

فاعلية برنامجي إرشاد جمعي في خفض مستوى  
قلق الاختبار لدى عينة من الطلبة الذكور  
بجامعة السلطان قابوس

د. عبد الفتاح محمد سعيد الخواجه  
مركز الإرشاد الطلابي  
جامعة السلطان قابوس - سلطنة عمان

## فاعلية برنامجي إرشاد جمعي في خفض مستوى قلق الاختبار لدى عينة من الطلبة الذكور بجامعة السلطان قابوس

د. عبد الفتاح محمد سعيد الخواجه

مركز الإرشاد الطلابي

جامعة السلطان قابوس - سلطنة عمان

### الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى تطوير برنامجين في الإرشاد الجمعي: استند الأول إلى الاتجاه العقلاني الانفعالي السلوكي، والثاني إلى أساليب الاسترخاء، واستقصاء مدى فاعلية كل منهما في خفض مستوى قلق الاختبار لدى عينة من الطلاب الذكور في كلية التربية بجامعة السلطان قابوس. تألفت عينة الدراسة من (٣٣) طالباً، قسمت عشوائياً إلى مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة تكون كل منها من (١١) طالباً، حيث خضعت المجموعة التجريبية الأولى لبرنامج الإرشاد الجمعي الذي يستند إلى الاتجاه العقلاني الانفعالي، وخضعت المجموعة التجريبية الثانية إلى أساليب الاسترخاء، في حين لم تتلق المجموعة الضابطة أي من هذين البرنامجين. أظهرت نتائج تحليل التباين المشترك (ANCOVA)، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة على الاختبار البعدي واختبار المتابعة لمقياس قلق الاختبار، ووجد أن قيم (ف) دالة إحصائياً عند مستوى  $(\alpha=0.05)$ . كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين البرنامجين.

**الكلمات المفتاحية:** قلق الاختبار، برنامج إرشاد جمعي يستند إلى الاتجاه العقلاني الانفعالي السلوكي، برنامج إرشاد جمعي يستند إلى أساليب الاسترخاء، طلبة الجامعات.

## The Efficacy of Two Group Counseling Programs in Reducing Test Anxiety among a sample of Male Students at Sultan Qaboos University

Dr. Abdelfattah M . S Alkhawaja  
Lecturer in psychology department  
Sultan Qaboos University

### Abstract

This study aimed at developing two group counseling program; one based on the rational – emotive behavior therapy, and the second based on relaxation techniques, and investigating the effectiveness of these programs in reducing test anxiety among a sample of male students from the college of education at Sultan Qaboos University.

The sample of the study consisted of 33 male students. It was randomly divided into three groups: two experimental groups, & one control group, each consisted of (11) students.

The results of (ANCOVA) showed significant differences in test anxiety in favor of the two experimental groups compared to the control group ( $\alpha = 0.05$ ). These differences were also maintained through the follow up test. In addition there are no significant differences between the two programs.

**Key words:** test anxiety, group counseling programs based on rational-emotive behavior therapy, group counseling programs based on relaxation techniques, university students.

---

## فاعلية برنامجي إرشاد جمعي في خفض مستوى قلق الاختبار لدى عينة من الطلبة الذكور بجامعة السلطان قابوس

د. عبد الفتاح محمد سعيد الخواجه  
مركز الإرشاد الطلابي  
جامعة السلطان قابوس - سلطنة عمان

### المقدمة

يحتل القلق النفسي (Anxiety) المرتبة الأولى في الانتشار بين الأمراض النفسية، ولا يكاد يخلو مجتمع من المجتمعات من هذه الظاهرة، نظرا لمتطلبات الحياة المتعددة في هذا العصر (ابراهيم، 1994). وبحسب الدليل التشخيصي النسخة الرابعة (DSM-IV) تظهر أعراض القلق على شكل قلق زائد وانشغال قلقي (Worry). وتوقع توجسي يحدث عند الفرد في معظم الوقت، ويستمر لمدة ٦ أشهر على الأقل، ويدور حول عدد من الحوادث أو الأنشطة كالأجاز، حيث يواجه الفرد صعوبة في السيطرة على الانشغال القلبي (American Psychiatric Association, 1994).

والقلق حالة نفسية تحدث عندما يشعر الفرد بخطر يهدده يؤدي إلى ارتباك وتوتر انفعالي واضطرابات فسيولوجية، وهو من العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي سواء كان إيجابا أو سلبا (Everson, Tobias, Hartman & Gourgey, 1993). وبين الأدب التربوي في هذا المجال بوجود علاقة ايجابية بين الدرجات المرتفعة في التحصيل الدراسي وقلق الإختبار الذي يكون بمستوى منخفض. كما أن الطلاب الذين يعانون من القلق المرتفع يتسمون بالميل إلى العزلة والانطواء على ذاتهم مقارنة مع أفراد يتميزون بقلق منخفض (Cassady & Johnson, 2002).

إن قلق الاختبار (Test Anxiety) ليس هو التوتر الطبيعي الذي يمكن أن يحصل عند أي فرد قبل الاختبار، ولكنه نوع من القلق (Anxiety) المزعج للفرد بسبب الخوف غير المبرر والمبالغ فيه، وبما يتضمنه من مشاعر الذعر والخوف وفقدان السيطرة، والعصبية والعجز والألم، وينتج عن ذلك عدم القدرة على التفكير بوضوح بالرغم من التحضير الكافي عند الطالب (Goldfried & Davison, 1994).

كما يعتبر قلق الإختبار مشكلة تعليمية ذات دلالة يتعرض لها العديد من الطلبة، كما يزداد تعرض طلبة الجامعات لقلق الإختبار أيضا نظرا لكثرة التقييمات التي يتعرضون

لها على مدار فترة دراستهم. ونتيجة لذلك يحدث قلق الإختبار عند بعضهم. وتزداد حدته في أوقات الإختبارات خوفاً من ضياع مستقبلهم، وعدم وصولهم للمستوى المطلوب الذي يحقق لهم أمنياتهم في الحياة الجامعية (Sud & Prabha, 2004). كما تلعب الإختبارات التحصيلية دوراً بارزاً في جميع البرامج التعليمية، فهي الأسلوب الذي يستخدم كثيراً - وحتى الآن- في تحديد تحصيل المتعلم، وبعد قلق الإختبار خبرة غير مريحة وغير سارة، وذلك قبل الإختبار أو خلاله أو بعده، بسبب الخوف والرغبة التي يتركها عند الفرد، وبشكل عام لدى كل فرد خبرة على نحو ما من قلق الإختبار. وأن النتيجة والأداء السيئ في الإختبار يمكن أن تعود إما إلى نقص الاستعداد الدراسي، أو فقط بسبب قلق الإختبار (Egbochuku, 2008).

وعليه فإن قلق الإختبار يعد من المشكلات التي يواجهها الطالب عند قرب وقت الإختبارات، وهي عبارة عن ردود فعل انفعالية حيال الإختبار الذي سوف يقدمه الطالب في ذلك الوقت، وقد يكون مثل هذا القلق عادياً ومصدر تخفيف وتشجيع للطالب، إلا أنه إذا تعدى الحد الطبيعي فإنه ينعكس على الطالب بالارتباك والخوف، مما يؤدي إلى ظهور كثير من المشاعر السلبية يرافقها بعض التأثيرات الجانبية النفسية والجسمية؛ كالتحرج من الإختبار دون الإجابة على أي شيء فيه، والمعاناة من اعراض الصداع والغثيان والأرق والاحساس بالضيق (Webb & Brigrman, 2006). وتشير الدراسات إلى أن ما بين 15-20٪ من طلاب الجامعات يعانون من قلق الإختبار (Sarason & Sarason, 1990).

وعند طلبة الجامعات فإن قلق الإختبار يمكن أن يكون أكثر إيذاءً للطلبة، نظراً لتأثيره السلبي في أداءاتهم الأكاديمية، كما يؤثر على صحتهم بشكل عام. وإن الطلبة الذين يعانون من مستويات مرتفعة من قلق الإختبار ربما لا يتوافقون في حياتهم الجامعية، وهذا قد يؤدي إلى مشكلات نفسية أخرى، بالإضافة إلى انسحاب الطالب من الجامعة (Taylor & Deanne, 2002).

ولخفض قلق الإختبار هناك اتجاهات نظرية عديدة تطرقت لهذا الامر، ومن أهمها الإرشاد العقلاني الإنفعالي السلوكي (REBT) (Rational Emotive Behavior Therapy)، والقلق يعود في معظم الحالات بسبب الاحباطات، والتي تؤثر على شخصية الفرد بشكل كلي، والإرشاد العقلاني الإنفعالي يركز على كشف المعتقدات اللاعقلانية التي قد تؤدي إليها المشاعر السلبية وغير الصحيحة، ويتم هنا استبدالها ببدائل عقلانية منتجة لدى الفرد (Egbochuku, 2008).

وتفسر نظرية إليس (Ellis) في الإرشاد العقلاني الإنفعالي السلوكي قلق الإختبار لدى

الأفراد بسبب الأفكار اللاعقلانية ومعتقدات الفرد التي يتمسك بها (Ellis, 1980). حيث أن الطالب عند مواجهته لاختبار معين تتراكم هذه الأفكار اللاعقلانية لديه وتراوده. وكلما زادت أهمية الإختبار تتنابه مشاعر مقلقة وخوف من الرسوب أو عدم التحصيل الجيد، وهذا ناتج عن تضخيمه للموقف أو بسبب طريقته في تفسير الموقف، ثم يسلك سلوكا تجنبيا. وبالتالي تصبح اتجاهاته سلبية تجاه الإختبارات. مما يزيد في توتره وخوفه، ويصبح غير قادر على ضبط انفعالاته وأعصابه، ويكون سريع الإثارة وغضبه متواصل. ويفقد القدرة على التركيز، وينتابه السرحان والنسيان، وبالتالي ينخفض أداؤه الدراسي. خاصة وأن الأفكار اللاعقلانية أكثر انتشارا عند الطلبة ذوي قلق الإختبار المرتفع (فرح، والعتوم، والعلي، 1993). ويستند الإرشاد الانفعالي العقلاني السلوكي (Rational Emotive Behavior Therapy) في تفسيره لقلق الاختبار إلى افتراض مفاده أن التعرض لعامل ضاغط وهو الاختبار في هذه الحالة (A) (Activating Event) لا يسبب الانزعاج بحد ذاته، بل إن نوعية الاعتقاد (B) (Belief) لهذا العامل من جانب الفرد هو الذي يحدد النتيجة النهائية (C) (Consequence) ألا وهي قلق الاختبار (Corey, 1996).

ويعتبر التفكير العقلاني من أهم المهارات التكيفية التي يمكن أن يستخدمها الطلبة، حيث يستطيع الطالب من خلال التفكير العقلاني أن يضبط الانفعالات القوية، وكذلك التعامل مع العوامل الضاغطة، حيث يمكن تعليم الطلبة التفكير العقلاني والمبادئ العامة للصحة الانفعالية، وتدريبهم على تطبيقها على أنفسهم وعلى الآخرين (Gadzella, & Baloglu, 2001).

ويرى اليس (Ellis) أن الفرد يطوّر اضطرابه من خلال نظام معتقداته وترميزه وتفسيره للأحداث. والخبرات التي يمر بها، وتعريفه لها بأنها محزنة أو مؤلمة أو مقلقة، وهو المسؤول عن اضطراباته الإنفعالية وليست الحوادث نفسها هي المسؤولة عن ذلك (Ellis & Abrams, 1994).

كما يمكن اتباع أساليب متعددة تساعد الطالب على خفض قلق الإختبار ومنها: أساليب الاسترخاء (Relaxation techniques)، والتي تساعد في استرخاء العضلات والأعصاب (Powell, & Enright, 1990). والاسترخاء هو شعور الفرد بالاستقرار النفسي والهدوء، وهو عكس التوتر أو القلق أو الخوف، ويكون ذلك عن طريق إرخاء عضلات وأعصاب الجسم تماما. من خلال أساليب التنفس العميقة (Deep Breathing Techniques) أو التأمل الإيحائي (Relaxation in Hypnosis) أو القراءة أو المشاهدة الهادئة، أو من خلال

تمارين الاسترخاء العضلي (Muscle Relaxation Exercise). او باستخدام جهاز خاص بالاسترخاء وهو كرسي الاسترخاء الكهربائي (Smith, Arnkoff & Wright, 1990). كما يعرف الاسترخاء بأنه التوقف الكامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر. والاسترخاء بهذا المعنى يختلف عن الهدوء الظاهري أو حتى النوم. لأنه ليس من النادر أن نجد شخصا يرقد على أريكته لساعات معدودة لكنه، لا يكف عن إبداء العلامات الدالة عن الاضطراب العضوي أو الحركي: كعدم الاستقرار والحركة المستمرة، وامتلاء الذهن بالأفكار والصراعات والتشتت الذهني (Braith, McCullough & Bush, 1988).

وتهدف أساليب الاسترخاء، او ما يعرف بـ تكنيكات الاسترخاء (Relaxation Techniques). إلى خفض السلوك التوتري، وبالتالي خفض القلق عند الفرد، وأن الاستجابة الاسترخائية (Relaxation response) لدى الفرد هي أي تقنية (اسلوب) أو إجراء يُساعد الفرد على أن يصبح مسترخيا، وهذا يعني أن خل استجابة الاسترخاء مكان استجابة القلق (Adeola, 1987) (Anxiety response). ولكن بدون تلقي تدريب مناسب على الاسترخاء لا يمكن أن تحصل على الاسترخاء المناسب للتعامل مع قلق الإختبار، وهناك تكنيكات استرخائية تعرف بالقصيرة الأمد (relaxation Short-term) وهناك طويلة الأمد (Long-term relaxation) والتي تُساعد الفرد على الهدوء، وبالتالي ينخفض قلق الإختبار لديه (Sharma, 2002).

وتستند برامج الإرشاد الجمعي في مجال الإرشاد العقلاني الإنفعالي السلوكي على أن يقوم المرشد النفسي بدور المعلم والمدرّب للمسترشد، ومهاجمة وتفنيد الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية والعواطف السلبية التي تهزم الفرد، وذلك بإعادة تنظيم مدرّكاته وأفكاره لكي يصبح تفكيره منطقيًا وعقلانيًا، وتوعية الفرد بالمشاعر والعواطف الناتجة عند التعرض للمواقف المقلقة له، ومن هنا يبدأ المرشد بتدريب الفرد على تفنيد هذه المعتقدات والأفكار غير المنطقية والهازمة له، وتشجيعه على تبنى فلسفة أكثر عقلانية، ويقوم المرشد النفسي بتدريبه أيضا على كيفية النظر إلى أفكاره واعتقاداته الخاطئة، والتي تسبب له الانفعالات والسلوكيات والأعراض غير المرغوبة (Prochaska & Norcross, 2006). وهذا ما ارادت الدراسة تحقيقه من خلال برنامج الإرشاد الجمعي الأول على عينة الدراسة، كما ان برنامج الإرشاد الجمعي الثاني والذي يستند إلى أساليب الاسترخاء (Relaxation Techniques) يرمي أيضا إلى خفض السلوك التوتري الناتج عن قلق الإختبار، من خلال تلقي الطالب التدريب المناسب على الاسترخاء، وبالتالي خفض القلق لديه. وهذا ما ارادت الدراسة تحقيقه

من خلال تطبيق برنامج الإرشاد الجمعي الثاني. وفي مجال الدراسات السابقة أجرى الهواري، والشناوي (١٩٨٧) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين قلق الإختبار والعادات والإجتهادات الدراسية لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالملكة العربية السعودية، على عينة عشوائية مكونة من ١٤٠ طالباً من قسم علم النفس في المستويات المختلفة تم اختيارهم عشوائياً. وقد تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وقد أظهرت النتائج بوجود علاقة ارتباط سالبية بين قلق الإختبار والتكيف الدراسي للطلاب. ووجود علاقة ارتباط سالبية وغير دالة إحصائياً بين قلق الإختبار وكل من العادات والإجتهادات والتوافق الدراسي.

كما أجرى كروكير و جروزيلي (Crocker & Grozelle, 1991) دراسة هدفت لاستقصاء أثر برنامج في الاسترخاء العضلي وتمارين التنفس في خفض مستوى القلق بشكل عام وقلق الإختبار بشكل خاص على عينة من ٥٨ طالباً جامعياً. اظهرت النتائج أن اسلوب الاسترخاء كان فعالاً في خفض درجات القلق العام عند الطلبة.

وأجرى ايجيشكو وأبودو (Egbockuku & Obodo, 2005) دراسة هدفت لاستقصاء فاعلية تقليل الحساسية التدريجي (Systematic Desensitization SD) في خفض قلق الإختبار لدى عينة المراهقين في نيجيريا، وأظهرت نتائجها فاعلية أسلوب تقليل الحساسية التدريجي في خفض قلق الإختبار.

وفي دراسة قام بها إقبوشيوكو (Egbochuku, 2008) هدفت لاستقصاء فاعلية الإرشاد العقلائي الإنفعالي (Rational emotive behaviour therapy REBT) في خفض قلق الإختبار، على عينة قصدية عددها (٨٠) طالباً وطالبة في نيجيريا، خضعت لـ (١٢) جلسة تدريبية مدة كل منها (٣٠) دقيقة، وبمعدل جلستين اسبوعياً. وأظهرت النتائج فاعلية الإرشاد العقلائي الإنفعالي في خفض قلق الإختبار لدى الطلاب والطالبات.

كما أجرت فوريني و ريفا (Gorini & Riva, 2008) دراسة هدفت لاستقصاء فاعلية استخدام بعض أساليب الاسترخاء في خفض القلق لدى عينة من الطلبة مكونة من (٧٥) فرداً مصنفيين على أنهم يعانون من القلق العام (GAD)، قسمت إلى ثلاث مجموعات متساوية احدها ضابطة، حيث تم تدريب المجموعتين التجريبيتين على أساليب متعددة في الاسترخاء، أظهرت النتائج فاعلية أساليب الاسترخاء في خفض القلق العام.

وفي دراسة قام بها كارمي و فينكاتيسان (Karimi & Venkatesan, 2009) لاستقصاء أثر الإرشاد المعرفي السلوكي الجماعي في خفض قلق اختبار الرياضيات في المدارس العليا في



ايران. على عينة قصدية مكونة من (٢٣ فردا) والذين لديهم مستوى مرتفع من قلق اختبار الرياضيات. قسمت إلى مجموعتين: تجريبية (١٦ فردا) وضابطة (١٧ فردا). وخضعت المجموعة التجريبية للبرنامج الذي تكون من ١٥ جلسة مدة كل منها ٩٠ دقيقة، بمعدل جلستين اسبوعيا. أظهرت النتائج فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي الجماعي في خفض قلق اختبار الرياضيات.

وأجرت أبو غالي (٢٠١١) دراسة هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج سلوكي معرفي في خفض القلق لدى عينة مكونة من (٢٤) طالبة في الصف الثاني عشر. وأظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج السلوكي المعرفي في خفض قلق الامتحان لدى العينة التجريبية. وما تقدم نتبين أن قلق الإختبار يؤدي إلى تدني مستوى التحصيل الدراسي والمعدل التراكمي لدى الطالب الجامعي، وتبين الدراسات أيضا أهمية استقصاء أثر البرامج الإرشادية ومدى فاعليتها في خفض قلق الإختبارات لدى الطلبة، وفي حدود علم الباحث هناك قلة من الدراسات التي أجريت على مجتمع هذه الدراسة وفي هذا المجال، ومن هنا كان لابد من معرفة فاعلية هذه الإجهات النظرية والتدخلات الإرشادية من خلال تطوير برامج الإرشاد الجمعي موضوع الدراسة، واستقصاء أثرها في خفض قلق الإختبار لدى طلبة الجامعات.

### مشكلة الدراسة

بعد قلق الإختبار من الحالات النفسية التي تؤثر بشكل مباشر في التحصيل الدراسي لدى الطلبة، كما يبين الأدب النفسي في هذا المجال ان الطلبة الذين لديهم معاناة من قلق الإختبار ربما لا يصلون إلى التوافق الأكاديمي، مما يؤدي إلى بروز مشكلات نفسية اخرى لديهم، او انسحابهم من الجامعات (Taylor & Deanne, 2002). كما لاحظ الباحث من خلال عمله كإختصاصي الإرشاد والتوجيه ان هناك العديد من الطلبة يتوترون ويظهرون بعض المشاعر السلبية المرتبطة بقرب وقت الإختبار، ووجود علامات قلق الإختبار لديهم في مثل هذه الأوقات. كما تبين الدراسات السابقة ان برامج الإرشاد الجمعي التي تقوم على نظرية الارشاد العقلاني الإنفعالي السلوكي للعالم ألبرت أليس، وكذلك أساليب الاسترخاء ربما تناسب الطلبة ذوي القلق المرتفع من الإختبارات، ولذلك كان لابد من تدريب هذه الفئة من الطلبة وتزويدها بالإستراتيجيات الإرشادية المناسبة من خلال برامج الإرشاد الجمعي المستندة إلى هذين الاسلوبين. وعليه فإن مشكلة الدراسة تتمثل بالسؤال الرئيسي التالي: هل يؤدي التدريب على مهارات التفكير العقلاني الإنفعالي، وكذلك التدريب على أساليب

الاسترخاء إلى خفض مستوى قلق الإختبار لدى عينة من الطلاب الذكور في كلية التربية بجامعة السلطان قابوس؟.

### أهمية الدراسة

تبرز أهمية الدراسة الحالية من أهمية المرحلة الجامعية لعينة الدراسة وهي مرحلة الإعداد العلمي المتقدم، والتي تتميز بوجود التحديات الأكاديمية والاجتماعية والنفسية. كما تنبثق أهميتها كونها تتناول مفهوم قلق الإختبار عند فئة الطلبة الجامعيين، وما يمثله من تحدٍ ربما يتسبب في الفشل الدراسي والمعاناة النفسية، واستقصاء فاعلية برامج الإرشاد الجمعي التي يمكن لها ان تساهم في خفض قلق الإختبارات لديهم.

كما تنبع أهمية الدراسة من خلال تفعيل خدمات الإرشاد النفسي المقدمة لطلبة الجامعة والذين لديهم قلق الإختبار، وتزويدهم بالمهارات التكيفية المناسبة، والتي سبق اختبارها وتجربتها، ومن خلال برامج الإرشاد الجمعي (Group Counseling)، مما يحسن في أداءاتهم الأكاديمية، خاصة وأن برامج الإرشاد الجمعي ذات فاعلية في تقديم الخدمة النفسية المتخصصة لمجموعة من الأفراد، يشتركون معا في مشكلة ما (Rutan & Stone, 2001).

### أهداف الدراسة

هدفت الدراسة إلى تطوير برنامجين في الإرشاد الجمعي واستقصاء فاعلية كل منهما في خفض مستوى قلق الإختبار ويتفرع من هذا الهدف الهدفان التاليان:

١- استقصاء أثر ومدى فاعلية البرنامج الذي يستند إلى نظرية الإرشاد العقلاني الإنفعالي السلوكي في خفض مستوى قلق الإختبار لدى عينة من الطلاب الذكور في كلية التربية بجامعة السلطان قابوس.

٢- استقصاء أثر ومدى فاعلية البرنامج الذي يستند إلى أساليب الاسترخاء في خفض مستوى قلق الإختبار لدى عينة من الطلاب الذكور في كلية التربية بجامعة السلطان قابوس.

### محددات الدراسة

أُجريت هذه الدراسة في إطار المحددات التالية:

١- اقتصرَت هذه الدراسة على تطبيق برنامجين في الإرشاد الجمعي: الأول يستند إلى الإِجَاه

العقلاني الإنفعالي السلوكي، والثاني يستند إلى أساليب الاسترخاء، لدى عينة من الطلاب الذكور في كلية التربية بجامعة السلطان قابوس خلال الفصل الأول (٢٠١١م).  
٢- كما تحدد الدراسة بأداة الدراسة وأساليب التحليل الإحصائي المستخدمة.

### فروض الدراسة

تختبر الدراسة الحالية الفرضيات التالية:

- ١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$  في مستوى قلق الإختبار لدى طلاب كلية التربية بين المجموعة التجريبية التي تلقت برنامج الإرشاد الجمعي الذي يستند إلى الاتجاه العقلاني الانفعالي السلوكي، والمجموعة الضابطة تعزى للبرنامج.
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$  في مستوى قلق الإختبار لدى طلاب كلية التربية بين المجموعة التجريبية التي تلقت برنامج الإرشاد الجمعي الذي يستند إلى أساليب الاسترخاء، والمجموعة الضابطة تعزى للبرنامج.
- ٣- لا توجد فروق بين البرنامجين في فاعلية كل منهما في خفض مستوى قلق الإختبار ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$ .

### مصطلحات الدراسة

**قلق الإختبار:** يعرف قلق الإختبار باعتباره حالة نفسية أو ظاهرة انفعالية تصيب الطالب خلال الإختبارات، وتنشأ عن تخوفه من الفشل أو الرسوب أو تخوفه من عدم حصوله على نتيجة مرضية له، وربما تؤثر هذه الحالة النفسية على العمليات العقلية كالانتباه والتركيز والتفكير والتذكر (Powell, 2004).

كما يعرف بأنه الشعور بالضغط والتوتر والذي يحد من قدرة الطالب في أن يعمل جيدا خلال الاختبار، وعادة ما يظهر بسبب جملة من العوامل السلبية، كانهخفاض الدافعية، أو بسبب توقعات الآباء المرتفعة، وأيضاً بسبب المنافسة الشديدة، والمعايير العالية التي تضعها المؤسسات التعليمية، وكذلك بسبب الاتجاهات السالبة وعدم الإهتمام من المدرسين، أو بسبب انخفاض مستوى إعداد الطالب نفسه للإختبار، وبصاحبه آثار فسيولوجية وانفعالية ومخاوف شديدة مع تنشئتذهني للطالب (Black 2005). ويعرف قلق الإختبار إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على أداة قياس قلق الإختبار المستخدمة في الدراسة.  
**برامج الإرشاد الجمعي:** يعرف برنامج الإرشاد الجمعي بأنه نوع من الأساليب والخدمات

الإرشادية، والتي تتضمن النشاطات والعمليات الإرشادية المخططة والتي ترمي إلى تحقيق أهداف معينة من خلال المجموعة الإرشادية والتي يفضل ألا يزيد عددها عن (١٢) فرداً. وهو عبارة عن وسائل يستخدمها المرشد النفسي لتحقيق النمو النفسي والاجتماعي والشخصي لدى الأفراد أعضاء المجموعة الإرشادية. ولغايات هذه الدراسة يعرف إجرائياً بأنه برنامج الإرشاد الجمعي الذي طوره الباحث وقدمه للطلبة (عينة الدراسة). وهناك برنامجان: الأول يستند إلى الإجهاد العقلاني الإنفعالي، والثاني يستند إلى أساليب الاسترخاء. ويكون كل منهما من (٦) جلسات مدة كل منها (٧٥) دقيقة.

### منهج الدراسة

تعتمد الدراسة الحالية على المنهج التجريبي، وذلك لقدرته على اختبار فاعلية برامج الإرشاد الجمعي، ومن ثم تحليل النتائج وتفسيرها للوصول إلى تحقيق الأهداف المرجوة من هذه الدراسة. وقد جاء تصميم الدراسة التجريبي بهدف فحص أثر المتغير المستقل وهو برنامجان في الإرشاد الجمعي؛ الأول يستند إلى الإجهاد العقلاني الإنفعالي السلوكي، والثاني يستند إلى أساليب الاسترخاء على المتغير التابع وهو الدرجة على مقياس قلق الإختبار كما هو مبين في الجدول رقم (١).

الجدول رقم (١)  
التصميم التجريبي للدراسة

قياس المتابعة	القياس البعدي	التدريب على البرنامج	القياس القبلي	عدد افراد المجموعة	تعيين عشوائي
قياس قلق الإختبار	قياس قلق الإختبار	تطبيق برنامج*	مقياس قلق الإختبار	١١	المجموعة التجريبية (١)
=	=	تطبيق برنامج**	=	١١	المجموعة التجريبية (٢)
=	=	لا تطبيق	=	١١	المجموعة الضابطة (٣)

\* برنامج برنامج الإرشاد الجمعي الذي يستند إلى الإجهاد العقلاني الإنفعالي السلوكي.

\*\* برنامج برنامج الإرشاد الجمعي الذي يستند إلى أساليب الاسترخاء.

وتم استخراج المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية للدرجات القبلية والبعدي والمتابعة على مقياس قلق الإختبار للمجموعات الثلاث التجريبية الأولى والثانية والمجموعة الضابطة.

وفيما يتعلق بإجراءات التطبيق، فقد قام الباحث بإجراء القياس القبلي لمقياس قلق الإختبار على المجموعتين التجريبيتين وكذلك المجموعة الضابطة، كما قام الباحث بتطبيق

برنامجي الإرشاد الجمعي موضوع الدراسة على المجموعتين التجريبتين. أما المجموعة الضابطة فقد وضعت على قائمة الانتظار ولحين الانتهاء من تطبيق البرنامجين وإجراء القياس البعدي لقياس قلق الإختبار على المجموعتين التجريبتين والمجموعة الضابطة. كما جرى تطبيق قياس المتابعة للمجموعات الثلاث بعد ثلاثة أسابيع من اجراءات الدراسة التجريبية.

### عينة الدراسة

بعد أن تم الاعلان عن برامج الارشاد الجمعي موضوع الدراسة والموجه إلى الطلاب الذكور في كلية التربية خلال الفصل الأول ٢٠١١م والذين يشعرون بالقلق عند الإختبارات. جرى تطبيق مقياس قلق الإختبار عليهم. حيث اختيرت عينة الدراسة (٣٣) طالبا بطريقة قصدية لتلبية أغراض هذه الدراسة التجريبية. وهم من الطلبة ذوي الدرجات الأعلى على المقياس. حيث كان متوسط درجاتهم على مقياس قلق الإختبار (١٨٢,٥). والانحراف المعياري (١٢,٥٨). وتم أخذ رغبتهم وموافقتهم الاشتراك في برنامجي الإرشاد الجمعي موضوع الدراسة. كما وزعت عينة الدراسة عشوائيا بطريقة سحب الارقام إلى ثلاث مجموعات متساوية (مجموعتين تجريبتين ومجموعة ضابطة). في كل منها (١١ طالبا. حيث قام الباحث بضبط عوامل الصدق الداخلي. التي يمكن أن تؤثر على نتائج البحث. من خلال استخدام العشوائية في توزيع الأفراد على المجموعات. وقد تم تطبيق برنامجي الإرشاد الجمعي موضوع الدراسة من قبل الباحث على المجموعتين التجريبتين. ولم يطبق أي من البرنامجين على المجموعة الضابطة.

### أدوات الدراسة

#### أولاً: مقياس قلق الإختبار

قام الباحث بتطوير مقياس قلق الإختبار للطلبة الجامعيين الملحق رقم (١) اعتمادا على البحوث والدراسات والأدب النفسي في هذا المجال. ومراجعته لمقياس ساراسون (Sarason, 1990 & Sarason). وقائمة سمة حالة قلق الإختبار لسبيلبيرجر (Spielberger, 1980). ومن خلال خبرة الباحث كمختص في الإرشاد النفسي. وتكون هذا المقياس بصورته النهائية من (٥٨) فقرة ذات اتجاه سالب. وتوزعت فقراته على بعدين: بعد التوتر الجسمي. وتكون من (١٤) فقرة. تتعلق بالاعراض الجسمية: كالارتجاف والتعرق وصعوبات النوم والتعب. وتوتر العضلات والصداع. وصعوبة الرؤية. والغثيان وزيادة دقات القلب. وتمثله الفقرات (٣. ٧. ٨.

١٠، ١٣، ١٤، ١٦، ٢٠، ٢٥، ٣٤، ٤٢، ٤٥، ٤٧، ٥٨). وبعد الاعراض الإنفعالية والخوف، وتكون من (٤٤ فقرة)، تتعلق بأعراض إنفعالية سلبية ومخاوف من الإختبار قبله وأثناءه وبعده. وأعراض التوتر والضييق والانعراج، وعدم التركيز والنسيان الناشيء عن الإنفعالية الزائدة والخوف، وتمثله باقي الفقرات.

**صدق المقياس:** استخرجت دلالات صدق المقياس لأعراض الدراسة الحالية، حيث قام الباحث بعرضه على ستة محكمين مختصين بالإرشاد النفسي بجامعة السلطان قابوس، حيث طلب منهم أن يشيروا إلى درجة مناسبة الفقرة ومدى سلامتها اللغوية، واقتراح تعديل الفقرات غير المناسبة أو حذفها، وأية ملاحظات على الأداة بشكل عام، وبناء على رأي المحكمين أقيمت الفقرات التي اتفق على صدقها اربعة على الأقل منهم، كما تم الأخذ بملاحظاتهم العلمية على بناء المقياس.

**ثبات المقياس:** تم استخراج الثبات بإعادة تطبيق المقياس على عينة مكونة من (٤٩) طالبا بجامعة السلطان قابوس، وبفاصل زمني مقداره (١٤) يوما، وكان معامل الثبات الكلي للمقياس (٠،٩٢)، وتم حساب معامل الإتساق الداخلي للمقياس بواسطة معادلة كرونباخ الفا وكانت قيمة معامل الثبات الكلي تساوي (٠،٨٣)، وعليه فقد اعتبرت دلالات الصدق والثبات ملائمة لاعتماد الأداة في الدراسة. واعتمد الباحث على تدرج خماسي لتصحيح الإجابات، بحيث يحدد درجة انطباق الفقرة على المستجيب وفقا لما يلي: كبيرة جدا (٥)، كبيرة (٤)، متوسطة (٣)، قليلة (٢)، قليلة جدا (١)، وبهذا تتراوح الدرجة على المقياس بكامل أبعاده بين (٥٨-٢٩٠)، أي أن أعلى درجة على المقياس هي (٢٩٠) وأقل درجة هي (٥٨)، واعتبر المتوسط (٣،٥) فاعلى) ذا مستوى مرتفع من قلق الإختبار، وتقابله الدرجات (٢٠٣-٢٩٠)، كما اعتبر المتوسط الذي يقع بين (٢،٥-٣،٤٩) ذو مستوى متوسط من قلق الإختبار، وتقابله الدرجات (١٤٥-٢٠٢)، كما اعتبر كل من يقع متوسطه أقل (٢،٤٩) ذا مستوى منخفض من قلق الإختبار، وتقابله الدرجات (٥٨-١٤٤)، وبالتالي فإن اقتراب درجة الفرد من الحد الأعلى (٢٩٠) يعني أن الفرد يعاني من مستوى عال من قلق الإختبار، واقترابه من الحد الأدنى يعني انخفاض مستوى قلق الإختبار لديه.

#### ثانيا: برامج الإرشاد الجمعي:

أ - برنامج الإرشاد الجمعي الذي يستند إلى الإجهاد العقلاني الإنفعالي السلوكي.

ب - برنامج الإرشاد الجمعي الذي يستند إلى أساليب الاسترخاء.

قام الباحث بالإجراءات التالية لتطوير(برنامجي الإرشاد الجمعي)؛ إعداد برنامجي الإرشاد

الجمعي، والذي تكون كل منهما من (٦) جلسات إرشادية مدة كل منها (٧٥) دقيقة. استنادا إلى الأدب النظري المتعلق بالإجتهات النظرية لكل منهما، ومراجعته للدراسات والبحوث التي قامت ببناء برامج للإرشاد الجمعي. وللتأكد من مدى ملاءمة هذين البرنامجين في خفض قلق الإختبار لدى الطلبة، تم عرض كل منهما على (٦) من المحكمين المختصين في الإرشاد النفسي. ليحكموا على مدى ملاءمتها في خفض قلق الإختبار لدى الطلبة، وقد تم إدخال بعض التعديلات على البرنامجين الإرشاديين بناء على ملاحظاتهم. ومن ثم عرضت عليهم مرة أخرى. وقد اجمعوا على ملاءمتها للدراسة.

### وصف برنامجي الإرشاد الجمعي

#### أ - برنامج الإرشاد الجمعي الذي يستند إلى الإجهاد العقلائي الإنفعالي:

يبدأ البرنامج بالجلسة الأولى التي يتم فيها التعارف بين أعضاء المجموعة الإرشادية فيما بينهم وكذلك المرشد. كما يتعرف الأعضاء على أهداف البرنامج الإرشادي ومعاييرهم. وخلال الجلسات تم تعرف الأعضاء على مفهوم قلق الإختبار، وعلى بعض مثيراته-العوامل الضاغطة-. وبعض أساليب التعامل مع قلق الإختبار المستندة إلى الإجهاد الانفعالي العقلائي السلوكي. ويرمي البرنامج إلى الأهداف التالية: تعرف الأعضاء على استراتيجية تنفيذ الأفكار اللاعقلانية. وأساليب التفكير العقلائي في خفض التوتر من الإختبارات. والحد من النزعة إلى الكمالية عند الطلبة فيما يتعلق بالوصول إلى علامات وأداء كامل في نتائج الإختبارات. والابتعاد عن التطرف في التفكير السلبي الهازم لذات. وتدريب الطلبة على مهارة التنفيذ والتحليل للأفكار اللاعقلانية على مشاكل دراسية يومية ربما تواجههم خلال حياتهم الجامعية. كما جرى تدريبهم على تبني التفكير العقلائي في مواجهة الصعوبات الأكاديمية لديهم. وأيضاً مناقشة الواجب المنزلي المعطى لهم في الجلسة السابقة، وكذلك مناقشة الموضوع أو هدف الجلسة.

#### ب - برنامج الإرشاد الجمعي الذي يستند إلى أساليب الاسترخاء.

يبدأ البرنامج بنفس الطريقة كما في البرنامج الأول. ويرمي إلى تحقيق الأهداف التالية: تعرف الأعضاء على أساليب وتكنيكات الاسترخاء (Relaxation Techniques). والتدريب على خفض السلوك التوتري الناتج عن قلق الإختبار من خلال التدريب المناسب على أساليب الاسترخاء المتنوعة، والتدريب على إرخاء عضلات وأعصاب الجسم تماما. من خلال أساليب التنفس العميقة (Deep Breathing Techniques). والتدريب على التأمل الإيحائي

الاسترخائي (Relaxation in Hypnosis). والتدريب على القراءة والمشاهدة الهادئة. والتدريب على ممارسة الاسترخاء العضلي العميق (Muscle Relaxation Exercised) (relaxation Short-term). والتدريب على التكنيكات الإسترخائية قصيرة الأمد (Deep) وطويلة الأمد (Long-term relaxation) بهدف مساعدة الطالب على تنظيم مهاراته الاسترخائية بنفسه.

### الأساليب الإحصائية المستخدمة

تم استخدام الإحصائيات الوصفية كالأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية. كما استخدم تحليل التباين المشترك (Analysis of Covariance ANCOVA). وكذلك استخدام اختبار ت (T-Test) للقياس البعدي لقياس قلق الاختبار وأبعاده.

### عرض النتائج

#### النتائج المتعلقة بفرضية الدراسة الأولى

ولاختبار الفرضية الأولى تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطلبة في المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس القبلي والبعدي والمتابعة على مقياس قلق الإختبار وأبعاده. والجدول رقم (٢) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

#### الجدول رقم (٢)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة الدراسة التجريبية الأولى والثانية والضابطة في القياس القبلي والبعدي والمتابعة على مقياس قلق الإختبار وأبعاده

المجموعة	القياس	العدد	العلامة الكلية على مقياس قلق الإختبار		بعد الأعراض الجسمية		بعد الأعراض الإنفعالية والخوف	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التجريبية (١)	القبلي	١١	١٨٣,٥٥	١٦,٨١	٤١,١٨	٤,٧٥	١٤٢,٣٦	١٤,٠٥
	البعدي	١١	١٦٦,٩١	١٧,٢٩	٣٧,٥٤	٥,٢٣	١٢٩,٣٦	١٣,٦٦
	المتابعة		١٦٧,٦٤	١٤,٢٢	٢٨,٦٣	٦,٢٠	١٢٩,٠٠	١٤,٦٢
التجريبية (٢)	القبلي	١١	١٨٢,٥٥	٩,٧٠	٤٢,٣٦	٣,٣٥	١٤٠,١٨	٨,٧٢
	البعدي	١١	١٦٩,٤٥	٨,١٤	٣٦,٣٦	٤,٠٣	١٣٣,٠٩	٦,٤٤
	المتابعة		١٦٦,٤٥	٥,٩٠	٣٧,٦٣	٥,١٦	١٢٨,٨٢	٦,١٢
الضابطة	القبلي	١١	١٨١,٤٥	١١,٢٧	٤٦,٢٧	٢,٩٦	١٣٥,١٨	١٠,٩٠
	البعدي	١١	١٨٢,٩١	١٠,٧٣	٤٧,٤٥	٣,٦٩	١٣٥,٤٥	٨,٤٦
	المتابعة		١٨١,٠٠	٦,٦٣	٤٤,٧٢	٣,٥٢	١٣٦,٢٧	٥,٠٢



يتضح من الجدول رقم (٢) أن المتوسطات الحسابية لمقياس قلق الإختبار على القياس البعدي مالت للانخفاض بشكل عام لدى المجموعة التجريبية الأولى مقارنة بالضابطة. ولمعرفة ما إذا كانت الفروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة الضابطة على مقياس قلق الإختبار بعد تثبيت تأثير القياس القبلي لكل مجموعة، استخدم تحليل التباين المشترك (ANCOVA). ويبين الجدول رقم (٣) نتائج هذا التحليل.

### الجدول رقم (٣)

نتائج تحليل التباين المشترك (ANCOVA) المتعلقة بالمجموعة التجريبية الأولى والمجموعة الضابطة على مقياس قلق الإختبار الكلي.

مصدر التباين قياس قبلي بعدي	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	القيمة الاحتمالية
المصاحب	١	٢٦٩٥,٢٣	٢٦٩٥,٢٣	٣٥,٣٥	* , ., . . .
بين المجموعتين	١	١٧١٢,١٥	١٧١٢,١٥	٢٢,٤٥	* , ., . . .
الخطأ	١٩	١٤٤٨,٥٨	٧٦,٢٤		
الكلي	٢١	٥٥٥١,٨١			

يتضح من الجدول رقم (٣) أن قيمة (ف) تساوي (٣٥,٣٥). وهي دالة إحصائية. وهذا يعني عدم صحة الفرضية الأولى. مما يدل على أن برنامج الإرشاد الجمعي الذي يستند إلى الإجهاد العقلاني الإنفعالي السلوكي كان فعالاً في خفض قلق الإختبار لدى أفراد العينة التجريبية مقارنة بالضابطة. والفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعزى للبرنامج.

### النتائج المتعلقة بفرضية الدراسة الثانية

ولاختبار الفرضية الثانية تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطلبة في المجموعتين (التجريبية الثانية والضابطة) في القياس القبلي والبعدي على مقياس قلق الإختبار وأبعاده. والمبينة في الجدول رقم (٢).

ويتضح من الجدول رقم (٢) أن المتوسطات الحسابية لمقياس قلق الإختبار على القياس البعدي مالت للانخفاض بشكل عام لدى المجموعة التجريبية الثانية مقارنة بالضابطة. ولمعرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة على مقياس قلق الإختبار بعد تثبيت تأثير القياس القبلي لكل مجموعة، استخدم تحليل التباين المشترك (ANCOVA). ويبين الجدول رقم (٤) نتائج هذا التحليل.

الجدول رقم (٤)  
نتائج تحليل التباين المشترك (ANCOVA) المتعلقة بالمجموعة التجريبية الثانية  
والمجموعة الضابطة على مقياس قلق الإختبار الكلي.

مصدر التباين قياس قبلي بعدي	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	القيمة الاحتمالية
المصاحب	١	٧٢٤,٩٢	٧٢٤,٩٢	١٢,٦٢	* .,٠٠٠
بين المجموعتين	١	١٠٨٦,٩٦	١٠٨٦,٩٦	١٨,٩٢	* .,٠٠٠
الخطأ	١٩	١٠٩٠,٧٠	٥٧,٤٠		
الكلي	٢١	٢٨١١,٢٧			

يتضح من الجدول رقم (٤) أن قيمة (ف) تساوي (١٢,٦٢). وهي دالة إحصائياً، وهذا يعني عدم صحة الفرضية الثانية. مما يدل على أن برنامج الإرشاد الجمعي الذي يستند على أساليب الاسترخاء كان فعالاً في خفض قلق الإختبار لدى أفراد العينة التجريبية مقارنة بالضابطة، والفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعزى للبرنامج. وللتأكد من احتفاظ المجموعتين التجريبيتين بأثر التدريب على كلا البرنامجين: برنامج الإرشاد الجمعي الذي يستند إلى الإجهاد العقلاني الإنفعالي السلوكي، وبرنامج الإرشاد الجمعي الذي يستند إلى أساليب الاسترخاء، تم إجراء تحليل التباين المشترك (ANCOVA) المبين في الجدول رقم (٥).

الجدول رقم (٥)  
نتائج تحليل التباين المشترك (ANCOVA) المتعلقة بالمجموعتين التجريبيتين  
والمجموعة الضابطة على مقياس المتابعة لقلق الإختبار.

مصدر التباين قياس قبلي	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	القيمة الاحتمالية	
المصاحب	١	١٤١١,١٣	١٤١١,١٣	٢٥,٤٥	* .,٠٠٠	متابعة المجموعة التجريبية الأولى
بين المجموعتين	١	١١٦٤,٠٠	١١٦٤,٠٠	٢٠,٩٩	* .,٠٠٠	
الخطأ	١٩	١٠٥٣,٤٠	٥٥,٤٤			
الكلي	٢١	٣٤٤٦,٧٧				
المصاحب	١	١٦٠,٦٢	١٦٠,٦٢	٤,٨٥	* .,٠٠٤	المجموعة التجريبية الثانية
بين المجموعتين	١	١٢٠٧,٥٦	١٢٠٧,٥٦	٣٦,٥٢	* .,٠٠٠	
الخطأ	١٩	٦٢٨,١٠	٣٣,٠٥			
الكلي	٢١	١٩٥٢,٣٦				

يظهر تحليل التباين المشترك (ANCOVA) المبين في الجدول رقم (٥) أن قيمة (ف) تساوي للبرنامجين على التوالي المجموعة الأولى ثم الثانية (٤,٨٥ . ٣٦,٥٢). وهي دالة إحصائياً على

قياس المتابعة لمقياس قلق الاختبار. وهذا يعني أن كلا البرنامجين كان فعالا في استمرارية انخفاض مستوى قلق الاختبار لدى أفراد العينتين التجريبتين مقارنة بالضابطة.

### النتائج المتعلقة بفرضية الدراسة الثالثة:

وللتأكد من الفرضية الثالثة تم إجراء المقارنة بين البرنامجين: برنامج الإرشاد الجمعي الذي يستند إلى الإجهاد العقلاي الإنفعالي السلوكي. وبرنامج الإرشاد الجمعي الذي يستند إلى أساليب الاسترخاء. وذلك من خلال استخدام اختبارات (T-Test) للقياس البعدي لمقياس قلق الاختبار وأبعاده. والجدول رقم (1) يبين ذلك.

#### الجدول رقم (1)

نتائج اختبارات (T-Test) بين برنامجي الإرشاد الجمعي على القياس البعدي لمقياس قلق الاختبار وأبعاده

بين المجموعتين	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
بعد الأعراض الجسمية	11	37,54	5,23	0,586	0,564
	11	36,36	4,03		
بعد الأعراض الإنفعالية والخوف	11	129,36	13,66	0,818	0,423
	11	133,09	6,44		
مقياس قلق الاختبار الكلي	11	166,91	17,29	0,442	0,663
	11	169,45	17,29		

يظهر الجدول رقم (1) صحة الفرضية الثالثة: حيث أن جميع قيم (ت) (0,586 . 0,818 . 0,442) غير دالة إحصائيا للقياس البعدي لمقياس قلق الاختبار وأبعاده. وبهذا فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين البرنامجين: برنامج الإرشاد الجمعي الذي يستند إلى الإجهاد العقلاي الإنفعالي السلوكي. وبرنامج الإرشاد الجمعي الذي يستند إلى أساليب الاسترخاء تبين أي منهما أكثر فاعلية من الآخر في خفض مستوى قلق الاختبار لدى طلاب كلية التربية.

### مناقشة النتائج

أشارت النتائج إلى انخفاض مستوى قلق الاختبار بعد الإنتهاء من تطبيق برنامج الإرشاد الجمعي الذي يستند إلى الإجهاد العقلاي الإنفعالي السلوكي (REBT) وعلى القياسين البعدي ومقياس المتابعة لقلق الاختبار. وهذه النتيجة دحضت الفرضية الأولى للدراسة. ما

يدل على أن البرنامج الأول كان فعالا في خفض قلق الإختبار لدى أفراد العينة التجريبية مقارنة بالضابطة، وهنا يمكن ان يستفيد المرشد من تكنيكات وأساليب الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي (REBT) مع طلبة الجامعات والذين لديهم ارتفاعا في مستوى قلق الاختبار، حيث أن نتائج الدراسة بينت فاعليته بهذا المجال. خاصة وأن بعض الدراسات تشير الى صعوبات محتملة تواجه الطالب كسوء التوافق الأكاديمي بسبب قلق الاختبار (الهوري، والشناوي، 1987).

وتتفق هذه النتيجة مع بعض نتائج دراسة إقبوشيوكو (Egbochuku, 2008) والتي أظهرت فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي (Rational emotive behaviour therapy) (REBT) في خفض قلق الاختبار. وعليه فإن تدريب الطالب على مهارات تفنيد ومهاجمة الأفكار اللاعقلانية والمرتبطة بسلوكه التوتري عند الإختبارات، يساهم في خفض قلق الإختبار لديه.

كما تتفق أيضا مع بعض نتائج دراسة كاريمي و فينكاتيسان (Karimi & Venkatesan, 2009) والتي أظهرت فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي الجماعي في خفض قلق اختبار الرياضيات. كما تتفق أيضا مع نتائج دراسة أبو غالي (2011) والتي أظهرت بعض نتائجها فاعلية البرنامج السلوكي المعرفي في خفض قلق الامتحان.

كما أشارت النتائج إلى انخفاض مستوى قلق الاختبار بعد الانتهاء من تطبيق برنامج الإرشاد الجمعي الذي يستند إلى أساليب الاسترخاء (Relaxation techniques). وعلى القياسين البعدي وقياس المتابعة لقلق الاختبار، وهذه النتيجة دحضت الفرضية الثانية للدراسة. ما يدل على أن البرنامج الثاني كان فعالا في خفض قلق الإختبار لدى أفراد العينة التجريبية مقارنة بالضابطة. وهذا يؤكد على أهمية تلقي طلبة الجامعات ذوي القلق المرتفع من الإختبارات تدريبا مناسباً على أساليب الاسترخاء (Relaxation techniques) من قبل المرشد. وبالتالي يمكن ان يستفيد المرشد من تكنيكات وأساليب الاسترخاء وتطبيقاتها في مساعدتهم نظرا لفاعليتها في هذا المجال.

ما يعني ان تدريب الطلبة ذوي قلق الاختبارات المرتفع على إحلال استجابة الاسترخاء مكان استجابة القلق (Anxiety response) من خلال التدريب المناسب على الاسترخاء، يساهم في خفض قلق الاختبارات لديهم.

وتتفق هذه النتيجة للدراسة هنا مع بعض نتائج دراسة قوريني و ريفا (Gorini & Riva, 2008) والتي أظهرت نتائجها فعالية أساليب الاسترخاء في خفض القلق. كما تتفق أيضا

مع بعض نتائج دراسة كروكير و جروزيلي (Crocker & Grozelle, 1991) والتي أظهرت أن فعالية أسلوب الاسترخاء في خفض درجات القلق عند الطلبة. كما تتفق أيضا مع بعض نتائج الدراسات التي تناولت برامج إرشادية أخرى في فاعليتها في خفض قلق الاختبارات كدراسة ايجيشكو وأبودو (Egbockuku & Obodo, 2005) والتي أظهرت فاعلية تقليل الحساسية التدريجي (Systematic Desensitization SD) في خفض قلق الاختبار. كما أظهرت النتائج صحة الفرضية الثالثة، أي عدم وجود فروق دالة إحصائية بين البرنامجين تبين أي منهما أكثر فاعلية من الآخر في خفض مستوى قلق الإختبار لدى عينة الدراسة التجريبية. وهنا يمكن ان يستفيد المرشد في اختيار الأسلوب الإرشادي المناسب للطالب ذي القلق المرتفع من الاختبارات ليدربه عليه، وهذا يعطيه مساحة لمراعاة الفروق الفردية بين الطلبة وتفضيلانتهما لأي من الإسلوبين الإرشاديين يكون أكثر ملاءمة لتلبية حاجاته التدريبية.

### التوصيات

- في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة يوصي الباحث بالآتي:
- تدريب الطلبة على مهارات التفكير العقلاني كاستراتيجية إرشادية وقائية يمكن ان تزود الطالب بأساليب ملائمة لمواجهة قلق الإختبار.
  - تدريب الطلبة على مهارات الاسترخاء كأسلوب إرشادي مناسب للتعامل مع قلق الإختبار.
  - تطبيق برنامجي الإرشاد الجمعي موضوع الدراسة على عينات أخرى من طلبة الجامعات والكليات المختلفة، خاصة وان كلا البرنامجين كان فعالا في خفض مستوى قلق الإختبار لدى أفراد الدراسة.
  - التعرف على الطلبة الجامعيين ذوي المستوى المرتفع من قلق الإختبار، وتلبية حاجاتهم النفسية في هذا المجال من خلال إختيار الأسلوب الإرشادي المناسب للطالب الجامعي، وتدريبه عليه لتحسن التعامل مع قلق الإختبار.

### المراجع

ابراهيم، عبدالستار (1994). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث: أساليبه وميادينه تطبيقه. القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع.

أبو غالي، عطاق (٢٠١١). فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض قلق الامتحان لدى عينه من طالبات الثانوية العامة بمحافظة رفح. *مجلة العلوم التربوية والنفسية-البحرين*. ٧٨-٤٩(٣)١٢.

فرح، عدنان، و العتوم، عدنان، و العلي، نصر (١٩٩٣). قلق الإختبار والأفكار العقلانية واللاعقلانية. *مجلة علم النفس-مصر*. ٣٦-٢٦(٧).

الهوري، ماهر والشناوي، محمد (١٩٨٧). العلاقة بين قلق الإختبار والعادات والإتجاهات الدراسية لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. *رسالة الخليج العربي*. ٢٠٠-١٧٤(٢٢).

Adeola, A. (1987). The effectiveness of the relaxation procedure in anxiety management. *Nigerian Journal of Educational Psychology*, 2(1) 23 –29.

American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4<sup>th</sup> ed.), Washington, DC. Author.

Black, S. (2005). Test anxiety. *American School Board Journal*, 192(6), 42-44.

Braith, J., McCullough, J., & Bush, J. (1988). Relaxation-induced anxiety in a sub-clinical sample of chronically anxious subjects. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 19(3), 193–198.

Cassady, J. & Johnson, R. (2002). Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary Educational Psychology*, 27(2), 270-295.

Crocker, P. & Grozelle, C. (1991). Reducing induced state anxiety: effects of acute aerobic exercise and autogenic relaxation. *The Journal Of Sports Medicine And Physical Fitness*, 31(2), 277-282.

Corey, G. (1996). *Theory & practice of counseling & psychotherapy*. CA: Brooks -Cole publishing company.

Ellis, A. & Abrams, M. (1994). Rational emotive behavior therapy in the treatment of stress management, *British Journal of Guidance & Counseling*, 22(1), 39-51.

Ellis, A. (1980). *The principle and practice of rational emotive therapy*. London: Jossy-Boss Inc.

Everson, H., Tobias, S., Hartman, H. & Gourgey, A. (1993). Test anxiety and the curriculum: The subject matters. *Anxiety, Stress, & Coping: An International Journal*, 6(1), 1-8.

Egbochuku, E. (2008). Efficacy of rational-emotive behavior therapy on the reduction of test anxiety among adolescents in secondary schools. *European Journal of Social Sciences*, 6(4), 152-164.

- Egbochuku, E. & Obodo, B. (2005). Effects of systematic desensitization (SD) therapy on the reduction of test anxiety. *Journal of Instructional Psychology*, 32(4), 298-304.
- Gadzella, B. & Baloglu, M. (2001). Confirmatory factor analysis & internal consistency of the student-life stress inventory. *Journal of Instructional Psychology*, 28(2), 85-94.
- Goldfried, M. & Davison, G. (1994). *Clinical behavior therapy* (expanded ed.). New York: Wiley.
- Gorini, A. & Riva, G. (2008). The potential of virtual reality as anxiety management tool: a randomized controlled study in a sample of patients affected by generalized anxiety disorder, *Trials BioMed Central*, 9(25) 1-9.
- Karimi, A. & Venkatesan, S. (2009). Cognitive behavior group therapy in mathematics anxiety. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 35(2), 299-303.
- Prochaska, J.O. & Norcross, J. C. (2006). *Systems of psychotherapy: A transtheoretical analysis* (6<sup>th</sup>, ed) Pacific Grove, CA: Brooks-Cole.
- Powell, T. & Enright, S. (1990). *Anxiety and stress management*. London: Routledge.
- Powell, D.H. (2004). Behavioral treatment of debilitating test anxiety among medical students. *Journal of Clinical Psychology*, 60(8), 853-865.
- Rutan, J. S. & Stone, W. N. (2001) *Psychodynamic group psychotherapy* (3<sup>rd</sup> ed.). New York: Guilford Publications Inc.
- Sarason, I. & Sarason, B. (1990). *Test Anxiety*. New York: Plenum press.
- Sharma, S. (2002). Anxiety in students. *Psychological Studies*, 47, 148-152.
- Smith, J., Arnkoff, D. & Wright, T. (1990). Test anxiety and academic competence: A comparison of alternative models. *Journal of Counseling Psychology*, 37(3), 313-321.
- Spielberger, C. (1980). *Test anxiety inventory. Preliminary professional manual*, Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
- Sud, A., & Prabha, I. (2004). Perfectionism, procrastination and test-anxiety. *Journal of Community Guidance and Research*, 21(3), 330-337.
- Taylor, J., & Deanne, F. (2002). Development of a short form of the test anxiety inventory (TAI). *The Journal of General Psychology*, 129(2), 127-136.

Webb, L & Brigman, G. (2006). Student success skills: Tools and strategies for improved academic and social outcomes. *Professional School Counseling*, 10(2), 112-120.