



ورقة علمية بعنوان:

قلق الامتحان لدى الطلبة والطالبات بالمرحلة الثانوية بمحلية ام درمان وعلاقته
ببعض المتغيرات الاخرى.

اعداد الدكتور

امير بلال دفع الله الزبير

اول رئيس لقسم العلوم التربوية - كلية التربية حلفا الجديدة

- جامعة كسلا . السودان - استاذ مساعد

تخصص علم نفس تربوى

مستخلص البحث

يهدف هذا البحث لدراسة قلق الامتحان لدى الطلبة والطالبات بالمرحلة الثانوية بمحلية ام درمان.

لتحقيق أهداف البحث استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي وعمد الى اختيار عينة عشوائية بسيطة مكونة من (128) طالباً وطالبة منهم (62) طالب و(66) طالبة . من طلبة وطالبات المرحلة الثانوية بمحلية ام درمان. كما استخدم الباحث اختبار قلق الامتحان لسارسون الذى قام الباحث بتقنيه على البيئة السودانية. بعد ان تم تطبيق هذا الاختبار قام الباحث بتحليل البيانات احصائياً باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) ومعاملات الارتباط وتحليل التباين الاحادي وجاءت أهم النتائج كما يلي ، يتسم الطلبة والطالبات بالمرحلة الثانويه بمحلية أم درمان بمستوى عالي الدرجة على مقياس قلق الامتحان ، ، ولا يختلف متوسط درجات أداء الطلبة والطالبات على مقياس قلق الامتحان وفقاً لمتغير النوع (ذكر ، أنثى) ،. وهناك بعض التوصيات منها :القيام بأعداد برامج نفسية وسلوكية وتربوية ومعرفية من قبل المختصين في المجالات النفسية والمؤسسات التربوية للعمل على تشخيص وعلاج مستوى الخلل النفسي لدى البعض من الطلبة والطالبات للحد من اثار قلق الامتحان لدى الطلاب .

Abstract

This research aimed to study exam anxiety of male and female students in secondary school in Omdurman Locality. To achieve the objectives of the research, the researcher used the descriptive analytical way to analyze the data and deliberately choose stratified random sample of (128) students of them (62) students (males) (66) students

(females) students of secondary school in Omdurman Locality. The researcher also used Sarson's exam anxiety test which the researcher made it familiarized with the Sudanese environment. After the test had been applied, the researcher analyzed the data statistically using arithmetic averages, standard deviations, t-test, correlation coefficient and analysis of variance. The most significant results of the test are as follows; the students (males and females) in secondary school in Omdurman Locality, characterized by High-grade level on a scale of exam anxiety. There is no difference in the average of the students' performance on a scale of exam anxiety according to sex (male, female). The study recommended that psychologists should make psychological and educational programmes for the educational institutions so as to find out and treat the psychological weakness among the students in order to raise the students' exam anxiety.

مقدمة:

يوصف هذا العصر بأنه عصر القلق بصورة عامة وعند الطلاب يكون الخوف من النتائج، و الخوف من نظرة المجتمع في حال الرسوب أو عدم تحقيق التقدير المناسب، حيث أضحى القلق عنواناً للعديد من الدراسات النفسية. ولقد تركزت أبحاث القلق ودراساته حول القلق العام إلا أنه وبالرغم من الاهتمام الكبير من قبل الباحثون بالقلق العام ظهر أيضا

الاهتمام النسبي بدراسة أنواع أخرى للقلق مثل : قلق الامتحان المرتبط بمواقف التقويم والتقدير ومع أن القلق شيء طبيعي جداً إذا كان في الحدود المعقولة إلا أن الزيادة فيه تكون عائقاً نفسياً ولكن إذا ما تجاوز القلق الحد الطبيعي أصاب الإنسان التوتر والضييق والتأزم الذي يمكن أن يسبب معاناة ظاهرية أحياناً وقد تختفي وتنتشر كخبرة انفعالية إلا أنها قد لا تظهر إلا حين تطفو أعراضها على سطح الحياة النفسية . ويعتبر قلق الامتحان من المواضيع الهامة التي تؤثر على الفرد حيث أنك قد تذهب لأداء امتحان ما بعد استعداد جيد وثقة بأنك تعرف جيداً المادة التي ستمتحن فيها ومع ذلك قد تصاب فجأة بنسيان كل شيء يتعلق بتلك المادة عندما يقع بصرك على الأسئلة . 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 . فقد أشار سويت عام ١٩٦٨م إلي أن الكثير من طلاب يفشلون في دراساتهم بسبب عدم قدرتهم علي مواجهة الامتحانات التي يتقدمون لها وما يصاحب هذا الموقف من قلق واضطراب يؤثر في قدرة الطلاب علي التكيف المناسب مع موقف الامتحان .

أهمية البحث :

تتبع أهمية الدراسة من الاهتمام بالتعليم عموماً ، فالهدف الاساسى من عملية التعليم هو كيف نعد طالباً مثالياً بقدر الامكان فجميع عناصر العملية التعليمية الاخرى من معلم ومنهج وبيئة مدرسية تصب فى هذا المنحى إن بعضنا يتقن عملية أداء الامتحان ويسيطر عليها ويتعامل معها بحكمة وروية بحيث يحصل فيها على نتائج طيبة ، وفي المقابل تتجمع لدى بعضهم الآخر كميات من الرهبة والأفكار المضللة التي يتولد منها في النهاية قلق دائم من الامتحانات بشكل عام

نتيجة لكون القلق الامتحاني يمثل حالة نفسية أو ظاهرة يمر فيها الطالب خلال الاختبارات وتنشأ عن تخوفه من الفشل أو الرسوب فيه أو تخوفه من عدم الحصول علي نتيجة مرضية له وتوقعات الآخرين له ولما يترتب علي هذه الحالة من نتائج جيدة وأحياناً وخيمة في معظم الأحيان بحيث تؤدي إلي تدني التحصيل وعدم حصول الطالب علي ما يحقق فيه غاياته ومن هنا تزداد أهمية هذا البحث بالنسبة للطلاب والتربويين في كيفية التعامل مع هذه المواقف.

مشكلة البحث :

يتركز محور مشكلة البحث الحالي حول مفهوم قلق الامتحان ،وهو من المواضيع المهمة التي تؤثر على الطلاب سلباً أو إيجاباً ، فالقلق الذي يعترى غالبية الطلاب قبل وأثناء الامتحانات هو أمر طبيعي وسلوك عرضي مألوف مادام في درجاته المقبولة ، ويعد دافعاً إيجابياً ، وهو مطلوب لتحقيق الدافعية نحو الإنجاز المثمر ، أما إذا أخذ أعراضاً غير طبيعية كعدم النوم وفقدان الشهية وعدم التركيز وكثرة التفكير في الامتحان ، وعدم القدرة على استدعاء المعلومات من الذاكرة ، والانشغال في النتائج المترتبة فإن هذه الأعراض وغيرها تترك الطالب وتعرقل أداءه المطلوب في الامتحان ، مما ينتج عنه قلق ما يسمى بقلق الامتحان إن بعضنا من الطلاب يتقن عملية أداء الامتحان ويسيطر عليها ويتعامل معها بحكمة وروية بحيث يحصل فيها على نتائج طيبة ، وفي المقابل تتجمع لدى بعضهم الآخر كميات من الرهبة والأفكار المضللة التي يتولد منها في النهاية قلق دائم من الامتحانات بشكل عام . وهذا ما لاحظته الباحث من خلال عمله في المجال التربوي . . مما جعل الباحث يشعر بالمشكلة ويشعر في البحث لحلولها من خلال السؤال التالي :

١. هل يتسم الطلبة والطالبات بالمرحلة الثانوية بقلق امتحان مرتفع الدرجة ؟
٢. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية فى اداء الطلبة والطالبات على مقياس قلق الامتحان وفقاً لمتغير النوع (ذكر، انثى) ؟

أهداف البحث :

- أهتم هذا البحث بدراسة مستوى قلق الامتحان لدى الطلبة والطالبات باعتبار ان الطالب هو الهدف الاساسى و اهم عنصر فى العملية التعليمية .
وعلى وجه التحديد يسعى البحث إلى :
١. التعرف على السمة العامة لقلق الامتحان لدى الطلبة والطالبات بمحلية امدرمان.
 ٢. هل توجد فروق بين الطلبة والطالبات في استجابتهم لمقياس قلق الامتحان تعزى متغير للنوع (ذكر، أنثى)

فروض البحث :

- ١- يتسم الطلبة والطالبات بالمرحلة الثانوية بمحلية امدرمان بمستوى عالى الدرجة على مقياس قلق الامتحان . .
- ٢- لا يختلف متوسط درجات اداء الطلبة والطالبات بمحلية امدرمان على مقياس قلق الامتحان وفقاً لمتغير الجنس (ذكر ، انثى)

١. حدود البحث :

نتائج هذه الدراسة واستنتاجاتها وتوصياتها محدودة بما يلي :

البعد الزمني :

العام الدراسي (٢٠١٨ - ٢٠١٩م)

البعد المكانى

محلية امدرمان وقد تم اختيار محلية امدرمان لانها مقر اقامة الباحث ولمعرفته التامة بها وسهولة التنقل كما ينتشر في المحلية عدد كبير من المدارس الثانوية والطلاب .

مصطلحات البحث :

1- القلق : استجابة انفعالية لخطر يكون موجهاً إلى المكونات الأساسية للشخصية

٢- قلق الامتحان: إحساس الفرد بانعدام الراحة النفسية وتوقع حدوث العقاب يصاحبه شعور بفقور بفقور دان الفأئدة ورغبة في الهروب من الموقف الامتحاني مع زيادة ردود الأفعال الجسمية. حدد سيلجير مفهوم قلق الامتحان: بأنه حالة انفعالية تجاه الضغوط النفسية الناتجة من المواقف

التقويمي

٣- التعريف الاجرائي لقلق الامتحان: هو الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس قلق الامتحان.

٤- المرحلة الثانوية :

هي المرحلة التي تلي مرحلة الاساس ومدة الدراسة فيها ثلاث سنوات وتستقبل من اتمو الدراسة بمرحلة الاساس وتتوفر لديهم الاستعدادات والقدرات التي تمكنهم من متابعة المتعلم بعد هذه المرحلة (مجلة التوثيق التربوي ، ١٩٧٥ ، ٢٣) .

التعريف الاجرائي: هي المرحلة الثانوية بمحلية امدرمان

٥- محلية امدرمان : هي من اكبر محليات ولاية الخرطوم وتشمل امدرمان شمال ، وامدرمان جنوب ، وابوسعد ، حسب التقسيم الجغرافي الجديد .

٦- طلاب المرحلة الثانوية : هم الطلاب المنتسبون لمدارس المرحلة الثانوية المساق الاكاديمي نظام ثلاث سنوات . (مجلة التوثيق التربوي ، ١٩٧٥ ، ٢٣)

التعريف الاجرائي هم طلاب الرحلة الثانوية بمحلية امدرمان

الاطار العام للبحث

القلق ق: Anxiety

هو شعور عام غامض غير سار بالتوجس والخوف والتحفز والتوتر مصحوب
عادة بزيادة بعض الإحساسات
الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي ويأتي في نوبات متكررة
مثل الشعور بالفراغ في فم
المعدة أو (السحبة في الصدر (أ) ضيق في النفس (أو الشعور بنبضات القلب
أو الصداع أو كثرة
الحركة وغيرها.

ورغم أن القلق غالباً ما يكون عرضاً لبعض الاضطرابات النفسية إلا أن حالة
القلق تصحح هـي نفسيها
اضطراباً نفسياً وهذا هو ما يعرف باسم عصاب القلق أو القلق العصابي أو رد
فعل القلق وهـو أشيع
حالات العصاب ويمكن اعتبار القلق انفعالاً مركباً من الخوف وتوقع التهديد
والخطـر . (السـيد فهمـي عـلي
(٢٠١٠م)

القلق في المفهوم النفسي:

هو حالة نفسية غير سارة من التوتر العصبي تدل علي أن المريض يتوقع خطر
في اللاوعي.

- هو علامة ظاهرة لصراع مستمر في أعماق الاشعور.

- هو صراع ناتج عن فقدان التوازن وعن فشل التكيف.

- رد فعل لحالة خطر.

القلق عند فرويد:

هو حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له الكثير من الكـدر والضيق والألم ، والقلق يعني الانزعاج ، والشخص القلق يتوقع الشر دائماً ويبدو متشائماً ومتوتر الأعصاب ومضطرباً كمـاً أن الشخص القلق يفقد الثقة بنفسه ويبدو متردداً عاجزاً عن البث في الأمور ويفقد القدرة علي التركيز (سيجموند فرويد ١٩٦٢م، ص. (٤-٣) القلق يعرفه حامد زهران ١٩٧٢م بأنه حالة توتر شاملة ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي ، قد يحدث لصاحبها خوف غامض أو أعراض نفسية وجسمية

عوامل تنشأ عن أسباب القلق:

- انعدام الدفء العاطفي في الأسرة وشعور الطفل بالنبذ.
- المعاملة التي يتلقاها الطفل تؤدي إلي نشوء القلق لديه.
- تشير (كارن هوروني) إلي أن البيئة وما تحويه من تعقيدات ومتناقضات وحرمان وإحباط كل ذلك يجعل الفرد يشعر بأنه يعيش في عالم متناقض مليء بالغش والخداع (عادل عز الدين ١٩٨٨).

أسباب القلق:

- الاستعداد الوراثي : وقد تختلط العوامل الوراثية بالعوامل البيئية.
- الاستعداد النفسي: الشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي الذي تفرضه بعض الظروف البيئية.
- مواقف الحياة الضاغطة: والضغط الثقافي والبيئية والحضارية الحديثة.
- عدم التطابق بين الذات الواقعية والذات المثالية وعدم تحقيق الذات.

-التعرض للخبرات الحادة) عاطفياً،تربوياً، واقتصادياً(كذلك الخبرات الجنسية الصارمة خاصة في الطفولة والمرافقة.

-ربط بعض العلماء ومنهم (فرويد بين القلق وإعاقة الليبدو ، من الاشباع الجنسي الطبيعي ووجود عقدة أوريب أو عقدة الكترا وعقدة الحضاء عبر المحاولة. مفتاح محمد عبد العزيز

القلق العصبي:

إن الشخص الذي يعاني من القلق العصبي يتميز بأنه يظل في حالة ثابتة تقريباً من الخوف والترقب والقلق ، فهو يخاف من أن يفقد أمواله ويخشي أن لن يكون موفقاً في عمله ، وأن يصاب بالجنون والعصابي الذي يعاني من مشاعر القلق الحاد يتمادي في حماية نفسه من هذا القلق وقد أشادت (كارن هورني) إلي أن العصبي يحاول أن يحمي نفسه من قلقه بطرق أربعة رئيسية:

-السعي للحصول علي الحب والعطف فهو في حاجة ماسة إلي هذا النوع من التأمين.

-بأن يكون مسالماً مطيعاً.

-بأن يحاول أن يحصل علي القوة والتملك والمكانة وهو يبرر ذلك بأنه إذا كانت لديه اقوة فلن يؤذيه أحد.

-بأن يحاول الانسحاب ، ويكون رائدة في ذلك أنه إذا انسحب فلاشئ يمكن أن يظلمه بسبب أذي (د. د. مصطفى

خليل الشرقاوي)، علم الصحة النفسية (كارن هورني ١٩٣٧م.)

اوجه الاختلاف بين القلق والخوف العادي:

القلق	نوف العادي
لا يكون الفرد منتبهاً إلي مصدره عادة علي مستوى لا شعوري ، خوف داخلي مجهول	ف من امور خارجية يواجهها الفرد بي مستوي الشعور ويعرف مصدره
يبقي غالباً رغم زوال مثيرة الأصلي طالما لم يتناول الفرد بالدراسة والتحليل	زل بزوال المؤثر
ينشأ كرد فعل لوضع متحمل غير قائم ولكنه متوقع	نشأ كرد فعل لوضع مخيف قائم فعلاً
يوجد صراعات	يوجد صراع

انتشار القلق:

يصعب تحديد مدى انتشار القلق بين الناس وصعوبة معرفة الحد الفاصل بين ماهو قلق طبيعى
وبين ماهو قلق مرضي كما تأتي الصعوبة في كون القلق يظهر أحياناً عارض
مرض أولي ويظه
أحياناً اخرى كمرض ضمن حالات مرضية نفسية أو عقلية أو جسمية أو عضوية.
وفي تقدير مدى الانتشار أن الكثيرين من المرضى لا يبدون عن معاناتهم القلق ولا
يخض
للعلاج تبعاً لذلك ، وقد يمكن القول بشكل عام أن درجة من القلق تتوفر في كل
انسان طبيعى
الحين والآخر، أما في النطاق المرضي فإن نسبة الإنتشار فإنها تفوق أي حالة
مرضية أخري نفسية أو
جسمية ومهما بلغت الاحصائيات الطبية في ورودها بين الناس فإن الواقع المرضي

يتجـاوز هـذه التقـديرات، وهناك ملاحظات طبية متوفرة تفيد بالتصاعد المستمر للقلق في محيطنا ويعود ذلك إلى طبيعـة الحـياة المعاصرة وإلى التحولات الهائلة في أوجه الحياة المختلفة التي يتحتم على الفرد مواجهتها بالكثير من الحذر والانتباه خشية أن يكون جاهزته في الحياة أقل مما تتطلبه ظروف الحياة. (سهيل كمـال ٢٠٠٣م، ١٢)

درجات القلق:

هناك الكثير من الحالات الانفعالية التي تمر بنا خلال حياتنا اليومية وبعضه كثير التـداخل مع القلق مثل الهـم والعصبية.

فالعصبية هي قلق خفيف ويتميز الشخص العصبي بكثرة الحركة وسرعة الإنفعال خاصة أمام المفاجآت، كما أنه كثير الشكوى والتردد والتعب وغالباً ما ينتج عن صراعات نفسية لم تجد حلاً وتبقى مكبوتة في اللاشعور وقد تتطور نحو مزيد من الاضطراب.

أما الهم فهو قلق خفيف أيضاً ولكن له أعراض مميزة تماماً ، فالمهموم ينعطف نحو ذاته وهـو ضـعيف أمام أبسط الصعوبات والأزمات يغلب عليه الحزن والعزلة، وغالباً ما ينتج عن الكبت الشديد لبعض الرغبات فإذا وجدت هذه المكبوتات منفذاً للتفريق فإن المهموم ينفرج وتقصر هذه الحالة عنده، أما إذا طالبت عملياته الكبت واشتدت فإن حالة الشخص المهموم تتجه نحو مزيد من الاضطراب (محمد

قاسم ٢٠٠١م. (

أنواع القلق :
 هنالك العديد من الأنواع الخاصة بالقلق التي أوردتها العلماء ، وفيما يلي نستعرض

الأنواع:

• القلق العام (السياسي) :

هو عبارة عن قلق عام يمر به كل الناس خلال حياتهم اليومية مثل قلق الأم نحو مرض طفلها وقلق الطالب قبل الامتحان ، إن هذا القلق يكون موضوعياً وسوياً ويعزى إلي موقف معين يحدث بشكل حقيقي لمعظم الناس.

• القلق العصبي (المرض) :

هو الخوف من دون مبرر موضوعي يطبع الشخص بطابعه مع وجود أعراض نفسية وجسدية شديدة

ومتنوعة ، وسماه بعضهم القلق الهائم (محمد قاسم ٢٠٠١م.)

ويميز (أحمد عبد الخالق ، ١٩٩٠م بين نوعين من القلق هما:

القلق السوي والقلق المرضي وهو يري أنه لا بد من التفريق بينهما ، غير أن اهتمامنا يتجه إلي ذلك النوع

من القلق الذي يؤدي إلي عصبية تجعل منه قلقاً مرضياً ، ففرق كثير بين أن تقلق الأم لمرض أص

طفلها أو تقلق هذه الأم نفسها لتأخير صديقاتها.

كما يميز بين نوعي القلق متغيرات شدة الأعراض الدالة ودوامها وقد يكون للقلق السوي موضوعاً خارجياً

أو ذاتياً داخلياً ، ويعزى في هذه الحالة إلي موقف معين يحدث في زمن معين أو

كرد فعل لموقف يسبب

القلق.

تشخيص القلق:

عند التشخيص يجب العناية بالفحص الطبي الدقيق وتقييم الشخصية ودراسة تاريخ الحالة وفترة وجود الأعراض الجسمية يجب عدم الخلط بين القلق والإضطرابات العضوية الاخرى مثل الهستيريا أو الاكتئاب ويلاحظ أن بعض المرضى يذكرون أنهم يريدون أن يدافعوا عن أنفسهم أنهم مرضى نفسيون.

ويجب التفريق بين القلق وبين الفصام في مرحلته الأولى والفارق الأساسي بينهما وجود الإدراك والتفكير في الفصام وعدم وجوده في القلق . (السيد فهمي علي ٢٠١٠م.)

قلق الانفصال:

وهو استجابة عادية لضغط من نوع خاص مختلف وهو تحديد بفقدان شئ محبوب وأن الحزن هو نوع خاص من استجابة الفقدان الفعلي لشئ محبوب ، وأن معظم الحيوانات الثديية تظهر قلق الانفصال إذا ابعدت عن شكل مألوف ، لذلك فإن الرابطة التي تتكون عند الثدييات هي الرابطة بين الأم والصغير (محمد ناجي ١٩٨٠م.)

كيف تخالص من القلق:

يتفق علماء الصحة النفسية علي حقيقة هامة في العلاج النفسي وهي أن الطريق غير المباشر هو أفضل بكثير من الطريق المباشر سواء قام أحد يهيمه العلاج أم قام الشخص نفسه بعلاج نفسه ، فإن

الطريق غير المباشر، إن علاج الأمراض المرضية ليس بكافٍ في الوصول إلي الشفاء بل يجب تتبُّب أول أسس المرض وليس آخر طابق من طوابقه.

فقد يكون العرض المرضي والأعلي شئ مخالف للشئ أو السبب الحقيقي إذا ما أخذنا ففسي تفسيره ظاهرياً بغير أن نسير أغواره وبغير أن تصل إلي صلبه وكيانه أن التجرد الثقافي والنفسي والأخـذ بالأفكـر السلمية فيما يتعلق بموقف المرء نفسه وموقفه من غيره والفلسفة الحياتية التي يأخذ منها ويـنهج وفقهـا لمـن العوامل الأساسية التي تكفل له أن يتخلص من الركامة النفسية الرديئة التي يجب عليه التحـرر منها حتـى يستمتع بحياة تنسم بالطمأنينة والهدوء النفسيين بعد أن يكون قد نفي نفسه من عوامل الخوف والشعور والقلق اللاشعوري. (عبد الرحمن عدس ١٩٨٦م.)

القياس:

القياس في الإحصاء يعني تقدير كمية الشئ باستخدام وحدة من نفس النوع ، فالمتروحدة تستخدم لقياس الطول ، والجرام وحدة لقياس الكتلة ، والثانية وحدة لقياس الزمن ، والسعر وحدة لقياس كمية الحرارة وهكذا ويعرف أبوليدة ١٩٩٦م القياس أنه العملية التي بواسطتها تجد كمية الخاصية أو السمة الموجدة فسي الشئ وهو يشبه إلي حد بعيد تعريف برون ١٩٧٠م للقياس الذي يقول أنه تحديد أرقام الأشياء أو أحداث وفقاً

للقـوانين.

كما أشار ليرلنجر ١٩٧٣م أن كاميل يعرف القياس أنه تمثيل للصفات أو
الخصائص بالأرقام

قلق الامتحان

قلق الامتحان هو حالة من الشعور بعدم الارتياح والاضطراب والتوتر تصيب الفرد
فـي بـعـض

المواقف التي تتطلب المواجهة توتر في عملياته العقلية فالاتجاه والتركيز والتذكر مما
يتسبب في الإنجاب

المخفض والظهور بمستوي لا يتناسب مع قدرات الفرد.

تعريف قلق الامتحان:

عرفه سارسون وسليجر بأنه:

شكل من أشكال سمات الشخصية أن الحالة الإنفعالية هي المسئولة عنه.

ويعرفه الريخه اني :

هو حالة نفسية أو ظاهرة إنفعالية يمر فيها الطالب خلال الاختبار وتنشأ عن تخوفه
من الفشل أو الرسوب

في الاختبار أو تخوفه من عدم الحصول علي نتيجة مرضية له ولتوقعات الآخرين
منه وقـد تـؤثر هـذه

الحالة النفسية علي العمليات العقلية فالانتباه والتركيز والتفكير والتذكر (الريحاني

،١٩٨٢)

أسباب القلق الامتحاني:

نتيجة لكون أي امتحان أو اختبار يجتازه الإنسان سوف يقرره مصيره في جانب

معـيـنـين جـوانـب حـيـاتـه

،مثل النجاح في الدراسة ، القبول في وظيفة معينة وغيرها ، فإن هذه الامتحانات

تحظى لـدي بعض
بحالة من الإثارة والتصميم والتهويل وذلك يعود إلي أسباب عدة (القلق والامتحانات
، العيسوي عبـد
الرحمن ، ١٩٩٥م ، ص. ٩٥)

1. أسباب عائـدة إلي الفـرد:

شعوره بأن الامتحانات موقف صعب يتحدى إمكاناته وقدراته وهو غير قادر علي
اجتيازها ومواجهتها أو
التنبؤ بمستوي تقييمه من الآخرين والذي يتوقعه التقدير السلبي.

ومن هذه الأسباب بالنسبة للطالب:

أ. اعتقاده بأنه قد نسي ما قد درسه وتعلمه خلال العام الدراسي.
ب. نوعية الأسئلة وصعوبتها.

ج. عدم الاستعداد والتهيؤ الكافي للامتحان.

د. قلـة الثقة بالنفس.

هـ. ضيق وقت الامتحان.

و. التنافس مع زملاء.

ومن الأمور المؤدية لإثارة قلق الامتحان مبالغة وسائل الإعلام بقصة الإمتحانات

مما ينقل أثره إلي نفسيته

الطالب فيصيبه الخوف والزرع والقلق ويتصور أن الامتحان عبارة عن موقف رهيب

ومفزع.

بالإضافة إلي ما يقوم به الأهالي من سلوكيات يظنون أنها نافعة وناجحة ولكنها

تؤدي إلي نتائج عكسية

وسلبية علي الطالب.

من الأمور السالبة المرتبطة بالقلق اعتماد الطلاب علي والمنبهات المشروبات التي

تدفعهم للسرور أكثر من اللازم وهي من الأمور الضارة صحياً وتربوياً. (القلق والامتحانات، العيسوي، ١٩٩٥ ص. ١٠٠)

أنواع قلق الامتحان:
يوجد نوعين من القلق الخاص بالامتحان:
(1) القلق المعطل:

فكلما زاد القلق عن مستوى معين من دافعية الفرد يقل الأداء والتحصيل الأكاديمي ويصعب عندهذا القلق معيقاً لعملية التعلم.

(2) القلق الميسر:
يعتبر هذا النوع من القلق أمراً طبيعياً يؤثر على أداء الفرد وخاصة في مواقف الاختبار وإنما يسرع عملية التعلم إذا أصبح في مستوى القلق الدفاعي.

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

ولكن هناك نوع من القلق لا يقود إلى التعلم المثمر بل على العكس يتدخل في التعلم ويعرقه ويعتبه _____

الطاقة التي يجب أن يستثيرها من أجل التعلم المثمر ويسمى في هذه الحالة "القلق المرصق" أو "القلق الف" أو "القلق المعوق" لعملية التعلم، لأن الطالب القلق لا يحسن الاتجاه نحو مهمته بل العكس تبصره _____ من أهدافه أو تنبؤه عنه. (الاتجاهات النفسية عند الأولاد والوالدين) الاتجاهات النفسية عند الأولاد والوالدين والمربين نحن _____

بعض المفاهيم الاجتماعية، حامد عبد السلام زهران، ١٩٧٣م.)

القلق الامتحاني والأداء المعرفي للتعلم:

خلصت البحوث العديدة التي أجريت حول القلق والتعلم أن القلق يسهم في تشكيل مسيرته التحصيلي الذي يحزره الطالب لكن الباحثين اختلفوا في تفسير نتائج بحوثهم، فقد ذهب بعضهم إلى أن العلاقة بين القلق والتحصيل الدراسي مستقيمة وموجبة بمعنى أن القلق يعتبر دافعاً يؤدي إلى مزيد من التحصيل.

ولكن بحوث أخرى إتفقت أن القلق المتوسط والمنخفض كأنه وسمة يسهل التحصيل لأن القلق المرتفع يعتبر دافعاً يؤدي إلى مزيد من التحصيل.

وهناك تفسيرات نظريات لتأثير القلق على التعلم:

1. النفس النظر الأول:

تبناه مجموعة من علماء النفس في جامعة أيوا الأمريكية الذين نظروا إلى القلق باعتباره دافعاً يسهم في التعلم

فيما عرف بعد ذلك بأنه نظرية القلق الدافع التي تذهب إلى أن الإنسان يشعر في مواقف _____ ف _____ التعلم والأداء بالقلق وعدم الارتياح مما يدفعه إلى التعلم والتفكير ويحصل العلم من أجل خفض القلق _____ و _____ إلى _____ حالة _____ الات _____ زان.

2. لتأثير القلق على الأداء المعرفي فالمت به نظرية القلق أعالي السمة وكان كاتل أول _____ ق _____ دم _____ ن ه _____ ذين المصطلحين ثم طور سليجر هذين المفهومين وصاغهما في شكل نظرية تبدأ بـ _____ التمييز مبيناً _____ القلق كحالة _____ مؤقتة وكسمة ثابتة _____ في الشخصية.

: تفسير قلق الامتحان
فسر قلق الامتحان من وجهات نظر متعددة لعل من أهمها ما افترضه كل من (ساراسون _____ ومان _____ دلر) وزملاءهم من أن مواقف الاختبار والعمل أو حل المشكلات تستثير لدى المرء إما دوافع _____ متصلة _____ بالأداء وإِ نجاز العمل وهذه الدوافع من شأنها تنشيط استجابات متعلقة بالعمل ذاته، وإِ ما دوافع _____ العمل _____ التي _____ تنشط _____ بدورها استجابات دخيلة على العمل، ويؤدي إظهار النوع الأول من الدوافع ومصاحباته إلى _____ تحسُّن الأداء وإِ نجاز العمل، بينما يؤدي النوع الثاني ((دوافع القلق) إلى تعويق الأداء الفعال نظراً لما _____ يولده _____ لدى الأف _____ من استئارة شديدة وانزعاج واضطراب وتشويش مبالغ فيه بالتهديد، وهي استجابات مضعفة للأداء.)

عبد المطلب أمين القريطي، ١٩٩٨م.)

وير الباحث ان من اهم مسببات قلق الامتحان هو البيئة المحيطة بالطالب والتي يمكن ان تكون العامل الاساسي للشعور بالقلق وكذلك ما يدركه الطالب عن نفسه وما يدركه الاخرين عن قدراته .

علاج قلق الامتحان:

يجب أن تتم المعالجة على مراحل:

- التعرف على نسق الحياة - من خلال معرفة تاريخ المرض والأعراض الأخرى

المصاحبة لموقف الامتحان وأسلوب التحصيل الأكاديمي لدى المسترشد.

- فحص الأحداث المنشطة من خلال مواقف الامتحان السابقة.

- فحص الأفكار الخاطئة مثل مفهوم خاطئ عن حتمية تكرار الفشل.

- الأعراض الجسدية قبل الامتحان وأثناءه.

- استتالة تعديل قدراته

الحوار والمناقشة مع المسترشد وضرب الأمثلة والبحث والتشجيع وتذكيره بخبرات

سابقة ناجحة وقديمة

لذاته وتشجيعه علي تنظيم جدول زمني للمذاكرة وتدريبه علي طرق إيجابية

للتحصيـل . (حامد عبد السلام

زهران ١٩٧٢م.)

أساليب علاج قلق الامتحان:

- أسلوب التحصين المنظم وهو من أساليب المدرسة السلوكية الذي يقوم على

تقديم المثبتات التي تسبب

القلق بشكل متدرج وذلك بتعرضه لعدد من المواقف الشبيهة بموقف الامتحان.

- العلاج المعرفي والذي بموجبه يتم تحديد الأفكار المخيفة الباعثة لقلق

الامتحان وتعديلها على أساس أنها منطقية أو غير منطقية.

-الإرشاد الجماعي الذي يقوم على مناقشة الطلاب في المشكلات المرتبط بقلق الامتحان حيث يسبقه تقيد الطلاب من خبرات بعضهم البعض في مواجهة موقف الامتحان. (أبو ملوح محمد يوسف، ٢٠٠٤م).

مجموعة من الأفكار المفيدة التي يمكن للمدرسين إرشاد الطلاب على إتباعها يوم الامتحان:

- لا تكثر من شراب المثيرات قبل الامتحان لأنها تزيد الإجهاد.
- تجنب الأكل على الأقل ساعتين قبل الامتحان ويفضل تناول وجبة خفيفة، لأنه حين تناول وجبة كاملة يندفع الدم من الدماغ إلى الجهاز الهضمي وهذا يبطئ القدرة على استرجاع المعلومات.
- ارتداء ملابس مريحة لأنها تشعر بالراحة أثناء عملية الامتحان.
- تجهز للامتحان عندما تشعر بالتوتر، خذ قسطاً من الراحة، أغمض عينيك وتصور نفسك في مكان مريح تفضله وعندما تفتح عينيك ركز على الامتحان مرة أخرى.
- اقرأ الإرشادات والأسئلة بدقة، اقرأ الأسئلة كما هي وليس كما تريد أن تكون.
- أدر وقت الامتحان بحكمة، أنظر إلى كل امتحان ثم أعد إستراتيجيتك الهجومية وحدد أي الأسئلة سهلة التي ستبدأ بها.
- أبحث عن مفتاح الأسئلة، دائماً يكون هناك لمحات عن الإجابة.
- احترس بأن إجابة الأسئلة المقالية تكون صعبة إذا لم توضع خطأ للإجابة عليها.
- التدريب على عينة من الامتحانات لأنها تساعدك على توقع ما يحتويه الامتحان.

(أبو ملو محمد د،
(م ٢٠٠٤)

ويرى الباحث ان قلق الامتحان يعد من المتغيرات الاساسية فى العملية التحصيلية الاكاديمية ولذلك لابد من الوعى التام به من قبل الاسرة والمؤسسات التعليمية التى تقوم بالارشاد المستمر حول مخاطر القلق وكيفية علاجه والحد من حدوثه وفقا للمعرفة المسبقة بمسبباته وعوامل انشطاره .
الدراسات السابقة :

وجد الباحث العديد من الدراسات عن قلق الامتحان منها **دراسة أبو صحبة:** العلاقة بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي عند طلبة الصف الثاني الإعدادي بمدارس عمان عام ١٩٧٤ تهدف هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي واستخدام في البحث مقياس قلق الامتحان لسارسون ومقياس التحصيل وكانت العينة (٤٢٠) طالب وطالبة في الصف الثالث الإعدادي وأظهرت النتائج وجود علاقة سالبة بين قلق الامتحان والتحصيل وأظهرت هناك فروق في درجة القلق بين الذكور والإناث

دراسة مرسي ١٩٧٦م: هدفت هذه الدراسة إلى معرفة القلق الامتحاني في ضوء نظرية القلق في المواقف الاختيارية ونظرية القلق. الحالة السمة عند طلبة المدارس الثانوية بالكويت واستخدم الباحث مقياس القلق الصريح للقلق في المواقف الاختيارية. وتضمنت العينة (٣٠٧) طالب وطالبة في المدارس الثانوية واستخدم عامل الارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة. (**دراسة زغل ١٩٨٢م:** أثر قلق الامتحان في مادة الرياضيات: هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر قلق الاختبار المرتفع المنخفض في الرياضيات اعتمد الباحث على عينة تكونت من (٥١٦ طالباً و) (٣١٣) طالبة واستخدم تحليل القياس كوسيلة إحصائية وتوصيات النتائج
لما يلي: • يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط الطلاب على نتائج الاختبار في مادة الرياضيات. • يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسط أداء الطلاب على نتائج الاختبار في مادة الرياضيات. يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات أداء الطلاب حسب الترتيب التصاعدي.

ودراسة شعيب علي محمود ١٩٨٨م: بعنوان العلاقة بين تقدير الذات والقلق والتحصيل

الدراسي لدى المراهقين في المجتمع السعودي. هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين تقدير الذات والقلق والتحصيل الدراسي لدى المراهقين في المجتمع السعودي، وتكونت العينة من (١٤٨مراهق و) (٤٤مراهقة من مدينة مكة المكرمة واسـتخدم الباحث مقياس تقدير الذات لروزنبرج ومقياس القلق الصريح لكاسنترا ودرجات التحصيل الدراسي لجميع المواد نهاية العام الدراسي. توصلت الدراسة إلى -: لا يوجد اختلاف بين الذكور والإناث في تقدير الذات والأبعاد المكونة له. توجد علاقة ارتباطية سالبة بين القلق والتحصيل الدراسي. توجد علاقة ارتباطية موجبة بين تعزيز الذات والتحصيل الدراسي. و دراسة عبد الرحمن البطيحي

١٩٩١م: بعنوان (قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الدراسي والجنس والعمل لدى طلاب المدرسة الثانوية في محافظة البلقاء..) استخدم الباحث عينة عشوائية عنقودية مكونة من (٩٩٥طالب وطالبة طبق عليهم قلق الامتحان الذي تم تقنينه على البيئة الأردنية. أهم النتائج -: مستوى القلق يتناسب عكسياً مع مستوى التحصيل. درجة القلق أعلى لدى الإناث. و -مستوى القلق يزيد بدرجة عن طلاب الصف الثاني عمال لدى الطلاب في الصفوف السابقة. ودراسة عبد الرازق البوني، يناير ٢٠٠٥م: بعنوان: قلق الامتحان والاكنتاب العصاب وعلاقتها بأساليب الاستنكار لدى طلاب بعض الجامعات السودانية. (أهم ما توصلت إليه هذه الدراسة: أن أفراد العينة الذكور قد أظهروا مستوى قلق الامتحان لديهم منخفض نسبة لما ظهر للمستوى قلق الامتحان بالنسبة للإناث.

وفي الدراسات الاجنبية فقد كشفت دراسة هنسلي (١٩٨٥م) بجامعة ووترلور بكندا ان الطلب الذين لديهم قلق امتحان مرتفع كان ادائهم الاكاديمي سيئا للغاية وفي دراسة سارسون ومندلر ١٩٥٧م قاما باستقصاء علاقة القلق بالقدرة على الاداء لدى طلبة المدارس وتبين لهما اداء الطلبة من نوى القلق العادى او

المعتدل افضل من نوى القلق المرتفع (مرسى ابراهيم ١٩٧٨ م)

منهج البحث وإجراءاته

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي وهو المنهج الذي يرتبط بدراسة الموضوعات المتعلقة بالمجالات الإنسانية ويعتبر الأسلوب الأكثر شيوعاً بين جمهور الباحثين في الوقت الحاضر نتيجة صعوبة استخدام الأساليب الأخرى خاصة ما يتعلق منها بالأسلوب التجريبي. (إحسان محمد الحسن وعبد الممنوع نعم الحسن، ن، ١٩٨٧م.) ويرجع الاستخدام إلى هذا المنهج أنه يتيح فرصة لدراسة الظاهرة موضوع البحث ووصفها وصفاً علمياً دقيقاً، عن طريق جمع المعلومات عن الظاهرة بأدوات جمع البيانات ومن ثم تحليل هذه المعلومات وتفسيرها للوصول إلى النتائج.

مجتمع العينة:

المجتمع الكلي للدراسة وهم طلاب وطالبات كلية المرحلة الثانوية بمحلية ام درمان .

أدوات الدراسة:

في البداية فقد قام الباحث بالإطلاع علي كثير من الدراسات السابقة والبحوث في مجال قلق الامتحان والإطلاع علي مقاييس قلق الامتحان مثل مقياس قلق الامتحان ل محمد حامد زهران)ومقياس قلق الامتحان (لسارا سون) ومقياس (سبيلبيرجر)لقلق الامتحان، فقد قام الباحث باختيار مقياس سارسون لقلق الامتحان لشموله علي الأعراض الرئيسية لقلق الامتحان وهي الأعراض (النفسية الانفعالية -الاجتماعية -الجسمية -العقلية المعرفية) وذلك بعد تحكيمه وتقنينه على البيئة السوداني

عرض نتيجة الفرض الاول: وينص هذا الفرض على أنه (يتسم الطلبة والطالبات بالمرحلة الثانويه بمحلية ام درمان بمستوى عالى الدرجة على مقياس قلق المتحان

- للتحقق من صحة الفرض الاول اتبع الباحث الخطوات التالية :
- ١ - حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات قلق الامتحان للطلبة والطالبات بالرحلة الثانوية بمحلية ام درمان .
- ٢ - حساب قيمة (ت) الجدولية .

جدول رقم (١)

يوضح نتيجة اختبار (ت) T test للعينة الواحدة لمعرفة سمة قلق المتحان الذى الطلبة والطالبات.

الاستنتاج	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	درجة الحرية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	القيمة المحكية	العدد	السمة
يتسم الطلبة والطالبات بمستوى عالى الدرجة على مقياس قلق المتحان	٠,٠٠٠	٦,٣٧٩	٥٩	١٢,٤٨٧٤	٨٠,٢٨٣٣	٧٠	١٢٨	قلق المتحان

بالنظر للجدول رقم (١) نجد أن القيمة المحكية (٧٠) والوسط الحسابي (٨٠.٢٨٣٣) والانحراف المعياري (١٢.٤٨٧٤) ودرجة الحرية (٥٩) وقيمة (ت) هي (٦.٣٧٩) ومستوى الدلالة (٠.٠٠٠) مما يدل على اتسام قلق الامتحان بالارتفاع عند مستوى الدلالة ٠.٠٥

مناقشة نتيجة الفرض الاول: تشير نتيجة الفرض الاول الى انه (يتسم الطلبة والطالبات بالمرحلة الثانويه بمحلية ام درمان بمستوى عالى الدرجة على مقياس

تحسنت هذه العوامل قل قلق الامتحان ولعل كل هذه القرائن تؤيد ما جاء فى نتيجة الفرض الاول الذى ينص على (يتسم الطلبة والطالبات بمستوى على الدرجة على مقياس قلق المتحان.

نتيجة الفرض الثانى :

جدول رقم (٢)

يوضح نتيجة اختبار (ت) T test للعينتين المستقلتين لفروق حسب الجنس على مقياس قلق الامتحان .

الاستنتاج	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	درجة الحرية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	الجنس
لا يختلف متوسط الطلبة والطالبات على قلق الامتحان حسب النوع	٠,٧٠٠	٠,٣٨٦	١١٨	٨١,٦٦٦٧	٨٢,٨٠٠٠	٦٦	ذكر
				٢٠,١٠١٢	٨١,٦٦٦٧	٦٢	انثى

بالنظر للجدول رقم (٢) نجد أن والوسط الحسابى لدرجات الطلبة (٨٢,٨٠٠٠) والوسط الحسابى لدرجات الطالبات (٨١,٦٦٦٧) والانحراف المعياري لدرجات الطلبة (٨١,٦٦٦٧) والانحراف المعياري لدرجات الطالبات (٢٠,١٠١٢) ودرجة الحرية (١١٨) وقيمة (ت) هي (٠,٣٨٦) ومستوى الدلالة (٠,٧٠٠) مما يدل على انه لا يختلف متوسط درجات اداء الطلبة والطالبات على مقياس قلق الامتحان وفقاً لمتغير النوع (ذكر ، انثى)

مناقشة نتيجة الفرض الثانى :

تشير نتيجة الفرض السادس الى انه (لا يختلف متوسط درجات اداء الطلبة على مقياس قلق الامتحان وفقاً لمتغير النوع (ذكر ، انثى) . تتفق هذه النتيجة مع

دراسة ابوصيحة ١٩٧٤م فى انه لاتوجد فروق فى قلق الامتحان لدى الطلبة والطالبات حسب (النوع ذكر ، انثى) تتفق هذه النتيجة مع دراسة شعيب على محمود ٢٠٠٥م كما تختلف مع دراسة موسى ١٩٧٦م و زغل ١٩٨٢م و دراسة عبد الرحمن البطحى ١٩٨٨م دراسة عبد الرازق البونى ٢٠٠٥م ودراسة فواز روبين أبو جهل (٢٠٠٣) .

وتتفق هذه النتيجة مع ما افترضه الباحث وهو (يختلف متوسط درجات اداء الطلبة على مقياس قلق الامتحان وفقاً لمتغير النوع (ذكر ، انثى) .

ويمكن ان تفسر هذه النتيجة على النحو التالى :

ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء ما جائت به نظرية فرويد أن الفرد بطبيعته يحاول أن يسيطر على مدى واسع من الصعوبات كما تصوغها شخصيته في الطفولة الى مرحلة الشباب وهنا ينتج القلق الشعور بالفشل وتختلف درجة القلق بين الجنسين بأختلاف الضغوط والأضطرابات التي يتعرض لها وان تلك الضغوط تحيط بالجنسين معا وفق لمجتمع العينة.

لعل كل هذه القرائن تؤيد ما جاء فى نتيجة الفرض الثانى الذى ينص على انه (يختلف متوسط درجات اداء الطلبة والطالبات على مقياس قلق الامتحان وفقاً لمتغير النوع (ذكر ، انثى) .

التوصيات:

١ - تهيئة البيئة الاجتماعية والاسرية والمدرسية الصحية للطلاب قبل واثناء الامتحانات.

٢- الارشاد المستمر للطلاب والاسر بالنواحي المتعلقة بالامتحانات من المختصين فى المؤسسات التعليمية والاعلامية.

٣- دراسة اسباب ارتفاع قلق الامتحان لدى الطلبة أثناء الامتحانات وقبلها وأتخاذ الاجراءات اللازمة لمعالجتها

- ٤- إجراء دراسات بأيجاد العلاقة بين قلق الامتحان وبعض المتغيرات الأخرى (مستوى الطموح ، مركز السيطرة ، الذكاء)
- 5- القيام بأعداد برامج نفسية وسلوكية وتربوية ومعرفية من قبل المختصين في المجالات النفسية والمؤسسات التربوية للعمل على تشخيص وعلاج مستوى الخلل النفسي لدى البعض من الطلبة والطلبات للحد من اثار قلق الامتحان لدى الطلاب

قائمة المراجع

1. أبو حطب، فؤاد ، لقدرات العقلية : ، مكتبة الأنجلو - القاهرة ، . ١٩٨٣
- ٢- أبو ملوحة محمد يوسف: كيف تتحقق من قلق الامتحان : د. ، دار النشر - القاهرة
- ٣- احمد عبد الواحد، عبد الرحمن. بناء مقياس القلق الامتحاني لدي طلاب كلية التربية
- ٤- العيسوي ، عبد الرحمن، القلق والامتحانات ، الإمارات ١٩٨٨م
- ٥- الفريطي ، عبد المطلب أمين، الصحة النفسية ، ط ، ادار الفكر العربي - القاهرة ، ١٩٩٨م.
- ٦- السيد فهمي علي ، ٢٠١٠م علم النفس المرضي - نماذج لحالات اضطرابات نفسية وعلاجها
- ٧- حامد، عبد السلام زهران. الاتجاهات النفسية عند الأولاد والوالدين والمربين نحو بعض المفاهيم الاجتماعية : ، الكتاب السنوي في التربية وعلم النفس ، عالم الكتب ، ١٩٧٣م.
- ٨- حامد ، عبد السلام زهران مفهوم الذات الخاص في التوجيه والعلاج النفسي: - مجلة الصحة النفسية، العدد السنوي، ١٩٧٢م

- عبد المنعم. الموهبة النفسية علم النفس والطب النفسي ، ط٢، مكتبة مدبولي ميدان طلعة حرب القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ١٠- عبد المطلب أمين القرطبي: في الصحة النفسية استاذ الصحة النفسية جامعة حلوان ، ط١٩٩٨، ام.
- ١١- علي محمود ،قائمة قلق الاختبار : شعيب ، مجلة التربية ، العدد ١٩٩٥، ١١٥م.
- ١٢- دافيدوف ، ليندا ، ط٢، الشخصية الدافعية للإنفعالات : ، ١الدار الدولية للاستثمارات الثقافية تم ٢٠٠٢
- ١٣- زيد الهويدي: تقييم التحصيل اختباراته وعملياته وتوجيهه ، التربية المدرسية :د. زيد الهويدي ،دار التربية الحديثة ، الأردن ، ١٩٨٦م.
- ١٤ سامي محسن الختاتنة ٢٠١٢م. مقدمة في الصحة النفسية : د. ، جامعة مؤتة ، كلية العلوم، ط١ .
- ١٥- سهيل كامل أحمد: التوجيه والإرشاد النفسي ، ، مركز الإسكندرية للكتاب ٢٠٠٣م
- ١٦- زيد الهويدي ٢٠٠٣م أساسيات القياس والتقويم التربوي : د ،دار الكتاب الجامعي - العين
- ١٧- محمد جاسم العبيد :علم النفس الإكلينيكي : د.، ط ، ٢٠٠٤م مركز البحوث التربوية والنفسية ، دار الثقافة للنشر ، ٢٠٠٩م.
- ١٨- مرسى، كمال ابراهيم(١٩٧٨م):القلق وعلاقته بالشخصية فى مرحلة المراهقة ،دار النهضة العربية القاهرة.
- ١٩- آل يحي ، معين باقر (٢٠١٠م) : قياس قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الاعدادية ،رسالة ماجستير منشورة ،كلية الاداب جامعة بغداد .

٢٠ الكحيمى ، وجدان عبد العزيز (١٩٨٥م) دراسة العلاقة بين مستوى القلق ومستوى التحصيل الدراسى لدى طالبات المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية جامعة الملك الرياض.