

فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض قلق اختبار القدرات العامة لدى طلاب المرحلة الثانوية بالقصيم

The effectiveness of a cognitive-behavioral counseling program in reducing general aptitude test anxiety among secondary school students in Qassim

إعداد الطالب

الطالب/ حمد مفلح سعد الدوسري

الرقم الجامعي/ (411100330)

إشراف

الدكتور/ أحمد مجاور عبد العليم
الأستاذ المشارك بقسم علم النفس، كلية التربية، جامعة القصيم

1445 هـ/2023م

فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض قلق اختبار القدرات العامة لدى طلاب المرحلة الثانوية بالقصيم

ملخص الدراسة

الدراسة الحالية بعنوان: فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض قلق اختبار القدرات العامة لدى طلاب المرحلة الثانوية بالقصيم، وهدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض قلق اختبار القدرات العامة لدى أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي للبرنامج، والكشف عن الفروق في مستوى قلق اختبار القدرات العامة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، وتبلورت مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس الآتي: ما مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض قلق اختبار القدرات العامة لدى طلاب المرحلة الثانوية بالقصيم؟

في ضوء طبيعة الدراسة وأهدافها وتساؤلاتها والمعلومات المراد الحصول عليها، اتبع الباحث المنهج شبه التجريبي، وفي ضوء ذلك فقد تكون مجتمع الدراسة من طلاب المرحلة الثانوية بمدارس التعليم العام بمنطقة القصيم التعليمية.

ضمت العينة الأساسية من الطلاب الذين سبق لهم التقدم لاختبار القدرات أو الاختبار التحصيلي (164) طالبًا، تم تحديد الطلاب الذين حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس قلق اختبار القدرات العامة، وقد بلغ عددهم (50) طالبًا، والذين تم تقسيمهم بطريقة عشوائية منتظمة إلى (25) طالبًا مجموعة تجريبية، (25) طالبًا مجموعة ضابطة، وقد تراوحت أعمارهم بين (16-19) سنة، بمتوسط عمري (17.5)، وانحراف معياري (0.408).

ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث الأدوات التالية: استمارة البيانات الديمغرافية (إعداد الباحث)، مقياس قلق اختبار القدرات العامة لطلاب المرحلة الثانوية (زهران، 2000)، البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي (إعداد الباحث)، وضمت أهم نتائج الدراسة ما يلي: -

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس قلق اختبار القدرات العامة في التطبيقين القبلي والبعدي للبرنامج الإرشادي.

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس قلق اختبار القدرات العامة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس قلق اختبار القدرات العامة في التطبيقين البعدي والتتبعي للبرنامج الإرشادي.

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج، يوصي الباحث بالآتي:
- عقد دورات تدريبية للمعلمين عن كيفية تصميم البرامج الإرشادية التي تُساهم في خفض قلق اختبار القدرات العامة لدى الطلاب.

- توجيه إدارة التعليم بتفعيل برامج التوجيه والإرشاد النفسي وتبني برامج بعينها لرعاية الطلاب بمختلف نواحيهم سواء كانوا متأخرين، متفوقين، وذلك في ضوء ما أظهرته الدراسة من أثر واضح لبرامج الإرشاد في حل مشكلة قلق الاختبار.

- نشر الوعي بين المعلمين بأهمية وجدوى استخدام البرامج الإرشادية السلوكية في خفض قلق الاختبار لدى الطلاب.

The effectiveness of a cognitive-behavioral counseling program in reducing general aptitude test anxiety among secondary school students in Qassim

Abstract

The current study is entitled: The effectiveness of a cognitive-behavioral counseling program in reducing general aptitude test anxiety among secondary school students in Qassim. The study aimed to verify the effectiveness of the counseling program in reducing general aptitude test anxiety among members of the experimental group in the post-application of the program, and to reveal differences in the level of anxiety in testing the general aptitudes among members of the experimental and control groups after applying the counseling program. The problem of the study was crystallized in the following main question: What is the effectiveness of a cognitive-behavioral counseling program in reducing general aptitudes test anxiety among secondary school students in Qassim? In light of the nature of the study, its objectives, questions, and the information to be obtained, the researcher followed the quasi-experimental approach. In light of this, the study population consisted of secondary school students in general education schools in Qassim educational region. The basic sample of students who had previously taken an aptitude test or achievement test included (164) students. The students who obtained high scores on the general aptitude test anxiety scale were identified. Their number was (50) students, and they were divided in a regular random manner into (25) experimental group students, (25) control group students, their ages ranged between (16-19) years, with an average age of (17.5), and a standard deviation of (0.408). To achieve the objectives of the study, the researcher used the following tools: the demographic data form (prepared by the researcher), the general aptitude test anxiety scale for secondary school students (Zahran, 2000), the cognitive-behavioral counseling program (prepared by the researcher), and the most important results of the study included the following:

- There are statistically significant differences between the average ranks of the experimental group students' scores on the general aptitude test anxiety scale in the pre- and post-applications of the counseling program.
- There are statistically significant differences between the average ranks of the scores of students in the experimental and control groups on the general aptitude test anxiety scale after applying the counseling program.
- There are no statistically significant differences between the average ranks of the experimental group students' scores on the general aptitude test anxiety scale in the post and follow-up applications of the counseling program.

In light of the results of the current study, the researcher recommends the following:

- Holding training courses for teachers on how to design guidance programs that contribute to reducing general aptitude test anxiety among students.
- Directing the Education Department to activate guidance and psychological counseling programs, adopting specific programs to care for students in their various aspects, whether they are late or outstanding, in light of what the study showed of the clear impact of counseling programs in solving the problem of test anxiety.
- Spreading awareness among teachers of the importance and feasibility of using behavioral counseling programs in reducing test anxiety among students.

مشكلة الدراسة

باتت مشكلة القلق من الظواهر الملحوظة في هذا العصر، وتظهر لدى الفئة العمرية من المراهقين، ويمكن إرجاع القلق إلى الضغوط الحياتية، والعوامل البيئية وعوامل وراثية (Ohannessian, et al.,2017)، كما أن شدة القلق تختلف من فرد لآخر، كُـل حسب أهدافه وأوضاعه العامة في المجتمع، ومن ضمن أشكال هذا القلق، قلق الاختبار الذي يؤثر على حياتهم الدراسية وتكيفهم النفسي وتكيفهم الاجتماعي وكذلك تكيفهم الأكاديمي، مما يترتب عليه قصور واضح في الأداء الأكاديمي ومستوى تحصيلهم (Panayiotou, et al.,2017).

وفي هذا السياق أظهرت نتائج دراسة تورنر (Turner 2014) أن قلق الاختبار منتشر بين الطلاب بنسبة مرتفعة، وهو ما ينعكس على ضعف تحصيلهم الدراسي مقارنة بزملائهم، كما أنهم أقل كفاءة من الناحيتين المعرفية والاجتماعية.

ويرجع التدني في نتائج اختبارات القدرات للطلاب حسب وجهة نظر المعلمين الذين يرون أن المسؤولية مشتركة بين مركز القياس والتقويم والمعلم والطالب في أسباب إخفاق الطلبة في اختبارات القدرات، بالإضافة إلى وجود صعوبات يعاني منها الطلاب في هذه الاختبارات مثل الصعوبات الأكاديمية وصعوبات مرتبطة بشخصية الطالب ومدى قدرته على مواجهة الضغوط الناتجة عن هذه الاختبارات (أل مريع، 2014).

فخلال العام الدراسي 1442/1443هـ، وحسب إحصائية هيئة تقويم التعليم والتدريب¹، تبين أن إجمالي عدد المسجلين من الطلاب في منطقة القصيم (15908) طالباً، مما يوضح العدد الكبير من الطلاب الذين يخضعون لاختبار القدرات العامة في منطقة القصيم، وطبقاً لنتائج كثير من الطلاب في اختبار القدرات العامة، تبين وجود تدني في مستوى نتائج الطلاب والطالبات في اختباري القدرات، مقارنة بنتائجهم في اختبار الثانوية العامة، الأمر الذي أدى إلى استياء وقلق ومعاناة كبيرة لدى الطلاب والطالبات وكذلك أولياء الأمور، لتأثير هذه النتائج على مستقبل خريجي الثانوية العامة وتخصصهم الدراسي في المرحلة الجامعية، وهو ما يظهر المعاناة النفسية ونسبة القلق لدى الطلاب من اختبار القدرات العامة.

¹ <https://etec.gov.sa/ar/productsandservices/Qiyas/Education/Pages/default.aspx>

وفي ضوء ذلك، ومن خلال خبرات الباحث في التعامل مع طلاب المرحلة الثانوية، لاحظ أن اختبار القدرات العامة - هو اختبار القبول الموحد للكلية في الجامعات السعودية- والذي يتقدم له الطلاب والطالبات في المرحلة الثانوية بمعدل عدد خمسة اختبارات؛ منها اختبارين ورقيين وثلاث اختبارات محوسبة، وهو يقيس قدرات الطلاب في الرياضيات واللغة العربية، كما يقيس اختبار القدرات العامة عدداً من القدرات المرتبطة بعملية التعلم، كالقدرة التحليلية والقدرة الاستدلالية للطلاب، وذلك في جزأين: أحدهما لفظي (لغوي) والآخر كمي (رياضي)، مما يعكس ذلك على الطلاب، ويخلق لديهم الشعور بالقلق من هذه الاختبارات التي يتعرض لها والتي تحدد مستقبلهم الجامعي.

وعليه فإن موضوع قلق الاختبار، يُعدّ من الموضوعات الهامة في علم النفس، وهو موضوع له تأثير على مدى نجاح الفرد في حياته الدراسية والعملية، كما أن موضوع القلق من اختبار القدرات العامة لدى طلاب المرحلة الثانوية لم ينل نصيبه من الدراسة في المملكة العربية السعودية بالقدر الكافي - في حدود علم الباحث-، ومن ثم يأتي هذا البحث كمحاولة لتغطية الفجوة البحثية في مجال الدراسات النفسية المختصة بدراسة فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض قلق اختبار القدرات العامة لدى طلاب المرحلة الثانوية بالقصيم، وتحديد تأثير ذلك على أدائهم التعليمي، ومحاولة لطرح بعض الحلول للحد من قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتنبؤ مشكلة البحث الحالي في السؤال الرئيس الآتي: ما مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض قلق اختبار القدرات العامة لدى طلاب المرحلة الثانوية بالقصيم؟

تساؤلات الدراسة

يتمثل السؤال الرئيس للبحث في التالي: ما مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض قلق اختبار القدرات العامة لدى طلاب المرحلة الثانوية بالقصيم؟

وينبثق من السؤال الرئيس الأسئلة الآتية:

1. هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس قلق اختبار القدرات العامة في التطبيقين القبلي والبعدي للبرنامج الإرشادي؟

2. هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس قلق اختبار القدرات العامة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي؟
3. هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس قلق اختبار القدرات العامة في التطبيقين البعدي والتتبعي للبرنامج الإرشادي؟

أهمية البحث

يمكن تحديد أهمية البحث الحالي فيما يلي:

أولاً: الأهمية النظرية:

- تناول موضوع قلق اختبار القدرات، وهو من الموضوعات ذات الأهمية في مجال التعليم الثانوي بالمملكة العربية السعودية، ولما له من تأثير على مدى نجاح الفرد في حياته الدراسية والعملية.
- التركيز على فئة عمرية هامة من مراحل النمو وهي فئة المراهقين من طلاب المرحلة الثانوية، وما يعانونه من مشاكل حقيقية تتعلق باختبار القدرات العامة وأثر ذلك على مستقبلهم الأكاديمي والجامعي.
- إلقاء الضوء على معرفة مدى تأثير قلق الاختبار على طلاب المرحلة الثانوية وعلي حياة الطالب الدراسية مما يساعد على فهم شخصيات الطلاب وتهيئة الجو المناسب لهم أثناء فترة الاختبارات.
- دراسة ظاهرة نفسية خطيرة يعاني منها الطلاب في نهاية مرحلة دراسية مهمة للغاية تنتقل خريجها إلى التعليم الجامعي، أو الحياة العملية أو المهنية.

ثانياً: الأهمية العملية:

- إكساب طلاب المرحلة الثانوية بعض الأساليب والطرق الإرشادية الجيدة لخفض مستويات قلق الاختبار لديهم ومساعدتهم على الاستعداد لاختبار القدرات العامة.
- الإسهام بعدد من التطبيقات والتوصيات التي من شأنها أن تساعد المتخصصين وأولياء الأمور على الاهتمام بأبنائهم الطلاب الذين يدرسون في المرحلة الثانوية.
- تساهم نتائج هذه الدراسة القائمين على العملية التربوية في كيفية تهيئة طلاب المرحلة الثانوية قبل اختبارات القدرات العامة، ومراعاة الحالة النفسية والاجتماعية التي يكون عليها الطالب في هذه الفترة الحرجة، كإجراء وقائي أو وضع الخطط العلاجية المناسبة للعلاج إذا لزم الأمر.

- تقدم هذه الدراسة إطارًا تصوريًا من المفاهيم والنظريات والبيانات والمعلومات عن عدد من الفنيات المعرفية والسلوكية والتكتيكات الإرشادية التي تستخدم في خفض قلق الاختبار، وما قد يكون لها تأثير في خفض هذا القلق، إضافة إلى ما تسفر عنه الدراسة من نتائج تساعد في تقديم بعض البرامج والمقترحات التربوية التي تفيد في هذا المجال.

الإطار النظري أولاً: قلق الاختبار:

قلق الاختبار هو نوع من أنواع قلق الحالة، يحدث حينما يدرك الفرد المثيرات المتعلقة في موقف الاختبار، ويستجيب لها استجابات انفعالية وسلوكية، حيث ينظر الفرد إلى موقف الاختبار على أنه موقف تهديد (الرشيدي، 2018).

ويرى شعيب (2012) أن قلق الاختبار هو: تلك الحالة التي يصل إليها الطالب نتيجة الزيادة في درجة التوتر أو الخوف في أداء الاختبار وما يصاحب هذه الحالة من اضطراب لديه في النواحي العاطفية والمعرفية والفسولوجية.

ويجب الإشارة إلى أن قلق الاختبار يوجد بدرجات متفاوتة بين الأفراد، ذلك لأن الشعور بقلق الاختبار يتأثر بعوامل عديدة، منها: مستوى الذكاء، ومستوى التحصيل، وطريقة الاستذكار والاستعداد للامتحان، وسهولة وصعوبة الاختبار ومفهوم الذات، ومستوى الدافعية والطموح، والتخرج، والحصول على عمل والترقي والحصول على مكافأة (الزق، 2018).

بنية قلق الاختبار

يرى العربي (2018) أنه يمكن تحديد قلق الاختبار على أنه حالة نفسية ترتبط بالخوف من الاختبارات تظهر في شكل مجموعة من الآثار الفسيولوجية والنفسية مثل الشعور بالقلق والتوتر وبعض الأعراض البدنية المؤلمة التي تحدث قبل أو أثناء الاختبار، وتهدف بوصفها حالة غير شعورية إلى تجنب الاختبار وتؤثر بالسلب على قدرة الفرد على التفكير السليم واسترجاع المعلومات وتنظيمها خلال العملية الاختبارية بدرجة تؤدي إلى إضعاف مستوى الأداء في الاختبار، وهو ما يؤثر سلباً على إنجاز الفرد، كما تؤثر على سلوكه وتوازنه الانفعالي ومفهومه عن ذاته بصفة خاصة.

أسباب قلق الاختبار

قد يحدث قلق الاختبار من وجهة نظر الطلاب بسبب الخوف من الفشل والرسوب، وضعف الثقة في النفس، وصعوبة أسئلة الاختبار، والرسوب في

امتحانات سابقة، وعدم استيعاب المواد، وحدوث النسيان، ولسمات الشخصية دور في ارتفاع مستوى قلق الاختبار، كسمات الشخصية العصبية والانبساطية وقلق السمة (المالكي، 2019).

ويشير نصر الله (2020) إلى اتفاق الباحثين على اختلاف توجهاتهم التربوية والنفسية على أن للقلق عدة أسباب رئيسة وأساسية تؤدي إلى شعور الفرد به وتجعله يشعر بعدم الراحة والمقدرة على عمل شيء منها فقدان الشعور بالأمن والأمان والراحة والشعور بالذنب والافتقار بالوالدين والإحباط المستمر.

ويوضح بوتن وفون (2020) Putwain and Von أن قلق الاختبار يعزي إلى عدد من الأسباب لعل من أهمها: -

- نقص المعرفة بالموضوعات الدراسية.
- نقص الرغبة في التفوق والنجاح
- وجود مشكلات في تعلم المعلومات أو مراجعتها قبل الاختبار أو استدعائها في موقف الاختبار ذاته.
- ارتباط الاختبار بخبرة الفشل في حياة الطالب وتكرار مرات الفشل.
- قصور الاستعداد للامتحان وقصور في مهارات أخذ الاختبار.
- التمرکز حول الذات ونقص الثقة
- الاتجاهات السالبة لدى الطلاب والوالدين نحو الاختبارات.
- عجز المتعلم ونقص السيطرة، وتوقع الفشل.

مظاهر قلق الاختبار

تري عطية (2010) أنه في حالات قلق الاختبار، قد يمتلك الشخص انفعال شديد بالموقف والأشياء بما يبعث على التمزق وفي أحياناً كثيرة يشعر الفرد بنوع من الاضطراب الانفعالي يتمثل في صور الخوف والغضب. وقد قسم المالكي (2019) مظاهر قلق الاختبار إلى قسمين:

- **القسم الأول: الأعراض الجسمية الفسيولوجية:** تتمثل في زيادة سرعة دقات القلب، وتسبب العرق، والشعور بالغثيان، والصداع، وفقدان الشهية، وارتجاف اليد التي يكتب بها أثناء إجراء الامتحان، وعدم القدرة على النوم العميق في الليلة التي تسبق الامتحان، وتوتر العضلات والأزمات العصبية الحركية، ومنها قتل الشعر أو الشارب، وتقطب الجبهة ورمش العينين، وعض الشفاه، وقضم الأظافر، وهز القدم، والتهد والتأوب.
- **القسم الثاني: الأعراض النفسية:** تتمثل في الشعور بالضيق في الامتحان، وانتظار نتيجة الاختبار بخوف، والشعور أيضا بالتقليل من الذات والإحساس الدائم بتوقع

الهزيمة والعجز والاكتئاب، وعدم القدرة على تركيز الانتباه، وضعف التركيز وشروود الذهن، والخوف الذي يصل إلى درجة الفرع • وضعف القدرة على العمل والإنتاج والإنجاز.

ثانياً: الأساليب الإرشادية والعلاجية لقلق الاختبار

مفهوم الإرشاد المعرفي السلوكي

يعد الإرشاد المعرفي السلوكي من أكثر الاتجاهات شوبعاً في الوقت الراهن في تناوله مختلف المشكلات، ويعتبر الإرشاد المعرفي السلوكي أحد طرق الإرشاد النفسي التي تشدد على أهمية دور التفكير في التأثير على مشاعرنا وسلوكياتنا، وهو ليس تقنية إرشادية واحدة بعينها، بل مصطلح الإرشاد المعرفي السلوكي هو مصطلح عام نطقه على كل أشكال الإرشاد التي تنطلق من نفس القاعدة.

وحسب بيك فإن الإرشاد المعرفي السلوكي عبارة عن مظلة تنطوي على العديد من العديد من أنواع الأساليب التي تتشابه في جوهرها وتختلف في مدى تأكيدها على أنواع معينة من الفنيات (السواط، 2018).

ويُعرف بأنه علاج يساعد العميل على رصد أشكال التفكير الخاطئة اللاتوافقية، والتي تؤدي إلى حدوث مصاعب ومشكلات له، ومحاولة إضعاف الصلة بينها وبين ردود أفعاله وسلوكياته غير السوية، وإكسابه أفكاراً ومعلومات صحيحة ليتعلم السلوك الإيجابي (Cohen, et.al, 2018).

الإرشاد المعرفي السلوكي هو أحد التيارات الإرشادية الحديثة والتي تهتم بصفة أساسية بالاتجاه المعرفي للاضطرابات النفسية، ويقوم هذا النوع من العلاج بإقناع المريض أن معتقداته غير منطقية وأفكاره السلبية وعباراته الذاتية الخاطئة هي التي تحدث ردود الفعل الدالة على سوء التكيف بهدف تعديل الجوانب المعرفية المشوهة والعمل على أن يحل محلها طرقاً أكثر ملائمة للتفكير من أجل إحداث تغييرات معرفية وسلوكية ووجدانية لدى العميل (فرغلي، 2019).

استراتيجيات وفنيات نظرية الإرشاد المعرفي السلوكي

يستخدم لتحقيق أهداف العلاج المعرفي مجموعة من التقنيات السلوكية والمعرفية، ويمكن تعليم هذه التقنيات للمتعالجين لتساعدهم في الاستجابة بطريقة وظيفية أكثر، ومن أهم استراتيجيات وفنيات نظرية الإرشاد المعرفي السلوكي ما يلي: -

1- التقنيات المعرفية:

تستخدم هذه التقنيات للحد من عملية اجترار الأفكار التي تساعد على استمرار المشكلة، وهي مهمة بالذات في بداية العلاج قبل أن يتدرب المريض على إيجاد بدائل للأفكار التلقائية السلبية، وربما لا تحدث هذه التقنيات تغييرات معرفية جوهرية، ولكنها تحد من تكرار الأفكار السلبية، والتالي تحسن مزاج المريض الأمر الذي يساعده على حل مشكلته، ومن هذه التقنيات مراقبة الأفكار التلقائية وتحديد الحوار السقراطي والتخيل ولعب الدور والرسم الكاريكاتوري وتعديل الأفكار التلقائية والتدريب المعرفي الاستطلاعية تحديد المخططات وتعديلها (Judith, 2019)

2- التقنيات السلوكية:

يتمثل الهدف من استخدام التقنيات السلوكية ضمن نسق العلاج المعرفي- السلوكي في استخدام أساليب واستراتيجيات سلوكية مباشرة لاختبار التصرفات والأفكار المختلفة وظيفياً مثل (العجز، العزلة، الملل، الكسل... الخ)، وذلك من خلال جعل المتعالج يجرب السلوك الذي ما دام يخشاه أو يتجنبه، مما يتيح التحدي المباشر للأفكار القديمة مثل التدريب على المهارات الاجتماعية، والتدريب على توكيد الذات، مواجهة الواقع، التدريب على الاسترخاء، حل المشكلات (Kendall, 2018).

وهناك أيضاً العلاج الجسدي لقلق الاختبار والذي يعنى بعلاج النواحي العضوية الداخلية في جسم الإنسان ويساهم في العمليات الحيوية داخله، وهو يتضمن العقاقير الطبية والغذاء الهام في عمليات الطاقة والدعم والوقاية والبناء (الزهراني، 2010).

ثالثاً: اختبارات القدرات العامة

مفهوم اختبار القدرات العامة

إن اختبار القدرات العامة هو اختبار يقيس القدرة التحليلية والاستدلالية لدى الطالب، ومعرفة مدى قابليته للتعلم بصرف النظر عن ميوله الخاصة، فهو يعتمد على القدرات العقلية التي تكتسب بالاجتهاد الخاص.

إن اختبار القدرات العامة هو اختبار يقيس القدرة التحليلية والاستدلالية لدى الطالب، ومعرفة مدى تركيزه وقابليته للتعلم بصرف النظر عن ميوله الخاصة، فهو يعتمد على القدرات العقلية التي تكتسب بالاجتهاد الخاص، وذلك من خلال قياس (النمري، 2010):

- القدرة على فهم المقروء.
- القدرة على إدراك العلاقات المنطقية.
- القدرة على حل مسائل مبنية على مفاهيم رياضية أساسية.
- القدرة على القياس.
- القدرة على الاستنتاج.

ويعرفه الغامدي (2007) بأنه امتحان يقيس القدرات الذهنية والتحصيلية للطلاب المتقدمين للدراسة في المرحلة الجامعية، وهذه الاختبارات هي خلاصة سنوات طويلة من الدراسات والأبحاث في مجال دراسة وتحديد مستوى ذكاء الفرد، تقيس مدى قدرة الفرد على القيام بالأعمال العقلية المختلفة، فبعد سنوات مضية من البحث والجدل العلمي حول إمكانية تحديد مستوى ذكاء الفرد، توصل العلماء إلى تعريف الذكاء على أنه القدرة على التعلم والفهم.

1. أنواع اختبارات القدرات العامة

وتعد اختبارات القدرات العامة من أكثر الأساليب شيوعاً والمستخدمه في قياس القدرات العقلية للأفراد كأحد متطلبات القبول الجامعي، حيث تختلف هذه القدرات باختلاف التخصصات والمهارات التي يجب أن يتمتع بها الطالب وذلك لتحقيق النجاح في تلك التخصصات، ويتكون الاختبار من نوعين هما:

أولاً: لفظي (لغوي): تشمل الأسئلة معان المفردات، وإكمال الجمل، والتناظر اللفظي، واستيعاب المقروء.

ثانياً: كمي (رياضي): يشمل هذا الجزء على أسئلة حسابية وجبرية وهندسية وإحصائية تكون على صورتين إما من نوع الاختيار من متعدد أو أسئلة من نوع المقارنات (النمري، 2010).

ينقسم الاختبار لقسمين رئيسيين هما: القسم اللغوي وعدد فقراته (17) فقرة، والقسم الكمي وعدد فقراته (57) فقرة، وتقدم الأسئلة بشكل متناوب بين هذين القسمين في أجزاء يعطى كل جزء منها (75) دقيقة، كما أن جميع الأسئلة على شكل اختيار من متعدد، أي أن يختار الطالب الإجابة الصحيحة من أربع إجابات معطاة ويشتمل القسم اللغوي من الاختبار على أنواع الأسئلة الآتية:

- فهم نصوص القراءة وتحليلها من خلال الإجابة عن أسئلة تدور حول مضمون هذه النصوص.

- فهم صيغة النصوص الصغيرة الناقصة واستنباط ما تحتاج إليه من تنمات لتكون جملا مفيدة.
 - إدراك العلاقة بين زوج من المفردات في مطلع السؤال وقياسها على نظائر تماثلها معطاة في الإجابات.
 - معرفة معاني بعض الكلمات.
- أما القسم الكمي فيشمل على أنواع الأسئلة الرياضية المناسبة لاختبار القدرات والتي تحتاج إلى معلومات تحصيلية أساسية بسيطة (دليل الطالب التعليمي لاختبار القدرات العامة، 2017)، فالأسئلة التي يشتمل عليها الجزء الكمي تعتمد على الفهم، والاستبصار وتطبيق القوانين والحقائق الرياضية الأساسية التي درسها الطالب في المرحلة المتوسطة وبداية المرحلة الثانوية في مجال الحاسب والجبر والهندسة، والتحليل والإحصاء، مع استبعاد حساب التفاضل والتكامل ومسائل حساب المتلثات، وعادة لا يتطرق اختبار القدرات العامة للبراهين الرياضية، والأحجام لغير المجسمات البسيطة، والمسائل الحسابية المعقدة والجذور التربيعية أو التكعيبية المعقدة، كما لا يسمح للطالب باستخدام الآلة الحاسبة في الاختبار (الزهراني، 2016).

نتائج الدراسة

التحقق من اعتدالية البيانات:

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية اللابارمترية في معالجة نتائج الدراسة، والتحقق من مدى صحة فروضها بسبب عدم تحقق شرط الاعتدالية كشرط لاستخدام اختبار "ت" كاختبار بارامترية في معظم درجات طلاب عينة الدراسة، كما هو موضح بجدول (1)

جدول (1): نتائج اختبار شابيرو- ولك Shapior-Wilk لاعتدالية توزيع درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي والبعدى والتتبعي لمقياس قلق الاختبار

المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات/ الأبعاد	
قبلي	بعدى	قبلي	بعدى	تتبعي	
القيمة	الدلالة	القيمة	الدلالة	القيمة	الدلالة
0.972	0.701	0.961	0.435	0.967	0.581
0.932	0.099	0.952	0.279	0.939	0.142
0.891	0.012	0.950	0.252	0.947	0.218
0.932	0.098	0.936	0.118	0.969	0.615
0.920	0.05	0.920	0.05	0.920	0.05
0.847	0.000	0.818	0.000	0.818	0.000
0.515	0.000	0.515	0.000	0.515	0.000
0.308	0.000	0.308	0.000	0.308	0.000

0.000	0.684	0.000	0.684	0.071	0.926	0.001	0.825	0.010	0.887	البعد الخامس: نقص مهارة الاختبار
0.000	0.448	0.000	0.448	0.367	0.958	0.100	0.933	0.301	0.954	البعد السادس: اضطراب أخذ الاختبار
0.045	0.917	0.045	0.917	0.180	0.944	0.078	0.928	0.001	0.829	الدرجة الكلية لمقياس قلق الاختبار

يتضح من الجدول (1) أن قيم اختبار شابيرو – ولك Shapiro-Wilk كانت دالة في حالة القياس البعدي لأبعاد مقياس قلق الاختبار والدرجة الكلية لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس التتبعي، وكانت دالة في حالة القياس القبلي في المجموعة الضابطة لأبعاد (توتر أداء الاختبار، نقص مهارة الاختبار، الدرجة الكلية لمقياس قلق الاختبار)، وكذلك في القياس البعدي في المجموعة الضابطة لبعدها (نقص مهارة الاختبار)، وهو ما يؤكد عدم اعتدالية توزيع الدرجات في هذه الحالة، بينما كانت قيم اختبار شابيرو- ولك غير دالة باقي الحالات وهو ما يؤكد اعتدالية التوزيع في هذه الحالات وعدم اعتدالية توزيع الدرجات في بعض الحالات يصعب معه استخدام اختبار "ت" كاختبار بارامتري في معالجة نتائج الدراسة، حيث إن انتهاك شرط الاعتدالية في حالة الاختبارات البارامترية يتضخم معه احتمالية الخطأ الإحصائي من النوع الأول. (Blanca, Arnau, López-Montiel, Bono & Bendayan, 2013; Orcan, 2020).

وفي ضوء ما سبق يتبين أن درجات الطلاب لا تتبع التوزيع الطبيعي ما يؤكد عدم اعتدالية توزيع الدرجات، وبالتالي فإن الاختبارات المناسبة لتحقيق أهداف الدراسة وتجنب احتمالية الخطأ الإحصائي هي الاختبارات اللابرامترية (اللامعلمية).

نتائج الفرض الأول:

نص الفرض الأول للدراسة الحالية على " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس قلق اختبار القدرات العامة في التطبيقين القبلي والبعدي للبرنامج الإرشادي ".

وللتحقق من مدى صحة هذا الفرض، أُستخدم اختبار ويلكسون Wilcoxon في الكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس قلق الاختبار، وحُسب حجم التأثير باستخدام معادلة مربع إيتا في حالة اختبار ويلكسون، والتي ذُكرت في

(Tomczak & Tomczak, 2014)، وفُسرَت قيم حجم التأثير، حيث يعد حجم التأثير ضعيفاً، إذا قلت القيمة عن (0.06) ويعد متوسطاً إذا كانت أكبر من أو تساوي (0.06) وأقل من (0.14).

جدول (2): الإحصائيات الوصفية لعينة الدراسة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعيد على مقياس قلق اختبار القدرات العامة

المجموعة التجريبية				أبعاد قلق الاختبار
القياس القبلي (العدد=25)		القياس البعدي (العدد=25)		
المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	
39.04	4.523	20.16	2.135	البعد الأول: رهبة الاختبار
35.20	5.454	16.72	1.860	البعد الثاني: ارتباك الاختبار
26.96	4.677	12.28	614.	البعد الثالث: توتر أداء الاختبار
27.08	3.341	11.08	277.	البعد الرابع: انزعاج الاختبار
24.08	2.707	9.92	1.412	البعد الخامس: نقص مهارة الاختبار
14.96	3.360	7.28	737.	البعد السادس: اضطراب أخذ الاختبار
167.32	17.547	77.44	4.976	الدرجة الكلية لمقياس قلق الاختبار

جدول (3): دلالة الفروق بين متوسطي رُتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس قلق الاختبار

أبعاد المقياس	الرتب	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة	حجم التأثير
البعد الأول: رهبة الاختبار	السالبة	25	13.00	325.00	-4.378	0.000	0.881
	الموجبة	0	0.00	0.00			
البعد الثاني: ارتباك الاختبار	السالبة	25	13.00	325.00	-4.378	0.000	0.843
	الموجبة	0	0.00	0.00			
البعد الثالث: توتر أداء الاختبار	السالبة	25	13.00	325.00	-4.382	0.000	0.835
	الموجبة	0	0.00	0.00			
البعد الرابع: انزعاج الاختبار	السالبة	25	13.00	325.00	-4.379	0.000	0.922
	الموجبة	0	0.00	0.00			
البعد الخامس: نقص مهارة الاختبار	السالبة	25	13.00	325.00	-4.385	0.000	0.918
	الموجبة	0	0.00	0.00			
البعد السادس: اضطراب أخذ الاختبار	السالبة	25	13.00	325.00	-4.379	0.000	0.722

أبعاد المقياس	الرتب	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة	حجم التأثير
اضطراب أخذ الاختبار	الموجبة	0	0.00	0.00			
الدرجة الكلية لمقياس قلق الاختبار	السالبة	25	13.00	325.00	-4.384	0.000	0.927
	الموجبة	0	0.00	0.00			

من خلال استعراض النتائج الموضحة بالجدول رقم (3) يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس قلق الاختبار ، حيث تشير نتائج الجدول إلى ارتفاع قيمة (z) لأبعاد المقياس والدرجة الكلية والتي بلغت (-4.378 ، -4.378 ، -4.382 ، -4.379 ، -4.385 ، -4.379 ، -4.384) على التوالي، وذلك لصالح المتوسطات الأقل في التطبيق البعدي.

اتفقت نتيجة الفرض الحالي مع العديد من الدراسات التي تناولت خفض قلق الاختبار من مختلف التدخلات الإرشادية كدراسة سايجي (٢٠٠٤)، دراسة عبد الوهاب (2010)، الخواجة (2012)، الزغول وطلافة والمحاميد (2012)، الشحات والبلاخ (2013)، دراسة الديب وخليفة (٢٠١٣) ، اليباك (2017). Alibak. ويرجع ذلك - من وجهة نظر الباحث - إلى أن طلاب المجموعة الإرشادية قبل تعرضهم للبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي كان لديهم درجة عالية من قلق الاختبار، نتيجة الخوف من الفشل أو الرسوب بالاختبار، والخوف من عدم كفاية استعدادات الطالب من الجانب الذهني، حيث أن الطالب يشعر بعدم رضاه عن نفسه، وفقدان الطالب السيطرة على كل من العوامل الخارجية والعوامل الداخلية المحيطة بعملية الاختبار، ويقترن قلق الاختبار لدى الفرد بالعديد من المظاهر النفسية والجسمية، مثل التوتر والرغبة في الهروب والانسحاب من الموقف، وهذا ما فسرته النظرية المعرفية؛ حيث يرى النموذج المعرفي أن اضطرابات القلق ناتجة عن الإدراك غير سليم وغير مناسب لبعض المثيرات والأحداث في البيئة المحيطة به، وحسب المنظور المعرفي فإن التفكير الخاطيء في الأشياء والأحداث من حول الفرد هو المسؤول عن مجمل اضطرابات القلق (الزق، 2018م).

أما بعد تعرض الطلاب للبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي، فقد تدربوا على مهارات مختلفة للتعامل مع تجاربهم الداخلية، حيث ساهم البرنامج بدرجة كبيرة في التخفيف من حدة قلق الامتحان والذي أصبح موقفاً ضاعطاً لا يستطيع الطالب تحمله

ويسبب له المعاناة ويشعر بالعجز، وساهم في زيادة مهارات المواجهة والتعامل مع المواقف المختلفة والضغوط التي يتعرض لها الطالب قبل وأثناء أداء الاختبار، فالعلاج السلوكي لقلق الاختبار يأتي باعتباره سلوكاً مكتسباً مبنياً على ما يعرف بالتجاوب الشرطي، ويتضمن العلاج السلوكي: الاسترخاء، والتطمين التدريجي، والضبط الذاتي، والتعزيز أو الدعم، والنمذجة أو القدوة، كما يرى الباحث أن الإرشاد المعرفي السلوكي يركز على مساعدة الفرد في تعلم كيفية تعلم إزالة العواقب التي تمنعه من النجاح والتعلم، فهو يساعد الفرد على تصور مشكلاته التي تواجهه ومن ثم تحديد الأسلوب الأمثل لتطبيق الاستراتيجيات المتعلمة، كما يساعد على تعلم الاستراتيجيات التي من شأنها خفض القلق.

نتائج الفرض الثاني

نص الفرض الثاني للدراسة الحالية على " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبيية والضابطة على مقياس قلق اختبار القدرات العامة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ".

وللتحقق من مدى صحة هذا الفرض، أستخدم اختبار Mann-Whitney U في الكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبيية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس قلق الاختبار، وحُسب حجم التأثير باستخدام معادلة مربع إيتا في حالة اختبار "مان وتني" والتي ذُكرت في (Tomczak & Tomczak, 2014) وفُسرَت قيم حجم التأثير كما وضحت في (منصور، 1997، ص 69)، حيث يعد حجم التأثير ضعيفاً إذا قلت القيمة عن (0.06) ويعد متوسطاً إذا كانت أكبر من أو تساوي (0.06) وأقل من (0.14)، ويع حجم التأثير مرتفعاً. جدول (4): دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبيية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس قلق الاختبار

أبعاد المقياس	المجموعة	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة	حجم التأثير
البعد الأول: رهبة الاختبار	ضابطة بعدي	25	35.44	886.00	64	4.855	0.000	0.556
	تجريبية بعدي	25	15.56	389.00				
البعد الثاني: ارتباك الاختبار	ضابطة بعدي	25	37.36	934.00	16	5.802	0.000	0.585
	تجريبية بعدي	25	13.64	341.00				
البعد الثالث: توتر أداء الاختبار	ضابطة بعدي	25	35.64	891.00	59	5.177	0.000	0.417
	تجريبية بعدي	25	15.36	384.00				
البعد الرابع: انزعاج الاختبار	ضابطة بعدي	25	36.18	904.50	45.5	5.611	0.000	0.418
	تجريبية بعدي	25	14.82	370.50				

0.659	0.000	5.146	54	896.00	35.84	25	ضابطة بعدي	البعد الخامس: نقص مهارة الاختبار
				379.00	15.16	25	تجريبية بعدي	
				792.50	31.70	25	ضابطة بعدي	
0.347	0.001	3.411	157.5	482.50	19.30	25	تجريبية بعدي	البعد السادس: اضطراب أخذ الاختبار
				950.00	38.00	25	ضابطة بعدي	الدرجة الكلية لمقياس قلق الاختبار
0.544	0.000	6.072	0.00	325.00	13.00	25	تجريبية بعدي	

تكشف النتائج الموضحة بالجدول (4) عن وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطي رُتب درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لأبعاد مقياس قلق الاختبار (رهبة الاختبار، ارتباك الاختبار، توتر أداء الاختبار، انزعاج الاختبار، نقص مهارة الاختبار، اضطراب أخذ الاختبار على التوالي) والدرجة الكلية، حيث بلغت مستويات الدلالة (0.00)، (0.001)، وهي قيم دالة إحصائياً، مما يدل على وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي، وذلك لصالح المتوسطات الأقل في التطبيق البعدي للمجموعة التجريبية.

كما تبين من النتائج أن حجم التأثير كبير، حيث تعدت القيمة (0.14) في جميع الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، وهي قيم تدل على وجود أثر كبير لاستخدام برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض قلق اختبار القدرات العامة لدى طلاب المرحلة الثانوية بالقصيم.

تدعم هذه النتيجة فاعلية البرنامج الإرشادي معرفي سلوكي، والذي تم تقديمه لطلاب المجموعة التجريبية دون الضابطة بهدف خفض قلق اختبار القدرات العامة لديهم، وتتوافق نتيجة الفرض الحالي مع ما توصلت إليه دراسة عبد الوهاب (2010)، دراسة الخواجة (2012)، دراسة الزغول وطلاحة والمحاميد (2012)، دراسة الشحات والبلاخ (2013)، ويمكن إرجاع النتيجة المتحصل عليها إلى أن لتدريب طلاب المجموعة التجريبية دون طلاب المجموعة الضابطة على خفض الحساسية التدريجي لأعراض قلق الاختبار التي تواجههم، وتنمية مهارات مواجهة مواقف الاختبارات دوراً في التعرف على الأفكار الخاطئة المتعلقة بقلق الاختبار والعمل على تعديلها، وتعزيز الأفكار الإيجابية، يعزي الباحث هذه النتيجة إلى أهمية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض أعراض قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية المرتبطة باختبارات القدرات العامة، وتدريب الطلاب على استراتيجيات وفتيات الإرشاد المعرفي السلوكي، لمواجهة مواقف المرتبطة بقلق الاختبارات بشكل عام، كما يعد هذا البرنامج من البرامج الوقائية والعلاجية لتنمية مهارات السلوكية والمعرفية ودليلاً عملياً للمختصين من المرشدين والتربويين

والعاملين في مجال التعليم والتوجيه والإرشاد النفسي، وهذا يتفق مع نتيجة دراسة سايجي (٢٠٠٤)، دراسة الديب وخليفة (٢٠١٣)، ابوغالي (2011)

نتائج الفرض الثالث:

نص الفرض الأول للدراسة الحالية على "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس قلق اختبار القدرات العامة في التطبيقين البعدي والتتبعي للبرنامج الإرشادي".

وللتحقق من مدى صحة هذا الفرض، أستخدم اختبار ويلكسون Wilcoxon في الكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس قلق الاختبار، ووفقاً لذلك كانت النتائج كما هي موضحة بجدول (5):

جدول (5) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس قلق الاختبار

أبعاد المقياس	الرتب	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
البعد الأول: رهبة الاختبار	السالبة	6	5.75	34.50	-1.469	0.142
	الموجبة	3	3.50	10.50		
البعد الثاني: ارتباك الاختبار	السالبة	6	6.67	40.00	-806	0.42
	الموجبة	8	8.13	65.00		
البعد الثالث: توتر أداء الاختبار	السالبة	0	0.00	0.00	-1.000	0.317
	الموجبة	1	1.00	1.00		
البعد الرابع: انزعاج الاختبار	السالبة	1	2.50	2.50	-1.000	0.317
	الموجبة	3	2.50	7.50		
البعد الخامس: نقص مهارة الاختبار	السالبة	2	7.50	15.00	-1.387	0.166
	الموجبة	8	5.00	40.00		
البعد السادس: اضطراب أخذ الاختبار	السالبة	0	0.00	0.00	-1.414	0.157
	الموجبة	2	1.50	3.00		
الدرجة الكلية لمقياس قلق الاختبار	السالبة	6	12.08	72.50	-0.928	0.353
	الموجبة	13	9.04	117.50		

يتضح من الجدول رقم (5) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في

التطبيقات البعدي والتتبعي لمقياس قلق الاختبار، حيث تبين أن قيم (Z) بالنسبة للدرجة الكلية والأبعاد الفرعية جميعها غير دالة إحصائياً. وتُشير نتائج الفرض الحالي إلى استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض قلق اختبار القدرات العامة لدى طلاب المرحلة الثانوية بالقصيم، مما يعني انتقال أثر ما تم التدريب عليه من داخل الجلسات الإرشادية إلى خارجها، ويمكن توضيح التغييرات فيما يأتي: جعل البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي طلاب المجموعة التجريبية أقل اندماجاً مع التجارب الداخلية التي تتضمن عدداً الأفكار السلبية كاعتقاده بعدم قدرته على المراجعة ليلة اختبار القدرات العامة، وشعوره بالتوتر والقلق أثناء أداء اختبار القدرات العامة ومن هنا بدت أهمية الإجراءات التي يمكن اتخاذها لعلاج مشكلة قلق الاختبار، ورفع بمستوى الأداء الأكاديمي لدى الطلاب، ويعتبر الإرشاد النفسي أحد هذه الطرق التي استخدمت من قبل الباحثين في العديد من الدراسات لعلاج هذه المشكلة ووقاية الطلاب من آثارها النفسية والأكاديمية كدراسة والنمري (2010)، والخواجة (2012) والشحات والبلاخ (2013).

كما يعزي الباحث هذه النتيجة إلى ثبات فعالية البرامج الإرشادي ودوره الكبير في إعداد الطالب نفسياً وانفعالياً وجسماً لخوض الامتحانات بكفاءة وثقة عالية دون توتر، فقد ساعدت جلسات البرنامج الطلاب في التدريب على مهارة الاسترخاء والهدوء مما يساهم في بث روح الطمأنينة والأمن النفسي في نفوس طلاب المرحلة الثانوية خصوصاً لخضوعهم المتكرر للاختبارات، كما ساعد البرنامج على إبعاد الطلاب عن جو التوتر والقلق خصوصاً في الموقف الاختباري.

المصادر والمراجع

أولاً: المراجع العربية

- أبو غالي، عطايف محمود.(2011). فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض قلق الامتحان لدى عينة من طالبات الثانوية العامة بمحافظة رفح، مجلة العلوم التربوية والنفسية، مج 12، ع 3.
- الزهراني، سهام خضر.(2016). المعوقات الاجتماعية التي تواجه المرأة العاملة في القطاع الصحي) جدة، رسالة ماجستير منشورة جامعة الملك عبدالعزيز، كلية الآداب والعلوم الإنسانية قسم الاجتماع والخدمة الاجتماعية.
- الخواجة، عبدالفتاح.(2012). فاعلية برنامجي إرشاد جمعي في خفض مستوى قلق الاختبار لدى عينة من الطلاب الذكور بجامعة السلطان قابوس، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، 14، (3)، ص ص 494- 471.
- الديب محمد، خليفة وليد. (٢٠١٣). أثر برنامج تدريبي لتنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية في الدافعية للتعلم ووجهة الضبط وقلق الاختبار لدى الطلاب المتكئين أكاديميا بكلية التربية جامعة الطائف. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، العدد الخامس والثلاثون، الجزء الأول، ص ص ١١٩-١٧٨.
- الرشدي، بنيان. (2018). علاقة قلق الاختبار بكل من مفهوم الذات والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، الرياض، جامعة الملك سعود.
- الزغول، عماد؛ طلافحة، فؤاد؛ المحاميد، شاكر. (2012). أثر استخدام استراتيجية التعريف بالأهداف السلوكية والتدريب على كيفية وضع الأسئلة في خفض قلق الاختبار لدى المتعلمين، مجلة جامعة دمشق ، 28، (1)، ص ص 393- 417.
- الزق، أحمد يحي. (2018). علم النفس مدخل ذو معنى. ط 2، عمان: زمزم.
- الزهراني، علي. (2010). العلاقة بين البيئة المدرسية وقلق الاختبار والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب الصف الثالث الثانوي بمدينة مكة المكرمة، مكة المكرمة، جامعة أم القرى.
- سايحي، سليمة. (٢٠٠٤). فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوية. رسالة ماجستير، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة ورقلة.
- السواط، وصل الله. (2018). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين النضج المهني وتنمية مهارة اتخاذ القرار المهني لدى طلاب الصف الأول الثانوي بمحافظة الطائف، رسالة دكتوراه منشورة جامعة أم القرى ، المملكة العربية السعودية.

- الشحات، مجدي؛ البلاح، خالد.(2005). فاعلية برنامج إرشادي لخفض قلق الاختبار وأثره في الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية ببنها، مصر، 94، ج(1)، 207- 257
- عبدالوهاب، طارق.(2010). فاعلية العلاج النفسي الجماعي في خفض درجة قلق الاختبار لدى طلاب كلية التربية بنزوى، مجلة علم النفس، 23، (87)، ص ص 23- 47 عطية، نوال محمد.(2010). علم النفس التربوي، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر، (ط3)، (74)
- الغامدي، محمد.(2007). القيمة التنبؤية لاختبار القدرات العامة ومعدل الثانوية كمعايير قبول للطلاب في جامعة أم القرى. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- فرغلي، علاء الدين بدوي (2019).مهارات العلاج المعرفي السلوكي، مكتبة النهضة المصرية، ط2.
- المالكي، زياب. (2019). علاقة قلق الاختبار بالحكمة الاختبارية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث التعليمية، مكة المكرمة «جامعة أم القرى.
- النمري، معتوق. (2010). أثر برنامج إرشادي مهني لتهيئة طلاب المرحلة الثانوية لأداء اختبار القدرات العامة. رسالة ماجستير. جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Cohen, J. A., Mannarino, A. P., & Staron, V. (2018). A pilot study of modified cognitive behavioral therapy for childhood traumatic grief (CBT-CTG). *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 45(12), 1465-1473.
- Judith, B. (2019). Questions & Answers about cognitive therapy Back institute for cognitive therapy and Research.
- Kendall, P. (2018). Cognitive Behavioral therapies with Youth guiding, *Journal of consulting and clinical Psychology*, V.(61).
- Turner Brenda. (2014), Test Anxiety in American School Children Φ , *School Psychology Quarterly*, 8, (2), PP141-168.
- Putwain, D, Von, W. (2020). Test Anxiety in UK schoolchildren: prevalence and demographic patterns. *British Journal of Educational Psychology*, 77, 419-452.
- Ohannessian, C., & Vannucci, A. (2017). Gender differences in anxiety trajectories from middle to late adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 45, 714-749.
- Panayiotou, F., Karekla, G., & Leonidou, C. (2017). Coping through avoidance may explain gender disparities in anxiety. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5, 115-149.