



Exam Anxiety among High School Students

Asst. Instr. Russell Kadhem Jodi Khalaf

AL-Aqeela high school for girls

Allosy2017@gmail.com

Received May.14, 2026

Revised Jul.11, 2026

Accepted Jul.14, 2026

Online October1, 2026

ABSTRACT

Test anxiety constitutes a critical psychological factor significantly influencing the learning process and academic achievement. Elevated levels of test anxiety are associated with detrimental symptoms, including attentional deficits, physiological tension, and fear, which impede students' ability to perform commensurate with their cognitive potential. Motivated by observations within the field of educational guidance, this study aimed to assess the prevalence and severity of test anxiety among female secondary school students in the Al-Muwaffaqiya District of Wasit Governorate, Iraq.

Adopting a descriptive research design, the study utilized a validated instrument developed by Al-Otaibi, originally designed to examine the relationship between test anxiety and academic achievement in secondary education. The psychometric properties of the scale, specifically validity and reliability, were confirmed prior to administration. A random sampling technique was employed to select participants. Data were analyzed using descriptive statistics, including the arithmetic mean, standard deviation, total scale scores, and percentage distributions, as well as inferential statistics via the one-sample t-test to classify anxiety levels.

The findings revealed that the participants exhibited a moderate level of test anxiety. This suggests the presence of facilitative anxiety—a manageable state that does not necessarily hinder performance but indicates room for intervention. Based on these results, the study recommends that educational institutions implement pre-examination psychological preparation programs emphasizing relaxation techniques to mitigate emotional arousal. Furthermore, educational counselors are advised to employ cognitive restructuring strategies to help students modify negative appraisals of examination situations. Parents are encouraged to provide robust psychological support, avoid exerting excessive pressure regarding academic outcomes, and foster a stable home environment. Additionally, training students in adaptive coping mechanisms and effective study skills is essential for enhancing self-efficacy.

Finally, the study proposes several avenues for future research, including: (1) a comparative investigation into the relationship between test anxiety and emotional intelligence; (2) the development and evaluation of a cognitive-behavioral counseling program designed to reduce student anxiety; and (3) a longitudinal study tracking the trajectory of cognitive and affective anxiety components from the beginning of the academic year through the final examinations.

Keywords:

Test Anxiety, Female Secondary School Students, Mental Health, Educational Guidance, Cognitive Restructuring.



القلق الامتحاني لدى طالبات الثانوية

م.م. رسل كاظم جودي خلف

مدرسة العقيلة للبنات

Allosy2017@gmail.com

الملخص

يعد القلق الامتحاني من المواضيع المهمة التي يجب الاهتمام فيها ، وذلك بسبب علاقته بصورة مباشرة بعملية التعلم والتحصيل الدراسي فاذا ازداد مستوى القلق يؤدي الى ظهور اعراض مثل تشتت التركيز والتوتر والخوف مما يؤدي الى عدم قدرتهم على الاداء بصورة جيدة او بصورة تتناسب مع قدراتهم العقلية، ولقد لاحظت الباحثة ذلك في مجال عملها في الإرشاد التربوي ، ولذا هدف البحث الحالي إلى مستوى القلق الامتحاني لدى الطالبات الثانوية في قضاء الموقية في محافظة واسط ، ومن اجل تحقيق ذلك اعتمدت الباحثة مقياس معد من قبل (العتيبي) في دراسته القلق الامتحاني وعلاقته في التحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية اختبروا بطريقة عشوائية وتأكدت من معاملي الصدق والثبات ولقد اعتمدت الباحثة على منهج البحث الوصفي واستخدمت الوسائل إحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الدرجة الكلية للمقياس
- النسبة المئوية للمقياس
- تصنيف مستويات القلق الامتحاني
- اختبار (T-test) لعينة واحدة

وقد بينت نتائج البحث أن الطلبة لديهم نسبة متوسطة من القلق الامتحاني اي انه قلق ميسر ممكن التغلب عليه وفي ضوء نتائج البحث قدمت الباحثة مجموعة من التوصيات وهي:

- يجب على المؤسسات التعليمية تفعيل برامج التهيئة النفسية قبل الامتحانات والتركيز على اساليب الاسترخاء لخفض حدة التوتر الانفعالي.
- يجب على المرشدين التربويين اعتماد استراتيجيات اعادة البناء المعرفي لمساعدة الطلبة على ادارة القلق وتغيير نظريتهم السلبية اتجاه مواقف الامتحان .
- يجب على اولياء امور الطلبة تقديم الدعم النفسي للطلبة وعدم ممارسة الضغوط العالية المرتبطة في النتائج وتوفير بيئة اسرية آمنة ومستقرة لأبنائهم.
- تدريب الطلبة على مهارات التكيف ومهارات الاستذكار التي تزيد من الثقة في النفس

أما المقترحات فهي :

- اجراء دراسة مقارنة بين القلق الامتحاني وعلاقته في الذكاء الانفعالي لدى طلبة الثانوية.

- بناء برنامج إرشادي مستند الى النظرية المعرفية السلوكية لخفض حدة القلق لدى الطلاب وقياس مدى فعاليته..
- اجراء دراسة تتبعي مستويات القلق من بداية العالم الدراسي وحتى نهاية الامتحانات لمعرفة التغيرات التي تحدث في البعد المعرفي والانفعالي

الكلمات المفتاحية: القلق الامتحاني, طالبات الثانوية, الصحة النفسية.

المقدمة:

1. مشكلة البحث :

يعد القلق الامتحاني من أبرز المشكلات النفسية والتربوية التي تواجه الطلبة في الأخص في المرحلة الثانوية إذ إنها مهمة بالنسبة للطلاب ؛ وذلك لأن في نهاية هذه المرحلة مصيرية وهي التي تقرر مستقبل الطالب المهني في ضوء نتائج الامتحان الوزارية وعند اداء الامتحان تكون نسبة القلق اعلى من المعتاد بسبب الضغوط الدراسية والاسرية وبسبب الأحلام التي وضعها الطالب لنفسه وعلى الرغم من أن القلق شيء طبيعي إلا اذا كان في الحدود المعقولة والطبيعية ولكن اذا كان مستوى القلق اكثر من الحدود الطبيعية فقد يؤدي الى ظهور اعراض ظاهرية مثل الاختناق وسرعة التنفس ومع زيادة نسبة القلق يؤدي الى نسيان كل شيء من المعلومات المحفوظة (شعيب, 1988 ص101).

وفي الخمسينات ادرك العلماء العلاقة بين القلق وبين التعلم ونتائج الاختبارات وكشفت الدراسات انه كلما زاد القلق لا يستخدم الطالب قدراته العقلية الفعلية ؛ وذلك لأنه يعيق عملية التركيز والتفكير ويكون ادائه اقل من مستواه وقدراته ، وينسى المعلومات التي قام بإدراكها وفهمها كأنما لم تمر عليه من قبل وعندما ينتهي الامتحان يتذكر كل المعلومات وذلك بسبب اختفاء أو قلة عامل القلق (عثمان, 2001: 80).

وتشير الدراسات إلى أن ارتفاع مستوى القلق الامتحاني يؤدي إلى انخفاض التحصيل الدراسي، وضعف الدافعية للتعلم، وارتفاع معدلات التغيب والاضطرابات السلوكية خلال الامتحانات، ويمكن أن تتفاقم هذه الأعراض لتؤثر في الصحة النفسية العامة للطالبات والصحة الجسمية (عبد الرحمن، 2015).

إن القلق الامتحاني قد يكون مرتبطاً بعوامل متعددة، منها الشخصية مثل الثقة بالنفس والتحصيل الدراسي السابق، والعوامل التربوية مثل أساليب التدريس وطرق التقييم المعتمدة، والعوامل الاجتماعية مثل دعم الأسرة والمجتمع، الأمر الذي يجعل طبيعة القلق ودرجة شدته متباينة بين طالبات مختلف البيئات ؛ ذلك ان الطالب اذا وجد أن اسرته تدعمه بصورة صحيحة بدون ضغوطات وتوفير الدعم النفسي اللازم للنجاح والتعلم من قبل اسرته والمدرسة تكون نسبة القلق خفيفة او ربما لا يوجد قلق والعكس صحيح في حال وجود ضغوطات من قبل اهله ولا توجد بيئة دراسية مناسبة ووجود المعلم الذي يضغط على الطالب اثناء الموقف الامتحاني ووجود عوامل التششت يزداد القلق ويؤثر سلبا في اداء الامتحان

(Cassady & Johnson, 2002).

أهمية البحث:**الأهمية النظرية**

لقد ازداد الاهتمام في الجوانب النفسية والعقلية في المجال التربوي والدراسي وبالأخص القلق من أكثر الظواهر التي ازداد الاهتمام لظاهرة القلق الامتحاني لدى طالبات المرحلة الثانوية بوصفها إحدى المشكلات النفسية والتربوية الشائعة التي تؤثر بصورة مباشرة في مستوى التحصيل الدراسي والأداء الأكاديمي، إذ تشير الدراسات إلى أن ارتفاع مستوى القلق الامتحاني يؤدي إلى ضعف الانتباه والتركيز وصعوبة استرجاع المعلومات أثناء الاختبارات، مما ينعكس سلباً على نتائج الطالبات الدراسية على الرغم من امتلاكهن القدرات المعرفية المناسبة (Zeidner, 1998).

ويرى سارسون أن قلق الامتحان ممكن أن يثقل من طريقة المدرس في التعامل مع الطلبة وأن في حال عدم امتلاك الطالب الثقة بالنفس اللازمة يؤدي بقيامه بنشاطات غير ضرورية تعيقه من التفكير السليم مما يؤدي إلى انخفاض في التحصيل الدراسي.

وتبرز أيضاً أهمية البحث في إسهامه في الكشف عن الأبعاد الانفعالية المصاحبة للقلق الامتحاني، مثل التوتر والخوف وانخفاض الثقة بالنفس، والتي قد تتطور إلى اضطرابات نفسية أكثر تعقيداً إذا لم يتم التعامل معها بأساليب إرشادية وعلاجية فاعلة، الأمر الذي يعزز دور الإرشاد النفسي المدرسي في الوقاية والتدخل المبكر (Spielberger, 1980).

الأهمية التطبيقية:

تتجلى الأهمية التطبيقية في:

- 1- الاستفادة من نتائجه في تطوير أساليب التدريس والتقييم التربوي ليناسب الفروق الفردية بين الطالبات ويقلل من الضغوط الامتحانية . وتحسين البيئة التعليمية وجودة مخرجاتها (Cassady & Johnson, 2002)
- 2- توعية الأسرة والمجتمع بأثر القلق الامتحاني على الصحة النفسية للطلبة، وتشجيع تبني أنماط دعم نفسي إيجابي تسهم في تحقيق التوازن النفسي والتكيف السليم مع متطلبات المرحلة الثانوية (Putwain, 2007)
- 3- هذا البحث إضافة علمية للمكتبة التربوية والنفسية العربية، ويمهّد الطريق أمام دراسات لاحقة تتناول القلق الامتحاني وعلاقته بمتغيرات نفسية وتربوية أخرى، مثل الدافعية للإنجاز وأساليب التعلم والتحصيل الدراسي (Cassady & Johnson, 2002).
- 4- تطوير طرق وأساليب الإرشاد التربوي والنفسية ؛ إذ يوضح فيه طرق وقائية تعزز وتدعم المرونة النفسية للطلبة وتساعدنهم على التخفيف من القلق (zeidner,1998).

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي الى معرفة مستوى القلق الامتحاني لدى طالبات الثانوية.

حدود البحث:**الحدود المكائنية:**

يتحدد البحث الحالي بطالبات المرحلة الثانوية في محافظة واسط قضاء الموقفية.

الحدود الزمنية:

يتحدد البحث الحالي في العام الدراسي (2025_2026).

تحديد المصطلحات:

1- تعريف سيجموند فرويد, 1939 (Freud)

"قوى دافعة وهي قوى داخلية تسبب الصراع الداخلي بين مكونات الشخصية وتسبب صراعاً باعتباره رد فعل لحالة خطيرة (Freud, 1939).

2- تعريف دوسيك (Dusek 1980)

قلق الامتحان بأنه " شعور غير سار أو حالة انفعالية تلازمها مظاهر فسيولوجية وسلوكية معينة . وتلك الحالة الانفعالية يخبرها الفرد في الامتحانات الرسمية ومواقف التقييم الأخرى". (Dusek 1980)

3- تعريف سارسون 1981 (Sarson)

استعداد عن التعبير عن التمرکز في الذات يؤدي الى استجابات متعارضة عندما يواجه الفرد مواقف التقييم فقط". (Sarson 1981:34)

4- تعريف الهواري (1987)

"إدراك المواقف التقييمية على أنها تكون مهذبة وتميل إلى التوتر والتحفز والاهتياج الانفعالي في مواقف الامتحانات" (الهوري 1987, 178)

5- شعيب 1988

"الحالة التي يصل إليها الطالب نسميها الزيادة في درجة التوتر والخوف في أداء الاختبار ويصاحب هذه الحالة من افتراض لديه من النواحي العاطفية والمعرفية والفيزيولوجية". (شعيب, 1988: 101)

6- تعريف الجلالي (1989)

"قلق الامتحان بأنه " : حالة شعور الطالب بالتوتر و عدم الارتياح نتيجة حصول اضطراب في الجوانب المعرفية والانفعالية، ويكون مصحوبا بأعراض فسيولوجية ونفسية معينة قد تظهر عليه أو، يحس بها عند مواجهته لمواقف الامتحان أو، تذكره لها أو، استثارة خبراته للمواقف الاختبارية". (الجلالي, 1989: 4-20)

7- تعريف الجبوري (2006)

"الحالة التي يصل إليها الطالب نتيجة الخوف والتوتر من الامتحان وتكون مصحوبه باعراض فسيولوجية ومعرفية واجتماعية والنفسية". (الجبوري, 2006: 3-15).

8- تعريف غول (2007)

"حالة نفسية تتسم بالخوف والتوقع أي أنها حالة تصيب بعض الطلاب قبل واثناء الامتحان مصحوبة بتوتر وتحفز وحدة انفعالات وانشغالات عقلية سلبية تتدخل مع التركيز المطلوب اثناء الامتحان مما يؤثر سلبا على المهام العقلية المطلوبة اثناء الامتحانات". (ربيع غول, 2007: 56)

التعريف الاجرائي

الدرجة التي يحصل عليها الطالب أو المستجيب على مقياس القلق الامتحاني

الإطار النظري والدراسات السابقة:

1- الإطار النظري

مفهوم القلق:

يعد فرويد اول العلماء الذين أهتموا في موضوع القلق وقد فسره من ملاحظاته للحالات العصابية التي كان يعالجها ؛ إذ
فسر فرويد القلق بأنه الخوف ولكن ليس مثل الخوف الطبيعي حيث يكون أسبابه داخلية وليس من مصدر خارجي (
فرويد,1989: 14).

وفي بادئ الأمر فسر فرويد القلق على أساس الرغبة الجنسية فأن لم تشبع هذه الرغبة فأن الطاقة الجنسية(الليدو) تتحول
الى قلق فسيولوجي ولكن فيما بعد فسر أن سبب القلق ليس الرغبة الجنسية ولكن هي مخاوف الفرد من الأخصاء ومن العقاب
وأن المسؤول الاول للقلق هي الأنا التي تؤدي فيما بعد الى الكبت ومخاوف مرضية (أحمد, 1978: 39).

لقد قسم فرويد القلق الى ثلاثة أنواع ، وهي :

- 1- **القلق الموضوعي :** هو القلق الذي ينتج بسبب المواقف والظروف البيئية التي يمر فيها الفرد ويكون قلقا سويا حيث إن من الطبيعي عندما يمر الفرد بموقف لا يقبله فإن استجابته تكون فيها نسبة من القلق.
 - 2- **القلق العصبي:** هو القلق الشديد الذي ينتج بسبب غير معروف لدى الفرد ويتمثل بسبب الخوف من المجهول وأحيانا تكون استجابة الفرد للمواقف غير الملائمة للموقف وقد ينتج بسبب الهو.
 - 3- **القلق الأخلاقي :** هو القلق الذي ينتج بسبب الأنا العليا ويتمثل بإحساس الفرد بالذنب أو الخجل من الموقف وهذه المشاعر تدفعه أن يكبح جماحه ليصل الى المثالية وهو قلق طبيعي مثل الخوف مثل عقوبة الوالدين (فرويد,1989: 17).
أما فروم فقد اختلف عن تفسير فرويد للقلق فقد فسره بأنه ليس ظاهرا بايدلوجية ولا يرجع فقط بسبب الغرائز ، بل ان القلق ينتج بسبب عوامل نفسية واجتماعية مرتبطة بتنشئة الفرد والمجتمع ويرى فروم أن الأسرة لها دور فعال في تكوين شخصية الفرد فإذا كانت تنشئته قائمة على الحب والاحترام ينمو الفرد بشكل سليم وعلى النقيض من ذلك اذا كانت القاسية تشعر الفرد بالوحدة والعزلة وتدفعه الى سلوكيات سلبية مثل الانسحاب والعداونية والتمرد (الرفاعي,2001: 2015).
- لقد أكد وليم جيمس أن القلق هو رد فعل طبيعي للمواقف التي تواجه الأفراد ويمكن ان تؤدي الى خطر اما (رانك) فقد فسر ان سبب القلق منذ الميلاد بعد انفصال الطفل من أمه (الكيال ,1968:66) .
- وفسرت نظرية الدافعية القلق اذا كان مستوى القلق منخفضا أو متوسطا يكون دافع التعلم اكثر في حال كان مستوى القلق مرتفعا يقل الأداء وبالتالي يقل الإنجاز (مرسي ,1977: 28).

مفهوم القلق الامتحاني:-

يعد القلق الامتحاني من الظواهر النفسية المنتشرة في البيئات التعليمية ؛ إذ يظهر على شكل حالة انفعالية تتصف بالتوتر والخوف و الخوف النفسي المرتبط بنتائج التقييم في الاختبارات والامتحانات ويؤثر القلق الامتحاني في الجوانب المعرفية والفسيولوجية ويؤثر بشكل سلبي في قدرتهم على استرجاع المعلومات وبالتالي على مستوى أدائهم الأكاديمي اما اذا كان تنسبة القلق طبيعية فممكن ان يسهم في زيادة دافعيتهم للتعلم وبالتالي تكون نتائجهم ايجابية (Spielberger,1980:pp1-5).

أعراض القلق الامتحاني:-

يمكن ملاحظة اعراض القلق الامتحاني في العين المجردة من طريق سلوكهم وردة أفعالهم قبل وأثناء الامتحان واشتملت على مايلي :

- 1- **الأعراض النفسية:-**
تشمل على رؤية الطالب السلبية عن أنفسهم وانزعاجهم بسبب ابطء الأمور والشعور بالدونية وعدم تقديرهم لذاتهم والشعور بعدم القدرة على الانجاز وزيادة نسبة الخوف والتوتر.
- 2- **الاعراض الجسمية:-**
الشعور بالتعب والأرهاق بسهولة وزيادة دقات القلب والشعور بالارتجاف وعدم القدرة على التنفس وكثرة التعرق وألم في المعدة والرغبة في التقيؤ وأصفرار الوجه وضعف في البدن.
- 3- **الاعراض التحصيلية:-**
يكون ادائهم في الامتحان اقل من مستواهم العقلي ومن قدراتهم التحصيلية.
- 4- **الاعراض الاجتماعية:-**

الهروب من مواقف الامتحان وكثرة الصراعات داخل الأسرة والضغط من طرف الوالدين على اولادهم بسبب رغبة الاهل بتفوق اولادهم(العاسمي,2008: 447).

أسباب القلق الامتحاني:-

1- المستوى الاقتصادي والاجتماعي

يتأثر القلق الامتحاني في المستوى الاقتصادي والاجتماعي الطالب ، وقد بينت العديد من الدراسات والبحوث أن هنالك علاقة واضحة بينهم فقد وجدت أن الافراد أصحاب المستوى الاقتصادي المنخفض يكون مستوى القلق لديهم أعلى من اصحاب المستوى الاقتصادي والاجتماعي المرتفع ويعود ذلك بسبب أن الاسرة ذات الدخل المالي المنخفض لا يتمتعون باستقرار مالي ونفسي ولهذا يضغطون على اولادهم في التعليم لكي يتحسن مستواهم وهذا الضغط يولد القلق

2- المستوى الدراسي:-

لقد اختلفت الدراسات في تفسير العلاقة بين القلق الامتحاني والمستوى الدراسي فقد بينت العديد منها أن القلق ظاهرة منتشرة عند اغلب الطلاب ، وليس له علاقة في المستوى الدراسي بين البعض الاخر وجدوا ان كلما كان المستوى الدراسي مرتفعاً كان مستوى القلق مرتفعاً والعكس صحيح بينما رأت دراسات اخرى ان القلق الامتحاني يتأثر في المرحلة الدراسية فطلاب الثانوية يكون لديهم مستوى القلق اعلى من طلبة الجامعة .

3- الجنس

لقد أكدت اغلب الدراسات ان مستوى القلق الامتحاني يتأثر بالجنس ؛ إذ ان مستوى القلق لدى البنات اعلى الذكور ذلك ان البنات تستطيع التعبير عن قلقهم على العكس من الذكور حيث يتوقع منهم التصرف بشجاعة ومن هذه الدراسات دراسة سبيلنجر (Spielberger,1980) ودراسة كوش(couch,1984) ودراسة محمد الطيب

4- الذكاء

لقد بينت الدراسات في مجال علم النفس ان هنالك علاقة عكسية بين مستوى الذكاء وبين القلق الامتحاني اي كلما زاد مستوى الذكاء قل مستوى القلق الامتحاني

5- التخصص الدراسي:-

لقد اختلفت الدراسات في تفسير العلاقة بين التخصص الدراسي ومستوى القلق الامتحاني إذ بينت دراسة علي شعيب(1988) ان مستوى القلق لدى طلبة التخصص العلمي اعلى من طلبة التخصص الادبي بينما رأت دراسة كامل عويدة (1996) ان طلبة التخصص الادبي اعلى من طلبة العلمي (عبد الخالق,2005: 85).

الدراسات السابقة

1- الدراسات العربية:

1- دراسة الشناوي(2017)

فعالية برنامج ارشادي انفعالي في خفض قلق الامتحان وتحسين الكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة

استهدفت الدراسة إلى معرفة اثر برنامج ارشادي انفعالي في خفض القلق الامتحاني واعتمد الباحث في الدراسة منهج البحث التجريبي بتطبيق البرنامج الارشادي لعينة عشوائية ولقد تكونت العينة من (40) طالبا من طلاب الجامعة وتم توزيعهم على

مجموعتين (ضابطة وتجريبية) ، وقد بينت نتائج الدراسة وجود انخفاض في مستوى القلق الامتحاني دال احصائيا لدى طلبة المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي والتبعي وادى ذلك تحسين واضح في مستوى الكفاءة الذاتية.

(الشناوي, محروس عبده:2017)

2- دراسة العازمي(2018)

عادات الاستذكار وعلاقته في مستوى القلق الامتحاني لدى طلبة المرحلة الثانوية

هدفت الدراسة الى معرفة اثر عادات الاستذكار والمهارات التنظيمية بالتنبؤ بالقلق الامتحاني لدى طلبة الثانوية واعتمد منهج البحث الوصفي الارتباطي ، وقد بلغت عينة الدراسة من (380) طالبا وقد اوضحت نتائج الدراسة هنالك علاقة دالة احصائية بين عادات الاستذكار والقلق الامتحاني ان الطلاب الذين يمتلكون عادات الاستذكار وجدول دراسية منظمة وواضحة يكون مستوى القلق منخفضا على عكس الذين لا يمتلكون عادات دراسية يكون مستوى القلق مرتفعا (العازمي, فهد محمد:2018).

3- دراسة حسن (2020)

قلق الامتحان وعلاقته بالدافعية للإنجاز لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير التخصص

بحثت الدراسة الفروق في قلق الامتحان ودافعية الانجاز بين طلبة التخصص العلمي والتخصص الانساني واعتمدت الدراسة منهج البحث الوصفي وبعد تطبيق المقاييس على عينة البحث والتي بلغت (500) طالب وطالبة بينت النتائج أن هنالك فروقا دالة احصائية في مستوى القلق لصالح طلبة التخصص العلمي اما مستوى دافعية الانجاز فهناك فروق دالة لصالح طلبة التخصص الانساني اي ان طلبة التخصصات العلمية يكون مستوى القلق اعلى من طلبة التخصص الانساني وعلى العكس من ذلك طلبة التخصصات الانسانية تكون لديهم دافعية للإنجاز اعلى من طلبة التخصص الانساني .

(حسن, زينة: 2020)

الدراسات الاجنبية :

1- دراسة كاسيادي وآخرون(2015:cassady et all)

لقد استهدفت دراسة كاسيادي معرفة فعالية استخدام الاختبارات التدريبية الالكترونية في تقليل وخفض من حدة قلق الامتحانات المعرفية لدى طلبة الجامعة ولقد استخدمت الدراسة المنهج التجريبي وطبق على عينة عشوائية بلغت(180) طالبا وقسموا الى مجموعة تجريبية تؤدي الامتحانات بصورة تجريبية اي تؤدي الامتحان بدون درجات ومجموعة ضابطة ولقد بينت نتائج الدراسة ان قيام الطلبة في اداء الامتحانات التجريبية بصورة مستمرة ادى الى تقليل الحساسية تجاه موقف الامتحان وتقليل نسبة التشتت لدى الطلبة ، ومن ثم انخفض مستوى القلق (cassady et all:2015).

2- دراسة فون دير واخرون (2018: von der Embese et all)

لقد هدفت هذه الدراسة الى مراجعة شاملة وموسعة لجميع الدراسات والبحوث التي اجريت على مدار عقود حول العلاقة بين التحصيل الدراسي والقلق الامتحاني ومفهوم الذات الاكاديمي ولقد اشتملت عينات ضخمة لمختلف الثقافات ولقد اوضحت نتائج المراجعة وجود اثر سلبي بين التحصيل الدراسي وقلق الامتحان ، ولقد بينت النتائج العلاقة بين القلق والاداء تتأثر بقوة مستوى المعتقد الذاتي الدراسي لدى الطالب (von der Embese et all:2018).

3- دراسة ريس وآخرون(2020: REYES et all)

لقد استهدفت الدراسة اثر الدعم الاجتماعي من العائلة والمعلمين والاقربان كعامل مخفف لقلق الامتحان والانهاك الاكاديمي لدى المراهقين واستخدم المنهج الوصفي التحليلي وطبق على عينة عشوائية بلغت (450) وقد بينت نتائج الدراسة ان الدعم الاجتماعي وخاصة من المعلم له دور فعال في تقليل مستوى القلق الامتحاني ويعطي مرونة اكاديمية اعلى للطالب (REYES et all:2020).

الفصل الثالث

منهجية البحث و إجراءاته:

من أجل تحقيق أهداف البحث الحالي قامت الباحثة قامت الباحثة بمجموعة من الخطوات والاجراءات العلمية وعلى النحو الآتي:

1- منهجية البحث

لقد اعتمدت الباحثة منهج البحث الوصفي وذلك لأنه يهتم بدراسة الواقع الحالي والفعلي للظواهر السلوكية والمعرفية ولأنه يمكن من طريقه الحصول على معلومات دون تدخل الباحثة

(الهاشمي وعطية, 2011: 168)

2- مجتمع البحث وعينه

أشتمل مجتمع البحث على طالبات الثانوية في قضاء الموفقية / محافظة واسط في العام الدراسي 2025-2026 ؛ إذ بلغ حجم المجتمع الأصلي (810) موزعين في مدارس القضاء اعتمدت الباحثة الأسلوب العشوائي في اختيار عينة البحث ؛ فقد تم اختيار مجموعة عشوائية من كلتا المدرستين موزعين بحسب متغيرات البحث إذ تم اختيار (250) طالبة من مجتمع البحث الأصلي.

3- اداة البحث

من اجل قياس مستوى القلق الامتحاني لدى طالبات الثانوية اعتمدت الباحثة مقياسا معدا من قبل (العتيبي) في دراسته القلق الامتحاني وعلاقته في التحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية .

4- الصدق

لقد قامت الباحثة من التحقق من معامل الصدق بالاعتماد على ما ورد في الدراسة المقتبس منها المقياس(دراسة العتيبي) فقد اشارات نتائج الدراسة ان المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الصدق وفي الدراسة السابقة تم التحقق من الصدق الظاهري من عرضه على مجموعة من المحكمين المعتمدين في مجال علم النفس التربوي وتم التحقق من صدق البناء من طريق التحليل الاحصائي.

5- الثبات

اعتمدت الباحثة في البحث الحالي على معامل الثبات المحسوب في الدراسة الاصلية فقد تم استخراج معامل الثبات عن طريق معادلة الفا كرونباخ وقد بلغ (0.84) وهو معامل ثبات جيد يدل على اتساق داخلي مرتفع لفقرات المقياس.

6 الوسائل الاحصائية

لتحقيق أهداف البحث الحالي قامت الباحثة باستخدام بعض الوسائل الإحصائية من الحقيبة الإحصائية الإلكترونية SPSS، وكما يأتي:-

- 1- المتوسط الحسابي
- 2- الانحراف المعياري
- 3- الدرجة الكلية للمقياس
- 4- النسبة المئوية للمقياس
- 5- تصنيف مستويات القلق الامتحاني
- 6- اختبار (T-test) لعينة واحدة

الفصل الرابع

عرض النتائج وناقشتها

بعد اجراء التطبيق النهائي للمقياس على عينة البحث تم تصحيح اوراق الاجابة بحسب البدائل الموضوعة للمقياس وتم التوصل الى النتائج الآتية كما موضح في الجدول (1) ولتحقيق هدف البحث تم احساب الوسط المرجح لكل فقرة وترتيبها تنازليا.

جدول (1)

ت	الفقرة	البدائل				الوسط المرجح	المسوى
		3 دائما (3)	أحيانا (2)	نادرا (1)	أبدا (0)		
1	15	95	50	20	8	2.34	مرتفع
2	13	101	38	22	12	2.32	مرتفع
3	6	85	60	20	8	2.28	مرتفع
4	4	92	45	24	12	2.25	مرتفع
5	1	88	52	20	13	2.24	مرتفع
6	11	80	58	25	10	2.20	متوسط
7	3	75	60	25	13	2.14	متوسط
8	14	68	67	28	10	2.12	متوسط
9	9	70	65	25	13	2,11	متوسط
10	5	65	70	28	10	2,10	متوسط
11	7	55	72	35	11	1.99	متوسط

متوسط	1.96	15	35	65	58	16	12
متوسط	1.94	15	40	58	60	8	13
متوسط	1.94	16	40	55	62	19	14
متوسط	1.92	13	40	68	52	10	15
متوسط	1.90	15	35	75	48	17	16
متوسط	1.82	18	40	70	45	12	17
منخفض	1.45	33	60	50	30	20	18

يتضح من جدول (1) أن قيمة الوسط المرجح لفقرات المقياس تراوحت بين أعلى وسط مرجح (2.34) وأقل وسط مرجح (1.45) وعند مقارنتها مع قيمة الوسط الفرضي للمقياس الذي بلغ (27) وجود سبع عشرة فقرة من أصل ثماني عشرة كانت قيمة الوسط المرجح لها أعلى من قيمة الوسط المرجح للمقياس إذ احتلت فقرة رقم (15، أخاف من إعلان النتائج) المرتبة الأولى في مقياس القلق الامتحاني وبفسر ذلك أن الطالب يربط مستقبله ومكانته بنتيجته الأكاديمية فقد تؤدي توقعات الأسرة والمجتمع له دوراً جوهرياً في زيادة نسبة القلق لديه ومن الفقرات ذات قيمة الوسط المرتفع فيها هي (4،6) الخوف من نسيان المعلومات والتفكير المقلق، وهذا يدل على أن القلق يعمل عمل الضوضاء الذهنية حيث يأخذ حيزاً من الذاكرة وبالتالي يضعف ويقل من قدرة الطالب على استرجاع المعلومات المحفوظة لديه وهذا يفسر حاجة الامتحانات لمستوى عالٍ من التركيز والاسترجاع وسجلت الفقرات المرتبطة في التوتر الجسدي الفقرة (11،7) المرتبطة في تسارع نبضات القلب والارتباك مستويات متوسطة وهذا يدل على أن الأفكار السلبية يمكن أن تتحول إلى أعراض جسدية وهي نتيجة طبيعية لضغط المرحلة الثانوية وما تتطلبه من مجهود ذهني مكثف في مرحلة مصيرية في حياة الطالبات ورغم ارتفاع نسبة القلق الامتحاني إلا أن انخفاض قيمة الوسط المرجح لفقرة (البأس من النجاح) إذ بلغت قيمة الوسط المرجح (1.45) يعد مؤشر إيجابي وذلك لأنه يدل على أن القلق لدى عينة البحث هو (قلق ميسر) في أساسه نابع من الحرص وليس من العجز مما يعني وجود دافعية للمحاولة على الرغم من افتقار البعض لمهارات التكيف وإدارة الضغوط.

الاستنتاجات

من عرض النتائج نستنتج ما يلي:

- 1- القلق الامتحاني لدى طالبات الثانوية هو قلق مرتبط في النتيجة النهائية والضغط الاسرية أكثر من ارتباطه بصعوبة المادة العلمية.
- 2- الأفكار السلبية والوساوس المتعلقة بالفشل والنسيان هي الأساس في الأعراض الجسدية (البعد الانفعالي)
- 3- القلق يؤثر بشكل مباشر في العمليات المعرفية (الانتباه والاسترجاع) مما يؤدي إلى تراجع القدرة على التفكير بوضوح أثناء الامتحان.
- 4- العينة تمتلك مستوى جيد من الإصرار على النجاح لكنها تحتاج إلى أساليب تدريبية لتحويل القلق من عائق إلى دافع.

التوصيات:

- 1- يجب على المؤسسات التعليمية تفعيل برامج التهيئة النفسية قبل الامتحانات والتركيز على اساليب الاسترخاء لخفض حدة التوتر الانفعالي.
- 2- يجب على المرشدين التربويين اعتماد استراتيجيات اعادة البناء المعرفي لمساعدة الطلبة على ادارة القلق وتغيير نظريتهم السلبية اتجاه مواقف الامتحان .
- 3- يجب على اولياء امور الطلبة تقديم الدعم النفسي للطلبة و عدم ممارسة الضغوط العالية المرتبطة في النتائج وتوفير بيئة اسرية آمنة ومستقرة لأبنائهم.
- 4- تدريب الطلبة على مهارات التكيف ومهارات الاستذكار التي تزيد من الثقة في النفس وتقلل من مشتتات الانتباه.

المقترحات:

- 1- اجراء دراسة مقارنة بين القلق الامتحاني وعلاقته في الذكاء الانفعالي لدى طلبة الثانوية.
- 2- بناء برنامج إرشادي مستند الى النظرية المعرفية السلوكية لخفض حدة القلق لدى الطلاب وقياس مدى فعاليته.
- 3- اجراء دراسة مقارنة بين الضغوط الدراسية ومستوى القلق الامتحاني لدى طلاب المرحلة المنتهية.
- 4- اجراء دراسة تتبع مستويات القلق من بداية العالم الدراسي وحتى نهاية الامتحانات لمعرفة التغيرات التي تحدث في البعد المعرفي والانفعالي.

المصادر**1- المصادر العربية**

- 1- جبر, احمد رفعت(1987)قلق الامتحان وعلاقته في التحصيل الدراسي الدراسي
- 2- الجبوري ، سناء لطيف (2006) قلق الامتحان، وعلاقته بالمهارات ما بعد المعرفة لدى طالبات ثانوية المتميزين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الجامعة المستنصرية.
- 3- الجلالى، لمعان مصطفى (1989): بناء مقياس قلق الامتحان لدى طلبة الجامعة المستنصرية: رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية.
- 4- حسن .زينة عبد المحسن(2020)قلق الامتحان وعلاقته بدافعية الانجاز لدى طلبة جامعة بغداد تبعا لمتغير التخصص، مجلة الاستاذ للعلوم الانسانية والاجتماعية
- 5- ربيع، فيصل، و غول، مباركة.(2007). قلق الامتحان وعلاقته بدافعية الانجاز وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلبة البكلوريا، جامعة قاصدي مرباح.
- 6- الرفاعي، نعيم(2001). الصحة النفسية: دراسة في سيكولوجية التكيف، دمشق، منشورات جامعة دمشق.
- 7- الزهاوي، الهام احمد (2021) اثر استخدام نموذج سكرمان في التحصيل والتفكير العلمي لدى طلاب الصف الثاني المتوسط في مادة الكيمياء، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ، ابن الهيثم.
- 8- شعيب، علي محمود علي (1988))قائمة الاختبار لدى طالب وطالبات المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية، رسالة الخليج العربي ،مكتب التربية العربي لدول الخليج ، العدد الخامس العشرون ، السنة الثامنة
- 9- الشناوي، محروس محمد(2017)فاعلية برنامج عقلاني انفعالي في خفض قلق الامتحان تحسين الكفاءة الذاتية الاكاديمية لدى طلبة الجامعة، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس.
- 10- العازمي، فهد محمد (2018)عادات الاستذكار كمتغير منبه لقلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الثانوية ،مجلة الثقافة والتنمية.

- 11- العاسمي, رياض(2008),برامج الارشاد النفسي, دار الملايين للطباعة والنشر والترجمة والتوزيع ,دمشق.
 - 12- عبد الخالق(2001) مبادئ التعلم, الاسكندرية ,دار المعرفة الجامعية.
 - 13- عثمان, فاروق السيد (2001) ,القلق وادارة الضغوط النفسية, دار الفكر العربي.
 - 14- عيسوى, عبد الرحمن(1975)القلق والتوتر أزاء الامتحانات , صحيفة التربية, رابطة خريجي معاهد وكليات التربية , السنة السابعة والعشرون , العدد الثاني.
 - 15- فرويد, سجموند (1989) الكف والعرض والقلق, د. محمد عثمان, دار الشروق.
 - 16- الكيال, الدحام (1973) علاقة القلق بالترتيب الذهني, بحث مستل من رسالة ماجستير, جامعة دنفر الولايات المتحدة الامريكية.
 - 17- مرسى, كمال ابراهيم(1977) الصحة النفسية في ضوع علم النفس والتربية, القاهرة, عالم الكتب.
 - 18- الهاشمي, عبد الرحمن وحسن عطية (2011) تحليل مضمون المناهج الدراسية , دار الصفاء , عمان, رسائل الماجستير والاطاريح.
 - 19- الهواري ,صلاح الدين(10876) قلق الامتحان وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية , اطروحة دكتوراه غير منشوره ,كلية التربية, جامعة عين شمس
- المصادر الاجنبية:**

- 1- Cassady, J., & Johnson, R. E. (2002). Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary Educational Psychology*, 27(2), 207-295
- 2- Dusek, J. B. (1980). The development of test anxiety in children. In I. G. Sarason (Ed.), *Test anxiety: Theory, research, and applications* (pp. 87–110). Lawrence Erlbaum Associates
- 3-- Putwain, D. W. (2007). Test anxiety in UK schoolchildren: Prevalence and demographic patterns. *British Journal of Educational Psychology*, 77(3), 579–593.
- 4- Reyes, J., et al. (2020). Social support as a moderator of test anxiety and academic burnout among adolescents. *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 10(2), 23–37 .
- 5-- Spielberger, C. D. (1980). *Test Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press
- 6- Sarason, I. G. (1984). Stress, anxiety, and cognitive interference: Reactions to tests. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 929–938
- 7- von der Embse, N., Jamilah, B., & Segool, E. (2018). A meta-analysis of test anxiety and academic achievement. *Educational Psychologist*, 53(3), 131–151
- 8- Zeidner, M. (1998). *Test Anxiety: The State of the Art*. New York: Plenum Press.