



سمات الشخصية الايجابية واستراتيجيات المواجهة وعلاقتهم  
بقلق الامتحان والتسويق الاكاديمي  
لدى طلاب المرحلة الثانوية

إعداد

د/ أزهار محمد محمد عبد البر  
مدرب بالأكاديمية المهنية للمعلمين

سمات الشخصية الايجابية واستراتيجيات المواجهة وعلاقتهم بقلق  
الامتحان والتسويق الاكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية  
إعداد

د/ أزهار محمد محمد عبد البر

## المستخلص

هدف البحث التعرف على العلاقة بين سمات الشخصية الايجابية والتسويق الاكاديمي والتعرف على العلاقة بين استراتيجيات المواجهه الاكاديمية وقلق الامتحان، والتعرف على الفروق بين الذكور والاناث في قلق الامتحان و التسويق الاكاديمي ، معرفة اثر التفاعل بين سمات الشخصية الايجابية واستراتيجيات المواجهة على درجات قلق الامتحان، معرفة اثر التفاعل الثنائي بين سمات الشخصية الايجابية واستراتيجيات المواجهة على درجات التسويق الاكاديمي، وتكونت عينة البحث من (٤٢٠) طالب وطالبة من طلاب الصف الثاني الثانوي تراوحت اعمارهم (١٧-١٦) عام، بمحافظة الشرقية، حيث قامت الباحثة بأعداد مقياس لسمات الشخصية الايجابية، ومقياس التسويق الاكاديمي، وتم ترجمة وتعريب مقياس (قلق الامتحان ) من اعداد" سارسون " وتم التوصل الى النتائج الاتية: توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائياً بين سمات الشخصية الايجابية والتسويق الاكاديمي، توجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة احصائياً بين استراتيجيات المواجهه وقلق الامتحان، لا يوجد تاثير دال احصائياً لسمات الشخصية الايجابية على درجات قلق الامتحان، وجود تاثير دال احصائياً عند مستوى(٠.٠١) لاستراتيجيات المواجهه عل درجات قلق الامتحان، وجود تاثير دال احصائياً للتفاعل الثنائي بين سمات الشخصية الايجابية واستراتيجيات المواجهه على درجات قلق الامتحان، يوجد تاثير دال احصائياً لسمات الشخصية الايجابية على درجات التسويق الاكاديمي، لا يوجد تاثير دال احصائياً عند مستوى(٠.٠١) لاستراتيجيات المواجهه على درجات التسويق الاكاديمي، وجود تاثير دال احصائياً للتفاعل الثنائي بين سمات الشخصية الايجابية واستراتيجيات المواجهه على درجات التسويق الاكاديمي.

الكلمات المفتاحية: سمات الشخصية الايجابية- استراتيجيات المواجهة- قلق الامتحان- التسويق الاكاديمي.

## **Positive personality traits and coping strategies and its relation ship with Test Anxiety , Academic procrastination in the secondary school students**

### **Abstract**

the research aims to trends in the relation ship between Positive personality and procrastination, and trends in the relation ship between coping strategies and Test Anxiety and to trends in differences between males and females in, procrastination, is there significant effect of Positive personality traits on Test Anxiety degrees, is there significant effect of coping strategies of Test Anxiety degrees , is there significant effect interactions between Positive personality traits and coping strategies in Test Anxiety degrees, is there significant effect of Positive personality traits in Academic procrastination, is there significant effect of coping strategies in Academic procrastination, i s there significant effect interactions between Positive personality traits and coping strategies in Academic procrastination degrees study was conducted on sample of (420) students , The study used the: trait scale Positive personality: prepare with research), and Academic procrastination: prepare with research) The study showed that: there is negative statistically significant relationship between Positive personality traits and procrastination, there is negative statistically significant relationship between Test Anxiety , there is: no differences between males and females in Academic procrastination, there is: no differences between males and females in Exam Stress, there is no significant effect of Positive personality traits on Test Anxiety, degrees, there is significant effect of coping strategies of Test Anxiety, degrees, there is significant effect interactions between Positive personality traits and coping strategies in Test Anxiety ,degrees, there is significant effect of Positive personality traits in Academic procrastination, there is no significant effect of coping strategies in Academic procrastination,

### **Key words:**

Positive personality traits, coping strategies, Test Anxiety , Academic procrastination

## مقدمة البحث

تتصف الشخصية الايجابية بالسلوك الاجتماعي الايجابي الذي يعرف انه السلوك التطوعي الموجه نحو مساعدة الاخرين كما تتميز هذه الشخصية بدرجة عالية من قبول القيم الاخلاقية وتحمل المسؤولية الاجتماعية ومستوى اعلى من التعاطف الوجداني مع الاخرين (Eisenberg,etal,2006;p6460)

ويرى (صلاح مخيمر, ١٩٨١ : ٨٦) ان الايجابية هي صميم الكائن البشرى وهى السبيل لتحقيق لذاتة وامكاناته فالاجابية هي السمة المميزة للانسان ولن تمضى حياه الانسان قدما الى الامام الا عن طريقة الايجابية وتوكيد الذات.

وتجاوبا مع هذا المنحنى تزايد الاهتمام فى الوقت الحالى بدراسة خصائص الشخصية الايجابية بما تحمله من سمات اصيلة تجعل الفرد على درجة عالية من الفعالية الذاتية وما يترتب عليها من شعور الفرد بالطمأنينة والارتياح والنجاح فى العلاقات الاجتماعية مع الاخرين وتعد الضغوط الاكاديمية من ابرز الضغوط التى يتعرض لها الطلاب وتتنوع مصارها وتختلف من حيث تأثيرها وتعد الامتحانات ونتائجها وتوقعات الالباء والمعلمين والزملاء من مصادر الضغوط خاصة لدى طلاب المرحلة الثانوية حيث تولى الاسرة والمدرسة والدولة هذه المرحلة اهتماماً كبيراً باعتبارها بوابة التعلم الجامعى والتخصص الاكاديمى ولذلك تتولد الحاجة الى مواجهه الطلاب للضغوط فى هذه المرحلة من اجل اعادة التوازن وتحقيق التوافق ويشير بعض الباحثين الى ضرورة بناء استراتيجيات مواجهة مناسبة حتى لا يتعرض الفرد الى الاكتئاب واضطراب السلوك والمشكلات النفسية (Recklitis&Noam,1999)

ومنذ الخمسينات ادرك علماء النفس اهمية دراسة العلاقة بين القلق والتعلم وكشفت كثير من نتائج الدراسات ان بعض الطلاب ينجزون اقل من مستوى قدراتهم الفعلية فى بعض المواقف التى تتسم بالضغوط كمواقف التقويم والامتحانات وقد اطلقوا على القلق فى هذه المواقف تسمية قلق الاختبار باعتبارها يشير الى نوع من القلق العام يظهر فى مواقف معينة مرتبطة بالامتحانات والتقويم بصفة عامة وذلك لاضطراب وتوتر الطلاب فى هذه المواقف (عبدالعزيزالوحش، ١٩٩٨)

وقد عرف سبلجر (Spleberger,1980) قلق الاختبار انه حالة انفعالية مؤقتة سببها ادراك المواقف التقويمية على انها مواقف تهديد للشخصية مصحوبة بتوتر وتحفز وحده انفعالية

وانشغالات عقلية سلبية تتداخل مع التركيز المطلوب اثناء الامتحان مما يؤثر سلبا على المهام العقلية والمعرفية في موقف الامتحان

ويعتبر قلق الاختبار شكلا من اشكال المخاوف المرضية التي لها بالغ الاثر على سلوك الفرد ونفسية وخاصة قرب موعد الامتحان وقد يوجد بدرجة مرتفعة تؤثر على حسن اداء الفرد للاختبار ويسمى حينئذ بالقلق المعطل بينما المستوى حينئذ بالقلق الميسر (احمد عبد الخالق، ١٩٨٧).

وتعد ظاهرة التسويف الاكاديمي من الظواهر المنتشرة في حياتنا اليومية فالشخص الذي يؤجل اعماله هو شخص يعرف ماذا يريد ان يفعل ولديه استعداد لانجاز هذه المهام مخططا لها ولذاتة ويؤجل انجازها اولا ولا يكمل هذه المهام ، حيث ان من خصائص الطالب الذي يؤجل المهام الاكاديمية عندما ياتي وقت الاستعداد للامتحان تراودة احلام اليقظة والشروذ ويتجنب الجلوس للاستزكار و يبحث عن اشياء اخرى غير ضرورية يقوم بعملها ومما لاشك فيه ان لكل فرد هدف يسعى اليه وهذا الهدف يتطلب العمل المستمر والسعي من اجل تحقيقه ولكن يختلف الافراد في طرق اتمام وانجاز هذا الهدف فمنهم من يحاول انجازة بشكل فوري ومنهم من يتباطىء ويؤجل او يرجىء تحقيقه حتى اخر لحظة ممكنة وهو ما يطلق عليه التلكؤ (عطية احمد، ٢٠٠٧، ص ١)

وقد اوضحت نتائج بعض البحوث ان من خصائص الطالب الذي يرجىء الاستعداد للامتحان انه عندما ياتي وقت الاستعداد للامتحان تراودة احلام اليقظة والسرحان ويقوم بعمل اشياء غير ضرورية ويتجنب الجلوس للاستنكار ويصعب عليه تنظيم اوقات للاستنكار ويكثر من الانشطة والزيارات ومشاهدة التلفاز ويبالغ في ترتيب طاولة للاستنكار ويجد رغبة شديدة في النوم وتخيرا فهو شخص يتخذ الارزاء سبيلا في الحياة كما انه يبالغ في تقدير الوقت الضروري لاكمال المهمة ويتسم بانخفاض الذات وارتفاع قلق السمة والاكتئاب والنسيان وعدم التنظيم وعدم المنافسة وفقدان الطاقة (Ferrai,1991,p1233)

ويظهر التسويف الاكاديمي في المجال الدراسي حينما يؤجل الطلاب بدون مبرر اتمام المهام الدراسية المطلوبة منهم حتى اخر لحظة ممكنة، وهو ما يطلق عليه التسويف الاكاديمي

وهو سلوك غير تكيفي يسبب اثار سلبية وحتى تتجلى اشكال هذا السلوك فى ان الطالب يؤجل او يرجىء تنفيذ اعمال ومهام ضرورية لانجاز اهدافه الدراسية.

ويرى جاكسون وآخرين (Jackson,etal,2003) ان مايقرب من بين ٣٠-٤٠٪ من

طلاب الجامعة يعتبر التسويف الاكاديمى مشكلة جوهرية تعيق التوافق النفسى والوظيفى ، وتتحدد مشكلة الدراسة الحالية فى محاولة الاجابة عن التساؤلات الاتية لدى عينة الدراسة

- ١- هل هناك علاقة بين سمات الشخصية الايجابية والتسويف الاكاديمى لدى عينة الدراسة؟
- ٢- هل هناك علاقة بين استراتيجيات المواجهه وقلق الامتحان لدى عينة الدراسة؟
- ٣- هل توجد فروق بين الجنسين الذكور والاناث فى قلق الامتحان والتسويف الاكاديمى لدى عينة الدراسة؟

٤- هل هناك اثر للتفاعل الثنائى بين سمات الشخصية الايجابية واستراتيجيات المواجهة على درجات قلق الامتحان لدى عينة الدراسة؟

٥- هل هناك اثر للتفاعل الثنائى بين سمات الشخصية الايجابية واستراتيجيات المواجهة على درجات التسويف الاكاديمى لدى عينة الدراسة؟

اهداف الدراسة:

#### تهدف الدراسة الحالية إلى مايتى:

- ١- التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين سمات الشخصية الايجابية والتسويف الاكاديمى لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية.
- ٢- التعرف على طبيعة العلاقة بين استراتيجيات المواجهه وقلق الامتحان لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية.
- ٣- التعرف على الفروق بين الجنسين " الذكور والاناث" فى قلق الامتحان والتسويف الاكاديمى لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية
- ٤- التعرف على اثر التفاعل الثنائى بين سمات الشخصية الايجابية واستراتيجيات المواجهة على درجات قلق الامتحان لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية
- ٥- تفسير اثر التفاعل الثنائى بين سمات الشخصية الايجابية واستراتيجيات المواجهة على درجات التسويف الاكاديمى لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية

اهمية الدراسة:

١- ترجع اهمية البحث الى اهمية المتغيرات التى تناولتها الدراسة وهى سمات الشخصية الايجابية، واستراتيجيات المواجهه وقلق الاختبار والتسويق الاكاديمى ،حيث لا يوجد فى حدود علم الباحثة دراسة نفسية عربية تناولت العلاقة بين هذه المتغيرات الاربعة (سمات الشخصية الايجابية ، استراتيجيات المواجهه، قلق الامتحان، التسويق الاكاديمى)

٢- نتائج الدراسة يمكن ان تفيد القائمين فى مجال الارشاد والتوجيه فى تنمية السمات الايجابية فى الشخصية لدى الطلاب ، وكذلك خفض القلق الاختبارى .

محددات الدراسة:

- **المحدد البشرى:** تكونت عينة البحث من ٤٢٠ طالب وطالبة من طلاب الصف الثانى الثانوى
- **المحدد الزمنى:** تم اجراء هذه الدراسة فى الفصل الدراسى الثانى ٢٠١٨/٢٠١٩م
- **المحدد المكاني:** اقتصرت هذه الدراسة على ٤مدارس ثانوى (مدرسة الرحمانية الثانوية المشتركة-مدرسة الداھتمون الثانوية المشتركة-مدرسة طوخ الثانوية المشتركة-مدرسة هريبط الثانوية المشتركة) بمحافظة الشرقية

مصطلحات الدراسة:

- **سمات الشخصية الايجابية Positive personality Traits** مجموعة من الخصائص النفسية الثابتة نسبيا التى تدفع الشخص باتجاه التوجه نحو الاخرين ترحيبا بهم واقبالا عليهم رغبة فى التعاون معهم ومشاركتهم تفاعلاتهم الاجتماعية مع التوكيد الايجابى الذاتى والقدرة على الاقناع والتمتع بروح التفاؤل والاستبشار واستشعار للمسؤولية الاجتماعية ، وتتكون سمات الشخصية الايجابية من ثلاثة ابعاد هى (صورة الذات الايجابية-الالتزام الذاتى-التوجه نحو الاخرين). (اعداد الباحثة )
- تعرف اجرائيا: بالدرجة التى يحصل عليها افراد عينة الدراسة على مقياس سمات الشخصية الايجابية المستخدم فى الدراسة الحالية" من اعداد الباحثة"

▪ استراتيجيات المواجهة: **coping strategies**

تشير الى الجهود الارادية الواعية لتنظيم الجوانب الانفعالية والمعرفية والسلوكية والبيئية فى الاستجابة للظروف والاحداث الضاغطة وتتضمن استراتيجيات ( المباشرة- والتجنب- والدعم الاجتماعى) ويقاس بمقياس استراتيجيات المواجهه الاكاديمية (كمال اسماعيل، ٢٠١٧) يعرف اجرائيا: الدرجة التى يحصل عليها افراد عينة الدراسة على مقياس استراتيجيات المواجهة المستخدم فى الدراسة الحالية

▪ قلق الامتحان: **-Test Anxiety**

نوع من القلق الادراكى وينشأ خوفا من الفشل كأن يصبح الطالب متوجسا من عواقب ادائه غير الكافى خلال اختبار ما او تقييم معين ، يقاس اجرائيا بالدرجة التى يحصل عليها الطلاب على مقياس القلق الاحتبارى، (اعداد الباحثة ) يعرف اجرائيا: الدرجة التى يحصل عليها الطلاب على مقياس قلق الامتحان المستخدم فى البحث الحالى

▪ التسويف الاكاديمى: **Academic procrastination**

يقصد به تاجيل الطالب البدء فى عمل المهام الدراسية المطلوبة ، وتاخيرة فى اكمالها الى اللحظات الاخيرة مع وجود شعورة بالضيق وعدم الارتياح لتاخيرة فى اتمامها (عبدالرحمن مصيلحي ونادية الحسينى، ٢٠٠٤) يعرف اجرائيا: الدرجة التى يحصل عليها الطلاب على مقياس التسويف الاكاديمى المستخدم فى الدراسة الحالية. الإطار النظرى:

▪ سمات الشخصية الايجابية **Positive personality Traits**

تمثل سمات الشخصية الايجابية فى تصورها العام مجموعة من الخصائص النفسية الثابتة التى تدفع الشخص باتجاه التوجه نحو الاخرين ترحيبا بهم واقبالا عليهم رغبة فى التعاون معهم ومشاركتهم تفاعلاتهم الاجتماعية بود ولطف وبايثار بهدف تجويد حياتهم والارتقاء بها تحمس تلقائى وبحيوية ذاتية، ويميل للكرم والقدرة على الاقناع والتمتع بروح النقائل والاستبشار (Seligman, etal ,2005,pp604-606)



ويعرف عباس العلى (٢٠١٢) ان الشخصية الايجابية نمط سلوكى ايجابى يمنح صاحبها بموجب مقدمات مهمة وتكوين اساسى متعلق بالوعى مستخدما النظام العقلى بما فيه من خزين وذاكرة ومنشطات ومفاعلات لفهم الواقع اولاً وهو هل يمكن ان نتجاوزة بالقدرة على توظيف ما يمكن توظيفة لهذا التغيير وقد توصل بينر ووزملاء، ١٩٩٥ الى أن الشخصية الايجابية تتميز بست صفات اساسية وهى \_ (التعاطف -المسؤولية الاجتماعية-الاستدلال الاخلاقى الموجه نحو الآخرين-الاستدلال الاخلاقى القائم على الاهتمام المتبادل- الايثار الذاتى).

وقد توصل صن وجاها ( Singh&Jaha,2010) الى أن سمات الشخصية الايجابية يمكن ان تتوزع على أربعة ابعاد وهذه الابعاد هى:

- **البعد الاول: صورة الذات الايجابية:** ويقصد بها توجه الشخص نحو الحفاظ على صورة الايجابى لذاته ويتضمن النظر الى الذات والحياة بشكل ايجابى ، مع التمتع بالمرونة والذكاء العاطفى والانصاف او العدل.
- **البعد الثانى: الالتزام الذاتى:** ويشير إلى ميل الشخص نحو الالتزام بقيمته ومعايرة واعتقاداته الذاتية وأهدافه فى الحياة فضلا عن الالتزام الارادى بالمسؤولية فى العلاقات مع الآخرين مع التمتع بروح المبادرة فى التخطيط لحياة الشخصية والتوجه نحو الهدف والتحدى بالصمود والقدرة على المواجه والرغبة فى تعلم الاشياء الجديدة.
- **البعد الثالث: التوجه نحو الآخرين:** ويشير الى مستوى الثقة التى يوليها الشخص للآخرين وما تتطلبه هذه الثقة من الاندماج معهم والتحمس للتفاعل معهم بثقة واقتدار وبمعامل تقدير ذات مرتفع فضلا عن الشعور بالافتتار فى توجيه الآخرين وارشادهم
- **البعد الرابع: التوحد الثقافى:** يشير الى توجيهات الشخص نحو وطنه وثقافته وما يكمنه تجاهة من حب وانتماء وشعور بالمواطنة والتقدير والاحترام والفخر والاعتزاز وثقافته فضلا عن تحمل الاخرين واحترامهم

ويمكن المقارنة بين الافراد ذوى المستوى المرتفع من سمات الشخصية الايجابية والافراد من ذوى المستوى المنخفض كما يأتى:

- **الافراد ذوى المستوى المرتفع من سمات الشخصية الايجابية:**

- ١- يستمتعون بالتنافس الايجابي ويتمتعون بروح التحدى.
  - ٢- موجهون نحو تحقيق الاهداف ويحبون أن يقدر الآخرين مجهوداتهم.
  - ٣- يتطلعون لتحقيق اهداف عالية المستوى ويتمتعون بقدر مرتفع من الحيوية والفاعلية والتوافق الايجابي مع الآخرين.
  - ٤- معتمدون على انفسهم ويتحلون بروح المبادرة.
  - ٥- يميلون الى التفاؤل والاقدام والمهارات الاجتماعية.
  - ٦- يتمتعون بقدر مرتفع من الصبر والمثابرة وضبط الذات.
  - ٧- يميلون إلى التأكيد الايجابي للذات.
  - ٨- المسايرة الايجابية والتعبير عن الرأى ووجهات النظر دون إيذاء مشاعر الآخرين
  - ٩- الجراة والشجاعة الذاتية.
  - ١٠- الاقبال على المخاطرة المحسوبة والمباردة الذاتية المفيدة.
- **الأفراد ذوى المستوى المنخفض من سمات الشخصية الايجابية**
- ١- يميلون إلى تجنب الآخرين والابتعاد عنهم ايثار للسلامة الشخصية
  - ٢- يفضلون ترك المبادرة للآخرين فى الافعال وحل المشكلات.
  - ٣- يميلون إلى السلبية الاجتماعية.
  - ٤- يميلون إلى التبعية والانقياد للآخرين.
  - ٥- يتصفون بقدر مرتفع من التردد ونفاذ الصبر ويتعذر عليهم ضبط ذاتهم.
  - ٦- يميلون إلى الازعان والخمول والبلادة السلوكية.
  - ٧- المسايرة التامة والابتعاد عن المعارضة حتى ولو على حساب الذات.
  - ٨- تجنب الاقبال على المخاطرة.
  - ٩- التمسك بالروتين بصورة حرفية واتباع التعليمات بشكل نمطى.
  - ١٠- يتخلون بسهولة عن ارائهم ووجهات نظرهم. (penner et al ,1998,PP 535-537)

### استراتيجيات المواجهة: coping strategies

تمثل استراتيجيات المواجهه سلسلة من الافعال وعمليات التفكير التى تستخدم لمواجهه موقف ضاغط او غير سار او فى تعديل استجابات الفرد فى مثل هذه المواقف واللفظ عادة

يتضمن الاسلوب المباشر او الشعورى لمعالجة المشكلات فى مقابل استخدام الحيل الدفاعية ، واللفظ يطلق على الاستراتيجيات التى تصمم لمعالجة مصدر القلق عكس الحيل الدفاعية التى توجه لمعالجة القلق مباشرة وليس مصدرة ومنذ تقييم برنامج المواجهه الذى استند على اعمال وافكار فرايدنبيرج وزملائها ونموذج المواجهه للمراهقين فان تعريف المواجهه يعنى التاثيرات المعرفية والسلوكية التى يستخدمها الافراد فى ادارة متطلبات علاقة الفرد بالبيئة (كمال اسماعيل، ٢٠١٧، ص ١١).

ويعرفها لازاروس وفولكما (Lazarus&Folkman,1984,p141) بانها جهود معرفية وسلوكية يبذلها الفرد فى تعامله مع الاحداث الضاغطة ، وهناك تعريفات مرتبطة بالمواجهه والتى تتطلب شىء من التصنيف مثل مصطلح المواجهه والتى تشكل من خلال التفاعلات البيئية مثل المساندة الاجتماعية وهناك ما يرتبط بالفرد مثل القدرة على حل المشكلات التى تساعد على التعامل مع الضغوط ، وهناك مصطلح اخر وهو استراتيجيات المواجهه مثل: الاسترخاء ومنها ايضا ما هو معرفى (حل المشكلات -عادة البنية المعرفية) او سلوكى (تجنب المشكلات -الانسحاب الاجتماعى) يستخدم فى الاستجابة نحو الاحداث الضاغطة وقد اضاف كومباس (Compas etal,2001,pp 87-128) ومصطلح أساليب المواجهه ومنها على سبيل المثال: منحى المواجهه او انماط التعامل مع الضغوط والتى يستخدمها الفرد فى الاستجابة للضغوط المشابهه كلما تكررت، ويوجد انماط عديدة اوفئات من المواجهه والتى تعتبر تكيفية او لتكيفية مثل حل المشكلات، والبحث عن المساندة، القلق المتوقع ولوم الذات

ومن النظريات التى ركزت على المواجهه النظرية المعرفية ، ونموذج تفاعل الفرد مع البيئة فى النظرية المعرفية تعرض المعارف والافراد كاساس للسلوك وردود الافعال ، اما نموذج تفاعل الفرد مع البيئة فيقتراح ان سلوكيات الافراد تتاثر بالبيئة الى توجه سلوكياتهم فى هذين النموذجين ، هناك اقتراح ان المواجهه وظيفة الفرد لادراك البيئة ومحددات الموقف من خلال الافكار والمشاعر والسلوك وفق المطلوب فى كل موقف (carter, A,2010,P8)

ويقدم نموذج كفاءة المواجهه تعريفا شاملا للمواجهه على انها ليست ذات خصائص ثابتة لكنها متغيرة وفق السياق وتتحول وفقا للموقف وينظر للمواجهه على انها عملية اكثر منها مفهوم مرحلى وهى متغيرة من وقت لآخر ، فهى تتضمن المعارف والسلوكيات والانفعالات التى

يستجاب من خلالها نحو الضغوط والتي تثير مخرجات خاصة او تقدم حلولاً مناسبة لخفض الضغوط (Freedenberg ,1996,P 224)

وتشير استراتيجيات المواجهة إلى الجهود الإرادية الواعية لتنظيم الجوانب الانفعالية والمعرفية والسلوكية والبيئية في الاستجابة للظروف والاحداث الضاغطة وتتضمن: استراتيجية المباشرة- واستراتيجية التجنب- واستراتيجية الدعم الاجتماعي (Sullivan,2010,P114) ويذكر سيلفان (Sullivan,2010,PP 115-124) انه توجد انماط متميزة من الاستراتيجيات ومنها:

١- استراتيجيات المواجهه القائمة على المباشرة: وتشابه مع الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة وتشير الى الاستجابات النشطة والمباشرة للضغوط في محاولة لتغييرها والاعداد الذاتى للتعامل مع المشكلة.

٢- استراتيجيات مواجهه قائمة على التجنب: وتتضمن المحاولات المعرفية والسلوكية للهروب او التحرير من المواقف الضاغطة بدون محاولة حل المشكلة , ويتمركز الاهتمام حول تجنب التفكير فى المشكلة.

٣- استراتيجيات المواجهه القائمة على الدعم الاجتماعى: وتتعلق بالبحث عن مساندة الآخرين للمساعدة فى التعامل مع المشكلة او التعامل مع المشكلات المترتبة على استجابة الضغوط سواء كان هذا الدعم اجرائيا او انفعاليا.

### قلق الامتحان:- Test Anxiety

وقد عرف سيلبيرجر (spielberger,1980) قلق الاختبار بانه حالة انفعالية مؤقتة سببها ادراك المواقف التقويمية على انها موقف تهديد للشخصية مصحوبة بتوتر وتحفز وحده انفعالية وانشغالات عقلية سالبة تتداخل مع التركيز المطلوب اثناء الامتحان مما يؤثر سلبا على المهام العقلية والمعرفية فى موقف الامتحان.

ويذكر حامد زهران (٢٠٠٠، ص ٩٦) ان قلق الاختبار هو نوع من القلق مرتبط بموقف الاختبار حيث تثير هذه المواقف فى الفرد الشعور بالانزعاج والانفعالية وهى حالة وجدانية مكدره تعترى الفرد فى المواقف السابقة للاختبار او موقف الاختبار ذاته وتتسم هذه الحالة بالشعور بالتوتر والخوف من الاختبار

وتعرفة روضة الصباغ (١٩٩٧، ص ١٦) بأنه حالة انفعالية مؤقتة تلازم الطالب في مواقف الامتحان وتتميز بظهور أعراض جسيمة واضطرابات نفسية تؤثر في العمليات العقلية فتسبب صعوبة في استرجاع المعلومات قبل الامتحان او اثناؤه.

ويعتبر قلق الاختبار شكلا من أشكال المخاوف المرضية التي لها بالغ الأثر على سلوك الفرد ونفسية وخاصة قرب او اثناء تادية الامتحانات وقد يوجد بدرجة مرتفعة فيؤثر على حسن اداء الفرد للاختبار ويسمى حينئذ بالقلق المعطل بينما المستوى المعتدل منه يعتبر امرا طبيعياً فلا يؤثر كثيرا على اداء الفرد في الاختبار ويسمى حينئذ بالقلق الميسر (احمد عبد الخالق، ١٩٨٧، ص ٢٣).

مكونات قلق الاختبار:

- يوجد مكونين لقلق الاختبار: المكون الانزعاج المعرفي: ويتمثل في الجوانب العقلية والمعرفية مثل التفكير في تبعات الفشل او التفكير في فقدان المكانة والتقدير وهذا المكون هو المسؤول عن تدنى الاداء
- المكون العاطفي: حيث يشعر الفرد بالضيق والتوتر والعصبية والهلع من الاختبارات وبالإضافة الى مصاحبات فسيولوجية (سامررضوان، ٢٠٠٢، ص ٢٤٦)
- يذكر حامد زهران (٢٠٠٠، ص ٩٨) اهم اسباب القلق هي:
- قصور في الاستعداد للاختبار كما يجب.
- التمرکز حول الذات ونقص الثقة بالنفس.
- الاتجاهات السلبية لدى الطلاب والمعلمين والوالدين نحو الاختبارات.
- صعوبة الاختبارات والشعور بأن المستقبل يتوقف على الاختبارات.
- الضغوط البيئية وخاصة الاسرة لتحقيق مستوى طموح لا يتناسب مع قدرات الطالب.
- الضغوط المباشرة حين يتعرض الطالب للتهديد او يواجه الفشل.
- محاولة ارضاء الوالدين والمعلمين والمنافسة مع الرفاق.
- اكتساب قلق الاختبار حيث يقترن بمثيرات منفرة مثل التقييم الاجتماعي السالب اوالمصاحبات الفسيولوجية غير السارة.

اعراض قلق الاختبار:

هناك اعراض لقلق الاختبار تظهر على الطالب اثناء تعرضه للاختبار وهي كالآتي:

- **اعراض نفسية:** مثل التوتر ، الشعور بعدم الارتياح، الشعور بالخوف، والشعور بزيادة الضغوط وتراكم المسؤوليات وعدم القدرة على الاحتمال
- **اعراض جسمانية:** مثل الشعور بالتعب والارهاق ، الصداع ، اضطرابات فى البطن، غثيان ، سرعة التنفس ، الاحساس بالاختناق ، سرعة ضربات القلب ، رعشة وبرودة فى الاطراف. زيادة افراز العرق.
- **اعراض سلوكية:** مثل عدم الذهاب الى المدرسة او الجامعة، او الاعتذار عن مواعيد الدروس الخوف من مواجهه ، الخوف من دخول الامتحان والرغبة فى تأجيلها ، كثرة النوم ليلا ونهارا ، محاولة الانشغال باشياء اخرى.

### التسويق الاكاديمى: **Academic procrastination**

يعرف فان ايرد ( Van Eerde, 2003 ) التسويق الاكاديمى :بأنه تجنب انجاز او تنفيذ غاية او غرض , وهذا الغرض بشأن سلوك يشعر الفرد بانه غير ذات جاذبية من الناحية الانفعالية ولكنة هام من الناحية المعرفية لانه يؤدي الى نواتج ايجابية فى المستقبل وترى داليا خيرى( ٢٠١٥,ص ٢٠٧ ) ان التسويق الاكاديمى يعنى: " تأجيل اتمام العمل الذى ينبغى القيام به وله الاولوية فى انجازة وتركة لآخر لحظة ويرى معاوية ابوغزال ( ٢٠١٢, ص ١٣٢ ) ان اسباب التسويق الاكاديمى تتمثل فى الخوف من الفشل , اسلوب المدرس,المهمة المنفرة, المخاطرة, مقاومة الضغوط , ضغط الاقران. ويذكر احمد ثابت(٢٠١٧, ص ٧ ) أسباب التسويق الاكاديمى وهى: -

- ١- أسباب تتعلق باتجاهات الطالب: وتتضمن الخوف من الفشل والخوف من النجاح وتقدير الذات المنخفض والاكتئاب ومشاعر الذنب والخجل.
- ٢- أسباب معرفية: وتتمثل فى نقص المعرفة والمعلومات وكيفية تناول المشكلة.
- ٣- أسباب بيئية: وتتمثل فى الضوضاء والأصدقاء وعدم تنظيم الاشياء الموصوعة على المكتب.
- ٤- أسباب فسيولوجية: وتتمثل فى المرض والإرهاق الجسمى والعقلى.

**مظاهر التسويق الاكاديمى:** من المهم تمييز التسويق الاكاديمى ومعرفة مظاهره ومؤشرات حتى يتبنى للقائمين بالعملية التعليمية تقديم التدريبات المناسبة والتي تخفف من حدة

هذا السلوك حتى لايتعدى تاثيره إلى الجوانب الاخرى من الحياة وتقادى اثاره السلبية وتتجلى هذه الصفات فيما يأتي: القلق والخوف من الفشل بل وتوقع الفشل.

- عدم الرغبة فى المذاكرة لغياب الدافع والهدف والحافز والقدرة - الاجتهاد والتعب السريع أثناء المذاكرة-الهروب من المهام التعليمية الى مهام اخرى اكثر متعة.
- النفور من المادة التعليمية او المعلم او الاثنين معا او الغياب المتكرر , وعدم معرفة قيمة الوقت وعدم القدرة على تنظيمه.

ويرى ويرى شوى وشاى (Choi & chu,2005,p245). انه يوجد شكلان للمسوفين هما: مسوفين سلبيين: ومسوفون تقليديون يؤجلون انجاز المهام حتى اللحظات الاخيرة بسبب عدم قدرتهم على اتخاذ قرار للعمل فى حينه، وعلى العكس من ذلك متكون فعالون: وهم الذين يتخذون قرارات تأجيلية مصودة ويستخدمون دافعية مرتفعة تحت ضغط الوقت وهم قادرون على اكمال مهماتهم فى المواعيد المحددة ويحققون نتائج مرضية.

وترى الباحثة ان التسويف الاكاديمى ظاهرة منتشرة فى كافة المجتمعات ولها تاثير مباشر على الافراد البالغين وطلبة الجامعات.

دراسات سابقة:

- هدفت دراسة حكيمة حمودة(٢٠٠٦) الى بحث دور سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهه فى تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة الجسدية والنفسية، وتكونت العينة من(٣٢١) فرد تتراوح اعمارهم من (٤٠-١٥) عاماً، وقد اشتملت ادوات الدراسة على مقياس سمات الشخصية ، استراتيجيات المواجهه، وقد توصلت النتائج إلى أن لسمات الشخصية واستراتيجيات المواجهه لهما اثر فى خفض الضغوطات النفسية والعصبية لدى بعض المرضى المصابين بالاضطرابات النفسية.
- هدفت دراسة خالد البلاح(٢٠١٦) بحث أثر استراتيجيات المواجهه فى خفض الحساسية لنبذ القلق الاجتماعى لدى عينة من طلاب الجامعة وتكونت العينة من (٢٠) طالباً من كلية التربية جامعة الملك فيصل. وتم تطبيق برنامج ارشادى ومقياس استراتيجيات المواجهه ومقياس القلق الاجتماعى وبينت النتائج وجود فروق دالة احصائية فى ابعاد مقياس استراتيجيات المواجهه قبل وبعد البرنامج وكذلك وجود فروق دالة احصائية لنبذ

القلق الاجتماعى قبل وبعد البرنامج لصالح القياس البعدى اى ان البرنامج له أثر فى التقليل وخفض مستوى القلق لدى عينة الدراسة.

▪ هدفت دراسة انا جنس (Ana gence,2016) الى بحث العلاقة بين مستوى قلق الامتحان واستراتيجيات المواجهه والتحصيل الدراسى، وأثر استراتيجيات المواجهه على قلق الامتحان والتحصيل الدراسى لدى طلبة الجامعة، وتكونت العينة من (٢٦٥) طالباً فى قسم علم النفس واسفرت النتائج عن وجود علاقة سلبية ودالة احصائياً بين قلق الامتحان واستراتيجيات المواجهه.

▪ وهدفت دراسة امل احمد وفداء ياسين (٢٠١٨) معرفة العلاقة بين التسويق الاكاديمى والثقة بالنفس، وكذلك معرفة الفروق بين الجنسين فى التسويق الاكاديمى وتم تطبيق مقياس التسويق الاكاديمى والثقة بالنفس من اعداد الباحثان وتكونت العينة من (١٨) طالباً وطالبة بالفرقة الاولى والرابعة فى قسم علم نفس بكلية تربية دمشق وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التسويق الاكاديمى والثقة بالنفس لدى افراد العينة، وعدم وجود فروق بين الجنسين فى التسويق الاكاديمى.

▪ هدفت دراسة سميرة ميسون واسماء خويلد (٢٠١٨) التعرف على مدى انتشار التلكؤ الاكاديمى لدى الطلبة الجامعيين، واذا ما كان هناك فروق بين الجنسين فى مستوى التلكؤ الاكاديمى ، وتكونت العينة من (١٠٠) طالباً وطالبة من قسم علم النفس بجامعة رفة. وكشفت النتائج عن وجود ارتفاع فى نسبة التلكؤ الاكاديمى لدى عينة الدراسة وكذلك اظهرت النتائج أنه لا توجد فروق فى مستوى التلكؤ الاكاديمى و يرجع الى اختلاف الجنس.

▪ هدفت دراسة احمد الزغبى (٢٠١٧) معرفة العلاقة بين التسويق الاكاديمى وكل من فاعلية الذات الاكاديمية وقلق المستقبل لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، وبيان هل هناك فروق دالة بين متوسطات درجات التسويق الاكاديمى وفاعلية الذات وقلق المستقبل، ومعرفة الفروق بين الذكور والاناث فى التسويق الاكاديمى وقلق المستقبل ، وتكونت العينة من (٣٠٠) طالباً وطالبة منهم (١٢١) طالب ، (١٧٩) طالبة ) وقد اسفرت النتائج عن وجود علاقة ايجابية دالة احصائياً بين التسويق الاكاديمى وكل من فاعلية الذات الاكاديمية وقلق المستقبل ،عدم وجود فروق بين الذكور والاناث فى التسويق الاكاديمى وكذلك قلق المستقبل.



- هدفت دراسة احمد جبريل (٢٠٠٨) قياس مستوى قلق الامتحان لدى عينة من طلبة الثانوية التخصصية بشعبية مصراتة، وكذلك التعرف على الفروق بين الجنسين فى مستوى القلق الاختبارى واقتصرت الدراسة على طلبة السنة الرابعة ذكور واناث من الثانوية التخصصية بمصراتة وقد كشفت النتائج عن انخفاض مستوى قلق الامتحان لدى العينة وكذلك عدم وجود فروق بين الذكور والاناث فى مستوى قلق الامتحان وهدفت دراسة بشرى الزهاوى (٢٠١٣) معرفة العلاقة بين سمات الشخصية والتلكؤ الاكاديمى، والتعرف على مستوى التلكؤ الاكاديمى لدى طلبة المرحلة الاعدادية ، وكذلك معرفة الفروق بين الجنسين فى مستوى التلكؤ الاكاديمى وتكونت العينة من (٤٨٠) طالبا وطالبة منهم (٢٨٠ طالبا و ١٤٠ طالبة) بالصف الخامس الاعدادى فى مدينة تكريت ، واستخدم فى الدراسة (مقياس التلكؤ الاكاديمى) من اعداد الباحثة وتكون من ثلاثة ابعاد (الجانب المعرفى-الجانب السلوكى-الجانب الانفعالى) وتوصلت النتائج إلى أن طلبة الصف الخامس الاعدادى فى مدينة تكريت ليس لديهم تلكؤ اكاىمى، وانه لا يوجد فروق بين الجنسين فى مستوى التلكؤ الاكاديمى فضلا عن وجود علاقة سلبية ودالة احصائياً بين سمات الشخصية والتلكؤ الاكاديمى.
- هدفت دراسة جيان (Guan,2013) الى بحث دور استراتيجيات المواجهه على خفض القلق الاكاديمى وقلق الامتحان، وأثر تفاعل استراتيجيات المواجهه مع قلق الامتحان على التحصيل الاكاديمى لدى طلاب المدارس العليا بالصين، وتكونت العينة من (٤٤٨) طالباً وطالبة من مدارس الثانوية ، تراوحت اعمارهم من عمر (١٨-١٦) عاماً منهم ٥١٪ ذكور، ٤٩٪ اناث ، توصلت النتائج الى وجود علاقة سالبة بين قلق الامتحان واستراتيجيات المواجهه وكذلك وجود تاثير دال احصائياً لاستراتيجيات المواجهه وقلق الامتحان والقلق الاكاديمى على التحصيل الاكاديمى.
- هدفت دراسة مانسمنج (Mincming ,2018) إلى بحث العلاقة بين العوامل الخمس للشخصية على التسويف الاكاديمى ، والتعرف على أثر العوامل الخمس الكبرى للشخصية على درجات التسويف الاكاديمى ، تكونت العينة من (٣٠٧) طالباً من طلاب الجامعة بالصين، تراوحت اعمارهم (٢٠-١٩) عاماً وتوصلت النتائج الى: وجود اثر ايجابى لسمات الشخصية على انخاض التسويف الاكاديمى ،و وجود علاقة سالبة ودالة احصائياً بين سمات الشخصية والتسويف الاكاديمى لدى طلاب الجامعة.

فروض الدراسة:

في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة يمكن صياغة الفروض الآتية:

- ١- توجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة احصائياً بين درجات عينة الدراسة ككل على مقياس سمات الشخصية الايجابية ودرجاتهم على مقياس التسوية الاكاديمي.
- ٢- توجد علاقة ارتباطية وسالبة دالة احصائياً بين درجات عينة الدراسة ككل على مقياس استراتيجيات مواجهه ودرجاتهم على مقياس قلق الامتحان.
- ٣- لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس قلق الامتحان وابعادة.
- ٤- لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس التسوية الاكاديمي.
- ٥- يوجد تأثير دال احصائياً للتفاعل الثنائي بين سمات الشخصية الايجابية واستراتيجيات المواجهة على درجات قلق الإمتحان لدى طلاب المرحلة الثانوية
- ٦- يوجد تأثير دال احصائياً للتفاعل الثنائي بين سمات الشخصية الايجابية واستراتيجيات المواجهة على درجات التسوية الاكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

الطريقة والاجراءات:

أولاً: منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة في الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وهو منهج ملائم لطبيعة هذه الدراسة.

ثانياً: عينة البحث:

تكونت عينة الدراسة في صورتها النهائية من (٤٢٠) طالباً وطالبة من طلاب الصف الثاني الثانوي واشتملت العينة على (٢٠٩) طالباً (٢١١) طالب و تراوحت اعمارهم من (١٦ الى ١٧) عاماً اقتصرت هذه الدراسة على (٤) مدارس ثانوي بإدارة ابوكبير التعليمية - محافظة الشرقية هي (مدرسة الرحمانية الثانوية المشتركة-مدرسة الداھتمون الثانوية المشتركة-مدرسة طوخ الثانوية المشتركة-مدرسة هربيط الثانوية المشتركة).

## ثالثاً: ادوات الدراسة

## ١- مقياس سمات الشخصية الايجابية

قامت الباحثة باعداد مقياس لسمات الشخصية الايجابية وذلك من خلال الاطلاع على ادبيات البحث التي تناولت سمات الشخصية الايجابية وكذلك الاطلاع على عدة مقاييس سابقة مثل مقياس صن وجاها (Singh & Jaha, 2010) حيث يتكون هذا المقياس من اربعة ابعاد (صورة الذات الايجابية-الالتزام الذاتي-التوجه نحو الاخرين- التوحد الثقافى) وتم ترجمه هذا الاستبيات وتم تقنينه على البيئة المصرية تعريب الباحث (عبدالعزيز سليم, ٢٠١٦)

واعتمادا على المصادر السابقة انتهت الباحثة اعداد مقياس سمات الشخصية الايجابية ,حيث يتكون هذا المقياس من ثلاثة ابعاد هي (صورة الذات الايجابية ويتكون هذا البعد من (١١) مفردة , والبعد الثانى: الالتزام الذاتى ويتكون من (١٠) مفردات، والبعد الثالث يتكون من (٩) مفردات ، وبذلك يتكون المقياس من (٣٠) مفردة موزعة على ثلاثة أبعاد ، وتتم الاجابة على كل مفردة من خلال خمسة بدائل وهى (لأوافق بشدة ، لأوافق ، غير متأكد، اوافق، اوافق بشدة)، ويعطى درجات (١،٢،٣،٤،٥) على الترتيب، وتشير الدرجة المرتفعة الى ارتفاع مستوى سمات الشخصية الايجابية.

## ٢- الخصائص السيكومترية للمقياس:

## ▪ صدق المقياس

- **صدق المحكمين:** وتم التحقق من صدق المقياس بعرضة على ١٢ من المحكمين من اساتذة علم النفس التربوى بقسم علم النفس التربوى بجامعة الزقازيق، وبناء على نتائج التحكيم حصلت مفردات المقياس على نسبة موافقة لاتقل عن ٩٠% وكذلك تم عمل التعديلات الأزمة فى صياغة بعض المفردات.
- **الاتساق الداخلى:** بين المفردات وابعاد المقياس: تم حساب الاتساق الداخلى للعبارات وذلك بايجاد معاملات الارتباط بين الدرجات التى حصل عليها المفحوص فى كل مفردة من مفردات من عبارات المقياس والدرجة الكلية البعد الذى تنتمى اليه وذلك على عينة تقنين تكونت من (١٥٠) طالباً من طلاب المرحلة الثانوية والجدول التالى يوضح الاتساق الداخلى للعبارات

جدول (١) يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه على مقياس سمات الشخصية الايجابية

رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
صورة الذات الايجابية					
١	.٣٤	٠,٠١	١٦	٠,٨٦	٠,٠١
٢	.٢٣	٠,٠١	١٧	٠,٣٦	٠,٠١
٣	.٠٥١	٠,٠١	١٨	٠,٤٦	٠,٠١
٤	.٠٥٣	٠,٠١	١٩	٠,٨٢	٠,٠١
٥	٠,٣٢	٠,٠١	٢٠	٠,٤٩	٠,٠١
٦	٠,٦٦	٠,٠١	٢١	٠,٧٠	٠,٠١
٧	.٣٥	٠,٠١	التوجه نحو الآخرين		
٨	.٩١	٠,٠١	٢٢	.٤٤	٠,٠١
٩	.٥٧	٠,٠١	٢٣	.٦٢	٠,٠١
١٠	.٥٩	٠,٠١	٢٤	.٤٠	٠,٠١
١١	.٦١	٠,٠١	٢٥	.٣١	٠,٠١
الالتزام الذاتي					
١٢	.٥٥	٠,٠١	٢٦	.٣٦	٠,٠١
١٣	.٣٥	٠,٠١	٢٧	.٥٤	٠,٠١
١٤	.٣٨	٠,٠١	٢٨	.٤٦	٠,٠١
١٥	.٥٠	٠,٠١	٢٩	.٥٢	٠,٠١
			٣٠	.٧٢	٠,٠١

\*\*دال احصائيا عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من جدول (١) ان قيم معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على وجود اتساق داخلي مرتفع بين المفردات وابعاد المقياس ومن ثم ان مفردات المقياس تتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي

▪ الاتساق الداخلي بين الابعاد والدرجة الكلية للمقياس: معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من مقياس سمات الشخصية الايجابية والدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (٢) يوضح معاملات الارتباط بين ابعاد مقياس السمات الشخصية الايجابية والدرجة الكلية للمقياس

رقم	البعــــــــــــد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	البعـد الاول: التنافس	٠,٥٥	٠,٠١
٢	البعـد الثاني: الطموح	٠,٨٩	٠,٠١
٣	البعـد الثالث: الغضب	٠,٦٨	٠,٠١
	الدرجة الكلية	٠,٩٩	٠,٠١

ويتضح من جدول (٢) ان قيم معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على وجود اتساق داخلي مرتفع لأبعاد المقياس , ومن ثم فإن أبعاد المقياس تتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

### ■ ثبات المقياس :

تم حساب ثبات الأبعاد الفرعية لمقياس سمات الشخصية الايجابية بطريقتين: الأولى عن طريق معامل ألفا ل كرونباخ، والثانية عن طريق معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية ل- سبيرمان- براون Spearman-Brown، فُوجد أن معاملات ثبات الأبعاد الفرعية للمقياس بالطريقتين مرتفعة، مما يدل على ثبات الأبعاد الفرعية للمقياس كما بالجدول الآتي :

### ■ حساب الاتساق الداخلى للأبعاد وذلك من خلال معاملات الارتباط بين ابعاد مقياس

سمات الشخصية الايجابية وذلك من خلال الجدول الآتي :

جدول (٣) معاملات ثبات الأبعاد الفرعية والثبات الكلي لمقياس سمات الشخصية الايجابية

م	الأبعاد الفرعية	عدد العبارات	معامل الثبات	
			معامل ألفا ل كرونباخ	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية ل- سبيرمان- براون
١	البعد الأول: صورة الذات الايجابية	١١	.٦١٨	٠,٥٦٦
٢	البعد الثاني: الالتزام الذاتى	١٠	٠,٥٦٠	٠,٥٨٦
٣	البعد الثالث: التوجه نحو الآخرين	٩	.٤١٢	٠,٤٦٦

يلاحظ من الجدول السابق ان معاملات الثبات تراوحت بين (.٤١٢ الى .٦١٨) وهى

معاملات ثبات مرتفعة ودالة احصائياً مما يسمح باستخدام هذا المقياس فى الدراسة الحالية

### ■ مقياس استراتيجيات المواجهه:

من اعداد (Sullivan,2010) وترجمة وتعريب (كمال اسماعيل, ٢٠١٧)

يتكون المقياس من ثلاثة أبعاد هى: (المباشرة-التجنب-الدعم الاجتماعى) حيث يتكون

المقياس من (٣٤) عبارة موزعة على ثلاثة ابعاد , منها (١٥) عبارة للبعد الاول, (١١) عبارة

للبعد الثانى , ٨ عبارات للبعد الثالث , ويكون الاستجابة على المقياس على تدرج خماسى ممتد

من (١ - ٥ - ٤ - ٣ - ٢) درجات

### ■ وقام معد المقياس ومترجم المقياس بحساب الصدق والثبات وذلك من خلال حساب الصدق

العاملى وهو صدق البناء باستخدام التحليل العاملى التوكيدى وفى هذا النموذج افترض

الباحث ان مقياس استراتيجيات المواجهه تنتظم حول ثلاث عوامل كامنة هى (استراتيجية

المباشرة-استراتيجية التجنب-استراتيجية الدعم الاجتماعى) وقد حظى نموذج العوامل

الكامنة الثلاثة على مؤشرات حسن المطابقة وان قيمة كا ٢ غير دالة احصائيا وان قيمة

مؤثر الصدق الزائف المتوقع من النموذج الحالي اقل من نظيرتها للنموذج المشبع وان قيم بقية المؤشرات وقعت فى المدى المثالى لكل مؤشر مما يدل على مطابقة النموذج الجيدة للبيانات موضع الاختبار وتم معد المقياس ايضا بحساب ثبات المقياس بطريقة حساب معامل الفا لكرونباخ وقد بلغت قيم معاملات الفالكرونباخ (٠.٧٢, .٠٦٩, .٠٨٤) لابعاد استراتيجية المباشرة واستراتيجية التجنب واستراتيجية الدعم الاجتماعى على الترتيب , وهى قيم مرتفعة مما يدل على ثبات المقياس

### ▪ الصدق

**الاتساق الداخلى:** تم حساب الاتساق الداخلى للعبارات وذلك بايجاد معاملات الارتباط بين الدرجات التى حصل عليها المفحوص فى كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية البعد الذى تنتمى اليه وذلك على عينة تكونت من ١٥٠ طالب من طلاب المرحلة الثانوية والجدول التالى يوضح الاتساق الداخلى للعبارات.

جدول (٤) يوضح معاملات الارتباط لكل عبارة بالدرجة الكلية على استراتيجيات المواجهه

رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	.٣١٠	٠,٠١	١٥	٠,٤٠٩	٠,٠١
٢	٠,٣٩٠	٠,٠١	١٦	٠,٨٧٩	٠,٠١
٣	.٠٥٩٨	٠,٠١	١٧	٠,٦٨٤	٠,٠١
٤	.٠٤٣٦	٠,٠١	١٨	٠,٩٥٠	٠,٠١
٥	٠,٣٩٤	٠,٠١	١٩	٠,٥٤١	٠,٠١
٦	٠,٥٩٦	٠,٠١	٢٠	٠,٤٢٣	٠,٠١
٧	.٥٦٦	٠,٠١	٢١	.٧٠٤	٠,٠١
٨	.٤٠٨	٠,٠١	٢٢	.٦٧٩	٠,٠١
٩	.٤٢١	٠,٠١	٢٣	.٥٦٧	٠,٠١
١٠	.٤٧٩	٠,٠١	٢٤	.٣٤٥	٠,٠١
١١	.٦٥٦	٠,٠١			
١٢	.٣١٥	٠,٠١			
١٣	.٧٩٠	٠,٠١			
١٤	.٦٩٠	٠,٠١			

\*\*دال احصائيا عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من الجدول السابق ان هناك علاقات ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين درجات افراد عينة التقنين على مفردات المقياس ومجموع درجاتهم على كل بعد من الابعاد وجميعها دالة عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على صدق مفردات كل بعد وانها تعبر عن محتوى البعد

- الاتساق الداخلي للابعاد وذلك من خلال معاملات الارتباط بين ابعاد مقياس استراتيجيات المواجهه وذلك من خلال الجدول التالي :

جدول (٥) يوضح معاملات الارتباط لابعاد مقياس استراتيجيات المواجهه

رقم	البعد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	البعد الاول: المباشرة	٠,٦٨٨	٠,٠١
٢	البعد الثاني: التجنب	٠,٨٥٤	٠,٠١
٣	البعد الثالث: الدعم الاجتماعي	٠,٦٧٨	٠,٠١
	الدرجة الكلية	٠,٦٨٨	٠,٠١

ويوضح الجدول السابق ان معاملات الارتباط لابعاد مقياس استراتيجيات المواجهه دالة

عند مستوى (٠.٠١) وهذا يدل على صدق المقياس وصلاحيته للتطبيق

#### ■ الثبات:

تم حساب ثبات الأبعاد الفرعية لمقياس استراتيجيات المواجهه بطريقتين: الأولى عن طريق معامل ألفا لـ كرونباخ، والثانية عن طريق معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لـ سبيرمان- براون Spearman-Brown، فوجد أن معاملات ثبات الأبعاد الفرعية للمقياس بالطريقتين مرتفعة، مما يدل على ثبات الأبعاد الفرعية للمقياس كما بالجدول التالي:

جدول (٦) معاملات ثبات الأبعاد الفرعية والثبات الكلي لمقياس استراتيجيات المواجهه

م	الأبعاد الفرعية	عدد العبارات	معامل الثبات	
			معامل ألفا لـ كرونباخ	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لـ سبيرمان- براون
١	البعد الاول: المباشرة	١٥	٠,٤١٠	٠,٥٠٠
٢	البعد الثاني: التجنب	١١	٠,٦٤٨	٠,٥١٩
٣	البعد الثالث: الدعم الاجتماعي	٨	٠,٦٨٥	٠,٤٣٥

يلاحظ من الجدول السابق ان معاملات الثبات تراوحت بين (٠.٤١٠ الى ٠.٦٤٨) . وهي

معاملات ثبات مرتفعة ودالة احصائيا مما يسمح باستخدام هذا المقياس في الدراسة الحالية

#### ٣- مقياس قلق الامتحان :

مقياس قلق الاختبار - سارسون: اعد هذا المقياس عالم النفس الامريكى ( سارسون)،

وقد قامت الباحثة بتعريب هذا المقياس وتطبيقه على البيئة العربية , ويتكون هذا المقياس فى الاصل من (٤٢) عبارة مكونة من اربع عوامل للقلق وهى: (الاعراض الفسيولوجية - الانزعاج والفرع - الارتباك المعرفى السلوكى - اضطراب الانفعالى) (انفعالات سالبة) وبعد عرض المقياس

على مجموعة من المحكمين فى علم النفس التربوى تم استبعاد ٤ عبارات واستبعاد الوزن الرابع (لاوافق بشدة) وبذلك اصبح يتكون من ٣٨ عبارة وثلاث اوزان وقد قامت الباحثة بتقنين هذا المقياس على عينة البحث الاستطلاعية والمكونة من ١٥٠ طالب من طلاب الصف الثانى الثانوى وهى كالتالى :

#### ▪ الصدق

قامت الباحثة بحساب الصدق عن طريق التحليل العاملى الاستكشافى وقد نتج من التحليل ان هناك ( ٣٦ ) عبارة قد تشبعت على اربعة عوامل وان هناك عبارتان لم يتشبعوا على اى عامل من العوامل وبالتالي تم حذفهم نهائيا من المقياس وبذلك تكون الصورة النهائية للمقياس يتكون من (٣٦) عبارة فقط موزعة على اربع ابعاد (البعد الاول: الاعراض الفسيولوجية لقلق الاختبار: ٦ عبارات) - (البعد الثانى: الانزعاج المعرفى: ١١ عبارة) - (البعد الثالث: الارتباك المعرفى السلوكى: ١٠ عبارات) - (البعد الرابع: اضطراب الانفعالى: ٩ عبارات)

#### ▪ الأتساق الداخلى: تم حساب الاتساق الداخلى للعبارات وذلك بايجاد معاملات الارتباط

بين الدرجات التى حصل عليها المفحوص فى كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى اليه وذلك على عينة تكونت من ١٥٠ طالب من طلاب

المرحلة الثانوية والجدول التالى يوضح الاتساق الداخلى للعبارات

جدول (٧) يوضح معاملات الارتباط لكل عبارة بالدرجة الكلية على مقياس القلق الاختبارى (ن=١٥٠)

اضطراب الانفعالى		الارتباك المعرفى السلوكى		الانزعاج المعرفى		الاعراض الفسيولوجية	
معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة
.٥٦	٥	.٥١	٢	.٣٦	١	.٤٦	٦
.٥٩	٧	.٦٢	٩	.٥٥	١٠	.٤٧	٨
.٥١	١١	.٦٢	١٢	.٧٥	١٥	.٥٦	١٣
.٥٩	٢٣	.٦٢	١٤	.٧١	١٦	.٥٩	١٩
.٦٣	٢٨	.٥١	١٧	.٦٥	٢٠	.٧١	٢٦
.٥٨	٣٠	.٤٥	١٨	.٥٢	٢٢	.٦٩	٣٤
.٦٤	٣١	.٧٠	٢١	.٧٢	٢٥		
.٦٥	٣٦	.٦٤	٢٤	.٦٣	٢٦		
.٥٥	٣٨	.٦٦	٣٥	.٥٥	٢٩		
		.٦٠	٣٧	.٧٠	٣٢		
		.٦١		.٦٨	٣٣		



ويتضح من الجدول السابق ان معاملات الارتباط دالة احصائياً عند مستوى (٠.١٠).  
ولذلك يتبين صدق المقياس وصلاحية لقياس القلق الاختباري  
■ الثبات:

تم حساب ثبات الأبعاد الفرعية لمقياس القلق الاختباري: الأولى عن طريق معامل ألفا  
لـ كرونباخ، والثانية عن طريق معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لـ سبيرمان- براون  
Spearman-Brown، فوجد أن معاملات ثبات الأبعاد الفرعية للمقياس بالطريقتين مرتفعة،  
مما يدل على ثبات الأبعاد الفرعية للمقياس كما بالجدول التالي:

جدول (٨) معاملات ثبات الأبعاد الفرعية والثبات الكلي لمقياس القلق الاختباري

م	الأبعاد الفرعية	عدد العبارات	معامل الثبات	
			معامل ألفا لـ كرونباخ	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لـ سبيرمان- براون
١	البعد الأول: الاعراض الفسيولوجية	٦	.٨٢	٠,٧٨
٢	البعد الثاني: الانزعاج المعرفي	١١	٠,٨٩	٠,٨٤
٣	البعد الثالث: الارتباك المعرفي السلوكي	١٠	.٨٨	٠,٨٢
٤	البعد الرابع: الاضطراب الانفعالي	٩	.٨٦	.٨١

يلاحظ من الجدول السابق ان معاملات الثبات تراوحت بين (٠.٧٨ الى ٠.٨٩).  
وهي معاملات ثبات مرتفعة ودالة احصائياً مما يسمح باستخدام هذا المقياس في  
الدراسة الحالية.

#### ٤- مقياس التسوية الاكاديمي

من اعداد الباحثة حيث قامت بالاطلاع على ادبيات البحث السابقة وذلك بالاطلاع  
على المقاييس السابقة في هذا المجال مثل مقياس توكمان (Tuckman,1991), ومقياس  
مان " (MANN,1982) , مقياس (احمد عبدالخالق ومحمد الدغيم, ٢٠١١) , مقياس  
(معاوية ابوغزال, ٢٠١٢) وتكون الاختبار من (٢٥) عبارة ويكون الاستجابة عليا من خلال  
مقياس خماسي التدرج (تطبيق بدرجة كبيرة جدا - بدرجة كبيرة - متوسطة - منخفضة - منخفضة  
جدا) للعبارات الايجابية في المقياس, (منخفضة جدا - منخفضة - متوسطة - بدرجة كبيرة - بدرجة

كبيرة جدا) للعبارات السلبية فى المقياس ,كلما ارتفعت الدرجة فى المقياس دل ذلك على ارتفاع نسبة التسويف الاكاديمى وكلما انخفضت الدرجة دل ذلك على انخفاض التسويف الاكاديمى.

- **للتحقق من الصدق** قامت الباحثة بعرضة على عدد ٧ محكمين بعلم النفس التربوى من جامعة الزقازيق وبناء على ارائهم تم حذف اربع فقرات بذبلك يكون المقياس من ٢١ عبارة
- **الاتساق الداخلى:** تم حساب الاتساق الداخلى للعبارات وذلك بايجاد معاملات الارتباط بين الدرجات التى حصل عليها المفحوص فى كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية البعد الذى تنتمى اليه وذلك على عينة تكونت من ١٥٠ طالب من طلاب المرحلة الثانوية والجدول التالى يوضح الاتساق الداخلى للعبارات.

جدول (٩) يوضح معاملات الارتباط لكل عبارة بالدرجة الكلية على مقياس التلكؤ الاكاديمى (ن=١٥٠)

رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	.٤٤	٠,٠١	١٣	٠,٦٧	٠,٠١
٢	٠,٥٢	٠,٠١	١٤	٠,٤٦	٠,٠١
٣	.٠٥٤	٠,٠١	١٥	٠,٤٦	٠,٠١
٤	.٠٥٧	٠,٠١	١٦	٠,٦٢	٠,٠١
٥	٠,٣٢	٠,٠١	١٧	٠,٤٩	٠,٠١
٦	٠,٦٥	٠,٠١	١٨	٠,٤٦	٠,٠١
٨	.٩١	٠,٠١	١٩	.٤٩	٠,٠١
٩	.٦٧	٠,٠١	٢٠	..٧٧	٠,٠١
١٠	.٥٥	٠,٠١	٢١	.٦٥	٠,٠١
١١	.٤٥	٠,٠١			
١٢	.٥٠	٠,٠١			

\*\*دال احصائيا عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من الجدول السابق ان هناك علاقات ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين درجات افراد عينة التقنين على مفردات المقياس ومجموع درجاتهم على كل بعد من الابعاد وجميعها دالة عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على صدق مفردات كل بعد وانها تعبر عن محتوى البعد ويتضح من الجدول السابق ان معاملات الارتباط دالة احصائيا عند مستوى (٠.٠١٠) ولذلك يتبين صدق المقياس وصلاحية لقياس التسويف الاكاديمى

## ■ الثبات:

تم حساب ثبات الأبعاد الفرعية لمقياس التسوية الأكاديمي: الأولى عن طريق معامل ألفا ل كرونباخ، والثانية عن طريق معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية ل سبيرمان- براون Spearman-Brown، فوجد أن معاملات ثبات الأبعاد الفرعية للمقياس بالطريقتين مرتفعة، مما يدل على ثبات الأبعاد الفرعية للمقياس كما بالجدول التالي:

جدول (١٠) معاملات ثبات الأبعاد الفرعية والثبات الكلي لمقياس التسوية الأكاديمي

م	الأبعاد الفرعية	عدد العبارات	معامل الثبات	
			معامل ألفا ل كرونباخ	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية ل سبيرمان- براون
١	البعد الأول: الجانب المعرفي	٤	.٦٢	٠,٦٨
٢	البعد الثاني: الجانب السلوكي	٨	٠,٥٩	٠,٥٦
٣	البعد الثالث: الجانب الانفعالي	٥	.٦٨	٠,٦٢

يلاحظ من الجدول السابق ان معاملات الثبات تراوحت بين (٠.٥٦ الى ٠.٦٨) وهى معاملات ثبات مرتفعة ودالة احصائيا مما يسمح باستخدام هذا المقياس فى الدراسة الحالية.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

## نتائج الفرض الاول

**ينص الفرض الاول على انه:** توجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة احصائيا بين سمات الشخصية الايجابية والتسوية الأكاديمي "وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات عينة الدراسة على مقياس سمات الشخصية الايجابية وابعادة ، ودرجاتهم على مقياس التسوية الأكاديمي وابعادة والجدول الاتى يوضح ذلك.

جدول (١١) معاملات الارتباط بين درجات العينة ككل فى مقياس سمات الشخصية الايجابية وابعادة ودرجاتهم فى مقياس التسوية الأكاديمي (ن=٤٢٠)

م	التسوية الأكاديمي		
	الجانب المعرفي	الجانب السلوكي	الجانب الانفعالي
	سمات الشخصية الايجابية		

١	صورة الذات الايجابية	**-,٧٠	**-,١٣	**-,٧٩
٢	الالتزم الذاتى	**-,٨٩	**-,١٤٤	**-,١٤
٣	التوجه نحو الاخرين	**-,٨٧	**-,١٣١	**-,٦٩
٤	الدرجة الكلية	*-,٥٢٩	**-,٩٠٣	*-,٧٢٣

\*دال احصائيا عند (٠.٥) \*\*دال احصائيا عند (٠.١)

### ويتضح من جدول (١١) الاتى :

- **سمة صورة الذات الايجابية:** يوجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة احصائية بين سمة صورة الذات الايجابية و الدرجة الكلية للتسويق الاكاديمى وأبعادة ( المعرفى-السلوكى-الانفعالى) لدى طلاب الصف الثانى الثانوى وهذا يدل على أنه كلما ارتفعت درجات سمة صورة الذات كلما انخفض مستوى التسويق الاكاديمى وأبعادة الثلاثة والعكس صحيح
- **سمة الالتزام الذاتى:** يوجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة احصائية بين سمة الالتزام الذاتى و الدرجة الكلية للتسويق الاكاديمى وابعادة ( المعرفى-السلوكى-الانفعالى) لدى طلاب الصف الثانى الثانوى وهذا يدل على أنه كلما ارتفعت درجات سمة الالتزام الذاتى كلما انخفض مستوى التسويق الاكاديمى وابعادة الثلاثة والعكس صحيح
- **سمة التوجه نحو الاخرين:** يوجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة احصائية بين سمة التوجه نحو الاخرين و الدرجة الكلية.
- وتتفق مع نتيجة هذا الفرض نتائج بعض الدراسات السابقة مثل دراسة بشرى الزهاوى (٢٠١٣), حيث توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة احصائياً بين سمات الشخصية والتلكؤ الاكاديمى , وكذلك دراسة مانمنج (2018, , Mincming) حيث اسفرت عن وجود علاقة سالبة ودالة احصائيا بين العوامل الخمس الكبرى للشخصية والتسويق الاكاديمى .

### نتائج الفرض الثانى:

**ينص الفرض الثانى على انه** "توجد علاقة ارتباطية وسالبة ودالة احصائيا بين استراتيجيات المواجهه وقلق الامتحان " وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات عينة الدراسة على استراتيجيات المواجهه وابعادة , ودرجاتهم على مقياس قلق الامتحان وابعادة والجدول الاتى يوضح ذلك

جدول (١٢) معاملات الارتباط بين درجات العينة ككل فى مقياس استراتيجيات المواجهه ودرجاتهم فى مقياس قلق الامتحان (ن=٤٢٠)

٢	قلق الامتحان	الاضطراب ب الانفعالى	الارتباك المعرفى	الانزعاج المعرفى	الاعراض الفيسيولوجية	قلق الامتحان استراتيجيات المواجهه
---	--------------	----------------------------	---------------------	---------------------	-------------------------	--------------------------------------

*.٠٥٨	*.٠٢٢	*.٠٢٢	**-.٠١٧	المباشرة	١
*.٠٦٤	-.٠٠١ **	*.٠٦٣	*.٠٥	التجنب	٢
*.٠٤١	*.٠٣٦	*.٠٢٩	*.٠٣٥	الدعم	٣
*.٠٥٨٠	-.٦٦٥ **	*.٣٢٣	**-.٦١٣	الدرجة الكلية	٤

\*دال احصائيا عند (٠.٥٠) \*\*دال احصائيا عند (٠.١٠)

### ويتضح من جدول (١٢) الاتي:

- **استراتيجية المباشرة:** وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة احصائية بين استراتيجية المباشرة والدرجة الكلية لقلق الامتحان وابعاده ( الاعراض الفسيولوجية - الانزعاج المعرفي - الارتباك المعرفي - الاضطراب الانفعالي ) لدى طلاب الصف الثانى الثانوى وهذا يدل على إنه كلما ارتفعت درجات استراتيجيات المواجهه كلما انخفض مستوى قلق الامتحان وأبعادة الاربعة والعكس صحيح
  - **ستراتيجية التجنب:** وجود علاقة ارتباطية سالبة و ذات دلالة احصائية بين استراتيجية التجنب والدرجة الكلية لقلق الامتحان ( الاعراض الفسيولوجية - الانزعاج المعرفي - الارتباك المعرفي - الاضطراب الانفعالي ) لدى طلاب الصف الثانى الثانوى وهذا يدل على انة كلما ارتفع درجات استراتيجيات المواجهه كلما انخفض مستوى قلق الامتحان وابعادة الاربع والعكس صحيح.
  - **استراتيجية الدعم:** وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة احصائية بين استراتيجية الدعم والدرجة الكلية لقلق الامتحان وأبعاده (الاعراض الفسيولوجية - الانزعاج المعرفي - الارتباك المعرفي - الاضطراب الانفعالي ) لدى طلاب الصف الثانى الثانوى وهذا يدل على انة كلما ارتفعت درجات استراتيجيات المواجهه كلما انخفض مستوى قلق الامتحان وأبعادة الاربع والعكس صحيح.
- وتتفق نتيجة هذا الفرض مع نتيجة دراسة انا جنس (Ana gence,2016) والتي توصلت الى وجود علاقة سالبة ودالة احصائيا بين استراتيجيات المواجهه وقلق الامتحان ,وكذلك دراسة جيان (Guan,2013) حيث كشفت عن وجود علاقة سالبة بين استراتيجيات المواجهه وقلق الامتحان لدى طلاب الجامعة.

## نتائج الفرض الثالث

ينص الفرض الثالث على انه " لأ توجد فروق دلالة احصائياً بين متوسطات درجات الذكور والاناث على مقياس قلق الامتحان وأبعاده " وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار "ت" للعينات غير المرتبطة لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات الذكور والاناث على مقياس قلق الامتحان وابعاده والجدول الاتي يوضح ذلك:

جدول (١٣) دلالة الفروق بين متوسطات درجات الذكور والاناث على مقياس قلق الامتحان وأبعاده ن=٤٢٠

القلق الاختباري	النوع	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الاعراض الفسيولوجية	ذكر	٢١١	.١٦٦٧٤	.١٥٩٥٦	١,٠٤٥	.٣٢٠
	انثى	٢٠٩	.١٦٦٧٤	.١٥٩٤٨	١,٠٤٦	
الانزعاج المعرفي	ذكر	٢١١	.٢٢١٧٥	-.٤١٩٣٩	-.٥٤٨	.٥٨٤
	انثى	٢٠٩	.٢٢١٧٥	-.٤١٩٦٩	-.٥٤٧	
الاضطراب الانفعالي	ذكر	٢١١	.٢٨٦٧٤	.٦٢٦٤٠	-.٤٥٨	.٦٣٧
	انثى	٢٠٩	.٢٨٦٧٤	.٦٢٦٤٦	-.٤٥٨	
الارتباك المعرفي	ذكر	٢١١	.٣٣١٧	.٧٦٣٦١	-.٤٣٠	.٩٧٥
	انثى	٢٠٩	.٣٣١٧	.٦٧٣٥٦	-.٤٣٠	
الدرجة الكلية للقلق	ذكر	٢١١	-.١٨٤٥٣	.٧٦٣٦٦	-.٢٤٢	.٧٥٧
	انثى	٢٠٩	-.١٨٤٥٣	.٧٦٣٨٣	-.٢٤٢	

ويتضح من جدول (١٣) ما يلي :عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات الذكور والاناث فى كل من (الاعراض الفسيولوجية- الانزعاج المعرفي -الارتباك المعرفي-الاضطراب الانفعالي- الدرجة الكلية) حيث ان قيمة "ت" غير دالة احصائياً و, وتتفق نتيجة هذ الفرض مع دراسة احمد جبريل(٢٠٠٨) حيث توصلت الى عدم وجود فروق بين الجنسين فى مستوى القلق الاختباري

## نتائج الفرض الرابع

ينص الفرض الرابع على انه: " لأ توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات الذكور والاناث على مقياس التسوية الاكاديمي وأبعاده " وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار "ت" للعينات غير المرتبطة لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات الذكور والاناث على مقياس التسوية الاكاديمي وابعاده والجدول الاتي يوضح ذلك:

جدول (١٤) دلالة الفروق بين متوسطات درجات الذكور والاناث على مقياس التسوية الاكاديمي ن=٤٢٠

قلق الامتحان	النوع	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الجانب المعرفي	ذكر	٢١١	.١٩٨٠	.٠٧٢٦١	.٢٧٣ .٢٧٢	غير دالة .٧٨٥

## سمات الشخصية الايجابية واستراتيجيات المواجهة وعلاقتها بقلق الامتحان

قلق الامتحان	النوع	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
	انثى	٢٠٩	٠.١٩٨٠	٠.٧٢٦٨		
الجانب السلوكى	ذكر	٢١١	٢٥٩٨٥	٠.٣٩٠٦٨	٠.٦٦٥	غير دالة
	انثى	٢٠٩	٢٥٩٨٥	٠.٣٩٠٦١	٠.٦٦٥	
الجانب الانفعالى	ذكر	٢١١	١٠٢٦١	٠.٣٧٦٠٤	-٢٧٣	غير دالة
	انثى	٢٠٩	١٠٢٦١	٠.٣٧٦٣٠	-٢٧٣	
الدرجة الكلية	ذكر	٢١١	١٧٧٠٤	٠.٥٩٥٠٣	٢٩٨	غير دالة
	انثى	٢٠٩	١٧٧٠٤	٠.٥٩٥١٦	٢٩٧	

ويتضح من جدول (١٤): عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات الذكور والاناث فى كل من (الجانب السلوكى - الجانب المعرفى - الجانب الانفعالى - الدرجة الكلية) وتتفق نتيجة هذا الفرض مع دراسة سميرة ميسون واسماء خويلد (٢٠١٨) حيث أسفرت عن عدم وجود فروق بين الذكور والاناث فى مستوى التسويق الاكاديمى نتائج الفرض الخامس

ينص الفرض الخامس على انه: "يوجد تأثير دال احصائياً للتفاعل الثنائى بين سمات الشخصية الايجابية واستراتيجيات المواجهة على قلق الامتحان لدى عينة الدراسة " للتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة: بأستخدام تحليل التباين متعدد المتغيرات التابعة Multivariate Analysis of Variance (MANOVA) ذى التصميم العاملى (٢\*٤) لدراسة تاثير كل من سمات الشخصية الايجابية واستراتيجيات المواجهه والتفاعل بينهما على درجات قلق الامتحان والجدول الآتى يوضح ذلك:

جدول (١٥) نتائج تحليل التباين متعدد المتغيرات التابعة عند دراسة تأثير كل سمات الشخصية الايجابية واستراتيجيات المواجهه والتفاعل الثنائى بينهما على درجات قلق الامتحان

مصدر التباين	المتغير التابع	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة	مربع ايتا
سمات الشخصية الايجابية (أ)	الاعراض النفسية	٣٩,٦٣٥	١٨	٢,٢٠٢	٠.٨٧٤	٠.٠٨٤	٠.٧
	الانزعاج المعرفى	٢٧١,٣٨٥	١٨	١٥,٠٧٧	٠.٨٦٠	٠.٠٦٥	٠.٤٨
	الارتباك المعرفى	٥٣,٥٢٧	١٨	٢,٩٧٤	٠.٦٩٦	٠.٠٤٨	٠.٢٤
	الاضطراب الانفعالى	٥٦٦,٢٩٥	١٨	٣١,٤٦١	٠.٧٨٤	٠.٠٠٠	٠.٤٥

مربع ايتا	مستوى الدلالة	قيمة "ف"	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	المتغير التابع	مصدر التباين
٥١٤ .٨	.٤١٦	١,١١ ٥	٢,٨٠٨	٩	٢٥,٢٧٥	الاعراض النفسية	استراتيجيات المواجهه (ب)
.٥٧١	.٤٠٣	.٣٩٢	٦,٨٦٧	٩	٦١,٨٠٣	الانزعاج المعرفى	
.٦٨١	.٣٩٠	.٨٧٥	٣,٧٤١	٩	٣٣,٦٧١	الارتباك المعرفى	
.٧٦	.٠٠١	.٨٥٥	٣٤,٣٢ ٠	٩	٣٠٨,٨٧ ٩	الاضطراب الانفعالى	
.٨٦	.٠٠٠	١,٣٠ ٨	٣,٢٩٤	١١٧	٣٨٥,٤٢ ٣	الاعراض النفسية	(أ) x (ب) سمات الشخصية الاجيابه x استراتيجيات المواجهه
.٩٢٢	.٠٠٠	١,٠٧ ٥	١٨,٨٤ ٩	١١٧	٢٢٠٥,٣ ٢٥	الانزعاج المعرفى	
.٨٣	.٠٠٠	١,٢٥ ٦	٥,٣٦٥	١١٧	٦٢٧,٧٥ ٦	الارتباك المعرفى	
.٧٨٦	.٠٠٠	١,١٧ ٨	٤٧,٣١ ٧	١١٧	٥٥٣٦,١ ٣٤	الاضطراب الانفعالى	
			٢,٥١٩	٢٢٧	٦٩٠,٣٢ ٦	الاعراض النفسية	الخطأ
			١٧,٥٣ ٢	٢٢٧	٤٨٠٣,٨ ٨٤	الانزعاج المعرفى	
			٤,٢٧٤	٢٢٧	١١٧٠,٩ ٤٥	الارتباك المعرفى	
			٤٠,١٥ ٢	٢٢٧	١١٠٠١, ٥٦٧	الاضطراب الانفعالى	

\*\* دال عند مستوى (٠.٠١)

## ويتضح من جدول (١٥) الآتى:

- لا يوجد تأثير دال احصائياً لسمات الشخصية الايجابية على درجات قلق الامتحان (الاعراض النفسية-الانزعاج المعرفى-الارتباك المعرفى-الاضطراب الانفعالى) وتشير قيم مربع ايتا إلى أن متغير سمات الشخصية الايجابية لم يفسر الكميات ضئيلة جدا من التباين الكلى فى درجات (الاعراض النفسية-الانزعاج المعرفى-الارتباك المعرفى-الاضطراب الانفعالى) حيث فسر متغير سمات الشخصية الايجابية ٧% , ٤٨% , ٢٤% , ٤٥% , من التباين الكلى فى درجات كل من (الاعراض النفسية-الانزعاج المعرفى-الارتباك المعرفى-الاضطراب الانفعالى) على الترتيب
- وجود تأثير دال احصائياً عند مستوى (٠.٠١) لاستراتيجيات المواجهه على درجات قلق الامتحان (الاعراض النفسية-الانزعاج المعرفى-الارتباك المعرفى-الاضطراب الانفعالى) وتشير قيم مربع ايتا إلى ان متغير استراتيجيات المواجهه يفسر ٥١% , ٥٧% , ٦٨% , ٧٦% من التباين الكلى فى درجات كل من (الاعراض النفسية-الانزعاج المعرفى-الارتباك



المعرفى - الاضطراب الانفعالى ) على الترتيب وهى كمية كبيرة من التباين المفسر بواسطة متغير واحد وهو متغير استراتيجيات المواجهه

▪ وجود تاثير دال احصائيا للتفاعل الثنائى بين سمات الشخصية الايجابية واستراتيجيات المواجهه على درجات قلق الامتحان (الاعراض النفسية-الانزعاج المعرفى-الارتباك المعرفى - الاضطراب الانفعالى ) وتشير قيم مربع ايتا الى ان التفاعل الثنائى بين متغيرى سمات الشخصية الايجابية واستراتيجيات المواجهه يفسر كمية كبيرة جدا من التباين الكلى فى درجات قلق الامتحان (الاعراض النفسية-الانزعاج المعرفى-الارتباك المعرفى - الاضطراب الانفعالى ) على الترتيب حيث فسر التفاعل الثنائى بين متغيرى سمات الشخصية الايجابية واستراتيجيات المواجهه ٨٦% , ٩٢% , ٨٣% , ٧٨% من التباين الكلى فى درجات (الاعراض النفسية-الانزعاج المعرفى-الارتباك المعرفى - الاضطراب الانفعالى )

نتائج الفرض السادس:

**ينص الفرض السادس على انه:** "يوجد تاثير دال احصائيا للتفاعل الثنائى بين بعض سمات الشخصية الايجابية واستراتيجيات المواجهه على التسويق الاكاديمى لدى عينة الدراسة" وللتحقق من صحة هذا الفرض قمت الباحثة بأستخدام تحليل التباين متعدد المتغيرات التابعة و Multivariate Analysis of Variance (MANOVA) ذى التصميم العاملى (٢\*٤) لدراسة تاثير كل من سمات الشخصية الايجابية واستراتيجيات المواجهه والتفاعل بينهما على درجات التسويق الاكاديمى.

جدول (١٦) نتائج تحليل التباين متعدد المتغيرات التابعة عند دراسة تأثير كل سمات الشخصية الايجابية واستراتيجيات المواجهه والتفاعل الثنائى بينهما على درجات التسويق الاكاديمى

مربع ايتا	مستوى الدلالة	قيمة "ف"	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	المتغير التابع	مصدر التباين
.٥٧١	.٥٥٩	٢,٠٣٤	١,٠١٩	١٨	١٨,٣٤٨	الجانب المعرفى	(أ) سمات الشخصية الايجابية
.٧٦١	.٥٧٢	١,٥٥٧	٥,٥٤٣	١٨	٩٩,٧٧٧	الجانب السلوكى	
.٦٠٢	.٥٥١	٢,٥٧٩	١٢,٣١٣	١٨	٢٢١,٦٤٢	الجانب الانفعالى	
.٨٧٣	.٥٥٥	٢,٨٦٤	٣٥,٢٤		٦٣٤,٤	درجة كلية	

مصدر التباين	المتغير التابع	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة	مربع ايتا
		٠٦		٥	٠		
(ب) استراتيجيات المواجهه	الجانب المعرفي	٥,٧٥٠	١٠	٥٧٥	١,١٤٧	٣٢٨	٤٦١
	الجانب السلوكي	٣٥,٧٠٨	١٠	٣,٥٧١	١,٠٠٣	٤٤١	٤١٥
	الجانب الانفعالي	٣٨,٩٧٧	١٠	٣,٨٩٨	٨١٧	٦١٣	٣٩٣
	درجة كلية	٧٧,٩٣٨	١٠	٧,٧٩٤	٦٣٢	٧٨٥	٤٠٤
(أ) × (ب) سمات الشخصية الايجابيه × استراتيجيات المواجهه	الجانب المعرفي	٧٠,٠١٨	١٥١	٤٦٤	٩٢٥	٦٩٧	٦٣١
	الجانب السلوكي	٤٤٣,٣٨٧	١٥١	٢,٩٣٦	٨٢٥	٩٠١	٨٧٣
	الجانب الانفعالي	٤٦٩,٥٥٥	١٥١	٣,١١٠	٦٥١	٩٩٨	٩٦٥
	درجة كلية	١٢٢٩,٤٩١	١٥١	٨,١٤٢	٦٦١	٩٩٧	٩٣٢
الخطأ	الجانب المعرفي	١١٩,٧٩٠	٢٢٩	٥٠١			
	الجانب السلوكي	٨٥٠,٨١٣	٢٢٩	٣,٥٦٠			
	الجانب الانفعالي	١١٤٠,٨٩٦	٢٢٩	٤,٧٧٤			
	درجة كلية	٢٩٤٥,٣٢٩	٢٢٩	١٢,٣٢٤			

\*\* دال عند مستوى (٠.٠١)

## ويتضح من جدول (١٦) الآتي:

- يوجد تأثير دال احصائيا لسمات الشخصية الايجابية على درجات التسويق الاكاديمي (الجانب المعرفة-الجانب السلوكي-الجانب الانفعالي-الدرجة الكلية) وتشير قيم مربع ايتا إلى أن متغير سمات الشخصية الايجابية يفسر كميات كبيرة من التباين الكلي في درجات (الجانب المعرفي-الجانب السلوكي-الجانب الانفعالي-الدرجة الكلية) حيث فسر متغير سمات الشخصية الايجابية ٥٧% , ٧٦% , ٦٠% , ٨٧% , من التباين الكلي في درجات كل من (الجانب المعرفي-الجانب السلوكي-الجانب الانفعالي-الدرجة الكلية) على الترتيب

- لا يوجد تأثير دال احصائيا عند مستوى (0.01) لاستراتيجيات المواجهه على درجات التسوية الاكاديمية (الجانب المعرفة-الجانب السلوكي-الجانب الانفعالي-الدرجة الكلية) وتشير قيم مربع ايتا الى ان متغير استراتيجيات المواجهه يفسر 46% , 41% , 39% , 40% من التباين الكلى فى درجات كل من (الجانب المعرفي-الجانب السلوكي-الجانب الانفعالي-الدرجة الكلية) على الترتيب وهى كمية صغيرة جدا من التباين المفسر بواسطة متغير واحد وهو متغير استراتيجيات المواجهة
- وجود تأثير دال احصائيا للتفاعل الثنائى بين سمات الشخصية الايجابية واستراتيجيات المواجهه على درجات التسوية الاكاديمية (الجانب المعرفي-الجانب السلوكي-الجانب الانفعالي-الدرجة الكلية) وتشير قيم مربع ايتا الى ان التفاعل الثنائى بين متغيرى سمات الشخصية الايجابية واستراتيجيات المواجهه يفسر كمية كبيرة جدا من التباين الكلى فى درجات التسوية الاكاديمية (الجانب المعرفة-الجانب السلوكي-الجانب الانفعالي-الدرجة الكلية) على الترتيب حيث فسر التفاعل الثنائى بين متغيرى سمات الشخصية الايجابية واستراتيجيات المواجهه 67% , 87% , 08% , 92% من التباين الكلى فى درجات (الجانب المعرفي-الجانب السلوكي-الجانب الانفعالي-الدرجة الكلية)

## توصيات الدراسة

**تقدم نتائج هذا البحث توصيات لصانع القرار وداخل المؤسسات التعليمية وأهمها:**

- توجيه انظار واضعى المناهج التعليمية وضع سياسات عامة لتطوير المناهج وتتضمن أنشطة لتفعيل استراتيجيات المواجهه وذلك لتقليل قلق الامتحان لدى الطلاب.
- اشتراك الطلاب فى المناقشات واداء المشروعات المشتركة مع زملائهم وذلك لتنمية اسراتيجيات المواجهه لديهم.
- عمل برامج ارشادية للطلاب وذلك لتنمية السمات الايجابية لديهم.
- تنمية الروح الايجابية لدى الطلاب وحثهم على عدم التسوية الاكاديمية فى الدراسة والتعلى بالصفات الايجابية.

## المراجع

- أحمد ثابت فاضل (٢٠١٧). التلكؤ الاكاديمى وعلاقتة بمهارات ادارة الوقت والرضا عن الدراسة لدى عيننة من طلاب الجامعة ، متاح فى [http:// platform. Almanhal.com](http://platform.Almanhal.com)
- أحمد عبدالخالق (١٩٨٧). الابعاد الاساسية للشخصية ،الاسكندرية ، دار المعرفة الجامعية.
- أحمد الزغبى (٢٠١٧). التسويف الاكاديمى وعلاقتة بكل من فاعلية الذات الاكاديمية وقلق المستقبل لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، مجلة جامعة دمشق، ٣٣ (١) ٤٨٤-٤٤١ .
- أحمد محمد جبريل (٢٠٠٨). قياس مستوى الامتحان لدى طلبة الثانوية التخصصية شعبية مصراتة ، ليبيا ، قسم الابحاث.
- أمل الاحمد وفداء ياسين (٢٠١٨). التسويف الاكاديمى وعلاقتة بالثقة بالنفس لدى عينة من طلبة قسم علم النفس فى كلية التربية بجامعة دمشق ،مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس،مجلد ١٦ (١)، ٥٦-١٣.
- بشرى الزهاوى (٢٠١٣). التلكؤ الاكاديمى وعلاقتة ببعض سمات الشخصية لدى طلبة الاعدادية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة تكريت ، العراق.
- حامد محمد زهران (٢٠٠٠). الارشاد النفسى المصغر للتعامل مع المشكلات المدرسية ، القاهرة ، عالم الكتب.
- حكيمة ايت حمودة (٢٠٠٦). دور سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهه فى تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة الجسدية والنفسية "دراسة ميدانية بمدينة عناية" ، رسالة دكتوراه غير منشورة فى علم النفس العيادى ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية،الجزائر
- خالد عوض البلاح (٢٠١٦). فاعلية برنامج لتحسين استراتيجيات المواجهه فى خفض الحساسية لنبذ القلق الاجتماعى لدى طلاب الجامعة ، مجلة دراسات عربية فى التربية وعلم النفس ، العدد ٧٩ ، ٢٧٩-٣١٢ .

- داليا خيري عبدالوهاب(٢٠١٥). الفروق بين مرتقى ومنخفضى التلكؤ الاكاديمى فى التعلم ذاتى التنظيم والتحكم الذاتى لدى طلاب التربية الخاصة بجامعة الطائف ، *المجلة الدولية للتربوية المتخصصة* ، ٤(٦) ، ٢٣٩-٢٠٣.
- روضة محى الدين الصباغ(١٩٩٧). بناء مقياس قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الاعدادية ، *رسالة ماجستير غير منشورة* ، جامعة الموصل، بغداد.
- سامر جميل رضوان(٢٠٠٢). *الصحة النفسية* ، ط١، عمان ، دار الميسرة.
- سميرة ميسون واسماء خويلد (٢٠١٨). التلكؤ الاكاديمى لدى الطلبة الجامعيين (دراسة استكشافية لدى عينة من الطلبة بجامعة ورقلة ) ، *مجلة الباحث فى العلوم الانسانية والاجتماعية* ، العدد (٣٣)، ٧١٣.
- صلاح الدين حسن مخيمر(١٩٨١). *فى ايجابية التوافق* ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية.
- عطية عطية احمد (٢٠٠٨). التلكؤ الاكاديمى وعلاقتة بالدافعية للانجاز والرضا عن الدراسة لدى طلاب جامعة الملك خالد بالمملكة العربية السعودية ، *مجلة كلية التربية* ، جامعة الزقازيق.
- عبدالعزيز مهيب الوحش(١٩٩٨). قلق الاختبار واثره على التحصيل الدراسى لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية فى الجمهورية اليمنية ، *مجلة الثقافة النفسية* ، العدد (٣٢)، ٢١٣-١٧٩.
- عبدالرحمن مصيلحي ونادية الحسينى (٢٠٠٤). التلكؤ الاكاديمى لدى عينة من طلبة وطالبات الجامعة وعلاقتة ببعض المتغيرات النفسية ، *مجلة التربية*، جامعة الازهر ، العدد(١٢٦) ٥٥-١٤٣
- عباس العلى (٢٠١٤). الشخصية الايجابية ، الحوار المتمدن، الغدد ٤٥٩٢، متاح على رابط <http://www.m.ahewar.org/s.asp>

- كمال اسماعيل حسن ( ٢٠١٧ ). التباين فى استراتيجيات المواجهه الاكاديمية واساليب اتخاذ القرار طبقا لمستوى الاستقلال والصمود الاكاديمى لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية مجلة كلية التربية ، جامعة بنها ، العدد (٣) ، ١٩٧-١٢٤
- معاوية ابوغزال(٢٠١٢). التسويق الاكاديمى انتشارا واسبابا من وجهة نظر الطلبة الجامعيين، المجلة الاردنية فى العلوم التربوية ، المجلد ٨، العدد ٢، ص ص ١٣١-١٤٩ .
- Genc,A (2016). Coping strategies as mediators in the relation ship between test anxiety and academic achievement ,by the sebian *psychological association* ,online first ,1-16.university of novi sad
- Erin,C (2010).Evaluating the Best of coping program: Enhncing coping skils in Adelescents ,*Degree of Doctor of philosophy at the university of of Windsor* ,faculty of Graduate studies ,Onatario, Canada
- Chu ,A & choi ,j(2005).Rethinking procrastination positive effects of active procrastination behavior on attitudes and performance ,*the journal of social psychology*,145
- Compas ,B.E,Connnor-smith,g,k, Saltzman, H, Thomesn, A.H.& wadsworth, M.E (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: problem ,progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*,127(1),87-127.
- Eisenberg ,N ,Fabes ,R.A Spinrad ,t.l.(2006).*prosocial development* , in. w. damon.R Lemer ,N.Eisenberg ,eds. Hand book of child psychology. 6<sup>th</sup> edition ,vol.3.social. Emotional and personality development. new York: j.wiley pp:646-718
- frydenberg , E,& Lewis ,.R.(1996). A replication study of the structure of the adolescent coping scale: multiple forms and applications of aself- report inventory in acounseling and research contex *European journal of psychological* 1.12(3) pp224-235.

- Juan. (2013)..Academic stress, test anxiety ,and performance in achinese high school sample ; the moderating effects of coping strategies and perceived social support ,<https://scholarworks.gsu.edu/cps-diss>
- Mingming zhou (2018) Effects of personality on procrastination: does it vary by gender ?,inter national conference, Colombo, strl lanka ,16-17,February 2018.
- Penner ,L.& Finkelsti n ,M.,( 1998). Dispostion and structural determinants of volunteerism. *Journal of personalatity and social psychology* ,74,pp,424-537.
- Clinical and developmental Recklitis , C ,& Noam. G. (1999).Perspectives on adolescent coping child psychiatry and human Development,30,87-101
- Seligman ,M. E ,P ,Steen ,T ,Park ,N& Peterson ,C.(2005). Positive psychology progress, *American psychologist* ,60 (5),:410-421.
- Singh ,K.,& Jaha , S.(2010).The Positive Personality Traits Questionnaire and Estimation of Psychometric properties. *psychological studies* ,55(3),pp248-255.
- Sullivan,J.R.(2010).Preliminary psychometric data fo the *Academic coping strategies scale,Assessment for Effective Intervention*,35(2),114-127.
- Spielberger ,C ,Vagg.& Westberry,G.(1980).The factor structure of the state-Trait Anxiety Invenentory. in. L.G,*Sarason &c.d spelberger (EDS),Stress and anxiety* (7),new york. wiley





مقياس سمات الشخصية الايجابية لطلاب المرحلة الثانوية من اعداد الباحثة:

البيانات الشخصية:

النوع: ..... المدرسة: .....  
السن: ..... الصف الدراسي: .....

اعزائى الطلاب

فيما يلي مجموعة من العبارات التى تمثل وجهه نظركم والتى تهمننا وتفيدنا فى هذا البحث ونرجو منكم ان تقرأو كل عبارة بعناية ثم تختاروا ما يعبر عن رايكم من وجهه نظركم من بين خمسة بدائل امام كل عبارة :

- ١- فاذا كنت لاتوافق بشدة على العبارة فضع علامة ( ) تحت خانة لاوافق بشدة
  - ٢- فاذا كنت لاتوافق على العبارة فضع علامة ( ) تحت خانة لاوافق
  - ٣- فاذا كنت غير متأكد على العبارة فضع علامة ( ) تحت خانة غير متأكد
  - ٤- فاذا كنت موافق على العبارة فضع علامة ( ) تحت خانة موافق
  - ٥- فاذا كنت توافق بشدة على العبارة فضع علامة ( ) تحت خانة موافق بشدة
- مع ملاحظة انه لاتوجد عبارة صحيحة وعبارة خاطئة فهى تعبر عن وجهه نظركم

م	المفردات	لاوافق بشده	لاوافق	غير متأكد	وافق	وافق بشده
صورة الذات الايجابية						
١	انا طالب متفائل					
٢	انا صالب يعتمد على زملائى الاخرين					
٣	انا اتكيف بسهولة مع اى تغيير حولى					
٤	انا اعتز بشخصيتى بغض النظر عن اراء الاخرين					
٥	انا اقدر مشاعر الاخرين واضع نفسى مكانهم					
٧	ارى ان حياتى لها معنى نبيل وراق					
٨	اقوم باداء مسؤولياتى والتزماتى					
٩	اتعامل مع الاخرين باحترام وايجابية					
١٠	اعتبر نفسى عادلا					
١١	اقدر العلاقات التى يملأها الود والحب					
الالتزام الذاتى						
١	يجبى الاخرين نظرا لالتزامى الذاتى معهم					
٢						
١	انا افضل الاعتماد على الذات فى كل اعمالى					
٣						
١	ان اهتم واقدر زملائى المقربين منى					

م	المفردات	لاوافق بشده	لاوافق	غير متأكد	وافق	وافق بشده
٤						
١	اقدم الشكر لزملائي عندما يقدمون لى خدمة					
٥						
١	اساعد جميع زملائي حتى من لم يطلب منى					
٦	المساعدة					
١	اتعلم دائما اشياء جديدة					
٧						
١	اعتقد ان العمل الجاد هو اساس النجاح					
٨						
١	احافظ على عادات وتقاليد المجتمع الذى اعيش فيه					
٩						
٢	انا شخص وفى ومخلص مع زملائي					
٠						
٢	انا احب المغامرة وعندما افشل فى اداء مهمة ما					
١	احاول مرارا حتى اصل					
التوجه نحو الاخرين						
٢	انا اندمج بسرعة مع زملائي الجدد					
٢						
٢	دائما ما ياخذ برأى زملائي الاخرين					
٣						
٢	لدى قوة تاثير على زملائي ويحققون ما اريده					
٤	منهم					
٢	حياتى كلها امل وتفاؤل واثارة وتشويق					
٥						
٢	دائما احقق النجاح لانى اخذ قراراتى بحكمة					
٦						
٢	لدى ثقة كبيرة فى النفس وفى قدراتى وامكانياتى					
٧						
٢	دائما اقوم بعمل اشياء مثيرة فى حياتى					
٨						
٢	اقوم بتكوين صداقات كثيرة					
٩						
٣	اقوم بنشر الفكاهة والمرح فى المكان الذى اتواجد					
٠	فيه					



مقياس التسويق الاكاديمي لطلاب المرحلة الثانوية :

البيانات الاساسية:

النوع : ..... المدرسة:.....  
السن:..... الصف الدراسي:.....

طلاب الاعزاء

فيما يلي مجموعة من العبارات تصف كيفية تعاملك مع الواجبات المدرسية التي يجب عليك انجازها (الاستعداد للامتحان-تاخير تسليم الواجبات الدراسية- التاخير المقصود والمتكرر عن حضور الى المدرسة- تاجيل الامتحان ) ارجو قراءة كل فقرة من الفقرات التالية وتحديد درجة انطباقها عليك

م	المفردات	كبير ة جدا	كبير ة	متوسط ة	منخفض ة	منخفض ة جدا
١	انجز الانشطة المدرسية وواجباتي المنزلية اولا باول دون تاجيل					
٢	عند اقتراب موعد الامتحان اشغل نفسي باشياء ليس منها فائدة					
٣	اقوم بعمل الواجبات المنزلية يوميا بدون تاخير					
٤	احيانا اقوم بتاجيل واجباتي الدراسية لليوم التالي					
٥	ابدا انجاز مهماتي فورا بعد تحديدها					
٧	انهي واجباتي الدراسية قبل الوقت المحدد لانجازها					
٨	دائما اقوم البدء بواجباتي الدراسية في اللحظات الاخيرة في موعد تقديمها					
٩	دائما لدى مبررات لعدم انجاز واجباتي في مواعدها المحدد					
١٠	اقوم بتضييع وقتي بشكل مستمر					
١	انهي واجباتي الدراسية في الوقت المحدد					
١	دائما اقرر بان انهى واجباتي المدرسية ثم اقوم بعد ذلك بتاجيلها					
٢						
١	دائما اضع خطة لانجاز واجباتي المدرسية					
٣						
١	دائما اقوم بتاجيل المهمات الدراسية الصعبة					
٤						
١	دائما اقوم بتاجيل الواجبات المدرسية حتى لو كانت مهمة					
٥						
١	دائما اقوم بتاجيل واجباتي سواء كانت ممتعة او غير ممتعة					
٦	بالنسبة لى					
١	اشعر بالضيق من مجرد التفكير فى انجاز مهماتي المدرسية					
٧						
١	لا اقوم بتاجيل الاعمال الضرورية الانجاز					
٨						
١	اقوم بالعديد من الانشطة الترفيهية بحيث لا يبق لى وقت					

سمات الشخصية الايجابية واستراتيجيات المواجهة  
وعلاقتها بقلق الامتحان

					للدراسة	٩
					اقوم بتاجيل ل البدء بالدراسة لانى اعتقد انه مازال لدى الوقت الكافى لاحقا	٢٠
					ان تاجيل الاعمال والواجبات يسبب لى الكثير من المشكلات	٢١