

## قلق الامتحان وأثره على تحصيل طلبة المدارس الثانوية الأردنية من وجهة نظر الطلبة أنفسهم في اقليم الوسط بالأردن

### Exam anxiety and its impact on the achievement of Jordanian high school students from the viewpoint of the students themselves in the Central Region District in Jordan

الباحثة/ حنان وليد مصطفى مراد  
وزارة التربية والتعليم الاردنية

#### الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى بحث العلاقة بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي لدى طلبة المدارس الثانوية الأردنية من وجهة نظر الطلبة أنفسهم في اقليم الوسط بالأردن، كما هدفت هذه الدراسة إلى معرفة ما إذا كان هناك فروق في مستوى قلق الامتحان تعزى بذلك إلى من متغيري الجنس، والصف، من أجل ذلك قامت الباحثة بتصميم استبانة مكونة من (20) فقرة وتم توزيع هذه الاستبانة على عينة مكونة من (140) طالباً وطالباً من طلبة المدارس الثانوية الأردنية في اقليم الوسط بالأردن، وقد أدخلت البيانات في برنامج المعالجة الإحصائية لفحص فرضيات البحث وتم استخدام اختبارات لفحص الفرضيات وقد أظهر التحليل الإحصائي للفرضيات النتائج، كان هناك أثر للقلق بنسبة مرتفعة على جميع الأبعاد. وقد أوصت الباحثة بعدد من التوصيات أهمها إيجاد الظروف المريحة أثناء تقديم الامتحان والتي تعمل على تخفيف درجة الاضطراب وقلق الامتحان الذي يعاني منها الكثير من الطلبة، وإيجاد نوع من التعاون بين الأسرة والمدرسة من توفير الظروف المريحة لتمكين الطالب من تحصيل أفضل وإبعاد المؤثرات التي تعيق التحصيل.

**الكلمات المفتاحية:** قلق الامتحان، التحصيل الدراسي، المدارس الثانوية الأردنية، اقليم الوسط بالأردن.

#### Abstract

This study aimed to examine the relationship between test anxiety and academic achievement among Jordanian high school students from the viewpoint of the students themselves in the Central Region District in Jordan. This study also aimed to find out whether there are differences in the level of test anxiety attributable to this to the variables of sex and grade For that, the researcher designed a questionnaire consisting of (20) items, and this questionnaire was distributed to a sample of (140) students from Jordanian secondary schools in the Central Region District in Jordan, and the data were entered into the statistical treatment program to examine the research hypotheses.

Tests to examine the hypotheses the statistical analysis of the hypotheses has shown the results, there was a high anxiety effect on all dimensions. The researcher recommended a number of recommendations, the most important of which is to create comfortable conditions during the examination, which work to reduce the degree of stress and test anxiety experienced by many students, and to create a kind of cooperation between the family and the school to provide comfortable conditions to enable the student to better collect and eliminate the influences that impede achievement.

**Keywords:** Exam Anxiety, Academic Achievement, Jordanian Secondary Schools, Central Region District, Jordan.

### المقدمة:

لو أعدد كل منا شريط ذكرياته إلى الوراء، لعاد إلى مرحلة مهمة في حياته، إنها أيام الامتحانات سواء أكانت المدرسية أو الثانوية العامة أو الجامعية، وأول ما يقفز إلى الذاكرة هو الشعور بالخوف من الامتحانات سواء أكان ذلك قبل الامتحان أو أثناء تقديمه أو بعده.

تعتبر فترة الاستعداد والتحضير للامتحانات من الفترات الصعبة على الطلبة لما فيها من الحفظ والتذكر والتركيز، ومما لا شك فيه أن الفترة الزمنية لعملية المراجعة هي المرحلة التي تضع الطالب في ضغط نفسي له التأثير العام على النجاح والتحصيل العلمي.

ويمكننا أن نقول أن درجة من القلق هي صحيحة وإيجابية لأنها تدفع الإنسان نحو العمل لدرء الأخطار الممكنة والتي يتعرض لها الإنسان في صراعه مع الحياة فالقلق باعث إيجابي يساعد في الحفاظ على الذات والنجاح في مسيرة الحياة ويمثل القلق النفسي المرتبة الأولى في الانتشار بين الاضطرابات النفسية وتشير الإحصائيات أن هناك شخصاً بين أربعة أشخاص قد يعاني من القلق النفسي خلال فترة من حياته وأن ما نسبته (10 – 17%) من الأشخاص يعانون من القلق في أي وقت من السنة. ([www.gulfkids.com/vb/showthread.php](http://www.gulfkids.com/vb/showthread.php))

لذا من المناسب أن نتطرق إلى موضوع قلق الامتحانات من خلال التطرق إلى أثر القلق على الامتحانات في التحصيل وكيفية الاستعداد لها وكيفية التقليل من حدة التوتر والقلق والخوف من الامتحانات (أي رهبة الامتحانات) عند الطلبة.

### مشكلة الدراسة:

ليس من شك في أن طلبة المدارس الثانوية ينتابهم شعور بالقلق إزاء الامتحانات بدرجات متفاوتة وقد أجمع علماء النفس أن قدرأ معيناً من القلق يصبح دافعاً للأداء ومحفزاً للتحصيل أما إذا زاد عن الحد المطلوب أو نقص يصبح مشكلة تعيق الطلاب عن الأداء. والتحصيل ولذلك تبرز مشكلة الدراسة في التعرف على المستوى الأمثل لقلق الامتحان الذي يؤدي إلى أفضل تحصيل دراسي لدى طلبة المدرسة في تخصصي العلوم والرياضيات.

### أسئلة الدراسة:

- قلق الامتحان ... هل هو عائق أم محفز للدراسة؟
- ما هو أثر قلق الامتحان على التحصيل الدراسي لدى طلبة المدارس الثانوية الأردنية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أثر قلق الامتحان على التحصيل الدراسي لدى طلبة المدارس الثانوية الأردنية تعزى لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أثر قلق الامتحان على التحصيل الدراسي لدى طلبة المدارس الثانوية الأردنية تعزى لمتغير الصف؟

### فرضيات الدراسة:

- سعت الدراسة لاختبار الفرضيات الصفرية الآتية:
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في قلق الامتحان وأثره على تحصيل طلبة المدارس الثانوية الأردنية من وجهة نظر الطلبة أنفسهم في إقليم الوسط بالأردن تعزى لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في قلق الامتحان وأثره على تحصيل طلبة المدارس الثانوية الأردنية من وجهة نظر الطلبة أنفسهم في إقليم الوسط بالأردن تعزى لمتغير الصف.

### أهمية الدراسة:

تعتبر مشكلة الخوف من الامتحانات من أكبر المشكلات التي يواجهها الطلاب في فترة الامتحانات والرهبة والخوف من الامتحانات تمثل شبحاً أمام الطلاب وأسرههم فمعالجة الخوف من الامتحان يعتبر من أهم الأساسيات التي تساعد الطلاب في تخطي فترة الامتحان وتمكن الطالب من تطوير شخصيته والتخلص من هذه المشكلة بشكل نهائي. حيث الخوف من الامتحان يؤدي إلى تذبذب وتدني مستوى الطالب وعدم تركيزه في الامتحان، وتأتي أهمية البحث الحالي في الإسهام بنوعية الطلاب في تخصصي العلوم والرياضيات بكيفية مواجهة الخوف من الاختبارات ومعرفة أثر هذا الخوف على التحصيل الدراسي.

### حدود الدراسة:

- تم تحديد هذه الدراسة بالأبعاد الآتية:
- **البعد الزمني:** تم إجراء هذه الدراسة خلال الفصل الثاني من العام الدراسي (2021/2020).
- **البعد المكاني:** تم إجراء هذه الدراسة على طلبة المدارس الثانوية الأردنية في إقليم الوسط بالأردن.
- **البعد البشري:** طبق على فئة طلاب وطالبات تخصصي العلوم والرياضيات على طلبة المدارس الثانوية الأردنية في إقليم الوسط بالأردن.

### مصطلحات الدراسة:

- **القلق:** هو خبرة انفعالية غير سارة يعاني منها الفرد عندما يشعر بخوف أو تهديد من شيء ما، دون أن يستطيع تحديده واضحاً غالباً ما تصاحب هذه الحالة بعض التغيرات الفسيولوجية والنفسية. (عبد الغفار، 1981)
- **قلق الامتحان:** هو سمة في الشخصية في موقف محدد يتكون من انزعاج والانفعالية، ويحدد الانزعاج على أنه اهتمام معرفي بالخوف من الفشل، وتحدد الانفعالية على أنها ردود فعل للجهاز العصبي. (الطيب، 1988)

ويعرف كذلك على أنه اضطراب يعاني منه المرء ويؤثر في صحته النفسية وينشأ من تخوفه من الفشل أو عدم الحصول على نتيجة مرضية في الامتحان خلال فترة الامتحان، وقد تؤثر هذه الحالة النفسية على تركيز الطالب في الامتحان مما يؤدي إلى عرقلة العمليات العقلية كالانتباه والمحاكمة العقلية والتذكر. (القرعان، 1992)

- **التحصيل الدراسي:** نتاجات تعلمية اكتسبها الطالب بعد تعرضه لخبرات تربوية وتعليمية منهجية في مؤسسة تعليمية. (جامعة القدس المفتوحة، 2010)

### الإطار النظري

ما معنى قلق الاختبار (Test Anxiety): هو اضطراب نفسي له جوانب عدة.

- **جانب انفعالي:** يتمثل في الخوف من الرسوب.
  - **جانب عقلي معرفي:** يتمثل في توقع الفشل في الإجابة.
  - **جانب جسمي:** يتمثل في الاضطرابات الجسمية غير عضوية المنشأ مثل: (اضطراب ضربات القلب والرعدة وتصبب العرق واضطرابات الهضم والإخراج والنوم مما يزيد من صعوبة اجتياز الامتحان فيندفع الطالب ويعجز عن الإجابة عن الأسئلة). (حافظ، 2006)
- وتتطلب المقدرة على تقديم الاختبار توفر ثلاثة أمور لدى الطالب هي: المعرفة الجيدة بمادة الاختبار وبالمعلومات التي تحتويها وامتلاك مهارات واستراتيجيات الاستعداد للاختبار وتقديمه والتحرر من قلق الاختبار أو أي قلق مصاحب لعملية التقديم ولكن لا بد من التذكير مرة أخرى بأن وجود قلق الاختبار لدى الطالب بمستوى معتدل أو طبيعي ليس مضرًا على الإطلاق وإنما يفيد في تحفيز الطالب وحثه على العمل بجد في المراجعة للاختبار وتقديمه.
- أسباب قلق الاختبار بالنسبة للطلبة الذين يعانون منه:**

- ينقسم هؤلاء الطلاب حسب سبب تكون قلق الاختبار إلى ثلاثة أقسام:
- الطلبة الذين لا يستعدون جيداً للاختبار وهم على علم بذلك.
  - الطلبة الذين يستعدون للاختبار ولكن لديهم أفكار سلبية عن الفشل في الاختبار أو ما شابه مما يؤدي إلى تكوين صورة ذاتية سلبية وفقدان الثقة بالنفس.
  - الطلبة الذين يعتقدون خطأ أنهم مستعدون جيداً للاختبار ويفاجئون بأدائهم المتواضع. (Mealy and Host, 1992)
- والقلق ليس دائماً شعوراً سلبياً، إن وجود القلق هو الذي يكون لدينا الخوف الذي يحول بيننا وبين الكثير من الأعمال التي قد تلحق بنا الضرر أو التي قد تؤدي بحياتنا.

### مستويات قلق الاختبار:

- يقسم بعض الباحثين قلق الاختبار حسب مستواه في الفرد والإثارة المترتبة على كل مستوى إلى ثلاثة أنواع:
- قلق الاختبار المفيد: يكون فيه مستوى القلق منخفضاً عند الفرد وهو المستوى الشائع عند معظم الناس.
  - قلق الاختبار غير المفيد: يكون فيه مستوى القلق المرتبط بالاختبار مرتفعاً عند الفرد بشكل غير طبيعي أو منطقي ويسبب هذا القلق الكثير من التوتر والاضطراب وعدم الراحة.
  - قلق الاختبار الضار: وهو مستوى متقدم من قلق الاختبار لا تؤثر فقط على إنجاز نشاط معين كالإختبار مثلاً وإنما يتعدى تأثيره الجوانب الأكاديمية في حياة الفرد ليشمل الجوانب الأخرى. (Strand, 2003)

### ما العمل لتنمية قدرات التفكير الإبداعي لدى الطلبة في مادة العلوم؟

إذا أردنا تنمية مقدرة الطالب في أي فرع من العلوم وجب علينا أن نساعد على اكتساب قدر معين من المعلومات والحقائق الأساسية ونحن حين نشدد على أهمية فهم الطالب للمبادئ الأساسية وقدرته على تطبيق الأشياء التي تعلمها ونقول إن الفهم والتطبيق أهم من مجرد الاحتفاظ بذخيرة كبيرة من الحقائق والمعلومات. (لندفل، 1968) فعلى المختصين إتباع ما يلي:

- استخدام طرائق تدريس تثير تفكير الطلبة.
- توفير الإمكانيات المادية في مختبر العلوم أو عرض النشاط.
- توفير كتاب علوم جيد في محتواه وخبراته وتدريباته.
- توفر بدائل متعددة لتنفيذ أنشطة متنوعة.
- تقليل نصاب المعلم وإعطائه الوقت الكافي للإعداد للأنشطة.
- توجيه المعلم لطلابه للكشف عن المعرفة وتنمية قدراتهم في إنجاز العمل.
- تهيئة جو مفعم بالاحترام والتقدير لأن الاحترام يزيد من تفتيح أذهان الطلبة وتوسيع دائرة تفكيرهم لتوليد أفكار جديدة. (أبو جلاله، 2007)

### كيف نتخلص من خوف وقلق الامتحان؟؟

كلنا يبتابنا القلق والخوف من الامتحان ولكن علينا أن نميز بين القلق المحمود والقلق المرفوض فالأول هو قلق الرغبة في النجاح والحصول على أعلى الدرجات وهو قلق محفز ومطلوب. أما القلق والخوف المرفوض فهو الذي يؤثر على الثقة بالنفس ويثبط الهمة ويقلل من درجاتك بالرغم من سهرك ومجهودك.

### وصايا تضمن لك التخلص من القلق بإذن الله:

- النوم ... النوم ... النوم: خذ قسطاً وافراً منه في الليلة السابقة للامتحان حتى تدخل الامتحان هادئ الأعصاب وقوي التركيز.
- التغذية: عليك تناول وجبة خفيفة قبل ذهابك للامتحان فهي ستزود المخ بالطاقة اللازمة للتفكير وستريح في الوقت نفسه معدتك القلقة.
- تجنب المأكولات الدسمة وتجنب الإكثار من القهوة والشاي صحيح أنها منبهات للجهاز العصبي ولكن زيادة التنبيه هذه غير مطلوبة وحسبك كوباً واحداً من أي منهما.
- الحركة: لا شيء أفضل من الحركة والتمارين الرياضية في تخفيف القلق والتوتر إن كنت تستطيع القيام ببعض التمرينات الرياضية قبل الامتحان كان بها وإلا فيكفي أن تتحرك وتمشي في فناء المدرسة أو الجامعة خلال الساعة التي تسبق الامتحان.
- التوكل على الله عند استلام ورقة الامتحان.
- قل: " بسم الله الرحمن الرحيم ولا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم " .
- ضع ساعة يدك أمامك وقم بتقسيم وقت الإجابة.
- ابدأ بالإجابة على الأسئلة السهلة.

- انس كل ما حولك.
  - لا تخف وتقلق إن رأيت زملائك يكتبون وأنت ما زالت تفكر بالإجابة.
  - لا تنزعج إن رأيت زملاءك قد قاموا وسلموا أوراق الإجابة.
- إذا انتابتك لحظات قلق مرة أخرى أثناء الامتحان كرر الدعاء السابق ثم أغمض عينيك وخذ نفساً عميقاً إلى الداخل أمسكه بقدر ما تستطيع أخرجه ببطء هذا التمرين البسيط يساعد على التركيز والاسترخاء. ( أبو العزائم، 2005)
- مجتمع الدراسة:**

تكون مجتمع الدراسة من طلبة المدارس الثانوية الأردنية في اقليم الوسط بالأردن خلال الفصل الثاني من العام الدراسي (2021/2020).

#### عينة الدراسة:

أجريت الدراسة على عينة قوامها (140) من طلبة المدارس الثانوية الأردنية في اقليم الوسط بالأردن خلال الفصل الثاني من العام الدراسي (2021/2020)، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية والجدول (1)، (2)، (3) تبين توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغيراتها المستقلة

#### جدول رقم (1): توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس

النسبة المئوية (%)	التكرار	الجنس
46	64	ذكر
54	76	أنثى
<b>100</b>	<b>140</b>	<b>المجموع</b>

#### جدول رقم (2): توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغير الصف

النسبة المئوية (%)	التكرار	الصف
36	50	التاسع
37	52	العاشر
27	38	الحادي عشر
<b>100</b>	<b>140</b>	<b>المجموع</b>

#### منهج الدراسة:

اتبع في هذه الدراسة المنهج الوصفي نظراً لملاءمته طبيعتها حيث يتم في هذا المنهج جمع البيانات وإجراء التحليل الإحصائي لاستخراج النتائج المطلوبة.

#### أداة الدراسة:

اعتماداً على أدبيات البحث والدراسات السابقة واستشارة الخبراء تم بناء استبانته لجمع البيانات من عينة الدراسة اشتملت على (20) فقرة موزعة إلى أربعة أبعاد كما في الجدول رقم (4)

### جدول رقم (3): فقرات الاستبانة تبعا لمجالات الدراسة

#	البعد	عدد الفقرات	الفقرات
1	المقررات الدراسية.	4	( 4 – 1 )
2	الأسرة.	5	( 9 – 5 )
3	البعد الثقافي للطالب.	5	( 14 – 10 )
4	المدرسة والمعلمين.	6	( 20 – 15 )

### صدق الأداة:

تم عرض أداة الدراسة على مختصين في وزارة التربية والتعليم الأردنية واطوا بصلاحياتها بعد إجراء تعديلات أشار إليها، وقد تم إجراء تلك التعديلات وإخراج الاستبانة بصورتها النهائية.

### ثبات الأداة

للتحقق من ثبات الأداة استخدمت معادلة كرونباخ ألفا لاستخراج الثبات فبلغت نسبته الكلية على فقرات الاستبانة (0.86) وهي نسبة ثبات تؤكد إمكانية استخدام الأداة.

### المعالجة الإحصائية:

بعد جمع البيانات تم إدخال بياناتها للحاسب لتعالج بواسطة البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وقد استخدمت النسب المئوية والمتوسطات الحسابية الموزونة واختبار (ت) وتحليل التباين الأحادي.

### نتائج الدراسة ومناقشتها

**أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول الذي نصه:** ما هو أثر قلق الامتحان على التحصيل الدراسي لدى طلبة المدارس الثانوية الأردنية؟

من أجل الإجابة عن هذا السؤال، استخدمت المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لكل فقرة من فقرات كل مجال من مجالات الاستبانة.

وقد أعطي للفقرات ذات المضمون الإيجابي (5) درجات عن كل إجابة (موافق بشدة)، و(4) درجات عن كل إجابة (موافق)، و(3) درجات عن كل إجابة (محايد)، ودرجتان عن كل إجابة (معارض)، ودرجة واحدة عن كل إجابة (معارض بشدة)، ومن أجل تفسير النتائج اعتمد الميزان الآتي للنسب المئوية للاستجابات:

### جدول رقم (4): ميزان النسب المئوية للاستجابات

درجة الاستجابات	النسبة المئوية
منخفضة جدا	أقل من 50%
منخفضة	من 50%-59%
متوسطة	من 60%-69%
مرتفعة	من 70%-79%
مرتفعة جدا	من 80% فما فوق

وتبين الجداول (5)، (6)، (7) (8) النتائج، ويبين الجدول (9) خلاصة النتائج.

**(1) النتائج المتعلقة بالبعد الأول (المقررات الدراسية)**

جدول رقم (5): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية للبعد الأول

رقم الفقرة	الفقرات	متوسط الاستجابة*	النسبة المئوية	درجة الاستجابة
1	لدي قلق من بعض المقررات الدراسية الصعبة.	3.50	70.00	مرتفعة
2	يسبب رأي الآخرين في المقررات الدراسية نوع من القلق لدي	3.65	73.00	مرتفعة
3	لا أستطيع الدراسة عندما يصيبني قلق من امتحان ما.	3.73	74.60	مرتفعة
4	يحدث القلق لدي نتيجة لعدم متابعتي للمقرر.	3.90	78.00	مرتفعة
	<b>الدرجة الكلية</b>	3.69	73.87	مرتفعة

أقصى درجة للفقرة (5) درجات

يتبين من الجدول رقم (5) السابق أن استجابات طلبة المدارس الثانوية الأردنية في اقليم الوسط بالأردن نحو قلق الامتحان وأثره على تحصيل طلبة المدارس الثانوية الأردنية من وجهة نظر الطلبة أنفسهم في اقليم الوسط بالأردن كانت مرتفعة على الفقرات (1، 2، 3، 4) حيث كانت نسبتها المئوية بين (70%-79%) وكانت النسبة المئوية للاستجابة على الدرجة الكلية مرتفعة بدلالة النسبة المئوية (73.87%).

وتعزو الباحثة ذلك إلى شعور الطلبة بالعجز اتجاه العملية التعليمية خاصة اتجاه المقررات الدراسية الطويلة نسبياً والمملة.

**(2) النتائج المتعلقة بالبعد الثاني (الأسرة)**

جدول رقم (6): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية للبعد الثاني

رقم الفقرة	الفقرات	متوسط الاستجابة*	النسبة المئوية	درجة الاستجابة
5	تؤثر المشاكل الأسرية في مستوى التحصيل الدراسي لدي.	3.80	76.00	مرتفعة
6	يؤثر الإزعاج وعدم توفير الجو المناسب داخل الأسرة على القلق لدي.	3.95	79.00	مرتفعة
7	يؤثر دور الأسرة في تخفيف القلق عندي من حيث الدعم النفسي والمعنوي.	4.35	87.00	مرتفعة جداً
8	يؤثر العامل الاقتصادي والمادي على القلق والتوتر.	3.30	66.00	متوسطة
9	تسبب المبالغة والإلحاح على الدراسة من قبل الأهل في القلق	3.78	75.60	مرتفعة



			أقصى درجة للفقرة (5) درجات
مرتفعة	76.70	3.84	الدرجة الكلية

أقصى درجة للفقرة (5) درجات

يتبين من الجدول رقم (6) السابق أن استجابات طلبة المدارس الثانوية الأردنية في اقليم الوسط بالأردن نحو قلق الامتحان وأثره على تحصيل طلبة المدارس الثانوية الأردنية من وجهة نظر الطلبة أنفسهم في اقليم الوسط بالأردن كانت مرتفعة جدا على الفقرة (7) حيث كان مستوى الاستجابة عليها أكثر من (80%) وكانت مرتفعة على الفقرات (5، 6، 9) حيث كانت نسبتها المئوية بين (70%-79%) وكانت متوسطة على الفقرة (8) حيث كانت نسبتها المئوية بين (60%-69%) وكانت النسبة المئوية للاستجابة على الدرجة الكلية مرتفعة بدلالة النسبة المئوية (76.70%).

وتغزو الباحثة ذلك إلى الظروف المعيشية الصعبة التي يعيشها الطلبة، وخاصة في ظل جائحة كورونا وما نتج عنها من آثار اقتصادية، والتي تنعكس على أدائهم الدراسي والتحصيل حيث أصبحت الأسرة جزءا مهما من هذه الظروف المعيشية الصعبة لما تعانيه من صعوبات حياتيه واقتصادية ومعيشية.

### (3) النتائج المتعلقة بالبعد الثالث (البعد الثقافي للطلاب)

#### جدول رقم (7): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية للبعد الثالث

رقم الفقرة	الفقرات	متوسط الاستجابة*	النسبة المئوية	درجة الاستجابة
10	اطلاعي على الكتب المتنوعة ذات العلاقة بدراستي يقلل من القلق.	3.57	71.40	مرتفعة
11	دراستي لبعض المقررات العملية التطبيقية يخفف من القلق عندي	3.78	75.60	مرتفعة
12	الطالب المثالي هو الذي يتجه اتجاهات ايجابية ليخفف من قلقه وتوتره	4.38	87.60	مرتفعة جدا
13	الطالب الجيد هو المتمتع بشخصية ذات ثقة عالية بالنفس وغير قلق ومتوتر	4.33	86.60	مرتفعة جدا
14	في اعتقادي أن للقلق تأثير على تدي التحصيل.	4.22	84.40	مرتفعة جدا
	الدرجة الكلية	4.06	81.10	مرتفعة جدا

أقصى درجة للفقرة (5) درجات

يتبين من الجدول رقم (7) السابق أن استجابات طلبة المدارس الثانوية الأردنية في اقليم الوسط بالأردن نحو قلق الامتحان وأثره على تحصيل طلبة المدارس الثانوية الأردنية من وجهة نظر الطلبة أنفسهم في اقليم الوسط بالأردن كانت مرتفعة جدا على الفقرة (12، 13، 14) حيث كان مستوى الاستجابة عليها أكثر من (80%) وكانت مرتفعة على الفقرات (10، 11) حيث كانت نسبتها المئوية بين (70%-79%) وكانت النسبة المئوية للاستجابة على الدرجة الكلية مرتفعة جدا بدلالة النسبة المئوية (81.10%).

وتعزو الباحثة ذلك إلى زيادة اهتمام الطلبة بتوسيع ثقافتهم العامة والخاصة، وخاصة في ظل التطور التكنولوجي والاحداث المتسارعة حول الطالب عالمياً وأهمها فايروس كورونا الذي لا تزال آثاره نعائشها.

#### (4) النتائج المتعلقة بالبعد الرابع (المدرسة والمعلمين)

جدول رقم (8): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية للبعد الرابع

رقم الفقرة	الفقرات	متوسط الاستجابة*	النسبة المئوية	درجة الاستجابة
15	يحدث القلق عندي إذا كان هناك أكثر من امتحان في نفس اليوم.	4.38	87.60	مرتفعة جداً
16	ينتابني نوع من القلق عندما لا يستطيع المعلم إيصال الفكرة لي.	4.00	80.00	مرتفعة جداً
17	أثّر بموعد الامتحانات المقررة من المدرسة مما يسبب لي القلق.	3.48	69.60	مرتفعة جداً
18	القلق في اعتقادي يؤثر في الطالب وعطائه الإبداعي تأثيراً سلبياً	4.30	86.00	مرتفعة جداً
19	تشجيع المعلم وتحفيزه لي يقلل من نسبة القلق لدي	4.30	86.00	مرتفعة جداً
20	نظام التقويم في المدارس يسبب لي القلق والتوتر.	2.90	58.00	منخفضة
الدرجة الكلية		3.89	77.83	مرتفعة

أقصى درجة للفقرة (5) درجات

يتبين من الجدول رقم (8) السابق أن استجابات طلبة المدارس الثانوية الأردنية في اقليم الوسط بالأردن نحو قلق الامتحان وأثره على تحصيل طلبة المدارس الثانوية الأردنية من وجهة نظر الطلبة أنفسهم في اقليم الوسط بالأردن كانت مرتفعة جداً على الفقرة (15، 16، 17، 18، 19) حيث كان مستوى الاستجابة عليها أكثر من (80%) وكانت منخفضة على الفقرة (20) حيث كانت نسبتها المئوية بين (50%-59%) وكانت النسبة المئوية للاستجابة على الدرجة الكلية مرتفعة بدلالة النسبة المئوية (77.83%).

وتعزو الباحثة ذلك أن النظرة السلبية التي ينظرها الطالب إلى المعلم والمدرسة.

#### (5) خلاصة النتائج وترتيب الأبعاد والدرجة الكلية للاستجابات:

جدول رقم (9): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية للأبعاد والدرجة الكلية للاستجابات

الرقم	البعد	متوسط الاستجابة*	النسبة المئوية	درجة الاستجابة
1	المقررات الدراسية.	3.69	73.87	مرتفعة
2	الأسرة.	3.84	76.70	مرتفعة
3	البعد الثقافي للطالب.	4.06	81.10	مرتفعة جداً
4	المدرسة والمعلمين.	3.89	77.83	مرتفعة
الدرجة الكلية		3.87	77.40	مرتفعة

أقصى درجة للفقرة (5) درجات

يتبين من الجدول رقم (9) السابق أن استجابات طلبة المدارس الثانوية الأردنية في اقليم الوسط بالأردن نحو قلق الامتحان وأثره على تحصيل طلبة المدارس الثانوية الأردنية من وجهة نظر الطلبة أنفسهم في اقليم الوسط بالأردن كانت مرتفعة جدا على البعد (3) حيث كان مستوى الاستجابة عليها أكثر من (80%) وكانت مرتفعة على البعد (1، 2، 4) حيث كانت نسبتها المئوية بين (70%-79%) وكانت النسبة المئوية للاستجابة على الدرجة الكلية مرتفعة بدلالة النسبة المئوية (77.40%).

ثانيا: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني الذي نصه: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أثر القلق على التحصيل الدراسي لدى طلبة المدارس الثانوية الأردنية تعزى لمتغير الجنس؟ وتتعلق بهذا السؤال فرضية الدراسة الأولى، والجدول (10) يبين نتائج فحصها.

نتائج فحص الفرضية الأولى التي نصها: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في قلق الامتحان وأثره على تحصيل طلبة المدارس الثانوية الأردنية من وجهة نظر الطلبة أنفسهم في اقليم الوسط بالأردن تعزى لمتغير الجنس.

لفحص الفرضية تم استخدام اختبار (t) والجدول رقم (11) يبين النتائج:

جدول رقم (11): نتائج اختبار (ت) تبعا لمتغير الجنس

رقم	البعد	ذكر		أنثى		(ت)	الدلالة
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
1	المقررات الدراسية.	3.4688	.77272	3.7500	.56440	-1.170	.249
2	الأسرة.	4.0250	.74402	3.7875	.64245	.907	.370
3	البعد الثقافي للطلاب.	4.1500	.23299	4.0312	.46312	.699	.489
4	المدرسة والمعلمين.	3.7917	.46076	3.9167	.50090	-.640	.526
	المجموع الكلي	3.8589	.31690	3.8714	.37337	-.087	.931

دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05)

يتبين من الجدول رقم (11) السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في قلق الامتحان وأثره على تحصيل طلبة المدارس الثانوية الأردنية من وجهة نظر الطلبة أنفسهم في اقليم الوسط بالأردن تعزى لمتغير الجنس على جميع الأبعاد وعلى الدرجة الكلية حيث كان مستوى الدلالة لقيم (ت) عليها أكبر من (0.05) وبهذا نقبل الفرضية الصفرية.

تعزو الباحثة ذلك إلى أن الطلبة مع اختلاف الجنس يعيشون الظروف نفسها داخل المدرسة فلا يقف متغير الجنس عائقا أمام الطالب والطالبة نحو القلق.

ثانيا: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث الذي نصه: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أثر القلق على التحصيل الدراسي لدى طلبة المدارس الثانوية الأردنية تعزى لمتغير الصف؟

وتتعلق بهذا السؤال فرضية الدراسة الالتباس، والجدول (12) يبين نتائج فحصها.

نتائج فحص الفرضية الرابعة التي نصها: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في قلق الامتحان وأثره على تحصيل طلبة المدارس الثانوية الأردنية من وجهة نظر الطلبة أنفسهم في اقليم الوسط بالأردن تعزى لمتغير الصف.

لفحص الفرضية استخدم تحليل التباين الأحادي (ANOVA) والجدول (12) يبين النتائج

الجدول (12): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في أثر قلق الامتحان في التحصيل الدراسي لدى طلبة المدارس الثانوية الأردنية في اقليم الوسط بالأردن تعزى لمتغير الصف

البعد	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
1	بين المجموعات	.506	1	.506	1.369	.249
	داخل المجموعات	14.055	138	.370		
	المجموع	14.561	139			
2	بين المجموعات	.361	1	.361	.823	.370
	داخل المجموعات	16.670	138	.439		
	المجموع	17.031	139			
3	بين المجموعات	.090	1	.090	.488	.489
	داخل المجموعات	7.029	138	.185		
	المجموع	7.119	139			
4	بين المجموعات	.100	1	.100	.410	.526
	داخل المجموعات	9.264	138	.244		
	المجموع	9.364	139			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	.001	1	.001	.008	.931
	داخل المجموعات	5.025	138	.132		
	المجموع	5.026	139			

دال إحصائياً عند مستوى ANOVA(0.05)

يتبين من الجدول رقم (12) السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في قلق الامتحان وأثره على تحصيل طلبة المدارس الثانوية الأردنية من وجهة نظر الطلبة أنفسهم في اقليم الوسط بالأردن تعزى لمتغير الصف على جميع الأبعاد وعلى الدرجة الكلية حيث كان مستوى الدلالة لقيم (ت) عليها أكبر من (0.05) وبهذا نقبل الفرضية الصفرية.

تعزو الباحثة ذلك إلى أن طبيعية الحياة المدرسية وظروفها المحيطة واحدة على جميع المستويات الصف.

### التوصيات:

- إيجاد الظروف المريحة أثناء تقديم الامتحانات والتي تعمل على تخفيف درجة الاضطراب والقلق التي يعاني منها كثير من الطلبة.
- العمل على توفير الاختصاصيين النفسيين والتربويين في المدارس لمساعدة الطلبة في حل مشكلاتهم الانفعالية والتي تؤثر في تحصيلهم الدراسي.
- إيجاد نوع من التعاون بين المدرسة والأسرة من أجل توفير الظروف الملائمة لتمكين الطالب من تحصيل أفضل، وإبعاد المؤثرات التي تعيق التحصيل.
- مراعاة الأسرة للعلاقات الجيدة والدفء العاطفي في محيط الأسرة. ومراعاة القدرات العقلية للطلبة وعدم تكليفهم فوق قدراتهم العقلية، ومراعاة ميولهم ورغباتهم كل ذلك يساعدهم على التخلص من مشاعر القلق، مما يؤدي إلى تحسين مستوى التحصيل.
- إعداد المعلمين تربوياً يساعد الطلبة في خفض مشاعر القلق وذلك بالتعرف على الأسباب التي أدت إليه سواء بالأسرة أو المدرسة، وكذلك تقديم النصائح والإرشادات.
- هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات والأبحاث للكشف عن أثر متغيرات أخرى كذكاء الميل، مفهوم الذات، العمر وغيرها في مستوى قلق الامتحانات لدى الطلبة.

### المصادر والمراجع

#### أولاً: مراجع اللغة العربية

- أبو العزائم، جمال (2005): مجلة الطب النفسي، مجلة النفس المطمئنة، العدد: 80.
- أبو جلالة، صبحي (2007)، مناهج العلوم وتنمية التفكير الإبداعي، دار الشرق للنشر والتوزيع.
- أبو صبحة: كايد (1975): العلاقة بين قلق الاختبار والتحصيل الدراسي عند الطلبة، رسالة ماجستير، المدرسة الأردنية، عمان.
- حافظ، نبيل (2006م): صعوبات التعلم والتعليم العلاجي، مكتبة زهراء الشرق.
- الخصري، عبد السلام، سليمان، نادية (1979)، التحصيل المدرس وبعض سمات الشخصية، الكتاب السنوي في التربية، وعلم النفس، القاهرة، دار الثقافة للطباعة والنشر.
- دودين، حمزة (2006): مشكلات الطلبة في الاختبارات وطرق علاجها (الغش واستراتيجيات تقديم الاختبارات وقلق الاختبار).
- الريحاني، سليمان (1982): أثر الاسترخاء العضلي في التحصيل، وخفض قلق الامتحان، المجلة العربية للبحوث والتربوية، تونس.
- الطيب، محمد (1988): دراسة لمستوى قلق الامتحان بين طلاب كليات جامعة طنطا، مجلة علم النفس، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- عبد الغفار، عبد السلام (1981): مقدمة في الصحة النفسية، دار النهضة العربية.

- القرعان، عبد الجليل (1992): قلق الاختبار، مفهوم الذات وعلاقتها بتحصيل طلبة الثاني ثانوي العلمي، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، إربد.
- لندفل، س.م. (1968م)، أساليب الاختبار والتنمية في التربية والتعليم، التل، سعيد الناشف عبد الملك، المؤسسة الوطنية للطباعة والنشر – بيروت.

ثانياً: مراجع اللغة الأجنبية

- Mealy D.L. & Host T.R (1992): Coping with test anxiety couege Teaching 147:149.
- Sarason. Irwin G (1967): Test Anxiety and General Anxiety and Intemigence proformance, Journal of Coun selling pyschologe. vol.21 No. 6.
- Strand. K (2003): Coping with college series: Handling Test Anxiety (online) available at (<http://www.counseling.ILSTU.edu/DD/cope-Test-a.shtm/>).

جميع الحقوق محفوظة © 2021 الباحثة/ حنان وليد مصطفى مراد، المجلة الأكاديمية للأبحاث والنشر العلمي.

(CC BY NC)