

فاعلية برنامج إرشادي فى خفض درجة قلق الامتحان لطلبة السنة الأولى بالمرحلة الجامعية بمملكة البحرين

أ. راويه يوسف الحجي

عمادة شئون الطلبة

جامعة البحرين

rawyaalhjjy@hotmail.com

د. شيخة أحمد الجنيد

قسم علم النفس

كلية الآداب-جامعة البحرين

saj_129@hotmail.com

فاعلية برنامج إرشادي في خفض درجة قلق الامتحان لطلبة السنة الأولى بالمرحلة الجامعية بمملكة البحرين

أ. راوية يوسف الحجري

عمادة شؤون الطلبة
جامعة البحرين

د. شيخة أحمد الجنيدي

قسم علم النفس
كلية الآداب-جامعة البحرين

الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي في خفض درجة قلق الامتحان لدى طلبة السنة الأولى بالمرحلة الجامعية بمملكة البحرين. وتم استخدام المنهج شبه التجريبي، حيث تكونت العينة من (٢٠) من الطلبة تم تقسيمها إلى مجموعتين متساويتين (١٥) تجريبية و (١٥) ضابطة، وتم التأكد من تجانس المجموعتين قبل بدء البرنامج. واستخدم في الدراسة مقياس قلق الامتحان من إعداد الباحثين، حيث تم التأكد من الصدق والثبات بتطبيقه على عينة استطلاعية. بينت نتائج الدراسة فروقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية على أبعاد مقياس قلق الامتحان في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على أبعاد المقياس في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة على أبعاد المقياس في القياسين القبلي والبعدي. وقد انتهت الدراسة إلى التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي، حيث تم خفض درجة قلق الامتحان لدى طلاب المجموعة التجريبية، كما تبين أنه لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس قلق الامتحان في القياسين البعدي والتتبعي مما يدل على استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي.

الكلمات المفتاحية: قلق الامتحان، البرنامج الإرشادي، طلبة الجامعة.

The Effectiveness of a Counseling Program in Reducing the Level of Test Anxiety

Dr. Sheikha Ahmed Al-Junaid

College of Arts
University of Bahrain

Rawya Yusuf Ahmed Alhaji

Deanship of Students' Affairs
University of Bahrain

Abstract

The purpose of the study was to investigate the effectiveness of a counseling program in reducing the level of test anxiety among first year university Bahrain students. The sample consisted of 30 male and female students that was divided into two equal groups: experimental group (15 students) and control group (15 students). The study used the Test Anxiety Scale that was developed by the researchers and a pilot study was conducted to ensure its validity and reliability. The researchers developed and implemented a counseling program on the experimental group. The study revealed that there were significant differences in the mean rank scores between the pre- test and the post-test in favor of the experimental group, and that there were also significant differences in the mean rank scores between the pre-test and post- test for the experimental group, in favor of the post-test, while there were no significant differences for the control group, hence, indicating the effectiveness of the counseling program. Finally, there were no significant differences in the mean rank scores between the post-test and follow-up test for the experimental group, confirming the continued effectiveness of the counseling program.

Keywords: test anxiety, counseling program, university students.

فاعلية برنامج إرشادي في خفض درجة قلق الامتحان لطلبة السنة الأولى بالمرحلة الجامعية بمملكة البحرين

أ. راوية يوسف الحجري

عمادة شؤون الطلبة
جامعة البحرين

د. شيخة أحمد الجنيدي

قسم علم النفس
كلية الآداب-جامعة البحرين

المقدمة

يعد القلق واحداً من الموضوعات ذات الأهمية في علم النفس بجميع فروعه فهو يشكل خبرة يومية عند الأفراد في كافة مراحل العمر. وقد ذهب بعض من علماء النفس إلى اعتباره أحد الموضوعات الأساسية في نظريات الشخصية، مما أدى إلى زيادة الاهتمام بدراسته، وذلك نتيجة للمشكلات والضعف التي يواجهها الفرد في العصر الحالي، حيث يعتبر القلق الذي يعاني منه الفرد حالة طبيعية، إذا لم يكن يتجاوز المستوى أو الحد المعقول.

وهناك عدة أنواع من القلق مثل القلق من السفر، والقلق من تأخر الترقية، وأيضاً القلق من الامتحان الذي يعد من الموضوعات المهمة التي تؤثر في الطلاب أما سلباً أو إيجاباً، فالقلق يعترى غالبية الطلاب سواء أكان هذا القلق يصيبهم قبل الامتحان أما أثناء فترة الامتحان وهذا مستوى من القلق يكون مطلوباً لتحقيق الدافعية والإنجاز لديهم، ولكن إذا ارتفعت درجة قلق الامتحان وأخذت أعراضه شكلاً غير طبيعي مثل عدم القدرة على النوم، وكذلك عدم التركيز وفقدان الشهية، وأيضاً عدم القدرة على استدعاء المعلومات خلال الامتحان، مما يؤدي إلى إرباك الطالب وعرقلة أدائه في الامتحان فهذا ما يسمى بقلق الامتحان، ويوجد قلق الامتحان بدرجات متفاوتة بين الأفراد، وذلك لأن درجة الشعور بقلق الامتحان تتأثر بمتغيرات عديدة منها: مستوى الذكاء، ومستوى التحصيل، وطريقة استذكار الفرد، وطريقة الاستعداد للامتحان، ونوع الفرد، والتخصص الدراسي، والمستوى الدراسي وغيرها (سايجي، ٢٠٠٤).

يعرفه زينتا (2008) Zenta هو حالة نفسية يمر بها الطالب خلال الامتحان، فيشعر بالخوف من الفشل والرسوب في الاختبار أو تخوفه من عدم الحصول على نتيجة مرضية له ولتوقعات الآخرين منه، وقد تؤثر هذه الحالة النفسية في العمليات العقلية كالانتباه والتركيز والتذكر. أما دريسكول (2007) Driscoll فيعرفه بأنه حالة انفعالية تلازم الطالب وقت الامتحان ويصاحب هذه الحالة اضطراب لديه في النواحي العاطفية والمعرفية والفسولوجية فتسبب صعوبة في استرجاع المعلومات قبل الامتحان أو أثناءه.

وتوصل الباحثون والعلماء إلى أن قلق الامتحان عبارة عن مستويات فهناك قلق الامتحان الميسر: Facilitative وهو قلق الامتحان المعتدل الطبيعي، ذو التأثير الإيجابي المساعد، والذي يعتبر قلقاً دافعياً يدفع الطالب للدراسة والاستذكار والتحصيل المرتفع، وينشطه ويحفزه علي الاستعداد للامتحانات وييسر له أداء الامتحان، ويكون عوناً على زيادة التحصيل الدراسي (السنباطي وآخرون، ٢٠١٠)، وقلق الامتحان المعسر: Debilitative (زهران، ٢٠٠٠) وهو قلق الامتحان المرتفع، ذو التأثير السلبي المعوق، حيث تتوتر الأعصاب ويزداد الخوف والانزعاج والرغبة، ويستثير استجابات غير مناسبة، مما يعوق قدرة الطالب علي التذكر والفهم، ويربكه حين يستعد للامتحان، ويعسر أداءه، ويعيق تحصيله الدراسي (سايجي، ٢٠٠٤؛ أبو عزب، ٢٠٠٨).

ومن أهم أعراض قلق الامتحان: التوتر، والأرق، والأفكار الوسواسية، والشعور بالضيق النفسي قبل وأثناء أدائه، وكثرة التفكير به، والخوف والرغبة منه، والضغط النفسي الشديد المصاحب له (الضامن، ٢٠٠٣؛ دريسكول، 2012: Driscol)

اهتمت العديد من الدراسات السابقة بالبرامج المبنية على خفض قلق الامتحان لدى الطلاب في مختلف المراحل التعليمية، حيث قامت الباحثتان باستعراض أهم الدراسات التي تناولت خفض درجة قلق الامتحان لدى طلبة الجامعة هدفت دراسة (الجميلي، ٢٠٠٧) إلى التعرف على أثر أسلوب العلاج الواقعي في خفض قلق الامتحان لدى طلاب كلية التربية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالباً من طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية من جامعة الموصل، الذين يعانون من قلق الامتحان بناءً على درجاتهم على مقياس قلق الامتحان، حيث اعتبرت درجاتهم اختباراً قليلاً، ثم وزعوا عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية بعد تلقي أفرادها التدريب على أسلوب العلاج الواقعي.

كما هدفت دراسة (عطا الله، ٢٠١٠) إلى تقويم فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتنمية مهارات إدارة قلق الامتحان لدى عينة من طلاب الجامعة، وكذلك التعرف على الاختلاف بين كل من طلاب وطالبات الجامعة في مهارات إدارة قلق الامتحان (التدريب على الاسترخاء العضلي- السيطرة على الأفكار السلبية - استبدال الأفكار الإيجابية بأفكار سلبية - إدارة الوقت) وتكونت عينة الدراسة من (٤٣٠) طالباً وطالبة، حيث أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على أبعاد مقياس مهارات إدارة قلق الامتحان وذلك في القياس البعدي لصالح أفراد المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات

الذكور والإناث من أفراد المجموعة التجريبية على مقياس مهارات إدارة قلق الامتحان وأبعاده في القياس البعدي ، وكذلك إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي على أبعاد مقياس مهارات إدارة قلق الامتحان.

أما دراسة عبد الوهاب (٢٠١٠) فهدفت إلى الكشف عن فاعلية العلاج النفسي الجماعي في خفض درجة قلق الاختبار لدى طلاب كلية التربية. وتكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالباً من طلاب كلية التربية بنزوى في سلطنة عمان، وزعوا بالتساوي في مجموعتين، المجموعة الأولى الضابطة تكونت من (٣٠) طالباً لم تخضع للمعالجة، والمجموعة الثانية التجريبية تكونت من (٣٠) طالباً خضعت لبرنامج العلاج النفسي الجماعي. وقد استخدم في الدراسة مقياس قلق الاختبار، وبرنامج العلاج النفسي الجماعي. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي على مقياس قلق الاختبار لصالح المجموعة التجريبية، مما دل على أن برنامج العلاج النفسي الجماعي أسهم في خفض درجة قلق الاختبار.

أما دراسة فيتاساري وآخرون (٢٠١٠) فقد هدفت إلى تحديد مصادر قلق الدراسة بين طلاب الجامعات. وتكونت العينة من (٧٧٠) طالباً. وأظهرت النتائج معاناة طلاب الجامعة من بعض مستويات القلق الدراسي. ووجد الباحثون بأن القلق يؤثر في الأداء الأكاديمي للطلاب ومن مصادر القلق بين الطلاب القلق الرياضي وقلق اللغة والقلق الأسري والقلق الاجتماعي. أما دراسة كارادينز (2011) Karadeniz قد هدفت إلى التعرف على أثر النوع وقلق الامتحان على مستوى التحصيل الدراسي والفروق بين الجنسين في التحصيل الدراسي وقلق الامتحان لدى الطلاب والطالبات. وتكونت عينة الدراسة من (٨) من الإناث و(١٢) من الذكور. وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى التحصيل الدراسي لدى الطلاب فيما يخص النوع أو مستوى قلق الامتحان. كما أوضحت نتائج الدراسة أن الطلاب والذين لديهم مستوى منخفض في قلق الامتحان و يحققون مستويات أفضل في التحصيل الدراسي.

وأجرى أبو غالي (٢٠١١) دراسة هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج سلوكي معرفي في خفض القلق لدي عينه مكونة من (٢٤) طالبة في الصف الثاني عشر، وقد أظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج في خفض قلق الامتحانات لدي العينة التجريبية.

كما أجرى الخواجة (٢٠١٢) دراسة هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامجين في الإرشاد الجمعي، وأثرهما في خفض مستوى قلق الاختبار لدى عينة من الطلاب الذكور في

كلية التربية بجامعة السلطان قابوس في عمان. وتكونت عينة الدراسة من (٣٣) طالباً وزعوا عشوائياً وبالتساوي في ثلاث مجموعات، المجموعة الضابطة تكونت من (١١) طالباً لم تخضع للمعالجة، والمجموعة التجريبية الأولى تكونت من (١١) طالباً خضعت للبرنامج الإرشادي الجمعي المستند إلى الاتجاه العقلاني الانفعالي، والمجموعة التجريبية الثانية تكونت من (١١) طالباً خضعت للبرنامج الإرشادي الجمعي المستند إلى الاسترخاء. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية على الاختبار البعدي لمقياس قلق الاختبار لصالح المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية، مما دل على فاعلية الإرشاد الجمعي في خفض مستوى قلق الاختبار لدى الطالب الجامعي.

وكذلك أجرى الشحات والبلاخ (٢٠١٣) دراسة هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي في خفض قلق الاختبار، وأثره في ثقته بالنفس، ودافعية الإنجاز لدى طلاب الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالباً وزعوا بالتساوي في مجموعتين: المجموعة الضابطة تكونت من (٥٠) طالباً لم تخضع للمعالجة، والمجموعة التجريبية تكونت من (٥٠) طالباً خضعت لبرنامج إرشادي. وأظهرت النتائج وجود فاعلية للبرنامج الإرشادي في خفض قلق الاختبار لدى أفراد المجموعة التجريبية.

أما دراسة السلمي (٢٠١٣) فهذهت إلى معرفة مستوى القلق من الاختبار ومدى تأثيره في طلاب كل من القرية والمدينة (الحضر) بمدينة مكة. وتكونت عينة الدراسة من (١٢٠) طالباً من طلاب المرحلة الثانوية موزعين بين القرية (٦٠) طالباً، والمدينة (٦٠) طالباً. وأشارت النتائج إلى:

١. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الريف وطلاب الحضر في درجات القلق من الاختبار لصالح طلاب القرية.
٢. وجود فروق في درجات القلق من الاختبار بين المستويات من التحصيل الدراسي لصالح المستوى الأدنى.
٣. توجد علاقة ارتباطية سلبية بين مستوى قلق الاختبار ومستوى التحصيل الدراسي لدى عينة الدراسة.

كما هدفت دراسة الفويان (2013) Afolayan إلى تحديد العلاقة بين القلق والأداء الأكاديمي لدى طلبة التمريض بجامعة دلتا النيجر. وتكونت العينة من (٥٠) طالباً، وأظهرت نتائج هذه الدراسة أن قلق الاختبار يمكن أن يكون واحداً من العديد من المتغيرات التي يكون لها تأثير محتمل في درجة الامتحان.

أما دراسة القحطاني (٢٠١٤) فهدفت إلى التعرف على علاقة قلق الاختبارات ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلبة الجامعة في المملكة العربية السعودية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالباً وطالبة، منهم (١٠٠) طالباً و (١٠٠) طالبة يدرسون في كليتي العلوم والتربية بجامعة شقراء شمال غرب العاصمة الرياض، وأظهرت نتائج الدراسة الحالية ارتفاع مستوى قلق الاختبار عند الطالبات مقارنة بالطلاب، وارتفاع مستوى قلق الاختبار عند الطلاب وطالبات كلية التربية مقارنة بطلاب وطالبات كلية العلوم، وأيضاً أظهرت النتائج أن الطلاب والطالبات غير الموظفين فإن مستوى قلق الاختبار لديهم مرتفع مقارنة بالطلاب والطالبات الموظفين.

كما هدفت دراسة سارافانان (Saravanan 2014) إلى التعرف على مدى فاعلية التخيل النفسي والتربية النفسية في خفض قلق الامتحان ورفع الدافعية لدى طلبة المرحلة الأولى من طلبة الصيدلة في ماليزيا. وتكونت عينة الدراسة من (٤٢) طالباً وطالبة وتم توزيعهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وتنقسم إلى (٢١) طالباً وطالبة كمجموعة تجريبية و(٢١) للمجموعة الضابطة، وأظهرت النتائج أن التدخل النفسي ساعد بشكل كبير على خفض درجات القلق من الامتحان، والضيق النفسي، وساعد على تحسين المعدل التراكمي للطلاب. أما دراسة أرشانا (Archana 2014) فتري أن الإجهاد الذي يشعر به الطلاب يؤدي إلى القلق قبل وبعد الامتحانات وبالتالي يؤثر في التحصيل الدراسي للطلبة، وقد أجريت هذه الدراسة على (٩٠) طالباً جامعياً وقد توصل إلى وجود علاقة ارتباطية بين إجهاد الامتحان وقلق الامتحان.

وأما دراسة (Archana, 2014) فقد هدفت إلى استكشاف العلاقة بين قلق الاختبار والتطبيق الذاتي. وتكونت العينة من (٥٥) طالباً، وأظهرت النتائج بأن طلاب السنة النهائية لديهم مستويات قلق من الاختبار أعلى بكثير من طلاب الدراسات العليا، كما أن طلاب الماجستير لديهم مستويات الثقة أعلى من طلاب السنة النهائية.

كما هدفت دراسة (القحطاني، ٢٠١٤) إلى معرفة مستوى الإجهاد الذي يشعر به طلاب الجامعات المسجلين في برامج الدراسات العليا والذين يدرسون الدراسات العليا. وتكونت العينة من (٩٠) طالباً جامعياً، وأظهرت نتائج الدراسة الحالية عدم وجود اختلاف كبير في مستوى القلق والتوتر لدى طلاب المرحلة الجامعية وطلاب الدراسات العليا.

أما دراسة (علي وعبدالرحيم، ٢٠١٤) فقد هدفت إلى التعرف على مستوى قلق الامتحان لدى طلاب كليات التربية بجامعة بخت الرضا، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالباً

وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وتم تطبيق مقياس قلق الامتحان لسارسون، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن قلق الامتحان لدى طلاب كليات التربية يتسم بالارتفاع، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الامتحان لدى طلاب كليات التربية جامعة بخت الرضا تعزى للجنس (ذكر، أنثى).

كما هدفت دراسة (اليوني، ٢٠١٥) إلى معرفة مستوى قلق الامتحان لدى الطلاب، وأيضاً معرفة مستوى الاكتئاب لدى الطلاب، ومعرفة مدى اهتمام الطلاب بالمذاكرة من أول الفصل الدراسي، وكذلك معرفة نسبة الطلاب الذي يعتمدون على الطريقة الكلية كطريقة من طرائق الاستذكار، ومعرفة نسبة الطلاب الذين يعتمدون على الحفظ والفهم. وتكونت عينة الدراسة من (٤٧٦) طالباً وطالبة وتم اختيارهم بطريقة عشوائية. وأظهرت نتائج الدراسة أن الطلاب مستوى أظهروا مستوى منخفضاً من القلق والاكتئاب مقارنة بالطالبات.

أما دراسة (مجمي، ٢٠١٦) فهدف إلى معرفة طبيعة دافعية الإنجاز الدراسي وقلق الاختبار وبعض المتغيرات الأكاديمية (كالتحصيل الدراسي والفرقة الدراسية). وتكونت عينة الدراسة من (٣٤٥) طالباً من كلية المعلمين في جازان، وأظهرت النتائج عن: وجود علاقة ارتباطية سالبة دلالة إحصائية بين دافعية الإنجاز الدراسي وقلق الاختبار، وكذلك وجود فروق ذات دلالة في مستوى دافعية الإنجاز بين الطلاب مرتفعي التحصيل الدراسي والطلاب منخفضي التحصيل الدراسي، وذلك في اتجاه مرتفعي التحصيل الدراسي، كذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الاختبار، بين الطلاب مرتفعي التحصيل الدراسي والطلاب منخفضي التحصيل الدراسي، كما لا توجد فروق إحصائية في مستوى قلق الاختبار بين طلاب التخصص العلمي وطلاب التخصص الأدبي، كما لا توجد فروق إحصائية في مستوى قلق الاختبار وفقاً لعدد سنوات الدراسة.

كما أجرى زامير (2016) Zamira دراسة هدفت إلى تحديد الاختلافات في قلق الاختبار بين طلاب مستوى البكالوريوس والماجستير في قسم علم النفس، بجامعة بريشتينا. وتكونت العينة من (٥٩) طالباً، وأظهرت النتائج أن طلاب البكالوريوس لديهم مستويات القلق من الاختبار أعلى بكثير من طلاب الدراسات العليا، كما أن طلاب الماجستير لديهم مستويات الثقة أعلى من طلاب البكالوريوس.

كما هدفت دراسة (محمد، ٢٠١٧) إلى قياس قلق الامتحان لدى طلبة كلية الآداب قسم علم النفس، كما هدفت إلى التعرف على دلالة الفروق في قلق الامتحان وفقاً لمتغير النوع. وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب وطالبة موزعين بالتساوي وفقاً لمتغير النوع بواقع (٥٠) ذكر

و(٥٠) إناث من قسم علم النفس بكلية الآداب جامعة القادسية، ثم اختير من هذه العينة أكثر الطلاب. وأظهرت النتائج بأن عينة البحث لديهم مستوى عال من قلق الامتحان، كما أشارت النتائج بأن لا توجد فروق بين الجنسين في قياس قلق الامتحان.

أما دراسة (حمادنة، ٢٠١٧) هدفت إلى تقييم فاعلية برنامج إرشادي جماعي في خفض مستوى قلق الاختبار وتحسين عادات الاستذكار لدى عينة من الطلاب المتفوقين في كلية التربية بجامعة نجران، وتكونت العينة من (٢٠) طالباً وزعوا بالتساوي في مجموعتين، أولاً المجموعة الضابطة وتكونت من (١٠) طلاب لم تخضع للمعالجة، والمجموعة التجريبية الثانية تكونت من (١٠) طلاب خضعوا لبرنامج إرشادي جماعي. وأظهرت النتائج وجود فاعلية للبرنامج الإرشادي الجماعي في خفض مستوى قلق الاختبار وتحسين عادات الاستذكار لدى أفراد المجموعة التجريبية.

كما قامت بديوي (٢٠١٨) بدراسة هدفت إلى تقييم فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض قلق الامتحان لدى طالبات جامعة البصرة، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالبة من كلية التربية للعلوم الإنسانية، تم توزيعهن على مجموعتين متساويتين، مجموعة تجريبية تألفت من (١٥) طالبة، ومجموعة ضابطة تألفت من (١٥) طالبة، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على أبعاد مقياس مهارات إدارة قلق الامتحان وذلك في القياس البعدي في اتجاه أفراد المجموعة التجريبية، وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الذكور والإناث من أفراد المجموعة التجريبية على مقياس مهارات إدارة قلق الامتحان وأبعاده في القياس البعدي، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على أبعاد مقياس مهارات إدارة قلق الامتحان.

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة والتي تناولت موضوع قلق الامتحان، فقد تبين دور قلق الامتحان في التأثير في التحصيل الدراسي للطلاب، وبسبب ندرة هذا النوع من الدراسات في مجتمع البحرين التي تهتم بقلق الامتحان لدى طلبة السنة الأولى بالمرحلة الجامعية، لذلك قامت الباحثة بإعداد دراسة للتحقق من فاعلية برنامج إرشادي في خفض قلق الامتحان لدى طلبة السنة الأولى بالمرحلة الجامعية.

ومن خلال ماتم عرضه من دراسات يتضح مايلي:

اتفقت معظم الدراسات على أهمية البرامج الإرشادية فى خفض قلق الامتحان مثل دراسة (أجميلي، ٢٠٠٧، ودراسة (عبدالوهاب، ٢٠١٠)، ودراسة (عطا الله، ٢٠١٠)، ودراسة (الشحات والبلاخ، ٢٠١٢)، ودراسة (حمادنة، ٢٠١٧)، ودراسة (بديوي، ٢٠١٨).
اختلفت أهداف بعض الدراسات عن الدراسة الحالية: مثل دراسة (الغويل، ٢٠٠٧) حيث هدفت إلى معرفة نوع العلاقة بين الدافع للإنجاز وقلق الامتحان، ودراسة (عبدالوهاب، ٢٠١٠) حيث هدفت إلى الكشف عن فاعلية العلاج النفسي الجماعي في خفض درجة قلق الاختبار لدى طلاب كلية التربية، ودراسة فيتاساري وآخرون (٢٠١٠) حيث هدفت إلى تحديد مصادر القلق للدراسة بين طلاب الجامعة. ودراسة (السلمي، ٢٠١٣) حيث هدفت إلى معرفة مستوى القلق من الاختبار ومدى تأثيره في طلاب كل من القرية والمدينة (الحضر) بمدينة مكة، ودراسة (Saravanan, 2014) حيث هدفت إلى التعرف على مدى فاعلية التخيل النفسي والتربية النفسية في خفض قلق الامتحان ورفع الدافعية لدى طلبة المرحلة الأولى من طلبة الصيدلة في ماليزيا، ودراسة (البوني، ٢٠١٥) حيث هدفت إلى معرفة مستوى قلق الامتحان لدى الطلاب، ودراسة (مجممي، ٢٠١٦) حيث هدفت إلى معرفة طبيعة دافعية الإنجاز الدراسي وقلق الاختبار وبعض المتغيرات الأكاديمية (كالتحصيل الدراسي، الفرقة الدراسية)، ودراسة (Zamira, 2016) حيث هدفت إلى تحديد الاختلافات في قلق الاختبار بين طلاب مستوى البكالوريوس والماجستير في قسم علم النفس، ودراسة (محمد، ٢٠١٧) حيث هدفت إلى قياس قلق الامتحان لدى طلبة كلية الآداب قسم علم النفس.

مشكلة الدراسة

يعد قلق الامتحان من الموضوعات المهمة التي تؤثر في الطلاب إما سلباً أو إيجاباً، فالقلق يعترى غالبية الطلاب سواء أكان هذا القلق يصيبهم قبل الامتحان أم خلاله. وهناك مستوى أمثل من القلق يظهر لدى الطلبة يكون مطلوباً لتحقيق الدافعية والإنجاز لديهم، ولكن إن ارتفعت درجة القلق عن حده الطبيعي عند الاستعداد للامتحان أو خلال أدائه فقد تظهر بعض الأعراض المرضية، مثل عدم القدرة على النوم، وعدم القدرة على التركيز، وفقدان الشهية للطعام، وعدم القدرة على استدعاء المعلومات خلال الامتحان، مما يؤدي إلى إرباك الطالب وعرقلة أدائه فهذا مايسمى بقلق الامتحان.

ويوجد قلق الامتحان بدرجات متفاوتة بين الأفراد، وذلك لأن درجة الشعور بقلق الامتحان تتأثر بمتغيرات عديدة منها: مستوى الذكاء، ومستوى التحصيل، وطريقة استذكار الفرد، وطريقة الاستعداد للامتحان، وجنس الفرد، والتخصص الدراسي، والمستوى الدراسي وغيرها (سايجي، ٢٠٠٤).

ومن واقع عمل إحدى الباحثين كمرشدة اجتماعية في جامعة البحرين تولدت مشكلة الدراسة الحالية. فقد لمست من خلال عملها تردد بعض الطلبة الجامعيين على مكتب التوجيه والإرشاد الاجتماعي خاصة طلبة السنة الأولى بالمرحلة الجامعية. وتمحورت الشكوى حول وجود بعض الصعوبات التي تتوقق تقدمهم وتميزهم الأكاديمي والتحصيلي، من خلال شعورهم بالقلق والتوتر الذي يزداد عند اقتراب موعد الامتحانات سواء أكانت امتحانات قصيرة أم نهائية، حيث إن قلق الامتحان هو نتيجة لحالة نفسية يمر بها الطالب أثناء فترة الامتحان، وبالتالي يؤدي إلي شعورهم بعدم الارتياح، والخوف، وزيادة الضغوط وتراكم المسؤوليات عليهم، وعدم القدرة على التحمل، وسرعة الاستثارة، والعصبية، مما يؤدي إلى فقدانهم للكثير من المادة العلمية التي قاموا بمراجعتها وعدم تذكرهم لها أثناء تقديم الامتحان، والذي يؤدي في النهاية إلى فشل أو تدنٍ في مستوى التحصيل الأكاديمي لديهم. وأما من الناحية الجسمانية فيؤدي ذلك إلى شعورهم بالتعب والإرهاق، واضطرابات في البطن، والغثيان، والدوخة، وكذلك سرعة التنفس، والإحساس بالإختناق، والشعور بالرعشة وبرودة في الأطراف (الضامن، ٢٠٠٣).

ولذا ارتأت الباحثتان أن تصمما برنامجا إرشاديا يهدف إلى تخفيض مستوى قلق الامتحان لدى هؤلاء الطلبة الجامعيين، عن طريق تطوير مهاراتهم في التعامل مع قلق الامتحان، وتحسين عادات الاستذكار، وتدريبهم على مهارات الاسترخاء الذهني والعضلي، مما يساهم في خفض درجة قلق الامتحان لديهم. وتحددت مشكلة الدراسة في الإجابة عن الأسئلة التالية:

أسئلة الدراسة

١. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على أبعاد مقياس قلق الامتحان في القياس البعدي؟
٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس قلق الامتحان في القياسين القبلي والبعدي؟
٣. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة على أبعاد مقياس قلق الامتحان في القياسين القبلي والبعدي؟

٤. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس قلق الامتحان في القياسين البعدي والتتبعي؟

أهداف الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى تحقيق ما يأتي:

١. التعرف على دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على أبعاد مقياس قلق الامتحان في القياس البعدي .
٢. التعرف على دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس قلق الامتحان في القياسين القبلي و البعدي
٣. التعرف على دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة على أبعاد مقياس قلق الامتحان في القياسين القبلي و البعدي
٤. التعرف على دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس قلق الامتحان في القياسين البعدي والتتبعي.

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة الحالية في أهمية الموضوع الذي تم تناوله وهو معرفة فاعلية برنامج إرشادي في خفض درجة قلق الامتحان لدى طلبة السنة الأولى بالمرحلة الجامعية وبالنسبة للباحثة من منطلق عملها، ومن هنا فإن موضوع الدراسة ينطوي على أهمية كبيرة سواء من الناحية النظرية أو من الناحية التطبيقية، وحيث تمكن الأهمية النظرية في دراسة ظاهرة نفسية يمر بها الطلبة أثناء الامتحانات، وبالتالي تؤثر في مستوى تحصيلهم الدراسي. وقد تدفع بعض الباحثين لإجراء المزيد من الدراسات التي تتناول موضوع قلق الامتحان والمتغيرات التي تؤثر فيه من أجل وضع خطط للعلاج أو التخفيف من حدة القلق لدى الطلبة، وتكمن أهمية الدراسة من الناحية التطبيقية في أنها تسهم في إكساب الطلاب بعض العادات الدراسية الجيدة وتزودهم بالطرائق الصحيحة لكيفية المراجعة والمذاكرة والاستعداد للاختبارات وتقديم برنامج إرشادي يسهم في خفض درجة قلق الامتحان لدى الطلبة، وكذلك الإسهام في إعداد وتهيئة الطالب نفسياً وانفعالياً ومعرفياً ليتخطى فترة الامتحانات بكفاءة عالية مع إحساسه بالشعور بالثقة بالنفس والأمن النفسي.

حدود الدراسة

تحدد الدراسة الحالية بالمحددات الآتية:

١. الحدود البشرية: طلبة السنة الأولى بجامعة البحرين.
٢. الحدود الزمانية: الفصل الدراسي (الأول) من العام الدراسي ٢٠١٨-٢٠١٩.
٣. الحدود المكانية: جامعة البحرين بمملكة البحرين.
٤. الحدود الموضوعية: فاعلية برنامج إرشادي في خفض درجة قلق الامتحان لدى طلبة السنة الأولى بالمرحلة الجامعية بمملكة البحرين.

فروض الدراسة

- وفقاً لأهداف الدراسة الحالية، وتزامناً مع أسئلتها، وانطلاقاً من إطارها النظري المبني على أدبيات الدراسات السابقة، فقد تمت صياغة فروض الدراسة الحالية كما يلي:
١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية على أبعاد مقياس قلق الامتحان في القياس البعدي.
 ٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس قلق الامتحان في القياسين القبلي والبعدي.
 ٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة على أبعاد مقياس قلق الامتحان في القياسين القبلي والبعدي.
 ٤. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس قلق الامتحان في القياسين البعدي والتتبعي.

مصطلحات الدراسة

قلق الامتحان: يعرفه روبينو (Rubino 16:2012) بأنه حالة نفسية تتصف بالخوف والتوقع أي أنه حالة إنفعالية تصيب بعض الطلبة قبل وأثناء الامتحانات مصحوبة بتوتر وتحفز وحدة انفعال وانشغالات عقلية سلبية تتداخل مع التركيز المطلوب أثناء الامتحان مما يؤثر سلباً في المهمات العقلية في الامتحان.

كما يعرفه السلمي (٢٠١٢) بأنه حالة من التوتر والخوف ينتج عنها التعرق وبرودة الأطراف تتزامن قبل وأثناء أداء الاختبار وما إن ينتهي الاختبار حتى تتلاشى هذه الأعراض ويصبح الفرد في حالته الطبيعية.

وتتبنى الباحثان في الدراسة الحالية تعريف الدحادحة (٢٠١٤) حيث يعرف قلق الامتحان بأنه حالة نفسية انفعالية يمر بها الطالب، وتصاحبها ردود فعل نفسية وجسمية غير معتادة نتيجة لتوقعه الفشل في الامتحان أو سوء الأداء فيه، أو الخوف من الرسوب، أو من ردود فعل الأهل، أو لضعف ثقته بنفسه، أو رغبته في التفوق والتميز على الآخرين .

البرنامج الإرشادي: يعرفه شارما (2016) Sharma بأنه عبارة عن بيان الحالة والأهداف والمشاكل والحلول، وهو مجموعة من الأهداف أو الغايات المحددة بوضوح، والمستمدة من تحليل لملائم للحالة، والذي يجب تحقيقه من خلال أنشطة التعليم الإرشادي.

وتتبنى الباحثان في الدراسة الحالية تعريف الخالدي والعلمي (٢٠٠٨) لقلق الامتحان وهو عملية تربوية تهدف إلى مساعدة الفرد على فهم شخصيته وتنمية إمكانياته، ليستطيع حل مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته وتعليمه، وتدريبه، لكي يحقق أهدافه التي يسعى إليها في حياته .

منهجية الدراسة وإجراءاتها

أولاً: منهج الدراسة :

اعتمدت الدراسة الحالية في تقويمها للبرنامج الإرشادي على المنهج شبه التجريبي لأنه الأنسب حيث هدفت إلى تقويم فاعلية برنامج إرشادي في خفض درجة قلق الامتحان لطلبة السنة الأولى بالمرحلة الجامعية.

ثانياً: مجتمع الدراسة :

يتكون مجتمع الدراسة من طلبة جامعة (البحرين) والبالغ عددهم (٢٤،٢٧٢) طالباً وطالبة حسب إحصائية عمادة القبول والتسجيل لعام ٢٠١٧ .

ثالثاً: عينة الدراسة :

تم اختيار عينة استطلاعية مكونة من (٢٥) طالباً وطالبة من طلبة جامعة البحرين السنة الدراسية الأولى وذلك للتأكد من صدق الأداة وذلك عن طريق حساب معامل ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه. وتتكون من (٣٠) من الطلبة ويتم تقسيم العينة إلى (١٥) تجريبية و (١٥) ضابطة.

وصف العينة: وقد جاء وصف العينة كما هو موضح في الجدول ١.

جدول (١)
توزيع عينة الدراسة حسب متغير الجنس

النسبة	الإجمالي	النسبة	إناث	النسبة	ذكور	المجموعة
١٠٠٪	١٥	٤٦,٧٪	٧	٥٣,٣٪	٨	الضابطة
١٠٠٪	١٥	٤٠٪	٦	٦٠٪	٩	التجريبية
١٠٠٪	٣٠	٤٣,٣٪	١٣	٥٦,٧٪	١٧	الإجمالي

وقد راعت الباحثتان عند اختيار العينة تجانس العينتين التجريبية والضابطة في الشروط التالية:

- العمر الزمني يتراوح ما بين (١٨-٢٣) سنة.
- أن يكون جميعهم من طلاب السنة الأولى في الجامعة.
- أن يكون أفراد المجموعتين: الضابطة والتجريبية من طلبة جامعة البحرين الذين يعانون من قلق الامتحانات.

تجانس المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية

ولتحقيق التجانس بين المجموعتين استخدمت الباحثتان اختبار مان وتي (Mann-Whitney-U test) للتعرف على مدى دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير قلق الامتحان ومتغير العمر الزمني، والجدول ٢، والجدول ٣ يوضحان ذلك :

جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة ومتوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس قلق الامتحان القبلي

مستوى الدلالة	قيمة ز	قيمة مان ويتي	مجموع الترتب	متوسط الترتب	المجموعة	المقياس
٠,٩٠١	٠,١٢٥-	١٠٩,٥٠٠	٢٢٩,٥٠	١٥,٢٠	الضابطة	مقياس قلق الامتحان القبلي
			٢٣٥,٥٠	١٥,٧٠	التجريبية	

يتضح من نتائج الجدول السابق أن قيمة $Z = (-٠, ١٢٥)$ ، عند مستوى دلالة $(٠, ٩٠١)$ وهي غير دالة إحصائياً، وبالتالي تقبل الفرضية الأولى التي تنص على أنه (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية على أبعاد مقياس قلق الامتحان في القياس القبلي)، وهذه النتيجة تدل على تجانس المجموعتين في درجات الطلاب فيها على أبعاد مقياس قلق الامتحان. والدرجة الكلية للمقياس موضع

الدراسة. ويمكن تفسير هذه النتيجة أن الطلبة جميعهم في المرحلة الجامعية وفي نفس السنة الدراسية وهي السنة الأولى، وبالتالي لا توجد فروق دالة إحصائية بينهم من حيث إحساسهم بالقلق قبل تطبيق البرنامج الإرشادي عليهم.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في العمر الزمني

المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان وتني	قيمة Z	مستوى الدلالة
الضابطة	١٥	١٦,٧٠	٢٥٠,٥٠	٩٤,٥٠٠	٠,٧٦١-	٠,٤٦١ (غير دالة)
التجريبية	١٥	١٤,٣٠	٢١٤,٥٠			

يتضح من نتائج الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في متغير العمر الزمني، مما يشير إلى تكافؤ وتجانس مجموعتي الدراسة في متغير العمر الزمني قبل تطبيق البرنامج الإرشادي على أفراد المجموعة التجريبية.

رابعاً: أدوات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثتان باستخدام: مقياس قلق الامتحان (إعداد الباحثين).

وصف المقياس

تعتمد الدراسة الحالية على مقياس قلق الامتحان وهي من إعداد الباحثين، وذلك بالرجوع إلى المقاييس السابقة وهي: (حامد زهران، ٢٠٠٠)، ومقياس عمر إسماعيل علي وآخرون (٢٠٠٩). وهو مقياس يتكون من ٢٤ بنداً يمثل كل منها عبارة تقريرية يستجيب عليها المبحوث باختيار أحد ثلاثة احتمالات، هي (غالباً، أحياناً، نادراً)، وتتراوح الدرجة الكلية لكل عبارة ما بين ثلاث درجات ودرجة واحدة بمعنى أنه يتم إعطاء (ثلاث) درجات للإجابة (غالباً) و (درجتين) للإجابة (أحياناً) و (درجة واحدة) للإجابة (نادراً)، بعد ذلك يتم حساب الدرجة الكلية للمقياس لكل فرد من أفراد العينة، حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى زيادة درجة قلق الامتحان، وكانت العبارات في الاتجاه الموجب للعبارة في اتجاه قلق الامتحان.

حساب الصدق والثبات لمقياس قلق الامتحان:

صدق المضمون: هو أن يقيس الاختبار ما وضع لقياسه، بمعنى أن الاختبار الصادق يقيس الوظيفة التي وضع لقياسها ولا يقيس شيئاً آخر بدلاً منها، أو بالإضافة إليها (ملحم، ٢٠٠٠).

تم عرض المقياس في صورته المبدئية على مجموعة من المحكمين المختصين في علم النفس من جامعة البحرين وتم الطلب منهم إبداء الرأي في المقياس في عباراته من حيث ملاءمة العبارات للمرحلة الجامعية والصياغة اللغوية. وكانت نسبة الاتفاق بين المحكمين ٨٠%. وبناء على ملاحظاتهم تم تعديل عبارات مقياس قلق الامتحان إلى أن أصبح في صورته النهائية يتألف من (٢٠) فقرة.

حساب معامل الثبات

طريقة الاتساق الداخلي:

تم حساب معامل ألفا كرونباخ، وكانت النتيجة هي (٠,٩٠) وهي قيمة مرتفعة ومقبولة إحصائياً مما يدل على ثبات الأداة.

طريقة التجزئة النصفية:

وبهذه الطريقة تم تقسيم الاختبار إلى نصفين، كل نصف يتألف من ١٢ بنداً، واتضح أن معامل الارتباط بعد تطبيق معادلة براون يساوي ٠,٩٠ وهي دالة عند مستوى ٠,٠٠١، مما يؤكد على ثبات الأداة وصلاحيتها للتطبيق على العينة الأساسية.

البرنامج الإرشادي (إعداد الباحثين):

هو برنامج إرشادي يستهدف خفض درجة قلق الامتحان لطلبة السنة الأولى بالمرحلة الجامعية، وذلك باستخدام مجموعة من الفنيات الإرشادية.

أهداف البرنامج

الهدف العام للبرنامج:

خفض درجة قلق الامتحان لطلبة السنة الأولى بالمرحلة الجامعية بمملكة البحرين.

أهمية البرنامج:

تتحدد أهمية البرنامج في قدرته على خفض درجة قلق الامتحان لطلبة السنة الأولى بالمرحلة الجامعية، وذلك من خلال استخدام مجموعة من الفنيات الإرشادية.

المستفيدون من البرنامج

والمستفيدون من البرنامج هم عينه اشتملت على (٢٠) طالباً وطالبة تم تقسيمهم بطريقة عشوائية إلى (١٥) طالباً وطالبة يمثلون المجموعة التجريبية و (١٥) طالباً وطالبة يمثلون

المجموعة الضابطة حيث تم إبرام عقد إرشادي بين القائمين على البرنامج والطلبة وذلك لضمان سلاسة تطبيق البرنامج وحفاظاً على حقوق كل من المرشد والمسترشد.

مدة البرنامج ومكان تطبيقه

وتم تطبيق البرنامج في جامعة البحرين في كل من مبنى الصخير ومدينة عيسى، واستغرق البرنامج فصلاً كاملاً بواقع ١٠ جلسات (٢+٨) بما يعنى أن يحتوى البرنامج على ٨ جلسات إرشادية وبمعدل جلسة واحدة أسبوعياً، بالإضافة إلى الجلسة التمهيدية والجلسة الختامية، ولمدة تتراوح بين (٤٥-٦٠) دقيقة لكل جلسة ماعدا الجلسة التمهيدية الختامية فقد استغرقت مدة أطول من باقي الجلسات .

فنيات البرنامج

ولقد استند البرنامج إلى العلاج الإرشادي المعرفي السلوكي، والعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي. وتم استخدام فنيات مثل : المحاضرة / المناقشة / النمذجة / الإسترخاء / الواجبات المنزلية / التعزيز / الإلقاء، ويرتكز البرنامج على استخدام أسلوب الإرشاد الجماعي بحيث يتم فيه بناء العلاقة الإرشادية القائمة على الثقة المتبادلة بين المرشد والمسترشد وإعطاء المسترشدين جلّ الاهتمام في تزويدهم بالمهارات عن طريق المحاضرات وكذلك باستخدام أسلوب المناقشة والحوار، والتدريب على الاسترخاء، وتم تحكيم البرنامج في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم النفس، وفي ضوء آراء المحكمين تم التعديل والوصول إلى الصورة النهائية للبرنامج.

نتائج الدراسة ومناقشتها :

بعد تفريغ بيانات الدراسة تم معالجتها إحصائياً باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية (SPSS)، وفيما يلي عرض نتائج فرضيات الدراسة ومناقشتها:

اختبار الفرضية الأولى :

تنص الفرضية الأولى على أنه (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على أبعاد مقياس قلق الامتحان في القياس البعدي)، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (مان وتني) للعينات المستقلة كما هو موضح في الجدول التالي ٤.

جدول (٤)
دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة ومتوسطات رتب
درجات المجموعة التجريبية على مقياس قلق الامتحان البعدي

المقياس	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان ويتني	قيمة ز	مستوى الدلالة
مقياس قلق الامتحان البعدي	الضابطة	١٩,٨٧	٢٩٨,٠٠	٤٧,٠٠٠	-٢,٧٣٢	٠,٠٠٦٠
	التجريبية	١١,١٣	١٦٧,٠٠			

*مستوى الدلالة ٠,٠٥

يتضح من نتائج الجدول السابق أن قيمة $Z = (-2,732)$ ، عند مستوى دلالة (0.06) وهي دالة عند مستوى دلالة (0.05) ، وبالتالي نرفض الفرضية الثانية التي تنص على أنه (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على أبعاد مقياس قلق الامتحان في القياس البعدي)، حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على أبعاد مقياس قلق الامتحان في القياس البعدي، وتكون هذه الفروق في اتجاه المجموعة التجريبية، (علمًا بأن الدرجة الأدنى على مقياس قلق الامتحان تعني الأفضل) حيث أن متوسط رتبها $(11,13)$ أقل من متوسط رتب المجموعة الضابطة $(19,87)$ وهذا يعني إن نسبة قلق الامتحان قد انخفضت لدى طلبة المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، وبالتالي هذا يبين مدى فائدة البرنامج الإرشادي المستخدم في خفض نسبة قلق الامتحان وفي تحقيقه لأهداف الدراسة المنشودة.

اختبار الفرضية الثانية

تنص الفرضية الثانية على أنه (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس قلق الامتحان في القياسين القبلي والبعدي)، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ويلكسون) للعينات المترابطة للإجابة على السؤال الثالث، وذلك بهدف التحقق من أثر البرنامج الإرشادي في خفض درجة قلق الامتحان لدى أفراد المجموعة التجريبية، كما هو موضح في الجدول التالي ٥.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس قلق الامتحان القبلي ودرجاتهم على مقياس قلق الامتحان القبلي

المقياس	نوع القياس	نوع الرتب بعدي- قبلي	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة ز	مستوى الدلالة
قلق الامتحان	قبلي	الرتب السلبية	٨,٠٠	١٢٠,٠٠	٣,٤١٥-	٠,٠٠١
	بعدي	الرتب الإيجابية	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠		

***مستوى الدلالة ٠,٠٠١

يتضح من نتائج الجدول السابق أن قيمة $Z = 3,415$ بمستوى دلالة (٠.٠١٠)، وبالتالي تم رفض الفرضية الثانية التي تنص على أنه (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس قلق الامتحان في القياسين القبلي والبعدي)، حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس قلق الامتحان في القياسين القبلي والبعدي، وكانت الفروق في اتجاه القياس البعدي لأن المتوسط في القياس البعدي (١,١٨٦٧) أقل من المتوسط للقياس القبلي (١,٦٤٠٠) وبالتالي تكون الفروق في اتجاه القياس البعدي، وهذا يدل على مدى فائدة تطبيق البرنامج الإرشادي المستخدم لهدف الدراسة وهو خفض درجة قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الجامعية في السنة الأولى.

اختبار الفرضية الثالثة

تنص الفرضية الثالثة على أنه (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة على أبعاد مقياس قلق الامتحان في القياسين القبلي والبعدي)، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ويلكسون) للعينات المترابطة للإجابة عن السؤال الثالث، وذلك بهدف التحقق من أثر البرنامج الإرشادي في خفض درجة قلق الامتحان لدى أفراد المجموعة الضابطة، كما هو موضح في الجدول التالي ٦:

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة على مقياس قلق الامتحان القبلي ودرجاتهم على مقياس قلق الامتحان القبلي

المقياس	نوع القياس	نوع الرتب بعدي- قبلي	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة ز	مستوى الدلالة
قلق الامتحان	قبلي	الرتب السلبية	٦,٥٠	٤٧,٠٠	٠,٣٥٠	٠,٣٠
	بعدي	الرتب الإيجابية	٧,٥٠	٢٩,٠٠		

قيمة ز غير دالة

يتضح من نتائج الجدول السابق أن مستوى الدلالة (٠,٣٠) غير دال إحصائياً، وبالتالي تقبل الفرضية التي تنص على أنه (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة على أبعاد مقياس قلق الامتحان في القياسين البعدي)، وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب متوسطات المجموعة الضابطة على مقياس قلق الامتحان بعد تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية. مما يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي.

اختبار الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على أنه (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة على أبعاد مقياس قلق الامتحان في القياسين البعدي والتتبعي)، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ويلكسون) للعينات المترابطة للإجابة على السؤال الرابع، وذلك بهدف التحقق من استمرارية أثر البرنامج الإرشادي في خفض درجة قلق الامتحان لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد مدة زمنية وقدرها شهر، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس قلق الامتحان البعدي ودرجاتهم على مقياس قلق الامتحان التتبعي

المقياس	نوع القياس	نوع الرتب بعدي- قبلي	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة ز	مستوى الدلالة
قلق الامتحان	بعدي	الرتب السلبية	٦,٠٠	٤٨,٠٠	٠,٧٣٣-	٠,٤٦٤٠
	تتبعي	الرتب الإيجابية	٧,٥٠	٣٠,٠٠		

قيمة ز غير دالة إحصائياً

يتضح من نتائج الجدول السابق أن مستوى الدلالة (٠,٤٦٤) غير دالة إحصائياً، وبالتالي تقبل الفرضية الرابعة التي تنص على أنه (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس قلق الامتحان في القياسين البعدي والتتبعي)، وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب متوسطات المجموعة التجريبية على مقياس قلق الامتحان بعد تطبيق البرنامج الإرشادي وفي المقارنة التتبعية، مما يؤكد استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم مع أفراد المجموعة التجريبية وأثره في خفض درجة قلق الامتحان لدى عينة الدراسة بعد فترة (شهر) من انتهاء البرنامج الإرشادي.

بينت نتائج الدراسة الحالية عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على أبعاد مقياس قلق الامتحان في القياس القبلي، وهذه النتيجة تدل على تجانس المجموعتين في درجات طلابها على أبعاد مقياس قلق الامتحان، كما نتج عن الدراسة بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على أبعاد مقياس قلق الامتحان في القياس البعدي في اتجاه المجموعة التجريبية، وهذا يعني أن نسبة قلق الامتحان قد انخفضت لدى طلبة المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، وبالتالي هذا يبين مدى فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في خفض نسبة قلق الامتحان، وقد اتفقت النتيجة السابقة مع الدراسة التي أجراها عبد الوهاب (٢٠١٠) في وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه المجموعة التجريبية.

وأيضاً نتج عن الدراسة بأن توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس قلق الامتحان في القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي، وقد اتفقت النتيجة السابقة مع الدراسة التي أجراها الخواجه (٢٠١٢) في وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه القياس، وكذلك وتفسر الباحثان هذه النتيجة بمدى فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم لهدف الدراسة وهو خفض درجة قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الجامعية في السنة الأولى، ونتج عن الدراسة بأن لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس قلق الامتحان في القياسين البعدي والتبقي، مما يؤكد استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم مع أفراد المجموعة التجريبية وأثره في خفض درجة قلق الامتحان لدى عينة الدراسة بعد فترة (شهر) من انتهاء البرنامج الإرشادي

وقد اتفقت النتيجة السابقة مع الدراسة التي أجراها بديوي (٢٠١٨) في وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه القياس، وتفسر الباحثان هذه النتيجة استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي من خلال تعرف أفراد العينة على أهم الفنيات المستخدمة في البرنامج. وبالتالي يمكن القول إن البرنامج الإرشادي كان ناجحاً في تحقيق الأهداف المحددة التي تم تصميمه من أجلها؛ فقد أثبت مدى فاعليته في خفض درجة قلق الامتحان، واستمرار التحسن في أداء المجموعة التجريبية بعد شهر أثبت كذلك مدى كفاءة البرنامج وأنه من الممكن أن يستمر فترة طويلة في تحقيق الأهداف المنشودة في خفض مستوى قلق الامتحان لدى الطلبة.

وتفسر الباحثان النتيجة السابقة بأن البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة قد حقق الهدف الأساسي من هذه الدراسة، وخاصة عن طريق تضمين البرنامج الإرشادي ممارسة فنيات الاسترخاء لإزالة التوتر وتخفيف القلق والمواقف الضاغطة، وهذه التدريبات تشمل فنية التنفس العميق والاسترخاء العضلي، وهي سهلة التطبيق وقد يمارسها الطلاب شخصياً بعد التدريب عليها، فهي تساعد على تقليل مستوى القلق إزاء الامتحان، مما يساهم في تحسين ثقتهم بأنفسهم بزيادة قدرتهم على التحصيل الأكاديمي. وكذلك بسبب تطوير مهارات الاستذكار لدى الطلبة، ومساعدتهم على كيفية إدارة الوقت بكفاءة عالية، لأن مهارة إدارة الوقت وتنظيمه هي مفتاح النجاح في الدراسة والاستذكار أو أي عمل يقوم به الفرد كما أكد كوتريل (Cottrell, 1999). وكذلك أكدت سيلفرمان على أن اتباع استراتيجيات تخفيض القلق يجب أن تعتمد على تطوير مهارات الاستذكار، وتنظيم الوقت، وتطبيق مهارات الاسترخاء الذهني والعضلي (السبيعي، ٢٠٠٨)

ثانياً: التوصيات

- نتيجة لما أسفرت عنه الدراسة من نتائج يمكن للباحثين أن توصيا بما يلي:
١. توجيه المزيد من الاهتمام نحو علاج ظاهرة قلق الامتحان لدى جميع الطلبة بوجه عام، والطلبة الجامعيين بوجه خاص، وتصميم برامج إرشادية فعالة في التعامل مع هذه الظاهرة والعمل على خفضها قدر الإمكان لصالح جميع الطلبة.
 ٢. توجيه الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين للاستفادة من البرنامج الإرشادي الذي تم بناؤه في هذه الدراسة لخفض قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الجامعية في السنة الأولى، كما يمكن الاستفادة من الفنيات والأساليب والفنيات المقدمة في هذا البرنامج في التعامل مع فئات أخرى لديها نفس المشكلات المتعلقة بقلق الامتحان.
 ٣. ضرورة التدخل الإرشادي المبكر واستخدام فنيات وأساليب ذات فاعلية لمساعدة الطالب الجامعي للتخفيف من ضغط الامتحانات ومساعدتهم في اتباع أساليب فعالة في التعامل مع قلق الامتحان.
 ٤. ضرورة العمل على إرشاد الطلبة الجامعيين بأدلة وطرق ترشدهم إلى كيفية الاستعداد للامتحانات وكيفية استثمار الوقت في المذاكرة.

المراجع

- أبوغالي، عطا ف (٢٠١١). فاعلية برنامج إرشادي معرفي في خفض قلق الامتحان لدى عينة من طالبات الثانوية العامة بمحافظة رفح. مجلة العلوم التربوية والنفسية - جامعة البحرين ١٢(٣)، ٤٩-٧٨.
- أجميلي، علي عليخ خضر (٢٠٠٧). أثر العلاج الواقعي في خفض الامتحان لدى طلاب كلية التربية. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية - جامعة الموصل ٥(٢)، ٢٠٥-٢٢٥.
- بديوي، زينب حيواوي (٢٠١٨). فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض قلق الامتحان لدى طالبات كلية التربية للعلوم الانسانية في جامعة البصرة. مجلة كلية التربية الاساسية للعلوم التربوية والانسانية ٣١، ٧٣١-٧٥٧.
- البوني، عبدالرزاق عبدالله (٢٠٠٥). قلق الامتحان والاكنتاب العصبي وعلاقتها بأساليب الاستذكار لدى طلاب بعض الجامعات السودانية، (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، الخرطوم.
- حمادنة، إبراهيم (٢٠١٧). فاعلية برنامج إرشادي جماعي في خفض مستوى قلق الاختبار وتحسين عادات الاستذكار لدى عينة من الطلاب المتفوقين في كلية التربية بجامعة نجران. المجلة الاردنية في العلوم التربوية . ١٣(١)، ١١٩-١٣١.
- الخواجة، عبدالفتاح محمد (٢٠١٢). فاعلية برنامج إرشاد جماعي في خفض مستوى قلق الاختبار لدى عينة من الطلبة الذكور بجامعة السلطان قابوس. مجلة العلوم التربوية والنفسية - جامعة البحرين ١٤(٣)، ٤٩٤-٤٧١.
- الدحادنة، باسم محمّد علي والبوسعيدى، خميس عبدالله (٢٠١٤). أثر العلاج بالقراءة في خفض قلق الامتحان وتحسين مستوى التوافق النفسي لدى الطلبة القلقين بسلطة عمان، مجلة دراسات نفسية وتربوية. ٤٩(١٢) ١٧-٤٢.
- زهران، حامد محمد (٢٠٠٠). الإرشاد النفسي المصغر (ط١). مصر، القاهرة: عالم الكتب.
- سايجي، سليمة (٢٠٠٤). فاعلية برنامج إرشادي خفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة ورقلة، الجزائر.
- السبيعي، أنور رياض عبد الرحيم (٢٠٠٨). مهارات التعلم و الاستذكار. مصر: دار الثقافة والنشر والتوزيع
- السلمي، طارق بن عبد العالي (٢٠١٢). دراسة مقارنة في درجات القلق من الاختبار و المستويات المختلفة من التحصيل الدراسي لدى طلاب الصف الثالث الثانوي بمدينة مكة المكرمة» رسالة علم النفس و التربية. (٤٢)، ١٦٢.
- السنباطي، السيد مصطفى، عمر، إسماعيل علي، العقباوي، أحلام عبد السميع (٢٠١٠). دافع الانجاز وعلاقته بمستوى قلق الاختبار ومستوى الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية. (٦٨)، ٢٣٧-٢٨٢.

الشحات، مجدي و البلاح، خالد (٢٠١٢). فاعلية برنامج إرشادي لخفض قلق الاختبار أثره في الثقة بالنفس ودافعية الانجاز لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية بنها. مصر ٩٣(١)، ٢٠٧-٢٦٧.

الضامن، منذر عبد الحميد (٢٠٠٢). الإرشاد النفسي (ط١). الكويت: مكتبة الفلاح.

عبد الوهاب، طارق (٢٠١٠). فاعلية العلاج النفسي الجماعي في خفض درجة قلق الاختبار لدى طلاب كلية التربية بنزوى. مجلة علم النفس. ٢٣(٨٧)، ٣٠-٥٤.

عطالله، مصطفى خليل محمود (٢٠١٠). فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في تنمية بعض مهارات إدارة قلق الامتحان لدى عينة من طالب الجامعة. (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية - الصحة النفسية، جامعة المنيا.

علي، محمد علي وعبدالرحيم، ربيع محمد (٢٠١٤). قلق الامتحان لدى طلاب كلية التربية - جامعة بخت الرضا. مجلة جامعة بخت الرضا العلمية. ١٢، ١٢٨-٢٠١.

الغويل، زينب ابراهيم (٢٠٠٧). دافع الاجاز وعلاقته بقلق الامتحان لدى طلبة ٧ أكتوبر بمدينة نصراته . (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة ٧ أكتوبر، ليبيا .

القحطاني، عبدالله بن صالح (٢٠١٤) . قلق الاختبارات و علاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلبة الجامعة في المملكة العربية ، دراسات عربية في التربية وعلم النفس. ٤٩(٣) ٢٤١-٢٢٥.

القصابي، هلال بن حميد (٢٠١٠). فاعلية برنامج ارشادي جمعي في تحسين عادات الاستذكار لدى الطلاب ضعاف التحصيل. (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية العلوم والاداب قسم الالتربية والدراسات الانسانية، جامعة نزوي.

مجممي، علي بن محمد مرعي (٢٠١٦). دافعية الاجاز الدراسي وقلق الاختبار وبعض المتغيرات الاكاديمية لدى طلاب كلية المعلمين في جازان. كلية التربية ، جامعة أم القرى، السعودية.

محمد، أنمار جاسم (٢٠١٧). "قياس قلق الامتحان لدى طلبة كلية الاداب قسم علم النفس". (بحث بكالوريوس غير منشور)، جامعة القادسية، العراق.

ملحم، سامي محمد (٢٠٠٠). القياس والتقويم في التربية وعلم النفس. عمان: دار المسيرة.

Agama, J. (2013). *Relationship between anxiety and academic performance of nursing students*, Niger Delta University, Nigeria: Bayelsa State.

Archana,k. (2014). *Global Journal of Multidisciplinary Studies*. Available online at www.gjms.co.in 4)1, December.,32-31

Cottell, S. (1999). *The study skills handbook*. London: McMillan Press Ltd.

Driscoll, R. (2007). Test-Anxiety Program and Test Gains. ERIC, 14pp. *Sciences*, 9, 1005-1008.

- Driscoll, R. (2012). *Test anxiety: Age appropriate interventions*. The American Test Anxieties Association, Knoxville: Tennessee.
- Jain, S. Rubino, A. (2012). The effectiveness of emotional freedom techniques for optimal test performance. *Energy Psychology*, 4(2), 15-25.
- Karadeniz, S. (2011). Effects of gender and test anxiety on student's achievement in mobile-based assessment. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 31(7), 37-54.
- Rajiah, K. & Saravanan, C. (2014). The effectiveness of psychoeducation and systematic desensitization to reduce test anxiety among first-year pharmacy students. *Am J Pharm Educ- Nov 15*, 78(9), 3- 2
- Sharma archana kumar, A. (2016). *Extension program planning*. Retrieved from <https://www.slideshare.net/Arpita615/extension-programme-planning>.
- Zamira, D. (2016). Factors influencing test anxiety among university students. *The European Journal of Social and Behavioral Sciences*.
- Zeidner, M. (2001). Sex, ethnic, and social differences in test anxiety among Israeli adolescents. *Journal of Genetic Psychology*, 150(2) 175 –185.
- Zinta, R. L. (2008). Effectiveness of guided mastery treatment for reducing test anxiety among self-efficacious students. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34(2), 233–239.
-