



## الخصائص السيكومترية لقياس مهارات إدارة قلق الامتحان

### لدى عينة من طلاب الجامعة (\*)

إعداد

#### مصطفى خليل محمود عطا الله

مدرس مساعد بقسم الصحة النفسية

كلية التربية – جامعة المنيا

#### مقدمة الدراسة:

يعتبر القلق من المظاهر السلبية في الحياة العصرية ينذر من لا يعانیه ، وقد يتمثل القلق في الشعور بالخوف والحذر والتوتر وعدم الارتياح ، ويتفق العديد من الباحثين في وصفهم للعصر الحديث بأنه عصر القلق ؛ وذلك لتعدد الحياة فيه ، وزيادة متطلباته ، وتنوع مثيراته ، لهذا احتل موضوع القلق موقعاً مهماً في الدراسات النفسية ؛ وذلك لما يسببه القلق من ضغوط نفسية على الأفراد في مختلف مراحلهم النمائية سواء كان ذلك في مراحلهم التعليمية أم المهنية أم الحياتية.

ويعد قلق الامتحان أحد أنواع القلق ، وهو الآن ظاهرة منتشرة بين الطلاب في مختلف المراحل التعليمية ، حيث أكدت العديد من نتائج الدراسات انتشار ظاهرة قلق الامتحان بين طلاب المدارس والجامعات ؛ الأمر الذي يؤدي إلى هروب وتسرب الكثير من الطلاب بصورة واضحة ، فقد أشارت نتائج دراسة محمد جودة (١٩٩٦) إلى أن (٦٠,٨٦ %) من طلاب الجامعة يعانون من مستوى مرتفع من قلق الامتحان ، كما أوضحت نتائج دراسة إعتدال حسانين (١٩٩٦) أن (٢٠ %) من الطلاب الذين يعانون من مستوى مرتفع من قلق الامتحان تسربوا بينما قلت نسبة التسرب لدى الطلاب منخفضي قلق الامتحان ، وهذا يعني أن قلق الامتحان يعد موقفاً ضاعطاً لا يستطيع الفرد تحمله أو أنه يسبب معاناة ويشعر الفرد بالعجز تجاهه ، ويؤكد عبد الرحيم بخيت (١٩٨٩ : ١٨) أن قلق الامتحان يمثل جانباً من جوانب القلق العام الذي يستثيره موقف الامتحان ، وهو يعبر عن مشكلة نفسية انفعالية ذاتية مؤقتة غير ثابتة يمر بها الطلاب خلال فترة الامتحان تتمثل في الخوف من المجهول ومن الشئ غير المتوقع حدوثه ، إضافة إلى الخوف من عدم النجاح والشعور بعدم الكفاءة ، كما تؤثر فيه خبرات الطلاب السابقة في مواقف شبيهة بتلك المواقف كانوا قد مروا بها قبل دخولهم المدرسة.

(\*) البحث مقبول للنشر بمجلة البحث في التربية وعلم النفس ، كلية التربية – جامعة المنيا ، ٢٠١١ ، عدد (٤) ، أكتوبر.

وتؤكد نتائج العديد من الدراسات أن قلق الامتحان يزداد بالنسبة للطلاب الذين لديهم تطلعات إلى دراسة جامعية حيث إن الأداء في الامتحان يشكل ركيزة مهمة لهؤلاء الطلاب الذين يتطلعون إلى هدف معين ، فكلما ارتبط الأداء في الامتحان بتحقيق الهدف المنشود ارتفع قلق الامتحان ، وكلما انخفض هذا الارتباط انخفض مستوى هذا القلق ، ومن هذه الدراسات : محمد زهران (٢٠٠٠) ، وخلف مبارك (٢٠٠١) ، ورياض نايل (٢٠٠٤) ، Julie & Richert (2005) ، وأحمد القوسي (٢٠٠٦) ، Frank ( 2007) ، Jerry & John (2007) ، & Richard (2007) ، Kenneth & Don (2007) ، Paul, et al .

ويؤكد كل من روبين داينز (٢٠٠٦ :٧) ، وتريفول باول (٢٠٠٨ :١٠) أنه لكي يسيطر الفرد على القلق يجب أن يتعلم بعض من المهارات حتى يتمكن من التعامل بفعالية مع المواقف المثيرة للقلق ، ومن بين تلك المهارات : الاسترخاء والسيطرة على المشاعر البدنية ، والسيطرة على الأفكار المزعجة والتفكير الخاطئ ، والتخلي بالثقة بالنفس ، وحل المشكلات ، واتخاذ القرارات ، وإدارة الوقت ، والتواصل بفعالية مع الآخرين ، وكيفية المتابعة على اتخاذ المواقف الإيجابية. بالإضافة إلى الحث على التعليم من خلال وضع الأساليب المدروسة في حيز التنفيذ ، ليصبح الشخص قادراً على التحكم في انفعالاته.

### **مشكلة الدراسة :**

تتمثل مشكلة الدراسة الحالية في إبراز الحاجة إلى وجود مقياس مقنن لمهارات إدارة قلق الامتحان خاصة وأن الباحث بعد فحصه لعدد من المقاييس العربية التي تناولت قلق الامتحان (كما يتضح في خطوات إعداد المقياس ) لاحظ أن هذه المقاييس تقيس قلق الامتحان بشكل عامة ولم يجد الباحث أي مقياس يقيس مهارات إدارة قلق الامتحان ، هذا على المستوى العربي أما على المستوى الأجنبي فقد تم الأخذ منها ما يناسب وطبيعة مهارات إدارة قلق الامتحان ، وذلك للخروج بمقياس مهارات إدارة قلق الامتحان ، ومن هنا يمكن تحديد المشكلة الحالية في :

- عدم توافر مقاييس عربية لمهارات إدارة قلق الامتحان .
- إعداد مقياس مهارات إدارة قلق الامتحان يتناسب مع طلاب الجامعة وتقنيته ( الصدق - الثبات).

### أهمية الدراسة :

- إمكانية استخدام المقياس المقترح في العديد من الأغراض البحثية والتطبيقية على عينات مختلفة ، وفي تخصصات مختلفة ، بل في كليات جامعية مختلفة أيضا ، مع التركيز على التخصصات التي يحتمل أنها تعاني أكثر من غيرها من ارتفاع قلق الامتحانات لديهم ؛ وذلك للتغلب على مشكلاتهم الانفعالية ، وبخاصة تلك التي ترتبط بأدائهم التحصيلي ومستقبلهم الدراسي .

### أهداف الدراسة :

#### تهدف الدراسة الحالية إلى :

- إعداد مقياس لمهارات إدارة قلق الامتحان لدى عينة من طلاب الجامعة .
- التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس من حيث الصدق والثبات ومدى صلاحيته للقياس .

### مصطلحات الدراسة :

#### أ- قلق الامتحان: Test Anxiety

يُعرف قلق الامتحان في "موسوعة علم النفس والتحليل النفسي" بأنه : "حالة من القلق والتوتر والخوف تصيب الفرد نتيجة تعرضه لموقف اختبار يطبق عليه ، سواء لنقله إلى سنوات دراسية أعلى ، أو لمعرفة مدى صلاحيته لعمل معين أو غيرها ، ويؤثر ارتفاع مستوى القلق عن الحد المعتدل على خفض درجات الامتحان ، حيث يقلل كفاية الفرد في أدائه". (فرج عبد القادر وآخرون، ٢٠٠٣: ٦٧٢)

#### ب- مهارات إدارة قلق الامتحان: Test Anxiety Management Skills

يمكن تعريف مهارات إدارة قلق الامتحان إجرائياً في الدراسة الحالية بأنها : مجموعة من المهارات المعرفية والسلوكية يكتسبها أفراد المجموعة التجريبية من خلال المشاركة في البرنامج المستخدم ؛ وذلك لإدارة قلق الامتحان لديهم دون الحاجة إلى مساعدة الآخرين ، وتشجيع الشخص الذي يعاني من قلق الامتحان على مواجهة المواقف بدلاً من تجنبها .

وتقاس مهارات إدارة قلق الامتحان في الدراسة الحالية : بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب على مقياس مهارات إدارة قلق الامتحان المستخدم في الدراسة

الحالية في ضوء أربعة أبعاد هي : مهارة الاسترخاء العضلي ، ومهارة السيطرة على الأفكار السلبية ، ومهارة استبدال الأفكار السلبية بأفكار إيجابية ، ومهارة إدارة الوقت .

**وفيما يلي تعريف لكل مهارة من المهارات السابقة :**

#### ١- مهارة الاسترخاء العضلي :

يعرف الاسترخاء في "معجم علم النفس والطب النفسي" بأنه : حالة خالية من التوتر ، تتوقف فيها الصراعات الداخلية ، وكذلك مشاعر القلق والغضب والخوف ، وتنتشر فيها حالة من الهدوء ، أما التدريب على الاسترخاء فهو استخدام أسلوب ارتخاء العضلات بوصفه وسيلة لعلاج التوتر الانفعالي ، وبخاصة في الحالات التي يكون التوتر فيها مصحوباً بحالات مثل قرحة المعدة أو سرعة نبضات القلب (جابر عبد الحميد وعلاء كفاقي، ١٩٨٨ : ٢٩٩-٣٠٢) .

**ويمكن تعريف مهارة الاسترخاء العضلي إجرائياً بأنها :** تدريب الطلاب على بعض تمارين الاسترخاء العضلي المتمثلة في استرخاء الكتفين ، والذراع الأيمن والأيسر ، والعينين ، والشفتين ، والرقبة ، والبطن ، والفخذين ؛ لتحكم في الأعراض البدنية الناتجة عن قلق الامتحان .

#### ٢- مهارة السيطرة على الأفكار السلبية والتفكير الخاطئ :

هي مهارة تتضمن التحكم في الأفكار السلبية والتفكير الخاطئ ، وتتطلب تحديد الأفكار السلبية غير المنطقية ، والتفكير في مدى دقتها وواقعيتها ، وتحديد الأفكار المنطقية التي يجب أن يفكر فيها الفرد ، والسعي النشط لتنفيذها بدلاً من التسوية والتأجيل . (روبين داينز، ٢٠٠٦ : ٨٢ ؛ 3-8 : Hill , 2006 )

**ويمكن تعريف مهارة السيطرة على الأفكار السلبية المسببة للقلق إجرائياً بأنها :** مدى قدرة طالب الجامعة على السيطرة على الأفكار غير المنطقية والتفكير الخاطئ المرتبط بالامتحانات. ويمكن تعريف الأفكار السلبية بأنها : مجموعة من الأفكار الخاطئة المرتبطة بالامتحانات ، وغير المنسجمة مع الواقع التجريبي ، وتتميز بعدم موضوعيتها وتكون مبنية على توقعات وتعليمات خاطئة .

### ٣- مهارة استبدال الأفكار السلبية بأفكار إيجابية :

هي مهارة تتضمن تعديل اتجاهات العمل وأفكاره وافتراضاته غير الدقيقة وغير الصحيحة ،حينما يكون هناك مراقبة ذاتية لأفكاره ومشاعره وسلوكه. وعندئذ يتعلم العمل استبدال الأفكار المشوهة بأخرى أكثر إيجابية وأقل تشوهاً ، ويكون في وضع أفضل لتعديل استجاباته السلوكية والمعرفية المعوقة للأداء (Kendall & Southam- Gerow ,2000 :353)

ويمكن تعريف مهارة استبدال الأفكار السلبية بأفكار إيجابية إجرائياً بأنها : مساعدة الطلاب على إبدال المعارف والمشاعر والأفكار السلبية عن الامتحانات بمعارف ومشاعر وأفكار أخرى إيجابية معززة للذات.

### ٤- مهارة إدارة الوقت:

هي مهارة ذاتية تتضمن التخطيط ، ووضع الأهداف ، وإعداد قائمة بالمهام ، وحساب مقدار وقت كل مهمة ، وتحديد الأولويات ، والتنظيم ، وتهدف إلى تحقيق الكفاءة ، والفعالية في استخدام الوقت المتاح للوصول للأهداف المنشودة . (ستيفن كوفي، ٢٠٠٥ ، ٤٨٨ ؛ Kaminski et al.,2006:69 )

ويمكن تعريف مهارة إدارة الوقت إجرائياً بأنها : مساعدة الطلاب على إنجاز المهام والأنشطة والأهداف التي تمكنه من أن يصبح أكثر فاعلية في توزيع الوقت وإدارته أثناء الامتحان والمذاكرة .

### إجراءات الدراسة :

#### أ- منهج الدراسة :

تم الاعتماد على المنهج الوصفي السيكمترى في هذه الدراسة .

#### ب- عينة الدراسة :

تم اختيار العينة من طلبة وطالبات الفرقة الثانية والثالثة بكليات التربية ، والتربية النوعية ، والعلوم ، والزراعة بجامعة المنيا ، في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠٠٩/٢٠١٠م ، وبلغ قوامها (٣٠٠) طالباً وطالبة منهم (١٠٠) طالب وطالبة كانت للاستجابة على الاستبانة المفتوحة(موضحة في خطوات إعداد المقياس) الخاصة بمقياس مهارات إدارة قلق الامتحان ، و(٢٠٠) طالب وطالبة للاستجابة على أداتي الدراسة (مقياس مهارات إدارة قلق الامتحان - مقياس قلق الامتحان ) ، وتم استبعاد

(٢٠) طالباً وطالبة ؛ وذلك لأن بعض أفراد العينة وضعوا أكثر من استجابة أمام العبارة التي تمثل ما يقلقون منه ، وكذلك بعض أفراد العينة لم يستكملوا الاستجابات على كل عبارات المقياس ، مما دفع الباحث إلى استبعاد هؤلاء الطلاب ، وبذلك استقرت العينة على (١٨٠) طالباً وطالبة ، منهم (٤٩) طالب و (١٣١) طالبة ، وتراوحت أعمار العينة الاستطلاعية بين ( ١٨ - ٢١ ) سنة ، بمتوسط قدره ( ١٩,١٦ ) سنة ، وانحراف معياري قدره ( ١,٠٩٦ ) . ويوضح الجدول (١) توزيع أفراد العينة طبقاً للكلية والفرقة والشعبة والجنس :

جدول (١)

توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية طبقاً للكلية والفرقة والشعبة والجنس (ن=١٨٠)

المجموع	الجنس		الشعبة	الفرقة	الكلية
	إناث	ذكور			
٧٣	٧	٢	كيمياء	الثانية	التربية
	١٤	٣	علم النفس		
	٣٩	٨	تعليم أساسي عربي	الثالثة	
٤٧	٣٦	١١	إعلام تربوي	الثانية	التربية النوعية
٣٣	٢٦	٧	بيولوجي	الثالثة	العلوم
٢٧	٩	١٨	عامة	الثانية	الزراعة
١٨٠	١٣١	٤٩	المجموع		

### ج- أداة الدراسة : مقياس مهارات إدارة قلق الامتحان (إعداد / الباحث)

#### ١- مبررات إعداد المقياس :

لتحقيق هدف الدراسة الحالية وهو التعرف على فعالية العلاج المعرفي السلوكي في تنمية مهارات إدارة قلق الامتحان لدى عينة من طلاب الجامعة ، قام الباحث بإعداد مقياس مهارات إدارة قلق الامتحان للأسباب التالية :

(أ) عدم وجود مقياس لمهارات إدارة قلق الامتحان - في حدود اطلاع الباحث -

يناسب طبيعة عينة الدراسة الحالية من طلاب الجامعة ؛ وذلك لندرة الدراسات التي

اهتمت بمهارات إدارة قلق الامتحان.

(ب) عدم وجود مقاييس أجنبية مستقلة تقيس مهارات إدارة قلق الامتحان لدى طلاب

الجامعة - على قدر علم الباحث - كما أن المقاييس الأجنبية إن وجدت فهي غير

مناسبة ، لأنها صممت في بيئات ثقافية واجتماعية مختلفة عن البيئة المصرية، وعدم تناسبها مع طبيعة متغير الدراسة (قلق الامتحان) وعينة الدراسة الحالية ، وبالتالي فلا يصلح الاعتماد عليها إلا بعد تقنينها وإعدادها للبيئة المصرية ، وهو ما وضعه الباحث في اعتباره ، حيث تم إعداد مقياس يناسب متغير الدراسة وطبيعة عينة الدراسة.

(ج) توفير أداة سيكومترية مستمدة من البيئة المصرية تتناسب عينة الدراسة من طلاب الجامعة ، حيث لم يجد الباحث - في حدود إطلاع - في التراث السيكلوجي العربي أداة يمكن استخدامها في قياس مهارات إدارة قلق الامتحان لدى طلاب الجامعة.

## ٢- هدف المقياس :

صمم مقياس مهارات إدارة قلق الامتحان الحالي لقياس بعض مهارات إدارة القلق ( مهارة الاسترخاء العضلي والتحكم في الأعراض البدنية للقلق - مهارة السيطرة على الأفكار السلبية والتفكير الخاطئ - مهارة إدارة الوقت - مهارة استبدال الأفكار السلبية بأفكار إيجابية ) لدى عينة من طلاب الفرقة الثانية والثالثة بكليات التربية ، والتربية النوعية ، والعلوم ، والزراعة بجامعة المنيا .

## ٣- خطوات إعداد المقياس :

(أ) تمت صياغة المقياس وأبعاده المختلفة في ضوء تصنيف روبين داينز (٢٠٠٦) : (٣٣) لمهارات إدارة القلق ، والذي يرى أن مهارات إدارة القلق تشمل تسع مهارات هي: مهارة الاسترخاء العضلي والتحكم في الأعراض البدنية للقلق ، ومهارة السيطرة على الأفكار السلبية والتفكير الخاطئ ، ومهارة مواجهة الخوف ، ومهارة حل المشكلات واتخاذ القرارات ، ومهارة التواصل بفعالية والثقة بالنفس ، ومهارة إدارة الوقت ، ومهارة شبكة دعم وأسلوب حياة صحي ، ومهارة إدارة المواقف العامة والتأقلم مع التغيير ، ومهارة السيطرة على القلق مدى الحياة . ثم قام الباحث بوضع تعريف لكل مهارة من المهارات السابقة بما يتناسب مع مشكلة الدراسة ( قلق الامتحان ) ، وتم عرضها على ثمانية من السادة المحكمين من أعضاء هيئة التدريس بأقسام علم النفس التربوي والصحة النفسية لاختيار المهارات التي تهيئ الطلاب للامتحانات ويكون لها الدور الأكبر في خفض وإدارة قلق الامتحان لدى

الطالب في فترة تسبق أداء الامتحان وأثناءه ، وتم اختيار أربع مهارات لإدارة قلق الامتحان تمثل أبعاد المقياس ، وهي : مهارة الاسترخاء العضلي ، ومهارة السيطرة على الأفكار السلبية والتفكير الخاطئ ، ومهارة استبدال الأفكار السلبية بأفكار إيجابية ، ومهارة إدارة الوقت .

(ب) تم الاطلاع على مجموعة من المقاييس والاختبارات التي تقيس قلق الامتحان ، بهدف صياغة عبارات المقياس ، ومن هذه المقاييس : مقياس قلق الامتحان لـ"سبيليرجر" تعريب : عبدالرحيم بخيت ( ١٩٨٩ ) وهو المقياس الأوسع انتشاراً ، والأكثر استخداماً أيضاً في الدراسات الأجنبية ، أما الصورة العربية من المقياس نفسه التي أعدها عبد الرحيم بخيت (١٩٨٩) ، ومقياس قلق الامتحان لسارسون (١٩٨٠) ، ومقياس ردود فعل الاختبارات لسارسون (١٩٨٤) ، ومقياس قلق الاختبار لسوين (١٩٨٠) ، ومقياس الحوار الداخلي لطريف شوقي (١٩٩٨) ، ومقياس قوم مهارتك لسيد أبو هاشم (٢٠٠٤ : ١٨٦) ، ومقياس مهارة تنظيم الوقت لناصر حماد (٢٠٠٧) ، ومقياس إدارة القلق لروبين داينز (٢٠٠٦) ومقياس إدارة القلق لتريفول باول (٢٠٠٨).

(ج) تم الاطلاع على بعض الدراسات التي تناولت مهارات إدارة قلق الامتحان ، بغرض تحديد عبارات كل بعد من أبعاد مقياس مهارات إدارة قلق الامتحان التي تتناسب طبيعة متغير الدراسة وعينة الدراسة من طلاب الجامعة ، ومن هذه الدراسات : ، ومحمد زهران ( ٢٠٠٠ ) ، وخلف مبارك (٢٠٠١) ، ومنذر الضامن (٢٠٠١) ، ، Zeidner (2001) ، وعباس أديبي (٢٠٠١) ، غادة عيد ( ٢٠٠٢ ) ، رياض نايل (٢٠٠٤) ، وأحمد القوصي (٢٠٠٦) ، ومحمد عليمان و خالد هواش (٢٠٠٦) ، أسماء عبد الحميد (٢٠٠٨) ، ، وباسم دحادحة وسعاد سليمان ( ٢٠٠٨ ) ، (2008) Miri et. al .

(د) تصميم استبانة مفتوحة ، وتم فيها عرض السؤالين التاليين :

الأول: ما النتائج السلبية ( الجسمية - الانفعالية - المعرفية العقلية ) التي ترتبت على قلقك من بعض الامتحانات السابقة ؟  
الثاني: كيف تتعامل مع موقف الامتحان وتتغلب عليه ؟

تم تطبيقها على عينة من طلبة وطالبات الفرقة الثانية والثالثة بكليات التربية ،  
والتربية النوعية ، والعلوم ، والزراعة بجامعة المنيا ، في الفصل الدراسي الأول من  
العام الدراسي ٢٠٠٩/٢٠١٠م ، وبلغ عددهم (١٠٠) طالب وطالبة ؛ وذلك للتعرف على  
ما يجول بأذهان الطلاب عن الامتحانات ، والأعراض المصاحبة لهم في مواقف  
الامتحانات السابقة ، والنتائج السلبية التي ترتبت على القلق من بعض الامتحانات السابقة  
، وكذلك كيفية التعامل مع قلق الامتحان ، وقد استطاع الباحث من تحليل استجابات العينة  
الخروج ببعض الآراء التي استفاد منها في صياغة عبارات المقياس ، ويوضح جدول  
(٢) توزيع هذه العينة .

جدول (٢)

توزيع استجابات أفراد العينة الاستطلاعية على الاستبانة المفتوحة

المجموع الكلية	الجنس		العينة الكلية
	إناث	ذكور	
٣٩	٢٥	١٤	التربية
٢١	١١	١٠	التربية النوعية
١٩	١٠	٩	العلوم
٢١	١٥	٦	الزراعة
١٠٠	٦١	٣٩	المجموع الكلية

(هـ) تم صياغة عدد من العبارات (٦٠ عبارة) وتصنيفها في أربعة أبعاد أساسية ،  
هي : الاسترخاء العضلي والتحكم في الأعراض البدنية - السيطرة على الأفكار  
السلبية والتفكير الخاطئ - استبدال الأفكار السلبية بأفكار إيجابية - إدارة الوقت  
( المذاكرة - الامتحان ) ؛ وذلك في ضوء استجابات الطلاب أفراد العينة ،  
وبعض الدراسات العربية والأجنبية والأطر النظرية والمقاييس التي تسنى  
للباحث الاطلاع عليها .

(و) تم عرض المقياس في صورته الأولية (٦٠ عبارة) على ثمانية من السادة  
المحكمين من أعضاء هيئة التدريس بأقسام علم النفس التربوي والصحة النفسية ،  
حيث تم الإبقاء على العبارات التي بلغت نسبة الاتفاق عليها (١٠٠%) وهي  
النسبة التي اعتمدها الباحث للإبقاء على العبارات أو حذفها أو تعديلها ، وبذلك

أصبح المقياس مكوناً من ( ٤٨ ) عبارة ، حيث تم حذف (١٢) عبارة نتيجة آراء المحكمين .

(ز) طبق المقياس ( ٤٨ عبارة ) على عينة استطلاعية من طلبة الفرقة الثانية والثالثة بكليات ( التربية - التربية النوعية - العلوم - الزراعة) بجامعة المنيا قوامها (١٨٠) طالباً وطالبة منهم (٤٠) طالب و (١٤٠) طالبة ، وقد روعي أن تكون هذه العينة مختلفة عن العينة التي طبق عليها الاستبانة المفتوحة ؛ وذلك بغرض معرفة مدى وضوح العبارات المصاغة ومدى فهمهم لها .

(ح) بعد تطبيق المقياس تم تصحيحه وفقاً لمعايير التصحيح ، واتبع الباحث لطريقة ليكرت Likert ، حيث إن لكل عبارة أربعة اختيارات ( تنطبق بدرجة كبيرة ، تنطبق بدرجة متوسطة ، تنطبق بدرجة بسيطة ، لا تنطبق ) ، والدرجات هي (١-٢-٣-٤) للعبارات الموجبة ، وتعكس (١-٢-٣-٤) للعبارات السالبة .  
(ط) وتم استخراج معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه ، وحساب معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ، كما تم حساب معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس كمؤشر للاتساق الداخلي ، والجدولان (٣-٤) يوضحان ذلك :

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس

أبعاد المقياس	معامل الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس
البعد الأول (التدريب على الاسترخاء)	**٠,٨١
البعد الثاني (السيطرة على الأفكار السلبية)	**٠,٥٠
البعد الثالث (إدارة الوقت)	**٠,٧٠
البعد الرابع (استبدال الأفكار السلبية بأفكار إيجابية)	**٠,٦٨

\*\*دال عند مستوى ٠,٠١

## جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه والدرجة الكلية للمقياس ككل

البعد الأول			البعد الثاني			البعد الثالث			البعد الرابع		
ع	الارتباط بالبعد	الارتباط بالمقياس	ع	الارتباط بالبعد	الارتباط بالمقياس	ع	الارتباط بالبعد	الارتباط بالمقياس	ع	الارتباط بالبعد	الارتباط بالمقياس
١	**٠,٤٣	**٠,٤٦	٢	**٠,٥٧	**٠,٢١	٣	**٠,٣٠	٠,١١	٤	**٠,٥١	**٠,٣٦
٥	**٠,٦٢	**٠,٤٨	٦	**٠,٢٣	٠,١٦	٧	**٠,٥١	**٠,٢٨	٨	**٠,٣٩	٠,١٤
٩	**٠,٤١	**٠,٢٠	١٠	**٠,٣٧	**٠,٤٣	١١	**٠,٢٣	٠,٠٩	١٢	**٠,٦٠	**٠,٣٩
١٣	**٠,٦٤	**٠,٤٩	١٤	**٠,٤٥	**٠,٢٦	١٥	**٠,٥١	**٠,٤٧	١٦	**٠,٣٨	**٠,٢٠
١٧	**٠,٤٣	**٠,٣٧	١٨	**٠,٣٥	٠,٠٦	١٩	**٠,٥٧	**٠,٤٠	٢٠	**٠,٥٣	**٠,٤٩
٢١	**٠,٥٦	**٠,٣٦	٢٢	**٠,٣١	٠,٠٤	٢٣	**٠,٣٦	**٠,٢١	٢٤	**٠,٤٤	**٠,٣٦
٢٥	**٠,٤٦	**٠,٤٢	٢٦	**٠,١٥	**٠,٢٩	٢٧	**٠,٤٧	**٠,٣٦	٢٨	**٠,٣٨	**٠,٣٤
٢٩	**٠,٥٧	**٠,٥٤	٣٠	**٠,٤٣	٠,١٤	٣١	**٠,٢٠	٠,١٢	٣٢	**٠,٤٧	**٠,٣٠
٣٣	**٠,٦٢	**٠,٤٢	٣٤	**٠,٣٦	٠,٠٩	٣٥	**٠,٥٢	**٠,٣٥			
٣٦	**٠,٥٦	**٠,٥١	٣٧	**٠,٤١	٠,١٦	٣٨	**٠,٤٠	**٠,٢٥			
٣٩	**٠,٥٤	**٠,٤٩	٤٠	**٠,٣٨	٠,٠٦	٤١	**٠,٥٣	**٠,٤٣			
٤٢	**٠,٥٧	**٠,٤٤	٤٣	**٠,٣٦	**٠,٤٤	٤٤	**٠,٢٢	٠,١٩			
						٤٥	**٠,٣٣	**٠,٢٤			
						٤٦	**٠,١٨	٠,١٧			
						٤٧	**٠,٣٤	**٠,٢٤			
						٤٨	**٠,٣٨	**٠,٢٤			

\*دال عند مستوى ٠,٠١

\*دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدولين (٣) ، (٤) ما يلي :

- أن جميع عبارات المقياس دالة عند مستوى (٠,٠١) بالنسبة لارتباط كل عبارة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه ماعدا العبارات أرقام (٢٦ ، ٤٦) فقد كانت دالة عند مستوى (٠,٠٥) .
- أن جميع عبارات المقياس دالة عند مستوى (٠,٠١) بالنسبة لارتباط كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ككل ماعدا العبارات أرقام (٢٣ ، ٤٤ ، ٤٦) فقد كانت دالة عند مستوى (٠,٠٥) ، أما العبارات أرقام (١٨ ، ٢٢ ، ٣٤ ، ٤٠ ، ٣ ، ١١ ، ٣١ ، ٨) فقد كانت غير دالة لذلك تم حذفها من المقياس .

وجود ارتباطات دالة عند مستوى (٠,٠١) بين مجموع درجات كل بعد والمجموع الكلي لدرجات المقياس ككل ، وهذا يدل على قوة وتماسك أبعاد مقياس مهارات إدارة قلق الامتحان ، وتمتعه بدرجة عالية من الاتساق الداخلي .

#### ٤- صدق المقياس :

لحساب صدق المقياس الحالي ، تم استخدام عدة طرق وأساليب مختلفة منها :

#### (أ) صدق المحكمين :

تم عرض المقياس في صورته الأولى (٦٠ عبارة) على ثمانية من السادة المحكمين من أعضاء هيئة التدريس بأقسام علم النفس التربوي والصحة النفسية ، وطلب منهم إبداء الرأي حول ملائمة العبارات وتحديد انتماء كل عبارة للبعد التي تندرج تحته ، وكذلك صحة الصياغة اللغوية لكل عبارة ، حيث تم تعديل صياغة بعض هذه العبارات كما تم حذف البعض الآخر ، حيث تم الإبقاء على العبارات التي بلغت نسبة الاتساق عليها ( ١٠٠% ) وهي النسبة التي اعتمدها الباحث للإبقاء على العبارة أو حذفها أو تعديلها ، وبذلك أصبح المقياس مكوناً من ( ٤٨ ) عبارة ، حيث تم حذف (١٢) عبارة نتيجة آراء المحكمين .

#### (ب) الصدق التلازمي ( الصدق المرتبط بالمحك ) :

تم تطبيق مقياس قلق الامتحان (تعريب / عبد الرحيم بخيت ، ١٩٨٩) على عينة ١٨٠ طالباً وطالبة والتي سبق أن طبق عليها مقياس مهارات إدارة قلق الامتحان الحالي ، وتم حساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب على المقياسين ، فكان مساوياً ٠,٧٥ وهو دال عند مستوى ٠,٠١ وهو يدل على صدق مقياس مهارات إدارة قلق الامتحان قياسي ما وضع من أجله .

#### ٥- ثبات المقياس :

لحساب ثبات المقياس الحالي ، تم استخدام عدة طرق وأساليب مختلفة منها :

#### (أ) ثبات التجزئة النصفية : Split Half

تم حساب معامل الارتباط بين المجموع الكلي لدرجات العبارات فردية الرتبة والمجموع الكلي لدرجات العبارات زوجية الرتبة للمقياس ككل ؛ فكان مقداره (٠,٦٧) ، ثم تم استخدام معادلة التصحيح الإحصائي لمعامل الثبات المحسوب بطريقة التجزئة

النصفية لسبيرمان - براون ، وأصبح معامل الثبات مقداره ( ٠,٩٢ ) وهى قيمة مرضية تؤكد تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات .

### (ب) ثبات الفا كرونباخ :

قام الباحث بحساب ثبات المقياس باستخدام معادلة الفا كرونباخ ، وذلك لأبعاد المقياس الأربعة كل على حدة وللمقياس ككل ، على عينة من طلاب الجامعة بلغ عددها (١٨٠) طالباً وطالبة ، وتراوحت معاملات الثبات للأبعاد ما بين (٠,٤٢) و (٠,٧٨) بينما كان معامل الثبات للمقياس ككل (٠,٧٧) ، وجميع هذه المعاملات دالة عند مستوى (٠,٠١) ، ويوضح الجدول (٥) معاملات الثبات بهذه الطريقة :

#### جدول (٥)

معاملات ثبات الفا كرونباخ لأبعاد مقياس مهارات إدارة قلق الامتحان والمقياس ككل

معامل ثبات الفا	الأبعاد
٠,٧٨	البعد الأول (التدريب على الاسترخاء)
٠,٤٢	البعد الثاني (السيطرة على الأفكار السلبية)
٠,٦٠	البعد الثالث (إدارة الوقت )
٠,٤٧	البعد الرابع (استبدال الأفكار السلبية بأفكار إيجابية)
٠,٧٧	المقياس ككل

جميع المعاملات دالة عند مستوى ٠,٠١

### ٦- طريقة تصحيح وتقدير درجات المقياس :

يصحح المقياس وفقاً لطريقة ليكرت ، حيث أن لكل عبارة أربعة اختيارات ( تنطبق بدرجة كبيرة - تنطبق بدرجة متوسطة - تنطبق بدرجة بسيطة - لا تنطبق ) والدرجة تكون كالتالي (٤-٣-٢-١) للعبارة الإيجابية وعددها (٣٧) عبارة ، وتكون (٤-٣-٢-١) للعبارة السلبية وعددها (٣) عبارة وأرقامها (٦ ، ١٢ ، ٢٦) .

## ٧- الصورة النهائية للمقياس :

يتكون المقياس الحالي من (٤٠) عبارة تدرج تحت أربعة أبعاد أساسية لقياس مهارات إدارة قلق الامتحان لدى طلاب الجامعة ، والجدول (٦) يوضح هذه الأبعاد ، والعبارات التي تدرج تحت كل بعد :

## جدول (٦)

أبعاد المقياس ، وما تقيسه ، والعبارات التي تدرج تحت كل بعد

العدد العبارات	أرقام العبارات	ما يقيسه البعد	البعد
١٢ عبارات	١-٥-٩-١٣-١٧-٢١-٢٥-٢٩-٣٢-٣٤- ٣٨-٣٦	الاسترخاء العضلي	الأول
٨ عبارات	٢-٦-١٠-١٤-١٨-٢٢-٢٦-٣٠	السيطرة على الأفكار السلبية	الثاني
١٣ عبارات	٣-٧-١١-١٥-١٩-٢٣-٢٧-٣١-٣٣-٣٥- ٤٠-٣٩-٣٧	إدارة الوقت	الثالث
٧ عبارات	٤-٨-١٢-١٦-٢٠-٢٤-٢٨	استبدال الأفكار السلبية بأفكار إيجابية	الرابع
٤٠ عبارة		المجموع الكلي	

## نتائج الدراسة :

توصلت الدراسة إلى أن مقياس مهارات إدارة قلق الامتحان والذي تم إعداده في الدراسة الحالية يتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات ، مما يؤكد صلاحية هذا المقياس للاستخدام في البيئة المصرية والعربية وهذا ما يجعلنا نثق في النتائج التي يمكن التوصل إليها في الدراسات المستقبلية والخاصة بدراسة مهارات إدارة قلق الامتحان لدى طلاب الجامعة عند استخدامها لهذا المقياس .

## المراجع

- ١- أحمد مصطفى القوصي (٢٠٠٦). فعالية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض درجة قلق الامتحان والأعراض العصابية المصاحبة له لدى عينة من طلبة المدارس الثانوية العامة بمحافظة قنا . *رسالة دكتوراه* ، كلية الآداب ، جامعة المنيا.
- ٢- أسماء محمد عبد الحميد (٢٠٠٨) . أثر استخدام برنامج مقترح في خفض قلق الاختبار وزيادة التحصيل الدراسي لدى طلاب كلية التربية بالمنيا . *مجلة البحث في التربية وعلم النفس* ، كلية التربية – جامعة المنيا ، المجلد (٢٠) ، العدد (٤) : ٧٠ - ٩٥ .
- ٣- إعتدال عباس حسانين (١٩٩٦). النموذج السببي للعلاقات بين المتغيرات النفسية المرتبطة بالعوامل المكونة لقلق الاختبار لدى طلاب الجامعة (باستخدام أسلوب تحليل المسار). *مجلة كلية التربية بالزقازيق*، العدد (٢٧)، الجزء الأول : ٢٥٩-٢٦٥.
- ٤- باسم دحادحة ، سعاد سليمان (٢٠٠٨) . فعالية استراتيجيات تقليل الحساسية التدريجي في خفض قلق الامتحان وتحسين مستوى التوافق النفسي لدى طلاب جامعة السلطان قابوس . *مجلة دراسات عربية في علم النفس* ، رابطة الأخصائين النفسيين المصرية (رانم) ، المجلد (٧) ، العدد (١) : ٤١-١.
- ٥- تريفول باول (٢٠٠٨) . *الصحة النفسية* . ترجمة : دار الفاروق ، ط٢ ، القاهرة : دار الفاروق.
- ٦- جابر عبد الحميد ، علاء الدين كفاقي (١٩٨٨) . *معجم علم النفس والطب النفسي* . ج١ ، القاهرة : دار النهضة العربية .
- ٧- خلف أحمد مبارك (٢٠٠١) . فعالية العلاج السلوكي المعرفي والتدريب على مهارات التعلم في خفض قلق الامتحان وتحسين الأداء الأكاديمي : دراسة تجريبية . *المجلة التربوية* ، كلية التربية بسوهاج ، جامعة جنوب الوادي ، العدد (١٦) : ٢٠١-٣٠٢.

- ٨- روبين داينز (٢٠٠٦). *إدارة القلق*. ترجمة : دار الفاروق ، القاهرة : دار الفاروق.
- ٩- رياض نايل القاسمي (٢٠٠٤). *فعالية الإرشاد النفسي ( السلوكي المعرفي ، المتمركز على العميل ، التحصين التدريجي بمصاحبة الاسترخاء ، والتغذية الراجعة البيولوجية ) في خفض قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الثانوية . مؤتمر الإرشاد النفسي في المؤسسات التعليمية ، كلية التربية ، سلطنة عمان .*
- ١٠- ستيفن كوفي (٢٠٠٥). *إدارة الأولويات الأهم أولاً* . ط٢ ، ترجمة : السيد المتولي حسن ، الرياض : مكتبة جرير .
- ١١- عباس عبد علي أديبي (٢٠٠١). *قدرات التفكير الابتكاري في علاقتها بعبادات الاستذكار وقلق الاختبار لدى طلاب التعليم الثانوي والجامعي . مجلة العلوم التربوية والنفسية ، كلية التربية، جامعة البحرين ، العدد(٣) ، المجلد (٧) : ٢٠١-٢٢٥.*
- ١٢- عبد الرحيم بخيت عبد الرحيم (١٩٨٩). *قلق الامتحانات ( المفهوم - العلاج - القياس)*. القاهرة : مكتبة النهضة المصرية.
- ١٣- غادة خالد عيد (٢٠٠٢). *امتحان الكتاب المفتوح وأثره على قلق الامتحان لدى عينة من طالبات التعليم قبل الجامعي . مجلة البحوث النفسية والتربوية، كلية التربية جامعة المنوفية ، العدد(٣) : ١٢٥-١٥١.*
- ١٤- فرج عبد القادر طه ، مصطفى كامل عبد الفتاح ، حسين عبد القادر محمد ، شاعر عطية فنديل (٢٠٠٣). *موسوعة علم النفس والتحليل النفسي* . ط٢ ، القاهرة : دار غريب.
- ١٥- محمد إبراهيم جودة (١٩٩٦). *تأثير اختلاف مستوى مفهوم الذات، والجنس، والتخصص على قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية بالزقازيق ، العدد (٢٦) ، الجزء الأول : ٢٧٣-٢٨٣.*
- ١٦- محمد حامد زهران (٢٠٠٠). *مدى فاعلية برنامج إرشادي مصغر للتعامل مع قلق الدراسة وقلق الامتحان بأسلوب قراءة الموديوالات مع شرائط الفيديو*

والمناقشة الجماعية . *مجلة كلية التربية- جامعة عين شمس* ، العدد (٢٤) ، الجزء الأول : ١٨١-٢٣٧.

١٧- محمد منيزل عليمان ، خالد خليف هوش (٢٠٠٦) . العلاقة بين دافعية الإنجاز وقلق الامتحان وأثرها في التحصيل في مادة اللغة الإنجليزية لدى طلبة المرحلة الأساسية والثانوية في محافظة المرق . *مجلة العلوم التربوية والنفسية* ، كلية التربية – جامعة البحرين ، العدد (٣) ، المجلد (٧) : ٢٠٤-٢٢٥.

١٨- منذر الضامن (٢٠٠١) . العلاقة بين مفهوم الذات وقلق الاختبار لدى كلية جامعة السلطان قابوس ، واختلاف ذلك باختلاف الجنس ونوع الكلية والتحصيل الدراسي. *مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس*، العدد (٢٥) ، الجزء الأول : ١٠-٢١.

19-Frank, C.R., & Richard, M.S. (2007). Effects of two short-term desensitization methods in the treatment of test anxiety. *Journal of Counseling Psychology*, 21(5): 427-458.

20-Julie, M. & Richard, G. (2005). Selection test anxiety: Exploring tension and fear of failure across the sexes in simulated selection scenarios, *Journal of Selection and Assessment*, 13(4): 282-285

21-Jerry, L., & John, L. (2007). Comparison of anxiety management training and desensitization in reducing test and other anxiety. *Journal of Counseling Psychology*, 25(4): 277-282.

22-Kenneth, M., & Don, D. (2007). Effectiveness of cognitive / relaxation therapy and study – skills training in reducing self-reported anxiety and improving the academic performance of test – anxious students. *Journal of Counseling Psychology*, 33(2): 131-135

23-Paul, C., Larry, J., Jerry, L., & Rob, S. (2007). Treatment effectiveness of anxiety management training in

small and large group formats. *Journal of Counseling Psychology*, 30(1): 104-107

- 24-Hill, A. (2006). *Reducing test anxiety''*, state broad for educator certification /Texas Education agency. Online available on the web at: <http://www.ets.org/media/tests/praxis/pdf/0136/anxiety>.
- 25-Kendall, P., & Southam-Gerow, M. (2000). Cognitive behavior Therapy with youth: Advances, challenges, and future directions. *Cliniical Psychology and Psycholotherapy*, 7(1): 343-366.
- 26-Kaminski, P., Turnock, P., Rosen, L., &Laster, S. (2006). Predictors of Academic Success among College students with Attention Disorders. *Journal of College Counseling*, 9(1): 60-74.
- 27-Miri, C., Hasida, B., & Michal j. (2008). Sense of Coherence, Coping Strategies, and Test Anxiety as predictors of Test performance among college students. *International Journal of Stress Management*, 15(3): 289-303.
- 28-Zeidner, M. (2001). Sex, ethnic, and social differences in test anxiety. *Journal of Genetic Psychology* .150. (2):175-185

### ملخص الدراسة

## الخصائص السيكومترية لمقياس مهارات إدارة قلق الامتحان لدى عينة من طلاب الجامعة

هدفت الدراسة إلى إعداد مقياس لمهارات إدارة قلق الامتحان لدى عينة من طلاب الجامعة ، وتكونت عينة الدراسة من (١٨٠) طالباً وطالبة من طلبة وطالبات الفرقة الثانية والثالثة بكليات التربية - التربية النوعية - العلوم - الزراعة بجامعة المنيا ، منهم (٤٠) طالباً و (١٤٠) طالبة ، وتراوحت أعمارهم بين ( ١٨ - ٢١ ) سنة ، بمتوسط قدره ( ١٩,١٦ ) سنة ، وانحراف معياري قدره ( ١,٠٩٦ ) .

وكشفت نتائج الدراسة عن تمتع مقياس مهارات إدارة قلق الامتحان بدرجة عالية من الصدق والثبات ، مما يؤكد صلاحية هذا المقياس للاستخدام في البيئة المصرية والعربية .

### Psychometric properties of Test-Anxiety Management Skills scale of university students

The study aimed to develop a measure of the management skills test anxiety among a sample of university students, the study sample consisted of (180) students from the students of Division II and III colleges of Education - Specific Education - Science - Agriculture, Minia University, of whom (40) students and (140) females, ranging in age from (18-21) years, an average of (19.16) years, and a standard deviation of (1.096).

The results of the study on the enjoyment scale test anxiety management skills with a high degree of honesty and consistency, which confirms the validity of this measure for use in the environment of Egyptian and Arabic.