



فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى قلق الاختبار لدى طالبات المرحلة الثانوية

وفاء الطيب حمزة محمد¹

¹جامعة الزعيم الأزهرى، كلية التربية، قسم علم النفس

تاريخ الاستلام: 2025/02/21 تاريخ النشر: 2025/03/30

مستخلص

هدفت الدراسة لإعداد برنامج إرشادي لخفض مستوى قلق الاختبار لدى طالبات مدارس منابر العلم بالدمام، وبيان مدى تأثير البرنامج على خفض مستوى قلق الاختبار. وتكون البرنامج الإرشادي من (10) جلسات. وتم اختيار (44) طالبه؛ من طالبات الصف الثالث ثانوي، (22) طالبات تمثل المجموعة التجريبية، و(22) طالبات تمثل المجموعة الضابطة، وتم استخدام المنهج التجريبي، تصميم المجموعتين، التجريبية وضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي معا. وأظهرت النتائج: عدم وجود فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في درجات القياس القبلي في مقياس قلق الاختبار، ووجود فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في درجات القياس البعدي في مقياس قلق الاختبار لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في درجات القياس البعدي في مقياس قلق الاختبار لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في درجات القياس البعدي في مقياس قلق الاختبار لصالح القياس البعدي. واوصت الدراسة بضرورة اهتمام المسؤولين بتوجيه المعلمين والمعلمات والمرشدين الأكاديميين والمرشدين للاهتمام بتنمية مهارات الاستكثار الفعال للطلاب.

كلمات مفتاحية: قلق الاختبار، البرنامج الإرشادي، المعلمين، الاستذكار الفعال.

Abstract:

The study aimed to prepare a guidance program to reduce the level of test anxiety among female students of Manbir Alelm in Edamame, and to show the extent of the program's impact on reducing the level of test anxiety. The guidance program consisted of (10) sessions. (44) Female students were selected from the third secondary grade, (22) female students representing the experimental group, and (22) female students representing the control group. The experimental method was used, designing two groups, the experimental and the control with the heart and post-test together. The results showed: There were no statistically significant differences between the scores of the experimental group and the control group in the pre-measurement scores in the test anxiety scale, and there were statistically significant differences between the scores of the experimental group and the control group in the post-measurement scores in the test anxiety scale in favor of the experimental group, and there were statistically significant differences between the scores of the experimental group in the pre-measurement and post-measurement scores in the test anxiety scale in favor of the experimental group, and there were statistically significant differences between the scores of the experimental group in the pre-measurement and post-measurement scores in the test anxiety scale in favor of the post-measurement. The study concluded with a set of recommendations which are: The need for officials to pay attention to directing male and female teachers and academic advisors to focus on developing students' effective memorization skills.

Keywords: Test anxiety, Guidance Program, Teachers, effective skills.

مقدمة

يتعرض الطلبة الى انواع مختلفة من الضغوط مثل: الضغوط الاكاديمية والاقتصادية والاجتماعية والشخصية والاسرية، وتأتي الضغوط الاكاديمية في مقدمة هذه الضغوط، حيث يكون مطلوب منهم انجاز العديد من المهام والتكليفات وتسليمها في مدة زمنية محددة، فالطلبة الذين يعانون من ضعف مهارات ادارة الوقت يكونوا اقل قدرة على حل المشكلات، والسيطرة والتحكم في مجريات امورهم ومعالجة الضغوط التي يتعرضون لها وهم اقل كفاءة وفعالية في ادارة المهام التي يكلفون بها (القرشي، 2021). وذكر أبريليا سيتواتي، و سياري فيترا راياجينانسيه، وعرفان فاهريزه، ومفيد فوزية (Aprilia Setyowati, 2019, Syari Fitrah Rayaginansih, Irfan) ان القلق هو مشكلة تحدث غالبًا في عالم التعليم ويعاني منها الطلاب على العديد من المستويات، بما في ذلك طلاب الجامعات. من بين العديد من أنواع القلق، يبدو أن قلق الاختبار هو القلق الأكثر شيوعًا بين الطلاب. يخضع الطلاب منذ مراحل تعليمهم الأولى وحتى الجامعة الى عدد كبير من الاختبارات والتقييمات، يواجه أكثر الطلاب هذه الحالات بالحد الطبيعي من القلق والتوتر، الا اننا نجد بعض الطلاب يواجهون هذه الاختبارات والتقييمات بالقلق الحاد الذي يؤثر على ادائهم فيها، وبالتالي على تقدمهم فيها. وادرك علماء النفس اهمية دراسة العلاقة بين القلق والتعلم، وكشفت كثير من نتائج الدراسات ان بعض



الطلاب ينجزون اقل من مستوى قدراتهم الفعلية في بعض المواقف التي تتسم بالضغط كمواقف التقويم والاختبارات. وقد أطلقوا على القلق في هذه المواقف هذه التسمية: قلق الاختبارات، باعتباره يشير الى نوع من القلق العام يظهر في مواقف معينة مرتبطة بالاختبارات والتقويم بصفة عامة، وذلك لاضطراب وتوتر الطلاب في هذه المواقف (سالم، 2016). وان مشكلة القلق باتت من الظواهر الملحوظة في هذا العصر، وتظهر بشكل واضح لدى الطلبة، ويعزو ذلك الى التغيرات في ظروف الحياة المختلفة، والعوامل البيئية وعوامل أخرى وراثية، كما يؤكد ان شدة القلق ودرجته تختلفان من شخص الى اخر، كل حسب اهدافه وطموحاته واوضاعه العامة، لذلك يسعى الطالب الى التكيف مع نفسه ومع البيئة المحيطة، لكن القلق بدرجاته القصوى يشعر الطالب باضطرابات تؤثر في حياته الجامعية وتكيفه النفسي والاجتماعي والاكاديمي، فقد يتأثر اداؤه ومعدله التراكمي نتيجة القلق العام وقلق الاختبار بشكل خاص، مما يترتب عليه قصور واضح في مختلف المواقف ومنها الاداء الاكاديمي والتحصيل الدراسي (حمادنة، 2017). واوضح العنزي (2020) ان الخبرات الدراسية والفشل الذي يتعرض له بعض الطلاب اثناء مسيرة حياتهم الدراسية يعان نتائجها لعدة عوامل متعددة منها: العوامل المعرفية، والعوامل الاسرية مثل عدم اهتمام الاسرة بالتحصيل الدراسي وسوء التوافق الدراسي بين الطالب وزملائه، او بين الطلاب ومدرسيهم، مما يترتب عليه سوء في ادائهم الأكاديمي.

مشكلة الدراسة: تكمن مشكلة الدراسة في أن قلق الاختبار يعد من أبرز التحديات التي تواجه طالبات المرحلة الثانوية، حيث يؤثر بشكل سلبي على أدائهن الأكاديمي وثقتهن بأنفسهن. والعديد من الطالبات يشعرن بالتوتر والقلق قبل وأثناء الاختبارات، مما يؤدي إلى انخفاض مستوى التركيز والاداء. وتعتبر المرحلة الثانوية مرحلة فاصلة في حياة الطلبة، وتحديد مستقبلهم بالانتقال الى المرحلة الجامعية، وبناء على الدراسات السابقة أكد الكثير من الباحثين على ان قلق الاختبار يؤثر بصورة سلبية على درجات الاختبار. مثل دراسة سالم (2016)، ودراسة بأسعد وباشامخة (2021)، ودراسة عضبيات (2021). وعلى الرغم من أهمية التعامل مع قلق الاختبار، إلا أن هناك نقصاً في البرامج الإرشادية المخصصة لهذه الفئة العمرية. لذلك تهدف هذه الدراسة إلى تقييم فاعلية برنامج إرشادي مصمم لخفض مستوى قلق الاختبار لدى طالبات المرحلة الثانوية. وكما اوصت دراسة بأسعد وباشامخة (2021) بعمل برامج ارشادية للطالبات قبل الامتحانات في كيفية التعامل مع قلق الامتحانات. وتحدت مشكلة الدراسة الحالية في محاولة وضع برنامج إرشادي لخفض مستوى قلق الاختبار لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدارس منابر العلم بالدمام. وعليه يكمن صياغة مشكلة بالتساؤل الرئيسي التالي: ما فاعلية برنامج إرشادي في خفض مستوى قلق الاختبار لدى الطالبات المرحلة الثانوية بمدارس منابر العلم بالدمام؟ ويتفرع من هذا التساؤل الاسئلة التالية:

1/ هل توجد فروق بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة في درجات القياس القبلي لمقياس قلق الاختبار لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدارس منابر العلم بالدمام؟

2/ هل توجد فروق بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة في درجات القياس البعدي لمقياس قلق الاختبار لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدارس منابر العلم بالدمام؟

3/ هل توجد فروق بين درجات المجموعة التجريبية في درجات القياس القبلي والبعدي لمقياس قلق الاختبار لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدارس منابر العلم بالدمام؟

أهداف الدراسة: تهدف الدراسة لتحقيق الأهداف الآتية:

أ/ تصميم برنامج إرشادي لخفض قلق الاختبار لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدارس منابر العلم بالدمام.

ب/ بيان مدى تأثير البرنامج على خفض قلق الاختبار لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدارس منابر العلم بالدمام.

ج/ تحسين أداء الطالبات أثناء الاختبارات نتيجة للمهارات والاستراتيجيات المعطاة في البرنامج الإرشادي.

أهمية الدراسة

تتمثل أهمية الدراسة العلمية في تناولها لمتغياً مهم في العملية التعليمية وهو قلق الاختبار، مما يؤدي إلى الوصول إلى معلومات أعمق عن دوره في تحسين العملية التعليمية، تزود المكتبة العربية بصورة عامة بنتائج علمية عن مفهوم "قلق الاختبار" حيث إنه حسب علم الباحثة توجد دراسات عربية قليلة تناولت موضوع تصميم برنامج، إعداد برنامج إرشادي يهتم بقلق الاختبار، حيث إنهن في مرحلة حرجة وفيها تذبذب في الآراء، والأفكار، وتساعد جلسات البرنامج التي تحتوي على محاضرات إرشادية وأنشطة، على تنمية مهارات الطالبات على تخفيض قلق الاختبار وتعتبر نتائج الدراسة الراهنة إضافة جديدة إلى التراث العلمي الخاص بقلق الاختبار.



بينما تتمثل أهمية الدراسة العملية في أنها قد تسهم في تطوير برامج إرشادية، يمكن الاستفادة منها في تحسين مقدرة الطالبات على التحصيل الدراسي، تقدم توصيات نابجة من دراسة علمية يمكن استخدامها في شكل دورات تدريبية للطالبات بهدف تنمية مهارتهن في خفض قلق الاختبار، فتح المجال أمام الباحثين لإجراء مزيد من الدراسات المرتبطة بقلق الاختبار.

فروض الدراسة:

1/ لا توجد فروق بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة في درجات القياس القبلي لمقياس قلق الاختبار لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدارس منابر العلم بالدمام؟

2/ توجد فروق بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة في درجات القياس البعدي لمقياس قلق الاختبار لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدارس منابر العلم بالدمام؟

3/ توجد فروق بين درجات المجموعة التجريبية في درجات القياس القبلي والقياس البعدي لمقياس قلق الاختبار لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدارس منابر العلم بالدمام؟

محددات الدراسة:

اقتصرت الدراسة على معرفة فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى قلق الاختبار لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدارس منابر العلم بالدمام، وكشف الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في درجات الاختبار، والمنهج المستخدم هو المنهج التجريبي وبالعيننة المنتقاة والبالغ عددها (44) طالبة من مدارس منابر العلم بالدمام، في الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 2024/2025م، وبالأدوات التي تم استخدامها وهي مقياس قلق الاختبار، وبالأساليب الإحصائية المتبعة وهي: معامل ارتباط بيرسون، والفاكتورباخ اختبار T لعينتين.

القلق الإرشادي

عرف الإنسان القلق منذ أقدم العصور، وكثيرا ما يطلق على العصر الحالي عصر القلق، بسبب التغيرات الحضارية والتقدم التكنولوجي المتسارع. فإنسان الوقت الحاضر يعيش في عالم متغير وتحت تأثيرات متعددة اجتماعية، وثقافية وسياسية، وقد تعقدت الحياة التي يعيشها، ولم يعد الإنسان قادرا على تحقيق أهدافه ولم تعد الأهداف قادرة على جلب الطمأنينة والأمن النفسي (بأسعد وباشامخة، 2021). وأيضا أشار جونج Jung إلى أن عدم مشاركة الطلاب كان مؤشرا قويا لانخفاض الإنجاز، وسوء التوافق والتسرب المدرسي. وان المدرسة تشكل جزءاً أساسياً من بيئة الطلاب الاجتماعية، وتؤثر بشكل كبير على أداء الطلاب الأكاديمي (Jung, 2008). وفي دراسة يونس ألتونداغ، وسيفا بولوت (2019) Yunus Altundag, Sefa Bulut، ذكر ان قلق الاختبار يعتبر ظاهرة شائعة جداً لوحظت في مستوى التعليم من رياض الأطفال إلى الصف الثاني عشر في جميع أنحاء العالم. ويتخذ شكلاً أكثر تعقيداً وإجهاداً في البلدان التي تستخدم الامتحان الوطني في القبول بالجامعة. وان قلق الاختبار هو حالة انفعالية شديدة نسبياً قد يكون لها انعكاسات جسدية وعقلية بالإضافة الى مظاهرها الانفعالية التي تتضح في مشاعر الخوف والتردد والشك وعدم السعادة، كما تتضح مظاهرها الجسمية في الاحساس بالصداع وامراض المعدة والشعور بالإرهاق وزيادة العرق دون جهد يستحق ذلك، ومن امثلة المظاهر العقلية: صعوبة التركيز وبعض صور النسيان، ويضعف القدرة على التفكير والادراك والاستيعاب، الامر الذي يجعل العقل البشري في فزع عميق لمجرد الاطلاع على ورقة الاختبار او عند طلب الاجابة على تساؤلات الاختبار شفاهه (اسماعيل، 2019).

اسباب قلق الاختبار: ان اهم العناصر الباعثة للقلق هي الشعور بالعجز والعدوان والدونية، وينتج عن مشاعر الدونية والنضال من اجل التفوق، وايضا ينشا القلق من التفاعل بين الفرد والمجتمع، وهو سلوك متعلم من البيئة التي يعيش فيها الانسان (الحد، 2022). وذكر القرشي (2021) ان أي اختبار يجتازه الانسان سوف يقرر مصيره في جانب معين من جوانب حياته، مثل النجاح في الدراسة، القبول في وظيفة معينة، فان هذه الاختبارات تحظى لدى البعض بهالة من الاثارة والتصميم والتهويل وذلك يعود الى اسباب عدة. وان شعور الطلاب بالقلق اثناء الدراسة قد يكون له ما يبرره مثل:

1/ شعور الطالب بانهم ضعيف في احدى المواد العلمية وخوفه من الرسوب.

2/ حدة المنافسة على الكليات، وميل الوالدين الى المقارنة بين وضع ابنائهم ووضع ابناء الاقارب والمعارف.

3/ تكسب الطلاب في الفصول الدراسية مما يقلل من قدرتهم على التحصيل.

4/ المناهج المطولة التي قد يقف الكثير من الطلاب حيالها موقف المتفرح وينتهي بهم الامر للرسوب.



5/ سبب خارجي يرتبط بمتطلبات النمو: مثل مرور الطالب بمرحلة المراهقة بما فيها من معاناة، فينعكس قلق المراهق على علاقته بأقرانه وبأسرته وبمعلميه كما يؤثر في تحصيله الدراسي وقدرته.

وأوضح عضيبات (2021) ان هنالك العديد من الاسباب لقلق الاختبار من قبل الطالب: ضعف في الرغبة في التفوق وتحقيق النجاح، عدم الاستعداد للاختبارات كما يجب، وجود نقص بالثقة بالنفس والقدرات، ووجود تصورات سلبية لدى اولياء الامور او لدى الطالب نفسه نحو الاختبارات، وصعوبة الاختبارات، والضغط الاسرية الملقاة على الطالب نفسه، حيث تفرض بعض الاسر احيانا على الطالب تحقيق نجاح أكاديمي مرتفع جدا لا يتناسب مع قدراته، وهذا يتسبب في اقبال كاهل الطالب، الوحدة، وعدم الاحساس بالأمن والحرمان. ومن اجل التصدي لحل هذه المشكلة يجب: تفعيل دور المرشد النفسي في خفض مستوى قلق الاختبار لدى الطلبة، وتدريب الطلبة على ممارسة تمارين الاسترخاء، ويتوجب تدريب الطلبة على التمارين الرياضية التي تسهم في التخلص من التوتر والقلق، وتوعية الاهل على كيفية التعامل مع ابنائهم خلال فترة الاختبارات (عضيبات، 2021).

الدراسات السابقة:

أجرى بني سلامة وجرادات (2022) دراسة هدفت إلى التعرف إلى استراتيجيات التعامل مع قلق الاختبار المتنبئة بالتفاؤل والدافعية الداخلية لدى طلبة جامعة جدارا. تكونت عينة الدراسة من (425) طالبا وطالبة. ولتحقيق أهداف الدراسة، استخدم مقياس لاستراتيجيات التعامل مع قلق الاختبار، ومقياس للتفاؤل، ومقياس للدافعية الداخلية. وأظهرت النتائج أن الذكور يستخدمون استراتيجيات ضبط الموقف أكثر بشكل دال من الإناث؛ وأن طلبة كليات العلوم الإنسانية والاجتماعية يستخدمون استراتيجيات ضبط القلق وكبت القلق وضبط الموقف أكثر بشكل دال من طلبة كليات العلوم الطبيعية؛ وأن طلبة السنتين الثالثة والرابعة يستخدمون استراتيجيات ضبط الموقف أكثر بشكل دال من طلبة السنة الأولى، وأن طلبة السنة الثالثة يستخدمون هذه الاستراتيجيات نفسها أكثر بشكل دال من طلبة السنة الثانية. وتم التوصل إلى أن استراتيجيات قلق الاختبار المتنبئة بالتفاؤل هي استراتيجيات: ضبط القلق، وكبت القلق، وضبط الموقف، وضبط الخطر، على التوالي؛ في حين أن استراتيجيات قلق الاختبار المتنبئة بالدافعية الداخلية هي استراتيجيات: ضبط القلق، وضبط الخطر، وضبط الموقف، على التوالي.

هدفت دراسة بأسعد وباشامخة (2021) إلى الكشف عن مستوى القلق وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة حضرموت. وقد استخدم الباحثان مقياس قلق الامتحانات لسارسون، وتكونت عينة الدراسة من (130) طالبة تم اختيارهم بالطريقة القصدية. وأظهرت النتائج أن مستوى القلق لدى طالبات المرحلة الثانوية في المستوى المتوسط، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2,2578)، ووجدت فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الامتحانات وفقا لمتغير مستوى التحصيل العلمي للطالبات ولصالح المستويين (ممتاز، جيد جدا)، ولم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحانات وفقا لمتغير التخصص وحالة الوالدين. وأوصت الدراسة بعمل برامج للطالبات قبل الامتحانات في كيفية التعامل مع قلق الامتحانات، كما أوصت بضرورة وجود أخصائي اجتماعي مؤهل للتعامل مع قلق الامتحانات لدى طالبات المرحلة الثانوية.

أنجز القرشي (2021) دراسة هدفت الى التعرف على العلاقة بين درجات طالبات جامعة الطائف على مقياس إدارة الوقت ودرجاتهن على مقياس الضغوط الأكاديمية، والتعرف على العلاقة بين درجات طالبات جامعة الطائف على مقياس إدارة الوقت ودرجاتهن على مقياس قلق الاختبار، والكشف عن الفروق بين متوسطي درجات طالبات جامعة الطائف في مقياس إدارة الوقت وفقا للتخصص، وللتوصل الي هذه الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وتم استخدامه لأنه يتناسب مع أهداف هذا البحث وإجراءات تطبيقه، وتكونت العينة الأساسية من (280) طالبة، وتوصلت النتائج الي وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين إدارة الوقت والضغوط الأكاديمية لدى طالبات جامعة الطائف، وتوجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين إدارة الوقت وقلق الاختبار لدى طالبات جامعة الطائف.

هدفت دراسة العنزي (2020) إلى فحص العلاقة الارتباطية بين الثقة بالنفس وقلق الامتحان وتكونت عينة البحث من (436) من طلبة وطالبات الصف الحادي عشر والثاني عشر، واستخدم الباحث مقياس الثقة بالنفس من إعداد الباحث، ومقياس قلق الامتحان، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الثقة بالنفس وقلق الامتحان وعدم وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في الثقة بالنفس، وكشفت نتائج الدراسة عن فروق جوهرية دالة لصالح عينة الذكور في قلق الامتحان بمعنى أن الطلبة يستشعرون الخوف من الامتحان أكبر من الإناث. وانتهت النتائج لفروق إحصائية بين مستويات قلق الامتحان حيث حصل منخفض قلق الامتحان على متوسط مرتفع في الثقة بالنفس والعكس صحيح أن ذوي قلق الامتحان المرتفع حصلوا على درجات منخفضة في الثقة بالنفس.



وفي دراسة اجراها إيرين وارنيك، ليندا ماريا هافينجر، هانا كونرادى، نيل رايس، أورسولا لوكا كراوسجريل، سونيا روهلمان Irene & Others (2020). بهدف تصميم ومراجعة برنامج إرشادي موجه عبر الإنترنت لقلق الاختبار لدى طلاب الجامعات. تم تحديد الطلاب الذين يعانون من قلق الاختبار والمسجلين بمركز إرشاد جامعي وعددهم (40) طالبا. تم قياس قلق الاختبار والضيق النفسي قبل وبعد تعرضهم للبرنامج. أظهرت النتائج انخفاضاً كبيراً في قلق الاختبار. كما كان هناك انخفاض كبير في الضائقة النفسية العامة والقلق العام. وكان المشاركون راضين إلى حد كبير عن مدى فائدة البرنامج وتكوينه.

أجرى (Yunus Altundag, Sefa Bulut (2019): دراسة هدفت الى اختبار فعالية نهج الاستشارة الموجزة التي تركز على حل مشكلة قلق الاختبار لدى طلاب السنة الأخيرة في المدرسة الثانوية. أجريت دراسة تجريبية في مدرسة ثانوية في الأناضول في بولو. شارك في الدراسة ستة عشر طالباً، ثمانية منهم كانوا في المجموعة التجريبية، وثمانية آخرون كانوا في المجموعة الضابطة. وتراوحت أعمار الطلاب بين 16 و18 عاماً، وكان متوسط أعمار المجموعة التجريبية 17 عاماً، بينما كان 16.87 عاماً في المجموعة الضابطة. وكان ستة من المشاركين من الذكور، بينما كانت عشر من الإناث. وتم استخدام اختباري مان ويتي يو وويلكوكسون للتصنيف الموقع. وكشفت النتائج أن الإرشاد النفسي الفردي المكون من أربع جلسات والمبني على النهج الموجز المرتكز على الحل كان فعالاً في التخفيف من قلق الاختبار لدى الطلاب. وقد تبين أن هذه النتائج تتفق مع الأدبيات ذات الصلة.

جاءت دراسة: Others & Aprilia (2019): التي هدفت إلى تقليل قلق الاختبار الذي يعاني منه طلاب الفصل الدراسي الثاني بقسم أنظمة المعلومات بجامعة معصوم. تم تصنيف الدراسة على أنها دراسة كمية. بالمنهج شبه التجريبي بتصميم مجموعة ضابطة غير متكافئة قبل الاختبار وبعده. تم اختيار عينات الدراسة من خلال أسلوب أخذ العينات العشوائية البسيطة. استخدمت أداة البحث استبانة القلق لمواجهة الاختبار. وأظهرت نتائج الدراسة أن الإرشاد المعرفي السلوكي دال إحصائياً في تقليل قلق الاختبار بين عينة الدراسة. انجز اسماعيل (2019) دراسة هدفت الى التقليل من قلق الاختبار من خلال برنامج ارشادي، وهدفت ايضا الي التعرف علي جودة البرنامج الإرشادي المقدم لطالبات الكلية في المستوى الأول وعلاقته بكل من الانتماء وقلق الاختبار وتكونت عينة الدراسة من (34) طالبة في المستوى الأول، وتم تطبيق مقياسي الانتماء وقلق الاختبار على كل الطالبات، واتبع المنهج التجريبي المكون من مجموعتين ضابطة وتجريبية. وكانت النتائج أنه بزيادة جودة البرنامج الإرشادي المقدم للطالبات يزداد الانتماء وتزداد الطالبات ثقة بالنفس وتكون أقل قلقاً من الطالبات التي لم تحضر البرنامج الإرشادي.

جاء الرشدي (2018) بدراسة هدفت الى التعرف على أهم مسببات قلق الاختبار لدى طلبة المرحلة المتوسطة في دولة الكويت. وتمثلت اداة الدراسة في استبانة، مكونة من (30) عبارة وزعت على ثلاثة محاور تتناول مسببات قلق الاختبار التي مصدرها الطالب نفسه، والأسرة، والمدرسة. وتكونت عينة الدراسة من (430) طالبا وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من منطقتي الفروانية ومبارك الكبير التعليميتين، وكشفت النتائج عن أن عينة الدراسة يعانون من قلق الاختبار بشكل عام بدرجة متوسطة؛ حيث جاءت إجاباتهم على الأداة بمتوسط حسابي (1.91) من أصل (3) درجات. وهو متوسط حسابي درجته متوسطة. وجاء ترتيب مسببات قلق الاختبار لدى عينة الدراسة على النحو التالي: مسببات قلق الاختبار التي تتعلق بالمدرسة؛ في المرتبة الأولى، ثم مسببات قلق الاختبار التي تتعلق بالطالب نفسه، وأخيرا مسببات قلق الاختبار التي تتعلق بالأسرة. وقد تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية لمسببات قلق الاختبار تعزى لمتغير الجنس حيث كان متوسط الاناث هو الأكبر. ووجود فروق تعزى لمتغير الصف فكان متوسط طلبة الصف الثامن هو الأكبر، وكذلك تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمسببات قلق الاختبار تعزى لمتغير المستوى التعليمي للأمم. ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المستوى التعليمي للأب حول تقدير العينة لمسببات قلق الاختبار لدى الطلبة في جميع محاور الدراسة.

كشفت حمادنة (2017) عن فاعلية برنامج ارشادي جماعي في خفض مستوى قلق الاختبار، وتحسين عادات الاستدكار لدى عينه من الطلاب المتفوقين في كلية التربية، تكونت عينة الدراسة من (20) طالبا، وزعوا بالتساوي في مجموعتين هما المجموعة الضابطة (10) طلاب لم تخضع للبرنامج الإرشادي، والمجموعة التجريبية (10) طلاب، وخضعت للبرنامج الإرشادي، واستخدم في جمع البيانات مقياس قلق الاختبار، وتوصلت الدراسة الى: وجود تأثير فاعل للبرنامج الإرشادي الجماعي في خفض قلق الاختبار.

قدم سالم (2016) دراسة هدفت الي معرفة قلق الاختبار وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طالبات جامعة حائل. وتكونت عينة الدراسة من (652) طالبة، واستخدمت المنهج الوصفي، وتوصلت الدراسة الى عدة نتائج أهمها: وجود علاقة الارتباطية عكسية دالة احصائيا بين قلق الاختبار والتحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية بجامعة حائل.

التعليق على الدراسات السابقة: تبين من خلال استعراض الدراسات السابقة أنها تنوعت في أهدافها، وعيانتها، وأدواتها، ومناهجها.



من حيث الأهداف: هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج إرشادي في خفض مستوى قلق الاختبار لدى طالبات مدارس منهاج الرسالة بسكاكا. بينما الدراسات السابقة تناولت متغير قلق الاختبار مع متغيرات أخرى مثل دراسة بني سلامة وجرادات (2022) التي هدفت إلى التعرف إلى استراتيجيات التعامل مع قلق الاختبار المتنبئة بالتفاؤل والدافعية الداخلية، ودراسة بأسعد وباشامخة (2021) التي هدفت للكشف عن مستوى القلق وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة حضرموت، ودراسة القرشي (2021) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين درجات طالبات جامعة الطائف على مقياس إدارة الوقت مقياس الضغوط الأكاديمية وقلق الاختبار، ودراسة الرشدي (2018) هدفت إلى التعرف على أهم مسببات قلق الاختبار، ودراسة سالم (2016) هدفت إلى معرفة قلق الاختبار وعلاقته بالتحصيل الدراسي، ودراسة العنزي (2020) التي هدفت إلى فحص العلاقة الارتباطية بين الثقة بالنفس وقلق الامتحان، ماعدا دراسة Yunus Altundag, Sefa Bulut (2019) هدفت إلى اختبار فاعلية نهج الاستشارة الموجزة التي تركز على حل مشكلة قلق الاختبار. دراسة Aprilia & Others (2019) هدفت إلى تقليل قلق الاختبار، ودراسة Irene & Others (2020) بهدف تصميم ومراجعة برنامج إرشادي موجه عبر الإنترنت لقلق الاختبار. دراسة اسماعيل (2019) التي هدفت إلى تقليل من قلق الاختبار من خلال برنامج إرشادي، وهدفت أيضا إلى التعرف على جودة البرنامج الإرشادي المقدم لطالبات الكلية في المستوى الأول وعلاقته بكل من الانتماء وقلق الاختبار، ودراسة حمادنة (2017) التي كشفت عن فاعلية برنامج إرشادي جماعي في خفض مستوى قلق الاختبار، وتحسين عادات الاستذكار.

من حيث مجتمع وعينات الدراسات: تناولت الدراسة الحالية طالبات الصف الثالث ثانوي، بينما الدراسات السابقة معظم تناول طلاب الجامعة مثل دراسة بني سلامة وجرادات (2022) طلبة جامعة جدارا، ودراسة القرشي (2021) طالبات جامعة، ودراسة اسماعيل (2019) طالبات جامعة، ودراسة حمادنة (2017) الطلاب المتفوقين الجامعيين، ودراسة سالم (2016) طالبات جامعة، ودراسة: Irene & Others (2019) Aprilia & Others (2019) طلاب جامعة، ودراسة Irene & Others (2020) طلاب الجامعات. ما عدا دراسة بأسعد وباشامخة (2021) تمثلت عينتها في طالبات المرحلة الثانوية، ودراسة الرشدي (2018) تمثلت عينة الدراسة في طالبات المرحلة المتوسطة، ودراسة العنزي (2020) طالبات المرحلة الثانوية، ودراسة Yunus Altundag, Sefa Bulut (2019) طلاب السنة الأخيرة في المدرسة الثانوية.

من حيث الأدوات: تنوعت الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة تبعاً لأهداف كل دراسة. أما الدراسة الحالية فقد استخدمت مقياس قلق الاختبار من إعداد الباحثة وإعداد برنامج إرشادي لخفض مستوى القلق. بينما الدراسات بعضها استخدم مقياس قلق الاختبار مثل دراسة بأسعد وباشامخة (2021) استخدم مقياس قلق الامتحانات لسارسون، ودراسة الرشدي (2018) استبانة لقياس قلق الاختبار، ودراسة حمادنة (2017) مقياس قلق الاختبار، ودراسة سالم (2016) مقياس قلق الاختبار، ودراسة Aprilia & Others (2019) استبانة القلق لمواجهة الاختبار، ودراسة Irene & Others (2020) مقياس قلق الاختبار والضيق النفسي، بينما بقيت الدراسات استخدمت مقياس قلق الاختبار مع مقاييس أخرى مثل دراسة بني سلامة وجرادات (2022) مقياس استراتيجيات التعامل مع قلق الاختبار، ومقياس للتفاؤل، ومقياس للدافعية الداخلية، ودراسة القرشي (2021) استخدمت مقياس الضغوط الأكاديمية، ومقياس إدارة ومقياس قلق الاختبار، واسماعيل (2019) مقياس الانتماء وقلق الاختبار، ودراسة العنزي (2020) مقياس الثقة بالنفس وقلق الامتحان، ودراسة Yunus Altundag, Sefa Bulut (2019) استخدام اختبائي مان ويتي يو وويلكوكسون للتصنيف الموقع.

من حيث المنهج: دراسة بني سلامة وجرادات (2022) المنهج التجريبي، ودراسة بأسعد وباشامخة (2021) استخدم المنهج الوصفي، ودراسة القرشي (2021) استخدمت المنهج الوصفي، واسماعيل (2019) واتبع المنهج التجريبي المكون من مجموعتين ضابطة وتجريبية، ودراسة الرشدي (2018) اتبعت المنهج الوصفي، ودراسة حمادنة (2017) المنهج التجريبي، ودراسة سالم (2016) المنهج الوصفي، ودراسة العنزي (2020) اتبعت المنهج الوصفي، ودراسة Yunus Altundag, Sefa Bulut (2019) اتبعت المنهج التجريبي، ودراسة: Aprilia & Others (2019) بالمنهج شبه التجريبي بتصميم مجموعة ضابطة غير متكافئة، ودراسة Irene & Others (2020) المنهج التجريبي.

تميزت الدراسة الحالية بتفرداها في تناولها عينة طالبات الصف الثالث ثانوي، وجميع الدراسات السابقة تناولت طلبة جامعة من الجنسين، وطالب مداس للمراحل المختلفة. ولم تكن هناك دراسة في بيئة تناول طالبات الصف الثالث ثانوي.

- **تميزت الدراسة الحالية:** بتصميم برنامج متكامل لتنمية المهارات الشخصية للطالبات، ومقدرتهن على مواجهة قلق الاختبار. تجدر الإشارة إلى أن الباحثة استفادت من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة في إثراء الإطار النظري، ووضع الأداة المناسبة لقياس متغير الدراسة، ومناقشة النتائج، وربطها بالنتائج الحالية.



منهجية وإجراءات الدراسة.

منهج الدراسة: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وهو التسمية التي تطلق على تصميم البحث الذي يهدف إلى اختبار علاقات العلة والمعلول حتى يصل إلى أسباب الظواهر. وتتضمن الدراسة التجريبية التصميم التجريبي الحقيقي، تصميم المجموعتين، التجريبية (مجموعة المعالجة) وضابطة (مجموعة المقارنة) ذات الاختبار القلبي والبعدي معا (أبو علام، 2006، 190).

مجتمع الدراسة: تمثل في طالبات المرحلة الثانوية.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (44) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية بمدارس منابر العلم بالدمام، المقيدات في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي 2025/2024م، وشملت طالبات الصف الثالث ثانوي. وهي عينة مختارة لهذه الدراسة، نظراً لأنهن في آخر المرحلة الثانوية وهي مرحلة انتقالية، ومصيريه، وتحصيلهن له دور كبير في تحديد التخصص وبالتالي المستقبل، ولذلك هن أوج لاكتساب الكثير من المهارات، بئية مواجهة التحديات المستقبلية وهذا ما أكدته دراسة بأسعد وباشامخة (2021) ان حدة القلق تزداد غالباً بين طلبة المرحلة الثانوية إذا ما أدركوا ان مصيرهم في هذا الامتحان وهو النجاح او الفشل، مما يعني لهم الشيء الكثير بالنسبة لأثبات وجودهم او تحقيق ذواتهم. كذلك فان نتيجة الامتحان هي التي تحدد دخولهم الجامعات او عدم دخولهم مما يرفع مستوى القلق لديهم ايضاً. وهذا بدوره يؤدي الى التوتر والقلق لدى الطلبة.

العينة الاستطلاعية: استخدمت هذه العينة للتعرف على الخصائص السيكومترية للمقياس المستخدم في الدراسة الحالية، وتكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (20) طالبة. من طالبات الصف الثالث ثانوي بمدارس منابر العلم بالدمام، تراوحت أعمارهن ما بين 16 إلى 17 سنة.

عينة الدراسة الأساسية: تكونت من (44) طالبة، وتراوحت أعمارهن ما بين (16 إلى 17). تم تقسيمهن الى مجموعتين: (أ) تمثل المجموعة التجريبية و(ب) تمثل المجموعة الضابطة، تحتوي كل مجموعته على (22) طالبة. لضمان تكافؤ المجموعتين، تم ضبط المتغيرات الآتية: المستوى الدراسي الأول، والعمر والمستوى الأكاديمي، والبيئة الاجتماعية. وتحددت العينة (22) طالبة، لضمان ضبط نتائج البرنامج. أكدت دراسة ميورا وآخرين أن درجات الاندماج الإدراكي والسلوكي للطلاب ينخفض مع زيادة حجم الفصل. (Maura & Pilpotti, 2017)

أدوات الدراسة:

مقياس قلق الاختبار:

وصف المقياس: صمم المقياس لمعرفة مستوى درجة قلق الاختبار لدى الطالبات، وبعد الاطلاع على الأدب السيكولوجي، والمقاييس التي استخدمت في الدراسات السابقة ومنها: دراسة عضيبيات (2021) ودراسة اسماعيل (2019) ودراسة حمادنة (2017)، قامت الباحثة بإعداد المقياس، وتكون في صورته الأولية من (39) عبارة. تجيب عنها الطالبة بتقدير ثلاثي (غالباً- حياناً- لايداً) وتمثلها التقديرات (1،2،3) على التوالي. وبعد عرضه على المحكمين المختصين، واخذت ملاحظاتهم بعين الاعتبار وتم اجراء اللازم. وتتراوح درجات المقياس من (117 إلى 39) درجة، تشير الدرجة المرتفعة الى ارتفاع مستوى القلق، والدرجة المنخفضة إلى انخفاض مستوى القلق. وبعد اجراء الصدق الداخلي للاختبار تبين ان العبارات رقم (22،37) ذات ارتباط ضعيف والعبارة رقم (29) ذات ارتباط سالب لذلك تم حذفها حتى لا تؤثر على الاتساق الداخلي للمقياس ليصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (36) فقرة، تتراوح درجاته من (108 إلى 36) درجة.

صدق المقياس.

الصدق: وتم تقديره من خلال: صدق المحكمين وصدق البناء.

صدق المحكمين لمقياس قلق الاختبار: للتحقق من دلالات صدق المحتوى للمقياس، تم عرض مقياس قلق الاختبار على مجموعة من المتخصصين في مجالات علم النفس والتربية، وذلك للتأكد من مدى مناسبة كل فقرة فيه، ووضوح الفقرات، وصياغتها اللغوية. **الثبات والاتساق الداخلي:** لمعرفة الاتساق الداخلي للاختبار قلق الاختبار قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية حجمها (20) طالبات بنسبة 45% من حجم العينة المختارة للتأكد من ثبات واتساق بنود المقياس، كما هو موضح في الجدول ادناه.

جدول (1) يوضح الاتساق الداخلي لبنود مقياس قلق الاختبار باستخدام معامل ارتباط بيرسون ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للمقياس.



| رقم العبارة | درجة الارتباط |
|-------------|---------------|-------------|---------------|-------------|---------------|-------------|---------------|-------------|---------------|-------------|---------------|-------------|---------------|
| 1 | 0.409 | 7 | 0.602 | 13 | 0.601 | 19 | 0.601 | 25 | 0.501 | 31 | 0.501 | 37 | 0.101 |
| 2 | 0.706 | 8 | 0.660 | 14 | 0.464 | 20 | 0.664 | 26 | 0.664 | 32 | 0.604 | 38 | 0.612 |
| 3 | 0.422 | 9 | 0.557 | 15 | 0.607 | 21 | 0.657 | 27 | 0.607 | 33 | 0.667 | 39 | 0.757 |
| 4 | 0.798 | 10 | 0.638 | 16 | 0.738 | 22 | 0.088 | 28 | 0.587 | 34 | 0.687 | - | - |
| 5 | 0.603 | 11 | 0.754 | 17 | 0.651 | 23 | 0.751 | 29 | -0.351 | 35 | 0.651 | - | - |
| 6 | 0.589 | 12 | 0.705 | 18 | 0.587 | 24 | 0.787 | 30 | 0.587 | 36 | 0.564 | - | - |

يتضح من جدول (1) والذي يوضح معامل ارتباط البنود، ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للمقياس، وتبين أن ارتباط العبارات موجب وذو دلالة إحصائية وعند مستوى دلالة 0.05 ما عدا العبارة رقم (22،37) ذات ارتباط ضعيف والعبارة رقم (29) ذات ارتباط سالب لذلك تم حذفها حتى لا تؤثر على الاتساق الداخلي للمقياس ليصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من عبارة بدلاً 36 عن 39 عبارة.

جدول (2) الثبات بواسطة الفاكرونباخ والصدق الذاتي بواسطة الجزر التريبيعي لمقياس قلق الاختبار.

| الصدق الذاتي بواسطة الجزر التريبيعي | الثبات بواسطة الفاكرونباخ | العبارات | |
|-------------------------------------|---------------------------|----------|-------|
| | | ضعيفة | سلبية |
| 0.949 | 0.901 | 2 | 1 |

يتضح من جدول (2) والذي يوضح معامل الفاكرونباخ والثبات والذي بلغ (0.901) والصدق الذاتي بواسطة الجزر التريبيعي والذي بلغ (0.949) لمعامل الثبات لمقياس قلق الاختبار وبعد حذف العبارات الضعيفة والسالبة الارتباط نستنتج ان المقياس يتمتع بمعاملات ثبات عالية ودالة إحصائية وبالتالي يصلح لمقياس السمة المبحوثة.

البرنامج الإرشادي: قامت الباحثة بإعداد البرنامج الإرشادي تكون من (10) جلسات لخفض قلق الاختبار للطالبات، من خلال الاطلاع على الأدبيات التي تلقي الضوء على موضوع البرنامج، وتحليل محتوى البرامج الإرشادية المتاحة للاستفادة منها في تصميم الجلسات، ويتضمن البرنامج مجموعة من الأنشطة والغنيات التي تساعد على تغيير وتعديل أفكار طالبات المجموعة التجريبية، واستبدال الأفكار غير المنطقية، بأفكار منطقية وواقعية، تعدل في سلوك الطالبات وتساعد على خفض قلق الاختبار لديهن. وتتمثل في (المحاضرات والمناقشات الجماعية- وورش العمل -الإقناع - الدعم الإيجابي- التغذية الراجعة- والواجبات الجماعية والفردية)، حيث يتم تقديمها بصورة مباشرة لأفراد المجموعة التجريبية، وبصورة فردية وجماعية حسب حاجة الطالبة. حتى يتمكن من الوصول الى تحقيق نتائج جيدة كان لابد من مراعاة: الاسس العلمية للبرنامج، التنظيم الجيد والتكامل، والدقة في تقديم الجلسات.

هدف البرنامج: يهدف البرنامج المستخدم في الدراسة الحالية إلى تنمية مهارات الطالبات في خفض قلق الاختبار، وذلك باستخدام بعض الأنشطة المختلفة، واستخدام الدعم الإيجابي، وتقديم المثيرات المرتبطة بالخبرات السارة وذلك من أجل تصحيح أفكارهن.

أهمية البرنامج: تعزى أهمية البرنامج إلى كونه يهتم بطالبات المرحلة الثانوية، وهن في مرحلة انتقالية من الحياة المدرسية الى الجامعية، ومشوار علمي يحتاج الى مهارات عالية حتى يتسنى للطالبات العبور بنجاح، وأيضاً أنها مرحلة حرجة ومرحلة تذبذب في الآراء، والأفكار. ومن خلال أنشطة البرنامج، التي تقدم لهن خلال جلسات البرنامج، تساعدن على اكتساب العديد من المهارات.

دور الباحثة في البرنامج: تنفيذ جلسات وأنشطة البرامج والإجابة على أسئلة الطالبات، وضبط الفصل، توجيه الأنشطة والأفكار بصورة مباشرة للطالبات، واتباع جلسات عصف ذهني لمعرفة ما يدور في اذهان الطالبات وتقييمها، والعمل على تقديم المساعدة للحلول الايجابية للطالبات، والانضباط والالتزام بالوقت المحدد للجلسات.

بناء البرنامج: تم بناء برنامج وفقاً للخطوات التالية:

أ/ الرجوع إلى بعض الأدبيات في مجال قلق الاختبار.

ب/ الرجوع إلى بعض نتائج البحوث السابقة في مجال قلق الاختبار. دراسة اسماعيل (2019) ودراسة حمادنة (2017).



ج/ الاطلاع على بعض المقاييس في مجال قلق الاختبار.

وصف البرنامج: يتكون البرنامج من (10) جلسات، ويستغرق تطبيق كل جلسة من (55-60) دقيقة، وتم تطبيق الجلسات بواقع جلستين أسبوعياً. وتم تطبيق المقياس قبل تطبيق البرنامج، وبعد الانتهاء من تطبيق جلسات البرنامج مباشرة.

جدول (3) جلسات البرنامج الارشادي لخفض قلق الاختبار

| الجلسات | الموضوعات | الهدف | مدة الجلسة |
|---------|---|--|------------|
| 1 | التعارف بين الباحثة واطباء المجموعة، وعرض ومناقشة محتوى البرنامج، والانشطة التي سوف يتم تقديمها. | تكوين علاقة ايجابية بين الباحثة واطباء المجموعة، والتعرف على طبيعة البرنامج ومحتواه. | 60 دقيقة |
| 2 | قلق الاختبار واسبابه والاعراض المصاحبة له واثاره على التحصيل الدراسي. | معرفة الطالبات بقلق الاختبار واسبابه واثاره على التحصيل الدراسي. | 60 دقيقة |
| 3 | مهارات بناء الثقة بالنفس، وكيفية تنميتها. | ان تعرف الطالبات على مهارات بناء الثقة بالنفس، وطرق تنميتها. | 60 دقيقة |
| 4 | عوامل تدني الثقة بالنفس. | ان تعرف الطالبات عوامل تدني الثقة بالنفس. | 60 دقيقة |
| 5 | الكفاءة الذاتية وتحقيق الذات | أن تدرك الطالبات مفهوم الكفاءة الذاتية وعلاقتها بتحقيق وإدارة الذات. | 60 دقيقة |
| 6 | مهارات ادارة الوقت والتخطيط الجيد | ان تتعرف الطالبات مهارات ادارة الوقت والتخطيط الجيد. | 60 دقيقة |
| 7 | دور التواصل الفاعل بين الطالبة وزميلاتها واثرة على تحصيلها الدراسي. | ان تعرف الطالبات دور التواصل الفاعل بين الطالبة وزميلاتها واثرة على تحصيلها الدراسي. | 60 دقيقة |
| 8 | مهارات الاستذكار الفعال ودورها في التحصيل الدراسي. | حث الطالبات على اتباع مهارات الاستذكار الفعال. | 60 دقيقة |
| 9 | مهارات واستراتيجيات التغلب على قلق الاختبار | تزويد الطالبات بمهارات واستراتيجيات التغلب على قلق الاختبار | 60 دقيقة |
| 10 | تقديم الشكر لأعضاء المجموعة على حضور اخر جلسة للبرنامج، التأكيد على ضرورة استخدامه ما تم تعلمه. وتطبيق الاختبار البعدي. | شكر الطالبات وتطبيق الاختبار البعدي. | 60 دقيقة |

مناقشة نتائج الدراسة:

للتحقق من الفرض الأول الذي ينص على انه: (لا توجد فروق دالة احصائية بين درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في درجات القياس القبلي لمقياس قلق الاختبار لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدارس منابر العلم بالدمام). يوضح الجدول رقم (4) الفروق بين المجموعتين في درجات القياس القبلي.



| الاستنتاج | القيمة الاحتمالية | قيمة ت المحسوبة | درجة الحرية | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | مجموعتي المقارنة | المتغير |
|--|-------------------|-----------------|-------------|-------------------|---------------|---------------------------|--------------|
| لا توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين | 0.623 | 00499 | 21 | 8.638 | 90.918 | المجموعة الضابطة القلبي | قلق الاختبار |
| | | | | 9.489 | 96.045 | المجموعة التجريبية القلبي | |

يلاحظ من جدول (4) والذي يوضح اختبار ت لعينتين مرتبطتين لمعرفة الفروق بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة في درجات القياس القلبي لمقياس قلق الاختبار لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدارس منابر العلم بالدمام، حيث يلاحظ أن القيمة المحسوبة (0.499)، والقيمة الاحتمالية (0.623) غير دالة، مما يدل على أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة في درجات القياس القلبي لمقياس قلق الاختبار لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدارس منابر العلم بدرجة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05. وتقر الباحثة ذلك بسلامة اختيار العينة بطريقة ذات خصائص متجانسة، وأن الطالبات يواجهن ظروفًا متشابهة، من أنظمتهم ولوائح دراسية، وبيئة دراسية واجتماعية، وأنشطته تعليمية، وطرق تدريس متشابهة. ومستوى تعليمي واحد وهن في نهاية المرحلة، وهي مرحلة ترتبط بمستقبل الطالبات، لذلك الظروف متشابهة بين المجموعتين أدت إلى نتيجة متقاربة.

التحقق من الفرض الثاني الذي ينص على أنه: (توجد فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة في درجات القياس البعدي في مقياس قلق الاختبار لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدارس منابر العلم بالدمام). ويوضح الجدول رقم (5) الفروق بين المجموعتين.

جدول (5) الفروق بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة

| الاستنتاج | القيمة الاحتمالية | قيمة ت المحسوبة | درجة الحرية | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | مجموعتي المقارنة | المتغير |
|--|-------------------|-----------------|-------------|-------------------|---------------|---------------------------|--------------|
| توجد فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي | 0.000 | 33.052 | 21 | 9.283 | 94.000 | المجموعة الضابطة البعدي | قلق الاختبار |
| | | | | 6.815 | 61.545 | المجموعة التجريبية البعدي | |

يلاحظ من جدول (5) والذي يوضح اختبار ت لعينتين مرتبطتين لمعرفة الفروق بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة في درجات القياس البعدي لمقياس قلق الاختبار لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدارس منابر العلم بالدمام، حيث يلاحظ أن القيمة المحسوبة (33.052)، والقيمة الاحتمالية (0.000) مما يدل على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة في درجات القياس البعدي لمقياس قلق الاختبار لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدارس منابر العلم بالدمام لصالح المجموعة التجريبية بدرجة دالة إحصائية وعند مستوى الدلالة (0.001). وتعزو الباحثة ذلك لدور البرنامج في مساعدة الطالبات على تنمية مهارات الشخصية مثل الثقة بالنفس، وكما أكد العنزي (2020) على أن الثقة بالنفس استجابة توافقية تجاه المتغيرات التي تواجه الطالب وإدراكه وتقبل الآخرين له وتقبله لذاته بدرجة مرتفعة، وهي ذات صلة بالتوافق النفسي والاجتماعي للفرد. وايضا من خلال واقعية البرنامج ومشاركة الطالبات الفاعلة واستجابتهن، وما يحتويه البرنامج من أنشطة تتناسب مع رغبات الطالبات، وطبيعة العلاقة بين أفراد المجموعة والمدرسة. وأكدت دراسة بأسعد وباشامخة (2021) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الامتحانات وفقا لمتغير مستوى التحصيل العلمي للطالبات. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة اسماعيل (2019) التي أكدت أنه بزيادة جودة البرنامج الإرشادي المقدم للطالبات تزداد ثقة بالنفس للطالبات ويظهرن قلما أقل من الطالبات التي لم يتعرضن للبرنامج الإرشادي.



وتتفق ايضا مع نتائج دراسة (Yunus Altundag, Sefa Bulut (2019) التي كشفت أن الإرشاد النفسي الفردي المبني على النهج الموجز المرتكز على الحل كان فعالاً في التخفيف من قلق الاختبار لدى الطلاب.

للتحقق من الفرض الثالث الذي ينص على انه: (توجد فروق دالة احصائيا في درجات المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مقياس قلق الاختبار لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدارس منابر العلم بالدمام).

جدول (6) الفروق في المجموعة التجريبية بين درجات القياس القبلي والقياس البعدي لمقياس قلق الاختبار

| المتغير | مجموعتي المقارنة | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجة الحرية | قيمة ت المحسوبة | القيمة الاحتمالية | الاستنتاج |
|--------------|---------------------------|---------------|-------------------|-------------|-----------------|-------------------|--|
| قلق الاختبار | المجموعة التجريبية القبلي | 96.045 | 9.489 | 21 | 29.745 | 0.000 | توجد فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي |
| | المجموعة التجريبية البعدي | 61.545 | 6.815 | | | | |

يلاحظ من جدول (6) والذي يوضح اختبارات لعينتين لمعرفة الفروق في المجموعة التجريبية بين درجات القياس القبلي والقياس البعدي لمقياس قلق الاختبار لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدارس منابر العلم بالدمام ، حيث يلاحظ أن القيمة ت المحسوبة (29.745)، والقيمة الاحتمالية (0.000) مما يدل على انه توجد فروق دالة إحصائيا في الدرجات لمعرفة الفروق في المجموعة التجريبية بين درجات القياس القبلي والقياس البعدي لمقياس قلق الاختبار لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدارس منابر العلم بالدمام لصالح القياس البعدي بدرجة دالة احصائياً وعند مستوى الدلالة (0.001). وتفسر الباحثة هذه النتيجة بان الفتيات والانشطة المعدة في جلسات البرنامج ادت الى زيادة ثقة الطالبات بأنفسهن، وتنمية مهارتهن في التواصل الجيد ببعضهن البعض وبمعلمتهن. وايضا زادت من قدرتهن على ادارة الوقت التي تعتبر من اهم المهارات للإنجاز الجيد والاداء الفعال، لذلك يجب التحكم في الوقت ادارته وتوجيهه بصورة جيدة. وايضا دور التدريب على كيفية التخطيط الجيد للمذاكرة واتباع مهارات الاستذكار الفعال، والتدريب على استراتيجيات خفض القلق وكل هذه المهارات تؤثر على التركيز والحفظ وزيادة المقدرة على استرجاع المعلومات، مما يكون له أثر ايجابي على اداء الطالبات في الاختبارات. وعليه يمكن القول بان هذه النتائج اكدت على اهمية البرنامج الارشادي. ووضح حمادنة (2017) ان مهارات الاستذكار يجب ان يسعى الطلاب الى امتلاكها للقيام بالأنشطة الاكاديمية، وهذه المهارات تتضمن كيفية التهيئة للدراسة وقراءة المقررات واستخدام القراءة بأنواعها، واستخدام مهارات التفكير الناقد، وتنظيم المعلومات، والاستعداد للاختبار. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما اكدته دراسة العنزى (2020) التي بينت ان ذوي قلق الامتحان المرتفع من الطلاب حصلوا على درجات منخفضة في الثقة بالنفس. وهذا يؤكد الدور الايجابي لتنمية مهارات الثقة بالنفس لدى الطالبات.

وكما اكدت دراسة القرشي (2021) على دور ادارة الوقت وتأثيره على اداء الطلاب، ولكي يحقق الطالب التميز والتفوق عليه إدراك اهمية الوقت، والمحافظة عليه وتنظيمه، والتخطيط له، وجدولة المهام وتحديد الاولويات، والمهام الاكثر اهمية. وبينت دراستها وجود علاقة سالبة دالة إحصائيا بين إدارة الوقت والضغوط الأكاديمية لدى طالبات جامعة الطائف، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين إدارة الوقت وقلق الاختبار لدى طالبات جامعة الطائف.

وتتفق ايضا مع دراسة اسماعيل (2019) التي وضحت نتائجها أنه بزيادة جودة البرنامج الإرشادي المقدم للطالبات تزداد الثقة بالنفس وتكون أقل قلقاً، من الطالبات التي لم تحضر البرنامج الإرشادي. وايضا دراسة حمادنة (2017) التي توصلت الى وجود تأثير فاعل للبرنامج الارشادي الجماعي في خفض قلق الاختبار. وتتفق ايضا مع نتائج دراسة (Yunus Altundag, Sefa Bulut (2019) التي كشفت أن الإرشاد النفسي الفردي المكون من أربع جلسات والمبني على النهج الموجز المرتكز على الحل كان فعالاً في التخفيف من قلق الاختبار لدى الطلاب. وتتفق ايضا مع دراسة (Aprilia & Others (2019) التي أظهرت أن الإرشاد



المعرفي السلوكي دال إحصائياً في تقليل قلق الاختبار بين عينة الدراسة. وايضا دراسة (Irene & Others (2020 التي أظهرت نتائجها انخفاضاً كبيراً في قلق الاختبار. كما كان هناك انخفاض كبير في الضائقة النفسية العامة والقلق العام. وكان المشاركون راضين إلى حد كبير عن مدى فائدة البرنامج وتكوينه.

النتائج

- 1/ عدم وجود فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في درجات القياس القبلي في مقياس قلق الاختبار لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدارس منابر العلم بالدمام.
 - 2/ وجود فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في درجات القياس البعدي في مقياس قلق الاختبار لصالح المجموعة التجريبية، لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدارس منابر العلم بالدمام.
 - 3/ وجود فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية في درجات القياس القبلي والبعدي في مقياس قلق الاختبار لصالح القياس البعدي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدارس منابر العلم بالدمام.
- تعزي الباحثة هذه النتائج للاتي:

- أ/ محتوى البرنامج يتناسب مع ميول الطالبات، وتم عرضه بصورة جديدة ومنظمة ومتسلسلة، مما ساعد الطالبات على اتقانه.
- ب/ اتقان الطالبات لأنشطة البرنامج، وهذا يعكس دور الباحثة في مقدرتها على اثارة دافعية الطالبات، ومشاركتهن الفاعلة، التي انعكست ايجابيا في ادائهن.
- ج/ جودة جلسات وانشطة وفيات البرنامج مما ادى الى امكانية استفادة الطالبات منه.

التوصيات:

- 1/ لفت انتباه القائمين على العملية التعليمية، إلى أهمية وتطبيق برامج ارشادية للطالبات لخفض قلق الاختبار والتوتر لديهن.
- 2/ على المسؤولين ضرورة توجيه المعلمات والمرشدات الأكاديميات للاهتمام بتنمية مهارات الاستنكار الفعال ومهارات تنمية الشخصية لدى الطالبات، لما له من دور في تحسين العملية التعليمية.
- 3/ التركيز على طالبات السنة الثالثة وتقديم دورات وورش تدريبية لتهيئتهن لمواجهة الحياة الجامعية، ومتطلباتها.
- 4/ ضرورة تفعيل دور أخصائي نفسي مؤهل للتعامل مع الطالبات في مواقف قلق الامتحانات.
- 5/ إجراء دراسات تتناول موضوع قلق الاختبار لدى الطلاب والطالبات في المراحل التعليمية الأخرى.
- 6/ تطبيق البرنامج الإرشادي لخفض مستوى قلق الاختبار على طلاب السنة الأولى بالجامعة، لإعدادهم وتهيئتهم لمواجهة الحياة الجامعية، والحصول على معدلات مرتفعة.
- 7/ إجراء دراسات تتناول موضوع قلق الاختبار مع متغيرات أخرى مثل التحصيل الدراسي، والرضا عن الحياة، ودافعية الانجاز، والثقة بالنفس وغيرها من المتغيرات.



المصادر والمراجع:

- أبو علام، رجاء محمود. (2006). مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية. القاهرة: دار النشر للجامعات.
- اسماعيل، حنان محمد سيد (2019). جودة البرنامج الإرشاد الطلابي المقدم لطالبات الجامعة وعلاقته بكل من الانتماء وقلق الاختبار، مجلة البحث في التربية وعلم النفس.34، (2)، ج1، 193-231.
- بأسعد، عمر عبيد، وباشامخة، صالح أحمد (2021). قلق الامتحانات وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة حضرموت، مجلة الأندلس للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 8 (51)، 152-186.
- بني سلامة، مرام، وجرادات، عبد الكريم (2022). استراتيجيات التعامل مع قلق الاختبار كمتنبئات بالتقاؤل والدافعية الداخلية، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 18، (3)، 401-596.
- الجنادي، لينة أحمد وتعلب، صابرين صلاح. (2016). منظور الزمن المستقبلي في ضوء الاندماج الأكاديمي والتحصيil الدراسي لدى عينة من طالبات الجامعة، مجلة العلوم التربوية مصر، مج 24ع3، 312
- <http://search.mandumah.com/Record/820006.344>
- الحداد، اقبال عباس (2022). قلق المستقبل لدى الطلاب المعلمين في كلية التربية الاساسية في دولة الكويت وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية والنفسية، 23 (1)، 197-232.
- حمادنة، برهان (2017). فاعلية برنامج ارشادي جماعي في خفض مستوى قلق الاختبار وتحسين عادات الاستنكار لدى عينة من الطالبات المتفوقات في كلية التربية بجامعة نجران، المجلة الاردنية في العلوم التربوية، 13(1)، 119-131.
- الرشيدى، تهناني مد الله جريدي (2018). مسببات قلق الاختبار لدى طلبة المرحلة المتوسطة بدولة الكويت، رسالة ماجستير، الإرشاد النفسي المدرسي، جامعة الكويت. كلية التربية. <http://kuweb.ku.edu.kw/COE/ar/index.htm>
- العنزي، فريح عويد (2020). الثقة بالنفس وعلاقتها بقلق الامتحان لدى عينة من طلبة وطالبات المرحلة الثانوية بدولة الكويت، مجلة الطفولة والتربية. ع (43)، 15-39.
- عضيات، زينب رياض محمد (2021). مستوى قلق الامتحان في مادة الرياضيات لدى طلبة المرحلة الثانوية في الاردن، المجلة الاكاديمية في العلوم التربوية والنفسية، 2(2)، 51-63.
- القرشي، امجاد عياد مسلم (2021). دارة الوقت وعلاقته بالضعف الأكاديمية وقلق الاختبار لدى طالبات جامعة الطائف، مجلة كلية التربية. 37 (6)، 32-65.
- المعصوايي، ماريا حسن. (2016). فاعلية برنامج ارشادي معرفي مقترح في تنمية المهارات المعرفية لدى النساء المطلقات، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الاسلامية غزة.
- Aprilia Setyowati, Syari Fitrah Rayaginansih, Irfan Fahriza, Mufied Fauziah (2019). Behavioral cognitive counseling for reducing test anxiety among university students, International Conference on Education Innovation (ICEI 2019), 211-215.
- Jung-Sook Lee. (2008). School Socialization Style, Student Engagement and Academic Performance. requirement for a degree of Doctor of Philosophy in the School of Social Work. University of North Carolina.
- Irene Warnecke, Linda-Maria Haffinger, Hanna Konradi, Neele Reiss, Ursula Luka-Krausgrill, Sonja Rohrmann, (2020). Design of a guided internet-delivered counseling intervention for test anxiety. <https://www.semanticscholar.org/paper/Design-of-a-guided-internet-delivered-counseling-Warnecke>.
- Tristan Quinn Nelson.(2015) THE ROLE OF ENGAGEMENT IN SYNTHETIC LEARING ENVIRONMENTS, For the Degree of Doctor of Philosophy. Colorado State University.
- Yunus Altundağ, Sefa Bulut (2019). The effect of solution-focused brief counseling on reducing test anxiety, Advances in Psychologies Latinoamericana 37 (1), 1-12.