

## فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي في التخفيف من أعراض قلق الامتحان

لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

## Effectiveness of a cognitive behavioral therapy program on reducing anxiety symptoms among the third-year secondary

عبد الرحمان دمارجي<sup>1\*</sup>، بديعة واكلي-آيت مجبر<sup>2</sup><sup>1</sup> جامعة محمد لمين دباغين سطيف 2 (الجزائر)، وحدة بحث تنمية الموارد البشرية ab.damardji@univ-setif2.dz<sup>2</sup> جامعة محمد لمين دباغين سطيف 2 (الجزائر)، مخبر علم النفس المرضي و علم النفس العصبي

aitmedjber63dz@yahoo.fr

تاريخ الاستلام : 04/04/2023؛ تاريخ القبول : 27/12/2023

## ملخص :

هدفت الدراسة إلى معرفة فعالية البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي في خفض أعراض قلق الامتحان لدى تلميذات السنة الثالثة ثانوي، بثانوية فخار عبد الكريم بولاية المدية، خلال الموسم الدراسي 2021/2022. ولتحقيق هذا الهدف اعتمدت الدراسة على المنهج الشبه التجريبي للمجموعة الواحدة، بقياسين (قبلي، بعدي).

وذلك باستخدام مقياس قلق الامتحان لـ "سپيلبرغر"، والذي تم التأكد من خصائصه السيكمترية (الصدق والثبات)، حيث تم تطبيق البرنامج على عينة قوامها (14) تلميذة، تم اختيارهن بطريقة قصدية. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق القبلي والتطبيق البعدي في مستوى قلق الامتحان لصالح القياس البعدي، حيث انخفض مستوى قلق الامتحان، وهذا ما يؤكد فعالية البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي في تخفيف أعراض قلق الامتحان.

**الكلمات المفتاحية :** برنامج علاجي ؛ برنامج علاجي معرفي سلوكي ؛ قلق الامتحان ؛ تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

**Abstract :** The study aims to explore and find out the effectiveness of the cognitive behavioral therapy program on reducing anxiety symptoms among the third-year secondary students at Fakhar abdelkrim High School for girls (Medea), during the scholar year of 2021/2022.

In order to achieve this goal, the study used the semi-experimental method of one group, and 02 measurements (pretest- posttest).

Using anxiety test of "Speilberger", whose psychometric properties were verified (validity and reliability), and the cognitive behavioral therapy program, which was applied on a sample of (14) female students, who were selected in a purposive manner.

The study showed that there are statistically significant differences in the level of test anxiety, which confirms the effectiveness of the cognitive behavioral therapy program on reducing anxiety symptoms among the third-year secondary students.

**Keywords :** Therapy program ; Cognitive behavioral therapy program ; Anxiety exam ; third year secondary students.

\* المؤلف المراسل.

## 1- مقدمة/إشكالية

يواجه المتعلم خلال مساره الدراسي عدة تحديات من شأنها أن تجعله في حالة من التأهب والاستعداد، كالاختبارات الانتقالية، التي تكون حاجزاً يجب عليه اجتيازها للانتقال من طور إلى طور أعلى.

وتعد الاختبارات الوسيلة الوحيدة المعتمدة في تحديد وتقرير مصير التلاميذ، سواء بانتقالهم من صف إلى آخر، أو من مرحلة إلى أخرى، ولا زالت هذه الاختبارات تحظى بقدر كبير من الاهتمام خاصة لدى جميع من يعينهم الأمر من أساتذة وتلاميذ وأولياء أمور (محمود، 2014، ص2).

وعليه فإن الاختبارات هي جزء مهم من مسيرة التلميذ الدراسية حيث خلالها يقوم التلميذ بإجراء عدة امتحانات دورياً، وذلك بغرض استخدام نتائجها في تحديد مستويات إتقان المناهج، واتخاذ قرارات الانتقال والتخرج، كما يحتاج الأساتذة إلى بيانات الاختبارات للتقييم ومراقبة مدى تقدم التلميذ، ومع ذلك فإن العديد من التلاميذ يعانون في كل مرة يخوضون فيها امتحاناً من توتر وخوف وقلق قبل وأثناء وبعد الامتحان وتعرف هذه الوضعية النفسية بقلق الامتحان (عينة، 2021، ص 76).

ويتشكل قلق الامتحان بفعل الأفكار التي تتبادر لذهن المتعلم، كالأفكار حول الرسوب و الفشل، أفكار حول تخيب ظن الآخرين به، أفكار حول عدم كفاءته لاجتياز الامتحان أو أفكار أن البكالوريا هي مسألة حياة أو موت، ستتتهي حياته إن لم ينجح فيها، كل هذه الأفكار تولد مشاعر لدى المتعلم، كالخوف، التوتر، الشك و عدم الراحة، و تكون مصاحبة لأعراض جسدية، كالصداع، زيادة ضربات القلب، التعرق الزائد، آلام البطن، غثيان و غيرها من الأحاسيس التي تزعجه، مما قد يؤدي بالمتعلم إلى التوقف عن المراجعة، الغياب عن الامتحان أو الدروس.

ويعتبر قلق الامتحان مشكلة حقيقية تواجه الكثير من التلاميذ وتزداد نسبة انتشاره بين التلاميذ في مختلف المراحل التعليمية حيث أكدت دراسات كل من ديناتو (1995) Denato وهمبري (1997) Hembree أن قلق الامتحان ينمو طردياً بتقدم سنوات الدراسة (بديوي، 2018، ص731).

وقد أشارت إحصائيات غربية إلى أن نسبة الخوف من الاختبارات قد ازدادت في السنوات الأخيرة بشكل كبير، بينما تغيب المعطيات عن هذه الحالات في البلدان العربية.

إذ تشير إحصائيات مركز الإرشاد العلاجي النفسي، في "مانهايم" بألمانيا، إلى أنه في سبعينات القرن العشرين، بلغت نسبة الطلاب الباحثين عن المساعدة 1.49% بسبب قلق الإنجاز، و 2.27% بسبب القلق فيما يتعلق بمستقبلهم المهني، و 18% بسبب الخوف أو القلق الشديد من الامتحان، في حين أنه عام 1996 بلغت نسبة الباحثين عن النصيحة أكثر من 73% بسبب قلق الإنجاز، و 64% كانوا قلقين على مستقبلهم المهني و 5.54% قد راجعوا مركز الإرشاد بسبب مخاوف الامتحان. وعلى الرغم من الانتشار الواسع والعواقب الوخيمة التي يمكن لها أن تتجم عن الإهمال أو التأخر في معالجة المشاكل المتعلقة بقلق

الامتحان وقلق الإنجاز، لم تحظ تلك المشاكل بكثير من الاهتمام في البلدان العربية (عينة، 2021، ص6).

فالضغوط النفسية التي تقع على عاتق التلاميذ سواء كانت ضغوط مدرسية متمثلة في المناهج الدراسية ونظام الامتحانات، والتفاعل القائم بين التلاميذ والأساتذة، والحرص على عدم الفشل، وارتفاع مستوى طموح الفرد، كل هذه الضغوط تتجسد في قلق الامتحان (أبو خريص، 2007، ص17).

إن القلق الذي يشعر به التلميذ إزاء الامتحان هو انفعال مطلوب إذا كانت درجاته معتدلة، حيث يحفز التلميذ على مراجعة دروسه والاستعداد الجيد للامتحانات، إلا أنه قد يصبح مشكلة تستدعي تدخل المختصين إذ ارتفعت درجته، وذلك لما يولده من استجابات غير مرغوبة لدى التلميذ، كتشتت الانتباه ونسيان المعلومات وغيرها من الاستجابات التي تحد من قدرة التلميذ على الأداء الجيد في الامتحان، وبالتالي يكون مصيره الفشل في التحصيل (الشايب، 2013، ص 270).

وعليه فإن قلق الامتحان مشكلة سلوكية معرفية مرتبطة بالمتعلم خلال مساره الدراسي إذا ما نظرنا إلى نوع الأعراض التي تصاحبه (غزال، 2016، ص13).

وصنفناها إلى 3 مكونات والتي تمثل مكونات قلق الامتحان وهي: مكون معرفي، مكون انفعالي ومكون فيزيولوجي (قدوري، 2017، ص32).

من هنا نجد أن المتعلم بحاجة إلى أساليب من شأنها أن تخفف من أعراض قلق الامتحان التي يعاني منها، ومن خلال هذا تبرز أهمية البرامج العلاجية المعتمدة على تقنيات وفنيات وأطر نظرية لمساعدة المتعلم على تجاوز هذه الصعوبات، إذ أكدت عديد البحوث والدراسات على الدور الذي تلعبه الرعاية النفسية في الحد من المشكلات التي تعترض المسار التعليمي للطلاب على غرار دراسة أخرس (2020) والتي توصلت إلى فاعلية برنامج معرفي سلوكي مطبق على عينة من الطلاب في خفض قلق الاختبار لدى العينة التجريبية، وأكدت النتائج استمرارية فاعلية البرنامج في خفض قلق الاختبار، إلى ما بعد فترة المتابعة.

كما توصلت دراسة Selvaraja & Ganaprakasam (2020) إلى فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي مطبق على التلاميذ في خفض قلق الامتحان لديهم، ذات النتائج أكدتها دراسة بودالي (2019) والتي انتهت إلى فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في خفض درجة قلق الامتحان لدى أفراد المجموعة التجريبية لعينة من تلاميذ الصف الرابع متوسط. انطلاقاً مما سبق نطرح التساؤلات التالية:

- ما فاعلية البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي في التخفيف من أعراض قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات قلق الامتحان لدى عينة الدراسة بين القياس القبلي والبعدي؟  
فرضيات الدراسة :

- البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي فعال في التخفيف من أعراض قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات قلق الامتحان لدى عينة الدراسة بين القياس القبلي والبعدي.

### 1.1- تحديد مفاهيم الدراسة :

#### 1.1.1- قلق الامتحان :

حالة شعور الطالب بتوتر وعدم ارتياح نتيجة حصول اضطراب في الجوانب المعرفية والانفعالية، ويكون مصحوبا بأعراض فيزيولوجية ونفسية سيئة، وقد تظهر عليه أو يحس بها عند مواجهته لمواقف الامتحان أو تذكره لها أو استثارة خبراته للمواقف الاختيارية (عبدوني وصياد، 2013، ص248).  
أما إجرائياً: هو الدرجة التي تتحصل عليها التلميذة على مقياس قلق الامتحان لـ "سبيلبرغر" وتصنف الدرجات الكلية إلى ثلاثة مستويات للقلق:

- قلق منخفض: من 12 إلى 28 درجة.
- قلق معتدل: من 29 إلى 44 درجة.
- قلق مرتفع: من 45 إلى 60 درجة.

#### 2.1.1- البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي :

هو مجموعة من الإجراءات المحددة والمنظمة، التي تم تخطيطها على أسس ومبادئ العلاج المعرفي السلوكي، والذي يضم عددا من النشاطات والتمارين والواجبات المنزلية يتم تقديمها وشرحها للتلميذات، ويتم تطبيقها خلال الحصص وفي المنزل كواجبات.

#### 2 - الطريقة والأدوات :

#### 1.2- منهج الدراسة :

اعتمدنا في الدراسة الحالية على المنهج الشبه التجريبي لأنه المنهج الأنسب في اختبار فرضيات الدراسة، وباختيار مجموعة تجريبية واحدة، أين نقوم بتطبيق قياس قبلي (مقياس قلق الامتحان)، ثم تطبيق البرنامج، ثم قياس بعدي (مقياس قلق الامتحان).

#### 2.2- حدود الدراسة :

- الحدود الزمانية: تم إجراء الدراسة خلال مارس، أبريل وماي من سنة 2022.

- الحدود المكانية: طبقت الدراسة بعيادة السعادة للتكفل النفسي.

### 3.2- مجتمع وعينة الدراسة :

- مجتمع الدراسة:

تمثل مجتمع دراستنا في تلميذات السنة الثالثة ثانوي المتمدرسات بثانوية فخار عبد الكريم بالمدينة.

- عينة الدراسة:

تم اختيار العينة بطريقة قصدية، حيث تم تطبيق المقياس على 50 تلميذة بثانوية فخار عبد الكريم، وتم ترتيب درجات المقياس من الأكبر إلى الأصغر واختيار الـ 14 درجة الأولى التي تمثل أعلى درجات قلق الامتحان لدى التلميذات.

ولضمان تجانس أفراد العينة تع اعتماد مجموعة شروط وهي:

- أن تكون التلميذة في السنة الثالثة ثانوي، أي مقبلة على اجتياز شهادة البكالوريا.
- أن تكون درجة القلق لديها مرتفعة (تحقق هذا الشرط ما عدا تلميذة واحدة كان القلق لديها معتدل، قريب من المرتفع)
- أن توافق التلميذة على المشاركة في الجلسات العلاجية للتخفيف من قلق الامتحان.

#### الجدول (1) : "خصائص عينة الدراسة الأساسية"

خصائص العينة	الفئات	العدد	النسب المئوية
السن	17، 18	9	64%
	19، 20، 21	5	36%
الشعبة	تقني رياضي	1	7%
	علوم تجريبية	2	14%
	لغات أجنبية	5	36%
	آداب وفلسفة	6	43%
الجنس	أنثى	14	100%
	معيد/غير معيد	3	21%
	غير معيد	11	79%

يمثل الجدول رقم (05) التعريف بالعينة من حيث الثانوية التي تدرس فيها، الجنس، السن، الشعبة، إعادة السنة الثالثة ثانوي، تتمدرس كل التلميذات في ثانوية فخار عبد الكريم للبنات، حيث نرى أن أعمار العينة تتراوح بين (17) سنة و (21) سنة، متوسط سن العينة هو 18,28 سنة، أيضاً تحتوي العينة على (06) تلميذات شعبة أدب وفلسفة، (05) تلميذات شعبة لغات أجنبية، تلميذتين شعبة علوم تجريبية، وتلميذة تقني رياضي، كما تحتوي العينة على (03) معيدات للسنة الثالثة ثانوي.

### 4.2- أدوات الدراسة :

## - مقياس قلق الامتحان لـ "سبيلبرغر":

يتكون من 12 فقرة، ضمن ثلاث أبعاد رئيسية لقلق الامتحان وهي: 4 بنود للأعراض الجسدية، 4 بنود للأعراض النفسية، 4 بنود تعبر عن الأحاسيس والمشاعر المتعلقة بالامتحان.

## الخصائص السيكومترية لمقياس قلق الامتحان:

الصدق من خلال التجانس الداخلي للبنود (ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للمقياس):

## الجدول (2) : "صدق الاتساق الداخلي للمقياس"

رقم البند	قيمة الارتباط	قيمة معامل التحديد	رقم البند	قيمة الارتباط	قيمة معامل التحديد
1	,503**	,253	7	,571**	,326
2	,595**	,354	8	,501**	,251
3	,645**	,416	9	,501**	,251
4	,771**	,594	10	,508**	,258
5	,666**	,443	11	,497**	,247
6	,614**	,376	12	,593**	,351

\* دال عند 0.05

\*\* دال عند 0.01

يظهر من الجدول أعلاه أنه يوجد ارتباط داخلي للعبارات مع الدرجة الكلية لمقياس قلق الامتحان حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين: 0.497 و 0.771 وهي قيم جميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 وبالرجوع لمعاملات التحديد التي تكشف عن قدرة البند على تفسير الدرجة الكلية للمقياس نجدها تتراوح بين: 0.247 و 0.594 أي أن كل بند من بنود المقياس له القدرة على تفسير على الأقل ما نسبته 24 % من التباين في الدرجة الكلية وقد تصل القدرة التفسيرية لأكثر من 59 % وهذا ما يعكس تمتع المقياس المعتمد في هذه الدراسة بصدق اتساق داخلي قوي يجعلنا نطمئن لنتائجه لاحقاً.

**الصدق التلازمي (الصدق المحكي):** تم تقدير صدق مقياس قلق الامتحان عن طريق الصدق التلازمي وذلك من خلال حساب قيمة الارتباط بين درجات أفراد العينة على المقياس الحالي ودرجاتهم على مقياس القلق حالة لـ: (سبيلبرغر) لقياس ذات المشكلة، والجدول الموالي يوضح قيمة الارتباط.

## الجدول (3) : "قيمة الارتباط بين درجات المقياس الحالي ودرجات مقياس سبيلبرغر"

المقياس	حجم العينة	قيمة الارتباط	مستوى الدلالة
مقياس قلق الامتحان الحالي	60	0.659	0.01

## مقياس القلق حالة لـ سبيلبرغر

كشفت النتائج المدرجة في الجدول رقم (03) عن وجود علاقة ارتباطية بين درجات أفراد العينة على المقياسين، حيث قدرت قيمة الارتباط بين درجات العينة على المقياسين (0.659)، وهي قيمة دالة

إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.01$ )، ما يوحي بأن مقياس قلق الامتحان المعتمد في هذا البحث يتميز بصدق تلازمي مقبول يسمح بالاطمئنان إلى نتائجه لاحقاً.  
الثبات من خلال "ألفا كرونباخ":

تم حساب معامل ألفا- كرونباخ (Alpha-Gronbach) لبيانات 60 تلميذاً من تلاميذ الثالثة ثانوي على مقياس قلق الامتحان، والجدول الموالي يوضح قيمة الثبات:

الجدول (4) : "قيمة معامل الثبات ألفا-كرونباخ لمقياس قلق الامتحان"

الأبعاد	عدد العبارات	عدد أفراد العينة	معامل ألفا كرونباخ
قلق الامتحان	12	60	0.946

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة معامل التناسق (ألفا-كرونباخ) لمقياس قلق الامتحان قدرت بـ: (0.946)، وهي قيمة جد مقبولة من التناسق، حيث نلاحظ أن كل القيم موجبة وأن هناك انسجام وترابط بين عبارات هذا المقياس يقترب من الارتباط التام، ما يؤكد أن المقياس المتبنى في البحث الحالي على درجة عالية من الثبات يجعلنا نطمئن لنتائجه لاحقاً.

#### طريقة التصحيح:

احتوى المقياس على سلم مرقم من الرقم 1 إلى الرقم 5، حيث أنه كلما صعداً في الرقم زادت الشدة. البدائل تصحح حسب نفس الأرقام.

#### - البرنامج العلاجي:

التعريف بالبرنامج: هو البرنامج الذي صممه الباحث حسب خصائص المرحلة العمرية لعينة الدراسة، معتمداً في ذلك على الأساليب العلاجية المعرفية السلوكية، لأنها أكثر ملاءمة مع المتغير التابع لهذه الدراسة (قلق الامتحان).

اعتمد الباحث في بناء هذا البرنامج على تقنيات معرفية، وتقنيات انفعالية، وأخرى سلوكية، من الموجة الثانية والثالثة للعلاج المعرفي السلوكي، والتي تمثلت في:

- العلاج المعرفي لـ "بيك".
- الاسترخاء (التنفس العميق، الاسترخاء العضلي، الاسترخاء العقلي).
- اليقظة الذهنية.

إضافة إلى تقنيات وأدوات أخرى نذكر منها:

التفريغ الانفعالي، التنقيف النفسي، المحاضرة، المناقشة والحوار، التخيل، لعب الدور، الواجب المنزلي.

كما قام الباحث بتوزيع هذه التقنيات على 6 حصص جماعية، بتواتر جلسة واحدة في الأسبوع، مدة كل جلسة 120 دقيقة.

الوسائل المستخدمة:

- قاعة كبيرة تحتوي على كراسي وسبورة، جهاز كمبيوتر وجهاز عرض "Data Show".
- أوراق عمل خاصة بالعلاج المعرفي السلوكي.

ثم قام الباحث بعرض البرنامج على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص (4 أساتذة جامعيين في علم النفس العيادي) وذلك من أجل تقويم وتعديل البرنامج، من حيث:

- مدى وضوح الأهداف من حيث الصياغة اللغوية.
  - مدى ملاءمة التقنيات لأعراض قلق الامتحان.
  - مدى ملاءمة عدد الحصص.
  - مدى ملاءمة مدة الحصة.
- وبعد تقديم بعض الاقتراحات والتعديلات تمت الموافقة على البرنامج.

**محتوى البرنامج:**

**الجدول (5) : يبين تفاصيل البرنامج العلاجي المقترح.**

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	تقنيات الجلسة	مدة الجلسة
1	بناء العلاقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التعرف على المشاركات بالمجموعة (14) وبناء علاقة بين بعضهم البعض والباحثة.</li> <li>• التشاور على توقيت ومكان يناسب الجميع، مع شرح عدد الجلسات في البرنامج ومدة كل واحدة.</li> <li>• التأكيد على ضرورة التزام المشاركات بالجلسات كلها، وذلك لفائدتهن الشخصية وأيضا لضمان السير الحسن للبرنامج.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• لعبة حلقة</li> <li>• الصراحة</li> <li>• الحوار</li> <li>• المحاضرة</li> </ul>	75 دقيقة

75	التفريغ الانفعالي	• التعرف على قلق الامتحان وأعراضه النفسية والجسدية	2	تفريغ انفعالي، تثقيف نفسي وتصحيح مفاهيم
75	التثقيف النفسي المحاضرة النقاش المفتوح الواجب المنزلي	• التعرف على مصادر القلق • التعرف على الأفكار المرتبطة بقلق الامتحان. • تصحيح بعض لمفاهيم المتعلقة بقلق الامتحان.		
75	تسجيل الأفكار مناقشة الأفكار تفريغ انفعالي تثقيف نفسي المحاضرة المناقشة التنفس البطني الاسترخاء العضلي الواجب منزلي	• التعرف على الأفكار الأوتوماتيكية السلبية المتعلقة بالموقف الامتحاني. • مناقشة الأفكار المشتركة بينهم، وإيجاد أفكار بديلة لها. • اكتساب مهارة التنفس البطني الصحيح. • اكتساب مهارة الاسترخاء. • تطبيق تقنية الاسترخاء.	3	تحديد وتعديل الانحرافات المعرفية/ الاسترخاء
75	تثقيف نفسي المحاضرة التنفس البطني اليقظة الذهنية النقاش والحوار الجماعي الواجب المنزلي	• مناقشة الواجب المنزلي ومدى تطبيقه. • التعرف على تقنية اليقظة الذهنية، فوائدها ومتى يمكننا استعمالها. • التدريب على التقنية، وتطبيقها • تصحيح مفاهيم حول الفرق بين التأمل واليقظة الذهنية. • اكتشاف عادات الدراسة المحببة لديهن وكيف يراجعن للامتحانات وكيف يتصرفن في الموقف الامتحاني، وما هي	4	اليقظة الذهنية

الصعوبات التي تواجهها  
في المراجعة وأثناء الإجابة.

75	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تثقيف نفسي</li> <li>• المحاضرة</li> <li>• لعب الدور</li> <li>• التخيل</li> <li>• النقاش والحوار</li> <li>• الجماعي</li> <li>• اليقظة الذهنية</li> <li>• واجب منزلي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مناقشة الواجب المنزلي ومدى تطبيقه.</li> <li>• مناقشة الأفكار الأوتوماتيكية المشتركة.</li> <li>• التعرف على مهارات المراجعة</li> <li>• التعرف على مهارات الإجابة في الامتحان.</li> <li>• التعرف على مهارة إدارة الوقت قبل وأثناء الامتحان.</li> <li>• التدريب على المهارات.</li> <li>• القيام بتطبيق اليقظة الذهنية.</li> </ul>	<p>5</p> <p>التدريب على المهارات</p>
75	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تثقيف نفسي</li> <li>• لعب الدور</li> <li>• التخيل</li> <li>• النقاش والحوار</li> <li>• الجماعي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مناقشة الواجب المنزلي ومدى تطبيقه.</li> <li>• التعرف على الصعوبات التي تم مواجهتها.</li> <li>• التدريب على حل موضوع بكالوريا.</li> <li>• تطبيق مهارة إدارة الوقت.</li> <li>• تطبيق طرق الإجابة الفعالة.</li> <li>• القياس البعدي.</li> <li>• اختتام البرنامج.</li> </ul>	<p>6</p> <p>الاستعداد للامتحان والقياس البعدي والختام</p>

5.2 - الأساليب الإحصائية :

بناءً على طبيعة الدراسة وأهدافها، سيتم الاعتماد على برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وفق الأساليب الإحصائية التالية:

1. معامل الارتباط "بيرسون" لحساب صدق مقياس قلق الامتحان.
2. "Alpha de Cronbach" "ألفا كرونباخ" لحساب ثبات مقياس قلق الامتحان.
3. النسب المئوية، لحساب نسبة التلميذات المئوية اللواتي تحصلن على درجة قلق امتحان مرتفعة، وكذا باقي الدرجات.
4. المتوسط الحسابي، لحساب متوسط الدرجات الكلية للتلميذات على مقياس قلق الامتحان، قبل وبعد تطبيق البرنامج.
5. الانحراف المعياري، لحساب مدى انحراف القيم عن متوسطها الحسابي.
6. اختبار Kolmogorov-Smirnov واختبار Shapiro-Wilk لتحديد طبيعة توزيع البيانات (اعتدالية التوزيع).
7. اختبار "T test" للفروق، لقياس الفروق بين التطبيق القبلي والتطبيق البعدي في مستوى قلق الامتحان.

### 3- النتائج ومناقشتها:

#### 1.3- عرض و تحليل نتائج الدراسة :

تحديد طبيعة توزيع البيانات:

1. انطلاقاً من التأكد من طبيعة توزيع بيانات البحث، لتحديد الأساليب الإحصائية الأنسب للتعامل مع هذه البيانات في تحليل النتائج: (بارامترية/لا بارامترية)، تم تطبيق اختباري Shapiro-Wilk و Kolmogorov-Smirnov، وتمثلت النتائج كما هي موضحة في الجدول الموالي:

الجدول (6) : تحديد مدى اعتدالية توزيع بيانات البحث

المتغير	القياس	Kolmogorov-Smirnov	مستوى الدلالة	Shapiro-Wilk	مستوى الدلالة
قلق القبلي	0.185	0.200	0.927	0.273	
الامتحان البعدي	0.153	0.200	0.944	0.475	

يتضح من خلال كل من اختباري: Kolmogorov-Smirnov و Shapiro-Wilk الخاصين باختبار مدى اعتدالية توزيع البيانات، أن بيانات المتغير تتوزع توزيعاً طبيعياً، حيث جاءت القيم غير دالة إحصائياً، وهو ما يسمح بتطبيق الأساليب الإحصائية البارامترية. نصت الفرضية الإحصائية على:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق القبلي والتطبيق البعدي في مستوى قلق الامتحان.

بعد التحقق من اعتدالية التوزيع من خلال اختبار "سميرنوف"، تبين أن البيانات تخضع لتوزيع طبيعي معتدل وبالتالي يمكن استخدام اختبار "ت"، وجاءت النتائج كالتالي:

**الجدول (6) : "نتائج اختبارات للفروق بين التطبيق القبلي والتطبيق البعدي في درجات قلق الامتحان"**

التطبيق	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة ت	مستوى الدلالة
القبلي	14	51,43	5,585	26	7,792	0.01
البعدي	14	29,64	8,846			

من هذا الجدول يتبين أن المتوسط الحسابي لقلق الامتحان الخاص بالمشاركات (14) قبل تطبيق البرنامج للتخفيف من أعراض قلق الامتحان يبلغ 51.43 ويدل على مستوى شديد من قلق الامتحان في حين انخفض بعد تطبيق الامتحان إلى 29.64 وهو مستوى مرتفع نسبياً. بعد إخضاع هذه المتوسطات إلى اختبارات تبين أن القيمة ت تساوي 7.79 وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 وهذا معناه أن هذه الفروق التي نشاهدها لا تعود إلى الصدفة بل تعود إلى أثر البرنامج في تخفيض قلق الامتحان من مرتفع إلى منخفض، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق القبلي والتطبيق البعدي في مستوى قلق الامتحان عند التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا.

**الجدول (7) : "الجدول التكراري للنتائج حسب مستويات قلق الامتحان قبل تطبيق البرنامج"**

التطبيق القبلي				التطبيق البعدي			
مستوى	العدد	النسبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى	العدد	النسبة
منخفض (-12) (28)	00	00,00 %	51,43	5,58	منخفض (12-28)	02	14,28 %
معتدل (-29) (44)	01	07,14 %	29,64	8,846	معتدل (29-44)	10	71,43 %
مرتفع (-45) (60)	13	92,86 %			مرتفع (45-60)	02	14,28 %
المجموع	14	100 %			المجموع	14	100 %

%

**القيمة ت (7.79) وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.01 على وجود فروق بين التطبيقين**

يتضح من الجدول أن المتوسط الحسابي لمجموع المشاركات في هذه الدراسة قبل تطبيق البرنامج يقدر بـ 51.43 وهي قيمة تدل على مستوى مرتفع من قلق الامتحان، مع انحراف معياري يبلغ 5.58 من مدى 60 درجة، هذا معناه أن القيم لا تتحرف كثيراً عن متوسطها الحسابي، أي أن مستوى قلق الامتحان فعلاً مرتفع قبل تطبيق البرنامج.

إذا عدنا إلى مؤشر النسب المئوية، سنلاحظ أن 92.86 % من الحالات لديها قلق امتحان مرتفع والنسبة المتبقية 07.14 % لديها قلق امتحان معتدل، في حين لا تسجل أي حالة مستوى منخفض من قلق الامتحان.

بعد تطبيق البرنامج نلاحظ أن المتوسط الحسابي ككل انخفض إلى 29.64 وبالمقابل انخفضت نسبة 92.86 % من الذين كانوا يعانون من قلق مرتفع إلى نسبة 14.28 % كما سجل نسبة 14.28 % أخرى انتقلت إلى فئة القلق المنخفض.

لنتمكن من معرفة هل هذه الفروق التي نشاهدها على مستوى الإحصاء الوصفي دالة أو تعود إلى الصدفة، لجأنا إلى الإحصاء الاستدلالي، وأخضعنا هذه النتائج إلى اختبارات وتبين أن القيمة ت تقدر بـ 7.79 وهي قيمة دالة إحصائياً على وجود فروق بين التطبيق القبلي والتطبيق البعدي، وهذا معناه أن البرنامج هو الذي خفض من قلق الامتحان عند أفراد العينة مع احتمال خطأ وارد بنسبة 1%.

**2.3- تفسير ومناقشة نتائج الدراسة :**

إن تحقق الفرضية التي تنص بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق القبلي والتطبيق البعدي في مستوى قلق الامتحان، و التحسن الملاحظ في متوسط درجات قلق الامتحان، ما هي إلا دليل على فعالية البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي في التخفيف من أعراض قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، و أن البرنامج ساعد في التقليل أو الخفض من المشكل الذي يعانون منه، حيث يمكن أن نقول أن تقنية التثقيف النفسي من خلال تعريفهن بطبيعة أعراض قلق الامتحان، و تفسيرها، و تعريفهن على مخطط العلاج المعرفي السلوكي (موقف- فكرة- شعور- سلوك)، و تفسيره للأعراض، قد ساهمت في التخفيف منها، وكذاً التقنيات المعرفية التي ساهمت في مساعدة التلميذات على اكتشاف الأفكار الآلية المتعلقة بالامتحان، و تغييرها إلى أفكار أكثر منطقية و عقلانية، و جعل التلميذات أكثر وعياً بالأعراض و المشكلة وأكثر فهماً لها مما يؤدي إلى دحض الغموض و التخفيف من المعاناة التي يسببها عدم معرفة الشخص بما يحصل له أثناء المواقف و سببه، أيضاً المحاضرات، المناقشات، و الأنشطة كان لها دور كبير في تدريب التلميذات على التعامل مع القلق في المواقف قبل وأثناء الامتحان، عبر تعليمهن الجانب المهاري فيما يتعلق بإدارة الوقت قبل و أثناء الامتحان و مهارات المراجعة، وما يتناسب مع كل تلميذة،

ذلك لكي نصل إلى أنّ معرفة الطريقة الأنسب ستزيد من فعالية المذاكرة، لأن تبني طرق لا تتاسبهن للدراسة يجعل منها أمراً صعباً و مرهقاً يدفعهن إلى الإحساس بعدم الكفاءة و بالتالي تجنب الدراسة.

أما عن الجانب الانفعالي، فكان مكملاً للجزء المعرفي أين استعان البرنامج بتقنيتين: الأولى وهي الاسترخاء العضلي لـ "جاكوبسون"، والثانية هي اليقظة الذهنية، التي تنتمي إلى الموجة الثالثة من العلاج المعرفي السلوكي، حيث تدرّب التلميذات عليهما للتخفيف من الأعراض الانفعالية والجسدية، واكتساب القدرة على التواجد في اللحظة الحالية دون التفكير في الماضي أو المستقبل مما يجعلهن أكثر هدوءاً واتزاناً جسدياً ونفسياً. ويمكن القول حسب النتائج أن التقنيات والفنيات، عدد وزمن الجلسات، مدة تطبيق البرنامج واستخدام الأسلوب الجماعي كانت كلها عوامل ساهمت في نجاح البرنامج.

هذه النتائج التي توصل إليها الباحث تتفق مع دراسة أخرس (2020) التي أكدت فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض قلق الاختبار لدى طلاب جامعة الجوف بالمملكة العربية السعودية، ودراسة Selvaraja & Ganaprakasam (2020) التي أكدت فاعلية العلاج المعرفي السلوكي الجماعي لخفض قلق الامتحان لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

وتتفق أيضاً هذه النتيجة مع دراسة بودالي (2019) التي توصلت إلى فاعلية برنامج علاجي سلوكي معرفي في خفض درجة قلق الامتحان لدى عينة من تلاميذ السنة الرابعة متوسط، ودراسة بديوي (2018) التي أكدت فاعلية برنامج ارشادي سلوكي معرفي في خفض قلق الامتحان لدى طالبات كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة البصرة.

هذا التوافق شمل أيضاً دراسات أخرى، كدراسة أبو حسونة (2015) التي بينت أثر برنامج تدريبي (معرفي-سلوكي) في خفض مستوى قلق الاختبار لدى طلبة جامعة إربد الأهلية، ودراسة بكر (2014) التي أشارت إلى فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض قلق الاختبار وأثره في تحسين بعض مهارات الاستدكار والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة بأسبوط، أيضاً دراسة عبدوني وصياد (2013) برنامج ارشادي لخفض قلق الامتحان وتعديل خصائص نمط سلوك (أ) لدى عينة من طلبة البكالوريا.

ومن الدراسات أيضاً التي توصلت إلى نفس النتائج مع الدراسة الحالية، دراسة أبوغالي (2011) التي توصلت إلى فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض قلق الامتحان لدى عينة من طالبات الثانوية العامة بمحافظة رفح، ودراسة عطا الله (2010)، فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في تنمية بعض مهارات إدارة قلق الامتحان لدى عينة من طلاب الجامعة، وأخيراً دراسة سايجي (2004) التي أكدت فاعلية البرنامج الإرشادي لخفض قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

وهذا ما يدعم ويؤكد نتائج دراستنا.

## 4-الخلاصة

بعد اطلاعنا على كل من دراسة أخرس (2020)، دراسة Selvaraja & Ganaprakasam (2020)، دراسة بودالي (2019)، دراسة بديوي (2018)، دراسة أبو حسونة (2015)، دراسة بكر (2014)، دراسة عبدوني وصياد (2013)، دراسة أبوغالي (2011)، عطا الله (2010)، ودراسة سايجي (2004)، والتي قامت بدراسة فعالية برامج علاجية وإرشادية معرفية سلوكية في خفض أعراض قلق الامتحان، وكانت جميعها فعالة.

قمنا بإجراء الدراسة الحالية والتي تمثلت في "فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي في التخفيف من أعراض قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي" بثانوية فخار عبد الكريم بولاية المدية، خلال الموسم الدراسي 2021 / 2022. بالاعتماد على المنهج التجريبي، على عينة قوامها (14) تلميذة، وضعت في مجموعة واحدة، بعد اختيارهن قصداً حسب درجاتهن في مقياس قلق الامتحان، والذي تم التأكد من خصائصه السيكومترية (الصدق والثبات)، كما تم تصميم برنامج علاجي معرفي سلوكي بهدف تخفيف أعراض قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق القبلي والتطبيق البعدي في مستوى قلق الامتحان. وهو ما يؤكد فعالية البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي في التخفيف من أعراض قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

وفي نهاية رحلتنا البحثية، التي عالجت موضوع فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي في التخفيف من أعراض قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، بثانوية فخار عبد الكريم بولاية المدية، خلال الموسم الدراسي 2021 / 2022، بهدف معرفة فعالية البرنامج العلاجي المذكور في خفض أعراض قلق الامتحان لدى العينة.

انطلاقاً من ملاحظتنا أن التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا يكونون في وضعية يشوبها التوتر و القلق من هذا الامتحان و من الفشل فيه، مما قد يؤثر ذلك بشكل سلبي على أدائهم، قررنا تسليط الضوء عبر هذا البحث على هذه الظاهرة و حيثياتها لمعرفة الأعراض النفسية و الجسدية الناجمة عن قلق الامتحان، ثم بناء برنامج بالاعتماد على الأسس النظرية المعرفية السلوكية و الاطلاع على الدراسات السابقة لمساعدة التلاميذ على تخفيف أعراض قلق الامتحان لديهم و كذا القيام بأداء أفضل في الامتحان، و هذا ما حققناه بناءً على النتائج المتحصل عليها التي تنص على أن البرنامج فعال في خفض أعراض قلق الامتحان، لوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي.

لم يكن البحث بالأمر اليسير فقد مررنا بعدة صعوبات، كصعوبة الوصول إلى العينة، وعدم وجود إحصائيات وطنية تبيّن انتشار قلق الامتحان في المؤسسات التعليمية بأطوارها الثلاث، ولكن مع ذلك بذلنا

كل جهودنا لتخطي كل عقبة واجهناها لكي لا تؤثر على سير البرنامج، عبر إيجاد طرق بديلة دوماً لحلها.

وبهذا نكون قد وصلنا إلى آخر محطة من هذه الرحلة البحثية التي نأمل أن نكون قد وفقنا في طرحها، على أمل أن تكون ذات إفادة لكل من يطلع عليها مستقبلاً، وتكون باباً لأبحاث أخرى.

ومن هنا نقترح ما يلي:

- إجراء إحصاء شامل داخل المؤسسات التعليمية في كل ربوع الوطن وذلك لمعرفة المشكلات التي يعاني منها التلاميذ وعلى رأسها قلق الامتحان.
- إنشاء منصة وطنية إلكترونية للتواصل مع التلاميذ، يتم عبرها نشر المقاييس والاختبارات النفسية الملائمة للأطوار التعليمية الثلاث، تسمح للتلاميذ بالإجابة عنها بشكل أسهل، والوصول إلى الأخصائيين بشكل أسهل أيضاً.
- إدراج حصة كل أسبوع أو كل أسبوعين في البرنامج الدراسي السنوي لتطبيق مثل هذه البرامج خلال السنة كلها وذلك لتحضيرهم وتنقيفهم نفسياً.
- خلق قاعة مخصصة ومجهزة لتطبيق البرامج العلاجية داخل المؤسسات التعليمية.
- القيام بحصص دورية للتلاميذ حول التحضير لامتحانات، من المراجعة، تنظيم الوقت وطرق المذاكرة إلى طرق الإجابة الفعالة.
- توظيف أخصائيين نفسانيين في المؤسسات التعليمية.
- تكوين الأخصائيين النفسانيين في العلاجات النفسية، وبالخصوص في العلاج المعرفي السلوكي.
- تنظيم ملتقيات وطنية ودولية حول مشكلة قلق الامتحان وطرق علاجها.

قائمة المراجع:

الرسائل الجامعية:

- 01- أبو خريص، رضوان علي محمد، (2007). "علاقة قلق الامتحان باضطرابات النوم والصراع النفسي لدى طلبة المرحلة الجامعية". دراسة مكملة لمتطلبات الحصول على الماجستير، كلية الدراسات العليا. جامعة أم درمان الإسلامية. السودان.
- 02- بكر، نيفين عبد الرحمان محمد السيد. (2014). "فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض قلق الاختبار وأثره في تحسين بعض مهارات الاستنكار والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة بأسبوط". رسالة منشورة لنيل شهادة دكتوراه في علم النفس التعليمي. كلية التربية. جامعة أسبوط. مصر.

- 03- سايجي، سليمة. (2004). "فاعلية برنامج إرشادية لخفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي". رسالة ماجستير في علم النفس المدرسي. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة ورقلة. الجزائر.
- 04- عطا الله، مصطفى خليل محمود. (2010). "فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في تنمية بعض مهارات إدارة قلق الامتحان لدى عينة من طلاب الجامعة". رسالة ماجستير في التربية تخصص صحة نفسية. كلية التربية، جامعة المنيا. مصر.
- 05- عينة، فتيحة ناريمان. (2021). "فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية كوبازا لتنمية الصلابة النفسية وخفض قلق الامتحان لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي". رسالة مكملة لنيل شهادة دكتوراه ل م د في علم النفس المدرسي. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة زيان عاشور. الجلفة، الجزائر.
- 06- غزال، نعيمة. (2016). "أثر تقنية العصف الذهني في خفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ الثالثة ثانوي". رسالة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه في علم النفس التربوي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة قاصدي مرباح. ورقلة، الجزائر.
- 07- قدوري، خليفة. (2017). "قلق الامتحان وعلاقته بفاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي لولاية الوادي، دراسة ميدانية ببعض ثانويات ولاية الوادي". رسالة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه في علم النفس التربوي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة قاصدي مرباح. ورقلة، الجزائر.

#### المقالات:

- 01- أبو حسونة، نشأت محمود. (2015). "أثر برنامج تدريبي (معرفي-سلوكي) في خفض مستوى قلق الاختبار لدى طلبة جامعة إربد الأهلية". مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية. 23 (01): 158-182.
- 02- أبو غالي، عطاق محمود. (2011). "فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض قلق الامتحان لدى عينة من طالبات الثانوية العامة بمحافظة رفح". مجلة العلوم التربوية والنفسية. 12 (03): 50-78.
- 03- أخرس، نائل محمد عبد الرحمان. (2020). "فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض قلق الاختبار لدى طلاب جامعة الجوف". مجلة الخلدونية للعلوم الإنسانية والاجتماعية. 12 (01): 123-142.
- 04- الشايب، محمد الساسي. (2013). "التوجيه المدرسي وعلاقته بقلق الامتحان لدى تلاميذ المرحلة الثانوية". مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. (11): 269-283.

- 05- بديوي، حياوي زينب (2018). "فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض قلق الامتحان لدى طالبات كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة البصرة"، *مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية*. جامعة بابل. (38): 731-757.
- 06- بودالي، أمينة. (2019). "فاعلية برنامج سلوكي معرفي في خفض درجة قلق الامتحان لدى عينة من تلاميذ السنة الرابعة متوسط". *مجلة دراسات نفسية*. 10 (16): 29-46.
- 07- عبدوني، عبد الحميد. صياد، نعيمة. (2013). "برنامج إرشادي لخفض قلق الامتحان وتعديل خصائص نمط سلوك (أ) لدى عينة من طلبة البكالوريا". *مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية*. 05 (10): 245-259.
- 08- محمود، إنتصار حكيم. (2014). "قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة المتوسطة". *مجلة نسق*. الجامعة المستنصرية-كلية التربية. (03): 01-32.
- المراجع الأجنبية:

01- Chales G anaprakasam , Tingaran Selvaraja. (2020) . Cognitive behavioural group therapy on test anxiety among primary school student . malysian journal of social sciences and humanities (MJSSH) , volum 05, issue 06, page61-67.