

# تأثير الارشاد بإيقاف التفكير في خفض القلق الامتحاني لدى طلبة جامعة ديالى

م.م منتهى صبار عباس [muntahasabar@yahoo.com](mailto:muntahasabar@yahoo.com)

كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى

الكلمة المفتاحية : الارشاد بإيقاف التفكير ، القلق الامتحاني

Keywords: guidance by stopping thinking, exam anxiety

## مستخلص البحث

يستهدف البحث الحالي التعرف على تأثير الارشاد بإيقاف التفكير في خفض القلق الامتحاني لدى طلبة الجامعة من خلال اختبار الفرضيات الاتية :-

1- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في خفض قلق الامتحان عند مستوى (0,05) للمجموعة الضابطة في الاختبار ( القبلي - البعدي )

2 - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في خفض قلق الامتحان عند مستوى (0,05) للمجموعة التجريبية في الاختبار (القبلي - البعدي )

3 - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في خفض قلق الامتحان عند مستوى (0,05) للمجموعتين ( الضابطة - التجريبية ) في الاختبار البعدي

وتكون مجتمع الدراسة من طلبة كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى ، وتكونت عينة البحث من (20) طالب وطالبة، ولتحقيق أهداف البحث العلمي استخدم أداتين، هما:

(1) مقياس القلق الامتحاني من إعداد الباحثة .

(2) البرنامج الارشادي . حيث تحقق للمقياس نوعان من الصدق، هما:

(1) الصدق الظاهري وذلك بعرضهما على الخبراء من ذوي الاختصاص.

(2) صدق البناء في ضوء حساب القوة التمييزية.

كما تم حساب الثبات ، حيث بلغ معامل الارتباط لمقياس القلق الامتحاني (0,79) بطريقة اعادة الاختبار، وبلغ مجموع فقرات مقياس القلق الامتحاني (25) فقرة.

وتم بناء برنامج إرشادي على وفق احتساب الوسط المرجح والنسبة المئوية ، وتم تحديد الحاجات والموضوعات والأنشطة والاستراتيجيات للبرنامج الإرشادي وتكون البرنامج من (8) جلسات إرشادية ، وتم عرض البرنامج على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس لاستخراج صدق البرنامج .

وتوصل البحث الى النتائج الآتية :-

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في خفض القلق الامتحاني لدى طلبة الجامعة في الاختبار ( القبلي - البعدي ) بالنسبة للمجموعة الضابطة .
  - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في خفض القلق الامتحاني لدى طلبة الجامعة في الاختبار ( القبلي - البعدي ) بالنسبة للمجموعة التجريبية .
  - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في خفض القلق الامتحاني لدى طلبة الجامعة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .
- كما وضعت الباحثة بعضاً من التوصيات والمقترحات

## **The effect of guidance by stopping thinking about reducing the exam anxiety among college students**

**By**

**Assist. Inst. Muntaha Sabbar Abbas (M.A.)**

**University of Diyala**

**College of Basic Education**

**Department of Psychological Counseling**

## Abstract

The current research aims to identify the effect of guidance by stopping the thinking of reducing the anxiety of the college students by testing the following hypotheses:

1. There are no significant statistical differences in the reduction of test anxiety at the level of (0,05) of the control group in the test (tribal – post)
2. There are no statistically significant differences in the reduction of the test anxiety at the level (0,05) for the experimental group in the test (tribal – post)
3. There are no statistically significant differences in the reduction of test anxiety at the level (0,05) of the two groups (control – experimental) in the post–test

The study population consisted of students from the Faculty of Basic Education / Diyala University. The sample consisted of (20) students. To achieve the objectives of scientific research, two tools were used:

1) An exam anxiety scale prepared by the researcher.

2) Extension Program Where the scale has two kinds of honesty:

1. Authentic honesty by presenting them to specialized experts. 2. The validity of construction in light of the calculation of discriminatory power.

The correlation coefficient of the test anxiety level (0.79) was calculated by the retest method. The total score of the test anxiety scale was (25).

An indicative program was developed based on the weighted average and percentage. The needs, themes, activities and strategies of the outreach program were identified and the program consisted of (8) mentoring sessions.

The program was presented to a group of experts in education and psychology to extract the program's credibility. The research reached the following results:

1 • There were no statistically significant differences in the reduction of test anxiety among students of the Basic Education College in the test (pre-tribal) for the control group.

• There are statistically significant differences in reducing the test anxiety among the students of the basic education school in the test (pre-tribal) for the experimental group.

• There are statistically significant differences in the reduction of test anxiety among students of the basic education faculty between the control and experimental groups in the post-test and for the benefit of the experimental group.

The researcher also made some recommendations and suggestions

## الفصل الاول

### مشكلة البحث

يعد قلق الامتحان من احدى المشاكل التي تواجه الطلبة والتي تظهر في اي وقت من اوقات العام الدراسي كلما اعلن المدرس عن اختبار او امتحان، وهذا يعني ان قلق الامتحان حالة من التوتر الشامل تصيب الفرد وتؤثر في عملياته العقلية واكدت الكثير من الدراسات سواء كانت عربية ام اجنبية منها (دراسة ال يحيى (1989) ودراسة بنجامين واخرون (1981) بأن القلق يؤثر على الفرد في موقف الامتحان ويتمثل ذلك في الشعور بالتوتر والخوف والارتباك اثناء الاستجابة لمهام اداء الامتحان، وينتشر بين الطلبة في مختلف المراحل التعليمية، مما يعد مشكلة اساسية ينبغي التصدي لها وتحديد اسبابها وعواملها ، والكشف عن اهم العوامل المساعدة لظهور اعراض القلق المصاحب للامتحانات المدرسية، فمن هذه الاسباب ما يرجح للضغوط المدرسية،

ومنها ما يرجح الى الضغوط الاسرية المرتبطة بالمستوى الاجتماعي والاقتصادي ومنها ما هو خاص بالطالب مثل عاداته للاستذكار وشخصيته القلقة وغيرها من الاسباب. (سليمة سايجي، 2004، ص7)

وان للقلق تأثير خطير على الفرد في مختلف مراحل النماية سواء اكان في مجالاته التعليمية ، او المهنية ، او الاجتماعية وقد ظهر الاهتمام بدراسة القلق واصبح عنوانا للعديد من الدراسات النفسية سواء تلك التي تهتم بالسلوك المضطرب لدى الفرد ، او تلك التي ترتبط بالتحصيل و الامتحان . ( علاء الدين كفاي واخرون ، 1990 ، ص 580 ) ومما تقدم تكمن مشكلة البحث بالإجابة عن السؤال التالي :هل بإمكان البرنامج الارشادي ( أيقاف التفكير) في خفض القلق الامتحاني لدى طلبة الجامعة الذي اعده الباحثة لهذا الغرض .

## اهمية البحث

يلعب قلق الامتحان دوراً مهماً في تحصيل الطلبة او ادائهم في موقف الامتحان حيث تتوقف طبيعة هذا الاداء حسب مستوى القلق، وهذا مما اكده دودسون وبركس (Dedson & Yerkes) بقولهما : بأن اثاره القلق عندما تكون منخفضة او غائبة فان اداء الفرد يكون ضعيفاً، واذا كانت الاثارة قوية جداً فان الاداء يتدهور (علاء الدين كفاي واخرون ، 1990 ، ص 580) وان هناك علاقة منحنية بين القلق والتحصيل، اي انه كلما زاد القلق تحسن التحصيل الى ان يصل الى مستوى معين بعده يضعف التحصيل بازدياد القلق بمعنى ان مستوى التحصيل يتحدد حسب مستوى القلق اي ان القلق عندما يكون معتدلاً يرتفع الاداء وبالتالي يعمل القلق كدافع، وعندما يكون منخفضاً او مرتفعاً فان الاداء يتحفظ وبالتالي يعمل القلق كمعوق، وهذه النتيجة التي اكدتها الكثير من الدراسات، مثل : دراسة (امنية كاظم ، 1993) التي اجرتها على 458 طالبة ثانوية منهن 233 طالبة من الفرع الادبي و255 طالبة من الفرع العلمي، وطبقت عليهن مقياس القلق الذي نقلته الى العربية (سمية فهمي) كما قاست تحصيلهن عن طريقة اختبار موضوعي من اعدادها وتوصلت الى ان التحصيل يزداد بزيادة القلق حتى عتبة معينة بعدها يبدأ اتجاه التحصيل بالانحناء بزيادة القلق. (مدحت ابوالعلا، 1998، ص97).

ومن هنا تبرز اهمية اعداد البرامج الارشادية التي تمثل احد اساليب الارشاد الوقائي والعلاجي للتخفيف من حدة القلق الامتحاني والذي اصبح موقفاً ضاعطاً لا يستطيع الطالب تحمله، ويسبب له المعاناة، ويشعر بالعجز حيث يشير مون (Moon, 1986) ان من الضروري تزويد الطلبة الذين يعانون من القلق بفنيات دراسية

متطورة وبطرق استكشافية فعالة لتحل محل الاضطرابية والانفعالية المعوقين للانتاجية، بحيث يتحسن الاداء بشكل كبير، وهذه الفنيات ذات فاعلية في اختزال قلق الامتحان.(عبدالله الصافي، 2002، ص 7).

وتعد الجامعات من اهم المقومات الحضارية للدور الذي توليه في تطور المجتمع وتقدمه ، فهي القناة الرئيسية لإنتاج الكوادر المؤهلة علميا وعمليا لتحقيق الازدهار الاقتصادي والتطور الحضاري والتكنولوجي ، ولا يخفى على احد الفروق الفردية بين المتعلمين ، ففي حين يعتقد البعض أن طلبة الجامعة جميعهم متعلمين جيدين ، وذلك بالنظر الى السنوات الاثني عشر التي انهوها في التعليم العام ورغبتهم في مواصلة دراستهم العليا، الا ان معظمهم في واقع الامر متعلمين ضعاف يطبقون استراتيجيات تعلم ضعيفة في القاعة الدراسية اثناء التعلم ويفتقدون الى المهارات الدراسية التي تعينهم على التعلم بفاعلية ، وفي حاضرتنا تؤكد احدى مقررات المؤتمر الأول للتعليم الجامعي في العراق إلى (ضرورة اهتمام الجامعات العراقية بتكامل شخصية الطالب الجامعي ) . ( الكبيسي وآخرون ، 1985 : 438 )

**اهداف البحث :** يستهدف البحث الحالي تحقيق ما يأتي :

التعرف على تأثير الارشاد بإيقاف التفكير في خفض قلق الامتحان لدى طلبة الجامعة من خلال اختبار الفرضيات الاتية :-

1- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في خفض قلق الامتحان عند مستوى (0,05) للمجموعة الضابطة في الاختبار ( القبلي - البعدي )

2 - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في خفض قلق الامتحان عند مستوى (0,05) للمجموعة التجريبية في الاختبار (القبلي - البعدي )

3 - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في خفض قلق الامتحان عند مستوى (0,05) للمجموعتين ( الضابطة - التجريبية ) في الاختبار البعدي

### **حدود البحث**

يتحدد البحث الحالي بالتعرف على تأثير الارشاد بإيقاف التفكير في خفض القلق الامتحاني لدى طلبة جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية وللعام الحالي (2017 - 2018 ) .

## تحديد المصطلحات

### أولاً :- التأثير **The Effect** :-

عرفه الحنفي (1991) : هو مقدار التغيير الذي يطرأ على المتغير التابع بعد تعرضه لتأثير المتغير المستقل.

### ثانياً :- البرنامج الإرشادي **counseling Program** :-

1. عرفه تايلر (Tylor,1969) :- خدمة يجري تقديمها بغية مساعدة الاشخاص الاسوياء في سبيل اتخاذ قرارات تؤدي الى نموهم في المستقبل. (Tylor, 1969,p 38)
2. عرفه سليمان (2000) :- بانه علم تطبيقي يهدف الى تيسير السلوك الفعال للانسان ، ويتحقق هذا السلوك بوساطة تحقيق الانسان لذاته في ادائه لادوار اجتماعية مختلفة في مراحل عمره المختلفة (سليمان ، 2000 ، ص118 )

### ثالثاً:- اسلوب ايقاف التفكير **Thought Stopping**

1. الوقي (1998) :- اسلوب ارشادي يسعى الى مساعدة الفرد على فحص كل فكرة غير وظيفية بطريقة تدعم اعادة بناء معارفه وافكاره وبشكل موضوعي . ( الوقي ، 1998 ، ص655 )
2. بيك (2000) :- هو اسلوب سلوكي معرفي قائم على فكرة ان الناس يستجيبون ويتفاعلون مع الاشياء والاحداث بناء على المعاني والصور التي يحملونها عن هذه الاشياء والاحداث بغض النظر عما هي عليه في الواقع.( Beck, 2000,p.33 )
3. الفسفوس (2006) :- هو اسلوب سلوكي معرفي يستخدم لمساعدة المسترشد على ضبط الافكار والتخيلات غير المنطقية او القاهرة للذات عن طريق استبعاد او منع هذه الافكار السلبية . (الفسفوس ، 2006 ، ص62 ) اما التعريف النظري فقد تبنت الباحثة تعريف بيك لانه التعريف الخاص بالنظرية المتبناة .

### رابعاً :- القلق الامتحاني:-

1. يعرفه كامل : هو شعور الطالب قبل واثناء الاختبار بالضيق والتوتر وخفقان القلب وكثرة التفكير مما يعيقه عن الاداء الجيد في الاختبار . (كامل ، 2008 ، ص26 )

2. عرفه هوارى :- هو حالة نفسية او ظاهرة انفعالية يعرفها الطالب خلال الاختبار، وتنشأ عن تخوفه من الفشل او الرسوب في الاختبار او تخوفه من عدم الحصول على نتيجة مرضية له ولتوقعات الاخرين منه وقد تؤثر هذه الحالة النفسية على العمليات العقلية فالانتباه والتركيز والتفكير والتذكر" (الريحاني، 1982، ص 53)

اما التعريف النظري الذي تضعه الباحثة هو (هي الحالة التي يصل اليها الطالب نتيجة الزيادة في درجة التوتر او الخوف في اداء الامتحان، وما يصاحب هذه الحالة من اضطراب لديه من النواحي العاطفية، والمعرفية، والفلسجية)

التعريف الاجرائي : الدرجة التي يحصل عليها المبحوث عند استجابته على الاداة المستخدمة في البحث الحالي لقياس القلق الامتحاني .

خامساً:- طلبية الجامعة : هم الذكور والاناث الذين يتلقون تعليمهم في المرحلة الدراسية الجامعية والتي تأتي بعد المرحلة الاعدادية ، حيث يمنح الطلبة بعد اجتيازهم لها شهادة ( البكالوريوس ) ضمن تخصصه .

## الفصل الثاني

### اولاً : القلق الامتحاني

من المعروف ان أي عمل عقلي لا يمكن له ان يعمل لوحده بمعزل عن الجوانب الانفعالية سواء كانت هذه الجوانب مؤثرة سلبيا ام ايجابيا و يعتبر القلق حالة انفعالية غير سارة قوامها الخوف الذي ليس له مبرر موضوعي من طبيعة الموقف الذي يواجهه الشخص مباشرة ( أبو النيل، 1998، ص 127)

فالقلق يشتمل على عدة مكونات هي :

- 1- المكون الانفعالي:- ويتمثل في حالة الخوف والتوتر والشعور بالخطر وعدم الاستقرار .
- 2- المكون الفسيولوجي:- يتمثل فيما يترتب على حالة الخوف من استثارة وتنشيط الجهاز العصبي المستقل مما يؤدي الى تغيرات فسيولوجية عديدة منها زيادة ضربات القلب وسرعة التنفس وشحوب الوجه والتعرق.
- 3- المكون المعرفي:- يتمثل في التأثيرات السلبية لمشاعر الخوف والتوتر التي تؤدي الى عدم مقدرة الفرد على الادراك السليم للموقف والتفكير ( القريطي، 1998، ص 127)



و ان القلق اما ان يكون ذاتي أي ان مصدره من داخل الفرد او ان يكون موضوعي أي المنبه فيه يكون خارجيا كخوف الطلبة من الامتحان او يكون عصابيا داخلي المصدر والفرد لا يعرف اصله حيث تكون أسبابه لا شعورية مكبوتة (راجع، 1964، ص108)

وهناك قلق يظهر على الفرد عند وجود مثير يهدد بالخطر ويزول بزواله ويسمى قلق الحالة وهناك قلق ثابت نسبيا كأحد مقومات الشخصية فعند وجود خطر معين يستثار بشكل حاد وغير طبيعي ويسمى قلق السمة. (احمد، 1990، ص 13)

ولقد اختلفت وجهات نظر أصحاب المدارس النفسية حول مفهوم القلق و طبيعته كظاهرة بشرية . ففي الوقت الذي يرى فيه الجشتاليون ان القلق يعبر عن عدم التطابق بين الذات و الخبرة بحيث اذا مر الفرد بخبرة ما فانه يحاول ان يدمجها بذاته. (الحواري و الشناوي، 1987، ص 86)

اما انصار المدرسة الإنسانية يرون ان القلق يمثل الخوف من المجهول وما يحمله المستقبل من احداث تهدد وجود الفرد وكيانه ، في الوقت الذي يرى فيه السلوكيون القلق يرتبط بما في ذات الانسان وما واجهه من مثيرات او احداث غير سارة تثير ردود انفعالية تؤدي الى عدم الارتياح لديه. ( شعيب، 1988، ص96 - 118)

بينما ينظر الأطباء النفسيون الى القلق على انه عبارة عن عملية رد الفعل تحديد حقيقي او خيالي يؤدي الى الشعور بالرهبة وعدم الراحة (web, 2001 , p).

وأجريت عدة بحوث في مجال القلق العام ثم بدء الاهتمام بأنواع أخرى من القلق المرتبط بمواقف التقويم (Test Anxiety) كشكل محدد من القلق المرتبط بمواقف التقويم لان المواقف الامتحانية مواقف محددة تتطلب اصدار الحكم على الطلبة بالنجاح او الرسوب. (شعيب، 1988، ص 10)

## ثانياً : النظريات التي فسرت القلق الامتحاني

### 1- نظرية القلق الدافع:

تفسر هذه النظرية قلق الامتحان على أساس ان الدوافع المرتبطة بموقف الامتحان تعمل على حث واستثارة الاستجابات المناسبة للموقف ،وقد تؤدي في النهاية أداء مرتفع، وبهذا يعمل القلق كدافع وظيفته استثارة الاستجابات المناسبة لموقف الامتحان ، ويدعم هذا النموذج وجهة نظر تايلور وسبينس (Taylor&Spence)

التي تقدم على أساس ان القلق خاصية الدافع الذي يوجه السلوك ويدفع الفرد للعمل والنشاط . (مصطفى الصفتي، 1995، ص 15)

واكد تايلور وسبينس (Taylor & Spence) في نظريتهما (القلق الدافع ) ان شعور الطالب بالقلق في الامتحان صفة حسنة تدفعه الى تحسين اداءه ،فيحصل على درجات مرتفعة (كمال مرسي، 1982، ص159)

وهذا يعني ان هنالك ربط بين الدافع الذي يدفع الشخص للعمل والنشاط وبين القلق أي ان الانسان عندما يكون في موقف اختباري يشعر بالقلق الذي يحفزه على انجاز مهامه بنجاح .(سميحة سمايل، 199 ، ص 52)

وقد أجريت دراسات كثيرة على علاقة القلق بالتحصيل الدراسي في الامتحان في ضوء مفهوم هذه النظرية وأشارت نتائجها الى وجود علاقة موجبة بين القلق وإعادة الاعمال ،أي كلما زاد القلق زاد تحسن الاداء وأشارت نتائج أخرى الى وجود علاقة منحنية بين القلق والتحصيل في الامتحان، أي كلما زاد القلق تحسن التحصيل الى ان يصل القلق الى مستوى معين بعده يضعف التحصيل بازدياد القلق .وفسر الباحثون هذه العلاقة بنظرية الأداء والتي تقول ان المستوى الأمثل للدافع هو الوسط. (كمال مرسي، 1982، ص160)

## 2- نظرية القلق المعوق :-

تفسر هذه النظرية قلق الامتحان على اساس ان شعور الطالب بالقلق يجعله ينشغل بقلقه اكثر من انشغاله بالإجابة على اسئلة الامتحان فيحصل على درجات منخفضة. (كمال مرسي، 1982، ص159)

والقلق حسب هذا النموذج يعمل كمعوق لسلوك الطالب، حيث انه قد يثير استجابات مناسبة او غير مناسبة لموقف الامتحان، وقد يؤدي هذا الى انخفاض مستوى اداء الطالب ويستند هذا النموذج الى وجهة نظر (تشايلد (child)، التي تقوم على ان القلق كحافز في موقف العمل، وقد يثير استجابات ملائمة للعمل او استجابات لا علاقة لها بالعمل. (مصطفى الصفتي، 1995، ص75)

وقد اجريت دراسات كثيرة عن علاقة القلق بالتحصيل الدراسي في الامتحان في ضوء مفهوم هذه النظرية، ومن امثلتها دراسة (برود هيرست) (Broad hurst) (1957)، ودراسة (مونتاقو) (Montaguo)، وأشارت نتائجها الى ان القلق يعوق التحصيل في الامتحان، وكلما كانت المهمة صعبة كلما زاد القلق وعلق الطالب على الاداء (كمال مرسي، 1982، ص160).

## ثالثاً: - اسلوب ايقاف التفكير

هو اسلوب سلوكي معرفي اقترحه (بيك) وطوره (تيلور) وقد استخدم هذا الاسلوب كعلاج منظم ومختصر وهو موجه اساساً الى التعامل مع مشاكل المسترشد الحالية مع اعادة تشكيل التفكير السلبي والسلوك المترتب عليه (بيك، 1964)، ومنذ ذلك التاريخ نجح بيك في تكييف هذا العلاج وتعديله لمعالجة مجموعة من الاضطرابات النفسية المختلفة بطريقة مدهشة، وان النموذج المعرفي يفترض ان التفكير المشوش والسلبي هو (الذي يؤثر على مشاعر وسلوك المسترشدين) وهو الغالب في معظم الاضطرابات النفسية، وان التقييم الواقعي وتعديل التفكير يؤدي الى تحسن في المزاج والسلوك، واستمرار التحسن ينتج من تعديل المعتقدات السلبية الراسخة لدى المسترشدين. (Freeman,1989,p:17)

ويستخدم اسلوب ايقاف التفكير من خلال ممارسة الفرد الامعان والانغماس الفكري في موضوع لا يرتاح اليه ولكن يجذب اليه، ثم يصيح في نفسه (قف) ويكرر ذلك عدة مرات قد ينتهي به الامر بعدها الى التوقف كلياً عن معاودة التفكير في هذا الموضوع، ففي البداية يطلب المرشد من المسترشد ان يفكر جيداً في الافكار التي تزعجه، وبعد فترة قصيرة يصرخ المرشد قائلاً (توقف) او يحدث صوتاً منفرداً، الهدف من ذلك ايقاف السلوك اللفظي الذاتي ويكرر المرشد هذا الاجراء عدة مرات قبل ان يطلب من المسترشد نفسه القيام بذلك بصوت عال في بادئ الامر وبصوت منخفض في نهاية الامر، وهذا الاسلوب يساعد المسترشد على ضبط المشاعر والافكار غير العقلانية وغير المنطقية عن طريق قمعها والتخلص منها. (الرشيدي والسهل، 2000، ص480-491)

وقد تأكدت فاعلية هذا الاسلوب في طائفة عريضة من الافكار الوسواسية، والارهابية، والافكار المزعجة والمؤلمة، والغضب والتوتر، فهو يساعد في ايقاف هذه الافكار غير السارة او المؤلمة التي تستحوذ على ذهن الشخص رغماً عنه، (Chemotob,1997,p:187) وهذه النتيجة تتفق مع البحث .

### خطوات اسلوب ايقاف التفكير

1. تحري وتقصي ما يجري في تفكير الفرد وتحديد اتجاهاته السلبية التي تؤثر على طبيعة اتجاهاته وافكاره التي تؤثر على طبيعة سلوكه .
2. التعرف على ما لدى الفرد من انماط فكرية سلبية .

3. مناقشة الافكار والمشاعر اللاعقلانية التي لدى المسترشد وتبصيره بها .
4. يطلب من المسترشد التركيز على الافكار اللاعقلانية التي تزعجه وتسبب له القلق والتوتر لفترة من الوقت . ( هليز، 1999، ص284 )
5. اثناء استغراق المسترشد في افكاره اللاعقلانية ، يطرق على الطاولة او يستخدم التصفيق ، وهذا التدخل المفاجئ يؤدي الى قطع الافكار والمشاعر اللاعقلانية مما يجعل المسترشد يواجه صعوبة في استكمال التفكير فيها .
6. يتم تكرار الخطوتين الرابعة والخامسة حتى يتم الاقتران بدرجة كافية بين التوقف بطريقة اجبارية عن التفكير بهذه الطريقة وبين الافكار الخاطئة .
7. تغيير تفكير المسترشد الداخلي وتعليمه كيف يتحدى ويهاجم افكاره القاهرة للذات .
8. ان يوضح المرشد للمسترشد الافكار المنطقية لديه ويساعده على المقارنة بين الافكار المنطقية واللامنطقية .
9. رفض وبشكل مباشر العواطف السلبية والمشاعر الخاطئة ، والانحرافات التي يؤمن بها الفرد وتعلمها في السابق ، وما زالت مغروسة في ذهنه . (العزة وجودت، 1999 ، ص 143 ) وقد اعتمدت الباحثة على نظرية (بيك) في بناء البرنامج الارشادي ( ايقاف التفكير )

#### رابعاً :- الدراسات السابقة

##### دراسات تناولت القلق الامتحاني

1. دراسة صالح 1994 : ( قلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل الدراسي والجنس والعمر لدى طلبة المدارس الثانوية في محافظة الزرقاء) هدفت هذه الدراسة التي اجريت عام 1994 للتعرف على علاقة قلق الامتحان ببعض المتغيرات (كالتحصيل الدراسي والجنس والعمر) لدى طلبة المدارس الثانوية وتكونت عينة البحث من (995) طالباً وطالبة من مدارس محافظة الزرقاء، واعد الباحث مقياس قلق الامتحان الذي تكون في صورته النهائية من (50) فقرة وقد اكدت الدراسة ان مستوى قلق الامتحان يتناسب عكسياً مع مستوى التحصيل وان الاناث يتميزن بدرجة اعلى في قلق الامتحان من الذكور واطهرت ايضا ان

مستوى قلق الامتحان عند طلبة الصف الثاني الثانوي يزيد بدلالة احصائية عن مستوى قلق الامتحان للصفوف السابقة.

2. دراسة سريفا ستافا واخرون **Sriva stava and others** : ( قلق الامتحان والتحصيل الاكاديمي كدلالة على المنزلة الاقتصادية والاجتماعية) هدفت هذه الدراسة التي اجريت عام 1980 للتعرف على قلق الامتحان والتحصيل الدراسي وعلاقتها بالمنزلة الاجتماعية والاقتصادية، وتكونت عينة الدراسة من (100) طالب جامعي في مجتمع اقتصادي واجتماعي (عال، منخفض) واستخدم في الدراسة مقياس المنزلة الاجتماعية والاقتصادية (SES) واستبانة قلق الامتحان (EAQ) وتم قياس الانجاز من خلال الدرجات الامتحانية ، واطهرت النتائج ان المنزلة الاجتماعية والاقتصادية ترتبط ارتباطاً ايجابياً مع التحصيل الاكاديمي، ويرتبط قلق الامتحان بالمنزلة الاجتماعية والاقتصادية ارتباطاً سالباً حيث يزداد لدى طلبة المنزلة الاجتماعية الاقتصادية المنخفضة ويرتبط قلق الامتحان بالانجاز ارتباطاً سالباً حيث تزداد الدرجات الامتحانية لدى الطلبة من ذوي قلق الامتحان المنخفض وتقل لدى طلبة ذوي المستوى الاقتصادي الاجتماعي العالي اعلى مما هي لدى طلبة المستوى الاقتصادي المنخفض.

#### دراسات تناولت اسلوب ايقاف التفكير

1. دراسة صادق (2007) : ( اثر الارشاد باسلوب ايقاف التفكير في خفض اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية لدى طلاب المرحلة المتوسطة ) هدفت الدراسة الى التعرف على اثر الارشاد باسلوب ايقاف التفكير في خفض اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية لدى طلاب المرحلة المتوسطة في محافظة ديالى ، تكونت عينة الدراسة من (20) طالباً وزعوا عشوائياً الى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (10) طالباً في كل مجموعة ، وقد اعتمد الباحث مقياس اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية بوصفه اداة للبحث ، وقام ببناء برنامج قائم على اسلوب ايقاف التفكير، تكونت من (11) جلسة بواقع جلستين في الاسبوع مدة الجلسة (45) دقيقة ، وقد استخدم الباحث اختبار مان وتني ، واختبار مربع كاي واختبار ولكوكسن لمعرفة دلالة الفرق وتوصلت نتائج الدراسة الى ان لاسلوب ايقاف التفكير اثر فعال في خفض اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية لدى طلاب المرحلة المتوسطة .(صادق، 2007 )

2. دراسة محمد (2010) : ( اثر اسلوب ايقاف التفكير في خفض توهم المرض لدى طالبات المرحلة الاعدادية ) هدفت الدراسة الى التعرف على اثر الارشاد باسلوب ايقاف التفكير في خفض توهم المرض

لدى طالبات المرحلة الاعدادية في محافظة ديالى ، تكونت عينة الدراسة من (20) طالبة وزعوا عشوائياً الى مجموعتين تجريبية وضابطة وواقع (10) طالبة في كل مجموعة ، وقد اعتمدت الباحثة مقياس (طالب ،2001) لقياس توهم المرض بوصفه اداة للبحث ، وقامت ببناء برنامج قائم على اسلوب ايقاف التفكير ، وتكون من (22) جلسة بواقع ثلاث جلسات في الاسبوع مدة الجلسة (60) دقيقة ، وقد استخدمت الباحثة ( معامل ارتباط بيرسون ، اختبار مان وتي ، اختبار ولكوكسن ، اختبار مربع كاي ،الاختبار التائي، الوسط المرجح،والوزن المئوي )، وقد اشارت نتائج الدراسة الى ان لاسلوب ايقاف التفكير اثر فعالاً في خفض توهم المرض لدى طالبات المرحلة الاعدادية .(محمد ،2010 )

### الفصل الثالث

#### منهجية البحث واجراءاته

#### Research Method and Procedures

يتضمن هذا الفصل عرضاً للمنهجية المتبعة في اعداد هذه الدراسة ، فضلا عن الاجراءات البحثية من حيث تحديد التصميم التجريبي ، ومجتمع البحث وعينته ، والادوات المستخدمة والتي تتصف بالصدق والثبات والموضوعية ، وخطوات بناء البرنامج الارشادي ، وتطبيقه ، والوسائل الاحصائية المستخدمة لتحليل البيانات ومعالجتها وعلى النحو الآتي :-

#### التصميم التجريبي : Experimental Design

تعد البحوث التجريبية من ادق البحوث التي يتم فيها السيطرة على متغيرات البحث وتوجد نماذج متعددة من التصميمات التجريبية لتحقيق هذا النوع من منهج الدراسة ، وينبغي على الباحث اختيار التصميم التجريبي المناسب لاختبار صحة النتائج المستنبطة من الفروض ويتوقف اختيار التصميم التجريبي على طبيعة الدراسة والشروط أو الظروف التي تجري فيها (عبد الحفيظ وباهي ، 2000 ، ص112) .

وعلى الرغم من أهمية البحث التجريبي بوصفه الأساس في تقدم التربية إلا أنه يواجه صعوبات في ضبط المتغيرات أحياناً (فان دالين، 1980، ص38)، لذلك اعتمدت الباحثة على التصميم التجريبي (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) مع الاختبار (القبلي والبعدى)، إن هذا التصميم يمنح الباحث قدراً مقبولاً من الثقة إذ أن الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق الأسلوب الإرشادي ينجم عن تأثير الأسلوب وحده . (نيل، 1982، ص75)

وقد قامت الباحثة بالخطوات الآتية لغرض وضع التصميم التجريبي :-

1- اختيار (20) طالب عينة لموضوع البحث بعد اجراء الاختبار القبلي ممن حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس القلق الامتحاني .

2- تم توزيع افراد العينة بصورة عشوائية الى مجموعتين ، مجموعة ضابطة ( Control group ) ومجموعة تجريبية ( Experimental group )

3- تم تقديم البرنامج للمجموعة التجريبية ، في حين لم يقدم أي برنامج للمجموعة الضابطة .

4- اجراء اختبار بعدي لمعرفة الفروق ودالاتها بالنسبة للمجموعة الضابطة والتجريبية .

وكما موضح في الجدول (1)

التصميم التجريبي للبحث

المجموعة	المتغير المستقل	المتغير التابع	قياس المتغير التابع
التجريبية	اسلوب ايقاف التفكير	القلق الامتحاني	اختبار بعدي
الضابطة	-	القلق الامتحاني	اختبار بعدي
حساب الفرق بين نتائج المجموعتين في الاختبار			

وقد اعتمدت الباحثة هذا التصميم لأنه يتميز بالبساطة والمرونة والاقتصاد والسماح بضبط عدد من العوامل التي قد تؤثر على الصدق الداخلي .( رؤوف، 2001 ، ص 186 ) ، كذلك هذا التصميم من التصاميم التي توفر درجة عالية من الضبط التجريبي ، كما انها توفر الكثير من الجهد والوقت . ( الزوبعي ، 1981 ، ص112 - 113)

### مجتمع البحث : Research Population

يقصد بمجتمع البحث المجموعة الكلية ذات العناصر التي يسعى الباحث الى أن يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة (عودة وملكاوي،1992، ص159)، و يشمل مجتمع البحث الحالي طلبة كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى للعام الدراسي (2017- 2018) .

### عينة البحث Sample of Research

يقصد بالعينة جزء من المجتمع الذي تجري عليه الدراسة ، يختارها الباحث لأجراء دراسته عليها على وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً (داود وعبد الرحمن ،1990، ص67) .

**عينة الاسلوب الارشادي:** لاختيار عينة البرنامج الارشادي ، قامت الباحثة بالخطوات الاتية :-

تطبيق مقياس القلق الامتحاني على طلبة كلية التربية الاساسية /جامعة ديالى والبالغ عددهم (50) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية ، والجدول (2) يوضح ذلك.

#### عينة البرنامج الارشادي

المجموع	المرحلة الثالثة	المرحلة الثانية	المرحلة الاولى	كلية التربية الاساسية
50	10	20	20	طلبة الكلية

وبعد تطبيق مقياس القلق الامتحاني رتبت درجات الطلبة تنازلياً ، واختير (20) طالب وطالبة من اللذين حصلوا على درجات كلية اعلى من درجة الوسط الفرضي ، ثم قسمت العينة عشوائياً على مجموعتين ، المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة التي تعد معياراً للحكم على أثر الأسلوب ، وبذلك بلغ عدد كل مجموعة (10) طالب وطالبة .

#### أداتا البحث (Research of tools)

تحقيقاً لأهداف البحث الحالي تطلب قياس القلق الامتحاني وتطبيق البرنامج الارشادي ، لذا قامت الباحثة

ببناء أداتين لبحثها وهي :-

**اولاً : مقياس القلق الامتحاني**

1. تحديد المفهوم :

على ضوء المنطلقات النظرية والمفاهيم الاساسية للبحث الحالي يشير المتخصصون في القياس النفسي الى ضرورة تحديد المفاهيم البنائية والنظرية التي يعتمد عليها الباحث في بناء المقياس ، ( Cronbach , 1970 , p.404 ) لأنها تقوم بإعطاء الباحث رؤية في الاجراءات والاسس التي ينبغي ان يعتمد عليها في بناء مقياسه وقد قامت الباحثة باعتماد التعريف الاتي لتحديد مفهوم القلق الامتحاني هو (الحالة التي يصل اليها الطالب نتيجة الزيادة في درجة التوتر او الخوف في اداء الامتحان، وما يصاحب هذه الحالة من اضطراب لديه من النواحي العاطفية، والمعرفية، والفلسجية) .



## 2. صياغة فقرات المقياس :

بعد مراجعة الأدبيات والدراسات والمقاييس السابقة ، قامت الباحثة بصياغة عدد من الفقرات بلغت ( 25 ) فقرة ، وعند صياغة فقرات المقياس اعتمدت الباحثة بعض النقاط واعدتها معايير مبدئية أرادت من خلالها ان يكون المقياس أكثر موضوعية وهي :-

- ان تكون كل فقرة معبرة عن فكرة واحدة .
- ان تكون الفقرات واضحة المعنى لعينة البحث .
- ان تتفق مع التعريف المعتمد
- ان لا تكون الفقرات ايحائية الاستجابة .
- ابعاد ادوات النفي قدر المستطاع تجنباً للإرباك .
- ان يكون محتوى الفقرة واضحاً وصريحاً ومباشراً . (القيسي ، 1994 ، ص115)

## 4. بدائل الإجابة :

تراوحت أوزان بدائل مقياس القلق الامتحاني بين (1-3 ) لكونها تتناسب مع المرحلة العمرية لطلبة الكلية ، وعلى النحو الآتي (3، تنطبق عليّ دائماً ) و(2، تنطبق عليّ قليلاً ) و (1، لا تنطبق عليّ أبداً ) .

## 5. إعداد تعليمات المقياس : Scale Instruction Preparation

لغرض توضيح طريقة الإجابة فقد أعدت الباحثة تعليمات للإجابة على فقرات المقياس وأوضحت للمستجيبين أن الهدف من الدراسة هو لأغراض البحث العلمي فقط، وعمدت الباحثة إلى إخفاء الهدف من المقياس كي لا يتأثر المستجيب به عند الإجابة ، فقد أكد كرونباخ على أن التسمية الصريحة للمقياس قد تدفع المستجيب إلى تزييف إجابته (Croubach , 1970 , P: 40) كما طلبت الباحثة من المستجيبين بضرورة الإجابة على فقرات المقياس جميعها وعدم ترك أي فقرة و بصراحة تامة

## 6. مؤشرات الصدق ( Validity Indicators )

يعد مفهوم الصدق واحداً من اهم الحقائق السايكومترية في الاختبارات والمقاييس النفسية ، ان لم يكن اهمها على الاطلاق ، ويعني الصدق ان المقياس يقيس ما اعد لقياسه ، والمقياس الصادق هو الذي يحقق الهدف الذي وضع من اجله ( الكناني وجابر ، 1995 ، ص172 ) ، وهو الذي يكون ايضاً قادراً على قياس السمة او الظاهرة التي يستهدف قياسها ، والتمييز بينها وبين السمات او الظواهر الاخرى التي تحتمل ان تختلط بها او تتداخل معها. ( Keeves , 1988, p.323 )

وللمزيد من الدقة قامت الباحثة بأستخراج نوعين من الصدق وهو الصدق الظاهري وصدق البناء وفيما يأتي توضيح لكل منهما :

### 1) الصدق الظاهري : Face validity

وقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال الاسس النظرية التي اعتمدها الباحثة في تحليل الظاهرة واسلوب قياسها ، وعليه قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس والتربية والارشاد النفسي ( ملحق 1 ) للحكم على مدى صلاحية الفقرات في قياس الظاهرة المراد قياسها ، ويعد هذا النوع ذو اهمية بالغة خاصة اذا كان المحكمون مشهوداً لهم بالخبرة والكفاءة والمقدرة ( Ebel , 1972 , p.555 )

### 2) صدق البناء : Construct Validity

ويسمى ايضاً بصدق المفهوم واحياناً أخرى بصدق التكوين الفرضي ( Hypothetical construct ) ويقصد به تحليل درجات المقياس استناداً الى البناء النفسي للخاصية المراد قياسها ، او في ضوء مفهوم نفسي معين ( Anastasi , 1976 , p.151 ) ، وهو المدى الذي يعطي مؤشراً على كون المقياس يقيس الظاهرة المراد قياسها ، وقد تحقق ذلك من خلال ايجاد القوة التمييزية للفقرات بطريقة العينتين المتطرفتين .

### القوة التمييزية لفقرات مقياس القلق الامتحاني

#### الجدول ( 3 )

القوة التمييزية لفقرات مقياس القلق الامتحاني لدى طلبة الكلية

الدالة الإحصائية 0.05	القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت الفقرة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	11.55	0.38	1.30	0.56	2.34	1
دالة	7,986	1,089	1,54	1,685	2,06	2
دالة	8,386	0,890	1,36	1,453	2,76	3
دالة	5.77	0.39	1.60	0.57	2.12	4

دالة	7,864	0,476	1,82	1,250	2,67	5
دالة	9,371	0,974	1,38	1,6759	2,29	6
دالة	7,131	2,238	1,22	2,2870	2,03	7
دالة	8,769	0,78994	1,39	1,546	2,89	8
دالة	9,977	0,78994	1,46	1,2685	2,25	9
دالة	9.66	0.38	1.36	0.66	2.23	10
دالة	9,637	0,206	1,37	1,268	2,66	11
دالة	9,887	0,754	1,40	1,305	2,82	12
دالة	10.33	0.45	1.51	0.51	2.44	13
دالة	6,082	0,768	1,52	1,370	2,37	14
دالة	5,504	1,679	2,38	1,151	2,41	15
دالة	13.12	0.33	1.38	0.43	2.43	16
دالة	8.881	1.4643	2.3796	0.94812	3.8704	17
دالة	4.230	1.1296	2.4352	1.3975	3.166	18
دالة	7.284	1.3796	2.6111	1.1091	3.8519	19
دالة	6.918	1.4404	3.000	1.1384	4.222	20
دالة	2.622	1.5595	3.0833	1.1617	3.5741	21
دالة	3.325	1.4762	3.3704	1.1184	3.9630	22
دالة	3.529	1.3838	2.8611	1.5423	3.5648	23
دالة	4.858	1.7481	3.5093	0.7976	4.4074	24
دالة	10.235	0.964	1.8796	1.2629	3.444	25

• عند مستوى جدولية 1,96

10. الثبات : Reliability

يعد الثبات احد الخصائص المهمة في الاختبارات والمقاييس النفسية ( Baron , 1981 , p18 ) ونعني به ثبات نتائج المقياس او الاختبار تقريباً في المرات المختلفة التي يطبق فيها على الافراد انفسهم ، وهو الاتساق

في اداء الفرد والاستقرار في النتائج ( Marant , 1984 , p.9 ) ، لذلك يعد حسابه امراً ضرورياً واسباسياً في القياس اذ يشير الى الدقة في درجات المقياس اذا ما تكرر تطبيقه تحت الشروط والظروف نفسها ( ثورنبايك وهيجين ، 1989، ص71 ) ، وقد تم حساب معامل الثبات لمقياس البحث الحالي وكما يأتي :

#### طريقة إعادة الاختبار : Test- Retest Method

يعني الثبات استقرار الدرجات لذات العينة لاختبارين ولفترات زمنية معينة (Ebel , 1972 : 402) ، ويقصد به ان يعطي المقياس نفس النتائج إذا ما أعيد على الأفراد نفسهم وفي الظروف نفسها ، ويقاس الثبات إحصائياً بحساب معامل الارتباط بين الدرجات التي حصل عليها الأفراد في المرة الأولى ، والدرجات في المرة الثانية ، ولإستخراج معامل الثبات بهذه الطريقة قامت الباحثة بتطبيق مقياس بحثها على عينة مؤلفة من (50) طالب تم اختيارهم عشوائياً وكانت المدة بين التطبيق (12) يوماً وهي مدة مناسبة لإعادة التطبيق (فيركسون ، 1991 ، ص527) ، وتم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين درجات افراد العينة في التطبيق وقد بلغ معامل الارتباط (0.79) وهذا يدل على ان معامل الثبات للمقياس هو معامل ثبات جيد ، اذ يشير فوران ( Foran ) الى ان معامل الثبات الجيد ينبغي ان يزيد عن (0.70) ( Foran ,1961, p85 ) .

#### 2- البرنامج الارشادي :

ان قيمة أي برنامج للإرشاد تكمن في مدى الدقة في تخطيطه لتلبية الحاجات التي يتطلبها المجتمع الذي خطط ليطبق فيه ( Ryan & Zeran , 1972 , p.12 ) ، والبرنامج الارشادي المنظم يمكن المرشد من تخصيص وقت كاف لإرشاد الطلبة وتوجيههم ، ويمكن الطلبة من تلقي خدمات ارشادية متوازنة وكافية ( الدوسري ، 1985 ، ص238 ) ، اتبعت الباحثة عدة خطوات لبناء البرنامج وهي بحسب ما يشير اليه Broders :

- تحديد الحاجات
- تحديد الاولويات
- تحديد اهداف البرنامج وغاياته
- اختيار الانشطة وتنفيذها
- تقويم البرنامج ( Broders & Drury ,1992 ,p.487 )

1 ( تحديد الحاجات : وتعد حجر الاساس في عملية التخطيط ، حيث بعد ان طبقت الباحث مقياس القلق الامتحاني على الطلبة ووفقا لإجاباتهم تم احتساب اوساطهم المرجحة وأوزانهم المئوية وجاءت مرتبة تنازلياً كما هو موضح في الجدول (4)

ترتيب الفقرات تنازلياً حسب اوزانها المئوية والوسط المرجح لها

الوزن المئوي	الوسط المرجح	الفقرات	تسلسل الفقرة بالمقياس
85.4166	2.5625	اتردد كثيراً في ترتيب اجاباتي على اسئلة الامتحان.	19
74.1666	2225.	مهما كانت درجة اتقاني لاستذكار دروسي اشعر بالخوف من الامتحان .	22
72.9166	2.1875	تتقضي المهارة في تنظيم وقتي للاستذكار والمراجعة .	23
92.0833	2.7625	ينتابني شعور بعدم الاستقرار في مقعدي خلال ادائي الامتحان	17
91.6	2.75	تنتابني حالة من الخوف بمجرد ان يبدأ الامتحان	1
90.4166	2.7125	اشكو النسيان للمادة الدراسية اثناء تأديتي للامتحان	18
89.3	2.68	يصيبني التوتر عندما يبدأ المدرس بتوجيه الاسئلة في الصف .	3
89.3	2.68	في بداية الامتحان يدق قلبي .	2
87.3	2.62	أفضل عدم ممارسة بعض الأنشطة الاعتيادية وقت الامتحانات .	4
83.3	2.5	اعاني من صعوبة في النوم ليلة الامتحان.	5
79.583	23875.	تتوتر اعصابي حين تتوزع اسئلة الامتحان .	20
79.43333	2.383	في بداية الامتحان ينتابني شعور بانني لم استطع اكماله .	6
78.75	23625.	اعاني من ضيق الوقت خلال فترة الامتحانات .	21
76.43333	2.293	أثور على أصدقائي لأنفه الأسباب مع قرب الامتحان .	7

76.16667	2.285	تقلقي حالة النسيان التي تبدو واضحة عند وقت الامتحانات.	8
73.26667	2.198	استيقظ ليلة الامتحان اكثر من مرة .	9
72.6	2.178	اشعر بالثقة في قدراتي العقلية وانها تخذلني عند الامتحان.	10
71.2	2.136	اعاني من فقدان الشهية اثناء الامتحانات .	11
70.1	2.103	يؤدي فشلي السابق في امتحان مادة معينة الى ارتباكي في الامتحان اللاحق لنفس المادة	12
69.66667	2.09	اشعر باضطراب في معدتي قبل الامتحان .	13
68.6	2.06	ترتعش يداي عند الاجابة على اسئلة الامتحان .	14
66.6	1.998	اتوقع ان درجاتي ستكون منخفضة في الامتحانات المدرسية	15
66.46667	1.994	أشعر بالملل والانزعاج الشديد أثناء الامتحانات.	16
63.75	19125.	تسرع ضربات قلبي حينما تتوزع اوراق الاجابة	24
61.666	185.	تسقط مني الاشياء كالقلم او المسطرة اثناء تأديتي الامتحان	25

2 ( **تحديد الأولويات** : حددت الأولويات من خلال ترتيب فقرات المقياس تنازلياً إذ اعتبرت الفقرة التي حازت على وسط مرجح اعلى من (2) بمثابة مشكلة تؤدي الى ارتفاع القلق الامتحاني وقد تبين ان هناك ( 21) فقرة ( مشكلة ).

3 ( **تحديد الاهداف** : حدد الهدف العام من البرنامج الارشادي هو خفض القلق الامتحاني لدى طلبة كلية التربية الاساسية باستخدام برنامج ارشادي ولغرض تحقيق ذلك تم تحديد الحاجات والاهداف الخاصة لكل جلسة ارشادية بما ينسجم مع موضوع الجلسة.

4 ( **اختيار الأنشطة لتنفيذ البرنامج الارشادي على وفق اسلوب ايقاف التفكير** : لقد تم استخدام عدد من الأنشطة والاستراتيجيات منها :-

1. تقديم الموضوع: ويعني تقديم المعلومات المتعلقة بموضوع الجلسة الى افراد المجموعة الارشادية ، وقامت الباحثة بشرح كل موضوع من مواضيع الجلسات واطهار ايجابياته .

2. المناقشة : تناقش الباحثة موضوع الجلسة مع افراد المجموعة الارشادية وذلك من اجل سماع ارائهن وافكارهن حول الموضوع ،والمناقشة طريقة ارشادية علمية تربوية تستهدف تغيير السلوكيات والافكار والمعتقدات الخاطئة لدى المسترشدين .
3. منطوق العلاج : أي قبل استخدام اسلوب (ايقاف التفكير) ، يجب على المسترشدين ان يكون لديهم الوعي بطبيعة افكارهم ومشاعرهم القاهرة للذات وعلى المرشدة ان تبدأ بشرح المنطق الخاص بوقف الافكار. (الرشيدي ،2000، ص487 )
4. وقف الافكار الموجهة بواسطة المرشدة (المقاطعة الظاهرة): تتولى المرشدة مسؤولية مقاطعة الافكار والمشاعر باستخدام ( التصفيق البطيء باليد او الطرق على الطاولة )وهذه الفنيات تساعد المرشدة على ان تحدد النقطة التي ينتقل عندها المسترشد من التفكير السلبي الى الايجابي .
5. وقف الافكار الموجهة بواسطة المسترشد (المقاطعة الظاهرة): بعد اتقان المسترشد لكيفية ضبط افكاره ومشاعره السلبية استجابة لمقاطعة المرشدة فإنه يصبح قادرة على تحمل مسؤولية مقاطعة افكاره بنفسه .
6. وقف الافكار بواسطة المسترشد ( المقاطعة الضمنية ): تتم هذه المرحلة في خطوتين هما (ترك المسترشد للافكار والمشاعر تأتي الى ذهنه، يقوم المسترشد بوقف الفكرة السلبية الخاصة والقاهرة للذات بقوله لنفسه سراً دون ان يسمعه احد).
7. التحويل الى الافكار المؤكدة الايجابية او المحايدة: أي ان المسترشد يحتاج الى ان يتعلم كيف يفكر في افكار مؤكدة بعد مقاطعته للافكار والمشاعر السلبية حتى يكون قادر على تقليل التوتر والغضب .
8. التعزيز الاجتماعي : هو التشجيع اللفظي والمعنوي مثل الثناء على المسترشد ومدحه بكلمات مثل ( احسنت ، بارك الله فيك ، الخ )وللتعزيز الاجتماعي تأثير على سلوك المسترشد (زهران ،1988،ص176).
9. التغذية الراجعة : هي تعبير لفظي مباشر تمنح الفرد او لمجموعة بعد اتمام عمل معين وتكون على نوعين هما ( الايجابية والتصحيحية ) فالتغذية الراجعة الايجابية تهدف الى تعزيز الاستجابة الصحيحة فضلاً عن تقديم التشجيع للأفراد ( Kelly, 1982, p.343) ، اما التغذية الراجعة التصحيحية تهدف الى

تعديل الاستجابة الخاطئة مع اضافة مقترحات لأجل الحصول على الاستجابة الصحيحة والاستمرار عليها . ( Eister & Frederson, 1980, p.16 )

10.التقويم : ان تقويم ( تقدير ) النتائج في عملية الارشاد والعلاج النفسي امر اساس لا يقل اهمية عن تقدير السلوك الانساني ، لأنه اذا تحققت الاهداف بكفاية عالية فأن ذلك سينعكس بالضرورة على التغيرات الايجابية التي ستطرأ على سلوك الفرد ( عمر ، 2004 ، ص533 ) ، والهدف الاول والاكبر لتقويم البرنامج هو الاصلاح والتصحيح والتحسين وتلافي اوجه النقص في خدماته ووسائله وطرق تنفيذه وتتم عن طريق تحديد اسئلة والاجابة عليها او عن طريق كمي او نوعي او موضوعي او ذاتي . ( زهران ، 1977 ، ص225 ) ، وقد تضمن البرنامج انواع التقويم الاولي والبنائي والنهائي ، حيث كان التقويم الاولي هو الاختبار القبلي ، اما التقويم البنائي فقد تخلل كل جلسة من جلسات البرنامج ، اما التقويم النهائي فهو الاختبار البعدي .

• التغذية الراجعة : هي تعبير لفظي مباشر تمنح الفرد او لمجموعة بعد اتمام عمل معين وتكون على نوعين هما ( الايجابية والتصحيحية ) فالتغذية الراجعة الايجابية تهدف الى تعزيز الاستجابة الصحيحة فضلاً عن تقديم التشجيع للأفراد ( Kelly, 1982, p.343 ) ، اما التغذية الراجعة التصحيحية تهدف الى تعديل الاستجابة الخاطئة مع اضافة مقترحات لأجل الحصول على الاستجابة الصحيحة والاستمرار عليها . ( Eister & Frederson, 1980, p.16 )

• التدريب البيئي : يقصد به الجانب التطبيقي الذي يعطي فرصة لافراد المجموعة لاجل تطبيق المهارات التي تدربوا عليها في الجلسات التدريبية في المواقف الحياتية الواقعية ، والتدريب البيئي يمكن تنفيذ نشاطاته داخل الجلسة او خارجها . ( Black, 1983, p.136 )

**صدق البرنامج :** عرض البرنامج على وفق طريقة ( تأثير الارشاد بإيقاف التفكير في خفض القلق الامتحاني) على مجموعة من الخبراء المتخصصين في الارشاد النفسي والعلوم النفسية والتربوية (ملحق 4) لأبداء آرائهم حول :1. مدى ملائمة الأسلوب للهدف الرئيس للبحث.

2. مدى مناسبة الجلسات الإرشادية من حيث عناوينها وتسلسلها.

3. مدى صلاحية النشاطات المستخدمة. ( ملحق 2 ) وقد تم اجراء التعديلات اللازمة على وفق اراء الخبراء اذ اصبح البرنامج جاهزاً للتطبيق وبشكله النهائي .



## تنفيذ البرنامج :

تم تطبيق البرنامج في يوم الاحد الموافق 2018/4/22 ، وحدد عدد الجلسات الارشادية بـ ( 8 ) جلسة و بواقع جلستين في الاسبوع ، كذلك تم تحديد مكان وزمان الجلسات الارشادية ، وانتهى البرنامج يوم الاربعاء الموافق 2018/5/9 واستغرقت كل جلسة ( 45 ) دقيقة والجدول ( 5 ) يوضح ذلك .

الجلسات الارشادية وموضوعها وتاريخ انعقادها

ت	الجلسات الإرشادية	يوم وتاريخ انعقادها	موضوع الجلسة
1	الجلسة الأولى	الاحد 2018/4/22	الافتتاحية
2	الجلسة الثانية	الاربعاء 2018/4/25	الاسترخاء العضلي
3	الجلسة الثالثة	الاحد 2018/4/29	مهارة ادارة الوقت
4	الجلسة الرابعة	الاربعاء 2018/5/2	توكيد الذات
5	الجلسة الخامسة	الاحد 2018/5/6	الاتزان الانفعالي
6	الجلسة السادسة	الاربعاء 2018/5/9	تعديل السلوك
7	الجلسة السابعة	الاحد 2018/5/13	خفض الحساسية التدريجي
8	الجلسة الثامنة	الاربعاء 2018/5/16	الختامية

وفيما يلي عرض لجلسات البرنامج :

مدة الجلسة: 45 دقيقة

الجلسة الأولى

موضوع الجلسة	الافتتاحية
الحاجة المرتبطة بالموضوع	- تعريف أفراد المجموعة الإرشادية بالبرنامج الإرشادي. - التعرف على المرشدة. - التعرف على الزمان والمكان للجلسة.
هدف الجلسة	تحقيق لقاء تعارفي بين المرشدة وافراد المجموعة الارشادية
الأهداف السلوكية	- كسر الحاجز النفسي بين المرشدة والطلبة . - التعرف بين اعضاء البرنامج . - التعرف على المرشدة .
الأنشطة	- تعريف أفراد المجموعة الإرشادية بالهدف العام من البرنامج

الإرشادي.	
- تعرف المرشدة نفسها للمجموعة الإرشادية وتقوم بالترحيب بهم. - الاتفاق على تحديد وقت ومكان الجلسات الإرشادية. - حث أفراد المجموعة الإرشادية على التعاون فيما بينهم. - حث أفراد المجموعة على الحضور للجلسات.	
هل يوجد طالب لا يرغب بالانضمام للبرنامج .	التقويم
تطلب المرشدة من أفراد المجموعة الإرشادية كتابة آرائهم ومقترحاتهم حول ما دار في الجلسة ليتم مناقشته في الجلسة القادمة .	التدريبي البيئي

إدارة الجلسة الأولى :-

مدة الجلسة : 45 دقيقة

موضوع الجلسة : الافتتاحية

- ترحب المرشدة بأفراد المجموعة الإرشادية واحد يلو الأخرى .
- تبدأ المرشدة بتعريف نفسها لأفراد المجموعة ومهنتها ، والتعرف على كل واحد من خلال عبارات مطمئنة وباسمة .
- تطلب المرشدة من أفراد المجموعة الإرشادية بأن يقدم كل طالب اسمه الكامل ويتحدث عن نفسه .
- تحرص المرشدة على ان يكون الحوار بعيداً عن الاستجواب .
- توضح المرشدة للطلبة ماذا تعني كلمة برنامج ؟ وما أهدافه ؟ وما الانشطة المقدمة ؟ وما القواعد التي يستند عليها البرنامج من خلال النقاط الآتية :
- 1 - ان البرنامج عبارة عن ( 5 ) جلسة بمعدل جلتين كل اسبوع، وكل جلسة تحمل عنواناً وموضوعاً ونشاطاً معيناً .
- 2 - ان الهدف الرئيس من البرنامج هو خدمة البحث العلمي وبالتالي خدمة الطلبة .
- 3 - الانشطة المستخدمة .
- 4 - من القواعد الرئيسة بالبرنامج هي :
  - الالتزام بالمواعيد من حيث الزمان والمكان المحددين .
  - المحافظة على سرية ما يدور في الجلسات .

- توجيه سؤال للطلبة فيما اذا كان احدهم لا يرغب بحضور الجلسات.
- فسح المجال للطلبة لطرح اي سؤال او ايضاح وابداء الآراء والمناقشة فيما تم طرحه .
- تقوم المرشدة بتقديم الحلوى والعصير للمجموعة لخلق جو من المرح والالفة والطمأنينة لكسر الحواجز .

التقويم :

هل يوجد طالب لا يرغب بالانضمام للبرنامج .

الواجب البيتي :

تطلب المرشدة من الطلبة كتابة آرائهم ومقترحاتهم حول ما دار في الجلسة ليتم مناقشتها في الجلسة

القادمة .

مدة الجلسة: 45 دقيقة

الجلسة الثانية

موضوع الجلسة	الاسترخاء العضلي
الحاجة المرتبطة بالموضوع	- أن يكون الطالب لديه القدرة على مواجهة الاعراض الناجمة من القلق الامتحاني ( ازدياد ضربات القلب، التوتر، صعوبة النوم ، فقدان الشهية ، ارتعاش اليدين ،اضطرابات المعدة ).
هدف الجلسة	معرفة الطلبة تحديد الاعراض الفسيولوجية وهل هي ناجمة نتيجة الامتحان ام هي نتيجة مضاعفات وكيفية اداء الاسترخاء العضلي .
الأهداف السلوكية	-ان يتعرف الطالب على الاعراض الناجمة من القلق الامتحاني . -ان يتعرف الطالب على اداء الاسترخاء العضلي للتخفيف من التوتر وغيره من الاعراض .
فنية التنفيذ	المناقشة ، المقاطعة الظاهرة (بواسطة المرشدة) ، المقاطعة الظاهرة ( بواسطة المسترشد) ، التغذية الراجعة ، تحويل الافكار .
الأنشطة	• تقوم المرشدة بكتابة موضوع الجلسة على السبورة وهو (الاسترخاء العضلي) . • مناقشة الموضوع مع الطلبة وتقديم الشكر والثناء للطلبة الذين

<p>اشتركوا في مناقشة الموضوع .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● مناقشة الافكار السلبية والخاطئة والمسببة للتشنجات والاعراض الفسيولوجية .</li> <li>● اعطاء التعليمات لايقاف الافكار السلبية من خلال استراتيجيات المقاطعة الظاهرة بواسطة المرشدة .</li> <li>● تقوم المرشدة بتوجيه المسترشد على التحدث بصوت مرتفع عن افكاره الخاصة (عدم التمكن من الاجابة على اسئلة الامتحان ، لا ا تذكر ما قراته ، قد اصاب بوعكة صحية تمنعني من تأدية الامتحان وغيرها من الافكار المحبطة ) فتقاطع المرشدة من خلال كلمة توقف لمقاطعة الافكار .</li> <li>● المقاطعة الظاهرة (بواسطة المسترشد) بعد اتقان المسترشد لضبط افكاره استجابة لمقاطعة المرشدة يقوم هو بنفسه بقطع افكاره الخاصة عن طريق كلمة توقف.</li> <li>● تحويل الافكار السلبية الى افكار سارة من خلال حث الطالب على التخيل الذي يروح عن النفس والعقل ويبعد عن مشاكل الحياة .</li> <li>● توجيه الطلبة الى تركيز النظر على الاشياء التي يحبها الطالب والتي تبعث الراحة والاطمئنان والسكينة في النفس.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تقوم المرشدة بتلخيص ما دار في الجلسة وتحديد الايجابيات والسلبيات بنقاط اساسية .</li> <li>- اعطاء فرصة للطلبة للتعبير عن آرائهم ومدى الاستفادة من الجلسة .</li> </ul>	التقويم
<p>تطلب المرشدة من المشاركين بتدريب بيتي من خلال تطبيق ما دار في الجلسة في الحياة اليومية .</p>	التدريبي البيتي

إدارة الجلسة الثانية :-

مدة الجلسة : 45 دقيقة

موضوع الجلسة : الاسترخاء العضلي

- ترحب المرشدة بالطلبة وتناقشهم في التدريب البيتي وتشكر اللذين أنجزوه بشكل جيد ، وتحث الطلبة الاخرون الذين لم يقوموا بانجازه على ادائه في الجلسة القادمة
- تقوم المرشدة بكتابة موضوع الاسترخاء العضلي على السبورة .
- مناقشة الموضوع مع الطلبة وتقديم الشكر والثناء للطلبة الذين اشتركوا في مناقشة الموضوع .
- مناقشة الافكار السلبية والخاطئة والمسببة للتشنجات والاعراض الفسيولوجية .
- اعطاء التعليمات لايقاف الافكار السلبية من خلال استراتيجيات المقاطعة الظاهرة بواسطة المرشدة .
- تقوم المرشدة بتوجيه المسترشد على التحدث بصوت مرتفع عن افكاره الخاصة (عدم التمكن من الاجابة على اسئلة الامتحان ، لا اتذكر ما قرأته ، قد اصاب بوعكة صحية تمنعني من تأدية الامتحان وغيرها من الافكار المحبطة ) فتقاطعه المرشدة من خلال كلمة توقف لمقاطعة الافكار .
- المقاطعة الظاهرة (بواسطة المسترشد) بعد اتقان المسترشد لضبط افكاره استجابة لمقاطعة المرشدة يقوم هو بنفسه بقطع افكاره الخاصة عن طريق كلمة توقف .
- تحويل الافكار السلبية الى افكار سارة من خلال حث الطالب على التخيل الذي يروح عن النفس والعقل ويبعد عن مشاكل الحياة .
- توجيه الطلبة الى تركيز النظر على الاشياء التي يحبها الطالب والتي تبعث الراحة والاطمئنان والسكينة في النفس .

التقييم :

- تقوم المرشدة بتلخيص ما دار في الجلسة وتحديد الايجابيات والسلبيات بنقاط اساسية .
- اعطاء فرصة للطلبة للتعبير عن ارائهم ومدى الاستفادة من الجلسة .

الواجب البيتي : تطلب الباحثة من المشاركين بتدريب بيتي من خلال تطبيق ما دار في الجلسة في الحياة اليومية

مدة الجلسة: 45 دقيقة

الجلسة الثالثة

موضوع الجلسة	مهارة ادارة الوقت
الحاجة المرتبطة	ان يتخلص الطالب من حالة الخوف والانزعاج والملل وكذلك ممارسته حياته

بالموضوع	بالشكل المعتاد عليه اثناء او بعد الامتحانات .
هدف الجلسة	معرفة الطلبة باهمية ادارة الوقت .
الأهداف السلوكية	- أن يتعرف الطالب عن كيفية تنظيم الوقت واستغلاله بالشكل الامثل . - أن يتعرف الطالب على ايجابيات تنظيم الوقت والتقيد بالنظام والمحافظة على مواعيد الدراسة .
فنية التنفيذ	المناقشة ، المقاطعة الظاهرة (بواسطة المرشدة) ، المقاطعة الظاهرة ( بواسطة المسترشد) ، التغذية الراجعة ، تحويل الافكار .
الأنشطة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الاستفسار عن التدريب البيتي وتقديم الشكر والثناء للذين انجزوه .</li> <li>- كتابة موضوع الجلسة على السبورة وهو ( مهارة ادارة الوقت ) .</li> <li>- مناقشة الطلبة حول الموضوع وتوضيح اهمية تنظيم الوقت وتعريفهم بايجابيات استغلال الوقت من خلال ترتيب الاولويات وتقسيم الوقت (دراسة ، ترفيه ، ممارسة الهوايات، الخ ) وتقديم التعزيز الاجتماعي للذين اشتركوا بالموضوع مثل (جيد ،بارك الله فيك).</li> <li>- تحديد الافكار والمشاعر السلبية المسببة للانزعاج والملل تجاه الامتحانات .</li> <li>- المقاطعة الظاهرة (بواسطة المرشدة ) تقوم المرشدة بتوجيه المسترشد على التحدث بصوت مرتفع عن افكاره الخاصة (بعدم تنظيم الوقت ) فتقاطعه المرشدة من خلال التصفيق ببطئ لمقاطعة الافكار .</li> <li>- تقوم المرشدة بتوجيه المسترشد على التحدث بصوت غير مسموع وانما يستخدم الاشارة من خلال رفع اليد او الاصبع ليعلم المرشدة ببداية الافكار السلبية وتقاطعه من خلال النقر على الطلبة بالقلم .</li> <li>- يقوم المسترشد بقطع الافكار الخاصة من خلال مقاطعة داخلية (المقاطعة الضمنية ) بدلاً من الظاهرة وذلك بقول ( توقف ) لنفسه دون ان يسمعه احد .</li> <li>- تحويل الافكار السلبية الى افكار ايجابية ( مثلاً سر النجاح يأتي من خلال تنظيم الوقت ، السعادة ليست فقط ترفيهه وانما اكتساب العلم</li> </ul>

<p>ومواكبة التطورات ، التنوع في الفعاليات اليومية من ترفيهه ، دراسة هوايات الخ يقضي على الملل ويبني شخصية رصينة ). - تقوم المرشدة بتقديم التغذية الراجعة من اجل تصحيح الافكار والاستجابات الخاطئة بافكار ايجابية و كيفية اعداد جدول يومي وجداول اسبوعي للمذاكرة وتنظيم الاعمال البيتية .</p>	
<p>- تقوم المرشدة بتلخيص مادار في الجلسة وتحديد الايجابيات والسلبيات بنقاط اساسية . - اعطاء فرصة للطلبة للتعبير عن آرائهم ومدى الاستفادة من الجلسة .</p>	التقويم
<p>ان يقوم كل مشارك بتوضيح كيفية تنظيم وقته خلال الاسبوع القادم مع اعداد جدول للمذاكرة .</p>	التدريبي البيتي

إدارة الجلسة الرابعة :-

مدة الجلسة : 45 دقيقة

موضوع الجلسة : مهارة تنظيم الوقت.

- ترحب المرشدة بالطلبة وتناقشهم في التدريب البيتي ، وتطلب من احد الطلبة بتلخيص ماورد في الجلسة السابقة بصورة سريعة .
- كتابة موضوع الجلسة على السبورة وهو ( مهارة ادارة الوقت ) .
- مناقشة الطلبة حول الموضوع وتوضيح اهمية تنظيم الوقت وتعريفهم بايجابيات استغلال الوقت من خلال ترتيب الاولويات وتقسيم الوقت (دراسة ، ترفيهه ، ممارسة الهوايات، الخ ) وتقديم التعزيز الاجتماعي للذين اشتركوا بالموضوع مثل (جيد ،بارك الله فيك).
- تحديد الافكار والمشاعر السلبية المسببة للانزعاج والملل تجاه الامتحانات .
- المقاطعة الظاهرة (بواسطة المرشدة ) تقوم المرشدة بتوجيه المسترشد على التحدث بصوت مرتفع عن افكاره الخاصة (بعدم تنظيم الوقت ) فتقاطعها المرشدة من خلال التصفيق ببطئ لمقاطعة الافكار .
- تقوم المرشدة بتوجيه المسترشد على التحدث بصوت غير مسموع وانما يستخدم الاشارة من خلال رفع اليد او الاصبع ليعلم المرشدة ببداية الافكار السلبية وتقاطعها من خلال النقر على الطبلة بالقلم .

- يقوم المرشد بقطع الافكار الخاصة من خلال مقاطعة داخلية (المقاطعة الضمنية ) بدلاً من الظاهرة وذلك بقول ( توقف ) لنفسه دون ان يسمعه احد .
  - تحويل الافكار السلبية الى افكار ايجابية ( مثلاً سر النجاح يأتي من خلال تنظيم الوقت ، السعادة ليست فقط ترفيهه وانما اكتساب العلم ومواكبة التطورات ، التنوع في الفعاليات اليومية من ترفيهه ، دراسة ، هوايات الخ يقضي على الملل ويبني شخصية رصينة ) .
  - تقوم المرشدة بتقديم التغذية الراجعة من اجل تصحيح الافكار والاستجابات الخاطئة بافكار ايجابية و كيفية اعداد جدول يومي وجدول اسبوعي للمذاكرة وتنظيم الاعمال البيئية .
  - التقييم : -تقوم المرشدة بتلخيص مادار في الجلسة وتحديد الايجابيات والسلبيات بنقاط اساسية .
  - اعطاء فرصة للطلبة للتعبير عن آرائهم ومدى الاستفادة من الجلسة .
  - الواجب البيئي : ان يقوم كل مشارك بتوضيح كيفية تنظيم وقته خلال الاسبوع القادم مع اعداد جدول للمذاكرة
- مدة الجلسة: 45 دقيقة

#### الجلسة الرابعة

موضوع الجلسة	توكيد الذات
الحاجة المرتبطة بالموضوع	- زرع الثقة بالقدرات العقلية - خلق التفكير الايجابي والامل والتفاؤل للطالب
هدف الجلسة	معرفة الطلبة معنى توكيد الذات وكيفية تنميته .
الأهداف السلوكية	-ان يتعرف الطالب على معنى توكيد الذات . -ان يتعرف الطالب كيفية تعزيز القدرات والامكانيات لديه .
فنية التنفيذ	المناقشة ، المقاطعة الظاهرة (بواسطة المرشدة) ، المقاطعة الظاهرة ( بواسطة المرشد) ، التغذية الراجعة ، تحويل الافكار .
الأنشطة	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الاستفسار عن التدريب البيئي وتقديم الشكر للذين انجزوه</li> <li>• تقوم المرشدة بتقديم موضوع الجلسة وكتابته على السبورة وهو (توكيد الذات )</li> <li>• تطلب المرشدة من الطلبة اعادة التعريف وتقديم التعزيز الاجتماعي للطلبة الذين شاركوا مثل ( جيد ، احسنت)</li> <li>• تحديد الافكار السلبية (مثل قدراتي العقلية ضعيفة ، استيعابي بطئ ، اجاباتي دائماً خاطئة ، الخ )</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• تقوم المرشدة بتوجيه المسترشد على التحدث بصوت مرتفع عن افكاره الخاصة فتقاطعها المرشدة من خلال النقر على الطلبة لمقاطعة الافكار.</li> <li>• بعد اتقان المسترشد بضبط افكاره استجابة لمقاطعة المرشدة يقوم المسترشد بقطع افكاره الخاصة عن طريق (التصفيق ببطء).</li> <li>• يقوم المسترشد بقطع الافكار الخاصة من خلال المقاطعة الضمنية داخلية بدلا من الظاهرة بقول المسترشد لنفسه (توقف) دون ان يسمعه احد</li> <li>• تحويل الافكار السلبية الى افكار ايجابية (مثلا ان يتذكر بعض الانجازات التي قام فيها ونالت اعجاب ورضا الاخرين، يتذكر بعض من الاختبارات التي حاز فيها على درجات عالية الخ )</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- إجراء مناقشة حول أهم ما دار في الجلسة</li> <li>- تكليف افراد المجموعة بعدد من المهام الدراسية وتنفيذها بما يتناسب مع قدرات وامكانيات كل مشارك، مع تعزيز قدرات الطلبة وزيادة ثقتهم بأنفسهم بما يصب بمصلحة خفض التوتر والقلق .</li> </ul>	التقويم
تطلب المرشدة من الطلبة بالاعداد الى رحلة ترفيهية مع اسرهم للابتعاد عن حالة الملل والجو المدرسي .	التدريبي البيتي

ادارة الجلسة الرابعة :-

مدة الجلسة : 45 دقيقة

موضوع الجلسة : توكيد الذات

- الاستفسار عن التدريب البيتي وتقديم الشكر للذين انجزوه
- تقوم المرشدة بتقديم موضوع الجلسة وكتابته على السبورة وهو (توكيد الذات )
- تطلب المرشدة من الطلبة اعادة التعريف وتقديم التعزيز الاجتماعي للطلبة الذين شاركوا مثل ( جيد ، احسنت)
- تحديد الافكار السلبية (مثل قدراتي العقلية ضعيفة ، استيعابي بطئ ، اجاباتي دائماً خاطئة ، الخ )

- تقوم المرشدة بتوجيه المسترشد على التحدث بصوت مرتفع عن افكاره الخاصة فنقاطه المرشدة من خلال النقر على الطبله لمقاطعة الافكار .
  - بعد اتقان المسترشد بضبط افكاره استجابة لمقاطعة المرشدة يقوم المسترشد بقطع افكاره الخاصة عن طريق (التصفيق ببطء).
  - يقوم المسترشد بقطع الافكار الخاصة من خلال المقاطعة الضمنية داخلية بدلا من الظاهرة بقول المسترشد لنفسه (توقف) دون ان يسمعه احد
  - تحويل الافكار السلبية الى افكار ايجابية (مثلا ان يتذكر بعض الانجازات التي قام فيها ونالت اعجاب ورضا الاخرين، يتذكر بعض من الاختبارات التي حاز فيها على درجات عالية الخ )
- التقويم : - إجراء مناقشة حول أهم ما دار في الجلسة
- تكليف افراد المجموعة بعدد من المهام الدراسية وتنفيذها بما يتناسب مع قدرات وامكانيات كل مشارك، مع تعزيز قدرات الطلبة وزيادة ثقتهم بأنفسهم بما يصب بمصلحة خفض التوتر والقلق .
- التدريب البيتي : تطلب المرشدة من الطلبة بأعداد وتخطيط برنامج ترفيهي يمكن تنفيذه في المناسبات المدرسية .
- الجلسة الخامسة مدة الجلسة: 45 دقيقة

موضوع الجلسة	الاتزان الانفعالي
الحاجة المرتبطة بالموضوع	<ul style="list-style-type: none"> <li>- معرفة معنى الاتزان الانفعالي.</li> <li>- التخلص من الافكار التي تثير الانفعال.</li> <li>- الشعور بالارتياح والامن النفسي.</li> </ul>
هدف الجلسة	مساعدة الطلبة على تحقيق الاتزان الانفعالي .
الأهداف السلوكية	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ان يتعرف الطالب على معنى الاتزان الانفعالي .</li> <li>-ان يتعرف الطالب قواعد السيطرة على الانفعال .</li> <li>ان يتعرف الطالب كيفية التخلص من الافكار التي تثير الانفعال .</li> </ul>
فنية التنفيذ	المناقشة ، المقاطعة الظاهرة (بواسطة المرشدة) ، المقاطعة الظاهرة ( بواسطة المسترشد) ، التغذية الراجعة ، تحويل الافكار .
الأنشطة	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الاستفسار عن التدريب البيتي وتقديم الشكر للذين انجزوه</li> <li>• تقوم المرشدة بتقديم موضوع الجلسة وكتابته على السبورة وهو</li> </ul>

<p>(الاتزان الانفعالي )</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تطلب المرشدة من الطلبة اعادة التعريف وتقديم التعزيز الاجتماعي للطلبة الذين شاركوا مثل ( جيد ، احسنت )</li> <li>• تحديد الافكار السلبية التي تثير الانفعال</li> <li>• تقوم المرشدة بتوجيه المسترشد على التحدث بصوت مرتفع عن افكاره الخاصة فتقاطعها المرشدة من خلال النقر على الطلبة لمقاطعة الافكار.</li> <li>• بعد اتقان المسترشد بضبط افكاره استجابة لمقاطعة المرشدة يقوم المسترشد بقطع افكاره الخاصة عن طريق (التصفيق ببطء).</li> <li>• يقوم المسترشد بقطع الافكار الخاصة من خلال المقاطعة الضمنية داخلية بدلا من الظاهرة بقول المسترشد لنفسه (توقف) دون ان يسمعه احد</li> <li>• تحويل الافكار السلبية الى افكار ايجابية تبعث الارتياح والامن النفسي</li> </ul>	
<p>- إجراء مناقشة حول أهم ما دار في الجلسة مع تحديد ايجابياتها وسلبياتها.</p>	<p>التقويم</p>
<p>تطلب المرشدة من كل طالب تسجيل موقف يتسم بعدم الاتزان الانفعالي ويستخدم فيه فنية ايقاف التفكير لحث الذات على الاستقرار النفسي .</p>	<p>التدريبي البيئي</p>

ادارة الجلسة الخامسة :-

مدة الجلسة : 45 دقيقة

موضوع الجلسة : الاتزان الانفعالي

- الاستفسار عن التدريب البيئي وتقديم الشكر للذين انجزوه
- تقوم المرشدة بتقديم موضوع الجلسة وكتابته على السبورة (الاتزان الانفعالي) وهو : الخاصية الوجدانية التي تجعل الفرد قادر على تناول الامور بهدوء وصبر وتعقل وعدم الاستنارة من الاحداث التافهة والتحكم في الانفعالات وحسن السلوك في المواقف الضاغطة.

- تطلب المرشدة من الطلبة اعادة التعريف وتقديم التعزيز الاجتماعي للطلبة الذين شاركوا مثل ( جيد ، احسنت)
  - تحديد الافكار السلبية التي تثير الانفعال
  - تقوم المرشدة بتوجيه المسترشد على التحدث بصوت مرتفع عن افكاره الخاصة فنقاطه المرشدة من خلال النقر على الطبله لمقاطعة الافكار.
  - بعد اتقان المسترشد بضبط افكاره استجابة لمقاطعة المرشدة يقوم المسترشد بقطع افكاره الخاصة عن طريق (التصفيق ببطء).
  - يقوم المسترشد بقطع الافكار الخاصة من خلال المقاطعة الضمنية داخلية بدلا من الظاهرة بقول المسترشد لنفسه (توقف) دون ان يسمعه احد
  - تحويل الافكار السلبية الى افكار ايجابية تبعث الارتياح والامن النفسي
- التقويم : - إجراء مناقشة حول أهم ما دار في الجلسة مع تحديد ايجابياتها وسلبياتها .
- التدريب البيئي : تطلب المرشدة من كل طالب تسجيل موقف يتسم بعدم الاتزان الانفعالي ويستخدم فيه فنية إيقاف التفكير لحث الذات على الاستقرار النفسي .
- مدة الجلسة: 45 دقيقة
- الجلسة السادسة

موضوع الجلسة	تعديل السلوك
الحاجة المرتبطة بالموضوع	- ان يكون الطالب لديه القدرة على تعديل وتغيير طرق واساليب الاستنكار الى طرق واساليب صحيحة وناجحة .
هدف الجلسة	معرفة الطلبة بالقواعد والاساليب والاستراتيجيات المناسبة للاستنكار الجيد.
الأهداف السلوكية	- أن يتعرف الطالب على قواعد واساليب الاستنكار الجيد. - ان يتعرف الطالب على تعليمات تساعده عند الامتحان .
فنية التنفيذ	المناقشة ، المقاطعة الظاهرة (بواسطة المرشدة) ، المقاطعة الظاهرة ( بواسطة المسترشد) ، التغذية الراجعة ، تحويل الافكار .

<ul style="list-style-type: none"> <li>• تقوم المرشدة بكتابة موضوع الجلسة على السبورة وهو (تعديل السلوك) .</li> <li>• مناقشة الموضوع مع الطلبة وتقديم الشكر والثناء للطلبة الذين اشتركوا في مناقشة الموضوع .</li> <li>• مناقشة الطرق السلبية والخاطئة والمسببة للفشل بالامتحان .</li> <li>• اقناع المسترشد بالطرق الصحيحة والناجحة للاستذكار الجيد ومواجهة افكاره ومعتقداته التي تحول دون استخدامها .</li> <li>• اعطاء التعليمات لايقاف الافكار من خلال استراتيجيات المقاطعة الظاهرة بواسطة المرشدة .</li> <li>• تقوم المرشدة بتوجيه المسترشد على التحدث بصوت مرتفع عن افكاره الخاصة (بان يقول ان هذه الطرق ايضا غير ناجحة وانها تاخذ وقتاً ومجهودا اكثر بالاضافة الى انها لن تساعدني في الاحتفاظ بالمعلومات ) فتقاطعه المرشدة من خلال كلمة توقف لمقاطعة الافكار .</li> <li>• المقاطعة الظاهرة (بواسطة المسترشد) بعد اتقان المسترشد لضبط افكاره استجابة لمقاطعة المرشدة يقوم هو بنفسه بقطع افكاره الخاصة عن طريق كلمة توقف.</li> <li>• تحويل الافكار الجزمية والرافضة للتغيير الى افكار مرنة ومثابرة .</li> <li>• توجيه الطلبة الى استخدام الطرق والاساليب الجيدة للاستذكار في الامتحانات.</li> </ul>	<p>الأنشطة</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تقوم المرشدة بتلخيص مدار في الجلسة وتحديد الايجابيات والسلبيات بنقاط اساسية .</li> <li>- اعطاء فرصة للطلبة للتعبير عن ارائهم ومدى الاستفادة من الجلسة .</li> </ul>	<p>التقويم</p>

التدريبي البيتي	تطلب المرشدة من المشاركين بتطبيق ما دار في الجلسة في احد الامتحانات القادمة.
-----------------	--

إدارة الجلسة السادسة :-

مدة الجلسة : 45 دقيقة

موضوع الجلسة : تعديل السلوك

- ترحب المرشدة بالطلبة وتناقشهم في التدريب البيتي وتشكر اللذين أنجزوه بشكل جيد ، وتحت الطلبة الاخرون الذين لم يقوموا بانجازه على ادائه في الجلسة القادمة
- تقوم المرشدة بكتابة موضوع تعديل السلوك على السبورة (تعديل السلوك) :- هو عملية تقوية السلوك المرغوب به من ناحية وإضعاف أو إزالة السلوك غير المرغوب به من ناحية أخرى .
- مناقشة الموضوع مع الطلبة وتقديم الشكر والثناء للطلبة الذين اشتركوا في مناقشة الموضوع .
- مناقشة الطرق السلبية والخطئة والمسببة للفشل بالامتحان.
- اقناع المسترشد بالطرق الصحيحة والناجحة للاستذكار الجيد ومواجهة افكاره ومعتقداته التي تحول دون استخدامها .
- اعطاء التعليمات لايقاف الافكار من خلال استراتيجية المقاطعة الظاهرة بواسطة المرشدة .
- تقوم المرشدة بتوجيه المسترشد على التحدث بصوت مرتفع عن افكاره الخاصة (بان يقول هذه الطرق ايضاً غير ناجحة وانها تاخذ وقتاً ومجهوداً اكثر بالاضافة الى انها لن تساعدني في الاحتفاظ بالمعلومات ) فتقاطعه المرشدة من خلال كلمة توقف لمقاطعة الافكار .
- المقاطعة الظاهرة (بواسطة المسترشد) بعد اتقان المسترشد لضبط افكاره استجابة لمقاطعة المرشدة يقوم هو بنفسه بقطع افكاره الخاصة عن طريق كلمة توقف .
- تحويل الافكار الجزمية والرافضة للتغيير الى افكار مرنة ومثابرة .
- توجيه الطلبة الى استخدام الطرق والاساليب الجيدة للاستذكار في الامتحانات.

التقويم :

- تقوم المرشدة بتلخيص ما دار في الجلسة وتحديد الايجابيات والسلبيات بنقاط اساسية .
- اعطاء فرصة للطلبة للتعبير عن آرائهم ومدى الاستفادة من الجلسة .

الواجب البيتي : تطلب الباحثة من المشاركين بتطبيق ما دار في الجلسة في احد الامتحانات القادمة .

موضوع الجلسة	خفض الحساسية التدريجي
الحاجة المرتبطة بالموضوع	- ان يكون الطالب لديه القدرة على خفض الحساسية التدريجي او التحصين التدريجي .
هدف الجلسة	معرفة الطلبة معنى التحصين التدريجي او خفض الحساسية التدريجي .
الأهداف السلوكية	- أن يتعرف الطالب على هرم القلق. - ان يتعرف الطالب كيفية خفض القلق والابقاء عليه في مستوى مناسب ولا يزيد عن الحد الطبيعي .
فنية التنفيذ	المناقشة ، المقاطعة الظاهرة (بواسطة المرشدة) ، المقاطعة الظاهرة ( بواسطة المسترشد) ، التغذية الراجعة ، تحويل الافكار .
الأنشطة	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تقوم المرشدة بكتابة موضوع الجلسة على السبورة وهو (خفض الحساسية التدريجي) :- .</li> <li>• مناقشة الموضوع مع الطلبة وتقديم الشكر والثناء للطلبة الذين اشتركوا في مناقشة الموضوع .</li> <li>• مناقشة الافكار السلبية والخاطئة المؤدية الى ارتفاع القلق من الامتحان يوم بعد يوم وصولاً الى وقت الامتحان .</li> <li>• تقوم المرشدة بتوجيه المسترشد على التحدث بصوت مرتفع عن افكاره الخاصة فتقاطعه المرشدة من خلال النقر على الطلبة لمقاطعة الافكار .</li> <li>• بعد اتقان المسترشد بضبط افكاره استجابة لمقاطعة المرشدة يقوم المسترشد بقطع افكاره الخاصة عن طريق (التصفيق ببطء) .</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• يقوم المسترشد بقطع الافكار الخاصة من خلال المقاطعة الضمنية داخلية بدلا من الظاهرة بقول المسترشد لنفسه (توقف) دون ان يسمعه احد .</li> <li>• تحويل الافكار السلبية الى افكار ايجابية تساعد في خفض التوتر والقلق .</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تقوم المرشدة بتلخيص مادار في الجلسة وتحديد الايجابيات والسلبيات بنقاط اساسية .</li> <li>- اعطاء فرصة للطلبة للتعبير عن ارائهم ومدى الاستفادة من الجلسة .</li> </ul>	التقويم
تطلب المرشدة من المشاركين بتطبيق ما دار في الجلسة في الحياة اليومية.	التدريبي البيتي

إدارة الجلسة السابعة :-

مدة الجلسة : 45 دقيقة

موضوع الجلسة : تعديل السلوك

- ترحب المرشدة بالطلبة وتناقشهم في التدريب ألبيتي وتشكر الذين أنجزوه بشكل جيد ، وتحت الطلبة الاخرون الذين لم يقوموا بانجازه على ادائه في الجلسة القادمة
- تقوم المرشدة بكتابة موضوع الجلسة على السبورة وهو (خفض الحساسية التدريجي) :- محو المخاوف المرضية أو القلق عن طريق إحداث استجابات بديلة لها في المواقف التي تستجره .
- مناقشة الموضوع مع الطلبة وتقديم الشكر والثناء للطلبة الذين اشتركوا في مناقشة الموضوع .
- مناقشة الافكار السلبية والخاطئة المؤدية الى ارتفاع القلق من الامتحان يوم بعد يوم وصولاً الى وقت الامتحان .
- تقوم المرشدة بتوجيه المسترشد على التحدث بصوت مرتفع عن افكاره الخاصة فتقاطعه المرشدة من خلال النقر على الطلبة لمقاطعة الافكار .
- بعد اتقان المسترشد بضبط افكاره استجابة لمقاطعة المرشدة يقوم المسترشد بقطع افكاره الخاصة عن طريق (التصفيق ببطء).



- يقوم المرشد بقطع الافكار الخاصة من خلال المقاطعة الضمنية داخلية بدلا من الظاهرة بقول المرشد لنفسه (توقف) دون ان يسمعه احد .

- تحويل الافكار السلبية الى افكار ايجابية تساعد في خفض التوتر والقلق .

التقويم :

- تقوم المرشدة بتلخيص ما دار في الجلسة وتحديد الايجابيات والسلبيات بنقاط اساسية .

- اعطاء فرصة للطلبة للتعبير عن آرائهم ومدى الاستفادة من الجلسة .

الواجب البيتي : تطلب الباحثة من المشاركين بتطبيق ما دار في الجلسة في الحياة اليومية .

مدة الجلسة: 45 دقيقة

الجلسة الثامنة

الاختتام	موضوع الجلسة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تمكين الطالب من مراجعة الجلسات السابقة.</li> <li>- تبليغ الطلبة بانتهاء جلسات البرنامج الإرشادي.</li> <li>- معرفة اراء الطلبة حول البرنامج .</li> </ul>	<p>الحاجة المرتبطة بالموضوع</p>
<p>معرفة النتائج التي توصل اليها المشاركين من خلال التدريبات التي استخدمت خلال الجلسات .</p>	<p>الهدف العام</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ان يستعرض الطالب مدى التحسن الذي شعر به بعد الانتهاء من الجلسات.</li> <li>- ان يستفيد كل طالب من الجلسات والأنشطة التي استخدمت في البرنامج الإرشادي والاستمرار في تنفيذها وتوظيفها في حياتهم الدراسية .</li> </ul>	<p>الأهداف الخاصة</p>
<p>المناقشة والحوار</p>	<p>فنية التنفيذ</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- قامت المرشدة بمراجعة ما تم الحديث عنه بالجلسة السابقة و عرض ملخص وسريع لجميع ما تم عرضه في البرنامج الارشادي .</li> <li>- تشكر المرشدة الطلبة على المشاركة والالتزام بالحضور الى الجلسات الارشادية .</li> <li>- تناقش المرشدة المعوقات التي رافقت تطبيق البرنامج الإرشادي.</li> </ul>	<p>الأنشطة</p>

- ابلأغ الطلبة بانتهاء البرنامج الإرشادي.	
التقويم	تحديد موعد لأجراء الإختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة معاً لمقياس القلق الامتحاني

ادارة الجلسة السادسة

مدة الجلسة : 45 دقيقة

موضوع الجلسة : الإختتام

- 1 . تقوم المرشدة بإبداء شكرها إلى الطلبة لتعاونهم في تطبيق البرنامج الإرشادي.
- 2 . اخبار الطلبة بأن هذه الجلسة هي الجلسة الأخيرة بالبرنامج الإرشادي.
- 3 . تسأل المرشدة الطلبة فيما اذا كانت هناك سلبيات قد رافقت إجراء البرنامج راجية منهم الإفادة مما تعلموه خلال الجلسات الإرشادية وتجسيد ذلك عملياً في حياتهم الدراسية والاجتماعية والأسرية .
- 4 . عمل احتفال بسيط

التقويم :- تحديد موعد لأجراء الإختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة معاً لمقياس القلق الامتحاني .  
**الوسائل الإحصائية ( Statistical Methods )** : استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية المناسبة في البحث الحالي وبلاستعانة بالبرنامج الاحصائي (SPSS) وكالاتي:

1 - الإختبار التائي (T.test) لعينة واحدة ، الإختبار التائي (T.test) لعينتين مستقلتين ، الإختبار التائي (T.test) للعينات المتزوجة .

2 - معامل ارتباط بيرسون ( Person Correlation Coefficient )

4 - الوسط المرجح والوزن المثوي

## الفصل الرابع

### عرض النتائج

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي تم التوصل إليها في البحث الحالي على وفق اهدافه وفرضياته ، و مناقشة تلك النتائج وتفسيرها في ضوء الدراسات السابقة و الإطار النظري المعتمد والذي تم تحديده في الفصل الثاني ومن ثم الخروج بتوصيات ومقترحات لتلك النتائج وكما يأتي :

أولاً : معرفة اثر البرنامج الإرشادي (ايقاف التفكير) في خفض القلق الامتحاني لدى طلبة الجامعة من خلال اختبار الفرضيات الآتية:

### 1 . الفرضية الأولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في خفض القلق الامتحاني لدى طلبة الجامعة على وفق متغير الاختبار ( القبلي - البعدي ) بالنسبة للمجموعة الضابطة .

ولاختبار صحة هذه الفرضية تم استخدام الاختبار التائي (T.test) للمجموعات المتزاوجة ، وهو اختبار يستخدم في تصاميم ضمن الافراد ، اذ تتم المقارنة بين اداء نفس الافراد في المتغير التابع ، وقد بلغت مجموع قيمة الفروق بين اداء الافراد في الاختبارين القبلي والبعدي ( 23 ) ، فيما بلغ مجموع مربع قيم الفروق (353) ، وعند تطبيق معادلة الاختبار عند درجة حرية ( 9 ) ومستوى دلالة ( 0.05 ) ، تبين أن القيمة التائية المحسوبة (1.26) وهي غير دالة احصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية (2.262) وهذا يعني قبول الفرضية الصفرية أي ليس هناك فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والجدول (6) يبين ذلك

يبين الاختبار التائي للتعرف على الفروق في القلق الامتحاني لدى طلبة الجامعة وفق متغير الاختبار ( القبلي -

البعدي ) للمجموعة الضابطة

العدد	المجموعة الضابطة	قيمة الفرق	القيمة التائية		مربع قيمة الفرق	درجة الحرية	مستوى دلالة الفروق	دلالة الفروق
			الجدولية	المحسوبة				
10	الاختبار القبلي	23	2.262	1.26	353	9	0.05	غير دالة
10	الاختبار البعدي							

### 2. الفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في خفض القلق الامتحاني لدى طلبة الجامعة على وفق متغير الاختبار القبلي والبعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية .

ولاختبار صحة هذه الفرضية تم استخدام الاختبار التائي (T.test) للمجموعات المتزاوجة لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي ، إذ تبين أن القيمة التائية المحسوبة (7.324) وهي دالة إحصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية (2.262) عند مستوى دلالة (0.05) وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة أي هناك فروق بين درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده والجدول (7) يبين ذلك.

## جدول (7)

يبين الاختبار التائي للتعرف على الفروق في القلق الامتحاني لدى طلبة الجامعة وفق متغير الاختبار ( القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية

العدد	المجموعة التجريبية	قيمة الفرق	مربع قيمة الفرق	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
				المحسوبة	الجدولية			
10	الاختبار القبلي	42	206	7.324	2.262	9	0.05	دالة احصائياً
10	الاختبار البعدي							

### 3. الفرضية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في خفض القلق الامتحاني لدى طلبة الجامعة على وفق متغير المجموعة ( التجريبية والضابطة ) في الاختبار البعدي .

ولاختبار صحة هذه الفرضية تم استخدام الاختبار التائي (T.test) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة ، إذ تبين أن القيمة المحسوبة (3.995) وهي دالة احصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية (2.101) عند مستوى (0.05) وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة أي هناك فروق بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي، والجدول (8) يبين ذلك.

يبين درجات المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي والقيمة التائية المحسوبة والجدولية

العدد	المجموعتان	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيم التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
				المحسوبة	الجدولية			
10	المجموعة الضابطة	28.9	4.25	3.995	2.101	18	0.05	دالة احصائياً
10	المجموعة التجريبية	37.4	5.21					

من خلال استعراض النتائج التي توصل إليها البحث ظهر أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي، في حين ظهر أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي على مقياس القلق الامتحاني ولصالح المجموعة التجريبية ، وكذلك بين درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق الأسلوب الإرشادي وبعده .

## الاستنتاجات The Conclusions

في ضوء نتائج البحث الحالي يمكن استخلاص الاستنتاجات الآتية:

1. إن للأنشطة والفعاليات والاستراتيجيات التي تضمنها الأسلوب الإرشادي أثر واضح وفاعلية عالية في خفض القلق الامتحاني لدى طلبة الجامعة .

2 . حاجة الطلبة إلى أساليب إرشادية تجعلهم يدركون التفكير المنطقي السليم ومهارات الاستذكار الجيد ومهارات ادارة الوقت وغيرها من المهارات التي تزيد من ثقتهم بأنفسهم ومن القدرات العقلية التي يمتلكونها .

التوصيات

في ضوء استنتاجات البحث توصي الباحثة بما يأتي:

1 . الاستفادة من الأسلوب الإرشادي المعتمد في هذه الدراسة من قبل المرشدين التربويين في مدارسهم لخفض القلق الامتحاني لدى الطلبة .

2 . الإفادة من أداة القياس التي تم بناءها في البحث الحالي في عمل البحوث والدراسات .

المقترحات:

في ضوء نتائج البحث واستنتاجاته وتوصياته، واستكمالاً له، تقترح الباحثة إجراء الدراسات الآتية:

1 . إجراء دراسة مقارنة باستخدام الأسلوب الإرشادي المعتمد في البحث الحالي في خفض القلق الامتحاني لدى طلبة المراحل الدراسية المختلفة وبحسب متغير النوع (ذكور - إناث).

2 . إجراء دراسة لمعرفة علاقة بعض المتغيرات مثل المستوى الاقتصادي أو الذكاء أو الموقع الجغرافي وعلاقته بالقلق الامتحاني .

3. اجراء دراسة مقارنة بين فنيات الارشاد السلوكي والارشاد المعرفي لعلاج مشكلة القلق الامتحاني .

المصادر

- علاء الدين كفاقي واخرون، (1990)، بناء مقياس القلق الرياضي، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد18، الجزء 1 .
- عبد الرحمن عيسوي،(1984)،العلاج النفسي، بيروت، دار النهضة العربية
- عبد المطلب امين القريطي،(1998)، الصحة النفسية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي
- سميحة عبد الفتاح اسماعيل، (1994)، اثر ممارسة انماط من الانشطة الرياضية على القلق كحالة وكسمة، المجلة المصرية للدراسات النفسية بالقاهرة، العدد 9 .
- سليمة سايجي، 2004، فاعلية برنامج ارشادي لخفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثانية، كلية الاداب، الجزائر .

- كمال ابراهيم مرسي (1982)، علاقة القلق بالتحصيل الدراسي عند طلبة المدارس الثانوية مجلة الدراسات، كلية التربية، جامعة الملك سعود بالرياض، المجلد 4 .
- مصطفى محمد الصفتي،(1995)، قلق الامتحان وعلاقته بدافعية الانجاز لدى عينات من طلاب المرحلة الثانوية العامة في جمهورية مصر العربية ودولة الامارات العربية المتحدة (دراسات عبر ثقافية)، مجلة دراسات نفسية، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية، المجلد5، العدد1.
- ماهر محمود الهواري، ومحمد محروس الشناوي،(1987)، مقياس الاتجاه نحو الاختبارات (قلق الاختبارات) معايير ودراسات ارتباطية، مجلة رسالة الخليج العربي، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الملك سعود بالرياض، العدد 22 .
- بيك،ارون(2000):العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية،ط1،ترجمة عادل مصطفى،دار النهضة العربية،بيروت،لبنان .
- الرشيد،بشير صالح والسهل،راشد علي(2000): مقدمة في الارشاد النفسي،ط1،مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت.
- العزة، سعيد حسني، عبد الهادي،جودت(1999): نظريات الارشاد والعلاج النفسي، مكتبة الثقافة، الاردن.
- الفسفوس،عدنان احمد(2006): اساليب تعديل السلوك الانساني،ط1،السلسلة الارشادية رقم (2)،فلسطين.
- هليز،ديانا وهليز، روبرت(1999): العناية بالعقل والنفس،تعريب واقتباس عبد علي الجسماني،ط1،الدار العربية للعلوم،بيروت،لبنان.
- الوقفي، راضي(1998): مقدمة في علم النفس،ط3،دار الشروق،كلية الاميرة ثروت، عمان، الاردن.