

فاعليه النموذج المعرفى فى خدمة الجماعة فى التخفيف من أعراض قلق

الامتحان

لطلاب المرحلة الثانوية

دراسة مطبقة على طلاب الصف الثانى الثانوى بمدرسة الثانوية بنات بالمختلط

بالمنصورة

اعداد

اماني صالح صالح احمد

أستاذ مساعد بالمعهد العالى للخدمة الاجتماعية المنصورة

أولاً : مشكلة الدراسة :

يرى كثير من المتخصصين فى الدراسات النفسية والاجتماعية ان القلق هو سمة العصر الحالى لما ينطوى عليه ذلك العصر من خصائص حافزه للقلق مثل الفردية ، والعزلة النفسية ، عدم القدرة على التكيف السريع مع تقنيات الاتصال المعاصرة ما تفرزه من وفرة كثيفه فى المعلومات يعجز أقوى العقول عن استيعابها وملاحظة الجديدة منها فضلا عن حالة الاغتراب النفسى الاجتماعى التى يعيشها انسان عصر ما بعد الحداثة والتصنيع ومن الطبيعى ان يشعر الشخص بالقلق من وقت الى اخر ، كما ان القلق بدرجة متوسطة يعتبر مفيدا فى بعض الاحيان حيث انه يساعد الشخص على التمييز فى عمله او بيئته ومن غير الطبيعى ان تشعر بالقلق فى معظم الاوقات ومن دون تسبب حقيقى يدعو الى ذلك وهذا القلق يعطل حياتك اليومية ويعيقك عن ممارسة نشاطات معينة (1)

وعليه فالخوف حاله انفعاليه طبيعىة تشعر بها كل الكائنات الحيه ، طالما كانت درجته فى الحدود المعقولة غير المتطرفه ، والا تحول الى حاله مرضيه من مؤثراتها الفرع والهلع الذى يلم بالشخص ، ومن ثم يدرك العالم كمكان خطر أو مهدد يتطلب مراقبة مستمرة حثيثة بحيث يميز المثيرات الطبيعىة بشكل خاطئ على انها مستثيرات سلبيه وفى المقابل يتم تجنب المثيرات الايجابيه ومن ثم الموقف ككل (2)

وتعد دراسة موضوع القلق من الموضوعات الهامة التى مازالت تحتل الى حد كبير مكان الصدارة فى البحوث النفسية الاكلينيكية والبحوث الاجتماعية حيث يعد القلق محور الأعصاب ويحتل موضوع قلق الاختبار جانبا مهما فى الدراسات والبحوث النفسية التربوية الحديثة بشكل عام وقد عرف قلق الاختبار على انه حاله نفسيه وظاهرة انفعاليه تصيب الطالب قبل الاختبار وخلالها وتنشأ من تخوفه من الفشل او الرسوب فى الاختبار او التخوف من عدم حصوله على النتائج تنال الرضى من الاخرين وتوقعاتهم منه وقد تؤثر هذه الحالة على العمليات العقلية كالانتباه والتركيز والتذكر والتفكير وتعد ظاهره قلق الامتحانات من الظواهر العامة فى هذا العصر وتظهر لدى الافراد نتيجة لظروف الحياه المحيطة والأحداث التى يتعرض لها الفرد بحيث تختلف شدة القلق من شخص الى اخر كل حسب أهدافه وطموحاته وأوضاعه العامة كما انها من اهم العوامل المؤديه الى وجود القلق ، كما ان الفرد لديه

استعداد للقلق ليستطيع التكيف مع نفسه ومع البيئة المحيطة ولكن التطرف أثناء الشعور بالقلق يشعر الفرد باضطرابات تؤثر على حياته (3)

ولقد أوضحت دراسات كل من (الطيب 1997م) وصالح (1994) التي اجريت في هذا المجال على حقيقة وجود علاقة ايجابية بين الدرجات المرتفعة في التحصيل الدراسى وقلق الامتحان الذى يكون فى مستوى منخفض ووضحت كذلك بان الافراد الذين يعانون من القلق المرتفع يتسمون بالميل الى العزله والانطواء على ذاتهم مقارنة مع افراد يتميزون بقلق منخفض مما يوضح التأثير السلبى القلق الفرد على مستوى تحصيله فى مراحل التعليم المختلفة ويكون ذلك اكثر وضوحا عند الاناث عنه لدى الذكور وارجعت الدراسات هذا الفرق الى الحساسية الانفعالية الزائده التى تتميز بها الاناث بالمقارنة مع الذكور (4)

ويعد موضوع قلق الاختبار من الموضوعات التى يجب ان تنال قدر كبير من الاهتمام والدراسة على المستوى العربى نظرا لما يمثله من مشكلة حقيقية تواجه العديد من الطلاب بل معظم الطلاب فى جميع المراحل التعليمية المختلفة وقد تم دراسة العلاقة بين قلق الامتحان والاساليب التى يستخدمها الافراد فى التعامل مع المعلومات وتخزينها والاحتفاظ بها واسترجاعها تحت عدة مسميات مثل علاقة قلق الامتحان باستراتيجيات التعلم كما فى دراسة (نجاتى زكى 1996) (5) والتى هدفت الى التعرف على طبيعية كل من استراتيجيات التعلم وقلق الامتحان والعلاقة بينهما وكان من نتائجها ان علاقة استراتيجيات التعلم بقلق الاختبار لم ترق الى مستوى الدلالة الاحصائية بينما تضيف دراسة (Klassen & Braten 2002) (Olassen & Braten 2002) والتى كان من نتائجها ان الطلاب ذوى القلق المنخفض يستخدمون استراتيجيات ومهارات بشكل أفضل من الطلاب ذوى القلق المرتفع وان الطالبات يستخدمن الاستراتيجيات والمهارات بشكل اكثر من الذكور (6)

ويرى آخرون ان قلق الامتحان يعتبر عاملا ايجابيا يودى الى رفع مستوى التحصيل الدراسى لدى عدد كبير من الطلبة فى حين قد يكون له تاثير سلبى على طلبة آخرين مما يودى الى تدنى مستوى التحصيل الدراسى والمعرفى والخبره والتكيف الاجتماعى لديهم وبخاصة فى المرحلة الاساسية التى يجد فيها الطلبة صعوبة فى التعبير كما يشعرون به شعور بالقلق واذا

ما تمت معرفة درجة القلق فانه يمكن التخطيط لخفضها وذلك من خلال العمل على الحد من اسبابها والعوامل التي تؤدي الى الوقوع فيها وزيادتها (7)

وتوصلت (دراسة Rotblum) ان الافراد الذين يملكون درجة عالية في سمة القلق هم أكثر تضررا في مواقف الامتحان وذلك لان المستويات العليا في القلق تؤدي بالفرد الى فقد قدرته على السيطرة وانخفاض التأزر والتكامل وانخافضا كبير مما يؤدي الى تدهور الاداء في الامتحان والتجهل الدراسي (8)

بينما توصلت دراسة (Rowand , R, Kennedy 1999) الى ان الاختبارات وخاصة الصعبة منها تثير القلق لدى الطلبة ، فيقومون باستجابات غير مناسبة نتيجة الخوف والتوتر او الاحساس بعدم الكفاءة وتوقع العقاب الامر الذي يؤدي بدوره الى التحصيل المتدني لهم (9) ان قلق الطلبة من الاختبارات يبدأ بالخوف وتزداد شدة الخوف باقتراب موعد الامتحان مما يؤدي الى اضطرابات سلوكية نتيجة لخوفه من الامتحان وهذا يشعر الطالب بالقلق من النتيجة المدرسية ومن مثل وما ينتج عنه من رده فعل الوالدين والمدرسين

ويشير أمال (صادق وفؤاد خطاب 2001) الى ان قلق الامتحان قد يتطور ليصبح أحد اشكال المخاوف المرضية وعاملا هما من العوامل المعيقة للتفوق والتحصيل الاكاديمي والتميز بين الطلبة على اختلاف المراحل الدراسية وهناك العديد من الطلبة الذين يواجهون فمثلا في دراستهم بسبب عدم القدرة على مواجهة مواقف الامتحان وتحديدها اثناء التقدم لها وما يصاحب هذه المواقف من اضطراب وتوتر وقلق يؤثر في قدرة الطالب على التكيف المناسب مع مواقف الامتحان (10)

واشار (حمدى شاكر محمود 1994) ان الامتحان يتمثل في جانبين اثنين هما جانب الازعاج حيث يشير الى العناصر المعرفيه من خبره القلق مثل توقع الفشل والانشغال بالتفكير بالذات والموقف الحالى وبحساب الوقت وفي التوابع المحتملة بالفشل ، والجانب الانفعالى الذى يشير الى التغييرات الفسيولوجية والعاطفية بخبرة القلق كالتوتر والصداع والعصبية الزائدة والتعرف واحمرار الوجه (11)

وقد اتضح ان الافراد الذين يتصفون بدرجات مرتفعه من قلق الامتحان يقضون كثيرا من وقت الاختبار وقبله وهم فى حالة من الانزعاج حول أدائهم ويفكرون فى ادائهم ويفكرون فى اداء

الآخرين كما يفكرون في البدائل التي يمكن اللجوء إليها في حالة فشلهم في الاختبار ويتكرر لديهم شعور العجز ويتوقعون العقاب وفقدان الاحترام والتقدير وينتابهم ردود أفعال سلبية كالأضطرابات الفسيولوجية المختلفة ، تنتج عن هذا كله نوبات من الهيجان الانفعالي مما يعيق الانتباه والتركيز على اجابات اسئلة الامتحان مما يؤدي الى ضعف الاداء في مهمة الاجابة عن اسئلة الاختبار (12)

ويرى ان قلق الاختبار شكل من اشكال المخاوف المرضيه ويعد عاملا معيقا للتحصيل الدراسي لدى الطلبة على على اختلاف مستوياتهم الدراسييه (13)

وقد اشار عثمان حسان (2002) الى ثلاثة مستويات تحقق العلاقة بين القلق والتحصيل الدراسي وهي المستوى الاول حين تكون حالة القلق منخفضة بحيث تحدث للفرد تنبيه وارتفاع درجة يتعظه وتزداد قدرته على مقاومة الخطر مما يعطيه دافعا للتحصيل والدراسة والمستوى الثاني (13)

ورغم اختلاف المدراس والنظريات النفسية في تفسيرها للقلق الا ان ثمة اجماع على ان القلق ينقسم الى نمطين القلق كاحالة القلق كسمة حيث يمثل النمط الاول على انه حاله انفعاليه موقعيه مؤقتة تنشط في في مواقف الضغط والشدة التي يدركها الفرد كمواقف مهدده لذاته وتتنخفض او تختصر هذه الحاله ولقد تعددت وتنوعت الابحاث والدراسات التي تناولت موضوع القلق بصفه عامه وقلق الامتحانات بصفه خاصه وهناك دراسات تناولت العلاقة بين القلق وجوانب الشخصية فهناك دراسة مونرو وآخرون 1983 ، Monroe – etal وهي من الدراسات التي اهتمت لبحث العلاقة بين احداث الحياه الضاغطة وبين اعراض القلق والاكنتاب وذلك على عينة قدرها 167 طالب وطالبة بلغ متوسط لعمارهم 6، 8 سنه واطهرت نتائجها ا العلاقة بين إحداث الحياة الضاغطة والقلق كانت داله عند مستوى (5،) كما اسفرت دراسة عبد الله بن طه الصافي 1994 عن ارتباطات جوهرية موجبه بين مقياس العصبية والقلق على عينة من طلاب الجامعه من الذكور (ن= 95) والاناث (ن=77) وارتباط جوهرى سلبى بين مقياس الانبساط وكل من مقياس سمة القلق لدى الجنسين ومقياس حاله القلق لدى الذكور فقط (14)

ويتفق كوهين وآخرون Cassady . C 2004 مع نتائج دراسة مونرو و السالفه فى تأثير الاحداث الضاغطة للحياه على ظهور اعراض القلق على عينة قدرها 312 تلميذ امن الجنسين حيث اكدت النتائج وجود ارتباط قوى موجب بين ادراك الابناء للإحداث الضاغطة وبين اعراض القلق واكدت النتائج ايضا ان الاناث هن اكثر قلق من الذكور لانهن اكثر ادراكا وتأثيرا بأحداث الحياه الضاغطة (15)

ويتفق (بيك) مع لا داروس فى التاكيد على ان الاحداث الضاغطة مثل فقد احد افراد الاسرة - الرفض - العقاب تجعل الطفل يشعر بعدم الامان وعدم الكفاية وعدم الثقة مما يجعله يبالغ فى تقدير المواقف التى يمر بها على انها تمثل ضغوطا فيشعر بعدم قدره على مواجهة مما يجعله يبالغ فى تقدير المواقف التى يمر بها على انها تمثل ضغوط فليشعر بعدم القدرة على مواجهة مما يجعله اكثر قلق ويمتد هذا القلق والتوجس الى المستقبل فيتوقع الشرفى الحاضر والمستقبل ايضا ومن الناحية المعرفية فان هناك اجماعا متزايدا على ان العوامل المعرفيه تلعب دور هاما فى اثاره الحالات الانفعالية ويبدو ان التقديرات المعرفيه للخطر تمثل الخطوه الاولى فى اثاره القلق وان اعاده التقدير المعرفى هى محددات الحده مثل هذه الحالات وبقائها على مر الوقت وفى ذلك يرى ميرلزي 1996 ان العجز المعرفى هو احد غير سويه تشكل الجانب المعرفى للانسان وتؤدى به الى اضطراب القلق ولذلك يؤكد بيك وآخرون على ضرورة تقييم القلق كخطوة اساسية من خطوات وتقييمه كما انه يرتبط بتشوه معرفى اساسى يمكن وصفه فى اطار سلسله من المصطلحات مثل : الفشل العام فقدان الحب فقدان تقدير الذات مما يعود الى القلق الذى يؤدى الى اضطراب وظيفى فى المواقف الاجتماعية ويرى بيك وشركاؤه ان الاصلاح العلاجى الذى يرتبط بتصحيح الاضطراب المعرفى يمكن ان يصحح الاضطراب فى المشاعر والسلوك (16)

اما بالنسبه للدراسات التى تناولت قلق الاختبار وعمل برامج لعلاجها كانت قليله وتكاد تكون نادرة فى ضوء علم الباحثة فعلى مدار السنوات الماضيه كان ينظر الى الشخص الذى يشكو من قلق الامتحان على انه عرض من اعراض اضطراب موجود داخل الشخص وبعد ذلك تطورت النظرية السلوكية بدأ يجلس على كرسى للاسترخاء ويعطى وصفا دقيقا للموقف المثير ويعطى تقديرا ذاتيا للقلق بهدف تخيل الموقف اثناء محاولة الاسترخاء وكان هذا يؤدى

الى نتائج موجبه وبعد ذلك بدأ ينظر الى العمليات العقلية المعرفية على انها اهم جزء فى قلق الاختبار فقد تناول (Gold& Smith1978) مناقشة المعتقدات غير الواقعية المحتمله واتخذوا للانتقال من الاستشارة الانفعالية الفسيولوجية الى القلق الناتج وعرفيا عن طريق اعاده التوجيه المنطقى المنظم كان يتم تعليم المسترشد كيف يتعامل مع المشاكل التى تتعلق بمعظم النتائج العملية (17)

ومن الدراسات التى تناولت قلق الامتحانات وكيفية علاجه دراسة (Hong H1999) والتى افترضت ان هدف العلاج ليس خفض او تقليل الخوف بقدر ما هو التدريب الجيد على مهارات اداء الامتحان (18)

وقد هدفت دراسة (Hembree R1988) تاثير مهارات الدراسة على طلاب الثانوية وتوصلت نتائجها الى عدم اسهام البرنامج فى زيادة تحصيل طلاب المجموعه التجريبية (19) اما دراسة (Loulou 1995)هدفت الى تقديم برنامج ارشادى او خطه تساعد الطالب على الاستعداد للاختبارات حيث تناولت هذه الدراسة كيفية الاستذكار واهم المهارات التى يتبعها الطالب من اجل التقدم للاختيار واهمها مهارات التنظيم ومهارات التخطيط ومهارة ادارة استغلال الوقت وتقدم هذه الدراسة بعض النصائح الخاصة بكيفية الاجابة على بعض انواع الاسئلة من أسئلة الاختيار من متعدد ،أسئلة الصواب والخطأ (20)

وكذلك دراسة (رياض نايل 2004) هدفت الى التعرف على مدى فاعلية الارشاد المعرفى السلوكى المتمركز حول العميل والتحصيل التدريجى فى خفض قلق الامتحان ومعرفة مدى التحسن فى التحصيل الدراسى لدى طلاب التعليم الثانوى (21)

وتعتبر طريقة خدمة الجماعة احدى طرق الخدمة الاجتماعية التى تهتم بمساعدة الافراد على زيادة الوعى الاجتماعى بينهم والشعور بالمسئولية الاجتماعية وتركيز اهتمامهم فى المصلحة العامة وخدمة المجتمع اكثر من تركيزهم على انفسهم

وتستند طريقة العمل مع الجماعات الى المعرفة العلمية والفهم الواعى والمدرك فى ضوء فلسفتها ومبادئها وقيمها الاخلاقيه التى تتضمن استخدام المعرفة المهنية والخبرات الجماعية والمهارات الاجتماعية فى وضع ضوابط ومحددات لسلوك اعضائها وتسعى نحو هذا الى فهم

الانسان وكونه فى حالة نمو مستمر وتفاعل مع الاخرين يؤثر ويتأثر بهم من خلال تنمية المشاركة وغرس قيم المساعدة والتعاون وتوزيع المهام واداء الادوار (22)

ويتم توجيه الممارسة المهنية لطريقة العمل مع الجماعات نحو تحقيق اهداف محددته تتعلق بنمو الاعضاء والجماعات مما يكون له التأثير الواضح على المجتمع الذى توجد فيه تلك الجماعات ويمكن تحقيق تلك الاهداف بالاضافة الى اتباع اجراءات معينه من خلال عملية التفاعل التى يوجهها الاخصائى الاجتماعى الذى يعمل مع الجماعه كما تمتلك طريقة خدمة الجماعة العديد من المداخل والنماذج العلمية التى توجه الممارسة المهنية نحو تحقيق الاهداف العلاجية والوقائية والانمائية حيث انها تمد الاخصائى الاجتماعى بالاسس التى يعتمد عليها فى فهم الجماعات واعضائها ومساعدتهم على النمو والتغير فى ضوء الاهداف الواقعية المرتبطة بظروفهم بالاعتماد على اساليب مهنيه يستطيع استخدامها فى اطار البرنامج والانشطة الجماعية (23)

وتتملك طريقة خدمة الجماعة النماذج والاساليب والمداخل العلاجية الحديثه التى تتفق مع طبيعة المستجدات والتغيرات الحادته حيث تساهم استخدام النماذج العلمية فى طريقة خدمة الجماعة فى مساعدة اخصائى الجماعة على مواجهه الصعوبات التى قد لا يستطيع مواجهتها فى الممارسة خاصة فى المجالات ذات الطابع الخاص والتى يمكن طريق النمذج مواجهتها مما يساهم فى استمرارية الممارسة ويسعى اخصائى فى خدمة الجماعة نحو مواجهه تلك الصعوبات من خلال مواجهات النمذج او اتباع خطواته العلمية واجراءاته المهنية (24)

ولهذا تتعدد النماذج المهنية المستخدمة فى الممارسة المهنية لطريقة خدمة الجماعة ومن هذه النماذج المهنية المستخدمة النمذج المعرفى السلوكى كاحد النماذج المهنية المستخدمة فى طريقة خدمة الجماعة فهو نوع من العلاج يستخدم مبادئ العلاج السلوكى لتعديل المعارف وعمليات التفكير البدنية والتى تؤثر فى السلوك الخارجى مع استخدام الاجراءات المعرفية بهدف تعديل السلوكيات غير التكيفية لدى بعض الافراد

حيث يستخدم مجموعة من فنيات العلاج المعرفى والعلاج السلوكى تهدف هذه الفنيات الى تعديل السلوك من خلال تغيير طريقة تفكير الشخص (25)

حيث يقوم هذا النموذج على مجموعة مبادئ خاصة يهتم فيها بالتعاون والمشاركة النشطة والعمل كفريق في تنفيذ الاجتماعات كما يركز العلاج المعرفى السلوكى على الحاضر فيتم التركيز على المشكلات الحالية والمواقف التى تثير القلق لدى العميل (طالب الثانوية العامة) كما يقوم هذا النموذج على اساس وجود علاقة علاجية حسنة بين المعالج والعميل (اخصائى الجماعة والاعضاء) تجعله يثق فى المعالج ويتطلب ذلك قدرة المعالج على التعاطف والاهتمام بالعميل والاستماع له ويستخدم المعالج عدة فنيات لاحداث التغييرات فى النواحي المعرفية والوجدانية والسلوكية كما يهدف نموذج العلاج المعرفى السلوكى الى مساعدة العملاء (الطلاب) على اعادة بناء افكارهم ذلك ان من المهم ادراك ان العلاج المعرفى السلوكى ليس ببساطه تعليم الافكار الايجابية بل عوضا عن ذلك العلاج المعرفى هو مساعدة الفرد على رؤية حياته ومشكلاته من خلال منظور واقعى وهى النقطة المهمة فى العلاج المعرفى تشجيع التفكير الصحيح المنطقى (للطلاب) وزيادة الدافعية لاداء الواجبات المنزلية والتدريبات المصححة لتنمية مهارات وافكار موجبه (26)

ويمتلك هذا النموذج العديد من الفنيات والتي ترى الباحثة انها تفيد فى خفض مستوى القلق والتوتر عند الفرد (طلاب الثانوية العامة) التى يشعر بها نتيجة للافكارالتى تدور فى ذهنه مما يؤدى الى تغيير محتوى تفكيره الى امور أخرى تجعله اكثر هدوءا واقل توترا لذلك ستتبع الباحثة للتعامل مع قلق الامتحان العلاج السلوكى والذى يوجه للجانب الانفعالى لقلق الامتحان ويعتمد على ايجاد استجابتين متناقضتين (القلق والاسترخاء) فى موقف الامتحان والتعرض التدريجى للمواقف المثيرة للقلق وبالتالي تزول الحساسية الفرد تجاه تلك المواقف وهو ما يعرف بالتحصين التدريجى او ازالة الحساسية التدريجى وهناك العلاج المعرفى والذى يعتمد على فكرة ان الطريقة التى تفكر بها حول الاشياء تؤثر فيما تشعر به (27)

وقد أظهرالعلاج السلوكى كأحد الاساليب العلاجيه فى خدمة الجماعة فاعليته فى تعديل وتغيير معرفية وانفعالية وسلوكية والتي ظهرت فاعليته فى تعديل وتغيير الافكار والاتجاهات فى مجالات كثيرة حيث توصلت دراسة (على 1995 الى تنمية المهارات الاجتماعية للاطفال باستخدام برنامج معرفى سلوكى ، كما توصلت دراسة كل من (محمد 2009) ،)

محمد 2001) ، (النجشى 2003) الى فاعلية برنامج معرفى سلوكى فى تنمية مهارات التفاعل الاجتماعى للاطفال وخفض سلوكهم العدوانى (28)

وبالتالى فان مشكلة البحث تتبلور فى محاولة تعديل اساليب وأفكار الطلاب الثانوية العامة وذلك لتخفيف من جوانب قلق الامتحان لديهم وذلك من خلال استخدام الباحثه ل احد المداخل العلاجية فى خدمة الجماعة ، وهو العلاج المعرفى السلوكى (كمتغير تجريبى) مستقل وتحديد فعاليته فى تحسين اساليب وافكار طلاب المرحلة الثانوية (كمتغير تابع)

ومن خلال عمل الباحثه فى مجال التعليم لاحظت ندرة الدراسات التى تناولت فاعلية برنامج معرفى فى خفض قلق الامتحان لدى طلاب المرحلة الثانوية فى الدراسات العربية مما دفعها الى اجراء مثل هذه الدراسة والدراسة الحالية تحاول تصميم برنامج يعتمد على توجيه الطلاب الى طرق الاستدكار الجيد وعلى فنيات التحصين التصورى وتوظيف النموذج (القدوه الحسنه) وكيفية اداء الامتحانات واساليب الاسترخاء وفاعلية التدريب على العائد البيولوجى (التغذية البيولوجية) المرتدة لخفض قلق الامتحان ومن هنا يمكن تحديد مشكلة الدراسة فى السؤال الرئيسى التالى الى اجراء هذه الدراسة والتى تتحدد فى التساؤل الرئيسى التالى

ما مدى فاعلية برنامج معرفى سلوكى فى خفض قلق الامتحان لدى طلاب المرحلة الثانوية ؟

ثانياً : أهمية الدراسة :

- 1- ترجع أهمية الدراسة الحالية الى اهمية موضوع قلق الامتحان وتأثيره النفسى على اداء الطلبة ومستوى تحصيلهم الدراسى حيث ان معرفة العوامل التى ترتبط بالقلق من شأنها ان تساعد الوالدين والمعلمين والمربين فى التخطيط للمواقف التى تقلل من مواجهة الاطفال لمثل هذه الخبرة المؤلمة ، وتساعد فى ايجاد الظروف الملائمة لتعلمهم وتكيفهم ومساعدتهم على تطوير شخصيات سوية
- 2- تفيد الدراسة الحالية أولياء الامور فى الكشف ع اضطرابات قلق الامتحان ومدى الاثر الذى قد يلحق بتحصيل الطلبة الدراسى نتيجة لهذا النوع من القلق ومحاولة ايجاد الاساليب التى تعمل على خفض قلق الاختبارات لديهم
- 3- ندرة الدراسات التى تناولت فاعلية برنامج معرفى سلوكى فى خفض قلق الامتحان لدى المرحلة الثانوية فى الدراسات العربية
- 4- تتبع أهمية الدراسة من أهمية الميدان الذى تنتهى اليه وهى تقديم برنامج لخفض قلق الامتحان لطلاب المرحلة الثانوية وذلك للارتباطه بمستوى التحليل الاكاديمى وما يترتب عليه من خيارات مستقبله
- 5- تدريب المعلمين والمعلمات أثناء الخدمة على استخدام هذه البرامج وذلك لتخفيض قلق الامتحان استرشاد للبرنامج المعرفى لدراسة الحالية لنهوض بالعملية التعليمية فى المدارس
- 6- التوسع فى استخدام التقنيات التربوية الحديثة فى التدريس لدفع الطلاب الى استخدامها اثناء الاستذكار
- 7- ان اهتمام الدراسة بمستوى القلق لدى طلاب الثانويه العامة لان هذه المرحلة تتشكل فيها ابعاد الشخصية للطلاب اذا ما اتاحت له الظروف المناسبة ولذلك تسعى هذه الدراسة الى التعرف على مستوى القلق لديهم والتحقق منه

ثالثا اهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية الى محاولة تحقيق الاهداف التالية

أ- الهدف الرئيسى للدراسة :

التعرف على مدى فاعلية استخدام النموذج المعرفى فى خدمة الجماعة فى التخفيف من قلق الامتحان لطلاب المرحلة الثانوية ويتحقق ذلك من تحقيق الاهداف الفرعية التالية

ب-أهداف فرعية للدراسة :

1- التعرف على مدى فاعلية استخدام النموذج المعرفى فى خدمة الجماعة فى

التخفيف من الجوانب النفسية لقلق الامتحان لطلاب المرحلة الثانوية

2- التعرف على مدى فاعلية استخدام النموذج المعرفى فى خدمة الجماعة فى

التخفيف من الجوانب الجسمية لقلق الامتحان لطلاب المرحلة الثانوية

3- التعرف على مدى فاعلية استخدام النموذج المعرفى فى خدمة الجماعة فى

التخفيف من الجوانب الاجتماعية لقلق الامتحان لطلاب المرحلة الثانوية

4- التعرف على مدى فاعلية استخدام النموذج المعرفى فى خدمة الجماعة فى

التخفيف من الجوانب العقلية والمعرفية لقلق الامتحان لطلاب المرحلة الثانوية

رابعا : فروض الدراسة :**أ- فرض رئيسى :**

توجد علاقة ايجابية ذات دلالة احصائية بين استخدام النموذج المعرفى فى خدمة الجماعة فى التخفيف من قلق الامتحان لطلاب المرحلة الثانوية

ب-ونيثق منه الفروض الفرعية التالية :

1- توجد علاقة ايجابية ذات دلالة احصائية بين استخدام النموذج المعرفى فى خدمة

الجماعة فى التخفيف من الاعراض النفسية لقلق الامتحان لدى طلاب الثانوية

العامة

2- توجد علاقة ايجابية ذات دلالة احصائية بين استخدام النموذج المعرفى فى خدمة الجماعة فى التخفيف من الاعراض الجسمية لقلق الامتحان لدى طلاب الثانوية العامة

3- توجد علاقة ايجابية ذات دلالة احصائية بين استخدام النموذج المعرفى فى خدمة الجماعة فى التخفيف من الاعراض الاجتماعية لقلق الامتحان لدى طلاب الثانوية العامة

4- توجد علاقة ايجابية ذات دلالة احصائية بين استخدام النموذج المعرفى فى خدمة الجماعة فى التخفيف من الاعراض العقلية المعرفية لقلق الامتحان لدى طلاب الثانوية العامة

خامسا : مفاهيم الدراسة :

تتضمن الدراسة المفاهيم التالية :

1- مفهوم الفاعلية :

تأتى كلمة الفاعلية لغويا من فعل وفعل الشئ اى عمله وافتعل بمعنى ابتدع واخترق وتشير الكلمة فى اللغة الانجليزية الى معنى التأثير المفعولية او الفاعلية ووردت كلمة الفاعلية فى معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية لتشير الى الفاعلية او التأثير وهى تعنى الظاهرة التى تقوم على القدرة على الانتاج فى زمن محدد كما يرى البعض انها تحليل العلاقة بين النتائج والاهداف التى أمكن تحقيقها وبين الجهود المبذولة من اجل تحقيق ذلك (29)

ويستخدم مصطلح الفاعلية فى البحث الحالى ليشير الى العلاقة بين قدرة برنامج العلاج المعرفى وتخفيف اعراض اضطراب قلق الامتحان لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية على مقياس قلق الامتحان قبل وبعد التدخل ذات دلالة عالية (0,01) فأكثر كلما دل على فاعلية برنامج التدخل (30)

2- مفهوم العلاج المعرفى :

قبل التطرق لتوضيح معنى العلاج المعرفى نتناول هنا توضيح معنى النظرية المعرفية التى تشير الى مجموعة من المفاهيم تتصل بطريقة لتنمية الافراد لطاقتهم الذكيه اللازمة لعملية تلقى وادراك المعلومات والتفاعل معها كما تشير ايضا الى المفاهيم المعرفية التى تؤكد على السلوك يتحدد بالتفكير وتحديد الاهداف وليس بالبواعث الغريزية والدوافع اللاشعورية (31)

اما العلاج المعرفى فانه يشير الى التدخل الاكلينيكي الذى يستخدم مفاهيم النظرية المعرفية التى تركز على عمليات التفكير الشعورية للعمل ودوافعه والابعاد الحقيقية لسلوكه ويشتمل هذا المدخل على اشكال للعلاج تتمثل فى العلاج الانفعالى العقلانى ، العلاج الواقعى العلاج الوجودى ، وخدمة الفرد العقلانية

ويعتبر الاتجاه المعرفى احد الاتجاهات العلاجية التى تستخدم لتصحيح المعارف والمدرجات الخاطئة لدى العملاء ، وكذلك لتعديل سلوكهم من خلال تعديل الافكار الخاطئة لديهم ، وينبثق من الاتجاه المعرفى ثلاثة اشكال للعلاج هى :

العلاج العقلانى الانفعالى Ret

العلاج الواقعى Rt

العلاج المعرفى السلوكى CBT

ويعرف (أرو بيك) العلاج بانه كل المداخل التى من شأنها ان تخفف الكرب النفسى عن طريق تصحيح المفاهيم الذهنية الخاطئة والإشارات الذاتية المغلوطة ولا يعنى التأكيد على التفكير ان نفع أهمية الاستجابات الانفعالية التى هى المصدر المباشر للكرب بصفه عامة ، انما ينبغى ببساطة ان تقارن انفعالات الشخص من خلال معرفته او عن طريق تفكيره وتصحيح الاعتقادات الباطلة يمكننا ان نخدم او نغير الاستجابات الانفعالية الزائدة وغير المناسبة (32)

ويعرف (لويس كامل مليكة) العلاج المعرفى السلوكى بانه منهج علاجي يحاول تعديل السلوك الظاهر من خلال التأثير فى عمليات التفكير لدى المسترشد ومن اساليبه التدريب على مهارات مواجهه التجكم فى القلق التحصين ضد الضغوط صور الذات المثالية والتدريب على حل المشكلة والتعليم الذاتى

ويعرف العلاج المعرفى فى القاموس الدولى لعلم النفس العلاج المعرفى السلوكى بأنه استخدام المجموعة من فنيات العلاج المعرفى والعلاج السلوكى تهدف هذه الفنيات الى تعديل السلوك من خلال تغيير طريقة تفكير الشخص (33)

ويعرف العلاج المعرفى السلوكى بأنه نوع من العلاج يستخدم مبادئ العلاج السلوكى لتعديل المعارف وعمليات التفكير البدنية التى تؤثر فى السلوك الخارجى مع استخدام الاجراءات المعرفية بهدف تعديل السلوكيات غير التكيفية لدى بعض الافراد (34)

ويعرف العلاج المعرفى السلوكى فى الموسوعه المختصرة لعلم النفس بأنه طريقة تقوم على ان السلوكيات والانفعالات ناتجة الى حد كبير على المعارف والعمليات المعرفيه وتتضمن تحديد وتغيير تلك العمليات المعرفيه المرتبطة بالمشكلات السلوكيه الانفعالية فالفرد ينظم المعارف ويستخدم من خلال العمليات المعرفية التى تشمل المعلومات عن البيئة وعن نفسه ويستعين بالفنيات السلوكيه للكشف عن تلك المعارف المسببه للمشكلة ولتعديل المعارف غير المرغوب فيها وذلك لتحل محلها معارف جديده (35)

مبادئ وأسس العلاج المعرفى السلوكى

يستند العلاج المعرفى السلوكى على مجموعه من الاسس والمبادئ التى تحكم نظريته للانسان والى نشأة الاضطراب النفسى والى علاقه العلاجية ففى هذا العدد يشير كل من (susan minka) الى ان العلاج المعرفى السلوكى يستند الى مجموعة من المبادئ الاساسية هي (36):

- أهمية التغير المعرفى مما يجعل الفرد اكثر نشاطا ويؤدى الى نجاح عملية العلاج
- التركيز على فهم الفرد للجزء المستهدف تعديله فى سلوكه تقديم خبره المتكاملة للفرد بكافة الجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية

ويشير (عادل عبدالله محمد) الى بعض المبادئ التي تمثل أساسا للاتجاه المعرفى السلوكى من العلاج وتنفيس المعالج والعميل والخبرة العلاجية وما يرتبط بكل منهما من جوانب وتمثل تلك المبادئ فيما يلى :

- 1- ان العميل والمعالج يعملان معا فى تقييم المشكلات والتواصل الى الحلول
- 2- ان المعرفة لها دور اساسى فى معظم التعليم الانسانى
- 3- ان المعرفة والوجدان والسلوك تربطهم علاقة متبادلة على نحو سببى
- 4- ان العمليات المعرفية تدمج معا فى نماذج سلوكية
- 5- ان الاتجاهات والتوقعات الفرد والانشطة المعرفية الاخرى لها دور اساسيا فى انتاج وفهم كلا من السلوك والتأثير والتنبؤ بها

اهداف العلاج المعرفى (37) :

ان الهدف الاساسى للعلاج المعرفى هو مساعدة العملاء على اعادة بناء أفكارهم ذلك ان من المهم ادراك ان العلاج المعرفى السلوكى ليس ببساطة تعليم الافكار الايجابية ، بل عوضا على ذلك العلاج المعرفى هو مساعدة الفرد على رؤية حياته ومشكلاته من خلال منظور واقعى وهى النقطة المهمة فى العلاج المعرفى ، تشجيع تفكير الصحيح المنطقى وزيادة الرافعيه لاداء الواجبات المنزلية

لذلك ستتبع الباحثة بالتعامل مع قلق الامتحانات العلاج السلوكى والذى يوجه الجانب الانفعالى لقلق الامتحان العلاج السلوكى والذى يوجه الجانب الانفعالى لقلق الامتحان ويعتمد على ايجاد استجابتين متناقضين (القلق والاسترخاء) فى موقف الامتحان والتعرض التدريجى للمواقف المثيرة للقلق وبالتالي تزول حساسية الفرد واتجاه تلك المواقف لذا فانه يتم من خلال العلاج المعرفى مساعدة الافراد على اختيار صرف معتقداتهم ان تسبب لهم المشكلات مما يمكن هؤلاء الافراد من اكتشاف العلاقة بين ما يفكرون فيه وما يشعرون به ويتعلمون استبدال المعتقدات الخطأ باخرى منطقية كما ان هناك طريقة اخرى كتدريب على مهارات الاستنكار لمساعدة الطلاب على الاستنكار والاستعداد للامتحانات وهناك العديد من الدراسات التى اقتصرته اهدافها على التقليل من مستوى القلق لدى الطلاب (دراسات

1991. Serok 1991 Saip) والتي توصلت لوجود اثر للاسترخاء فى تقليل القلق كما كان للاسترخاء العضلى والتدريب على المهارات الدراسية اثر فى خفض مستوى القلق فى دراسة

3- مفهوم القلق :

قبل توضيح المقصود بقلق الامتحانات يجب ان نشير ان معنى القلق والذى اختلفت حوله الاراء ووجهات النظر النفسية حيث يعرفه (لازرس وافري) لبانه انفعال مبنى على تقدير يتضمن عناصر رمزيه وتكهنيه وغير أكيدته وينتج القلق عندما لا تستطيع الانظمة المعرفية ان تمكن الشخص من ان يرتبط بطريقه ذات مغزى بالعالم المحيط به

1- فى حالة ما يكون الهرب الصريح او العلى من الموقف الباعث على الخطر

مستحيلا

2- فى حالة ما يكون توقع العقاب قويا

3- فى حالة ما تكون الفرصه للاثبات برد فعل اقدمى منعدمه

4- و قد حدث بالفعل

ويقدم الدليل الطبى الامريكى لتشخيص الاضطرابات النفسية والعقلية لعام 1987 اتجاها وظيفيا فى تشخيص القلق حيث يعرف القلق بانه حاله مرضية تنتج بشعور الرعب ويصاحبها اعراض عضويه تشير الى النشاط الزائد للجهاز العصبى الادارى ويحدد التقدير خمسة انواع من القلق هى (38)

أ- قلق الرعب

ب-القلق العام

ت-المخاوف المرضيه

ث-اضطرابات الوسواس القهرى

ج- اضطرابات ما بعد صدمة الانعصاب

■ فالقلق ما هو الا انفعال انساني يظهر كرد فعل طبيعي وكميكانيزم تكيفي تجاه المواقف المهدده لحياة الفرد

■ اما عن قلق الاختبار فيعتبر من المشكلات التربوية السائدة التي تؤثر في شريحة كبيرة من الطلاب داخل المدارس والجامعات فهناك عدد من الطلاب لديهم القدرة على الاداء الجيد في الاختبارات ولكن بسبب ما يعترهم من مشاعر القلق اثناء مواقف الامتحان المختلفه فانهم يؤدون بصورة سيئة في الاختبارات التحصيلية ، ومن ثم يحصلون على درجات منخفضة ، مما يعد عائقا في تقييمهم وغالبا ما يرسبوى من المدرسة ومن ثم فان قلق الامتحان قد يحد من وصول هذه الفئة الى مستويات اعلى تحصيليا او مهنيا (39)

■ وقلق الامتحان تأثيرات سلبية على تعلم الطلاب وادائهم الاكاديمي فالبحوث التي فحصت العلاقة بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي اكدت ان المستويات المرتفعة من القلق مرتبطه الى حد كبير مع المستويات المتدنية من الاداء الدراسي

■ وان قلق الاختبارات يرتبط الى حد كبير بمفهوم الذات الاكاديمي كما قلق الامتحانات يؤثر على عدم دقة القياس في الاختبارات المعرفية المختلفه

■ وتتفاوت معدلات انتشار قلق الاختبار داخل المرحله التعليمية المختلفة فيؤكد ان طلاب المدارس الكندية يعانون من قلق الامتحان بينما يقدر عدد الطلاب وهذا العدد مرشح للزيادة بتزايد مواقف الاختبار ومتطلبات القياس

■ كما يرى الباحثون ان معدل انتشار قلق الامتحان داخل مراحل التعليم المدرسية بصفه عامة تقدر بحوالى 33 %

وتكمن اهمية قلق الامتحان باعتباره المدخل الرئيسي لفهم احد مصادر الضغوط لدى المتعلم وضعف ادائه في موقف التقييم المتعدده ومن ثم ضعف التحصيل الدراسي (40)

وهناك تعريفات مختلفه وتفسيرات متعددة لمفهوم قلق الامتحان ففي بداية ظهور هذا المفهوم تم تناوله كمفهوم أحادى البعد وتغيير عن القلق العام في مواقف التقويم كم في دراسة (

(Taylor) يظن الى قلق الامتحان على انه مكون دافعي يمثل الحاجه لتجنب الفشل وكان يمثل ايضا على المستوى النظرى سمة ثابتة للشخصية التي تظهر عندما يبالغ الوالدان فى توقعاتهم تجاه تحصيل الابناء ويزدان من انتقادهما له ثم تطور مفهوم قلق الامتحان مع الستينات حيث بدأ ان هناك وجهين لقلق الامتحان فقد اقترح (Sarason) ان القلق فى مواقف التقويم يمكن ان يعزى الى مزيج من نشاط فسيولوجى متزايد علاوه على التفكير فى الشعور بالنقص كما قام بالتمييز بين مكونين هما الاضطراب والانفعالية ، فالمكون الاول الاضطراب هو الجانب المعرفى الذى انشغال الفرد بادائه المعرفى ويتضمن التفكير فى تبعات الفشل وادراك الذات والوعى بها بشكل مسرف وبخاصة فى موقف الامتحان الفعلى ومن مظاهره التفكير فى عواقب الفشل والتعبير عن الشكوك المتصله بقدرة الفرد وتوقع العقاب او الخشية من فقدان المكان او التقدير

اما المكون الثانى : الانفعالية فيتضمن جانبين احدهما وجدانى مثل الشعور بالاسى والضيق والمشاعر غير الساره والثانى فسيولوجى الذى يظهر نتيجة للتنبه الاتونومى الراجع الى تاثير الجهاز العصبى اللااردى والذى يحدث قبل موقف الامتحان مباشرة ومن مظاهر هذا التنبه زيادة افراز العرق وبخاصة فى اليدين وارتفاع معدل النبض وسرعة التنفس وسرعة ضربات القلب وتوتر العضلات وغير ذلك من ردود الافعال

وتتناول مجموعة أخرى من خلال عدد أكبر من الابعاد كالاضطراب والانفعال والتفكير المشوش والاعراض الجسمية او الاضطراب والافعال والاستجابات الجسمية المعديه والاستجابات الفسيولوجية الحسية الدماغية وردود الفعل اللااردية او الاضطراب والانفعالية والتدخل وضعف الثقة بالنفس (41)

ومن مكونات قلق الامتحان الاضطراب والانفعالية

فالاضطراب يشير الى الانشغال المعرفى الذى يتداخل مع المهمة المطلوب ادؤها فى موقف الامتحان حيث يفكر الطالب فى عواقب النجاح والفشل او مقارنة ما يحصل عليه من درجات بما يمكن ان يحصل عليه الاخرين او الشعور بعدم الكفاءه وفقدان الثقة بالنفس وغيرها من الافكار التي لا صلة لها بموقف الامتحان وبذلك يكون تاثير الازعاج على التحصيل الدراسى سلبيا نتيجة هذا الانشغال المعرفى ويؤكد (Sarason) ان الانشغال فى مواقف الامتحانات

يظهر عندما يفقد الطالب الاجابة المطلوبه والخاصة بالمهمة ولذلك ينشغل بالشكوك الذاتيه ويقلل قدراته بعدم الكفاءه وتكون هذه الانشغالات مرتفعه لدى ذوى قلق الامتحان المرتفع ويذكر ان الطلاب ذوى قلق الاختبار المرتفع تعاق معلوماتهم فى مواقف الامتحانات فى الوقت الذى يستطيعون فيه استرجاعها بسهولة ويسر عندما يبتعدون عن موقف الامتحان وان انخفاض تحصيل هؤلاء الطلاب يرجع الى تاثير التدخل المعرفى مما يصيب العمليات العقلية لدى هؤلاء الطلاب ببعض التشويه والاضطراب

1- البعد الاول : الجانب النفسى : يتضمن الخوف من الامتحان والقلق

والارتباك وتوقع الفشل والرسوب والشعور بالعصبية الزائده والعقب الشديد

2- الجانب الاجتماعى : ويشمل الشعور بالعزله وعدم المشاركة فى المناسبات

الاجتماعية وافتقاد الجو الاسرى المشجع على الدراسه

3- الجانب الجسمى : ويتضمن فقدان الشهية للطعام والرغبة فى القئ وتصيب

العرق وسرعة دقات القلب وارتعاش اليدين والشعور بالتعب

4- الجانب العقلى : ويتضمن الشعور بالنسيان وعدم القدرة على التركيز وتثبيت

الانتباه وصعوبة فى التذكر وصعوبة فى التفكير (42)

أعراض القلق : ومن اعراض القلق

ان الطالب الذى يمر بخبرات الامتحان ويعانى من القلق الناتج عن الامتحان فان الكثير من الاعراض التى تلزمه مع هذا القلق وهذه الاعراض غير مقصوره على الجانب النفسى فقط بل

تقسم الى عدة اعراض ومظاهر ويمكن تقسيمها الى قسمين القسم الاول (43)

1- الاعراض الفسيولوجيه :

وهى الاعراض الناتجة عن زيادة النشاط العصبى اللاردى وزيادة الافراز هرمون الادرينالين من الغدة القظرية ومنها اعراض عامة وتشمل الضعف العام ونقص الطاقه الحيوية والنشاط والمثابه وتوتر العضلات والنشاط الحركى الزائد وارتعاش الاطراف وبرودتها وسرعة معدل النفسى وضربات القلب مما يصيب المعده من اضراب وعسر الهضم وكثرة التبول وشعور

الفرد بالارق وعدم القدرة على النوم وكذلك الاحساس بالالام فى الظهر او الرقبه والاكنتاب وكثرة تصبب العرق واصابة الانسان بعدم الرؤويه الواضحه والاحساس بالاختناق وفقدان الشهية وعدم القدرة على احداث التوازن بين ما يقوم من اعمال واصابة الانسان بالصداع

2- أعراض النفسية :

وتشمل القلق العام القلق على الصحة والعمل والمستقبل والعصبية والتوتر وعدم الاستقرار والشك والارتباك والاكنتاب والتردد فى اتخاذ القرار ومن الأعراض النفسيه أيضا القدرة على التركيز والانتباه والاحساس بالعجز

3- مفهوم قلق الامتحان اجرائيا

(تعرف الباحثه قلق الامتحان جزائيا) أ- حالة تثنأب الطالب قبل وأثناء الامتحان نتيجة لبعض الافكار السلبية التى يحملها عن الموقف الامتحانى
ب- تتضمن تلك الحاله عدد من الاعراض منها المزراجيه المتمثله فى التوتر والمعرفيه لصعوبة التركيز والدافعية لتجنب المواقف والرغبة فى الهروب من مواقف الامتحان مثل خفقان القلب وصعوبة التنفس وجفاف الفم

4- مفهوم طلاب المرحلة الثانوية

ويعد الطلبة فى المرحلة الثانوية من الشرائح الاجتماعية التى هى بحاجة الى التوافق مع متطلبات الحياه كافه الاجتماعية والاكاديمية والاقتصادية لما تحتاجه هذه الشريحة فى هذه المرحلة من من قدرات تنفيذيه وفكرية لمواجهة التوترات الطارئة او القلق بسبب انتقالهم من بيئات ومراحل مختلفه الى مجتمع المدرسه وما يتطلبه هذا المجتمع الجديد من استعداد وقدرات لتكوين صداقات جديده وطرائق دراسيه مختلفه وتطلعات واسعه ، عما كان يخبره سابقا (44)

سادسا : الاجراءات المنهجيه للدراسة :

1- نوع الدراسة : تعد الدراسه الحاليه من الدراسات التجريبية التى تقوم على اساس

استخدام استراتيجيه التجريب ، وتعتبر استراتيجيه التجريب فى الخدمة الاجتماعية بصفه عامه وفى طريقه العمل مع الجماعات بصفه خاصه ومن أهم

الاستراتيجيات والتي يمكن من خلالها التحكم فى المتغيرات التى تؤثر على ظاهرة معينة وذلك لتحديد التأثير المتبادل بينهم وكذلك امداد الباحثين بالبرهان المتعلق بالتاكيدات والعلاقات بين احدهم مستقل وهو استخدام فاعلية النموذج المعرفى فى خدمة الجماعة والاخر تابع وهو التخفيف من قلق الامتحان لدى اعضاء جماعة طلاب الثانوية العامة

2- منهج الدراسة : وفقا لنوع الدراسة والهدف منه اعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي من خلال وذلك من خلال استخدام التجربه (مجموعتين تجريبتين مجموعته تجريبية والاخرى ضابطه

3- أدوات الدراسة : فى ضوء الفرض الرئيسى للدراسة وطبقا لنوع الدراسة والمنهج المستخدم اتجهت الباحثة الى استخدام الادوات الاتيه

أ- مقياس التخفيف من قلق الامتحان لدى طلاب الثانوية العامة

ب- فامت الباحثة بتصميم المقياس مستعينة بالبحوث والدراسات التى ركزت على اعراض القلق بصفه عامه وقلق الامتحان بصفه خاصه وبعض المقاييس المرتبطه بمهارات الاستدكار وقد حددت ابعاد المقياس على النحو التالى

1- التخفيف من الجوانب النفسيه الانفعالية لقلق الامتحان لدى طلاب الثانوية العامة

2- التخفيف من الجوانب الاجتماعية لقلق الامتحان لدى طلاب الثانوية العامة

3- التخفيف من الجوانب الجسميه لقلق الامتحان لدى طلاب الثانوية العامة

4- التخفيف من الجوانب العقلية المعرفية لقلق الامتحان لدى طلاب الثانوية العامة

وقامت الباحثة بإجراء الصدق والثبات ، واستخدمت الصدق الظاهري

- حيث قامت بعد تجميع عبارات المقياس ومراجعتها وصياغتها بعرضها على عدد من المتخصصين فى المقياس الاجتماعية والنفسية وكذلك قامت الباحثة بحساب معاملات ثبات المقياس من خلال طريقة اعادة الاختبار
- تحليل محتوى التقارير الدورية التى قامت الباحثة بتسجيلها يعد كل اجتماع مع الجماعة لمعرفة مدى التغيير الذى حدث مع الطلاب (المرحلة الثانوية) والتخفيف من قلق الامتحان لديهم نتيجة ممارسة برنامج التدخل باستخدام النموذج المعرفى فى خدمة الجماعة
- المعالجة الاحصائية : تحليل بيانات الدراسة ثم استخدمت نوعين من التحليل الاحصائى

- أ- التحليل الاحادى لدرجات القياس وابعاده الثلاثة ، اعتمدت الباحثة على النسب المئوية ، والمتوسط الحسابى والانحراف المعيارى
- ب- التحليل الثنائى : باستخدام اختبارات لتوضيح الفروق بين النتائج القياسين القبلى والبعدى (قبل ادخال المتغير التجريبي) والبعدى بعد انتهاء تجربه

4- مجالات الدراسة :

- أ- المجال المكاني : وقع اختيار الباحثة على مدرسة الثانوية البنات بالمختلط بالمنصورة وذلك للأسباب الآتية :

- موافقة السادة المسؤولين عن ادارة المدرسة للقيام بهذه الدراسة
- توفر الامكانيات والموارد المادية والبشرية
- اشراف الباحثة على مجموعات التدريب الميدانى بالمعهد مما اتيح للباحثة التردد على المدرسه بشكل منتظم ومستمر

ب- المجال البشرى : يتكون اطار المعايير من طلاب المرحلة الثانوية ويقدر عددهم

(24) طالبه وقد تم تقسيم الطلاب مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضاغطة

ت- المجال الزمانى : استغرقت الدراسة ثلاثة اشهر ابتداء من شهر (2020/11/2)

الى شهر (2021/1/22) بواقع اجتماعيين اسبوعيا مع الجماعة التجريبية

وكانت مدة الاجتماع (60) دقيقة

سابعا البرنامج المعرفى السلوكى لخفض قلق الامتحان لدى طلاب المرحلة الثانوية العامه :

1- الهدف العام للبرنامج

خفض مستوى قلق الامتحان لدى طلاب المرحلة الثانوية وتعديل اتجاهاتهم السلبية للمتغيرات التى ستتناولها الباحثة الى ايجابية وذلك عن طريق المعلومات التى تقدم لهم واستخدام الطرق والوسائل والانشطه واستخدام الكمبيوتر L . C . D فى تحقيق الامن من خلال (المناقشات الجماعية - المنشرات - اشربة الفيديو) مما قد يساهم فى تحقيق الامن لهم حتى يختص شبح الامتحان الذى يخيم على الطلاب واسرهم

وينبثق من هذا الهدف الرئيسى الاهداف الفرعية التالية

أ- اختيار فاعليه النموذج المعرفى فى طريقة خدمة الجماعة والتخفيف من

الاعراض الانفعالية لقلق الامتحان لطلاب الثانوية العامة لدى طلاب الثانوية

العامة

ب- اختبار فاعلية النموذج المعرفى فى طريقة خدمة الجماعة والتخفيف من

الجوانب الجسمية لقلق الامتحان لدى طلاب الثانوية العامة

ت- اختبار فاعلية النموذج المعرفى فى طريقة خدمة الجماعة والتخفيف من من

الجوانب الاجتماعية لقلق الامتحان لدى طلاب الثانوية العامة

ث- اختبار فاعلية النموذج المعرفى فى طريقة خدمة الجماعة والتخفيف الجوانب

العرفية والعقلية لقلق الامتحان لدى طلاب الثانوية العامة

• ويمكن حصر الاهداف الاجرائية للبرنامج فيما يلي :

- 1- تقديم تعريف واضح وشامل بالبرنامج وأهدافه وأهميته
- 2- مساعدة الطلاب على تخفيف مستوى القلق لديهم والنتائج عن الامتحانات
- 3- اكساب الطلاب بعض المهارات الدراسية (مهارات الاستدكار) الجيدة وتزويدهم بالطرق والاساليب الصحيحة لكيفية المراجعة والمذاكرة والاستعداد للامتحانات
- 4- تدريب الطلاب على اسلوب الاسترخاء والهدوء من اجل خفض القلق والتوتر لديهم عند الامتحان
- 5- اعداد وتهيئة الطالب نفسيا وانفعاليا ومعرفيا ليتخطى فترة الامتحانات بكفاءة عالية مع احساسه بالشعور بالثقة فى النفس والامن النفسى
- 6- تدريب الطلاب على ادارة الوقت والاستفادة الفعالة من الوقت

الاسس التى يقوم عليها البرنامج :

- قامت الباحثة باختيار النموذج المعرفى السلوكى وذلك لانه يتناسب مع طبيعة المشكلة التى يقوم البرنامج بالتعامل معها وهى تهدف الى اعادة البناء المعرفى للطلاب ومن ثم تعديل اتجاهاته ، وستقوم الباحثة بالارشاد الجماعى لموضوعات ذات اهمية خاصة على حسب متغيرات البحث فى محيط المدرسة
- والعلاج المعرفى مدخل منظم لحل كل المشكلات وهو محدد الوقت بحيث لا يتعدى 30 جلسة ولكل جلسه اجندة عمل ويرى (بيك) ان الهدف الرئيسى للعلاج المعرفى هو تحديد المعارف الخاطئة وكيفية تغييرها ويقوم (بيك) باستخدام خطين عاملين للتعديل المعارف الخاطئة (التقنيات السلوكية & التقنيات المعرفية) فالتقنيات السلوكية التى استخدمتها الباحثة والتى تحتاج اليها هى احتفاظ (الطالب) سجل يومية لنشاطه ثم التدرج المعرفى ثم

لعب الدور ثم التقنيات المعرفية وهى عبارة عن السجل اليومي للأفكار الالية للعميل وتقنية توجيه الاسئلة يصوره تغير المعارف الخاطئة وتستعتمد الباحثه على النموذج المعرفى السلوكى مستخدمه اسلوب المحاصرة والمناقشة وبعض التى يتحددها فى البرنامج اما النظرية (اليس) فهو من اشهر رواد العلاج المعرفى وتعرف طريقته باسم العلاج العقلانى الانفعالى وهى تتضمن جميع الاساليب التى يمكن ان تخفف الحزن والالم النفسى وذلك من خلال تصحيح بعض التصورات الخاطئة ويشير الى ان جميع العلاجات المعرفية تعزى الاضطرابات النفسيه الى التفكير غير المنطقى ويعرف الافكار اللاعقلانية بانها الافكار الخاطئة غير المنطقية والتى تتصف بعدم الموضوعية

محتوى البرنامج

قبل تنفيذ البرنامج قامت الباحثه بالاجراءات الاتيه :

1- الاتفاق مع ادارة المدرسة على تنظيم الجدول الدراسى لتوفير الوقت اللازم

لتطبيق البرنامج

2- تحديد الامكانيات اللازمه لتنفيذ البرنامج واعداد القاعه مقر الاجتماعات

3- تحديد خطة زمنية لتنفيذ البرنامج

4- تحديد كيفية بدء عملية التنفيذ وتحديد زمن كل اجتماع ومتابعة خطوات

التنفيذ وتحديد المشكلات للتغلب عليها

5- عند التنفيذ اقترحت الباحثه على الطلاب تطبيق مقياس قلق الامتحانات قبل

امتحان الفصل الدراسى الاول ثم يطبق البرنامج فى بداية الفصل الدراسى

خطوات بناء البرنامج

1- الاطلاع على البحوث والدراسات والبرامج الإرشادية السلوكية التى تناولت العلاج

المعرفى والسلوكى والالمام بالطرق والاساليب والفنيات المستخدمة فى تعديل

الاتجاهات السلبية الى ايجابية وخفض قلق الامتحان

- 2- تحديد الهدف الرئيسى للبرنامج المقترح والاهداف الفرعيه له تحديدا دقيقا والوسائل والادوات المختلفه التى يمكن ان تسهم فى الوصول الى تحقيق الاهداف
- 3- التخطيط الاجتماعات البرنامج وان يكون لكل اجتماع هدف محدد وتتنوع هذه الاهداف وتتكامل لتصل فى النهاية الى تحقيق الهدف الرئيسى من البرنامج
- 4- عرض الاجتماعات ومحتوياتها على مجموعة من الخبراء والمتخصصين فى المجال التربوى النفسى وذلك لابداء الرأى فى محتويات البرنامج والتعديل فيها وتقديم ما يروونه من افكار

الفنيات المستخدمة فى البرنامج

استخدمت الباحثه

- 1- تكنيك المناقشة والحوار الجماعى حول مفهوم قلق الامتحان وكيفية التخفيف منه مع مجموعة الطلاب المشتركين فى البرنامج
 - 2- تكنيكات تعديل السلوك وتشمل
 - أ- النمذجه
 - ب- التدعيم الايجابى
 - ت- التفريغ الانفعالى
 - ث- اساليب الاسترخاء
 - 3- خدمات ارشاديه تتمثل فى ان يكتسب الطالب اسلوب حل المشكلات وتعميم هذه الخبره فى مواقف اخرى مشابهه فى الحياه بالاضافه الى اكتساب مهارات الاستذكار الجيده
 - 4- خدمات تربويه (تحصيليه) تتمثل فى تحسين التحصيل الاكاديمى للافراد المجموعه من الطلاب المرطله الثانويه
- مراحل تطبيق البرنامج : يمر البرنامج بالمراحل الاتيه :

- 1- مرحلة البدء (مرحلة التحضير) حيث تقوم الباحثة ، بحصر الطلاب الذين عندهم قلق من الامتحانات ومن ثم تبدأ الباحثة فى تطبيق البرنامج وهى مرحلة الاجتماعات الاولى التى يتم فيها التعارف والتمهيد وشرح اهدافه واطار العمل ويتم ذلك فى الاجتماعات التمهيدية الاولى
- 2- مرحلة الانتقال : هنا تركز الباحثة على المشكلة الرئيسية وهى قلق الامتحان ويتم توضيح سلبياته واضراره ومعرفة اراء الطلاب وتوقعاته
- 3- مرحلة العمل والبناء : تهدف هذه المرحلة الى ان تعمل الباحثة على تقليل القلق عند الطلاب بالاضافة الى اكساب الجماعة اساليب جديدة معرفيه وانفعاليه وسلوكيه للحد من قلق الامتحان لديهم
- 4- مرحلة الانهاء : يتم فى هذه المرحلة بلورة الاهداف المكتسبه ومراجعته ما تم مناقشته من افكار وما هى القرارات التى تم التوصل اليها وتهيئة الطلاب نفسيا لانهاء البرنامج ويتم ذلك فى الاجتماع الختامى

جدول رقم (1) يوضح الخطوط العريضة للبرنامج

أهداف البرنامج	1- مساعدة الطلاب على تخفيض مستوى القلق عندهم من الامتحانات 2- تدريب الطلاب على الاستذكار الجيد والتي تستخدم من اجل زيادة التحصيل الدراسى وبالتالي يخفض من نسبة قلق الامتحان 3- اكساب الطلاب الطرق الصحيحة للمراجعة ومهارات واستراتيجيات تطبيق الامتحان
عينة البرنامج	طلاب المرحلة الثانوية من مدرسة الثانوية بنات بالمختلط
منفذ البرنامج	الباحث
مكان البرنامج	غرفة المكتبة بالمدرسة
مدة البرنامج	60 دقيقة
فنيات البرنامج	المحاضرات - المناقشة الجماعية - الواجبات المنزلية - النمذجة - لعب الدور - التدعيم الايجابى - التفرغ الانفعالى
تقويم البرنامج	التقويم عقب كل جلسه / والتقويم النهائى فى نهاية البرامج

عائد برنامج التدخل المهني :

استخدمت الباحثه بعض الادوات لتقويم عائد برنامج التدخل المهني المقترح وهى

1- مقياس قلق الامتحان لطلاب المرحلة الثانوية والتعرف على الفرق بين نتائج التطبيق القبلى والبعدى على الجماعتين التجريبية والضابطة وان الفرق يكون لصالح الجماعة التجريبية وهذا الفرق راجعا الى برنامج التدخل المهني باستخدام النموذج المعرفى السلوكى فى خدمة الجماعة

2- التقارير الدورية وسوف تتناول الباحثه احدى هذه التقارير فى البرنامج

ثامنا : تحليل نتائج الدراسة :

أولا النتائج المتعلقة باثبات صحة الفرض الفرعى الاول ومؤداه من المتوقع وجود علاقته ذات دلالة احصائية بين النموذج المعرفى فى خدمة الجماعة والتخفيف من الجوانب النفسيه والانفعاليه لقلق الامتحان بالنسبه لطلاب المرحلة الثانوية

جدول رقم (2) يوضح الفروق بين القياسات القبليه للجماعة الضابطه والجماعة التجريبية

بالنسبه للبعد الاول للمقياس وهو الجوانب الانفعالية النفسيه والانفعاليه لقلق الامتحان

المعاملات الاحصائية البعده	القياس القبلى للجماعات التجريبية		القياس القبلى للجماعة الضاطة		(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	الداله الاحصائية
	المتوسط المعيارى س1 ع1	الانحراف المعيارى ع1	المتوسط الحسابى س2 ع2	الانحراف المعيارى ع2			
الجوانب النفسية والانفعالية للقلق الامتحان	25,31	,85	24,5	,94	,47	2,508	غير داله

بالنظر الى نتائج الجدول رقم (2) يتضح انه لا توجد فروق معنويه ذات دلالة احصائية بين الجماعة الضابطه والجماعة التجريبية على مقياس قلق الامتحان فى القياس القبلى وللتخفيف من الجوانب القلق النفسية والانفعالية حيث ان (ت) المحسوبة اقل من (ت) الجدوليه هذا يدل على ان الجماعتين فى نفس المستوى تقريبا مما يتيح للباحثه التدخل مع الجماعة التجريبية وارجاع اى تغيير يطرأ على نتائج الجماعة التجريبية فيما يعد بالنسبه للمتغير التابع الى المتغير المستقل وهو البرنامج المقترح باستخدام النموذج المعرفى ويعد ذلك احد عوامل الضبط التجريبى

جدول رقم (3) يوضح الفروق بين القياسات البعديه للجماعة الضابطه والجماعة التجريبيةبالنسبه للبعد الاول للمقياس وهو الجوانب النفسية والانفعاليه لقلق الامتحان

المعاملات الاحصائية البعده	القياس البعدي للجماعة التجريبية		القياس البعدي للجماعة الضابطه		(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	الداله الاحصائية
	المتوسط المعياري س1	الانحراف المعياري ع1	المتوسط الحسابي س2	الانحراف المعياري ع2			
الجوانب النفسية والانفعالية للقلق الامتحان	43,3	1,9	23,2	1,05	29	2,508	

حيث تشير نتائج هذا الجدول الى انه توجد فروق داله معنوية بين الجماعة الضابطه والجماعة التجريبية بالنسبه للبعد الاول وهو الجوانب النفسية والانفعاليه لقلق الامتحان وذلك يدل على اثر التدخل المهني باستخدام النموذج المعرفي السلوكي فى التخفيف من هذه الاجوانب النفسيه

لقلق الامتحان لدى اعضاء الجماعة التجريبية ومن خلال النتائج السابقه تم التأكد من صحة الفرض الفرعى الاول للدراسة ويمكن القول من انه توجد فروق معنويه ذات دلالة احصائية بين استخدام النموذج المعرفي فى خدمة الجماعة والتخفيف من الجوانب النفسيه والانفعاليه لقلق المتحان

جدول رقم (4) يوضح داله الفروق بين القياسات القبليه والبعديه للجماعة الضابطةوالجماعة التجريبية بالنسبة للبعد الاول للمقياس

المعاملات الاحصائية البعدي	القياس القبلى والبعدى للجماعة التجريبية		القياس القبلى والبعدى للجماعة الضابطة		(ت) الجدولية (11 ، 0.01)
	متوسط الفروق م. (ق)	(ت) المحسوبة	متوسط الفروق م (ق)	(ت) المحسوبة	
الجوانب النفسية والانفعالية الامتحان	16	33.65	31	1.19	2,718

تشير نتائج الجدول السابق (4) الى عدم وجود فروق معنويه جوهريه ذات دلالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى للجماعة الضابطه على مقياس قلق الامتحان بالنسبة للبعد الاول وهو التخفيف من الجوانب النفسية والانفعاليه لقلق الامتحان حيث نجد ان (ت) المحسوبه اقل من (ت) الجدوليه وذلك لعدم تطبيق البرنامج المقترح معهم وحرص الباحثه عن عدم كشف البرنامج لهم حتى لا يتم تقليد سلوك أعضاء الجماعة التجريبية مما يؤثر على الصدق الداخلى للتجربه

كما تشير نتائج الجدول الى وجود فروق معنويه ذات دلالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى للجماعة التجريبية على مقياس قلق الامتحان بالنسبة للبعد الاول ، حيث نجد ان (ت) المحسوبه أكبر من (ت) الجدولية ، وهذا يوضح ان برنامج التدخل المهني باستخدام نموذج العلاج المعرفى قد حقق نتائجها فى التخفيف من الجوانب النفسيه والانفعاليه لقلق الامتحان بالنسبة لطلاب المرحله الثانويه

ثانيا : جدول رقم (5) يوضح النتائج المتعلقة باثبات صحة الفرض الفرعى الثانى ومؤداه من المتوقع وجود علاقة ايجابية ذات دلالة احصائية بين استخدام النموذج المعرفى فى خدمة الجماعة والتخفيف من الجوانب الجسمية لقلق الامتحان لدى طلاب الثانوية العامة

المعاملات الاحصائية	القياس القبلى للجماعة		القياس القبلى للجماعة التجريبية		البعد	
	(ت) الجدولية	(ت) المحسوبة	الانحراف المتوسط المعيارى ع2 س2	الانحراف المتوسط المعيارى ع1 س1		
الاعراض النفسية والانفعالية لقلق الامتحان	2,508	0,97	1,12	24,15	0,96	25,5
غير داله						

تشير نتائج الجدول السابق الى عدم وجود فروق معنويه بين الجماعتين التجريبية والضابطه فى القياس القبلى على مقياس قلق الامتحانات بالنسبة للتخفيف من الجوانب الاجتماعية لقلق الامتحان حيث ان (ت) المحسوبة اقل من (ت) الجدوليه مما يدل على ان الجماعتين متقاربتين فى المستوى فيما يتعلق بالبعد الثانى وهنا يتيح للباحثه التدخل المهنى مع الجماعة التجريبية لتخفيف من الجوانب الاجتماعية لقلق الامتحان وهذا يتيح للباحثه التدخل المهنى مع الجماعة التجريبية لتخفيف من الاعراض الاجتماعية لقلق الامتحان لطلاب المرحله الثانويه وارجاع اى تغيير يطرأ على سلوك اعضاء الجماعة التجريبية الى المتغير المستقل وهو البرنامج باستخدام النموذج العرفى فى خدمة الجماعة

جدول رقم (6) يوضح الفروق بين القياسات البعدية للجماعة الضابطه والجماعة التجريبية بالنسبة للبعد الثاني للمقياس وهو التخفيف من الجوانب الاجتماعية لقلق الامتحان لطلاب

الثانوية العامة

المعاملات الاحصائية	القياس البعدى للجماعة التجريبية		القياس البعدى للجماعة الضابطه		(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	الداله الاحصائية
	المتوسط الحسابى س ₁	الانحراف المعيارى ع ₁	المتوسط الحسابى س ₂	الانحراف المعيارى ع ₂			
الاعراض الاجتماعية لقلق الامتحان	43,15	1,59	23,75	1,14	28,83	2,508	غير داله

تشير نتائج الجدولية السابق الى ان هناك فروق جوهرية معنوية ذات دلالة احصائية بين الجماعة التجريبية والضابطه فى القياس البعدى على مقياس قلق الامتحانات حيث ان (ت) المحسوبة اكبر من (ت) الجدوليه ، مما يدل على تأثير المتغير المستقل وهو النموذج المعرفى فى خدمة الجماعة والتخفيف من الاعراض الاجتماعية لقلق الامتحانات لطلاب المرحلة الثانوية

جدول رقم (7) يوضح دلالة الفروق بين القياسات القبليه والبعدية للجماعة الضابطه والجماعة

التجريبية بالنسبة للبعد الثانى للمقياس

المعاملات الاحصائية	القياس القبلى والبعدى للجماعة التجريبية	القياس القبلى والبعدى للجماعة الضابطه	(ت) الجدولية
البعء	متوسط الفروق (ت) المحسوبة م (ق 1)	متوسط الفروق (ت) المحسوبة م (ق 2)	
الجوانب الاجتماعية لقلق الامتحان	14	34,60	2,718

تشير نتائج الجدول السابق الى عدم وجود فروق جوهرية معنوية ذات دلالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى للجماعة الضابطه على مقياس قلق الامتحانات بالنسبة للبعد الثانى (

التخفيف من الجوانب الاجتماعية لقلق الامتحان) حيث نجد ان قيمة (ت) المحسوبة اقل من (ت) الجدولية ، وذلك نتيجة لعدم تطبيق برنامج خدمة الجماعة معهم وتحرص الباحثه على عدم كشف البرنامج لهم حتى لا يتم تقليد سلوك الاعضاء الجماعة التجريبية مما يؤثر الصدق الداخلى للتجربة

كما تشير نتائج الجدول الى وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للجماعة التجريبية على مقياس قلق الامتحان بالنسبه من التخفيف من الجوانب الاجتماعية لقلق الامتحان لطلاب المرحلة الثانوية حيث نجد ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية وهذا يؤكد على ان فاعليه النموذج المعرفى فى التخفيف من الجوانب الاجتماعية لقلق الامتحانات لدى طلاب المرحلة الثانوية

ثالثا : النتائج المتعلقة باثبات صحة الفرض الفرعى الثالث ومؤداه

من المتوقع وجود علاقه ذات دلالة احصائية بين النموذج المعرفى فى خدمة الجماعة والتخفيف من الجوانب الجسميه لقلق الامتحانات لطلاب المرحلة الثانوية ، ولإثبات صحة هذا الفرض فقد قامت الباحثه بمناقشة النتائج المرتبطه كالتالى

جدول رقم (8) يوضح الفروق بين القياسات القبليه للجماعة التجريبية والضابطه بالنسبة

للبعد الثالث

المعاملات الاحصائية	القياس القبلى للجماعة التجريبية ق1		القياس القبلى للجماعة الضابطه ق2		(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	الداله الاحصائية
	المتوسط الحسابى س1	الانحراف المعيارى ع1	المتوسط الحسابى س2	الانحراف المعيارى ع2			
البعد	26,5	8025.	25,32	1,45	612,	2,508	غير داله
الاعراض الجسميه لقلق الامتحان							

تشير نتائج الجدول الى عدم وجود فروق معنوية بين الجماعتين التجريبية والضابطه فى القياس القبلى على مقياس قلق الامتحانات بالنسبه للتخفيف من الاعراض الجسميه لقلق الامتحانات لدى طلاب المرحلة الثانوية حيث ان المحسوبة اقل من الجدولية مما يدل على ان الجماعتين متقاربه فى المستوى فيما يتعلق بهذا البعد وهذا يتيح الباحثه التدخل المهنى مع

الجماعة التجريبية للتحقيق من اعراض القلق الجسمية لطلاب المرحلة الثانوية وارجاع اى تغيير على سلوك اعراض الجامعة المتغير المستقبل وهو النموذج المعرفى فى خدمة الجماعة

جدول رقم (9)

يوضح الفروق بين القياسات البعدية للجماعة التجريبية والجماعة الضابطة بالنسبة للبعد

الثالث الجوانب الجسمية لقلق امتحانات طلاب المرحلة الثانوية

الجدولية (ت)	القياس القبلى والبعدى للجماعة الضابطة		القياس القبلى والبعدى للجماعة التجريبية		المعاملات الاحصائية البعد
	متوسط الفروق المحسوبة (ت)	متوسط الفروق م (ق) 2	متوسط الفروق المحسوبة (ت)	متوسط الفروق م (ق) 1	
2.718	1.52	,41	41,2	14,69	الاعراض الجسمية للقلق الامتحان

تشير نتائج الجدول الى عدم وجود فوارق جواهرية ومعنوية ذات دلالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى للجماعة الضابطة على مقياس قلق الامتحانات بالنسبة للبعد الثالث (التخفيف من الجوانب الجسمية لقلق الامتحانات بالنسبة لطلاب المرحلة الثانوية حيث نجد ان قيمة (ت) المحسوبة اقل من (ت) الجدولية وذلك نتيجة لعدم تطبيق برنامج خدمة الجماعة باستخدام النموذج المعرفى معهم ولحرص الباحثه على عدم كشف البرنامج لهم حتى لا يتم تقليد سلوك الجماعة التجريبية مما يؤثر على الصدق الداخلى للتجربة كما تشير نتائج الجدول الى وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى على مقياس قلق الامتحان حيث نجد ان قيمة (ت) المحسوبة اقل من (ت) الجدولية وهذا يؤكد فاعلية النموذج المعرفى السلوكى فى خدمة الجماعة فى التخفيف من الجوانب الجسمية لقلق الامتحان

يوضح دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى للجماعة الضابطة والجماعة التجريبية بالنسبة للبعد الثالث وهو (التخفيف من الجوانب الجسمية لقلق الامتحان)

يشير نتائج الجدول السابق الى انه هناك فروق معنوية ذات داله احصائية بين الجماعه التجريبية والجامعه الضابطه فى القياس البعدى على مقياس قلق الامتحانات بالنسبه للبعد الثالث وهو التخفيف من الجوانب الجسميه لقلق الامتحانات لدى طلاب المرحلة الثانويه ، حيث نجد ان (ت) المحسوبة اكبر من (ت) الجدولية ، مما يؤكد ان البرنامج المقترح لخدمة الجماعة باستخدام النموذج المعرفى كان له تاثيرا ايجابيا على اعضاء الجامعه فيما يتعلق بهذا البعد

رابعا : النتائج المتعلقة باثبات صحة الفرض الفرعى الرابع ومؤداه من المتوقع وجود علاقه ذات دلالة احصائية بين النموذج المعرفى فى خدمة الجماعة والتخفيف من الاعراض العقلية المعرفية لقلق الامتحان لطلاب المرحلة الثانويه

جدول رقم (10)

يوضح الفروق بين القياسات القبليه للجماعة الضابطه والجماعة التجريبية بالنسبة للبعد الرابع

وهو الجوانب العقلية المعرفية لقلق الامتحانات بالنسبه لطلاب المرحلة الثانويه

المعاملات الاحصائية	القياس القبلى للجماعة التجريبية		القياس القبلى للجماعة الضابطه		(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	الداله الاحصائية
	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى			
البعده	س1 24,30	ع1 .84	س2 23.5	ع2 .92	.47	2,508	غير داله
الجوانب العقلية المعرفية للقلق الامتحان							

بالنظر الى نتائج الجدول رقم (10) فيتضح انه توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الجماعة الضابطه والجماعة التجريبية على مقياس قلق الامتحانات فى القياس القبلى للتخفيف من الجوانب العقلية المعرفية لقلق الامتحان القلق حيث ان (ت) المحسولة اقل من (ت) الجدولية وهذا يدل على ان الجماعتين فى نفس المستوى تقريبا مما يتيح للباحثه التدخل مع الجماعة التجريبية وارجاع اى تغيير يطرأ على نتائج الجماعة التجريبية فيما يعد بالنسبة

للتغيير الناتج الى المتغير المتنقل وهذا البرنامج المقترح فاستخدام النموذج المعرفى وبعد ذلك احد العوامل الضبط التجريبي

جدول رقم (11)

يوضح الفروق بين القياسات البعديه للجماعة الضابطة التجريبية بالنسبة للبعد الرابع للمقياس

وهو الأعراض العقلية والمعرفية لقلق الامتحانات لطلاب المرحلة الثانوية

المعاملات الاحصائية	القياس البعدي للجماعة التجريبية		القياس البعدي للجماعة الضابطة		(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	الداله الاحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
البعد	س1	ع1	س2	ع2			
الجوانب الجسمية للقلق الامتحان	41,1	1,8	22,2	1,02	29	2,508	غير داله

تشير نتائج هذا الجدول الا انه توجد فروق داله معنويه بين الجماعة الضابطة والجماعة التجريبية بالنسبه للبعد الرابع وهو الجوانب العقلية المعرفية لقلق الامتحانات وذلك يدل على اثر التدخل المهني باستخدام النموذج المعرفى السلوكى فى التخفيف من هذه الجوانب العقلية المعرفية لقلق الامتحانات لدى اعضاء الجماعة التجريبية ومن خلال النتائج السابقة تم التاكيد من صحة الفرض الفرعى الربح للدراسة ويمكن القول من انه توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين استخدام النموذج المعرفى فى خدمة الجماعة والتخفيف من الجوانب العقلية المعرفية لقلق الامتحانات

جدول رقم (12)

يوضح داله الفروق بين القياسات القبليه والبعديه للجماعة الضابطه والجماعة التجريبية بالنسبه للبعد الاول للمقياس

الجدولية (ت)	القياس القبلى والبعدى للجماعة الضابطه		القياس القبلى والبعدى للجماعة التجريبية		المعاملات الاحصائية البعد
	متوسط الفروق م (ق)2	متوسط الفروق (ت) المحسوبة	متوسط الفروق (ت) المحسوبة	متوسط الفروق م(ق)1	
2,718	1,19	,32	34,65	14,2	الاعراض الجسمية للقلق الامتحان

يشير نتائج الجدول السابق (12) الى عدم وجود فروق معنوية جوهرية ذات دلالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى للجماعة الضابطه على مقياس قلق الامتحان للبعد الرابع التخفيف من الجوانب العقلية المعرفية تعلق الامتحانات حيث نجد ان (ت) المحسوبة اقل من (ت) الجدوليه وذلك لعدم تطبيق البرنامج المقترح معهم وحرص الباحثه عن عدم كشف البرنامج لهم حتى لا يتم تقليد سلوك اعضاء الجماعة التجريبية مما يؤثر على الصدق الداخلى للتجربه كما يشير نتائج الجدول الى وجود فروق معنويه ذات دلالة احصائية وحرصا من الباحثه عن كشف البرنامج لهم حتى لا يتم تقليد سلوك اعضاء الجماعة التجريبية مما يؤثر على الهدف الداخلى للتجربه كما يشير نتائج الجدول الى وجود فروق معنويه ذات دلالة احصائية

خامسا : النتائج المتعلقة باثبات صحة الفرض الرئيسي للدراسة ومؤداه

من المتوقع وجود علاقه ذات دلالة احصائية بين استخدام النموذج المعرفى فى خدمة الجماعة والتخفيف من قلق الامتحان لطلاب المرحلة الثانويه

جدول رقم (14) يوضح الفروق بين القياسات القبليه للجماعة الضابطه والجماعة التجريبية

بالنسبه للمقياس لكل

المعاملات الاحصائية البعد	القياس البعدى للجماعة التجريبية		القياس البعدى للجماعة الضابطه		(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية (22)، (.05)	الداله الاحصائية
	المتوسط الحسابى س1	الانحراف المعيارى ع1	المتوسط الحسابى س2	الانحراف المعيارى ع2			
المقياس ككل	74,41	4,03	75,4	1,795	,8		2,508

تشير نتائج الجدول السابق الى انه لا توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الجماعة التجريبية والجماعة الضابطه فى القياس القبلى على مقياس قلق الامتحان لطلاب المرحلة الثانويه حيث ان (ت) المحسوبة اقل من (ت) الجدوليه مما يدل على ان الجماعتين فى مستوى متقارب بالنسبه للابعاد

جدول رقم (15)

يوضح الفروق فى القياس البعدى بين الجماعتين التجريبية والضابطه على مقياس قلق

الامتحانات لطلاب المرحلة الثانوية ككل

المعاملات الاحصائية البعد	القياس البعدى للجماعة التجريبية		القياس البعدى للجماعة الضابطه		(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	الداله الاحصائية
	المتوسط الحسابى س1	الانحراف المعيارى ع1	المتوسط الحسابى س1	الانحراف المعيارى ع2			
ككل	12503	303	7405	0059	52053		غير داله 2,508

تشير نتائج الجدول السابق الى وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الجماعة التجريبية والجماعة الضابطة من القياس البعدى على مقياس قلق الامتحانات حيث ان (ت) المحسوبه اكبر من (ت) الجدوليه مما يدل على ان فاعلية نموذج العلاج المعرفى فى خدمة الجماعة كان له اثر ايجابى على التخفيف من اعراض قلق الامتحان لاعضاء الجماعة التجريبية

جدول رقم (16) يوضح دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى للجماعتين التجريبية

والضابطة على مقياس قلق الامتحان ككل

المعاملات الاحصائية	القياس القبلى و البعدى للجماعة الضابطة		القياس القبلى و البعدى للجماعة التجريبية		البعد
	متوسط الفروق م (ق)	متوسط الفروق م (ت)	متوسط الفروق م (ق)	متوسط الفروق م (ت)	
المقياس ككل	48,8	62,13	0,4	1,64	2,718

تشير نتائج الجدول السابق الى عدم وجود فروق معنويه ذات دلالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى للجماعة الضابطة على مقياس قلق الامتحانات لطلاب المرحلة الثانوية حيث نجد ان قيمة (ت) المحسوبه اقل من (ت) الجدوليه ، وذلك نتيجة لعدم تطبيق البرنامج باستخدام النموذج المعرفى فى خدمة الجماعة مع اعضاء الجماعة الضابطة كما تشير نتائج الجدول الى وجود فروق معنويه ذات دلالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى للجماعة التجريبية على مقياس قلق الامتحانات لطلاب المرحلة الثانويه حيث ان قيمة (ت) المحسوبه اكبر من (ت) الجدوليه مما يدل على الاثر الايجابى للبرنامج باستخدام النموذج المعرفى فى خدمة الجماعة فالتخفيف من اعراض قلق الامتحانات لاعضاء الجماعة التجريبية من طلاب المرحلة الثانوية

تاسعا : تحليل وتفسير نتائج الدراسة

اوضحت نتائج الدراسة وجود فروق احصائية ذات دلالة معنوية بين القياسات القبليه والبعديه وويوضح ذلك ما يلي

اوضحت نتائج الدراسة صحة الفرض الرئيسى حيث ينص على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى درجات المجموعه التجريبية والمجموعه الضابطه فى خفض قلق الامتحانات لطلاب المرحلة الثانوية بعد تطبيق البرنامج واستخدام النموذج المعرفى لخدمة الجماعة لصالح الجماعة التجريبية والتحقق من صحة هذه الفرض تم استخدام اختبارات (ت) من خلال البرنامج الاحصائى (أ) وذلك لمعرفة الفروق بمتوسط درجات الجماعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وتنفيذه

ويتضح من جدول رقم (15)

▪ ان قيمة (ت) داله عند مستوى معنويه 01, وذلك يدل على وجود فروق جوهريه بين متوسط درجات الجماعة التجريبية والجماعة الضابطه فى التطبيقين القبلى والبعدى وذلك لصالح اعضاء الجماعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ويتضح ذلك من خلال مقارنة المتوسطات قبل التطبيق وبعد ونجد ان اعراض القلق كان هو اكبر قبل التطبيق وانخفض بعد تطبيق البرنامج على الجماعة التجريبية بينما ظلت الجماعة الضابطه كما هى وهذا يوضح ان استخدام البرنامج باستخدام النموذج المعرفى كان له اثر فى تحليل مستوى القلق لدى اعضاء الجماعة التجريبية ويتضح ذلك من خلال نتائج الفروض الفرعية كما يلي

▪ اثبتت نتائج الدراسة صحة الفرض الفرعى الاول ومؤداه توجد علاقه ايجابية ذات دلالة احصائية بين استخدام النموذج المعرفى فى خدمة الجماعة والتخفيف من الجوانب النفسية والانفعاليه لقلق الامتحانات لدى طلاب المرحلة الثانوية حيث ان الفروق الاحصائية لدى الفرق القبلى والبعدى على مقياس قلق الامتحانات بالنسبه للبعد الاول حيث اوضحت ان (ت) المحسوبه ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 01, لصالح القياس البعدى للجماعة التجريبية بينما ظلت الجماعة الضابطه كم هى لعدم تعرضها

للبرنامج وهذا يدل على ان باستخدام البرنامج يستخدم النموذج المعرفى السلوكى كان له اثر فى تقليل الاعراض النفسية والانفعالية لقلق الامتحانات لدى اعضاء الجماعة التجريبية

■ اثبتت نتائج الدراسة صحة الفرض الفرعى الثانى ومؤداه توجد علاقه ايجابية ذات دلالة احصائية بين النموذج المعرفى قى خدمة الجماعة والتخفيف من الجوانب الاجتماعية لقلق الامتحانات لدى طلاب المرحلة الثانوية حيث ان الفروق الاحصائية لدى القياس القبلى والبعدى على مقياس قلق الامتحانات بالنسبه للبعد الثانى حيث اوضحت ان (ت) المحسوبة ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية (01) لصالح القياس البعدى للجماعة التجريبية بينما ظلت الجماعة الضابطه كما هى لعدم تعرضها للبرنامج وهذا يدل على ان استخدام النموذج المعرفى السلوكى كان له اثر فى تقليل الجوانب الاجتماعية لدى اعضاء الجماعة التجريبية

اثبتت نتائج الدراسة صحة الفرض الفرعى الثالث ومؤداه توجد علاقه ايجابية ذات دلالة احصائية بين استخدام النموذج المعرفى فى خدمة الجماعة والتخفيف من الجوانب الجسمية لقلق الامتحانات لدى طلاب المرحلة الثانويه حيث ان الفروق الاحصائية لدى القياس القبلى والبعدى على مقياس قلق الامتحانات بالنسبه للبعد الثالث حيث اوضحت (ت) المحسوبة ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية (01) لصالح القياس البعدى للجماعة التجريبية بينما ظلت الجماعة الضابطه كما هى لعدم تعرضها للبرنامج وهذا يدل على ان استخدام النموذج المعرفى السلوكى كان له اثر فى تقليل الاعراض لدى اعضاء الجماعة التجريبية

اثبتت نتائج الدراسة صحة الفرض الفرعى الرابع ومؤداه توجد علاقه ايجابية ذات دلالة احصائية بين استخدام النموذج المعرفى فى خدمة الجماعة والتخفيف م الاعراض العقلية المعرفيه لقلق الامتحانات لدى طلاب المرحلة الثانوية حيث ان الفروق الاحصائية لدى القياس القبلى والبعدى على مقياس قلق الامتحانات بالنسبة للبعد الرابع حيث اوضحت ان (

ت) المحسوبة ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 01, لصالح القياس البعدى للجماعة التجريبية الضابطه كما هي لعدم تعرضها للبرنامج وهذا يدل على ان استخدام النموذج المعرفى السلوكى كان له اثر لتقليل من الاعراض العقلية المعرفيه لدى اعضاء الجماعة التجريبية

نموذج لاحد التقارير الدورية لاجتماعات الجماعة التجريبية (اسرة المستقبل)

البيانات الاولية اليوم

تاريخ الاجتماع

مكان الاجتماع

عدد الطلاب الحاضرين (12)

عدد الطلاب الغائبين لا يوجد

اهداف الاجتماع

1- التعرف بين الباحثة وبين اعضاء الجماعة

2- توضيح اهداف البرنامج ومناقشة مع اعضاء الجماعة

3- الاتفاق على تعليمات القوانين الاجتماعات كالمشاركه والالتزام بمواعيد الجلسات واحترام

اراء الاخرين

محتوى الاجتماع

قامت الباحثة فى البداية بالتعارف والترحيب بالطلاب المشاركين فى البرنامج ثم قامت بالتعريف بنفسها وتعريف الطلاب المشاركين ببعضهم البعض ثم قامت الباحثة باعطاء فكرة عن ماهو البرنامج وما يحتوية من اجتماعات وآليات العمل داخله والانشطه التى سوف تستخدم واهمية تنفيذ البرنامج الذى تكمن اهميته فى خفض قلق الامتحان لدى طلاب الثانوية العامة ويمكن تحديد النقاط الهامه فى هذا الاجتماع

ناقشت الباحثة الطلاب (اعضاء الجماعة التجريبية) بالمشكلات المتعلقة بالامتحانات ومالذى يساعد على ارتفاع مستوى قلقهم اثناء الامتحانات ومحاولة فهم الصعوبات الاكاديمية التى يواجهوها بالاضافه الى تكوين اتجاه موجب من قبل الطلاب نحو البرنامج ثم حددت

- الموضوعات التي سوف يتناولها البرنامج ثم اتفقت على الخطوط العريضة التي يجب ان يلتزم بها الطلاب واعضاء الجماعة التجريبية وهي
- 1- الالتزام بالمواعيد ومراعاة اداب الحديث كالاصغاء باداء الغير واحترامها
 - 2- التفاعل الايجابي فى الاجتماعات والمناقشات الفاعله بينهم
 - 3- اتاحة الفرصه لمن يرغب من الطلاب فى الاسهام فى البرنامج بما لديه من معارف وخبرات وقرارات
 - 4- يتولى الباحثه الاجابه على جميع تساؤلات الطلاب والمشاركين بامانه وصدق

تقرير رقم (2)

اهداف الاجتماع

- 1- اعطاء تصور واضح وشامل عن مفهوم القلق بشكل عام وقلق الامتحان بشكل خاص
- 2- التعرف على انواع واشكال قلق الامتحان ومصدرة
- 3- الوقوف على الآثار الايجابية والسلبية لقلق الامتحانات
- 4- مناقشة الاعراض الناتجة من قلق الامتحانات النفسيه - الجسميه - العقلية - الاجتماعية

محتوى الاجتماع

وقامت الباحثه فى بداية الاجتماع بالحديث عن ما تم تنفيذه فى الاجتماع السابق لكى يتم الربط بين الاجتماعات وبعضها البعض ثم طرحت الباحثة عدة اسئلة للتعرف على مفهوم القلق بصفه عامه وقلق الامتحانات بصفه خاصه وما هى جوانبه النفسيه - الاجتماعية - العقلية وذلك لاستثارة افكار الطلاب ومن خلال اجابتهم قامت الباحثه بتعديل بعض المفاهيم الخاطئة ثم قامت الباحثه بعرض شرائح Power Point توضح امثله مقارنة لقلق الامتحانات لدى كل واحد منهم ثم قامت العضوه (منى) بتعريف قلق الامتحانات بانه حاله من الشعور بعدم الارتياح والاضطراب والتوتر تصيب الفرد فى عملياته العقلية كالانتباه والتفكير والتذكير والتذكر والتي تعتبر من متطلبات النجاح فى الامتحان وعرفته (ريهام) بانه عباره عن حاله نفسيه تتصف بالخوف والتوقع اى انه حاله انفعاليه تعترى بعض الطلاب قبل واثناء الامتحان مصحوبه بتوتر وحدة انفعالية وانشغالات عقلية تتداخل مع التركيز المطلوب اثناء الامتحان مما يؤثر سلبا على المهام العقلية فى موقف الامتحانات وسببها الى ان

الطالب يدرك موقف الامتحان على انه موقف تهديد شخصى وعلقت الباحثة بان القلق الذى يعترى الطلاب قبل واثناء الامتحانات فهو امر طبيعى مادام فى درجته المقبوله ويحدد دافعا ايجابيا وهو مطلوب لتحقيق الدافعية نحو الانجاز المثمر

ثم سألت الباحثة الطلاب الاعراض التى تظهر بسببه قلق الامتحان فقالت (ندى) ارتفاع نبضات القلب وسرعة التنفس وجفاف الحلق والشفتين ثم قالت (مها) برودة الاعصاب والام البطن والغثيان والدوار والحاجه الى التبول

ثم قالت (ريهام) فقدان الشهيه وثور بعض الافكار السليبيه والتوتر وقلة النوم والتفكير المستمر فى الامتحان ونتيجته وتوقعات الاسرة الزائده عليه والتى تنتظر الحصول على علامات مرتفعه وقالت (مرام) تراكم الماده التعليمية عليه نتيجة عدم متابعته لها وقالت (نور) عدم استعداد الطالب جيدا للامتحانات

وقامت الباحثة لتوضيح قلق الامتحان قائلة من اعراض قلق الامتحان علامات الخمول : يتضمن ازدياد ضغط الدم وسرعة ضربات القلب ، ضيق التنفس ، ازدياد العرق ، مشاكل هضميه ، اسهال

علامات حركية : تتضمن توتر فى وقفة وجلسة الجسم ، ارتعاش ، توتر او شد مزمن نتيجة لذلك يكون هناك الم فى الراس والظهر والرقبه والمعدة تغير فى الصوت تأتأه عند التحدث ، قلق ، تعب وعصبيه وهناك

اعراض مرضيه نفسيه ادراكيه :

تتضمن عدم الامان ، الشعور بالوهن والضعف ، الشعور بالتهديد والذعر يرتبط القلق بمظاهر متعدده منها

1- المظاهر الجسميه تشمل ظهور الام فى المعده واحمرار فى الوجه والاحساس بالصداع وسرعة ضربات القلب وزيادة العرق وصعوبة التنفس وصعوبة ابتلاع الطعام او الشراب

2- المظاهر الانفعاليه : تشمل الاحساس بالضيق والتبرم وسرعة الغضب وتكرار الاحلام المزعجه

3- المظاهر العقلية : تشمل العقلية بتوظيف العقل مثل صعوبة التركيز فى الدراسة واضطراب فى التفكير

- 4- المظاهر الاجتماعية تشمل الاحساس بالوحده والعزله واضطرابات العلاقه مع الوالدين وسوء الادراك الاجتماعى للاخرين
ثم سألت الباحثه الفرق بين الخوف والقلق
قالت نهى ان الخوف هو الرعب الناشئ من موضوع معروف بعينه اى ان الخوف سببه معروف
وقالت نيره ان القلق هو الانزعاج والتوتر الموجه غير معروف السبب اى غير معروف سببه الموضوعى
ثم علقت الباحثه عن الاثار الايجابية والسلبية عن اعراض القلق وقالت ان الاثار الايجابية للقلق
1- انه يدفع الفرد للنمو الشخصى والاجتماعى وتطوير شخصيته نحو كثير من الغايات الايجابيه
2- ويدفع الطالب ايضا نحو الانجاز المثمر
ثم علقت على الاثار السلبية وقالت
1- ان ارتفاع القلق عن الحد اللازم تمنع الفرد عن التفاعل السليم عن ادائه لوظائفه الاجتماعية والعقلية ولذلك يشعر الفرد بالتوتر والضيق
2- قلق الامتحان نموذج للانفعال غير الملائم الذى يمنع الانسان عن النمو ويصيبه بالتوتر وعدم الاستقرار بشكل لا يترك له طاقه لمواجهة المواقف الصعب هاو التفكير وحلها

المراجع

1. أحمد عبد اللطيف عباده ، قلق الاختبار فى موقف اختياري ضاغط وعلاقته بعادات الاستنكار والرضا عن الدراسة والتذكر والتحصيل الدراسى ، مجلة كلية التربية ، جامعة الامارات العربية المتحدة العدد الثام ، السنه السابعه ، ص 73 ، 1993
2. أحمد عبد الواحد : اثر قلق الاختبار فى التحصيل فى مادة الرياضيات ، مجلة كلية التربية ، عدن ص 104 ، 2003
3. أحمد عبد الخالق وامثال الحويله ، مدى فاعلية تمارينات الاسترخاء العضلى فى تخفيف القلق لدى طالبات الثانوى الكويتيات ، مجلة دراسات نفسية ، 2002 ، ص 73
4. أشرف احمد عبد القادر ، اسماعيل ابراهيم بدر : فعالية استراتيجيه دراسة للتغلب على قلق التحصيل لدى طلاب الجامعة ، مجلة الارشاد النفسى ، مركز الارشاد النفسى جامعة عين شمس ، 2001 ، ص 5
5. نجاه زكى : العلاقة بين قلق الامتحان والاساليب التى يستخدمها الافراد فى التعامل مع المعلومات وتخزينها ، مجلة الارشاد النفسى ، مركز الارشاد النفسى ، جامعة عين شمس ، 1996
6. Lassen& Braten : Compring college student Learning Styles in gen eral and advanced biology Classes 1991
7. Putwain D.w. Situated and Contextual and advanced biology Atlanta GA. Feb 12-16-Alabam 2009

8. Rothblum ,E : Affective ,cognitive and behavioral differences
procrastinators , Journal of Counseling Psychology , 2001
9. Rowand . R, Kennedy . A. Robert.k 1999 Cognitive Behavioral
modification of Hyperactivity – Impulsivity Journal of Educational
Psychology , 91, (2) 195.203 . 1999
10. آمال صادق وفؤاد أبو حطبه : علم النفس التربوي (ط4) القاهرة ، مكتبة
الانجلو المصرية 2001
11. حمدى شاكر محمود وحس أحمد علام ، دراسة شبيه تجريبية لمستويات قلق
الاختبار في علاقتها بكل من اسلوب المعالجة المعرفية للمعلومات الدراسية
والتحصيل الدراسى . مجلة العلوم التربوية ، ع6 ، كلية التربية بقنا جامعة أسيوط
1994
12. حمدى نزيه فعالية تدريبات التحصين ضد الضغط النفسى فى خفض
المشكلات بحث مقدم ضمن فعاليات الورشه العربية الثانية للعلوم النفسية دمشق 25
- 27 /4 1998
13. عثمان حسان : أثر مستوى القلق العام على دافع الانجاز لدى الطلاب
المتفوقين عقليا بمرحلة التعليم الثانوى مقارنة ارشادية نفس- مدرسية - رسالة
ماجستير جامعة الحاج لخضر الجزائر
14. عبد الله بناطه الصافى ، أشرف أحمد عبدالقادر : العوامل المرتبطة بعادات
الاستذكار لدى طلاب الجامعه " دراسة مقارنة بين المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا

مجلة كلية التربية (التربية وعلم النفس) ع 18 ، ج ، ص ص 143 - 176 ،
1994

15. Cassady , J. the influence of cognitive test anxiety across
the Learning. Testingcycle learningand Instion 2004 . 14, 569

16. عبد العزيز مهيوب الوحش :قلق الامتحان واثره على التحصيل الدراسى لدى
طلاب المرحلة الثانوية فى الجمهورية اليمنية ، رسالة الماجستير (غير منشورة)
الجامعة اليمنية 2007

17. عماد أحمد حسن على (2006) مدى فاعلية برنامج تدريب فى خفض
الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة واثره فى مهارات الاستنكار والتحصيل
والاكاديمى مجلة التربية باسيوط ، المجلد (22) العدد (1) 2006

18. Hem breeB : Correlate, Causes effect and treatment of
test anxiety Review of educational Research.58,47- 71 1988

19. Hong H.: Test anxiety , perceived test difficulty, and test
performance temporat patterns of theirffects learning and
Individool Differences . 11 (4) , 431 . (1999)

20. Loulou , D: Moking the A How to study for tests . Eric
clearning house on assessment and Ewaluation , Woshington ,
Dc (1995)

21. رياض نايل العاسى : فعالية الارشاد النفسى (السلوكى المعرفى - المتمركز على العميل ، والتحصين التدريجى بمصاحبة الاسترخاء ، التغذيةى الراجعى البيولوجيه) فى خفض قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الثانويه مؤتمر الارشاد النفسى - فى المؤسسات التعليمية كلية التربية بالرسناق - سلطنة عمان (2004)
22. عدلى سليمان " العمل مع الجماعات بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، مكتبة عين شمس 1992 ص 157
23. أمانى البيومى درويش : الاستخدام البرنامج فى خدمة الجماعة الاجتماعية ، جامعة حلوان 2008 ، 109