



جامعة المنصورة
كلية التربية



**فعالية برنامج معرفي سلوكي في خفض قلق الامتحان
لدى الطلاب المتفوقين عقلياً ذوي صعوبات التعلم
بالمرحلة الثانوية**

إعداد

ساره محمد إبراهيم عبد السلام عبد العال

إشراف

د. / منى سمير البهجي درغام
مدرس الصحة النفسية
كلية التربية – جامعة المنصورة

أ.د. / فوقيه محمد محمد راضي
أستاذ الصحة النفسية
كلية التربية – جامعة المنصورة

مجلة كلية التربية – جامعة المنصورة

العدد ١٢٠ – أكتوبر ٢٠٢٢

فعالية برنامج معرفي سلوكي في خفض قلق الامتحان لدى الطلاب المتفوقين عقلياً ذوى صعوبات التعلم بالمرحلة الثانوية

ساره محمد إبراهيم عبد السلام عبد العال

مستخلص

هدف البحث الحالي إلى التحقق من فعالية برنامج معرفي سلوكي في خفض قلق الامتحان لدى الطلاب المتفوقين عقلياً ذوى صعوبات التعلم بالمرحلة الثانوية، تكونت عينة البحث من (٢٢) طالباً وطالبة من الطلاب المتفوقين عقلياً ذوى صعوبات تعلم الرياضيات بالصفين الأول والثاني الثانوي بمدرسة شربين الرسمية المتميزة للغات التابعة لإدارة المدارس الرسمية للغات بمحافظة الدقهلية تراوحت أعمارهم الزمنية بين ١٥-١٧ سنة، بمتوسط عمر زمني (١٦,١٨١)، وانحراف معياري (٥,٨٨)، كما تراوحت نسبة الذكاء بين (١٢٠-١٢٩) على اختبار المصفوفات المتتابعة الملون لرافن إعداد عماد علي (٢٠١٦)، لديهم صعوبات تعلم في الرياضيات، من ذوي أعلى الدرجات على مقياس قلق الامتحان تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل مجموعة (١١) طالباً وطالبة من الطلاب المتفوقين عقلياً ذوى صعوبات التعلم، واشتملت أدوات البحث على مقياس قلق الامتحان (إعداد الباحثة)، البرنامج المعرفي السلوكي (إعداد الباحثة)، وقد توصلت نتائج البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس قلق الامتحان لصالح المجموعة الضابطة، كما توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس قلق الامتحان لصالح القياس القبلي، كما توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لقلق الامتحان، كما أشارت النتائج إلى وجود حجم تأثير مرتفع للبرنامج المعرفي السلوكي في خفض قلق الامتحان لدى المجموعة التجريبية.

الكلمات المفتاحية: المتفوقون عقلياً ذوى صعوبات التعلم ، قلق الامتحان، البرنامج المعرفي السلوكي.

Abstract

The current research aimed to examine the effectiveness of a cognitive behavioral program on reducing exam anxiety in secondary stage intellectually superior students with learning disabilities. Sample consisted of (22) male and female secondary stage intellectually superior students with learning disabilities referred from Mansoura City, Dakahlia Governorate. Participants aged between (15-17) years (MA 16.181 SD 5.88) and IQ ranged (120-129) on Raven's Coloured Progressive Matrices (Ali 2017), with Math difficulties and high scores in exam

anxiety. Participants were divided into two equivalent groups: Experimental and control. Each group had (11) male and female intellectually superior students with learning disabilities. Tools are Exam Anxiety Scale and a Cognitive Behavioral Program (developed by the researcher). Results revealed statistically significant differences between the Scores mean ranks of the experimental and control groups in the post- test on the Exam Anxiety Scale in favor of the control group. There were statistically significant differences between scores mean ranks of the experimental group in the pre and post tests on the Exam Anxiety Scale in favor of the pretest and there were no statistically significant differences between the scores mean ranks of the experimental group in the post and follow - up tests on the Exam Anxiety Scale. Results also showed high effect size of the Cognitive Behavioral Program in reducing exam anxiety in the experimental group.

Key Words: Intellectually Superior Students with Learning Disabilities, Exam Anxiety, Cognitive Behavioral Program.

مقدمة:

يُعد مجال رعاية الموهوبين والمتفوقين من أكثر المجالات استقطاباً لاهتمام الباحثين في العلوم التربوية والنفسية، حيث توصى العديد من المؤتمرات المتخصصة في تربية الموهوبين بضرورة البحث عن أفضل الطرق لاكتشاف ورعاية الطلاب الموهوبين واستثمار طاقاتهم وقدراتهم المختلفة، وقد تكون رعاية الطلاب الموهوبين بدعمهم وإثراء نواحي القوة لديهم، وذلك بإعداد برامج إثرائية وتعليمية تتلاءم مع مهاراتهم وقدراتهم وطبيعتهم المختلفة عن أقرانهم العاديين، كما قد تكون رعاية هذه الفئة من فئات ذوي الاحتياجات الخاصة بالحد من بعض المشكلات والاضطرابات النفسية التي قد يعانون منها من خلال تقديم خدمات الإرشاد النفسي.

ويستند إرشاد المتفوقين إلى ما يسمى " الحاجة الإرشادية "، وتمثل رغبة الفرد في التعبير عن مشكلاته بأسلوب منظم، بهدف إشباع حاجاته المختلفة التي لم يستطع إشباعها من تلقاء نفسه، نظراً لأنه لم يكتشفها، أو أنه اكتشفها ولم يستطع إشباعها، الأمر الذي يجعله بحاجة إلى خدمات إرشادية منظمة لتعلم كيفية إشباع هذه الحاجات، أو التكيف مع فقدانها ليتمكن من تحقيق التوافق النفسي مع ذاته ومع الآخرين (فتحي جروان، ٢٠١٢).

وقد بدأ الاهتمام بالإرشاد النفسي للطلاب المتفوقين متأخراً ثلاثة عقود عن بداية الاهتمام بحاجاتهم التربوية والتعليمية، حيث اهتمت حركة تعليم المتفوقين بداية بتأمين الحاجات التربوية والتعليمية لهم، ثم ظهرت اتجاهات تهتم بحاجاتهم الإرشادية، ويسعى إرشاد المتفوقين إلى تحقيق مجموعة من الأهداف، أبرزها: تطوير مفهوم الذات، وتطوير مفهوم العلاقات الإنسانية ومهارات الاتصال بالآخرين، وتوعية الوالدين بخصائص الطلبة المتفوقين والموهوبين

واحتياجاتهم، وكيفية التعامل مع مشكلاتهم، وتوعية المجتمع المدرسي بخصائص المتفوقين والموهوبين ومشكلاتهم، والتعرف على أساليب الكشف عنهم، وتنمية المهارات القيادية، والشعور بالمسؤولية الاجتماعية لدى المتفوق والموهوب، وتحسين مستوى التحصيل الدراسي، وتنمية مهارات حل الصراعات والمشكلات، واتخاذ القرار، وأساليب خفض التوتر والقلق (برهان حمادنة، ٢٠١٤).

ويشير (Nordmo & Samara, 2009) إلى أن معظم الطلاب المتفوقين يضحون بحياتهم الاجتماعية من أجل التميز في المجال الأكاديمي، وأن البيئة التنافسية التي يعيشون فيها تؤثر سلباً في صحتهم النفسية، لا سيما فيما يتعلق بتطور أعراض القلق لديهم، وأن مستوى القلق لديهم يزداد أكثر مع موعد اقتراب الامتحانات.

وعلى الجانب الآخر يعاني الطلاب الموهوبون ذوو صعوبات التعلم من إهمال أداء الواجبات المدرسية، وعدم الدخول في المنافسات الأكاديمية، وعدم الرغبة في المشاركة في الأنشطة المدرسية، كذلك يعانون من نقص الانتباه والحساسية المفرطة ويعتقدون أنهم ليس بإمكانهم التعلم ويخافون من الفشل، كما يعانون من قلق الامتحان (Hallahan, Kauffman & Pullen, 2015).

ويشير قلق الامتحان إلى مجموعة من الاستجابات الفسيولوجية والسلوكية والانفعالية والمعرفية المهددة بالفشل في امتحان أو وضع تقييمي (Sapp, 1999; Malik, Fatima & Ch, 2016)، كما أنه حالة من التوتر والخوف قبل وأثناء الامتحان وتتوقف شدتها على الهدف من الامتحان ومدى علاقته بمستقبل الطالب (السيد سكران، ٢٠١٨، ٨).

ومن أعراض قلق الامتحان نسيان الطالب لمعلومات معروفة مسبقاً، وتشتت الذهن، والأفكار والمشاعر السلبية نحو الذات والمعاناة من مشاعر الهلع والخوف وكذلك زيادة معدل ضربات القلب والدوخة والغثيان، والتسويق والتجاهل ونقص المهارات المرتبطة بأداء الامتحان (Keogh, Bond, French, Richards & Davis, 2004; Bruehl, 2009).

وقد برهنت الدراسات والبحوث السابقة كدراسة آيات علي (٢٠٠٢)، ودراسة إيمان العواوي (٢٠٠٤)، ودراسة مجدي الشحات، وخالد البلاح (٢٠١٣) أن الإرشاد النفسي له كفاءة عالية في علاج العديد من المشكلات الأكاديمية، والاضطرابات النفسية، وأشارت دراسة طارق عبد الوهاب (٢٠١٠) إلى أهمية الإرشاد النفسي في خفض قلق الامتحان، كما أن ندرة الدراسات

العربية والأجنبية - في حدود علم الباحثة - التي تناولت قلق الامتحان لدى الطلاب المتفوقين عقلياً ذوي صعوبات التعلم يبرر إجراء البحث الحالي.

مشكلة البحث:

يُعد الاهتمام بالثروة البشرية من أهم مجالات التنمية التي تقود إلى تقدم المجتمعات وازدهارها، فالاهتمام بالمتفوقين دراسياً أصبح ضرورة تحتها ظروف المجتمعات المعاصرة، ولا شك أن رعاية المجتمع لأبنائه المتفوقين والعناية بهم يعتبر من الدلائل المهمة على مدى تقدم المجتمع.

ومن بين أهداف التربية الخاصة التعرف على خصائص ذوي صعوبات التعلم بالإضافة إلى سعيها إلى تحسين أداء الطلاب ذوي صعوبات التعلم سواء من حيث المعارف أو المهارات وكذلك تواصلهم مع المجتمع، انطلاقاً مما يمتلكونه من طاقات وقدرات فردية، تمكنهم في النهاية من أن يكون لديهم البصمة المدرسية الناجحة في ظل ظروف تراعى فيها خصوصيتهم التعليمية (Ardila, Rodríguez-Menéndez & Rosselli, 2002, 183).

إن أي مجتمع يريد أن يواكب التقدم والحضارة عليه أن يبحث عن القدرات الخالقة بين أبنائه والتي من الممكن أن تنهض به فتبدع وتنتج، لذا فإن تقديم الرعاية المناسبة للمتفوقين عبر البرامج الإرشادية أو العلاجية المناسبة يمثل نقطة إيجابية قد تساعد في استثمار قدراتهم بطريقة يرضى عنها المجتمع، لاسيما في وقتنا الحالي (حسام زكي، ٢٠١٧، ١٦).

ويمثل قلق الامتحان مشكلة كبيرة ذات تأثيرات سلبية على الخبرات الأكاديمية للطلاب، حيث يؤثر بشكل سلبي على جميع مراحل عملية التعلم، كما يرتبط بانخفاض تقدير الذات والاعتمادية والسلبية، وقد يؤدي إلى التسرب من المدرسة (Merrell, 1999; Cassady, 2004; Scholze & Sapp, 2006; Wood, 2006; Bruehl, 2009) الامتحان من الأداء الفكري للطلاب أثناء الامتحان (Birenbaum & Nasser, 1994; Shaked, 1996; Rubenzer, 2002)

وعلى المستوى الاجتماعي والانفعالي يمكن أن يؤدي قلق الامتحان خارج النطاق الطبيعي إلى تعرض الطلاب لخطر بعض المشكلات مثل: سوء العلاقات الاجتماعية، ومشكلات الصحة العقلية المزمنة، وتناول المخدرات، والميول الانتحارية (Merrell, 1999; Cassady, 2004; Scholze & Sapp, 2006)

وعلى الرغم من أن مفهوم قلق الامتحان قد حظى باهتمام كبير من خلال الأبحاث العلمية عبر نطاق واسع، إلا أن البرامج الإرشادية لخفض قلق الامتحان لدى الطلاب بصفة عامة والطلاب المتفوقين عقلياً ذوي صعوبات التعلم بصفة خاصة لم تحظ باهتمام كبير.

وتتلخص مشكلة البحث الحالي في السؤال الرئيس الآتي:

ما فعالية برنامج معرفي سلوكي في خفض قلق الامتحان لدى الطلاب المتفوقين عقلياً ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الثانوية؟

ويتفرع عن هذا السؤال الرئيس الأسئلة الآتية:

- ١- هل توجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لقلق الامتحان؟
- ٢- هل توجد فروق لدى المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي لقلق الامتحان؟
- ٣- هل توجد فروق لدى المجموعة التجريبية بين القياسين البعدي والتتبعي لقلق الامتحان؟
- ٤- ما حجم تأثير برنامج معرفي سلوكي في خفض قلق الامتحان لدى المجموعة التجريبية؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى تحقيق الآتي:

- ١- الكشف عن فعالية برنامج معرفي سلوكي في خفض قلق الامتحان لدى المجموعة التجريبية.
- ٢- التحقق من استمرارية فعالية برنامج معرفي سلوكي في خفض قلق الامتحان لدى المجموعة التجريبية بعد انتهاء البرنامج.
- ٣- التعرف على حجم تأثير برنامج معرفي سلوكي في خفض قلق الامتحان لدى المجموعة التجريبية.

أهمية البحث:

نظراً للدور المهم لبرامج العلاج المعرفي السلوكي التي تساعد الطلاب في تطوير مهاراتهم الشخصية والأكاديمية، وهو الهدف المنشود الذي تسعى العملية التعليمية إليه لمواكبة العصر، وتزويد المجتمعات بأفراد متميزين منحررين من المشكلات النفسية والانفعالية، بهدف مساندة التطور المعرفي والتقدم العلمي، برزت أهمية هذه البحث على النحو الآتي:

- يتناول البحث الحالي فئة مهمة ينبغي رعايتها والاستثمار فيها وهي فئة الطلاب المتفوقين عقلياً ذوي صعوبات التعلم.
- يتناول البحث موضوعاً يُعد حقلًا معرفياً جديداً في البيئة العربية حيث لم تجد الباحثة - في حدود ما اطلعت عليه - دراسة عربية سابقة تناولت موضوع البحث الحالي.

- يُعد هذا البحث مساهمة للاتجاهات العالمية المعاصرة في مجال تربية الموهبين والتي تتنادى بضرورة إيلاء مزيد من الرعاية للفئات المختلفة من ذوي الاستثناء المزدوج (المتفوقون عقلياً ذوي صعوبات التعلم).

المفاهيم الإجرائية لمتغيرات البحث:

١- المتفوقون عقلياً ذوو صعوبات التعلم:

▪ **صعوبات التعلم:**

تعنى الطلاب الذين يكون لديهم اضطرابات في واحدة أو أكثر من العمليات النفسية الأساسية التي تتعلق بالفهم، أو في استخدام اللغة المقروءة أو المكتوبة، والتي تؤثر بالتالي في القدرة على الفهم الاستماعي والتفكير والكلام والقراءة والكتابة والتهجي، أو أداء العمليات الحسابية الأساسية، ولا يتضمن مصطلح صعوبات التعلم النوعية حالات الإعاقة الإدراكية والإصابات المخية والخلل الوظيفي المخي البسيط وعسر القراءة الناتجة عن الحبسة النمائية، ولا يتضمن هذا المصطلح مشكلات التعلم الناتجة عن الإعاقة الحسية الإدراكية البصرية، أو السمعية، أو الحركية، أو التخلف العقلي، أو الاضطراب الانفعالي الشديد أو المشكلات الناتجة عن عوامل بيئية أو ثقافية أو انخفاض المستوى الاقتصادي (أنور الشرفاوي، ٢٠٠٢).

▪ **المتفوقون عقلياً:**

هم الطلاب الذين يتمتعون بالموهبة الطبيعية النفسية التي تعكس الإمكانيات والطاقات والقدرات غير العادية التي تتيح لهم التفاعل مع البيئة محققين مستويات مرتفعة من الإنجاز الأكاديمي والابتكارية (فتحي الزيات، ٢٠٠٢).

▪ **المتفوقون عقلياً ذوو صعوبات التعلم:**

هم الطلاب الذين يمتلكون خصائص، وبيدون مؤشرات ومظاهر سلوكية قوية، تؤكد تفوقهم ومواهبهم في بعض مجالات التفوق أو الموهبة، كما أنهم في ذات الوقت يعانون من عجز أو قصور أو اضطرابات أو صعوبات في بعض المجالات الأخرى (فتحي الزيات، ٢٠٠٠).

٣- **قلق الامتحان:**

تعرف الباحثة قلق الامتحان بأنه مزيج من الأعراض الفسيولوجية من الإثارة والتوتر والأعراض الجسدية، جنباً إلى جنب مع القلق والهلع والخوف من الفشل الذي يحدث قبل أو أثناء حالات الامتحان.

٤- **برنامج معرفي سلوكي:**

تعرف الباحثة البرنامج المعرفي السلوكي بأنه عملية مخططة ومنظمة تقوم على مجموعة من الفنيات المعرفية والانفعالية والسلوكية، كما يشتمل على مجموعة من الإجراءات الإرشادية، والتي تتضمن عدداً من الأنشطة والمهام التي يتم تقديمها لعينة البحث من المتفوقين عقلياً ذوي صعوبات التعلم (أعضاء المجموعة التجريبية) بهدف خفض قلق الامتحان لديهم.

دراسات سابقة:

وهدف دراسة سعد المطيري (٢٠١٣) إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض قلق الامتحان لدى الطلاب المتفوقين عقلياً منخفضي التحصيل، تكونت عينة الدراسة من (١٦) طالباً من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً منخفضي التحصيل تراوحت أعمارهم بين (١٦-١٩) سنة وبمتوسط (١٧,٣) سنة، واستخدمت الدراسة اختبار المصفوفات المتتابعة من إعداد رافن (Raven) مقياس قلق الامتحان من إعداد سبيليرجر (Spielberger) وأعدده للبيئة العربية محمد الطيب عام (١٩٨٤)، والبرنامج المعرفي السلوكي لخفض قلق الامتحان من إعداد الباحث، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس قلق الامتحان لصالح القياس القبلي، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة في القياسين البعدي والتبقي على مقياس قلق الامتحان.

وقام محمد الرشدي (٢٠١٤) بدراسة هدفت إلى التحقق من فاعلية استراتيجية تقليل الحساسية التدريجي في خفض حدة اضطراب قلق الامتحان وعلاقتها بتحسين التوافق النفسي لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، تكونت عينة الدراسة من (١٥) تلميذاً من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن ما يلي: وجود فروقاً دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في الدرجة الكلية لمقياس قلق الامتحان لصالح القياس القبلي، وجود فروقاً دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في الدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي لصالح القياس البعدي.

وهدف دراسة محمد محمود (٢٠١٤) إلى التعرف على فعالية برنامج قائم على بعض استراتيجيات ما وراء المعرفة في تنمية مهارات التفكير الناقد في مادة الدراسات الاجتماعية، والتخفيف من القلق الاختباري لدى تلاميذ الصف الثاني الإعدادي ذوي صعوبات التعلم، وذلك من خلال بناء برنامج تدريبي لمهارات واستراتيجيات ما وراء المعرفة للتلاميذ ذوي صعوبات التعلم، وقياس فعالية البرنامج على كل من المجموعة التجريبية والضابطة، تكونت عينة البحث من (٦٠) تلميذاً من الجنسين من تلاميذ الصف الثاني الإعدادي، وقد سحبت هذه العينة من العينة

الكلية المبدئية، والتي كان عددها (٦٢٠) تلميذاً من الجنسين يمثلون تلاميذ الصف الثاني الإعدادي من أربع مدارس إعدادية حكومية بإدارة العدوى التعليمية بمحافظة المنيا في العام الدراسي ٢٠١٣/٢٠١٤، وقد تضمنت أدوات البحث مقياس تقييم التفكير الناقد ومقياس قلق الاختبار، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج في تنمية مهارات التفكير الناقد، والتخفيف من قلق الاختبار لدى تلاميذ الصف الثاني الإعدادي ذوي صعوبات التعلم.

وقام ناصر جمعة، وأحمد رمضان (٢٠١٤) بدراسة هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج تدريبي في تنمية التفكير البنائي لدى تلاميذ الصف الثاني الإعدادي ذوي صعوبات التعلم الأكاديمية، وبحث أثر تنمية القدرة على التفكير البنائي في تحسين عادات الاستذكار، وخفض قلق الامتحان، تكونت عينة الدراسة من (٦٠) تلميذاً من تلاميذ الصف الثاني الإعدادي (٣٠) مجموعة تجريبية، (٣٠) مجموعة ضابطة، وقد استخدم الباحثان مقياس التفكير البنائي، ومقياس عادات الاستذكار، ومقياس قلق الامتحان (إعداد الباحثين)، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات تلاميذ المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التفكير البنائي وأبعاده الفرعية ومقياس عادات الاستذكار وأبعاده الفرعية وكذلك على مقياس قلق الامتحان وأبعاده الفرعية لصالح القياس البعدي، ووجود أثر دال إحصائياً للبرنامج التدريبي في تحسين عادات الاستذكار وخفض قلق الامتحان لدى تلاميذ المجموعة التجريبية، كذلك أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات تلاميذ المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مقياس التفكير البنائي وأبعاده الفرعية، مما يشير إلى فعالية البرنامج التدريبي، بينما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات تلاميذ المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي (بعد شهرين من انتهاء تطبيق البرنامج) على مقياس التفكير البنائي وأبعاده الفرعية ومقياس عادات الاستذكار وأبعاده الفرعية وكذلك على مقياس قلق الامتحان وأبعاده الفرعية، مما يشير إلى استمرارية فعالية البرنامج التدريبي في تنمية التفكير البنائي وتحسين عادات الاستذكار وخفض قلق الاختبار.

وأجرى يسري عيسى (٢٠١٦) دراسة هدفت إلى معرفة فعالية التدريب القائم على التخيل الموجه في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية وأثره على قلق الاختبار لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، تكونت عينة الدراسة من (٤٠) تلميذاً من تلاميذ الصف الخامس الابتدائي الملحقين ببرامج صعوبات التعلم بالمرحلة الابتدائية بمجمع الملك سعود التعليمي ومدرسة عرقة ومدرسة حي السفارات بمدينة الرياض خلال العام الدراسي ١٤٣٦-١٤٣٧هـ، تم تقسيمهم إلى

مجموعتين: تجريبية تلقى أفرادها التدريب على استراتيجية التخييل الموجه ومجموعة ضابطة لم يتلق أفرادها أي نوع من أنواع المعالجة، تم تطبيق مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية، مقياس قلق الاختبار (إعداد الباحث)، اختبار المصفوفات المتتابعة لرافن للذكاء، البرنامج التدريبي المقترح (إعداد الباحث)، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية لصالح المجموعة التجريبية، كما وجدت فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي ومتوسطات رتب درجاتهم في القياس البعدي على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية لصالح القياس البعدي، وكذلك توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي ومتوسطات رتب درجاتهم في القياس التتبعي على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية مما يدل على استمرار فعالية البرنامج التدريبي، كما وجدت فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس قلق الاختبار لصالح المجموعة التجريبية، كما وجدت فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي ومتوسطات رتب درجاتهم في القياس البعدي على مقياس قلق الاختبار لصالح القياس القبلي، وكذلك توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي ومتوسطات رتب درجاتهم في القياس التتبعي على مقياس قلق الاختبار.

وحاولت دراسة برهان حمادته (٢٠١٧) الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي جماعي في خفض مستوى قلق الاختبار، وتحسين عادات الاستذكار لدى عينة من الطلاب المتفوقين في كلية التربية بجامعة نجران، تكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالباً وزعوا بالتساوي في مجموعتين، هما: المجموعة الضابطة تكونت من (١٠) طلاب لم تخضع للمعالجة، والمجموعة التجريبية تكونت من (١٠) طلاب خضعت لبرنامج إرشادي جماعي، واستخدم في جمع البيانات مقياس قلق الاختبار، ومقياس عادات الاستذكار اللذان أعدهما الباحث بعد التحقق من دلالات صدقهما وثباتهما في البيئة السعودية، وكانت أبرز النتائج وجود فاعلية للبرنامج الإرشادي الجماعي في خفض مستوى قلق الاختبار وتحسين عادات الاستذكار لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وقام حلمي الفيل (٢٠٢٠) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج تعليمي قائم على مبادئ بيئات التعلم المفعمة بالقوة في تحسين فعالية الذات الإبداعية وخفض قلق الاختبار، كذلك الكشف عن درجة استمرارية تأثير البرنامج التعليمي في تحسين فعالية الذات الإبداعية وخفض قلق الاختبار لدى التلاميذ الموهوبين منخفضي التحصيل بالمرحلة الابتدائية بعد انتهاء تطبيقه بشهر، واعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي والتصميم التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة، تكونت عينة الدراسة من (١٣) تلميذاً وتلميذة بالصف السادس الابتدائي بواقع (٦) تلاميذ وعدد (٧) تلميذات، بمتوسط عمر زمني (١٢,١٩) عاماً وبانحراف معياري قدره (٠,٥٨)، تم اختيارهم في ضوء خطة متعددة الأبعاد، استخدم الباحث مقياس فعالية الذات الإبداعية ومقياس قلق الاختبار، وبرنامج تعليمي قائم على مبادئ بيئات التعلم المفعمة بالقوة (إعداد/ الباحث) ومقياس الخصائص السلوكية للتلاميذ الموهوبين منخفضي التحصيل (إعداد حسني النجار وأمل زايد ٢٠١٧)، واختبار المصفوفات المتتابعة لرافن (تعريب وتقنين فؤاد أبو حطب ١٩٧٧)، واختبار أبراهام للتفكير الإبداعي (تعريب وتقنين مجدي حبيب ٢٠٠١)، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود تأثير دال إحصائياً للبرنامج التعليمي القائم على مبادئ بيئات التعلم المفعمة بالقوة في تحسين فعالية الذات الإبداعية وخفض قلق الاختبار لدى التلاميذ الموهوبين منخفضي التحصيل بالمرحلة الابتدائية، كما كشفت نتائج الدراسة عن استمرارية تأثير البرنامج التعليمي القائم على مبادئ بيئات التعلم المفعمة بالقوة في تحسين فعالية الذات الإبداعية وخفض قلق الاختبار لدى التلاميذ الموهوبين منخفضي التحصيل بالمرحلة الابتدائية بعد انتهاء تطبيقه بشهر.

وهدف دراسة منال محمود، وسامية الدندراوي، ومحمد شوكت (٢٠٢١) إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي في خفض قلق الاختبار لدى المتفوقين منخفضي التحصيل الدراسي بالمرحلة الإعدادية وأثره في تحصيلهم الدراسي، تكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالبة بالصف الثاني الإعدادي بمدرسة المنار الخاصة للغات، حيث تم اختبار الطالبات، اللاتي يصل مستوى ذكائهن إلى ١٢٠ فأكثر، ولكن تحصيلهن الدراسي منخفض، وتتراوح أعمارهن الزمنية ما بين (١٣ - ١٥) سنة، وتم تقسيمهم لمجموعتين إحداهما تجريبية (١٠) طالبات، والأخرى ضابطة (١٠) طالبات، وتمثلت أدوات الدراسة في اختبار القدرة العقلية العامة إعداد (فاروق موسى) اختبار قلق الاختبار إعداد (عبد الظاهر الطيب)، والبرنامج الإرشادي (إعداد الباحثة) وقد أسفرت النتائج عن: وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في قلق الاختبار للمجموعة التجريبية ترجع لتعرضهم للبرنامج الإرشادي، وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى التحصيل لطالبات المجموعة التجريبية،

وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لقلق الاختبار لصالح المجموعة التجريبية، وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى التحصيل لصالح المجموعة التجريبية، عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لقلق الاختبار.

يتضح من عرض نتائج الدراسات السابقة ندرة الدراسات التي تناولت بالبحث قلق الامتحان لدى الطلاب المتفوقين عقلياً ذوي صعوبات التعلم، وأنه لا توجد دراسات عربية سابقة - في حدود علم الباحثة - حاولت التحقق من فعالية برنامج معرفي سلوكي في خفض قلق الامتحان لدى الطلاب المتفوقين عقلياً ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الثانوية.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لقلق الامتحان لصالح المجموعة الضابطة.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لقلق الامتحان لصالح القياس القبلي.
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لقلق الامتحان.
- ٤- يوجد حجم تأثير كبير للبرنامج المعرفي السلوكي في خفض قلق الامتحان لدى المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

اتبعت الباحثة المنهج التجريبي تصميم المجموعتين: التجريبية والضابطة، وذلك لملاءمته لطبيعة البحث، حيث يهدف البحث إلى اختبار فعالية برنامج معرفي سلوكي في خفض قلق الامتحان لدى الطلاب المتفوقين عقلياً ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الثانوية.

ثانياً: عينة البحث:

تكونت عينة الدراسة من (٢٢) طالباً وطالبة من الطلاب المتفوقين عقلياً ذوي صعوبات تعلم الرياضيات بالصفين الأول والثاني الثانوي تراوحت أعمارهم الزمنية بين ١٥-١٧ سنة، بمتوسط عمر زمني (١٦,١٨١)، وانحراف معياري (٥,٨٨)، كما تراوحت نسبة الذكاء بين (١٢٠-١٢٩) على اختبار المصفوفات المتتابعة الملون لرافن إعداد عماد علي (٢٠١٦)، لديهم

صعوبات تعلم في مادة الرياضيات، من ذوي أعلى الدرجات على مقياس قلق الامتحان تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل مجموعة (١١) طالباً وطالبة من الطلاب المتفوقين عقلياً ذوي صعوبات التعلم.

ثالثاً: أدوات البحث:

١- مقياس قلق الامتحان:

أُستخدِم مقياس قلق الامتحان لطلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقلياً ذوي صعوبات التعلم إعداد الباحثة، ويتكون من (٤٧) مفردة موزعة على ثلاثة أبعاد (الانزعاج والتوتر، ردود الفعل الجسمية اللاإرادية، التقييد الاجتماعي).

وقد اتبعت الباحثة في تصميم المقياس الخطوات التالية:

- الاطلاع على الدراسات السابقة في مجال الصحة النفسية التي تناولت قلق الامتحان بصفة عامة.

- الاطلاع على عدد من المقاييس الأجنبية (e.g. Neshat & Talebi Morteza, 2019), التي تناولت قلق الامتحان.

- الاطلاع على عدد من المقاييس العربية التي تناولت قلق الامتحان ومن أهمها: مقياس قلق الاختبار (أمين نور الدين، ٢٠٠٩)، ومقياس قلق الامتحان (محمد الرشيد، وعبد الله الرشيد، ٢٠١٤)، ومقياس قلق الامتحان (خيرى حسين، ومنصور السيد، وسحر عطيفي، ٢٠١٩).

وقد صيغت مفردات المقياس بحيث يجب عنها استناداً إلى طريقة ليكرت (Likert)، حيث أن كل مفردة أمامها ثلاثة مستويات هي غالباً، أحياناً، نادراً، وتتراوح الدرجات من (١ - ٣) درجات على كل مفردة، حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى زيادة القلق الاجتماعي.

أ- صدق المقياس:

قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس بطريقتين:

▪ الصدق الظاهري:

تم عرض مقياس قلق الامتحان بصورته الأولية على (١٠) محكمين من أساتذة علم النفس والصحة النفسية بجامعة المنصورة ودمياط، وذلك للتحقق من مدى ملاءمة المقياس للغرض الذي وضع من أجله، وتراوحت نسبة الاتفاق على مفردات المقياس بين (٨٠-١٠٠%) حيث لم يتم حذف أو إضافة أي عبارات للمقياس واتفق المحكمون على سلامة عبارات المقياس وصلاحيته للتطبيق.

▪ الصدق العاملي:

قامت الباحثة بالتحقق من الصدق العاملي لمقياس قلق الامتحان وذلك بتطبيقه علي عينة قدرها (٣٠٠) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية وتحليل الدرجات عاملياً بطريقة المكونات الأساسية لهوتلنج (Hoteling) باستخدام محك جتمان، ويوضح جدول (١) نتائج التحليل العاملي لمقياس قلق الامتحان.

جدول (١) نتائج التحليل العاملي لمقياس قلق الامتحان

العوامل	الانزعاج والتوتر	ردود الفعل الجسمية اللاإرادية	التقييد الاجتماعي
التشيعات	٠,٩٩٤	٠,٩٣٠	٠,٨٨٨
الشيوع	٠,٩٨٩	٠,٧٨٩	٠,٨٦٥
الجزر الكامن	٢,٦٤٣		
نسبة التباين العاملي	٨٨,١		

يتضح من جدول (١) صدق مقياس قلق الامتحان، فقد أسفر التحليل العاملي عن وجود عامل تتنظم حوله المكونات الفرعية للمقياس (الانزعاج والتوتر، ردود الفعل الجسمية اللاإرادية، التقييد الاجتماعي) بقيم تشبع عالية تعبر عن درجة ارتباط كل مكون بهذا العامل، مما يشير إلي الصدق العاملي للمقياس.

ب- ثبات المقياس:

قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس قلق الامتحان بطريقة الاتساق الداخلي وذلك باستخدام معادلة ألفا كرونباخ (Cronbach s Alpha) وكانت العينة (٣٠٠) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية، ويوضح جدول (٢) معاملات ثبات ألفا لعوامل مقياس قلق الامتحان والدرجة الكلية.

جدول (٢) معاملات ثبات ألفا لعوامل مقياس قلق الامتحان والدرجة الكلية

عوامل المقياس	عدد المفردات	معامل ثبات ألفا
الانزعاج والتوتر	٢٣	٠,٩١٧
ردود الفعل الجسمية اللاإرادية	١٦	٠,٨٩٥
التقييد الاجتماعي	٨	٠,٨١١
الدرجة الكلية	٤٧	٠,٩٥٩

يتضح من جدول (٢) أن العوامل المكونة لمقياس قلق الامتحان تتمتع بمعاملات اتساق داخلي مقبولة، حيث يعد معامل الثبات مقبولاً عندما يساوي أو يزيد عن ٠,٣٠ (Field, 2017).

٢- البرنامج المعرفي السلوكي:

أهداف البرنامج:

الهدف العام للبرنامج: خفض قلق الامتحان لدى الطلاب المتفوقين عقلياً ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الثانوية.

وتحددت أهداف البرنامج في:

١- هدف إرشادي علاجي: وهو خفض قلق الامتحان لدى الطلاب المتفوقين عقلياً ذوي

صعوبات التعلم بالمرحلة الثانوية، وذلك من خلال تعريف عينة الدراسة التجريبية على قلق الامتحان، مظاهره، مسبباته، تعديل المعتقدات اللاعقلانية المؤدية له، وأخطاره الصحية، والتدريب على استخدام الأساليب المعرفية والسلوكية، التي تساعد على الاسترخاء والتغلب على الأفكار الخاطئة، وضبط الوقت، وتقليل الغضب ونفاذ الصبر، وتنمية مهارات الإصغاء، مما يساهم في تعلم مهارات الاستذكار، المراجعة والامتحان.

٢- هدف وقائي: يتمثل في إرشاد الطلاب وإكسابهم بعض المهارات التي تساعدهم في

المستقبل على تجنب الوقوع فريسة للقلق الزائد للامتحان، مما يساعد على حل المشكلة الذاتية بجانب مهارات الاسترخاء، إدارة الوقت، مهارات المراجعة والامتحان، مهارة تنمية فن الإصغاء.

الأهداف الفرعية:

يتم تحقيق الأهداف المعرفية والمهارية والوجدانية التالية:

١- الأهداف المعرفية:

- اكتساب مهارات الامتحان.
- استنتاج أهمية مهارات الامتحان.
- التعرف على أفضل طرق التخطيط للمذاكرة.
- التعرف على عوامل المذاكرة المثمرة.
- استنتاج أفضل طرق المراجعة.
- التعرف على كيفية الاستعداد للامتحان.

-
-
- التعرف على كيفية تحقيق الحالة النفسية الهادئة أيام الامتحانات.
 - التعرف على كيفية تجنب العادات السلوكية الخاطئة، وخطورتها في أداء الامتحانات.

٢- الأهداف المهارية:

- اكتساب مهارة تحديد الأهداف من المذاكرة.
- تعلم مهارة التخطيط للمذاكرة.
- اكتساب مهارة تنظيم وقت المذاكرة.
- تعلم مهارة تنظيم مكان المذاكرة.
- تنمية مهارة الاستعداد للامتحان، والتدريب على بعض نماذج الامتحانات.
- تنمية مهارة اتخاذ القرار بشأن المراجعة ليلة الامتحان، وصباح يوم الامتحان.
- تنمية مهارة أداء الامتحان، وقراءة ورقة الأسئلة، وتحديد الأسئلة التي يتم الإجابة عنها.
- تنمية مهارة توزيع الوقت، واستغلاله أثناء الامتحان.
- اكتساب مهارة الإجابة عن الأسئلة، ومراجعة الإجابة.
- اكتساب العادات السلوكية الحسنة في أداء الامتحان.

٣- الأهداف الوجدانية:

- تنمية اتجاهات إيجابية نحو الامتحانات.
- الثقة في القدرة على النجاح والتفوق في الامتحانات.

مصادر بناء برنامج:

- تم بناء البرنامج اعتماداً على عدد من المصادر أهمها:
- التراث النفسي المرتبط بالعلاج المعرفي السلوكي.
- آراء المتخصصين في مجالات الصحة النفسية والإرشاد النفسي.
- الاطلاع على بعض البرامج ذات العلاقة بمتغيرات مشكلة الدراسة الحالية (سعد المطيري، ٢٠١٣؛ محمد الرشيد، ٢٠١٤؛ محمد محمود، ٢٠١٤؛ ناصر جمعة، ٢٠١٤؛ يسري عيسى، ٢٠١٦؛ برهان حمادانه، ٢٠١٧؛ حلمي الفيل، ٢٠٢٠؛ منال محمود، وسامية الدندراوي، ومحمد شوكت، ٢٠٢١).

الفنيات المستخدمة في تنفيذ البرنامج:

١ - المحاضرة:

المحاضرة من الفنيات المعرفية، وتعتمد هذه الفنية على إلقاء المرشد النفسي محاضرة محددة المحتوى واضحة الهدف، سهلة العبارات مقيدة الزمن متسلسلة العرض، ويتبادل فيها أعضاء المجموعة الإرشادية الأدوار ويتداولون الآراء والمناقشات ويكتسبون فيها مزيداً من المعارف والأفكار بهدف تعديل السلوك أو الأفكار أو المشاعر أو حتى الاتجاهات (أحمد الغامدي، ٢٠١٣، ٨٧).

٢ - المناقشة الجماعية:

المناقشة الجماعية تستخدم بهدف التواصل وتبادل الآراء واتخاذ القرارات المرتبطة بموضوع الجلسة، وتُعد من الأساليب التي تزود المجموعة الإرشادية بأجواء نفسية واجتماعية صحية يعبرون من خلالها عن ذواتهم ويشعرون بأهميتهم وقيمة ما يقدمونه فيزداد شعورهم بالمسئولية وقدراتهم علي التواصل الايجابي مع الآخرين (حامد زهران، ٢٠١٠).

٣ - لعب الدور:

قيام المسترشد بتمثيل دور معين بطريقة نموذجية تهدف لتعليم الدور أو الفهم الأفضل للمشكلات التي يواجهها المسترشد عن طريق قيامه بالدور الذي يمكنه من انتقاد مواطن الضعف في شخصيته والتغلب على الأفكار الأوتوماتيكية (سارة القحطاني، ٢٠٠٩).

٤ - التدريب علي حل المشكلات:

يعمل هذا الأسلوب علي تطوير مهارات حل المشكلات وتسير هذه العملية عبر مجموعة من الخطوات التي تتضمن الاعتراف بالمشكلة وإدراكها، تعريف المشكلة وتحديدها، واقتراح الحلول الممكنة، واختيار أحد الحلول، التنفيذ (جهاد علاء الدين، وعز الدين عبد الرحمن، ٢٠١١، ٣٧٣).

٥ - النمذجة:

إن استخدام النماذج السلوكية "النمذجة" أحد الفنيات التي تستخدم في الإرشاد السلوكي والتي تستند إلى نظرية التعلم الاجتماعي، حيث يحدث تغيير في الأداء "التعلم" نتيجة ملاحظة سلوك يقوم به شخص آخر، وقد يكون الأداء في هذه الحالة في وقت لاحق على المشاهدة وليس بالضرورة أن يشتمل على التقليد الفوري للسلوك (علاء الدين كفاي، ٢٠١٢، ٢٨٦).

٦- الواجبات المنزلية:

هي مجموعة من المهارات والأنماط السلوكية، يتم من خلالها تعليم الشخص بعض المهارات والأساليب الجديدة لمواجهة المواقف الصعبة، وغير المحتملة، وتطبيق هذه المهارات خارج الجلسات الإرشادية وتحدد الواجبات المنزلية عقب كل جلسة، وتعتمد تلك الفنية على التدريب والممارسة، والتي يتم من خلالها الممارسة الميدانية للتغيير الفعلي للعميل، ويستخدم فيه أسس متعددة مستهدفة لمساعدة العميل على استيعاب المعارف وتزويده بالخبرات الجديدة، وإكسابه المهارات الفنية، وتعديل سمات شخصيته بما يؤدي إلى نموه عن طريق ربط النظرية بالتطبيق (فاطمة نوفل، ٢٠١٦، ٩٥).

٧- التخيل:

يطلب المرشد من المسترشد تخيل المواقف التي تبعث على الخوف والقلق لديه وذلك على عكس تقليل الحساسية التدريجي والذي يشتمل على الانتقال بالفرد تدريجياً من الموقف الأقل إثارة إلى الموقف الأكثر إثارة لكن في هذه الفنية يبدأ المرشد بالموقف الذي يبعث على الحد الأقصى من الإثارة والتوتر والقلق وذلك بهدف توضيح العلاقة بين التفكير والانفعالات (سهير أمين، ٢٠١٠، ٨٨).

٨- التعزيز:

التعزيز هو الإجراء الذي يؤدي فيه حدوث السلوك إلى تواجب إيجابية أو إزالة سلبية الشيء الذي يترتب عليه زيادة احتمال حدوث ذلك السلوك في المستقبل في المواقف المماثلة، فإذا تعزز سلوكاً ما يعني أن تزيد احتمالات حدوثه مستقبلاً، ويسمى المثبر الذي يحدث بعد السلوك فيؤدي إلى تقويته بالمعزز (أحمد أبو أسعد، ٢٠١٤، ١٣٥).

٩- الاسترخاء:

الاسترخاء من الفنيات السلوكية وهو عبارة عن تمارين تؤدي إلى التخلص من التوتر العضلي والعصبي، ويتم الاسترخاء في عدة جلسات أو يتم إجرائه لمدة سبع دقائق في بداية الجلسة (حامد الغامدي، ٢٠١٦، ٢٥٦).

جلسات البرنامج:

في ضوء ما سبق قامت الباحثة بإعداد (٢٨) جلسة، مدة الجلسة (٤٥) دقيقة، ويوضح جدول (٣) وصف موضوعات جلسات البرنامج المعرفي السلوكي

جدول (٣) وصف موضوعات جلسات البرنامج المعرفي السلوكي

م	الموضوع	م	الموضوع
١	تعارف وبناء العلاقة الإرشادية	١٧	تنظيم جدول المذاكرة
٢	قلق الامتحان: المفهوم، الأعراض، التأثيرات السلبية	١٨	تنظيم مكان المذاكرة
٣	مصادر قلق الامتحان	١٩	أهمية المراجعة
٤	أسباب قلق الامتحان	٢٠	جدول المراجعة
٥	التفكير الإيجابي	٢١	طريقة المراجعة
٦	خفض قلق الامتحان (مهارة الاسترخاء العضلي)	٢٢	مهارات تطبيق الامتحان
٧-٨-٩	خفض قلق الامتحان (مهارة خفض الحساسية التدريجي)	٢٣	الثقة بالنفس
١٠	خفض قلق الامتحان (مهارة التمثيل النفسي المسرحي)	٢٤	مهارة أداء الامتحان
١١	الدافعية للمذاكرة	٢٥	مهارة الإجابة على اسئلة الامتحان
١٢	تحديد أهداف المذاكرة	٢٦	ترشيد قلق الامتحان
١٣-١٤	التخطيط للمذاكرة	٢٧	حل المشكلات
١٥-١٦	إدارة وقت المذاكرة	٢٨	الجلسة الختامية

خطوات البحث:

تم إجراء الدراسة وتنفيذها حسب الخطوات الآتية:

- بناء إطار نظري والاطلاع على الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع البحث.
- تطوير مقياس قلق الامتحان، والتحقق من خصائصه السيكومترية.
- تصميم البرنامج المعرفي السلوكي.
- تحديد المجموعة التجريبية التي ستخضع للدراسة.
- التحقق من تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في متغيرات البحث.
- تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية خلال الفصل الثاني من العام الدراسي ٢٠٢١/٢٠٢٢ م.
- إجراء القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة واستخراج النتائج.
- إجراء القياس التتبعي بعد انتهاء البرنامج بشهر واحد.

- تحليل النتائج وتفسيرها ومناقشتها، والخروج بالتوصيات والدراسات المقترحة.

نتائج البحث:

ينص الفرض الأول على أنه " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لقلق الامتحان لصالح المجموعة الضابطة " .

للتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار مان ويتي (Mann-Whitney Test) للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أزواج المجموعات (مجموعتين مستقلتين) التجريبية والضابطة في القياس البعدي لقلق الامتحان، ويوضح جدول (٤) قيم (U) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لقلق الامتحان.

جدول (٤) قيم (U) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لقلق الامتحان

أبعاد المقياس	المجموعة	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة (U)	مستوى الدلالة
الانزعاج والتوتر	ضابطة	١١	١٨٧,٠٠	١٧,٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠١
	تجريبية	١١	٦٦,٠٠	٦,٠٠		
ردود الفعل الجسمية الإيجابية	ضابطة	١١	١٧٩,٠٠	١٦,٢٧	٨,٠٠٠	٠,٠٠١
	تجريبية	١١	٧٤,٠٠	٦,٧٣		
التقييد الاجتماعي	ضابطة	١١	١٨٤,٠٠	١٦,٧٣	٣,٠٠٠	٠,٠٠١
	تجريبية	١١	٦٩,٠٠	٦,٢٧		
الدرجة الكلية	ضابطة	١١	١٨٧,٠٠	١٧,٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠١
	تجريبية	١١	٦٦,٠٠	٦,٠٠		

نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لقلق الامتحان لصالح القياس القبلي " .

للتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون لإشارة الرتب (Wilcoxon Signed-Rank Test) للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب

درجات أزواج المجموعات (مجموعتين مرتبطتين) التجريبية قبلي وبعدي لقلق الامتحان، ويوضح جدول (٥) قيم (ز) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لقلق الامتحان.

جدول (٥) قيم (ز) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات

المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لقلق الامتحان

أبعاد المقياس	الرتب	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة (ز)	مستوى الدلالة
الانزعاج والتوتر	السالبة	١١	٦٦,٠٠	٦,٠٠	٢,٩٤٩	٠,٠٠١
	الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	المتعادلة	٠				
ردود الفعل الجسمية اللاإرادية	السالبة	١١	٦٦,٠٠	٦,٠٠	٢,٩٥٠	٠,٠٠١
	الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	المتعادلة	٠				
التقييد الاجتماعي	السالبة	١١	٦٦,٠٠	٦,٠٠	٢,٩٦٣	٠,٠٠١
	الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	المتعادلة	٠				
الدرجة الكلية	السالبة	١١	٦٦,٠٠	٦,٠٠	٢,٩٤٠	٠,٠٠١
	الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	المتعادلة	٠				

نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لقلق الامتحان".

للتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون لإشارة الرتب ((Wilcoxon Signed-Rank)) للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أزواج المجموعات (مجموعتين مرتبطتين) التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لقلق الامتحان، ويوضح جدول (٦) قيم (ز) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لقلق الامتحان.

جدول (٦) قيم (ز) ودالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لقلق الامتحان

أبعاد المقياس	الرتب	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة (ز)	مستوى الدلالة
الانزعاج والتوتر	السالبة	٢	٣,٠٠	١,٥٠	١,٣٤٢	غير دالة
	الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	المتعادلة	٩				
ردود الفعل الجسمية اللاإرادية	السالبة	٢	٣,٠٠	١,٥٠	١,٤١٤	غير دالة
	الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	المتعادلة	٩				
التقييد الاجتماعي	السالبة	٢	٣,٠٠	١,٥٠	١,٣٢٤	غير دالة
	الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	المتعادلة	٩				
الدرجة الكلية	السالبة	١	١,٠٠	١,٠٠	١,٠٠٠	غير دالة
	الموجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	المتعادلة	١٠				

نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على أنه " يوجد حجم تأثير كبير للبرنامج المعرفي والسلوكي في خفض قلق الامتحان لدى المجموعة التجريبية ".

للتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب حجم التأثير من خلال:

$$r = z / \sqrt{n} \text{ (حيث أن } r = \text{ حجم الأثر، } Z = \text{ الدرجة المعيارية، } n = \text{ عدد الدرجات)}$$

ويوضح جدول (٧) حجم تأثير البرنامج في خفض قلق الامتحان لدى المجموعة التجريبية.

جدول (٧) حجم تأثير (η^2) البرنامج الإرشادي في خفض قلق الامتحان لدى المجموعة التجريبية

المقياس	حجم التأثير (η^2)
الانزعاج والتوتر	٠,٨٤٧
ردود الفعل الجسمية الإرادية	٠,٧٤٠
التقييد الاجتماعي	٠,٨٠٨
الدرجة الكلية	٠,٨٤٧

يتضح من جدول (٧) أن حجم تأثير البرنامج الإرشادي في خفض قلق الامتحان لدى المجموعة التجريبية قد بلغ (٠,٨٤٧، ٠,٧٤٠، ٠,٨٠٨) لأبعاد المقياس، وبلغ حجم الأثر الكلي (٠,٨٤٧) مما يشير إلى أن (٨٤%) من التباين في قلق الامتحان يرجع إلى البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية، وأن النسبة المتبقية ترجع إلى عوامل أخرى، وهذا يدل على حجم تأثير كبير للبرنامج الإرشادي في خفض قلق الامتحان لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

ويوضح رجاء أبو علام (٢٠٠٦، ٤٣) أنه توجد طرق كثيرة لتفسير حجم التأثير ولكن أكثرها قبولاً للتفسير الذي وضعه Cohen عام (١٩٩٢) وذلك على النحو التالي:

- حجم التأثير الذي مقداره ٠,٠١ (١%) يعني حجم أثر ضعيف.
- حجم التأثير الذي مقداره ٠,٠٦ (٦%) يعني حجم أثر متوسط.
- حجم التأثير الذي مقداره ٠,٢ (٢٠%) يعني حجم أثر كبير.

تفسير النتائج ومناقشتها:

أسفرت نتائج الفرض الأول عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة لقلق الامتحان في القياس البعدي، وذلك لصالح المجموعة الضابطة، الأمر الذي يشير إلى انخفاض الشعور بقلق الامتحان لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة مما يدل على فعالية البرنامج المعرفي السلوكي المستخدم في البحث الحالي.

وأوضحت نتائج الفرض الثاني وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لقلق الامتحان، وذلك لصالح القياس القبلي، الأمر الذي يشير إلى انخفاض الشعور بقلق الامتحان لدى المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي مقارنة بالشعور بقلق الامتحان لدى نفس المجموعة (التجريبية) قبل تطبيق البرنامج، مما يدل على فعالية البرنامج المعرفي السلوكي المستخدم في البحث الحالي.

وأشارت نتائج الفرض الثالث إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي والتبقي لقلق الامتحان، مما يشير إلى استمرار الانخفاض في الشعور بقلق الامتحان لدى المجموعة التجريبية بتأثير البرنامج.

كما أوضحت نتائج الفرض الرابع أن حجم تأثير البرنامج المعرفي السلوكي في خفض الشعور بقلق الامتحان لدى المجموعة التجريبية بلغ (٠,٨٤٧) مما يشير إلى أن ٨٤% من التباين

في الشعور بقلق الامتحان يرجع إلى البرنامج المستخدم، وأن النسبة المتبقية ترجع إلى عوامل أخرى، وهذا يدل على حجم كبير لأثر البرنامج الحالي على الشعور بقلق الامتحان لدى الطلاب المتفوقين عقلياً ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الثانوية في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

يتضح من نتائج البحث الحالي فعالية البرنامج المعرفي السلوكي المستخدم في خفض الشعور بقلق الامتحان لدى الطلاب المتفوقين عقلياً ذوي صعوبات التعلم، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه بعض الدراسات السابقة (سعد المطيري، ٢٠١٣؛ محمد الرشيد، ٢٠١٤؛ محمد محمود، ٢٠١٤؛ ناصر جمعة، ٢٠١٤؛ يسري عيسى، ٢٠١٦؛ برهان حمادان، ٢٠١٧؛ حلمي الفيل، ٢٠٢٠؛ منال محمود، وسامية الدندراوي، ومحمد شوكت، ٢٠٢١) في أن البرامج التدريبية والبرامج المعرفية السلوكية تُعد مدخلاً فعالاً لخفض الشعور بقلق الامتحان.

وترى الباحثة الحالية أن فعالية البرنامج تعزي إلى المحتوي العلمي لجلساته التي تضمنت: قلق الامتحان: المفهوم، الأعراض، التأثيرات السلبية، مصادر وأسباب قلق الامتحان، التفكير الإيجابي، خفض قلق الامتحان (مهارة الاسترخاء العضلي، مهارة خفض الحساسية التدريجي، مهارة التمثيل النفسي المسرحي)، زيادة الدافعية للمذاكرة، تحديد أهداف المذاكرة، التخطيط للمذاكرة، إدارة وقت المذاكرة، تنظيم جدول المذاكرة، تنظيم مكان المذاكرة، أهمية المراجعة، جدول المراجعة، طريقة المراجعة، مهارات تطبيق الامتحان، الثقة بالنفس، مهارة أداء الامتحان، مهارة الإجابة على أسئلة الامتحان، ترشيد قلق الامتحان وحل المشكلات.

هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى تعتقد الباحثة الحالية أن الرغبة الحقيقية من جانب أعضاء المجموعة التجريبية والجدية والمواظبة علي حضور جلسات البرنامج قد شجع الباحثة علي تنفيذ الجلسات بطريقة إيجابية، حيث لاحظت الباحثة تفاعل واندماج الطلاب المتفوقين عقلياً ذوي صعوبات التعلم في جلسات البرنامج وحرصهم علي اكتساب المزيد من المعرفة واكتساب مهارات التعامل مع قلق الامتحان.

توصيات البحث:

- ضرورة سن قوانين تختص بتوفير الحماية والرعاية الكاملة للطلاب المتفوقين عقلياً ذوي صعوبات التعلم، ومعاملتهم معاملة تليق بإمكاناتهم العقلية، لأن المتفوقين عقلياً هم أئمن مورد طبيعي يمكن أن تمتلكه أي حضارة .
- توفير حملات إعلامية متكاملة لتوعية كافة الأطراف المجتمعية بأهمية رعاية الطلاب المتفوقين عقلياً ذوي صعوبات التعلم وتقديم خدمات الإرشاد النفسي المناسبة لهم.

- ضرورة توفير دورات تدريبية مهنية متكاملة للمعلمين والمعلمات تختص بتمكينهم من كيفية التعامل مع الطلاب المتفوقين عقلياً ذوي صعوبات التعلم داخل البيئة المدرسية.
- ضرورة توفير أخصائي موهبة وتفوق يرعى ويساعد الطلاب المتفوقين عقلياً ذوي صعوبات التعلم داخل كل مدرسة، ويقدم الاستشارات للمعلمين والمعلمات.
- توجيه أنظار مخططي ومطوري المناهج الدراسية إلى أهمية تخطيط أنشطة تعليمية خاصة للطلاب المتفوقين عقلياً ذوي صعوبات التعلم.
- توجيه أنظار مخططي ومطوري المناهج الدراسية إلى أهمية توظيف برامج الإرشاد النفسي لخفض قلق الامتحان لدى الطلاب المتفوقين عقلياً ذوي صعوبات التعلم.
- ضرورة البحث الدؤوب والمستمر عن أحدث التوجهات العالمية في مجال تربية ورعاية المتفوقين عقلياً ذوي صعوبات التعلم ومحاولة الاستفادة من هذه التوجهات في الارتقاء بهذه الفئة المهمة.
- تشجيع الباحثين على تطوير برامج إرشادية مماثلة للبرنامج المتضمن في الدراسة الحالية وبحث تأثيرها في خفض قلق الامتحان لدى الطلاب المتفوقين عقلياً ذوي صعوبات التعلم.

المراجع:

- أحمد أبو أسعد (٢٠١٤). **تعديل السلوك الإنساني** (ط ٢). عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- أحمد الغامدي (٢٠١٣). **فاعلية التعلم الإلكتروني التعاوني في التحصيل الدراسي للاجتماعيات والاتجاه نحوها لدى طلاب المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الباحة.**
- أمين نور الدين (٢٠٠٩). **قلق الاختبار: البنية العاملية والفروق الثقافية. مجلة كلية التربية بالمنصورة، جامعة المنصورة، ٧٠، ١٥٤ - ١٩٩.**
- أنور الشرفاوي (٢٠٠٢). **صعوبات التعلم: المشكلة، الأعراض، الخصائص. القاهرة، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب ١٦ (٦٣)، ٦-٣١.**
- آيات علي (٢٠٠٢) **أثر استخدام برنامج إرشادي على تنمية بعض عادات الاستذكار لدى طالبات كلية التربية للبنات بمكة المكرمة. مجلة علم النفس، ١٦ (٦٢)، ٣٢-٤٩.**
- إيمان العواوي (٢٠٠٤). **أثر برنامج إرشادي في خفض قلق الاختبار لدى طالبات الصف الثالث الثانوي علمي في صنعاء. رسالة ماجستير، جامعة صنعاء، اليمن.**
- برهان حمادنة (٢٠١٤). **المرشد إلى الموهبة والإبداع. إربد: عالم الكتب الحديث.**

برهان حمادنة (٢٠١٧). فاعلية برنامج إرشادي جماعي في خفض مستوى قلق الاختبار وتحسين عادات الاستذكار لدى عينة من الطلاب المتفوقين في كلية التربية بجامعة نجران. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، عمادة البحث العلمي، جامعة اليرموك، ١٣ (١)، ١١٩-١٣١.

جهاد علاء الدين، وعز الدين عبد الرحمن (٢٠١١). فاعلية برنامج إرشادي جماعي في خفض التوتر والتشاؤم لدى أمهات الأطفال الأردنيين المصابين بالسرطان. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، ٧ (١)، ٣٣٩-٣٧١.

حامد الغامدي (٢٠١٦). أهمية التدريب على الاسترخاء ومبادئه الأساسية وطرقه. المؤسسة العربية للبحث العلمي والتنمية البشرية.

حامد زهران (٢٠١٠). التوجيه والإرشاد النفسي (ط٣). القاهرة: عالم الكتب.
حسام زكي (٢٠١٧). فعالية العلاج بالمعنى في تخفيف المكيافيلية لدى المتفوقين دراسياً بجامعة المنيا، *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، مركز النشر العلمي - جامعة البحرين، ١٨ (١)، ١٣-٥٠.

حلمي الفيل (٢٠٢٠). برنامج تعليمي قائم على مبادئ بيئات التعلم المفعمة بالقوة لتحسين فعالية الذات الإبداعية وخفض قلق الاختبار لدى التلاميذ الموهوبين منخفضي التحصيل بالمرحلة الابتدائية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٣٠ (١٠٧)، ٢٢٤-٢٠٩٠.

خيرى حسين، ومنصور السيد، وسحر عطيفي (٢٠١٩). الخصائص السيكومترية لمقياس قلق الامتحان على عينة من طلاب المرحلة الثانوية. *المجلة العلمية لكلية التربية جامعة أسيوط*، ٣٥ (٤)، ٤٣٣-٤٥١.

رجاء أبو علام (٢٠٠٦). *مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية*. القاهرة: دار النشر للجامعات.

سارة القحطاني (٢٠٠٩). دور ممارسة الألعاب في خفض القلق لذوى الاعاقات الجسدية الحركية بمؤسسة رعاية الأطفال المشلولين بالطائف. رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، الطائف، السعودية.

-
- سعد المطيري (٢٠١٣). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض قلق الامتحان لدى الطلاب المتفوقين عقلياً منخفضي التحصيل في المرحلة الثانوية بدولة الكويت. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة المنيا، ٢٦ (١)، ٢٥٢-٢٨٣.
- سهير أمين (٢٠١٠). الإرشاد النفسي لذوي الاحتياجات الخاصة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- السيد سكران (٢٠١٨). الفروق بين الاختبارات مفتوحة ومغلقة الكتاب في تعزيز الأداء وفعالية الذات الأكاديمية وتحسين أسلوب التعلم وخفض قلق الاختبار لدى طلاب الدراسات العليا. مجلة دراسات تربوية ونفسية، كلية التربية بالزقازيق، ٩٨ (١)، ١-٦٢.
- طارق عبد الوهاب (٢٠١٠). فاعلية العلاج النفسي الجماعي في خفض درجة قلق الاختبار لدى طلاب كلية التربية بنزوى. ٢٣ (٨٧)، ٣٠-٥٤.
- علاء الدين كفاي (٢٠١٢). الإرشاد والعلاج النفسي الأسري المنظور النسقي الاتصالي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- فاطمة نوفل (٢٠١٦). العلاج المعرفي السلوكي بين النظرية والتطبيق. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- فتحي الزيات (٢٠٠٠). صعوبات التعلم التوجهات الحديثة في التشخيص والعلاج. القاهرة مكتبة الأنجلو المصرية.
- فتحي الزيات (٢٠٠٢). المتفوقون عقلياً ذوو صعوبات التعلم "قضايا التعريف والتشخيص والعلاج" سلسلة علم النفس المعرفي (٧). القاهرة: دار النشر للجامعات.
- فتحي جروان (٢٠١٢). أساليب الكشف عن الموهوبين ورعايتهم (ط٣). عمان: دار الفكر.
- مجدى الشحات، خالد البلاح (٢٠١٣). فاعلية برنامج إرشادي لخفض قلق الاختبار وأثره في الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية ببها، ١ (٩٤)، ٢٠٧-٢٦٧.
- محمد الرشيدى (٢٠١٤). فاعلية برنامج إرشادي لخفض قلق الامتحان وعلاقته بالتوافق النفسي لدي عينة من ذوي صعوبات التعلم. مجلة القراءة والمعرفة، كلية التربية، جامعة عين شمس، ١٥١-١٦٧.
- محمد الرشيدى، وعبد الله الرشيدى (٢٠١٤). قياس وتشخيص قلق الامتحان لدى ذوي صعوبات التعلم. المجلة العربية للعلوم الاجتماعية، المؤسسة العربية للاستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية، مصر، ٢ (٥)، ٦٥-٨٦.
-

محمد محمود (٢٠١٤). فعالية استراتيجيات ما وراء المعرفة في تنمية مهارات التفكير الناقد وتخفيف قلق الاختبار لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم. *مجلة التربية، كلية التربية، جامعة الأزهر*، ٤ (١٦١)، ٥٩١-٦٢٧.

منال محمود، وسامية الدندراوي، ومحمد شوكت (٢٠٢١). فعالية برنامج إرشادي في خفض قلق الاختبار لدى المتفوقين منخفضي التحصيل الدراسي بالمرحلة الإعدادية وأثره في تحصيلهم الدراسي. *مجلة كلية التربية بالإسماعيلية، كلية التربية بالإسماعيلية، جامعة قناة السويس*، ٤٩، ١٠١٨.

ناصر جمعة، وأحمد رمضان (٢٠١٤). فعالية برنامج تدريبي في تنمية التفكير البنائي وأثره على عادات الاستذكار وقلق الامتحان لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم الأكاديمية. *مجلة كلية التربية، جامعة طنطا*، ٥٦، ١٢٣٧-١١١٠.

يسري عيسى (٢٠١٦). فعالية التدريب على التخيل الموجه في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية لخفض قلق الاختبار لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم. *مجلة التربية الخاصة، لية علوم الإعاقة والتأهيل، جامعة الزقازيق*، ١٦، ٣٥٧-٤٠٣.

Ardila, A., Rodríguez-Menéndez, G., & Rosselli, M. (2002). Current issues in neuropsychological assessment with Hispanic/Latinos. In F. R. Ferraro (Ed.), *Minority and cross-cultural aspects of neuropsychological assessment* (pp. 161-179). Swets & Zeitlinger Publishers.

Birenbaum, M. & Nasser, F. (1994). On the relationship between test anxiety and test performance. *Measurement & Evaluation in Counseling & Development*, 27, 293-302.

Bruehl, A. (2009). General Anxiety and Academic Indicators as Predictors of Test Anxiety in Adolescents. *PhD Dissertation*, University of Florida.

Bruehl, A. (2009). General Anxiety and Academic Indicators as Predictors of Test Anxiety in Adolescents. *PhD Dissertation*, University of Florida.

Cassady, J. (2004). The influence of cognitive test anxiety across the learning-testing cycle. *Learning and Instruction*, 14, 569-592.

Field, A. (2017). *Discovering statistics using SPSS*. London: Sage.

Hallahan, D.; Kauffman, J. & Pullen, P. (2015). *Exceptional learners: An introduction to special education*. 13th Edition. Upper Saddle River, NJ: Pearson.

-
- Keogh, E.; Bond, F.; French, C; Richards, A. & Davis, R. (2004). Test anxiety, susceptibility to distraction and examination performance. **Anxiety, Stress, and Coping**, 17, 241-252.
- Malik, M.; Fatima, G. & Ch, A. (2016). Test Anxiety and Self-Concept of University Students Enrolled in B Ed Honors Degree Program Funded by USAID. **Bulletin of Education and Research**, 38 (2), 83-94.
- Merrell, K. (1999). **Behavioral, social, and emotional assessment of children and adolescents**. NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Morteza, A. ; Talebi, H. & Neshat,D. (2019). Development and Validation of a Test Anxiety Inventory for Online Learning Students. **The Journal of Educators Online**, 1-16
- Nordmo, I & Samara, A. (2009). The study experiences of the high achievers in a competitive academic environment: A cost of success. **Issues in Educational Research**, 19 (3), 255-270.
- Rubenzler, R. (2002). **Scoring Best on All Life's Tests by Using Your "Whole Brain"**. New York: Warren Publishing.
- Sapp, M. (1999). Test anxiety: Applied research, assessment, and treatment interventions. (2nd ed.) Lanham, MD: University Press of America.
- Scholze, S. & Sapp, M. (2006) Understanding test anxiety and the multicultural learner. **Multicultural Learning and Teaching**, 1, 13-23.
- Shaked, Y. (1996). **During the test I am in a shock**. Marive, A1, 6-7.
- Wood, J. (2006). Effect of anxiety reduction in children's school performance and social adjustment. **Developmental Psychology**, 42, 345-349.