



كلية التربية للطفولة المبكرة
إدارة البحوث والنشر العلمي (المجلة العلمية)

=====

مستوي قلق الإختبار لدى الطالبة المعلمة **بكلية التربية للطفولة المبكرة**

إعداد

أ.د/ غادة كامل سويني

أستاذ علم نفس الطفل ووكيل
كلية التربية للطفولة المبكرة
لشئون التعليم والطلاب- جامعة أسيوط

أ.م.د/ دعاء محمد مصطفى

أستاذ علم نفس الطفل المساعد
ورئيس قسم العلوم النفسية
كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة أسيوط

أ/ فاطمه زكريا كامل

معيدة بقسم العلوم النفسية
بكلية التربية للطفولة المبكرة

تم ارسال البحث: ٢٠٢٥/٦/٢ تم الموافقة على النشر: ٢٠٢٥/٦/٢٧

{العدد الرابع والثلاثون- يوليو ٢٠٢٥ م - الجزء الأول}

مستوي قلق الاختبار لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة

تم ارسال البحث: ٢٠٢٥/٦/٢ تم الموافقة على النشر: ٢٠٢٥/٦/٢٧

ملخص البحث

هدف البحث:

-التعرف على مستوى قلق الاختبار لدى الطالبة المعلمة في كلية التربية للطفولة المبكرة.

منهج البحث:

أستخدم المنهج الوصفي التحليلي لرصد وتحليل مستوى قلق الاختبار لدى الطالبات المعلمات، وذلك من خلال توزيع مقياس قلق الاختبار على عينة من طالبات الفرق الدراسية المختلفة (الثالثة والرابعة) بكلية التربية للطفولة المبكرة.

أدوات البحث:

مقياس قلق الاختبار للطالبة المعلمة في كلية التربية للطفولة المبكرة

نتائج البحث:

أظهرت النتائج أن هناك نسبة مرتفعة من قلق الاختبار لدى عدد كبير من الطالبات المعلمات، خاصة في ظل ضغوط الأداء العملي والتدريبات التربوية. كما تبين أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية تعود إلى مستوى السنة الدراسية، حيث زادت حدة القلق في السنوات المتقدمة.

الكلمات المفتاحية

قلق الاختبار - الطالبة المعلمة

The Level of Test Anxiety Among Student Teachers at the Faculty of Early Childhood Education

Prf\ Ghada Kamel Swify
Dr\ Doaa Mohamed Moustafa
Fatma Zakeria Kamel

Summary

Research Objective:

To identify the level of test anxiety among student teachers at the Faculty of Early Childhood Education.

Research Methodology:

The descriptive-analytical method was used to monitor and analyze the level of test anxiety among student teachers. This was done by distributing a test anxiety scale to a sample of third- and fourth-year students at the Faculty of Early Childhood Education.

Research Tools:

- Test Anxiety Scale for Student Teachers at the Faculty of Early Childhood Education.

Research Findings:

The results revealed a high level of test anxiety among a large number of student teachers, especially under the pressure of practical performance and educational training. The findings also showed statistically significant differences related to the academic year level, with anxiety levels increasing in the more advanced years.

Keywords:

Test Anxiety – Student Teacher

مقدمة* :

تمثل الطالبة المعلمة العمود الفقري لأنه سوف يبنى على ايديها مستقبل أبنائنا، لذلك لا بد من الاهتمام بها لكي تكون على قدر عالٍ من الصحة النفسية، حتى تستطيع أن تخرج لنا أجيال متميزة في كافة المجالات وعلى قدر كبير من الصحة النفسية .

يجب الإهتمام بإعداد معلمة الأطفال ويقصد بهذا الإهتمام بها أثناء دراستها . أي وهي طالبة معلمة .، بحيث تتمتع بالكفايات اللازمة لإنشاء جيل متمتع بالصحة النفسية . فينبغي أن تتمتع الطالبة المعلمة بدرجة عالية من الاتزان النفسي والانفعالي، وقدر كاف من الكفاءة الاجتماعية حتى تستطيع أن تحقق لنفسها التوافق النفسي بشكل جيد . وبذلك تكون قادرة على تلبية وإشباع حاجات الأطفال، ومساعدتهم على التعبير السوي عن انفعالاتهم . والطالبات المعلمات هن وسيلة المجتمع لتحقيق خطته وإستراتيجياته ؛ فلهن أثر ممتد لكل أطفال المستقبل لأنهن معلمات المستقبل (أحمد، ٢٠٢١، ٨) .

ويعد القلق استجابة طبيعية متأصلة في الشخصية الإنسانية ومرافقة للأفراد في جميع المراحل العمرية، حيث يعد في درجاته الطبيعية القوة الدافعة والمحركة لنشاط الإنسان التي تمكنه من الانتباه والتصدى لسائر التحديات والعوائق التي قد تعترضه، وبذلك يلعب القلق دورا إيجابيا في حياة الإنسان ويدفعه إلى الإنجاز وتحقيق الطموحات، إلا أن القلق قد يصبح مصدرا للإزعاج ويجلب الضيق والألم ويساهم في ظهور عديد من الاضطرابات إذا صار حادا وتجاوز حدوده الطبيعية (عبد الغني، ٢٠١٦، ١) .

ويحدث القلق عندما يشعر الفرد بخطر يهدده وهو حالة نفسية تؤدي الى ارتباك وتوتر انفعالي واضطرابات فسيولوجية، وهو من العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي سواء كان إيجابيا أم سلبيا، والذي يطلق عليه قلق الاختبار حيث توجد علاقة إيجابية بين الدرجات المرتفعة للتحصيل الدراسي وقلق الاختبار الذي يكون بمستوى منخفض، كما أن الطلاب الذين يعانون من القلق المرتفع يتسمون بالميل الى العزلة والانطواء، مقارنة بالأفراد الذين يتميزون بقلق منخفض (cassady &Johnson, 2002,270).

* تم التوثيق في المتن كالتالي : (اللقب، والسنة، رقم الصفحة) . طبقا لنونيق APA 6

والقلق الذى يعترى غالبية الطلاب قبل وأثناء الاختبارات أمر طبيعى وسلوك عرضي مألوف ما دام فى الدرجات المقبولة ويعد دافعا إيجابيا لتحقيق الدافعية نحو الإنجاز المثمر، أما إذا أخذ أعراضا غير طبيعية كعدم النوم المتصل، فقدان الشهية، عدم التركيز الذهني تسلط بعض الأفكار الوسواسية، الاضطرابات الانفعالية والجسمية فهذه حالة قلق اختبار تحتاج الى التأكيد على سبيل الوقاية منها وعلاجها بحيث نجعل هذا القلق طبيعيا ويكون دافع ايجابى يؤدى الى مزيد من الإنتاجية لجميع الطلاب فى بيئة آمنة انطلاقا من المبدأ السيكولوجى كلما زاد القلق الطبيعى زاد مستوى التركيز والأداء والعكس صحيح (السنباطي وعلي والعقباوي، ٢٠١٠، ١٣) . حيث أشارت دراسة (Castillo & Caurcel (2015 أن طلاب الجامعة الذين كانوا أقل قلقا كانت مستويات الاهتمام الانتقائى والتركيز العقلي قبل الإمتحانات أعلى . ويلاحظ أن العلاقة بين قلق الاختبار وأداء الطلاب علاقة سالبة وهذا ما دعمته دراسات عديدة مثل دراسة ايمان وفاروكى (Eman & Farooqi (2005، ودراسة عيسى (٢٠١٨).

مشكلة البحث:

يعد قلق الاختبار من المشكلات التربوية السائدة التى تؤثر على شريحة كبيرة من الطلاب داخل المدارس والجامعات ويرجح أن نسبة انتشاره بين طلاب الجامعات تتراوح من ٢٠.١٥% (صبري، ٢٠٠٩، ٣) . كما أوضحت دراسة (April (2014 التى أوضحت أن هناك ٣٠% من الطلاب يعانون من قلق الاختبار ويؤثر هذا بشكل مباشر على أدائهم الأكاديمي .

يعد القلق أكثر حالات العصاب شيوعا، ومن أكثر الاضطرابات النفسية عموما، ويمثل ٣٠% . ٤٠% من الاضطرابات العصابية وهو أشيع لدى الإناث منه لدى الذكور، وأشيع فى الطفولة والمراهقة وسن القعود والشيخوخة (زهران، ٢٠٠٥، ٤٨٥) . و توصلت دراسة سعادة (٢٠٠٤) وجود مستوى مرتفع لقلق الامتحان عند الطلبة، ووجود فروق فى متوسطات درجات قلق الامتحان تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث ولمتغير التخصص العلمى لصالح العلمى، ولحجم العائلة ذات الحجم الكبير، وللترتيب الولادى لصالح الابن الأصغر، ولمستوى تعليم الأب لصالح المستوى الأساسى .

ويتأثر الطلبة في جميع المستويات الأكاديمية التحصيلية بقلق الإختبار، والذي يؤدي الى بعض الاستجابات السلوكية والجسدية السلبية ذات الصلة بالمشاركة في الاختبارات . (Tehrani , Majd , & Ghamari , 2014)

وتتعرض الفتاة الجامعية في هذه المرحلة لكثير من الضغوط في فترات مختلفة وخاصة فترة التقويم والاختبارات، وتلعب الاختبارات دورا مهما في حياة الطالبة ؛ لأنها أحد التقييمات التي يعتمد عليها تحديد مصيرها، والتفكير في الاختبارات عامل يسبب القلق لدى الطالبة ويساعد في ذلك الخبرات التي تمر بها وضغوط الحياة وسعيها المستمر نحو تحقيق طموحها (أمين، ٢٠١٤، ٥) . ويكون القلق أكثر انتشارا بين الإناث وذلك لأن الإناث يحملن مستوى عال ورغبة كبيرة لتحقيق ذواتهن وإثبات جدارتهن في التفوق (عبد الغني، ٢٠٠٨، ١٤٧).

واهتمت دراسات عديدة بخفض مستوى قلق الامتحان ومنها دراسة أبو عزب (٢٠٠٨)، ودراسة (2007) Orbach , Lindsay & Grey ، ودراسة (Yahav& Cohen,2008)، ودراسة (Stowell & Bennett,2010) .

وتوصلت دراسة الخزي (٢٠١٣) الى أن هناك علاقة إرتباطية سلبية بين قلق الإختبار والأداء في الإختبار، كذلك توصلت درة رمضان (١٩٩٤) إلى إنه في حالة ارتفاع مستوى قلق الإختبار فإن ذلك يعوق ويعرقل الأداء حيث يؤدي ارتفاع مستوى قلق الإختبار الى الفشل في تجهيز المعلومات المناسبة لطبيعة المهمة، كما يعوق الفرد في إصدارالاستجابة المناسبة لموقف الإختبار، وأكدت ذلك عدة دراسات كدراسة (2013) Jeri التي توصلت إلى أن هناك تأثير لقلق الإختبار على أداء الطلاب .

كما أشار عبدونى ونعيمة (٢٠١٣) أن قلق الإختبار المرتفع له أثر سلبي على المهارات الأكاديمية، وعلى الأداء أثناء الاختبارات، وعلى الإدراك والأداء لدى الطلبة ؛ مما يسبب الاضطراب عند أداء المتطلبات المعرفية، وإعاقة الأداء ويؤدي استمراره الى حدوث مشكلات نفسية وسلوكية وأمراض جسمية .

بالإضافة الى ما سبق لاحظت الباحثة أثناء قيامها بالتدريس والتعامل مع الطالبات فى السكاشن والمراقبات فى الامتحانات وجود هذه المشكلة حيث تعاني الكثير من الطالبات من هذه المشكلة وتؤثر على ادائهن الاكاديمى .

واسنادا لما سبق فقد تبلورت مشكلة البحث الحالي فى معاناة معظم طالبات كلية تربية للطفولة المبكرة بجامعة أسيوط من قلق الامتحان مما دعى الى محاولة التعرف على مستوي قلق الامتحان لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة .

أسئلة البحث: يحاول البحث الحالي الإجابة علي الأسئلة التالية:

- ما مستوي قلق الاختبار لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة؟

أهداف البحث: يهدف البحث الحالي إلي التعرف علي:

- مستوي قلق الاختبار لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة.

أهمية البحث:

تتضح أهمية البحث الحالي من خلال ما يلي:

أولاً: من الناحية النظرية

1- أهمية تناول متغير قلق الاختبار للطالبة المعلمة لكى تنعم بصحة نفسية

مستقرة والحصول على مستوى أكاديمى أعلى .

2- اثراء المكتبة الجامعية بهذا النوع من الابحاث.

ثانياً: من الناحية التطبيقية

1- إعداد مقياس قلق الاختبار يستفاد منه الباحثين.

2- قد يفيد هذا البحث الباحثين بفتح مجالات بحث أخرى .

حدود البحث: اقتصر البحث الحالي علي الحدود التالية:

الحدود البشرية: اقتصر علي بعض طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة جامعة أسيوط من الفرقة الثالثة والفرقة الرابعة.

الحدود المكانية: كلية التربية للطفولة المبكرة جامعة أسيوط.

الحدود الزمنية : تم تطبيق أدوات الدراسة في العام الدراسي الثاني ٢٠٢٤/٢٠٢٥ م.

منهج البحث:

أستخدم المنهج الوصفي التحليلي لرصد وتحليل مستوى قلق الاختبار لدى الطالبات المعلمات، وذلك من خلال توزيع مقياس قلق الاختبار على عينة من طالبات الفرق الدراسية المختلفة (الثالثة والرابعة) بكلية التربية للطفولة المبكرة.

أدوات البحث: تم إعداد الأدوات التالية:

-إعداد مقياس قلق الاختبار للطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة. (إعداد الباحثة)

مصطلحات البحث الإجرائية:

يعرف قلق الاختبار إجرائياً بأنه مجموعة من الاستجابات المعرفية والانفعالية والجسمية والسلوكية التي تصيب الطالبة في فترة الامتحانات فتسبب لها الكثير من الأعراض مثل الصداع واضطرابات في المعدة والبطن والضييق وعدم القدرة على المذاكرة، ونسيان الاجابات وتشتت الانتباه وصعوبة في التذكر وصعوبة في التفكير، والشعور ببرودة في أصابع يده، وعدم الاهتمام بمظهره الخارجي، ويقدر بالدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة في المقياس المستخدم بالدراسة الحالية .

الإطار النظري مدعم بدراسات سابقة:

يتناول الإطار النظري المتغير التالي:

قلق الاختبار

-مفهوم قلق الاختبار:

ويعرف قلق الاختبار بأنه حالة انفعالية مؤقتة سببها إدراك المواقف التقويمية على أنها مواقف تهديدية للشخصية مصحوبة بتوتر وحالات عقلية سلبية تتداخل مع التركيز المطلوب وقت الإختبار مما يؤثر عليه بالسلب . (الشايب، غربي، ٢٠١٣، ٢٦٩).

ويري (Lotz & Sparfeldt , 2017 , 397) أن قلق الإختبار سمة تزداد وتظهر مع إقتراب الإختبار، وتتمثل في الإنزعاج والإنفعالية ويعتبر الإنزعاج إهتمام معرفي للخوف من الفشل أما الانفعالية فهي ردود أفعال الجهاز العصبي للفرد . واتفق كلا من (حسانين، ٢٠٠٨، ٥٣٦ & ابراهيم، ٢٠١٤، ٩٣٢) بأنه ردود الأفعال المعرفية للفرد قبل أو أثناء أو بعد أداء مهام مواقف الاختبار أو التقويم والتي تستثير شعوره الداخلي بالتهديد نتيجة لتفسير

غير منطقي للموقف الضاغط باعتباره على أنه خطير مما يجعل الطالب يقوم بتقييم معرفي للموقف بأنه خطر مما يجعله يفكر بخوف و ينتاب الفشل فكره فيؤثر على أدائه في موقف الاختبار.

- أسباب قلق الاختبار:

يمكن ارجاع سبب قلق الامتحانات إلي الأسباب الآتية :-

- الخوف من المستقبل الغامض نظرا لضعف المعدل أو تكرار الرسوب
 - الخوف من الفشل، ورد فعل الأهل، وتعليقات الآخرين.
 - ضعف المستوي الدراسي.
 - نقص الثقة بالنفس وصعوبة الإختبار والمراقبين.
 - التخوف الشديد من فقد ونسيان المعلومات .
 - كثرة الحديث عن الإختبارات، مما يضعها في حالة محاطة بالصعوبات.
 - مما يؤدي الى زيادة الخوف الشديد منها
 - الضغوط النفسية الشديدة الناجمة عن محاولة إرضاء الوالدين والأهل
 - توقع حدوث الفشل، وفقدان السيطرة على النفس (زهران، ٢٠٠٠، ٩٩) .
- يعد قلق الاختبار سلوكاً متعلماً، وتظهر أسبابه في سلوكيات بعض الأفراد والمعتقدات وأساليب التفكير المتعلم والمحيطين بهم، ويتمثل في خوف المتعلم من الفشل، وبعض أساليب التنشئة الاجتماعية التي يتبعها الأبوين داخل الأسرة في السنوات الأولى من حياة المتعلم، وأساليب الضغط الذي يُمارسه الأباء لحمل أبنائهم على الاستذكار والتعلم، والتفكير الدائم والمستمر في المستوى التعليمي الذي يتمناه المتعلم لنفسه والمحيطون به، والمجال الذي يرغب في الالتحاق به بعد اجتياز الاختبارات، والتشجيع المستمر للمتعلم على إبراز ظاهرة الفروق الفردية والحث على التعلم والتنافس من أجل وصوله إلى مركز نسبي يتفوق فيه على أقرانه، نقص الاستعداد للاختبار أو عدمه، ونقص الثقة بالنفس والخبرة بالمواقف الاختبارية (أبو مسلم ، ٢٠١٤، ١١٦-١١٩، نور الدين ، ٢٠١٨، ٤٣٣) .

-أعراض قلق الإختبار:

أوضح (14 , 2006) Cizek , G., Burg , S., S, هناك بعض الأعراض التي يلاحظها الآباء والمدرسون لدى الطلاب الذين يعانون من قلق الإختبار مثل : اضطراب الأكل، اضطراب النوم، البكاء المرضي، كثرة الذهاب إلى بيت الخلاء، تدني تقدير الذات، الخوف الشديد من الفشل، الاهتمام الزائد بالاختبار، مقاومة الذهاب الى المدرسة، الانسحاب من المدرسة تدني درجات الاختبار، كما أن هؤلاء الطلاب لديهم مشاعر من القلق العام واليأس و الإكتئاب .

الأعراض الجسمية : تعبر عن مجموعة من الأعراض السيكوسوماتية التي تنتاب الفرد أثناء الإمتحان مثل الصداع ، الرعشة، الشلل العصبي، صعوبة التنفس . التفكير المشوش : مجموعة من الأفكار غير المترابطة وغير الواضحة يشعر بها الفرد أثناء الإختبار . (محمد، ٢٠١٤، ٣١ - ٣٢) .

ويمكن القول أن أعراض قلق الإختبار كثيرة ومتعددة سواء كانت نفسية أو جسدية، هذا القلق يؤثر على الإلتزان النفسي للطالب ويجعله غير قادر على المذاكرة أو التفوق في الإختبار، ومن الأعراض التي تحدث للطالب أثناء فترة الإختبار كثرة الأفكار السلبية التي تخطر على ذهن الطالب مما يعيق قدرته على المذاكرة وعدم حصوله على الدرجات العالية، تدني تقدير الذات، الشلل العصبي وصعوبة التنفس و أيضا من ضمن الأعراض اضطراب النوم مثل (الأرق أو كثرة النوم) واضطراب الأكل، كثرة الذهاب الى بيت الخلاء، وهناك الكثير من الأعراض التي تحدث للطالب، وكل هذه الأعراض تحدث فقط في فترة الإمتحانات مما يترتب عليها فشل الطالب في الإمتحان.

- أنواع قلق الإختبار

يوجد نوعان من قلق الإمتحان : -

أ) قلق الإمتحان الميسر: - وهو قلق معتدل طبيعي ذو التأثير الإيجابي المساعد، والذي يعتبر قلقاً دافعاً يدفع الطلاب للدراسة والاستذكار والتحصيل المرتفع، وينشطهم ويحفزهم علي الإستعداد للإمتحانات وييسر أداء الإمتحان ويكون عوناً علي زيادة التحصيل الدراسي (العتيبي، ٢٠١٨، ٦٢٦) .

ب) قلق الإمتحان المعسر : - وهو قلق مرتفع، ذو تأثير سلبي معوق، حيث تتوتر الأعصاب ويزداد الخوف والإنزعاج والرغبة، ويستثير استجابات غير مناسبة، مما يعوق قدرة الطالب علي التذكر والفهم، حين يستعد للإمتحان، ويعسر أداء الإمتحان، هذا النوع من القلق ينتج عنه آثار سلبية، من أعراضه التوتر العصبي الزائد، الخوف، والإنزعاج، والرغبة وصعوبة التركيز وتذكر المادة، فيحاول الطالب الإبتعاد عن هذه الأعراض بعدم المذاكرة، وتأجيل الإمتحانات (العنزي، ٢٠٠٣، ١٦٤، سايجي، ٢٠٠٤، ٧) .

- عوامل تؤثر على قلق الإختبار

وهناك عدة عوامل تؤثر في قلق الاختبار لدى الطلاب، فقد توصلت دراسة Champika (2014) K إلى أنه هناك علاقة بين أنماط الأبوة والأمومة وقلق الإختبار لدى الأبناء، وتوصلت دراسة الغصون وعلي (٢٠٠٩) إلى أن هناك علاقة بين دافعية الانجاز وقلق الاختبار، كذلك دراسة (Jeri , L (2013) توصلت إلى أن هناك علاقة بين كل من العمر والجنس وقلق الاختبار، وأكدت ذلك دراسة الشحات والبلاح (٢٠١٣) أن الإناث لديهن مستوى أعلى من قلق الاختبار.

إعداد أدوات البحث:

-إعداد مقياس قلق الاختبار للطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة

أ- خطوات إعداد المقياس : -

١-الهدف من القياس:

قامت الباحثة بإعداد هذا المقياس بهدف الكشف عن الطالبات اللذين يعانون من قلق الإختبار .

٢-الإطلاع علي بعض المقاييس التي أعدها بعض الباحثين لقياس قلق الإختبار،

ومنها مقياس قلق الإختبار إعداد: أمين (٢٠١٤)، محمد (٢٠١٤)، عبدالغنى

(٢٠١٦)، رابعة (٢٠١٨)، همام (٢٠٢٠) .

ب-تحديد أبعاد المقياس:

وبعد الإطلاع علي الدراسات والمقاييس السابقة، قامت الباحثة بتحديد مجموعة من

الأبعاد والتي تمثلت في الأبعاد الآتية:

-البعد الأول (البعد العقلي المعرفي).

-البعد الثاني (البعد الإنفعالي النفسي).

-البعد الثالث (البعد الإجتماعي).

- البعد الرابع (البعد الجسمي) .

ج-الصورة المبدئية للمقياس:

قامت الباحثة بوضع مجموعة من العبارات لكل بعد من أبعاد المقياس وقد بلغت عدد

العبارات (٥٦) عبارة موزعة علي الأبعاد الأربعة، كالتالي:

١-تضمن البعد الأول/ البعد العقلي المعرفي (١٨ عبارة).

٢-تضمن البعد الثاني/ الإنفعالي النفسي (٩ عبارات).

٣-تضمن البعد الثالث /الإجتماعي (١١ عبارة).

٤-تضمن البعد الرابع / الجسمي (١٨ عبارة)

وقد روعي عند صياغة العبارات أن تكون للعبارة معني واضح ومحدد، وأن تكون صياغة العبارة صحيحة وتنتمي للبعد الذي تنتمي إليه وقد قامت الباحثة بعرض المقياس علي مجموعة من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس في مجال علم النفس بلغ عددهم (٥) محكماً.

٣-تصحيح المقياس:

تم تقدير درجات المقياس بوضع درجة لكل عبارة تتراوح من ٣ إلي ١، وذلك كالتالي:

1- دائماً (ثلاث درجات)

2- أحياناً (درجتان)

3- أبداً (درجة واحدة)

وكانت طريقة الإجابة وضع علامة (✓) أمام العبارات المناسبة له، حيث تدل الدرجة المرتفعة علي ارتفاع قلق الاختبار لدي الطالبة المعلمة، بينما تدل الدرجة المنخفضة علي انخفاض قلق الاختبار لدي الطالبة المعلمة.

4- الخصائص السيكومترية لمقياس قلق الاختبار للطالبات المعلمات :

أ - صدق المحتوى :

للتحقق من صدق المحتوى لمقياس قلق الاختبار للطالبات المعلمات، عُرض المقياس في صورته الأولى (المكونة من ٥٦ فقرة) على (٥) محكما من أعضاء هيئة التدريس بمجال علم النفس، وذلك لإبداء ملاحظاتهم من حيث الدقة اللغوية في صياغة فقرات المقياس، ومدى مناسبتها لعينة الدراسة، ومدى ارتباطها بمحتوى التقنية المستخدمة في الدراسة الحالية، وأكد المحكمون على أن المقياس يقيس ما وضع لقياسه بعد إجراء التعديلات على بعض الفقرات، وقد تراوحت نسب الاتفاق لفقرات المقياس بين (٨٥% الى ١٠٠%)، كما يوضحها جدول (١)، ليصبح المقياس في صورته النهائية مكون من (٥٦ فقرة).

جدول (١)

تعديلات المحكمين على فقرات مقياس قلق الاختبار للطالبات المعلمات

رقم الفقرة	قبل التعديل	بعد التعديل
٣	اعتقد أنني سافشل في الاختبار مهما ذاكرت	اعتقد أنني سافشل في الاختبار مهما بذلت من جهد في الاستذكار
٤	أسئلة الاختبار صعبة على	أشعر بأن أسئلة الاختبارات صعبة على
٨	أصاب بالتشوش والإرباك أثناء الامتحان	أصاب بالإرباك المعرفي أثناء الامتحان
١٠	أفقد إدراكي للأماكن أثناء فترة الإمتحانات	أفقد إدراكي للأماكن الموضوعات الدراسية بالكتاب الجامعي أثناء فترة الإمتحانات
١١	أفكر في أشياء أخرى غير الإمتحان أثناء الإمتحان	تتشبث أفكاري أثناء أداء الإمتحان
١٤	استخدم استراتيجيات فعالة للتعلم والتذكر أثناء فترة الإمتحانات	استخدم استراتيجيات فعالة للتذكر أثناء أداء الإمتحانات
١٥	أفكر بوضوح واتخذ قرارات صائبة خلال فترة الإمتحانات	أفكر في إجابات صحيحة أثناء أداء الإمتحان
١٦	أعتقد أنني لا أمتلك القدرة على النجاح في أى مجال	أعتقد أنني لا أمتلك القدرة على النجاح في أى مجال دراسي
١٧	أمتلك مهارة ممتازة في حل المشكلات أثناء الاختبارات	أستطيع حل المشكلات الدراسية التي تواجهني أثناء الاختبارات
١٨	أفقد قدرتي على التركيز في الحل أثناء الاختبارات	أفقد قدرتي على التركيز في الحل أثناء الاختبارات بسهولة
٢٢	أواجه الإمتحانات بروح إيجابية وهذوء تام	أواجه الإمتحانات بطمأنينة
٢٣	أصاب بالإرباك والضغط النفسي خلال فترة الإمتحانات	أتوتر من الضغوط الدراسية بسهولة
٢٤	أكون في قمة السعادة والفرح عند إستلام ورقة الإمتحان	أشعر بالسعادة عند إستلام ورقة الإمتحان
٢٥	أصاب بالتوتر والقلق الشديد قبل و أثناء الإمتحانات	أصاب بالتوتر الشديد قبل و أثناء الإمتحانات
٢٨	تقل زياراتي للأقارب أثناء الإمتحانات	يقلقني زيارات الأقارب لنا أثناء الإمتحانات
٢٩	أتعاون مع زميلاتي في مراجعة المقررات قبل الإمتحان	أتعاون مع زميلاتي في مراجعة موضوعات المقررات الدراسية قبل الإمتحان
٣٧	أصاب بالتوتر والقلق قبل و أثناء فترة الإمتحانات مما يؤثر على قدرتي على التواصل مع الآخرين	لا أرغب في التواصل مع الآخرين أثناء الإمتحانات
٣٨	أتجنب التفاعل الإجتماعي مع زميلاتي خوفا من التقييم أو المقارنة خلال فترة الإمتحانات	أتجنب التواصل مع زميلاتي خوفا من التقييم أو المقارنة خلال فترة الإمتحانات
٤٥	يصبح فمي جافا كالصحراء قبل دخولي الاختبار	يصبح فمي جافا قبل دخولي الاختبار
٤٧	ينتابني توتر عضلي في مختلف أنحاء جسمي خاصة في الرقبة والكتفين	ينتابني توتر عضلي في مختلف أنحاء جسمي
٤٩	تزداد كفائتي الجسدية أثناء فترة الإمتحانات وهذا يجعلني أذاكر لفترات طويلة بدون تعب	يزداد نشاطي وحيويتي أثناء فترة الإمتحانات

صياغة المقياس في صورته النهائية:

بعد إجراء التعديلات اللازمة أصبح المقياس في صورته النهائية (٥٦) عبارة (ملحق ١)، يقيس قلق الإختبار لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة وفق أربع أبعاد هم:

١- البعد العقلي المعرفي (١٨ عبارة).

٢- البعد الإنفعالي النفسي (٩ عبارات).

٣- البعد الإجتماعي (١١ عبارة).

٤- البعد الجسمي (١٨ عبارة) .

ب- الاتساق الداخلي للمقياس Internal Consistency:

للتحقق من مدى ارتباط درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تقيسه، والدرجة الكلية على المقياس، تم حساب معامل ارتباط بيرسون **Pearson correlation coefficient**، بين درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية على البعد الذي تنتمي اليه (مع حذف درجة الفقرة من درجة البعد)، كما تم حساب معامل الارتباط بين درجات الابعاد والدرجة الكلية للمقياس (مع حذف درجة البعد من الدرجة الكلية للمقياس)، وجاءت النتائج على النحو الموضح في الجدولين التاليين:

جدول (٢)

الاتساق الداخلي لمقياس قلق الاختبار للطلبات المعلمات

الفقرات	الارتباط بالبعد	الفقرات	الارتباط بالبعد	الفقرات	الارتباط بالبعد
البعد العقلي المعرفي					
١	**٠,٦٤٣	٧	**٠,٦١٩	١٣	**٠,٧٢١
٢	**٠,٧٠٧	٨	**٠,٦٢٥	١٤	**٠,٦١٠
٣	**٠,٥٤٩	٩	**٠,٥٤٣	١٥	**٠,٦١٦
٤	**٠,٦١٩	١٠	**٠,٥٨٧	١٦	**٠,٥١٩
٥	**٠,٥٥٠	١١	**٠,٥٦٤	١٧	**٠,٦٢٧
٦	**٠,٧١٣	١٢	**٠,٦٣٥	١٨	**٠,٥٧٥
البعد الانفعالي النفسي					
١٩	**٠,٥١٠	٢٢	**٠,٥٢٤	٢٥	**٠,٦٦٤
٢٠	**٠,٧١٨	٢٣	**٠,٦٢٦	٢٦	**٠,٤٩١
٢١	**٠,٦٧٦	٢٤	**٠,٧٤١	٢٧	**٠,٦٢٢
البعد الاجتماعي					
٢٨	**٠,٦٣٢	٣٢	**٠,٦٧٤	٣٦	**٠,٥٣١
٢٩	**٠,٦٠٧	٣٣	**٠,٥٤٦	٣٧	**٠,٦١٤
٣٠	**٠,٥٩٦	٣٤	**٠,٦٥٧	٣٨	**٠,٦٨٠
٣١	**٠,٥٢٢	٣٥	**٠,٥٦٠		
البعد الجسمي					
٣٩	**٠,٦٤٧	٤٥	**٠,٥٥٤	٥١	**٠,٥٩٤
٤٠	**٠,٥٤٩	٤٦	**٠,٥٣٥	٥٢	**٠,٦٥٥
٤١	**٠,٥٤٥	٤٧	**٠,٦١١	٥٣	**٠,٦٦٩
٤٢	**٠,٧٢٤	٤٨	**٠,٥٢٠	٥٤	**٠,٦٨٣
٤٣	**٠,٦١٩	٤٩	**٠,٦٠٥	٥٥	**٠,٦١٠
٤٤	**٠,٥٢٤	٥٠	**٠,٥٦٨	٥٦	**٠,٥٦٨

**دالة عند مستوى (٠,٠١)

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين ابعاد مقياس قلق الاختبار للطلبات المعلمات والدرجة الكلية عليه

مقياس قلق الاختبار للطلبات المعلمات	عدد الفقرات	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
١ البعد العقلي المعرفي	١٨	**٠,٦٨٧
٢ البعد الانفعالي النفسي	٩	**٠,٧١٥
٣ البعد الاجتماعي	١١	**٠,٦١١
٤ البعد الجسمي	١٨	**٠,٧٣٢

**دالة عند مستوى (٠,٠١)

ويتضح من الجدولين (٢) و (٣) أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) والذي يؤكد صدق الاتساق الداخلي لل فقرات مع المقياس، وهذا يعني ان المقياس بوجه عام صادق ويمكن الاعتماد عليه.

أ- الصدق التمييزي:

بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية (٢٠٠) طالبة؛ أخذت الدرجة الكلية لمقياس قلق الاختبار للطالبات المعلمات محكا للحكم على صدق ابعاده، كما أخذ أعلى وأدنى ٢٥% من الدرجات لتمثل مجموعة أعلى ٢٥% للطالبات المرتفعين، وتمثل مجموعة أدنى ٢٥% من الدرجات للطالبات المنخفضين، وباستخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة في المقارنة بين متوسطات درجات المجموعتين (المرتفعين والمنخفضين) جاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (٤)

الصدق التمييزي لمقياس قلق الاختبار للطالبات المعلمات

مقياس قلق الاختبار للطالبات المعلمات	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
١ البعد العقلي المعرفي	المرتفعين	٥٠	٤١,٦٨	٦,٣٣	١٣,٢٨	٠,٠١
	المنخفضين	٥٠	٢٧,٤٥	٤,١٧		
٢ البعد الانفعالي النفسي	المرتفعين	٥٠	٢٠,١٦	٣,٠٦	٩,٩٨	٠,٠١
	المنخفضين	٥٠	١٤,٧٢	٢,٣٤		
٣ البعد الاجتماعي	المرتفعين	٥٠	٢٣,٢٦	٣,٥٣	١١,٤٢	٠,٠١
	المنخفضين	٥٠	١٦,٣٠	٢,٤٧		
٤ البعد الجسمي	المرتفعين	٥٠	٤٢,٦٩	٦,٤٨	١٦,٩٠	٠,٠١
	المنخفضين	٥٠	٢٤,٧٨	٣,٧٦		
درجة المقياس الكلية	المرتفعين	٥٠	١٢٧,٧٩	١٤,٨٨	١٧,٧٣	٠,٠١
	المنخفضين	٥٠	٨٣,٢٥	٩,٦٩		

*درجات الحرية لجميع قيم "ت" = ٩٨

يتضح من الجدول (٤) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات درجات مجموعة المرتفعين (أعلى ٢٥%) ومتوسطات درجات مجموعة المنخفضين (أقل ٢٥%) في جميع المكونات الفرعية والدرجة الكلية لمقياس قلق الاختبار للطالبات المعلمات، مما يدل على الصدق التمييزي للمقياس.

ب- ثبات المقياس:

1) الثبات باستخدام معادلة الفا كرونباخ Cronbach's alpha reliability:

للاطمئنان على ثبات مقياس قلق الاختبار للطلالبات المعلمات باستخدام معامل الفا كرونباخ، تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية قدرها (٢٠٠) طالبة، وتم حساب الثبات باستخدام معادلة الفا كرونباخ كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٥)

معاملات الثبات لمقياس قلق الاختبار للطلالبات المعلمات

(باستخدام معادلة الفا كرونباخ)

مقياس قلق الاختبار للطلالبات المعلمات	عدد الفقرات	معامل الثبات الفا كرونباخ
١ البعد العقلي المعرفي	١٨	٠,٨١٨
٢ البعد الانفعالي النفسي	٩	٠,٧٧٩
٣ البعد الاجتماعي	١١	٠,٧٩٧
٤ البعد الجسمي	١٨	٠,٨٥٤
المقياس ككل	٥٦	٠,٨٦١

ويتضح من الجدول (٥) ان قيم معاملات الثبات باستخدام معادلة الفا كرونباخ كانت جميعها أكبر (٠,٧)، مما يدل على ان المقياس تتمتع بثبات مقبول.

2) الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية Split half reliability:

للاطمئنان على ثبات مقياس قلق الاختبار للطلالبات المعلمات باستخدام طريقة التجزئة النصفية تم استخدام معادلة سبيرمان-براون، حيث تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية قدرها (٢٠٠) طالبة، وتم حساب الثبات باستخدام معادلة سبيرمان-براون للتجزئة النصفية فبلغت قيمته (٠,٨٧١) وهي قيمة أكبر (٠,٧)، مما يدل على أن المقياس تتمتع بثبات مقبول.

3) الثبات باستخدام طريقة إعادة التطبيق Test retest reliability:

للاطمئنان على ثبات مقياس قلق الاختبار للطلالبات المعلمات باستخدام طريقة إعادة التطبيق، تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية قدرها (٥٠) طالبة، ثم تم تطبيق المقياس مرة ثانية على نفس العينة بعد مرور فترة زمنية قدرها أسبوعين، وتم حساب الثبات باستخدام معامل الارتباط بين درجات الطالبات في التطبيقين كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٦)

معاملات الثبات لمقياس قلق الاختبار للطالبات المعلمات (طريقة إعادة التطبيق)

معامل الثبات (إعادة التطبيق)	عدد الفقرات	مقياس قلق الاختبار للطالبات المعلمات
٠,٩١٦	١٨	١ البعد العقلي المعرفي
٠,٨٦٩	٩	٢ البعد الانفعالي النفسي
٠,٨٥٤	١١	٣ البعد الاجتماعي
٠,٨٨٧	١٨	٤ البعد الجسدي
٠,٩٢٠	٥٦	المقياس ككل

ويتضح من الجدول (٦) ان قيم معاملات الثبات باستخدام طريقة إعادة التطبيق كانت جميعها أكبر (٠,٧)، مما يدل على ان المقياس تتمتع بثبات مقبول.
إجراءات البحث:

تتمثل إجراءات الدراسة الحالية في الآتي:

- ١- دراسة نظرية للمفاهيم التي يشتمل عليها الدراسة وتشتمل على عرض مفهوم قلق الاختبار، والنظريات المفسرة لقلق الاختبار وأسبابه وأعراضه.
- ٢- تحديد مشكلة الدراسة، ومتغيراتها، ومجتمعها، وعينتها.
- ٣- تحديد أدوات الدراسة، وتشتمل على:
 - مقياس قلق الاختبار للطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة (إعداد الباحثة)
 - ٤- تم تطبيق أداة الدراسة السيكمترية مقياس قلق الاختبار على عينة استطلاعية (٢٠٠) طالبة من طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة أسيوط بهدف حساب صدق وثبات أداة الدراسة السيكمترية.
 - ٥- تم تطبيق أداة الدراسة السيكمترية مقياس قلق الاختبار على عينة الدراسة (٢٥٠) طالبة من طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة أسيوط بهدف تحديد عينة الدراسة ذوي قلق الاختبار المرتفع .
 - ٦- رصد استجابات العينة ومعالجتها إحصائياً.
 - ٧- التحقق من صحة الفروض.
 - ٨- عرض النتائج وتفسيرها.

٩-التوصيات والمقترحات.

نتائج البحث وتفسيره :

ينص الفرض على أنه " تحقق الطالبات المعلمات مستوى مرتفع علي مقياس قلق الاختبار .

تفسير الفرض:

تمر الطالبة المعلمة في كلية التربية للطفولة المبكرة بطروف نفسية وتربوية خاصة، تجعلها أكثر عرضة لمشاعر القلق والتوتر المرتبط بالاختبارات، سواء كانت كتابية أو عملية أو ميدانية. ويُفترض بناءً على ذلك أن نتائج القياس باستخدام أداة مخصصة (مقياس قلق الاختبار) سَتُظهر أن الدرجة التي تحصل عليها الطالبات تقع في المستوى المرتفع من القلق.

هذا الفرض يعكس وجود ظاهرة نفسية ملموسة، وهي أن الطالبة المعلمة لا تواجه فقط متطلبات التحصيل الأكاديمي، بل أيضاً تواجه ضغوطات متعددة، مثل:

- التوفيق بين الدراسة النظرية والتدريب الميداني.
 - الرهبة من التقييم الخارجي من قبل المشرفات أو معلمات المدارس.
 - القلق من الفشل الأكاديمي أو ضعف الأداء أمام الأطفال والمعلمات.
 - الخوف من ضياع المستقبل المهني أو التقدير النهائي.
- كل هذه العوامل تُسهم في رفع مستوى قلق الاختبار بشكل قد يؤثر على:
- مستوى التركيز والانتباه.
 - طريقة التعامل مع الأسئلة والمواقف التقييمية.
 - مستوى الأداء الفعلي في المواقف الاختبارية.
 - الصحة النفسية العامة للطالبة.
- ولذلك فإن التحقق من صحة هذا الفرض سيساعد في:
- توصيف الحالة النفسية للطالبة المعلمة بشكل دقيق.
 - توجيه الجهود نحو تقديم برامج دعم نفسي أو إرشادي داخل الكلية.

- تطوير بيئة تعليمية داعمة تقلل من مسببات القلق، خاصة في الفترات المرتبطة بالتقييمات النهائية أو الميدانية.

توصيات الدراسة :

في ضوء النتائج السابقة توصي الباحثة بالآتي:

- ١-تضمنين برامج دعم نفسي داخل كليات التربية موجهة خصيصاً للطالبات المعلمات، للوقاية من التوتر وقلق الاختبارات، خاصة في مراحل التدريب العملي.
- ٢-إعداد حملات توعوية داخل الكليات لتعريف الطالبات بأسباب قلق الاختبار وطرق التعامل معه، مما يعزز الوعي النفسي الذاتي.
- ٣-تدريب أعضاء هيئة التدريس والمشرفات التربويات على مهارات الدعم النفسي والاحتواء، للتعامل مع مظاهر القلق لدى الطالبات خلال الفصول الدراسية والتدريب الميداني
- ٤-إعادة النظر في أنظمة التقويم والاختبارات بحيث تكون أكثر مرونة وتنوعاً، لتقليل الضغط النفسي المصاحب للاختبارات الموحدة.
- ٥-إنشاء وحدة للدعم النفسي والإرشاد الأكاديمي داخل كلية التربية، تكون مسؤولة عن تقديم الاستشارات الفردية والجماعية للطالبات.

البحوث المقترحة:

في ضوء نتائج الدراسة الحالية يمكن اقتراح دراسة الموضوعات التالية:

- ١-دراسة مقارنة لمستوى قلق الاختبار بين الطالبات المعلمات في تخصصات مختلفة (رياض أطفال - تربية خاصة - تعليم أساسي).
- ٢-العلاقة بين تقدير الذات وقلق الاختبار لدى الطالبات المعلمات في كليات التربية.
- ٣-أثر الخبرة في التدريب الميداني على مستوى قلق الاختبار لدى الطالبة المعلمة.
- ٤-دراسة نوعية حول التجارب الشعورية للطالبة المعلمة أثناء الاختبارات العملية والتربوية.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

- ابراهيم، معالي (٢٠١٤) . أثر برنامج توجيه لتحسين الدافعية للدراسة وخفض قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الاساسية . دراسات العلوم التربوية، ٤١ (٢) ، ٩٣٢ - ٩٤٣ .
- أبو مسلم، مایسة فاضل (٢٠١٤) . فاعلية برنامج مقترح لخفض قلق إمتحانات الثانوية العامة في علاقته ببعض المتغيرات لدى طلاب المرحلة الثانوية . مجلة كلية التربية، (٣٨) ، ١٠٦ - ١٤٩ .
- أبوعزب، نائل إبراهيم (٢٠٠٨) . فعالية برنامج ارشادي مقترح لخفض قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة . رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة .
- الحزي، فهد عبدالله (٢٠١٣) . أثر قلق الاختبار على أداء عينة من طلبة كلية التربية بجامعة الكويت في الاختبارات الإلكترونية . المجلة الدولية لأبحاث التربية، (٣٣) ، ١ - ٢٩ .
- السنباطي، السيد مصطفى و على، عمر إسماعيل و العقباوى ، أحلام عبدالسميع (٢٠١٠) . دافع الانجاز وعلاقته بمستوى قلق الاختبار ومستوى الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية . مجلة كلية التربية، الرقازيق، (٦٨) .
- الشايب، محمد، غربي، عبدالناصر (٢٠١٣) . التوجه المدرسي وعلاقته بقلق الإمتحان لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية، ١١ ، ٢٦٩ - ٢٨٣ .
- الشحات، مجدي محمد أحمد، البلاح، خالد عوض (٢٠١٣) . فاعلية برنامج إرشادي لخفض قلق الاختبار وأثره في الثقة بالنفس ودافعية الانجاز لدى طلاب الجامعة . مجلة كلية التربية ببنها، ١ (٩٤) .
- العتيبي، محمد حوال (٢٠١٨) . قلق الإختبار والتحصيل الدراسي في علاقتهما ببعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من طلاب كلية التربية بجامعة شقراء . المجلة التربوية، (٥٣) .
- العنزي، فريح عويد (٢٠٠٣) . التحصيل الدراسي وعلاقته بالمخاوف المرضية وقلق الإمتحان لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بدولة في الكويت . مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية، (١١) .

الغصون، منيرة صالح و على، ريم سالم (٢٠٠٩). قلق الاختبار وعلاقته بالدافعية للإنجاز وبعض المتغيرات لدى طالبات كلية التربية لإعداد معلمات المرحلة الابتدائية بالرياض . مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، ٢٥ (١) .
أمين، ابتسام سعد (٢٠١٤) . مستوى الطموح وعلاقته بقلق الاختبار لدى طالبات كلية رياض الأطفال بجامعة المنيا . المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال، جامعة بورسعيد، (٤) ، ٦٧ - ١٠٩ .

حسانين، محمد حسانين (٢٠٠٨) . النموذج البنائي للعلاقة بين توجهات الهدف وقلق الاختبار المعرفي والضغوط النفسية والأداء الأكاديمي لدى عينة من طلاب كلية التربية ببنها، مجلة كلية جامعة طنطا، (٣٨) ، ٥٣١ - ٥٧٤ .
زهران، حامد عبدالسلام (٢٠٠٥) . الصحة النفسية والعلاج النفسي . القاهرة : عالم الكتب .
زهران، محمد حامد (٢٠٠٠). الإرشاد النفسي المصغر للتعامل مع المشكلات الدراسية . القاهرة: عالم الكتب .

سايعي، سليمة (٢٠٠٤) . فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى قلق الإمتحان لدي تلاميذ السنة الثانية ثانوي. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ورقلة، الجزائر .
سعادة، جودت أحمد (٢٠٠٤) . أثر بعض المتغيرات النفسية والديموغرافية على مستوى قلق الامتحان لدى طلبة الثانوية العامة فى شمال فلسطين. مجلة مركز البحوث التربوية، (٢٥) ٢٧١-٢٠٢، (

عبدالحميد، عبدونى و نعيمة، صياد (٢٠١٣) . برنامج إرشادى لتعديل خصائص نمط سلوك (أ) فى تخفيض قلق الامتحان لدى عينة طلاب البكالوريا . مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، (١٠)، ٢٤٥ - ٢٥٩ .

عبدالغني، خالد محمد (٢٠٠٨) . الذكاء والشخصية دراسات فى القلق والشعور بالوحدة النفسية والألوان . القاهرة : مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع .

عيسى، منال عمر (٢٠١٨) . فاعلية برنامج إرشادى نفسى لخفض قلق الامتحان وتعزيز الثقة بالنفس لدى طالبات جامعة الباحة . دراسة ميدانية لطالبات السنة التحضيرية بشبهة . رسالة دكتوراه، جامعة النيلين، كلية الآداب.

- محمد، نيفين عبدالرحمن (٢٠١٤) . فاعلية برنامج معرفي سلوكي فى خفض قلق الإختبار وأثره في تحسين بعض مهارات الاستذكار والتحصيل الاكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة باسيوط . رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة أسيوط.
- أحمد، الشيماء فتحي. (٢٠٢١). التلوث النفسي وعلاقته بقلق المستقبل لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة في ظل جائحة كورونا. مجلة كلية رياض الأطفال، جامعة بورسعيد، (١٨)، ٢٦٧-٣٧٢.
- ربابعة، هشام عبد الحافظ. (٢٠١٨). المرونة النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار لدى طلبة الجامعة الأردنية. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية، جامعة اليرموك.
- عبد الغني، سلوى عبد السلام. (٢٠١٦). التدفق النفسي وعلاقته بالقدرة على مواجهة قلق الاختبار لدى الطالبات المعلمات في رياض الأطفال. مجلة التربية وثقافة الطفل، ٣، ١-٥٣.
- نور الدين، محمد عبدالعزيز (٢٠١٨) . فاعلية برنامج تدريبي قائم على إستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا في توجهات الدافعية (الداخلية والخارجية) وقلق الإختبار لدى طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية بالمنيا . مجلة كلية التربية، ٣٤ (١٠) ، ٤٠٨ - ٤٦٧ .
- همام، داليا محمد. (٢٠٢٠). برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية الكمالية التكيفية وأثره على الكفاءة الذاتية المدركة وقلق الامتحان لدى طالبات الجامعة المتفوقات أكاديمياً. مجلة الطفولة، ٣٤(١)، ٢١٩-٣١١.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- April, L (2014) . test anxiety among nursing students : A systematic review, Journal of teaching and learning in Nursing , 9 (4) 193 – 202 .
- Champika , K . S (2014) : Mediating Perceived parenting styles - test anxiety relationship: Academic procrastination and maladaptive perfectionism, Journal of learning and Individual differences, Vol (34), August, PP 77-85.
- Jeri , L, C (2013) : Anxiety and test anxiety : General and test anxiety among college students with learning disabilities , Ph . D , University of California .
- Cizek , G . J . & Burg , S . S . (2006) : Addressing Test Anxiety in a High Takes Environment Strategy for Classrooms and Schools
Thousand oaks, CA: Corwin Press .

-
- Cassady , J. C. , & Johnson R (2002) . Cognitive Test anxiety and academic performance . Contemporary educational psychology , 27 (2) , 270 – 295 .
 - Castillo , A , & caurcel , M . J . (2015) . State Test – anxiety , Selective attention and Concentration in university Students international Journal of psychology , 50 (4) , 265 – 271.
 - Eman , S . ,& Farooqi ,N . Y. (2005) . Gender differences in test anxiety and level of examination stress among master's students . Unpublished Masters Thesis Deparment of Applied Psychology , University of the Punjab , Lahore , Pakistan .
 - Lotz , C. & Sparfeld , J. (2017) : Does test anxiety increase as the exam draws ? – Students ' state test anxiety recorded over the course of one semester , Personality and Individual Differences , v (104) , 397 – 400 .
 - Orbach , G ., Lindasy , S ., & Grey , S . (2007) . A randomized Placebo – Controlled trial of a self – help Internet – based intervention for test anxiety . Behaviour research and Therapy , 45 (3) , 483 – 496 .
 - Stowell , J . R , & Bennett , D . (2010) . Effects of online testing on student exam performance and test anxiety . Journal of Education Computing Research , 42 (2) , 161 – 171 .
 - Tehrani , L . , A ., Majd , M ., Ghamari , M . (2014) . Comparison of self – efficacy , test anxiety and competitiveness between students of top Private schools and Public schools .Mediterranean Journal of Social Sciences MCSERPublishing , Rome – Italy , 5 (23) , 2039 – 9340 .
 - Yahav , R . , & Cohen , M .(2008) . Evaluation of a Cognitive behavioral intervention for adolescents . International Journal of Stress Management , 15 (2) , 173 .