



كلية التربية

كلية معتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم

إدارة: البحوث والنشر العلمي (المجلة العلمية)

=====

أثر فنيات العلاج المعرفي السلوكي في خفض قلق الامتحانات لدى طلاب الصف الثالث الثانوي

إعداد

د/منصور محمد السيد

أستاذ الصحة النفسية المساعد ورئيس قسم
الصحة النفسية كلية التربية _

جامعة أسوان

أ.د / خيري احمد حسين

أستاذ الصحة النفسية ووكيل الكلية
لشئون التعليم والطلاب كلية التربية _

جامعة أسوان

سحر فرغلي محمد عطيفي

معلم خبير جغرافيا بمدرسة الاسلامية الثانوية بنات

ادارة اسيوط التعليمية

﴿ المجلد الخامس والثلاثون - العدد الرابع - أبريل ٢٠١٩ م ﴾

http://www.aun.edu.eg/faculty_education/arabic

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على أثر استخدام فنيات العلاج المعرفي السلوكي في خفض قلق الاختبار لدى طلاب الصف الثالث الثانوي بمدينة أسيوط، وتم اعداد مقياس لقلق الامتحان، وتوصلت الدراسة الى فاعلية استخدام فنيات العلاج المعرفي السلوكي في خفض قلق الاختبار لدى طلاب الصف الثالث الثانوي بمدينة أسيوط، حيث وجدت فروق دالة احصائيا عند مستوى ٠.٠٠١ بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس قلق الاختبار في التطبيق البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

Abstract:

The present study aimed at identifying the effect of the use of cognitive behavioral therapy techniques in reducing test anxiety among third secondary students in Assiut. A measure of the test anxiety was prepared. The study found the effectiveness of cognitive behavioral therapy in the third grade secondary school in Assiut, where there were statistically significant differences at the level of 0.01 between the average scores of the experimental and control groups on the test anxiety scale in the post-application and for the benefit of the experimental group

مقدمة:

تظهر أهمية قلق الامتحان من أهمية المواقف التي يتعرض لها الفرد في المجتمع فالتحاق بالجامعة والحصول على وظيفة مناسبة والترقي في مجال العمل ما هي إلا نماذج من المواقف التي قد يمر بها الفرد والتي لا يحصل عليها إلا بعد اجتيازه الامتحانات الخاصة به وقد يعنى هذا ضرورة تعرض الفرد لبعض من الامتحانات يتخذ على ضوء نتائجها بعض القرارات الهامة في حياته.

ويعد قلق الامتحان متغيراً من المتغيرات التي تؤثر في تحصيل الطلبة و دافعيتهم بيد أنه لايد للطلبة من التعرض لمواقف تقويمية تحدد من خلالها قرارات هامة فى حياتهم ومستقبلهم المهني كالاتحاق بالجامعة واختيار التخصص وتؤدى الامتحانات دوراً مهماً فى حياة الطلاب وهى احد أساليب التقويم الضرورية إلا إنه قد يرتبط بها ما يجعل مشكلة مخيفة ومقلقة ويتخذ قلق الامتحان أهمية خاصة نظراً لارتباطه الشديد بتحديد مصير الطالب ومستقبله الدراسي والعملية ومكانية فى المجتمع ولهذا فهو يعد مشكلة حقيقية لكثير من الطلاب وأسره أيضاً بل وبالنسبة للمجتمع مما حدا بكثير من الأخصائيين فى هذا المجال بالاهتمام بدراسة قلق الامتحان أو قلق الامتحان(حامد زهران، ٢٠٠٠، ١٩٨).

ويُعد قلق الامتحان " Test Anxiety " جانباً من جوانب الفلق الذي تستثيره مواقف الامتحانات والذي يعبر عن مشكلة نفسية انفعالية خطيرة يمر بها الطلبة حيث يعانون من التوتر والضيق والارتباك الذي يترتب عليه الإخفاق الأكاديمي (محمد عبد الظاهر الطيب، ١٩٩٧، ٥١).

وقدم اجمع الباحثين من خلال العديد من نتائج عدد من الدراسات فى هذا المجال إلى أن الأفراد الذين يعانون من درجة عالية من قلق الامتحان يقضون كثيراً من وقتهم قبل الامتحان وخلالهم وهم : منزجون حول أدائهم ويفكرون فى أداء الآخرين ، يفكرون فى البدائل التي يمكن اللجوء إليها فى حالة فشلهم فى الامتحان، تتتابههم بشكل متكرر مشاعر العجز وعدم الكفاية ، يتوقعون العقاب وفقدان الاحترام والتقدير، وتتتابههم ردود فعل واضطرابات فسيولوجية مختلفة وينتج عن هذا كله نوبات من الاضطرابات أو الهيجان الانفعالي الأمر الذي يعوق التركيز والانتباه لمهمة الإجابة عن أسئلة الامتحان ومن ثم بالتالي ضعف الأداء (yahav, 2008 , 155) , (Brown ,et al., 2016, 211).

ويتفق بعض الباحثون أن قلق الامتحان يؤثر سلباً في الأداء التحصيلي إذ يشكل عاملاً أساسياً في نتائج سلبية تشتمل على ضغوطات نفسية وعدم القدرة على التحصيل الدراسي والفصل الأكاديمي والشعور بعدم الأمان ويتكون قلق الاختبار من ثلاث مكونات رئيسية هي معرفية، انفعالية، سلوكية ، والطلاب الذين يعانون من قلق الامتحان لديهم تصورات من الناحية المعرفية هم قلقون بشكل عام تنقصهم الثقة بالنفس وربما مشغولون بأفكار سلبية ولديهم شك في قدراتهم الأكاديمية والكفاءة العقلية (Balogun, 2014, Harris&cay, 2003, Sarason& sarason, 1990).

ويلجا الأشخاص الذين لديهم قلق اختبار عالي إلى تقييم موقف الاختبار على انه تهديد شخص لهم وفي مواقف الاختبار عادة ما يكونوا متوترين وخائفين وعصبين ومثارين انفعالياً فضلا عن التمركز السلبي للمعرفة المضطربة وذلك نتيجة ضريرتهم السابقة التي تؤثر على انتباههم وتتداخل مع تركيزهم أثناء الامتحانات (فاروق عثمان، ٢٠٠١، ٨٢).

ومن التدخلات العلاجية التي ثبت فاعليتها في علاج قلق الاختبار العلاج المعرفي السلوكي 'يعد العلاج المعرفي السلوكي اتجاهاً علاجياً حديثاً نسبياً والذي يعمل على الدمج بين العلاج المعرفي بفنياته المتعددة والعلاج السلوكي بما يتضمنه من فنيات ويعتمد على التعامل مع الاضطرابات المختلفة من منظور ثلاثي الأبعاد أو يتعامل معها معرفياً وانفعالياً وسلوكياً بحيث يستخدم العديد من الفنيات سواء من المنظور المعرفي أو الانفعالي أو السلوكي؛ فهو من ناحية فينومولوجي وسلوكي من ناحية أخرى، ففي الوقت الذي يركز فيه على معارف ومعتقدات الفرد كسبب في اضطراب الشخصية فهو يستعين ببعض الفنيات السلوكية ليتعلم الفرد المهارات التي تساعده على تغيير معارفه أو ادراكاته عن ذاته والعالم المحيط (سهير محمود، ٢٠١٠، ٧٧).

ويركز العلاج المعرفي السلوكي على كيفية إدراك الفرد للمثيرات الخارجية وتغيرها وتشير النظريات التي عرضت العلاج المعرفي السلوكي إلى اتجاه رئيسي يقوم على أساس إدخال العقل في العلاج النفسي وتغيير الأفكار السلبية أو المعتقدات اللاعقلانية التي يتبناها الفرد من خبراته المبكرة وذلك لغرض تعديل سلوكه إذ تعبر الاضطرابات النفسية بأشكالها المختلفة عن تشوه الإدراك وتأسيساً على ذلك فإن أصحاب المدرسة السلوكية يرون أن السلوك الخاطئ لأنه متعلم فإنه يمكن أن يعدل السلوك ويصلحه (محمد شحاتة، ٢٠٠٩، ٢٩٣).

ولذا نجد أن العلاج المعرفي السلوكي هو أحد التيارات العلاجية الحديثة التي تهتم بصفة أساسية بالمدخل المعرفي للاضطرابات النفسية ويهدف هذا النوع من العلاج إلى إقناع المسترشد بأن معتقداته غير المنطقية وتوقعاته وأفكاره السلبية وعباراته الذاتية هي التي تحدث ردود الأفعال الدالة على سوء التكيف ويهدف بذلك إلى تعديل إدراكات المسترشد المشوهة ويعمل على أن يحل محلها طرقاً أكثر ملائمة (سهير محمود، ٢٠١٠، ٧٨).

وأسفرت نتائج دراسة (Rantanen & Mattunen, 2009) عن اضطراب القلق يؤثر على الأداء الأكاديمي سلبياً ويكون مرتبطاً مع صعوبة الانتظام في المدرسة ويؤدي إلى انخفاض التحصيل الدراسي.

وانتهت دراسة (Nathan, 2016) إلى وجود ارتباط سالب دال بين الانفعالات ومفهوم الذات الأكاديمي والتحصيل الدراسي للطلاب في الاختبارات، وكذلك أسفرت نتائج دراسة (parkinsin & creswell , 2014) عن أن الطلاب مرتفعي القلق لديهم معتقدات سلبية لحل المشكلات الأكاديمية .

وقد دلت دراسة كلا من ابتسام سالم (٢٠١١)، ودراسة نايل إبراهيم (٢٠٠٨)، ودراسة إيمان ناجي (٢٠٠٥) وكذلك اتفقت معهم دراسة كلا من محمد عبد القادر (٢٠١٠)، ودراسة فالد هواش (٢٠٠٤)، ودراسة (zeinder 2001) إلى أن هناك علاقة سلبية بين قلق الاختبار والامتحان والتحصيل الدراسي لدى الطلاب وخاصة في مرحلة المراهقة وبالأخص في مرحلة التعليم الثانوي.

مشكلة الدراسة:

ويمكن صياغة وتحديد مشكلة الدراسة الحالية في السؤال الرئيسي التالي " ما أثر فنيات العلاج المعرفي السلوكي في خفض قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية الشعبة الأدبية " ويتفرع منه الأسئلة الفرعية التالية:

٢- هل توجد فروق ذات دلالة بين متوسطي درجات مجموعة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس قلق الاختبار؟

٣- هل توجد فروق ذات دلالة بين متوسطي درجات مجموعة البحث في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس قلق الاختبار؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على:

- الفروق بين متوسطي درجات مجموعة البحث في قلق الاختبار في القياسين القبلي والبعدي؟
- استمرار البرنامج في خفض قلق الاختبار بعد ثلاث أشهر من تطبيقه على الطلاب؟

أهمية الدراسة:

- ١-تركز على خفض قلق الاختبار وهي بذلك تمس قضية هامة في رعاية أفراد هذه الفئة التي تحتاج إلى مزيد من الدعم والمساندة الاجتماعية.
- ٢-إعداد برنامج قائم على فنيات العلاج المعرفي السلوكي في خفض قلق الاختبار وتحسين التحصيل الدراسي لدى طلاب الصف الثالث الثانوي الشعبة الادبيه.

مصطلحات الدراسة:

العلاج المعرفي السلوكي:

هو مدخل يتم من خلاله تحديد وتقييم وتتابع السلوك، ويركز هذا المدخل على تطور وتكيف السلوك. ومن خلال هذا المدخل يتم تعديل العديد من المشكلات الإكلينيكية مثل القلق والاكتئاب والعدوان وغيرها من الاضطرابات النفسية، وذلك باستخدام أساليب متعددة من أهمها التحكم الذاتي، التعبير عن الذات بطريقة لفظية، وفنيات عديدة تساعد على إعادة البناء المعرفي مثل التدريب على التوجه الذاتي وإعادة التدرجية للبناء العقلي والعلاج المعرفي السلوكي الجماعي (سهير محمود، ٢٠١٠، ٨٢).

قلق الامتحان Test Anxiety:

يعرف قلق الامتحان في الدراسة الحالية بأنه (نوع من القلق يعاني منه الطلاب الذين تتقصرهم مهارات الاستعداد للاختبار مع عدم القدرة على التحكم في انفعالاتهم السلبية، فهؤلاء الأفراد يعانون من توتر ورهبة أثناء الامتحان).

ويعرف إجرائياً في هذه الدراسة عن طريق: الدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس قلق الامتحان لطلاب المرحلة الثانوية.

الإطار النظري للدراسة:

أولاً: العلاج المعرفي السلوكي.

يعد العلاج المعرفي السلوكي (CBT) أحد الطرق الأساسية المستخدمة حالياً لمعالجة مختلف المشاكل النفسية والسلوكية حيث يعتبر مدخلاً علاجياً مبنياً على مفاهيم أساسية وهي كيف نفكر ونؤثر ونستجيب حيث يقوم الأفراد بتفسير المواقف التي تحدث في حياتهم ولكن بشكل مختلف مما يؤدي إلى العديد من النتائج السلوكية المتباينة (Julie, 2003, 4).

ويتصف العلاج المعرفي السلوكي بأنه علاج تعليمي محدود بزمان يستهدف مشاكل معينة ومنظمة كما تؤكد المناهج العلاجية على الدور الإيجابي الفعال للعميل خلال جلسات العلاج وخارجها، وتستخدم كثير من استراتيجيات العلاج المعرفي السلوكي لغرض أحداث التغيير المطلوب (Corey, 1996, 319).

ويشير العلاج المعرفي السلوكي بشكل عام إلى مجموعة من الاتجاهات العلاجية التي تهدف إلى تعديل النماذج الخاطئة في التفكير وينصب هذا العلاج على أسلوب تفكير المريض ومشاعره وسلوكه لكي يتم فهم العلاقة المتبادلة بين التفكير والانفعال والسلوك (حنان عبد الحميد، ٢٠٠٥، ١٧٠).

نظريات العلاج المعرفي السلوكي:

إن اتجاه العلاج المعرفي السلوكي يعمل على ضبط سلوك الفرد والتحكم في حركاته وانفعالاته من خلال استخدام أساليب العلاج المعرفي مثل التدريب على الاسترخاء والتدريب على ضبط الذات والتغذية الراجعة وغير ذلك من الأساليب (داليا جعفر ٢٠٠٨، ٥٦).

ويشتمل هذا العلاج على العديد من النظريات: العلاج العقلاني الانفعالي، العلاج المعرفي، اتجاه التعديل المعرفي السلوكي.

مبادئ العلاج المعرفي السلوكي:

جدير بالذكر أن هناك مجموعة من المبادئ تمثل أساس الاتجاه المعرفي السلوكي في العلاج تتضمن المعالج والعميل والخبرة العلاجية وما يرتبط بشكل منها من جوانب وتتمثل تلك المبادئ فيما يلي:

- ١- أن العميل والمعالج يعملان معاً في تقييم المشكلات والتوصل إلى الحلول.
- ٢- أن المعرفة لها دور أساسي في معظم التعلم الإنساني.
- ٣- أن المعرفة والوجدان والسلوك تربطهم علاقة متبادلة على نحو سببي.
- ٤- أن الاتجاهات والتوقعات والعزو والأنشطة المعرفية الأخرى لها دور أساسي في إنتاج وفهم كل من السلوك وتأثيرات العلاج والتنبؤ بهما.
- ٥- أن العمليات المعرفية تندمج معاً في نماذج سلوكية (عادل عبد الله، ٢٠٠٠، ٢٣).

ثانياً: قلق الامتحان:

تعريف قلق الامتحان:

هناك تعريفات عديدة لقلق الامتحان أوردها الباحثون في دراساتهم، فيعرفه عبد الرحيم (١٩٨٩) بأنه "توع من قلق الحالة المرتبطة بمواقف الامتحان بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعوراً بالخوف والهم عند مواجهتها"، ويعرفه الطواب (١٩٩٢) بأنه "استجابة نفسية وفسولوجية ترتبط لدى الفرد بخبرات الامتحان، ومن ثم فهو عبارة عن حالة خاصة من القلق العام تظهر غالباً في الإنجاز المنخفض في الامتحان وفي كل المهام المعرفية والأكاديمية عموماً" (الطواب، ١٩٩٢، ص ١٦)، ويعرفه آدين بأنه "حالة يمر بها الطالب نتيجة الزيادة في درجة الخوف والتوتر أثناء المرور بموقف الامتحان ويمثل اضطراباً في النواحي المعرفية والانفعالية والنفسية (Adyin, 2009, P. 4).

تفسير قلق الامتحان:

بالاطلاع على الدراسات التي أجريت في مجال علم النفس التعليمي والتي تناولت قلق الامتحان، تلاحظ الباحثة أن هناك ثلاث وجهات نظر مختلفة يمكن تفسير قلق الامتحان في ضوء كل منها، وهي على النحو التالي كما أمكن للباحثة استخلاصها من واقع هذه الدراسات [خالد، ٢٠٠٧، صالح، ١٩٩٧، عبد الحميد، ١٩٩٣، فرج، ١٩٩٣، عبد الرحيم، ١٩٨٩، تركي، ١٩٨٨]:

- وجهة النظر المعرفية.
- وجهة النظر السلوكية.
- وجهة النظر الخاصة بمعالجة وتجهيز المعلومات.

عوامل قلق الامتحان والأسباب المؤدية إلى ظهوره:

أرجعت بعض البحوث والدراسات قلق الامتحان إلى العديد من الأسباب المؤدية إليه، وهي كالتالي كما أشارت إليها هذه الدراسات [هواش، ٢٠٠٤، زهران، ١٩٩٩، أبو مصطفى، ١٩٩٨، الصفتي، ١٩٩٥، فرج، ١٩٩٣، شعيب، ١٩٨٧، أبو صبحه، ١٩٧٤، Aydin, 2009; Miller, et al., 2007; Rasor & Rasor, 1998; Bushnell, 1978]:

١. نقص المعرفة بالموضوعات والمقررات الدراسية وضعف إتقان مهاراتها.
٢. قلة الرغبة في النجاح والدراسة والتفوق الدراسي.
٣. وجود مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها ومراجعتها واستدعائها.
٤. ارتباط الامتحان بخبرات سيئة لدى الطالب لتكرار مرات الفشل فيه.
٥. قصور في مهارات الاستعداد للاختبار ومهارات الأداء في الامتحان.
٦. نقص الثقة بالنفس والتمركز حول الذات.
٧. الاتجاهات السلبية لدى الطالب نحو المادة الدراسية ونحو الامتحان والمعلم والوالدين.
٨. صعوبة الامتحانات ذاتها وإحساس الفرد بأن مستقبله متوقف على نتائجها.

الدراسات السابقة:

في دراسة محمد الخطيب (١٩٨٩). استخدام الباحث مقياس لسيلبيرجر ومقياس دافعية الإنجاز، ودرجات نصف ونهاية العام من سجلات المدرسة لقياس التحصيل الدراسي، وأسلوب الإرشاد الجماعي، وأسفرت الدراسة عن: وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين مستوى القلق ومستوى التحصيل الدراسي لدى المراهقين الفلسطينيين في فئات الأعمار (١٥، ١٦). وعلاقة ارتباطية سالبة بين مستوى القلق وكلا من (دافعية الإنجاز، الذكاء، المستوى الاقتصادي ومشكلات الشباب).

ودراسة مينوتشا بيرينبوم وفاديا ناصر (Birenbaum & Nasser, 2002) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين قلق الامتحان. إعداد : ساراسون sarason ومتوسط درجة امتحان آخر العام، وأسفرت الدراسة عن النتائج التالية: الطلاب الذين يعانون قلق امتحان عالي أقل تحصيلاً وأقل مهارة في أداء الامتحان والطلاب الذين يعانون من قلق امتحان منخفض أكثر تحصيلاً وأكثر مهارة في أداء امتحان آخر العام.

أما دراسة جوى ناندا و رونالد بيرك (Nanda& Berk,2006) هدفت هذه الدراسة إلى عزل التأثيرات الذهنية المؤقتة لاتجاهات الامتحان لخفض القلق الذي يشعر به الطلاب أثناء الامتحان وتألقت العينة من ٩٨ طالب في دورة إحصاء حيوية، واستخدام الباحث تصميم المجموعة الضابطة (الامتحان القبلي والبعدى)، ليعين الاختلافات بين الأحداث الجادة والتأثيرات الذهنية المؤقتة على نفس الامتحان.

وفى دراسة ديفيد بتوين .(putwain,2007) واستخدم الباحث استبيان تقرير ذاتي لقلق الامتحان، وقائمة قلق الامتحان. إعداد: سبيلبيرجر 1980 spielberger ، واستبيان الطالب الشخصي، وأسفرت نتائج الدراسة أن: المستوى الاجتماعي والاقتصادي له تأثير كبير على درجة قلق للاختبار.

وفى دراسة باتريشيا لو وستيفن لي .(lowe & lee,2008) هدفت هذه الدراسة إلى تقدير قلق الامتحان في المدارس الابتدائية والثانوية وأسفرت الدراسة عن النتائج التالية: الفتيات سجلن درجات أعلى من الفتيان على درجة قلق الامتحان، ولا فرق بين الجنسين في درجة تحسين الأداء وخفض القلق.

أما دراسة كارل ويمز وآخرون .(Weems.,2008) واستخدمت الدراسة تدخل خفض قلق الامتحان وسلوكيات أساسية مثل (التحصين التدريجي)، وأسفرت الدراسة عن النتائج التالية: فاعلية التدخل في الحد من قلق الامتحان لدي الطلاب الذين يتعرضوا لكارث بيئية.

منهج الدراسة:

حيث يستخدم المنهج شبه التجريبي الذي يعتمد على التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة مع اجراء قياس قبلي وبعدى وتتبعي.

مجتمع الدراسة:

يتمثل مجتمع الدراسة من طلاب المرحلة الثانوية العامة بمدينة اسيوط.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (١٣٠) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة اسيوط، اما عينة الدراسة التجريبية فتكونت من (٣٠) طالب وطالبة بالصف الثالث الثانوي بمدرسة الإسلامية الثانوية بمدينة اسيوط.

أدوات البحث:

١- مقياس قلق الامتحان:

تكون المقياس في صورته الأولى من (٥٨) فقرة موزعة على أربعة ابعاد، وفي ضوء آراء ومقترحات المحكمين لحذف أو تعديل أو أضافه لبعض العبارات إلى أن استقرت بنسبه اتفاق أو إجماع وخلص المقياس في (٥٦) عبارة حيث تم حذف ٢ عبارات بناءً على رأى السادة المحكمين، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١)

الصورة النهائية لعدد فقرات مقياس قلق الامتحان

م	أبعاد المقياس	عدد العبارات	أرقام العبارات
١	الجانب المعرفي	١٠	من ١ : ١٠
٢	الجانب الاجتماعي	١٣	من ١١ : ٢٤
٣	الجانب النفسي	٢٣	من ٢٥ : ٤٥
٤	الجانب الجسمي	١٠	من ٤٦ : ٥٦

طريقة تصحيح عبارات المقياس: يتدرج مستوى الإجابة بين دائماً وأحياناً ونادراً لتتراوح درجات التصحيح بين (٣-١) للعبارات.

صدق وثبات المقياس:

تم التحقق من صدق المقياس عن طريق: صدق المحكمين، وصدق الاتساق الداخلي (حيث كانت جميع الفقرات مرتبطة ارتباطاً دالاً مع ابعادها وكذلك كانت الابعاد مرتبطة ارتباطاً دالاً مع الدرجة الكلية على المقياس)، والصدق التمييزي، كما تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقة الفا كرونباخ وكانت قيمة معامل الثبات للمقياس والابعاد الفرعية تتراوح بين ٠.٧٩٤ الى ٠.٨٦٦ وهي قيم مقبولة تدل على ثبات المقياس.

البرنامج العلاجي السلوكي المعرفي: (إعداد: الباحثة)

حيث تركز الدراسة الحالية على إعداد برنامج سلوكي معرفي لخفض قلق الاختبار، وأثره في تحسين التحصيل الدراسي وذلك استناداً إلى نظرية العلاج السلوكي المعرفي مع مراعاة الأسس المتعارف عليها عند بناء البرامج العلاجية وذلك بغرض تعديل البناء المعرفي، وخفض قلق الاختبار لدى طلاب الصف الثالث الثانوي العام الذين يدرسون مادة الجغرافيا.

جدول (٢)

تصور عام لجلسات البرنامج جلسات البرنامج العلاجي ومحتوياتها

رقم الجلسة	زمن الجلسة	عنوان الجلسة	الفيئات المستخدمة
الأولى	٩٠ دقيقة	التمهيد والتعارف والاختبار القلبي	التعليمات
الثانية	٩٠ دقيقة	توقعات المشاركين	التعليمات - النمذجة
الثالثة	٩٠ دقيقة	عقد اتفاق	لعب الدور - النمذجة - الواجب المنزلي
الرابعة	٩٠ دقيقة	التعريف بالبرنامج وقلق الاختبار	التغذية الراجعة - التدريب والممارسة - الواجب المنزلي - التعزيز الإيجابي
الخامسة	٩٠ دقيقة	(أسباب قلق الاختبار ، وعلامات قلق الاختبار)	التغذية الراجعة - التدريب والممارسة - الواجب المنزلي - التعزيز الإيجابي
السادسة	٩٠ دقيقة	خفض قلق الاختبار	التعليمات-التغذية الراجعة- النمذجة - الواجب المنزلي
السابعة	٩٠ دقيقة	الاستعداد لقلق الاختبار	التعليمات - التغذية الراجعة - النمذجة - التعزيز الإيجابي - الواجب المنزلي
الثامنة	٩٠ دقيقة	(التدريب على أسلوب الاسترخاء العضلي)	التعليمات - التغذية الراجعة - النمذجة - التعزيز الإيجابي - الواجب المنزلي
التاسعة	٩٠ دقيقة	الجلسة التاسعة	الحديث الذاتي - الواجب المنزلي
العاشرة	٩٠ دقيقة	التصوري المصاحب للاسترخاء العضلي والتغذية الراجعة البيولوجية	لعب الأدوار - التغذية الراجعة - التعليمات - الواجب المنزلي
الحادية عشر	٩٠	مهارة إدارة الوقت	حل المشكلة - التغذية الراجعة - الواجب المنزلي - لعب الأدوار
الثانية عشر	٩٠	التدريب على مهارات الاستنكار الجيدة	لعب الأدوار - التغذية الراجعة - التعليمات - الواجب المنزلي
الثالثة عشر	٩٠	(التعامل مع القلق الناتج عن قلق الاختبار-تمارين التنفس)	حل المشكلة - التغذية الراجعة - الواجب المنزلي - لعب الأدوار
الرابعة عشر	٩٠ دقيقة	(معرفة كيفية أخذ الملاحظات)	الممارسة والتدريب - حل المشكلة - الواجب المنزلي
الخامسة عشر	٩٠ دقيقة	(مهارة إدارة الذاكرة)	حل المشكلة - التعزيز الإيجابي - الواجب المنزلي
السادسة عشر	٩٠ دقيقة	(فحص الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالموقف الامتحاني)	النمذجة - الواجب المنزلي - حل المشكلة - لعب الأدوار
السابعة عشر	٩٠ دقيقة	(الإجابة عن الاختبارات الموضوعية)	حل المشكلة - التعزيز الإيجابي - الواجب المنزلي
الثامنة عشر	٩٠ دقيقة	كيفية الإجابة عن الأسئلة المقالية)	حل المشكلة - التعزيز الإيجابي - الواجب المنزلي
التاسعة عشر	٩٠ دقيقة	بدايات ونهايات	التعزيز _ المناقشة _ المحاضرة

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

للتحقق من كفاءة أدوات الدراسة والتحقق من صحة افتراضات الدراسة، استخدمت الباحثة عدداً من الأساليب الإحصائية باستخدام برنامج (SPSS) الإحصائي ومنها: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، معامل بيرسون، معامل ألفا كرونباخ، اختبار قيمة "ت" لبيان دلالة الفروق بين المتوسطات.

نتائج الدراسة:

نتائج الفرض الأول:

والذي ينص على انه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في خفض قلق الاختبار لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج"

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيمه "ت" لمتوسطات درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس قلق الاختبار بعد تطبيق البرنامج وجدول (٣) يوضح ذلك:

جدول (٣)

يوضح قيمه "ت" بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس قلق الاختبار بعد تطبيق البرنامج

الأبعاد	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية	حجم الأثر (أيتا تربيع)
الجانب المعرفي	الضابطة	٢٥.٣٧	١.٥٩	٥٨	٢٥.٣٩	دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١	٠.٩٢
	التجريبية	١٤.٩٧	١.٥٩				
الجانب الاجتماعي	الضابطة	٣٤.٧٧	١.٨١	٥٨	٢٥.٦١	دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١	٠.٩٢
	التجريبية	٢١.٠٠	٢.٣٢				
الجانب النفسي	الضابطة	٥٢.٧٣	١.٩٥	٥٨	٣٩.١٧	دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١	٠.٩٦
	التجريبية	٣١.٧٧	٢.١٩				
الجانب الجسمي	الضابطة	٢٧.٤٧	١.٧٠	٥٨	٢٧.٤٨	دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١	٠.٩٣
	التجريبية	١٦.٢٠	١.٤٧				
الدرجة الكلية على المقياس	الضابطة	١٤٠.٣٣	٢.٩٩	٥٨	٦١.٧٢	دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١	٠.٩٩
	التجريبية	٨٣.٩٣	٤.٠٢				

ويتضح من الجدول السابق ما يلي:

ويتضح من جدول رقم (٣) انخفاض درجات طلاب المجموعة التجريبية وان الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين داله عند مستوى (٠.٠١) وان هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية لقلق الاختبار، وبالتالي فان النتائج تحقق صحة هذا الفرض، وهذا يدل على فاعليه البرنامج العلاجي في خفض قلق الاختبار لدى المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج مباشرة، كما يتضح من الجدول أيضا أن قيم حجم الأثر كانت كبيره مما يدل على أن البرنامج له فاعليه كبيره في خفض قلق الاختبار لدى المجموعة التجريبية.

وترجع الباحثة ذلك إلى استخدام بعض الفنيات فقد استخدمت الباحثة فنية عكس الدور في البرنامج العلاجي حيث أشارت نتائج بعض الدراسات أمثال دراسة كل من (kim.2011;conner.2011) أن فنيات عكس الدور مثل السيكدوراما تساعد الطالب على اكتساب الكثير من الفنيات الاجتماعية التي يحتاج إليها الطالب في الحياة الاجتماعية والإحساس بالمسئولية والعمل .

استخدمت الباحثة فنية أخرى من فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي وهي فنية الاستعراض المعرفي وهي أحد الاستراتيجيات الأساسية للمدخل المعرفي السلوكي ، وهو يتضمن العملية الكلية للتقدير المعرفي (التحديد) ، والعلاج (التغيير) ، فيما يتعلق بسوء توظيف الأفكار أو المعتقدات ، ويهدف هذا الأسلوب المعرفي إلى إعادة بناء وتنمية المدركات ، من خلال الاستخدام المستمر للإجراءات مثل : التحليل اليومي لاكتشاف سوء توظيف الأفكار حيث أن الشخص الذي لديه قلق الاختبار لديه بعض الأفكار التي تحتاج إلى تغيير في البنية المعرفية لديه مثل بعض الأفكار الهدامة للذات والتي تقلل من شأنه مثل عدم قدرته على إجراء الاختبار والخوف من الفشل . (Raimy,1975,14:16).

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج العيد من الدراسات السابقة والتي استخدمت برامج لخفض قلق الاختبار مثل دراسة كل من حكمه جلال عبد الجواد (٢٠١٦)، عاطف مسعد الحسيني (٢٠٠٨)، رثيفة رجب عوض(٢٠٠٠)،زينب محمود شقير(٢٠٠٥)،عاشور دياب (٢٠٠١)، رضوي حلمي (٢٠١٣) ودراسة (zleski(2013)، molin(2013) .

كما تتفق هذه النتيجة مع دراسات إيمان ناجي قائد العواوي (٢٠٠٥)، وأسماء محمد عبد الحميد(٢٠٠٨)، ودراسة نائل إبراهيم أبو عذب (٢٠٠٨)، ودراسة (Aghaie, & Paghale, 2012) ، ودراسة (Lawson, 1991) وكذلك دراسة (Wachelka & Katz, 1999) ، ودراسة (نائل أبو عذب،٢٠٠٨) ودراسة (Yuacha, & Parto, 2013) ودراسة (Goldenberg & Moyer, 2013) والذين اثبتوا جميعاً فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في خفض قلق الاختبار.

نتائج الفرض الثاني:

والذي ينص على انه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لقلق الاختبار"
وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيمه "ت" لمتوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والتتبعي لقلق الاختبار وجدول (٤) يوضح ذلك

جدول رقم (٤)

نتائج اختبار "ت" للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس قلق الاختبار

الأبعاد	التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
الجانب المعرفي	بعدي	١٤.٩٧	١.٥٩	٢٩	١.٢٨	غير دالة إحصائياً
	تتبعي	١٥.١٠	١.٨٣			
الجانب الاجتماعي	بعدي	٢١.٠٠	٢.٣٢	٢٩	٠.٦٣	غير دالة إحصائياً
	تتبعي	٢١.٠٧	٢.٢٧			
الجانب النفسي	بعدي	٣١.٧٧	٢.١٩	٢٩	١.٤٤	غير دالة إحصائياً
	تتبعي	٣١.٨٣	٢.١٥			
الجانب الجسدي	بعدي	١٦.٢٠	١.٤٧	٢٩	١.٠٠	غير دالة إحصائياً
	تتبعي	١٦.٤٣	١.٥٠			
الدرجة الكلية على المقياس	بعدي	٨٣.٩٣	٤.٠٢	٢٩	١.٥٦	غير دالة إحصائياً
	تتبعي	٨٤.٣٣	٤.١٧			

ويتضح من جدول رقم (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس قلق الاختبار سواء بالنسبة للدرجة الكلية على الاختبار أو بالنسب لكل بعد من أبعاده.

مما يدل على الأثر التتبعي واستمرارية البرنامج في خفض قلق الاختبار وزيادة التحصيل الدراسي وتفسر الباحثة استمرار فاعلية البرنامج في خفض قلق الاختبار لدى المجموعة التجريبية وعدم حدوث انتكاسة نتيجة للتمكن من مهارات وفنيات العلاج المعرفي السلوكي التي اكتسبها الأفراد من خلال جلسات البرنامج والتي تدربوا عليها ومارسوها إلى أن أصبحت أسلوب حياة، الأمر الذي سمح لهم بتعميم هذه المهارات مع المواقف الحياتية المختلفة.

قائمة المراجع:

اولاً: المراجع العربية:

- فاروق السد عثمان (٢٠٠١) . القلق إدارة الضغوط النفسية ، القاهرة ، دار الفكر العربى .
- سهير محمود (٢٠١٠). إرشاد النفسي لذوي الاحتياجات الخاصة، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، بيري كوروين وبير رودل وستفين بالمر (٢٠٠٨). العلاج المعرفي - السلوكي المختصر، ترجمة، سلسلة علم النفس الإكلينيكي المعاصر، الكتاب الخامس، دار إيتراك.
- محمد شحاتة (٢٠٠٩) . أصول الصحة النفسية - دار الغرب القاهرة
- ابتسام سالم المزوغى (٢٠١١) . الفروق فى الذكاء وقلق الاختبار بين الطلبة مرتفعى ومنخفض التحصيل والذكاء الدراسى، المجلة العربية لتطوير التفوق ، ع٢٤، ليبيا.
- رياض نايل العاسمى (٢٠٠٤) . فعالية الإرشاد النفسي (السلوكي المعرفي ، المتمركز على العميل ، والتحصين التدريجي بمصاحبة الاسترخاء ، التغذية الراجعة البيولوجية) في خفض قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الثانوية . مؤتمر الإرشاد النفسي في المؤسسات التعليمية ، كلية التربية بالرساق ، سلطنة عمان .
- إيمان ناجى قائد (٢٠٠٥) . اثر برنامج ارشادى فى خفض قلق الاختبار لدى طالبات الصف الثالث الثانوي ، رسالة ماجستير ، اليمن .
- محمد عبد القادر عبد الغفار (٢٠١٠) . قلق الامتحان وعلاقته بكل من الذكاء والتحصيل الدراسى لدى تلاميذ المرحلتين الإعدادية والثانوية ، المجلة العلمية ، كلية التربية ، جامعة المنصورة مج١٠ ، ع ٣ مصر .
- خالد هواس (٢٠٠٤) . العلاقة بين دافعية الانجاز وقلق الامتحان وأثرها فى التحصيل فى مادة اللغة الانجليزية لدى المرحلة الأساسية والثانوية فى محافظة المرق ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، مج٧ ، ع ٣ ، البحرين .
- حنان عبد الحميد (٢٠٠٥) . الصحة النفسية، عمان، دار الفكر
- داليا جعفر علي(٢٠٠٨).فاعلية بعض فتيات العلاج السلوكي في خفض اضطرابات نقص الانتباه مفرط الحركة لدى الأطفال المتخلفين عقلياً القابلين للتعلم، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أسيوط.

عادل عبد الله محمد (٢٠٠٠). العلاج المعرفي السلوكي. أسس وتطبيقات ، دار الرشاد للطباعة والنشر، القاهرة.

عبد الرحيم، بخيت عبد الرحيم (١٩٨٩). قلق الامتحانات: المفهوم-العلاج-القياس. ط ١، دار النهضة المصرية، القاهرة.

الطواب، سعيد (١٩٩٢). قلق الامتحان والذكاء والمستوى الدراسي وعلاقتها بالتحصيل الدراسي الأكاديمي لطلاب الجامعة من الجنسين، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، الكويت، العدد الثالث، ص ٨٠ - ٨٩.

صالح، أحمد مرسي (١٩٩٧). مدي فاعلية الإرشاد السلوكي في خفض قلق الامتحان لدى الباقيين للإعادة في الثانوية العامة، رسالة ماجستير مقدمة إلى كلية التربية بجامعة عين شمس، القاهرة.

عبد الحميد مغاوري (١٩٩٣). قوة الأسرة وقلق الاختبار لدى الأبناء، مجلة دراسات تربوية، القاهرة، المجلد الثامن، العدد ٥٣، ص ٩٧ - ١٠٤.

فرج، عدنان محمد (١٩٩٧). أثر العلاج النفسي في تخفيض قلق الاختبار لدى طلبة جامعة اليرموك، مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر، الدوحة، العدد الحادي عشر، السنة السادسة، ص ٥٤ - ٦٩.

سعادة، جودت أحمد، (٢٠٠١). أثر بعض المتغيرات النفسية والديموجرافية على مستوى قلق الامتحان لدى طلبة الثانوية العامة في شمال فلسطين، مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر، الدوحة، العدد (٢٥)، السنة ١٣، ص ١٤ - ١٩.

الزيادنة، خالد (٢٠٠٧). قلق الامتحانات: الظاهرة أثارها ودور الأسرة والمدرسة في تخفيف حدتها. شبكة المعلومات للاتصالات الدولية.

رئيفة رجب عوض (٢٠٠٠). فعالية برنامج علاجي سلوكي معرفي في تخفيف الضغوط النفسية والسلبية لدى المراهقين من الجنسين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية بكفر الشيخ، جامعة طنطا.

الصفطي، مصطفى (١٩٩٥). قلق الامتحان وعلاقته بدافع الإنجاز لدى عينات من طلاب الثانوية في جمهورية مصر العربية ودولة الإمارات العربية المتحدة: دراسة عبر ثقافية، مجلة دراسات نفسية، القاهرة، العدد الأول، ص ٩ - ١٧.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Aydin, S. (2009). Test Anxiety Among Foreign Language Learners: A Review of Literature. The Journal of Language and Linguistic Studies. 5(1), 127- 137.
- Balogun, A. G. (2014). Effect of Test Anxiety on Academic Performance. Achievement Motivation as a Buffer Universal Journal of Educational Research, 2(8), 531-536.
- Bushnell, D. (1978). Altering Test Environment for Reducing Test Anxiety for Improving Academic Performance. Retrieved on September 15, 2010 from <http://wwwv.eric.ed.gov/PDFS/ED 161946.pdf>.
- conner c. (2011) . play 0 behavior 0 language and social skills . the comparison of play and a non-play intervention within a specialist school setting . journal of research in development disabilities, 32 (1) , pp . 205 – 1211 .
- Corey, G.(1996).theory and Practice of Group Counseling , Brooks Cole.Company .Monterey , Calif ,348
- Ergene, T. (2003). Effective Interventions on Test Anxiety Reductions: A Meta-analysis. School Psychology International, Vol. 24, no.3, p. 313 -328.
- Hepwoth, D,(1982). Direct social work practice. Theory and Skills. New York. Dorsary Press.
- Julie, O. (2003). Cognitive behavioral Therapy inner north Brisbane mental health Service, Royal Brisbane-Hospital

kim .s.(2011).Avital reality application in role – plays of social skills training for training for schizophrenia.arandomized controlled trail.Jornal of psychiatry research, 189 (1) pp.166–172.

Lowe, P.; Lee, S.; Witteborg, K; Prichard, k.; Luhr, M.; Cullinan, C. & Janik, M. (2008). The Test Anxiety Inventory for Children and Adolescents (TAICA) Examination of the Psychometric Properties of a New Multidimensional Measure of Test Anxiety Among Elementary and Secondary School Students. Journal of Psycho educational Assessment. Vol. 26, no.3, p. 215–230.

Miller, N.; Renee DeLapp, J. & Richard, D. (2007). Group Anxiety Reduction With Sixth Grade Students. University of Tennessee.

Ranta, K., Kaltiala–Heino, R., Rantanen, P.,& Marttunen, M,(2009).Social phobia in Finnish general adolescent population. prevalence comorbidity, individual and family correlates,and service use Depress Anxiety, 26,528–36

Rasor, L. & Rasor, R. (1998). Test Anxiety and Study Behavior of Community College Students in Relation to Ethnicity, Gender and Age. Retrieved on September15, 2010 from <http://www.eric.ed.gov/PDFS/ED415942.pdf>.

- Ross, D. & Driscoll, R. (2012). Test Anxiety: Age Appropriate Interventions. The American Test Anxieties Association. Westside Psychology, Knoxville, Tennessee.
- Weems, C. Taylor, L. Costa, N. Marks, A. Romano, D. Verrett, S. & Brown, D. (2009). Effect of a school-based test anxiety intervention in ethnic minority youth exposed to Hurricane Katrina. Journal of Applied Developmental Psychology, 30(3), 218-226
- Zeinder, M. (2001). Sex, ethnic, and social differences in test anxiety among Israeli adolescents Journal of Genetic Psychology, 150 (2 } . 175-185