



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف المسيلة



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم: علم النفس

الرقم التسلسلي: 2024/.....

عادات الاستدكار وعلاقتها بقلق الامتحان لدى

تلاميذ الرابعة متوسط

دراسة ميدانية على تلاميذ السنة الرابعة متوسط ببلدية عين الحجل - المسيلة-

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية

تخصص: توجيه وإرشاد.

تحت اشراف الدكتور:

د. مغار عبد الوهاب

إعداد الطالبتان :

معمري سهيلة

معمري صبرينة

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
زين الدين ضياف	أستاذ	رئيسا
عبد الوهاب مغار	استاذ محاضر	مشرفا ومقررا
صليحة زناتي	استاذ محاضر	ممتحنا

السنة الجامعية: 2024/2023



## ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الى التعرف على عادات الاستذكار المتبعة من طرف تلاميذ السنة الرابعة من المرحلة المتوسطة و علاقتها بقلق الامتحان و تم استخدام المنهج الوصفي باعتباره الانسب لهذا النوع من الدراسات ، وتم تطبيق مقياسين، احدهما يمثل مقياس مهارات الاستذكار لعصام علي الطيب تكون من 40 فقرة ، والمقياس الثاني لقلق الامتحان لصاحبه سارسون والمكون من 38 فقرة، وطبقا على عينة مكونه من 80 تلميذ وتلميذة من متوسطة الشهيد حملاوي بولعراس بعين الحجل قسم السنة الرابعة متوسط خلال الثلاثي الثاني من السنة الدراسية 2024/2023 ، وتمت المعالجة الاحصائية للبيانات باستخدام برنامج الرزمة الاحصائية SPSS مستعينين بالمتوسطات الحسابية والانحراف المعياري . وقد أسفرت النتائج عن ما يلي :

- توجد علاقة ارتباطية سالبة بين عادات الاستذكار وقلق الامتحان لدى تلاميذ الرابعة متوسط.
  - توجد علاقة ارتباطية سالبة بين مهارة الاتقان في المذاكرة وقلق الامتحان لدى تلاميذ الرابعة متوسط.
  - توجد علاقة ارتباطية سالبة بين مهارة تنظيم جلسات وأوقات المذاكرة وقلق الامتحان لدى تلاميذ الرابعة متوسط.
  - لا توجد علاقة ارتباطية بين مهارة المثابرة للحصول على المعرفة وقلق الامتحان لدى تلاميذ الرابعة متوسط.
  - توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القلق لدى افراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس.
- الكلمات المفتاحية: عادات الاستذكار- قلق الامتحان- تلاميذ الرابعة متوسط.

### Study summary:

The study aimed to identify the recollection habits used by the fourth year of middle school students and their relationship with the anxiety of the exam. The prescriptive curriculum was used as the best fit for this type of study. And two measures have been applied, one of which is the remembrance skills scale for Essam Ali Al Tayeb, which is 40 paragraphs. and the second measure of Sarson's 38-paragraph examination anxiety, According to a sample of 80 pupils and schoolgirls from the martyred medium Hamlaoui Bularais with the stonewall of the fourth year section, the average during the second trimester of the school year 2023/2024 and statistical processing of data was carried out using the Spss statistical package program using computational averages and standard deviation. The results have resulted in:

- There is a negative correlation between the recollection habits and the exam anxiety of the fourth-average pupils.
- There is a negative correlation between mastery in memory and exam anxiety in the fourth-average pupils.
- There is a negative correlation between the skill of organizing memory sessions and times and the anxiety of the examination in the fourth pupils.
- There is no correlation between the skills of perseverance to acquire knowledge and the anxiety of the exam in the fourth-average pupils.

- There are statistically significant differences between the averages of anxiety scores of the study sample individuals attributable to the sex variable.

**Keywords:** recollection habits - exam anxiety - fourth pupils average.

# شكر و عرفان

(( رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ))  
سورة النمل الآية: 19

الحمد لله الذي انعم علينا بنعمة العقل وأرشدنا الى طريق العلم ومدانا دوما الى ما فيه الصلاح والثبات  
وجعل لنا من الصعب هين وأمدنا بتوفيق منه لإتمام هذا العمل له وحده ﷻ حمدا يليق بجلال وجهه وفضله  
علينا وعلى الناس اجمعين

اللهم شكر الى من قيل فيهم علمني حرفا صرفه له محبا جميع الاساتذة الذين ساهموا في تكويننا  
في مشوارنا الدراسي، وألهم شكر لأستاذنا المشرف مغار محمد الوهاب له منا فائق التقدير والاحترام  
ونتمنى له دوام الصحة والعافية .  
كما نتوجه باسمي معاني الشكر للدكتور معمرى رابع الذي وافقنا طيلة بحثنا هذا .

## فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
	ملخص الدراسة
	شكر وعرهان
	فهرس المحتويات
	فهرس الجداول
	فهرس التمثيلات البيانية
	فهرس الملاحق
02	مقدمة
	<b>الجانب النظري</b>
	<b>الفصل الاول: الاطار العام للدراسة</b>
04	1. الإشكالية
05	2. أسئلة الدراسة
05	3. فرضيات الدراسة
05	4. أهداف الدراسة
05	5. أهمية الدراسة
06	6. تحديد مفاهيم الدراسة اجرائيا
06	7. الدراسات السابقة
	أولاً. الدراسات التي تناولت مهارات الاستذكار
	ثانياً. الدراسات التي تناولت قلق الامتحان
	<b>الجانب الميداني</b>
	<b>الفصل الثاني: الاطار المنهجي للدراسة</b>
	تمهيد
20	أولاً. الدراسة الاستطلاعية
20	ثانياً: الدراسة الاساسية.
20	1. منهج الدراسة
21	2. حدود الدراسة.

21	3. أدوات الدراسة.
25	4. عينة الدراسة
27	5. الاساليب الاحصائية.
	<b>الفصل الثالث: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها</b>
	<b>تمهيد</b>
	<b>أولاً. عرض وتحليل نتائج الدراسة</b>
29	1. عرض وتحليل النتائج في ضوء الفرضية الأولى
30	2. عرض وتحليل النتائج في ضوء الفرضية الثانية
30	3. عرض وتحليل النتائج في ضوء الفرضية الثالثة
31	4. عرض وتحليل النتائج في ضوء الفرضية الرابعة
31	5. عرض وتحليل النتائج في ضوء الفرضية العامة
	<b>ثانياً. مناقشة وتفسير النتائج.</b>
32	1. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى
32	2. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية
32	3. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة
33	4. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة
33	5. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة
34	<b>الاستنتاج العام</b>
36	<b>خاتمة</b>
36	<b>التوصيات ومقترحات بحثية</b>
37	<b>قائمة المراجع</b>
	<b>قائمة الملاحق</b>

## فهرس الجدول

الرقم	الجدول	الصفحة
01	يوضح عدد وأرقام فقرات مقياس مهارات الاستذكار حسب المهارات	
02	يوضح الاتساق الداخلي	
03	معامل ثبات مقياس عادات الاستذكار	
04	يوضح ثبات مقياس ثبات قلق الامتحان	
05	يوضح الصدق التمييزي باستخدام t.test	
06	وصف عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس	
07	وصف عينة الدراسة الاساسية حسب الجنس	
08	الارتباط بين مهارات الاستذكار وقلق الامتحان	
09	الارتباط بين مهارة الاتقان في المذاكرة وقلق الامتحان.	
10	الارتباط بين مهارات مهارة مهارة تنظيم جلسات وأوقات المذاكرة وقلق الامتحان.	
11	الارتباط بين مهارات مهارة المثابرة للحصول على المعرفة وقلق الامتحان.	
12	لدلالة الفروق بين درجات القلق لأفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير t.test اختبار الجنس.	

## فهرس التمثيلات البيانية

الرقم	التمثيل البياني	الصفحة
01	توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس	
02	توزيع أفراد عينة الدراسة الاساسية حسب الجنس.	



مقدمه

## مقدمة:

ان عملية التعلم تعد من المراحل الضرورية في حياة التلميذ فهي لا تقتصر على المادة العلمية فحسب إنما أيضا الجانب التربوي والثقيفي لكل جوانب الحياة وكل هذه العناصر تعمل على تقوية شخصية التلميذ وتحديد مستواه الدراسي خاصة في المرحلة المتوسطة .

لذا فان مهارات الاستدكار هي من اهم مراحل عملية التعلم يعتمد عليها التلميذ لاكتساب المعلومة المعطاة له خلال الدرس، فهي تعد من الأبعاد المهمة في العملية التعليمية، إذ تساعده على الإلمام بالحقائق العلمية واستيعاب المواد الدراسية، وحل المشكلات التي تصادفه في مجال تخصصه عن طريق بذل الجهود وإيمانهم بقدراتهم واعتقاداتهم وأفكارهم عن انفسهم والتي تضع بينهم إلى تحقيق إنجازاتهم وأهدافهم المرجوة، وهذا ما يعرف حديثا بفاعلية الذات والتي تشير إلى اعتقاد الفرد الشخصي بقدرته على إنجاز أهدافه، ومهامه وثقته بقدراته وإمكانياته، حيث يعتبر قلق الامتحان من اهم العوامل المؤثرة في تحصيل التلاميذ، وعلى قدرتهم على الاستدكار، مما يسهم في انخفاض ثقتهم بقدرتهم على النجاح والتفوق. وانطلاقا من هذه الفكرة جاءت الدراسة الحالية للكشف عن العلاقة بين عادات الاستدكار وقلق الامتحان لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، ومن ثم تم الاعتماد على الخطة التالية:

**الفصل الاول: الجانب النظري:** اشتمل على الإطار العام للدراسة يضم الإشكالية وفرضياتها، أهمية الدراسة واهدافها وتحديد مفاهيم الدراسة، الدراسات السابقة. ثم تناول المتغير الأول وهو عادات الاستدكار ثم التطرق إلى الخلفية النظرية، تعريفها وأنواعها، مراحلها، مهاراتها، والعوامل المعيقة لها متغير قلق الامتحان، تناولنا فيه مفهومه، تصنيفه، اسبابه ، أعراضه والعلاج.

**الفصل الثاني: الجانب التطبيقي:** يضم إجراءات الدراسة الميدانية ويحتوي على الدراسة الاستطلاعية والأساسية موضحا المنهج المستخدم والعينة، وأدوات جمع البيانات والأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة.

**الفصل الثالث:** تناول عرض ومناقشة نتائج الدراسة وتفسيرها ثم الاستنتاج العام للدراسة بالإضافة الى بعض اقتراحات والتوصيات.



## الفصل الأول الاطار العام للدراسة

## 1. الإشكالية:

يحتاج الطلاب في جميع مراحلهم التعليمية إلى معرفة وإتقان الاستذكار، لما له من أثر كبير في تحسين مستواهم الدراسي، والطالب يحتاج إلى المساعدة في ذلك خاصة في مراحل التعليم المتوسط، ويحتاج لمن يرشده من أجل معرفة العادات الصحيحة وتطبيقها والابتعاد عن العادات الخاطئة، لذا نرى العديد من الطلاب يمتلكون قدرات عقلية متوسطة تؤهلهم لان يحققوا نجاحا معقولا في حياتهم الدراسية إلا أنهم يفشلون في تحقيق ذلك نتيجة لعدم تكوين عادات استذكار سليمة منذ فترة مبكرة في حياتهم الدراسي هذا نتيجة مشكلة القلق لديهم حيث يحدث قلق الامتحان ويؤثر على قدرة الطالب في استرجاع المعلومات المعرفيه ويستخدمها بطريقة غير جيدة في الإجابة عن أسئلة الامتحان فالطلاب الذين لديهم قلق عال في الامتحانات تكون مهارات الاستذكار لديهم ضعيفة .

ينتشر قلق الامتحان بين الطلاب في مختلف المراحل التعليمية وتقدر الدراسات المختلفة القديمة منها والحديثة حوالي 20% من طلبة المدارس يعانون من قلق الامتحان بدرجات متفاوتة كما نرى أفراد آخرين يمتلكون ذات القدرات إلا أنهم يحققون نجاحا معقولا في حياتهم الدراسية نتيجة لاستخدامهم استراتيجيات متنوعة كتنظيم الوقت والتخطيط الجيد على استثمار إمكاناتهم وقدراتهم.

ومع ظهور العديد من المفاهيم والدراسات والأطر النظرية مع نهاية القرن العشرين ، تزايد الاهتمام بمهارات الاستذكار التي ساهمت في المساعدة على فهم محتويات الدراسية واستيعاب ما تتضمنه من معلومات وعلى سهولة تذكرها وتوظيفها عند الحاجة، وقد عرف حميد علي الفرماوي 2002 مهارات الاستذكار على انها تعتبر مفتاح النجاح الدراسي وطريقة لإعادة الثقة بالنفس، ولقد أكدت بعض الدراسات على أهمية مهارات الاستذكار ومنها دراسة اللامي 2000 ، التي اظهرت نتائجها ان اكبر مشكلة يعاني منها الطلبة اثناء مسارهم الدراسي هي ضعف الوعي بالطرائق الصحيحة للدراسة حيث بلغت نسبة هذه المشكلة 98.6%، في حين يعتبر قلق الامتحان أحد المشاكل التي يواجهها التلاميذ والتي تظهر في اي وقت من اوقات العام الدراسي.

فالأفراد الذين يملكون درجة عالية من سمة القلق يكونون أكثر تضررا في مواقف الامتحان لأنه في المستويات العليا من القلق يصبح الفرد اقل قدرة على السيطرة حيث يفقد السلوك مرونته وتلقائيته مما يؤدي إلى اضمحلال واختيار للتنظيم السلوكي للفرد ويستولي الجمود بشكل عام على استجابته كما ينخفض التأزر والتكامل انخفاضاً كبيراً مما يؤدي إلى تدهور الأداء في الامتحانات والتحصيل الدراسي.(عثمان، 2011، ص80)

ومنه جاءت الدراسة الحالية لمعرفة العلاقة بين عادات الاستذكار وقلق الامتحان وعليه تكون الأسئلة على النحو التالي:

## 2. أسئلة الدراسة:

### السؤال العام

هل توجد علاقة ارتباطية بين بعض عادات الاستذكار وقلق الامتحان لدى تلاميذ الرابعة متوسط؟

### الاسئلة الفرعية:

- 1- هل هناك علاقة ارتباطية بين الاتقان في المذاكرة وقلق الامتحان لدى تلاميذ الرابعة متوسط؟
- 2- هل هناك علاقة ارتباطية بين تنظيم جلسات اوقات المذاكرة وقلق الامتحان لدى تلاميذ الرابعة متوسط؟
- 3- هل هناك علاقة ارتباطية بين المثابرة للحصول على المعرفة وقلق الامتحان لدى تلاميذ الرابعة متوسط؟
- 4- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات قلق الامتحان لدى تلاميذ الرابعة متوسط تعزى لمتغير الجنس؟

## 3. فرضيات الدراسة:

### 1.3. الفرضية العامة:

هناك علاقة ارتباطية بين بعض عادات الاستذكار وقلق الامتحان لدى تلاميذ الرابعة متوسط.

### 2.3. الفرضيات الجزئية:

1. هناك علاقة ارتباطية بين الاتقان في المذاكرة وقلق الامتحان لدى تلاميذ الرابعة متوسط.
2. هناك علاقة ارتباطية بين تنظيم جلسات اوقات المذاكرة وقلق الامتحان لدى تلاميذ الرابعة متوسط.
3. هناك علاقة ارتباطية بين المثابرة للحصول على المعرفة وقلق الامتحان لدى تلاميذ الرابعة متوسط.
4. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات قلق الامتحان لدى تلاميذ الرابعة متوسط تعزى لمتغير الجنس .

## 4. أهداف الدراسة:

1. التعرف على طبيعة العلاقة بين عادات الاستذكار وقلق الامتحان لدى تلاميذ الرابعة متوسط.
2. التعرف على طبيعة العلاقة بين الاتقان في المذاكرة وقلق الامتحان لدى تلاميذ الرابعة متوسط .

3. التعرف على طبيعة العلاقة بين تنظيم جلسات وأوقات المذاكرة وقلق الامتحان لدى تلاميذ الرابعة متوسط.

4. التعرف على طبيعة العلاقة بين المثابرة للحصول على المعرفة وقلق الامتحان لدى تلاميذ الرابعة متوسط.

## 5. أهمية الدراسة:

1. التركيز على تلاميذ الرابعة متوسط

2. تحتل عادات الاستذكار أهمية خاصة في الحياة المدرسية للتلميذ كونها تساهم بشكل كبير في الزيادة من القدرة

والاستيعاب والاحتفاظ بالمعلومات.

3. قلة الدراسات التي تبحث في عادات الاستذكار وعلاقتها بالقلق.

## 6. تحديد مفاهيم الدراسة اجرائيا :

### 1.6. عادات الاستذكار:

هي نمط سلوكي يكتسبه تلميذ من خلال الممارسة المتكررة والمواظبة على إنجاز الدروس والواجبات في مواعيدها دون

تأخير واستخدام اجراءات فعالة تؤدي الى كفاءة عالية لتحصيل المعلومات واكتساب الخبرات وإتقان المهارات.

### 2.6. قلق الامتحان:

هو كمية القلق المقاسة بالدرجات وفق مقياس قلق الامتحان في هذا البحث أي الدرجة التي حصل عليها الطالب

نتيجة اجابته على بنود مقياس قلق الامتحان.

## 7. الدراسات السابقة:

ترتبط العديد من الدراسات بشكل او باخر بالدراسة الحالية حيث تبحث كل منها في قلق الامتحان والاستذكار وفيما يلي

عرض لبعض الدراسات التي تم الحصول عليها

### أولا: الدراسات التي تناولت مهارات الاستذكار:

#### 1. الدراسات العربية:

##### 1.1. دراسة سبيكة يوسف الخلفي ( 2000):

هدفت الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة بين مهارات التعلم والاستذكار والدافع المعرفي بالتحصيل الدراسي وتكونت عينة

الدراسة من ( 302 ) طالبة من طالبات التخصصات العلمية والأدبية بكلية التربية جامعة قطر، منها ( 140 ) من

التخصصات العلمية و ( 162 ) من التخصصات الأدبية واستخدم في هذه الدراسة قائمة مهارات التعلم والاستذكار من

إعداد" سليمان الخضري الشيخ، " " نور رياض عبد الرحيم" (1993) اختبار الدافع المعرفي من إعداد حمدي الفرماوي (1985)، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- وجود علاقة دالة موجبة بين التحصيل الدراسي وبين مهارتين فقط من مهارات التعلم والاستذكار هما (مهارة انتقاء الأفكار الأساسية، ومهارة طرق العمل) بالنسبة لتخصصات العلمية
- وجود علاقة دالة موجبة بين التحصيل الدراسي ومهارة انتقاء الأفكار الأساسية، بالنسبة للتخصصات الأدبية.
- وجود علاقة دالة موجبة بين الدافع المعرفي وبين التحصيل الدراسي لدى العينة الكلية.

### 2.1. دراسة مها بنت محمد العجمي 2003:

هدفت الدراسة الى التعرف على علاقة عادات الاستذكار والاتجاه نحو الدراسة بالتحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية للبنات بالإحساء بالمملكة العربية السعودية وكذلك التعرف على الفروق بين الاقسام الادبية والأقسام العلمية في كل من عادات الاستذكار والاتجاهات نحو الدراسة والتحصيل الدراسي وتكونت العينة من 500 طالبة بالفرقة الرابعة من الاقسام الادبية 350 طالبة ومن الاقسام العلمية 150 طالبة واستخدم لهذا الغرض مقياس عادات الاستذكار والاتجاهات نحو الدراسة من اعداد جابر عبد الحميد وسليمان الخضري الشيخ 1988 والتحصيل الدراسي تم الحساب بالاعتماد على متوسط الدرجات التي حصلت عليها الطالبات في الاختبار النهائي للفصل الدراسي الاول من العام الدراسي 2003 في مفردات المواد التربوية وتوصلت الدراسة إلى:

- وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين عادات الاستذكار بين طالبات الكلية نحو الدراسة وتحصيلهن الدراسي
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين طالبات الاقسام الادبية وطالبات الاقسام العلمية في عادات الاستذكار والاتجاهات نحو الدراسة والتحصيل الدراسي.

### 3.1. دراسة سهلية بوجلال (2012) :

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين مهارات الاستذكار و الاتجاه نحو مادة الإحصاء وكذا دلالة الفروق بين الجنسين و التخصصات الدراسية في مهارات الاستذكار والاتجاه نحو الإحصاء وتكونت عينة الدراسة من 140 طالب وطالبة من كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، كما اشتملت أدوات الدراسة على تطبيق مقياس مهارات الاستذكار من إعداد "عصام علي الطيب" 2004 واستبانة اتجاه نحو الإحصاء تعريب وتعديل " كامل سليم" و "عادل ريان وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين مهارات الاستذكار والاتجاه نحو مادة الإحصاء على المقياس
- وجود فروق دالة بين الجنسين في استخدام مهارات الاستذكار على المقياس كله وعلى معظم أبعاده لصالح الإناث

#### 4.1. دراسة عصام علي الطيب (2004):

هدفت الدراسة الى معرفة طبيعة العلاقة بين اساليب التفكير وكل من مهارات التعليم والاستذكار دافعية الانجاز لدى طلاب الجامعة تكونت العينة من 350 طالب وطالبة ومنهم 174 طالبا و 176 طالبا من طلاب الشعب العلمية والأدبية وبالفرقة الثالثة بجامعة جنوب الوادي بمحصل بكليات التربية والعلوم والأدب والطب البيطري واستخدمت عدة ادوات منها قائمة اساليب التفكير سترنبرج 1992 ومقياس مهارات التعلم والاستذكار من اعداد الباحث ومقياس دافعية الانجاز لنظام السبع النابلسي 1993 بالإضافة الى مقياس المستوى الاجتماعي والاقتصادي والثقافي من اعداد محمد بيومي خليل 2000 وتوصلت الدراسة الى وجود احصائيا بين اساليب التفكير وموضوع البحث ومهارات التعلم والاستذكار ودافعية علاقات ارتباطية دالة ودافع الانجاز.

#### 2. الدراسات الاجنبية:

#### 1.2. دراسة اثوني وكوين 2000 Anthony & Qun :

هدفت الدراسة الى التعرف على مهارات الاستذكار الفضلة لدى طلاب المرحلة الجامعية بأمريكا وطبيعة العلاقة بين مهارات الاستذكار وقلق ألامتحان ومدى تأثير مهارات الاستذكار باختلاف النوع ذكر وأنثى وتكونت العينة من 133 طالب وطالبة من طلاب التخرج بجامعة استرن بأمريكا واستخدم في الدراسة مجموعة من الادوات منها: قائمة مهارات الاستذكار ل جونس سلات ومقياس قلق الاختبار لبوستك وتوصلت الدراسة الى :

-وجود علاقة بين مهارات الاستذكار غير الجيدة وقلق الاختبار

-وجود مهارات استذكار مميزة للطلاب المرتفعين في التحصيل الدراسي تتمثل في تنظيم الوقت والعمل،تركيز الجهد وزيادة الانتباه في المذاكرة.

-كما توصلت الدراسة لعدم وجود فروق بين الجنسين في مهارات الاستذكار . عصام علي الطيب،ربيع (عبده، رشوان،

2006، ص19)

## 1.3. دراسة كيرت وجوهن 1990. curt &amp; john

هدفت الدراسة الى التعرف على مهارات الاستدكار والانجازات الاكاديمية لدى طلاب الكليات المبتدئين بأمريكا وتكونت عينة الدراسة من 59 طالب وطالبة بالمرحلة الجامعية بكلية الفنون، منهم 20 طالب و39 طالبة واستخدام في هذه الدراسة قائمة استراتيجيات التعلم والاستدكار ل curt 1 john، والانجاز الاكاديمي تم قياسه بواسطة تديرات الطلاب في نهاية العام الجامعي وتوصلت الدراسة الى :

-وجود ارتباط بين مهارات الاستدكار والانجاز الاكاديمي فالطلاب الذين حققوا تقديرات عالية كانت لديهم مهارات استدكار جيدة .

-بعض مهارات الاستدكار الموجودة لدى هؤلاء الطلاب كانت تمل مهارة تركيز الانتباه ومهارة تركيز الجهد، والاختبار الذاتي ومحاربة تنظيم الوقت. عصام علي الطيب، ربيع عبده، رشوان، 2006، ص184.

## ثانيا: الدراسات الخاصة بقلق الامتحان:

## 1. الدراسات العربية:

## 1.1. دراسة عمد حسن بمصر (2006):

هدفت الدراسة الى التعرف على مدى فاعلية برنامج تدريبي في خفض الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة وأثره في تحصيلهم الاكاديمي ومهارات استدكارهم حيث اجريت الدراسة على عينة من طلاب كلية التربية في جامعة سيوط بلغ عدد افرادها 200 طالب وطالبة شكلو العينة الاساسية للبحث 40 طلب واستخدمت الدراسة مجموعة من الأدوات مقياس الضغوط النفسية قائمة مهارات الاستدكار مقياس الافكار اللاعقلانية برنامج تدريبي من اعداد الباحث واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي وتوصلت نتائج الدراسة إلى:

- وجود علاقة ارتباطيه سالبة دالة بين الضغوط النفسية الافكار اللاعقلانية ومهارات الاستدكار والتحصيل الاكاديمي

- وجود فروق بين الطلبة والطالبات في متغير الضغوط النفسية لصالح الطالبات حيث كان اكثر شعورا فيها من الطلاب بينما لم توجد فروق في بقية المتغيرات

- وجود فروق دالة احصائيا بين التطبيقين القبلي والبعدي في متغيرات الدراسة جميعا لصالح التطبيق البعدي.

## 2.1. دراسة احمد عبد اللطيف عبادة في البحرين (1992):

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين قلق الامتحان وعادات الاستذكار الرضا عن الدراسة والتحصيل الدراسي حيث اجريت الدراسة على عينة من طلاب كلية التربية والعلوم والآداب بلغ عدد افرادها 100 طالب وطالبة واستخدمت الدراسة مقياسا لقلق الامتحان ومقياس الاستذكار والاتجاهات نحو الدراسة ترجمة جابر عبد الحميد جابر وسليمان الخضري واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي وكشفت الدراسة في الاخير إلى:

- وجود علاقة ارتباطي سالبة دالة بين قلق الاختبار والقدرة التذكيرية والتحصيل الدراسي.
- وجود فروق دالة احصائيا بين مرتفعي ومنخفضي قلق الاختبار فيما يتعلق بعادات الاستذكار ولرضا عن الدراسة لصالح منخفضي قلق الاختبار (العجمي، 1999، ص 29-30).

## 3.1. دراسة رنا محمد سعيد عباس (1995):

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على طبيعة العلاقة بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي العام لدى طلبة الصف الثاني ثانوي في المدارس الحكومية في مدن نابلس ومعرفة ماذا كان هناك فروق في مستوى قلق الامتحان تعزى الى مستوى التحصيل الدراسي وتم اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي في هذه الدراسة وتكونت عينة الدراسة من طلبة الصف الثاني ثانوي بطريقة عشوائية طبقية تكونت العينة من 208 طالبا وطالبة ومنهم 102 طالبا و106 طالبة ومنهم 115 ادبي و93 علمي اما ادوات الدراسة فتمثلت في استبانة قلق الامتحان وقد اشارت النتائج الى:

- وجود ارتباط سالب بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي.
- وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى قلق الامتحان تعزى الى الجنس.
- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية .

## 4.1. دراسة نائل ابراهيم أبو عزب (2008):

هدفت الدراسة الى التعرف على اثر بعض المتغيرات النفسية والديمغرافية على مستوى قلق الامتحان لدى طلبة الثانوية العامة بمحافظة غزة في ضوء سبعة متغيرات وهي الجنس التخصص، مستوى تعليم الأب مستوى تعليم الأم مكان السكن الترتيب الولادي للطالب حجم افراد الأسرة كما هدف الى التعرف على ندى فاعلية برنامج ارشادي مقترح في خفض قلق الامتحان لدى طلبة الثانوية العامة بمحافظة غزة، تكونت عينة الدراسة من طالبا. واستخدم الباحث المنهج التجريبي وتوصلت الدراسة الى:

- وجود فروق دالى احصائيا في متوسطات درجات مستوى القلق لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس لصالح الاناث.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات قلق الامتحان لدى طلبة الثانوية العامة بمحافظة غزة تعزى لمتغير التخصص ولصالح العلمي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات قلق امتحان لدى طلبة الثانوية العامة بمحافظة غزة تعزى لمتغير المستوى التعليمي للأب.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات مستوى قلق الامتحان لدى طلبة الثانوية العامة بمحافظة غزة تعزى لمتغير المستوى التعليمي للأم.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات مستوى قلق الامتحان لدى طلبة الثانوية العامة بمحافظة غزة تعزى لمتغير مكان السكن.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات مستوى قلق الامتحان لدى طلبة الثانوية العامة بمحافظة غزة تعزى لمتغير الترتيب الولادي للطالب .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات مستوى قلق الامتحان لدى طلبة الثانوية العامة بمحافظة غزة تعزى لمتغير حجم أفراد العائلة.
- توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى قلق الامتحان بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية .
- توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى قلق الامتحان بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة .

### التعليق على الدراسات السابقة :

بعد استعراض جملة الدراسات السابقة المتحصل عليها والتي لها علاقة بموضوع الدراسة الحالية، حاولنا تحديد وفحص الجوانب التي تناولت هذه الدراسة فوجدنا ان معظمها تناولت مهارات الاستدكار او قلق الامتحان وعلاقتها بمتغيرات اخرى منها: التحصيل الدراسي، القدرة العقلية، الدافع المعرفي بل اكتفت بعرض المتغيرات في صورة وصفية ولم تقدم اي علاقة خاصة بهذه المتغيرات حيث اهتمت معظم الدراسات بالتطبيق على المرحلة الجامعية مما يوضح مدى التركيز على هذه المرحلة لدى القائمين على العملية التربوية وذلك من خلال التأكيد على ترسيخ وتنمية المهارات والاتجاهات الدراسية لدى

طلاب هذه المرحلة، واتبعت معظم الدراسات المنهج الوصفي الارتباطي بالإضافة الى تناول الدراسات لمتغير الجنس والتخصص، هذا بالنسبة لمهارات التعلم والاستذكار وكذلك بالنسبة لقلق الامتحان، كما تم التأكيد على وجود ارتباط موجب بين مهارات التعلم والاستذكار والتحصيل الدراسي، في حين بعضها الاخر اثبتت وجود ارتباط بين قلق الامتحان وعادات الاستذكار، في حين لم تؤكد دراسات اخرى .

كما ساهم الاطلاع على الدراسات السابقة في تحديد إشكالية موضوع الدراسة وكذا فرضياتها بالإضافة إلى اختيار المنهج المناسب والمتمثل في المنهج الوصفي التحليلي، بالإضافة إلى استخدام بعض الأدوات والمتمثلة في مقياسين مهارات الاستذكار ومقياس قلق الامتحانات ، كما تمكنا من طريقة اختيار افراد عينة الدراسة، البيانات التي سيتم جمعها تم اختيار بعض الأساليب الإحصائية والتي استخدمت في معظم الدراسات السابقة كعامل الارتباط بيرسون ومعامل الثبات واختبار (ت) لدلالة الفروق.

## 8. الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة :

### أولاً: عادات الاستذكار

#### تمهيد:

تعتبر عادات الاستذكار عملية لصيقة بالتعلم ولا يمكن للتعلم الاستغناء عنها في كل مراحل التعليم ابتداء من المرحلة الابتدائية الى المرحلة الجامعية لذلك اهتم الباحثين والمتخصصين في علم النفس وعلوم التربية بمفهوم عادات الاستذكار منذ القدم وتزايد هذا الاهتمام في الثمانينات منذ القرن العشرين. وتجدر الإشارة هنا ان مصطلح عادات الاستذكار قد تناولوه العلماء بالبحث بتسميات متعددة مثل مهارات الاستذكار، عادات واتجاهات الاستذكار، اتجاهات وطرق الاستذكار.

### 1. مفهوم عادات الاستذكار:

لاقى مفهوم عادات الاستذكار اهتماما كبيرا من طرف العديد من الباحثين حيث صاغوا له عدة تعاريف ومن بينها: يشير ننجي **nineji** الى ان عادات الاستذكار هي اتجاهات في التعلم تمكن الطالب من العمل بكفاءة اثناء استذكار المواد الدراسية. ( الفرماوي ،2002، ص19 ).

وهذا ماوضحه عدس ان عادات الاستذكار هي انماط سلوكية خاصة يكتسبها الطالب من خبراته المتكررة في التحصيل. ( عدس ، 2000 ، ص42).

وتعرف انما انماط سلوكية مكتسبة تتكرر في المواقف المتشابهة وتساعد على توفير الوقت والجهد وإتقان الخبرات التعليمية للطلاب وتختلف باختلاف التخصصات والإفراد. (مُجَّد نبيه، 1990، ص31)

## 2. انواعها:

### 1.2. عادات الاستذكار الخاطئة:

يقصد بها اذا لم تتم دراسة المادة بتفحص ومن ثم تحليل المادة تحليلا دقيقا بفهم وتركيز وبعد ذلك تتم مراجعة تفاصيل هذه المادة وقراءتها بقصد التعلم والتذكر، وعدم معرفة العادات الصحيحة يرجع الى :

- عدم المعرفة
- تدخل الوالدين المبالغ به في شؤون مذاكرة الابناء.
- التعود على العادات الخاطئة في المذاكرة.
- صعوبات القراءة والرياضيات والعلوم والإملاء وغيرها.
- لمشكلات النفسية التي قد تكون سببها الخلافات الاسرية او الزملاء وكذلك القلق والاكتئاب.

### 2.2. عادات الاستذكار الصحيحة:

هي العادات التي يتم فيها دراسة المادة بتفحص ومن ثم تحليل المادة تحليلا دقيقا بفهم وتركيز وبعد ذلك يتم مراجعة تفاصيل هذه المادة وقراءتها بقصد التعلم والتذكر لقد حدد عبد السلام جودت اساليب المذاكرة الصحيحة المتمثلة في :

- يتفحصون المادة قبل مذاكرتها
- يجيدون التركيز في المحاضرة
- يقرؤون كتب اخرى غير المنهاج
- يعتمدون على الاستماع بالتدوين
- يبدؤون بمذاكرة المواد المعتمدة على الفهم
- يدرسون في اضاءة عاليه (عبد السلام جودت، 2010، ص16،17).

**3. مراحل عادات الاستذكار:****1.3. مرحلة الاكتساب:**

هي كمية المثيرات التي يمكن للمتعلم ان يكتسبها من ملاحظتها مرة واحدة ويستعيدها بصورة نفسها التي اكتسبها، ويعتمد على عملية الادراك والانتباه ويتأثر بالفروق الفردية بين المتعلمين.

**2.3. مرحلة الاحتفاظ:**

هي عملية تخزين وتتضمن حفظ ما تم اكتسابه وتمثل العمليات المعرفية التي تهدف الى ابقاء المعلومات واكتسابها ونقلها الى مخزون الذاكرة القصيرة ثم الذاكرة طويلة المدى لتخزينها. (العتوم، 2004، ص120)

**3.3. مرحلة الاسترجاع:**

هي استحضار الخبرات الماضية في صورة الفاظ ومعان وصورة، ويعني تذكر المعلومات بصورة انتقالية وماتم الانتباه له بدقة يتم ادراكه وتخزينه بدقة ثم استرجاعه من دون تحلل او تفتت او تدخل بالخبرات المتعلمة وبصورة منتظمة ومتكاملة ومقاومة للنسيان.

من خلال التعرف على مراحل عادات الاستذكار يمكن ان نستنتج ان هذه المراحل لها اثر بالغ وهام على التلاميذ فان احسنوها عادت عليهم بالنفع وان اهملوها عادت عليهم بالسلب في مجال تعلمهم.

**4. مهارات الاستذكار :**

ان الدراسات المختلفة حول مهارات الاستذكار وعلاقتها بالعديد من المتغيرات المرتبطة بالتعلم انبثقت عنها جملة من التصنيفات لكن صنفها عصام علي الطيب الى ست مهارات :

**1.4. مهارة الاتقان اثناء المذاكرة:**

وتشمل عمليتي الانتباه والتركيز والجهد لدى الطلاب اثناء عملية الاستذكار.

**2.4. مهارة تنظيم جلسات ووقت المذاكرة:**

تشمل مدى قدرة الطلاب على تنظيم الوقت بين المواد الدراسية المختلفة في عملية الاستذكار.

**3.4. مهارة تدوين الملاحظات وإعداد الملخصات:**

وتشمل قيام الطلاب بتدوين الملاحظات اثناء الاستذكار وكذلك وضع الخطوط تحت الافكار الرئيسية.

## 4.4. مهارة استرجاع المعلومات :

وتشمل قيام الطالب بمراجعة ماتم استذكاره بصورة متكررة للتأكد من الفهم والاستيعاب.

## 5.4. مهارة الربط بين المحتويات الدراسية:

تتضمن قيام الطالب بالتأليف بين البيانات الدراسية بغرض فهم واستيعاب المادة التي يتم استذكارها.

## 6.4. مهارة المثابرة للحصول على المعرفة:

تتضمن محاولة الطلاب استخدام المراجع لاستيعاب المواد الدراسية وكذلك الاستعانة بأكثر من مصدر للحصول على المعلومات اللازمة لعملية الاستذكار والتعلم. (رشوان، 2006، ص238، 239)

## 5. صعوبات عادات الاستذكار: لقد ركز حسين هاشم على الاستذكار والتي تناولها في عدة نقاط نذكر منها

مايلي:

- دخل الوالدين المبالغ فيه بشؤون دراسة الابناء
- عدم معرفة التلميذ الطرائق الصحيحة لكيفية الدراسة كونهم لم يتعلموا المهارات الدراسية الصحيحة في المدرسة او المنزل .
- المشاكل النفسية بسبب الخلافات الاسرية او مع الزملاء.
- وقد لخصت مها بنت مُجَّد العجمي اهم النقاط المتعلقة بصعوبات عادات الاستذكار وهي كالتالي :
- تراكم الدروس وعدم القدرة على تنظيم الوقت.
- طرق القراءة الضعيفة
- عدم القدرة على التركيز اثناء المذاكرة وأثناء الشرح. (مها بنت مُجَّد العجمي، 2003، ص20)

## خلاصة :

لقد تناول هذا الفصل موضوع عادات الاستذكار التي تعد عملية جوهرية لوحدات التعلم الجيد، حيث تم في البداية التعرض الى مفهوم عادات الاستذكار ومرورا بأنواعه بالإضافة الى مراحلها وكذلك مهارات الاستذكار ثم اختتمنا الفصل بصعوبات عادات الاستذكار.

ثانيا: قلق الامتحان:

تمهيد:

يعتبر موضوع قلق الامتحان من المواضيع المهمة ذات الاثر الكبير في حياة المتعلم الدراسية نظرا للضغط التي تواجه الفرد في العصر المعروف بعصر القلق والتي أدت الى ظهور مشاكل نفسية متعددة يعتبر قلق الامتحان من اهم واعقد المشاكل النفسية التي تواجه المتعلم التلميذ وأيضا تواجه الاسرة بأكملها .

## 1. مفهوم قلق الامتحان :

هناك تعريفات عديدة لقلق الامتحان حيث يعرف قلق الامتحان في موسوعة علم النفس والتحليل بأنه حالة من التوتر والخوف تصيب الفرد نتيجة لموقف اختبار يطبق عليه، سواء لتنقله الى سنوات دراسيه اعلى لمعرفة مدى صلاحيته لعمل معين او غيرها ويؤثر ارتفاع مستوى القلق على خفض درجات الامتحان حيث يقلل كفاية الفرد في ادائه. كما اعتبره زهران (2005) بأنه حالة تتأثر بردود الفعل العاطفيه والتي تنتج عن الاستجابات غير المناسبة للمواقف المتصلة بها وغالبا ما يعبر قلق الامتحان عن حالة موقفية رهينة مثير وهو الاختبار. (فرج طه وآخرون، 2003، ص3) ويعرف على انه عبارة عن حالة من التوتر الشامل الذي يصيب الفرد ويؤثر على العمليات العقلية مثل الانتباه والتفكير والتركيز والمحاكاة العقلية والتذكر والتي تعد من اهم متطلبات النجاح في الامتحان حيث يستثير موقف الامتحان مشاعر وأحاسيس فردية وذاتية. (عمر نصر الله، 2004، ص385)

## 2. تصنيف قلق الامتحان:

### 1.2. قلق الامتحان الميسر:

وهو قلق معتدل ذو اثر ايجابي والذي يعتبر قلقا ايجابيا يدفع التلميذ للدراسة والاستدكار والتحصيل المرتفع ينشطه ويجفزه على الاستعداد للامتحانات وييسر اداء الامتحان اي كلما كانت درجة القلق متوسطة وفي الحدود المعتدلة كان تأثيرها اقرب الى التيسير.

### 2.2. قلق الامتحان المعسر:

هو قلق مرتفع ذو اثر سلبي معوق حيث تتوتر الاعصاب ويزداد الخوف والانزعاج والرغبة ويستثير استجابات غير مناسبة مما يعوق قدرة التلميذ على التذكر والفهم ويربكه حين يستعد للامتحان ويعسر اداء الامتحان وهكذا فان قلق

الامتحان المعسر قلق غير ضروري ويجب خفضه وترشيده. ( السنباطي وآخرون ، دس، ص16، 17 )  
 بهذا فان القلق المنخفض والقلق المرتفع لهما تأثير سلبي على الاداء ومنه على التحصيل الدراسي هذا من جهة ومن جهة  
 اخرى لقلق الامتحان المعتدل دور ايجابي في رفع مستوى الاداء وبمثابة الحافز للاستذكار والتفوق الدراسي.  
 (الشربيني، 2010، ص207، 208).

### 3. الاسباب والعوامل المؤدية لقلق الامتحان:

توجد مجموعه من الاسباب والعوامل التي تدفع بالطالب الى الشعور بحالة القلق اثناء الامتحانات ومنها ما يلي :

#### 1- الشخصية القلقة:

قد تكون شخصية الطالب من الشخصيات القلقة حيث ان هذه الشخصية عرضة لقلق الامتحان اكثر من غيرها  
 لأنها تحمل سمة القلق .

#### 2- عدم استعداد الطالب للامتحان:

يعد هذا العامل في كثير من الاحيان من اهم اسباب مرور الطالب لأداء الامتحانات بعدم الاستذكار الجيد وبعدم  
 التهيؤ النفسي والعقلي وبعدم تهيئة الظروف والبيئة المنزليه .

#### 3- الافكار والتصورات الخاطئة عن الامتحانات :

كثيرا ما يحمل الطالب تصورات خاطئة عن الامتحان وهذه التصورات تقوم على اساس ان الامتحان عبارة عن موقف  
 تهديد للشخصية وهو المحدد للمستقبل من التصورات مما يكون سببا في كثير من الاحيان لشعوره بالقلق.

#### 4- طريقة اجراء الاختبارات:

تعد دافعا قويا لشعور التلميذ بالقلق فمن المعروف ان طريقة اجراء الامتحانات من حيث طبيعة الاسئلة وما تحاط به  
 من سرية وتكتم وانشغال الجميع به ما يبعث على الرهبة والخوف.

#### 5- عامل الأسرة : قد تكون من الاسباب التي تؤدي بالتلميذ للشعور بالقلق اثناء الامتحانات وذلك بفعل ما

تستخدمه معه من اساليب التنشئة التقليدية كالتهديد بالعقاب او الحرمان من امور معينة ما لم ينجح في الامتحان مما  
 يؤدي الى خوفه من النتائج السيئة وبالتالي شعوره بالقلق.

#### 6- المعلم:

المعلم يعد كذلك في كثير من الاحيان من اسباب شعور التلميذ بالقلق وذلك من خلال ما يبيته بعض المعلمين من

خوف في انفس التلاميذ عن الامتحانات في بعض الأحيان واستخدامها كوسيلة للعقاب في احيان اخرى.  
( ابو سعد ، 2009 ، ص 285، 286 )

#### 7-مواقف التقويم ذاتها:

الفرد مجرد ان يشعر بانه موضع تقويم في اي موقف من مواقف الحياة فان ذلك يشعره بالقلق والتلميذ هو كذلك اذا شعر انه موضع تقويم واختبار فان مستوى القلق سيرتفع لديه.

( ربيع والغول، 2007، ص 69 )

#### 4. اعراض قلق الامتحان:

يظهر قلق الامتحان كاي نمط من انماط القلق الاخرى في صورة اعراض نفسية بدنية هذه المؤشرات في حالة تلازمها او تلازم بعضها تمثل مؤشرا بل دليلا لتشخيص الحالة ومن الاعراض التي تنتاب الفرد اثناء تعرضه للامتحان ما يلي:

- التوتر والأرق وفقدان الشهية وتسلسل بعض الافكار الو سواسية قبيل وأثناء ليلة الامتحان.
- كثرة التفكير في الامتحانات والانشغال قبل وأثناء الامتحان في النتائج المترتبة عليها.
- تسارع خفقان القلب مع جفاف الحلق والشففتين وسرعة التنفس وتصيب العرق، البطن والغثيان.
- الشعور بالضيق النفسي الشديد قبل وأثناء تأدية الامتحان.
- الخوف والرهبة من الامتحان والتوتر قبل الامتحان. ( منذر الضامن، 2003، ص 221).

#### 5. علاج قلق الامتحان:

ان معظم الدراسات السابقة التي تناولت قلق الامتحان لجأت الى استخدام اسلوب الحساسية التدريجي الذي طوره ولبى والقائم على اساس مبدأ الاشتراط المضاد والكف المتبادل واستخدام الاسترخاء العضلي وحده كطريقة للعلاج.

كذلك فقد دلت نتائج الهيفاء ابو غزالة 1978 على فعالية كل من اسلوبي تقليل الحساسية التدريجي (المتضمن الاسترخاء العضلي) وحده في خفض قلق الامتحان وعلى جميع المقاييس بالمقارنة مع المجموعه الضابطة.

اما عن اسلوب التدرب على التغذية البيولوجية المرتدة فقد اثبتت الدراسات الحديثة فعالية التدريب على العائد البيولوجي في خفض قلق الامتحان اي يعني قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته بما ينعكس على خفض عدد من المؤشرات السيكوفسيولوجية لقلق الامتحان قبل انخفاض عضلة الجبهة وانخفاض ضغط الدم وانخفاض عدد نبضات القلب. (صالح الداھري ، 2005 ، ص 208).

## خلاصة:

لقد اتضح من خلال عرضنا لعناصر هذا الفصل ان قلق الامتحان يعد نوع من بين المشكلات التي تحتل الصدارة في قائمة المشكلات التي يواجهها التلاميذ في المدارس بصفة عامة. كما ان لهذا القلق جانبين احدهما ايجابي ومحفز يدفع الفرد الى تحقيق اداء افضل وبهذا فهو يعمل كدافع وظيفته استشارة الاستجابات المناسبة لوقف الامتحان، والجانب الاخر سلبي يعيق الفرد لبلوغ اهدافه ولهذا فان هذا النوع من انواع القلق يحتاج الى تدخل ارشادي متخصص للتعامل معه وإرشاده وعلاجه للتقليل من اثاره على مستوى اداء وانجاز الفرد.



## الفصل الثاني: الاطار المنهجي للدراسة

أولاً: الدراسة الاستطلاعية

ثانياً: الدراسة الأساسية:

- 1- المنهج
- 2- حدود الدراسة
- 3- أدوات الدراسة.
- 4- عينة الدراسة
- 5- الأساليب الإحصائية

## تمهيد:

من خلال هذا الفصل سنعرض الاجراءات المنهجية المناسبة وذلك بتوضيح جميع الخطوات التي يجب مراعاتها من اعتماد منهج ملائم واختيار ادوات مناسبة للدراسة بعد التحقق من خصائصها السيكموتريّة بالاضافة الى اختيار عينة ملائمة للمجتمع ثم تطبيق الادوات المناسبة عليها للوصول الى نتائج دقيقة قابلة للتعميم فيما بعد.

## أولاً: الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة مهمة في البحث العلمي نظرا لارتباطها بالميدان... فهي دراسة استكشافية تسمح للباحث من الحصول على معلومات أولية حول موضوع بحثه، كما تسمح لنا كذلك من التعرف على الظروف والامكانيات المتوفرة في الميدان ومدى صلاحية الوسائل المنهجية المستخدمة قصد ضبط متغيرات البحث. (عبد الرحمان العيسوي، 1992، ص30)

فهي هي تمكن الباحث من تحديد ما يتطلبه البحث نظريا وميدانيا لذلك قمنا في بداية بحثنا بدراسة استطلاعية والتي احطنا من خلالها بمعظم جوانب الموضوع وحتى يتسنى لنا تسنى لنا تطبيق مقياس مهارات الاستدكار ومقياس قلق الامتحان وقد وزعناه على 30 تلميذ من قسم الرابعة متوسط من مجتمع البحث بحيث اجابوا على الاسئلة وهذا قصد قياس الخصائص السيكموتريّة للأدوات.

## ثانياً: الدراسة الاساسية:

## 1. منهج الدراسة:

يعرف المنهج بأنه مجموعة العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه. (رشيد زراني، 2002، ص119) وبالاستناد الى اختيار المنهج المناسب لكل مشكلة والذي يعتمد اولا على طبيعة المشكلة وتماشيا مع طبيعة هذه الدراسة والتي تبحث في العلاقة بين عادات الاستدكار وقلق الامتحان لدى تلاميذ الرابعة متوسط فان المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي التحليلي باعتباره انسب منهج لمثل هذه الدراسات، فالمنهج الوصفي هو: "الأسلوب الذي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما هي، ويهتم بوصفها وصفا دقيقا، ويعبر عنها تعبيرا كيفيا بوصف الظاهرة وتوضيح خصائصها، أو تعبيرا كميّا بإعطائها وصفا رقميا، توضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر الأخرى ويتعدى ذلك إلى الوصول إلى استنتاجات وتعميمات تساعد في تطوير الواقع وفهمه". (عبيدات، 2003، ص192)

وهذا المنهج لا يقتصر على جمع البيانات وتبويبها وإنما يمضي إلى ما هو أبعد من ذلك لأنه يتضمن قدرا من التفسير لهذه البيانات" (العساف، 2003، ص139)

## 2. حدود الدراسة:

حدود الدراسة هي: "ذلك الاطار الذي يسير بداخله الباحث، أي مجموعة المتغيرات التي سوف يتم معالجتها خلال البحث وهذه المتغيرات يجب أن يتم تحديدها بشكل قاطع، لأن عدم التحديد يجعل الباحث يفقد السيطرة تماما على بحثه "

(الصيرفي، 2001، ص86)

ويقسم صالح بن حمد العساف حدود الدراسة إلى ثلاثة حدود:

- "موضوعية : وتعني الجوانب التي يتضمنها البحث.
- زمانية : وتعني المدة التي يغطيها البحث.
- مكانية : وتعني المجال المكاني للبحث سواء كان قرية أو مدينة أو دولة أو غيرها" ( العساف، 2003، ص139)

### 1.2. الحدود الزمانية:

أجريت الدراسة خلال السنة الدراسية 2024/2023 ، موازاة مع امتحانات الثلاثي الثاني.

### 2.2. الحدود البشرية :

تم توزيع مقياس مهارات الاستدكار ومقياس قلق الامتحان على تلاميذ الرابعة متوسط .

### 3.2. الحدود المكانية:

قمنا بتطبيق الدراسة الميدانية بمتوسطة حملاوي بولعراس بعين الحجل على تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

## 3. أدوات الدراسة:

لدراسة اي ظاهرة لابد من اداة قياس مناسبة لتحقيق النتائج المرجوة، وقد استخدم في هذه الدراسة اداتين لقياس متغيرات الدراسة المتمثلة في عادات الاستدكار وقلق الامتحان.

### 1.3. مقياس مهارات الاستذكار:

قام بإعداد المقياس عصام علي الطيب 2004 بعد تطبيق مفتوح للتلاميذ حول بعض مهارات الاستذكار التي يمارسونها داخل المنزل او المدرسة وبعد مراجعة بعض المقاييس العربية و الاجنبية التي وضعت مقياس لقياس مهارات الاستذكار لدى التلاميذ ، والاطلاع على الاطر النظرية والدراسات المرتبطة بمهارات الاستذكار .  
يتكون المقياس من 40 فقرة موزعة على 06 مهارات هي الاتقان في وقت المذاكرة ، تنظيم جلسات ووقت المذاكرة ، اعداد الملخصات وتدوين الملاحظات، استرجاع المعلومات والتدريب على الامتحانات، الربط بين المحتويات الدراسية، المثابرة للحصول على المعرفة، وقد خصص لكل فقرة سلم خماسي طبقا لطريقة ليكرت بحيث يختار طالب بديل من البدائل الخمسة للعبارة وهي على الترتيب: 1-2-3-4-5 في حالة العبارات الايجابية، اما في حالة العبارات السلبية فيأخذ التصحيح الارقام التصاعدي 5-4-3-2-1 لتقابل على الترتيب الاختبارات السابقة والجدول التالي يوضح الفقرات على المقياس :

جدول رقم ( 01 ) يوضح عدد وأرقام فقرات مقياس مهارات الاستذكار حسب المهارات.

المهارات	مجموع الفقرات	ارقام الفقرات
الاتقان في المذاكرة	11	38-32-29-25-22-18-15-11-4-1
تنظيم جلسات وأوقات المذاكرة	07	39-33-30-23-16-9-2
اعداد الملخصات وتدوين الملاحظات	07	40-34-31-24-17-10-3
استرجاع المعلومات والتدرب على الامتحان	05	35-26-19-12-5
الربط بين المحتويات الدراسية	05	26-27-20-13-6
المثابرة للحصول على المعرفة	05	37-28-21-14-7

ونظرا لضيق الوقت وارتباط تلاميذ الرابعة متوسط بالتحضير لامتحان شهادة التعليم المتوسط وأيضا تزامنه مع فترة امتحانات الفصل الثاني مما لا يسمح لهم بالإجابة على جميع فقرات مقياس مهارات الاستدكار اقتصرنا في دراستنا هذه على 3 مهارات وهي (مهارة الاتقان - مهارة تنظيم جلسات وأوقات المذاكرة - مهارة المثابرة للحصول على المعرفة)، وللتأكد من ثبات المقياس وصدقه تم حساب مايلي:

**- صدق الاتساق الداخلي:**

للتأكد من صدق الاتساق الداخلي تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه ، وذلك بعد تطبيق مقياس مهارات الاستدكار على عينة استطلاعية مكونة من (30) فردا من أفراد مجتمع الدراسة خارج عينة الدراسة، ويعبر صدق الاتساق الداخلي عن درجة كل عبارة بالمجموع الكلي للمحور، وكذلك ارتباط كل محور من محاور المقياس بالدرجة الكلية له، وهذا ما يبينه الجدول:

جدول رقم 02 يوضح الاتساق الداخلي

المثابرة للحصول على المعرفة.		تنظيم جلسات وأوقات المذاكرة				الاتقان في المذاكرة			
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
,580**	19	,470**	18	,638**	12	,535**	7	,513**	1
,548**	20	////	////	,542**	13	,502**	8	,561**	2
,611**	21	////	////	,504**	14	,610**	9	,598**	3
,532**	22	////	////	,552**	15	,570**	10	,528**	4

,578**	23	////	////	,539**	16	,500**	11	,530**	5
////	////	////	////	,565**	17	////	////	,513**	6

- ثبات المقياس: للتأكد من ثبات المقياس تم حساب معامل الثبات الفا كرونباخ كما يلي:

جدول (.03) معامل ثبات مقياس عادات الاستذكار

المحور	الفا كرونباخ	الدلالة الاحصائية
الاتقان في المذاكرة	,732	ثابت
تنظيم جلسات وأوقات المذاكرة	,716	ثابت
المثابرة للحصول على المعرفة.	,712	ثابت
المقياس ككل	,707	ثابت

### 2.3. مقياس قلق الامتحان:

استخدمنا مقياس قلق الامتحان لسار سون الذي يعتبر من أكبر المقاييس استخداما لمقياس قلق الامتحان وللتأكد من

صدق المقياس وثباته تم حساب معامل الثبات الفا كرونباخ، الصدق التمييزي باستخدام اختبارات كما يلي:

عدد فقرات المقياس 38

والبدائل:

- أوافق بشدة
- أوافق
- لا أوافق
- لا أوافق بشدة

ثبات المقياس:

جدول رقم (04) يوضح ثبات مقياس ثبات قلق الامتحان

الدلالة الاحصائية	الفا كرومباخ	N
ثابت	.725	30

صدق المقياس:

أما الصدق فتم حسابه عن طريق الصدق التمييزي بين ذوي القلق الحاد والقلق المنخفض باستخدام t.test بين العينة العليا والعينة الدنيا.

جدول رقم (05) يوضح الصدق التمييزي باستخدام t.test

الدلالة الاحصائية	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	N	
.000	9.162	13.92679	129.2000	10	العينة العليا
		12.49000	75.0000	10	العينة الدنيا

4. عينة الدراسة:

1.4. عينة الدراسة الاستطلاعية :

تكونت من 30 تلميذ وتلميذة من تلاميذ السنة الرابعة متوسط بمتوسطة حملاوي بولعراس 16 تلميذة و14 تلميذ

وهذا ما يوضحه الشكل التالي:

جدول رقم (06) عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس

النسبة المئوية	عدد الافراد	الجنس
%53	16	اناث
%47	14	ذكور
%100	30	المجموع



الرسم البياني (1) توزيع افراد العينة الاستطلاعية حسب الجنس

#### 2.4. عينة الدراسة الاساسية :

تكونت من 80 تلميذ وتلميذة من تلاميذ السنة الرابعة متوسط بمتوسطة حملاوي بولعراس 51 تلميذة و 29

تلميذ وهذا ما يوضحه الشكل التالي:

جدول رقم (07) عينة الدراسة الاساسية حسب الجنس

النسبة المئوية	عدد الافراد	الجنس
%53	51	اناث
%47	29	ذكور
%100	80	المجموع



الرسم البياني (2) توزيع افراد العينة الاستطلاعية حسب الجنس

## 5. الاساليب الاحصائية :

تمت المعالجة الاحصائية باستخدام الرزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية Spss بواسطة التقنيات الاحصائية التالية:

- المتوسطات الحسابية
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط بيرسون Rp
- اختبار t.test



## عرض ومناقشة النتائج

-1 عرض نتائج الدراسة

-2 مناقشة نتائج الدراسة.

## تمهيد:

ان الهدف من كل بحث علمي هو الوصول الى عرض وتحليل النتائج التي توصل اليها الباحث في ضوء الفرضيات التي طرحها، ومنه سيتم في هذا الفصل عرض نتائج الدراسة وتحليلها بعد استخدام التحليل الاحصائي للبيانات التي تم جمعها من الادوات التي تم استخدامها والمثلة في مقياس عادات الاستذكار ومقياس قلق الامتحان، ثم تتم عملية ما توصل اليه الباحث من نتائج في ضوء الدراسات السابقة.

## 1. عرض نتائج الدراسة:

## 1.1. الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطية عكسية بين مهارات الاستذكار و قلق الامتحان وللتأكد من صحة الفرضية من عدمها تم حساب معامل الارتباط بيرسون وكانت النتائج كما يلي:

الجدول(8): الارتباط بين مهارات الاستذكار وقلق الامتحان.

المتغيرات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	الدالة الاحصائية
مهارات الاستذكار	80	48,2750	6,33450	-,268*	,016
قلق الامتحان	80	112,3625	17,58675		

\*دال عند مستوى الدلالة 0.05

بما أن معامل الارتباط بيرسون يساوي ( -0.268 ) وهي قيمة سالبة وقيمة الدلالة الاحصائية هي 0.016 فهي أقل من مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  ، فهي دالة إحصائية ومنه فإننا نقبل الفرضية البديلة القائلة بأن هناك علاقة ارتباطية عكسية بين مهارات الاستذكار و قلق الامتحان والتي اقتصر في دراستنا على ثلاثة مهارات وهي الاتقان في المذاكرة، تنظيم جلسات أوقات المذاكرة، المثابرة للحصول على المعرفة.

## 4.1. الفرضية الاولى

توجد علاقة ارتباطية عكسية بين مهارة الاتقان في المذاكرة و قلق الامتحان، وللتأكد من صحة الفرضية من عدمها تم حساب معامل الارتباط بيرسون وكانت النتائج كما يلي:

الجدول(9): الارتباط بين مهارة الاتقان في المذاكرة وقلق الامتحان.

المتغيرات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	الدلالة الاحصائية
مهارة الاتقان في المذاكرة	80	22,0500	4,13353	-0,264*	,018
قلق الامتحان	80	112,3625	17,58675		

\*دال عند مستوي الدلالة 0.05

بما ان معامل الارتباط يساوي -0.264 وهي قيمة سالبة وقيمة الدلالة الاحصائية هي 0.018 فهي اقل من مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  فإننا نقبل الفرضية البديلة القائلة بأن هناك علاقة ارتباطية عكسية بين قلق الامتحان والاتقان والمثابرة، حيث انه كلما زيادة درجة الاتقان لدى المتعلمين في التحضير ومراجعة الدروس وفهمها بطريقة جيدة كلما قلت لديهم درجة القلق والخوف من الامتحان مما يسهم في زيادة قدرتهم على فهم واستيعاب الاسئلة المطروحة، وما يزيد في ارتفاع نسبة تحصيلهم الدراسي.

### 3.1. الفرضية الثانية

توجد علاقة ارتباطية عكسية بين مهارة تنظيم جلسات وأوقات المذاكرة و قلق الامتحان وبهدف التأكد من صحة الفرضية من عدمها تم استخدام معامل الارتباط بيرسون، لدراسة العلاقة بين المتغيرين وكانت النتائج كما يلي:

الجدول(10): الارتباط بين مهارات مهارة تنظيم جلسات وأوقات المذاكرة وقلق الامتحان.

المتغيرات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	الدلالة الاحصائية
مهارة تنظيم جلسات وأوقات المذاكرة	80	15,7250	2,70478	-0,226*	,044
قلق الامتحان	80	112,3625	17,58675		

\*دال عند مستوي الدلالة 0.05

بما ان معامل الارتباط يساوي ( -0.226 ) وهي قيمة سالبة، وقيمة الدلالة الاحصائية هي 0.044 فهي اقل من مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  فإننا نقبل الفرضية البديلة القائلة بأن هناك علاقة ارتباطيه عكسية بين ومهارة تنظيم جلسات وأوقات المذاكرة و قلق الامتحان.

#### 4.2. الفرضية الثالثة

لا توجد علاقة ارتباطيه بين ومهارة المثابرة للحصول على المعرفة و قلق الامتحان، وللتأكد من صحة الفرضية من عدمها تم حساب معامل الارتباط بيرسون وكانت النتائج كما يلي:

الجدول (11): الارتباط بين مهارات مهارة المثابرة للحصول على المعرفة وقلق الامتحان.

المتغيرات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	الدلالة الاحصائية
مهارة المثابرة للحصول على المعرفة	80	10,5250	6,33450	0.012	,914
قلق الامتحان	80	112,3625	17,58675		

بما ان معامل الارتباط يساوي 0.129 وهي قيمة موجبة وقيمة الدلالة الاحصائية هي 0.914 فهي أكبر من مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  فإننا نقبل الفرضية الصفرية القائلة بأنه لا توجد علاقة ارتباطيه عكسية بين مهارة المثابرة والحصول على المعرفة وقلق الامتحان.

#### 5.1. الفرضية الرابعة:

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القلق لدى افراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس.

الجدول (12): اختبار t.test لدلالة الفروق بين درجات القلق لأفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس.

الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار ت	الدلالة الاحصائية
اناث	51	117,1765	16,11422	-2,005	,048
ذكور	29	112,3625	13,08140		

بما قيمة ت تساوي 2.005- وأن قيمة الدلالة الاحصائية يساوي 0.048 وهي اقل من مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  فإننا نرفض الفرضية الصفرية القائلة بأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات افراد عينة الدراسة في درجة القلق تعزى لمتغير الجنس ، ونقبل الفرضية البديلة بوجود فروق بين الجنسين الاناث والذكور في درجة قلق الامتحان وهذا لصالح الإناث .

## 2. مناقشة نتائج الدراسة:

### 2.1. الفرضية العامة:

بعد اجراء عملية التحليل الاحصائي لأدوات الدراسة بواسطة الحزمة الاحصائية Spss تبين ان هناك علاقة ارتباطيه سلبية بين مهارات الاستذكار وقلق الامتحان حيث انه كلما تمكن المتعلمون خاصة من يريد منهم ان يتفوق في الدراسة من التحكم في مهارات الاستذكار والمذاكرة، كلما قلت درجة القلق لديهم مما يسهم في ارتفاع نسبة التحصيل الدراسي لديهم وهذا ما يلاحظ على التلاميذ الذين اثبتوا تفوقا في مسارهم الدراسي هم الاكثر انتباها وتركيزا للجهد أثناء عملية الاستذكار كما انهم الاكثر حرصا على تنظيم اوقات الدراسة بين الفترات الزمنية صباحا ومساء وبين المواد الدراسية في حد ذاتها، بالإضافة الى انجازهم للمخصات لمختلف المعارف والمعلومات التي يتم استذكارها، كل ذلك من شأنه ان يسهم في التقليل من درجة القلق لديهم، "إن الطالب اذا كان لا يملك معرفة جيدة ومتينة بالموضوعات والمواد التي درسها في العام، سيمتلكه القلق أثناء أداء الامتحان فالطالب المتمكن جيدا من معارفه ليس كالتالي الذي يفترقاها، هذا الاخير نراه أثناء الامتحان في صعبة الفلق فتره ينظر يمينا وشمالا، يعبث بأدواته، يتحرك كثيرا، خلافا عن الذي حرص طول العام على تثبيت أفكاره وعارفه من الموضوعات في فتره يوم الامتحان يسترجع بكل سهولة معارفه دون قلق او خوف" (الخطيب، 1999، ص25)، كما خلصت دراسة Mitchell et ng (1972) الى ان خفض قلق الامتحانات ليس ضمانا لتحسين الاداء الاكاديمي، اذا تجاهلنا مستوى عادات الاستذكار(الهوري، 1987، ص176)، كما وجد كولر وهولان Culler and Holahan (1980) أن الطالب الذي لديه مهارات استذكار عالية، وقد اعد نفسه جيدا للامتحان يمكن ان يعايش درجة اقل من الاضطراب اثناء كوقف الامتحان نفسه ، وبالتالي يكون لديه انتباه أعلى لمهمة الاداء على الامتحان.

إن ما توصلت اليه الدراسة الحالية اكدته العديد من الدراسات وتتفق معها مثل دراسة احمد عبد اللطيف عبادة(1992) والتي توصلت إلى وجود علاقة بين قلق الاختبار وعادات الاستذكار وهي تشير إلى عادات ومهارات

الاستذكار الجيد تؤدي إلى خفض قلق الاختبار وكلما تحسنت عادات الاستذكار والاتجاهات نحو الدراسة ارتفع معدل التحصيل الأكاديمي. ومع دراسة عماد حسن (2006) والتي كشفت أيضا عن علاقة ارتباطيه سالبة بين الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية ومهارات الاستذكار.

### 2.2. مناقشة الفرضية الأولى:

كشفت نتائج الفرضية الأولى عن وجود علاقة ارتباطيه عكسية بين مهارة الاتقان والمذاكرة وقلق الامتحان حيث انه كلما تمكن المتعلم من التحكم في مهارة المذاكرة الجيدة وإتقانه لها، بإعداد توقيت مناسب لها بعيد عن الضغوطات النفسية، بالإضافة الى تركيز كل الجهد لديه مما يكسبه ثقة أكبر ويولد لديه الدافع والحماس والرغبة في تحقيق النجاح خاصة اذا ما توفر عامل التشجيع من الاولياء والمعلمين، ان توافر مثل هذه الظروف والشروط يسهم بشكل كبير في التقليل من قلق وهاجس الامتحان لديه. وهذا ما يتفق الى حد كبير مع ما توصلت اليه دراسة الخليلي (2000) والتي درست العلاقة بين مهارات التعلم والدافع المعرفي والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة قطر

### 3.2. مناقشة الفرضية الثانية:

وتوصلت نتائج الفرضية الثانية الى وجود علاقة ارتباطيه عكسية بين ومهارة تنظيم جلسات وأوقات المذاكرة و قلق الامتحان فالمتعلمين الذين يسعون الى تحقيق نتائج دراسية جيدة والنجاح في الامتحان يفضلون اعداد جدول وتوقيت زمني موزع على الفترات الصباحية والمسائية، مع مراعاة طبيعة المادة الدراسية ويحرصون على تطبيقه على مدار السنة الدراسية، فان ذلك يؤدي الى التخفيف من حدة قلق الامتحان لديهم مقارنة بزملائهم الذين كانت لهم نظرة سلبية لهذه المهارة مما يولد لديهم ارتباك و توتر وقلق وخوف اثناء إجراء الامتحان.

### 4.2. مناقشة الفرضية الثالثة:

كشفت نتائج التحليل الاحصائي للفرضية الثانية عن عدم وجود علاقة ارتباطيه بين مهارة المثابرة والحصول على المعرفة وقلق الامتحان لأنه الحرص على الاجتهاد والبحث عن المعلومات والمعارف واكتسابها لا يكفي وحده للتقليل من القلق والتوتر اثناء الامتحان ، ما لم يصاحبه اتقان وتنظيم لعملية البحث والاجتهاد وهذا ما يتوفر لدى بعض المتعلمين من فئة النجباء وهذا ما اشار اليه (Gross 1990, p12) الى ان بعض الطلاب يتقنون عملية الاستذكار وأداء الامتحان ويسيطرون عليها ويتعاملون معها بحكمة وروية بحيث يحصلون منها على نتائج طيبة وبالمقابل نجد أن البعض تنقصهم معارة استذكار الجيدة لذا تتجمع لديهم مشاعر من الرهبة والأفكار المضللة التي يتولد منها في النهاية قلق دائم من الامتحانات بشكل عام.

كما وجد كولر وهولان ( Culler and Holahan,1980,pp16-20) أن الطالب الذي لديه مهارات استذكار عالية وقد اعد نفسه جيدا للامتحان يمكن ان يعايش درجة اقل من الاضطراب اثناء موقف الامتحان نفسه، وبالتالي يكون لديه انتباه أعلى لمهمة الاداء على الامتحان.

## 5.2. مناقشة الفرضية الرابعة:

توصلت الدراسة الى وجود فروق بين الجنسين الاناث والذكور في درجة قلق الامتحان وهذا لصالح الإناث وهذا أمر طبيعي فالإناث أكثر قلقا من الذكور اثناء اجراء الامتحانات. وهذا ما اثبتته العديد من الدراسات، فهناك من يرجع هذه الفروقات إلى طبيعة تكوين الجنسين وخصائصهما. وما يؤكد ذلك قول لندا أيكيل Eakel (1965) بأن: "الفروق بين الجنسين في ظاهرة القلق يصعب برهنتها، ومن المتفق عليه عموما أن البنات يسهل عليهن أكثر من البنين الاعتراف بالقلق أما الذكور فيتوقع منهم أن يسلكوا مثل الرجال بمعنى أن يتصرفوا بشجاعة"

(مغاوري، 1991، ص25)

و هذا يعني أن الإناث أكثر إرادة في الاستجابة ب (نعم) على مقاييس قلق الامتحان أما الذكور أقل استجابة ويجدون صعوبة في الاعتراف بالقلق لأنهم يرون أنه يضعف ويقلل من ذكورتهم. وهذا ما يتفق مع ما توصلت اليه دراسة نائل ابراهيم أبو عزب (2008)، دراسة رنا محمد سعيد عباس (1995).

## الاستنتاج العام:

بوجود علاقة ارتباطية بين سلبية بين مهارة الاتقان والمذاكرة وقلق الامتحان، وهذا ما يؤكد بأنه كلما كان هناك مراجعة ومذاكرة مستمرة للمعلومات والدروس، خاصة اذا كانت وفق مخطط وياتقان كان لذلك اثر ايجابي في التقليل من درجة قلق الامتحان لدى المتعلمين وهذا ما تم الوصول اليه بالنسبة لعينة الدراسة الاساسية. كما تم لتوصل في الفرضية الثانية الى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين مهارة تنظيم جلسات وأوقات المذاكرة وقلق الامتحان وهنا ايضا نشير الى انه كلما تمكن المتعلم من اعداد مخطط للمذاكرة وفق احتياجاته وإمكانياته وظروفه، وواظب على العمل به، كلما تمكن من ستعاب المعلومات والمعارف أكثر وبالتالي امتلاكه لثقة بالنفس عند اجراء الامتحانات مما يقلل من درجة القلق لديه ويسهم ذلك في ارتفاع مستوى التحصيل الدراسي وتحقيق النجاح.

اما فيما يخص الفرضية الثالثة فقد توصلت النتائج الى عدم وجود علاقة ارتباطية بين مهارة المثابرة والحصول على المعرفة وقلق الامتحان وهنا يمكن ارجاع ذلك الى ان هذه المهارة لا تكفي بمفردها في التقليل من درجة القلق لدى المتعلم

ما لم تصاحبها عملية مرافقة نفسية ، بالإضافة الى إتقان هذه المهارة، وهذا ما نراه عند المتعلمين المتفوقين مقارنة بزملائهم الاخرين الذين، الذين لا يولون اهمية لهذه العملية مما يتولد لديهم احساس بالرهبة والخوف والتوتر اثناء الامتحانات. وأخيرا كشفت الفرضية الرابعة عن وجود فروق دالة احصائيا في متوسطات درجات القلق لدى عينة الدراسة والتي تعزى الى متغير الجنس وهذا ما نراه امر طبيعي فالإناث أكثر قلق من الذكور اثناء الامتحانات وهذا ما أكدته بعض الدراسات والتي تم التطرق إليها

فيما يخص الفرضية العامة فقد تم التوصل الى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين عادات الاستذكار وقلق الامتحان، فكلما تمكن المتعلم من التحكم الجيد بهذه العادات او المهارات بإتقان عملية المذاكرة وذلك بوضع جدول زمني ومخطط لها بالإضافة الى تنظيم جلسات وأوقات المذاكرة كلما ساهم ذلك في التخفيف من درجة القلق لديه، خاصة اثناء اجراء الامتحانات، وهذا ما ينصح به المتعلمين في غالب الاحيان خاصة المقبلين على اجتياز امتحانات نهاية المرحلة الدراسية وفي دراستنا نعني بها مرحلة التعليم المتوسط.

### التوصيات و مقترحات بحثية:

بالنظر الى ما توصلت اليه الدراسة، والتي دلت على وجود علاقة ارتباطية عكسية بين عادات الاستذكار وقلق الامتحان ارتأينا ان نقدم جملة من التوصيات نوجز اهمها فيما يلي:

- استخدام برامج التدريب على مهارات الاستذكار الى جانب استخدام برامج خفض قلق الامتحان لدى المتعلمين لزيادة درجة استعدادهم للامتحانات ولتعزيز ثقتهم بأنفسهم، وبالتالي الوصول الى خفض درجة القلق لديهم.
- الاهتمام بمستوى القلق لدى المتعلمين من خلال ممارسة بعض المهارات، قبل وأثناء وبعد الامتحان.
- محاولة التخفيف من الضغوطات الاسرية على المتعلمين خاصة من طرف الأولياء بالإضافة الى الضغوطات المدرسية ، ومساعدتهم على تحقيق التفوق والنجاح، في جو هادئ بعيد عن الضغوطات النفسية والتوتر والقلق.
- اجراء الاختبارات المقاييس للوقوف على المتعلمين الذين يعانون من درجة مرتفعة من قلق الامتحان ومحاولة، وتقديم لهم بعض البرامج العلاجية ومتابعتها.

محاولة التركيز على اهم الطرق والأساليب التي بإمكانها تنمية مهارات الاستذكار لدى المتعلمين، مما يساعدهم في التغلب على نوبات اقلق والتوتر التي تنتابهم قبل وأثناء وبعد الامتحانات.



خاتمة

## خاتمة:

تسهم المؤسسات التعليمية في تنمية شخصية المتعلمين في جميع جوانبها، النفسية الاجتماعية وإعداده العمل على الذي يمكن أن يمارسه مستقبلا وذلك من خلال تحصيل المعلومات والمهارات واكتساب الخبرات وتكوين اتجاهات، ولأن مهارات الاستذكار لها دور كبير في نجاح المتعلم وتقدمه في مواقف التعلم المختلفة ، وهي أيضا وسيلة لتكوين اتجاهات ايجابية نحو المواد الدراسية المختلفة ، كما تعد مفتاح النجاح الدراسي وطريقى الاعادة الثقة بالنفس والسيطرة على قلق الامتحان لدى التلاميذ فقد تم التعرض لهذين المتغيرين بالبحث بهدف الوقوف على طبيعة العلاقة بين عادات الاستذكار وقلق الامتحان لدى تلاميذ الرابعة متوسط وقد تم فحص فرضيات الدراسة بإتباع المنهج الوصفي، وبتطبيق مقاييس علمية بعد التحقق من صدقها وثباتا، على عينة عشوائية من تلاميذ السنة الرابعة متوسط بمتوسطة حملاوي بولعراس- بعين الحجل وبالاستعانة برزمة التحليل الاحصائي للعلوم الاجتماعية س Spss والتحقق من وجود علاقة دالة بين عادات الاستذكار وقلق الامتحان لدى تلاميذ الرابعة متوسط ووجود علاقة بين الاتقان في المذاكرة وقلق الامتحان وتنظيم جلسات وأوقات المذاكرة وقلق الامتحان حيث تحققت الفرضية بين المتغيرين في حين لم تتحقق العلاقة بين مهارة المذاكرة و قلق الامتحان لذلك فان الاهتمام بتكوين وتنمية مهارات المتعلمين واتجاهاتهم الدراسية أصبح مطلبا رئيسيا لا يقل اهمية عن تنمية معلوماتهم ومعارفهم وخبراتهم، بل انه يتكامل معها ليخلق بيئة تعليمية ناجحة.



## قائمة المراجع

## 1- المراجع العربية:

- ابو زيتون، موسى سليمان صالح (1988).العلاقة بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي العام لدى طلبة الثانوية العامة بمدارس محافظة اربد، رسالة ماجستير غيرمنشورة ، جامعة اليرموك، اربد، الاردن.
- ابواسعد،احمد عبد اللطيف (2009). الارشاد المدرسي، ط1، عمان، الاردن : دار المسيرة.
- عبادة، احمد (2001). المذاكرة الصحيحة طريقك الى التفوق، ط1، مصر: مركز الكتاب
- دروزة، افنان نظير (2004). اساسيات في علم النفس التربوي، ط1، مصر: دار الشروق للنشر والتوزيع
- بفرلي انشين، (1992). كيف تدرس لتنجح ، ط1، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- نائر احمد غباري(2008). علم النفس التربوي وتطبيقاته في مجال التربية الخاصة، دار المسيرة، ط1، عمان.
- زهران، حامد (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ط4، القاهرة: علم الكتب.
- شحاتة، حسن، النجار، زينب، عمار حامد (2003). معجم المصطلحات التربوية والنفسية، ط1، القاهرة، مصر: الدار المصرية اللبنانية.
- حمدي، حسن (2004). مهارات المذاكرة وعمل الواجب المنزلي، ط1، القاهرة، مصر: دار اللطائف.
- ابو فودة، حنان احمد عبد الله (2011). العلاقة بين قلق الاختبار والتحصيل الدراسي لدى الطلبة، رسالة ماجستير، جامعة عمان العربية.
- الخطيب، احمد (1999). حول امتحان الثانوية العامة، ط1، الاردن: دار الكندي
- عبيدات، ذوقان، عدس، عبدالرحمان، عبد الحق، كايد(2003). البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه. ط8 ، عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع..
- الزغلول، رافع نصير، الزغول، عماد عبد الرحيم(2008). علم النفس المعرفي، ط1، عمان، الأردن: دار الشروق.
- ابو علام، رجاء محمود(2004). التعلم اسسه وتطبيقاته، ط1، عمان، الاردن : دارالميسيرة.
- رزق محمد عبد السميع(2001). الاتجاهات الحديثة في دراسة مهارات الاستدكار، مجلة جامعة ام القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والاساسية ، المجلد13، ع2

- الحضري، سليمان، رياض، انور رياض(1993). مهارات التعلم والاستدكار وعلاقتها بالتحصيل والذكاء ودافعية التعلم ، مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر.
- السنباطي، السيد مصطفى واخرون دس :دافعية الانجاز وعلاقتها بمستوى قلق الامتحان ومستوى الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- الشرييني، لطفي( 2010 ).المرجع الشامل في علاج القلق ،بيروت، لبنان :دار النهضة للطباعة العربية للنشر والتوزيع .
- الداھري، صالح حسن (2005).مبادئ الصحة النفسية ، ط1، عمان، الاردن: دار وائل للنشر.
- عثمان، فاروق السيد (2011).القلق وادارة الضغوط النفسية، الطبعة الاولى، القاهرة: دار الفكر العربي.
- عمر عبد الرحيم نصر الله (2010). تدني مستوى التحصيل والانجاز المدرسي اسبابه وعلاجه، ط2، عمان، الاردن: دار وائل للنشر والتوزيع.
- العيسوي، عبد الرحمان (1993). مشكلة الطفولة والمراهقة ، دط، بيروت : دار العلوم العربية.
- طه، فرج عبد القادر واخرون(2003). موسوعة علم النفس والتحليل، ط2، القاهرة: دار غريب.
- عدس، مُجّد عبد الرحمان (2000). المدرسة وتعلم التفكير، ط1، عمان، الاردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع
- الصيرفي، محمد عبد الفتاح (2001). البحث العلمي الدليل التطبيقي للباحثين، عمان: دار وائل
- مُجّد نبيه بدير (1990). عادات الاستدكار وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلاب وطالبات الجامعة، مجلة كلية المنصورة، العدد14.
- مغاوري مرزوق، (1991). الفروق بين الجنسين في قلق الاختبار، مجلة التربية المعاصرة، مركز الكتاب للنشر بمصر الجديدة ، العدد 19 ، السنة الثامنة، ص 95.
- منذر عبد الحميد الضامن (2003). الارشاد النفسي، ط1، الكويت: مكتبة الفلاح
- مها بنت مُجّد العجمي(2003). علاقة عادات الاستدكار والاتجاه نحو الدراسة في المواد التربوية لدى طالبات كلية التربية للبنات بالاحساء ، مجلة رسالة الخليج العرب، ع(89).

- الهواري، ماهر محمود والشناوي، مُجد محروس (1987). مقياس الاتجاه نحوى الاختبارات (قلق الاختبارات) - معايير ودراسات ارتباطية-، مجلة رسالة الخليج العربي، كلية العلوم الاجتماعية جامعة الملك سعود بالرياض، العدد 22 ، السنة السابعة، ص176.

2- المراجع الاجنبية:

- Culler, R. E., and Holahan C.J., (1980) Test anxiety and Academic Performance. Journal of Educational Psychology, No. 1. PP. 16-20
- Gross, T.F.,(1990)General test and state anxiety in real examination :state is not test anxiety. Educational Research Quarterly, vol(4)No3.pp 11-20.
- Culler, R. E., and Holahan C.J., (1980) Test anxiety and Academic Performance. Journal of Educational Psychology, No. 1. PP. 16-20.



الملاحق

## ملحق (1) مقياس مهارات الاستذكار

تحية طيبة عزيزي التلميذ أرجو منكم الاجابة على الاسئلة وقراءة كل فقرة بتأني بوضع علامة

في الخانة المناسبة التي تشعر انها تمثل مشاعرك وأحاسيسك وهذه المعلومات التي تجمع منك ماهي إلا لأغراض  
البحث العلمي فقط

الجنس: ذكر  انثى

رقم البند	البند	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
01	عند الاستذكار احاول دائما الابتعاد عن الاشياء المشتتة لانتباهي مثل التلفزيون، الراديو، الاصوات العالية.					
02	اعمل على ان تكون واجباتي جاهزة في وقتها عندما أؤدي عملي بانتظام كل يوم.					
03	عند الاستذكار اضع خطوطا تحت الاجزاء التي اعتقد انها مهمة.					
04	احاول التركيز على النقاط الاساسية اثناء استماعي لشرح المحاضر.					
05	اثناء استذكاري للمواد الدراسية اقوم دائما بوضع مجموعة من الاسئلة وأحاول الاجابة عليها.					
06	عند استذكاري افضل دائما الربط بين ما أقوم بدراسته وما درسته في الاعوام السابقة.					

					استعين بالمراجع والقواميس العلمية في استيعابي للمواد الدراسية.	07
					عندما استذكر محاضرة جديدة فإنني اتصفحها بصورة عامة اولا ثم اركز على التفاصيل.	08
					اقوم بوضع جدول زمني في المذاكرة وأسير عليه بدقة ونظام.	09
					اقوم بتدوين الملاحظات المهمة اثناء استماعي لشرح المحاضر .	10
					عندما ابدأ في عملية الاستذكار اشعر بالملل وتقلب المزاج والميل للنعاس.	11
					احرص على القيام بمراجعة ما قمت بمذاكرته بصورة متكررة.	12
					اثناء الاستذكار احاول دائما الربط بين الموضوعات حتى يسهل علي فهمها وتذكرها.	13
					احاول البحث عن اجابة الاسئلة الصعبة	14
					عندما اقوم بالاستذكار افكر كثيرا في مشاكلي وهمومي الشخصية.	15
					عند بداية فترة الاستذكار انظم عملي بحيث استفيد من الوقت بأكبر قدر من الفاعلية.	16
					اقوم بإضافة بعض الجمل القصيرة للمواد التي استذكرها	17

					كي تساعدني على فهم معناها	
					بعد انتهائي من مذاكرتي اليومية اجد صعوبة في تذكر المعلومات التي درستها	18
					احب ان اراجع المواد الدراسية قبل الامتحان مباشرة وفي ضوء اسئلة الاعوام السابقة	19
					عند دراستي لموضوع ما فإنني احاول الاستفادة منه في حياتي العملية	20
					اراجع المحاضرين في مكاتبتهم للاستفسار عن بعض النقاط الصعبة والغامضة التي لا استطيع فهمها.	21
					اضاعف من جهدي واستذكر لفترات طويلة قبل الامتحان	22
					احرص على ان يكون هناك تناسب بين طبيعة المواد التي ادرسها والوقت المخصص لاستذكارها.	23
					اجد من الصعب علي ان استخلص النقاط الاساسية والمهمة للموضوع الذي اقوم باستذكاره.	24
					اميل الى الحصول على فترات راحة او ترفيه بين كل مادة وأخرى اثناء عملية الاستذكار.	25
					عند استذكاري لموضوع ما اتوقف من وقت لآخر لمحاولة تذكر ما قرأته	26
					عند استذكاري لمادة معينة فإنني احاول ربطها بشئ	27

					اخر له علاقة بها وذلك حتى يسهل علي تذكرها	
					افضل ان تتم مذاكرتي من خلال المذاكرة والحوار بيني وبين زملائي	28
					افضل عند استذكاري ان ابدا بالمواد المهمة ثم المواد الاقل اهمية	29
					افضل مذاكرة بعض المواد عند الاقتراب موعد الامتحان	30
					اميل في استذكاري الى الاعتماد على الملخصات التي يعدها المحاضرون او زملائي الطلبة	31
					اتناول الكثير من المشروبات المنبهة الشاي والقهوة قبل الامتحان مباشرة لمساعدتي على تركيز الانتباه والجهد اثناء الاستذكار	32
					احب ان اقضي وقتا طويلا في مشاهدة التلفزيون على حساب استذكار المواد	33
					احرص على عمل الملخصات مركزة ومختصرة للدروس التي اقوم باستذكارها	34
					اعتقد ان مراجعة الدروس بطريقة متكررة تسبب الملل و الضيق لي	35
					عند الاستذكار اعمل على ترتيب ما تعلمته من المعلومات في ذهني على حسب تسلسله وطريقة عرضه في المحاضرات	36

					عندما تواجهني صعوبة في فهم بعض الموضوعات اثناء المحاضرة اتردد في توجيه الاسئلة للمحاضر	37
					اركز اثناء المذاكرة على اجزاء معينة من المقرر الدراسي اتوقع انها موضع اسئلة الامتحان	38
					افضل استذكار المواد المقررة علي في اي وقت وبدون تخطيط مسبق.	39
					عندما انتهي من استذكار موضوع ما اكتب ملخصا مختصرا لهذا الموضوع بغرض المساعدة على الاستيعاب والفهم.	40

## الملحق (2): مقياس قلق الامتحان

تحية طيبة اخي التلميذ: ارجو منكم الاجابة على الاسئلة وقراءة كل فقرة بتأني بوضع علامة

في الخانة المناسبة التي تشعر انها تمثل مشاعرك وأحاسيسك وهذه المعلومات التي تجمع منك ماهي إلا لأغراض

البحث العلمي فقط

الجنس: ذكر  انثى

رقم البند	البند	وافق بشدة	وافق	لا اوافق بشدة	لا اوافق
1	اشعر بضيق عند كل سؤال يطرحه المعلم علي ليتأكد من مدى استفادتي وتعلمي.				
2	اشعر بالقلق حول ما اذا كنت سأرفع من صفي الحالي الى الصف الذي يليه في نهاية العام.				
3	اشعر بالتوتر اذا ما طلب مني المعلم الوقوف والقراءة بصوت مرتفع				
4	عندما يطلب مني المعلم حل بعض المسائل على اللوح فإنني اتمنى بيني وبين نفسي ان يطلب ذلك من غيري.				
5	اثناء النوم احلم كثيرا بالامتحانات				
6	تزداد دقات قلبي عندما يقترب موعد امتحاني				
7	اشعر بالقلق الشديد عند استعدادي للنوم نتيجة تفكيري بما سيكون عليه ادائي في الامتحانات غدا				
8	ترجف يدي التي اكتب بها عندما يطلب مني المعلم الكتابة على اللوح امام طلاب صفي				

				اشعر بالتوتر عند اقتراب موعد الامتحان بدرجة اكثر من زملائي	9
				عندما اكون في البيت وأفكر في دروس الغد اشعر بالخوف من انني سوف اعطي اجابات خاطئة	10
				اذا تغيبت عن المدرسة نتيجة المرض اشعر بان ادائي للواجبات المدرسية سوف يكون اقل درجة من الطلاب الاخرين	11
				عندما افكر بدروس اليوم التالي اشعر بالقلق لان ادائي في بعض الدروس سوف لا يكون مقبولا	12
				اشعر بالغثيان والارتجاف او الدوار عندما يسأل المعلم سؤالاً عن الدرس السابق	13
				اشعر بالارتباك والتوتر اذا وجه المعلم لي سؤالاً وأجبت عليه اجابة خاطئة.	14
				اشعر بالخوف من كل موقف فيه امتحان	15
				اشعر بضيق شديد قبل دخولي الامتحان	16
				بعد الانتهاء من الامتحان اشعر بالتوتر حول ادائي في هذا الامتحان	17
				اشعر احيانا ان ادائي في الامتحان الذي قدمته كان سيئاً مهما كنت قد استعددت له	18
				اشعر ان يدي ترتجف اثناء الامتحان	19
				اخاف من الفشل في ادائي اذا ما علمت ان المعلم سيعطينا امتحانا	20
				اشعر انني انسى في الامتحانات كثيرا من المعلومات التي كنت اتذكرها قبل بدئه	21
				اتمنى لو انني لا اشعر بضيق في الامتحان بهذه الدرجة	22
				اشعر بالقلق ان اخبرنا المعلم انه يريد ان يعطي الامتحان	23
				اشعر بان ادائي سوف يكون سيئاً اثناء الاجابة على	24

				الامتحان	
				اخاف احيانا عندما اكون في طريقي الى المدرسة ان يعطينا المعلم امتحانا فجائيا 26	25
				اشعر بصداغ شديد قبل وأثناء الامتحان	26
				خوفي من الرسوب يوترني في الامتحان	27
				اشعر بالقلق اثناء اعلان المعلم كم تبقى من الوقت لانتهاء الامتحان	28
				اشعر بالخوف اثناء انتظار توزيع اوراق اسئلة الامتحان	29
				اشعر بالقلق اثناء الامتحان بان لا يكفي الوقت للإجابة	30
				اشعر بالقلق اثناء الانتظار بدخول قاعة الامتحان	31
				اشعر بالخوف من المدرسة لأنها تذكرني بالامتحانات	32
				اشعر بعدم الارتياح اثناء تحدث الطلاب في الساحة عن امتحان قادم	33
				يزداد افراز العرق في يدي او وجهي اثناء الامتحان	34
				اشعر بالتوتر والارتباك اثناء استعدادي لامتحان يومي	35
				غالبا ما اشعر بالقلق عند استعدادي للامتحانات قبل موعده بيوم	36
				اشعر دائما بالتوتر والارتباك عند استعدادي للامتحان النهائي	37
				اشعر بالقلق عند استماعي للأستاذ وهو يعلن عن مواعيد الامتحانات القادمة.	38

الملحق (03): الخصائص السيكومترية لمقياس مهارات التذكر

1. صدق الاتساق الداخلي

Corrélations

		الاتقان في المذاكرة	ف1	ف2	ف3	ف4	ف5	ف6	ف7	ف8	ف9	ف10	ف11
الاتقان في المذاكرة	Corrélation de Pearson	1	,513**	,561**	,598**	,528**	,530**	,513**	,535**	,502**	,610**	,570**	,500**
	Sig. (bilatérale)		,004	,001	,000	,003	,003	,004	,002	,005	,000	,001	,005
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

\*\* . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

\* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

2. معامل الثبات:

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,732	12

Corrélations

		تنظيم جلسات وأوقات المذاكرة	ف12	ف13	ف14	ف15	ف16	ف17	ف18
تنظيم جلسات وأوقات المذاكرة	Corrélation de Pearson	1	,638**	,542**	,504**	,552**	,539**	,565**	,470**
	Sig. (bilatérale)		,000	,002	,004	,002	,002	,001	,009
	N	30	30	30	30	30	30	30	30

\*\* . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

\* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,716	8

### Corrélations

		المثابرة والحصول على المعرفة	ف19	ف20	ف21	ف22	ف23
المثابرة والحصول على المعرفة	Corrélacion de Pearson	1	,580**	,548**	,611**	,532**	,578**
	Sig. (bilatérale)		,001	,002	,000	,002	,001
	N	30	30	30	30	30	30

\*\* . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

### Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,712	6

### الخصائص السيكومترية لمقياس قلق الامتحان

### 1- الصدق التمييزي

### Statistiques de groupe

المبحوثين	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الذنيا درجات	10	75,0000	12,49000	3,94968
العليا الفلق	10	129,2000	13,92679	4,40404

### Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
الذنيا درجات	Hypothèse de variances égales	,222	,643	-9,162	18	,000	-54,20000	5,91570	-66,62843	-41,77157
العليا الفلق	Hypothèse de variances inégales			-9,162	17,791	,000	-54,20000	5,91570	-66,63892	-41,76108

2- ثبات المقياس : معامل الف كرونباخ يساوي 0.72 وهو معامل ثبات عال.

**Statistiques de fiabilité**

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,725	39

معامل الثبات الفا كرومباخ للأداة ككل

**Statistiques de fiabilité**

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,707	24

العلاقة بين مهارات الاستذكار وقلق الامتحان

**Statistiques descriptives**

	Moyenne	Ecart type	N
مهارات الاستذكار	48,2750	6,33450	80
قلق الامتحان	112,3625	20,27110	80

**Corrélations**

		الاستذكار	الامتحان.قلق
مهارات الاستذكار	Corrélacion de Pearson	1	-,268*
	Sig. (bilatérale)		,016
	N	80	80
قلق الامتحان	Corrélacion de Pearson	-,268*	1
	Sig. (bilatérale)	,016	
	N	80	80

\*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

العلاقة بين مهارات الاستذكار وقلق الامتحان

**Statistiques descriptives**

	Moyenne	Ecart type	N
الاتقان في المذاكرة	22,0500	4,13353	80
قلق الامتحان	112,3625	20,27110	80

### Corrélations

		الاتقان في المذاكرة	الامتحان.قلق
الاتقان في المذاكرة	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale)	1	-,264 ,018
	N	80	80
الامتحان.قلق	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale)	-,264 ,018	1
	N	80	80

\*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

### Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
تنظيم جلسات وأوقات المذاكرة	15,7250	2,70478	80
الامتحان.قلق	112,3625	20,27110	80

### Corrélations

		تنظيم جلسات وأوقات المذاكرة	الامتحان.قلق
تنظيم جلسات وأوقات المذاكرة	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale)	1	-,226 ,044
	N	80	80
الامتحان.قلق	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale)	-,226 ,044	1
	N	80	80

\*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

### Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
المثابرة والحصول على المعرفة	10,5250	2,01874	80
الامتحان.قلق	112,3625	20,27110	80

### Corrélations

		المثابرة والحصول على المعرفة	الامتحان.قلق
المثابرة والحصول على المعرفة	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale)	1	,012 ,914
	N	80	80
الامتحان.قلق	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale)	,012 ,914	1
	N	80	80

دلالة الفروق في متوسطات درجات القلق لأفراد العينة حسب متغير الجنس

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
كل القلق	ذكر	29	110,1379	13,08140	2,42916
	انثى	51	117,1765	16,11422	2,25644

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
								Inférieur	Supérieur
القلق كل. Hypothèse de variances égales	,257	,614	-2,005	78	,048	-7,03854	3,51089	-14,02818	-,04890
Hypothèse de variances inégales			-2,123	68,575	,037	-7,03854	3,31547	-13,65345	-,42363



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
 People's Democratic Republic of Algeria  
 وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
 Ministry of Higher Education and Scientific Research  
 جامعة محمد بوضياف بالمسيلة  
 University Mohamed Boudiaf of M'sila



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
 تهيئة لعدة تخصصات والمسائل المرتبطة بالكلية  
 الرقم: 2024

Faculty of Humanities and Social Sciences  
 Vice-Deanship of the College for Studies and  
 Student Affairs

**تصريح شفهي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإجازة بحث**

أنا المعصى (ة) انذاه :

السيدة: **محرية سعلية**

الصفحة: طالب. استاذة باحث، باحث دائم): **طالبة**

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: **11987 108 000 051 0000**

الصانعة بتاريخ: **2023/03/12** عن دائرة: **المسيلة**

المسجلة (ة) بكلية: **العلوم الاجتماعية** قسم: **علم النفس**

تخصص: **لغة إنجليزية وتربية** تحت رقم التسجيل: **230640967 96**

والمكلف بإعداد أصل بحث (منكرة التخرج ليسانس، منكرة ماستر، منكرة ماجستير، أطروحة دكتوراه)

عنوانها: **عادات الاستدكار وعلاقتها بقلق الامتحان لدى تلامذة الرابعة متوسط**

**دراسة ميدانية - محتوية على البحث - محتوية على دراسة بولواس**

أصرح بشفري بلقني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه

المسيلة في: **2024/06/02**

المعصى (ة): **[Signature]**



لمرجع القرار الوزاري رقم **933** في **2018-07-18** منسحب للوقاية من المخاطر العلمية ومكافئتها

**هذا القرار يصدر منه الطالب هني سردو**

**[Signature]**



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
 People's Democratic Republic of Algeria  
 وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
 Ministry of Higher Education and Scientific Research  
 جامعة محمد بسووياف بالمسيلة  
 University Mohamed Boudiaf of M'sila



Faculty of Humanities and Social Sciences  
 Vice-Deanship of the College for Studies and  
 Student Affairs

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
 نهاية العمادة للدراسات والمسابقات المرتبطة بالطلبة  
 الرقم: 2024

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

أنا الممضي (ة) أدناه :

السيدة (ة): مصري صبرينة

الصفة (طالب، استاذ باحث، باحث دائم): طالبة

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 119831020006790001

الصادرة بتاريخ: 21/06/2022 عن دائرة: ع الحجل

المسجل (ة) بكلية: علم النفس قسم: علم النفس

تخصص: إثنولوجيا تحت رقم التسجيل: 2301485290

والمكلف بإنجاز أعمال بحث (مذكرة التخرج، مذكرة ملتمس، مذكرة ملخص، أطروحة تكمول)

عنوانها: عادات الاستنكار وعلاقتها بقلق

الاصحاب لدى تلاميذ المرحلة متوسط  
دراسة ميدانية تتوسط بين البحث في بلوفا

أصرح بشرفي بانني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة الاكاديمية المطلوبة في  
 إنجاز البحث المذكور اعلاه

المسجلة في:

امضاء الممضي (ة):

تصريح للمصادقة على امضاء  
 السيد:  
 05 جويل 2024



مصدق من السيد  
 في تاريخ 05 جويل 2024

المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 2016-07-28 المتخذ للوائح المتعلقة بالوقاية من الفساد



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
People's Democratic Republic of Algeria  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
Ministry of Higher Education and Scientific Research  
جامعة محمد بوضياف المسيلة  
University Mohamed Boudiaf of M'sila



جامعة محمد بوضياف المسيلة  
University Mohamed Boudiaf of M'sila

Faculty of Sciences and Letters  
The Faculty of the College for Studies and  
Student Union

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
نهاية الصلابة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة

### وثيقة ابداع مذكرة ماستر

الموضوع: عادات الاستذكار وعلاقتها بقلق الامتحان لدى تلاميذ السابعة متوسط.  
(دراسة صيدانية تحت إشراف الأستاذة بولفراس - عيني العجل - المسيلة)  
إعداد الطلبة:

- 1- محمد كياسة
  - 2- محمد كياسة
- القسم: علم النفس الشعبة: علوم التربية التخصص: إرشاد وتوجيه  
إشراف: أ. مختار عبد الوهاب ، الرتبة: أستاذ التعليم العالي

أقر بأنني تابعت العمل المذكور أعلاه في جلسات إشرافية طيلة الموسم الجامعي: 2023-2024 وأصح بإيداعه على مستوى إدارة القسم للمناقشة والتقييم.

موافقة وإمضاء الأستاذة (ة) المشرفة(ة): رئيس فريق الاختصاص رئيس القسم

كتفي عزود

الدكتور: مختار عبد الوهاب  
أستاذ محاضر علم النفس  
جامعة المسيلة

لا اله الا الله  
محمد رسول الله