



جامعة زيان عاشور الجلفة



كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علم النفس و الفلسفة

دافعية الانجاز و علاقتها لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا

(دراسة ميدانية بمؤسسة ثانوية صادق عمر حاسي بحبح)

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس التربوي

إشراف الأستاذ:

الدكتورة ضيف فاطنة

إعداد الطالبة:

بواكر إبتسام

السنة الجامعية: 2018/2017

كلمة شكر وتقدير:

الحمد و شكر الله الذي وفقنا على إتمام هذا العمل العلمي، كما أتوجه
بأسمى عبارات الشكر

والامتنان إلى الأستاذة الفاضلة ضيف فاطنة التي لم تبخل علينا بتوجيهها
ا وإرشادا ا فخرجو من الله

عز وجل أن يجازيها حسن الثواب.

تحية خالصة إلى الذين حملوا أقدس رسالة في الحياة إلى الذين مهدوا لنا
طريق العلم والمعرفة

إلى جميع أساتذتنا الكرام إلى كل من ساعدنا من قريب و بعيد ولو بكلمة
طيبة وفي الأخير تتوجه

بالشكر إلى كل أعضاء لجنة المناقشة.

عسى ربنا أن ينفعنا بما كتبنا و ينفع قارئنا بما سطرنا

إِن تَسْأَلِ الْمَلَأَ

إهداء:

إلى نبع الحنان ومصدر الإلهام صاحبة الفضل على مر
الزمان

إلى من وضع تحت أقدامها الجنان والدتي الغالية حفظها الله
ورعاها

إلى من زرع في نفسي حب العلم والتعلم ولقنتني مكارم الأخلاق إلى
مثلي الأعلى في الدنيا والذي

العزیز حفظه الله

إلى زوجي العزيز

إلى أمي الثانية ام زوجي

إلى أحبة القلب ونور الصدر إخوتي وأخواتي

إبتسامة

ملخص الدراسة:

تناولنا في بحثنا هذا دافعية الانجاز و علاقتها بقلق الامتحان، عند تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، حيث بلغ قوام العينة 50 تلميذ (ة) من ثانوية صادق عمر حاسي بحبح، معتمدين على المنهج الوصفي الإحصائي.

فجاء البحث جامع بين ما هو نظري تطرقنا فيه لدافعية الانجاز وقلق الامتحان لتلاميذ بصفة عامة، اما الجانب التطبيقي استهدفنا عينة من تلاميذ الطور الثانوي مقبلين على شهادة البكالوريا.

وقد تم استخدام مقياس قلق الامتحان و الدافعية لانجاز و في معالجة المعطيات ثم الاعتماد على اسلوب احصائي معامل الارتباط بيرسون. وبناءا على الفروض المعتمدة اسفرت البحث على النتائج التالية :

- وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين دافعية الانجاز وقلق الامتحان
 - وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين دافعية الانجاز و التحصيل الدراسي
- أي أن هناك علاقة بين دافعية الانجاز وقلق الامتحان و التحصيل الدراسي. وفي الأخير قام الباحث بعرض مجموعة توصيات وإقتراحات.

Résumé

L'étude a visé une tentative de connaître la relation entre l'obligation de subir un examen et son appréhension d'une part, et les chez les élèves de troisième année L'échantillon, pris au hasard, a concerné cinquante élèves des

Lycée **sadek amer**(HBB) et nous avons adopté la méthode qui était appropriée à l'étude.

Pour atteindre les buts de cette étude, nous sommes basés sur les moyennes des élèves afin d'étudier les résultats scolaires ,puis nous avons appliqué le degrés de l'impulsion de subir l'examen sur l'échantillon de l'étude, comme nous avons appliquer l'impulsion du degré d'inquiétude vis avis de l'examen Sur le même échantillon.

Tous en nous appuyant sur le coefficient de relation de (Person) déterminer la relation entre les trois situations. afin de Les résultats de l'étude ont abouti à:

- l'existence d'une relation entre l'obligation de subir un appréhension. examen et son
- celle d'une relation entre la nécessité de l'examen et les résultats scolaires.
- enfin celle d'une relation entre la peur de l'examen et les résultats scolaires.

Et parlant, d'une relation entre les situations.

Enfin, le chercheur termine, en avançant une série de propositions et de recommandation

summary

The study aimed at an attempt to know the relationship between the obligation to undergo an examination and its apprehension on the one hand, and those of third-year students

The sample, taken at random, involved fifty students from

Sadek amer High School (HBB) and we adopted the method that was appropriate to the study.

To achieve the goals of this study, we are based on student averages to study academic outcomes, then we applied the degree of impulse to undergo the exam on the study sample, as we have apply the impulse of the degree of anxiety vis avis de

On the same sample.

All relying on the relationship coefficient of (Person) determine the relationship between the three situations. The results of the study resulted in:

– the existence of a relationship between the obligation to undergo apprehension. exam and his

– that of a relation between the necessity of the examination and the academic results.

– finally, that of a relationship between the fear of the exam and the academic results.

And speaking, of a relationship between situations.

Finally, the researcher completes, advancing a series of proposals and recommendations

مقاييس الامتحان

38	جدول رقم (1) يوضح محاور و بنود مقياس دافع الانجاز
42	جدول رقم(2) يوضح النتائج المتوصل اليها عند تطبيق اختبار (س) و بعد إعادته (ص)
46	الجدول رقم (3) يبين نتائج ثبات المقياس بطريقة اعادةالاختبار
48	جدول رقم(4) يوضح معاملات ارتباط بين أبعاد مقياس قلق اختبار والدرجة الكلية.
49	جدول رقم (5)يوضح معامل الثبات (طريقة التجزئة النصفية)
50	جدول رقم (6) يوضح معامل ثبات (طريقة الفا كرونباخ)
50	الجدول رقم - 7 يوضح النتائج المتوصل اليها عند تطبيق اختبار (س) و بعد اعادته
54	الجدول رقم (8) يبين نتائج ثبات المقياس بطريقة اعادة الاختبار باستعمال معامل الارتباط بيرسون.
57	جدول رقم (9) يبين العلاقة بين الدافعية لإنجاز وقلق إمتحان:
59	جدول رقم (10) يبين العلاقة بين الدافعية للإنجاز والتحصيل الدراسي:

فهرس المحتويات

أ	تشكرات
ب	اهداء
ج	ملخص الدراسة
و	فهرس الإشكال
ز	فهرس المحتويات
1	مقدمة

<u>المحتوى</u>	
04	الفصل الأول : الإطار العام للدراسة .
04	• تمهيد .
05	1 - الإشكالية.
08	2 - صياغة الفرضيات.
08	3 - التعاريف الإجرائية للمصطلحات.
09	4 - أهمية الدراسة.
09	5 - أهداف الدراسة.
10	الفصل الثاني : دافعية الإنجاز
11	• تمهيد.
12	1-تعريف دافعية الإنجاز.
13	2- خصائص دافعية الإنجاز.
14	3- تصنيفات دافعية الإنجاز.
16	4- دوافع دافعية الإنجاز .
17	5- أهمية دافعية الإنجاز.
19	الفصل الثالث : قلق الامتحان
20	• تمهيد .
21	1 تعريف قلق الامتحان.

<u>22</u>	2 - تصنيفات قلق الامتحان.
<u>22</u>	3 مكونات قلق الامتحان.
<u>23</u>	4 - تفسير قلق الامتحان من وجهات النظر المختلفة في علم النفس التربوي.
<u>24</u>	5 - أعراض ومظاهر قلق الامتحان.
<u>26</u>	6 - أسباب قلق الامتحان.
<u>27</u>	7 - مصادر قلق الامتحان.
<u>27</u>	8 - الإجراءات العملية التعليمية الإرشادية لخفض قلق الامتحان.
الإحصاء	
<u>33</u>	الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة
<u>34</u>	• تمهيد .
<u>35</u>	1-منهج الدراسة
<u>35</u>	2-الدراسة الاستطلاعية.
<u>36</u>	3-حدود الدراسة .
<u>37</u>	4- عينة الدراسة الأساسية.
<u>37</u>	5- أدوات الدراسة.
<u>54</u>	6-طريقة إجراء الدراسة .
<u>55</u>	7- أسلوب المعالجة الإحصائية.
<u>56</u>	الفصل الخامس : عرض و مناقشة النتائج
<u>57</u>	1-عرض و مناقشة الفرضية الأولى .
<u>59</u>	2- عرض و مناقشة الفرضية الثانية .
<u>61</u>	3- الاستنتاج العام للدراسة
<u>63</u>	الخاتمة
<u>64</u>	التوصيات و الإقتراحات
--	الملاحق

مقدمــــــــــــــــة

في السنوات الأخيرة تشير الدلائل إلى أن التعليم في العديد من دول العالم تميز بإيقاع سريع ومتلاحق حيث يمر بفترة تحول فرضتها التغيرات المعاصرة في مجال التعليم وإن التقييم اصطلاح يعبر به عن الوسيلة التي تستخدم للحصول على مختلف الحقائق والمعلومات التي تتعلق بالمدرسة وبالطالب من مصادر متعددة ثم وضع هذه الحقائق في صوره واضحة يمكن تفسيرها تفسيراً علمياً يكشف عن مدى ما تحقق من أهداف تربوية، ويكشف عن درجة صلاحية العملية التعليمية كما يوصي بمقترحات ترمي إلى تحسين عمليتي التعليم والتعلم، ومن ثم فعلمية التقييم هي علميه تشخيصية وعلاجية في نفس الوقت، وهي علميه مستمرة مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بعملية التربية فهي إحدى وظائفها الضرورية وهي الأساس الذي ينبغي أن يشيد عليه أي تغير يحدث فيها اتفق كثير من الباحثين في وضعهم لهذا العصر بأنه عصر القلق حيث أضحى القلق عنواناً للعديد من الدراسات النفسية سواء تلك التي تهتم بالسلوك المضطرب لدي الإنسان أو تلك التي تتمثل لدية بالحاجة إلى الابتكار أو الإبداع أو تطوير القيم .

ولقد تركزت أبحاث القلق ودارساته حول القلق العام إلا أنه بالرغم من الاهتمام الكبير الذي أبداه الباحثون بالقلق العام ظهر أيضاً الاهتمام النسبي بدراسة أنواع أخرى للقلق مثل : قلق الامتحان لشكل محدود من القلق المرتبط بمواقف التقييم والتقدير .

وتظهر أهمية قلق الامتحان من أهمية المواقف التي يتعرض لها الفرد في المجتمع

فالالتحاق بالجامعة والحصول علي وظيفة مناسبة في المجتمع ماهي إلا نماذج من

المواقف التي يمر بها الفرد والتي لا يحصل عليها إلا بعد اجتيازه الاختبارات الخاصة

به وقد يعني هذا ضرورة تعرض الفرد لبعض من الاختبارات يتخذ علي ضوء نتائجها

بعض القرارات الهامة في الحياة .

وفي وقت أصبحت نتائج درجات الطلاب في الامتحانات هي الهدف الأساسي

لتقييم التعليم وتحديد المستقبل العلمي والعملية لهم لدرجة جعلت الأمر يبدو وكأن مستقبل

وسعادة ورفاهية الأجيال تعتمد بطريقة مباشرة علي الدرجات التي يحصلون عليها

فأصبح تحصيل الطالب وما يتأثر به من متغيرات هي الشغل الشاغل للباحثين في

مجال علم النفس التربوي وغيرهم .

ويعتبر قلق الامتحان وهو شكل من أشكال المخاوف المريضة عاملاً هاماً من

العوامل المعيقة للتحصيل الأكاديمي من الطلبة في مختلف مستوياتهم الدراسية والدوافع

أن الكثير من الدراسات قد استفادت إلي هذا الأثر السلبي للقلق علي التحصيل.

كما تشكل الدافعية ملتقى اهتمام جميع العاملين في العملية التربوية من طلبة ومعلمين

ومرشدين ومديرين وكل من له علاقة أو صلة بالعملية التعليمية، حيث لاقت اهتماماً كبيراً

من قبل الناس عامة والمختصين خاصة.

وينظر إلى الدافعية على أنها المحركات التي تقف وراء سلوك الإنسان، بمعنى

آخر يبحث عن السلوك البشري في مختلف مجالات الحياة والذي يسبب الاندفاع نحو

هدف محدد.

أيضاً من شأنه توفير المعلومات الضرورية المؤسسات العلمية والجهات ذات الصلة

بغية الوقوف على المشكلات الاجتماعية والجوانب النفسية للطلاب ومن ثم العمل على

تقديم المساعدات اللازمة من حيث الخدمات الاجتماعية والإرشادية والنفسية اللازمة.

الفصل الأول : الإطار العام للدراسة .

• تمهيد .

- 1 الإشكالية.
- 2 صياغة الفرضيات.
- 3 -التعاريف الإجرائية للمصطلحات.
- 4 -أهمية الدراسة.
- 5 -أهداف الدراسة.
- 6 للدراسات السابقة

1- الإشكالية :

يعتبر الامتحان مجرد وسيلة لقياس أداء الطالب وليس هو الغاية في حد ذاتها و من هذا المنطلق يمثل المعلمين أحيانا مصدرا لإثارة قلق الامتحانات وذلك عند تهويل قيمة الامتحان واعتباره مرحلة مصيرية في حياة الطالب.

نتيجة لكون قلق الامتحان 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 والتوقعات الآخرين منه وما يترتب على هذه الحالة من نتائج جيدة وأحيانا وخيمة في معظم الأحيان بحيث تؤدي إلى تدني التحصيل وعدم حصول الطالب على ما يحقق غاياته. كما نعلم أن الهدف الرئيسي لعملية التعليمية التربوية هو التحصيل الجيد فلكل من دافعية الانجاز وقلق امتحان أثر على التحصيل الدراسي للتلميذ فالمعارف والمهارات التي اكتسبها التلميذ في المواد الدراسية تقاس بامتحان أو علامات يضعها الأساتذة لهم. جاءت دراستنا هذه كمحاولة لتقديم دراسة تجمع كل متغيرات الثلاث تمحورت حول العلاقة بين كل من الدافعية لانجاز وقلق امتحان والتحصيل الدراسي .

وعليه نطرح التساؤل التالي:

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين كل من دافعية الانجاز و قلق الامتحان و أيضا بين دافعية الانجاز و التحصيل الدراسي لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا ؟
- من منطلق هذا التساؤل العام نطرح التساؤلات التالية :

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين دافعية الانجاز وقلق امتحان لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا ؟

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين دافعية الانجاز والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا ؟ .

2 صياغة الفرضيات:

على ضوء هذه التساؤلات التي قمنا بطرحها تمت صياغة الفروض على النحو التالي:

* توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين دافعية الانجاز وقلق امتحان لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا .

- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين دافعية الانجاز والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا .

3-التعاريف الإجرائية للمصطلحات :

-قلق الامتحان : هو الدرجة التي يحصل عليها التلميذ جراء تطبيق مقياس قلق الإمتحان كما يقيّمها مقياس قلق إمتحان وهو حالة انفعالية مؤقتة تلازم التلميذ في مواقف الامتحان .

-تلاميذ الثانوي: هم أفراد المتمدرسون بأقسام النهائية و يبلغ متوسط عمرهم 18 سنة

-دافعية الإنجاز: استعداد الفرد لسعي في سبيل التفوق واقتراب من نجاح والرغبة في الأداء الجيد والمثابرة وتحقيق هدف معين.

4-أهمية الدراسة:

تكمّن أهمية الدراسة الحالية فيما يلي:

- أهمية متغير قلق الاختبار باعتباره أحد الموضوعات المهمة والتي تطرح بحدة في الوسط التعليمي وتؤثر بشكل سلبي على نتائج التلاميذ .

-أهمية متغير الدافعية للإنجاز وهل يساهم في تعزيز وجود قلق الاختبار أو التخفيض منه.

- أهمية عينة الدراسة وهم تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي ومقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا هذا العام نتائجهم تتأثر إلى حد بعيد بمستوى قلق الاختبار لديهم .

5-أهداف الدراسة:

تمثلت أهداف الدراسة الحالية فيما يلي:

✓ معرفة مستوى دافع الإنجاز الدراسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي قسم نهائي.

✓ معرفة مستوى قلق الاختبار لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي قسم نهائي .

✓ معرفة هل للدافع للإنجاز علاقة ذات دلالة بقلق الاختبار لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

6-الدراسات السابقة

ومن الدراسات التي أشارت إلى وجود علاقة بين كل من دافعية الإنجاز و التحصيل

الدراسي من جهة وقلق الامتحان والتحصيل الدراسي من جهة أخرى لدى تلاميذ مرحلة

التعليم الثانوي، نجد دراسة نزيـم الصرداوي 2011 والتي هدفت إلى فحص علاقة بين كل

من دافعية إنجاز و تحصيل الدراسي لدى عينة تلاميذ ثلاثة ثانوي قدرت (300) من مقاطعة

إدارية الدار البيضاء بالجزائر واعتمدت الباحث على اختبار الدافعية لإنجاز للأطفال

والراشدين لهرمنز (1970) لقياس درجات الدافعية. (نزيـم الصرداوي، 2011، ص 335)

ودراسته أحمد حامد و إبراهيم منعم (2014) علاقة قلق امتحان بالتحصيل الدراسي لدى

طلبة كلية التربية بجامعة السودان، وشملت دراسة (52) طالب منهم (26) طالب و (26)

طالبة، باستخدام مقياس قلق امتحان لحامد زهران . (أحمد حامد وإبراهيم منعم ، 2014، ص

(58)

و توصلت نتائج دراستين الى: وجود علاقة بين الدافعية لانجاز والتحصيل الدراسي و قلق

الامتحان و التحصيل الدراسي.

في حين عارضتها نتائج كل من دراسة العجمي 1999 والتي هدفت لمعرفة علاقة قلق

امتحان والتحصيل دراسي لدى طالبات كلية تربية بالاردن حيث اشتملت فيه عينة الدراسة

على 500 طالبة واستخدم اختبار قلق امتحان من اعداد عبد الرحمان نجيب 1989 مكون من 20 فقرة .(العجمي، 1999 ،ص 15)

ودراسة أبو صبيحة (1947) بعنوان العلاقة بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي عند طلبة الصف الثالث اعدادي بمدارس عمان، وكانت العينة (420) طالب و طالبة باستعمال قلق امتحان لسارسون ومقياس التحصيل الأكاديمي (احمد، 2003 ،ص 103).

ودراسة بلطرش (2010) والتي هدفت لمعرفة علاقة دافعية لانجاز بالتحصيل الدراسي لتلاميذ سنة ثانية ثانوي حيث شملت فيه(100) تلميذ وتلميذة بثانوية بوعناني جيلالي سعيدة حيث اعتمد الباحث على مقياس دافعية الانجاز لدكتور عبد اللطيف محمد خليفة (بلطرش ، 2010 ،ص 54) .

لتسفر نتائج الدراسات السابقة إلى عدم وجود علاقة بين دافعية الانجاز و قلق الامتحان، و قلق الامتحان و التحصيل الدراسي .

الفصل الثاني : دافعية الإنجاز.

• تمهيد.

- 1-تعريف دافعية الإنجاز.
- 2- خصائص دافعية الإنجاز.
- 3- تصنيفات دافعية الإنجاز.
- 4- دوافع دافعية الإنجاز .
- 5- أهمية دافعية الإنجاز.

تمهيد:

يعد موضوع الدافعية من أكثر موضوعات علم النفس أهمية ودلالة، سواء على المستوى النظري أو التطبيقي، وذلك للدور الأساسي الذي تلعبه في تحديد وجهة السلوك. فالدافعية هي المحرك الرئيسي وراء أوجه النشاط المختلفة والتي يكتسب الفرد عن طريقها خبرات جديدة ويعدل من القديمة، كما يمكن النظر إليها على أنها طاقة كامنة لا بد من وجودها لحدوث التعلم، أما فيما يخص العناصر التي سوف نتناولها في هذا الفصل فهي كالتالي تعريف الدافعية، تعريف دافعية التعلم، خصائص الدافعية، تصنيفها، أهميتها، وظائف دافعية التعلم شروط دافعية التعلم، مصادر دافعية التعلم، عناصرها، أساليب زيادتها، النظريات المفسرة للدافعية، وأخيرا قياس الدافعية.

1 - تعريف دافعية الإنجاز :

تعريف "مروان أبو حويج": هي الطاقة الكامنة في الكائن الحي التي تدفعه ليلسلك سلوكا معيناً في العالم الخارجي، وهذه الطاقة هي التي ترسم للكائن الحي أهدافه وغاياته لتحقيق أحسن تكيف ممكن مع بيئته الخارجية. (مروان أبو حويج، 2004، ص143).

يرى هذا التعريف أن الدافعية عبارة عن طاقة توجه سلوك الكائن الحي وترسم أهدافه قصد تحقيق أحسن تكيف.

تعريف "محمد عودة الريماوي": هي عملية أو سلسلة من العمليات تعمل على إثارة السلوك الموجه نحو هدف، وصيانته والمحافظة عليه وإيقافه في نهاية المطاف. (محمد عودة الريماوي، 2004، ص 201).

ينظر هذا التعريف للدافعية على أنها تعمل على إثارة السلوك نحو هدف والمحافظة عليه.

تعريف "أحمد محمد عبد الخالق": هي حالة من الإثارة أو التنبه داخل الكائن الحي العضوي تؤدي إلى سلوك باحث عن هدف، وتنتج هذه الحالة عن حاجة ما وتعمل على تحريك السلوك وتنشيطه وتوجيهه. (أحمد عبد الخالق، 2006، ص 361).

ينظر هذا التعريف للدافعية على أنها حالة داخلية من الإثارة تنتج عن حاجة ما تقوم بتحريك السلوك وتنشيطه نحو هدف معين.

تعريف "يونج - Younging": هي نشاط موجه نحو هدف معين، مثل البحث عن الغذاء

أو الأمن. (نبيهة صالح السماراتي، 2006، ص94).

ركز هذا التعريف على النشاط الباحث عن هدف.

تعريف "ويتج - Witge": هي عامل نفسي شعوري يهيأ الفرد لتأدية بعض الأفعال أو

. (Madeline Banque Ford, 2001, P 02). ميله لتحقيق بعض الأهداف

في حين هذا التعريف يرى أن الدافعية شرط لتحقيق الأهداف أو عدم تحقيقها.

2 - خصائص دافعية الانجاز:

للدافعية مجموعة من الخصائص منها:

- تكتسب الدافعية من الخبرات التراكمية للفرد، مما يؤكد على أهمية الثواب والعقاب في إحداث تغيير في سلوك المتعلم، وتعديله وبنائه أو إلغائه.
- لا تعمل الدوافع بمعزل عن غيرها من الدوافع الأخرى، فقد يكون الدافع للتعلم إرضاء للوالدين، وقد يكون القبول الاجتماعي. (الحوالدة ناصر، 2005، ص20).
- الدافعية هي قوة ذاتية داخلية.
- تتصل الدافعية بحاجات الفرد.
- الدافعية محرك للسلوك.
- تستثار الدافعية بعوامل داخلية أو خارجية. (فوقية عبد الفتاح، 2005، ص202)

3 - تصنيفات دافعية الإنجاز:

توجد عدة تصنيفات ونجد منها:

4- 1 - الدوافع الشعورية واللاشعورية:

أ - الدوافع الشعورية: وهي تلك الدوافع التي يشعر الشخص بوجودها ويعيها أو يمكن

له أن يستدعيها أو يتذكرها إذا سئل عنها مثلا بماذا تحس الآن؟

فالشخص الجائع مثلا يجيب بدافع الجوع، وبذلك تعتبر مثل هذه الحالات دوافع

شعورية حيث يعيها الشخص الذي توجد فيه ويحس بدفعها له إلى سلوك معين أو تحقيق رغبات محددة.

ب - الدوافع اللاشعورية: وهي تلك الدوافع التي تدفع الإنسان إلى القيام بسلوك

معين دون أن يعرف ما الذي يدفعه للقيام بهذا السلوك، وكثيرا ما تكون الدوافع اللاشعورية

غطاء أو تكوين رد فعل لدوافع لاشعورية دفينية، على سبيل المثال الشخص الذي يتباهى

بكرمه فهو يدافع به ضد بخله كدافع لاشعوري، ويمكن للمحتويات اللاشعورية أن تخرج إلى

سطح الشعور من خلال الأحلام فلتات اللسان.

وفضلا عن ما سبق فإن هذه الدوافع اللاشعورية تظل تتصارع مع بعضها للخروج إلى

سطح الشعور، ولكن تقوم الأنا بمقاومة ذلك وتكبتها في اللاشعور. (فايد حسين، 2005)

3- 2 - الدافعية الداخلية والدافعية الخارجية:

أ - **الدافعية الداخلية:** هي النزعة التي تجعل الفرد ينشغل ويهتم ويمارس شيء واحد من عدة أشياء تظهر باستمرار من الحاجات النفسية، لأن الأفراد يمتلكون حاجات فطرية بداخلهم، وخبراتهم الداخلية تعطيهم رضا تلقائي عن النفس، فعندما يهتم الأفراد بالمهام ويشعرون بالحنين إلى خبراتهم الداخلية كدافعية داخلية تمثل القوة التي تخلق الاتجاهات الظاهرة والضغط. (أحمد عبد الطيف، 2009، ص 287)

ب - **الدافعية الخارجية:** هذا النوع من الدوافع يكون مصدره خارجي فقد يكون مثلاً محاضراً ممتازاً أو أحد الأصدقاء، ويعتمد الإنسان على الدوافع الخارجية حتى يشعر بتقدير الذين يحيطون به وفي هذا المجال قال الكاتب الأمريكي "بنجامين فرانكلين Benjamin Franklin" نظرات الآخرين لنا هي التي تهدمنا، ولو كان كل من حولي من العميان ما عدا أنا لما احتجت لثياب أنيقة، ولا مسكن جميل ولا أثاث فاخر. (إبراهيم الفقي، 2008).

4- 3 - الدوافع الفردية والدوافع الجماعية:

أ - **الدوافع الفردية:** وتشمل الدوافع التي يتميز بها الأفراد عن بعضهم البعض فقد يكتسبها بعضهم لخبراته الخاصة، والبعض الآخر يكتسبها لأنه يميل إليها. (عبد الرحمن الوافي، 2007)

ب- دوافع جماعية: هي الدوافع التي تصدر على أكثر من شخص أي تصدر عن جماعة أو عن شخص ضمن جماعة صغيرة.

4- دوافع خيالية ودوافع واقعية:

أ - دوافع خيالية: وهي دوافع يمكن أن تكون غير موجودة فعلا إذ أنها مجرد تخيلات أو توقعات يتوقعها الفرد ويتخيلها في حين أنها ربما لا يكون لها أساس في الوجود والواقع.

ب - دوافع واقعية: وهي دوافع تكون موجودة فعلا على أرض الواقع أو ما يسمى

بالدوافع الواقعية. (محمد محمود بني يونس، 2004، ص 33).

ويوجد تصنيف آخر للدوافع وهو:

4- 5 - دوافع أولية ودوافع ثانوية:

- دوافع أولية: هذا النوع من الدوافع ينطوي تحت كل ما هو فطري أو وراثي أو فيزيولوجي

مثل الجوع، العطش، الإخراج، الجنس، النوم والاستطلاع والميل إلى الفرح.

(فايز مراد دندش، 2003، ص 85)

- دوافع ثانوية: تشمل كل ما هو مكتسب من بيئة الفرد ومن خبراته اليومية أثناء التفاعل

الاجتماعي مثل التعاون، السيطرة، الخضوع، احترام الذات، الشعور بالواجب والعادات

المختلفة. (خليل ميخائيل معوض، 2006، ص 71)

5 - أهمية دافعية الإنجاز :

تتطلق أهمية الدافعية من الاعتبارات التالية:

- إن موضوع الدافعية يتصل بأغلب موضوعات علم النفس إن لم نقل كلها، فهو وثيق الاتصال مثلا بالإدراك، الذاكرة، والتفكير.
- إن الدافعية ضرورية لتفسير أي سلوك، إذ لا يمكن أن يحدث سلوك إن لم تكن ورائه دافعية.
- إن جميع الناس على اختلاف أعمارهم ومستوياتهم الثقافية والاجتماعية يهتمون بالدافعية لتفسير طبيعة العلاقات التي تربطهم بالآخرين. (صالح حسين الداھري، 2008، ص 117).
- الدافعية مثير للطاقة والنشاط أي أنه لا سلوك دون دوافع فمثلا الشخص الشبعان لا يبحث عن الطعام.
- الدوافع توصل الإنسان إلى تحقيق أهدافه، لأن السلوك بطبعه يسعى إلى تحقيق الهدف النهائي لتحقيق التوازن وخفض التوتر والهدوء والاستقرار وتحريك الطاقات الكامنة المثيرة للقلق لدى الإنسان.
- الدوافع وسيلة تعلم الكائن الحي كيفية التوافق والتأقلم مع النفس ومع البيئة، لأن تحقيق دوافع وإشباع موضوعه يؤدي إلى إزالة القلق والتوتر مما يؤدي إلى التوافق.

- الدوافع تؤدي إلى اكتساب الخبرات والمعرفة وتطوير السلوك وترقيته، لأن الكائن في سعيه لإشباع دوافعه فإنه ينوع من أساليبه وسلوكه، وبالتالي يؤدي ذلك إلى اكتساب خبرات ومعارف جديدة تعمل على تطوير السلوك الحالي.
- توجيه الدوافع الوجهة السليمة يحقق الاتزان الانفعالي والواقعي في مجابهة المشاكل وتوازن الدوافع والانفعالات أساسي في حسن توافق الإنسان. (فوزي محمد جبل، دون سنة)

الفصل الثالث : قلق الامتحان .

• تمهيد .

- 1 تعريف قلق الامتحان.
- 2 تصنيفات قلق الامتحان.
- 3 مكونات قلق الامتحان.
- 4 تفسير قلق الامتحان من وجهات النظر المختلفة في علم النفس التربوي.
- 5 أعراض ومظاهر قلق الامتحان.
- 6 أسباب قلق الامتحان.
- 7 مصادر قلق الامتحان.
- 8 الإجراءات العملية التعليمية الإرشادية لخفض قلق الامتحان.

• تمهيد:

تعتبر مشكلة قلق الامتحان من أهم وأعقد المشاكل النفسية التي تواجه ليس فقط التلميذ، ولكن أيضا تواجه الأسرة بأكملها، فالضغوط النفسية التي تقع علي عاتق أبنائها الطلاب سواء أكانت ضغوطا أسرية متمثلة في رغبة الأسرة في تفوق أبنائها وحصولهم علي أعلي تقدير، أم ضغوطا مدرسية متمثلة في المناهج المدرسية ونظم الامتحانات، والتفاعل القائم بين الطالب والمدرسين والزملاء، والحرص علي عدم الفشل، وارتفاع مستوي طموح الفرد، كل هذه الضغوط تتجسد في مشكلة قلق الامتحان ،ومن الجدير بالذكر، انه لا يوجد بيت من البيوت يخلو من مشكلة القلق الناشئ عن الامتحانات، وخصوصا إذا كانت هذه الامتحانات تحدد مستقبل الإنسان وما تسببه من توتر لجميع أفراد الأسرة .

1- تعريف قلق الامتحان:

تعددت التعريفات التي تناولت موضوع قلق الامتحان، ولقد عرفه كثير من المهتمين والأخصائيين في هذا المجال وسوف يستعرض الباحث في هذا المقام بعض من تعريفات وآراء هؤلاء الأخصائيين حول قلق الامتحان وهي كالتالي:

"هو نوع من القلق المرتبط بمواقف الامتحان حيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالانزعاج والانفعالية وهي حالة انفعالية وجدانية مكدره تعتري الفرد في الموقف السابق للامتحان، أو موقف الامتحان ذاته وتتسم هذه الحالة بالشعور بالتوتر والخوف من الامتحان. (زهران، 2000: 96)

ويعرف جون (GOHN, 1985) قلق الاختبار "بأنه حالة يمر بها الطالب نتيجة الزيادة في درجة الخوف والتوتر أثناء المرور بموقف الاختبار وكذلك الاضطراب في النواحي الانفعالية والمعرفية والفسولوجية.

ويعرف سبيلبيرجر قلق الامتحان بأنه "سمة شخصية في موقف محدد ويتكون من الانزعاج والانفعالية، ويعرف الانزعاج بأنه اهتمام معرفي يتمثل في الخوف من الفشل بين ما الحالة الانفعالية هي ردود أفعال الجهاز العصبي ويمثل هذين المكونين الانزعاج و الانفعالية أبرز عناصر قلق الامتحان. (الداهري، 2005: 207)

ويري أحمد عبد الخالق أن قلق الامتحان "يطلق عليه قلق التحصيل في بعض الأحيان وهو نوع من قلق الحالة المرتبط بمواقف الامتحان بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالخوف والهم عند مواجهتها" (عبد الخالق، 1987: 32).

ويعرفه البعض علي أنه يشير إلي " الاستجابات النفسية والفسولوجية التي يربطها الفرد بخبرات الامتحان، فهو عبارة عن حالة خاصة من القلق العام الذي يتميز بالشعور العالي بالوعي بالذات مع الإحساس باليأس الذي يظهر غالبا في الإنجاز المنخفض للامتحان وفي كل المهام المعرفية والأكاديمية بصفة عامة (الضامن، 2003: 221).

ويعرف الباحث قلق الامتحان إجرائيا علي أنه هو " مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب علي مقياس قلق الامتحان (الدرجة الكلية)، والأفراد الذين يحصلون علي درجة عالية في مقياس قلق الامتحان، تنقصهم مهارات أداء الامتحان، ويميلون إلي اعتبار

مواقف الامتحان مهددة، وتثير لديهم الانزعاج والاضطراب ويعانون من رهبة الامتحان والارتباك والتوتر أثناء الامتحان.

2- تصنيفات قلق الامتحان:

1. قلق الامتحان الميسر: FACILITATIVE

وهو قلق الامتحان المعتدل، ذو التأثير الايجابي المساعد، والذي يعتبر قلقاً دافعيًا ي دفع الطالب للدراسة والاستذكار والتحصيل المرتفع، وينشطه ويحفزه علي الاستعداد للامتحانات وييسر أداء الامتحان.

2. قلق الامتحان المعسر: DEBILITATIVE

وهو قلق الامتحان المرتفع، ذو التأثير السلبي المعوق، حيث تتوتر الأعصاب ويزداد الخوف والانزعاج والرغبة، ويستثير استجابات غير مناسبة، مما يعوق قدرة الطالب علي التذكر والفهم، ويربك ه حين يستعد للامتحان، ويعسر أداء الامتحان، وهكذا ف إن قلق الامتحان المعسر { الزائد أو المرتفع }، قل ق غير ضروري ويجب خفضه وترشيده (زهران، 2000: 98).

3- مكونات قلق الامتحان:

يشير المهتمين في هذا المجال إلي أن قلق الامتحان يتضمن مكونين أساسيين هما كالتالي:

1. **المكون المعرفي** : أو الانزعاج حيث ينشغل الفرد بالتفكير في تبعات الفشل، مثل فقدان المكانة والتقدير، وهذا يمثل سمة القلق.
2. **المكون الانفعالي** : أو الانفعالية حيث يشعر الفرد بالضيق والتوتر والهلع من الامتحانات، وبالإضافة إلي مصاحبات فسيولوجية، وهذا يمثل حالة القلق (رضوان، 2002: 246).

ويشير ليبيرت وموريس بينا أنه يوجد عاملان لقلق الاختبار هما:

- أ - الاضطرابية (المكون العقلي الذي يؤثر علي أداء الفرد) فهي المسؤولة عن تقليص الأداء لدي الفرد بما تبعته في كثير من الأحيان من استجابات لا تكون مناسبة.

ب - الانفعالية: وهي رد الفعل المباشر للضغط النفسي الذي يستثيره الموقف (شعيب 1988، 98).

في حين يري فيليبس وآخرون أن قلق الامتحان يتكون من عاملين رئيسيين هما:

أ -القلق: نقص الثقة بالنفس.

ب الانفعالية: وهي الاستجابات غير الإرادية المصاحبة للموقف (عبد الرحيم، 1989: 17).

ويضيف زهران (2000 : 47) أن هناك خمسة عوامل خاصة بقلق الاختبار وهي

كالتالي:

✓ الخوف والرغبة من الاختبار.

✓ الضغط النفسي للاختبار.

✓ الخوف من الاختبارات الشفوية المفاجئة.

✓ الصراع النفسي المصاحب للاختبار.

✓ الاضطرابات النفسية والجسمية المصاحبة للاختبار.

4- تفسير قلق الامتحان من وجهات النظر المختلفة في علم النفس التربوي:

أ: تفسير قلق الامتحان من وجهة النظر المعرفية:

لقد حاولت كثير من النظريات الحديثة تفسير الإنجاز السيئ المرتبط بالقلق العالي للامتحان ورأت أن التأثير النسبي للقلق في الموقف الاختباري هو دخول عوامل أخرى، حيث ينتج القلق العالي من استجابات غير مرتبطة بالمهام المطلوبة، مثل عدم التركيز، أو الاستجابات المركزة حول الذات التي تتنافس وتتداخل مع الاستجابات الضرورية المرتبطة بالمهام الأساسية ذاتها، والتي هي ضرورة للإنجاز الجيد في الموقف الاختباري، ولعل هذا يتماشى مع وجهة نظر واين حيث يري أن الأفراد ذوي القلق العالي للامتحان يوزعون انتباههم علي الأمور المرتبطة بالمهمة والأمور المرتبطة بالذات، في حين أن أفراد ذوي القلق المنخفض للامتحان غالبا ما يركزون علي الأمور المرتبطة بالمهام المطلوبة فقط بدرجة أكبر.

أما كولر وهولاهان CULLER & HOLAHAN فقد درسا القدرة العقلية وعادات الدراسة في الإنجاز الأكاديمي وقد وجد الباحثان أن لدي الطلبة أصحاب القلق العالي في

الامتحان قدرات منخفضة وعادات دراسية سيئة وعلي هذا فان جزءا علي الأقل من الإنجاز الأكاديمي السيئ لهؤلاء الطلبة ربما يعود إلي معرفة اقل بالمواد الدراسية.

ب: تفسير قلق الامتحان من وجهة نظر معالجة المعلومات:

قدم بنجمين وزملائه نموذج معالجة المعلومات والذي يزودنا بمفاهيم مفيدة في تحليل موقف الامتحان ووفقا لهذا النموذج يعود قصور الطلبة ذوي القلق العال ي للامتحان إلي مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها، أو مراجعتها قبل الامتحان، أو استدعائها في موقف الامتحان ذاته، أي أنهم يرجعون الانخفاض في التحصيل عند الطلبة ذوي القلق العالي في موقف الامتحان إلي قصور في عمليات الترميز أو تنظيم المعلومات و استدعائها في موقف الامتحان.

ج: تفسير قلق الامتحان من وجهة النظر السلوكية:

يري السلوكيون أن الأفراد يستخدمون استراتيجيات كيفية منها ايجابية ومنها سلبية لدي تفاعلهم مع الأوساط المحيطة بهم وما تفرضه عليهم من ضغوط ومشكلات ، وقلق الامتحان إستراتيجية سلبية تتمثل في الانسحاب النفسي والجسدي من الوضع المثير تنبدي في أنماط سلوكية متنوعة مثل التعرف وزيادة إفراز الأدرنالين والبكاء وعدم القدرة علي مسك القلم والكتابة والتشنج. (عصفور، 1994: 54).

5- أعراض ومظاهر قلق الامتحان:

يعد قلق الامتحان من نوع قلق الحالة تميزا له عن قلق السمة ومن الأعراض التي تنتاب الفرد أثناء تعرضه لقلق الامتحان ما يلي:

أ -التوتر والأرق وفقدان الشهية، وتسلب بعض الأفكار الو سواسية قبيل وأثناء ليالي الامتحان.

ب كثرة التفكير في الامتحانات والانشغال قبل وأثناء الامتحان في النتائج المترتبة عليها

ج تسارع خفقان القلب مع جفاف الحلق والشففتين وسرعة التنفس وتصيب العرق، وألم البطن والغشيان.

د -الشعور بالضيق النفسي الشديد قبل وأثناء تأدية الامتحان (الضامن، 2003 : 221).

- هـ -الخوف والرغبة من الامتحان والتوتر قبل الامتحان.
 و اضطراب العمليات العقلية كالانتباه والتركيز والتفكير.
 ز الارتباك والتوتر ونقص الاستقرار والأرق ونقص الثقة بالنفس.
 ح تشتت الانتباه وضعف القدرة علي التركيز واستدعاء المعلومات أثناء أداء الامتحان.
 ط المرعب الانفعالي الذي يشعر فيه الطالب ب أن عقله صفحة بيضاء، و أنه نسي ما ذاكر بمجرد الإطلاع علي ورقة أسئلة الامتحان
 ي وجود تداخل معرفي، يتمثل في أفكار سلبية غير مناسبة عن الامتحانات، ونقص إمكانية المعالجة المعرفية للمعلومات (زهران، 2000: 100).
 وهذه الأعراض والسلوكيات الفسيولوجية والانفعالية والعقلية تترك الطالب وتعيقه عن المهام الضرورية للأداء الجيد في الامتحان لكونها مرتبطة بوسيلة التقييم. وقد تكون معززة من قبل الأسرة والمدرسة باعتبار أن نتيجة الامتحان ستؤدي إلى مواقف مصيرية في مستقبل الطالب.

العوامل المساعدة علي ظهور أعراض الحالة:

- ✓ الشخصية القلقة: هذه الشخصية عرضة لقلق الامتحان أكثر من غيرها لأنها تحمل سمة القلق. فمن المرجح أن يزيد قلق الامتحان لديها.. كموقف أكثر من غيرها.
- ✓ عدم استعداد الطالب للامتحان (بعدم الاستذكار الجيد وبعدم التهيؤ النفسي. وبعدم تهيئة الظروف المنزلية والبيئة).
- ✓ الأفكار والتصورات الخاطئة عن الامتحان وما يترتب عليها من نتائج .
- ✓ طريقة الامتحانات وإجراءاتها ونظمها ، وربطها بأساليب تبعث على الرهبة والخوف.
- ✓ تعزيز الخوف من الامتحانات من قبل الأسرة وفق أساليب التنشئة التقليدية التي تستخدم العقاب مما يؤدي إلى خوف الطالب من النتائج السيئة.
- ✓ أهمية التفوق الدراسي للطلاب، وخاصة لذوي الحساسية منهم، بالإضافة إلى ضغط الأسرة الزائد على الطالب لتحقيقه ذلك.

- ✓ ما يبثه بعض المعلمين من خوف في أنفس الطلاب من الامتحانات، واستخدامها كوسيلة للعقاب في بعض الأحيان.
- ✓ مواقف التقييم ذاتها فالإنسان إذا شعر أنه موضع تقييم واختبار فإن مستوى القلق سيرتفع لديه.
- ✓ التعلم الاجتماعي من الآخرين، حيث إن الطالب قد يكتسب سلوك قلق الامتحان، تقليداً ومحاكاة لنموذج القلقين من الطلاب خاصة المؤثرين منهم (الداهري، 2005 : 207).

6- أسباب قلق الامتحان:

يري المهتمون في مجال الصحة النفسية والأخصائيون في المجال التربوي أن قلق الامتحان يعزي إلي العديد من الأسباب لعل من أبرزها التالي:

- أ - نقص المعرفة بالموضوعات الدراسية.
- ب - نقص الرغبة في النجاح والتفوق.
- ج - وجود مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها أو مراجعتها قبل الامتحان، أو استدعائها في موقف الامتحان ذاته.
- د - ارتباط الامتحان بخبرة الفشل في حياة الطالب، وتكرار مرات الفشل.
- هـ - قصور في الاستعداد للامتحان كما يجب، وقصور في مهارات اخذ الامتحان.
- و - التمرکز حول الذات، ونقص الثقة بالنفس.
- ز - الاتجاهات السالبة لدي الطلاب والمعلمين والوالدين نحو الامتحانات.
- ح - صعوبة الامتحانات والشعور بلأن المستقبل يتوقف علي الامتحانات.
- ط - الضغوط البيئية، وخاصة الأسرية، لتحقيق مستوي طموح لا يتناسب مع قدرات الطالب.
- ي - الضغوط المباشرة، حين يتعرض الطالب للتهديد أو يواجه الفشل.
- ك - محاولة إرضاء الوالدين والمعلمين والمنافسة مع الرفاق.
- ل - اكتساب قلق الامتحان حين يقترن بمثيرات منفرة مثل التقييم الاجتماعي السالب، والمصاحبات الفسيولوجية غير السارة.
- م - العجز المتعلم وتوقع الفشل ونقص السيطرة (زهران، 2000 : 99).

أسباب الخوف من الامتحانات إلي ما يلي:

- أ - الخوف من المستقبل المجهول نتيجة الرسوب أو عدم الحصول علي المعدل.
 ب - المضعف في المواد الدراسية.
 ج - الخوف من الفشل و الخوف من الأهل وكلام الآخرين.
 د - الخوف من صعوبة أسئلة الامتحان ونوعيتها.
 هـ - الخوف من قاعة الامتحان والمراقبين وعدم وجود وقت كاف للاستعداد الامتحان.
 و - الخوف من نسيان المعلومات في أثناء تأدية الامتحان.
 ز - الخوف من أهمية الامتحان ومن الهالة التي تحاط به.
- 7- مصادر قلق الامتحان : يشير التربويون في هذا المجال أن لقلق الامتحان مصادر

متعددة منها ما يلي :

- أ - طموحات وتوقعات واهتمامات بالأسرة.
 ب - استعداد الطالب نفسه.
 ج - المعلم وطرائق التدريس.
 د - طرائق التقويم المتبعة والظروف المحيطة بالامتحانات.
 هـ - عادات الدراسة الجيدة (الطيب ، 1996 : 98).
- 8- الإجراءات العملية التعليمية الإرشادية لخفض قلق الامتحان:

- يقترح بعض الأخصائيين النفسيين أنه هنالك بعض الإجراءات العملية التوجيهية والإرشادية لتخفيض قلق الامتحان وسوف يستعرض الباحث أهم الإجراءات وهي كالتالي:
- أ/ تطوير قدرة الفرد علي الفهم وحل المشكلات:
- ✓ إن فهم الذات والآخرين والأشياء يقدم وقاية ممتازة من القلق.
 - ✓ معرفة الفرد بالعلاقات السببية بين الحوادث.
 - ✓ فهم الذات الجسمية تحمي من القلق حول وظائف الجسم.
 - ✓ التدريب علي اتخاذ القرارات و حل المشكلات والتعامل مع المشكلات فالتعامل مع التوتر هو نوع من المشكلات.

✓ التدريب علي كيفية طرح البدائل للمشكلة الواحدة مثال: ماذا تفعل لو أنك لم تتمكن من فهم أسئلة الامتحان ، ماذا تتصرف لو أن صديقاً طلب منك عدم تقديم الامتحان.

✓ التدريب علي مواجهة المشاكل أفضل مضاد للقلق، فالمواجهة أفضل من الهروب.
ب / مساعدة الفرد علي الشعور بالأمن والثقة بالذات (أسلوب توكيد الذات).
تقديم المثيرات التي تؤدي للقلق والخوف بشكل تدريجي.

تقوية الثقة بالذات علي نحو تدريجي من خلال خبرات النجاح (زهران، 2000: 230).
ج / التدريب علي الاسترخاء:

✓ إن القلق والاسترخاء لا يمكن أن يحدثا معاً (وهذا ما يسمى بمبدأ البديل المتناظر).
✓ التدريب علي التنفس بعمق وعلي إرخاء العضلات والشعور بالاسترخاء.
✓ هناك أساليب كثيرة للتدريب علي الاسترخاء لكل مجموعة من مجموعات العضلات في الجسم.

✓ يمكن أن يسبق الاسترخاء بخطوة تطلب فيها من الفرد أن يتخيل موقفاً مثيراً للقلق وبعد ذلك يقوم بالاسترخاء الذي تعمل كمضاد لاستجابة القلق.

✓ من المفيد إعداد قائمة بالمواقف المثيرة للقلق المراد تخيلها في أثناء الاسترخاء.
د / الحديث الايجابي مع الذات:

✓ تشجيع الأفراد علي أن يتوقفوا عن استخدام التعليقات السلبية للقلق عندما يتحدثون مع أنفسهم.

✓ تشجيع استخدام عبارات ايجابية في الحديث مع الذات مثل (صحيح إنني منزعج ولكن الأمور سوف تسير علي ما يرام، لا يوجد إنسان كامل، أن تعمل وتبذل جهداً أسهل من أن تقلق).أو يمكن استخدامه وحده أو مع الاسترخاء (رضوان، 2002 : 250).

هـ / تقليل الحساسية التدريجي: وهذه التقنية تستند إلي الفرضية التالية:

بالإمكان محو استجابة انفعالية غير مرغوب فيها (كالخوف أو القلق) من خلال إحداث استجابة مضادة لها، فالاستجابات المتناقضة لا يمكن أن تحدث في آن واحد وهذا ما يطلق عليه بالكف المتبادل، فالفرد لا يستطيع أن يشعر بالخوف أو القلق وهو في حالة

استرخاء تام، إذ أن الاسترخاء يكبح هذه الاستجابات الانفعالية وتشتمل هذه التقنية علي ثلاث مراحل أساسية (أو خطوات):

إعداد هرم القلق لدي المسترشد:

حيث يتخيل المسترشد المواقف التي تبعث علي القلق لديه وهو في حالة الاسترخاء التام ويتم ترتيب المواقف بالتسلسل بدءاً بأقلها إثارة وانتهاءً بأشدّها إثارة.

✓ الاسترخاء وتدريب المسترشد عليه.

✓ إقران المثيرات التي تبعث علي القلق لدي المسترشد بالاستجابة البديلة للقلق (أي

الاسترخاء) أي أن المسترشد يتخيل المواقف تدريجياً بدءاً بأقلها إثارة وانتهاءً بأكثرها إثارة وهو في حالة الاسترخاء.

و / تقديم المساعدة في الدراسة:

مراجعة المقرر والأعمال المنزلية قبل الامتحان بأيام.

تطوير مهارات الدراسة الفاعلة ومهارات الاستعداد للامتحان.

تقديم أدلة للدراسة تركز انتباه الطلبة علي الجوانب المفتاحية (الضامن، 2003: 228).

ز/ تشجيع التعبير عن الانفعالات: (التفرغ الانفعالي)

إن تعبير الشخص عن انفعالاته يعمل كمضاد لحالات القلق.

من خلال اللعب وتمثيل الأدوار والسيكودراما يمكن أن تحدث عمليات تفرغ انفعالي.

إن رواية القصص طريقة فعالة للتعبير عن المشاعر.

ح / تحسين عادات الدراسة السيئة:

تحميل الطلبة المسؤولية والاعتماد علي النفس.

تدريب الطلبة علي إدارة وقت التعلم وتنظيمه وعد التأجيل.

تشجيع الطلبة علي التساؤل والبحث والاستكشاف.

تشجيع الطلبة علي الاختبار والتقييم الذاتي المستمرين (الضامن، 2003: 229).

ط/ التدريب علي مهارات الامتحان:

الامتحان موقف تعليمي لا بد من الاهتمام به وإتباع أساليب فعالة عند المذاكرة له من أجل الحصول علي مستوي مناسب من التحصيل والنجاح والتفوق، ومن هذا المنطلق يري المختصين في هذا المجال أنه لا بد من اكتساب بعض المهارات وهي المهارات اللازمة لكل طالب يتقدم إلي الامتحانات وتسمى هذه المهارات (بمهارات الامتحان) ومن هذه المهارات ما يلي:

المهارة الأولى/ مهارة المراجعة:

مهارة المراجعة من أهم المهارات التي ينبغي أن يكتسبها أي طالب يمر بالامتحانات، لأنه من خلالها يسترجع الكثير من المعلومات والبيانات التي مر بها خلال العام الدراسي ومهارة المراجعة تحتاج إلي التركيز والمتابعة أول بأول ولكي يستطيع الطالب أن يراجع المراجعة الجيدة لا بد أن يسير وفق خطوات معينة من أهمها ما يلي:

- ✓ تدوين أكثر النقاط أهمية في كراسة الملاحظات.
- ✓ مراجعة هذه الملاحظات دوريا والتلخيص قدر المستطاع.
- ✓ المراجعة حسب الجدول الزمني المحدد.
- ✓ تحديد المواد التي تحتاج لمجهود ووقت أكبر في المراجعة ثم البدء بدراستها أولاً.
- ✓ تجنب أسباب التشتت الذهني أو ضعف الانتباه أو قلة التركيز أثناء المراجعة.
- ✓ المراجعة المنظمة لجميع المواد المقررة ووضع المادة الصعبة مع مادة أقل صعوبة.

✓ استخدام الألوان للتأشير علي النقاط المهمة (الداهري، 2005: 220).

المهارة الثانية / مهارة الاستعداد للامتحان:

الاستعداد للامتحان من الأمور الهامة و إن كان الطالب متقدماً إلي امتحان مهم ويتوقف مستقبل الإنسان عليه، فلا بد أن يستعد الطالب استعداداً جيداً لهذا الامتحان ومن أهم خطوات الاستعداد للامتحان ما يلي:

- ✓ عدم السهر طويلاً لأن السهر يرهق الجسم ويتعبه ويخرج الإنسان عن التركيز في الدراسة.

✓ الابتعاد عن شرب المنبهات كالشاي والقهوة لان مثل هذه المنبهات تأخذ من قدرة الطالب وتركيزه واستيعابه.

✓ عدم تناول الأقراص المنبهة، فهذه أمور غير طبيعية تدفع الطالب إلي السهر ومن ثم عدم مقدرة الطالب علي المواصلة في الدراسة، لان ما بني علي شيء صناعي هو صناعي وبالتالي تكون المذاكرة مصطنعة.

✓ أخذ قسط وافر من النوم لأن النوم يريح الجسم وكذلك العقل من التفكير وبالتالي يتجدد نشاط الإنسان وتعود إليه حيويته (منشورات جامعة القدس، 1997: 25).

المحافظة علي وجود حالة من التهيؤ النفسي الطيب للتعامل الجيد والفعال مع موقف الامتحان وكذلك المحافظة علي الاتزان الانفعالي والابتعاد عن التوتر والقلق.

المهارة الثالثة / مهارة أداء الامتحان:

✓ الجلوس في المكان المخصص بهدوء وكتابة البيانات الشخصية، وإتباع التعليمات التي تلقي علي الطالب من لجنة سير الامتحان.

✓ الكتابة بخط واضح، وتنظيم كراسة الإجابة، والتزام آداب الامتحان.

✓ عدم محاولة الغش والمحافظة علي الهدوء النفسي التام أثناء أداء الامتحانات.

✓ الامتحان يحتاج نوعاً من الاجتهاد والحكمة في التعامل مع ورقة الأسئلة من حيث حسن قراءتها، وحسن اختيار الأسئلة وحسن الإجابة (زهران، 2000: 287).

الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة

• تمهيد .

- 1-منهج الدراسة
- 2-الدراسة الاستطلاعية.
- 3-حدود الدراسة .
- 4- عينة الدراسة الأساسية.
- 5- أدوات الدراسة.
- 6-طريقة إجراء الدراسة .
- 7- أسلوب المعالجة الإحصائية.

تمهيد:

إن القيام ببحث ميداني يتطلب إتباع خطوات وإجراءات منظمة قصد الوصول إلى حل للمشكلة أو تفسير ظاهرة أو إيجاد علاقات بين المتغيرات، بعدما تطرقنا إلى الجانب النظري لموضوع البحث سيتم في هذا الفصل عرض منهجية الدراسة الميدانية والمتمثلة في: الدراسة الاستطلاعية، منهج الدراسة، حدود الدراسة، عينة الدراسة، ووسائل جمع البيانات وأخيرا التقنيات الإحصائية.

1 منهج الدراسة:

يعتبر التوفيق في اختيار المنهج الذي يتلاءم مع طبيعة المشكلة المراد دراستها أمر بالغ الأهمية، إذ يعتمد عليه الباحث في إنجاز بحثه، وبما أننا نبحت عن العلاقة بين دافعية الانجاز وقلق الامتحان فإن المنهج المناسب لدراسة هذا الموضوع هو المنهج الوصفي، والذي يسمح لنا بوصف العلاقة بين المتغيرات والتعبير عنها كميًا.

ويعرف "شحاتة سليمان" المنهج الوصفي بأنه: مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل

لوصف الظاهرة، اعتمادًا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا لاستخلاص دلالاتها والوصول إلى نتائج وتعميمات عن الظاهرة. (شحاتة سليمان، 2005، ص 337).

كما يعرفه "جودت عزت عطوي" على أنه: نوع من أساليب البحث، يدرس الظواهر

الطبيعية، الاجتماعية، الاقتصادية والسياسية الراهنة، دراسة توضح خصائص الظاهرة، ودراسة كمية توضح حجمها وتغيرها ودرجات ارتباطها مع الظواهر الأخرى. (جودت عزت عطوي، 2007، ص 172).

2- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية من الإجراءات الميدانية التي تسمح للباحث بالتقرب من ميدان البحث والتعرف على الظروف والإمكانات المتوفرة، كما تساعده على ضبط متغيرات بحثه وتقنين أدوات جمع البيانات، وذلك لمعرفة مدى تجاوب واستعداد العينة للمشاركة في البحث،

الجانب التطبيقي: الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة.

وقد ساعدتنا الدراسة الاستطلاعية في معرفة مدى وضوح بنود المقياس بالنسبة لأفراد العينة وكذا مدى تجاوبها، إلى جانب تحديد أفراد العينة أكثر.

3- حدود الدراسة:

أ. **المجال المكاني:** لقد تمت دراستنا في ثانوية صادق عمر بلدية حاسي ببحج ولاية الجلفة ، وفيما يلي سيتم تقديم لمحة ثانوية

تأسست عام 2013 يدرس فيها حوالي (500) تلميذ وتلميذة منهم (113) يدرسون ثلاثة ثانوي قسمين علوم تجريبية قسم ادب وفلسفة قسم تقني رياضي تخصص هندسة مدنية و هندسة ميكانيكية ، يشرف على تعليمهم (20) أستاذ وأستاذة، وطاقتهم إداري يتكون من مدير، مستشار تربوي 3مساعدين تربويين، و 8 أعمال مهنيين.

يوجد بها (15) قاعة، و 3ورشات ورشة إعلام الي و ورشة هندسة مدنية و ورشة هندسة ميكانيكية ، ومكتبة و قاعة رياضية.

ب- **المجال الزمني:** كانت البداية بتوزيع مقياس بأفراد عينتنا في بداية شهر أفريل إلى غاية منتصف شهر أفريل حيث تزامنت هذه الفترة مع الفصل الثالث للعام الدراسي 2018/2017 وتوزيع نتائج الفصل الثاني باستعمال أول مرة الرقمنة بالنسبة لتلاميذ قسم نهائي.

4- عينة الدراسة الأساسية:

تقدر عينة الدراسة بـ 50 تلميذ و تلميذة من تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، من شعبي آداب و فلسفة و تسيير و علوم تجريبية وهي عينة عشوائية. تم اختيار أفراد الدين يتراوح سنهم ما بين 17 و 20 سنة.

الشعب	ذكور	إناث	العدد الكلي لتلاميذ
علوم تجريبية	12	13	25
آداب و فلسفة	12	13	25
المجموع			50

5- أدوات الدراسة :

اكتفى الباحث بمقياسي الدافعية لانجاز و قلق الامتحان و هذا بعد اخضاعهما لثبات المحلي

*مقياس دافعية الإنجاز لأطفال والراشدين إعداد (د. عبد اللطيف محمد خليفة)

* مقياس قلق اختبار إعداد الباحثين (عمر علي ،مصطفى سنباطي ،أحلام عقباوي)

**** أولاً: مقياس دافعية الانجاز**

وصف المقياس :

صمم المقياس انطلاقاً من عدة مقاييس سابقة منها مقياس دافعية الانجاز لهرمانت (Hermans1970)، ومقياس الميل لانجاز من إعداد مهريان ، ومقياس دافعية الانجاز من

إعداد كل من ممدوح الكتابي 1990 و محمود عبد القادر 1978. و يتكون من 50 بند

.تشكل خمسة أبعاد لكل بعد 10 بنود ويجب على كل بند بإجابة خماسية الاختيار (لا

يعبر إطلاقاً ، يعبر إلى حد ما ، يعبر بدرجة متوسطة ، يعبر إلى حد كبير ، يعبر تماماً)

جدول رقم (1) يوضح محاور و بنود مقياس دافع الانجاز

بنود	المحور
10 - 1	1. الشعور بالمسؤولية
20 - 11	2. السعي نحو التفوق لتحقيق مستوى الطموح مرتفع
30 - 21	3. المثابرة
40 - 31	4. الشعور بأهمية الزمن
50 - 41	5. التخطيط لمستقبل

كيفية تطبيق المقياس :

عند تطبيق المقياس نقوم بقراءة التعليمات و بنود المقياس، و التدخل في حال وجود صعوبة في فهم احد البنود و هذا لتأكد من انه تم فهم المقاصد المطلوبة.

عندما ينتهي من الإجابة على المقياس ككل ، يتم مراجعة الإجابة بسرعة لتأكد من أنكل البنود تم الإجابة عليها ولم ينسى أي منها.

المقاييس الفرعية للمقياس : فيما يلي تحديد و تعريف إجرائي لكل من مقاييس الفرعية لمقياس دافعية الانجاز.

- الشعور بالمسؤولية: يتضمن الشعور بالواجب و اتخاذ اللوم لعواقب المحتملة، و شعور ان للحياة أهداف و غايات
 - السعي نحو التفوق: يتضمن تضحيات المبدولة لتحقيق النجاح
 - المثابرة: تتضمن الصبر على تحقيق الأهداف . ووضع هدف معين . والعمل في فريق
 - الشعور بأهمية الزمن: يتضمن شعور الفرد بأهمية الزمن
 - التخطيط للمستقبل: يتضمن التدبير الذي يرمي إلى مواجهة الحواجز و عقبات المستقبل بخطط منظمة
- صدق المقياس**

:اكتفى الباحث بالصدق الذي قام به معد المقياس "عبد اللطيف محمد خليفة " فقد استخدم

ثلاثة أساليب لتحقق من صدق مقياس دافعية الانجاز .

- الطريقة الأولى:** طريقة الاتساق الداخلي وتسمى هذه الطريقة أحيانا بالتكامل المتبادل، وهي تعني أن مجموع إجابات المبحوث على الأسئلة التي تتناول جوانب مختلفة الواحد تلتقي فيما بينها على تكوين صورة متكاملة خالية من التناقضات الداخلية، وذلك بتطبيقه على عينتين إحداهما مصرية (ن=404) والثانية سودانية (ن=250) كآآتي:
- حساب معامل ارتباط البند بالدرجة الكلية للمقياس الفرعي أو المحور الخاص به، وتبين أن جميع البنود ترتبط ارتباطا جوهريا بالمقياس الفرعي الخاص ا.
- حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية للمقياس بوجه عام لدى كل من العينتين و كشفت النتائج أن جميع معاملات الارتباط بين المقاييس الفرعية والمقياس العام دالة إحصائيا في كل من العينتين، وبعد هذا مؤشرا للاتساق الداخلي للمقياس، وصدقه في قياسه للظاهرة موضع البحث
- **الطريقة الثانية:** الصدق العاملي يعد شكلا من أشكال الصدق وفيه يستخدم التحليل العاملي على تقدير لصدق المقياس في شكل معامل إحصائي، وهو تشبع المقياس على العامل الذي يقيس المعين، وتخرج من تحليل هذه المصفوفة عامليا بعدد من الفئات التصنيفية هي العوامل التي تعبر عن التباين المشترك بين هذه المتغيرات.
- وقد أجرى المعد "محمد خليفة" تحليلا عامليا للمكونات الخمسة التي اشتمل عليها مقياس الدافعية للإنجاز، وأسفر على التحليل العاملي من الدرجة الأولى على انتظام هذه المكونات

الخمسة في عامل واحد سواء لدى العينة المصرية أو العينة السودانية، واستوعب هذا العامل %21 من التباين لدى العينة المصرية و %1.41 لدى العينة السودانية.

-**الطريقة الثالثة:** الصدق التمييزي يشير هذا النوع من الصدق إلى كفاءة المقياس

المستخدم، وقد أسفرت نتائج الدراسة التي قام بها الباحث عن قدرة هذا المقياس على التمييز

بين الطلاب المصريين و السودانيين في الدافعية للإنجاز، كما ميز بين ذوي التحصيل

المرتفع والمنخفض في الدافعية، مما يدل على صدق تمييزي لهذا المقياس.

ملاحظة: بحكم أن المقياس تم التأكد من صدقه في بيئة عربية، احتفظنا به في دراستنا

الحالية.

الثبات: تم تقدير ثبات المقياس حسب صاحبه "محمد خليفة" بطريقة إعادة التطبيق بفاصل

زمني تراوح ما بين 10 الى 13 يوما، و ذلك لدى عينتين من الطلاب هما : العينة المصرية

و قوامها 35 طالب و طالبة و عينة سودانية قوامها 22 طالب و طالبة.

وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين مدتين التطبيق سواء بالنسبة للدرجة الكلية على

المقياس بوجه عام، أو الدرجات الكلية لكل محور من المحاور الفرعية، حيث بلغت القيمة

لدى العينة المصرية 0.81 و لدى العينة السودانية 0.76 مما يؤكد ثبات مقياس دافعية

الانجاز.

أما في الدراسة الحالية اعتمد الباحث على طريقة إعادة الاختبار لقياس الثبات وفقا لبيئة

المحلية فقمنا بتطبيقه على 50 تلميذ و تلميذة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، ثم أعدنا تطبيقه

الجانب التطبيقي: الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة.

للمرة الثانية على نفس التلاميذ بعد مرور أكثر من 15 يوما ، و الجدول رقم -يوضح

النتائج المتوصل اليها عند تطبيق اختبار (س) و بعد إعادته (ص)

جدول رقم(2) يوضح النتائج المتوصل اليها عند تطبيق اختبار (س) و بعد إعادته (ص)

الرقم	س	س ²	ص	ص ²	س*ص
1	176	30976	175	30625	30800
2	184	33856	184	33856	33856
3	157	24649	157	24649	24649
4	177	31329	179	32041	31683
5	192	36864	192	36864	36864
6	170	28900	170	28900	28900
7	143	20449	142	20164	20306
8	155	24025	155	24025	24025
9	148	21904	147	21609	21756
10	167	27889	168	28224	28056
11	170	28900	170	28900	28900
12	185	34225	185	34225	34225

50176	50176	224	50176	224	13
30625	30625	175	30625	175	14
25921	25921	161	25921	161	15
41209	41209	203	41209	203	16
22950	22500	150	23409	153	17
37249	37249	193	37249	193	18
18496	18496	136	18496	136	19
23250	22500	150	24025	155	20
30625	30625	175	30625	175	21
20020	19600	140	20449	143	22
31328	31684	178	30976	176	23
28561	28561	169	28561	169	24
28561	28561	169	28561	169	25
30276	30276	174	30276	174	26
26896	26896	164	26896	164	27
36480	36864	192	36100	190	28

35532	35721	189	35344	188	29
43888	43264	208	44521	211	30
28386	27556	166	29241	171	31
27048	28224	168	25921	161	32
23100	23716	154	22500	150	33
27710	26569	163	28900	170	34
39597	40401	201	38809	197	35
30448	29929	173	30976	176	36
35344	35344	188	35344	188	37
33660	32400	180	34969	187	38
35910	36100	190	35721	189	39
29205	27225	165	31329	177	40
19350	22500	150	16641	129	41
21560	19600	140	23716	154	42
37249	37249	193	37249	193	43
29406	28561	169	30276	174	44

23850	25281	159	22500	150	45
23400	22500	150	24336	156	46
37248	37636	194	36864	192	47
33488	33124	182	33856	184	48
28386	29241	171	27556	166	49
30275	30625	175	29929	173	50
1500683	1498591	8605	1504018	8620	المجموع

وقد تم استخدام معامل الارتباط بيرسون وفقا للمعادلة التالية

$$r = \frac{n \text{ مج (س X ص)} - (\text{مج س X مج ص})}{\sqrt{[n \text{ مج (س)}^2 - (\text{مج س})^2][n \text{ مج (ص)}^2 - (\text{مج ص})^2]}}$$

جدول رقم (3) : يوضح نتائج ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار باستعمال معامل الارتباط بيرسون.

ن	مج س	مج س ²	مج ص	مج ص ²	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
50	8620	1504018	8605	1498591	0.65	0.01

*التعليق : نلاحظ أن (ر) تساوي 0.65 وعليه معامل ارتباط دال إحصائياً عند مستوى

دلالة 0.01 وبالتالي المقياس ثابت

** ثانياً : مقياس قلق الامتحان

وصف المقياس : صمم المقياس انطلاقاً من عدة دراسات و بحوث حيث بلغت تغيرات

المقياس في الصورة الاولى 60 فقرة موزعة على أربعة أبعاد رئيسية ومن أجل اخراجه في

الصورة النهائية قام الباحثين "مصطفى السنباطي و زملائه " بعرضه على 10 محكمين

مختصين في مجال علم النفس و الإرشاد و بعد الحذف و التغيير خرج المقياس في صورته

النهائية مكون من 48 عبارة، يجاب على كل واحدة منها بإجابة خماسية الاختيار :كبيرة،

كبيرة جدا ،متوسطة،قليلة،قليلة جدا.

كيفية تطبيق المقياس:

عند تطبيق المقياس نقوم بقراءة التعليمات و بنود المقياس، و التدخل في حال وجود صعوبة في فهم احد البنود، و هذا لتأكد من انه تم فهم المقاصد المطلوبة، و عند الانتهاء من اجابة يتم مراجعتها بسرعة لتأكد من أن كل البنود تم الاجابة عليها ولم ينسى أي منها.

**المقاييس الفرعية للمقياس :

- الجانب النفسي والانفعالي: ويتضمن الخوف من الاختبار والقلق والارتباك، وتوقع

الفشل والرسوب وشعور بالخيبة الأمل وشعور بالعصبية زائدة وخرق وغضب شديد وازدياد عدوانية .

- الجانب الاجتماعي: يتضمن الشعور بالعزلة والانطواء وعدم مشاركة في مناسبات

اجتماعية وفتور العلاقات اجتماعية و انعقاد الجو الأسري المشجع على الدراسة .

- الجانب الجسمي: يتضمن فقدان الشخصية للطعام و ارتباك المعدة الرغبة في القي،

و تصب العرق، و سرعة دقات القلب ، و ارتعاش اليدين، وشعور بالإجهاد وتعب جسمي عام، وإغماء أثناء اختبارات .

- الجانب العقلي المعرفي : يتضمن شعور بالنسيان، وعدم قدرة على تركيز، و انتباه

وصعوبة في تذكر، وصعوبة في تفكير وعدم قدرة على اتخاذ القرارات السليمة .

صدق المقياس : اكتفى الباحث بالصدق الذي قام به معد المقياس "مصطفى السنباطي

وزملائه

"فقد استخدم ثلاثة اساليب لتحقق من صدق مقياس قلق الامتحان.

-صدق محكمين: عرض باحثين مقياس على مجموعة من محكمين تألفت من 10 عضوا

من أعضاء عينة تدريبية في كلية تربية بجامعة زقانيق وجامعة الأزهر وجامعة عين الشمس

متخصصين في علم النفس وقد استيعاب باحثين لأراء محكمين وقام بإجراء ما يلزم وتعديل

في ضوء مقترحات بعد تسجيلها في نموذج تم إعداد وبذلك خرج اختبار في صورة ائية.

- **الاتساق الداخلي لفقرات مقياس:** وقد قام باحثين بحساب اتساق داخلي لفقرات على

عينة دراسة بلغت (100) فرد، وذلك بحساب معاملات ارتباط كل فقرة و درجة كلية لفقرات

اختبار والذين يبين أن معاملات ارتباط دالة عند مستوى دلالة 0.05.

- **الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس:** ولتحقيق من اتساق داخلي لأبعاد قام باحثين

بحساب معاملات ارتباط بين كل من أبعاد مقياس والمعدل الكلي لأبعاد مقياس ، وجدول

يبين ارتباط كل بعد من أبعاد مقياس بالدرجة كلية لفقرات مقياس.

جدول رقم(4): يوضح معاملات ارتباط بين أبعاد مقياس قلق امتحان والدرجة الكلية.

مستوى دلالة	معامل ارتباط	بعد
0.001	0.614	الجانب النفسي
0.001	0.917	الجانب اجتماعي
0.001	0.767	الجانب جسمي
0.001	0.836	الجانب العقلي
0.001	0.617	الدرجة الكلية

ثبات المقياس: تم تقدير ثبات المقياس على العينة بطريقة التجزئة النصفية و معاما ألفا

كرونباخ -طريقة التجزئة النصفية: قام باحثين بإيجاد معامل ارتباط بيرسون بين الأسئلة

فردية الرتبة و الأسئلة زوجية الرتبة لكل بعد من أبعاد المقياس وقد تم تصحيح معاملات

ارتباط باستخدام معامل ارتباط سييرمان حسب معادلة حالية.

جدول رقم (5): يوضح معامل الثبات (طريقة التجزئة النصفية) .

البعد	معامل الارتباط	معامل الثبات	مستوى الدلالة
الجانب النفسي	0.726	0.841	0.001
الجانب اجتماعي	0.879	0.935	0.001
الجانب جسمي	0.593	0.744	0.001
الجانب العقلي	0.699	0.823	0.001
الدرجة الكلية	0.781	0.877	0.001

يتضح من جدول السابق وجود معامل ارتباط دال إحصائيا

-طريقة ألفا كرونباخ: استخدم الباحثون طريقة ألفا كر و نباخ لقياس ثبات مقياس قلق

اختبار لكل بعد من أبعاد مقياس ومعدل الكلي لفقرات المقياس.

جدول رقم (6) :يوضح معامل ثبات (طريقة الفا كرونباخ)

مستوى الدلالة	معامل الثبات	معامل الارتباط	البعد
0.001	0.807	0.716	الجانب النفسي
0.001	0.955	0.879	الجانب اجتماعي
0.001	0.778	0.593	الجانب جسمي
0.001	0.881	0.699	الجانب العقلي
0.001	0.904	0.781	الدرجة الكلية

يتضح من جدل سابق أن معاملات ألفا كرونباخ دالة إحصائياً مما يدل على وجود معاملات

ثبات كبيرة ودالة إحصائياً.

*أما في دراستنا الحالية اعتمد الباحث على طريقة اعادة الاختبار لقياس ثباته وهذا وفقاً لبيئة

المحلية، فقمنا بتطبيقه على 50 تلميذ و تلميذة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، ثم أعدنا تطبيقه

للمرة الثانية على نفس التلاميذ بعد مرور أكثر من 15 يوماً ، و الجدول رقم - 10-

يوضح النتائج المتوصل إليها عند تطبيق اختبار (س) و بعد إعادته (ص).

جدول رقم - 7: يوضح النتائج المتوصل إليها عند تطبيق اختبار (س) و بعد اعدته

الرقم	س	س ²	ص	ص ²	س*ص
1	135	18225	129	16641	17415
2	86	7396	98	9604	8428
3	83	6889	92	8464	7636

11934	10404	102	13689	117	4
5135	6241	79	4225	65	5
12771	9801	99	16641	129	6
6882	8649	93	5476	74	7
17000	15625	125	18496	136	8
15096	12321	111	18496	136	9
11858	9604	98	14641	121	10
9373	8281	91	10609	103	11
10246	8836	94	11881	109	12
17673	16641	129	18769	137	13
13688	13924	118	13456	116	14
14351	16129	127	12769	113	15
9603	9409	97	9801	99	16
840	900	30	784	28	17
2914	3844	62	2209	47	18
5680	6400	80	5041	71	19

2700	2916	54	2500	50	20
11858	9604	98	14641	121	21
17000	15625	125	18496	136	22
12099	11881	109	12321	111	23
10272	9216	96	11449	107	24
14625	15625	125	13689	117	25
15065	13225	115	17161	131	26
10323	12321	111	8649	93	27
11286	9801	99	12996	114	28
22752	20736	144	24964	158	29
21406	19321	139	23716	154	30
16512	16384	128	16641	129	31
10908	10201	101	11664	108	32
8484	7056	84	10201	101	33
13104	10816	104	15876	126	34
8188	7921	89	8464	92	35

12036	13924	118	10404	102	36
22648	22201	149	23104	152	37
10989	9801	99	12321	111	38
12733	11449	107	14161	119	39
15840	14400	120	17424	132	40
15113	14161	119	16129	127	41
4473	5041	71	3969	63	42
9486	10404	102	8649	93	43
2496	2704	52	2304	48	44
4550	4900	70	4225	65	45
9870	11025	105	8836	94	46
6391	6889	83	5929	77	47
16899	16641	129	17161	131	48
2337	3249	57	1681	41	49
11020	9025	95	13456	116	50
561986	540181	5051	592674	5242	المجموع

و الحساب باستخدام معامل ارتباط بيرسون الجدول

جدول رقم (8) : يوضح نتائج ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار باستعمال معامل الارتباط بيرسون.

ن	مج س	مج س ²	مج ص	مج ص ²	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
50	5224	592674	5051	530181	0.74	0.01

*التعليق : نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن اختبار ثابت و ذلك من خلال معامل ارتباط الذي تحصلنا عليه .

6 - طريقة إجراء الدراسة :

أ- عملية التطبيق : قام الباحث بقيام بمقابلة مع العينة و شرحنا لهم العمل البحثي الذي نقوم به و الغاية منه ، حتى يكون القبول من طرفهم و الإجابة الصريحة الموضوعية ، ولقد اعتمدنا على مساعدة مستشارة التوجيه و الأساتذة و قمنا بقراءة تعليمات و بنود المقياسين ، و التمدد في حال وجود أي استفسار و التأكد من انه قد تم فهم المقاصد المطلوبة ، فالمقاسين طبقا على 50 تلميذ و تلميذة و استغرق جل المبحوثين مدة زمنية لإجابة تراوحت ما بين 30 الى 35 دقيقة لمقياس الواحد.

الجانب التطبيقي: الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة.

عند انتهاء كان باحث يقوم بمراجعة إجابات، لتأكد من أن جميع بنود تم اجابة عليها ولم تنس أية منها.

أ - طريقة تصحيح المقياس : تم تحديد طريقة تقدير درجات لكل مقياس و هذا حسب صاحبه.

مقياس دافعية الانجاز "محمد خليفة"

لا يعبر اطلاقا	الى حد ما	بدرجة متوسطة	حد كبير	تماما
1	2	3	4	5

مقياس قلق الامتحان "مصطفى السنباطي وزملائه "

قليلة جدا	قليلة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جدا
0	1	2	3	4

التحصيل الدراسي: (كشوف النقاط)

وهي عبارة عن استمارة تعرض فيها النتائج التقويمية الخاصة بالتلميذ، والمتمثلة في الدرجات التي يتحصل عليها في مختلف مواد الدراسة، من خلال الفروض والاختبارات التي تطبق عليه في الفصل أو السنة الدراسية أي معدلات التلاميذ(العينة) في الفصل الثاني

7- أسلوب المعالجة الإحصائية :

من المنطق أن مقياسي دافعية الانجاز و قلق الامتحان يعطيان قيم حقيقية ،فقد اخترنا

معامل الارتباط بيرسون كأسلوب إحصائي مناسب لدراسة.

$$r = \frac{n \text{ مـج (س X ص) - (مـج س X مـج ص)}}{\sqrt{[n \text{ مـج (س)}^2 - 2 \text{ مـج (س) مـج (ص)}][n \text{ مـج (ص)}^2 - 2 \text{ مـج (ص) مـج (س)}]}$$

الفصل الخامس : عرض و مناقشة النتائج .

- 1- عرض و مناقشة الفرضية الأولى .
- 2- عرض و مناقشة الفرضية الثانية .
- 3- الاستنتاج العام للدراسة .

1- عرض و مناقشة الفرضية الأولى :

نص الفرضية الأولى: توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين دافعية الإنجاز وقلق إمتحان لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

لدراسة هذه العلاقةتم استخدام معامل الارتباط بيرسون و قد أسفرت النتائج على مايلي :

جدول رقم (9) يوضح العلاقة بين الدافعية لإنجاز وقلق إمتحان:

قلق إمتحان	الدافعية لإنجاز		
0,74	1	معامل الارتباط "r"	الدافعية لإنجاز
0,01		مستوى الدلالة	
50	50	العينة	
1	0,74	معامل الارتباط "r"	قلق إمتحان
	0,01	مستوى الدلالة	
50	50	العينة	

يظهر من خلال المعالجة الإحصائية الموضحة في الجدول رقم 9 وجود علاقة ارتباطية قوية و هذا ما يظهر من خلال معامل الارتباط بين الدافعية للإنجاز و قلق الامتحان الذي قدر بـ 0,74 عند مستوى دلالة 0.01، ومنه نقبل فرضية البحث والتي تقول توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين دافعية الإنجاز وقلق الامتحان عند تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا .

وبينت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين دافعية الانجاز و قلق الامتحان لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، هذه النتيجة تعكس لنا درجة قلق الامتحان المرتفعة لدى هذه الفئة

الجانب التطبيقي: الفصل الخامس : عرض و مناقشة النتائج.

وذلك ما توصلنا إليه من خلال إجابات أفراد العينة و قد يرجع ه ذا الارتفاع إلى عدم الاستعداد و التهيئ الكافي و قلة الثقة بالنفس ،والخوف ايضا وجود توقعات و تقديرات السلبية لمستواهم و غيرها من أسباب انعكست سلبا على دافعيتهم لانجاز وه ذا ما توصلنا إليه من خلال نتائج مقياس دافعية الانجاز و تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة ريم بنت سالم الكريديس سنة (2000) ودراسة سيبي وسود (1980) والتي وصلنا إلى وجود علاقة إرتباطية بين الدافعية لإنجاز وقلق الإمتحان فيما إختلفتا مع دراسة كل من عزال وبن زاهي (2014) و مصطفى السنباطي وعمر اسماعيل (2010)، والتي توصلنا إلى عدم وجود علاقة بين دافعية الإنجاز وقلق الامتحان وقد يرجع سبب الاختلاف إما إلى العينة المستخدمة أو مكان (بلد) الدراسة أو الفئة العمرية.

ويمكن تفسير وجود علاقة إرتباطية بين دافعية الإنجاز وقلق إمتحان كون قلق إمتحان من المواضيع المهمة التي تؤثر على الطلاب سلبيا أو ايجابيا فهو أمر طبيعي و سلوك عرضي مادام في درجات مقبولة يعد دافعا ايجابيا لتحقيق دافعية انجاز مثمرة أما إذا أخذ إعراضا غير طبيعية كعدم النوم و التركيز وكثرة التفكير في الاختبار فان هذها الأعراض تريك التلميذ و تعرقل دافعيته لانجاز،و في كلتا الحالتين فان القلق يؤثر على الدافعية لانجاز لدى التلميذ مما ولد علاقة بينهما.

2- عرض و مناقشة الفرضية الثانية :

نص الفرضية الثانية: توجد علاقة إرتباطية دالة احصائيا بين دافعية لإنجاز و التحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

لدراسة هذه العلاقة تم استخدام معامل الارتباط بيرسون و قد أسفرت النتائج على مايلي :

جدول رقم (10): يوضح العلاقة بين الدافعية للإنجاز والتحصيل الدراسي:

التحصيل الدراسي	الدافعية لإنجاز		
0,79	1	معامل الارتباط "r"	الدافعية لإنجاز
0,01		مستوى الدلالة	
50	50	العينة	
1	0,79	معامل الارتباط "r"	التحصيل الدراسي
	0,01	مستوى الدلالة	
50	50	العينة	

يظهر من خلال المعالجة الإحصائية الموضحة في الجدول رقم 10 وجود علاقة ارتباطية قوية و هذا ما يظهر من خلال معامل الارتباط بين الدافعية للإنجاز و التحصيل الدراسي الذي قدر بـ 0,79 عند مستوى دلالة 0.01، ومنه نقبل فرضية البحث والتي تقول توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الدافعية للإنجاز والتحصيل الدراسي عند تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا .

بينت نتائج الفرضية الثانية وجود علاقة ارتباطية بين الدافعية للإنجاز والتحصيل الدراسي

لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ،فبما أن التحصيل الدراسي من أهم الأنشطة المعروفة التي

الجانب التطبيقي: الفصل الخامس : عرض و مناقشة النتائج.

يبدو فيها معيار الامتياز أو النجاح أو الفشل واضحا. ومن ثم فهو من أكثر الأنشطة ارتباطا بالدافعية للإنجاز لكون الدافعية هدف ذاتي ينشط ويوجه سلوك ويعتبر من مكونات الهامة لنجاح مدرسي فالعلاقة بين دافعية انجاز و التحصيل الدراسي موجودة وتتفق هذه النتيجة مع دراسة نزيـم الصرداوي (2011)والتي أقرت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين الدافعية لإنجاز التحصيل الدراسي و اختلفت مع دراسة بن قذيفة و بلطرش (2010) والتي انتهت بعدم وجود علاقة ارتباطيه بين الدافعية الإنجاز و التحصيل الدراسي.

وقد تعود أسباب اختلاف دراسات راجع لإختلاف البيئات أو حجم العينة و المقاييس المستخدمة في الدراسة.

وتكمن علاقة دافعية الانجاز بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ في كون دافعية الانجاز تؤثر في تحديد مستوى الفرد التعليمي ،حيث أن هذه الدافعية تعمل كقوة توجه سلوك التلاميذ نحو تحقيق تحصيل دراسي فالدافعية الانجاز تدفع المتعلم إلى اكتساب خبرات و المعارف و المهارات،كما يؤكد العديد من العلماء أن السمة داخلية ثابتة تقود الفرد نحو الارتقاء و نجاح، في حين أن غيابها أو وجودها بدرجات قليلة ينعكس كليا بالسلب على تحصيل الدراسي ،فالحاجة للإنجاز هي التي تمنح الفرد الرغبة في أن يكون ناجحا دراسيا .

3 - الاستنتاج العام للدراسة.

يمكن تلخيص نتائج الدراسة الحالية في:

وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الدافعية للإنجاز وقلق إمتحان لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الدافعية للإنجاز و التحصيل الدراسي لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

ومنه هناك علاقة بين متغيرات ثلاث دافعية الإنجاز كونه مكوناً أساسياً في سعي فرد لتحقيق ذاته ورغباته فيستطيع من خلاله تلميذ تحكّم في قلقه خاصة أثناء إمتحانات الأمر الذي يساعده على تحقيق تحصيل دراسي جيداً .

خاتمة:

يعتبر التحصيل الدراسي معيارا يمكن في ضوءه الحكم على مستوى التلميذ، وهو يتأثر بعدة عوامل، حيث تختلف درجة تحصيل من تلميذ لآخر، ومن أهم هذه العوامل الدافعية لانجاز والذي يشكل ملتقى إهتمام جميع القائمين على العملية التربوية بإعتبارها طاقة تحرك سلوك المتعلم وتؤدي إلى رفع مستوى الأداء وتحسينه، دون أن ننسى قلق الامتحان والذي أصبح أساس جميع انجازات في حياة التلميذ إما سلبية أو ايجابية.

وهذا ما توصلنا إليه خلال دراسة العلاقة بين دافع الانجاز وقلق امتحان وتحصيل دراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي حيث أثبتت نتائج دراستنا وجود علاقة إرتباطية بين المتغيرات الثلاث.

التوصيات و الإقتراحات:

- زيادة الدافعية عند التلاميذ وهذا بالعمل بمساعد م على التعرف على إمكانياتهم وقدراتهم وكيفية استغلالها إيجابيا.
- مساعدة التلاميذ على حل مشاكلهم النفسية الاجتماعية إذا وجدت حتى يكونوا أكثر إنجازا وإبداعا.
- إرشاد التلاميذ إلى أهمية تحديد الأهداف المستقبلية.
- خفض القلق عند الإعتدال وهذا بتخفيف مشاعر القلق لدى الفرد بقدر الإمكان حتى يستطيع الإنجاز بشكل أفضل.
- بيئة الظروف ونظم تقويم الإمتحانات من أجل خفض قلق إمتحانات.
- تدريب الطلاب على الإمتحانات حتى يحدث نوع من ألفة التلميذ وإمتحان فيقل القلق منها.
- زيادة ثقة التلميذ بنفسه وهذا من خلال التشجيع والمتابعة و التعزيز داخل المؤسسات التعليمية.
- منح التلاميذ فرص التعبير عن شخصيتهم وإثبات ذاتهم.

قائمة المراجع

- 1- أحمد عبد الواحد عبد الرحمن ، بناء مقياس القلق الامتحاني لدى طلبة كلية التربية جامعة عدن ، مجلة كلية التربية ، عدن ، 2003.
- 2- أحمد محمد عبد الخالق، علم النفس العام، دار المعرفة الجامعية، مصر، دون طبعة، 2006.
- 3- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، الإرشاد المدرسي، دار المسيرة للنشر، عمان طبعة 1، 2009.
- 4- الطيب، محمد عبد الظاهر، مبادئ الصحة النفسية ، الطبعة الأخيرة، المعرفة الجامعية، القاهرة، مصر، 1994.
- 5- العجمي، مها محمد: العلاقة بين قلق الاختبار والتحصيل الدراسي لدي طالبات كلية التربية للبنات بالإحساء (الأقسام الأدبية)، مجلة رسالة الخليج العربي ، مكتب التربية العربي - السعودية - العدد الثالث والثلاثون 1999.
- 6- الداھري، صالح حسن ، مبادئ الصحة النفسية، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، طبعة 1، 2005.
- 7- الضامن، منذر عبد الحميد الإرشاد النفسي، الطبعة الأولى، مكتبة الفلاح، الكويت 2003.
- 8- إبراهيم الفقي، المفاتيح العشرة للنجاح، إبداع للإعلام والنشر، القاهرة طبعة 1، 2008.
- 9- جودت عزت عطوي، أساليب البحث العلمي، دار الثقافة للنشر، الأردن، طبعة 2، 2007.
- 10- خليل ميخائيل معوض، علم النفس العام، مركز الإسكندرية للكتاب، مصر طبعة 1، 2006.
- 11- رضوان، سامر جميل الصحة النفسية، الطبعة الأولى، دار المسيرة، عمان، الأردن. 2002.
- 12- صالح حسن الداھري، أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية، دار صفاء للنشر والتوزيع، الأردن، طبعة 1. 2008.
- 13- عبد الرحمان الوافي، مدخل إلى علم النفس النمو، دار هومة للنشر، الجزائر طبعة 2، 2007 .

- 14- شعيب علي محمود ، قائمة قلق الاختبار ، مجلة التربية ، العدد 115، 1988
- 15- أحمد عبد الخالق قلق الموت . عالم المعرفة ، الكويت : المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب 1987.
- 16- شحاتة سليمان ، أساليب البحث العلمي، دار الثقافة للنشر، عمان، طبعة 1، 2007.
- 17- فايز مراد دندش، معنى التعلم وكهنه من خلال نظريات التعلم، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، طبعة 1 2003.
- 18- فايد حسين، علم النفس العام رؤية معاصرة، مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع، مصر، دون طبعة، 2005.
- 19- فوزي محمد جبل، دون سنة، محاضرات في علم النفس العام، المكتبة الجامعية الأزارطية، مصر.
- 20- محمد حامد زهران: الإرشاد النفسي المصغر للتعامل مع المشكلات الدراسية، عالم الكتب، ط1، القاهرة، 2000.
- 21- مروان أبو حويج، علم النفس التربوي، اليازوري للنشر، الأردن، الطبعة العربية، 2004.
- 22- محمد عودة الريمائي، علم النفس العام، دار المسيرة للنشر، الأردن، طبعة 1، 2004.
- 23- محمد بني يونس، مبادئ علم النفس النمو، الشروق للنشر والتوزيع، غزة دون طبعة، 2004.
- 24- ناصر أحمد الخوالدة، مراعاة الفروق الفردية، وائل للنشر، الأردن ، طبعة 1 ، 2005 .
- 25- نبيهة صالح السمارائي، مقدمة في علم النفس، دار زاهر للنشر والتوزيع الأردن، دون طبعة، 2006.

مقياس قلق الامتحان

الاسم واللقب : السن :
القسم : الجنس : ذكر أنثى

التعليمات

✓ يهدف هذا المقياس إلى تحديد مشكلات الامتحان التي تشكو منها ، حتى نستطيع أن نقدم لكم الإرشاد المناسب .

✓ ويشتمل هذا المقياس على ⁹³ عبارة تتعلق بمشكلات الامتحان.

✓ المطلوب قراءة كل عبارة بعناية ، والابتجابة لتلك العبارات بما يتناسب مع حالت أنت اخصيا بصدق وصراحة.

إذا كانت العبارة تنطبق عليك نا رشا، ضع علامة (x) تحت كلمة : "نا رشا".

إذا كانت العبارة تنطبق عليك أحيانا ، ضع علامة (x) تحت كلمة : "أحيانا".

إذا كانت العبارة تنطبق عليك غالبا ، ضع علامة (x) تحت كلمة : "غالبا".

➤ ليس هناك ابتجابة صحيحة وأخرى خاطئة.

➤ ليس هناك وقت محد للابتجابة ، ولكن يرجى ألا تستغرق وقتا طويلا.

➤ والآن، يمكنك قل الصفحة والبدء في الابتجابة.....

الرقم	العبارات	نادرًا	أحيانًا	غالبا
01	- أشعر بخيبة الأمل عند أدائي الامتحان.			
02	- أنا لا أستطيع المراجعة ليلة الامتحان.			
03	- أشعر بالأمل عندما يأتي وقت المراجعة النهائية.			
04	- بمجرد استلام ورقة الأسئلة أصاب بصداع شديد.			
05	- أسئلة الامتحان تكون فوق مستوى التحصيلي.			
06	- أعاني من النسيان عند قراءة الأسئلة للمرة الأولى.			
07	- أتوقع الفشل في الامتحانات.			
08	- أثناء أدائي الامتحان أعبث بأي شيء أمامي كالمسطرة أو غيرها.			
09	- تنقصني الرغبة في النجاح والتفوق.			
10	- ليس عندي صبر لمراجعة الإجابة .			
11	- من عيوبني الإجابة المتعجلة وغير الدقيقة.			
12	- أنا لا أعرف طريقة الاستعداد للامتحان.			
13	- أشعر بعصية شديدة أثناء الإجابة في الامتحانات.			
14	- أنظر للامتحانات على أنها تهديد دائم.			
15	- أجد صعوبة في تحديد الأسئلة التي أجيب عنها.			
16	- الملل يجعلني أترك قاعة الامتحان بمجرد مرور نصف الوقت.			
17	- عند بداية الامتحان أشعر أنني لا أستطيع إكماله.			
18	- خوفي يجعلني لا أستطيع قراءة ورقة الأسئلة.			
19	- أخاف من الأساتذة الحراس في قاعات الامتحان.			
20	- أتمنى إلغاء جميع الامتحانات.			

21	- أثناء أدائي للامتحان أجد نفسي أفكر في احتمال رسوبي.
22	- أكثر من استخدام المنبهات أيام الامتحانات.
23	- أعتقد أن أسئلة الامتحانات كلها غير متوقعة.
24	- أعاني من عم الاستقرار في مقعدي أثناء أداء الامتحان.
25	- ألجأ إلى التخمين في الاستعداد للامتحان.
26	- يضايقني أن الدراسة كلها تتركز حول الامتحانات.

27	- أشعر أن قلبي يدق بسرعة أثناء أدائي للامتحانات.
28	- أرتبك عندما يعلن الحارس عن الوقت المتبقي للامتحان.
29	- بعد الامتحان أسأل كل يوم عن النتيجة.
30	- أصعب الأيام عندي في أيام انتظار النتيجة.
31	- أرتبك بشدة عند الإعلان عن النتيجة.
32	- أتصبب عرقا عندما لا أستطيع الإجابة في الامتحان.
33	- أشعر بالقلق والاضطراب أثناء أدائي للامتحان.
34	- يزداد اضطرابي عند مراجعة الإجابات مع الزملاء.
35	- أصاب بالذعر من الامتحانات المفاجئية.
36	- يقلقني أن مستقبلي يتوقف على الامتحانات.
37	- أشعر بنقص الثقة في نفسي أثناء أداء الامتحان.
38	- أتسرع في الإجابة خشية فوات الوقت.
39	- ترتعش يداي عند الإجابة عن الأسئلة الامتحان.
40	- أشعر بالرهبة من الامتحان.
41	- أصاب بارتباك شديد أثناء الامتحانات.

42	- بعد أداء امتحان أي مادة أشعر أن إجابتي لم تكن موفقة.
43	- يقلقني أخطاء المصححين.
44	- أشعر بحالة من الاضطراب النفسي أيام الامتحانات.
45	- أشعر بالتعب الشديد أيام الامتحانات.
46	- قلقي من الامتحانات هو سبب كراهيتي للدراسة.
47	- أنزعج بشدة عند إعلان جدول الامتحان.
48	- أصاب بفقدان الشهية أيام الامتحانات.
49	- شدة خوفي من الامتحان يجعلني أنسى ما ذاكرته .
50	- يضايقني أن الامتحانات تقيس الحفظ وأنا لا أجد الحفظ.
51	- أثناء أدائي الامتحان أكتب بيد وأقرأ بأظفر يدي الأخرى
52	- أجد صعوبة في التعبير عن ما أريد كتابته في الامتحان.
53	- أبدو كما لو كنت مرتبكا أثناء أداء الامتحانات .
54	- أعاني من عدم تنظيم الورقة في الإجابة .

55	- أشعر بعدم الراحة والاضطراب أثناء أداء الامتحان.
56	- عندما أراجع قبل دخول قاعة الامتحان أشعر أن المعلومات تخرت من رأسي.
57	- يهددني ما يمكن أن يترتب على فشلي أثناء أداء الامتحان.
58	- أشعر بالتوتر الشديد أثناء الامتحان.
59	- أعتقد أن من عيوبي السرعة في قراءة ورقة الأسئلة.
60	- أشعر بالتوتر عند دخول قاعة الامتحان.
61	- يبدأ شعوري بعدم الارتياح قبل استلام ورقة الأسئلة.
62	- أرتبك عند الإجابة عن أسئلة امتحانات شفوية في الفصل.

63	- عندما أراجع ليلة الامتحان أجد نفسي نسيت كل شيء.
64	- أشعر بتوتر شديد أثناء أدائي للامتحان.
65	- أشعر بالقلق الشديد قبل الامتحان.
66	- يرافقني القلق طوال أيام الامتحان.
67	- أشعر بنقص الثقة في نفسي أثناء الإجابة في الامتحان.
68	- أشعر بخوف شديد أثناء أدائي للامتحانات.
69	- أشعر بتوتر شديد عندما أستعد للامتحان.
70	- أخاف من قرب وقت الامتحان.
71	- أكثر شيء يقلقني هو الامتحانات.
72	- تزعجني تعليمات الأساتذة الحراس.
73	- يزعجني أنه لا تنظم الامتحانات الفصلية بنفس الطريقة التي تنظم بها الامتحانات الرسمية لتعدنا للامتحان .
74	- أخاف من وجود أسئلة لم أتدرب عليها.
75	- يضايقني أن الأساتذة لا يدرّبوننا على الامتحانات وطريقة الإجابة
76	- أخاف من النتيجة السيئة.
77	- يزعجني أنني لا أستطيع توزيع وقت الامتحان على الأسئلة المطلوبة
78	- يربكني أن الوقت لا يكفي للإجابة عن الأسئلة.
79	- يضايقني أنني لا أستطيع تنظيم جدول المراجعة.
80	- أخاف من وجود أسئلة من خارج المقرر.
81	- يقلقني أنني لا أعرف الطريقة المثلى للمراجعة .
82	- يقلقني أنني لا أجيد طريقة الإجابة عن الأسئلة.

83	- ضيق الوقت المحدد للامتحان يعتبر مشكلة بالنسبة ي .
84	- أخاف من تهديد الأساتذة لنا بالأسئلة الصعبة في الامتحان .
85	- تقلقني الحركة الزائدة للأساتذة الحراس داخل قاعة الامتحان.
86	- ينتابني الشك في أن سؤال سوف يترك بدون تصحيح.
87	- من شدة الخوف لا أستطيع الأكل صباح يوم الامتحان.
88	- يصيبني الأرق ولا أستطيع النوم ليلة الامتحان.
89	- من شدة خوفي من الامتحان أراجع حتى وأنا في طريقي إليه.
90	- أشعر ببرودة شديدة في جسمي أثناء الامتحانات.
91	- أعاني من الصداع أيام الامتحانات.
92	- شدة توترني أثناء الامتحان يحدث ارتباكا أشعر به في معدتي .
93	- أشعر برغبة في القئء أثناء الامتحان.

شكرا لكم على تعاونكم

مقياس الدافعية للإنجاز

الاسم واللقب : السن :
القسم : الجنس : ذكر أنثى

التعليمات

✓ يهدف هذا المقياس إلى تحديد دافعتيكم نحو إنجاز الأعمال ، حتى نستطيع أن نقدم لكم الإرشاد المناسب .

✓ ويشتمل هذا المقياس على 50 عبارة تتعلق دافعية الإنجاز .

✓ المطلوب قراءة كل عبارة بعناية ، والاستجابة لتلك العبارات بما يتناسب مع حالت أنت شخصيا بصدق وصراحة .

إذا كانت العبارة تنطبق عليك ضع علامة (×) تحت كلمة "تتنطبق ت .

إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة متوسطة ، ضع علامة (×) تحت كلمة "تتنطبق بدرجة متوسطة ت .

إذا كانت العبارة لا تنطبق عليك ، ضع علامة (×) تحت كلمة "تلا تنطبق ت .

➤ ليس هناك استجابة صحيحة وأخرى خاطئة .

➤ ليس هناك وقت محدد للاستجابة ، ولكن يرجى ألا تستغرق وقتا طويلا .

➤ والآن ، يمكنك قلب الصفحة والبدء في الاستجابة

الرقم	العبارات	تنطبق	تنطبق بدرجة متوسطة	لا تنطبق
01	أفضل القيام بما أكلف به من أعمال على أكمل وجه			
02	أشعر أن التفوق غاية في حد ذاته			
03	أبذل جهدا كبيرا حتى أصل إلى ما أريد			
04	أحرص على تأدية الواجبات في مواعيدها			
05	أفكر كثيرا في المستقبل عن الماضي او الحاضر			
06	أحب أداء الأعمال التي تتسم بالتحدي والصعوبة			
07	ليس من الضروري أن أحصل على أعلى التقديرات			
08	المنافسة شيء هام في أدائي لأي عمل من الأعمال			
09	أحدد ما أفعله في ضوء جدول زمني			
10	أفكر في إنجازات الماضي عن المستقبل ما لفترات طويلة			
11	10 لا يهمني أن أفشل في أداء عمل ما			
12	أرفض الأعمال التي تتطلب المزيد من التفكير والبحث			
13	عندما أبدأ في عمل ما من الضروري الانتهاء منه			
14	أحرص على الالتزام بالمواعيد التي ارتبطت مع الآخرين			
15	أشعر أن التخطيط للمستقبل من أفضل			
16	الطرق لتفادي الوقوع في المشكلات			
17	أشعر ان الراحة هي أهم شيء في الحياة			

			أشعر بالسعادة عند معرفتي لأشياء جديدة	18
			عندما أفشل في عمل ما أتركه واتجه لغيره	19
			كثيرا ما تحول المشاغل والظروف بيني وبين مواعيد حدد ا سنقوم به من أعمال في المستقبل	20
			التزم بالدقة في أدائي لأي عمل من الأعمال	21
			أحاول دائما الاطلاع وقراءة المراجع	22
			أشعر بالسعادة عندما أفكر في حل مشكلة	23
			لمحافظة على المواعيد شيء مقدس بالنسبة لي	24
			أفشل في أدائي للأعمال التي لا يسبقها استعداد و يؤ لها	25
			أتضايق إذا ما فعلت شيئا ما بطريقة رديئة	26

			أشعر أن المقررات الدراسية غير كافية لتنمية معارفي	27
			أفاني في حل المشكلات الصعبة مهما اخذت من الوقت	28
			عندما احدد موعدا فأني أحضر في الوقت المحدد بالضبط	29
			أفضل التفكير في أشياء بعيدة المدى	30
			أعطي اهتماما وتركيزا عاليا للأعمال التي أقوم بها	31
			أسعى باستمرار لتحسين مستوى أدائي	32

		أشعر أن الاستمرار في بذل الجهد لحل المشكلات الصعبة مضيعة للوقت	33
		أتعامل مع الوقت بجدية تامة	34
		- لا اهتم بالماضي وما يشتمل عليه من أحداث	35
		أفضل اعمال التي لا تحتاج لجهود كبيرة	36
		الحاجة لمعرفة الجديد هي أفضل الطرق لتقدمي	37
		الاستمرار والمثابرة من أنسب الطرق لحل المشكلات الصعبة	38
		لا أسمح لعمل من الأعمال أن يتم على حساب وقت عمل آخر	39
		يزعجني الأشخاص الذين لا يهتمون بمستقبلهم	40
		أداء الواجبات والأعمال يمثل عبئاً بالنسبة لي	41
		أكتفي بم أدرسه في المنهج من الموضوعات	42
		أشعر بالرضا عند مواصلة العمل لفترة طويلة في حل المشكلات التي تواجهني	43
		يزعجني لما يتأخر احد عن مواعده معي	44
		أشعر بالسعادة عندما أخطط للأعمال التي أنوي القيام بها	45
		أحب قضاء وقت الفراغ في القيام ببعض	46

		المهام أو الأعمال لتنمية مهاراتي وقدراتي	
		استمتع بالموضوعات والأعمال التي تتطلب إبتكار حلول جديدة	47
		أفضل التفكير بجدية لساعات طويلة	48
		من الصعب ان ازور أحدا إلا بموعد سابق	49
		التخطيط للمستقبل من أفضل السبل لتوفير الوقت و الجهد	50

شكرا لكم على تعاونكم ...