



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

إعداد

د / أزهار محمد محمد عبد البر

مدرّب بالأكاديمية المهنية للمعلمين

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

إعداد

د/ ازهار محمد محمد عبد البر

مدرّب بالأكاديمية المهنية للمعلمين

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 فى قلق الامتحان و التسويق الاكاديمي ، معرفة اثر التفاعل بين سمات الشخصية الايجابية واستراتيجيات المواجهة على درجات قلق الامتحان، معرفة اثر التفاعل الثنائى بين سمات الشخصية الايجابية واستراتيجيات المواجهة على درجات التسويق الاكاديمي، وتكونت عينة البحث من (٤٢٠) طالب وطالبة من طلاب الصف الثانى الثانوى تراوحت اعمارهم (١٦-١٧) 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 الثنائى 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 الثنائى 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, is 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 الاجتماعى الايجابى الذى يعرف انه السلوك التطوعى الموجه نحو مساعدة الاخرين كما تتميز هذه الشخصية بدرجة عالية من قبول القيم الاخلاقية وتحمل المسؤولية الاجتماعية ومستوى اعلى من التعاطف الوجدانى مع الاخرين (Eisenberg,etal,2006;p6460)

ويرى (صلاح مخيمر, ١٩٨١: ٨٦) ان الايجابية هى صميم الكائن البشرى وهى السبيل لتحقيق لذاته وامكاناته فالاجابية هى 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 الاءاء 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 (Spieberger,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 فى موقف الامتحان

ويعتبر قلق الاختبار شكلا من اشكال المخاوف المرضية التى 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 الاكاديمى من الظواهر المنتشرة فى حياتنا اليومية فالشخص الذى يؤجل اعماله هو شخص يعرف ماذا يريد ان يفعل ولديه استعداد لانجاز هذه المهام مخططا لها ولذاته ويؤجل انجازها اولا ولايكمل هذه المهام ، حيث ان من خصائص الطالب الذى يؤجل المهام الاكاديمية عندما ياتى وقت الاستعداد للامتحان تراودة احلام اليقظة والشروذ ويتجنب الجلوس للاستزكار ويبحث عن اشياء اخرى غير ضرورية يقوم بعملها ومما لاشك فيه ان لكل فرد هدف يسعى اليه وهذا الهدف يتطلب العمل المستمر والسعى من اجل تحقيقه ولكن يختلف الافراد فى 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 الذى يرجىء الاستعداد للامتحان انه عندما ياتى وقت الاستعداد للامتحان تراودة احلام اليقظة والسرحان ويقوم بعمل اشياء غير ضرورية ويتجنب الجلوس للاستزكار ويصعب عليه تنظيم اوقات للاستزكار ويكثر من الانشطة والزيارات ومشاهدة التلفاز ويبالغ فى ترتيب طاولة للاستزكار ويجد رغبة شديدة فى النوم وتخيرا فهو شخص يتخذ الارزاء سبيلا فى الحياة كما انه يبالغ فى تقدير الوقت الضرورى لاكمال المهمة ويتسم بانخفاض الذات وارتفاع قلق السمة والاكتئاب والنسيان وعدم التنظيم وعدم المنافسة وفقدان الطاقة (Ferrai,1991,p1233)

ويظهر التسويف الاكاديمى فى المجال الدراسى حينما يؤجل الطلاب بدون مبرر اتمام المهام الدراسية المطلوبة منهم حتى اخر لحظة ممكنة، وهو ما يطلق عليه التسويف الاكاديمى وهو سلوك غير تكيفى 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 عينه 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 طبيعية 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 والتسويف الاكاديمى ،حيث لا يوجد فى

حدود علم الباحثة دراسة نفسية عربية تناولت العلاقة بين هذه المتغيرات الاربعة (سمات الشخصية الايجابية ، استراتيجيات المواجهه، قلق الامتحان، التسويف الاكاديمي)

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 المكانى:** اقتصرت هذه الدراسة على ٤مدارس ثانوى (مدرسة الرحمانية الثانوية المشتركة-مدرسة الداھمون الثانوية المشتركة-مدرسة طوخ الثانوية المشتركة-مدرسة هربيط 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 التي يحصل عليها افراد عينة الدراسة على مقياس استراتيجيات المواجهة المستخدم في الدراسة الحالية

▪ **قلق الامتحان :- Test Anxiety :**

نوع من القلق الادراكي وينشأ خوفا من الفشل كأن يصبح الطالب متوجسا من عواقب ادائه غير الكافي خلال اختبار ما او تقييم معين ، يقاس اجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الطلاب على مقياس القلق الاحتمالي، (اعداد الباحثة) يعرف اجرائيا: الدرجة التي يحصل عليها الطلاب على مقياس قلق الامتحان المستخدم في البحث الحالي

▪ **التسويف الاكاديمي : Academic procrastination :**

يقصد به تاجيل الطالب البدء في عمل المهام الدراسية المطلوبة ، وتأخيرة في اكمالها الى اللحظات الاخيرة مع وجود شعورة بالضيق وعدم الارتياح لتأخيرة في اتمامها (عبدالرحمن مصيلحي ونادية الحسيني، ٢٠٠٤) يعرف اجرائيا: الدرجة التي يحصل عليها الطلاب على مقياس التسويف الاكاديمي المستخدم في الدراسة الحالية.

الإطار النظري:

▪ **سمات الشخصية الايجابية Positive personality Traits**

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

ويعرف عباس العلي (٢٠١٢) ان الشخصية الايجابية نمط سلوكي ايجابي يمنح صاحبها بموجب مقدمات مهمة وتكوين اساسي متعلق بالوعي مستخدما النظام العقلي 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

الاجابية 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 المواجهه 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 بالاقتدار فى توجيه الآخرين وارشادهم

▪ **البعد الرابع: التوحد الثقافى:** يشير الى توجيهات الشخص نحو وطنه وثقافته وما يكنه تجاهه من حب وانتماء وشعور بالمواطنة والتقدير والاحترام والفخر والاعتزاز وبتقافته 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 الايجابى 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 الايجابى 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- المسائرة الايجابية والتعبير عن الرأى ووجهات النظر دون إيذاء مشاعر الآخرين
 - ٩- الجرأة والشجاعة الذاتية.
 - ١٠- الاقبال على المخاطرة المحسوبة والمباردة الذاتية المفيدة.
- **الافراد 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- المسائرة 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 التأثيرات 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 في تعامله مع الاحداث الضاغطة , وهناك تعريفات مرتبطة بالمواجهه والتي تتطلب شىء من التصنيف مثل مصطلح المواجهه والتي تشكل من خلال التفاعلات البيئية مثل المساندة الاجتماعية وهناك ما يرتبط بالفرد مثل القدرة على حل المشكلات التي تساعد على التعامل مع الضغوط , وهناك مصطلح اخر وهو استراتيجيات المواجهه مثل: الاسترخاء ومنها ايضا ما هو معرفي (حل المشكلات -اعادة البنية المعرفية) او سلوكي (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 والتي يستخدمها الفرد فى الاستجابة للضغوط المشابهه كلما تكررت، ويوجد انماط عديدة اوفئات من المواجهه والتي تعتبر تكيفية او لتكيفية مثل حل المشكلات، والبحث عن المساندة، القلق المتوقع ولوم الذات ومن النظريات التي ركزت على المواجهه النظرية المعرفية ، ونموذج تفاعل الفرد مع البيئة ففي النظرية المعرفية تعرض المعارف والافراد كاساس للسلوك وردود الافعال ، اما نموذج تفاعل الفرد مع البيئة فيقترح ان سلوكيات الافراد تتاثر بالبيئة الى توجه سلوكياتهم فى هذين النموذجين ، هناك اقتراح ان المواجهه وظيفه 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 التي يستجاب من خلالها نحو الضغوط والتي تثير مخرجات خاصة او تقدم حولا مناسبة لخفض الضغوط (Freedenberg ,1996,P 224)

وتشير استراتيجيات المواجهه إلى الجهود الارادية الواعية لتنظيم الجوانب الانفعالية والمعرفية والسلوكية والبيئية فى الاستجابة للظروف والاحداث الضاغطة وتتضمن: استراتيجية المباشرة- واستراتيجية التجنب- واستراتيجية الدعم الاجتماعى (Sullivan,2010,P114)

ويذكر سيلفان (Sullivan,2010,PP 115-124) انه توجد انماط متميزة من الاستراتيجيات ومنها:

- ١- استراتيجيات المواجهه القائمة على المباشرة: وتتشابه مع الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة وتشير الى الاستجابات النشطة والمباشرة للضغوط فى 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 سبيلبيرجر (spielberger,1980) قلق الاختبار بانه حالة انفعالية مؤقتة سببها ادراك المواقف التقييمية 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 مكدرة 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 فى مواقف الامتحان وتتميز بظهور أعراض جسيمة واضطرابات نفسية تؤثر فى العمليات العقلية فتسبب صعوبة فى استرجاع المعلومات قبل الامتحان او اثنائه.

ويعتبر قلق الاختبار شكلا من أشكال المخاوف المرضية التى لها بالغ الأثر على سلوك الفرد ونفسيته 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 فى الاختبار ويسمى حينئذ بالقلق الميسر (احمد عبد الخالق، ١٩٨٧، ص ٢٣).

مكونات قلق الاختبار:

- يوجد مكونين لقلق الاختبار: المكون الانزعاج المعرفى: ويتمثل فى الجوانب العقلية والمعرفية مثل التفكير فى تبعات الفشل او التفكير فى فقدان المكانة والتقدير وهذا المكون هو المسؤل عن تدنى الاداء
- المكون العاطفى: 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 فى 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 لايتناسب 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 الاجتماعى السالب والمصاحبات الفسيولوجية غير السارة.

اعراض قلق الاختبار:

- هناك اعراض لقلق الاختبار تظهر على الطالب اثناء تعرضه للاختبار وهى كالاتى:
- 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 المواجهه ، الخوف من دخول الامتحان والرغبة فى تأجيلها ، كثرة النوم ليلا ونهارا ، محاولة الانشغال باشياء اخرى.

التسويف الأكاديمي : Academic procrastination

يعرف فان إيرد (Van Eerde, 2003) التسويف الأكاديمي 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 التسويف الأكاديمي يعنى: " تأجيل اتمام العمل الذى ينبغى القيام به وله الاولوية فى انجازة وتركة لآخر لحظة ويرى معاوية ابوغزال (٢٠١٢, ص ١٣٢) ان اسباب التسويف الأكاديمي تتمثل فى الخوف من الفشل , اسلوب المدرس, المهمة المنفرة, المخاطرة, مقاومة الضغوط , ضغط الاقران. ويذكر احمد ثابت (٢٠١٧, ص ٧) أسباب التسويف الأكاديمي 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 التسويف الأكاديمي: من المهم تمييز التسويف الأكاديمي ومعرفة مظاهر ومؤشرات حتى يتبنى للقائمين بالعملية التعليمية تقديم التدريبات المناسبة والتي تخفف من حدة هذا السلوك حتى لايتعدى تاثيرة إلى الجوانب الاخرى من الحياة وتغادى اثاره السلبية وتتجلى هذه الصفات فيما يأتى: 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 للمسويفين هما: مسويفين سلبيين: ومسوفون تقليديون يؤجلون انجاز المهام حتى اللحظات الاخيرة بسبب عدم قدرتهم على اتخاذ قرار للعمل فى حينه، وعلى العكس من ذلك متلكون فعالون: وهم الذين

يتخذون قرارات تأجيلية مصودة ويستخدمون دافعية مرتفعة تحت ضغط الوقت وهم قادرين على اكمال مهماتهم فى المواعيد المحددة ويحققون نتائج مرضية. وترى الباحثة ان التسويق 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 (١٥-٤٠) عاماً، وقد اشتملت ادوات الدراسة على مقياس سمات الشخصية ، استراتيجيات المواجهه، وقد توصلت النتائج إلى أن سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة 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 احصائياً 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 التسويف الاكاديمى والثقة بالنفس لدى افراد العينة، وعدم وجود فروق بين الجنسين فى التسويف 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 التسويف الاكاديمى وكل من فاعلية الذات الاكاديمية وقلق المستقبل لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، وبيان هل هناك فروق دالة بين متوسطات درجات التسويف الاكاديمى وفاعلية الذات وقلق المستقبل، ومعرفة الفروق بين الذكور والاناث فى التسويف الاكاديمى وقلق المستقبل ، وتكونت العينة من (٣٠٠) طالباً وطالبة منهم (١٢١ طالب ، ١٧٩ طالبة) وقد اسفرت النتائج عن وجود علاقة ايجابية دالة احصائياً بين التسويف الاكاديمى وكل من فاعلية الذات الاكاديمية وقلق المستقبل ،عدم وجود فروق بين الذكور والاناث فى التسويف 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) طالباً 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 تلوؤ اكاىمى؁ وانه لاىوء فروق بين الجنسين فى مستوى التلوؤ الاكاىمى فضلا عن ووء علاقة سلبية وءالة احصائياً بين سمات الشخصية والتلوؤ الاكاىمى.
- هءفت ءراسة جيان (Guan,2013) الى بءث ءور استراىيجيات المواجهه على ءفض القلق الاكاىمى وقلق الامتحان؁ وأثر تفاعل استراىيجيات المواجهه مع قلق الامتحان على التحصيل الاكاىمى لءى طلاب المدارس العليا بالصين؁ وتكونت العينة من (٤٤٨) طالباً وطالبة من مدارس الثانوية؁ تراوحت اعمارهم من عمر (١٦-١٨) عاماً منهم ٥١% ذكور؁ ٤٩% اناث؁ توصلت النتائج الى ووء علاقة سالبة بين قلق الامتحان واستراىيجيات المواجهه وكذلك ووء تاثير ءال احصائياً لاستراىيجيات المواجهه وقلق الامتحان والقلق الاكاىمى على التحصيل الاكاىمى.
 - هءفت ءراسة مانسمنج (Mincming, 2018) الى بءث العلاقة بين العوامل الخمس للشخصية على التسويى الاكاىمى؁ والتعرف على أثر العوامل الخمس الكبرى للشخصية على ءرجات التسويى الاكاىمى؁ تكونت العينة من (٣٠٧) طالباً من طلاب الجامعة بالصين؁ تراوحت اعمارهم (١٩-٢٠) عاماً وتوصلت النتائج الى: ووء اثر اىجابى لسمات الشخصية على انءاض التسويى الاكاىمى؁ و ووء علاقة سالبة وءالة احصائياً بين سمات الشخصية والتسويى الاكاىمى لءى طلاب الجامعة.

فروض الءراسة:

فى ضوء الإطار النظرى والءراسات السابقة يمكن صياغة الفروض الآىية:

- ١- ووء علاقة ارتباطية سالبة وءالة احصائياً بين ءرجات عينة الءراسة ككل على مقياس سمات الشخصية الاىجابية وءرجاتهم على مقياس التسويى الاكاىمى.
- ٢- ووء علاقة ارتباطية وسالبة ءالة احصائياً بين ءرجات عينة الءراسة ككل على مقياس استراىيجيات المواجهه وءرجاتهم على مقياس قلق الامتحان.
- ٣- لا ووء فروق ءالة احصائياً بين متوسطات ءرجات الذكور والإناث على مقياس قلق الامتحان وابعاءة.
- ٤- لا ووء فروق ءالة احصائياً بين متوسطات ءرجات الذكور والإناث على مقياس التسويى الاكاىمى.
- ٥- ووء تاثير ءال احصائياً للتفاعل الثنائى بين سمات الشخصية الاىجابية واستراىيجيات المواجهه على ءرجات قلق الإماآان لءى طلاب المرحلة الثانوية"
- ٦- ووء تاثير ءال احصائياً للتفاعل الثنائى بين سمات الشخصية الاىجابية واستراىيجيات المواجهه على ءرجات التسويى الاكاىمى لءى طلاب المرحلة الثانوية.

الطريقة والاجراءات:**أولاً: منهج الدراسة:**

استخدمت الباحثة فى الدراسة الحالية المنهج الوصفى الارتباطى المقارن، وهو منهج ملائم لطبيعة هذه الدراسة.

ثانياً: عينة البحث:

تكونت عينة الدراسة فى صورتها النهائية من (٤٢٠) طالباً وطالبة من طلاب الصف الثانى الثانوى واشتملت العينة على (٢٠٩) طالباً (٢١١) طالب و تراوحت اعمارهم من (١٦ الى ١٧) عاماً اقتصرت هذه الدراسة على (٤) مدارس ثانوى بادارة ابوكبير التعليمية - محافظة الشرقية هى (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 التى تناولت سمات الشخصية الايجابية وكذلك الاطلاع على عدة مقاييس سابقة مثل مقياس صن وجاها (Singh & Jaha, 2010) حيث يتكون هذ المقياس من اربعة ابعاد (صورة الذات الايجابية-الالتزام الذاتى-التوجه نحو الاخرين- التوحد الثقافى) وتم ترجمه هذ الاستبيات وتم تقنينه على البيئة المصرية تعريب الباحث (عبدالعزيز سليم, ٢٠١٦)

واعتمادا على المصادر السابقة انتهت الباحثة اعداد مقياس سمات الشخصية الايجابية بحيث يتكون هذا المقياس من ثلاثة ابعاد هى (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.

٣- الخصائص السيكومترية للمقياس:

▪ صدق المقياس

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

جدول (١) يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات المقياس والدرجة الكلية

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

**دال احصائياً 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	البعد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	البعد الاول : التناقس	٠,٥٥	٠,٠١
٢	البعد الثاني : الطموح	٠,٨٩	٠,٠١
٣	البعد 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 الاتي :

▪ حساب الاتساق الداخلي للابعاد وذلك من خلال معاملات الارتباط بين ابعاد مقياس سمات الشخصية الايجابية وذلك من خلال الجدول الاتي :

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 الاول : صورة الذات الايجابية	١١	٠,٦١٨	٠,٥٦٦
٢	البعد الثاني : الالتزام الذاتي	١٠	٠,٥٦٠	٠,٥٨٦
٣	البعد الثالث : التوجه نحو الآخرين	٩	٠,٤١٢	٠,٤٦٦

يلاحظ من الجدول السابق ان معاملات الثبات تراوحت بين (٠.٤١٢ الى ٠.٦١٨) . 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 - ٢ - ٣ - ٤ - ٥) درجات

▪ وقام معد المقياس و مترجم 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 كامنه هى (استراتيجية المباشرة-استراتيجية التجنب-استراتيجية الدعم الاجتماعى) وقد حظى نموذج العوامل الكامنه الثلاثة على مؤشرات حسن المطابقة وان قيمة كا ٢ غير دالة احصائيا وان قيمة مؤثر الصدق الزائف المتوقع من النموذج الحالى 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 (٠.٨٤ , ٠.٦٩ , ٠.٧٢) . لابعاد استراتيجيه المباشرة واستراتيجيه التجنب واستراتيجيه 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 مواجهه

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	٠٩٥٠	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 الداخلى للابعاد وذلك من خلال معاملات الارتباط بين ابعاد مقياس استراتيجيات مواجهه وذلك من خلال الجدول التالي :

جدول (٥) يوضح معاملات الارتباط لابعاد مقياس استراتيجيات مواجهه

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

ويوضح الجدول السابق ان معاملات الارتباط لابعاد مقياس استراتيجيات مواجهه 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 ل كرونباخ، والثانية عن طريق معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لـ سبيرمان - براون Spearman-Brown، فُوجد 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 ل كرونباخ	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لـ سبيرمان - براون
١	البعد الاول: المباشرة	١٥	.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) وهى معاملات ثبات مرتفعة ودالة احصائيا مما يسمح باستخدام هذا المقياس فى 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 الثاني: الانزعاج المعرفي: ١١ عبارة) - (البعد الثالث: الارتباك المعرفي السلوكي: ١٠ عبارات) - (البعد الرابع: اضطراب الانفعالي: ٩ عبارات)

■ **الاتساق الداخلي:** تم حساب الاتساق الداخلي للعبارات وذلك بايجاد معاملات الارتباط بين الدرجات التي حصل عليها المفحوص في كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه وذلك على عينة تكونت من ١٥٠ طالب من طلاب المرحلة الثانوية والجدول التالي يوضح الاتساق الداخلي للعبارات

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

اضطراب الانفعالي		الارتباك المعرفي السلوكي		الانزعاج المعرفي		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	٢٤
.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 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 (٨) معاملات ثبات الأبعاد الفرعية والثبات الكلي لمقياس القلق الاختباري

م	الأبعاد الفرعية	عدد العبارات	معامل الثبات	
			معامل ألفا	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لسبيرمان- براون
١	البعد الأول: الأعراض الفسيولوجية	٦	٠.٨٢	٠.٧٨
٢	البعد الثاني: الانزعاج المعرفي	١١	٠.٨٩	٠.٨٤
٣	البعد الثالث: الارتباك المعرفي السلوكي	١٠	٠.٨٨	٠.٨٢
٤	البعد الرابع: الاضطراب الانفعالي	٩	٠.٨٦	٠.٨١

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

٤- مقياس التسوية الأكاديمي

من اعداد الباحثة حيث قامت بالاطلاع على ادبيات البحث السابقة وذلك بالاطلاع على المقاييس السابقة فى 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 خماسى التدرج (تطبيق بدرجة كبيرة جدا - بدرجة كبيرة - متوسطة - منخفضة - منخفضة جدا) للعبارات الايجابية فى المقياس, (منخفضة جدا - منخفضة - متوسطة - بدرجة كبيرة - بدرجة كبيرة جدا) للعبارات السلبية فى المقياس , كلما ارتفعت الدرجة فى المقياس دل ذلك على ارتفاع نسبة التسوية الاكاديمي وكلما انخفضت الدرجة دل ذلك على انخفاض التسوية الاكاديمي.

- **للتحقق من الصدق** قامت الباحثة بعرضة على عدد ٧ محكمين بعلم النفس التربوى من جامعة الزقازيق وبناء على ارائهم تم حذف اربع فقرات بذلك 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 التلکؤ الاكاديمي (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	٠,٧٧	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 (٠,٠١)

ولذلك يتبين صدق المقياس وصلاحية لقياس التسوييف الاكاديمي

■ الثبات:

تم حساب ثبات الأبعاد الفرعية لمقياس التسوييف الاكاديمي: 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 التسوييف الأكاديمي

م	الأبعاد الفرعية	عدد العبارات	معامل الثبات	
			معامل ألفا	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لسيرمان- براون
١	البعد الاول: 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 والتسوييف 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 التسوييف الأكاديمي وابعادة والجدول الاتى يوضح ذلك.

جدول (١١) معاملات الارتباط بين درجات العينة ككل فى مقياس سمات الشخصية

الايجابية وابعادة ودرجاتهم فى مقياس التسوييف الأكاديمي (ن=٤٢٠)

م	التسوييف الأكاديمي		
	الجانب المعرفي	الجانب السلوكي	الجانب الانفعالي
١	صورة الذات الايجابية	**-,٧٠	**-,١٣
٢	الالتزم الذاتى	**-,٨٩	**-,١٤
٣	التوجه نحو الاخرين	**-,٨٧	**-,٦٩
٤	الدرجة الكلية	*-,٥٢٩	*-,٧٢٣

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

ويتضح من جدول (١١) الآتي :

- سمة صورة الذات الايجابية: يوجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة احصائية بين سمة صورة الذات الايجابية و الدرجة الكلية للتسويق الاكاديمي وأبعادة (المعرفي-السلوكي-الانفعالي) لدى طلاب الصف الثانى الثانوى وهذا يدل على أنه كلما ارتفعت درجات سمة صورة الذات كلما انخفض مستوى التسويق الاكاديمي وأبعادة الثلاثة والعكس صحيح
- سمة الالتزام الذاتى: يوجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة احصائية بين سمة الالتزام الذاتى و الدرجة الكلية للتسويق الاكاديمي وابعادة (المعرفي-السلوكي-الانفعالي) لدى طلاب الصف الثانى الثانوى وهذا يدل على أنه كلما ارتفعت درجات سمة الالتزام الذاتى كلما انخفض مستوى التسويق الاكاديمي وابعادة الثلاثة والعكس صحيح
- سمة التوجه نحو الاخرين: يوجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة احصائية بين سمة التوجه نحو الآخرين 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 الاكاديمي , وكذلك دراسة مانمنج (2018, Mincming) حيث اسفرت عن وجود علاقة سالبة ودالة احصائيا بين العوامل الخمس الكبرى للشخصية والتسويق الاكاديمي .

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 الآتى يوضح ذلك

جدول (١٢) معاملات الارتباط بين درجات العينة ككل فى مقياس استراتيجيات

المواجهه ودرجاتهم فى مقياس قلق الامتحان (ن=٤٢٠)

رقم	قلق الامتحان استراتيجيات المواجهه	الاعراض الفيسيولوجية	الانزعاج المعرفى	الارتباك المعرفى	الاضطراب الانفعالي
١	المباشرة	**-٠.١٧	*-٠.٢٢	*-٠.٢٢	*.٠٥٨
٢	التجنب	*-٠.٠٥	*-٠.٦٣	**-.٠٠١	*-٠.٠٦٤
٣	الدعم	*-٠.٣٥	*-٠.٢٩	*-٠.٣٦	*-٠.٠٤١
٤	الدرجة الكلية	**-.٦١٣	*-٠.٣٢٣	**-.٦٦٥	*-٠.٥٨٠

*دال احصائيا عند (٠.١٠) **دال احصائيا عند (٠.٠٥)

ويتضح من جدول (١٢) الآتي:

- **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 وأبعاده 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 انه كلما ارتفع درجات استراتيجيات المواجهه كلما انخفض مستوى قلق الامتحان وابعاده 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 انه كلما ارتفعت درجات استراتيجيات المواجهه كلما انخفض مستوى قلق الامتحان وأبعاده 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 الآتى يوضح ذلك:

جدول (١٢) دلالة الفروق بين متوسطات درجات الذكور والاناث على مقياس قلق الامتحان وأبعاده ن=٤٢٠

مستوى الدلالة		قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	النوع	القلق الاختباري
غير دالة	.٣٢٠	١,٠٤٥	.١٥٩٥٦	١٦٦٧٤,	٢١١	ذكر	الاعراض الفسيولوجية
		١,٠٤٦	.١٥٩٤٨	.١٦٦٧٤	٢٠٩	انثى	
غير دالة	.٥٨٤	-٠,٥٤٨	-٠,٤١٩٣٩	.٢٢١٧٥	٢١١	ذكر	الانزعاج المعرفي
		-٠,٥٤٧	-٠,٤١٩٦٩	.٢٢١٧٥	٢٠٩	انثى	
غير دالة	.٦٣٧	-٠,٤٥٨	.٦٢٦٤٠	.٢٨٦٧٤	٢١١	ذكر	الاضطراب الانفعالي
		-٠,٤٥٨	.٦٢٦٤٦	.٢٨٦٧٤	٢٠٩	انثى	
غير دالة	.٩٧٥	-٠,٤٣٠	.٧٦٣٦١	.٣٣١٧	٢١١	ذكر	الارتباك المعرفي
		-٠,٤٣٠	.٦٧٣٥٦	.٣٣١٧	٢٠٩	انثى	
غير دالة	.٧٥٧	-٠,٢٤٢	.٧٦٣٦٦	-٠,١٨٤٥٣	٢١١	ذكر	الدرجة الكلية للقلق
		-٠,٢٤٢	.٧٦٣٨٣	-٠,١٨٤٥٣	٢٠٩	انثى	

ويتضح من جدول (١٣) ما يلي: عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات الذكور والاناث في 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 في مستوى القلق الاختباري

نتائج الفرض الرابع

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

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

مستوى الدلالة		قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	النوع	قلق الامتحان
غير دالة	.٧٨٥	.٢٧٣	.٠٧٢٦١	.٠١٩٨٠	٢١١	ذكر	الجانب المعرفي
		.٢٧٢	.٠٧٢٦٨	.٠١٩٨٠	٢٠٩	انثى	
غير دالة	.٥٠٦	.٦٦٥	.٣٩٠٦٨	.٢٥٩٨٥	٢١١	ذكر	الجانب السلوكي
		.٦٦٥	.٣٩٠٦١	.٢٥٩٨٥	٢٠٩	انثى	
غير دالة	.٧٨٥	-٢٧٣	.٣٧٦٠٤	-٠,١٠٢٦١	٢١١	ذكر	الجانب الانفعالي
		-٢٧٣	.٣٧٦٣٠	-٠,١٠٢٦١	٢٠٩	انثى	
غير دالة	.٧٦٦	.٢٩٨	.٥٩٥٠٣	.١٧٧٠٤	٢١١	ذكر	الدرجة الكلية
		.٢٩٧	.٥٩٥١٦	.١٧٧٠٤	٢٠٩	انثى	

ويتضح من جدول (١٤): عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات الذكور والاناث في كل من (الجانب السلوكي - الجانب المعرفي - الجانب الانفعالي - الدرجة الكلية) وتتفق نتيجة هذا الفرض مع دراسة سميرة ميسون واسماء خويلد (٢٠١٨) حيث أسفرت عن عدم وجود فروق بين الذكور والاناث في مستوى التسوية الاكاديمي

نتائج الفرض الخامس

ينص الفرض الخامس على انه: "يوجد ناثير دال احصائيا للتفاعل الثنائي 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) ذي 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 تاثير كل سمات الشخصية

الايجابية واستراتيجيات المواجهه والتفاعل الثنائي بينهما على درجات قلق الامتحان

مربع ايتا	مستوى الدلالة	قيمة "ف"	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	المتغير التابع	مصدر التباين
.٧	.٠٨٤	.٨٧٤	٢,٢٠٢	١٨	٣٩,٦٣٥	الاعراض النفسية	(أ) سمات الشخصية الايجابية
.٤٨	.٠٦٥	.٨٦٠	١٥,٠٧٧	١٨	٢٧١,٣٨٥	الانزعاج المعرفي	
.٢٤	.٠٤٨	.٦٩٦	٢,٩٧٤	١٨	٥٣,٥٢٧	الارتباك المعرفي	
.٤٥	.٠٠٠	.٧٨٤	٣١,٤٦١	١٨	٥٦٦,٢٩٥	الاضطراب الانفعالي	
.٥١٤٨	.٤١٦	١,١١٥	٢,٨٠٨	٩	٢٥,٢٧٥	الاعراض النفسية	(ب) استراتيجيات المواجهه
.٥٧١	.٤٠٣	.٣٩٢	٦,٨٦٧	٩	٦١,٨٠٣	الانزعاج المعرفي	
.٦٨١	.٣٩٠	.٨٧٥	٣,٧٤١	٩	٣٣,٦٧١	الارتباك المعرفي	
.٧٦	.٠٠١	.٨٥٥	٣٤,٣٢٠	٩	٣٠٨,٨٧٩	الاضطراب الانفعالي	
.٨٦	.٠٠٠	١,٣٠٨	٣,٢٩٤	١١٧	٣٨٥,٤٢٣	الاعراض النفسية	(أ) × (ب) سمات الشخصية الايجابية × استراتيجيات المواجهه
.٩٢٢	.٠٠٠	١,٠٧٥	١٨,٨٤٩	١١٧	٢٢٠٥,٣٢٥	الانزعاج المعرفي	
.٨٣	.٠٠٠	١,٢٥٦	٥,٣٦٥	١١٧	٦٢٧,٧٥٦	الارتباك المعرفي	
.٧٨٦	.٠٠٠	١,١٧٨	٤٧,٣١٧	١١٧	٥٥٣٦,١٣٤	الاضطراب الانفعالي	
			٢,٥١٩	٢٢٧	٦٩٠,٣٢٦	الاعراض النفسية	الخطأ
			١٧,٥٣٢	٢٢٧	٤٨٠٣,٨٨٤	الانزعاج المعرفي	
			٤,٢٧٤	٢٢٧	١١٧٠,٩٤٥	الارتباك المعرفي	
			٤٠,١٥٢	٢٢٧	١١٠٠١,٥٦٧	الاضطراب الانفعالي	

* * دال عند مستوى (٠,٠١)

ويتضح من جدول (١٥) الآتي:

- لا يوجد تاثير دال احصائياً لسمات الشخصية الايجابية على درجات قلق الامتحان (الاعراض النفسية-الانزعاج المعرفي-الارتباك المعرفي- الاضطراب الانفعالي) وتشير قيم مربع ايتا إلى أن متغير سمات الشخصية الايجابية لم يفسر الكميات ضئيلة جدا من التباين الكلى فى درجات (الاعراض النفسية-الانزعاج المعرفي-الارتباك المعرفي- الاضطراب الانفعالي) حيث فسر متغير سمات الشخصية الايجابية ٧% , ٤٨% , ٢٤% , ٤٥% , من التباين الكلى فى درجات كل من (الاعراض النفسية-الانزعاج المعرفي-الارتباك المعرفي- الاضطراب الانفعالي) على الترتيب
- وجود تاثير دال احصائياً عند مستوى (٠.٠١) لاستراتيجيات المواجهه عل درجات قلق الامتحان (الاعراض النفسية-الانزعاج المعرفي-الارتباك المعرفي- الاضطراب الانفعالي) وتشير قيم مربع ايتا إلى ان متغير استراتيجيات المواجهه يفسر ٥١% , ٥٧% , ٦٨% , ٧٦% من التباين الكلى فى درجات كل من (الاعراض النفسية-الانزعاج المعرفي-الارتباك المعرفي- الاضطراب الانفعالي) على الترتيب وهى كمية كبيرة من التباين المفسر بواسطة متغير واحد وهو متغير استراتيجيات المواجهه
- وجود تاثير دال احصائياً للتفاعل الثنائى بين سمات الشخصية الايجابية واستراتيجيات المواجهه على درجات قلق الامتحان (الاعراض النفسية-الانزعاج المعرفي-الارتباك المعرفي- الاضطراب الانفعالي) 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 المعرفي-الارتباك المعرفي- الاضطراب الانفعالي) 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 المعرفي-الارتباك المعرفي- الاضطراب الانفعالي)

نتائج الفرض السادس:

ينص الفرض السادس على انه:"يوجد ناثير دال احصائياً للتفاعل الثنائى بين بعض سمات الشخصية الايجابية واستراتيجيات المواجهه على التسويق الاكاديمى لدى عينة الدراسة"

وللتحقق من صحة هذا الفرض قمت الباحثة باستخدام تحليل التباين متعدد المتغيرات التابعة و Multivariate Analysis of Variance (MANOVA) ذي التصميم العاملى (٢*٤) لدراسة تأثير 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	.٠٥٩	٢,٠٣٤	١,٠١٩	١٨	١٨,٣٤٨	الجانب المعرفى	(أ) سمات الشخصية الايجابية
.٧٦١	.٠٧٢	١,٥٥٧	٥,٥٤٣	١٨	٩٩,٧٧٧	الجانب السلوكى	
.٦٠٢	.٠٠١	٢,٥٧٩	١٢,٣١٣	١٨	٢٢١,٦٤٢	الجانب الانفعالى	
.٨٧٣	.٠٠٠	٢,٨٦٠	٣٥,٢٤٥		٦٣٤,٤٠٦	درجة كلية	
.٤٦١	.٣٢٨	١,١٤٧	.٥٧٥	١٠	٥,٧٥٠	الجانب المعرفى	(ب) استراتيجيات المواجهه
.٤١٥	.٤٤١	١,٠٠٣	٣,٥٧١	١٠	٣٥,٧٠٨	الجانب السلوكى	
.٣٩٣	.٦١٣	.٨١٧	٣,٨٩٨	١٠	٣٨,٩٧٧	الجانب الانفعالى	
.٤٠٤	.٧٨٥	.٦٣٢	٧,٧٩٤	١٠	٧٧,٩٣٨	درجة كلية	
.٦٣١	.٦٩٧	.٩٢٥	.٤٦٤	١٥١	٧٠,٠١٨	الجانب المعرفى	(أ) × (ب) سمات الشخصية الايجابية × استراتيجيات المواجهه
.٨٧٣	.٩٠١	.٨٢٥	٢,٩٣٦	١٥١	٤٤٣,٣٨٧	الجانب السلوكى	
.٩٦٥	.٩٩٨	.٦٥١	٣,١١٠	١٥١	٤٦٩,٥٥٥	الجانب الانفعالى	
.٩٣٢	.٩٩٧	.٦٦١	٨,١٤٢	١٥١	١٢٢٩,٤٩١	درجة كلية	
			.٥٠١	٢٢٩	١١٩,٧٩٠	الجانب المعرفى	الخطأ
			٣,٥٦٠	٢٢٩	٨٥٠,٨١٣	الجانب السلوكى	
			٤,٧٧٤	٢٢٩	١١٤٠,٨٩٦	الجانب الانفعالى	
			١٢,٣٢٤	٢٢٩	٢٩٤٥,٣٢٩	درجة كلية	

** دال عند مستوى (٠,٠١)

ويتضح من جدول (١٦) الآتى:

- يوجد تأثير دال احصائيا لسمات الشخصية الايجابية على درجات التسويق الاكاديمى (الجانب المعرفة-الجانب السلوكى-الجانب الانفعالى-الدرجة الكلية) وتشير قيم مربع ايتا إلى أن متغير سمات الشخصية الايجابية يفسر كميات كبيرة من التباين الكلى فى درجات

- (الجانب المعرفى-الجانب السلوكى-الجانب الانفعالى-الدرجة الكلية) حيث فسر متغير سمات الشخصية الايجابية ٥٧% , ٧٦% , ٦٠% , ٨٧% , من التباين الكلى فى درجات كل من (الجانب المعرفى-الجانب السلوكى-الجانب الانفعالى-الدرجة الكلية) على الترتيب
- لا يوجد تاثير دال احصائيا عند مستوى (٠.٠١) لاستراتيجيات المواجهه على درجات التسويف الاكاديمى (الجانب المعرفة-الجانب السلوكى-الجانب الانفعالى-الدرجة الكلية) وتشير قيم مربع ايتا الى ان متغير استراتيجيات المواجهه يفسر ٤٦% , ٤١% , ٣٩% , ٤٠% من التباين الكلى فى درجات كل من (الجانب المعرفى-الجانب السلوكى-الجانب الانفعالى-الدرجة الكلية) على الترتيب وهى كمية صغيرة جدا من التباين المفسر بواسطة متغير واحد وهو متغير استراتيجيات المواجهة
 - وجود تاثير دال احصائيا للتفاعل الثنائى بين سمات الشخصية الايجابية واستراتيجيات المواجهه على درجات التسويف الاكاديمى (الجانب المعرفى-الجانب السلوكى-الجانب الانفعالى-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 التسويف الاكاديمى (الجانب المعرفة-الجانب السلوكى-الجانب الانفعالى-الدرجة الكلية) على الترتيب حيث فسر التفاعل الثنائى بين متغيرى سمات الشخصية الايجابية واستراتيجيات المواجهه ٦٧% , ٨٧% , ٠.٨% , ٩٢% من التباين الكلى فى درجات (الجانب المعرفى-الجانب السلوكى-الجانب الانفعالى-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 التسويف الاكاديمى فى الدراسة والتحلّى بالصفات بالاييجابية.

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 عيننة من طلبة جامعة دمشق، مجلة جامعة دمشق، ٣٣ (١) ٤٤١-٤٨٤ .
- 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 عيننة من طلبة قسم علم النفس فى كلية التربية بجامعة دمشق ،مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس،مجلد ١٦ (١)، ١٣-٥٦.
- 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 التربوية المتخصصة ، ٤ (٦) ، ٢٠٣-٢٣٩.

- 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 ، مجله 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) ١٤٣-٥٥
- عباس العلى (٢٠١٤). الشخصية الايجابية، الحوار المتمدن، العدد 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) ، ١٢٤-١٩٧
- معاوية ابوغزال (٢٠١٢). التسويف الاكاديمى انتشاره واسبابه 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 skills 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,Connor-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. 6th 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 a self- report inventory in acounseling and research contex *European journal of psychological* 1.12(3) pp224-235.
- Juan. (2013)..Academic stress, test anxitety ,and performance in achinese high school sample ; the moderating effects of coping strategies and perceived social support ,<https://scholaworks.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:

اعزائي الطلاب

فيما يلي مجموعة من العبارات التي تمثل وجهه نظركم والتي تهمننا وتفيدنا في هذا البحث ونرجو منكم ان تقرأوا كل عبارة بعناية ثم تختاروا ما يعبر عن رأيكم 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 فهي 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 زملائي الاخرين					
٣	انا اتكيف بسهولة مع اى تغيير حولى					
٤	انا اعترز 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 والتزامتى					
٩	اتعامل مع الاخرين باحترام وايجابية					
١٠	اعتبر نفسى عادلا					
١١	اقدر العلاقات التي يملأها الود والحب					
الالتزام الذاتى						
١٢	يحببنى الاخرين نظرا لالتزامى الذاتى معهم					
١٣	انا افضل الاعتماد على الذات فى كل اعمالى					

م	المفردات	لاوافق بشده	لاوافق	غير متأكد	وافق	وافق بشده
١٤	ان اهتم واقدر زملائي المقربين منى					
١٥	اقدم الشكر لزملائي عندما يقدمون لى خدمة					
١٦	اساعد جميع زملائي حتى من لم يطلب منى المساعدة					
١٧	اتعلم دائما اشياء جديدة					
١٨	اعتقد ان العمل الجاد هو اساس النجاح					
١٩	احافظ على عادات وتقاليد المجتمع الذى اعيش فيه					
٢٠	انا شخص وفى ومخلص مع زملائي					
٢١	انا احب المغامرة وعندما افشل فى اداء مهمة ما احاول مرارا حتى اصل					
التوجه نحو الاخرين						
٢٢	انا اندمج بسرعة مع زملائي الجدد					
٢٣	دائما ما ياخذ براى زملائي الاخرين					
٢٤	لدى قوة تأثير على زملائي ويحققون ما اريدة منهم					
٢٥	حياتى كلها امل وتفائل واثارة وتشويق					
٢٦	دائما احقق النجاح لانى اخذ قراراتى بحكمة					
٢٧	لدى ثقة كبيرة فى النفس وفى قدراتى وامكانياتى					
٢٨	دائما اقوم بعمل اشياء مثيرة فى حياتى					
٢٩	اقوم بتكوين صداقات كثيرة					
٣٠	اقوم بنشر الفكاهة والمرح فى المكان الذى اتواجد فيه					

مقياس التسوية الاكاديمي لطلاب المرحلة الثانوية :

البيانات الاساسية :

النوع : المدرسة :

السن : الصف الدراسي :

طلابى الاعزاء

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

م	المفردات	كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	منخفضة	منخفضة جدا
١	انجز الانشطة المدرسية وواجباتى المنزلية اولا باول دون تاجيل					
٢	عند اقتراب موعد الامتحان اشغل نفسى باشياء ليس منها فائدة					
٣	اقوم بعمل الواجبات المنزلية يوميا بدون تاخير					
٤	احيانا اقوم بتاجيل واجباتى الدراسية لليوم التالى					
٥	ابدا انجاز مهماتى فورا بعد تحديدها					
٦	انهى واجباتى الدراسية قبل الوقت المحدد لانجازها					
٨	دائما اقوم البدء بواجباتى الدراسية فى اللحظات الاخيرة فى موعد تقديمها					
٩	دائما لدى مبررات لعدم انجاز واجباتى فى موعدها المحدد					
١٠	اقوم بتضييع وقتى بشكل مستمر					
١١	انهى واجباتى الدراسية فى الوقت المحدد					
١٢	دائما اقرر بان انهى واجباتى المدرسية ثم اقوم بعد ذلك بتاجيلها					
١٣	دائما اضع خطة لانجاز واجباتى المدرسية					
١٤	دائما اقوم بتاجيل المهمات الدراسية الصعبة					
١٥	دائما اقوم بتاجيل الواجبات المدرسية حتى لو كانت مهمة					
١٦	دائما اقوم بتاجيل واجباتى سواء كانت ممتعة او غير ممتعة بالنسبة لى					
١٧	اشعر بالضيق من مجرد التفكير فى انجاز مهماتى المدرسية					
١٨	لا اقوم بتاجيل الاعمال الضرورية الانجاز					
١٩	اقوم بالعديد من الانشطة الترفيهية بحيث لا يبق لى وقت للدراسة					
٢٠	اقوم بتاجيل ل البدء بالدراسة لانى اعتقد انه مازال لدى الوقت الكافى لاحقا					
٢١	ان تاجيل الاعمال والواجبات يسب لى الكثير من المشكلات					