ISSN: 2253-0347
مجلـة علوم الإنسان والمجتمع
Journal of Human and Society Sciences
EISSN: 2602-781X

المجلد: 15 / العدد: 03 / السنة: 2026 / ص ص: 214- 236

# فاعلية برنامج إرشاد جمعي مستند على الإرشاد المعرفي السلوكي لخفض قلق الاختبارات لدى طالبات الصف العاشر الأساسي

# The Effectiveness of a Group Counseling Program Based on Cognitive-Behavioral Therapy in Reducing Test Anxiety Among Tenth-Grade Students

تاريخ الإرسال: 2026/05/24 تاريخ القبول: 2026/09/01 تاريخ النشر: 2026/10/11

**جوخة محمد الصوافي 1، ميثاء بنت سعيد عبدالله الرمحية[2]،**

**العذراء سالم حمود العامرية[3]**

[1] جامعة الشرقية، سلطنة عمان، EMAIL : jokah.alsawafi @asu.edu.om

**ORCID : 0000-0001-7277-592X**

[2]جامعة الشرقية، سلطنة عمان، EMAIL : 2212873@asu.edu.om

**ORCID : 0009-0004-3237-9198**

[3]جامعة الشرقية، سلطنة عمان، EMAIL : 2213577@asu.edu.om

**ORCID : 0009-0004-3237-9198**

## الملخص

هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي جمعي مستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي لخفض قلق الاختبار لدى طالبات الصف العاشر الأساسي بمدرسة أم كلثوم بنت أبي بكر بمحافظة شمال الشرقية. واعتمدت الدراسة المنهج شبه التجريبي بتطبيق مقياس "سبيرجر" على عينة قصدية مكوّنة من 16 طالبة، قُسّمن بالتساوي إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة). وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين المجموعتين في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية ؛ حيث انخفضت مستويات القلق لديهن بمتوسط (2.01) مقارنة بالمجموعة الضابطة (2.99). كما سجل البرنامج حجماً كبيراً جداً للأثر بواقع (0.87)، مما يؤكد كفاءته العالية. وتوصي الدراسة بتعميم البرنامج في البيئة المدرسية وتفعيل أدوار الأخصائيين النفسيين.

**الكلمات المفتاحية:** قلق الاختبار، الإرشاد المعرفي السلوكي، البرنامج الإرشادي.

**المؤلف المرسل:** جوخة محمد الصوافي، **الإيميل:** jokah.alsawafi@asu.edu.om

**Abstract:**

This study investigated the effectiveness of a CBT-based group counseling program in reducing test anxiety among 10th-grade female students at Umm Kulthum Bint Abi Bakr School. Utilizing a quasi-experimental design, Spielberger's Test Anxiety Inventory was administered to a purposive sample of 16 students, equally divided into experimental and control groups. The results revealed statistically significant differences ($\alpha \leq 0.05$) in the posttest favoring the experimental group , whose anxiety levels remarkably decreased to a mean of (2.01) compared to the control group (2.99). Furthermore, the program demonstrated a very large effect size of (0.87). The study recommends generalizing the program within the school environment and activating the roles of school psychologists.

**Keywords:** Test Anxiety, Cognitive Behavioral Therapy, Counseling Program.

**1. مقدمة:**

يعد قلق الاختبار من أكثر المشكلات النفسية شيوعاً بين طلبة المدارس في المراحل الدراسية المختلفة، إذ إنه يؤثر بشكل مباشر في مستوى تحصيلهم الأكاديمي وثقتهم بأنفسهم أثناء مواقف التقييم وقدرتهم على التركيز. وتزداد حدة هذه المشكلة في مرحلة الصف العاشر الأساسي نظراً لارتباطها بالانتقال إلى مرحلة تعليمية جديدة تتطلب مستوى أعلى من المسؤولية والاستعداد. ومع زيادة الضغوط الدراسية وارتفاع متطلبات الأداء الأكاديمي، صارت الحاجة إلى تدخلات إرشادية فعالة ضرورة ملحة لمساعدة الطالبات على اكتساب مهارات التكيف وتعلم استراتيجيات التحكم في القلق وإعادة بناء أفكارهن السلبية.

حيث يعد الإرشاد المعرفي السلوكي من أكثر الأساليب الإرشادية فاعلية في خفض القلق بسبب أدواته المعرفية والسلوكية التي تساعد الفرد على فهم أفكاره غير المنطقية وتعديلها والتدرب على استجابات بديلة أكثر توازناً. ولا يمكن فصل قلق الاختبار عن السياق الاجتماعي والمدرسي الذي تعيشه الطالبة؛ فالضغوط الخارجية المتمثلة في توقعات الوالدين العالية والتنافسية الدراسية داخل الفصول تشكل عبئاً نفسياً إضافياً يغذي الأفكار الانهزامية لدى الطالبات. إن البيئة المدرسية التي تركز على النتائج الرقمية كمعيار وحيد للنجاح تساهم في تحويل الاختبار من أداة للقياس والتقويم إلى مصدر للتهديد الوجودي لمستقبل الطالبة المهني. وفي هذا السياق، يؤكد الضبع (2018) أن البرامج الإرشادية التي لا تكتفي بالتعامل مع الطالبة كفرد، بل تسعى لتغيير إدراكها للمنظومة التقييمية وللضغوط الوالدية، تساهم بشكل فعال في تقليل حدة الاستجابات الانفعالية المتطرفة تجاه مواقف الامتحانات.

وتتضح خطورة قلق الاختبار في كونه لا يتوقف عند حدود الشعور بالضيق فحسب، بل يمتد ليؤثر بشكل مباشر على العمليات المعرفية لدى الطالب؛ حيث تؤدي الأفكار السلبية المرافقة للقلق إلى تشتت الانتباه وضعف القدرة على التركيز، مما يعوق عملية استرجاع المعلومات من الذاكرة وقت الحاجة إليها. وقد أشارت الدراسات إلى أن هذا النوع من القلق يضع الطالب في حالة من عدم التوازن النفسي والانفعالي، وهو ما يؤثر سلباً على جودة أدائه الأكاديمي ويمنعه من عكس مستواه الحقيقي في التحصيل (إبراهيم وآخرون، 2023). ويشير أبو غزال (2015) إلى أن قلق الاختبار يمثل حالة انفعالية سلبية مركبة، تظهر لدى الطالب في المواقف التقييمية، وتتسم بمشاعر من التوتر والاضطراب النفسي والفسيولوجي، وينشأ هذا القلق نتيجة إدراك الطالب للامتحان كونه يهدد تقديره لذاته أو يعوق مساره الأكاديمي.

حيث أشار (Zeidner & Matthews, 2016) أن مواقف الامتحانات والتقييمات برزت كأحد التصنيفات القوية الفعالة لمثيرات القلق في المجتمع الحديث، وقد أشار Burrows (2001) أن قلق الاختبار هو أكثر الموضوعات التي حظيت بدراسة مكثفة في جميع الأبحاث التربوية والتقييم النفسي، وتشير الدراسات الحديثة إلى انتشار نسبة القلق

بما يقارب (25-40)% بين الطلاب. ويأتي اختيار المدخل المعرفي السلوكي (CBT) في هذه الدراسة استناداً إلى قدرته الفائقة على استهداف "الثالوث المعرفي" للقلق، والمتمثل في الأفكار والمشاعر والسلوك. فالطالبة التي تعاني من قلق الاختبار تقع أسيرة لأنماط تفكير مشوهة مثل "التفكير الكارثي" أو "التعميم الزائد" بشأن الفشل الدراسي. ويعمل الإرشاد المعرفي السلوكي على تزويد الطالبات بفنيات عملية مثل "إعادة الهيكلة المعرفية" لتفنيد هذه الأفكار، مدمجة بفنيات سلوكية كالتدريب على الاسترخاء والتحكم في التنفس للسيطرة على الاستثارة الفسيولوجية (الشناوي، 2018؛ Beck & Emery, 2005).

إن التعامل مع قلق الاختبار في هذه المرحلة الدراسية يمثل استثماراً طويل الأمد في "الصلابة النفسية" للطالبة؛ فخفض مستويات القلق ليس هدفاً آنياً لرفع الدرجات فحسب، بل هو وسيلة لتمكين الطالبة من مهارات "إدارة الضغوط" التي سترافقها في مراحلها اللاحقة، فالطلاب الذين يمتلكون استراتيجيات مواجهة فعالة يظهرون قدرة أعلى على الصمود الأكاديمي (Academic Resilience) ويتمتعون بمستوى أعلى من الرضا عن الذات (Martin, 2013). ومن هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة لتقدم برنامجاً إرشادياً جمعياً يستند إلى مبادئ الإرشاد المعرفي السلوكي، بهدف خفض قلق الاختبار لدى طالبات الصف العاشر، ودعمهن في تحسين مهارات المواجهة والتكيف الانفعالي داخل البيئة العمانية (عسكر، 2020).

**2. مشكلة الدراسة:**

بالرغم من الجهود المدرسية والإرشادية المبذولة، ما تزال فئة من طالبات الصف العاشر تعاني من مستويات مرتفعة من قلق الاختبار وهذا ما يعكس أثره على أدائهن الأكاديمي ويؤثر باستقرارهن النفسي. كما تشير الملاحظات الميدانية والتقارير الإرشادية لوجود صعوبات في التركيز والخوف من الفشل وتوقعات سلبية حول الأداء مما يؤدي إلى أعراض جسمية وانفعالية تمنع الطالبة من إظهار مستواها الحقيقي. وما يعزز من وجود هذه المشكلة هو تزايد الضغوط النفسية على الطلاب في المراحل الانتقالية والمصيرية، حيث

أكدت دراسة (إبراهيم وآخرون، 2023) أن قلق الاختبار لا يقتصر تأثيره على الجوانب النفسية فحسب، بل يمتد ليشكل تهديداً مباشراً لمستقبل الطالب الأكاديمي.

وعلى الرغم من تنوع الخدمات الإرشادية المقدمة في المدارس، إلا أن استمرار معاناة طالبات الصف العاشر يشير إلى فجوة بين البرامج التقليدية وبين المتطلبات النفسية المعقدة لهذه المرحلة الانتقالية، فالطالبة في الصف العاشر تواجه نقلة نوعية في كثافة المناهج وطبيعة التقييم، مما يجعل الإرشادات العامة غير كافية لمواجهة "قلق الموقف " .(State Anxiety)وتؤكد الدراسات العربية (مثل: القحطاني، 2020) أن البرامج الإرشادية التي لا تلامس الجوانب المعرفية العميقة وتكتفي بالنصائح السطحية، تفشل في خفض حدة القلق.

إن انعكاسات قلق الاختبار لدى طالبات الصف العاشر لا تقتصر على تدني الدرجات فحسب، بل تمتد لتشمل أعراضاً سيكوسوماتية (نفس جسدية) مثل الصداع، اضطرابات الهضم، وضيق التنفس قبيل وأثناء فترة الاختبارات (أبو غزال، 2015). هذه الحالة من الاستثارة الفسيولوجية المرتفعة تضع الطالبة في حالة من الإجهاد النفسي المزمن الذي يؤثر على صحتها النفسية العامة وتفاعلها الاجتماعي داخل الأسرة، ومن هنا تبرز الأهمية البالغة لتقديم تدخلات إرشادية تستند إلى فنيات الاسترخاء والتدريب على المواجهة.

لذا فإن هذا البحث يحاول الإجابة على السؤال التالي:

**ما فاعلية برنامج إرشاد جمعي مستند على الإرشاد المعرفي السلوكي لخفض قلق الاختبارات لدى طالبات الصف العاشر الأساسي؟**

**1.2 فرضيات الدراسة::**

تحاول الدراسة الحالية الإجابة على الفرضية الرئيسة التالية:

- "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) لخفض قلق الاختبارات لدى طالبات الصف العاشر الأساسي بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي يعزى للبرنامج الإرشادي المطبق في الدراسة الحالية".

**2.2 أهداف الدراسة:**

- التحقق من فاعلية برنامج إرشاد جمعي مستند على الإرشاد المعرفي السلوكي لخفض قلق الاختبارات لدى طالبات الصف العاشر الأساسي في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

**3.2 أهمية الدراسة:**

**أولاً: الأهمية النظرية:**

-تسهم في إثراء الأدبيات المتعلقة باستخدام الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض قلق الاختبار في البيئة العمانية.

- تقدم إطاراً نظرياً يمكن للباحثين والمرشدين النفسيين الرجوع إليه عند تصميم برامج إرشادية مشابهة.

**ثانياً: الأهمية التطبيقية:**

-تقدم برنامجاً إرشادياً قابلاً للتطبيق داخل المدارس من قبل المرشدين التربويين والأخصائيين النفسيين.

-تساعد الطالبات على اكتساب مهارات عملية للتحكم في القلق والتعامل مع ضغوط الاختبارات.

**4.2 حدود الدراسة**

-الحدود الموضوعية: فاعلية برنامج إرشاد جمعي مستند على الإرشاد المعرفي السلوكي لخفض قلق الاختبارات.

-الحدود المكانية: مدرسة أم كلثوم بنت أبي بكر (10-12) - سلطنة عمان.

-الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الثاني من العام الأكاديمي 2025-2026 م.

- الحدود البشرية: طالبات الصف العاشر الأساسي اللواتي يعانين من قلق الاختبارات والمسجلات لدى الأخصائية النفسية

**2.5 مصطلحات الدراسة وتعاريفها الإجرائية**

-برنامج إرشاد جمعي: "خطة أو تصميم هادف تم وضعه وفق فروض معينة لتطبيق العمليات بدقة وبطريقة متدرجة داخل الغرفة المناسبة لذلك وتبعاً لخطة زمنية محددة" (عاشور، 2016، ص7).

التعريف الإجرائي: هو برنامج إرشادي مكون من (13) جلسات مبني إستنادا على الإرشاد المعرفي السلوكي، ويهدف لخفض قلق الاختبارات لدى الطلبة.

-العلاج المعرفي السلوكي: "منحى إرشادي يركز على مساعدة الفرد في التعرف على أفكاره السلبية الآلية وتصحيحها، لكونها المسؤول الأول عن اضطراباته الانفعالية وسلوكياته غير التكيفية" (أبو أسعد، 2015).

- قلق الاختبار إجرائياً: هو حالة من التوتر النفسي والفسيولوجي المصحوبة بأفكار سلبية وانشغال عقلي بالنتائج المتوقعة، تنتاب الطالب قبل أو أثناء المواقف الاختبارية. ويُعرف

إجرائياً بالدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة على "مقياس قلق الاختبار" المستخدم في هذا البحث.

**3. منهجية وإجراءات الدراسة:**

**1.3 : التصميم التجريبي:**

تعتمد الدراسة الحالية على المنهج التجريبي بالتصميم (شبه التجريبي) بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة بالقياس (القبلي - البعدي):

**الجدول (1): التصميم التجريبي للدراسة**

| المجموعة | القياس القبلي | اختبار التكافؤ | (تطبيق البرنامج) | (القياس البعدي) |
|---|---|---|---|---|
| G1 (التجريبية) | O1 | √ | √ | O2 |
| G2 (الضابطة) | O1 | √ | × | O2 |

**2.3 مجتمع وعينة الدراسة:**

يتكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات الصف العاشر بمدرسة أم كلثوم بنت أبي بكر (10-12). أما عينة الدراسة فتكونت من (16) طالبة من اللواتي تم تشخيصهن بأنهن يعانين من قلق الاختبارات مرتفع في سجلات الأخصائية النفسية بالمدرسة، تم تقسيمهن قصداً إلى مجموعتين متساويتين: تجريبية وضابطة (8 تجريبية، 8 ضابطة) للعام الدراسي 2025-2026 م.

**3.3أدوات الدراسة والخصائص السيكومترية:**

**أولاً: مقياس قلق الاختبارات لسبيرجر:**

أداة نفسية مقننة صممها تشارلز سبيرجر، يقيس بعدين أساسيين هما: الانشغال (10 فقرات تقيس الأفكار السلبية والانشغال العقلي) والانفعالية (10 فقرات تقيس التوتر الجسدي والاستجابات العصبية)، وتعرّب الأداة بواسطة الدكتور أحمد عبد الخالق واعتمدت الدراسة صياغة معاوية أبو غزال (2018).

**جدول (2): جدول ابعاد وفقرات المقياس.**

| | المحور الاول | المحور الثاني |
|---|---|---|
| الابعاد | الانشغال | الانفعالية |
| عدد الفقرات | 10 | 10 |

الصدق الظاهري: ولأن البمقياس وضع لبيئة غير عربية فقد تم التحقق منه بعرض المقياس على (5) من الخبراء والمحكمين المتخصصين في علم النفس والإرشاد النفسي وتم إجراء التعديلات في صياغة بعض العبارات لتكون أكثر ملائمة للبيئة العمانية في ضوء مقترحات المحكمين.

**-صدق البناء (الاتساق الداخلي):**

للتحقق من ثبات الدراسة اعتمدت الدراسة في الحكم على ثبات الدراسة عن طريق معامل ألفا على المعيار الذي يشير إلى أن ألفا بمقدار (0.9) تدل على ثبات ممتاز للمقياس. وقيمة ألفا ما بين (0.9 - 0.8) بأنها قيمة جيدة. أما إذا تراوحت بين (0.8 - 0,7) فنحكم عليها بأنها قيمة مقبولة. والنتيجة التي تكون أقل من (0.6-0.7) فهي قيمة ضعيفة. بينما قيمة ألفا

كرونباخ التي تكون قيمتها أقل من (0.5) فيحكم عليها بأنها نتيجة غير مقبولة، وأن المقياس غير ثابت (شراز، 2015). تم حساب معامل ارتباط بيرسون للفقرات الـ 20 على عينة استطلاعية (N=30) وجاءت جميع الفقرات دالة عند مستوى (0.01) وتراوحت الارتباطات بين (0.477 و0.805) وهي تتجاوز المحك المقبول.(0.30)

**جدول (3): معاملات ارتباط الاتساق الداخلي لفقرات مقياس قلق الاختبار بأبعادها الفرعية**

| رقم الفقرة | معامل ارتباط بيرسون المصحح | مستوى الارتباط | الدلالة الاحصائية |
|---|---|---|---|
| 1 | 0.745 | ممتاز | 0.000(دال عند 0.010) |
| 2 | 0.805 | ممتاز | 0.000(دال عند 0.010) |
| 3 | 0.761 | ممتاز | 0.000(دال عند 0.010) |
| 4 | 0.649 | جيد جدا | 0.000(دال عند 0.010) |
| 5 | 0.477 | مقبول | 0.008(دال عند 0.10) |
| 6 | 0.779 | ممتاز | 0.000(دال عند 0.01) |
| 7 | 0.790 | ممتاز | 0.000(دال عند 0.01) |
| 8 | 0.550 | جيد | 0.002(دال عند0.01) |
| 9 | 0.580 | جيد | 0.001(دال عند0.01) |
| 10 | 0.490 | مقبول | 0.006(دال عند0.01) |
| 11 | 0.692 | جيد جدا | 0.000(دال عند0.01) |
| 12 | 0.664 | جيد جدا | 0.000(دال عند0.01) |
| 13 | 0.627 | جيد جدا | 0.000(دال عند 0.01) |
| 14 | 0.699 | جيد جدا | 0.000(دال عند 0.01) |
| 15 | 0.742 | ممتاز | 0.000(دال عند 0.01) |
| 16 | 0.673 | جيد جدا | 0.000(دال عند 0.01) |
| 17 | 0.766 | ممتاز | 0.000(دال عند0.01) |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 18 | 0.644 | جيد جدا | 0.000(دال عند0.01) |
| 19 | 0.676 | جيد جدا | 0.000(دال عند0.01) |
| 20 | 0.589 | جيد | 0.000(دال عند0.01) |

-ثبات المقياس: تم حساب الاتساق الداخلي عبر معادلة ألفا كرونباخ وجاءت كالتالي:

**الجدول(4): معاملات ثبات ألف كرونباخ لمقياس قلق الاختباركك ومحوريه الإثنين.**

| المحور | عدد الفقرات | معامل الفا كرونباخ |
|---|---|---|
| الانشغال | 10 | 0.88 |
| الانفعالية | 10 | 0.89 |
| الأداة ككل | 20 | 0.93 |

توضح هذه القيم المرتفعة تمتع المقياس بمستوى عالي جداً من الثبات والاتساق وصلاحيته التامة للتطبيق الميداني.

**ثانياً: البرنامج الإرشادي الجمعي (إعداد الباحثات):**

برنامج منظم يعتمد على فنيات العلاج المعرفي السلوكي (CBT) مكوّن من (13) جلسة إرشادية بواقع 5 جلسات أسبوعياً، ومدة الجلسة 45 دقيقة. تم تحكيمه وعرضه على (5) من المختصين في علم النفس لإخراجه بصورته النهائية وتلخص جلساته كالتالي:

{ جلسات البرنامج الإرشادي}

- الجلسة 1: التعارف وبناء العلاقة الإرشادية | الهدف: تعارف الطالبات وبناء الألفة والثقة، وتوضيح القوانين والأهداف. | الفنيات: الدائرة التعارفية، المناقشة الجماعية، الملاحظة.

- الجلسة 2: التعريف بقلق الاختبار | الهدف: تعريف الطالبات بمفهوم قلق الاختبار وأعراضه وأسبابه. | الفنيات: العصف الذهني، التثقيف النفسي، الواجب المنزلي.

- الجلسة 3: التعبير عن المشاعر المرتبطة بالاختبار | الهدف: إتاحة الفرصة للتفريغ الانفعالي والتعبير الحر عن تجارب الطالبات. | الفنيات: التفريغ الانفعالي, المشاركة الوجدانية، يوميات المشاعر.

- الجلسة 4: التعرف على الأفكار السلبية | الهدف: مساعدة الطالبات على اكتشاف أفكارهن السلبية المسببة للقلق. | الفنيات: الحوار الجماعي، تسجيل الأفكار السلبية، العصف الذهني.

- الجلسة 5: تعديل الأفكار السلبية | الهدف: تدريب الطالبات على فنيات استبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية. | الفنيات: إعادة البناء المعرفي، الحديث الذاتي الإيجابي، سجل الأفكار.

- الجلسة 6: كشف التشوهات المعرفية | الهدف: مساعدة الطالبات على التمييز بين التفكير الواقعي وغير الواقعي. | الفنيات: التثقيف النفسي، تحليل المواقف، المناقشة الجماعية.

- الجلسة 7: إيقاف الفكر وإعادة توجيهه | الهدف: مساعدة الطالبات على السيطرة وإيقاف الفكرة السلبية قبل تضخمها. | الفنيات: فنية إيقاف الفكر، لعب الأدوار، بطاقات التذكير.

- الجلسة 8: التدريب على الاسترخاء | الهدف: خفض التوتر الجسدي والفسيولوجي المصاحب للمواقف الاختبارية. | الفنيات: تمارين التنفس العميق، الاسترخاء العضلي، التخيل الإيجابي.

- الجلسة 9: مهارات إدارة الوقت والتخطيط الدراسي | الهدف: تمكين الطالبات من تنظيم جداول المذاكرة وتقسيم الأهداف الكبيرة. | الفنيات: حل المشكلات، النمذجة الإجرائية، المناقشة الجماعية.

- الجلسة 10: استراتيجيات المذاكرة والتحصين | الهدف: إكساب الطالبات مهارات الفهم والخرائط الذهنية والتحصين التدريجي. | الفنيات: النمذجة، التحصين التدريجي، الحوار التعليمي.

- الجلسة 11: تنمية الدافعية الداخلية والثقة بالنفس | الهدف: تعزيز الثقة بالذات واكتشاف مصادر القوة الداخلية للطالبة. | الفنيات: نشاط "اكتشفي قوتك"، التخيل الإيجابي للنجاح، التعزيز.

- الجلسة 12: استراتيجيات التعامل أثناء الاختبار | الهدف: تدريب الطالبات على التحكم في القلق وإدارة ورقة الاختبار داخل القاعة. | الفنيات: تمثيل مواقف قاعة الاختبار، تمرين دقيقة التهدئة.

- الجلسة 13: التقييم وإنهاء البرنامج | الهدف: تقييم مدى استفادة الطالبات وإنهاء البرنامج برسالة تحفيزية إيجابية. | الفنيات: التغذية الراجعة، التقويم الذاتي، الدائرة الختامية.

**4.3المعالجات الإحصائي:**

تم تحليل البيانات باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية(PSPP) ، وتطبيق الأساليب التالية:

1 .اختبار ت للمجموعات المستقلة (Independent Samples T-Test) للتكافؤ والمقارنة البعدية.

2 .اختبار ت للمجموعات المترابطة (Paired Samples T-Test) للفروق القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية.

3 .مربع إيتا ($\eta^2$) لحساب حجم الأثر الإرشادي.

**4.عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:**

**1.4: نتائج تكافؤ المجموعتين (التطبيق القبلي):**

تم إجراء اختبار (ت) للمجموعات المستقلة للتأكد من تجانس المجموعتين قبل تطبيق البرنامج وجاءت النتائج كالتالي:

**الجدول(5):نتأئج اختبارت (ت) للمجموعات المستقلة**

| المتغير | المجموعة | (N)العدد | المتوسط الحسابي(M) | الانحراف المعياري (SD) | (T)قيمة | درجات الحرية(df) | مستوى الدلالة (Sig.) | الدلالة الإحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| قلق الاختبار القبلي | تجريبية | 8 | 3.51 | 0.23 | 0.54 | 14 | 0.597 | غير دالة (يوجد تكافؤ) |
| قلق الاختبار القبلي | ضابطة | 8 | 3.44 | 0.23 | | | | |

التفسير: القيمة أكبر من (0.05)، مما يؤكد تكافؤ وتجانس المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى قلق الاختبار قبل البدء في تطبيق البرنامج.

**2.4نتائج الفروق بين التطبيق القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:**

لمعرفة مدى التغير الداخلي للمجموعة التجريبية بعد تعرضها للبرنامج الإرشادي، تم تطبيق اختبار (ت) للمجموعات المترابطة:

**جدول(6): نتائج اختبار(ت) المجموعات المترابطة**

| التطبيق | العدد(N) | المتوسط الحسابي(M) | الانحراف المعياري (SD) | قيمة (T) | درجات الحرية(df) | مستوى الدلالة (Sig.) | الدلالة الاحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| القبلي | 8 | 3.51 | 0.23 | 17.22 | 7 | 0.000 | دالة إحصائيا عند مستوى (0.01) لصالح التطبيق البعدي |
| البعدي | 8 | 2.01 | 0.23 | | | | |

التفسير: انخفاض المتوسط الحسابي لدرجات القلق ملحوظ ودال إحصائياً عند (0.01) لصالح التطبيق البعدي، مما يثبت الفعالية المباشرة للبرنامج.

**3.4نتائج اختبارفرضية الدراسة (المقارنة البعدية بين المجموعتين):**

للإجابة على الفرضية الرئيسة للدراسة، تم تطبيق اختبار (ت) للمجموعات المستقلة في القياس البعدي وحساب حجم الأثر

**جدول (7): جدول(ت) للمجموعة المستقلة**

| المتغير | المجموعة | العدد (N) | المتوسط الحسابي(M) | الانحراف المعياري (SD) | قيمة (T) | درجات الحرية (df) | مستوى الدلالة (Sig.) | قيمة حجم الاثر | اتجاه الدلالة وتفسير الاثر |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| قلق الاختبار البعدي | تجريبية | 8 | 2.01 | 0.23 | 9.89 | 14 | 0.000 | 0.87 | دالة إحصائيا عند (0.01) لصالح المجموعة التجريبية (حجم أثر كبير جدا) |
| قلق الاختبار البعدي | ضابطة | 8 | 2.99 | 0.16 | | | | | |

**4.4مناقشة وتفسير النتائج:**

يمكن تفسير أثر وفاعلية البرنامج في ضوء طبيعته البنائية والمنهجية القائمة على فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي المتكاملة. فالبرنامج لم يقدم مجرد نصائح نظرية جافة، بل قام بتفكيك القلق عبر مستوياته الثلاثة (المعرفي، والفسيولوجي، والسلوكي)، حيث أسهمت فنيات إعادة الهيكلة المعرفية وإيقاف الفكر وسجل الأفكار في تعديل التشوهات المعرفية وأنماط التفكير الكارثي لدى الطالبات تجاه مواقف الامتحانات. وتكامل ذلك مع الفنيات السلوكية كالاسترخاء العضلي والتحكم في التنفس مما ساعد في السيطرة على الاستثارة الفسيولوجية داخل قاعات الاختبار. كما وفرت بيئة الإرشاد الجمعي مساحة آمنة لمشاركة المخاوف وتبادل الدعم النفسي والاجتماعي بين الطالبات.

ومن جهة أخرى يمكن تفسير النتيجة في ضوء النظرية التي إستند عليها البرنامج أضافت عدة مميزات منها:

- النظرية المعرفية السلوكية تفترض أن القلق لا ينشأ من الموقف ذاته (الاختبار)، بل من الأفكار التلقائية السلبية المرتبطة به مثل: "سأفشل"، "الآخرون أفضل مني"، "الدرجة تحدد قيمتي."

- عندما يتم تعديل هذه الأفكار عبر إعادة البناء المعرفي، يقل مستوى القلق لأن الطالبة تبدأ في رؤية الموقف بشكل أكثر واقعية وتوازنًا.

- الجانب السلوكي يركز على تدريب الطالبات على استجابات بديلة مثل الاسترخاء، إدارة الوقت، والممارسة التدريجية لمواقف الاختبار، مما يقلل من الأعراض الجسدية للقلق (تسارع ضربات القلب، التعرق، التوتر العضلي).

كما أن العمل الجمعي أتاح للطالبات مشاركة خبراتهن، مما عزز الدعم الاجتماعي وخفف الإحساس بالعزلة المرتبط بالقلق، والتفاعل الجماعي وفر بيئة آمنة لتجريب الفنيات السلوكية مثل لعب الأدوار (Role Play) في مواقف اختبارية، مما زاد من الثقة بالنفس. تبادل الأفكار ساعد في كشف التشوهات المعرفية المشتركة، وبالتالي كان التصحيح المعرفي أكثر عمقًا وواقعية.

لذا فإن فاعلية البرنامج تعود إلى أن الإرشاد المعرفي السلوكي جمع بين تعديل البنية المعرفية التي تولّد القلق، وتدريب السلوكيات الواقية التي تقلل من حدته، في إطار جمعي يوفر الدعم والتجريب الواقعي. هذا التكامل بين النظرية والفنيات يفسر الانخفاض الملحوظ في قلق الاختبارات لدى الطالبات.

تتوافق هذه النتائج تماماً مع أدبيات البحث والتوجه العام للدراسات العربية والأجنبية السابقة (مثل: الدوسري، 2023؛ بوترة، 2021؛ وناصر، 2012) التي أكدت جميعها على

الكفاءة العالية للتدخلات المعرفية السلوكية في خفض القلق الأكاديمي والتقييمي لدى طلبة المدارس.

التفسير: تظهر النتائج بوضوح وجود فروق ذات دلالة إحصائية كبيرة لصالح المجموعة التجريبية. بلغت قيمة مربع إيتا ($\eta^2$) قيمة استثنائية وعالية جداً بلغت (0.87)، وهي تتجاوز بكثير المحك الإحصائي للأثر الكبير (0.14). وتشير هذه النتيجة علمياً وعملياً إلى أن 87% من التباين والانخفاض الحاصل في قلق الاختبار لدى طالبات المجموعة التجريبية يعود مباشرة وبشكل حاسم إلى تأثير فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق. وبناءً على ذلك، يتم قبول فرضية الدراسة بالكامل.

**5. التوصيات والمقترحات:**

**1.5 التوصيات:**

1 .تعميم البرنامج الإرشادي: البدء في تبني هذا البرنامج وتعميمه على مدارس الحلقة الثانية والتعليم ما بعد الأساسي في سلطنة عمان كأداة مقننة وفعالة لخفض القلق.

2 .تطوير أدلة تدريبية: إعداد دليل إرشادي موحد للأخصائيين النفسيين والاجتماعيين مستمد من الجلسات المطبقة في هذه الدراسة لضمان تماثل وجودة التطبيق في المدارس.

3 .التدخل والمشخص المبكر: تفعيل أدوات القياس القبلي مع بداية العام الدراسي للكشف المبكر عن الطالبات اللواتي يعانين من مستويات قلق مرتفعة وتقديم الدعم الوقائي لهن.

4 .ورش عمل وقائية: عقد مشاغل تدريبية مكثفة لطلبة الصفوف الانتقالية (العاشر والثاني عشر) حول استراتيجيات التعامل الذكي مع ورقة الاختبار وتنظيم الوقت.

5 .الشراكة مع أولياء الأمور: تنظيم لقاءات توعوية لتبصير أولياء الأمور بكيفية توفير بيئة منزلية محفزة وداعمة، والابتعاد عن أساليب الضغط النفسي والتوقعات العالية المسببة للقلق.

**2.5 المقترحات البحثية المستقبليّة:**

1 .إجراء بحوث ودراسات تتبعية لمعرفة مدى استمرارية فاعلية هذا البرنامج الإرشادي لدى الطالبات بعد انتقالهن للصفوف الأعلى (الحادي عشر والثاني عشر).

2 .إجراء دراسات مشابهة تطبق هذا البرنامج على فئة الطلاب الذكور أو على فئات عمرية مختلفة للتحقق من مرونة البرنامج وقابليته للتعميم.

3. بحث أثر خفض قلق الاختبار باستخدام هذا البرنامج على متغيرات أكاديمية ونفسية أخرى مثل: التحصيل الدراسي الفعلي، أو تقدير الذات الأكاديمي، أو الدافعية للإنجاز.

**5. الخاتمة:**

**1.5** خلاصة واستنتاج:شكلت هذه الدراسة محاولة علمية للتحقق من فاعلية برنامج إرشاد جمعي مستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي لخفض قلق الاختبارات لدى طالبات الصف العاشر الأساسي بمدرسة أم كلثوم بنت أبي بكر بمحافظة شمال الشرقية. وأظهرت المعالجات الإحصائية كفاءة عالية للبرنامج المكوّن من (13) جلسة؛ حيث وُجدت فروق ذات دلالة إحصائية ($\$0.05 \ge alpha$) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية. وانخفضت مستويات القلق

لدى المجموعة التجريبية بمتوسط (2.01) مقارنة بالمجموعة الضابطة (2.99)، مع تسجيل حجم أثر استثنائي وكبير جداً بمربع إيتا بلغ (0.87). وتأكد إحصائياً وعملياً أن البرنامج نجح حاسماً في تحقيق أهدافه وتخفيف حدة القلق وتعديل الأفكار السلبية لدى الطالبات، مما استوجب قبول فرضية الدراسة بالكامل

2.5 التوصيات:تعميم البرنامج: تبني وتعميم البرنامج الإرشادي المطبق على مدارس التعليم الأساسي وما بعد الأساسي بسلطنة عمان.حقائب إرشادية: إعداد دليل تدريبي موحد مستمد من الجلسات المطبقة لتسهيل عمل الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين في الميدان المدرسي.الكشف المبكر: تفعيل أدوات القياس القبلي مع بداية العام الدراسي للكشف الاستباقي عن الطالبات الأكثر عرضة للضغوط وتقديم الدعم الوقائي لهن.التوعية الأسرية: تنظيم لقاءات توعوية لأولياء الأمور لتبصيرهم بآليات توفير بيئة منزلية محفزة وداعمة للحد من قلق الامتحان.

**6.المراجع**

أولاً / المراجع العربية:

-أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (2015). *نظريات الإرشاد والعلاج النفسي*. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

-أبو عزب، نائل إبراهيم. (2008). *فاعلية برنامج إرشادي مقترح لخفض قلق الاختبار لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة غزة (رسالة ماجستير غير منشورة)*. الجامعة الإسلامية، غزة.

-أبو غزال، معاوية. (2015). *قلق الاختبار: نظريات وبحوث*. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.


EISSN: 2602-781X————————ISSN: 2253-0347

-إبراهيم، إبراهيم عبد الرحيم، وآخرون. (2023). *فاعلية برنامج إرشادي معرفي لخفض قلق الامتحان لدى عينة من طالبات الإعادة للشهادة الثانوية السودانية بولاية الخرطوم*. مجلة العلوم الإنسانية والطبيعية، 4.(1)

-بكوش، رحمة مومن، وقدع، هنية. (2016). *برنامج ارشادي لخفض قلق الامتحان لمعيدي شهادة البكالوريا (مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس غير منشورة)*. جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي، الجزائر.

-بوترة، فايزة. (2021). *فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي (أطروحة دكتوراه غير منشورة)*. جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي، الجزائر.

-الدوسري، حمد مفلح سعد. (2023). *فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض قلق اختبار القدرات العامة لدى طلاب المرحلة الثانوية بالقصيم (رسالة ماجستير غير منشورة)*. جامعة القصيم، السعودية.

- شراز، محمد صالح. (2015). *التحليل الإحصائي للبيانات* SPSS. خوارزم العلمية ناشرون ومكتبات.

-الشاويش، جمال أحمد. (2017). *فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض قلق الاختبار التنافسي لدى طلبة السنة الأولى الجامعية في الأردن (رسالة ماجستير غير منشورة)*. جامعة مؤتة، الأردن.

-الشناوي، محمد محروس. (2018). *قلق الاختبار: أسس نظرية وتطبيقات عملية*. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر.

-الضبع، فتحي عبد الرحمن. (2018). *قلق الاختبار وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية*. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 28.(98)

-عسكر، علي. (2020). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها: دراسة في الصحة النفسية. القاهرة: دار الكتاب الحديث.

-العنزي، فهد عبد الله. (2016). *فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتعديل الأفكار اللاعقلانية في خفض قلق الامتحان لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض (رسالة ماجستير غير منشورة)*. جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، الرياض.

-القحطاني، نورة. (2020). *فعالية برنامج إرشادي في خفض قلق الاختبار لدى طالبات المرحلة الثانوية. مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 4(2)، 115-138.

-المريسي، محمد علي. (2020). *فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية الصلابة النفسية في خفض قلق الامتحان لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة (رسالة ماجستير غير منشورة)*. جامعة أم القرى، السعودية.

-موشي، زيدنر وجيرال، ماثيوس. (2016). *القلق (معتز سيد عبدالله والحسين محمد عبد المنعم، مترجمان)*. الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون.

-ناصر، سرور فائق سليم. (2012). *مدى فاعلية برنامج إرشادي جمعي لتخفيض ظاهرة قلق الامتحان لدى طلبة الصف الحادي عشر في مديرية جنوب نابلس (رسالة ماجستير غير منشورة)*. جامعة القدس، فلسطين.

-اليافعي، عبد الله أحمد. (2020). *فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية مهارات إدارة الذات في خفض قلق الامتحان لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة (رسالة ماجستير غير منشورة)*. جامعة أم القرى، السعودية.

## المراجع الأجنبية:

- Beck, A. T., & Emery, G. (2005). Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective. New York: Basic Books.

- Burrows, L. J. (2001). Test anxiety, self-schemata, and information processing (Unpublished doctoral dissertation). University of Portsmouth, UK.

- Martin, A. J. (2013). Academic buoyancy and academic resilience. School Psychology International, 34(5).

-Zeidner, M., & Matthews, G. (2016). Anxiety 101. New York, NY: Springer Publishing Company.