٨ .**

