**مقياس قلق الاختبار**

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزي الطالب /ـــه .......................................................... وفقكم الله

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته .

يعتبر موضوع قلق الاختبار وعلاقته بكفاءة التمثيل المعرفي للمعلومات من الموضوعات الحيوية والهامة في حياتنا والذي تؤثر في منظومة شخصيتك وصحتك النفسية، وبالتالي تحصيلك الدراسي لذا يسعى الباحث إلى إجراء دراسة حول **قلق الاختبار وعلاقته بكفاءة التمثيل المعرفي لدى طلبة الثانوية العامة ( التوجيهي ) في لواء الكورة**

ونظراً لما يعانيه الطلبة من توتر وقلق قبل واثناء وبعد الانتهاء من اختبار الثانوية العامة من تشوهات فكرية ومشاعر سلبية تعتري الفرد وتؤثر على مجريات حياته .آمل منكم الإجابة وبكل مصداقية على فقرات المقياس وذلك بوضع علامة (/) في المكان المناسب بعد الاطلاع على الخيارات الموجودة امامكم ، وثق أنه سيكون لرأيك الاهتمام الخاص والعناية اللازمة ، وتأكد أن المعلومات لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي .

**شاكراً ومقدراً لكم تعاونكم واهتمامكم والله يرعاكم**

الباحث

د. نزار محمد يوسف الزعبي

أستاذ علم النفس المساعد – جامعة حائل .

**أولاً: البيانات الاولية :**

* **الجنس** : ذكر ( ) أنثى ( ).
* **التخصص** : علمي ( ) ادبي ( ).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| م | الفقرات | كبيرة جداً | كبيرة | متوسطة | بدرجة قليلةً | بدرجة قليلة جداً |
| 1 | ينتابني شعور بعدم القدرة على التركيز وقت الاختبارات . |  |  |  |  |  |
| 2 | تقلقني حالة النسيان التي تبدو واضحة عندي قبل واثناء الاختبارات. |  |  |  |  |  |
| 3 | تواجهني صعوبة في استيعاب دروسي وقت الاختبارات. |  |  |  |  |  |
| 4 | أشعر بعدم القدرة على تذكر بعض المعلومات وقت الاختبار . |  |  |  |  |  |
| 5 | أنشغل في نتائج فشلي أثناء الاختبار . |  |  |  |  |  |
| 6 | أشعر وكأنني أنسى كل ما ذاكرته أثناء الاختبار . |  |  |  |  |  |
| 7 | أعيش حالة من الضيق لتداخل المعلومات لدي وقت الاختبار. |  |  |  |  |  |
| 8 | أفكر في أشياء خارج الاختبار . |  |  |  |  |  |
| 9 | يأتيني أحساس بعدم الرغبة في التواصل والتحدث مع الآخرين وقت الاختبارات. |  |  |  |  |  |
| 10 | يزعجني مقابلة الزائرين أثناء فترة الاختبارات . |  |  |  |  |  |
| 11 | أفضل الجلوس بمفردي فترة الاختبارات . |  |  |  |  |  |
| 12 | أنزعج وأشعر بالضيق الشديد من الحاح والدي على المذاكرة. |  |  |  |  |  |
| 13 | أفتقد للجو الأسري المناسب والمشجع على الدراسة والمذاكرة . |  |  |  |  |  |
| 14 | أحاول قطع علاقاتي بزملائي أثناء فترة الاختبارات . |  |  |  |  |  |
| 15 | أسعر بالضيق نتيجة الاهتمام الزائد بي من قبل الوالدين أثناء فترة الاختبارات . |  |  |  |  |  |
| 16 | أواجه صعوبة في التوفيق بين متطلبات الأهل وتحقيق رغباتي في الدراسة . |  |  |  |  |  |
| 17 | أقلق وأشعر بعدم الراحة قرب الاختبارات . |  |  |  |  |  |
| 18 | أواجه صعوبة في تناول الاطعمة والبلع صباح يوم الاختبار . |  |  |  |  |  |
| 19 | ينتابني شعور بالتعب الجسمي العام عند الاختبارات . |  |  |  |  |  |
| 20 | ترتعش وترتجف يدي خلال أداء الاختبارات . |  |  |  |  |  |
| 21 | أشعر بجفاف شديد في الحلق والشفتين أثناء الاختبارات . |  |  |  |  |  |
| 22 | أرغب في القيء اثناء أداء الاختبارات . |  |  |  |  |  |
| 23 | أشعر ببرودة شديدة في جسمي أثناء الاختبارات . |  |  |  |  |  |
| 24 | تلازمني حالة من التعرق الشديد أثناء الاختبارات . |  |  |  |  |  |
| 25 | أشعر بالصداع الشديد قرب الاختبارات |  |  |  |  |  |
| 26 | أشعر بتزايد دقات القلب عند قرب الاختبار. |  |  |  |  |  |
| 27 | أشعر بتقلص العضلات أثناء اداء الاختبار . |  |  |  |  |  |
| 28 | أحس بسوء أدائي بالاختبارات رغم دراستي الجيدة له. |  |  |  |  |  |
| 29 | أشعر بالملل والانزعاج الشديد أثناء فترة الاختبارات . |  |  |  |  |  |
| 30 | لا أسيطر على انفعالاتي وقت الاختبارات . |  |  |  |  |  |
| 31 | أثور لأتفه الاسباب وقت الاختبارات . |  |  |  |  |  |
| 32 | أخاف من الرسوب وهذا يعيق أدائي في الاختبارات . |  |  |  |  |  |
| 33 | أشعر بأن أدائي سوف يكون سيئاً في الاختبار . |  |  |  |  |  |
| 34 | أحمل هم النتائج المترتبة على رسوبي في الاختبارات . |  |  |  |  |  |
| 35 | أشعر بالضعف الشديد أثناء أدائي للاختبارات . |  |  |  |  |  |
| 36 | تراودني الشكوك في قدرتي على الاجابة عن بعض اسئلة الاختبار . |  |  |  |  |  |
| 37 | لا أمارس الأنشطة الاعتيادية وقت الاختبارات . |  |  |  |  |  |
| 38 | أشعر بالارتباك عندما يقترب وقت الاختبار. |  |  |  |  |  |

**مقياس كفاءة التمثيل المعرفي**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| م | الفقرات | نعم دائماً | نعم غالباً | نعم أحياناً | نعم نادراً | لا يحدث |
| 1 | هل تتأمل معنى ما يُشير إليه المفهوم واستيعابه عند مذاكرتك ؟ |  |  |  |  |  |
| 2 | هل تصل لمرحلة فهم واستيعاب علاقة المفهوم بغيره من المفاهيم ؟ |  |  |  |  |  |
| 3 | هل تستنتج خصائص وعلاقات جديدة للمفهوم ؟ |  |  |  |  |  |
| 4 | هل تقوم باستخدام تصنيفات لمفهوم ما ؟ |  |  |  |  |  |
| 5 | هل تجد معاني جديدة للمفاهيم في مجال دراستك ؟ |  |  |  |  |  |
| 6 | هل تستوعب وتفهم المعلومات المتعلقة بالحقائق أو النظريات أو الوانين والقواعد المتعلقة بمسارك الدراسي ؟ |  |  |  |  |  |
| 7 | هل تقوم باشتقاق علاقات بين عناصر محتوى المادة التي تتلقاها ؟ |  |  |  |  |  |
| 8 | هل تحرص على الاحتفاظ بالمعلومات ليس لأجل الاختبار وانما لحب المعرفة ؟ |  |  |  |  |  |
| 9 | هل تقوم باشتقاق معاني جديدة لما تحصل عليه من معلومات ؟ |  |  |  |  |  |
| 10 | هل تمارس استخدام الصور الذهنية لمختلف المبادئ أو القواعد أو القوانين والنظريات المتعلقة بمسارك الدراسي ؟ |  |  |  |  |  |
| 11 | هل تحدث نفسك متأملاً حصيلتك المعرفية ؟ |  |  |  |  |  |
| 12 | هل تحاول تحصيل و استرجاع المعلومات وقت الاختبار بطريقة تدل على فهمك ووعيك بها ؟ |  |  |  |  |  |
| 13 | هل تعيد صياغة المعلومات والمعارف والافكار التي تحصل عليها في طريقة خاصة بك ؟ |  |  |  |  |  |
| 14 | هل تقوم بعمل تطبيقات حياتية واقعية لديك لمعارفك ومعلوماتك وافكارك التي تدرسها؟ |  |  |  |  |  |
| 15 | هل تقوم بتنظيم المعرفة المكتسبة لديك بطريقة خاصة داخل ذاكرتك ؟ |  |  |  |  |  |
| 16 | هل تقوم بعمل تفسيرات إضافية ذاتية خاصة بك لمعلومات بمجال مسارك الدراسي؟ |  |  |  |  |  |
| 17 | هل تقوم بعمل تقويمات وانتقادات لبعض المعلومات التي تحصل عليها ؟ |  |  |  |  |  |
| 18 | هل تناقش مدرسك أو زملائك في توظيف وتطبيق المعلومات والمعارف التي تحصل عليها ؟ |  |  |  |  |  |
| 19 | هل تربط بين ما هو نظري وما هو تطبيقي في مجال دراستك ؟ |  |  |  |  |  |
| 20 | هل تكتفي أثناء أجابتك على الاختبار باسترجاع المعلومات دون تحليلها أو ربطها بالأسئلة ؟ |  |  |  |  |  |
| 21 | هل تقوم بمراجعة دورية لمعلوماتك في بناءك المعرفي واعادة تشكيلها أو تجديدها ؟ |  |  |  |  |  |
| 22 | هل تستنتج المعلومات الصحية من معلومات خاطئة عرضت عليك ؟ |  |  |  |  |  |
| 23 | هل تعطي المادة العلمية الجديدة معنى إضافياً ذاتياً يجعلها حية ونشطة في ذهنك ؟ |  |  |  |  |  |
| 24 | هل تجعل المادة العملية أكثر قابلية للتذكر ، وأقل قابلية للنسيان عن طريق ربطها بأفكار أخرى ؟ |  |  |  |  | / |
| 25 | هل تحرص على إحداث تكامل بين معلوماتك السابقة والمعلومات التي تحصل عليها لاحقاً ؟ |  |  |  |  |  |
| 26 | هل تشعر أن معلوماتك أو معرفتك مفككة وغير مترابطة ؟ |  |  |  |  |  |
| 27 | هل لديك القدرة على فهم دلالات الرموز وتحويلها إلى أفكار ؟ |  |  |  |  |  |
| 28 | هل لديك القدرة على تمييز أي تناقضات في المعنى والدلالة أو الاهداف المتعلقة بالمعلومات والخبرات التي تحصل عليها ؟ |  |  |  |  |  |
| 29 | هل تستند في تحصيلك للمعلومات على خطط وتصور محدد؟ |  |  |  |  |  |
| 30 | هل تشعر أن عدد العلاقات المستنتجة لديك بين المفاهيم والحقائق والقوانين في تزايد مستمر ؟ |  |  |  |  |  |
| 31 | هل تشعر أن كثير من المعلومات والخبرات لديك تفتقر للمعنى والهدف ؟ |  |  |  |  |  |
| 32 | هل تعمل على استخدام الخرائط الذهنية بعد تلقيك المعلومة من أجل سهولة استرجاعها ؟ |  |  |  |  |  |
| 33 | هل تقوم بوضع استراتيجيات جديدة لحل المشكلات التي تواجهك ؟ |  |  |  |  |  |
| 34 | هل تقوم بإبداء رأيك في المعلومات التي تحصل عليها؟ |  |  |  |  |  |
| 35 | هل تقوم بعمل تصنيف لمعلومات على شكل هرمي من الأعلى إلى الأدنى ؟ |  |  |  |  |  |
| 36 | هل تواجه صعوبة في فهم صياغة العبارات السابقة التي تقدمت أو في فهم مضمونها ؟ |  |  |  |  |  |