

قسم : قسم علم النفس
تخصص : إرشاد وتوجيه

مذكرة ماستر تحت عنوان

فعالية الإرشاد السلوكي القائم على إزالة الحساسية التدريجي لخفض درجات قلق الإمتحان لدى تلاميذ مرحلة الثانوي.
دراسة ميدانية بثانوية سعدي الصديق-تبسة-

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر L.M.D

إشراف الأستاذ(ة):

• د/أحلام مشير

من إعداد الطالبين:

- إلهام معطوب
- حدة طاهري

أعضاء لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الصفة
الشافعي بلهوشات	محاضر- أ -	رئيسا
أحلام مشير	محاضر- ب-	مشرفا ومقررا
نصر الدين حداد	مساعد- ب -	عضوا ممتحنا

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



الإهداء

إلى من أفضلنا على نفسه، ولم لا فقد ضلّت من أجله

ومن تكلّم جُفأً في سبيل إسماعيل على الصّوامر،

أمّ القبيّة ♥ مباركة ♥

تسير في طروب الحياة ويبقى من يُسيطر على أفعالها

في كل مسامحة تسلكه صاحب الوجه الطيب، والأفعال الحسنة

فلم يجل على طيلة حياته،

والصافي العزيز ♥ عمر ♥

إلى الحقوقي ♥ إيمان، بلال، سميرة، نورة، منية، عيادة، تريفة، الشريف ♥

إلى أصحابنا، وجميع من وقفوا بجوارنا وساعدونا بكل ما يملكون،

وإلى كل من ساعدنا في تلقيه ولو بحرف في حياتنا الدراسية،

أقسامكم هذا البت وأتمنّى أنه يكون على رضاكم

♥ إلهام





الإهداء

الإهداء تخرج في هذا الإهداء من علمت في الصلاة والإهداء من أسمة بكل إقتدار وأرجو من
الله أن يمك في عمره لقر في ثمارها فما كان وقت قصفها بعنا طول إقتدار والإهداء

العزير ♥ العليب ♥

والإهداء ملاح في في الحياة والإهداء معنى الحب والثناء والتعاضد

والإهداء بسمة الحياة وسر الوجوه من كان ما عانها سر نجل في أمي الخالية ♥ مريم ♥

والإهداء من له الفضل الكبير في تشجيعي وتحفيزي ومن منه تعلمت المناورة والإبتعاد

والإهداء من بهم أكبر وعليهم أعتما

والإهداء من يوجبهم أكتسب قوة ومهابة لا تحاوم لها

والإهداء من عرفت معهم معنى الحياة إنكوني ♥ تيسير، طاروق، زيام، ضياء ♥

والإهداء أعتني الوحيمة ♥ نعمة وأبتها بسر ♥

والإهداء صابغاتي وكل من سألهم وساعدا في في هذا العمل.

حدا ♥



شكر وعرفان

نحمد الله عز وجل الذي أمدنا بالصبر والثبات وأمدنا بالقوة والعزم على مواصلة مشوارنا الدراسي وتوفيقه لنا في إنجاز هذا العمل، فنحمدك اللهم ونشكرك على نعمتك وفعلك ونسألك البر والتقوى، ومن العمل ما ترضى،

وسلام على حبيبك وخليفه الأمين، عليه أضحى الصلاة والسلام

كما نتقدم بجزيل الشكر والتقدير الأستاذة الفاضلة

♥ مشير أحلام ♥

لتفضلها بالإشراف على هذا البحث وسعة صدرها وبهاشة وجها وعلى حرصها أن يكون هذا العمل في صورة كاملة لا يشوبه أي نقص ولا يشوبه لبس، نسأل الله أن يجزيها عنا كل خير لإشرافها على هذا العمل البسيط، وعلى المجهودات التي بذلتها من أجلنا، والنصائح والتوجيهات العظيمة التي كانت تضعها نصب أعيننا وهي تتابع هذا البحث بكل اهتمام جعل الله ذلك في ميزان حسناتها يوم الدين،

ونتقدم بجزيل الشكر والخالص الامتنان إلى كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية في العموم، قسم علم النفس

بالخصوص.



فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
	إهداء
	شكر وعرافان
	فهرس المحتويات
	فهرس الجداول
	قائمة الملاحق
	الملخص
أ	مقدمة
	الجانب النظري
	الفصل الأول: الإطار المفاهيمي للدراسة
3	01. إشكالية الدراسة
4	02. فرضيات الدراسة
4	03. أهداف الدراسة
4	04. أهمية الدراسة
4	05. أسباب إختيار الموضوع
4	06. المفاهيم الدراسة:
7	07. الدراسات السابقة
	الفصل الثاني: الإرشاد السلوكي
19	تمهيد
19	01. أسس الإرشاد السلوكي
19	02. خصائص الإرشاد السلوكي
20	03. خطوات الإرشاد السلوكي
20	04. أهداف الإرشاد السلوكي
21	05. أساليب وطرق العلاج السلوكي

29	خلاصة
الفصل الثالث: قلق الإمتحان	
31	تمهيد
31	01. مكونات قلق الإمتحان
32	02. مصادر قلق الإمتحان
33	03. تصنيفات قلق الإمتحان
33	04. أسباب قلق الإمتحان
35	05. أعراض قلق الإمتحان
38	06. عوامل قلق الإمتحان
41	07. النظريات المفسرة لقلق الإمتحان
45	08. قياس وعلاج قلق الإمتحان
51	خلاصة
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية لدراسة	
53	تمهيد
53	01. مجالات الدراسة
53	1.1- المجال المكاني
53	2.1- المجال الزمني
53	3.1- المجال البشري
54	02. المنهج المستخدم في دراسة
56	03. أدوات جمع البيانات
56	1.3- مقياس قلق الإمتحان لسارسون
56	2.3- المقابلة
56	04. المعالجة الإحصائية
57	خلاصة
الجانب التطبيقي	

الفصل الخامس: اجراءات الدراسة الميدانية	
65	عرض البيانات
65	تحليل وتفسير البيانات
67	التفسر الإحصائي للنتائج
70	الخاتمة
73	قائمة المراجع
77	قائمة الملاحق

فهرس الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل درجات قلق الإمتحان لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة	65
02	:يمثل درجات ومربع درجات قلق الإمتحان	66

ملخص الدراسة

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة فعالية الإرشاد السلوكي القائم على إزالة الحساسية التدريجي لخفض درجات قلق الإمتحان لدى تلاميذ ثانوية سعدي الصديق، وتم الإعتماد على المنهج التجريبي ويتكون مجتمع الدراسة من 36 تلميذا يعانون من قلق الإمتحان بثانوية سعدي الصديق وتم إختيار العينة 12 تلميذا منهم 06 تلاميذ للمجموعة الضابطة و06 للمجموعة التجريبية، وتمثلت أدوات البحث في مقياس قلق الإمتحان لسارسون، والمقابلة.

وفي ضوء النتائج التي توصلنا إليها في الدراسة:

- عدم فعالية الإرشاد السلوكي القائم على إزالة الحساسية التدريجي لخفض درجات قلق الإمتحان لدى التلاميذ.

- عدم وجود فروق في مستوى خفض درجات قلق الإمتحان لدى تلاميذ ثانوية سعدي الصديق.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد السلوكي، إزالة الحساسية التدريجي، قلق الإمتحان.

Study Summary:

The aim of this study was to assess the effectiveness of gradual desensitization behavioral counseling in reducing exam anxiety levels among students at Saadi Al-Siddiq Secondary School. The experimental approach was adopted, and the study sample consisted of 36 students experiencing exam anxiety at Saadi Al-Siddiq Secondary School. Twelve students were selected, with six students in the control group and six students in the experimental group. The research tools included the Sarason Exam Anxiety Scale and interviews.

Based on the results obtained in the study:

-Gradual desensitization behavioral counseling was found to be ineffective in reducing exam anxiety levels among students.

-No significant differences were found in the level of reduction in exam anxiety levels among students at Saadi Al-Siddiq Secondary School.

Key words: Behavioral counseling, gradual desensitization, exam anxiety.

مقدمة

مقدمة:

الإرشاد التربوي هو عملية مساعدة الفرد في رسم الخطوات التربوية المتوافقة مع قدراته وأهدافه وميوله، ويهدف الإرشاد إلى مساعدة الأفراد على معالجة المشاكل التي يواجهونها بشكل فعال. وتتضمن الأساليب الإرشادية عادة أساليب مختلفة، من بينها الإرشاد السلوكي الذي أثبت فعاليته في علاج كثير من المشكلات بما في ذلك مشكلة القلق الإمتحان.

قلق الإمتحان يشكل جانبا مهما في الدراسات النفسية والتربوية الحديثة، فهو يعبر عن حالة نفسية إنفعالية ومشكلة تربوية حقيقية يواجهها الطلاب وتصاحبها ردود فعل نفسية وجسدية غير مرغوب فيها. وقد يترتب عنها تأثير سلبي على التحصيل الدراسي وظهور أمراض نفسية وجسدية في أداء الإمتحان.

تعد الإمتحانات دورا هاما في حياة المتعلمين وقد ترتبط بها تصورات وأفكار تجعل منها مشكلة مخيفة ومقلقة، ويتأخذ الإمتحان أهمية خاصة لأنه يحدد مصير التلميذ ومستقبله المدرسي والمهني ومكانته داخل المجتمع.

والعديد من الطلاب في المجال الدراسي يعانون من قلق الإمتحان الذي يحتاج دراسة منهجية وإستعداد نفسي وتنظيم الوقت لنجاحهم في المساهمات الدراسية المختلفة. وهنا يأتي دور الإرشاد السلوكي كأحد الأساليب الإرشادية والعلاجية الفعالة لخفض درجات قلق الإمتحان، فهو يساعد الطلاب على إكتساب أساليب جديدة لحل المشاكل الشخصية والنفسية عن طريق التدريب على تقنية الإسترخاء وإزالة الحساسية تدريجيا لخفض درجات قلق الإمتحان.

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار المفاهيمي للدراسة

1. إشكالية الدراسة
2. فرضيات الدراسة
3. أهداف الدراسة
4. أهمية الدراسة
5. أسباب إختيار الموضوع
6. المفاهيم الإجرائية
7. الدراسات السابقة

01. إشكالية الدراسة:

الإرشاد التربوي هو عملية يتم من خلالها مساعدة التلميذ على فهم ومعرفة قدراته وإمكاناته والتبصير بمشكلاته ومواجهتها بالإضافة إلى تنمية الجوانب الإيجابية من سلوكه وذلك من خلال التطبيقات المختلفة له.

إذ نجد الإرشاد الفردي، الإرشاد الجماعي، الإرشاد باللعب، الإرشاد الدين، الإرشاد السلوكي المعرفي والإرشاد السلوكي الذي أثبت فعاليته في التكفل بالكثير من المشكلات التي يعاني منها التلاميذ وقد أجريت الكثير من الدراسات أثبتت فعالية الإرشاد السلوكي من بينها دراسة نورة عبد المحسن سهلي أحمد محمد جاد الرب أبوزيد(2018)، أثبتت فعالية الإرشاد السلوكي في تحسين مهارات السلوك التوكيدي لدى الأطفال ذوي الإعاقة ودراسة محمد عبيد أحمد (2020)، وأثبتت فعالية برنامج الإرشادي السلوكي الجدلي في خفض إجترار الذات لدى عينة من طلاب الجامعة.

كما أثبتت كذلك دراسة سالي صلاح عنتر قاسم (2022) فعالية الإرشاد السلوكي الجدلي في علاج العديد من الإضطرابات النفسية ودراسة نهلة فرح على الشافعي (2018)، وأثبتت فعالية برنامج الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض الحساسية الإنفعالية السلبية. هناك دراسات متعددة لدرجة يصعب حرصها إذ أن كل أنواع المشكلات السلوكية تقريبا، كذلك أثبتت فعالية التكفل بها من خلال الإرشاد السلوكي وهذا مايدل على هذا المشكل من وزن وأهمية في مجال الإرشاد. لهذا جاءت دراستنا اليوم لتختبر فعالية الإرشاد السلوكي في التكفل بالمشكلة شائعة الحدوث في المدارس وهي قلق الإمتحان الذي يعرف على أنه قلق حالة يرتبط بموقف وبالكثير من الأعرض التي تستنزف طاقة التلميذ وتشتت إنتباهه وتركزه وتقلل من مستوى أدائه، كالصداع، الغثيان، ألم المعدة، التوتر، زيادة دقات القلب وككل أساليب الإرشاد السلوكي، فإن الإرشاد السلوكي فنيات وتقنيات يمكن أن تختبر فعالية كل منها على حدا.

من خلال دراستنا هذه سنحاول إختبار فعالية إزالة الحساسية التدريجي نظر لإرتباطه بالقلق أصلا. لكن الجديد أنه قلق الإمتحان هو قلق حالة حيث أثبتت فعاليتها في إزالة قلق السمة وعليه ستبنى دراستنا على التساؤل التالي: هل يؤثر الإرشاد السلوكي القائم على إزالة الحساسية التدريجي لخفض درجات قلق الإمتحان لدى التلاميذ الثانوي؟

أو: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجات قلق الإمتحان بين التلاميذ الذين خضعوا لبرنامج إرشادي قائم على إزالة الحساسية التدريجي والتلاميذ الذين لم يخضعوا لهذا البرنامج؟

02. فرضيات الدراسة:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجات قلق الإمتحان بين التلاميذ الذين خضعوا لبرنامج إرشادي قائم على إزالة الحساسية التدريجي والتلاميذ الذين لم يخضعوا لهذا البرنامج.
- درجات قلق التلاميذ الذين لم يخضعوا لبرنامج إرشادي قائم على إزالة الحساسية التدريجي أكبر من درجات التلاميذ الذين خضعوا لهذا البرنامج .

03. أهداف الدراسة

- التعرف على فروق ذات دلالة إحصائية في درجات قلق الإمتحان بين التلاميذ الذين خضعوا لبرنامج إرشادي قائم على إزالة الحساسية التدريجي والتلاميذ الذين لم يخضعوا لهذا البرنامج.
- التعرف على درجات قلق التلاميذ الذين لم يخضعوا لبرنامج إرشادي قائم على إزالة الحساسية التدريجي أكبر من درجات التلاميذ الذين خضعوا لهذا البرنامج .

04. أهمية الدراسة:

- الكشف عن فعالية الإرشاد السلوكي القائم على إزالة الحساسية التدريجي لخفض درجات قلق الإمتحان.
- الكشف عن التلاميذ الذين يعانون من قلق الإمتحان.

05. أسباب إختيار الموضوع:

- الرغبة في تطبيق والتحكم في تقنيات الإسترخاء والتدريب لأول مرة.
- الموضوع ضمن التخصص.

06. تحديد المفاهيم:

1.6. تعريف الفاعلية:

أ. إصطلاحا:

بأنها عبارة على القدرة على تحقيق النتيجة المقصودة حسب معايير محددة مسبقا حيث ترتفع درجة الكفاية عندما يتم تحقيق النتيجة بشكل كامل. (عبد الرحيم، 2023، ص 694)

2.6. الإرشاد السلوكي:

أ- لغة:

♦ الإرشاد: توجيه نفسي فردي يقدمه عالم نفس أو مختص بالتربية لفرد ما لحل مشكلاته الشخصية أو النفسية أو التربوية. (إرشادات المرور، هيئة الإرشاد)

♦ سلوكي: الطب السلوكي تطبيق العلاج السلوكي من منع وعلاج الإضطرابات الطبية والنفسية. (elmaany.com, 2023/2010)

أ. إصطلاحا:

الإرشاد السلوكي يستخدم في مجال الإرشاد ويعتبر الإرشاد السلوكي تطبيقا علميا لقواعد ومبادئ وقوانين التعلم والنظرية السلوكية وعلم النفس التجريبي ميدان الإرشاد النفسي بصفة عامة وبصفة خاصة في محاولة حل لمشكلات السلوكية بأسرع ما يمكن وذلك بضبط وتعديل السلوك المضطرب المتمثل في والأعراض، لذلك فالإرشاد السلوكي يعتبر ثورة في الإرشاد النفسي، ويطلق عليه إرشاد التعلم أو علاج التعلم. (الفرخ وتيم، 1999، ص 146)

وعرف أيضا (كروميولنز) (ثيرسون) الإرشاد السلوكي أنه عملية مساعدة الناس على تعلم أساليب لحل المشكلات الشخصية والإنفعالية عن طريق إعداد الظروف التي تحقق السلوك التكيفي وتنمية القدرة على مواجهة وحل المشاكل. (صالح، 2014، ص 33)

3.6. إزالة الحساسية التدريجي:

أ. إصطلاحا:

يعرف أبو أسعد والأزيدة (2015) التخلص المنتظم من الحساسية أسلوب من اساليب العلاج السلوكي، يستخدم في علاج حالات القلق والخوف، ويقوم على أساس قاعدة الإشرط المضاد (CONTRE CONDITIONING) ويرجع تطوير هذا الأسلوب واستخدامه في مجال العلم النفسي إلى الأبحاث التي قام بها "جوزيف وولبييه". (wolpe, p142)

4.6. قلق الإمتحان:

أ. لغة:

يشير المعجم الوسيط إلى أن قلق - قلقا؛ لم يستقر في مكان واحد، وقلق: لم يستمر على حال، وقلق: إضطرب وانزعج فهو قلق، وأقلق الهم فلان: أربعه، المقلق: شديد القلق. (إدريس، 2020، ص 09)

ب. إصطلاحا:

يعرف قلق الإمتحان في موسوعة علم النفس بأنه حالة من القلق والتوتر والخوف تصيب الفرد نتيجة تعرضه لموقف إختبار يطبق عليه، سواء لنقله إلى سنوات دراسية أعلى، أو لمعرفة مدى صلاحيته

لعمل معين أو غيرها، ويؤثر إرتفاع مستوى القلق عن الحد المعتدل على خفض درجات الإمتحان، حيث يقلل كفاية الفرد في أدائه. (عطا الله، 2011، ص 03)

وعرف أيضا (سيلرجر) قلق الإمتحان بأنه سمة شخصية في موقف محدد ويتكون من الإنزعاج والإنفعالية، ويعرف الإنزعاج بأنه اهتمام معرفي يتمثل في الخوف من الفشل، بينما الإنفعالية في ردود أفعال الجهاز العصبي الأوتونومي، ويمثل هذين المكونين أبرز عناصر قلق الإمتحان. (الداهري، 2005، ص 208).

كما يعد موضوع القلق (anxiety) من المواضيع الهامة في مجال العلم عاما، والصحة النفسية بصفة خاصة، حيث يعد القلق مشكلة مركزية وموضوعا للإهتمام في علوم وتخصصات متنوعة لها ارتباط بالنفس والفن و الفلسفة والموسيقى والدين بالإضافة إلى النفس.

ويعرف أيضا -قلق الإمتحان- بأنه "سمة في الشخصية في موقف محدد ويتكون من الإنزعاج (wossy) والإنفعالية (emotionality)، وعرف الإنزعاج بأنه اهتمام معرفي يتمثل في الخوف من الفشل، بينما الإنفعالية في ردود أفعال الجهاز العصبي". (السلخي، 2013، ص32)

وعرفه أيضا صالح علي وصالح منشد (2017) أنه أحد أكثر المشكلات النفسية التي تصاحب الطلبة قبل إجراء الإمتحانات المدرسية، ويظهر هذا القلق على شكل إحساس الفرد بانعدام الراحة النفسية وتوقع حدوث الفشل، ويصاحبه شعور بفقدان الثقة بالنفس ورغبة في الهروب من الموقف الإمتحاني مع زيادة في ردود الأفعال الجسمية، وعلى الرغم من أن قلق الإمتحان حالة يمر بها أي طالب، إلا أن بعض الطلبة يفقدون السيطرة عليه، ويتوقعون فشلهم بالإمتحان بصورة مطلقة، مما يؤثر ذلك على مستوى تركيزهم ونسيانهم المادة الدراسية، وارتفاع مستوى الخوف والقلق إلى أعلى درجة، وبذلك يعرف قلق الإمتحان بأنه حالة نفسية أو ظاهرة إنفعالية يمر بيها الطالب قبل الإختبار وأثناء إجرائه وتتسبب عن تخوفه من الفشل أو الرسوب أو تخوفه من عدم الحصول على نتيجة مرضية له ولتوقعات الآخرين منه، وقد تؤثر هذه الحالة النفسية على العمليات العقلية كالإنتباه والتركيز والتفكير والتذكر. (علي ومنشد، 2017 ص 21)

ويعرف كذلك قلق الإمتحان على أنه حالة من القلق والتوتر والخوف تصيب الفرد نتيجة تعرضه لموقف إختبار يطبق عليه، سواء لنقله إلى سنوات دراسية أعلى، أو لمعرفة مدى صلاحيته لعمل معين أو غيرها، ويؤثر إرتفاع مستوى القلق عن الحد المعتدل على خفض درجات الإختبار، حيث يقلل كفاية الفرد في أدائه. (طه، واخرون 2003، ص 672)

8. المفاهيم الاجرائية:

1.7 إجرائيا:

وجود فاعلية لتدريب التلاميذ على تحقيق تقنية الإسترخاء وإزالة الحساسية التدريجي لخفض درجات قلق الإمتحان.

2.7 إجرائيا:

يعد الإرشاد السلوكي تطبيقا علميا لقواعد ومبادئ وقوانين التعلم والنظرية السلوكية وعلم النفس التجريبي.

3.7 إجرائيا:

إزالة الحساسية التدريجي هو أحد الإجراءات العلاجية الفعالة التي كان "جوزيف وولبيه" قد طوره ويشمل هذا الإجراء على إستخدام عملية الكف المتبادل والتي تعني كف المخاوف المرضية أو القلق عن طريق إحداث إستجابات بديلة وغالبا ما يكون الإسترخاء.

4.7 إجرائيا: يعرف قلق الإمتحان بأنه الدرجات التي يتحصل عليها التلميذ على مقياس سارسون لقلق الإمتحان.

8. الدراسات السابقة:

1.8. الدراسات المحلية:

1.1.8. دراسة عليوان حميد وإيدير عبد الرزاق (2022) بعنوان: فعالية برنامج إرشادي في خفض قلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى قلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا، والتعرف عن فعالية البرنامج الإرشادي لخفض قلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا، وأيضا التعرف عن وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي في البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي المقترح للتخفيف من قلق الإمتحان لدى التلاميذ المرشحين لشهادة البكالوريا في البعد النفسي، الفيزيولوجي، المعرفي للمقياس، وتم إستخدام المنهج شبه التجريبي والذي إعتمد فيه على تطبيق مقياس قلق الإمتحان.

تمثلت عينة الدراسة في تلاميذ السنة الثالثة ثانوي من شعبي العلوم التجريبية والرياضيات للعام الدراسي (2020/2019) في ثانوية الشهيد زياني محند أرزقي بولاية بجاية، وقد تكونت عينة الدراسة من (30) تلميذا 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 بعد إعادة إعطاء لكل منهم رقم من (01) إلى (130)، وبعد ذلك تم إستخراج (12) تلميذا يعانون من قلق إمتحان مرتفع تم إختيارهم بطريقة عشوائية.

وقد خلصت الدراسة إلى جملة من النتائج أهمها:

- البرنامج الإرشادي المصمم 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.

- التلاميذ لديهم قابلية وتعاون وتجاوب أثناء تطبيق البرنامج الإرشادي خاصة عند تطبيق تمارين عملية الإسترخاء العضلي، ما ولد لديهم الشعور بالاستقرار النفسي والراحة النفسية.

- وصل التلاميذ إلى الشعور بالراحة النفسية وترشيد قلق الإمتحان فإن الأعراض الفيزيولوجية تزول بمجرد شعور التلاميذ بالإسترخاء.

2.1.8. دراسة نبيل عتروس (2017) بعنوان: فاعلية برنامج إرشادي سلوكي قائم على اللعب والقصة في خفض درجة المشكلات السلوكية.

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر برنامج إرشادي سلوكي قائم على اللعب والقصة في خفض درجة سلوك العدوان، العناد، الغضب والخجل لدى أطفال ما قبل المدرسة بولاية عنابة، كما تهدف الدراسة أيضا إلى تصميم مقياس التعرف على درجة شيع المشكلات السلوكية المحددة في الدراسة لدى أطفال ما قبل المدرسة وتوظيف إستراتيجيات نظرية الإرشاد السلوكي في تصميم برنامج إرشادي نفسي لخفض المشكلات السلوكية لدى اطفال ما قبل المدرسة والتحقق من فاعليته.

تمثلت عينة الدراسة من (14) طفلا وطفلة كما استخدم في الدراسة مقياس المشكلات السلوكية لدى اطفال ما قبل المدرسة والبرنامج الارشادي المقترح لخفض تلك المشكلات، وقد خلصت الدراسة إلى جملة من النتائج أهمها وجود أثر إيجابي وفعال للبرنامج الإرشادي وتفوق أطفال المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على أطفال المجموعة الضابطة في مشكلاتهم السلوكية.

3.1.8. دراسة سليمة سايجي (2004) بعنوان: فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى قلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

هدفت الدراسة إلى تحديد مدى فعالية برنامج إرشادي "مهارات الإمتحان" في خفض مستوى قلق الإمتحان لدى عينة من تلميذات السنة الثانية ثانوي ومحاولة تفسير إستمرار مستوى قلق الإمتحان قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده، وقد إعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي، كما تكونت العينة من (28)

تلميذة من تلميذات الصف الثاني الثانوي من بعض المدارس الثانوية بورقلة أخيراً من بين (109) تلميذة تراوحت أعمارهن بين (16-18) سنة حصلت على درجات مرتفعة على مقياس قلق الإمتحان، وقسموا إلى مجموعتين، وتكونت أدوات البحث من مقياس قلق لإمتحان والبرنامج الإرشادي وبعض الأدوات لضبط المتغيرات غير التجريبية، وتضم إستمارة المستوى الإقتصادي والإجتماعي وإختبار ذكاء "جون رافن"

وقد خلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدي على أبعاد مقياس قلق الإمتحان.

- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي والتتبعي على أبعاد مقياس قلق الإمتحان. فاعلية البرنامج الإرشادي لمدة ثلاث أسابيع من المتابعة بعد لإنهاء من تطبيق البرنامج، وعدم فاعلية البرنامج المستخدم في تحسين مستوى التحصيل الدراسي لدى أفراد عينة البحث.

- وأهم نتيجة خلصت إليها الدراسة هي أهمية البرنامج الإرشادي "مهارات الإمتحان" في خفض قلق الإمتحان لدى التلميذات، وعلى أهمية أساليبه ومحتوياته في إكتساب مهارات الإمتحان وتنظيمها.

4.1.8. دراسة أبو الفضل (2010) بعنوان: فعالية الإرشاد السلوكي في رفع تقدير الذات لدى لأطفال ذوي النشاط الزائد لمساء معاملتهم (برنامج للتلاميذ والاباء والمعلمين)، هدفت الدراسة الحالية الي التعرف على العلاقة بين سوء معاملة الأطفال ذوي النشاط الزائد وتقديرهم للذات ،والوقوف على مدى فعالية برنامج إرشادي سلوكي تكاملي للتلاميذ والآباء والمعلمين في رفع تقدير الذات لديهم.

تمثلت عينة الدراسة في (28) تلميذا من الذكور ذوي النشاط الزائد المُساء معاملتهم تم اختيارهم من عينة قوامها (700) تلميذا موزعة على الصفوف الثلاثة للمرحلة الإعدادية بمدينة الفردقة محافظة البحر الأحمر، وعينة الوالدين تكونت من (12) فردا (9آباء و3أمهات)، وعينة المعلمين تكونت من (10) أفراد (6معلمين و4معلمات)،تم تطبيق الادوات التالية ، مقياس تقدير أعراض خطر نقص الإنتباه المصحوب بالنشاط الزائد من إعداد مجدي الدسوقي (2005)، مقياس الإساءة المنزلية والمدرسية من إعداد الباحث، مقياس سلوسن لذكاء الأطفل والكبار ترجمة عبد الرقيب البحري ومصطفى أبو المجد (2006)، إختبار الفرز العصبي السريع إعداد مصطفى محمد كامل (2001)، مقياس تقدير الذات ترجمة وإعداد مجدي

الدسوقي (2004)، البرنامج الإرشادي السلوكي التكاملي للتلاميذ والآباء والمعلمين لرفع تقدير الذات للأطفال ذوي النشاط الزائد المساء معاملتهم من إعداد الباحث.

توصلت الدراسة على مجموعة من النتائج نذكر منها:

- توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين تقدير الذات وإساءة معاملة الأطفال ذوي النشاط الزائد عينة الدراسة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين متوسطات رتب درجات تلاميذ المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة على مقياس تقدير الذات ومقياس إساءة معاملة الأطفال بأبعاده لصالح المجموعة التجريبية.

- عدم توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين متوسطات رتب درجات تلاميذ المجموعة التجريبية على مقياس تقدير الذات ومقياس إساءة معاملة الأطفال بأبعاده في القياس القبلي والتتبعي.

2.8. الدراسات العربية:

1.2.8. دراسة أحمد كمال عبد الوهاب البهنساوي ووسام محمد احمد هدهود (2020) بعنوان: قلق

الإختبار والحساسية والعقاب لدى عينة من تلاميذ الصف السادس الإبتدائي، دراسة ارتباطية مقارنة. هدفت الدراسة إلى التحقق من الخصائص السيكومترية لمقاييس قلق الإختبار والحساسية، الثواب والعقاب، كما هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين قلق الإختبار والحساسية للثواب والعقاب لدى عينة من تلاميذ الصف السادس إبتدائي، كما هدفت أيضاً إلى التعرف على الفروق وفق إختلاف متغير النوع (ذكور/إناث) على قلق الإختبار والحساسية للثواب والعقاب واعتمدت على المنهج الوصفي.

تمثلت عينة الدراسة في تلاميذ الصف السادس إبتدائي، وأمكن الحصول على العينة من بعض المدارس الرسمية والتمتيزه للغات في محافظة أسيوط، حيث بلغ قوامها (329) تلميذاً بواقع (168) ذكراً و(161) أنثى، تراوحت أعمار أفراد العينة بين (11-12) سنة، وقد خلصت الدراسة على النتائج التالية:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس قلق الإمتحان وكانت الفروق لصالح مجموعة الذكور، كما توصلت النتائج إلى وجود فروق جوهرية على الدرجة الكلية لمقياس الحساسية للثواب والعقاب، ويعدي الإندفاع والقيادة.

- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الدرجة الكلية لقلق الإمتحان للدرجة الكلية للحساسية للثواب والعقاب وأبعاده الفرعية؛ الحساسية والعقاب، الإندفاع، القيادة، مكافأة الإستجابة.

2.2.8. دراسة صبري عبد الله كاظم الركابي (2018) بعنوان: درجة قلق الإمتحان لدى طلبة الخامس إعدادي في أداء الإختبار (الإمتحان)

هدفت الدراسة للتعرف على درجة القلق النفسي لدى طلبة الصف الخامس الإعدادي في أداء الإختبار وذلك من خلال الأهداف الفرعية، درجة القلق النفسي لدى طلبة الخامس الإعدادي في الإمتحان وكذا الكشف عن الفروق بين درجة القلق النفسي لدى طلبة الخامس الإعدادي في أداء الإمتحان تبعا لمتغيري الجنس (ذكر/أنثى)، درجة القلق الإمتحاني لدى طلبة الخامس الإعدادي في أداء الإمتحان تبعا لمتغير التخصص (علمي/أدبي)، وتكونت عينة الدراسة من (150) طالبا وطالبة مقسمين بالتساوي (75 ذكر، 75 أنثى) من طلبة الصف الخامس إعدادي في مديرية التربية لمحافظة ذي قار قسم تربية الفلسفة، وقد تم إختبرو العينة بطريقة الحصر، وإعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي، ولتحقيق أهداف البحث اعتمد الباحث على مقياس القلق (أبو عرب 1994)، وقد خلصت الدراسة إلى جملة من النتائج تمثلت في:

- إن طلبة الخامس إعدادي يعانون من قلق الإمتحان.
- إن طالبات الخامس إعدادي يشعرون بقلق الإمتحان أكثر من الطلبة الذكور.
- الطلبة والطالبات من التخصص العلمي لديهم قلق إمتحان أكثر من الطلبة من التخصص الأدبي.

3.2.8. دراسة جواد محمد فنشه (2018) بعنوان: فعالية برنامج إرشادي سلوكي لتحسين درجات التعافي النفسي لدى طلبة المدارس في البلدة القديمة بمدينة الخليل.

هدفت الدراسة إلى معرفة برنامج إرشادي سلوكي لتحسين درجات التعافي النفسي لدى طلبة المدارس في البلدة القديمة بمدينة الخليل، وهدفت الى تقصي الفروق في متوسطات فاعلية برنامج إرشادي سلوكي لتحسين درجات التعافي النفسي لدى طلبة المدارس في البلدة القديمة بمدينة الخليل تبعا للإختلاف (الجنس، المعدل، العام والمستوى داخل الأسرة).

تكونت عينة الدراسة من (383) طلبة الصف العاشر والحادي عشر في مدرستين البلدة القديمة في مدينة خليل والبالغ عددهم (383) طلبة وطالبا، تكونت عينة الدراسة من (48) طالبا وطالبة ثم إختيارهم بطريقة قصدية لحصولهم على درجات مثالية على مقياس التعافي النفسي وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (24) منهم كمجموعة تجريبية و(24) منهم كمجموعة ضابطة، بواقع (12) جلسة لمدة شهر ونصف، وتم تطبيق التعافي النفسي على مجموعتين قبل تطبيق البرنامج وبعده، وكذلك تم تطبيق

البرنامج المقياس على المجموعة التجريبية بعد مرور شهر للتأكد من درجة الإحتفاظ، وقد خلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين متوسطات أداء المجموعة التجريبية على الإختبار البعدي، واختبار الإحتفاظ المعنية بتحسين التعافي النفسي.
- لا توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات التعافي لِنفسي بين أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي تعزى لمتغير مستوى دخل الأسرة سواء على الدرجة الكلية أو باقي الأبعاد الأخرى.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في متوسطات فاعلية برنامج إرشادي سلوكي في تحسين درجات التعافي النفسي لدى طلبة المدارس في البلدة القديمة بمدينة الخليل بين أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده.

4.2.8. دراسة سمر وليد (2015/2014) بعنوان: فاعلية برنامج إرشادي سلوكي لخفض حدة السلوك اللاإجتماعي لدى عينة من تلاميذ التعليم الأساسي.

هدف هذه الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي سلوكي لخفض حدة بعض المشكلات اللاإجتماعية لدى عينة من تلاميذ الصف الرابع من تتراوح أعمارهم بين (09-10) سنوات، ويتفرع عن هذا الهدف مجموعة من الأهداف تحديد الفروق بين متوسط درجات أطفال المجموعة التجريبية على إستمارة تقدير المعلمين لمشكلات السلوك اللاإجتماعي لدى الأطفال قبل تطبيق البرنامج وبعده، وأيضاً تحديد الفروق بين متوسط درجات أطفال المجموعة الضابطة على إستمارة تقدير المعلمين لمشكلات السلوك اللاإجتماعي لدى الأطفال قبل تطبيق البرنامج وبعده، كما هدف الدراسة أيضاً إلى تحديد مدى إستمرار فاعلية البرنامج في خفض حدة بعض مشكلات السلوك اللاإجتماعي بعد القياس البعدي لدى الأطفال الذين خضعوا للبرنامج (العينة التجريبية) من خلال القياس المؤجل بعد شهر ونصف من إنتهاء التطبيق.

تمثلت عينة هذه الدراسة من التلاميذ ذوي مشكلات السلوك اللاإجتماعي (سلوك عدواني، سرقة وسلوك خداع، وسلوك تمرد)، حيث قامت الباحثة بتطبيق بطاقة الملاحظة بمساعدة ملاحظين آخرين مدرّبين (المرشد الإجتماعي والمرشدة النفسية)، وتم إختيار التلاميذ عينة الدراسة الذين حصلوا على درجات مرتفعة على استمارة تقدير المعلمين لمشكلات السلوك اللاإجتماعي وبلغ عددهم (24) تلميذاً، ثم تم تقسيم التلاميذ إلى مجموعتين؛ تجريبية وتضم (12) تلميذاً، وضابطة تضم (12) تلميذاً.

وتوصلت الدراسة إلى أن البرنامج السلوكي الذي طبق على أفراد المجموعة التجريبية كان له تأثير واضح رغم مرور فترة زمنية مدتها شهر ونصف بعد القياس البعدي، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في درجة مشكلات السلوك الاجتماعي المتمثلة في السلوك العدواني، سلوك السرقة والخداع وسلوك التمرد في المدرسة في القياس البعدي ومتوسط درجاتهم في القياس المؤجل.

9- التعقيب على الدراسات: المتغير الثاني قلق الإمتحان.

- **من حيث الهدف:** تناولت الدراسة الحالية مجموعة من الأهداف تتشابه مع الدراسات السابقة:
 - دراسات سليمة سايحي (2004): تحديد مدى فاعلية برنامج إرشادي مهارات الإمتحان في خفض قلق الإمتحان.
 - دراسة عليلوان حميد وإيدير عبد الرزاق (2022): هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى قلق الإمتحان لدى تلاميذ الثالثة ثانوي المقبلين على شهادة البكالوريا.
 - دراسة صبري عبد الله كاظم الركابي (2018): التعرف على درجة القلق النفسي لدى طلبة الخامسة إعدادي في أداء الإختبار.
 - دراسة أحمد كمال عبد الوهاب ووسام محمد أحمد هدهود (2020): هدفت إلى التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس قلق الإختبار، الحساسية للثواب والعقاب.
- **من حيث المنهج:** إعتمدت الدراسات التالية على المنهج الوصفي.
 - دراسة صبري عبد الله كاظم الركابي (2018).
 - ودراسة أحمد كمال عبد الوهاب ووسام محمد أحمد هدهود (2020).
 - والدراسة التي اعتمدت على المنهج التجريبي، دراسة سليمة سايحي (2004)، والدراسة التي إعتمدت على المنهج شبه تجريبي، دراسة عليلوان حميد وإيدير عبد الرزاق (2022).
- **من حيث العينة:**
 - دراسة سليمة سايحي (2004) تلاميذ السنة الثانية ثانوي.
 - دراسة عليلوان وإيدير عبد الرزاق (2022) تلاميذ السنة الثالثة ثانوي من شعبي العلوم التجريبية والرياضيات.
 - دراسة صبري عبد الله كاظم الركابي (2018) طلبة الخامسة إعدادي.

- دراسة أحمد كمال عبد الوهاب ووسام محمد أحمد عيسى هدهود (2020) تلاميذ الصف السادس ابتدائي.

• **من حيث الأدوات:** اختلفت هذه الدراسة مع دراستنا الحالية من حيث الأداة

- دراسة سليمة سايجي (2004): إستمارة ومقياس قلق الإمتحان، وبرنامج إرشادي مدة (05) أسابيع.

- دراسة عليوان حميد وإيدير عبد الرزاق (2022): تمارين الإسترخاء العضلي، مقياس قلق الإمتحان، تشاركت هذه الدراسة مع دراستنا الحالية في أداة الإسترخاء العضلي.

- دراسة صبري عبد الله كاظم الركابي (2018): مقياس قلق الإمتحان، اختلفت هذه الدراسة مع دراستنا الحالية.

- دراسة أحمد كمال عبد الوهاب ووسام محمد أحمد عيسى هدهود (2020): مقياس قلق الإمتحان، اختلفت هذه الدراسة عن دراستنا الحالية.

• **من حيث النتائج:** عن معظم الدراسات التي تم الإطلاع عليها ركزت على فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى قلق الإمتحان، ولم تكن هناك دراسة واحدة جمعت بين فاعلية الإرشاد السلوكي وخفض درجات قلق الإمتحان.

اقتربت دراستنا الحالية مع الدراسات السابق على غرار دراسة عليوان (2022) المعنونة ب فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض قلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة.

واقتربت دراستنا مع دراسة جواد فيتشه (2018) حيث أشارت إلى عدم وجود فروق في متوسط التعافي للنفسى بين الأفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ويدرس فاعلية البرنامج الإرشادي.

وكذا دراسة سمر وليد التي إقتربت من دراستنا (2015) والمعنونة بفاعلية برنامج سلوكي لخفض حدة السلوك الإجتماعي لدى عينة من تلاميذ التعليم الأساسي.

واختلفت دراستنا مع دراسة نبيل عتروس (2017) وجود أثر إيجابي فعال للبرنامج الإرشادي وتفق المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي.

والتتبعي على أطفال المجموعة الضابطة في مشكلاتهم السلوكية.

دراسة صبري عبد الله كاظم (2018) قريبة من دراستنا درجة قلق الامتحان لدى طلبة الخامس إعدادي في الاختبار (الامتحان)

دراسة سليمة سايحي (2004) إقتربت من دراستنا في الفرضية التي أشارت إلى عدم وجود فروق في مستوى التعافي النفسي بين أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ويدرس فاعلية برنامج إرشادي سلوكي.

التعقيب على الدراسات السابقة:

إن محاولة تحليل الدراسات المختلفة التي إستطاعت الباحثان إليها الوصول إليه مكنتهما من تضمينها من خلال تحديد مشكلة الدراسة الحالية، وتوضيح مزاياها وتوظيفها كداعم وتقوية وتفسير النتائج التي تم التوصل إليها، لذلك نجد أن معظم هذه الدراسات لها علاقة مباشرة وغير مباشرة بموضوع دراستنا من حيث التعامل مع المتغيرات المتطابقة جزئياً أو كلياً، حيث لم نجد هذه الدراسات التي تناولت فاعلية الإرشاد السلوكي وقلق الإمتحان، حيث كذلك مقارنات بين المتغيرات في نفس الدراسات الحالية وهذا يدل على مدى حداثة الموضوع في البيئة المحلية، وعليه يمكن إستخلاص وتحليل بعض الجوانب في الدراسات السابقة المتشابهة والمختلفة على الدراسة الحالية.

من حيث الهدف:

إتفقت الدراسات السابقة على هدف مشترك وهو تعرف على فاعلية برنامج سلوكي في خفض قلق الإمتحان ودراسة سليمة سايحي (2004)، ودراسة عليولان (2022)، ودراسة سمر وليد (2015)، ودراسة صبري (2018)، ودراسة أبو الفضل (2010)، ودراسة نبيل عتروس (2017)، بإستثناء دراسة أحمد كمال (2020)، التي هدفت إلى التحقق من الخصائص السيكومترية لقياس قلق الإختبار الحاسوبية لثواب والعقاب

من حيث العينة:

إتفقت الدراسات في عيناتها حيث طبقت الدراسة على عينة من تلاميذ ثانوي ودراسة سليمة سايحي (2004)، ودراسة عليولان (2022)، بإستثناء دراسة صبري (2018)، ودراسة أحمد كمال (2020)، ودراسة سمر وليد (2015)، ودراسة جواد (2018)، ودراسة نبيل عتروس (2017)، ودراسة أبو الفضل (2010)، التي طبقت على تلاميذ تعليم أساسي وطلبة الصف السادس وأطفال ما قبل المدرسة

من حيث الأداة:

إستخدمت الدراسات السابقة مقياس قلق الإمتحان بإستثناء دراسة عليوان (2022)، حيث أستخدمت تقنية الإسترخاء العضلي ودراسة سليمة سايحي (2004)، حيث أستخدمت مقياس قلق الإمتحان وإستمارة. إختلفت دراسة أحمد كمال (2020)، عن باقية الدراسات في إحتوائها على عنوان قلق الإختبار والحساسية والعقاب لدي عينة من التلاميذ الصف السادس إبتدائي. إختلفت دراسة أحمد كمال (2020)، عن باقية الدراسات عن أنها تناولت مشكلة الدراسة من الجانب النظري مستخدم المنهج الوصفي.

من حيث الأسلوب:

إعتمدت كل الدراسات على أسلوب الإرشاد السلوكي ماعد دراسة سايحي سليمة إعتمدت على أسلوب الإرشاد الجماعي والإرشاد المصغر. ودراسة أحمد كمال عبد الوهاب دراسة العلاقة.

من حيث النتائج:

بينت نتائج الدراسات السابقة أن معظم الدراسات التي إطلعنا عليها ركزت على فاعلية برنامج الإرشادي لخفض قلق الإمتحان، ولم تكن هناك دراسة واحدة جمعت بين فاعلية الإرشادي السلوكي وخفض درجات قلق الإمتحان، حيث إقتربت دراستنا الحالية مع الدراسات السابقة دراسة عليوان (2022)، من حيث موضوع فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض قلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة، وقررت دراستنا مع دراسة جواد فنشه (2018)، حيث أشارت إلي عدم وجود فروق في متوسط التعافي النفسي بين أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ويدرس فاعلية البرنامج الإرشادي، ودراسة سمر وليد لطح قريبة من دراستنا (2015)، فاعلية برنامج إرشاد سلوكي لخفض حدة السلوك الأجتماعي لدى عينة من تلاميذ التعلم الأساسي، وإختلفت دراستنا مع دراسة نبيل عتروس (2017)، وجود أثره إيجابي فعال للبرنامج الإرشادي وتفوق المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على أطفال المجموعة الضابطة في مشكلاتهم السلوكية، ودراسة صبري عبد الله كاظم الله الركابي (2018)، قريبة من دراستنا درجة قلق الإمتحان لدى طلبة الخامس إعدادي في الإختبار (الإمتحان)، ودراسة سليمة سايحي (2004)، إقتربت مع دراستنا في النتيجة الفرضية التي أشارت إلي وجود فروق في متوسط التعافي النفسي بين أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ويدرس فاعلية البرنامج مع إرشادي سلوكي.

الفصل الثاني: الإرشاد السلوكي

تمهيد

1. أسس الإرشاد السلوكي
2. خصائص الإرشاد السلوكي
3. خطوات الإرشاد السلوكي
4. أهداف الإرشاد السلوكي
5. أساليب وطرق العلاج السلوكي

خلاصة

تمهيد:

الإرشاد السلوكي هو علاج فعال في علم النفس والعلاج النفسي يهدف إلى فهم وتعديل السلوك البشري. يعتبر الإرشاد السلوكي جزءاً من المدارس التحليلية السلوكية والمعرفية في العلاج النفسي، وهو يستند إلى الاعتقاد بأن السلوك البشري يتأثر بشكل كبير بالتفاعل بين المحفزات الخارجية والعوامل الداخلية.

1. أسس الإرشاد السلوكي:

من أسهم في تطبيق النظرية السلوكية علماً في ميدان الإرشاد والعلاج النفسي (دولارد وميلر) ويرى (أيزك) أن العلاج السلوكي يتضمن أساساً إعادة التعليم وإعادة التعلم.

ويطلق على العلاج والإرشاد السلوكي أحياناً إرشاد التعلم أو علاج التعلم، فالإفترض الأساسي هنا هو أن الفرد يولد وعقله صفحة بيضاء، وبعد ذلك في نحو يتعلم السلوك (السوي/المرضي) عن طريق عملية التعلم ويثبت السلوك المتعلم على الصفحة البيضاء أولاً بدرجة محدودة كما لو كان قد سجل بالطباشير ويسهل إزالته، فإذا أثبت وعزز أصبح أثبت كما لو كان تسجيله أصبح بالزيت، ومع ذلك يمكن إزالته ولكن بجهد أكبر، وهذا ويعتقد أن الإضطرابات السلوكية هي إستجابات شرطية متعلمة ويحتفظ الفرد بهذه الإستجابات المرضية لأنها من ناحية معينة مصدر إثابة.

فمثلاً الفرد الذي يعاني من خوف الجمهور يهرب من الحفلات بجعل الإستجابة غير المتوافقة المرضية، تستمر بصرف النظر من وجهة نظر الفرد الآثار المؤلمة البعيدة المدى لمثل هذا السلوك المرضي، وهذا يجعل المرشدين والمعالجين السلوكيين يعملون على إزالة مصدر الإثابة الذي ينتج عن السلوك المضطرب أثناء التعلم الذي يوفره الإرشاد والعلاج السلوكي. (الداهري، 2005، ص 441)

2. خصائص الإرشاد السلوكي:

- تتلخص أهم خصائص الإطار النظري للإرشاد السلوكي في النقاط التالية:
- معظم سلوك الإنسان متعلم ومكتسب، سواء في ذلك السلوك السوي أو المضطرب.
 - السلوك المضطرب المتعلم لا يختلف من حيث المبادئ عن السلوك العادي المتعلم، إلا أن السلوك المضطرب غير متوافق.
 - السلوك المضطرب يتعلمه الفرد نتيجة للتعرض المتكرر للخبرات التي تؤدي إليه، وحدث ارتباط شرطي بين تلك الخبرات وبين السلوك المضطرب.

- جملة الأعراض النفسية تعتبر تجمعا لعادات سلوكية خاطئة متعلمة.
- السلوك المتعلم يمكن تعديله.

يوجد الفرد ولديه دوافع فيسولوجية أولية، وعن طريق التعلم يكتسب دوافع جديدة ثانوية إجتماعية تمثل أهم حاجاته النفسية، وقد يكون تعلمها غير سوي يرتبط بأساليب غير توافقية في إشباعها ومن ثم يحتاج إلى تعلم جديد أكثر توافقا. (زهران، 1980، ص 336-337)

3. خطوات الإرشاد السلوكي:

يمكن تحديد أهم الخطوات في الإرشاد السلوكي من خلال الخطوات التالية:
تحديد السلوك المطلوب تعديله أو تغييره أو ضبطه، ويتم ذلك من خلال المقابلة الإرشادية والإختبارات النفسية وبصورة خاصة الإختبارات التشخيصية والتقارير الذاتية.

- تحديد الظروف والخبرات والمواقف التي يحدث فيها السلوك المضطرب.
- تحديد العوامل المسؤولة عن السلوك المضطرب.
- إختيار الظروف التي يمكن تعديلها أو ضبطها أو تغييرها ويكون ذلك بمعرفة من المرشد أو العميل.

يتم تنفيذ خطة التعديل أو التغيير أو الضبط عليا، ويصاحب التعديل الظروف السابقة للسلوك المضطرب وتعديل الظروف البيئية المصاحبة لحدوثه. (المعروف، 2012، ص ص 79-80)

4. أهداف الإرشاد السلوكي:

يرى كوري (CORRY 1996) أن الهدف العام للإرشاد السلوكي هو خلق ظروف جديدة للتعلم، وذلك بافتراض أن التعلم يمكن أن يحسن المشكلات السلوكية.

ويشير شيلنج (Shilling, 1984) إلى أن اهداف الإرشاد السلوكي هي أهداف فردية لكل مسترشد، وليس هناك أهداف شاملة لكل المسترشدين، ومن الأمثلة للأهداف المحددة ما يلي:

عندما تكون المشكلة هي طرف آخر فينظر المرشد على أنها مشكلة المسترشد نفسه، وليست مشكلة الطرف الآخر، وفي هذه الحالة فإن المسترشد لديه ثلاثة خيارات.

- مساعدة الشخص الآخر على تغيير وتعديل سلوكه.
- التعايش مع هذا الشخص بوجود المشكلة.
- الإنسحاب وتجنب التعامل مع هذا الشخص.

- يستطيع المرشد مساعدة المسترشد إذا كانت المشكلة في مشاعر وإنفعالات المسترشد، فيعمل المرشد على تعليمه سلوكيات لا تتضمن مشكلات إنفعالية.
- عندم تكون المشكلة نقص في الأهداف، فعلى المرشد أن يساعد في تحديد الأهداف والوصول إليها.
- إذا كنت أهداف المسترشد غير ممكنة، فعلى المرشد أن يقيم النتائج الخاطئة المترتبة على الهدف، ويساعد في البحث عن البديل المناسب.
- إذا كان المسترشد غير واع ولا مدركاً بأن سلوكه غير مناسب، فعلى المرشد أن يعلمه كيف يبحث عن ويستخدم التغذية الراجعة من البيئة.
- إذا كان لدى المسترشد صراع في إتخاذ القرار، فعلى المرشد أن يعلمه مهارات إتخاذ القرار. (مشاقبة، د س، ص ص 127-128)

5. أساليب الإرشاد السلوكي:

تتعدد أساليب الإرشاد السلوكي وإن الإجراءات العامة يجب أن تسبق كل إرشاد ومنها مايلي:

- المقابلة.
 - إجراء الإختبارات.
 - دراسة الشخصية ككل.
 - العلاقة الإرشادية.
- إن أساليب الإرشاد السلوكي متعددة ومتجددة، بعضها مباشر وبعضها غير مباشر، ويحتاج إلى تعديلات خاصة حسب الحالة، وبعضها يحتاج إلى مجرد إشراف من المرشد، وبعضها معقد يحتاج إلى إهتمام بالغ ومهارة فائقة من طرف المرشد أو المعالج.
- وسوف نلاحظ ان أساليب الإرشاد السلوكي تبدو وكأنها قواعد بسيطة يمكن ان تطبق بطريقة سهلة على الإضطرابات السلوكية، وسنعرض في بعض الاساليب لبعض السلوكية الهامة التي تستعمل في الإرشاد والعلاج:

✓ **تمرين الإسترخاء:** لقد قام عالم النفس (د. جوزيف ولبي) بوضع تمرين الإسترخاء، وققد أجرى عليه تجارب لمدة 20 سنة حتى نجح، وفلسفة هذا التمرين تقوم على أنه لا يمكن أن يجتمع القلق والتوتر مع الراحة، وأن الراحة العضلية هي أساس للراحة النفسية، لذلك فالمبدا هنا أن تتغلب الراحة على القلق

والتوتر، فإذا ما ارتاحت العضلات، فالعقل سيرتاح، وبالتالي فإن الإنسان سيشفى من الأمراض العصبية.

♦ الإجراءات:

بعد جمع المعلومات الكافية عن المريض وتحديد وتشخيص المرض النفسي نطلب من المريض أن يجلس على كرسي الإسترخاء والتقيد بالتعليمات التالية:

- أن يغمض عينيه وان لا يفكر بأي شيء إلا ما سيقوله المعالج.
- يطلب منه أن يرفع يده اليمنى بشدة إلى الأعلى وبسرعة.
- يطلب منه ان ينزل يده اليمنى ببطأ شديد على ركبته بشكل مريح.
- نقول له: الآن إرتاحت عضلات يدك اليمنى، وقد عرفت الفرق بين الشدة والراحة، وبعدها تكرر الطلب الأول في رفع اليد وإنزالها.
- نقول له لقد إرتاحت يدك اليمنى، وتكرر عبارتين على الشكل التالي: راحة، راحة، إسترخاء، إسترخاء، إسترخاء.
- تطبيق ما سبق مع الشدة والراحة والتكرار لليد اليسرى والفم والعينين والحاجبين والجبين والرأس ثم عضلات البطن والرتتين.

وفي خلال التمرين يقوم المرشد بالإيحاء النفسي للمريض بأنه سعيد ومرتاح وأن عليه المحافظة على هذه الراحة وعلى هذه السعادة. (الفرخ وتيم، 1999، ص ص 149-150)

يشفى بواسطة هذا التمرين إذا طبقه المعالج في العيادة النفسية ويمكن هاديء وبدقة يشفى (87%) من المرضى العصائبيين، وعادة يشفى بواسطة هذا التمرين إذا سجل كاسيت واستعمله المريض في البيت ثلاث مرات يوميا ونستطيع أنه نسجله بالموسيقى. (الفرخ وتيم، 1999، ص 150)

✓ **تقليل الحساسية التدريجي:** ويقصد به التخلص التدريجي من إرتباط السلوك المضطرب بشيء أو حادث معين ويتم ذلك بتحديد مثيرات السلوك المضطرب وتعريض المسترشد بتكرار متدرج لهذه المثيرات وهو في حالة إسترخاء حتى لا تنتج الإستجابة المضطربة، ثم يستمر التعرض للمثيرات المتدرجة في الشدة حتى يتم الوصول إلى عدم إستثارها للإستجابة المضطربة.

✓ **الكف المتبادل:** يقصد به كف كل من نمطين سلوكيين (غير متوافقين) ولكنهما مترابطين وإحلال سلوك متوافق محلها، وقد إستخدم هذا الأسلوب في حالات البول الليلي والإستغراق في النوم وهما نمطان سلوكيان غير متوافقين ولكنهما مترابطين ومطلوب كف السلوكين أي كف النوم وكف البول

بالتبادل لأن كف النوم يكف لبول وكف البول بكف النوم وإحلال سلوك متوافق محلها وهو الإستيقاظ والذهاب إلى دورة المياه. (الداهري، 2005، ص 443)

✓ **التفسير:** يعني تعديل سلوك المسترشد من الإقدام إلى الإحجام والتجنب، وقد إستخدم هذا الأسلوب في علاج حالات مثل الإدمان، حيث يستخدم عقار رفض كمثير منفر يرتبط شرطي بانتظام وتكرار مع الخمر مثلاً، ومع تكرار هذا الإرتباط الشرطي يكتسب الخمر خصائص التغيير بإرتباطه مع القيء المنفر وينتج عنه القيء ويكون قد ثبت الإشتراط التجنبي فيتجنب المسترشد شرب الخمر.

✓ **التعزيز الموجب (الثواب):** ويعني إثابة المسترشد على سلوكه السوي المطلوب مما يعززه ويثنيه، ويؤدي إلى تكرار نفس السلوك المطلوب إذا تكرر الموقف وتضم أشكال الثواب شيئاً مادياً أو معنوياً مثل (الحلوى والإبتسامه) يؤدي إلى رضا المسترشد عندما يقوم بالسلوك المطلوب، وقد إستخدم هذا الأسلوب بنجاح بإثابة السلوك الإجتماعي السوي.

✓ **التعزيز السلبي:** ويعني إقصاء مثير يفيض من حياة الاسنان كأن يعطي المسترشد حبة أسبرين الإزالة الصداع الذي في راسه ويعتبر عقاب الاطفال تعريزا سلبيا لانه ارحنا من صراخهم .

✓ **ضبط الذات:** هو تكتيك يقوه المسترشد نفسه ليضبط سلوكيات غير مرغوبة لديه مثل الوسواس القهري وغيرها، لأنه يكون قادرا على تعزيز ذاته أو معاقبت ذاته بحرمانها من بعض المعززات التي يرغبها إذا قام بسلوك غير مناسب.

✓ **توكيد الذات:** وهو تكتيك يمكن المسترشد من التعبير عن ذاته ومشاعره بدون أن يؤدي مشاعر الآخرين وأن يطالب بحقوقه أو أن يكون على الآخرين بدون إيذاء مشاعرهم.

✓ **العقاب:** وفي هذا الأسلوب يعرض المسترشد لنوع من العقاب العلاجي كخبرة منفردة إذا قام بسلوك غير مرغوب مما يمكنه ومن أشكال العقاب ما يكون مادياً أو جسياً إجتماعياً أو في شكل منع الإثابة مما يسبب الألم والضيق ويستخدم في علاج إضطرابات الكلام.

✓ **الثواب والعقاب:** يفضل عدم إتخدام أسلوب العقاب وحده لأنه ثبت بالتجربة أنه أقل الأساليب فعالية لأنه يكف السلوك اللاتوافقي مؤقتاً، وقد يؤدي إلى جعل السلوك العام للمسترشد كثر خطراً لا أكثر توافقا، لذلك لابد من أن يلازم كف السلوك للاتوافقي بالعقاب تعلم سلوك توافقي جديد باستخدام الثواب.

✓ **الإطفاء:** في هذا الأسلوب يحاول المرشد محو السلوك غير المتوافق وذلك بإغفاله (أي غياب التعزيز) حتى ينطفأ السلوك غير المتوافق (بتضائل تدريجياً حتى يختفي) أو قد يستخدم هذا الأسلوب بنجاح في علاج بعض حالات الإضطرابات النفسية الجسمية.

✓ **الإطفاء والتعزيز:** يستخدم هذا الأسلوب المزدوج في علاج المشكلات السلوكية في الصف، وفيه يغفل المدرس السلوك غير المرغوب فيه إلى أن يظهر السلوك المطلوب فيثبته ويعززه، وهكذا ينطفئ السلوك المشكل غير المرغوب ويدعم لسلوك السوي المطلوب.

✓ **الممارسة السالبة:** في هذا الأسلوب يطلب المرشد من المسترشد أن يمارس السلوك غير المرغوب بتكراره، فتؤدي هذه الممارسة إلى نائج سالبة (التعب والملل) حتى يصل إلى درجة تشبع لا يستطيع عندها ممارسة يقلل من احتمال تكرار السلوك غير المرغوب. (الداهري، 2005، ص ص 445-446)

✓ سلوك الإنسان المتعلم:

إن الفرد يتعلم السلوك السوي ويتعلم السلوك غير السوي، وأن سلوك المتعلم يمكن تعديله. (المعروف، 2012، ص 59)

✓ **المثير والإستجابة:** مبدأ أساسي في التعلم والتدريب والعلاج نادى به (جثري) يشير أن لكل سلوك (إستجابة) مثير خاص، وأنه إذا كانت هناك علاقة بين المثير والإستجابة طبيعية كان السلوك طبيعياً، وأشار جثري إلى أن هناك عوامل وبسطة تدخل بين المثير والإستجابة مثل الإدراك والإحساس والقيم والخلل وعوامل شخصية كثيرة.

وقد أكد كل من العالم (سكنر) رائد نظرية الإشرط الكلاسيكي و(كارل هل) رائد نظرية التعزيز على أهمية العلاقة بين المثير والإستجابة، وأشار إلى مفهوم زمن الرجح (**reaction time**) وهو الزمن الذي يمضي بين مثير وبين الإستجابة لهذا المثير، ويقاس بواسطة جهاز زمن الرجح الذي يتوفر عادة في مختبرات علم النفس، ويستخدم هذا المقياس عادة لقياس الإستجابات الحركية والعقلية والحسية. (أبو زعيزع، 2009، ص ص 97-98).

✓ **الشخصية:** بموجب النظرية السلوكية تعتبر النظرية الشخصية التنظيمات أو الأساليب السلوكية المتعلمة الثابتة نسبياً التي تميز الفرد عن غيره من الناس.

✓ **الدافع:** لا يوجد هناك تعلم دون دافع، والدافع طاقة كامنة قوية بدرجة كافية تدفع الفرد وتحركه إلى السلوك، والدوافع إما أولية أو ثانوية، فالدوافع الأولية هي تلك الدوافع الموروثة فيسولوجية مثل الجنس، والدوافع الثانوية هي تلك الدوافع التي تتعلمها مثل الخوف، وبواسطة التعلم يكتسب الفرد دوافع ثانوية تعتمد على الدوافع الفيسيولوجية الأولية، ولها صفة الدافعية وتعمل على تحديد السلوك وتسمى الحاجات، فماهي وظيفة الدوافع في التعلم.

- فهو يقوم بتحرير الطاقة الإنفعالية الكامنة لدى الفرد.

- يقوم على توجيه الفرد للإستجابة والإهتمام لموقف معين وإهمال المواقف الأخرى.
- ويقوم توجيه السلوك وجهة معينة ليشبع حاجة معينة عند الفرد.

✓ **التعزيز:** هو التقوية والتدعيم والتثبيت بالإثابة، والسلوك يتعلم ويقوى ويدعم ويثبت إذا تم تعزيزه، ويؤدي التعزيز بالإثابة إلة تدعيم السلوك وإلى النزعة إلى تكرار السلوك المعزز، ويعتبر "هل" صاحب نظرية التعزيز ويكون التعزيز مرتبطاً بالتعزيز الطيب، ويعتبر "ثروندايك" المؤسس لقانون الأثر كقانون أساسي له دور رئيسي في عملية التعلم.

✓ **العادة:** وهي رابطة تكاد تكون وثيقة بين المثير والإستجابة، وهي تكون من التعلم والتكرار وقوة الملاحظة بين التأثير والإستجابة، والعادات مكتسبة وليست موروثة في معظم الأحيان، والتعلم هو الذي ينظم هذا الإستعداد. (المعروف، 2012، ص ص 60-62)

✓ **الإنطفاء:** من الملاحظ السلوك يبدأ بالإنخفاض إذا توقف التعزيز سواء كان بشكل مستمر أو منقطع، ومن ثم يحدث الإنطفاء، ويستخدم الانطفاء في تغيير السلوك وتطويره، وأن له دور فعال في تحقيق ذلك، ويتم الانطفاء عن طريق إهمال السلوك وعدم الانتباه إليه، أو عن طريق وضع صعوبات أو معيقات أمام الفرد مما يعيق اكتساب السلوك ويعمل علة تلاشيه.

✓ **التعميم:** وتكون حين تحدث المثيرات المشابهة نفس الإستجابة، وأنه عندما يحدث الإنطفاء في السلوك غير السوي لدى المسترشد، تصبح جميع المواقف واحدة أي أنه ليس هناك تعزيز لسلوك محدد، أي أن سلوك المسترشد الجديد يصبح غير مميز، وليس هناك مؤثر محدد لهذا السلوك. (أبو عطية، 2015، ص 127)

✓ **التدريب على الاسترخاء:** يتم هذا التدريب في غرفة هادئة ذات إضاءة خافتة، وتشتمل الغرفة على أريكة حتى يمكن الإسترخاء عليها، أو يكون البديل لها كرسي كبير ومريح، يطلب من المسترشد الإسترخاء ثم يغمض عينيه ويبدأ المرشد بإعطاء التعليمات له، مثل: سوف أقوم بتدريبك الآن، شد بعض عضلات جسمك ثم أرخها، إستمر في ذلك، هل أنت يعني؟

✓ **قيمة الإسترخاء:** عند استرخاء العضلة المشدودة يندفع الدم بسهولة ويقبل الضغط على الأوعية الدموية ويقبل النبض (حوالي 05 ضربات)، كما يتم الإحتفاظ بالطاقة ويقبل الإجهاد، وعندما توجد مثيرات خارجية مثل الموسيقى، فإن الشخص يمكنه تكوين صور عقلية تتلائم مع حالة الإسترخاء والراحة.

♦ إجراءات مطلوبة:

- يفضل أن يقوم المرشد النفسي في الجلسة الأولى بعمل إسترخاء أمام المسترشد حتى يتعلم منه المسترشد (التعلم بالنموذج) كيفية الإسترخاء.
- يمكن تسجيل خطوات الإسترخاء على شريط كاسيت كي يستخدمه المسترشد في المنزل ويتدرب بنفسه على الإسترخاء.
- يستخدم المرشد النفسي عبارات مشجعة ومساعدة على الاسترخاء، مثل: خذ نفسك بشكل طبيعي، أترك عضلاتك مسترخية.
- في بعض الحالات يجد المسترشد صعوبة في الإسترخاء أو قد يستغرق فترة قصيرة أو يسترخي دون غلق عينيه، والبعض الآخر لا يستطيع الاسترخاء في وجود الآخرين، في مثل هذه الحالات وغيرها يحاول المرشد النفسي تهيئة البيئة المناسبة للإسترخاء في المنزل إذ يمكن التقليل من هذه المعوقات.
- عدد جلسات الإسترخاء تتراوح ما بين (2-3) جلسات وفي بعض الأحيان تصل إلى ما بين (5-7) جلسات.
- يستغرق التدريب كله حوالي (30) دقيقة، وتستغرق كل خطوة في التدريب الواحد (10) ثاوني يتخللها فترة راحة ما بين (10-15) ثانية بين كل خطوة والخطوة التالية لها.
- ♦ **إعداد مدرج قلق:** يتم إعداد مدرج القلق من خلال اتباع الخطوتين التاليتين:
 - **الخطوة الأولى:** تحديد المثيرات المولدة للقلق، وقد يتم هذا التحديد في ضوء المكان (أي الأماكن التي تظهر فيها المشكلة) أو في ضوء الزمان (أي الأزمنة التي تظهر فيها المشكلة) أو قد يتم هذا التحديد في ضوء طبيعة المثيرات، هل تركز على الشخص ذاته أم تركز على الآخرين، مع ملاحظة أن اختيار موضوعات تمثل مثيرات والقدرة على إدراك العناصر المشتركة بينها يعتبر من المهارات التي يجب أن يتدرب عليها المرشد النفسي.
 - **الخطوة الثانية:** يتم ترتيب المثيرات المولدة للقلق تبعا لشدتها في إثارة القلق، ثم يتم وضع المثيرات التي تولد أقصى درجة من القلق في قمة المدرج والتي تولد أقل درجة من القلق في قاعدة المدرج، ويتم هذا الترتيب وفقا لقياسات فيزيولوجية أو تقديرات شخصية للمسترشد نفسه عن كمية القلق التي يعايشها في الموقف الطبيعي، ويستخدم في التقدير الشخصي مقياس متدرج يعبر عن وحدات القلق ومن أمثلة ذلك:

مقياس يبدأ بـ صفر وينتهي بـ 100، بشرط ألا تزيد الفروق بين الفقرات المتتابعة عن مدى من (5-10) وحدات.

بعد ترتيب المثيرات يفضل تسجيلها على بطاقات ويسجل عليها البيانات كما هو مبين في الجدول

الموالي:

المثير	ترتيب العرض	طريقة العرض	زمن العرض	عدد مرات العرض	ملاحظات إضافية

مرحلة العمل (إجراءات التخلص المنظم من الحساسية):

بعد أن يتم تدريب المسترشد على الاسترخاء وإعداد مدرج القلق تبدأ عملية التخلص المنظم من الحساسية والتي قد تتم بأكثر من طريقة كالتالي:

1. التعرض من ناحية مكان المواجهة: ويوجد نوعان من المواجهة وهما:

أولاً. التعرض الميداني: يتم التعرض الميداني في الواقع (الملموس) للمثيرات، وكلما اشتدت نزعات تجنب القلق، ومع ذلك صمد المسترشد للموقف ولم يهرب، أمكن إطفاء القلق أو في مجال إرشاد الأطفال ننصح باستخدام هذه الفنية، عند تطور إدراك الطفل وفهم دلالات الموقف، وقد تتم هذه الطريقة دون الاسترخاء، ولذلك البديل للاستجابة الإسترخاء شعور المسترشد بالأمن والاطمئنان في وجود المرشد النفسي (العلاقة الإنسانية الإرشادية) كاستجابة مضادة للقلق.

ثانياً. التعرض التخيلي: بدلا من التعرض الميداني يتم تصور الموقف التخيلي والإبقاء عليه إضعاف القلق منه، وتبدأ الجلسة بأن يطلب من المسترشد الإسترخاء، وعندما يصل إلى حالة الإسترخاء التام ويشعر بالراحة يشير بأصبع السبابة اليمين، هنا يطلب منه المرشد النفسي أن يتخيل مشهدا من المواقف التي تم تحديدها في مدرج القلق، ويكون هذا المشهد في العادة هو أقل المواقف إثارة للقلق، ويبدأ المرشد في التدخل فيقول مثلا: تخيل المشهد كما لو كنت تعيشه فعلا، ثم ينتقل إلى مشهد آخر وهكذا حتى يشير المسترشد إلى أنه وصل إلى حالة التوتر، ويمكن تكرار المشهد الواحد أكثر من مرة، وتستغرق المدة

الواحدة (10) ثوان، وفي العادة تعرض المشاهد في شكل تصاعدي وتشمل الجلسة الواحدة بين (3-4) مشاهد.

2. **التعرض من حيث طريقة المواجهة:** ويوجد طريقتان للتعرض سواء كان التعرض ميدانياً أو تخيلياً، وهما:

✓ **الطريقة الأولى:** التعرض للمثير دفعة واحدة ودون تدرج، وفي هذه الحالة لا يتم عمل مدرج القلق، وتوجد شروط لتطبيق هذه الطريقة، أهمها:

- إقتناع المسترشد بهذه الطريقة.
- أن تكون طبيعة المثير تسمح بذلك ولا يترتب عليه أخطار للمسترشد.
- ألا يعاني المسترشد من الأمراض التي تؤدي إلى أزمات شديدة عند المواجهة مثل أمراض الربو والذبحة الصدرية.
- في مجال إرشاد الأطفال لا ينصح باستخدام هذه الطريقة إلا إذا تأكدنا من عدم تعرض الطفل إلى أزمات أو صدمات.

✓ **الطريقة الثانية:** التعرض المتدرج للمثير والتدرج هنا يتم على حالتين:

- **الحالة الأولى:** مثل الإقتراب من المثير (05) أمتار ثم (03) أمتار ثم متراً واحداً، ثم لمس المثير.
- **الحالة الثانية:** يتم تعرض المسترشد على مراحل حسب شدة المثير، فيبدأ بالمثير الأقل إثارة للقلق ثم الأكثر إثارة للقلق وهكذا حتى نصل إلى المثير الذي له أكبر قدر من إثارة القلق، وقد أشرنا إلى هذه الطريقة عند الحديث عن مدرج القلق. (سغان، 2005، ص ص 187-191)

خلاصة:

الإرشاد السلوكي يركز على تحليل السلوك وتعزيز السلوكيات الإيجابية والتخلص من السلوكيات السلبية أو المشكلات النفسية، يستخدم الإرشاد السلوكي تقنيات التفكير المعرفي وتحليل السلوك، يتم تطبيقه في مجالات مثل علاج الاضطرابات النفسية وتعزيز الصحة النفسية وتحقيق الرفاهية الشخصية، يعتبر الإرشاد السلوكي نهجا قائما على الأدلة ويمكن أن يساعد الأفراد على تحقيق التغيير الإيجابي في حياتهم.

الفصل الثالث: قلق الإمتحان

تمهيد

1. مكونات قلق الإمتحان
2. مصادر قلق الإمتحان
3. تصنيفات قلق الإمتحان
4. أسباب قلق الإمتحان
5. أعراض قلق الإمتحان
6. العوامل المؤثرة في قلق الإمتحان
7. النظريات المفسرة لقلق الإمتحان
8. قياس وعلاج قلق الإمتحان

خلاصة

تمهيد:

يعتبر قلق الإمتحان من أهم الموضوعات ذات التأثير الكبير على حياة المتعلم أو التلميذ بصفة خاصة والتي تظهر في أوقات إقتراب مواعيد الإمتحانات نظرا للضغوط التي تواجه التلميذ أثناء دراسته، والتي أدت إلى ظهور مشاكل نفسية متعددة، ويعتبر قلق الإمتحان من أهم المشاكل النفسية التي تواجه التلاميذ أثناء الإمتحان أو قبله وهناك عدة عوامل تساعد على ظهور قلق الإمتحان عند التلاميذ.

1. مكونات قلق الإمتحان:

يشير المهتمين في هذا المجال إلى أن قلق الإمتحان يتضمن مكونين أساسيين كالآتي:

المكون المعرفي: حيث ينشغل الفرد في التفكير بتبعات الفشل مثل فقدان المكانة والتقدير وهذا يمثل سمة القلق.

المكون الإنفعالي: حيث يشعر الفرد بالضيق والتوتر والهلع من خلال الإمتحانات بالإضافة إلى مصاحبات فيسيولوجية وهذا يمثل حالة القلق. (بدوي، 2018، ص 734)

كما ذكر خليفة، عمروني (2015) إن قلق الإمتحان يتضمن مكونين أساسيين هما:

المكون المعرفي: أو الإنزعاج (worry) حيث ينشغل الفرد في التفكير بتبعات الفشل مثل فقدان المكانة والتقدير وهذا يمثل سمة القلق.

المكون الإنفعالي: (emotionality) يشعر الفرد بالضيق والتوتر والهلع من خلال الإمتحانات بالإضافة إلى مصاحبات فيسيولوجية وهذا يمثل حالة القلق.

ويشير لبيرت وموريس بينانه بوجود عاملان لقلق الاختبار هما:

الإنفعالية: وهي الإستجابات غير الإرادية المصاحبة للموقف أن هناك خمسة عوامل خاصة بقلق الإختبار وهي كالتالي: (ص 223)

- الخوف والرغبة من الإختبار.
- الضغط النفسي للإختبار.
- الخوف من الإختبارات الشوية المفاجئة.
- الصراع النفسي المصاحب للإختبار.
- الإضطرابات النفسية والجسمية المصاحبة للإختبار .

وترى الباحثة ان مكونات قلق الإمتحان تتمثل في:

- المكون المعرفي: يكون التلميذ يفكر في أفكار سلبية متعلقة بالفشل مثل فقدان المكانة.

- المكون الإنفعالي: شعور التلميذ بالتوتر والرغبة والخوف بالإضافة إلى أعراض جسدية وهذا يشير إلى الخوف والقلق.

2. مصادر قلق الإمتحان:

يشير التربويون في هذا المجال أن لقلق الإمتحان مصادر متعددة منها ما يلي:

- طموحات وتوقعات وإهتمامات بالأسرة؛
- إستعداد الطالب نفسه.
- المعلم وطرائق التدريس.
- طرائق التقويم المتبعة والظروف المحيطة بالإمتحانات.
- عادات الدراسية الجيدة. (خليفة وعمرني، 2015، ص 266)

لقد ذكر كل من البهنساوي، هودود وعيسى، (2020) مصادر قلق الإمتحان يمكن وصف قلق الإختبار بقلم التقييم فبعض القلق طبيعي ومفيد في بعض الأحيان للبقاء ذهنيا وجسديا، ولا ينشأ الأداء المدني بسبب المشاكل الفكرية أو الإعداد الأكاديمي الضعيف لكن لأن حالات الإختبار تخلق شعورا بالتهديد بالنسبة لأولئك الذين يعانون من قلق الإختبار ويقترح الباحثون ان ما بين 20% إلى 40% من الطلاب يشعرون بقلق الإختبار.

إن أحد مصادر القلق هم التلاميذ أنفسهم، وما ينتاب التلميذ من شعور بأن ما قام بمذاكرته إستعداد للإختبار غير كاف، والآباء يعدون مصدر آخر لقلق التلاميذ من الإختبار بسبب إهتمامهم الزائد بمستقبل أبنائهم، ومهما كان الأبناء مستعدين للإختبار فإن تحذيرات آباءهم المستمرة تفقدهم الثقة بالنفس، كما يعد المعلمون أحد المصادر الرئيسية لقلق الإختبار بالنسبة لطلابهم لأن المعلم هو الذي ييني الإختبارات ويديرها، ومن هن تضع عليه مسؤولية إيجاد المناخ التعليمي الإيجابي الذي يخفض قلق الإختبار عند طلابه. (ص، 11)

ومن هنا ترى الباحثة أن مصادر قلق الإمتحان تتمثل في:

- طموحات ودافعية وتوقعات وإهتمام الاسرة بالتلميذ ومساعدته في دراسته.
- الإستعداد والتهيؤ النفسي للتلميذ والتحضير للإمتحانات.
- طريقة طريقة تدريس المعلم للتلاميذ وكيفية تقييمه.
- كيفية تقييم التلاميذ المتبعة والظروف أثناء إجتياز الإمتحانات ومنها الأسرية وصحية ونفسية.

- الفشل المدرسي لقلق الامتحان يرتبط بإنخفاض مستوى التحصيل الدراسي ويؤدي إلى ظاهرة التسرب المدرسي.
- **عادات الإستذكار**؛ إن عادات الإستذكار تؤثر في إرتفاع نسبة قلق الإمتحان أو إنخفاضها بالنسبة للتلاميذ الذين لديهم عادات دراسية سلبية يؤدي ذلك إلى تكرار مواد دراسية يشكل ذلك عبئا عليهم ويؤدي إلى الرهبة والخوف والتوتر الأرق.
- الشخصية القلقة هي الشخصية الأكثر عرضة لقلق الإمتحان من غيرها لأنها تحمل سمة القلق في شخصيتها.

3. تصنيفات قلق الإمتحان:

- القلق المسير**: وهو قلق الإمتحان الذي يبعث في التلاميذ الإجتهد والحرص الشديد على الأداء، بينما المستوى المعتدل منه يعتبر أمرا طبيعيا لا يؤثر على أداء الفرد في الإختبار ويسمى حينئذ بالقلق المسير. وقد يعجب البعض حين يعلم أن القلق هناك أمر إيجابي ومفيد للغاية، وهذا ما يعرف بالقلق الطبيعي الذي يحدث إستجابة للمواجهة التي تتطلب استعدادا إضافيا، وفائدة القلق في هذه الحالة مساعدة الفرد على التهيئة من الناحية النفسية والبدنية لبذل المزيد من الجهد فيجمع طاقاته ويزيد من حالة اليقظة والانتباه والتركيز مما يساعده على إنجاز المطلوب.
- القلق المعسر**: وهو قلق الامتحان المرتفع ذو الأثر السلبي المعيق، حيث تتوتر الأعصاب ويزداد الخوف والإنزعاج والرهبة ، ويستثير استجابات غير مناسبة مما يعيق قدرة الطالب على التذكر والفهم ويربكه أثناء استعداده للامتحان ويعسر أداءه فيه، وعليه فإن قلق الإمتحان المعسر ذو التأثير السلبي على التلاميذ من النواحي النفسية والمعرفية والجسمية يستدعي معهم التدخل الإرشادي لخفض قلقهم إلى الحد المعقول، واما التلاميذ ذوي القلق الميسر المعتدل فهو مشجع ومحفز على الإستعداد الجيد للإمتحان. (بوترة والأسود، 2020، ص 246)

إن قلق الإمتحان هو قلق الإمتحان المرتفع ذو تأثير السلبي على التحصيل الدراسي، أما قلق الإمتحان الميسر هو قلق الإمتحان البسيط الذي لا يؤثر على إنجاز ودافعية التلاميذ في الإمتحان.

4. أسباب قلق الإمتحان:

هناك العديد من الأسباب لقلق الإمتحان:

- حرص الطالب على التفوق على زملائه والحصول على أعلى الدرجات.

- إهمال الطالب في المراجعة والتركيز ومتابعة الدروس اولا بأول مما يسبب له القلق في الإمتحان لعدم قدرته على إستيعاب الكم الهائل من المعلومات.
- ضغوط الأهل وتهديدهم بالعقاب فيما اذا رسب إبنهم.
- وجود القلق أصلا لدى الطالب كنوع من أنواع القلق داخلي المنشأ.
- محاكاة الزملاء في الخوف من الإمتحانات والقلق بشأنها.
- تعقد نظام الإمتحانات في المؤسسات التعليمية.
- شعور الطالب بأن الإمتحان هو هدف وليس لتحقيق أهداف معينة.
- صعوبة المنهج الدراسي سوء طرق التدريس أو جمودها وإتسامها بالروتين والرتابة.
- تخويف بعض المعلمين لتلاميذهم حول الإمتحانات.
- تخصيص درجة الامتحان بأكملها للجانب التحصيلي دون الإهتمام بالجوانب الأخرى للشخصية مما يشعر الطالب بأن نتيجة الإمتحان هو تقرير مصير بالنسبة له. (الحريري والإمامي، 1432هـ، ص 258-259).

وذكر أيضا عبد مجيد (2002) إلى أن هناك أخرى تساعد على حدوث مشكلة القلق:

- إعتقاد الطفل بأنه نسي كل ما تعلمه ودرسه خلال العام الدراسي.
- نوعية الأسئلة وصعوبتها.
- عدم الإستعداد أو التهيؤ الكافي للإمتحان.
- ضعف الثقة بالنفس.
- ضيق الوقت الإمتحان المادة الواحدة.
- التنافس مع احد الزملاء والرغبة القوية في التفوق عليه لذا ينبغي تنبيه الطفل:
- إذا كان الطفل يخاف نسيان ما درسه وتعلمه فلا يقلق منه فإنه وهم أو حالة نسيان مؤقتة لأن كل ما تعلمه سجل في الذاكرة وخاصة إذا كان قد إستخدم عادات الدراسة الحسنة، وعند إستدعاء أية معلومة درسها الطفل مسبقا للإجابة عن سؤال ظن انه لا يعرف الإجابة عنه فلا داعي للقلق، أيضا لأن الذاكرة تقوم بإصدار التعليمات لليد بكتابة الاجابة الصحيحة.
- أما إذا كان القلق من صعوبة الأسئلة أو نوعيتها مقالية أو موضوعية أو غيرها فينبغي أن يضع الطفل في ذهنه بأن الأسئلة مدروسة وموضوعة من قبل لجان مختصة مراعية وبشكل دائم لدى وضعها الأسئلة مستوى الطالب المتوسط.

• لابد وان الطفل قد واضب على الدوام والحضور منذ بداية العام الدراسي وناقش مع المعلم في غرفة الصف ودرس كل دروسه بانتظام وقام بكل ما يتوجب عليه من وظائف وواجبات، إذا فالطفل يكون مستعدا ولديه الجاهزية للإمتحان على مدار العام الدراسي كله وليس فقط في الفترة القصيرة التي تسبق الإمتحانات مباشرة.

• يجب أن نأخذ بعين الإعتبار بأن ضعف الثقة بالنفس شعور مسؤول عنه الطفل وعائلته، كما يجب أن يعرف الطفل بأنه له القدرات العقلية نفسها التي يمتلكها. (ص 89)

وكما يرى الداھري (2005) أن هناك أسباب لقلق الإمتحان من وجهة النظر السلوكية ترجع اضطرابات السلوك بصفة عامة إلى تعلم سلوكيات خاطئة وسوء توافق مع البيئة وخاصة في مرحلة الطفولة المبكرة ويرون أن إكتساب تلك السلوكيات المرضية (الخاطئة) يتم طبق لمبادئ التعلم في المدرسة السلوكية وتسهم الظروف الإجتماعية التي ينشأ فيها الطفل في تدعيم تلك السلوكيات والعمل على استمرارها وبقيائها(2008).ومن بين أسباب قلق الإمتحان نقص المعرفة بالموضوعات الدراسية ووجود مشكلات في معالجتها.

5. أعراض قلق الإمتحان:

تظهر أعراض قلق الإمتحان في الجوانب التالية:

- الجانب النفسي:

يظهر في هذا الجانب ضعف الثقة بالنفس والتدني في تقدير الذات فيشعر أنه أقل من الآخرين، يشكك الطالب أثناء وقبل الإمتحان بأنه غير متأكد من معلوماته وأدائه ويظهر عليه التوتر وهو متارجح المزاج ولديه تمركز حول مشكلة (قلق الإمتحان) فهو منشغل البال بها.

كما تظهر اعراض قلق الإمتحان أثناء الإعداد للإمتحان عن طريق صعوبات التعلم، يضاف إلى ذلك عدم الإستقرار الداخلي والمزاج المتدني والتوتر الداخلي والشعور بالدونية وعدم الثقة والإهانة وانعدام المساعدة والإكتئاب الملازم للحالة الإنفعالية.

- الجانب الجسدي:

في هذا الجانب تظهر أعراض قلق الإمتحان في مثل كثرة الحركة، اضطرابات النوم، ألم الرأس، الإسهال، الدوخة، ارتفاع ضربات القلب، فقدان الشهية، ارتفاع ضربات القلب، هجمات الجوع، تعرق اليدين، رجفان الركبتين والكتفين، كما يظهر إحمرار في الجلد أو اصفرار وطفح.

يترافق قلق الإمتحان أيضا مع ردات فعل جسدية مثل الم المعدة والبطن والظهر والرقبة والأعراض الجسدية، يضاف إلى ذلك نقص الوزن والإمساك الذي قد يظهر كعرض لقلق الإمتحان ، ضغط الدم سرعة التنفس، ، زيادة النبول، زيادة التعرق، الغثيان، كما يرتبط قلق الإمتحان مع صعوبات الكلام وحركة العين ورمش العين المتكرر.

- **قدرة الأداء العقلي؛** يظهر قلق الإمتحان هنا من خلال الأعراض التالية:

- صعوبة التفكير والشعور بأن هناك حاجزا يمنع التفكير الصحيح وكذلك اضطرابات التركيز التي تحول دون التركيز الصحيح على المثير، تتحكم بالتفكير القناعة السلبية بالشخص والنمط المرمز المتشائم غير المناسب الذي يرى كل شيء برمز الفشل وخيبة الأمل، يؤدي قلق الإمتحان إلى التحصيل الضعيف واضطرابات التحصيل هذا لإنخفاض في التحصيل قد يؤدي أحيانا إلى ترك المدرسة قبل الأوان.

- **جانب السلوك:**

- هنا تظهر أعراض سلوكية غريبة مثل ارتفاع تعاطي الكحول أو الحبوب المهدئة التي تؤدي إلى إنجاز الأعمال العادية غير المهمة بدلا من الإستعداد للإمتحان فيكون ذلك سلوكا تجنبيا لقلق الإمتحان لإبعاد آثاره، كما يظهر الخوف من المرتفعات والخوف من الأماكن المغلقة، وعدم الثقة بالنفس ورفض الذات، وهذه تترافق مع قلق الإمتحان باستمرار وتلازمه لأن القلق يجعل الشخص تربة خصبة لأنواع أخرى من القلق مع التدني في تقدير الذات، يضاف كما سبق ضعف التحكم بالذات ونقص المرونة وتناسق السلوك.

- أحيانا يشير قلق الإمتحان على تغيرات معقدة في السلوك الإجتماعي لم تكن موجودة قبل تشوّهه مثلا أشكال من الإنسحاب الإجتماعي والإنطواء وأزمات العلاقات الإجتماعية التي تعصف بعلاقة الشخص مع الآخرين.

- **الجانب الفيزيولوجي الكيميائي:**

تتمثل أعراض هذا الجانب بآثار عديدة لقلق الإمتحان لا سيما على سرعة التنفس، إرتفاع إفراز الغدد الدرقية، نظام الدورة الدموية وسرعته، قلة اللعاب وجفاف الفم، وهذه تكون ردة فعل على قلق الإمتحان تعرقل عمل الجهاز الهضمي، بالإضافة إلى بطأ نشاط الدماغ وضعف الإفراز القوي لهرمون الأدرينالين والنوردالين من الكظر وطرحه في الدم مما يعيق النظام العصبي شبه الودي من الجدير ذكره

هنا حول قلق الإمتحان هو تزداد كلما تم إقترب وقت الإمتحان يوماً بعد يوم وتصل إلى ذروتها قبيل الإمتحان ولاسيما قبل دخول الإمتحان مباشرة (حمودي والعمار، 2015، ص ص 343-345)

وترى (القيسي 2017) أنه من أعراض ومظاهر قلق الإمتحان مايلي:

- التوتر والأرق وفقدان الشهية وتسلب بعض الأفكار الوسواسية قبيل وأثناء ليالي الإمتحان.
- كثرة التفكير في الإمتحانات والإنشغال قبل وبعد الإمتحان في النتائج المترتبة عليها.
- تسارع خفقان القلب مع جفاف الفم والشفهتين وسرعة التنفس وتصيب العرق والغثيان.
- الشعور بالضيق التنفسي الشديد قبل وأثناء تأدية الإمتحان.
- الخوف والرهبة من الإمتحان والتوتر قبل الإمتحان.
- إضطراب العمليات العقلية كالإنتباه والتركيز والتفكير .
- الإرتباك والتوتر ونقص الإستقرار والأرق ونقص الثقة بالنفس.
- تشتت الإنتباه وضعف القدرة على التركيز وصعوبة إستدعاء المعلومات أثناء اداء الإمتحان.
- تداخل معرفي يتمثل في أفكار سلبية غير مناسبة عن الإمتحانات ونقص امكانية المعالجة المعرفية.
- الرعب الإنفعالي الذي يشعر فيه الطالب بأن عقله صفحة بيضاء وانه نسي ما ذاكره بمجرد الإطلاع على ورقة الإمتحان (ص 280)

وذكر صالح محمد (2016) أعراض ومظاهر قلق الإمتحان، حيث يظهر قلق الإمتحان كأى نمط من أنماط القلق الأخرى في صورة أعراض نفسية أو جسدية، هذه المؤشرات في حالة تلازمها أو تلازم بعضها تمثل مؤشرات أو دليلا على تشخيص الحالة، وقد حددت المصادر العلمية هذه الأعراض والمؤشرات وذلك لاعتبار قلق الإمتحان نوع من قلق الحالة تميزا له عن قلق السمة، ومن الأعراض التي تنتاب الفرد عند تعرضه لقلق الإمتحان ما يلي:

- التوتر والأرق وفقدان الشهية وتسلب بعض الأفكار الوسواسية قبل وأثناء ليالي الإمتحان.
- كثرة التفكير في الإمتحانات والإنشغال قبل وأثناء الإمتحان عن النتائج المرضية عليها .
- تسارع خفقان القلب مع جفاف الحلق والشفهتين وسرعة التنفس وتصيب العرق وألم البطن والغثيان.
- الشعور بالضيق النفسي الشديد قبل وأثناء تأدية الإمتحان.
- إضطراب العمليات العقلية كالإنتباه والتركيز والتفكير.
- الإرتباك والتوتر ونقص الإستقرار والأرق ونقص الثقة بالنفس.
- تشتت الإنتباه وضعف القدرة على التركيز وإستدعاء المعلومات أثناء الإمتحان.

- الرعب الإنفعالي الذي يشعر فيه الطالب بأن عقله صفحة بيضاء وأنه نسي ما ذاكر بمجرد الإطلاع على ورقة أسئلة الإمتحان. (ص.94).

وترى الطالبتان أن أعراض القلق تتمثل في؛ التوتر، الأرق، فقدان الشهية، تسلط بعض الأفكار الوسواسية، كثرة التفكير في الإمتحان والإنشغال به، تسارع نبضات القلب، جفاف الحلق والشفيتين، ألم البطن والغثيان، الخوف والرغبة، اضطرابات العمليات العقلية، تشتت الإنتباه، ضيق التنفس.

6. العوامل المؤثرة في قلق الإمتحان:

إن من العوامل التي تسبب في ظهور قلق الإمتحان لدى التلاميذ ما يلي:

- **المستوى الإقتصادي الإجتماعي:** يتأثر قلق الإمتحان بالمستويات الإقتصادية والإجتماعية، الدنيا تكون درجاتهم في قلق الإمتحان أعلى درجة من الأفراد الذين ينحدرون من المستويات الإقتصادية الإجتماعية العليا.

ويتفق مع ما سبق مع ما توصل إليه سردفا سنافا وآخرون (1980) في دراستهم عن قلق الإمتحان والتحصيل الدراسي والإكاديمي كالتدني في المستوى الاقتصادي والاجتماعي ووجدوا أن المستوى الإقتصادي الإجتماعي يرتبط إيجابيا بالتحصيل الدراسي للفرد في حين يرتبط سلبيا بدرجة قلق الإمتحان، إلا أن النتائج لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في درجة قلق الإمتحان إذا تغير المستوى الإقتصادي والاجتماعي من عالي إلى منخفض.

وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة يلينج وآخرون حيث وجدوا ان للأفراد ذوي المستوى المنخفض من قلق الإمتحان هم من أسر ذوي مستوى إجتماعي مرتفع ويتفقون على حدود التقسيمات الإقتصادية داخل المجتمع.

- **المستوى الدراسي:** لقد أكدت بعض الدراسات أن قلق الإمتحان لا يتأثر بالمرحلة التعليمية ولا المستوى الدراسي فهو ظاهرة عامة عند جميع التلاميذ ولكن يزداد مستواه أكثر يعد التقدم في المستوى الدراسي وفي المرحلة التعليمية نظرا لزيادة تعقد المهام الخاصة بكل مرحلة أو مستوى وزيادة وعي وإدراك التلميذ لمسؤولياته.

حيث تشير دراسة هيل (1972) إلى انه يبدأ ظهور قلق الإمتحان في الصف الثاني إبتدائي ثم يزداد تدريجيا سنة بعد أخرى.

- **التخصص الدراسي:** تشير بعض الدراسات إلى أن التخصص الدراسي يعد من العوامل التي قد تؤثر في مستوى قلق الإمتحان حيث تؤكد هذه الدراسات وجود فروق في قلق الإمتحان بين بعض

التخصصات كالأدبي والعلمي في التنبؤ بقلق الإمتحان ومن أهمها دراسة علي شعيب (1987) التي تهدف إلى معرفة الفروق بين القسمين العلمي والأدبي لطلاب وطالبات الثانوية العامة بمكة المكرمة في درجة قلق الإمتحان، حيث توصل من خلال إختبار فرضية الرابعة إلى أن التخصص الدراسي (علمي/أدبي) يساهم في التنبؤ بدرجة قلق الإمتحان لصالح التخصص العلمي وفسر النتيجة يكون بعض التخصصات الدراسية في الثانوية العلمية ينظرون إلى تخصصهم إلى أنه أصعب من نظيره في الشعب الأدبية. (سايجي، 2012، ص ص 77-79)

- **الذكاء:** يبدو ان مستوى قلق الإمتحان يتحدد حسب درجة الذكاء، حيث بينت نتائج بعض الدراسات وجود ارتباط سلبي بين قلق الإمتحان والذكاء ومن اهمها ما توصلت إليه دؤاس فيشر وأروى (1973) ومن نتائجها انخفاض في قدرات التلاميذ.

كما توصل زيف وديم (1975) من خلال دراستهما التي تهدف غلى دراسة العلاقة بين القلق والتحصيل الدراسي مع الأخذ بعين الإعتبار عامل الذكاء إلا أن هناك علاقة عكسية بين القلق والذكاء إلا أنها لم تكن ذات دلالة إحصائية.

- **الجنس:** لقد أثبتت العديد من الدراسات وجود الفروق بين الجنسين وخصائصهما، وما يؤكد ذلك قول لنديكل (1965) بأن الفروق بين الجنسين في ظاهرة القلق يصعب برهنتها وهي من المنفق عليه عموماً أن البنات يسهل عليهن أكثر من البنين الإعتراف بالقلق، أما الذكور فالمتوقع منهم أن يسلكوا مثل الرجال بمعنى أن يتصرفوا بشجاعة، وهذا لا يعني أن الإناث أكثر إستجابة بـ (نعم) على مقاييس قلق الإمتحان، اما الذكور أقل إستجابة ويجدون صعوبة بالإعتراف بالقلق، لأنهم يرون أنه يضعف ويقلل من ذكورتهم.

- **الفشل الدراسي:** لقد بينت بعض الأبحاث أن قلق الإمتحان يرتبط بمستوى التحصيل الدراسي الذي يؤدي إلى تكرار السنة الدراسية أو التسرب الدراسي وهذا ما أكده لافلان مانسيد (1983) يقول أن قلق الإمتحان يرتبط بخبرة الفشل في حياة التلميذ وتكرار مرات الفشل.

وتوصل سنكلر (1971) إلى أن مستوى القلق عند التلاميذ الذين تركوا المدارس الثانوية بسبب تكرار الرسوب أعلى منه عند التلاميذ المستمرين في الدراسة.

- **عادات الإستذكار:** تعد عادات الاستذكار من العادات المؤثرة في إنخفاض أو إرتفاع مستوى قلق الإمتحان وذلك لأن الكثير من التلاميذ الذين لديهم عادات دراسية سلبية، بحيث يؤدي إلى تراكم المواد الدراسية ممثلة بذلك عبئاً كبيراً لديهم، ومن ثم يشعرون بالقلق والتوتر، الخوف من الإمتحانات، أما التلاميذ الذين لديهم عادات دراسية إيجابية بحيث سيتذكرون دروسهم بإنتظام طوال العام فإنهم لا

يشعرون بالقلق ويؤكد ذلك دراسة ويتميز (1972) التي أوضحت ان التلاميذ الذين لديهم قلق عالي في الإمتحانات تكون مهارات الإستذكار لديهم ذات مستوى منخفض عن ذوي القلق المنخفض.

- **الشخصية القلقة:** هذه الشخصية عرضة لقلق الإمتحان اكثر من غيرها لأنها تحمل سمة القلق حيث يشار إليه على أنه سمة ثابتة نسبيا في الشخصية من حيث اختلاف الناس في درجة القلق، ووفقا لما اكتسبه كل منهم في طفولته من خبرات سابقة، وبعبارة اخرى فهي إستعداد طبيعي واتجاه سلوكي يجعل الفرد قلقا ، ويعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية. (سايجي، 2012، ص 80-82) أي أن القلق المثار في هذه الحالة أقرب إلى أن يكون مرتبطا بشخصية الفرد منه إلى خصائص الموقف الذي حدث فيه القلق ، ويترتب على ذلك أن التفاوت في درجة القلق يرتبط بمستوى القلق عند الفرد كسمة شخصية، وأوضح سبيلبرجر (1966) أن سمة القلق لدى الأفراد تكون مرتفعة وحالة القلق مرتفعة أيضا في حالة القلق التي تمثل تهديدا لذات الفرد والأفراد الذين تكون سمة القلق لديهم منخفضة تكون لديهم حالة القلق منخفضة لديهم تبعا لذلك.

كما إتضح أن الفرد الذي لديه سمة القلق يكون أكثر تنبها ووعيا من الآخرين لدرجة الخطر والتهديد الذي يستثير القلق، وهذا يعني أن كل الناس يمرون بحالة القلق إذا عرض عليهم ما يقلق والذين البعض منهم فقط الذين يتسمون بسمة القلق.

-**الضغوط الأسرية والمدرسية:** يعد تعزيز الخوف في الإمتحانات من قبل الأسرة وفق أساليب التنشئة التقليدية والتي تستخدم العقاب، من العوامل التي تؤدي إلى خوف الطالب من النتائج السيئة للإمتحان وتؤكد كلير فهم (1980) تأثير أسلوب التربية الأسرية، حيث ترى أن بداية الشعور بالقلق يبدأ منذ بداية حياة الطفل فقد يتعرض إلى الفشل أو الصعوبات المتكررة في الحياة دون أن يجد من يساعده أو يوجهه أو يشجعه حيث يستخدم بعض الآباء أساليب التهديد والوعيد لأبنائهم بهدف تحقيق نتائج تتفق مع رغباتهم دون ادراكهم أن ذلك يترك آثارا سيئة على شخصيات أبنائهم تنعكس بالسلب على توافقهم فيتجه الطفل إلى تلبية مطالب والديه وتوقعاتهما نحوه خوفا من سلوكياتهما الراضية لخبرة الفشل لديه، بعدها يبدأ الطفل في مقارنة تحصيله مع تحصيل الآخرين مما يدفعه إلى زيادة التنافس والضغط حتى يصبح أداءه أفضل من أداء الآخرين، وهكذا تبدأ لديه مشكلة قلق الإمتحان.

ويتفق كل من أبي صبيحة (1974) وأبو زينة (1984) على أن قلق الإمتحان يعود إلى مواقف شبيهة بمواقف الإمتحان يكون فيها التلميذ قد مر بها في البيت أو في حياته قبل بدأ الحياة الدراسية. (سايجي،

2012، ص ص 84-85)

من العوامل المؤثرة في قلق الإمتحان:

- المستوى الإقتصادي الإجتماعي يتأثر مستوى قلق الإمتحان المستويات الإقتصادية والإجتماعية العليا: تختلف مقاييس قلق الإمتحان على درجات دنيا فيتأثر تحصيلهم الدراسي لهؤلاء التلاميذ.
- المستوى الدراسي: إن قلق الإمتحان لا يتأثر بالمستوى التعليمي فهو ظاهرة تنتشر عند كل التلاميذ.
- التخصص الدراسي: يؤثر التخصص الدراسي في مستوى قلق الإمتحان حسب نظرة التلميذ إلى التخصص.
- الذكاء: قلق الإمتحان يتحدد انطلاقا من درجة ذكاء التلميذ.
- الجنس: إن قلق الإمتحان يسهل الإعتراف به عند البنات الإعتراف على عكس الرجال.

7. النظريات المفسرة لقلق الإمتحان:

يعد قلق الإمتحان من أهم العوامل المؤثرة في الموقف التعليمي فقد يكون من العوامل المسيرة أو المعيقة للتعليم والتحصيل.

إن انفعال القلق المصاحب للإمتحانات من أهم الإنفعالات التي لها علاقة بالتعلم المدرسي في مختلف المستويات والمراحل الدراسية، ويشير بركي ودودسون إلى أن إثارة القلق عندما تكون منخفضة أو غائبة فإن الإثارة عندما تكون قوية تؤدي إلى تدهور الأداء ويتضح من ذلك أن للقلق تأثيرات متباينة على الإداء في الإمتحان وفي غيره من المجالات الأخرى مما التأثير المسير والتأثير المعيق وهذا ما يسمى بنظرية القلق الدافع ونظرية القلق المعوق.

- **نظرية القلق الدافع:** إن أقدم التفسيرات التي قدمت قلق الإمتحان كانت تقوم على افتراض أساسي مؤداه أن القلق حافز "drive" وهذا يعني أن للقلق كامل خصائص الدافعية ، هذا الإعتقاد يتضمن في ثناياه معنى يفيد بأن القلق ليس مؤشرا سلبيا لعملية التعلم بشكل عام، إذ أنه قد يكون من العوامل المسيرة لعملية التعلم ولكنه تحت شروط محددة وهذا ما تبناه كل من "روبرت ردودسون" اللذان إقترحا إفتراضا مفاده أن الإستثارة تفيد المتعلم خاصة في الإختبارات السهلة ولكنها قد تؤثر بصورة سلبية على الأداء في الأعمال الصعبة والمعقدة.

قدم كل من ماندلر وسارسون نموذجين لتأثير القلق على أداء الفرد وهما:

- إن الدوافع المرتبطة بالموقف الإختياري تعمل على حث وإستثارة الإستجابات المناسبة، وقد تقود في النهاية إلى الأداء المرتفع وبذلك يعمل القلق كدافع وظيفته إستثارة الإستجابات المناسبة بالموقف الإختياري.

• يلعب القلق دورا معوقا نظرا لما يستثيره من إستجابات غير مناسبة في الموقف الإختياري مما يؤدي إلى التقليل والإضعاف في كفاءة الأداء.

إفتراض أيضا كل من "تيلور وسينسي" أن القلق دافع ميسر للتعلم، وأنه كلما زاد القلق الدافع تحسن الأداء والتعلم ، هذا الفرض يتضمن معنى يفيد أن الطالب في موقف التعلم يشعر بالقلق وهذا الشعور ينمي عنده الدافع لتخفيض قلقه والتخلص منه. (حاج نور، 2013، د ص)

- تفسير قلق الإمتحان من وجهة نظر المعلومات:

قدم بنجمين وزملاؤه نموذج معالجة المعلومات والذي يزودنا بمعلومات مفيدة في تحليل موقف الإمتحان ووفقا لهذا النموذج يعود قصور الطلبة ذي القلق العالي للإمتحان إلى مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها أو مراجعتها قبل الإمتحان أو إستدعائها في موقف الإمتحان ذاته، أي أنهم يرجعون الإنخفاض في التحصيل عند الطلبة ذوي القلق العالي في موقف الإمتحان إلى قصور في عمليات الترميز أو تنظيم المعلومات وإستدعائها في موقف الامتحان. (محمد، 2016، ص 100)

يفسر قلق الإمتحان من وجهة نظر المعلومات أنه يوجد قصور في عمليات تعلم المعلومات وفي تنظيمها وإسترجعها قبل الإمتحان أو استدعتها أثناء إجتياز الإمتحان.

✓ تفسير قلق الإمتحان من وجهة النظر المعرفية:

ذهب أصحاب وجهة النظر المعرفية في تفسير قلق وأنواع القلق الأخرى إلى معتقدات الفرد وأفكاره الخطأ نحو الإختبار، بإعتبارها تلعب دورا حيويا في توليد مشاعر القلق نحو الإختبار وهم يعتقدون أن طالب الذي يعاني من قلق الإختبار يعاني من خلل إدراكي خطير فيشعر الشخص الذي يعاني من القلق بأن الرسوب في الإختبار والإخفاق فيه سيعرضه إلى الفناء الذي يترصد به في كل مكان، وإن عالمه سينهار في أي لحظة وهو عاجز عن دفع الكوارث، كما يبين أولتمانز وثوماس **otlmans and thomess** أن هذه النظرية تركز في تفسيرها للقلق على إعتبرات أن الفرد لديه أنماط من التفكير تنسيق المواقف التي تتعرض لها، تكون هذه الأفكار سلبية ومشوهة وخطأ، بحيث يبالغ في تقدير خطورة المواقف وبالتالي يصل الفرد إلى التقليل من قدرته على مواجهة هذه المواقف. (أبو فودة، 2011، ص 24)

وحسب القيسي (2017) حسب هذه النظرية أن الجانب المعرفي المسؤول عن نقص الأداء عند الطلبة القلقين في وضعية التقويم وبرغم من أن الجانب الإنفعالي يظهر عند الطلبة القلقين وغير القلقين لكن بشكل مختلف، هذا يعني أن الإنفعالات عند الطلبة القلقين تكون أقوى وأشد مما هي عليه عند الطلبة غير القلقين والصعوبات التي يواجهها الطلبة في وضعية الإمتحان والتي تعيق أدائهم ناتجة عن عمليات

معرفة مختلفة كالإنزعاج بسبب الأفكار السلبية التي تدور في ذهن الطالب وكذلك بسبب المشاكل في الإنتباه والتركيز. (ص 282)

ترى الباحثة أن قلق الإمتحان وجهة النظر المعرفية يتبع القلق العادي من إستجابات غير مرتبطة بالمهام المطلوبة مثل عدم التركيز أو الإستجابات المركزة حول الذات التي تتنافس وتتداخل مع بعضها وهي ضرورية للإنجاز الجيد وهناك من يرى أن الأفراد ذوي قلق الإمتحان العالي يوزعون إنجازهم بين الأمور التي المرتبطة بالمهمة بالذات في حين يذهب آخرون إلى أن ذوي قلق الإمتحان المرتفع يعانون من نقص في المعارف المرتبطة بالإمتحان.

يرى أنصار النظرية السلوكية أن قلق الإمتحان نمط دوري متعلم، فقد أرجعته إلى سنوات ما قبل التمدرس هذه النتيجة أكدتها دراسة (kingal, 1972) التي تناولت المخاوف عند الأطفال والراشدين وحالة قلق سمة وحلة ويكون ذلك من خلال أساليب التربية السلبية للآباء وتوقعاتهم غير الواقعية لأداء أبنائهم فيتولد عن ذلك تقدير ذات منخفض وضعف في النجاح وكل هذا يتعارض مع الأداء الجيد في التحصيل.

تفسر النظرية السلوكية القلق أنه سلوك متعلم من البيئة التي يعيش الفرد تحت تدعيم التدعيم الإيجابي والتدعيم السلبي وأن القلق هو عبارة عن قلق وشعور مزعج وهو ينتج عن ضغوطات النفسية لالتي يتعرض لها الفرد في حياته ويرتبط القلق بالمؤشرات الطبيعية الخارجية التي يتعرض لها الفرد.

وذكرت بوترة والأسود (2020) أن أنصار النظرية السلوكية يرون أن قلق الإمتحان نمط دوري متعلم فقد أرجعته إلى سنوات ما قبل التمدرس، هذه النتيجة أكدتها دراسة (king et al, 1976) التي تناولت المخاوف عند الأطفال الراشدين وحلة القلق سمة وحالة، ويكون ذلك من خلال أساليب التربية السلبية وتوقعاتهم غير الواقعية لأداء أبنائهم فيقول عن ذلك أن تقدير الذات منخفض وضعف في النجاح، وكل هذا يتعارض مع الأداء الجيد في التحصيل. (ص 35)

وحسب القيسي (2018) يرى السلوكيون أن القلق هو سلوك متعلم من البيئة التي يعيش فيه الفرد فقد أشار واطسون **watson** أن القلق هو خوف مرتبط بالتاريخ التعليمي للفرد، إذ يتضمن الإستراتيجيات والمعززات التي مرت في حياته، حيث يرى لأن بافلوف **pavlov, 1938** يرى أن القلق ينجم عن إستثارة الخطر التي ترد من المثير الشرطي ليأخذ ردة الفعل نفسها التي نتجت سابقا بالتأثير الحقيقي من المثير الطبيعي.

أما دولار وميلر **dolloar and miller** فقد أكدوا على أن الحافز وأن أي مثير يبلغ الحد الكافي من القوة والنشاط فإنه يدفع الفرد للسلوك بطريقة معينة وان القلق الذي يظهر تحت ظروف الصراع العصبي الذي يعيشه الفرد وأكد أن إدراك الفرد لمثيرات معينة يوصفها عوامل معجلة في القلق. في حين يرى أيزنك **eyesnck** أن العوامل الوراثية والتكوينية تحدد حساسية الفرد وردة فعله إلى المثيرات التي تنشأ القلق لذا يميل بعض الأفراد إلى ان يكونوا أكثر قلقا من غيرهم، ويتعلمون إستجابات الخوف تعلما أكثر تكرارا من غيرهم. (ص ص 281-282)

القرشي (2021) يرى أن:

- القلق هو إتجاه انفعالي وشعور مزعج ويتميز بتناوب وإمتزاج مشاعر الخوف والإحباط.
- ينتج القلق من الإحباط أو الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد.
- بمجرد المرور بخبرة مؤلمة فإنها تتحول إلى إستجابة مشروطة تربط عن طريق التعميم بمواقف أخرى أقل شدة وإحباطا وإحداثا للضغط النفسي..
- يتم تعلم القلق من خلال التوحد بالوالدين أو تقليد أنماط القلق الخاصة بهما. يرتبط القلق بالمؤثرات الطبيعية الخارجية المخيفة مثل الخوف من الحوادث أو التعرض لها ثم ينتقل من خلال مثير آخر من خلال الفعل الشرطي فيؤدي ذلك إلى ظهور الفوبيا، لذا لا عجب أن نجد القلق هو المنطلق لأساس لكافة الاضطرابات الأخرى. (ص 47)

✓ تفسير قلق الإمتحان من وجهة النظر السلوكية:

تشير وجهة النظر السلوكية إلى أن قلق الإختبار هو نوع من أنواع القلق مكتسب من خلال عمليات الإشتراط المختلفة، هذا يولد خوف مكتسب ويؤدي إلى السلوك الهروبي أو التجنبي وبالتالي يعد سلوك القلق من خلال القدرة على خفض مستواه، وتتنظر المدرسة السلوكية إلى أن القلق هو سلوك متعلم من البيئة التي يعيش وسطها الفرد تحت شروط لتدعيم الإيجابي والتدعيم السلبي، وان قلق الإختبار ما هو إلا إنفعال إنساني ظهر من القدم كرد فعل طبيعي وكوسيلة دفاع تكيفية تجاه المواقف التي يصادفها الإنسان وتنتسم بالخطر. (أبو فودة، 2011، ص 23)

كما ذكر أيضا صالح محمد (2016) أن السلوكيون يرون أن الأفراد يستخدمون إستراتيجيات تكيفية منها إيجابية ومنها سلبية لدى تفاعلهم مع الأوساط المحيطة بهم، وما تفرضه عليه من ضغوط ومشكلات، قلق الإمتحان، إستراتيجية سلبية تتمثل في الإنسحاب النفسي وزيادة إفراز الأدرينالين والبكاء وعدم القدرة على مسك القلم والكتابة والتشنج. (ص 100)

وترى أيضا بدوي(2018) فسرت قلق الإمتحان من وجهات نظر متعددة لعل من أهمها ما إفترضته كل من ماندلر وزملائه من أن مواقف الاختبار والعمل أو حل المشكلات تستثير لدى المرء إما دوافع متصلة بالأداء وإنجاز العمل وهذه الدوافع من شأنها تنشيط استجابات إلى تحسين الأداء وإنجاز العمل بينما يؤدي النوع الثاني إلى تعريف الأداء الفعال نظرا لما لدى الأفراد من استثارة شديدة وانزعاج واضطراب وتشويش مبالغ فيه بالتهديد، وهي استجابات مضعفة للأفراد.(ص 735)

لقد ذكر محمد (2016) أن النظرية السلوكية معروفة بالإشترط وأن لكل مثير والقلق فيما هو عبارة عن إستجابة لمثير، أو أنه نوع من التعلم الخاطيء، وأصحاب هذه النظرية يرون أن معظم أنواع القلق ناشئة الإشرط **Conditioning**، حيث يرتبط شيء من نوع ما إرتباطا عارضا بخبرة تثير القلق، وغالبا ما تكون خبرة خطأ.

ويرى دولار (Dollar) وميلر (Miller) أن أساس القلق هو الصراع الذي يكتسبه الطفل من والديه خاصة، وهذا نتيجة بعض الأخطاء التي يقع فيها الوالدان أثناء معاملتهما لأطفالهما، ومن خلال بعض الأساليب المتبعة من قبلها.(ص 109)

8. قياس قلق الإمتحان:

نشطت البحوث التجريبية حول القلق منذ القرن العشرين بعد أن نشرت جانبيين دافعا عندما يكون معتدلا ومتوسطا، ويكون معوقا إذا كان مرتفعا.

حيث تركز الإهتمام في تلك الفترة على قياس القلق العام وخاصة في مرحلة الطفولة، إلا أن نايزوند (Neighswond) أوضح أنه بجانب الإهتمام الكبير الذي أبداه الباحثون بالقلق العام ظهر أيضا الإهتمام النسبي بدراسة بدراسة أنواع أخرى من مثل قلق الإمتحان مشكل محدد من القلق المرتبط بمواقف التقويم والتقدير .

إذ تشير ليلي عبد الحميد إلى أن إهتمام العلماء بقياس قلق الإمتحان يعود إلى أهمية هذا العامل الموقفي الذي يتدخل في درجة الفرد، فيؤثر في أدائه في مواقف التقويم، وقد أعدت مقاييس عدة لقياس قلق الإمتحان، وفي معظمها ذاتية التقرير ومن أشهر هذه القاييس ما يلي:

- تقرير ذاتي عن قلق الإمتحان **test anixity selfrepport** .
- إستبيان ماندلر سارسون لقلق الإمتحان (1952) **the mandler sansor test** .
- مقياس قلق الإمتحان من إعداد علي شعيب، ويتكون من خمسة عوامل، الخوف، الرهبة من الإمتحان، الإضطرابات النفسية والجسمية المصاحبة للإمتحان.

- قائمة قلق الإمتحان (tai) ويعرف أحيانا بإسم (مقياس الإتجاه نحو الإمتحان)، وصف سيلبرجر وآخرون وقد أعده باللغة العربية أحمد عبد الخالق، وأعده أيضا نبيل الزهار، وأعدده أيضا ماهر هوارى، ومحمد الشناوي، وأعدته أيضا ليلي عبد الحميد، ويقاس الإنزعاج والإتفاعلية.
- إختبار القلق المدرسي للمرحلة الثانوية، من إعداد حسين الكامل، ويتكون من أربعة أبعاد؛ الأعراض الجسمية للقلق، قلق الإمتحان، عدم الميل الدراسي للقبول الإجتماعي.
- مقياس قلق الإمتحان (TAS) the test anxiety، وضعه سارسون وأعدده باللغة العربية أحمد عودة، ومحمود عكاشة، ومحمود عوض الله، حسن علام، كذلك أعده راشد دمنهوري ومدحت عبد الحميد.
- مقياس سوين لسلوك قلق الإمتحان . test suinn anxiety
- مقياس فريد يبين قلق الإمتحان the fredben of anxiety وضعه فريدمان وجاكوب (FREEDMAN AND JACOB) ومن مقاييسه الفرعية الإزدراء الإجتماعي والإعاقة المعرفية.
- مقياس قلق الإمتحان وضعه راشد الدمنهوري، ومدحت عبد اللطيف (1990).
- مقياس قلق الإمتحان، وضعه إبراهيم يعقوب (1994). (سايحي، 2003، ص ص 95-96) وذكرت (غري 2013) أن قياس قلق الإمتحان انه لجأ الباحثون إلى دراسة القلق المرتبط بالوضعيات الدراسية (قلق الإمتحان) وربطه بنتائج التلاميذ لذلك الإمتحان لعلمهم يتمكنون من التوصل إلى نتائج وتفسير بشكل واضح العلاقة بين القلق والأداء الاكاديمي، فصمموا مقاييس خاصة بهذا النوع فتعددت المقاييس وتنوعت حسب أبعاد ذلك المقياس، ومن أشهرها تقرير ذاتية ترجمة وعربت إلى اللغة العربية، لتتناسب مع البيئات العربية.
- مقياس ماندلر سانسور لقلق الإمتحان (1952) the mandler sansor test.
- مقياس (alpot ghober 1960) يتشكل من بنود خاصة بالقلق المعرقل وبنود خاصة بالقلق المسهل، وسمي هذا المقياس بقلق التحصيل.
- إختيار قائمة الإختبار، الإضطرابات النفسية والجسمية المصاحبة للإختبار.
- قائمة قلق الإختبار (bands and freedman 1997) لقياس قلق الإختبار مكونة من 23 فقرة، يجاب عنها لا من خلال متصل من خمسة درجات هي (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، أبدا).

- مقياس الإتجاه نحو قلق الإمتحان عبد الحميد الحافظ مقتبس من (spilberger) المقياس الذي أعده ويعتبر مقياس سيكومتري للتقدير الذاتي، صمم لقياس الفروق بين الأفراد في القلق الذي يثار في ظروف خاصة هي مواقف تقويم ينكون من فرعين؛ هما مقياس الإنزعاج ومقياس الإنفعالية.

- مقياس الإمتحان إعداد محمد حامد زهران (2002) ويهدف هذا المقياس إلى تحديد مشكلات الإمتحان يتضمن 93 عبارة ويتكون من 05 أبعاد وهي رغبة الإمتحان، ارتباك الإمتحان، توتر داء الإمتحان، إنزعاج الإمتحان، نقص مهارات، إضطراب أخذ الإمتحان. هناك بعض الطرق والأساليب يستخدمها العاملون في القطاع التربوي والمدرسي لقياس قلق الإمتحان.

قياس الإستجابات الفيزيولوجية:

نظرا لكون أعراض قلق الامتحان متنوعة ومختلفة فمنها الأعراض النفسية والأعراض المعرفية، ومع ذلك الأعراض الجسمية (الفيزيولوجية) هي أكثر الأعراض ظهور واكثرها دقة ويمكن أن يستدل على وجود قلق الإمتحان لدى الفرد، وذلك من خلال ملاحظة بعض الأعضاء الجسمية المسؤولة على ذلك كارتفاع ضغط الدم.

- الملاحظة المباشرة:

هي إحدى الأساليب واسعة الإستعمال في البحوث النفسية والتربوية، وخاصة البحوث التجريبية، ويعبر عنها في مجال البحث العلمي شبكة الملاحظة وهو مفيد بصفة خاصة مع الأفراد الذين لا يمكنهم التعبير اللفظي مثل الأطفال الصغار. (ص ص 125-126)

والمعوقين، وفي حالة إختلاف لغة الفاحص عن المفحوصين، ويتم هذا الأسلوب عن طريق ملاحظة الباحث (الفاحص) للمفحوص، ملاحظة مباشرة في موقف محدد من المواقف ولمدة زمنية محدودة ويسجل إنطلاقا من الإستجابات (السلوكيات) التي صدرت عن المفحوص في ذلك الموقف (الإمتحان مثلا) وبناء على ذلك يصدر حكمه بوجود قلق الإمتحان لدى ذلك المفحوص أو عدم وجوده.

- التقرير الذاتي:

يستخدم أسلوب التقرير الذاتي لوصف حالة قلق الإمتحان لدى التلميذ ويتم ذلك بأن يطلب الفاحص من التلاميذ أن يقدم وصفا أو تقرير عن الحالة التي يحس بها تجاه موقف الامتحان، ويكون التقرير المقدم إما وصفيا أو في شكل إجابة عن مجموعة من الأسئلة باقتراح بدائل للإجابة، وهو من أكثر أساليب القياس

إستعمالا في البحوث النفسية والتربوي نظرا للدقة التي يتميز بها (خاصة إذا كان المقياس مقننا) وكذلك نظرا لسهولة تطبيقه على النتائج.

ولقد شملت البحوث التجريبية حول القلق بأنواعه منذ منتصف القرن 20 وذلك بعد أن نشرت جاتين تايلور 1951 لقياس القلق الصريح ثم توالى بعد ذلك الدراسات حول الموضوع، الشيء الذي نشط معه بناء الإختبارات والمقاييس النفسية الخاصة ومن أشهر مدة القياس قائمة قلق الإختبار (سبيلبرجر). (عثمان، 2001، ص 82)

- مقياس سارسون والصورة الحديثة تتألف من 30 فقرة (عليما، 2006)
- مقياس عبد الكريم 2007.
- مقياس قلق الإمتحان يعقوب وعايد (صوالحة، 2008)
- مقياس مصطفى السنياطي (السنياطي، 2009، ص35)
- مقياس محمود شعيب، (جديد، 2010).
- مقياس فهد عبد الله (الخزي، 2013). (ص ص 125-126)

تعددت مقاييس قلق الإمتحان وتنوعت بين مقاييس عربية ومقاييس أجنبية وكلها تقيس مدى قلق الإمتحان لدى التلاميذ والطلاب والباحثين عن طرق وإستراتيجيات بيداغوجية لمساعدتهم على تخفيض قلق الإمتحان. (غري، 2013، ص ص 125 126)

علاج قلق الإمتحان:

إحتل موضوع قلق الإمتحان موقعا مهما في الدراسات النفسية وذلك لما سببه من ضغوط نفسية للطلاب، ولما كان لقلق الإمتحان في الحوادث المهلكة والمشتتة لطاقت الطلاب الجسدية والنفسية كونه يسبب متعبا وأعراضا فسيولوجية فقد دفع ذلك الكثير من الباحثين إلى وضع وتنفيذ البرامج الإرشادية والعلاجية التي تهدف إلى تخفيفه.

- مراجعة الإطار العام قبل فترة مناسبة من الإختبار.
- إستخدام الإختبارات التجريبية والتدريبية في ظروف مشابهة للإمتحان ليجعل الطلاب يالفونه كما تعطي الفرصة للعلاج لتوضيح ما قد يكون غامضا لديهم.
- تقديم المساعدة في الدراسة وذلك من خلال مراجعة المقرر والأعمال المنزلية قبل الإمتحان بأيام، ثم تطوير مهارات الدراسة ومهارات الإستعداد للإمتحان.

- إرشاد الطلبة إلى طرق تناول الإمتحان وذلك عن طريق مراجعة الأسئلة كلها قبل البدء بالإجابة، ثم التخطيط لوقت كل سؤال والتأكد من فهم التعليمات ومن ثم البدء في الإجابة على الأسئلة.
- إرشاد الطلاب إلى كيفية التعامل مع أسئلة الإمتحان عن طريق الاسترخاء والتركيز وعدم التشتت في أثناء قراءة الأسئلة والتمعن فيها لأكثر من مرة.
- عدم الإكثار من شرب المثيرات قبل الإمتحان تزيد الإجهاد.
- تجنب الأكل على الأقل ساعتين قبل الإمتحان لانه حين تناول وجبة كاملة يدفع الدم من الدماغ إلى الجهاز الهضمي وهذا يبطيء القدرة على إسترجاع المعلومات.
- تدريب الطلاب على الإختبارات تساعد على توقع ما يحتويه الإختبار (حاج نور، 2013، دص) ويرى كذلك الداھري (2005) ان معظم الدراسات التي تناولت قلق الإمتحان لجأت إلى استخدام أسلوب إزالة الحساسية التدريجي الذي طوره (ولبي) والقائم على أساس مبدأ الإشتراط المضاد أو الكف المتبادل واستخدم الإسترخاء العضلي وحده كطريقة للعلاج.
- كذلك فقد دلت نتائج دراسة (الهيفاء أبو غزالة 1978) على فعالية كل من أسلوبى تقليل الحساسية التدريجي (المتضمن الإسترخاء العضلي) والإسترخاء العضلي وحده في خفض قلق الإمتحانوعلى جميع المقاييس المستخدمة بالمقارنة مع المجموعة الضابط.
- أسلوب التدريب على التغذية البيولوجية المرتدة فقد أثبتت الدراسات الحديثة فعالية التدريب على العائد البيولوجي في خفض قلق الإمتحان ويعني قدرة الفرد على التحكم في إنفعالاته بما ينعكس على خفض عدد من المؤشرات السيكوفيسيولوجية لقلق الإمتحان على انخفاض توتر عضلة الجبهة وإنخفاض ضغط الدم، وإخفاض نبضات القلب. (ص 208)
- ذكر إدريس (2020) يرى أن أبو ملوح أن هناك مجموعة من الأفكار بإمكانها أن تساعد على التخفيف من القلق.
- عدم كثرة شرب المثيرات قبل الإمتحان لأنها تزيد الإجهاد.
- تجنب الأكل على الأقل ساعتين قبل الإمتحان ويفضل تناول وجبة خفيفة لأنه حين تناول وجبة كاملة يدفع الدم من الدماغ إلى الجهاز الهضمي وهذا يبطيء المقدرة على إسترجاع المعلومات.
- إرتداء ملابس مريحة لأنها تشعره بالراحة أثناء عملية الإمتحان.
- جهز نفسك للإمتحان وعندما تشعر بالتوتر خذ قسطاً من الراحة، أغمض عينيك.

- إقرأ الإرشادات والأسئلة بدقة، إقرأ الأسئلة كما هي وليس كما تريدها أن تكون..
- أترك وقتا للإمتحان، بحكمة، انظر إلى كل الإختبار ثم أعد إستراتيجيتهما الهجومية وحدد ما هي الأسئلة التي ستبدأ بها.
- إبحث عن مفاتيح الأسئلة، دائما يكون هناك لمحات عن الإجابة (ص 22).
- وعند علاج قلق الإمتحان:
- مراجعة الموضوعات قبل وقت مناسب للإختبار.
- إستخدام الاختبارات التجريبية لتهيئة التلاميذ على جو الإختبار.
- تقديم المساعدة في الدراسة وذلك عند مراجعة البرنامج الدراسي.
- إرشاد التلاميذ على الطرق والإستراتيجيات يتبعها أثناء المراجعة.
- تجنب شرب المنبهات قبل الإمتحان.
- تجنب الأكل على الأقل ساعتين قبل الإمتحان.
- تدريب التلاميذ على الإختبارات وذلك لمساعدتهم على توقع ما يحويه الإختبار.

خلاصة:

لقد إتضح من خلال عرضنا لعناصر هذا الفصل والذي يتمثل في قلق الإمتحان يعد من بين المشكلات النفسية التي تحتل الصدارة في المشكلات الدراسية التي يواجهها طلاب المدارس بصفة عامة ويعتبر قلق الإمتحان ناتج عن عدة أسباب وعوامل وتظهر أعراض قلق الإمتحان بالجوانب التالية، النفسية والجسدية، وجانب السلوك والجانب الفيسيولوجي الكيميائي وهناك نظريات تفسر قلق الإمتحان من بينها النظرية السلوكية ونظرية المعلومات وهناك طرق لقياس قلق الإمتحان من بينها التقرير الذاتي وهناك عدة مقاييس من بينها مقياس حامد زهران، ومقياس سبيلبرجر ويمكن الوقاية منه عن طريق عدة أساليب واتباع بعض الإرشادات للتخفيف من قلق الإمتحان.

الفصل الرابع:

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1. مجالات الدراسة

2. المنهج المستخدم في الدراسة

3. أدوات الدراسة

4. الأساليب الإحصائية المطبقة

خلاصة

الجانب المنهجي

تمهيد:

يعتبر هذا الفصل همزة وصل بين الجانب النظري والتطبيقي وخطوة مهمة و أساسية في دراستنا حيث يحتاج البحث خلال عملية بحثه إلى وسائل علمية دقيقة تمكنه من الوصول إلى الحقيقة لكي يتحصل على أفضل النتائج من خلال توضيح الإجراءات المنهجية لدراسة الميدانية .

1. مجالات الدراسة:

المجال المكاني: أجريت الدراسة الحالية بثانوية سعدي الصديق شارع الأمير عبد القادر بتبسة والتي تأسست سنة 1976.

المجال الزمني: أجريت هذه الدراسة على 05 مراحل:

المرحلة الأولى: تم الحصول على الإذن بالدخول للمؤسسة وتمت الموافقة عليه بتاريخ 2023/03/01.

المرحلة الثانية: تم تحديد العينة وإختيار المجموعتين التجريبية والضابطة مع تطبيق تقنية الإسترخاء بتاريخ 2023/03/12.

المرحلة الثالثة: تطبيق تقنية الإسترخاء بتاريخ 2023/03/20.

المرحلة الرابعة: تطبيق تقنية الإسترخاء بتاريخ 2023/04/11.

المرحلة الخامسة: تم توزيع مقياس قلق الإمتحان سارسون مرة اخرى على تلاميذ المجموعة التجريبية بعد تطبيق عليهم تقنية الإسترخاء من أجل معرفة تحقق فعالية البرنامج الإرشادي . بتاريخ 2023/04/18 .

المجال البشري: إشتملت الدراسة على مجموعة من تلاميذ ثانوية سعدي الصديق من مستوى سنة أولى ثانوي وثانية ثانوي، وتم إختيار مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية بطريقة عشوائية من طرف مستشارة التوجيه والإرشاد وفق سجل، إذ يتكون مجتمع الدراسة الأصلي من 36 تلميذا من الذين يعانون من قلق الإمتحان، حيث يقدر عدد العينة 12 تلميذا للسنة الدراسية 2023/2022.

المجموعة الضابطة قوامها 06 تلاميذ من ثانوية سعدي الصديق التي لم يتم تطبيق تقنية الإسترخاء عليهم.

المجموعة التجريبية وقوامها 06 تلاميذ من ثانوية سعدي الصديق التي يتم تطبيق تقنية الإسترخاء عليهم.

2. منهج الدراسة:

المنهج المتبع في الدراسة حسب طبيعة المشكلة بدرجة أولى واختيار فرضيات الدراسة والتحقق من صحتها هو المنهج التجريبي الذي يهدف إلى فعالية الإرشاد السلوكي القائم على إزالة الحساسية التدريجي لخفض درجة قلق الإمتحان، وقد تطلب هذا المنهج استخدام مجموعتين؛ تجريبية وضابطة، بتطبيق تقنية الإسترخاء على المجموعة التجريبية التي تم تطبيق الإسترخاء عليها ومجموعة ضابطة لم تتلقى تدريباً على الإسترخاء.

3. أدوات الدراسة:

تم الإعتماد في الدراسة الحالية على مقياس قلق الإمتحان سارسون يتكون من 38 فقرة وتم الإجابة على فقراته وإختبار خيار من الخيارات التالية؛ أوافق بشدة، أوافق، لا أوافق، لا أوافق بشدة، وتم إعطاء الدرجات 04، 03، 02، 01 لبدائل الإجابة على التوالي، للحصول على درجة كلية بين (38* -152) كما تم تقسيم الفقرات إلى أبعاد .

تمثل درجة الموافق بشدة تعطى لها (04) درجات على المقياس ودرجة الموافق تعطى لها (03) درجة اعلى مقياس ودرجة عدم الموافق تعطى لها (02) ودرجة عدم الموافق بشدة تعطى لها (01) ثم تجمع الدرجات كلية تتراوح قيمتها بين (38) الى (152) إعتبرت درجة (95) فما فوق تمثل قلق مرتفع ودرجة مادون (95) تمثل قلق منخفض على إعتبار أن التقدير من (01) الى (04) وأن درجة (2.5) هي كحد لمنتصف السلم التقديري كما إعتبرت أدنى درجة على مقياس هي (38) وأعلى درجة هي (152).

1. الخصائص السيكومترية لأداة لجمع البيانات

1-1. ثبات الإستبيان:

أ. حساب معامل الثبات ألفا كرومباخ:

الجدول رقم(01): معامل الثبات ألفا كرومباخ

عدد العبارات	معامل ألفا كرومباخ
38	0.94

المصدر: من إعداد الباحثان اعتماداً على البرنامج الإحصائي SPSS

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم(02) يتضح لنا أن معامل ألفا كرومباخ لإستبيان قلق الإمتحان قد بلغ قيمة مرتفعة جداً قدرت بـ (0.94) وعليه نستطيع القول إن الإستبيان يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات يخولنا لتطبيقه في الدراسة الحالية.

ب. حساب معامل التجزئة النصفية:

الجدول رقم (02): معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لإستبيان قلق الإمتحان

معامل غاتمان	معامل سبيرمان	الفاكرومباخ للنصف الثاني	الفاكرومباخ للنصف الأول
0.89	0.90	0.92	0.88

المصدر: من إعداد الباحثان

إعتماداً على البرنامج الإحصائي SPSS

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (03) يتضح أن معامل ألفا كرومباخ لنصفي المقياس كانا مرتفعان ولكنها ليسا متساويان، لذلك سيتم اعتماد معامل سبيرمان الذي بلغ (0.90) وقيمة مرتفعة جداً تخولنا للقول أن إستبيان قلق الإمتحان المعتمد عليه في الدراسة الحالية يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات. **المقابلة:** المقابلة كأداة من أدوات البحث العلمي في تعريف العساف (1995) وهي تلك التي يتم بموجبها جمع المعلومات التي تمكن الباحث من الإجابة عن تساؤلات الدراسة أو إختبار الفروض وتعتمد على مقابلة الباحث للمبحوث وجها لوجه بغرض طرح عدد من الأسئلة من قبل الباحث والإجابة عليها من قبل المبحوث. (بوكراع، 2017، ص52)

4. المعالجة الإحصائية:

تمت المعالجة الإحصائية اللازمة للبيانات. تم الإعتماد على الحساب اليدوي في هذه الدراسة للوصول إلى نتائج دقيقة منها ما يلي:

قياس تجانس المجموعتين باستخدام اختبار (ت) لدراسة الفروق بين عينتين.

حساب المتوسط الحسابي للمجموعتين الضابطة والتجريبية وحساب التباين للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

تطبيق إختبار (ت) لعينتين مستقلتين وغير متجانستين: (حمود، 2020، ص ص 02 04)

$$t_0 = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

خلاصة: تناول هذا الفصل الإجراءات المنهجية لدراسة إبتدا من المنهج و مجالات الدراسة وأدوات الدراسة تمثلت في المقابلة ومقياس قلق الإمتحان وأخير تم ذكر المعالجة الإحصائية المتبعة في هذه الدراسة.



الجانب التطبيقي

الدراسة الميدانية

1- تطبيق برنامج إرشادي السلوكي القائم على إزالة الحساسية التدريجي لخفض

درجات قلق الإمتحان لدى تلاميذ الثانوي.

التدريب على الإسترخاء:

يتم تعليم المسترشد تمرينات الإسترخاء خلال الجلسات العلاجية (أبوسعد، وأزيدة، 2015)، القيام بإجراء جهد عضلي يشعر الفرد بعدها بالحاجة إلى الراحة يقوم بها شخص مختص بالإسترخاء من خلال تمارين يمارسها الفرد تحت إشراف مختص ومن ثم يحتاج إلى الراحة يبدأ من الأطراف إلى الداخل و من الأعلى إلى الأسفل. (ص83)

الجلسة الأولى:

تحديد العينة من طرف المستشار إنطلاقاً من سجل بطريقة عشوائية عنقودية واختيار مجموعة تجريبية وضابطة، لتعرف على التلاميذ وكانت المجموعة 12 تلميذا وتم إختيار مجموعة ضابطة والمجموعة التجريبية للتلاميذ الذين يعانون من قلق الإمتحان؛ 06 تلاميذ يمثلون المجموعة التجريبية وتطبق عليهم تقنية الإسترخاء، و06 تلاميذ يمثلون المجموعة الضابطة والذين لم تطبق عليهم تقنية الإسترخاء.

الجلسة الثانية:

تم التعرف على الحالات وإزالة الإستجابة الغير تكيفية التي تتمثل في قلق الإمتحان.

أولاً؛ خطوة التدريب على الإسترخاء:

تم هذا التدريب في مدرج ثانوية سعدي الصديق وكانت الإضاءة ضائيلة، ويشمل المدرج على كراسي ثم قمنا باستدعاء 06 تلاميذ يمثلون المجموعة التجريبية وأمرناهم بالجلوس على الكراسي ثم قمت بشرح بسيط لتقنية الإسترخاء للتلاميذ، مع مشاركتهم، في تقنية الإسترخاء وقمت معهم بتقنية الإسترخاء من أول خطوة إلى آخر خطوة، أولاً قد أسندنا ظهورنا على الكراسي ثم إغماض العينين مع وضع اليدين على الفخذين ثم أخذ نفس عميق لمدة 05 ثواني ثم إسترخي وكررنا العملية ثلاث مرات ثم أخذ نفس عميق مع حبس التنفس لمدة 05 ثواني ثم الزفير ثم كررنا العملية ثلاث مرات ثم قمنا بتمديد الرجلين لمدة 05 ثواني ثم إسترخاء ثم شد البطن لمدة 05 ثواني ثم مد عضلات اليد 05 ثواني ثم إسترخي، ثم شد الرأس للأسفل مدة 05 ثواني ثم إطلع راسك إلى الفوق لمدة 05 ثواني ثم إسترخي ثم أدر رأسك إلى اليسار لمدة 05 ثواني ثم إسترخي ثم شد الإنسان لمدة 05 ثواني ثم إسترخي ثم شد عيناك لمدة 05 ثواني ثم إسترخي ثم شد حاجبيك لمدة 05 ثواني ثم افتح فمك لمدة 05 ثواني كأن تضحك ودامت هذه الجلسة لمدة نصف ساعة.

الخطوة الثانية.

إعداد مدرج القلق لكل تلميذ هلى حدى وهوعبارة عن قائمة من المثيرات والمخاوف التي تثير القلق عند التلميذ تصاعديا حسب شدة إثارته للقلق من الأقل شدة إلى الأكثر شدة وتكون أقل المواقف إثارة في قاعدة الهرم وأشدها في قيمة الهرم.

ثم إحضرت مجموعة من البطاقات كتبت على كل بطاقة من البطاقات موقف يثير القلق لدى التلميذ. وأغلب الدرجات لكل بطاقة من 00 إلى 10 إلى الموقف الأكثر إثارة والدرجة 00 إلى الموقف الأقل إثارة.

خطوات علاج الحالة الأولى (التلميذة):

تاريخ الحالة: لا يعاني من أمراض جسمية ولا تظهر عليه أعراض الغثيان والصداع وآلم في المعدة، ضعف التحصيل ومشكل في مادة العلوم وعدم فهمها ولا يعاني من أمراض عصبية.

1. قلق التلميذ قبل أربعة أيام من الإمتحان.
2. قلق التلميذ قبل ثلاثة أيام من الإمتحان.
3. قلق التلميذ قبل يومان من الإمتحان.
4. قلق التلميذ قبل يوم واحد من الإمتحان.
5. قلق التلميذ ليلة الإمتحان .
6. قلق التلميذ في طريقه للمدرسة يوم الإمتحان.
7. قلق التلميذ أثناء الوقوف أمام قاعة الامتحان.
8. قلق التلميذ أثناء توزيع أوراق الإمتحان.
9. قلق التلميذ أثناء ورقة الإمتحان بين يديه.
10. قلق التلميذ أثناء الإجابة على أسئلة الإمتحان.

خطوات علاج الحالة الثانية (التلميذ)

تاريخ الحالة: عصابية ولا تظهر عليها أعراض القلق وآلم في المعدة هي الكبيرة في المنزل بين إخوتها، تأثير الوالدين يكون بشكل عادي وطبيعي ليس لها ميول محددة.

1. قلق التلميذ قبل أربعة أيام من الإمتحان.
2. قلق التلميذ قبل ثلاثة أيام من الإمتحان.
3. قلق التلميذ قبل يومان من الإمتحان.
4. قلق التلميذ قبل يوم واحد من الإمتحان.

5. قلق التلميذ ليلة الإمتحان .
6. قلق التلميذ في طريقه للمدرسة يوم الإمتحان.
7. قلق التلميذ أثناء الوقوف أمام قاعة الإمتحان.
8. قلق التلميذ أثناء توزيع أوراق الإمتحان.
9. قلق التلميذ أثناء ورقة الإمتحان بين يديه.
10. قلق التلميذ أثناء الإجابة على أسئلة الإمتحان.

خطوات علاج الحالة الثالثة (التلميذ)

تاريخ الحالة: لديه قلق الأمتحان لا تظهر عليه أعراض الصداع والغثيان يعاني من عدم فهم اللغة العربية.

1. قلق التلميذ قبل أربعة أيام من الإمتحان.
2. قلق التلميذ قبل ثلاثة أيام من الإمتحان.
3. قلق التلميذ قبل يومان من الإمتحان.
4. قلق التلميذ قبل يوم واحد من الإمتحان.
5. قلق التلميذ ليلة الإمتحان .
6. قلق التلميذ في طريقه للمدرسة يوم الإمتحان.
7. قلق التلميذ أثناء الوقوف أمام قاعة الامتحان.
8. قلق التلميذ أثناء توزيع أوراق الإمتحان.
9. قلق التلميذ أثناء ورقة الإمتحان بين يديه.
10. قلق التلميذ أثناء الإجابة على أسئلة الإمتحان.

خطوات علاج الحالة الرابعة (التلميذ)

تاريخ الحالة يعاني من قلق الإمتحان، لا يعاني من أمراض عصبية، يجد صعوبة في اللغة الفرنسية صعوبة فهم .

1. قلق التلميذ قبل أربعة أيام من الإمتحان.
2. قلق التلميذ قبل ثلاثة أيام من الإمتحان.
3. قلق التلميذ قبل يومان من الإمتحان.
4. قلق التلميذ قبل يوم واحد من الإمتحان.

5. قلق التلميذ ليلة الإمتحان .
6. قلق التلميذ في طريقه للمدرسة يوم الإمتحان.
7. قلق التلميذ أثناء الوقوف أمام قاعة الإمتحان.
8. قلق التلميذ أثناء توزيع أوراق الإمتحان.
9. قلق التلميذ أثناء ورقة الإمتحان بين يديه.
10. قلق التلميذ أثناء الإجابة على أسئلة الإمتحان.

خطوات علاج الحالة الخامسة (التلميذة)

تاريخ الحالة: تعاني من قلق الإمتحان، لديها تشتت ليلة الإمتحان، وصداع في الرأس مع ألم في المعدة، لا تعاني من أمراض عصبية.

1. قلق التلميذ قبل أربعة أيام من الإمتحان.
2. قلق التلميذ قبل ثلاثة أيام من الإمتحان.
3. قلق التلميذ قبل يومان من الإمتحان.
4. قلق التلميذ قبل يوم واحد من الإمتحان.
5. قلق التلميذ ليلة الإمتحان.
6. قلق التلميذ في طريقه للمدرسة يوم الإمتحان.
7. قلق التلميذ أثناء الوقوف أمام قاعة الامتحان.
8. قلق التلميذ أثناء توزيع أوراق الإمتحان.
9. قلق التلميذ أثناء ورقة الإمتحان بين يديه.
10. قلق التلميذ أثناء الإجابة على أسئلة الإمتحان.

خطوات علاج الحالة السادسة (التلميذة)

تاريخ الحالة: تعاني من ضعف التحصيل الدراسي، وألم في الرأس ونسيان أثناء الحفظ وعدم فهم مادة الفيزياء والإنجليزية.

1. قلق التلميذ قبل أربعة أيام من الإمتحان.
2. قلق التلميذ قبل ثلاثة أيام من الإمتحان.
3. قلق التلميذ قبل يومان من الإمتحان.
4. قلق التلميذ قبل يوم واحد من الإمتحان.

5. قلق التلميذ ليلة الإمتحان .
6. قلق التلميذ في طريقه للمدرسة يوم الإمتحان.
7. قلق التلميذ أثناء الوقوف أمام قاعة الامتحان.
8. قلق التلميذ أثناء توزيع أوراق الإمتحان.
9. قلق التلميذ أثناء ورقة الإمتحان بين يديه.
10. قلق التلميذ أثناء الإجابة على أسئلة الإمتحان.

الجلسة الثانية:

خطوة ثانية: إجراءات التخلص المنظم من الحساسية المنظم بعد ما قمت بتدريبهم على الإسترخاء وشرحت لهم تقنية الإسترخاء لمدة نصف ساعة.

قمت بجمع التلاميذ في المدرج وقد جلسوا على كراسي مع إسناد ظهورهم على الكراسي ووضع الرجلين فيها جنباً إلى جنب ووضع اليدين على الفخذين ثم قمت بإغلاق الضوء وقمت بالتذكير بتقنية الإسترخاء ثم قمت بتهيأتهم للإسترخاء، قاموا بإغلاق العينين ووضعتهما في وضعية الإسترخاء خذوا نفساً عميقاً مع زفير ثم خذوا نفساً عميقاً مع زفير، ثم خذوا نفساً عميقاً مع زفير ثم خذوا نفساً عميقاً مع حبس النفس لمدة خمس ثواني ثم قاموا بتكرار العملية ثلاث مرات لمدة خمس ثواني ثم مد الرجلين لمدة خمس ثواني ثم إسترخي إسترخي ثم حبس النفس لمدة 05 ثواني ثم مد الذراعين مع شد عضلات اليدين لمدة 05 ثواني ثم إسترخي ثم شد الكتفين للأعلى لمدة 05 ثواني ثم إسترخي، هل انت مرتاح؟ مسترخي تماماً؟ هل تشعر بجسديك كالجثة الهامدة ثم أنزل الرأس للأسفل لمدة 05 ثواني ثم إسترخي ثم رفع الرأس إسترخي ثم أدر رأسك إلى اليسار لمدة 05 ثواني ثم إسترخي ثم شد الفكين شد أكثر لمدة 05 ثواني ثم إسترخي ثم شد العينين لمدة 05 ثواني ثم إسترخي ثم شد الحاجبين لمدة 05 ثواني ثم إسترخي ثم إفتح فمك كأنك تضحك ثم إسترخي، هل انت مسترخي تماماً؟ هل تشعر بالإرتياح، إذا أنت مسترخي، أشر بإصبعك السبابة أنك مسترخي تماماً ثم تخيل نفسك مازالت خمسة أيام على الإمتحان ثم إسترخي أنت مرتاح تماماً ، ثم تخيل نفسك مازالت ثلاثة أيام على الإمتحان، تخيل الموقف لمدة 05 ثواني، هل تشعر بالتوتر؟ وقلق وخوف، ثم إسترخي إسترخي ثم تخيل نفسك مازالت يومين على الإمتحان، تخيل نفسك مازال يوم واحد على الإمتحان تخيل بماذا تشعر، تشعر بالقلق الشديد والتوتر لمدة 05 ثواني ثم إسترخي إسترخي ثم تخيل نفسك ليلة الإمتحان لمدة 05 ثواني بماذا تشعر، تشعر بالقلق الشديد والتوتر لمدة 05 ثواني ثم إسترخي إسترخي تخيل نفسك في الطريق الى المدرسة يوم الإمتحان لمدة 05 ثواني بماذا تشعر، تشعر

بالقلق الشديد والتوتر لمدة 05 ثواني ثم إسترخي إسترخي ثم تخيل نفسك أمام قاعة الإمتحان بماذا تشعر، تشعر بالقلق الشديد والتوتر لمدة 05 ثواني ثم استرخي استرخي، ثم تخيل نفسك بإنتظار توزيع أسئلة الإمتحان لمدة 05 ثواني . أنت قلق جدا، أنت لست مرتاح، أنت خائف جدا إسترخي إسترخي ثم تخيل نفسك وبيدك ورقة الأسئلة، تخيل أن الأسئلة صعبة جدا ولم تفهمها، هل أنت قلق ومتوتر جدا، هل انت تشعر بتوتر شديد وتحس بنبضات قلبك تزداد، أنت قلق جدا، ثم إسترخي إسترخي إسترخي ثم تخيل نفسك انك أثناء الإجابة عن أسئلة الإمتحان لمدة 05 ثواني، هل أنت قلق ومتوتر جدا ودقات قلبك تزداد في كل لحظة ثم إسترخي إسترخي إسترخي، هل انت تحس بأن جسمك مسترخي تماما وأنت مرتاح ثم إفتحو عيونكم هل أنتم مرتاحون ومسترخون.

الجلسة الثالثة:

تم إستدعاء 06 تلاميذ وقمنا بتطبيق تقنية الإسترخاء أولا خذ نفس عميق ثم زفير لمدة 05 ثواني ثلاث مرات ثم أخذ نفس عميق مع حبس النفس لمدة 05 ثواني ثم كرر العملية لمدة ثلاث مرات ثم مد القدمين لمدة خمس ثواني ثم إسترخي إسترخي ثم حبس النفس لمدة 05 ثواني ثم مد الذراعين مع شد عضلات اليدين لمدة 05 ثواني ثم إسترخي ثم شد الكتفين للأعلى لمدة 05 ثواني ثم إسترخي، هل أنت مرتاح؟ مسترخي تماما؟ هل تشعر بجسديك كالجثة الهامدة ثم أنزل الرأس للأسفل لمدة 05 ثواني ثم إسترخي ثم رفع الرأس إسترخي ثم أدر رأسك إلى اليسار لمدة 05 ثواني ثم إسترخي ثم شد الفكين شد أكثر لمدة 05 ثواني ثم استرخي ثم شد العينين لمدة 05 ثواني ثم إسترخي ثم شد الحاجبين لمدة 05 ثواني ثم إسترخي ثم إفتح فمك كأنك تضحك ثم إسترخي، هل أنت مسترخي تماما؟ هل تشعر بالإرتياح، إذا أنت مسترخي، أشر بإصبعك السبابة أنك مسترخي تماما ثم تخيلي نفسك مازالت أربعة أيام على الإمتحان ثم إسترخي إسترخي أنت مرتاح تماما ، ثم تخيل نفسك مازالت ثلاثة أيام على الإمتحان، تخيل الموقف لمدة 05 ثواني، هل تشعر بالتوتر؟ وقلق وخوف، ثم إسترخي إسترخي ثم تخيل نفسك مازالت يومين على الإمتحان، تخيل نفسك مازال يوم واحد على الإمتحان تخيل بماذا تشعر، تشعر بالقلق الشديد والتوتر لمدة 05 ثواني ثم إسترخي إسترخي ثم تخيل نفسك ليلة الإمتحان لدة 05 ثواني بماذا تشعر، تشعر بالقلق الشديد والتوتر لمدة 05 ثواني ثم إسترخي إسترخي إسترخي نفسك في الطريق الى المدرسة يوم الإمتحان لمدة 05 ثواني بماذا تشعر، تشعر بالقلق الشديد والتوتر لمدة 05 ثواني ثم إسترخي إسترخي ثم تخيل نفسك أمام قاعة الإمتحان بماذا تشعر، تشعر بالقلق الشديد والتوتر لمدة 05 ثواني ثم إسترخي إسترخي، ثم تخيل نفسك بانتظار توزيع أسئلة الإمتحان لمدة 05 ثواني أنت قلق جدا، أنت لست مرتاح، أنت

خائف جدا إسترخي إسترخي ثم تخيل نفسك وبيدك ورقة الأسئلة، تخيل أن الأسئلة صعبة جدا ولم تفهمها، هل أنت قلق ومتوتر جدا، هل انت تشعر بتوتر شديد وتحس بنبضات قلبك تزداد، أنت قلق جدا، ثم إسترخي إسترخي إسترخي ثم تخيل نفسك انك أثناء الإجابة عن أسئلة الإمتحان لمدة 05 ثواني، هل أنت قلق ومتوتر جدا ودقات قلبك تزداد في كل لحظة ثم إسترخي إسترخي إسترخي، هل أنت تحس بأن جسمك مسترخي تماما وأنت مرتاح ثم إفتحو أعيونكم هل أنتم مرتاحون ومسترخون.

2- عرض البيانات

جدول رقم(1): يمثل درجات قلق الإمتحان لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

6	5	4	3	2	1	أفراد العينة التجريبية
125	94	108	76	96	57	درجات قلق الإمتحان (X_1)
6	5	4	3	2	1	أفراد العينة الضابطة
84	89	75	85	58	124	درجات قلق الإمتحان (X_2)

المصدر: (من إعداد الباحثان).

من خلال الجدول يمكن أن نلاحظ ما يلي:

- ✓ بالنسبة للعينة التجريبية: هناك ثلاث أفراد من مجموع ستة أفراد يعانون من قلق منخفض وهم الذين حصلوا على التوالي على الدرجات التالية (57)، (76)، (94).
- في حين أن ثلاث أفراد يعانون من قلق مرتفع وهم الذين حصلوا على التوالي على الدرجات التالية (96)، (108)، (125).
- ✓ أما بالنسبة للعينة الضابطة نلاحظ أن خمسة أفراد من مجموع ستة أفراد يعانون من قلق منخفض وهم الذين حصلوا على التوالي على الدرجات (58)، (75)، (84)، (85)، (89).
- في حين يعاني فرد واحد من قلق مرتفع وهو الذي تحصل على الدرجة (124).

3- تحليل وتفسير البيانات:

1.3 التذكير بسلسلة الدراسة:

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات قلق الإمتحان بين التلاميذ الذين خضعوا لبرنامج إرشادي قائم على إزالة الحساسية التدريجي والتلاميذ الذين لم يخضعوا لهذا البرنامج؟

2.3 الفرضيات:

$$H_0: \mu_1 = \mu_2$$

$$H_1: \mu_2 > \mu_1$$

4- إجراء العمليات الحسابية:

جدول رقم (2): يمثل درجات ومربع درجات قلق الإمتحان

X_1	X_2	X_1^2	X_2^2
57	124	3297	15376
96	58	9216	3364
76	85	5776	7225
108	75	11664	5625
94	89	8836	7921
125	84	15625	7056

المصدر: (من إعداد الباحثان).

1.4 تحديد الإختبار المناسب:

يتم ذلك عن طريق التحقق من تجانس العينتين بإستعمال إختبار F وفق القانون التالي:

$$F = \frac{\text{التباين الأكبر}}{\text{التباين الأصغر}}$$

2.4 تطبيق إختبار T لعينتين مستقلتين غير متجانستين:

$$t_0 = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

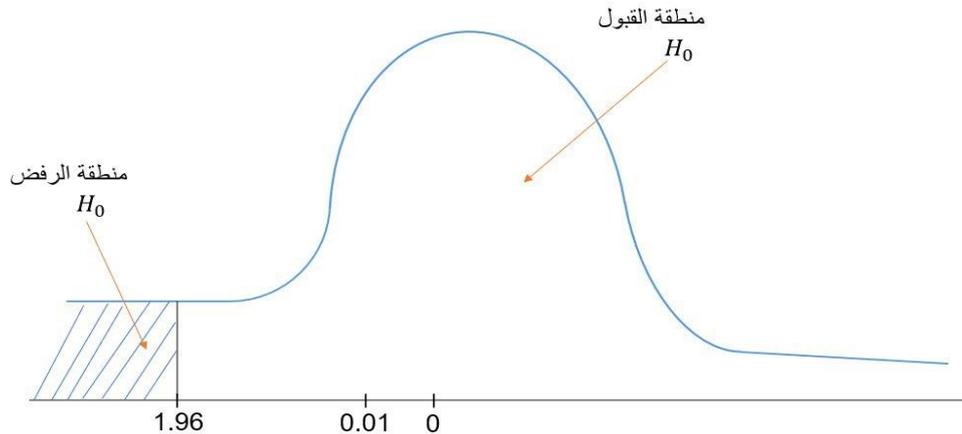
$$df = \frac{\left[\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}\right]^2}{\frac{\left(\frac{S_1^2}{n_1}\right)^2}{n_1 - 1} + \frac{\left(\frac{S_2^2}{n_2}\right)^2}{n_2 - 1}}$$

$$t_c = 0,01$$

$$t_t = 1,96$$

بمقارنة t_c و t_t نلاحظ أن:

t_c والمقدرة ب $t_t > 0,01$ والمقدرة ب 1,96 وفي هذه الحالة يتم قبول الفرضية الصغيرة.



5- التفسير الإحصائي للنتائج:

نحن متأكدون بنسبة ثقة 95% بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات قلق الإمتحان لدى التلاميذ الذين خضعوا لبرنامج إرشادي سلوكي قائم على إزالة الحساسية التدريجي والتلاميذ الذين لم يخضعوا لهذا البرنامج.

6- تفسير النتائج في ظل الدراسات السابقة:

أن نتائج هذه الدراسة اختلفت مع نتائج الدراسات السابقة التي إطلعنا عليها من بينها دراسة عليوان حميد وإيدير عبد الرزاق (2022)، ودراسة نبيل عتروس (2017)، ودراسة سليمة سايجي (2004)، دراسة أبو الفضل (2010)، التي أثبتت فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق على أفراد المجموعة التجريبية، وإقتربت دراستنا مع دراسة جواد محمد فنشه (2018)، ودراسة سمر وليد الحلاح (2015)، وهذا نظرا لعدة أسباب من بينها عدم وجود الكفاءة لتطبيق البرنامج أو لعدم وجود الوقت الكافي لتطبيق هذا لبرنامج وفي بعض الأحيان عدم السماح بدخول المؤسسة بسبب بعض الإجتماعات، وخلال فترة الإمتحان مع غياب التلاميذ

وبسبب رفض بعض التلاميذ الخروج من الحصص وقت دراسة، ولا ننسى أهم شيء عدم إستجابة التلاميذ مع البرنامج الإرشادي.

وكل هذه الأسباب أدت إلي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات قلق الإمتحان بين التلاميذ الذين خضعوا لبرنامج إرشادي قائم على إزالة الحساسية التدريجي والتلاميذ الذين لم يخضعوا لهذا البرنامج.

الخاتمة

خاتمة:

نستنتج عدم فعالية الإرشادي السلوكي قائم على إزالة الحساسية التدريجي لخفض درجات قلق الإمتحان وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات قلق الإمتحان لدى تلاميذ الذين خضعوا لبرنامج إرشادي سلوكي قائم على إزالة الحساسية التدريجي والتلاميذ الذين لم يخضعوا لهذا البرنامج. لأن الدراسات التجريبية تتطلب وقت من أجل التدريب على المهارات والفنيات حتى يكون للبرنامج أثر فعال وإيجابي لذا ينبغي أن نشجع المرشدين على اللجوء إلى الإرشاد السلوكي لتمكن من مهارات التحضير والتحكم في التوتر وتحسين الثقة بأنفسهم يمكن أن يسهم في تعزيز أدائهم وتحقيق النجاح، لأن الإرشاد السلوكي يلعب دورا حاسما في مساعدة الأفراد على التعامل مع قلق الإمتحان من خلال تحليل الأفكار إيجابية ومواجهة التوتر بطرق فعالة.

لأن إستراتيجيات الإسترخاء والتحكم في التوتر وتنظيم الوقت والتركيز يمكن للأفراد أن يشعروا بالثقة بأنفسهم ويكونوا مستعدين لمواجهة الصعوبات، ويتم تقديم الدعم النفسي والتشجيع من قبل المعالجين والمدرسين في الإرشاد السلوكي حيث يساعد الأفراد على الشعور بالدعم والثقة أثناء فترة الإمتحان. بفضل الإرشاد السلوكي يمكن للأفراد أن يتغلبوا على قلق الإمتحان ويحققوا أداء أفضل في الإمتحانات، مع إستثمار الوقت والجهد في الإرشاد السلوكي يمكن أن يكون له تأثير إيجابي كبير على رفاهية الطلاب ونجاحهم الأكاديمي.

التوصيات والإقتراحات:

- ضرورة توفير دورات تكوينية للمرشدين لتمكن من المهارات الإرشادية.
- ضرورة التدريب على تقنيات وفنيات الإرشاد السلوكي.
- يجب العمل على ندوات ومحاضرات تخص الإرشاد السلوكي لخفض درجات قلق الإمتحان.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

- أبو فودة حنان احمد عبدالله(2011)، *العلاقة بين قلق الإختبار و التحصيل الدراسي لدى الطلبة*، رسالة ماجستير منشورة ،كلية العلوم التربوية والنفسية ،جامعة عمان العربية . الرابط: <https://arcnive.org>
- أحمد عبد اللطيف ابوأسعد رياض عبد اللطيف الأزبيدة (2015)، *الحديث في الإرشاد النفسي والتربوي*، الجزء الأول، ط1، الرابط: <https://arbpsychologg.com>
- أحمد كمال عبد الوهاب البهنساوي و هدهود وحسام محمد أحمد عيسى (2020)، *قلق الإختبار والحساسية للشواب والعقاب لدى عينة من تلاميذ الصف السادس الإبتدائي*، كلية التربية، المجلة التربوية، العدد 71. الرابط: <http://eduosohag.govrnalsekb.eg>
- إدريس حسن عمر آدم (2020)، *قلق الإمتحان وعلاقته بسمة الإنطوائية لدى طلاب المرحلة الثانوية*، دراسة تحليلية لطلاب الصف الثالث الثانوي بمرحلة جيل أولياء وحدة لازهري ،منشورة رسالة ماجستير ،جامعة إفريقيا. الرابط: <http://dspce.iua.edu.sd>
- إنتصار عبد القادر صالح محمد (2016)، *النكاء الوجداني لدى طلاب المرحلة الثانوية*، المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال، مجلد 02، العدد 04. الرابط: <https://homavnivdsu.sg>
- إيلاس محمد (2017/2016)، *مركز الضبط وعلاقته بتقدير الذات وقلق الإمتحان دراسة على عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي*، بولاية تلمسان، رسالة ماجستير كلية العلوم الإنسانية جامعة قاصدي مرباح. الرابط: http://dSPACE.univ_tlemcen.dz
- إيمان بوكراع (2017)، *مطبوعة بيداغوجية في مقياس المنهجية البحث التربوي*، جامعة محمد الصديق بن يحي جيجل، قسم علم النفس وعلوم التربية وأرطوفونيا. الرابط: <https://m.facebook.com>
- جواد محمد فنشه (2018)، *فاعلية برنامج إرشادي سلوكي لتحسين درجات التعاطي النفسي لدى طلبة مدارس البلدة القديمة في الخليل*، رسالة ماجستير كلية الدراسات العليا .الرابط: <http://dspacciheb/onoedu>
- حاج نور طارق عبد الرحمن (2013)، *قلق الإمتحان وعلاقته بالنكاء لدى طلاب وطالبات الشهادة الثانوية*، مجلة الجزيرة للعلوم التربوية والإنسانية، المجلد 01، العدد 01، جامعة سنجار. الرابط: <http://journals.uofg.edu.sd>
- حامد عبد السلام زهران، (1980)، *مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي*، ط3، عالم الكتب، القاهرة.

- حباوي بدوي زينب (2018)، فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض قلق الإمتحان لدى طالبات، كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة البصرة، المجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، العدد 03، الرابط: <https://www.iasg.net>
- الحريري رافدة و سمر الامامي (1432)، الإرشاد التربوي والنفسي في المؤسسات التعليمية، دارالمسير للنشر والتوزيع والطباعة.
- حميدة عليوان ، إيدير عبدالرزاق (2022)، فاعلية برنامج إرشادي في خفض قلق الإمتحان على إمتحان شهادة البكالوريا، مجلة العلوم الإنسانية، المجلد 22، العدد 02. الرابط: <https://www.asgpoceristdc>
- سالي صلاح عنتر قاسم (2022)، فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في تحسين مستوى التفكير الإيجابي والشفقة بالذات وخفض مستوى الإكتئاب لدى المراهقين من طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية جامعة عين شمس، العدد السادس وأربعون (الجزء الرابع)، 75-140. الرابط: <https://jfejs.journals.ekb.eg>
- السلخي محمود جمال (2013)، التحصيل الدراسي ونمذجة العوامل المؤثرة به، ط1، الرضوان للنشر والتوزيع .
- سليمة سايحي (2012)، قلق الإمتحان وبعض العوامل المساعدة لظهوره لدى التلاميذ، مجلة العلوم الإنسانية و الإجتماعية، العدد 07، جامعة محمد خيضر بسكرة. الرابط: <https://iseach.shamaa.osg>
- سليمة سايحي (2013)، فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى قلق الإمتحان لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي، رسالة ماجستير كلية الأدب والعلوم الإنسانية جامعة ورقلة. الرابط: <https://dspace.univ-auagla>
- سمر وليد الحليح (2014)، فاعلية برنامج إرشادي سلوكي لخفض حدة مشكلات السلوك الإجتماعي لدى عينة من تلاميذ التعليم الأساسي، رسالة دكتوراء كلية التربية جامعة دمشق. <http://seatch.shamaa.ocg>
- سهام درويش أبو عطية، (2015)، مبادئ الإرشاد النفسي، ط3، عمان.
- سوسن شاكر عبد المجيد (2008)، مشكلات الأطفال النفسية والأساليب الإرشادية لمعالجتها، عمان دارصفاء للنشر والتوزيع .
- صالح حسن الداھري (2005)، مبادئ الصحة النفسية، دار وائل لنشر والتوزيع .
- صالح حسن الداھري (2005)، علم النفس الإرشادي نظرياته وأساليبه الحديثة، ط1، دار وائل للنشر، بغداد.
- صالح عبد الرحمان سماعيل (2014)، فنيات وأساليب العلمية الإرشادية، ط1، دار المناهج للنشر والتوزيع عمان .

- صالح علي عبد الرحيم وعلي صالح زينة منشد حسام محمد (2017)، سيكولوجية الشباب نموهم صحتهم إرشادهم النفسي، عمان الدار المنهجية للنشر والتوزيع.
- صبحي عبد اللطيف المعروف (2012)، نظريات الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي تلاع العلي، عمان، الأردن .
- طه حمود(2020)، محاضرة 05 إختبار(ت) لعينتين مستقلتين غير متجانستين، جامعة محمد بوضياف –المسيلة كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية قسم علم النفس. الرابط: <https://elearning.univ-msila.dz>
- طه عبد القادر وقنديل شاكر عطية، حمد حسن عبد القادر، عبد الفتاح والعميد مصطفى كامل (2003)، علم النفس مزودة بسيرة حياة وإسهامات عشرات من كبار العلماء العرب ولاجانب القدامي والمعاصرين، ط2، القاهرة دار غريب الطباعة والنشر والتوزيع .

الملاحق

الملحق رقم (01): الإذن بالدخول للمؤسسة.

الملحق رقم (02): مقياس قلق الإمتحان لسارسون.

الملحق رقم (03): بطاقات قلق الإمتحان.

الملحق رقم (04): صدق المحكمين .

الملحق رقم (1): الإذن بالدخول للمؤسسة.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
 People's Democratic Republic of Algeria
 وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
 Ministry of Higher Education and Scientific Research
 جامعة الشهيد لربي التبسي - تبسة
 Echahid Cheikh Lerbi Tebessi University - Tébessa

Faculty of Humanities and Social Sciences
 Department of psychology

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
 قسم علم النفس

المرجع رقم 304/2023 / ق ع ن 2023 /

إلى السيد (5) : مديرة المؤسسة التعليمية الجديدة

إذن بالدخول

بعد التحية والاحترام،
 لغرض استكمال البحوث الميدانية لطلبة قسم علم النفس (علوم التربية) يرجى منكم السماح للطلبة الآتية أسمائهم
 بإجراء زيارات ميدانية بمؤسساتكم : ثنائوية حديدي السيد بقاء لسنوية

- الطالب (ة) : طاهري حدة
- الطالب (ة) : دحطوبية الولهام
- الطالب (ة) :
- الطالب (ة) :

موضوع البحث : فعالية الإرشاد السلوكي القائم على نموذج أوزوالد الحساسية... التي رويها لسنوية.
 درجة تعلق الامتحان لدى تلاميذ - دراسة ميدانية ثنائوية سنوية الصنف.

وفي الأخير تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير

تبسة في : 2023/03/01

الأستاذ المشرف
 AHS

رئيس القسم

المؤسسة المستقلة

الإذن بالدخول إلى المؤسسة

الملحق رقم (02): مقياس سارسون لقلق الإمتحان،(مركز دبيون لتعليم والتفكير،2017،ص ص 20
21).

الرقم	الجانب	التفصيل
1	الهدف الرئيسي	قياس وجود قلق للإمتحان
2	طريقة التطبيق	فردى أو جماعى
3	مدة التطبيق	يعتمد حسب الفرد
4	الفئة العمرية	7 سنوات إلى 22سنة
5	محاذير التطبيق	التسرع فى التطبيق بناء على حالة معينة وليس سمة.
6	مكونات المقياس	يتكون من (38) فقرة ويتم الإجابة عن فقراته من خلال إختيار خيار من الخيارات الأربعة التالية: 1 أوافق بشدة 2 أوافق 3 لا أوافق 4 لا أوافق بشدة

عزيزى التلميذ عزيزتى التلميذة:

تتضمن هذه الإستبانة مجموعة من العبارات حول ما تفرد به أو تشعر به فى موافق معينة علما بأن مشاعر كل طالب تختلف عن مشاعر الأخر، لذا فإنه ليس هناك اجابات خاطئة لأن كل إجابة تعبر عن مشاعرك وأحاسيسك الخاصة.
اقرأ كل عبارة من العبارات وضع أو وضعى إشارة (/) فى مكان الذى تشعر أنه يمثل مشاعرك وأحاسيسك الحقيقة.

الرقم	العبارة	لا أوافق بشدة	لا أوافق	أوافق بشدة	أوافق
1	أشعر بالضيق عندما تطرح على الأستاذة سؤال لتتأكد من إستفادتي.				

				أشعر بالقلق من أن إجتاز صفي الحالي إلى الصف الذي يليه في نهاية العام.	2
				أشعر بالتوتر عندما تطلب الأستاذة الوقوف والقراءة بصوت مرتفع.	3
				أخشى أن تطلب مني الأستاذة الإجابة على الأسئلة داخل الصف.	4
				أثناء النوم أحلم بالإمتحانات.	5
				تزداد دقات قلبي عندما يقترب موعد الإمتحانات.	6
				لا أستطيع النوم قبل الإمتحان.	7
				ترتجف يدي التي أكتب بها عندما تطلب الأستاذة مني الكتابة على اللوح أمام طالبات صفي.	8
				أشعر بالتوتر عند إقتراب موعد الإمتحان بدرجة أكثر من زميلاتي و زميلاتي.	9
				عندما أكون في البيت أفكر في دروس الغد.	10
				إذا تغيبت عن المدرسة نتيجة مرض أشعر بأني أدائي سيكون أقل من الطالبات الأخريات.	11
				عندما أفكر بدروس اليوم التالي أشعر بالقلق بأن أدائي في بعض الدروس سوف لا يكون مقبولاً.	12
				أشعر بالغثيان والإرتجاف أو الدوار عندما تسأل الأستاذة سؤالاً بهدف تحديد مدى ما تعلمت من الدرس.	13
				أشعر بالإرتباك والتوتر إذا وجهت الأستاذة سؤالاً وأجبت عليه إجابة خاطئة.	14
				أشعر بخوف من كل موقف فيه إمتحان.	15

				16	أشعر بضيق شديد قبل دخولي قاعة الإمتحان.
				17	بعد الإنتهاء من الإمتحان أشعر بالتوتر حول أدائي في هذا الإمتحان.
				18	أشعر أحيانا إن أدائي في الإمتحان الذي قدمته كان سيئا مهما.
				19	أشعر إن يدي التي آكتب بها أثناء الإمتحان ترتجف بعض الشيء.
				20	أخاف من الفشل في أدائي إذا ما علمت إن الأستاذة ستعطينا إمتحانا.
				21	أنسى كثيرا من المعلومات أثناء الإمتحان.
				22	أشعر بضيق أثناء الإمتحان.
				23	أشعر بالخوف الشديد إذا أخبرتنا الأستاذة أنها تريد أن تعطينا إمتحانا.
				24	أشعر بأن أدائي سوف يكون سيئا أثناء الإجابة على الإمتحان.
				25	أخاف أحيانا عندما أكون في طريقي إلى المدرسة إن تجري لنا الأستاذة إمتحانا فجائيا.
				26	أشعر بصداع شديد قبل الإمتحان وأثناءه.
				27	خوفي من الرسوب يعيق أدائي وتقدمي في الإمتحان.
				28	أشعر بالرعب عندما تعلن الأستاذة عن وقت الذي تبقى من الإمتحان.
				29	أشعر بالخوف أثناء إنتظار توزيع أوراق أسئلة الإمتحان

				30	أخاف أن لا يكفي الوقت لأداء الإمتحان.
				31	أشعر بالخوف قبل دخولي قاعة الإمتحان.
				32	أشعر بالخوف من المدرسة لأنها تذكرني بالإمتحانات.
				33	أشعر بعدم الإرتياح أثناء تحدث الطالبات في الساحة عن إمتحان قادم.
				34	أتعرق أثناء أداء الإمتحان.
				35	أشعر بالتوتر والإرتباك أثناء استعدادي لإمتحان يومي
				36	غالبا ما أشعر بقلق أثناء استعدادي للإمتحان قبل مواعده بيوم.
				37	أشعر دائما بالتوتر والإرتباك عند استعدادي للإمتحان النهائي.
				38	أشعر بالقلق عند إستماعي للإستاذة وهي تعلن عن مواعيد الامتحانات القادمة.

ثلاثة أيام قبل الامتحان

أربعة أيام قبل الامتحان

يوم واحد قبل الامتحان

يومان قبل الامتحان

ورقة الامتحان بين يدي
التلميذ(ة)

ليلة الامتحان

التلميذ(ة) يقف أمام باب قاعة
الامتحان

بانتظار توزيع أوراق الامتحان

التلميذ(ة) في طريقه إلى
المدرسة يوم الامتحان

أثناء الإجابة عن أسئلة الامتحان

صدق المحكمين :

الرتبة	الأستاذ
محاضر "ب"	مشير أحلام
محاضر "ب"	نورالدين ميهوب
محاضر "أ"	بلهوشات الشافعي
محاضر "أ"	سمية صالح برهومي
مساعد "ب"	عنان أميمة