

## فعالية برنامج إرشادي في خفض قلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة

ثانوي المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا (دراسة ميدانية)

## the effectiveness of the cognitive behavioral program in reducing test anxiety among third-year secondary school students

عليوان حميدة<sup>1</sup>، إيدير عبد الرزاق<sup>2</sup>جامعة مولود معمري تيزي وزو (الجزائر)، didahamida83@gmail.com<sup>1</sup>جامعة مولود معمري تيزي وزو (الجزائر)، abderrezak.iddir@ummt0.dz<sup>2</sup>

تاريخ الاستلام: 2021/05/30 تاريخ القبول: 2021/10/28 تاريخ النشر: 2022/11/14

**Abstract:**

The current study aimed to identify the effectiveness of the cognitive behavioral program in reducing test anxiety among third-, the semi-experimental method was used, in which we relied on applying the test anxiety scale, and the program designed by the researcher. we concluded that the proposed cognitive behavioral counseling program is effective in mitigating exam anxiety among third-year secondary students, as well as the presence of statistically significant differences between students in the pre and post measurement in the three dimensions of the test anxiety scale.

**Key words:** counseling program, for guidance and counseling, counselor exam anxiety, alleviation of test anxiety, baccalaureate degree

**الملخص:**

هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على مدى فعالية البرنامج السلوكي المعرفي في خفض قلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، حيث تم إستخدام المنهج الشبه التجريبي، والذي إعتدنا فيه على تطبيق مقياس قلق الإمتحان، والبرنامج الإرشادي المصمم من طرف الطالبة، وتوصلنا إلى أن البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي المقترح له فعالية في التخفيف من قلق الإمتحان لدى متعلمي السنة الثالثة ثانوي، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ في القياس القبلي والبعدي على أبعاد المقياس.

**الكلمات المفتاحية:** البرنامج الإرشادي، مستشار التوجيه والإرشاد، قلق الإمتحان، التخفيف من قلق الإمتحان، شهادة البكالوريا.

عليوان حميدة:الإيميل: didahamida83@gmail.com

## 1. مقدمة:

عندما ينتقل الفرد من المنزل إلى المدرسة، ومن المدرسة إلى العمل، ومن الطفولة إلى المراهقة يحتاج إلى نوع من التوجيه والإرشاد النفسي حتى يستطيع التوافق والتكيف مع الخبرات الجديدة، لتزويده بالمعلومات الإرشادية والنصائح التوجيهية اللازمة لتحسين سلوكه في الحياة اليومية ( الزبادي والخطيب، 2000، ص14)، فتظهر أهمية التوجيه والإرشاد خاصة في مرحلة المراهقة، حيث يواجه المراهق المتمدرس في مرحلة التعليم الثانوي الكثير من الظروف الصعبة التي تحول دون تحقيق العديد من أهدافه وطموحاته، إلى جانب الضغوطات النفسية التي تزيد من رفع وتيرة القلق، مما ينعكس على سلوكه وتصرفاته داخل المدرسة وخارجها، وهنا يمكن القول أنه يعيش في محيط يسوده الخوف والقلق والتوتر والشعور بعدم الإرتياح (حسن عبد المعطي، 2001، ص89). ولهذا شغل موضوع قلق الإمتحان إهتمام الكثير من الباحثين وعلماء النفس والتربويين أمثال سبليجر، سارسن، قروص، هريمان وآخرون، (الضامن، 2003، ص220)، عليه بات من الضروري التركيز على الإجراءات الإرشادية لمساعدة هذه الفئة من التلاميذ، والطرق التي يمكن إستخدامها لعلاج هذه المشكلة، والرفع بمستوى الأداء الأكاديمي، حيث يعتبر إستخدام البرامج الإرشادية أمر ضروري للتخفيف من حدة آثاره عليهم، ومن بين الدراسات السابقة في البيئة العربية التي تناولت هذه البرامج دراسة حامد عبد السلام زهران (1999) بعنوان " مدى فعالية برنامج إرشادي مصغر للتعامل مع قلق الإمتحان " حيث صمم برنامج إرشادي مصغر للتعامل مع قلق الإمتحان، وكذلك دراسة صالح (1997) تحت عنوان " مدى فعالية الإرشاد السلوكي في خفض القلق النفسي بشكل عام وقلق الإمتحان بشكل خاص"، ودراسة مصلح (2003) تحت عنوان " فعالية برنامج إرشادي نفسي جماعي في خفض مستوى التوتر النفسي لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا بمدارس وكالة الغوث " حيث أظهرت الدراسة نتائج منها وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى طالبات المجموعة التجريبية عند مستوى الدلالة (0.05) بعد تطبيق البرنامج مباشرة (عبد المعطي، 2001، ص12).

وأدرجت الجزائر في الآونة الأخيرة أهمية التوجيه والإرشاد النفسي والمدرسي، حيث عملت على إستحداث مناصب متخصصة في العمل الإرشادي بمؤسسات التعليم الثانوي تحت إسم "مشتسار التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني" وأوكلت إليه مهمة المتابعة النفسية والإرشاد

عنوان المقال: فعالية برنامج إرشادي في خفض قلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي  
المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا ( دراسة ميدانية)

المدرسي للتلاميذ، حيث يقوم المستشار بالتكفل النفسي لهذه الفئة من التلاميذ المترشحين لإمتحان شهادة البكالوريا من خلال إعطاء نصائح وتوجيهات تساعد التلاميذ على التخفيف من أعراض قلق الإمتحان، وهذا نظرا للصعوبات التي يتلقاها في الميدان، وكذلك نقص التكوين في مجال تصميم البرامج الإرشادية، وعليه إرتأينا إجراء هذه الدراسة للإجابة على التساؤل العام التالي: هل البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي المقترح فاعلية للتخفيف من قلق الإمتحان لدى التلاميذ المترشحين لشهادة البكالوريا؟ وتفرعت منه التساؤلات الجزئية التالية: -هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات القياس القبلي والبعدي في البعد النفسي لقلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات القياس القبلي والبعدي في البعد الفيزيولوجي لقلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات القياس القبلي والبعدي في البعد المعرفي لقلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟

**1-2 فرضيات الدراسة:** بناء على تساؤلات الدراسة يمكن صياغة الفرضية التالية:

-توجد فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي المقترح للتخفيف من قلق الإمتحان لدى التلاميذ المترشحين لشهادة البكالوريا.

- الفرضيات الجزئية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات القياس القبلي والبعدي في البعد النفسي لقلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات القياس القبلي والبعدي في البعد الفيزيولوجي لقلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات القياس القبلي والبعدي في البعد المعرفي لقلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

1-3 أهداف الدراسة : تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

-التعرف على مستوى قلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا.

-التعرف على فعالية البرنامج الإرشادي لخفض قلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا

-التعرف على وجود الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي المقترح للتخفيف من قلق الإمتحان لدى التلاميذ المترشحين لشهادة البكالوريا في البعد النفسي، الفيزيولوجي، المعرفي للمقياس.

1-4-التعاريف الإجرائية:

1-4-1 تعريف البرنامج الإرشادي: يعرف البرنامج الإرشادي على أنه مجموعة من الخطوات المنظمة والمخططة، والتي تستند في أساسها على نظريات وفتيات ومبادئ الإرشاد النفسي، ويتضمن مجموعة من المعلومات والخبرات والأنشطة التي تقدم للأفراد خلال فترة زمنية محددة (حسين طه عبد العظيم، 2004، ص 282).

-ويعرف إجرائيا في هذه الدراسة بمجموع الخطوات الدقيقة والمنظمة التي يصممها مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني، بهدف التخفيف من قلق الإمتحان لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا، متكون من 11 جلسة إرشادية، بمعدل جلسة لكل أسبوع.

1-4-2 مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني: حسب القانوني التوجيهي لوزارة التربية الوطنية 04/08/2008 المؤرخ في 2008 إطار تابع لمراكز التوجيه المدرسي والمهني، متحصل على شهادة ليسانس في علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا وتخصص علم الاجتماع.

وفي هذه الدراسة هو مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني المنصب على مستوى الثانوية في ولاية بجاية .

1-4-3 تعريف قلق الإمتحان: يعرف قلق الإمتحان على أنه حالة نفسية تتصف بالخوف والتوقع بالفشل لدى الطلبة قبل وأثناء الإمتحانات، وتكون مصحوبة بتوتر شديد، وإنشغالات

عنوان المقال: فعالية برنامج إرشادي في خفض قلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي  
المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا ( دراسة ميدانية)

عقلية سلبية تتداخل مع التركيز المطلوب أثناء الإمتحان مما يؤثر سلبا على العمليات العقلية في موقع الإمتحان. (Jain, Rubino,2012,p16)

- ويعرف إجرائيا في هذه الدراسة الدرجة التي يحصل عليها التلاميذ من خلال تطبيق مقياس قلق الإمتحان للشويكي.

4-4-1- تعريف تخفيف قلق الإمتحان: هي تلك الجهود المبذولة لتصميم وإنشاء برامج إرشادية لترشيد وخفض قلق الإمتحان والوقاية من إرتفاعه، حتى لا يعسر الإستعداد له أو أدائه، بهدف تجنب الآثار والنتائج التي قد تكون خطيرة وتؤدي إلى الرسوب أو الفشل أو التخلف الدراسي ( حامد زهران، 2000، ص101) .

5-4-1- تعريف شهادة البكالوريا: حسب القرار المؤرخ في 29 رجب 1422 الموافق لـ 17 أكتوبر 2001 يتضمن تنظيم إمتحان شهادة التعليم الثانوي حسب المادة 02 أنه يشمل على إختبارات كتابية تطابق البرامج الرسمية للمواد التي تدرس في أقسام السنة الثالثة ثانوي، وعلى إختبار في التربية البدنية، ويحصل معدل عام يساوي أو يفوق عشرة من عشرين يعد تلميذا ناجحا (الجريدة الرسمية لوزارة التربية الوطنية 08/04).

## 2. الإطار النظري للدراسة:

2-1 تعريف قلق الإمتحان: يعرفه سبيلبيرجر (1980) Spielberger قلق الإمتحان بأنه: "سمة شخصية في موقف محدد يتكون من الإنزعاج والإنفعالية، ويطلق عليه في بعض الأحيان قلق التحصيل، وهو نوع من قلق الحالة المرتبط بمواقف الإمتحان بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالخوف والهم عند مواجهتها، وإذا زادت درجته لدى الفرد ما أدت إلى إعاقته عن أداء الإمتحان، وكانت استجابته غير متزنة" (نقلا عن: عباس الشوريجي وعفاف دانيال، 2001، ص209).

2-2 أعراض قلق الإمتحان: يعد قلق الإمتحان من نوع قلق الحالة تميزا له عن قلق السمة، ومن الأعراض التي تتناب المتعلمين ذوي قلق الإمتحان المرتفع ما يلي :  
-التوتر والقلق العام، وتسلب بعض الأفكار الوسواسية قبيل وأثناء ليالي الإمتحان.

- كثرة التفكير في الإمتحانات والإنتغال قبل وأثناء الإمتحان في النتائج المترتبة عليها.
- تسارع خفقات القلب مع جفاف الحلق والشفنتين وسرعة التنفس، وتصيب العرق.
- إضطراب العمليات العقلية كالإنتباه والتركيز والتفكير.
- نقص الثقة بالنفس.
- الإهتمام الزائد والشك أثناء التحصيل خلال العام الدراسي.
- تشتت الإنتباه وضعف القدرة على التركيز، وعدم القدرة على إسترجاع المعلومات أثناء الإمتحانات. (حامد محمد زهدان، 2000: ص400).

### 2-3- مبادئ أساسية لخفض القلق:

- كيف يمكن فهم القلق فيما يتعلق بتأثيره وما هي مبادئ خفض مستوى القلق. وفق ما تم عرضه حول القلق يمكن اشتقاق ثلاث مبادئ أساسية لخفض مستوى القلق :
- 1- التدخل في المحيط بهدف مواجهة الأخطار الموضوعية ومصادر القلق.
  - 2- تغيير أو تعديل التوقعات والتقييمات الفردية للخسارة والإخفاق.
  - 3- تعديل الاستراتيجيات الفردية للسيطرة على الأخطار والسيطرة على القلق.
3. الإطار العملي للدراسة:

**3-1 منهج الدراسة:** تم إستخدام المنهج الشبه التجريبي، فهو المناسب والملائم لمثل هذه الدراسات، حيث يرتبط المنهج التجريبي القيام بالتجارب العملية، والتي تعرف بأنها تدابير محكمة يعدها الباحثون ويربطونها بالظروف المحيطة بظواهر معينة، مما يساعد في إستخلاص بعض النتائج من العلاقات بين المتغيرات التي تؤثر في الظواهر ( أحمد مرسلي، 2001، ص14).

**3-2 عينة الدراسة:** تتكون عينة الدراسة الحالية من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي من شعبي العلوم التجريبية، الرياضيات للعام الدراسي 2020/2019 في ثانوية الشهيد زيانى محند أرزقي بولاية بجاية، وقد تكونت عينة الدراسة من (130 تلميذ) موزعين على (03) أقسام من شعبة العلوم التجريبية وقسم واحد من شعبة الرياضيات وقسم آخر تقني رياضي أي الشعب العلمية، حيث تم تطبيق مقياس قلق الإمتحان عليهم، وحساب درجات قلق الإمتحان

عنوان المقال: فعالية برنامج إرشادي في خفض قلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي  
المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا (دراسة ميدانية)

بعد إعادة إعطاء لكل متعلم رقم من (01) إلى (130) ، وبعد ذلك تم إستخراج (12) تلميذ يعانون من قلق إمتحان مرتفع، تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

**3-3 أدوات الدراسة:** لقد إعتد الباحثين في هذه الدراسة على أداتين ألا وهما مقياس قلق الإمتحان، وبرنامج إرشادي من تصميمهما.

**3-3-1 مقياس قلق الإمتحان:** تم الإعتداد على مقياس الشوكي (1991)، حيث يتكون المقياس من (38) فقرة بصورته الأصلية، تم الإحتفاظ بعدد الفقرات، ولكن تم تقسيمه إلى ثلاث أبعاد، البعد النفسي، البعد الفيزيولوجي، البعد المعرفي، حيث تكون احتمالات الإجابة على المقياس أربع خيارات هي أوافق بشدة تعطى لها درجة (04)، أوافق(03)، لا أوافق(02)، لا أوافق بشدة(01)، ثم تجمع الدرجات للحصول على الدرجة الكلية حيث تتراوح ما بين (38 و 152 درجة)(عبد الله الصافي،2002).

ولأغراض الدراسة قام الباحثين من التحقق من صدق المقياس وثباته كما يلي:

\***صدق المحكمين:** من أجل التحقق من صدق المقياس تم عرضه على مجموعة من الأساتذة المختصين في العلوم التربوية والنفسية وبلغ عددهم (10)، وقد إستجابا الباحثين لأراء السادة المحكمين، وقاما بإجراء مايلزم من حذف وتعديل في ضوء إقتراحاتهم، وما يناسب البيئة والمنظومة التربوية الجزائرية، ليتم إعداد المقياس بصورته النهائية .

\***صدق الإتساق الداخلي :** تم تقدير صدق مقياس قلق الامتحان بواسطة تقدير معاملات ارتباط البنود بالأبعاد التي تنتمي إليها، ومعاملات ارتباط الأبعاد فيما بينها، ومعاملات ارتباط الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس.

جدول رقم 1: معاملات ارتباط البنود بالأبعاد التي تنتمي إليها

معامل الارتباط	رقم البند	البعد	معامل الارتباط	رقم البند	البعد
,503**0	37	(تابع)	,426**0	2	البعد النفسي
,482**0	38		,443**0	3	
,345**0	1	البعد الفيزيولوجي	,391**0	9	
,333**0	5		,526**0	11	
,348**0	6		,355**0	12	
86**6,0	7		,513**0	14	
,490**0	13		,620**0-	15	
,484**0	16		,830**0	17	
,683**0	19		,458**0	20	
,359**0	22		,668**0	23	
,368**0	26		,453**0	24	
,758**0	34		,484**0	25	
,435**0	4	البعد المعرفي	,650**0	27	
,363**0	10		,758**0	28	
,393**0	18		,334**0	29	
,581**0	21		,389**0	31	
,309**0	24		,735**0	32	
6**0,60	30		,558**0	35	
,427**0	33		,659**0	36	

\*\* الارتباط دال عند 0,01

### المصدر: من إعداد الباحثين بناء على نتائج المقياس

يتضح من الجدول رقم (01) أن معاملات ارتباط البنود مع الأبعاد التي تنتمي إليها تتراوح بين (0,33) و (0,83)، وهي دالة احصائيا عند مستوى 0,01، حيث أن معاملات ارتباط البنود بالبعد النفسي تتراوح بين (0,33) و(0,75)، وبين البنود والبعد الفيزيولوجي ما بين (0,33) و(0,75)، وبين البنود والبعد المعرفي ما بين (0,30) و(0,60). وتجدر الإشارة أن معاملات الارتباط تساوي أو تتعدى الحد الأدنى المطلوب (0,30) ومعظمها دالة احصائيا عند مستوى 0,01 مما يؤكد على اتساق البنود مع الأبعاد التي تنتمي إليها.

### الجدول رقم 02: علاقة الأبعاد فيما بينها وعلاقتها بالدرجة الكلية للمقياس

المقياس وأبعاده	البعد النفسي	البعد الفيزيولوجي	البعد المعرفي	المقياس الكلي
البعد النفسي	---	** 0.035	** 0,467	** 0,725
البعد الفيزيولوجي	---	---	** 0,642	** 0,764
البعد المعرفي	---	--	---	** 0,899



عنوان المقال: فعالية برنامج إرشادي في خفض قلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي  
المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا (دراسة ميدانية)

\*\* الارتباط دال عند 0,01

المصدر: من إعداد الباحثين بناء على نتائج المقياس

يتضح من الجدول رقم (02) أن معاملات ارتباط الأبعاد فيما بينها، وبين الأبعاد والدرجة الكلية مرتفعة ودالة احصائياً عند مستوى 0,01، حيث بلغ معامل ارتباط البعد النفسي بالبعد الفيزيولوجي ب(0,60) بالبعد المعرفي (0,55)، وبين البعد المعرفي والبعد الفيزيولوجي ب(0,64). وكذلك بلغت معاملات الأبعاد (البعد النفسي، البعد الفيزيولوجي، البعد المعرفي) بالدرجة الكلية (0,72)، و(0,76)، و(0,89) على التوالي. بالتالي فإن أبعاد مقياس قلق الإمتحان متسقة فيما بينها، ومتسقة مع الدرجة الكلية للمقياس

ثبات المقياس: تم تقدير الثبات باستخدام طريقة ألفا للاتساق الداخلي للبنود، وذلك سواء لكل بُعد من الأبعاد أو للمقياس الكلي.

الجدول رقم 03: معاملات ثبات الأبعاد والمقياس الكلي

المقياس وأبعاده	عدد البنود	معامل ألفا
البعد النفسي	21	0,538
البعد الفيزيولوجي	10	0,614
البعد المعرفي	07	0,596
المقياس الكلي	38	0,652

المصدر: من إعداد الباحثين بناء على نتائج المقياس

يتضح من الجدول رقم (03) أن معامل الثبات ألفا للمقياس الكلي بلغ (0,65) وهو مقبول، وكذلك جاءت معاملات ثبات الأبعاد مقبولة فمعامل ثبات البعد النفسي بلغ (0,53)، والبعد الفيزيولوجي بلغ (0,61)، والبعد المعرفي (0,59)، أكدت هذه النتائج على أن مقياس قلق الإمتحان وأبعاده ذات معاملات ثبات مقبولة، ما يشير إلى ثبات المقياس

3-3-2 البرنامج الإرشادي:

\*التعريف بالبرنامج: يتكون البرنامج من 11 جلسة إرشادية، إعتدنا فيه على مجموعة من المهارات الإرشادية التي تساعد التلميذ من التخفيف من قلق الإمتحان، وإستدنا في تصميمه على مبادئ النظرية السلوكية المعرفية وهذه المهارات هي: (مهارة إدارة وتنظيم الوقت، مهارة

تنظيم وقت المراجعة وجدول المراجعة، مهارة تنظيم مكان المراجعة، مهارة الإستعداد للإمتحان، مهارة أداء الإمتحان، مهارة توكيد الذات، التدريب على مهارة الإسترخاء).

\*تطبيق البرنامج الإرشادي: تم تطبيق البرنامج خلال الفصل الثاني من السنة الدراسية 2020/2019 بواقع (11 جلسة) جلسة في كل أسبوع، ومدة كل جلسة من 45 إلى 60 دقيقة وحدد يوم الإثنين لكل أسبوع من الساعة 12.30 إلى 13.30 وإبتدأ البرنامج بتاريخ 2020/01/06 إلى 2020/03/09

#### 4- عرض ومناقشة النتائج

#### 4-1 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

-توجد فروق بين متوسطي درجات القياس القبلي والقياس البعدي في قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

#### الجدول رقم 04 نتائج اختبار "ت" للفروق بين متوسطي التلاميذ في القياس القبلي والبعدي في قلق الامتحان

البعدي القياسي	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	فوق المتوسط	فرق الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	الدلالة	حجم الاثر
القياس القبلي	12	117,67	7,01	37,00	16,81	7,62	11	0,000	2,20
القياس البعدي	12	780,6	12,87						

#### المصدر: من إعداد الباحثين بناء على نتائج المقياس

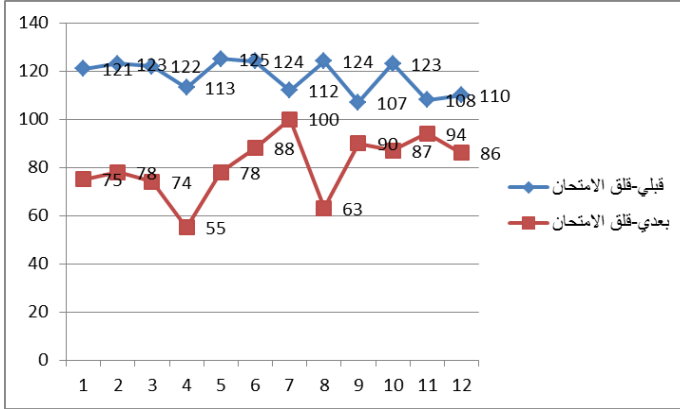
يظهر الجدول رقم (04) أن قيمة "ت" (7,62) دالة احصائيا عند مستوى 0,01 بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي في قلق الامتحان، لأن قيمة الدلالة (0,000) أصغر من 0,01، حيث يتضح بأن متوسط درجات التلاميذ في القياس البعدي (80,67) بانحراف معياري (12,87) أصغر بكثير من متوسط درجاتهم في القياس القبلي (117,67) بانحراف معياري (7,01)، ويتضح أيضا أن متوسط درجات قلق الامتحان في القياس البعدي انخفض بمقدار (37,00) عن متوسط درجات القياس القبلي، والذي يعود إلى تأثير البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي المطبق على التلاميذ في التخفيف من قلق الامتحان.

عنوان المقال: فعالية برنامج إرشادي في خفض قلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي  
المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا ( دراسة ميدانية)

وقد بلغت قيمة حجم الأثر أو الدلالة العملية للبرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي (2,20) وحدات انحراف معيارية، والتي تعد وفقا لتوجيهات كوهين (1988) كبيرة لأنها تتعدى القيمة (0,80)، وبالتالي توجد فروق ذات دالة احصائية عند مستوى 0,01 بين متوسطي درجات القياس القبلي والقياس البعدي فيقلق لامتحان، وبالتالي فان البرنامج في التخفيف قلق الامتحان لدى الثالثة ثانوي.

- ويرجع الباحثان النتائج المتوصل إليها أن البرنامج الإرشادي المستخدم يتضمن أهم الأساليب الإرشادية في التخفيف من حالات ( استخدام تقنية الإسترخاء العضلي، توكيد الذات )، فأسلوب الإسترخاء لديه أثر فعال في إكساب المتعلمين نوع من التنفيس عن القلق الذي يشعرون به، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة ( العواوي، 2005) التي توصلت إلى فعالية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض قلق الإمتحان لدى طالبات الصف الثالث تخصص علمي، وكذلك دراسة ( Larson,et al 2011) حيث أثبتوا فعالية تقنية الإسترخاء من خفض قلق الإمتحان لدى طلاب المرحلة الثالثة.

- ويفسر الباحثان النتائج المتوصل إليها إلى مجموع المهارات التي تضمنها البرنامج الإرشادي (مهارة المراجعة، ومهارة الإستعداد للإمتحان، مهارة أداء الإمتحان )، والتي تهدف إلى إكساب التلاميذ عادات دراسية حسنة كالقدرة على إعداد جدول المراجعة خاص بهم والتقيد به، وتقادي المراجعة العشوائية، وتبني هذه العادات في مشوارهم الدراسي ككل .  
الشكل رقم 1: الخطوط البيانية لدرجات التلاميذ في قلق الامتحان في القياسين القبلي والبعدي



المصدر: من إعداد الباحثين بناء على نتائج المقياس في القياسيين القبلي والبعدي.

#### 4-2 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

-توجد فروق بين متوسطي درجات القياس القبلي والقياس البعدي في البعد النفسي لقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

الجدول رقم 5: نتائج اختبار "ت" للفروق بين التلاميذ في القياس القبلي والبعدي في البعد النفسي لقلق الامتحان.

حجم الاثر	الدلالة	درجة الحرية	قيمة "ت"	فرق الانحراف المعياري	فوق المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد الأفراد	البعد النفسي
1,98	0,000	11	6,85	210,6	21,00	5,48	66,08	12	القياس القبلي
						7,76	45,08	12	القياس البعدي

المصدر: من إعداد الباحثين بناء على نتائج المقياس

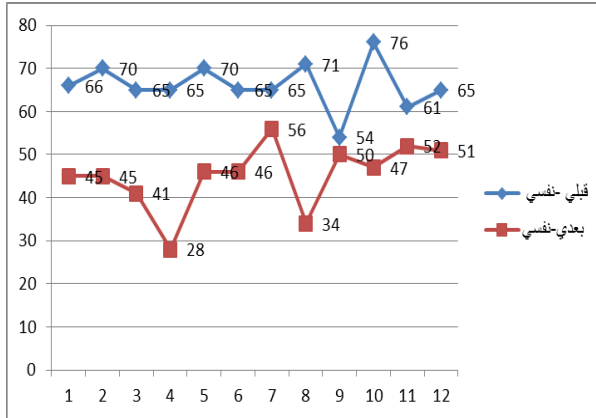
يتضح من الجدول رقم 05 أن قيمة "ت" (6,85) دالة احصائيا ( $p < 0,01$ ) بين متوسطي درجات المتعلمين في البعد النفسي لقلق الامتحان بين القياس القبلي والقياس البعدي، حيث أن متوسط درجات التلاميذ في القياس البعدي (45,08) بانحراف معياري (7,76) أصغر من متوسط درجاتهم في القياس القبلي (66,08) بانحراف معياري (5,48)، وبذلك فقد

عنوان المقال: فعالية برنامج إرشادي في خفض قلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا ( دراسة ميدانية)

انخفضت درجات البعد النفسي لقلق الامتحان في القياس البعدي بمقدار متوسط فرق بلغ (21,00) عن القياس القبلي، وذلك من جراء تأثير البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي. وقد كانت قيمة حجم الأثر أو الدلالة العملية للبرنامج (1,98) وحدات انحراف معيارية، وهي كبيرة وفقا لتوجيهات كوهين (1988) لأنها تتعدى (0,80)، حيث يكون حجم الأثر صغيرا عندما تتراوح قيمته بين 0,2 و0,5، ويكون متوسطا إذا تراوحت قيمته بين 0,5 و0,8، ويكون كبيرا إذا كانت قيمته أكثر من 0,80. وبذلك توجد فروق ذات دالة احصائيا عند مستوى 0,01 بين متوسطي درجات القياس القبلي والقياس البعدي في البعد الفيزيولوجي للامتحان، وبالتالي فان البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي ذات فعالية في التخفيف من القلق النفسي للامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

- ويفسر الباحثان النتيجة المتوصل إليها إلى التلاميذ لديهم قابلية وتعاون وتجابو اثناء تطبيق البرنامج الإرشادي خاصة عند تطبيق تمارين الإسترخاء العضلي، ما ولد لديهم الشعور بالإستقرار النفسي، والراحة النفسية.

الشكل رقم2: الخطوط البيانية لدرجات التلاميذ في البعد النفسي لقلق الامتحان في القياسين القبلي والبعدي.



المصدر: من إعداد الباحثين بناء على نتائج المقياس في القياسين القبلي والبعدي  
3-4 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

-توجد فروق بين متوسطي درجات القياس القبلي والقياس البعدي في البعد الفيزيولوجي لقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

**جدول 06: نتائج اختبار "ت" للفروق بين التلاميذ في القياس القبلي والبعدي في البعد الفيزيولوجي لقلق الامتحان.**

حجم الأثر	الدلالة	درجة الحرية	قيمة "ت"	فرق الانحراف المعياري	فوق المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد الأفراد	البعد الفيزيولوجي
2,08	0,000	11	7,18	4,58	9,50	1,97	30,58	12	القياس القبلي
						33,6	21,08	12	القياس البعدي

**المصدر: من إعداد الباحثين بناء على نتائج المقياس**

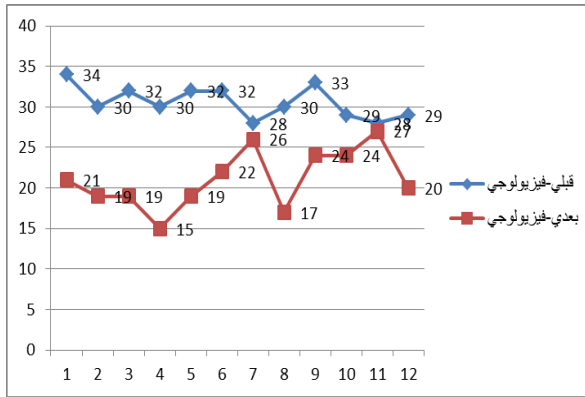
يتضح من الجدول رقم 06 أن قيمة "ت" (6,85) دالة احصائياً ( $p < 0,01$ ) بين متوسطي درجات التلاميذ في البعد الفيزيولوجي لقلق الامتحان بين القياس القبلي والقياس البعدي، حيث يتضح أن متوسط درجات التلاميذ في القياس البعدي (21,08) بانحراف معياري (3,63) أصغر من متوسط درجاتهم في القياس القبلي (30,58) بانحراف معياري (1,97)، ويظهر ذلك من انخفاض درجات البعد الفيزيولوجي لقلق الامتحان في القياس البعدي بمقدار متوسط فرق بلغ (9,50) عن القياس القبلي، والذي يعود إلى تأثير البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي المطبق على المتعلمين.

وقد كانت قيمة حجم الأثر أو الدلالة العملية للبرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي (2,08) وحدات انحراف معيارية وهي كبيرة وفقاً لتوجيهات كوهين (1988) لأنها تتعدى القيمة (0,80)، لذلك توجد فروق ذات دالة احصائياً عند مستوى 0,01 بين متوسطي درجات القياس القبلي والقياس البعدي في البعد الفيزيولوجي للامتحان، وبالتالي فإن البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي ذات فعالية في التخفيف من القلق الفيزيولوجي للامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

- إن النتيجة المتوصل إليها طبيعية، فإذا وصل التلاميذ إلى الشعور بالراحة النفسية، وترشيد قلق الإمتحان، فإن الأعراض الفيزيولوجية تزول بمجرد شعور التلاميذ بالإسترخاء.

**شكل رقم 3: الخطوط البيانية لدرجات التلاميذ في البعد الفيزيولوجي لقلق الامتحان في القياسين القبلي والبعدي.**

عنوان المقال: فعالية برنامج إرشادي في خفض قلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا ( دراسة ميدانية)



المصدر: من إعداد الباحثين بناء على نتائج المقياس في القياسيين القبلي والبعدي.  
4-4 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة :

-توجد فروق بين متوسطي درجات القياس القبلي والقياس البعدي في البعد المعرفي لقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

جدول رقم 07 نتائج اختبار "ت" للفروق بين متوسطي التلاميذ في القياس القبلي والبعدي في البعد المعرفي لقلق الامتحان

حجم الاثر	الدالة	درجة الحرية	قيمة "ت"	فرق الانحراف المعياري	فوق المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد الأفراد	البعد المعرفي
0,85	0,000	11	5,52	4,08	6,50	53,2	21,00	12	القياس القبلي
						12,9	14,50	12	القياس البعدي

المصدر: من إعداد الباحثين بناء على نتائج المقياس

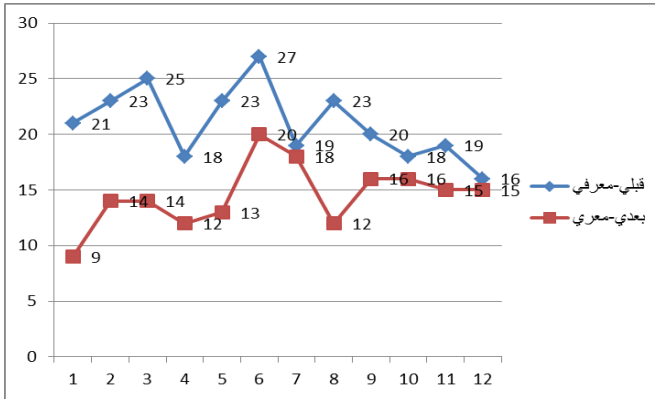
يتضح من الجدول رقم 7 وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى 0,01 بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي في البعد المعرفي لقلق الامتحان، حيث أن قيمة "ت" (6,85) دالة احصائيا ( $p < 0,01$ ) ، كما يتضح بأن متوسط درجات التلاميذ في القياس البعدي (14,50) بانحراف معياري (2,91) أصغر من متوسط درجاتهم في القياس القبلي (21,00) بانحراف معياري (3,25)، ويظهر ذلك من خلال انخفاض درجات البعد المعرفي لقلق الامتحان في القياس البعدي بمقدار متوسط فرق (6,50) عن القياس القبلي، والذي يعود إلى تأثير البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي المطبق على التلاميذ.

وقد كانت قيمة حجم الأثر للبرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي (0,85) وحدات انحراف معيارية، ووفقا لتوجيهات كوهين (1988) كبيرة لأنها تتعدى القيمة (0,80)، وبالتالي توجد فروق ذات دالة احصائيا عند مستوى 0,01 بين متوسطي درجات القياس القبلي والقياس البعدي في البعد المعرفي لقلق الامتحان، وبالتالي فان البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي ذات فعالية في التخفيف من القلق المعرفي للامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

يفسر الباحثان النتائج المتوصل إليها بالمنطقية فقلق الإمتحان مرتبط بالبعد المعرفي والأفكار والتصورات الخاطئة حول الإمتحان، فالبرنامج الإرشادي السلوكي المقترح تضمن جلسات حول تعريف الامتحان، ومهارة أدائه، فتم تصحيح هذه التصورات وكذلك إكساب التلاميذ الثقة بالنفس عن طريق مهارة توكيد الذات، وهنا تظهر فعالية البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي المقترح للتخفيف من قلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

شكل 4: الخطوط البيانية لدرجات التلاميذ في البعد المعرفي لقلق الامتحان في

القياسين القبلي والبعدي



المصدر: من إعداد الباحثين بناء على نتائج المقياس في القياسين القبلي والبعدي



عنوان المقال: فعالية برنامج إرشادي في خفض قلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي  
المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا ( دراسة ميدانية)

5-الخلاصة:

نستخلص من خلال ما تم عرضه في هذه الدراسة أن قلق الإمتحان لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا ظاهرة نفسية تربوية تمس جميع الفاعلين في المنظومة التربوية الجزائرية، نظرا لتأثيره السلبي على أداء التلاميذ من جهة إذا كان قلق إمتحان معسر، ومن جهة أخرى لإرتباط مصيرهم بهذا الإمتحان، وعليه تم إقتراح برنامج إرشادي سلوكي معرفي يساعد التلاميذ على ترشيد هذا القلق وإكسابهم عادات دراسية حسنة، وتدريبهم على أداء الإمتحان بصورة صحيحة وجيدة

- الإقتراحات والتوصيات التالية:

- تفعيل دور مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني، وتشجيعه على إستخدام البرامج الإرشادية في التكفل بالمشكلات الدراسية والسلوكية والنفسية التي يعاني منها التلاميذ.
- ضرورة تدريب مستشار التوجيه والإرشاد وتزويده بفتيات الإرشاد النفسي لتصميم وتطبيق هذه البرامج في المنظومة التربوية الجزائرية .
- ضرورة العمل ببرامج وقائية إرشادية وإنمائية في المدارس الجزائرية بأطوارها الثلاثة للوصول بالتلاميذ إلى تدرس سليم وخال من المشكلات النفسية والسلوكية التي تعرقل تحصيله الدراسي.
- تعميم هذه البرامج الإرشادية التي تساعد المتعلمين على ترشيد قلق الإمتحان على مستوى الإمتحانات الرسمية الأخرى ( إمتحان شهادة التعليم الإبتدائي والتعليم المتوسط).
- ضرورة التنسيق بين وزارتي التعليم العالي والبحث العلمي ووزارة التربية الوطنية لتجسيد وتعميم التجربة على جميع المستويات والمؤسسات التربوية .
- مطالبة وزارة التربية الوطنية وتوعية أولياء الأمور توفير المناخ الدراسي المناسب والظروف المريحة أثناء إجتياز التلاميذ للإمتحانات الرسمية .
- توعية أولياء الأمور إلى كيفية العامل مع أبنائهم في هذه الفترة وعدم إرهاقهم بمطالب تفوق إمكانياتهم وقدراتهم العقلية مما يولد ليهم الضغط والقلق .

6-قائمة المراجع:

- 1- أحمد بن مرسل، مناهج البحث العلمي، (المطبوعات الجامعية: الجزائر، 2005).
- 2-الزبادي والخطيب، أحمد وهشام، مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، مكتبة الأهلية للنشر (لبنان: مكتبة الأهلية للنشر، 2000).
- 3-الضامن، منذر عبد الحميد، الإرشاد النفسي، مكتبة الفلاح (الكويت: مكتبة الفلاح للنشر، 2003).
- 4-حسن، طه عبد العظيم، الإرشاد النفسي بين النظري والتطبيقي، دار الفكر (الأردن: دار الفكر، 2004).
- 5-زهرا، حامد عبد السلام، الإرشاد النفسي المصغر للتعامل مع المشكلات الدراسية، عالم الكتب، (القاهرة: عالم الكتب، 2000).
- 6-عبد المعطي، حسن مصطفى، الإضطرابات النفسية في الطفولة والمراهقة، دار القاهرة،(مصر:دار القاهرة، 2001).
- 7-عبد الله الصافي، الفروق في القابلية للتعلم الذاتي وفق الإختبارات ومستوى الطموح بين الطلاب مرتفعي التحصيل الدراسي ومنخفضيه بالصف الأول ثانوي. مجلة العلوم الاجتماعية المجلد 30 (العدد 01)، 2002، ص ص 69-96.
- 8-عباس، الشوريجي و عفاف دانيال، العلوم السلوكية، مكتبة النهضة المصرية،(الجيرة مكتبة النهضة، 2001).
- 9-Jain,S.Robino.(2012).the effectivenss of emotional feedom technique for optimal test performance.Energy Psychology,pp15-