

**فعالية برنامج إرشادي قائم على تنظيم الذات لخفض قلق
الامتحانات لدى طلاب المرحلة الثانوية**

إعداد

أ.د/ صبحي عبد الفتاح الكفوري	د/ عزة عبد الرحمن حسن
أستاذ الصحة النفسية المتفرغ	أستاذ الصحة النفسية المتفرغ
كلية التربية – جامعة كفر الشيخ	كلية التربية – جامعة كفر الشيخ

أ/ داليا بدير عبد الحليم محمود
باحثة ماجستير بقسم الصحة النفسية
كلية التربية – جامعة كفر الشيخ

فعالية برنامج إرشادي قائم على تنظيم الذات لخفض قلق

الامتحانات لدى طلاب المرحلة الثانوية

إعداد / داليا بدير عبد الحليم محمود

المستخلص:-

هدف البحث إلي الكشف عن فعالية برنامج إرشادي قائم علي تنظيم الذات لخفض قلق الامتحانات لدي طلاب المرحلة الثانوية، وتم إجراء الدراسة على عينة قوامها (٤٠) طالبا وطالبة مثلت جميع أفراد المجتمع الأصلي من طلاب الصف الثاني الثانوي بمدرسة شهيد السلام الثانوية (بنين) وقد تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٥.٥ - ١٦.٢) بمتوسط قدره (١٥.٨)، بانحراف معياري قدره (٠.٩١±)، وبتطبيق البرنامج الإرشادي (إعداد / الباحثة) ، أسفرت النتائج عن فعالية البرنامج الإرشادي القائم علي تنظيم الذات في خفض قلق الامتحانات لدي طلاب المرحلة الثانوية واستمرار فعاليته لما بعد فترة المتابعة .

الكلمات المفتاحية : برنامج إرشادي - تنظيم الذات - قلق الامتحانات .

Abstract

The research aimed to uncover the effectiveness of a self-regulated guidance program to reduce exam anxiety among high school students. The study was conducted on a sample of (40) male and female students who represented the entire original population of second-year high school students at Shahid Al-Salam Secondary School (Boys). Their ages ranged between (15.5-16.2) with an average of (15.8) and a standard deviation of (0.91±). By applying the guidance program (prepared by the researcher), the results showed the effectiveness of the self-regulated guidance program in reducing exam anxiety among high school students, and its effectiveness continued beyond the follow-up period.

Key words: Counseling Program - Self-Organization - Exam Anxiety.

مقدمة:

يعد قلق الامتحانات من المتغيرات التي تؤثر سلباً في تحصيل الطلبة ودافعيتهم. ولا بد للطلاب من التعرض لمواقف تقويمية تحدد من خلال نتائجها قرارات مهمة في حياتهم ومستقبلهم المهني كالاتحاق بالجامعة، واختيار التخصص. وتؤدي الامتحانات دوراً مهماً في حياة الطالب، وهي أحد أساليب التقويم الضرورية إلا أنه قد يرتبط بها مما يجعل منها مشكلة مخيفة ومقلقة. ويتخذ قلق الامتحان أهمية خاص لارتباطه الشديد بتحديد مصير الطالب ومستقبله الدراسي والعلمي ومكانته في المجتمع ، ولذلك فهو يعد مشكلة حقيقية لكثير من الطلاب واسرهم ايضاً ، بل بالنسبة للمجتمع مما حدا بكثير من المتخصصين في هذا المجال الاهتمام بدراسة قلق الامتحانات (زهران ، ٢٠٠٠).

ويُعد التنظيم الذاتي الأكاديمي من المواضيع المحورية للدراسة في علم النفس العام، وتحديدًا في علم النفس التربوي، فهو عبارة عن بناء يضم العديد من الكفاءات: التوجيه الذاتي، والقدرة على التكيف، والإدارة الذاتية، وحل المشكلات، والتفكير النقدي. ويعتبر التنظيم الذاتي عملية يقوم فيها الفرد بدور نشط في بناء مصيره (تتطلب الإرادة والمهارات) من خلال تنشيط ورصد سلوك الفرد، والانفعالات، والدوافع، والاستراتيجيات المعرفية وما وراء المعرفية والمصادر الخارجية، التي يسعى الفرد من خلالها للوصول إلى أهدافه المرجوة (Limon, 2004; Pintrich, 2004, 159).

مشكلة البحث: تتمثل مشكلة البحث في الإجابة علي الأسئلة التالية:-

- ما فاعلية برنامج ارشادي قائم علي تنظيم الذات لخفض قلق الامتحانات لدي طلاب الثانوية العامة؟
- ما استمرارية فعالية برنامج ارشادي قائم علي تنظيم الذات لخفض قلق الامتحانات لدي طلاب الثانوية العامة؟

أهداف البحث : تتمثل أهداف البحث فيما يلي :-

- الكشف عن فعالية برنامج إرشادي قائم علي تنظيم الذات لخفض قلق الامتحانات لدي طلاب الثانوية العامة
- التحقق من استمرارية فعالية برنامج إرشادي قائم علي تنظيم الذات لخفض قلق الامتحانات لدي طلاب الثانوية العامة بعد جلسات البرنامج وخلال فترة المتابعة.

أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث على المستويين النظري والتطبيقي على النحو التالي:

أ- الأهمية النظرية:

- ١- رفع مستوى زيادة فعالية برنامج ارشادي لتنظيم الذات لخفض قلق الامتحان لدى طلاب التعليم الثانوي، من أهم المعايير التي يقاس بها تقدم مستوى الأداء العملي والتفوق العلمي والمهاري لهم،
- ٢- توجيه الاهتمام إلى تحول البحوث النفسية في مجال التربية وخاصة طلاب التعليم الثانوي والاهتمام العملي بتقديم الأدوات والوسائل

لرفع مستوى فعالية برنامج ارشادي لتنظيم الذات لخفض قلق الامتحان لدى طلاب الثانوي بما يحقق طموحاتهم تفوقهم.

٣- تساعد في تحسين العلاقة بين طلاب التعليم الثانوي وبين زملائهم في الدراسة، ورفع قدراتهم للقيام بواجباتهم التربوية والتعليمية بما يخفض من مستوى قلق الامتحان لديهم.

ب- الأهمية التطبيقية:

- عمل البرنامج الارشادي لتنظيم الذات لدى طلاب التعليم الثانوي.
- تحسين تنظيم الذات لدى طلاب التعليم الثانوي.
- خفض قلق الامتحان لدى طلاب التعليم الثانوي.

التعريفات الإجرائية لمتغيرات البحث:

مفهوم قلق الامتحانات (Test Anxiety):

عرف قلق الامتحان على أنه: "حالة نفسية تتصف بالخوف والتوقع أي أنه حالة انفعالية تعترى بعض الطلبة قبل وأثناء الامتحانات مصحوبة بتوتر وتحفز وحدة انفعال وانشغالات عقلية سلبية تتداخل مع التركيز المطلوب أثناء الامتحان مما يؤثر سلباً على المهام العقلية في موقف الامتحان" (الطيب، ١٩٩٦: ١٥٧).

ويقاس قلق الامتحانات إجرائياً بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب على مقياس قلق الامتحانات المستخدم في البحث.

تنظيم الذات (Self - Regulation):

يمكن تعريف مفهوم تنظيم الذات على أنه: "عملية يستطيع الطلاب خلالها إدارة انفعالاته وسلوكياته وافكاره بما يمكنه من التعلم بشكل افضل وتتضمن

هذه العملية تزويد الطالب بالاستراتيجيات المناسبة التي تجعله أكثر تركيزاً وهدوءاً وتنظيماً وقدرة علي تحقيق رفايته الشخصية وتطوير ذاته بكل فعالية" (شادي ، ٢٠٢٢)

- البرنامج الإرشادي (Counseling program) :

يعرف إجرائياً بأنه برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية قائم علي تنظيم الذات ويستخدم مجموعة من الفنيات وهي: مراقبة الذات وحديث الذات وتقييم الذات وتعزيز الذات، والتعزيز الخارجي وإدارة الوقت وحل المشكلات والنمذجة والحوار والمناقشة والاجب المنزلي وتقييم بعض الخدمات الإرشادية لدي عينة من طلاب الثانوية العامة بهدف خفض مستوى قلق الامتحانات لديهم.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

هناك تعريفات عديدة لقلق الامتحان أوردها الباحثون في دراساتهم، فعرفه عبد الرحيم (١٩٨٩) بأنه: "نوع من قلق الحالة المرتبطة بمواقف الامتحان بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعوراً بالخوف والهم عند مواجهتها"، وعرفه الطواب (١٩٩٢) بأنه "استجابة نفسية وفسولوجية ترتبط لدى الفرد بخبرات الامتحان، ومن ثم فهو عبارة عن حالة خاصة من القلق العام تظهر غالباً في الإنجاز المنخفض في الامتحان وفي كل المهام المعرفية والأكاديمية عموماً" (الطواب، ١٩٩٢، ص ١٦)، وعرفه آدين بأنه "حالة يمر بها الطالب نتيجة الزيادة في درجة الخوف والتوتر أثناء المرور بموقف الامتحان ويمثل اضطراباً في النواحي المعرفية والانفعالية والنفسية (Adyin, 2009, P4).

وإذا كان القلق بوجه عام استجابة، أو رد فعل توقع شيء ما مقلق، ومثله مثل ردود فعل القلق الأخرى، أما قلق الامتحانات فإنه يؤثر على الجسم والعقل، حيث يفرز الجسم هرمون الأدرنالين عندما يكون تحت ضغط أو توتر، ويؤثر التركيز على الأشياء السيئة التي يمكن أن تؤدي إلى زيادة القلق، ويمكن أن يولد قلق الامتحانات تماماً مثل الأنواع الأخرى من القلق دائرة مفرغة، وكلما ركز الشخص على الأمور السيئة التي يمكن أن تحدث كلما كان شعوره بالقلق كبير، وهذا قد يجعل حالة الفرد النفسية سيئة؛ لأن ذهنه شارد في الأفكار والمخاوف، ويمكن أن يؤدي ذلك إلى زيادة احتمال أن الشخص سوف يؤدي على نحو سيء في الامتحانات.

ويعتبر قلق الامتحان حالة مؤقتة من القلق المرتبطة بمواقف الامتحان يصل إليها التلميذ نتيجة التوتر من الامتحان ويترتب على ذلك اضطرابات عديدة من مختلف النواحي الجسمية والفسولوجية والمعرفية النفسية والانفعالية مؤثراً أداء الفرد حسب درجة القلق إن كان معتدلاً وطبيعياً يؤثر بشكل إيجابي وإن كان القلق مرتفعاً هنا يتأثر أداء الفرد بشكل سلبي (المجمعي، ٢٠١٩: ٨٢).

مظاهر وأعراض قلق الامتحان:

تشير العديد من الدراسات التي أجريت في مجال قلق الامتحان إلى أن له أعراض ومظاهر عديدة منها: التوتر والأرق وفقدان الشهية، وتسلب بعض الأفكار الوسواسية قبيل وأثناء ليالي الامتحان، كثرة التفكير في الامتحانات والانشغال قبل وأثناء الامتحان في النتائج المترتبة على، تسارع خفقان القلب مع جفاف الحلق والشفوتين وسرعة التنفس وتصبب العرق، وآلام في البطن والغثيان، الشعور بالضيق النفسي الشديد قبل وأثناء تأدية الامتحان، الخوف والرغبة من الامتحان والتوتر الشديد قبيل الامتحان اضطراب العمليات

العقلية كالانتباه والتركيز والتفكير، الرعب الانفعالي الذي يشعر خلاله الطالب بأن عقله صفحة بيضاء، وأنه قد نسي كل ما استذكره أو درسه بمجرد الاطلاع على ورقة أسئلة الامتحان. - وجود تداخل معرفي يتمثل في أفكار سلبية غير مناسبة عن الامتحانات، ونقص إمكانية المعالجة المعرفية للمعلومات [سعادة، ٢٠٠١، عبد الرحيم، ١٩٨٩، الزيدانة، ١٩٩٧، Ross & Driscoll, 2012; Lowe, et al ., : 2008; Ergene, 2003 & Sarason, et al., 1978 .

أسباب قلق الامتحان: (الرسوب المدرسي - المناهج التعليمية - طبيعة الامتحان - الضغوط الاجتماعية - وسائل الإعلام)

وتتنوع أسباب قلق الامتحان لدي الطلاب انفسهم ومنها:

- نقص المعرفة وعدم الإلمام الكافي في المواضيع المختلفة.
- عدم وجود رغبة للدراسة والنجاح.
- عدم القدرة على استدعاء المعلومات في الامتحان أو عند مراجعة المعلومات قبل الامتحان.
- نقص الثقة بالذات مما يؤثر على الأداء التحصيلي والعيش بالبيئة الأكاديمية.
- تكوين الاتجاهات السلبية للطلاب والمعلمين والأهل نحو الامتحانات
- محاولة إرضاء الوالدين والمعلمين.
- الشعور بأن الامتحانات مصيرية وتحدد المستقبل.
- ضغط البيئة التي يعيش فيها الفرد وخاصة الأسرة.

يري المهتمون في مجال الصحة النفسية والأخصائيون في المجال التربوي أن قلق الامتحان يعزي إلى العديد من الأسباب لعل من أبرزها التالي (زهران، ٢٠٠٠، ٩٩) ومنها:

- نقص المعرفة بالموضوعات الدراسية.
- نقص الرغبة في النجاح والتفوق.
- وجود مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها أو مراجعتها قبل الامتحان، أو استدعائها في موقف الامتحان ذاته.
- ارتباط الامتحان بخبرة الفشل في حياة الطالب، وتكرار مرات الفشل.
- قصور في الاستعداد للامتحان كما يجب، وقصور في مهارات اخذ الامتحان.
- التمرکز حول الذات، ونقص الثقة بالنفس.
- الاتجاهات السالبة لدي الطلاب والمعلمين والوالدين نحو الامتحانات.
- صعوبة الامتحانات والشعور بأن المستقبل يتوقف على الامتحانات.
- الضغوط البيئية، وخاصة الأسرية، لتحقيق مستوي طموح لا يتناسب مع قدرات الطالب.
- الضغوط المباشرة، حين يتعرض الطالب للتهديد أو يواجه الفشل.
- محاولة إرضاء الوالدين والمعلمين والمنافسة مع الرفاق.
- اكتساب قلق الامتحان حين يقترن بمثيرات منفرة مثل التقييم الاجتماعي السالب، والمصاحبات الفسيولوجية غير السارة.
- العجز المتعلم وتوقع الفشل ونقص السيطرة.

وتشير بعض الدراسات التي أجريت حول أسباب الخوف من الامتحانات

إلى ما يلي: - (خيرى أحمد حسين حامد، ٢٠١٩، ٤٨-٤٩) ومنها:

- الخوف من المستقبل المجهول نتيجة الرسوب أو عدم الحصول على المعدل.

- الضعف في المواد الدراسية.

- الخوف من الفشل والخوف من الأهل وكلام الآخرين.

- الخوف من صعوبة أسئلة الامتحان ونوعيتها.

- الخوف من قاعة الامتحان والمراقبين وعدم وجود وقت كاف للاستعداد للامتحان.

- الخوف من نسيان المعلومات في أثناء تأدية الامتحان.

- الخوف من أهمية الامتحان ومن الهالة التي تحاط به.

كما يرى فريق آخر من المهتمين بمجال علم النفس أن قلق الامتحان يعزى

إلى العديد من الأسباب لعل من إبرازها: (حامد زهران، ٢٠٠٠: ٩٩)

- نقص المعرفة بالموضوعات الدراسية.

- نقص الرغبة في النجاح والتفوق.

- وجود مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها أو مراجعتها قبل الامتحان أو

- استعدادها في موقف الامتحان ذاته.

- ارتباط الامتحان بخبرة الفشل في حياة الطالب، وتكرار مرات الفشل.

- قصور الاستعداد للامتحان كما يجب، وقصور في مهارات أخذ الامتحان.

- التمرکز حول الذات ونقص الثقة بالنفس.

- الاتجاهات السالبة لدى الطلاب والمعلمين والوالدين نحو الامتحانات.

- العجز المتعلم وتوقع الفشل ونقص السيطرة.

عوامل ظهور قلق الامتحان:

- هناك العديد من العوامل التي تسبب قلق الامتحان ومنها عدم استعداد الطالب الدراسي أو التهيؤ النفسي للدراسة والامتحانات، وعدم تهيئة الظروف البيئية والمنزلية والاقتصادية اللازمة لمتابعة الطالب تحصيله الدراسي، وسيطرة الشخصية القلقة على الطالب، وهذه الشخصية عرضة لقلق الامتحان والدراسة أكثر من غيرها لأنها تحمل سمة القلق، فيزيد قلق الامتحان لديها أكثر من غيرها، كذلك وجود الأفكار والتصورات الخاطئة عن الامتحان وما يترتب عليها من نتائج.

ويمكن تحديد العوامل التي تؤثر في قلق الامتحان فيما يلي:

المستوى الاقتصادي والاجتماعي: يتأثر الامتحان بالمستويات الاقتصادية الاجتماعية للأفراد، فقد أكدت الأبحاث أن الأفراد الذين ينحدرون من المستويات الاقتصادية والاجتماعية الدنيا تكون درجاتهم في مقياس قلق الامتحان أعلى من درجة الأفراد الذين ينحدرون من المستويات الاقتصادية الاجتماعية العليا.

المستوى الدراسي: يزداد مستواه أكثر بعد التقدم في المستوى الدراسي في المرحلة التعليمية؛ نظرا لزيادة تعقد المهام الخاصة بكل مرحلة ومستوى وزيادة وعي إدارك التلميذ لمستوياته (بسينة رشاد أبو عيش، ٢٠١٧، ٨٤)

التخصص الدراسي: التخصص الدراسي يعد من العوامل التي قد تؤثر في مستوى قلق الامتحان حيث تؤكد هذه الدراسات وجود فروق بين التخصصات كالأدبي والعلمي في التنبؤ بقلق الامتحان. (عائشة على رف الله، ٢٠١٩، ٦٤)

سمات ذوي قلق الامتحان المرتفع: ذكر (عبد الله الصافي ٢٠٠٢، ٧٥) أن الطلاب الذين لديهم درجة عالية من قلق الامتحان يتسمون بعدم الاستقرار العاطفي وشدة الحساسية والانطوائية كما أن درجاتهم على كل مقاييس القلق عالية ولديهم إفراط في جانب الاضطرابية (الانشغالية)، كما يتسمون بالتردد وضعف الثقة بالنفس.

ويتسم الأفراد الذين يعانون درجة عالية من قلق الامتحان يتميزون بـ:

- يتميزون بنظام محدود لتحليل المعلومات.
- هم أكثر صلابة وأقل عمقا مقارنة بمنخفضي القلق.
- يدركون المواقف الاختبارية على أنها مهددة للشخصية.
- غالبا ما يكونوا متوترين في مواقف الامتحان.
- استقلالهم الذاتي في حالة سلبية.

النظريات المفسرة لقلق الامتحان:

- النظرية السلوكية
- النظرية الإنسانية
- نظرية التحليل النفسي
- نظرية التداخل

تتعدد الإجراءات لتخفيف قلق الامتحان ويمكن عرضها فيما يلي:

- تطوير قدرة الفرد على الفهم وحل المشكلات
- مساعدة الفرد على الشعور بالأمان وزيادة الثقة بالذات (أسلوب توكيد الذات)
- التدريب على الاسترخاء.

- مراجعة الإطار العام للامتحان:
- استخدام الاختبارات التجريبية
- مراجعة السياسات المتعلقة بالامتحانات للإكمال والإعادة
- تقديم المساعدة في الدراسة: (من خلال اللعب وتمثيل الأدوار والسيكو دراما يمكن أن تحدث عمليات التفريغ الإنفعالي - تحسين العادات السيئة)
- التدريب على مهارات الامتحان:
- المهارة الأولى: مهارة المراجعة
- المهارة الثانية: مهارة الاستعداد للامتحان
- المهارة الثالثة : مهارة اداء الامتحان
- نستخلص من الإجراءات السابق تناولها (الخطوات الإرشادية) التالية :
- توعية الطلاب بأن الاختبارات وسيلة تقويم ، وليست غاية أو هدفا في حد ذاته.
- تنمية الدافعية للتعلم.
- تنمية مهارات الاستذكار الجيد وطريقة اجتياز الاختبارات، والتنظيم السليم للوقت.
- تعريض الطالب لمواقف الاختبار بصورة تدريجية، حيث يضعف القلق.
- ان تكون اسئلة المعلمين مراعية جميع مستويات الطلاب، وان تبدأ بالسؤال السهل ثم الصعب ثم الأصعب.
- عرض نماذج للامتحانات امام الطالب يرى فيه كيف يتصرف في مواقف الاختبار.
- عدم تناول مهدئات او منشطات تؤثر على صحة الطالب.

- تدريب الطلاب على عادات المراجعة والاستذكار اليومية.
- الاسترخاء النفسي والعقلي والعضلي .
- كما يعرض كل من (مصطفى خليل عطا الله، ٢٠١١، ٩١-٩٢)؛ (ابراهيم معالي، ٢٠١٤، ٢٣٣-٢٣٤) للعديد من إجراءات لتخفيف من حدة القلق وذلك من خلال الإجراءات العملية التعليمية الإرشادية لخفض قلق الامتحان:
- أولاً. تطوير قدرة الفرد على حل المشكلات
- ثانياً. مساعدة الفرد للشعور بالثقة بالنفس والشعور بالأمن
- ثالثاً. التدريب على الاسترخاء:
- رابعاً. الحديث الإيجابي مع الذات
- خامساً. تقليل الحساسية التدريجي
- سادساً. تشجيع التعبير عن الانفعالات
- سابعاً: تحسين عادات الدراسة السيئة
- ثامناً. التدريب على مهارات الامتحان

الأدوات المستخدمة في الدراسة

برنامج ارشادي قائم علي تنظيم الذات لخفض قلق الامتحانات

مقدمه عن البرنامج :

إن إعداد برنامج ارشادي قائم علي تنظيم الذات لخفض قلق الامتحانات كان لابد من إعداد مسبق في ضوء فلسفة واضحة تنبثق عنها أهداف البرنامج وتوجهاته واستراتيجيات التعليم المناسبة للمجتمع المستهدف بكل خصائصه النفسية وقدراته ومتطلبات نموه في بيئة أو بيئات ثقافية معينة وظروف ومصادر تعلم ذات طبيعة خاصة.

أولاً: أهداف البرنامج:

أ- الهدف العام: الهدف العام والرئيسي للبرنامج هو تنظيم الذات لخفض قلق الامتحانات لدى طلبة الصف الثاني الثانوي.

ب- الأهداف الإجرائية: تتمثل الأهداف الإجرائية للبرنامج الحالي فيما يلي:

- تشجيع طلبة الصف الثاني الثانوي على الاستقلالية والاعتماد على النفس.
- تحسين التواصل لدى طلبة الصف الثاني الثانوي.
- تعود طلبة الصف الثاني الثانوي على التحكم الذات في سلوكيات الغضب
- تشجيع طلبة الصف الثاني الثانوي تعديل السلوكيات غير المرغوبة.
- تشجيع طلبة الصف الثاني الثانوي على التعبير عن أنفسهم ومشاعرهم.
- يستمتع طلبة الصف الثاني الثانوي بالأنشطة التي يتخللها البرنامج.
- تشجيع طلبة الصف الثاني الثانوي على المشاركة في الأنشطة المدرسية.
- تنمية قدرة طلبة الصف الثاني الثانوي على التفاعل مع الآخرين.
- تنمية قدرة طلبة الصف الثاني الثانوي على الاعتماد على أنفسهم في أمور كثيرة في حياتهم
- تنمية القدرة على خفض التنظيم الذاتي لدى طلبة الصف الثاني الثانوي.
- مساعدة طلبة الصف الثاني الثانوي على الاستقلال عن الآخرين والاعتماد على أنفسهم.

- تشجيع طلبة الصف الثاني الثانوي على اتباع القواعد والتعليمات.
- مساعدة طلبة الصف الثاني الثانوي على التفاعل الاجتماعي السوي مع الآخرين.
- تعديل السلوكيات غير المقبولة اجتماعيا واكسابهم سلوكيات أخرى مقبولة اجتماعياً.

ثانياً: الإطار المرجعي للبرنامج: استند البرنامج الحالي لخفض التنظيم الذاتي باستخدام برنامج ارشادي معرفي سلوكي قائم على مهارات إدارة الذات:

- الاطلاع على العديد من الدراسات العربية والاجنبية التي تناولت تنظيم الذات لدى الطلبة وتم وضعها بالفصل الثاني (البعد الأول للدراسة) .
- الاطلاع على العديد من الدراسات العربية والاجنبية التي استخدمت برنامج ارشادي سلوكي مع الطلبة وتم وضعها بالفصل الثاني (البعد الثاني للدراسة) .
- الاطلاع على مجموعة من البرامج والأنشطة في تحسين تنظيم الذات باستخدام برنامج ارشادي معرفي سلوكي لدى الطلبة، ومنها على سبيل المثال: إبراهيم، منة الله عبد الوهاب (٢٠٢٠): "فاعلية برنامج إرشادي لتنمية مهارات تنظيم الذات للأنفعالات وخفض قلق الامتحان لدى طلاب المرحلة الثانوية".
- إعداد الصورة الأولية للبرنامج وذلك بعد تحديد أهداف البرنامج ووضع الأسس واختيار أهم الأنشطة المستخدمة والفنيات الملائمة للطلبة والتي تتناسب وأهداف الدراسة.

- عرض البرنامج على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال الصحة النفسية.

- إعداد الصورة النهائية للبرنامج.

ثالثاً: وصف البرنامج:

يتكون البرنامج الخاص بتحسين تنظيم الذات وخفض قلق الامتحانات للطلبة الصف الثاني الثانوي باستخدام برنامج ارشادي سلوكي من (٢٩) جلسة، واستغرق تطبيق البرنامج شهرين وعشرة أيام بواقع ثلاثة أيام في الأسبوع وهي أيام (الأحد والأثنين والأربعاء).

رابعاً: أسس اختيار محتوى البرنامج وكيفية تنفيذه وتقويمه:

يتضمن محتوى البرنامج مجموعة من الفنيات الخاصة بتنظيم الذات لدي طلاب الصف الثاني الثانوي وخفض قلق الامتحان من خلال البرنامج المعد مع مراعاة الآتي :

١. قيام البرنامج على خصائص العينة موضوع الدراسة وحاجاتهم وقدراتهم وقد تم ذلك من خلال الدراسة الاستطلاعية التي قامت بها الباحثة مع طلاب الصف الثاني الثانوي .

٢. قيام البرنامج على تشجيع طلاب الصف الثاني الثانوي على التفاعل في بيئة تقوم على الدفاء والأمان.

٣. مراعاة تجهيز الأماكن التي سوف تعرض فيها الجلسات مبدأ الأمان والسلامة.

٤. أن يتبع البرنامج التعزيز أثناء العرض.

٥. مراعاة ان يكون أسلوب التدعيم خاص بوصف الفعل الذي قام به الطلاب ولا يكون حكماً أو تقويماً خاصاً من الباحثة.
٦. استخدام إجراءات خفض التوتر عند الحاجة الى ذلك.
٧. التحرر من الخوف والخجل عند طلبة الصف الثاني الثانوي والمشاركة بفعالية مع الآخرين.
٨. رصد السلوك المضطرب وتدعيم السلوكيات المرغوبة عن طريق برنامج ارشادي معرفي سلوكي قائم على مهارات إدارة الذات.

خامساً: كيفية تنفيذ البرنامج:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج مع مراعاة ترتيب الجلسات من حيث التدرج من السهل إلى الصعب وارتباطها جميعاً ببعض ومراعاة مقدرة هؤلاء الطلاب (الصف الثاني الثانوي) علي استيعابها وإنجازها في حدود قدراتهم وخصائصهم، ثم تحديد زمن كل جلسة.

سادساً: تقييم البرنامج:

تم تقييم البرنامج من خلال حساب الفروق إحصائياً بين متوسط الرتب للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على متغيرات الدراسة المدروسة (تنظيم الذات & قلق الامتحان).

سابعاً: الأنشطة المستخدمة في البرنامج: يحتوي البرنامج على مجموعة من الأنشطة، وهي:

- **الأنشطة الفنية:** هي من أحب أنواع الأنشطة لدى الطلاب، حيث يجدون فيها المتعة والتسلية والراحة النفسية والابتكار كما تتيح التنفيس عن الانفعالات وباستخدام ألوان وخامات فنية محببة.

- **أنشطة اللعب التمثيلية:** هي من أمتع الأنشطة بالنسبة للطلبة ففيها يشخص الأحداث والحكايات التي استمتع إليها مما يجعله يتعايش مع الأدوار التي يقوم بتمثيلها ويكتسب منها معايير وسلوكيات مرغوب فيها. والنشاط التمثيلي أسلوب فني ينمي طاقات الإبداع الكامنة لدى الطلاب في شكل خبرة جماعية تتيح لهم الفرصة لأن يشاركوا، ويعمل على تنمية الجوانب العقلية والجسمانية واللغوية والعاطفية والاجتماعية لهم، وتستوحى العديد من الأنشطة التمثيلية أفكارها من الثقافة السائدة في المجتمع والتي تختلف باختلاف الجماعات والعصور إذ تتأثر الأنشطة بالعادات والتقاليد وبالمعتقدات السائدة في المجتمع.

الأنشطة الاجتماعية: تتعدد وتنوع الأنشطة الاجتماعية وتساعد الأنشطة الاجتماعية على تنمية المهارات الاجتماعية للأفراد وبالتالي تعمل على زيادة التفاعل الاجتماعي بينهم، وفيما يلي عرض لبعض الأنشطة الاجتماعية:

١- **الرحلات والمعسكرات الطلابية :** تتميز الرحلات والمعسكرات الطلابية بفوائدها الاجتماعية والثقافية، وتتيح الفرص للترفيه، وتحصيل المعرفة، واكتساب الخبرات، كما تعمل على زيادة تماسك الجماعة وترابطها.

٢- **حفلات السمر:** تعد حفلات السمر داخل المدارس وسيلة مهمة لإيجاد الترابط وتوجيه العلاقات بين الطلاب والمدرسين والآباء، كما تعمل على إشباع ميول والرغبات وتساعد على زيادة الثقة في أنفسهم، وتوفر حفلات السمر المجال لممارسة الهوايات المتنوعة وتكسب الطلاب الاعتماد على النفس والتعاون بين بعضهم البعض.

مقياس قلق الامتحان

- خطوات إعداد المقياس: تم اتباع التالي لإعداد مقياس قلق الامتحان:

١- الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة التي تناولت موضوع قلق الامتحان عند المراهقين والبرامج العلاجية.

٢- الاطلاع على بعض الدراسات التي تناولت بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية الأخرى المرتبطة بقلق الامتحان وعلاقته بالتحصيل لدى الأطفال والمراهقين.

٣- الاطلاع على بعض المقاييس السابقة، والتي تضمنت بنوداً أو عبارات تسهم في إعداد مجالات ومفردات الامتحان، ومنها ما يلي:

- مقياس (Sarason & Sarason, 1990) لقلق الامتحان لدى المراهقين.

- قائمة سمة حالة قلق الامتحان ل (Spielberger, 1980).

٤- الرجوع إلى المحكات التشخيصية التي وردت في الدليل التشخيصي الأخصائي الخامس للأمراض (DSM-5)، وكذلك المحكات التشخيصية التي وردت في الدليل التشخيصي الرابع (DSM-4)

-مقياس قلق الامتحان (مها عبد الحميد محمود، ٢٠١٣)

-مقياس (Janik, M. 2008) لقلق الامتحان

-مقياس قلق الامتحان (محمد حامد زهران، ١٩٩٩)

وقد خلصت الباحثة من خلال دراسة المقاييس السابقة إلى صياغة الصورة المبدئية لمقياس قلق الامتحان، بحيث تكون جاهزة للعرض على السادة المحكمين، وقد راعت الباحثة في إعداد وصياغة عبارات المقياس أن تكون واضحة وبأسلوب سهل يفهمه الطلاب، وأنها محددة المعني والدلالة وتتضمن هذه الصورة المبدئية "٥٨"، موزعة على أربعة أبعاد كالآتي:

١- البعد الأول (الجانب المعرفي) ويتضمن الشعور بالنسيان وعدم القدرة على التركيز والتشتت من (١ - ١٠)

٢- البعد الثاني (الجانب الاجتماعي) : ويشمل الشعور بالعزلة وعدم المشاركة في المناسبات الاجتماعية من (١١ - ٢٤).

٣- البعد الثالث (الجانب النفسي) ويتضمن الخوف من الامتحان والقلق والارتباك وتوقع الفشل والرسوب والشعور بالعصبية الزائدة والغضب الشديد من (٢٥ - ٤٩).

٤- البعد الرابع (الجانب الجسدي) ويتضمن فقدان الشهية للطعام والرغبة في القيء وتسبب العرق وسرعة دقات القلب وارتعاش اليدين من (٥٠ - ٥٨)

تم إعداد الصورة الأولية لمقياس قلق الامتحان، وتم عرضت المقياس في صورته المبدئية على السادة المحكمين.

رابعاً: خطوات الدراسة: مرت الدراسة بالآتي:

الاطلاع على بعض المراجع العربية والمصادر الأجنبية المتعلقة بمتغيرات الدراسة وأيضاً مراجعة الدراسات السابقة المتعلقة بمتغيرات الدراسة واستخلاص أوجه الإفادة منها. وانتقاء مقياس تنظيم الذات ومقياس لقلق الامتحان، وإعداد البرنامج المستخدم في الدراسة الحالية. وانتقاء مدرستين من مدارس التعليم الثانوي الحكومية بمحافظة كفر الشيخ - الإدارة التعليمية (إدارة شرق) لتكون مقر لعينة الدراسة التجريبية والضابطة.

اختيار عينة مكونة من (٢٠) من الطلاب في مجموعتين بالتساوي (تجريبية-ضابطة) من عينة مبدئية (٩٧) طالب وطالبة من الطلاب.

تم رصد القياس القبلي على مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة. ثم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية، ولا تتعرض لذلك المجموعة الضابطة.

تم إجراء القياس البعدي على مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة من خلال تطبيق مقياس قلق الامتحان ومقياس تنظيم الذات.

تم إجراء القياس التتبعي بعد (٤٥) يوم من القياس البعدي على المجموعة التجريبية فقط. وتم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة واستخلاص النتائج وتفسيرها واقتراح بعض البحوث.

خامساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة: استخدمت الدراسة الأساليب التالية:

الإحصاء الوصفي المتمثل في: المتوسط، الانحراف المعياري.

اختبار "ت" للعينات غير المرتبطة.

اختبار "ت" للعينات المرتبطة.

وذلك من خلال حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية والمعروفة باسم SPSS الإصدار الثامن والعشرون.

نتائج الدراسة:

نتائج الفرض الأول:-

ينص هذا الفرض الأول على أنه: "توجد فروق ذات دلالة بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس قلق الامتحان لدى طلبة الصف الثاني الثانوي وذلك لصالح القياس البعدي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار t-test للعينات المترابطة لحساب دلالة الفروق بين متوسطي المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس قلق الامتحان، ويوضح الجدول التالي ما توصلت إليه الباحثة من نتائج.

جدول (١) دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس قلق الامتحان في القياسين القبلي والبعدى

قلق الامتحان	القياس	ن	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	د ح	مستوى الدلالة	حجم التأثير
الجانب المعرفي	قبلي	٣٠	٢٢.١٢٥	١.٦٣	١٤.٧٨٥٨٨	٢٩	٠.٠١	كبير
	بعدي		١٤.٩٧	٢.٠٩				
الجانب الاجتماعي	قبلي	٣٠	٣١.٣٦	٢.٣١	٢٦.٠٦٦٩٢	٢٩	٠.٠١	كبير
	بعدي		١٨.٣٨	١.٤٥				
الجانب النفسي	قبلي	٣٠	٤٤.٣٥١	٤.٢٣٦	١٤.٧٣٠٠٩	٢٩	٠.٠١	كبير
	بعدي		٣١.٧٣	٢.٠٢				
الجانب الجسدي	قبلي	٣٠	٢٧.٣٢١	١.٩٦٢	٣٠.٣٠٠٥٦	٢٩	٠.٠١	كبير
	بعدي		١٤.٢٧	١.٣١				
الدرجة الكلية	قبلي	٣٠	١٢٥.١٥٧	٢.٣٦٤	٦٤.٠٢٩٤٨	٢٩	٠.٠١	كبير
	بعدي		٧٩.٣٥	٣.١٢٥				

ومن الجدول السابق يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي، البعدي) في قلق الامتحان لصالح القياس البعدي، فمن خلال حساب متوسطات درجات قلق الامتحان (الكفاءة الشخصية، حل المشكلات، المرونة، إدارة العواطف، التفاؤل، العلاقات الاجتماعية، الإيمان، الدرجة الكلية) وجد أن قيمة (ت) ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١).

وتشير النتائج من خلال الجدول السابق أن حجم التأثير كبير حيث إن نسبة كبيرة من تباين الأفراد في أبعاد قلق الامتحان والدرجة الكلية في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية يرجع إلى تأثير استخدام البرنامج، وهذا يؤكد صحة الفرض السابق.

وتتفق تلك النتائج مع نتائج كل من إبراهيم، (٢٠٢٠): بوترة، (٢٠٢٠) الشمراني (٢٠٢٠): الزعبي، (٢٠١٩)، دراسة هواش (٢٠٠٤) وأبو مرق (١٩٨٨).

نتائج الفرض الثاني:-

ينص هذا الفرض على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس قلق الامتحان لدى طلبة الصف الثاني الثانوي وذلك لصالح طلاب المجموعة التجريبية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار t-test للعينات المستقلة لحساب دلالة الفروق بين متوسطي طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة، والجدول التالي يوضح ما توصلت إليه الباحثة من نتائج.

جدول (٢) دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس قلق الامتحان في القياس البعدي

قلق الامتحان	المجموعات	ن	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	د ح	مستوى الدلالة	حجم التأثير
الجانب المعرفي	تجريبية	٣٠	١٤.٩٧	٢.٠٩	٤.٥٧٨٧٤-	٥٨	٠.٠١	كبير
	ضابطة	٣٠	١٧.٣٢	١.٨٨				
الجانب الاجتماعي	تجريبية	٣٠	١٨.٣٨	١.٤٥	٢٠.٦٤٣٣-	٥٨	٠.٠١	كبير
	ضابطة	٣٠	٢٨.٤٤	٢.٢٤١				
الجانب النفسي	تجريبية	٣٠	٣١.٧٣	٢.٠٢	٢٩.٣٩٤٧-	٥٨	٠.٠١	كبير
	ضابطة	٣٠	٤٨.٣٢	٢.٣٤				
الجانب الجسدي	تجريبية	٣٠	١٤.٢٧	١.٣١	١٦.٣٧٤٧-	٥٨	٠.٠١	كبير
	ضابطة	٣٠	٢٢.٣٥	٢.٣٦٤				
الدرجة الكلية	تجريبية	٣٠	٧٩.٣٥	٢.٣٦٤	٥١.٨٣٠٨-	٥٨	٠.٠١	كبير
	ضابطة	٣٠	١١٦.٤٣	٣.١٢٥				

ومن الجدول السابق يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعتين (التجريبية، الضابطة) في قلق الامتحان لصالح المجموعة التجريبية، فمن خلال حساب متوسطات درجات قلق الامتحان (الكفاءة الشخصية، حل المشكلات، المرونة، إدارة العواطف، التفاؤل،

العلاقات الاجتماعية، الإيمان، الدرجة الكلية) وجد أن قيمة (ت) ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٠١).

وتشير النتائج من خلال الجدول السابق أن حجم التأثير كبير، حيث إن نسبة كبيرة من تباين الأفراد في أبعاد قلق الامتحان والدرجة الكلية في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة يرجع إلى تأثير استخدام البرنامج، وهذا يؤكد صحة الفرض السابق.

وتتفق تلك النتائج مع نتائج كل من إبراهيم، (٢٠٢٠): بوترة، (٢٠٢٠) الشمراني (٢٠٢٠): الزعي، (٢٠١٩): دراسة هواش (٢٠٠٤) وأبو مرق (١٩٨٨).

تفسير نتائج الدراسة:

أسفرت نتائج الدراسة الحالية عن فعالية برنامج ارشادي قائم علي تنظيم الذات لخفض قلق الامتحانات لدي طلاب المرحلة الثانوية، وتتفق تلك النتائج مع نتائج كلا من دراسة هيدرن وزجلر (Heidrun & Ziegler, 2005) فاعلية التدريب علي إستراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً في تحسين أداء الطلاب الموهوبين منخفضي التحصيل في مادة الرياضيات، وبشكل عام تبين أن التدريب مناسب للتدخلات للحد من انخفاض التحصيل.

وتشير الباحثة إلى فاعلية تنظيم الذات للتعلم نتيجة للبيئة التي تم فيها تطبيق البرنامج الارشادي وتدعيم استخدامها حيث يتم التدريب في حجرة التطوير التكنولوجي وهي مناسبة، ومناخ مناسب بعيد عن التعلم التقليدي، تم التشجيع على الاهتمام بالبرنامج والاهتمام بالتعلم من أجل التعلم وتعريفهم بالقيمة التربوية لما يقومون به. كما أن استخدام فنيات مناسبة في البرنامج ومنها التدريب المباشر للمهارات المستهدفة والنمذجة Modeling،

أسلوب الدعم المتدرج في التضاؤل Scaffolding، التفكير بصوت مسموع (مرتفع) Thinking aloud، والتساؤل الذاتي Self - Questioning وقد أدى استخدام هذه الفنيات في جلسات البرنامج إلى تحسن تنظيم الذات الأكاديمي لدى طلاب المجموعة التجريبية.

كما خلصت الباحثة بأن هذه الفنيات أدت إلى خلق حوار داخلي منظم للطالب، تجعله يحلل المعلومات أثناء الجلسة من خلال وضع مجموعة من الأسئلة التي تشمل الأفكار المتضمنة في النص، حيث ساعد ذلك على تذكر وفهم معاني الكلمات والأفكار الرئيسية والفرعية أثناء وبعد التدريب مما يسهم في تحسين مهارات تنظيم الذات.

وخلصت الباحثة أن هذا التحسين يرجع إلى المرونة بين جلسات البرنامج حيث إن كل مرحلة تؤدي إلى المرحلة التالية، يمكن الرجوع إلى مرحلة سابقة أو دمج مرحلتين أو أكثر. وأيضاً إلى ما تم توفيره من أنشطة للبرنامج داخل الجلسات وخارجها، حيث تشمل أنواع من الأنشطة التي يقوم بها المدرب أولاً ثم يقوم الطالب بنمذجتها داخل الجلسة وخارجها وهذا بطبيعته زاد من فاعلية التلميذ في بذل جهد كبير أدى إلى تحسن استراتيجيات تنظيم الذات وبالتالي خفض قلق الامتحان.

كما خلصت الباحثة إلى الانخفاض الذي طرأ على قلق الامتحان إلى أن البرنامج الإرشادي ساهم في رفع مهارات تنظيم الذات، وساعد على تحسن فهم المعلومات المقدمة للطالب، حفظ الكلمات استدعاء المعلومات، طرح الأسئلة، الإجابة على التساؤلات وتركيز الانتباه، ووضع خطوط تحت العبارات الهامة، استخراج الفكرة الأساسية، وتلخيص الأفكار المتضمنة، كتابة موجز مختصر عن المحتوى، عدم القيام بسلوكيات تشتت الانتباه،

التغلب على المهام الصعبة، المثابرة على إكمالها، وضع أهداف واقعية للأداء.. إلخ.

كما كان للبرنامج الإرشادي دورا فعالا في خفض قلق الامتحان من خلال مجموعة من التمارين، والمهارات، والاستراتيجيات، والنصائح والتوجيهات التي تساعد على خفض قلق الامتحان منها: استراتيجية التنفس الاسترخائي، واستراتيجية الاسترخاء العضلي والعقلي، واستراتيجية التأمل والتفكير، والاستراتيجيات المعرفية، كذلك يمكن عزو التحسن في خفض مستوى القلق لدى المجموعة التجريبية إلى كونهم تأثروا بالجلسات وبعض المهارات التي تساعدهم على خفض القلق. وهذه المهارات تمثلت في تدريبات التنفس من خلال الوعي بالتنفس، والتنفس الواعي والاسترخاء، والتنفس العميق، والتنفس عن طريق البطن والحجاب الحاجز، والتنفس البديل، كذلك تدريبات الاسترخاء العضلي والعقلي، والتدريبات التي تتعلق باستراتيجية التأمل والتفكير، والتي تمثلت في التدريب على تمرين تأمل الجلوس، ودع الأفكار تتلاشى، كذلك الاستراتيجيات المعرفية لعلاج قلق الامتحان، وذلك من خلال حديث الذات الإيجابي والعقلاني، واستراتيجية إيقاف التفكير، والنصائح والتوجيهات التي ترشد الطالب وتلفت انتباهه إلى الكيفية الصحيحة لاستثمار وتنظيم الوقت، والاستعداد الأمثل للامتحان، وطرق المذاكرة والدراسة الصحيحة، وإرشادات عامة خلال فترة الامتحانات.

كما أن تدريبات الاسترخاء التي تم تعليم الطلاب عليها، ونمذجتها عدة مرات من قبل الباحثة، وبعض الطلاب داخل الجلسات، كل ذلك ساعد في الوصول إلى النتيجة الإيجابية التي توصلت إليها هذه الدراسة. وقد أشار معظم الطلاب إلى أنهم عندما يواجهون مواقف مثقلة يتذكرون الاستراتيجيات التي تعلموها من البرنامج ويحاولون تطبيقها، وبالتالي

الوصول إلى قدرة عالية من ضبط الذات، ومن ثم التقليل من مستوى القلق، ونقل ذلك إلى مواقف الحياة المختلفة، وزيادة القدرة على التعامل مع مسببات ومصادر القلق. وهذا أيضاً ساعد في زيادة وعي وإدراك الطلبة لأهمية هذه التدريبات وأثرها على انخفاض مستوى القلق.

المراجع العربية:

١. إبراهيم، منة الله عبد الوهاب (٢٠٢٠): "فاعلية برنامج إرشادي لتنمية مهارات التنظيم الذاتي للانفعالات وخفض قلق الامتحان لدى طلاب المرحلة الثانوية". رسالة دكتوراه. الصحة النفسية. جامعة حلوان. كلية التربية. مصر.
٢. أبو عذب، نائل إبراهيم. (٢٠٠٨). فعالية برنامج إرشادي مقترح لخفض قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة. رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة.
٣. أبو عيش، بثينة بنت رشاد. (٢٠١٧). اتجاهات المتقدمات نحو الاختبارات المحوسبة التابعة للمركز الوطني للقياس والتقويم بمركز قياس للاختبارات المحوسبة بالطائف. مجلة كلية التربية، جامعة الطائف، السعودية، مج. ٢٨، ع. ١٠٩، ج. ١، يناير، ص ص: ٤٥٠-٤٩٦.
٤. الأحمد، أمل (٢٠٠١) : حالة القلق وسمة القلق وعلاقتها بمتغيري الجنس والتخصص العلمي ، دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق كلية التربية. مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية، س. ١٧، ع. ١، ص ص: ١٠٧-١٤٠.

٥. حامد، خيرى أحمد حسين. (٢٠١٩). أثر فنيات العلاج المعرفي السلوكي في خفض قلق الامتحانات لدى طلاب الصف الثالث الثانوي. مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، مج٣٥، ع٤٤، ٢٦٩ - ٢٨٩.
٦. زهران، محمد حامد. (٢٠٠٠). الإرشاد النفسي المصغر للتعامل مع المشكلات الدراسية. عالم الكتب للنشر والتوزيع، القاهرة.
٧. الشاذلي، عبد الحميد محمد (٢٠٠١). التوافق النفسي للمسنين. المكتبة الجامعية، الاسكندرية.
٨. الشوربجي، عباس، ودانيال، عفاف. (٢٠٠١). العلوم السلوكية. ط (١)، الجيزة، مكتبة النهضة المصرية.
٩. الطيب، محمد عبد الظاهر (١٩٩٦): "مشكلات الأبناء"، الطبعة الثانية، المعرفة الجامعية، القاهرة، مصر.
١٠. عباس الشوربجي، وعفاف دانيال (٢٠٠١): "العلوم السلوكية"، ط (١)، الجيزة، مكتبة النهضة المصرية.
١١. عطا الله، مصطفى خليل. (٢٠١١). فعالية العلاج المعرفي السلوكي في تنمية بعض مهارات إدارة قلق الامتحان لدى عينة من طلاب الجامعة. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة المنيا، مصر.
١٢. عطية، عائشة علي رف الله. (٢٠١٩). تحليل مسار العلاقات السببية بين توجهات أهداف الإنجاز فى ضوء النموذج السداسي والفاعلية الذاتية الإحصائية وقلق الإحصاء والإنجاز الأكاديمي فى الإحصاء لدى طلاب الدبلوم الخاصة في التربية. مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ع٥٨، أبريل، ص ٢٣١ - ٣٠٨.

١٣. المجمع، علي محمد مرعي. (٢٠١٩). علاقة دافعية الإنجاز الدراسي بقلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الجامعية. المجلة التربوية، كلية التربية بسوهاج، مج. ٦٨، ع. ٦٨، ديسمبر، ص ص: ٣٣٧٨-٣٤٠٨.

١٤. معالي، إبراهيم باجس. (٢٠١٤). أثر برنامج توجيه جمعي في تحسين الدافعية للدراسة وخفض قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الأساسية. دراسات: العلوم التربوية، الجامعة الأردنية عمادة البحث العلمية، مج. ٤١، ع. ٢، ص ص: ٩٣٢-٩٤٣.

ثانيًا: المراجع الأجنبية:

1. Heidrun Stoeger, & Albert Ziegler. (2005). Evaluation of an elementary classroom self-regulated learning program for gifted mathematics underachievers. International Education Journal, 6(2), May, Pp. 261-271.
2. Limón, M., Mason, L., Sinatra, G., Winne, P., Montero G-C., De Dios, M. et al. (2004). A tribute to Paul R. Pintrich's contributions to psychology and education. Electron. J. Res. Educ. Psychol. 2, 159-162.
3. Pintrich, P. (2004). Conceptual Framework for Assessing Motivation and Self-Regulated Learning in College Students. Educational Psychology Review, 16 (4), 385-407.