



**مستوى قلق الاختبار لدى طلبة دبلوم التعليم العام
بمحافظة جنوب الشرقية بسلطنة عمان وسبل التغلب عليه**

**The level of anxiety among general education diploma
students in the South Al Sharqiyah Governorate in the
Sultanate of Oman and ways to overcome it**

إعداد

أحمد بن محمد العامري
Ahmed Mohammed Al Amri

باحث ماجستير في علم النفس التربوي - جامعة الشرقية - سلطنة عمان

Doi: 10.21608/jasep.2025.418587

استلام البحث: ٢٠٢٥ / ٢ / ٦

قبول النشر: ٢٠٢٥ / ٢ / ٢٨

العامري، أحمد بن محمد (٢٠٢٥). مستوى قلق الاختبار لدى طلبة دبلوم التعليم العام بمحافظة جنوب الشرقية بسلطنة عمان وسبل التغلب عليه. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، مصر، ٩(٤٧)، ١ - ٢٠.

<http://jasep.journals.ekb.eg>

مستوى قلق الاختبار لدى طلبة دبلوم التعليم العام بمحافظة جنوب الشرقية بسلطنة عمان وسبل التغلب عليه

المستخلص:

هدفت الدراسة للتعرف على مستوى قلق الاختبار لدى طلبة دبلوم التعليم العام بمحافظة جنوب الشرقية بسلطنة عمان وسبل التغلب عليه، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتم تطبيق مقياس القلق المكون من (٣٧) فقرة على عينة الدراسة المكونة من (٣٥٤) طالباً وطالبة من طلبة دبلوم التعليم العام، تم اختيارهم بالطريقة الميسرة من طلبة محافظة جنوب الشرقية، وتم تطبيق الدراسة في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي (٢٠٢٣/٢٠٢٤ م). وقد كشفت الدراسة عن عدة نتائج منها: أن مستوى قلق الاختبار عند طلبة دبلوم التعليم العام بمحافظة جنوب الشرقية بسلطنة عمان جاء بمتوسط حسابي مرتفع بلغ (٣.٦٧)، أيضاً أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى قلق الاختبار، وأوصت الدراسة بتنظيم دورات تدريبية وورش عمل للمعلمين والطلبة وأولياء الأمور بهدف زيادة الوعي حول كيفية التعامل مع قلق الاختبار، وتوفير إستراتيجيات فعالة للحد من تأثيره على أداء الطلاب خلال فترة الاختبارات.

الكلمات المفتاحية: قلق الاختبار، طلبة دبلوم التعليم العام، محافظة جنوب الشرقية.

Abstract:

The study aimed to identify the level of test anxiety among students of the General Education Diploma in the Governorate of South Sharqiyah, Oman, and ways to overcome it. The study used the descriptive analytical method and applied a test anxiety scale consisting of (37) items to a sample of (354) students (male and female) from the General Education Diploma students. These students were selected using a convenience sampling method from the South Sharqiyah Governorate. The study was conducted during the second semester of the (2023/2024) academic year. The results of the study revealed several findings, including: the level of test anxiety among General Education Diploma students in the South Sharqiyah Governorate was high, with a mean score of (3.67). The results also showed no statistically significant differences between male and female

students in terms of their test anxiety levels. The study recommended organizing training courses and workshops for teachers, students, and parents to raise awareness about how to deal with test anxiety and to provide effective strategies to reduce its impact on students' performance during exams.

Keywords: Test Anxiety, GED Students, South Sharqiya Governorate.

مقدمة الدراسة:

القلق ظاهرة قديمة تم التعرف عليها منذ زمن بعيد، وغالباً ما يُطلق على هذا العصر "عصر القلق" بسبب انتشار الاضطرابات النفسية والأمراض الذهانية والعصابية. يُعتبر القلق من أبرز سمات الشخصية العصابية، وله تأثير كبير على قدرة الشخص في ممارسة حياة طبيعية وفعالة، حيث يعوقه عن أداء واجباته بشكل كامل ويحد من استمتاعه بحياته.

يعد القلق من أبرز المواضيع التي تناولها علم النفس، ويمكن تقسيمه إلى نوعين: القلق الطبيعي والقلق المرضي. والقلق المرضي هو النوع الذي يؤثر سلباً في سلوك الإنسان، ويتداخل مع جوانب حياته المختلفة. أظهرت الدراسات على المستويين العالمي والعربي أن الجوانب التشخيصية لاضطرابات القلق زادت بشكل ملحوظ مقارنة بالجوانب العلاجية، خصوصاً في البلدان العربية (الليثي وآخرون، ٢٠٢٣).

ومن بين أنواع القلق، يُعد قلق الاختبار أحد المشاكل الشائعة التي يواجهها الطلاب، ويظهر عادة عندما يُعلن المعلم عن اختبار. ويشكل هذا القلق عائقاً أمام قدرة الطالب على التركيز والتذكر، ويرافقه عادة تأثيرات في الجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية والسيولوجية (اليامي، ٢٠١٨).

القلق هو ظاهرة نفسية منتشرة بين الأفراد في مختلف مراحل العمر، ويعتبره بعض العلماء من المتغيرات الأساسية في نظريات الشخصية، مما دفع الباحثين إلى الاهتمام بدراسته بهدف تحديد مفهومه وأنواعه ومصادره وأسبابه (رزق، ٢٠٢٤). ويرتبط قلق الاختبار بعدد من العوامل المتعلقة بالتعلم والبيئة المحيطة بالفرد، سواء داخل المدرسة أو الأسرة أو بين الأقران.

مشكلة الدراسة:

يُعد القلق حالة نفسية يمر بها الطالب أثناء الاختبارات، ويكون ناتجاً عن خوفه من الفشل أو الرسوب، أو من عدم الحصول على نتيجة مرضية تُلبي توقعاته



وتوقعات الآخرين. هذا القلق قد يؤدي إلى آثار جسدية وعاطفية سلبية تؤثر في معظم الأحيان على تحصيله الدراسي، مما يمنعه من تحقيق أهدافه. ويُعد التحصيل الدراسي من أبرز العوامل المؤثرة في حياة الطالب خلال مراحل دراسته المختلفة. وتتمثل مشكلة الدراسة في ملاحظات الباحث (المتواضعة) على مدى عدة سنوات، أثناء تدريسه ومتابعته للطلاب خلال فترة الاختبارات. فقد لاحظ أن معظم الطلاب يعانون من حالات الخوف والتوتر وعدم الاستقرار النفسي، مما ينعكس سلباً على أدائهم ونتائجهم في الاختبارات، ومما سبق تكمن مشكلة الدراسة في التساؤلات الآتية:

- (١) ما مستوى قلق الاختبار لدى طلبة دبلوم التعليم العام بمحافظة جنوب الشرقية بسلطنة عمان من وجهة نظر الطلبة أنفسهم؟
 - (٢) هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بين متوسطات درجات قلق الاختبار لدى طلبة دبلوم التعليم العام بمحافظة جنوب الشرقية بسلطنة عمان تعزى لمتغير الدراسة الجنس؟
 - (٣) ما سبل التغلب المقترحة للحد من مستوى قلق الاختبار لدى طلبة دبلوم التعليم العام بمحافظة جنوب الشرقية بسلطنة عمان؟
- أهداف الدراسة:**

تسعى الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- (١) التعرف إلى مستوى قلق الاختبار لدى طلبة دبلوم التعليم العام بمحافظة جنوب الشرقية بسلطنة عمان من وجهة نظر الطلبة أنفسهم.
 - (٢) التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسطات درجات مستوى قلق الاختبار لدى طلبة دبلوم التعليم العام بمحافظة جنوب الشرقية تعزى لمتغير الجنس.
 - (٣) تقديم التوصيات المقترحة التي تحد من مستوى قلق الاختبار لدى طلبة دبلوم التعليم العام.
- أهمية الدراسة:**

تستمد الدراسة أهميتها من أهمية موضوعها، لذلك يمكن تحديد أهمية الدراسة من جانبين:

أ- الأهمية النظرية:

- تكتسب هذه الدراسة أهمية كبيرة نظراً لحيوية موضوعها وندرة البحوث التطبيقية المتعلقة بقلق الاختبار لدى طلبة دبلوم التعليم العام في محافظة جنوب الشرقية بسلطنة عمان. وحسب علم الباحث، لم تُجر أي دراسة تناولت هذا الموضوع في محافظة جنوب الشرقية بسلطنة عمان.



- تكمن أهمية الدراسة أيضاً في تناولها لأحد المفاهيم النفسية الأساسية في النظريات التربوية، وهو "القلق"، الذي يرتبط بالعديد من المتغيرات النفسية والسلوكية.

- من المتوقع أن تساهم هذه الدراسة في فتح آفاق جديدة للبحوث المستقبلية في مجال قلق الاختبار لدى طلبة دبلوم التعليم العام، مما يوفر معلومات جديدة قد تكون مفيدة للمهتمين بمجال التعليم في سلطنة عمان، وخاصة في محافظة جنوب الشرقية بسلطنة عمان.

ب- الأهمية التطبيقية:

- تعد هذه الدراسة ذات أهمية خاصة للمختصين في مجالات النفسية والتربوية، مثل المعلمين والأساتذة والمستشارين التربويين، لأنها تعالج أحد الأسباب الرئيسية للفشل المدرسي، وهو "قلق الاختبار".
- ستساهم الدراسة في مساعدة المستشارين التربويين على توعية الطلاب وتزويدهم ببرامج وأساليب فعالة للمراجعة والدراسة، بهدف تقليل حدة القلق أثناء الاختبارات، خاصة في اختبارات دبلوم التعليم العام.
- تزداد أهمية الدراسة بالنسبة للطلاب، حيث تقدم لهم إرشادات حول كيفية التعامل مع مشكلة قلق الاختبار لتجنب الوقوع في مشكلات نفسية، مثل القلق النفسي.
- كما توفر الدراسة المعلومات الضرورية للطلاب والمؤسسات التعليمية بشأن ظاهرة قلق الاختبار، بهدف تسليط الضوء على مدى خطورتها النفسية والتربوية والصحية، والعمل على توفير الدعم اللازم للحد من آثارها السلبية.
- أخيراً، تشجع الدراسة الباحثين على دراسة الظاهرة من زوايا متنوعة ومتغيرات جديدة، مما يثري المنظومة التربوية في سلطنة عمان.

حدود الدراسة:

تمت هذه الدراسة في نطاق الحدود الآتية:

- الموضوعي: قلق الاختبار لدى طلبة دبلوم التعليم العام بمحافظة جنوب الشرقية بسلطنة عمان وسبل التغلب عليه.
- البشري: طلبة دبلوم التعليم العام.
- المكاني: محافظة جنوب الشرقية.
- الزماني: طبقت هذه الدراسة في نهاية الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي (٢٠٢٣/٢٠٢٤م).



مصطلحات الدراسة:

قلق الاختبار: عرفة الياامي (٢٠١٨) عن الفلتي بأنه " حالة نفسية أو ظاهرة انفعالية يمر فيها الطالب خلال الاختبار، وتنشأ عن تخوفه من الفشل أو الرسوب في الاختبار أو تخوفه من عدم الحصول على نتيجة مرضية له ولتوقعات الآخرين منه وقد تؤثر هذه الحالة النفسية على العمليات العقلية كالانتباه والتركيز والتفكير والتذكر" (ص.٨).

طلبة دبلوم التعليم العام: هم طلبة في السنة الأخيرة في المرحلة الثانوية الذين يدرسون المواد الدراسية للحصول على شهادة الدبلوم، التي تتيح لهم الالتحاق بمؤسسات التعليم العالي أو سوق العمل.

محافظة جنوب الشرقية: تمثل محافظة جنوب الشرقية الواجهة الشمالية الشرقية لسلطنة عُمان؛ فهي تطل على بحر العرب من ناحية الشرق، كما تتصل برمال الشرقية من ناحية الجنوب وبمحافظة الداخلية من ناحية الغرب، وتضم المحافظة خمس ولايات هي: صور والكامل والوافي وجعلان بني بو حسن وجعلان بني بو علي ومصيرة.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولاً: الإطار النظري:

القلق هو حالة من الضيق والاضطراب النفسي تصاحبها مشاعر بالخوف غير المحدد أو توقع حدوث شيء مقلق في المستقبل. إنه شعور بالتوتر والتفكير المفرط في أمور غير معروفة. وعلى الرغم من أن الشعور بالقلق أمر طبيعي يحدث بين الحين والآخر، إلا أنه إذا تكرر بشكل متقارب دون سبب واضح وأثر على سير الحياة اليومية، فقد يشير ذلك إلى اضطراب القلق، الذي يسبب شعوراً بالخوف غير الواقعي يتجاوز رد الفعل الطبيعي لمواقف معينة (رزق، ٢٠٢٤).

أما الجمعية الأمريكية للطب النفسي، فقد عرفت القلق بأنه "خوف أو توتر أو ضيق ينبع من توقع خطر غير معروف إلى حد كبير، حيث لا يكون مصدره واضحاً، ويصاحبه العديد من التغيرات الفسيولوجية."

ويرى داينز (٢٠٠٦) أن القلق هو "رد فعل طبيعي تجاه ما يبدو مخيفاً أو خطيراً. إنه شعور يختبره الفرد عندما يواجه ضغوطاً نفسية أو خطراً من أي نوع، سواء كان جسدياً أو عاطفياً أو ذهنياً" (داينز، ٢٠٠٦، ص. ٣٥).

هناك العديد من الأعراض النفسية والجسمية للقلق كما ذكرها عثمان (٢٠٠١) نجملها في ما يلي:



١. التوتر والعصبية: تشمل الحساسية المفرطة تجاه الضوضاء والأضواء، التوتر العضلي، وسرعة الاستئثار مع توقع الشر والخطر، والشعور بالانزعاج بسبب أمور بسيطة مثل طرق الباب أو رنين الهاتف.
 ٢. شروذ الذهن وصعوبة التركيز: يترافق مع تكرار الأفكار المزعجة، النسيان، والصعوبة في تنظيم واسترجاع المعلومات.
 ٣. فقدان الشهية وصعوبات النوم: يتضمن الأرق، الكوابيس، والشعور بالهم، مما يؤدي إلى الإرهاق النفسي والجسدي.
 ٤. الانعزال الاجتماعي: يتمثل في تجنب المواقف الاجتماعية، الميل للعزلة، وفقدان الشعور بالأمان والاستقرار.
- هذه الأعراض تتداخل بشكل يعكس التأثير الكبير للقلق على حياة الشخص النفسية والجسدية.

أسباب القلق تشمل عدة عوامل رئيسية ذكرتها خريبه (٢٠٢٠)، أبرزها:

١. الاستعداد الوراثي: حيث تلعب العوامل الوراثية دوراً، وقد تتداخل مع العوامل البيئية في التأثير على الشخص.
 ٢. الاستعداد النفسي: يتشكل من الشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي نتيجة لبعض الظروف البيئية المحيطة.
 ٣. مواقف الحياة الضاغطة: تتضمن الضغوط الناتجة عن العوامل الثقافية، البيئية، والحضارية الحديثة.
 ٤. الفجوة بين الذات الواقعية والمثالية: وتتمثل في عدم التوافق بين ما هو واقع وما يتمنى الشخص أن يكون عليه، مما يعيق تحقيق الذات.
- القلق يمكن أن يكون دافعاً مهماً يساعد على الإنجاز والتفوق. ويُعد القلق محفزاً للسلوك، حيث يوجه الفرد نحو النشاط ويشجعه على التحرك من حالة السكون إلى الحركة. كما أن القلق يعمل على توجيه السلوك نحو هدف معين، مثلما يحدث مع الطالب الذي يشعر بالقلق قبل الامتحان مما يساعده على الاستعداد. بعد إتمام المهمة، يعود التوازن إلى حالته الطبيعية. ووفقاً لماي، يعتبر القلق توجساً ناتجاً عن تهديد لبعض القيم الأساسية التي يتمسك بها الفرد، وهو ينشأ من استعداد فطري وأحداث تعليمية تؤدي إلى الشعور بالقلق. يكون القلق استجابة طبيعية إذا كان متناسباً مع الخطر الفعلي، بينما الخوف عند ماي هو استجابة متعلمة لخطر لا يهدد القيم الأساسية للفرد.

كما يرى بن علو (٢٠٠٤) أن القلق العادي يمكن أن يكون مفيداً، حيث يعمل كدافع يساعد الفرد على زيادة انتباهه واستعداده لمواجهة المواقف الطارئة. ويظهر

القلق العادي في شعور الفرد بالخوف العام والانزعاج، ويصحبه تفاعل فيزيولوجي مثل التوتر، ورعدة الأطراف، وصعوبة في التنفس.

تأثير القلق على الأداء:

تأثير القلق على الأداء كان موضوعاً هاماً في دراسات علماء النفس منذ حوالي نصف قرن، حيث بينت نظرية الحافز (Drive Theory) لتايلور وسبنس أن القلق يمكن أن يؤثر إيجابياً أو سلبياً على الأداء. فمستويات القلق المرتفعة تعيق الأداء، بينما تسهم المستويات المتوسطة في تحسينه. والقلق يؤثر بشكل خاص على القدرات العقلية، ويؤدي إلى تشتيت التفكير والتوتر، مما يضعف التحصيل، خاصة لدى المراهقين.

من ناحية أخرى، فإن وجود مستوى معتدل من القلق يُعد طبيعياً ومفيداً في مواقف معينة مثل الاختبارات أو المقابلات المهمة، حيث يساعد في تحفيز الفرد على الأداء الأفضل.

أظهرت الأبحاث أن تمارين الاسترخاء العضلي أكثر فعالية من العقاقير في تخفيف القلق والألم، وتعد أساسية في العلاجات مثل التغذية الراجعة الحيوية والتنويم المغناطيسي، وتستخدم بنجاح لعلاج التوتر والصداع النصفي (زايد، ٢٠١٣).

القلق والتوتر عند الامتحانات:

أظهرت الأبحاث الطبية أن التوتر والقلق يؤثران سلباً على الذكاء والأداء الأكاديمي. فقد تبين من دراسة شملت ١٧٩٠ طالباً أن الطلاب الذين يعانون من القلق المستمر يحققون أداءً ضعيفاً في الامتحانات، حتى لو كانت درجاتهم في اختبار الذكاء مرتفعة. أشار الخبراء إلى أن مستوى القلق لدى الطالب هو أفضل مقياس لتحديد تحصيله الدراسي بدلاً من معدل الذكاء.

كما أظهرت دراسة نفسية أن الأشخاص القلقين يحيطون أنفسهم بأفكار سلبية أثناء الاختبارات، مثل التفكير في الفشل، مما يؤدي إلى تشتت انتباههم وضعف قدرتهم على اتخاذ القرارات الصحيحة. بالمقابل، عند إقناعهم بالقيام بتمارين استرخاء قبل الامتحان، تحسن أداؤهم بشكل ملحوظ.

ويذكر عثمان (٢٠٠١) النظريات المفسرة للقلق:

١. النظريات التحليلية:

***فرويد (S. Freud)** فسر القلق في نظرية أولى باعتباره تحوّل للطاقة الليبيدية إلى طاقة فيزيولوجية عندما تُمنع الرغبات الجنسية. في نظرية ثانية، ربطه بكبت هذه الرغبات، مما يؤدي إلى الأمراض العصبية.



*أوتو رانك: (O. Rank) اعتبر "صدمة الميلاد" السبب الرئيسي للقلق، حيث يعاني الطفل من قلق شديد بعد انفصاله عن أمه عند الولادة.

*أدلر: ربط القلق بأنماط التربية التي يتلقاها الطفل في الأسرة والتفاعل الاجتماعي.

*كارين هورني: (K. Horney) اعتبرت القلق نتيجة لعوامل ثقافية واضطراب العلاقات بين الوالدين والأبناء.

*إريك فروم: (E. Fromm) رأى أن القلق ينشأ من الصراع بين حاجة الفرد للاستقلال عن والديه وحاجته للتقرب إليهم.

*سوليفان: (Sullivan) أشار إلى أن القلق ينشأ من التقديرات التي يلغاها الطفل من الآخرين. التغلب على القلق يتطلب تقوية الروابط الاجتماعية والانتماء للمجتمع.

٢. النظريات السلوكية:

يرى رواد السلوكية أن القلق هو استجابة مكتسبة من خلال التعلم، حيث يتم إشراف القلق استجابة لمواقف معينة. يمكن إبطال القلق من خلال إعادة الإشراف أو التكيف مع المواقف الاجتماعية. القلق المرضي ينشأ من استجابة مفرطة في مواقف معينة تُعمم بعد ذلك.

٣. النظريات المعرفية:

تؤكد هذه النظريات أن القلق لا ينشأ من الأحداث بحد ذاتها، بل من تفسير الفرد لها. يعتقد أصحاب هذا المنهج أن القلق ينتج عن تقدير خاطئ أو مبالغ فيه للمواقف، حيث يفرط الفرد في تقدير الخطر، مما يؤدي إلى استمرار القلق.

علاج قلق الاختبار: ذكر كل من (بن علو، ٢٠٠٨؛ الحويلة، ٢٠١٠؛ داينز، ٢٠٠٦؛ عبد القادر، ٢٠٠٥):

١. العلاج التحفظي:

*الاستعداد الجيد: التحضير المبكر طوال السنة الدراسية وتنظيم الوقت مهم لتخفيف القلق. القلق البسيط قبل الامتحان يعد ظاهرة طبيعية إذا صاحبتها استعدادات كافية.

*الاستقرار النفسي والعائلي: توفير بيئة دراسية مريحة ومتوازنة من الناحيتين النفسية والاجتماعية.

*التركيز على الحلول: تجنب التفكير في صعوبة المواد والتركيز على الإجابة الصحيحة باستخدام الخبرات السابقة.

*الابتعاد عن التفكير في الامتحانات السابقة: تجنب مقارنة النتائج الحالية بالنتائج الماضية.

***النجوء إلى العلاج النفسي:** إذا تفاقمَت أعراض القلق، يتم العلاج بجلسات استرخاء وتمارين تنفس، وفي بعض الأحيان يمكن تناول مهدئات خفيفة لتحسين النوم. العلاج السلوكي والتحليل النفسي قد يكونان مفيدَين في الحالات المزمنة.

٢. العلاج الديني:

قراءة القرآن والابتعاد عن الكبائر التي تجلب غضب الله، إضافة إلى الأذكار اليومية التي تساهم في تقوية الثقة بالنفس والتخفيف من القلق والتوتر، قال تعالى: { ألا بذكر الله تطمئن القلوب } (الرعد: ٢٨)

أيضاً يذكر دابنيز (٢٠٠٦) أن لتحديد الأهداف وإدارة الوقت دور فاعل في التحكم بالقلق، فترسم الأهداف وفق خطة زمنية معينة تجعلك مسيطراً على ما لديك من أعمال ولا يكون هناك مأزق يواجه الفرد بسبب ضغط الأعمال.

خطوات للقضاء على القلق كما ذكرها عبد القادر (٢٠٠٥):

١. التعرف على الذات: فهم العوامل المؤثرة على السلوك والانفعالات يساعد الإنسان على التعامل مع مشاعره بشكل أفضل.
٢. الاستقرار النفسي الداخلي: وجود علاقات أسرية جيدة والشعور بالانتماء للمجتمع يعزز من قدرة الفرد على مواجهة التحديات والقلق.
٣. زيادة الكفاءة المهنية: التدريب والتعليم يعززان قدرة الشخص على النجاح، مما يقلل من القلق الناتج عن الخوف من الفشل.
٤. الاستقرار الأسري والإيمان بالله: الشعور بالدعم العائلي والإيمان بقدرة الله يساعد في تقليل القلق ويمنح الشخص القوة لمواجهة الصعوبات.
٥. الترفيه وملء الفراغ: قضاء وقت الفراغ في أنشطة ترفيهية متنوعة يساعد في تخفيف التوتر والقلق.

نوبات الفزع والقلق دواها نفس بطيء... ومنتظم.

يربط العديد من الأطباء الأمراض النفسية بحالة جسدية تعرف بـ"فرط التهوية" أو التنفس المفرط، حيث يؤدي التنفس السريع والمستمر إلى مشاكل نفسية وجسدية متعددة، مثل العجز عن اتخاذ قرارات سريعة أو التفاعل الاجتماعي. يُعتقد أن القلق المستمر مرتبط بهذه الحالة، حيث يؤثر التحفيز العاطفي على سرعة التنفس. وفقاً للدكتور هريبرت فنستراهيم، يمكن للتنفس السليم أن يساعد في حل هذه المشاكل الاجتماعية والنفسية. رغم ذلك، يظل التساؤل حول ما إذا كان القلق دائماً نتيجة لمشكلة نفسية موضع نقاش.

ثانياً: الدراسات السابقة:

دراسة اليامي (٢٠١٨) وهدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى قلق الاختبار لدى طلبة المدارس الثانوية في تعليم مدينة نجران وسبل التغلب عليه، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتم تطبيق مقياس مكون من (٣٦) فقرة على عينة الدراسة المكونة من (٦٠٠) طالباً وطالبة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وخلصت الدراسة إلى عدة نتائج، منها: كان مستوى قلق الاختبار عند طلبة المدارس الثانوية في تعليم مدينة نجران متوسط.

أما دراسة رزق (٢٠٢٤) فقد هدفت إلى التعرف على العلاقة القائمة بين التحصيل الدراسي وقلق الاختبار لطلاب الصف الثالث الأساسي في محافظة رام الله والبيرة وأهم البرامج العلاجية لحل مشكلة القلق عند الطلاب في المرحلة الأساسية من التعليم، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من طلاب الصف الثالث الأساسي في المدارس الأساسية الحكومية محافظة رام الله والبيرة، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب وطالبة من طلاب الصف الثالث الأساسي، واستخدمت الاستبانة كأداة للدراسة، وخلصت الدراسة إلى عدة نتائج، منها: كانت مستوى قلق الاختبار عند الطلبة مرتفع، ويعزى تدني المستوى التحصيلي للطلبة إلى قلق الاختبار المرتفع عند الطلبة.

بينما دراسة الليثي وآخرون (٢٠٢٣) فقد هدفت إلى الكشف عن البنية العملية لقلق الاختبار وعن أفضل نموذج للعلاقات بين أبعاده، وعمدت الدراسة إلى المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالباً وطالبة من طلاب الصف الثالث الثانوي الملتحقين بمدارس التربية والتعليم التابعة لإدارة منوف التعليمية للعام الدراسي (٢٠٢١/٢٠٢٢م)، واستخدمت الدراسة مقياس قلق الاختبار كأداة للدراسة، وخلصت الدراسة إلى نتائج عدة نتائج، منها: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات العينة الأساسية للبحث ولصالح الإناث في مستوى قلق الاختبار.

أما دراسة خريبه (٢٠٢٠) فقد هدفت إلى التعرف على مستوى قلق الاختبار باستخدام التابلت لدى طلبة الثانوية العامة، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من جميع طلبة الصفين الأول والثاني الثانوي بمدارس مدينة الزقازيق والمراكز والقرى التابعة لها خلال العام الدراسي (٢٠١٩/٢٠٢٠م)، وبلغ عددهم (٣٩٧) طالباً وطالبة، وأعدت الباحثة مقياس قلق الاختبار باستخدام التابلت، وخلصت الدراسة إلى عدة نتائج، منها: يوجد مستوى متوسط من قلق الاختبار باستخدام التابلت لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة. أيضاً لا توجد فروق دالة إحصائية في جميع أبعاد قلق الاختبار باستخدام التابلت والدرجة الكلية له.

التعليق على الدراسات السابقة:

هدفت جميع الدراسات السابقة لقياس مستوى قلق الاختبار، واستخدمت جميع الدراسات المنهج الوصفي كما استخدمت هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، ولكن نجد هناك تنوع في المجتمعات المدروسة فدراسة (اليامي، ٢٠١٨؛ والليثي وآخرون، ٢٠٢٣؛ وخريبه، ٢٠٢٠) درست قلق الاختبار عند طلبة المدارس الثانوية، بينما رزق (٢٠٢٤) درست طلبة المرحلة الأساسية، وكان مجتمع الدراسة مختلف عن الدراسات السابقة فقد أجريت الدراسة في محافظة جنوب الشرقية بسلطنة عمان.

إجراءات الدراسة:

تمهيداً للوصول إلى النتائج سيتم عرض منهجية الدراسة المشتملة على مجتمع الدراسة وعيّناتها، ووصفاً لأدوات الدراسة وإجراءاتها التي تم وفقها تطبيق الدراسة، والمعالجات الإحصائية المستخدمة واللازمة لتحليل البيانات، والوصول إلى نتائج أو تعميمات عن الظاهرة محل الدراسة.

منهج الدراسة:

تعتمد الدراسة الحالية على المنهج الوصفي التحليلي، وهو منهج قائم على مجموعة من الإجراءات البحثية التي تعتمد على الحقائق والبيانات، وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلاً كافياً ودقيقاً لاستخلاص دلالتها، والوصول إلى نتائج أو تعميمات عن الظاهرة محل الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة دبلوم التعليم العام في محافظة جنوب الشرقية بسلطنة عمان والبالغ عددهم (٤١٥٢) طالباً وطالبة، في الفصل الدراسي الثاني خلال العام الدراسي (٢٠٢٣/٢٠٢٤).

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (٣٥٤) حسب جدول مورجان، تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة.

أداة الدراسة:

المقياس من إعداد اليامي (٢٠١٨)، مستوى قلق الاختبار لدى طلبة المدارس الثانوية في تعليم مدينة نجران وسبل التعلب عليه، وتم التعديل عليه وزيادة فقرة واحدة وتكون المقياس بصورته النهائية من (٣٧) فقرة ، تتم الاستجابة عن هذه الفقرات وفق مقياس (ليكرت) الخماسي، وأعطيت فقراتها الأوزان الآتية: بدرجة

كبيرة جداً (٥)، بدرجة كبيرة (٤)، بدرجة متوسطة (٣)، بدرجة قليلة (٢)، بدرجة قليلة جداً (١).

الصدق الظاهري: وتم التحقق من الصدق الظاهري لمقياس قلق الاختبار بعرضه على (٨) محكم متخصصين في القياس والتقويم، وعلم النفس التربوي، والإرشاد النفسي، والتخصصات التربوية بصورة عامة، للحكم على مدى وضوح الفقرات، وعلاقتها بالموضوع، وملاءمتها للبيئة ومجتمع الدراسة، وتم تعديل في صياغة بعض الفقرات على ضوء آراء المحكمين، وزيادة فقرة واحدة، ويحتوي المقياس بصورته النهائية على (٣٧) فقرة.

صدق الفقرات: تم التحقق من معامل الارتباط بين فقرات مقياس قلق الاختبار، باستخدام حساب معامل ارتباط بيرسون المصحح Corrected Item-Total Correlation بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس، ويوضح الجدول الآتي معاملات تمييز فقرات مقياس قلق الاختبار.

الفقرة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	الفقرة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
١	0.65	١٩	0.86
٢	0.67	٢٠	0.88
٣	0.77	٢١	0.75
٤	0.83	٢٢	0.88
٥	0.80	٢٣	0.85
٦	0.54	٢٤	0.84
٧	0.82	٢٥	0.82
٨	0.67	٢٦	0.87
٩	0.72	٢٧	0.86
١٠	0.76	٢٨	0.66
١١	0.74	٢٩	0.65
١٢	0.82	٣٠	0.40
١٣	0.78	٣١	0.54
١٤	0.77	٣٢	0.65
١٥	0.32	٣٣	0.67
١٦	0.86	٣٤	0.65
١٧	0.66	٣٥	0.44
١٨	0.71	٣٦	0.51
٣٧	0.33		

يشير الجدول السابق إلى أن معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس بين (٠.٥١-٠.٨٨). مما يدل على أن فقرات الاستبانة تتمتع بمقدار ممتاز من القدرة التمييزية وفقاً للمعايير التي حددها إيبيل (Eble, 1972) للحكم على تمييز الفقرات، إذا يُعد معامل التمييز ممتازاً إذا كان أكبر من (٠.٤٠). إلا أن الفقرتين (٣٧،١٥)، جاءت بمقدار جيد من القدرة التمييزية وفقاً للمعايير التي حددها إيبيل (Eble, 1972).

ثبات أداة الدراسة: تم التحقق من المقياس من خلال ثبات الاتساق الداخلي، وباستخدام معادلة طريقة كرونباخ ألفا للمقياس، فكان معامل الثبات المستخرج بهذه الطريقة هو معامل ثبات داخلي، إذ بلغ معامل الثبات (٠.٩٧)، وهو معامل ثبات مرتفع.

تصحيح مقياس قلق الاختبار:

تم تصحيح مقياس مهارات البحث العلمي من خلال إعطاء الدرجات (١،٢،٣،٤،٥) للبدائل (بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً) على الترتيب، وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى مستوى مرتفع من قلق الاختبار. وللحكم على مستوى مجالات المقاييس ودرجتها الكلية تم استخدام المعيار (١.٠٠-١.٨٠) منخفض جداً، ١.٨١-٢.٦٠ منخفض، ٢.٦١-٣.٤٠ متوسط، ٣.٤١-٤.٢٠ مرتفع، ٤.٢١-٥.٠٠ مرتفع جداً).

إجراءات الدراسة:

اتبع الباحث الإجراءات الآتية من أجل تحقيق أهداف الدراسة المرجوة والمتمثلة فيما يلي:

- ١- تحديد مشكلة وهدف الدراسة من معرفة مستوى قلق الاختبار لدى طلبة دبلوم التعليم العام بمحافظة جنوب الشرقية بسلطنة عمان.
- ٢- الاطلاع على المقاييس المرتبطة بمتغير الدراسة.
- ٣- عرض فقرات المقاييس على المحكمين.
- ٤- الحصول على الموافقات اللازمة من وزارة التربية والتعليم.
- ٥- التأكد من مدى صدق وثبات مقاييس الدراسة لضمان صلاحية تطبيقها وتعميم نتائجها.
- ٦- اختيار عينة الدراسة بطريقة تضمن تمثيل المجتمع الأصلي للدراسة.
- ٧- تطبيق أدوات الدراسة على عينة الدراسة وتوضيح لهم طريقة الإجابة على فقرات المقياس.

٨- تفرغ البيانات داخل ملف (Excel) لتنظيمها ومن ثم نقلها إلى برنامج (SPSS) لتحليلها، والإجابة على أسئلة الدراسة.

٩- التوصل لنتائج الدراسة، ومناقشتها، والخروج بمجموعة من التوصيات والمقترحات.

الأساليب الإحصائية:

من أجل التحقق من أسئلة الدراسة سوف يتم استخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

١. الوسط الحسابي والانحراف المعياري للتعرف على مستوى قلق الاختبار.
٢. اختبار مان ويتني (Mann-Whitney Test) ، للكشف عن الفروق في قلق الاختبار وفقاً لمتغير الجنس؛ لأن عينة الدراسة لا تتبع التوزيع الطبيعي.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول ومناقشتها:

للإجابة على السؤال الأول والذي نصه "ما مستوى قلق الاختبار لدى طلبة دبلوم التعليم العام بمحافظة جنوب الشرقية بسلطنة عمان من وجهة نظر الطلبة أنفسهم؟" تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الطلبة على مقياس قلق الاختبار. ويوضح الجدول المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية على مقياس قلق الاختبار.

م	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
١	أشعر بالارتباك عندما يقترب موعد الاختبار.	3.10	1.01	متوسط
٢	أشعر بالارتباك والتوتر عند سماعي لكلمة اختبار.	3.56	0.99	مرتفع
٣	يتأبني شعور بعدم الراحة أثناء الاختبار.	3.60	0.86	مرتفع
٤	أشعر بخيبة أمل عند تقديمي لاختبار مهم.	3.64	0.98	مرتفع
٥	أتوقع الفشل بعد تعرضي لاختبار ما.	3.90	1.03	مرتفع
٦	أعاني من التوتر الشديد أثناء فترة الاختبارات.	3.10	1.03	متوسط
٧	أشعر أن أدائي سوف يكون سيئاً في الاختبار.	3.52	1.02	مرتفع
٨	خوفي من الرسوب يعيق أدائي في الاختبارات.	4.02	1.03	مرتفع
٩	أفكر في النتائج المترتبة على رسوبي في الاختبار.	3.71	1.04	مرتفع
١٠	فترة الاختبارات هي من أصعب الأوقات لدي.	3.22	1.04	متوسط
١١	أشعر بسوء أدائي في الاختبارات رغم دراستي الجيدة لها.	3.14	1.20	متوسط
١٢	يتأبني الشك في قدرتي على الإجابة عن أسئلة الاختبار.	3.30	1.30	متوسط
١٣	أفقد السيطرة في التحكم بانفعالاتي وقت الاختبارات.	4.30	0.78	مرتفع جداً
١٤	أشعر بالعصبية الزائدة أثناء أدائي للاختبار.	4.40	0.88	مرتفع جداً

١٥	أرفض المناقشة مع الآخرين وقت الاختبارات.	3.32	0.83	متوسط
١٦	تتزايد سرعة ضربات قلبي وقت الاختبار.	3.53	0.56	مرتفع
١٧	أشعر بعدم الراحة في النوم وقت الاختبارات.	3.14	0.89	متوسط
١٨	أشعر بالقلق من الجو المتوتر بالأسرة وقت الاختبارات.	3.50	0.98	مرتفع
١٩	أشعر بفتور في علاقتي الشخصية أثناء فترة الاختبارات.	3.96	1.02	مرتفع
٢٠	أشعر بعدم القدرة على التركيز وقت الاختبارات.	3.68	0.89	مرتفع
٢١	تقلقني حالة النسيان عند وقت الاختبار.	3.02	0.88	متوسط
٢٢	أجد صعوبة في اختيار القرارات السليمة أثناء فترة الاختبارات.	3.80	0.95	مرتفع
٢٣	أجد صعوبة في استيعاب دروسي وقت الاختبارات.	3.82	1.30	مرتفع
٢٤	أجد صعوبة في القدرة على التفكير السليم وقت الاختبار.	3.60	1.40	مرتفع
٢٥	أشعر بعدم القدرة على تذكر المعلومات وقت الاختبار.	3.42	1.06	مرتفع
٢٦	أشعر بالضيق لتداخل بعض المعلومات لدي وقت الاختبار.	3.37	0.89	متوسط
٢٧	أجد صعوبة في انتظام تفكيري أثناء أداء الاختبارات.	3.57	1.01	مرتفع
٢٨	أشعر بالغضب الشديد أثناء أدائي للاختبارات.	4.21	1.03	مرتفع جداً
٢٩	تتسم تصرفاتي بالعدوانية وقت الاختبارات.	4.40	1.20	مرتفع جداً
٣٠	أفضل عدم ممارسة الأنشطة الاعتيادية وقت الاختبارات.	4.52	0.80	مرتفع جداً
٣١	أشعر بالملل والآن عاج الشد يد أثناء فترة الاختبارات.	3.43	0.78	مرتفع جداً
٣٢	أجد صعوبة في التوفيق بين متطلبات الأهل ورغباتي في فترة الاختبارات.	4.10	0.97	مرتفع
٣٣	أشعر بالضيق والعجز عند محاولتي تنفيذ ما يريده الأهل.	3.91	0.90	مرتفع
٣٤	أشعر بعدم الرغبة في التحدث مع الآخرين وقت الاختبارات.	3.62	1.02	مرتفع
٣٥	أرفض مقابلة الزائرين أثناء فترة الاختبارات.	3.03	1.04	متوسط
٣٦	أحب الجلوس بمفردي أثناء فترة الاختبارات.	3.01	0.99	متوسط
٣٧	يتم توفير البيئة المناسبة لأداء الاختبار من قبل المراقبين والعاملين في مركز الاختبار.	3.43	0.78	مرتفع
	الكلي	3.67	0.97	مرتفع

تشير نتائج الجدول السابق أن مستوى قلق الاختبار لدى طلبة دبلوم التعليم العام بمحافظة جنوب الشرقية بسلطنة عمان جاء مرتفع بمتوسط حسابي (٣.٦٧). ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى عدم تقديم دورات ومحاضرات للطلبة حتى يكونوا على دراية تامة بوضع الاختبارات وكيف التصرف أثناء فترة الاختبارات، وتهيئة البيئة المناسبة من قبل المراقبين أثناء أداء الطلبة للاختبار.

أيضا ضغط التحصيل الأكاديمي وتوقعات النجاح فقد يتعرض العديد من الطلاب في مرحلة دبلوم التعليم العام لضغوط عالية نتيجة لتوقعاتهم الشخصية وأسرههم حول أهمية النجاح في الاختبارات، مما يؤدي إلى زيادة مشاعر القلق والتوتر.

ومن الممكن عدم الاستعداد الكافي والتخوف من الفشل فقد يشعر بعض الطلاب بعدم الاستعداد الكافي للاختبارات بسبب ضعف مهارات الاستذكار أو عدم القدرة على تنظيم الوقت بشكل فعال. هذا الخوف من الفشل يساهم في زيادة مستويات القلق لديهم. ويمكن أن تكون المتغيرات الاجتماعية والثقافية فقد يؤثر الضغط الاجتماعي والثقافي على الطلاب، حيث يُتوقع منهم تحقيق نتائج متميزة، مما يساهم في زيادة التوتر والقلق، خاصة إذا كانوا يشعرون أنهم لا يلبون هذه التوقعات. واتفقت نتائج الدراسة مع دراسة رزق (٢٠٢٤) فقد جاءت بدرجة مرتفعة، واختلفت الدراسة مع كل من دراسة (اليامي، ٢٠١٨؛ خريبة، ٢٠٢٠)، فقد جاءت بدرجة متوسطة.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني ومناقشتها

للإجابة على السؤال الثاني والذي نصه "هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بين متوسطات درجات قلق الاختبار لدى طلبة دبلوم التعليم العام بمحافظة جنوب الشرقية بسلطنة عمان تعزى لمتغير الدراسة الجنس؟ لفحص الفروق في قلق الاختبار وفقاً لمتغير الجنس تم استخدام اختبار مان ويتني (Mann-Whitney Test) والجدول الآتي يوضح نتائج اختبار مان ويتني للعينات المستقلة لفحص الفروق في قلق الاختبار وفقاً لمتغير الجنس. نتائج اختبار مان ويتني لفحص الفروق في قلق الاختبار وفقاً لمتغير الجنس

المتغير	الجنس	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان ويتني (U)	مستوى الدلالة
قلق الاختبار	ذكر	١٨١	١٨١.٨٥	32914	14869	0.4
	أنثى	١٧٣	172.95	29920		
المجموع		354				

يتبين من خلال الجدول السابق لا توجد فروق بين الذكور والإناث في قلق الاختبار؛ لأن مستوى الدالة أكبر من (٠.٠٥).

وقد يعزو الباحث هذه النتيجة إلى أسباب عدة، منها: الضغوط الاجتماعية المشتركة فقد تكون كل من الذكور والإناث في نفس المجتمع يتعرضون لضغوط اجتماعية وثقافية مماثلة فيما يتعلق بالتحصيل الدراسي، سواء من الأسرة أو من

المجتمع بشكل عام. هذا يمكن أن يؤدي إلى مستوى قلق مماثل لدى الجنسين في مواقف الاختبارات، حيث يمكن أن يشعر الجميع بنفس القدر من التوتر والتحدي. أيضا طرق التعليم والتوجيه المتساوية فمن الممكن أن تكون أساليب التدريس والتوجيه في المدارس تتعامل مع جميع الطلبة بشكل متساوٍ، مما لا يميز بين الذكور والإناث في التأثيرات التي قد تنتج عن قلق الاختبارات. أيضا إذا كانت هناك برامج تعليمية داعمة موحدة للجميع، فمن المحتمل أن يظهر لدى الجنسين نفس مستوى القلق بسبب تلك الظروف المشتركة.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث ومناقشتها:

السؤال الثاني والذي نصه "ما سبل التغلب المقترحة للحد من مستوى قلق الاختبار لدى طلبة دبلوم التعليم العام بمحافظة جنوب الشرقية بسلطنة عمان؟" يجب علينا الانتباه لعدة نقاط، منها:

١. تعزيز دور المرشد النفسي في تقديم الدعم والإرشاد للطلاب الذين يعانون من مستويات مرتفعة من القلق، خصوصاً في مرحلة الثانوية العامة أو غيرها من المراحل الدراسية.
٢. تنظيم لقاءات مع أولياء الأمور من خلال مجالس الآباء للتوعية بأهمية توفير بيئة نفسية مناسبة للطلاب أثناء فترة الاختبارات، وأن الضغط النفسي يؤثر سلباً على نفسياتهم وأدائهم الأكاديمي. كما يجب تشجيعهم على فهم طموحات أبنائهم ومساعدتهم في اتخاذ القرارات الصحيحة لمستقبلهم.
٣. إعداد برامج توجيهية وإرشادية في المدارس الثانوية لتوعية الطلاب بأهمية خلق جو من الراحة النفسية والهدوء أثناء فترة الاختبارات، وذلك من خلال:
 - بناء الثقة بالنفس تجاه المواد الدراسية وتعزيز أهمية الجد والاجتهاد.
 - توازن مستوى طموحات الطلاب مع قدراتهم وإمكاناتهم.
 - تعليم مهارات الاستذكار الفعال مثل التلخيص وتنظيم المعلومات لمراجعة أسهل أثناء الاختبارات.
 - تشجيع الطلاب على ممارسة التمارين الرياضية للتخلص من التوتر قبل الامتحانات.
 - تطبيق تقنيات الاسترخاء العميق مثل شد العضلات وإرخائها مع التنفس العميق لتقليل القلق.
٤. إشراك المعلمين في توعية الطلاب بكيفية المذاكرة الفعالة التي تساعد في تقليل القلق المرتبط بالاختبارات، خاصة في الظروف الصعبة.

٥. استفادة المدرسة من كافة إمكانياتها لتوفير بيئة نفسية داعمة للطلاب، من خلال تعزيز العلاقات الإيجابية بين إدارة المدرسة والطلاب بهدف رفع مستوى الإنجاز الأكاديمي والتحصيل الدراسي.
٦. القيام بمتابعة مستمرة من قبل المتخصصين في علم النفس والتربية والمعلمين للطلاب، خصوصاً في مرحلة الثانوية العامة، لتوجيههم نحو طرق العمل المناسبة لقدراتهم، مع تعزيز معنوياتهم وتعزيز الثقة بالنفس.
٧. تعزيز التعاون بين المدرسة والأسرة لتوفير بيئة مناسبة للمذاكرة والاستعداد للاختبارات، مع توعية الأسر عن طريق وسائل الإعلام بضرورة دعم أبنائهم لتحقيق النجاح.

النتائج:

- (١) مستوى قلق الاختبار لدى طلبة دبلوم التعليم العام بمحافظة جنوب الشرقية بسلطنة عمان جاء مرتفع بمتوسط حسابي (٣.٦٧).
- (٢) لا توجد فروق بين الذكور والإناث في التفكير المرن؛ لأن مستوى الدالة أكبر من (٠.٠٥).
- (٣) تكثيف الدورات والبرامج للمعلمين والطلبة وأولياء الأمور للحد من قلق الاختبار لدى طلبة دبلوم التعليم العام.

التوصيات:

- (١) تنظيم برامج تدريبية ودورات توعوية: يوصى بتنظيم دورات تدريبية وورش عمل للمعلمين والطلبة وأولياء الأمور بهدف زيادة الوعي حول كيفية التعامل مع قلق الاختبار، وتوفير إستراتيجيات فعّالة للحد من تأثيره على أداء الطلب خلال فترة الاختبارات.
- (٢) توفير دعم نفسي للطلبة: ينبغي توفير الدعم النفسي المستمر للطلبة الذين يعانون من مستويات مرتفعة من قلق الاختبار من خلال إنشاء برامج إرشادية في المدارس، تشمل جلسات استرخاء وتمارين للتعامل مع القلق وتحسين مستوى التركيز أثناء الاختبارات.
- (٣) تشجيع التعاون بين الأسرة والمدرسة: يوصى بتعزيز التعاون بين الأسرة والمدرسة لتوفير بيئة نفسية مستقرة للطلبة قبل وأثناء فترة الاختبارات، مع توعية أولياء الأمور بأهمية توفير جو من الدعم والتشجيع في المنزل مما يساعد على تقليل مستويات القلق وزيادة الاستعداد النفسي للطلبة.

المراجع:

المراجع العربية:

الغامدي، عبد القادر محمد. (٢٠١٩). موقف "رينيه ديكارت" من الدين (عرض ونقد). مجلة جامعة أم القرى لعلوم الشريعة والدراسات الإسلامية، (٧٧)، ٣٤٣-٣٧٧.
بن علو، الأزرق. (٢٠٠٨). الإنسان والقلق. دار قباء الحديثة.
الحويلة، أمثال هادي. (٢٠١٠). القلق والاسترخاء العضلي. إتراك للطباعة والنشر والتوزيع.

خريبه، إيناس محمد صفوت مصطفى. (٢٠٢٠). قلق الاختبار باستخدام التابلت المرحلة الثانوية العامة. المجلة العربية للقياس والتقويم، ١ (٢)، ١٢٧-١٦٠.
داينز، روبين. (٢٠٠٦). إدارة القلق. (قسم الترجمة بدار الفاروق). إسبيتش الأجنبي.
رزق، الآء حسن. (٢٠٢٤). العلاقة بين قلق الاختبار والتحصيل الدراسي لطلاب الصف الثالث الأساسي في محافظة رام الله والبيرة. مجلة كلية التربية، ٤٠ (٩)، ٢٣٤-٢٥٤.

عبد القادر، فاضل. (٢٠٠٥). كيف تتغلب على القلق والاكتئاب؟. دار أسامة للنشر والتوزيع.

عثمان، فاروق. (٢٠٠١). القلق وإدارة الضغوط. دار الفكر العربي.
الليثي، إكرام محمد السعيد إبراهيم الليثي، عبده، عبد الهادي السيد، عبد ربه، محمد عبد الرؤوف. (٢٠٢٣). قلق الاختبار لدى طلاب الثانوية العامة: البنية العاملية وفروق ديموغرافية. مجلة كلية التربية، ٢٢٣-٢٥٠.

اليامي، محمد حسين فheid. (٢٠١٨). مستوى قلق الاختبار لدى طلبة المدارس الثانوية في تعليم مدينة نجران وسبل التغلب عليه. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢٦ (٦)، ٤٥٦-٤٨١.

المراجع الأجنبية:

Eble, R. (1972). Essential of Educational Measurement. New Jersey: Prentice-Hall, INC. Englewood Cliffs.

