

عنوان البحث

**فاعلية برنامج إرشادي معرفي لخفض قلق الامتحان لدى عينة من طالبات الإعادة
للشهادة الثانوية السودانية بولاية الخرطوم محلية سوبا والشهداء**

د. إبراهيم عبد الرحيم إبراهيم¹ د. أمونة تاج السر² أ. زيتونة طلحة السماني أحمد³

¹ أستاذ مساعد جامعة أفريقيا العالمية، السودان.

² أستاذ مساعد جامعه بحري، كلية العلوم الإنسانية، علم النفس، السودان

³ جامعة أفريقيا العالمية، السودان.

HNSJ, 2023, 4(1); <https://doi.org/10.53796/hnsj4142>

تاريخ القبول: 2022/12/22م

تاريخ النشر: 2023/01/01م

المستخلص

هدف هذا البحث لمعرفة مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي في خفض مستوى قلق الامتحان لدى طالبات الإعادة للشهادة الثانوية السودانية بمحلية سوبا والشهداء -ولاية الخرطوم والتعرف على السمة العامة المميزة لقلق الامتحان في ضوء كل من التخصص العلمي ، عدد مرات الإعادة ، التحصيل الأكاديمي السابق ومستوى تعليم الوالدين، استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة ذات التطبيق القبلي والبعدي، تكونت عينة البحث من (21) طالبة (7) طالبات من المساق العلمي و(14) من الأدبي تم اختيارهم بالطريقة القصدية ، تمثلت أدوات البحث في استمارة البيانات الأساسية ومقياس قلق الامتحان من إعداد الباحثان، والبرنامج الإرشادي المعرفي، تكون البرنامج من (12) جلسة بواقع جلستين في الأسبوع لمدة شهر ونصف ولمعالجة البيانات إحصائياً استخدم الباحثون اختبار "ت" لمجتمع واحد لمعرفة السمة العامة ، اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين لمعرفة الفروق في المتغيرات معامل ارتباط بيرسون ، اختبار كاي لمعرفة تكافؤ المتغيرات ، معامل ألفا كرونباخ، معاملات التجزئة النصفية واختبار "أنوفا" لتحليل التباين الأحادي ثم التوصل للنتائج التالية: السمة المميزة لقلق الامتحان لدى طالبات الإعادة للشهادة الثانوية السودانية بمحلية سوبا والشهداء -ولاية الخرطوم قبل تطبيق البرنامج تتسم بالارتفاع ، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين القبلي والبعدي لقلق الامتحان لصالح القياس البعدي لدى طالبات الإعادة للشهادة الثانوية السودانية بمحلية سوبا والشهداء بولاية الخرطوم ، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان لدى طالبات الإعادة للشهادة الثانوية السودانية بمحلية سوبا والشهداء -ولاية الخرطوم تبعاً لمتغير التخصص الدراسي وعدد مرات الإعادة والتحصيل الأكاديمي السابق والمستوى التعليمي للوالدين.

RESEARCH TITLE**THE EFFECTIVENESS OF A COGNITIVE COUNSELING PROGRAM TO REDUCE EXAM ANXIETY AMONG A SAMPLE OF FEMALE STUDENTS WHO REPEAT THE SUDANESE SECONDARY CERTIFICATE IN KHARTOUM STATE, SOBA AND AL SHUHADA LOCALITIES.****Dr. Ibrahim Abdel Rahim Ibrahim¹ Dr. Ammuna Taj Al-Sir²
Zaytouna Talha Al-Samani Ahmed³**¹ Assistant Professor, International University of Africa, Sudan.² Assistant Professor, University of Bahri, College of Humanities, Psychology, Sudan³ International University of Africa, Sudan.HNSJ, 2023, 4(1); <https://doi.org/10.53796/hnsj4142>**Published at 01/01/2023****Accepted at 22/12/2022****Abstract**

This research aims to identify the effectiveness of cognitive counseling program in reducing the Anxiety of Exam among The repeaters Female Students of The Sudanese Secondary School Certificate in Soba and Alshuhada Locality- Khartoum State. The researcher used the Experimental approach with one group-pre and post test. The research sample consists of (21) female students (8) scientific students and (14) Arts students who are selected through purposive Sampling technique. The data was collected through bibliographical information sheet, exam anxiety scale and Cognitive Behavioral program, it consists of (12) sessions with two sessions per week for one and half Month. The data analyzed by the Computer Applying the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) using the following Tests: (T) Test for one sample, (T) Test for two related Samples to find the differences in variables, Pearson correlation Coefficient, chi- square test, Alpha Coronbackh equation, split half Coefficient and ANOVA Test. The important results are as follows: The general Trait of Exam Anxiety before the application of counseling program among repeaters female secondary school Students in Soba and Alshuhada Locality Khartoum State is high. There are significant statistical differences in pre and post test in the Exam Anxiety favor of post tes among repeaters female secondary school Students in Soba and Alshuhada Locality- Khartoum State. There are no significant statistical differences in the Exam Anxiety among repeaters female secondary school Students in Soba and Alshuhada Locality And the variable of Specialization (Scientific, Arts). There are no significant statistical differences in the Exam Anxiety among repeaters female secondary school Students in Soba and Alshuhada and the variable of the Number of repetition. There are no significant statistical differences in the Exam Anxiety among repeaters female secondary school Students in Soba and Alshuhada and the variable of previous Academic Achievement. There are no significant statistical differences in the Exam Anxiety among repeaters female secondary school Students in Soba and Alshuhada and the Educational Level of Parents after the application of counseling program. Finally, recommendations such as the effectiveness of counseling program among secondary school students to solve their psychological and academic problems, also series of seminars should be presented about good strategies of study habits in order to reduce the anxiety of exam among secondary school students The researcher Suggest to study The effectiveness of Cognitive counseling program to develop achievement Motivation and to improve strategies of study habits among secondary school students in Khartoum or other States in Sudan, also references were Cited at the end of the research.

مقدمة:

أصبح تحصيل الطالب وما يتأثر به من متغيرات هي الشغل الشاغل للباحثين في مجال علم النفس التربوي وغيرهم ، ويعتبر قلق الامتحان عاملاً هاماً من بين العوامل المعيقة للتحصيل الأكاديمي بين الطلبة في مختلف مستوياتهم الدراسية ، والواقع أن الكثير من الدراسات قد أشارت إلى هذا الأثر السلبي للقلق على التحصيل ، و بالتزامن مع زيادة الاهتمام العام بالضغط التقييمي وقلق الامتحان فإن الأبحاث المنصبة علي قلق الامتحان قد ازدهرت على مدار السنوات الماضية لمساعدة الطلاب في جميع المستويات العمرية للحد من قلق الامتحان وآثاره المثبطة ومعالجة الآثار المنفردة له على أداء الممتحنين وهذه الاهتمامات شجعت على تطوير العديد من التقنيات العلاجية وبرامج التدخل .

أشار موشي زيدنر وجيرالد ماثيوس (2016 ، ص 41) أن مواقف الامتحانات والتقييمات برزت كإحدى التصنيفات القوية الفعالة لمثيرات القلق في المجتمع الحديث ، حيث تتبني العديد من القدرات المهمة المتعلقة بموقف الفرد داخل المدرسة ، فمن الصعب أن ينشأ الفرد في مجتمع يعج بالاختبارات دون أن تواجهه بعضها بحيث تتيح النتيجة السلبية لهذا المستوي المتزايد من الاختبارات نسبة عالية من القلق ، فكثيراً ما تثير الاختبارات استجابات القلق عند العديد من الأشخاص ، وقد نوه بورز (2001) أن قلق الاختبار هو أكثر الموضوعات التي حظيت بدراسة مكثفة في جميع الأبحاث التربوية وأبحاث التقييم النفسي في الوقت الذي تتصاعد فيه وتيرة القلق إلي نسبة ليست بالهينة لدى الممتحنين الذين يؤدون ما يعرف باسم الاختبارات الشديدة (اختبارات القبول للجامعات وامتحانات الشهادة (وتشير الدراسات الحديثة لانتشار نسبة القلق بما يقارب)25-40%) بين الطلاب.

إن الكثيرين في المجتمع الدراسي يعانون من القلق والمشكلات التي تظهر الحاجة إلي خدمات الإرشاد وقد أصبح قلق الامتحان مشكلة حقيقية تواجه الكثير من الطلاب وتزداد نسبة انتشاره بينهم بمختلف مستوياتهم ويعتبر الإرشاد النفسي أحد هذه الطرق التي استخدمت من قبل الباحثين خصوصاً البرامج الإرشادية بأنواعها حيث تعتبر الحل الأمثل لمثل هذه المشاكل ، وقد أكد بيك ومعاونوه المذكورون في جيفري دادلي (ص246 : د:ت) أن العلاج المعرفي " موجه نحو المشكلة " ويعتمد على نموذج تربوي إلى جانب الفرض الأساسي الذي يقوم على الممارسة بحيث يستطيع الفرد تعلم طرق أكثر فاعلية تفيد في الحياة ، فالعلاج المعرفي 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 الإستراتيجيات المتعلمة ، كما يساعد على تعلم الاستراتيجيات التي من شأنها خفض القلق.

فقلق الامتحان علاقة وثيقة بالعمليات المعرفية ، فهو يعيق التركيز بصورة كبيرة لدى الطالب مما يعيق أداءه المعرفي ، فالطلاب القلقون يعانون من تشتت انتباههم بسهولة في أداء المهام المعرفية ، كما يعانون من صعوبة في تنظيم واسترجاع المعلومات خلال أداءهم للامتحان مما يؤدي إلى نتائج غير مواتية بما في ذلك الأداء المعرفي الهزيل والتحصيل الدراسي الضعيف بسبب القلق المنهك .

مشكلة البحث :

يمثل قلق الامتحان حالة نفسية وانفعالية تمر بها الطالبات خلال فترة الامتحانات ،خصوصاً لدى الطالبات اللاتي جلسن للامتحان لأكثر من مرة ، وقد ينشأ ذلك لتخوف الطالبات من الفشل أو الرسوب أو عدم الحصول على نتيجة مرضية للمرة الثانية لها ولتوقعات الآخرين منها خصوصاً الأسرة ، كما أن الإقبال على امتحان الشهادة الثانوية السودانية يتطلب الكثير من بذل المجهود خصوصاً الاهتمام المبالغ فيه من قبل أسر الممتحنين مما يتسبب في كثير من القلق لدى الطالبات من عدم تحقيق توقعات أسرهم لهم ، ويزداد ذلك القلق مع قدوم وقت الامتحان وما يصاحب تلك الأوقات من تردد العديد من الأسر على مراكز الامتحانات مما يولد في نفوس الممتحنين الخوف من الامتحان بسبب تهويل موقف الامتحان ، كما أن تحضير المدرسة لامتحان الشهادة الثانوية السودانية وضغط الطالبات للدراسة المكثفة يجعل الامتحان كموقف غير سار تتجلى أهم صفاته في القلق مما يهدد الذات لدى بعض الطالبات ،وهذا ما أثار اهتمام الباحثون في السعي وراء وضع برنامج إرشادي يساعد هذه الفئة حتى ينتهي لهن الجلوس للامتحان مرة أخرى من دون قلق أو توتر وعليه يمكن تلخيص مشكلة البحث في التساؤلات الآتية:

1. ما السمة العامة المميزة لقلق الامتحان لدى عينة من طالبات الإعادة للشهادة الثانوية السودانية بمحلية سوبا والشهداء قبل تطبيق البرنامج؟
2. هل توجد فروق في القياسين القبلي والبعدي لقلق الامتحان لصالح المقياس البعدي للبرنامج الإرشادي المعرفي لدى عينة من طالبات الإعادة للشهادة الثانوية السودانية بمحلية سوبا والشهداء؟
3. هل توجد فروق في قلق الامتحان لدى عينة من طالبات الإعادة للشهادة الثانوية السودانية بمحلية سوبا والشهداء تبعاً لمتغير التخصص العلمي (علمي / أدبي)؟
4. هل توجد فروق في قلق الامتحان لدى عينة من طالبات الإعادة للشهادة الثانوية السودانية بمحلية سوبا والشهداء تبعاً لمتغير عدد مرات الإعادة؟
5. هل توجد فروق في قلق الامتحان لدى عينة من طالبات الإعادة للشهادة الثانوية السودانية بمحلية سوبا والشهداء تبعاً لمتغير التحصيل الأكاديمي السابق؟
6. هل توجد فروق في قلق الامتحان لدى عينة من طالبات الإعادة للشهادة الثانوية السودانية بمحلية سوبا والشهداء تبعاً لمتغير المستوى التعليمي للوالدين؟

أهداف البحث:

والتي تمثل الأهداف الإجرائية للبحث في الوصول لإجابات علمية عن التساؤلات المطروحة بمشكلة البحث من خلال اختبار الفروض المصاغة في ضوء هذه التساؤلات والهدف العام للبحث والذي يتمثل في تفعيل برنامج الإرشاد المعرفي في خفض قلق الامتحان لطالبات الإعادة للشهادة الثانوية.

أهمية البحث :**أهمية نظرية :**

1/ يتناول موضوعاً جدير بالاهتمام وهو قلق الامتحان والذي ينظر إليه على أنه مشكلة أكاديمية أكثر من كونه

مرض نفسي

2/ يعتبر متغيراً هاماً وفعالاً في العملية التعليمية حيث يعتبر مشكلة حقيقية تواجه الطالبات وهي مصدر قلق ليس للطالب فقط ولكن للأسرة والمدرسة.

3. قد يشكل اضافة تنوعية للمكتبة السودانية قد يستفيد منه المهتمين بمثل هذه القضايا. أهمية تطبيقية :

1/ إكساب الطالبات بعض العادات الدراسية الجيدة وتزويدهم بالطرق والأساليب الصحيحة لكيفية المراجعة والمذاكرة والاستعداد للامتحان.

2/ تزويد المدرسة بأساليب إرشادية نوعية وإكساب المرشد النفسي مهارة إنتاج برامج إرشادية في المشاكل النفسية الأخرى.

3/ قد تتيح هذه الدراسة استحداث برامج ذات فعالية في مجال قلق الامتحان وعلاجه ، وتقوم على إطار تصوري من المفاهيم والنظريات والمعلومات حول عدد من الفنيات المعرفية والتكتيكات الإرشادية في خفض قلق الامتحان 4/ كما تفيد المهتمين بمجال الإرشاد المدرسي والقائمين عليه بالتعرف على البرنامج الإرشادي وأساليبه لاستخدامه في إرشاد الطلاب ، إضافة إلي النتائج التي ستخرج بها الدراسة . فروض البحث :

1. السمة العامة المميزة لقلق الامتحان لدى طالبات الإعادة للشهادة الثانوية السودانية بمحلية سوبا والشهداء تتسم بالارتفاع.

2. توجد فروق في القياسين القبلي والبعدي لقلق الامتحان لصالح القياس البعدي لدى طالبات الإعادة للشهادة الثانوية السودانية.

3. توجد فروق في مستوى قلق الامتحان لدى طالبات الإعادة للشهادة الثانوية السودانية تبعاً لمتغير التخصص العلمي (علمي / أدبي).

4. توجد فروق في مستوى قلق الامتحان لدى طالبات الإعادة للشهادة الثانوية السودانية تبعاً لمتغير عدد مرات الإعادة .

5. توجد فروق في مستوى قلق الامتحان لدى طالبات الإعادة للشهادة الثانوية السودانية تبعاً لمتغير التحصيل الأكاديمي السابق.

6. توجد فروق في مستوى قلق الامتحان لدى طالبات الإعادة للشهادة الثانوية السودانية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي للوالدين.

مصطلحات البحث :

الفاعلية **Effectiveness** : عرفها (زكي 1977) (المذكور لدى ميرفت موسى) 2010م ، ص5) بأنها

عبارة عن القدرة على تحقيق النتيجة الإيجابية المقصودة حسب المعايير المحددة مسبقاً حيث ترتفع درجة الكفاية عندما يتم تحقيق النتيجة بشكل كامل .

إجرائياً يعرفه الباحثون : هي الأثر الذي يتركه البرنامج الإرشادي المصمم لخفض قلق الامتحان لدى

عينة من طالبات الإعادة للشهادة الثانوية السودانية وذلك بتحقيق درجة أفضل في القياس البعدي من تلك الدرجة التي حققها المفحوص نفسه في القياس القبلي على مقياس قلق الامتحان بعد تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح
البرنامج الإرشادي المعرفي : **Cognitive Counseling** يعرفه زهران المذكور في حمدي عبد العظيم (2013م ، ص 7) بأنه برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فريداً وجماعياً لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعلق ولتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها ويقوم بتخطيطه وتنفيذه لجنة وفريق من المسؤولين المؤهلين.

قلق الامتحان : عرفه سارسون وسارسون Sarason & Sarason المذكوران في ميرفت موسى (2010م ، ص 19) بأنه شعور بالتهديد والتوتر في مواقف معينة لها علاقة بقلق الامتحان ، وتتضح سمات القلق النفسية بمظاهر التردد والنفرة والشعور بالاختناق والانزعاج والغضب وسهولة الاستثارة والحذر واليقظة ، ويبدو في مظاهر فسيولوجية مثل الدوار والدوخة وخفقان القلب والرعدة والارتجاف وتصبب العرق .
ويعرفه الباحثون : حالة نفسية تتصف بالخوف والتوقع تعتري بعض الطلاب قبل وأثناء الامتحان مصحوبة بتوتر وتحفز وحدة انفعال وانشغالات عقلية سالبة تتداخل مع التركيز المطلوب مما يؤثر على المهام العقلية .
إجرائياً : هو الدرجة التي يتحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس قلق الامتحان المعد لهذه الدراسة.

الشهادة الثانوية السودانية: أنها شهادة تمنح لطلاب المرحلة الثانوية بعد إتمام سنوات الدراسة بها وبعد اختبار امتحان نهائي يعقد على مستوى القطر للمواد الدراسية التي يسجل لها الطالب وفقاً لشروط معينة وتحديد لوائح التنظيمية للجنة امتحانات السودان.
الإطار النظري والدراسات السابقة:
الإرشاد النفسي من حيث المفهوم والمجالات:

أورد عدنان الفسفوس (2007م ، ص 3) أن الإرشاد النفسي لم يكن بمنأى عن الممارسة منذ أقدم العصور ، فالآباء والمعلمون على سبيل المثال يسعون إلى مساعدة أبنائهم وطلابهم من أجل سلامتهم ونضجهم ودعم إمكاناتهم مما زاد إلحاح الحاجة لعملية الإرشاد النفسي التي بدأت منذ القرن العشرين بمرحلة التوجيه المهني ثم المدرسي و امتدت لتشمل المجالات التربوية ، ثم ظهرت مرحلة علم النفس الإرشادي الذي يركز على الصحة النفسية والنمو النفسي ، وأصبحت الاتجاهات نحوه أكثر إيجابية وأخذ مكانته كعلم معترف به في بداية الخمسينيات كما أشار عبد الحميد أحمد (2008م ، ص 8) والذي ارتكز على الصحة النفسية والتوافق النفسي إضافة للنمو النفسي السوي وعلى ضوء ذلك ظهرت العديد من النظريات التي تبنت أفكاراً مختلفة متباينة ومتقاربة حول أسباب الاضطرابات النفسية وعلاجها .

ويعرفه حامد زهران (2005م ، ص 274) أنه عملية واعية مستمرة ومخططة تهدف إلى مساعدة الفرد وتشجيعه لكي يعرف نفسه ويفهم ذاته ويدرس شخصيته جسماً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً ويفهم قدراته ويحدد

مشكلاته وحاجاته ويعرف الفرص المتاحة له وأن يستخدم وينمي إمكانياته بذكاء إلى أقصى حد مستطاع وأن يحدد اختياراته ويتخذ قراراته ويحل مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته بنفسه بالإضافة إلى التعليم والتدريب الخاص الذي يحصل عليه عن طريق المرشدين والمربين والوالدين في مراكز التوجيه والإرشاد في المدارس وفي الأسرة لكي يصل إلى تحديد وتحقيق أهداف واضحة تكفل له تحقيق ذاته وتحقيق الصحة النفسية والسعادة مع نفسه ومع الآخرين في المجتمع والتوافق شخصياً وتربوياً ومهنياً وزواجياً وأسرياً .

تشمل مجالات الإرشاد النفسي المجالات الآتية:

الإرشاد الأسري ، الإرشاد التربوي ، الإرشاد المدرسي ، الإرشاد في الفترات الانتقالية والتغيرات الاجتماعية ، إرشاد الأطفال و الإرشاد في فترة المراهقة والإرشاد في ظل التطور التكنولوجي.

أورد كاملة الفرخ وعبد الجابر تيم (1999م ، ص24) أن كل فرد خلال مراحل نموه المتتالية يمر بمشكلات عادية وفترات حرجة يحتاج فيها إلى الإرشاد ، ولقد طرأت تغيرات أسرية تعتبر من أهم ملامح التغيير الاجتماعي ، وقد حدث التقدم العلمي والتكنولوجي بصورة كبيرة وتطور التعليم وحدث ازدياد في عدد الطلاب في المدارس وحدثت تغيرات في العمل والمهنة ، فهذا العصر هو عصر القلق الذي يؤكد الحاجة الماسة للتوجيه والإرشاد.

إن الإرشاد النفسي عمل به بناءه تهدف لتقديم المشورة والمساعدة للأفراد لحل مشكلاتهم والعوائق التي تواجههم ومساعدتهم للتعرف على النواحي الإيجابية في حياتهم والاستفادة منها وفقاً لتوجيهات المرشد لتحقيق أقصى قدر من النمو السوي من خلال الوصول إلى درجات التوافق الشخصي والاجتماعي والتمتع بقدر كاف من الصحة النفسية ليتكيف الفرد مع محيطه الذي يعيش فيه ، كما أنها عملية تتسم بالطابع التعليمي تسودها علاقة مبدؤها الإلفه والاحترام.

البرنامج الإرشادي:

أشار حمدي عبد العظيم (2013م ، ص48) إلى أن البرامج الإرشادية تعد واجهة الإرشاد النفسي ودليلاً على أن الممارسة الإرشادية مجموع تفاعل وعلم وفن وممارسة وتربية وتعليم وتعلم ، وأشار إلى أن برامج الإرشاد النفسي وفق نظريات الإرشاد النفسي تعمل على مساعدة وتبصير الأفراد على فهم مشكلاتهم التي تؤدي إلى سوء توافقهم حتى يصل الفرد إلى أفضل مستوى من التوافق والرضا والصحة النفسية.

وأشار صالح حسن (2005م ، ص468) بأنه تصميم مخطط ومنظم على أسس علمية يحتوي على مجموعة من الخدمات تساعد على حل المشكلات التي تواجه الأفراد في مجالات التوافق والتكيف والانسجام والتغلب على الاضطرابات النفسية والاجتماعية وفق أهداف الإرشاد والتوجيه الأمر الذي يؤدي إلى توافق الفرد والتحصين ضد المشكلات والتغلب عليها مستقبلاً ، وأشار إلى أن البرامج الإرشادية تعتمد بالدرجة الأولى على الجانب الوقائي أي وقاية الأفراد من الوقوع في المشكلات كما تساعدهم في عملية الاختيار والوصول إلى أفضل الخيارات .

أشارت أمل البكري ونادية عجور (2011م ، ص35) أن الهدف الأساسي من عملية الإرشاد داخل المدرسة هو تقديم الرعاية والخدمات الوقائية والعلاجية بهدف مساعدة الطلاب على إمكانية تحقيق الصحة النفسية من أجل نمو أفضل في اتجاه التكيف الحسن.

قلق الامتحان:

ويذكر عبدوني عبد الحميد ونعيمة صياد (2013م ، ص245) أن قلق الامتحان يظهر لدى عدد كبير من الطلاب بكثرة الشكاوي العضوية المتمثلة في الصداع والإحساس بالإرهاك مع صعوبات في التركيز واضطرابات النوم والخوف من الفشل في الامتحان أو من عدم الحصول على معدل مرتفع يسمح لهم بالالتحاق بالتخصص المرغوب فيه خاصة إذا تزامنت هذه الفترة مع فترة المراهقة وما يصاحبها من تغيرات فيزيولوجية ونفسية.

وأشار محمود طاهر وهند عبد المجيد (2012م ، ص242) بأنه قلق ينتج بسبب الخوف من الامتحانات التقويمية ينتج عنه استجابات جسمية فيزيائية واستجابات عاطفية أو انفعالية. مكونات قلق الامتحان:

1/ المكون المعرفي(اضطرابات التفكير) : وتشمل التغيرات الطفيفة في العمليات المعرفية على زيادة الوعي بالخطر وتركيز الاهتمام على المخاطر المحتملة

2/ المكون الانفعالي (الانفعال السلبي/الحالة المزاجية): أشار (سيلبرجر 1980م) المذكور في فوزية داهم (2014م ، ص99) أن مكون الانفعالية عبارة عن ردود الفعل التي تصدر عن الجهاز العصبي الذاتي نتيجة للضغط

3/ مكون الثقة بالنفس : و هو من أهم الأشياء الذي يجب أن يتسم بها الطلاب فتنة الطالب بنفسه وإمكاناته وقدراته تجعله يتقدم نظراً للتعزير الذي يتلقاه من نفسه فالإنسان أسير لمكاته العقلية ويستجيب لحديث نفسه فإذا وثق الطالب من نفسه وقام بتعزيز تلك الثقة فإن النجاح يحالفه والعكس صحيح.

4/ مكون الفسيولوجية (الجسمي) : أشار (سيلبرجر 1980م) المشار إليه في فوزية داهم (2014م ، ص99) أن حالة القلق من استثارة وتنشيط للجهاز العصبي المستقل تؤدي إلى تغيرات فسيولوجية عديدة منها ارتفاع ضغط الدم وانقباض الشرايين وزيادة معدل ضربات القلب و يصاحب هذه التغيرات ردود فعل جسدية مثل ارتعاش اليدين والغثيان وآلام في المعدة وإغماء مع جفاف في الفم أسباب قلق الامتحان:

كما أوردتها فاطمة عبد الرحيم (2013م ، ص54):

1/ تكوين الشخصية وحساسيتها وقيمتها والثقة بالنفس والقدرة على إثبات الذات فالشخصيات المتوازنة تتعامل مع القلق بشكل ناجح مع القلق بينما تضطرب الشخصيات النرجسية أو المدللة الغير ناضجة أو الخيالية في طموحها.

2/ الظروف الشخصية والأسرية: فالضغوط التي يتعرض لها الطالب من الأهل والمجتمع والتخويف الشديد يزيد من قلق الطالب كما أن جو الاستنفار في المنزل وقلق الأهل الواضح وتضخيمهم للمخاطر المرتبطة بالامتحان والعلامات والحديث عنها طوال الوقت تمثل مصدراً للضغط والقلق الشديد لدى الطالب ، كما أن معظم الأسر عندما تبدأ فترة الامتحانات تعلن حالات الطوارئ وتبدأ في إصدار التعليمات المختلفة من عدم استخدام الأجهزة والخروج من المنزل إضافة إلى حالات العصبية التي تنتاب الوالدين

3/ طبيعة الامتحان بما فيها من تفاصيل فهي تلعب دوراً واضحاً في زيادة نسبة القلق والخوف والتوتر لدى الطلاب ، فالاختبارات الحاسمة المحددة لمستقبل الطالب مثل امتحانات الثانوية تجعل الطالب يهتم بتفاصيلها ونتائجها مما يجعل نسبة القلق أشد .

سمات ذوي قلق الامتحان المرتفع:

(ذكر عبد الله الصافي) 2002م ، ص75 (أن الدراسات التي قام بها) 1984 Depreeuw أشارت إلى أن الطلاب الذين لديهم درجة عالية من قلق الامتحان يتسمون بعدم الاستقرار العاطفي وشدة الحساسية والانطوائية كما أن درجاتهم على كل مقاييس القلق عالية ولديهم إفراط في جانب الاضطرابية (الانشغالية) كما يتسمون بالتردد وضعف الثقة بالنفس ، وأشار إلى أن (ساراسون 1980م) و(سبيلجر 1980م) و (تبيك وجانز 1988م) قد ذكروا أن الأفراد الذين يعانون من قلق الامتحان ينظرون إلى مواقف الامتحانات على أنها مصدر تهديد وتحدي لقدراتهم وأنهم لا يتمتعون بالكفاءة وأداءهم ليس على المستوى المطلوب ، كما أنهم يركزون على العواقب الوخيمة المترتبة على عدم الكفاءة في الأداء بدلاً من التركيز على تحسين الأداء ، ويشعرون دائماً بعدم الرضا وهذا بدوره يؤثر تأثيراً سلبياً على الأداء والقيام بمتطلبات الموقف كما أنهم يتوقعون الفشل ويخافون من انخفاض تقدير الآخرين واحترامهم له كما أنهم يعانون من تشتت في الانتباه والتركيز أثناء الامتحان وغالباً ما يكونون متوترين في مواقف الامتحان ، كما أنهم يرددون العديد من العبارات مثل لا يمكنني حل الامتحان وأنا لست مستعداً كفاية وان الجميع قد أنهى قبلي والأستاذ يراقبني وغيرها من العبارات الأخرى ، بينما أشار إلى أن (تبيك وجانز 1988م) أشارا إلى أن ذوي قلق الامتحان المرتفع يغلب عليهم التفكير السلبي.

الدراسات السابقة:

دراسة ميسون بابر (2004) بعنوان : فاعلية الإرشاد النفسي الجمعي في خفض قلق الامتحان لدى الطالب الجامعي والتي هدفت إلى توسيع الفهم نحو موضوع الإرشاد وأثره على التكيف الأكاديمي والتعرف على أساليب تحقيق الصحة النفسية علي البرامج الإرشادية للمؤسسات الجامعية ووضع هذه الدراسة بين التربويين بتوفير الدعم المادي والمعنوي لتطوير العمل الإرشادي ، وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي التجريبي حيث بلغ حجم العينة (30) طال وطالبة بالسنة الأولى بكلية التربية جامعة السودان لعام (2003.2004) وقد استخدم الباحثون الأدوات الآتية : مقياس قلق الامتحان لتايلور المقنن علي البيئة السودانية وبرنامج إرشادي نفسي جمعي يشمل إطار عملي وإستبانة الاستذكار الخاطيء وتوصلت إلي أن الإرشاد النفسي الجمعي فعال في خفض قلق الامتحان كما أثبتت أن الإناث أكثر تأثراً بالبرنامج الإرشادي من الذكور وأن الاستذكار الخاطيء يؤدي إلي قلق الامتحان.

وكذلك دراسة نجود النور (2004) بعنوان : فاعلية برنامج إرشادي نفسي جماعي في خفض قلق الدراسة حيث تمثلت مشكلة البحث في افتقار البيئة السودانية النفسية والتربوية إلي مشروع برنامج إرشادي نفسي جماعي لخفض قلق الدراسة للطلاب المراهقين في المرحلة الثانوية وذلك حتى يتمكن هؤلاء الطلاب من زيادة درجاتهم العلمية التحصيلية وكسب الثقة بالنفس ، واستخدم الباحثون مقياس قلق الدراسة والمنهج التجريبي علي المجموعة الواحدة حيث بلغت العينة (30) طالب كمجموعة تجريبية من الصف الثالث ثانوي وتوصلت الدراسة إلي : فاعلية الإرشاد الجماعي في خفض قلق الدراسة للطلاب المراهقين ووجود فروق في كل من عامل كراهية الدراسة وصعوبة الدراسة لدى المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعد التطبيق مما يعني تعديلها إلي الأفضل بفضل البرنامج

الإرشادي .

ودراسة هدي أحمد يوسف (2011) بعنوان : فاعلية برنامج الإرشاد النفسي في خفض مستوى قلق الامتحان لدى طلاب المرحلة الثانوية بحري والتي هدفت لمعرفة فاعلية الإرشاد النفسي الجمعي في خفض مستوى قلق الامتحان لدى طلاب المرحلة الثانوية ولاية الخرطوم محلية بحري ومعرفة الفروق الفردية بين الذكور والإناث على مستوى قلق الامتحان ، استخدم الباحثون المنهج التجريبي ، بلغ حجم العينة 40 طالب وطالبة من الذين يعانون من قلق الامتحان ، استخدم الباحثون مقياس قلق الامتحان لسيبلرجر والبرنامج الإرشادي ، وأظهرت النتائج وجود فروق بين الطلاب والطالبات من حيث التأثير بالإرشاد النفسي ودرجات امتحان في الاختبار القبلي والبعدي ووجود فروق تبعاً لمتغير النوع كما أظهرت فاعلية البرنامج المستخدم .

ودراسة باب الدين أسام (2012م) بعنوان : فاعلية برامج إرشادي جماعي لخفض قلق الامتحان لدى طلاب المرحلة الثانوية حيث هدفت لمعرفة فاعلية برامج إرشادي جماعي لخفض قلق الامتحان لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدارس تبوك بالمملكة العربية السعودية ، استخدم الباحث المنهج التجريبي وتمثل مجتمع العينة في طلاب المرحلة الثانوية بمدارس تبوك وبلغ حجم العينة 18 طالباً بالصف الثالث تم اختيارهم بالطريقة القصدية ، تمثلت أدوات البحث في استمارة المعلومات الأساسية وبرنامج إرشادي ومقياس قلق الامتحان واستخدم الباحث حزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية وتوصل البحث إلى النتائج التالية : توجد فروق دالة إحصائية لدى عينة البحث بين درجاتهم في قلق الامتحان قبل البرنامج وبعده لصالح التطبيق البعدي ، وتتسم عينة البحث بدرجة مرتفعة دالة في قلق الامتحان بدرجة مرتفعة قبل التطبيق ومنخفضة بعد التطبيق ، و يوجد تفاعل دال إحصائياً في قلق الامتحان بين مجموعات تفاعل ترتيب القياس وتعليم الأب ، وأكبر الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة الطلاب المنحدرين من أب مستواه التعليمي ثانوي فما فوق لصالح القياس القبلي ، كما يوجد تفاعل دال إحصائياً في قلق الامتحان بين مجموعات تفاعل ترتيب القياس والترتيب الولادي ، وأكبر الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة الطلاب الأواسط في قياسهم القبلي ، وأن حجم الأسرة له القدرة على التسبب في نشؤ قلق الامتحان .

ودراسة حامد زهران (1999) بعنوان : فاعلية برنامج إرشادي مصغر للتعامل مع قلق الدراسة وقلق الامتحان بأسلوب الموديلات والمناقشة الجماعية التي هدفت إلى معرفة مدى فاعلية برنامج إرشادي مصغر للتعامل مع مشكلتي قلق الدراسة وقلق الامتحان، وتكونت العينة من 360 طالباً من طلاب الصف الثالث إعدادي ، وتم تطبيق مقياس قلق الدراسة ومقياس قلق الامتحان على أفراد العينة ، واستخدم الباحث لعلاج فروض الدراسة أساليب إحصائية كثيرة منها النسب المئوية واختبارات ومعاملات ارتباط بيرسون واختبار تحليل التباين ، وأظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباط موجبة على مقياس قلق الدراسة وقلق الامتحان ، كما أظهرت أن هنالك فروق دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي الأمر الذي يؤكد فاعلية البرنامج موضع الدراسة .

ودراسة سليمة ساجي (2004) بعنوان : فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى قلق الامتحان لدى طلاب السنة الثانية ثانوي التي هدفت لمعرفة قلق الامتحان بوصفه متغيراً يشير إلى الاضطرابات المصاحبة لعملية الامتحان ذاتها ويؤثر سلباً علي التحصيل الدراسي ، هدف إلي معرفة مدى فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى قلق الامتحان لدى عينة من تلميذات السنة الثانية ثانوي ومن ثم فاعليته في تحسين مستوى التحصيل الدراسي وتكونت عينة البحث من (28) تلميذة اختيروا من بين (109) (تراوحت أعمارهن بين) 16 . 18 سنة (حصلن علي

درجات مرتفعة علي مقياس قلق الامتحان وقسموا إلي مجموعتين ضابطة وتجريبية وكانت النتائج لا توجد فروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي علي أبعاد مقياس قلق الامتحان ، كما لا توجد فروق بين متوسطي درجات التحصيل لأفراد المجموعة الضابطة قبل وبعد التطبيق ، ولا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياسين البعدي والتتبعي علي أبعاد مقياس قلق الامتحان ، كما توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ، توجد فروق في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية ، ولا توجد فروق بين متوسطي درجات تحصيل أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد التطبيق للبرنامج ، كما توجد فروق في القياس التتبعي لصالح المجموعة التجريبية .

ودراسة نائل إبراهيم (2008) بعنوان : فاعلية برنامج إرشادي مقترح لخفض قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة حيث هدفت للتعرف على أثر بعض المتغيرات النفسية والديمغرافية على مستوى قلق الامتحان لدى طلبة الثانوية العامة لمحافظة غزة والتعرف على مدى فاعلية برنامج إرشادي مقترح لخفض قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة ، استخدم الباحث مقياس قلق الامتحان بلغ حجم العينة 542 طالب وطالبة ثم اختير 30 طالب تم توزيعهم لمجموعتين تجريبية 15 طالب وضابطة 15 طالب وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها فاعلية البرنامج في خفض قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة

ودراسة صالح أحمد (1999) بعنوان :فاعلية برنامج إرشادي سلوكي لخفض قلق الامتحان لدى الباقيين للإعادة في الثانوية العامة والتي هدفت للتعرف على فاعلية برنامج الإرشاد السلوكي في خفض قلق الامتحان وتحسين مستوى الأداء الدراسي في امتحان آخر العام ، تكونت عينة الدراسة من 60 طالباً من الباقيين للإعادة في الثانوية العامة ، قسموا على أربع مجموعات تجريبية وتم جمع المعلومات باستخدام قائمة قلق الاختبار ، واستخدم الباحث النسب المئوية واختبارات واختبار تحليل التباين الأحادي وأظهرت الدراسة أنه توجد فروق دالة بين متوسطي درجات أفراد المجموعات التجريبية لصالح البرنامج الإرشاد.

دراسة ويسل ومارش (Weasel & March) 1994 (بعنوان : فاعلية برنامج إرشادي سلوكي في خفض قلق الامتحان لدى عينة من طلاب المدارس الثانوية والتي هدفت لفحص الآثار المترتبة لبرنامج الإرشاد السلوكي الإدراكي على طلاب المدارس الثانوية لخفض قلق الاختبار ، وكان عبارة عن مزيج من العلاج العقلاني الانفعالي والتعرض تدريجياً إلى الواقع ، تم تعيين مجموعة من الطلاب كمجموعة تجريبية تكونت من 22 طالباً وضابطة تكونت من 22 طالباً ، وأشارت النتائج إلى أن المجموعة التجريبية كانت أكثر انخفاضاً في مستوى قلق الامتحان وأقل سلبية في الحالة النفسية وأظهر درجة أكبر من العقلانية من المجموعة الضابطة .

دراسة واتشيكا وكاتز (Wacheka & Katz) 1999 بعنوان : فاعلية برنامج إرشادي لخفض قلق الاختبار لدى طلبة الثانوية العامة الذين يعانون من صعوبات تعلم والتي هدفت لخفض مستوى قلق الاختبار وتحسين الأداء الأكاديمي لدى عينة من طلبة الثانوية العامة وطلبة الكليات الذين يعانون من صعوبات تعليمية ، تم استخدام تصميم مجموعة ضابطة وتجريبية ، وحصل الطلاب على درجة مرتفعة على قائمة قلق الاختبار، وقد أشارت النتائج إلى ظهور تحسن ملحوظ ودال إحصائياً لدى المجموعة التجريبية ، حيث تبين عند مقارنة المجموعة

التجريبية بالمجموعة الضابطة وأن هنالك انخفاضاً واضحاً ودال إحصائياً في مستوى قلق الاختبار لدى طلبة المجموعة التجريبية.

دراسة (Lawson 1991) بعنوان: فاعلية استخدام شرائط الفيديو المسجل عليها إرشاد لخفض قلق الامتحان لدى عينة من الطلاب حيث هدفت الدراسة إلى تحديد مدى فاعلية استخدام شرائط الفيديو المسجل عليها إرشاد لخفض قلق الامتحان ورفع مستوى التحصيل في مادة الأحياء ، اشتملت العينة على 54 طالباً وجمعت البيانات باستخدام قائمة قلق الامتحان واختبار تحصيلي في مقرر الأحياء ، وأوضحت النتائج أن قلق الامتحان يؤثر في التحصيل الدراسي تأثيراً سلبياً ، كما أظهرت أن الجمع بين شريط الفيديو والمحاضرة العادية هي أفضل الأوضاع حيث يرفع مستوى التحصيل ويخفض قلق الامتحان .

منهجية البحث وإجراءاته:

اعتمد الباحثون على المنهج التجريبي في هذه الدراسة وأشارت فاطمة عوض وميرفت علي (2000م ، ص57) أن المنهج التجريبي هو أقرب المناهج لحل المشاكل بالطريقة العلمية كما يعد منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر ، فهو يتيح للباحث أن يغير عن قصد وعلى نحو منظم متغيراً معيناً (المتغير التجريبي والمستقل) ليرى تأثيره على متغير آخر في الظاهرة محل الدراسة مع ضبط أثر المتغيرات الأخرى مما يتيح للباحث الوصول لاستنتاجات أكثر دقة.

مجتمع البحث: وهو كما عرفه رحيم يونس (2008م ، ص161) مجموعة من الوحدات الإحصائية المعرفة بصورة واضحة والتي يراد منها الحصول على بيانات. ويتمثل مجتمع البحث الحالي في طالبات الإعادة للشهادة الثانوية السودانية بولاية الخرطوم محلية سوبا والشهداء الجالسات لامتحان الشهادة السودانية للعام الدراسي 2018م – 2019م

عينة البحث: تكونت عينة البحث من (21) طالبة 7 طالبات من المساق العلمي 14 طالبة من المساق الأدبي

جدول رقم (1) يوضح توصيف عينة البحث:

المتغيرات	مستويات المتغير	التكرارات	النسبة
التخصص	أدبي	14	66%
	علمي	7	33%
عدد مرات الإعادة	مرة	11	52%
	مرتين	7	33%
	مرتين فأكثر	3	14%
التحصيل الأكاديمي السابق	60-69	6	28%
	50-59	6	28%
	رسوب	9	42%
المستوى التعليمي للأُم	إبتدائي	2	9%
	متوسط	3	14%
	أساس	5	23%

23%	5	ثانوي	المستوى التعليمي للأب
14%	3	جامعي	
14%	3	فوق الجامعي	
9%	2	إبتدائي	
33%	7	متوسط	
19%	4	أساس	
9%	2	ثانوي	
9%	2	جامعي	
19%	4	فوق الجامعي	

الأدوات المستخدمة في البحث :

استخدم الباحثون مقياس قلق الامتحان باعتباره أداة البحث وهو عبارة عن أداة تتضمن مجموعة من الأسئلة يطلب من المفحوص الإجابة عليها بطريقة يحددها الباحث.
استخدم الباحثون الأدوات التالية لجمع البيانات:
أولاً: استمارة البيانات الأولية:

وتتضمن مجموعة من المتغيرات الديمغرافية المتمثلة في التخصص الدراسي ، عدد مرات الإعادة ، التحصيل الأكاديمي السابق ، المستوى التعليمي للوالدين ، الترتيب الميلادي في الأسرة ومهنة الأم.
ثانياً : مقياس قلق الامتحان:

والمقياس كما عرفه أسامة حسين(2003م ، ص55) عبارة عن أداة تتضمن مجموعة من الأسئلة أو الجمل الخبرية التي يطلب الإجابة عليها بالطريقة التي يحددها الباحث بهدف جمع المعلومات.
قام الباحثون بتصميم مقياس قلق الامتحان لقياس مستوى قلق الامتحان لدى طالبات الإعادة للشهادة الثانوية السودانية وتم تقسيمه لأبعاد وفقاً لما أوردته النظرية المعرفية لمكونات قلق الامتحان حيث استفادت الباحثة بالرجوع لتلك النظرية في تصميم العبارات وتقسيمها الى أبعاد وهي:

أ/ بعد الأعراض الجسدية

ب/ البعد المعرفي

ج/ البعد الانفعالي

د/ البعد الاجتماعي

هـ/ بعد الثقة بالنفس

ثالثاً: البرنامج الإرشادي المعرفي:

قام الباحثون بتصميم البرنامج الإرشادي المعرفي لخفض قلق الامتحان لطالبات الإعادة للشهادة الثانوية السودانية بولاية الخرطوم محلية سوبا والشهداء وحدة الامتداد وذلك بالاستفادة من برنامج حمدي عبد العظيم (2013م) والذي استخدم لخفض قلق الامتحان وتحسين عادات الاستنكار ، وكذلك برنامج سليمة سايحي (2004م) المعد لخفض قلق الامتحان لدى طلاب السنة الثانية ثانوي المقتبس من برنامج حامد زهران (1999) للإرشاد المصغر، وبرنامج نائل إبراهيم أبو عزب (2008م) المعد لخفض قلق الامتحان لدى طلاب البكالوريا

بالمرحلة الثانوية بمحافظة غزة حيث استفادت الباحثة بالرجوع لهذه البرامج في كيفية اختيار الأساليب والجلسات المناسبة.

وصف البرنامج:

قام الباحثون بعرض البرنامج على عدد من المحكمين حيث تم تعديل ما هو مطلوب حسب إشارة بعض المحكمين بإضافة واجبات بعينها على عدد من الجلسات

يتكون البرنامج من 12 جلسة تدريبية تطبق في شهر ونصف بمعدل جلستين أسبوعياً وتتمثل الجلسات

التدريبية في الآتي:

1/ التدريب على مهارة الاسترخاء

2/ مهارة تنظيم الوقت

3/ توكيد الذات

4/ مهارة الاستنكار الجيد

5/ مهارة التعلم وتم تقسيمها لجلستين مهارة التعلم 1 ومهارة التعلم 2

6/ مهارة القراءة وتنمية الوعي المعرفي

7/ مهارة مراقبة الفهم والتحكم المعرفي

8/ مهارة استراتيجيات الامتحان

حيث يطبق البرنامج بصورة جماعية ويتراوح زمن الجلسات ما بين ساعة-ساعة ونصف للجلسة الواحدة ،

ويكون تكتيك تطبيق الجلسات كآلاتي:

1/ مقدمة (الاستقبال / التعارف / التهيئة)

2/ الموضوع الرئيسي (محاضرة بها شرح وافي لموضوع الجلسة)

3/ الخاتمة (مناقشة / الإجابة على الاستفسارات / الواجب / Feed back)

واستخدم الباحثون الوسائل التالية :

1/ عرض بروجكتر

2/ منشورات ومطويات

3/ الواجب

الخصائص السيكومترية لمقياس قلق الامتحان:

الصدق الظاهري للمقياس:

وهو كما عرفه أسامة حسين(2003م ، ص60) المظهر العام للاختبار أو الصورة الخارجية له من حيث

نوع المفردات وكيفية صياغتها ومدى وضوح المفردات ودقتها وما تتمتع به من موضوعية.

و للتحقق من الصدق الظاهري للمقياس قام الباحثون بعرض المقياس على (7) محكمين واستناداً على

رأي المحكمين قام الباحثون بإجراء التعديلات التي أشاروا إليها والتي تمثلت في تعديل بعض العبارات وحذف

بعضها

صدق الاتساق الداخلي للفقرات : لمعرفة صدق اتساق الفقرات مع الدرجة الكلية بالمقياس بمجتمع البحث الحالي،

تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس الفرعي الذي تقع تحته الفقرة المعنية، والجدول التالي يوضح نتائج هذا الإجراء:

جدول رقم (2) يوضح معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية بالمقياس بمجتمع البحث الحالي (ن=30)

قلق الامتحان									
الاجتماعي		الثقة بالنفس		الانفعالية		المعرفية		الجسمية	
الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند
.601	44	.376	34	.595	23	.691	12	.688	1
.506	45	.396	35	.333	24	.767	13	.504	2
.579	46	.475	36	.461	25	.719	14	.487	3
.590	47	.400	37	.321	26	.575	15	.232	4
.542	48	.319	38	.409	27	.799	16	.530	5
.446	49	.538	39	.483	28	.780	17	.223	6
.687	50	.469	40	.203	29	.745	18	.437	7
.598	51	.618	41	.239	30	.513	19	.299	8
.326	52	.686	42	.519	31	.749	20	.292	9
		.399	43	.300	32	.724	21	.245	10
				.482	33	.438	22	.390	11

يلاحظ من الجدول السابق أن معاملات ارتباطات جميع الفقرات دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) وان جميع الفقرات تتمتع بصدق اتساق داخلي قوي.

معاملات الثبات للمقياس:

لمعرفة الثبات للدرجة الكلية للمقياس في صورته النهائية المكونة من (52) فقرة في مجتمع البحث الحالي، قام الباحثون بتطبيق معادلة التجزئة النصفية على بيانات العينة الأولية، فبيّنت نتائج هذا الإجراء النتائج المعروضة بالجدول التالي:

جدول (3) يوضح نتائج معاملات الثبات للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية بمقياس بمجتمع البحث الحالي:

الخصائص السايكومترية		عدد الفقرات	المقاييس الفرعية
التجزئة النصفية	(ألفا كرونباخ)		
.702	.624	11	الجسمية
.906	.866	11	المعرفية
.845	.745	11	الانفعالية
.780	.679	10	الثقة بالنفس
.818	.693	9	الاجتماعية
.885	.785	52	قلق الامتحان الكلي

بالنظر إلى الجدول أعلاه يتضح أن معاملات الثبات للأبعاد الفرعية عن طريق معامل ألفا كرونباخ أو التجزئة النصفية يتمتع بدرجة صدق وثبات عالي.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض ومناقشة نتيجة الفرض الأول: والذي ينص على: (السمة العامة المميزة لقلق الامتحان لدى طالبات الإعادة للشهادة الثانوية السودانية بولاية الخرطوم محلية سوبا والشهداء قبل تطبيق البرنامج تتسم بالارتفاع) ، قام الباحثون باستخدام اختبار (ت) لمجتمع واحد لمعرفة السمة المميزة لقلق الامتحان قبل تطبيق البرنامج والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (4) يوضح اختبار (ت) لمجتمع واحد لمعرفة السمة المميزة لقلق الامتحان قبل تطبيق البرنامج

المتغيرات	حجم العينة	المتوسط المحكي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
الجسمية	21	22	24.0476	2.10894	4.449	20	.000	الأعراض الجسمية عالية
المعرفية	21	24	25.6190	2.33401	3.179	20	.005	الأعراض المعرفية عالية
الانفعالية	21	20	27.2381	5.79573	5.723	20	.000	الأعراض الانفعالية عالية
الثقة بالنفس	21	20	25.3333	3.63776	6.719	20	.000	الثقة بالنفس عالية
الاجتماعية	21	18	20.7143	2.93501	4.238	20	.000	القلق الاجتماعي عالي
قلق الامتحان الكلي	21	104	122.952	8.24910	10.529	20	.000	القلق الكلي عالي

بالنظر إلى الجدول أعلاه يتضح أن قيمة (ت) لقلق الامتحان الكلي (10.529) بينما بلغت القيمة الاحتمالية (.000) وهي أصغر مما يدل على أن نتيجة (ت) لمعرفة السمة المميزة لقلق الامتحان دالة إحصائياً وأن قلق الامتحان يتسم بالارتفاع وأن قلق الامتحان مرتفع في جميع أبعاد مقياس قلق الامتحان وتتفق نتيجة الأبعاد مع نتيجة أبعاد دراسة نائل إبراهيم (2008م) لقلق الامتحان لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة في مقياس قلق الامتحان لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة.

اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة رويدا الطيب (2018م) في ارتفاع مستوى قلق الامتحان لدى طلاب كلية التربية ودراسة محمد الساسي وعبد الناصر الغربي (2013م) بارتفاع قلق الامتحان لدى طلاب السنة الثالثة ثانوي وعزا الباحثون ذلك لرغبة الإناث القوية ودافعيتهن للنجاح وأشاروا إلى أن هنالك عوامل وراثية حيث أن الهرمونات الأنثوية تؤدي دوراً كإحدى العوامل المسببة لقلق الامتحان وأنهن أكثر ارتباطاً بالدراسة وأشد دافعية للتعلم.

كما اتفقت هذه النتيجة مع دراسة رحالي حمزة (2015م) بارتفاع نسبة قلق الامتحان لدى طلاب السنة الثالثة ثانوي بولاية المسيلة لصالح الإناث وكذلك دراسة هودج (Hodge 1996) لقلق الامتحان لطلبة الثانوية العامة في مقاطعة رينو الجنوبية واتفقت أيضاً مع دراسة نائل إبراهيم (2008م) لطلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة حيث أشار إلى أن معدل قلق الامتحان يرتفع لدى الطالبات نتيجة لاهتمام الطالبة بنفسها ومستقبلها كما أن الطبيعة الأنثوية تتأثر سريعاً بالعوامل النفسية والانفعالية وبالتالي تزداد حدة الضغط والارتباك لديها ، كما اتفقت أيضاً مع دراسة بن عربية مروة وحابس مريم (2017م) لطلاب السنة الثالثة ثانوي بالجزائر وكذلك دراسة ميسون

بابكر) 2004م (وباب الدين أسام) 2012م) لطلاب المرحلة الثانوية بمدارس تبوك ودراسة سليمة سايجي (2004م) ، كما اتفقت مع دراسة صالح أحمد (1999م) والتي نصت على أن السمة المميزة للباقيين للإعادة في الثانوية العامة تتسم بالارتقاع ودراسة أيلاس محمد (د:ت) لمعرفة قلق الامتحان لدى طلاب السنة الثالثة بمدينة سيدو بتلمسان ودراسة واتشيكيا وكاتز (1999م) حيث حصل طلبة الثانوية العامة الذين يعانون من صعوبات في التعلم على درجة مرتفعة في قائمة قلق الاختبار.

بينما اختلفت مع نتيجة دراسة محمد الكبير (2018م) والتي أشارت إلى اتسام قلق الامتحان لدى طلاب الشهادة الثانوية التشادية بالانخفاض ، في حين كانت نتيجة دراسة فوزية داهم (2015م) والتي أشارت إلى وجود نسبة من القلق لدى طلاب السنة الثالثة ثانوي تتسم بالوسطية وأشارت إلى أنه قلق إيجابي معتدل ومطلوب للانجاز وذو تأثير إيجابي وتتفق معها الباحثة في ذلك.

يرى الباحثون أن قلق الامتحان من الأمور الطبيعية التي ترافق معظم الطلاب ولكنه يشكل معضلة إذا زاد عن حده الطبيعي فينعكس ذلك سلباً على عملية التعلم و ينشأ نتيجة للتفكير في الأخطاء السابقة وتشككاً حول القدرة الأكاديمية ، و نتيجة إلى نظرة الطلاب لموقف الامتحان على أنه مصدر تهديد لقدراتهم وأنهم لا يتمتعون بالكفاءة كما أنهم يركزون على العواقب الوخيمة المترتبة على تبعات الفشل ، وتتفق مع الباحثة في ذلك فمن خلال عمل الباحثة في تطبيق البرنامج لاحظت أن معظم شكوى الطالبات تركز حول الخوف من تبعات الفشل وتقدير أسرهم لذلك وأنهن لا يستطعن الحصول على الدرجات التي يرغبن فيها .

و يزداد عند طالبات الصف الثالث ثانوي عموماً وطالبات الإعادة بصورة خاصة نظراً لأن الصف الثالث نقطة تحول وبناء للمستقبل ولهذه المرحلة أهمية كبيرة من وجهة نظر المجتمع ولذلك يلاحظ الاهتمام الشديد والمبالغ فيه والتركيز على الطالب في جميع خطواته دون النظر إلى الضغوط التي يمر بها ، كما أن الأنثى بطبعها تكون أكثر اهتماماً بواجباتها وشديدة الحرص على الإنجاز والتقدم تجاه مستقبلها وتعليمها وتفوقها ولديها حب المنافسة والتميز بين زميلاتها مما يجعلها في حالة من الضغط الحاد الذي يؤدي بدوره إلى ارتقاع في نسبة القلق.

كما أن عدم الاستعداد المبكر للامتحان والتهيؤ له وعدم ثقة الطالب بنفسه والخوف والارتباك والتنافس الشديد وعدم إتقان مهارة الاستذكار والاهتمام بالدرجات السابقة والإحباط وحشو الدماغ بمعلومات يصعب إدراكها واهتمام الأسرة والمدرسة بموضوع الامتحانات بصورة مبالغ والخوف من الفشل والرسوب والتفكير في صعوبة أسئلة الامتحان كله من شأنه رفع معدل القلق خصوصاً إذا تكرر الجلوس لأكثر من مرة.

ثانياً: عرض ومناقشة نتيجة الفرض الثاني: والذي نص على (توجد فروق في القياسين القبلي والبعدي لقلق الامتحان لصالح القياس البعدي للبرنامج الإرشادي المعرفي لدى طالبات الإعادة للشهادة الثانوية السودانية). ولتحقق من هذا الفرض قام الباحثون باستخدام اختبار "ت" لعينتين مترابطتين والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (5) يوضح إختبار (ت) لعينتين مرتبطتين لمعرفة الفروق في قلق الامتحان بين القياسين القبلي والبعدي

المتغير	مجموعتي المقارنة	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
الجسمية	قياس قبلي	21	24.0476	2.10894	-	20	.006	توجد فروق بين القياسين القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي
	قياس بعدى	21	21.5714	4.29618	-			
المعرفية	قياس قبلي	21	25.6190	2.33401	-	20	.042	توجد فروق بين القياسين القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي
	قياس بعدى	21	22.1905	4.69701	-			
الانفعالية	قياس قبلي	21	27.2381	5.79573	2.065	20	.052	توجد فروق بين القياسين القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي
	قياس بعدى	21	23.9048	3.74038				
الثقة بالنفس	قياس قبلي	21	25.3333	3.63776	2.006	20	.032	توجد فروق بين القياسين القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي
	قياس بعدى	21	27.0952	3.43373				
الاجتماعية	قياس قبلي	21	20.7143	2.93501	.388	20	.702	لا توجد فروق بين القياسين القبلي و البعدي
	قياس بعدى	21	20.3810	3.23228				
قلق الامتحان الكلي	قياس قبلي	21	122.952	8.24910	2.229	20	.033	توجد فروق بين القياسين القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي
	قياس بعدى	21	119.052	12.6351 7				

النظر إلى الجدول أعلاه يتضح أن قيمة (ت) لقلق الامتحان الكلي (2.229) بينما بلغت القيمة الاحتمالية (.033..وهي أصغر مما يدل على أن نتيجة (ت)لعينتين مرتبطتين لمعرفة الفروق في قلق الامتحان بين القياسين القبلي والبعدي دالة إحصائياً وهذا يعني وجود فروق في مستوى قلق الامتحان بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة ميسون باكر (2004م) التي توصلت إلى أن الإرشاد النفسي الجمعي فعال في خفض قلق الامتحان ، وكذلك دراسة نجود النور (2004م) والتي توصلت لفاعلية الإرشاد الجمعي في خفض قلق الدراسة للطلاب المراهقين بالمرحلة الثانوية بمدينة أمدمان ، ودراسة هدى أحمد

(2011م) والتي توصلت إلى وجود فرق في درجات الامتحان بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح البعدي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة بحري ، ودراسة باب الدين أسام (2012م) أثبتت فاعلية الإرشاد الجماعي في خفض قلق الامتحان لدى طلاب المرحلة الثانوية ، ودراسة حامد زهران (1999م) والتي أثبتت فاعلية الإرشاد المصغر في خفض قلق الامتحان ، وسليمة سايجي (2004م) والتي أثبتت وجود فروق داله إحصائياً بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لطلاب المرحلة الثانوية ، ونائل إبراهيم (2008م) ودراسة ويسل ومارش (1994م) ودراسة Lawson (1991م) وكذلك دراسة صالح أحمد (1999م) والتي أثبتت وجود فروق بين متوسط أفراد المجموعات التجريبية لصالح البرنامج لدى الباقيين للإعادة في الثانوية العامة.

أن الاتجاهات نحو برامج الإرشاد أصبحت أكثر إيجابية وأنه يقدم خدمات مختلفة لمساعدة الطلاب لتحقيق أهدافهم و أن لكل فرد مرحلة يحتاج فيها للإرشاد.

ويعزو الباحثون هذه النتيجة أو هذه الفروق إلى الدور الذي لعبه البرنامج المقدم للطالبات في تنمية طرق الاستنكار الجيد والاعتماد والثقة بالنفس وتنمية الدافعية والنظرة الإيجابية للذات ، كما أن رغبة الطالبات في الخضوع للبرنامج والتغيير كان لها الدور الأكبر في إحداث الفرق كما قام على أساس معرفي حيث يعتبر الإرشاد المعرفي من أنسب الطرق التي استخدمت في علاج مشاكل القلق فهو موجه نحو المشكلة ويعتمد على نموذج تربوي يجعل الفرد قادر على تعلم طرق أكثر فاعلية ، كما أنه يساعد على تعلم كيفية إزالة العواقب وتصور المشكلات التي تمنعه من النجاح والتعلم ومن ثم تحديد الأسلوب الأمثل لتطبيق الاستراتيجيات المتعلمة.

إن فاعلية البرنامج تكمن في اعتماده وقيامه على فنيات كانت الطالبات في أمس الحاجة لها ومنها فنية الاسترخاء والتي أشارت ماري مادوكس (2011م ، ص157) أنها ضرورية ليكون الطالب في حالة من الهدوء للتغلب على شعور النسيان ، وأوضح " Wolpe " المذكور في حمدي عبد العظيم (2013م ، ص78) أن معظم التأثيرات المثبطة للقلق يتم الحصول عليها بالاسترخاء ، وقد أثبتت دراسة شيك وبرادلي (2002) فاعلية استخدام أسلوب الاسترخاء في خفض قلق الامتحان وتحسين مستوى الأداء ، كما أثبتت دراسة (Brown 1991) أن التدخل المعرفي ورفع مهارة الأداء يؤدي إلى خفض قلق الامتحان.

كما أنه قام على العديد من المهارات الجيدة مثل تنظيم الوقت وأسلوب توكيد الذات الذي يساعد في تعزيز مبدأ الثقة بالنفس وقد أشارت ماري مادوكس (2011م ، ص157) بدورها في أن التغلب على القلق واجتياز الامتحان يتطلب الحوار الذاتي الايجابي لمزيد من الثقة بالنفس ، وكذلك مهارة الاستنكار الجيد وقد أوضح جيفري دادلي (114) أن تدريب الطلاب على بعض فنيات الاستنكار من شأنه مساعدتهم في الفهم والاستيعاب إضافة إلى بقية المهارات التي اشتملها البرنامج.

ثالثاً: عرض ومناقشة نتيجة الفرض الثالث: والذي ينص على (توجد فروق في مستوى قلق الامتحان لدى طالبات الإعادة للشهادة الثانوية السودانية تبعاً لمتغير التخصص العلمي) ولتحقق من هذا الفرض قام الباحثون باستخدام اختبار "ت" لعينتين مترابطين والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (6) يوضح إختبار (ت) لعينتين مرتبطين لمعرفة الفروق الفروق في قلق الامتحان بين القياس البعدي ومتغير التخصص

الاستنتاج	القيمة الاحتمالية	درجة الحرية	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	حجم العينة	مجموعي المقارنة	المتغير
توجد فروق في متغير التخصص لصالح ادبي	.037	19	2.244	4.02806	27.9286	14	أدبي	الجسمية
				3.67099	23.8571	7	علمي	
لا توجد فروق في متغير التخصص	.321	19	1.019	5.13606	28.9286	14	أدبي	المعرفية
				3.54562	26.7143	7	علمي	
لا توجد فروق في متغير التخصص	.130	19	1.583	4.29988	24.7857	14	أدبي	الانفعالية
				1.06904	22.1429	7	علمي	
توجد فروق في متغير التخصص لصالح ادبي	.020	19	2.533	3.29168	25.2857	14	أدبي	الثقة بالنفس
				2.42997	21.7143	7	علمي	
لا توجد فروق في متغير التخصص	.353	19	.953	3.77964	20.8571	14	أدبي	الاجتماعية
				1.51186	19.4286	7	علمي	
لا توجد فروق في متغير التخصص	.190	19	1.359	13.6416	121.642	14	أدبي	قلق الامتحان الكلي
				9.04486	113.862	7	علمي	

بالنظر إلى الجدول أعلاه يتضح أن قيمة (ت) لقلق الامتحان الكلي (1.359) بينما بلغت القيمة الاحتمالية (.190) وهي أصغر مما يدل على عدم وجود فروق في قلق الامتحان تبعاً لمتغير التخصص العلمي ، كما لا توجد فروق في متغير التخصص العلمي في جميع أبعاد المقياس المعرفي والانفعالي والاجتماعي بينما توجد فروق في بعدي الثقة بالنفس والقلق الجسدي لصالح طالبات المساق الأدبي.

اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة محمد الساسي وعبد الناصر الغربي (2013م) والتي أثبتت عدم وجود فروق في مستوى قلق الامتحان بين شعبة الأدبيين والعلميين رغم الارتفاع الطفيف في درجات العلميين لدى طلاب السنة الثالثة ثانوي ، كما اتفقت مع نتيجة دراسة غزال نعيمة وابن زاهي منصور (2014م) لطلاب مرحلة التعليم الثانوي بمدينة ورقلة وعزا الباحثون ذلك إلى الموقف المشترك بين طلاب المساقين وهو ضغط الامتحان كما أن القلق لا يرتبط بمتغير التخصص بل هو سمة عامة لدى الممتحنين .

كذلك اتفقت مع دراسة بن عربية مروه وحابس مريم (2017م) حيث تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين شعبة العلميين والأدبيين في مستوى قلق الامتحان لدى طلاب السنة الثالثة ثانوي ، وكذلك دراسة فوزية داهم (2015م) التي أشارت إلى عدم وجود فروق في درجات قلق الامتحان بين شعبة الأدبيين والعلميين لطلاب السنة الثالثة ثانوي ، ودراسة نائل إبراهيم (2008م) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق نسبة لأن طالب المساق الأدبي يختلف عن طالب المساق العلمي كما من حيث عدد المواد التي يدرسها الطالب وأن معظم

المناهج مشتركة بين كلا المساقين وكلاهما يحتاجان الجد والاجتهاد من قبل الطالب وتتفق الباحثة معه في ذلك. بينما اختلفت النتيجة مع نتيجة دراسة محمد الكبير (2018م) التي توصلت لوجود فروق تبعاً لمتغير التخصص لصالح الطلاب العلميين لدى طلاب الشهادة الثانوية التشادية.

يرى الباحثون أن التخصص العلمي قد يؤثر في مستوى قلق الامتحان و أن هنالك فرق بين طالبات المساق العلمي والمساق الأدبي فكما هو متعارف عليه فإن المساق العلمي أكثر صعوبة من الأدبي إن قلق الامتحان تبعاً لمتغير التخصص قد ينشأ نتيجة لاختيار الطالب لتخصص لا يتناسب مع قدراته ، تتفق مع ما أشار إليه (كامل عويضة 1996م) المشار إليه في رحالي حمزة (2014م ، ص73) أن هنالك بعض الدراسات أشارت إلى أن التخصص الدراسي يعد من العوامل المؤثرة على قلق الامتحان من خلال الفروق التي وجدت بين طالبات الأدبي والعلمي وقد توصلت دراسته إلى وجود فروق لصالح التخصص الأدبي ، و أيضاً مع ما أوضحتها دراسة (على شعيب 1987) في أن بعض التخصصات تبدو في نظر طلابها أكثر صعوبة من التخصصات الأخرى فقد توصل إلى أن التخصص الدراسي "علمي/أدبي" يساهم في التنبؤ بدرجة قلق الامتحان لصالح التخصص العلمي وفسر النتيجة بكون بعض التخصصات الدراسية في الثانوية العامة تبدو في نظر طلابها أكثر صعوبة من التخصصات الأخرى فطلاب الشعب العلمية ينظرون إلى تخصصهم على أنه أصعب من نظيره في الشعب الأدبية.

وتُعزى هذه النتيجة إلى أن معظم طالبات المساق الأدبي ينتمين مسبقاً للمساق العلمي لذلك لا توجد فروق ، كما قد يرجع السبب بالنسبة لطالبات نفس المساق قبل وبعد الإعادة لوجود إلفه حول التخصص. رابعاً: عرض ومناقشة نتيجة الفرض الرابع: والذي ينص على (توجد فروق في مستوى قلق الامتحان لدى طالبات الإعادة للشهادة الثانوية السودانية تبعاً لمتغير عدد مرات الإعادة) ولتحقق من هذا الفرض قام الباحثون باستخدام اختبار "أنوفا" والجدول التالي يوضح ذلك: جدول رقم (7) يوضح إختبار ((أنوفا)) تحليل التباين الاحادى لمعرفة الفروق في قلق الامتحان الكلي فى القياس البعدى بعد تطبيق البرنامج تبعاً لمتغير عدد مرات الإعادة.

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الاحتمالية	النتيجة
الجسمية	بين المربعات	10.710	2	5.355	.269	.767	لاتوجد فروق في متغير عدد مرات الاعادة
	داخل المربعات	358.433	18	19.913			
	المجموع	369.143	20				
المعرفية	بين المربعات	1.654	2	.827	.034	.967	لاتوجد فروق في متغير عدد مرات الاعادة
	داخل المربعات	439.584	18	24.421			
	المجموع	441.238	20				
الانفعالية	بين المربعات	8.043	2	4.022	.266	.769	لاتوجد فروق في

مرات متغير عدد الإعادة			15.098	18	271.766	داخل المربعات	
				20	279.810	المجموع	
لاتوجد فروق في متغير عدد مرات الإعادة	.445	.847	10.143	2	20.286	بين المربعات	الثقة بالنفس
			11.974	18	215.524	داخل المربعات	
				20	235.810	المجموع	
لاتوجد فروق في متغير عدد مرات الإعادة	.815	.207	2.351	2	4.701	بين المربعات	الاجتماعية
			11.347	18	204.251	داخل المربعات	
				20	208.952	المجموع	
لا توجد فروق في متغير عدد مرات الإعادة	.989	.011	1.922	2	3.844	بين المربعات	قلق الامتحان الكلي
			177.173	18	3189.108	داخل المربعات	
				20	3192.952	المجموع	

بالنظر إلى الجدول أعلاه يتضح أن قيمة (ف) لقلق الامتحان الكلي (.011) بينما بلغت القيمة الاحتمالية (.989) وهي أصغر مما يدل على أن عدم وجود فروق في قلق الامتحان تبعاً لمتغير عدد مرات الإعادة.

اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة صالح أحمد (1999م) ونتيجة فوزية داهم (2015م) بعدم وجود فروق في قلق الامتحان لدى طلاب السنة الثانية ثانوي تبعاً لمتغير عدد مرات الإعادة وفسرت ذلك على أن إعادة السنة لها ارتباط وثيق بقلق الامتحان وتؤدي لنتائج ضعيفة

يرى الباحثون أن هنالك فروق حسب عدد مرات تكرار الجلوس للامتحان وأن هذه الفروق هي التي تحكم ارتفاع معدل القلق خصوصاً عند التعرض للفشل أكثر من مرة ، فالنظرة المشبعة بالفشل والاحباط والشعور بعدم الكفاءة جميعها مصدر للقلق.

و أن تكرار السنة الدراسية هو أحد مؤشرات الفشل الدراسي والذي يتمثل في تكرار السنة مرة أو اثنتين فأكثر نتيجة للرسوب في إحدى المواد الأساسية أو عدد من المواد مما يؤدي لرسوب في النسبة العامة أو المجموع أو قد يكون التكرار نتيجة الحصول على نسبة نجاح ولكنها حسب شروط إدارة القبول للجامعات لا تؤهل لدخول التخصص المرغوب من قبل الطالبات كما أن للرسوب وتكرار السنة الدراسية له صدمة كبيرة على الأسرة والمحيط الاجتماعي بشكل عام والطالبة خصوصاً فله مردوده وأثره النفسي عليها فعدم النجاح رغم الاجتهاد وتكرار السنة وعدم تقدمها مع زميلاتها له أثر سلبي فقد ترافقه مشاعر نفسية من حزن وقلق ومشاعر الفشل ومواقف اجتماعيه أخرى تتسبب في نشؤ قلق الامتحان

وتعزى هذه النتيجة إلى أن معظم طالبات الإعادة خضعن للإعادة مرة واحدة فقط كما أن اللائي خضعن

للإعادة لمرتين قد يكن من الطالبات اللائي غيرن في تخصصاتهن من مساق لآخر.

خامساً: عرض ومناقشة نتيجة الفرض الخامس: والذي ينص على (توجد فروق في مستوى قلق الامتحان لدى طالبات الإعادة للشهادة الثانوية السودانية تبعاً لمتغير التحصيل الأكاديمي السابق) ولتحقق من هذا الفرض قام الباحثون باستخدام اختبار "أنوفا" والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (8) يوضح إختبار ((أنوفا)) تحليل التباين الاحادى لمعرفة الفروق في قلق الامتحان الكلي فى القياس البعدى بعد تطبيق البرنامج تبعاً لمتغير التحصيل الدراسي

النتيجة	الاحتمالية	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المتغير
لا توجد فروق في متغير التحصيل الدراسي	.689	.381	7.488	2	14.976	بين المربعات	الجسمية
			19.676	18	354.167	داخل المربعات	
				20	369.143	المجموع	
لا توجد فروق في متغير التحصيل الدراسي	.872	.138	3.341	2	6.683	بين المربعات	المعرفية
			24.142	18	434.556	داخل المربعات	
				20	441.238	المجموع	
لا توجد فروق في متغير التحصيل الدراسي	.511	.696	10.044	2	20.087	بين المربعات	الانفعالية
			14.429	18	259.722	داخل المربعات	
				20	279.810	المجموع	
لا توجد فروق في متغير التحصيل الدراسي	.601	.524	12.380	2	12.976	بين المربعات	الثقة بالنفس
			222.833	18	222.833	داخل المربعات	
				20	235.810	المجموع	
لا توجد فروق في متغير التحصيل الدراسي	.076	1.63	8.269	2	60.119	بين المربعات	الاجتماعية

		5		18	148.83	داخل المربعات	
					3		
			17.810	20	208.95	المجموع	
					2		
قلق الامتحان الكلي	لا توجد فروق في متغير التحصيل الدراسي	.102	.904	175.40	2	35.619	بين المربعات
				7			
				175.40	18	3157.3	داخل المربعات
				7		33	
				20	3192.9	المجموع	
					52		

بالنظر إلى الجدول أعلاه يتضح أن قيمة (ف) لقلق الامتحان الكلي (.102) بينما بلغت القيمة الاحتمالية () (.904) وهي أصغر مما يدل على عدم وجود فروق تبعاً لمتغير التحصيل الأكاديمي السابق. اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة محمد الكبير (2018م) والتي أثبتت عدم وجود في قلق الامتحان والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب الشهادة الثانوية التشادية ، وكذلك دراسة بن عربية مروه وحابس مريم (2015م) حيث عزا الباحثون ذلك إلى أن القلق سمة موقفية يرتبط ظهورها بالوجود الفعلي لموقف الامتحان كما أن درجات أفراد العينة متقاربة وتميل نحو الوسط ، بينما اختلفت مع دراسة رويدا الطيب (2018م) ودراسة Lawson 1991

يرى الباحثون أن تفكير الطالبة في تحصيلها السابق قد يشكل خبره سيئة تجاه الامتحان مما يؤدي لتدهور أدائها فالقلق ينشأ نتيجة للتفكير في النتائج السالبة مما ينعكس على التحصيل الحالي كما أن انشغال الطالب بمستوى أدائه وتفكيره في الفشل يحدث القلق تلقائياً نتيجة لعدم الشعور بالكفاءة أو التفكير في احتمال الفشل مرة أخرى.

أن الخبرات المشابهة والمرتبطة بمواقف الامتحان تولد لدى الطالبة أحاسيس وخوف وقلق من الحصول على نتيجة مشابهة مما ينعكس على الأداء وبالفعل تتأثر النتيجة .

ويعزو الباحثون ذلك إلى أن معظم تحصيل طالبات الإعادة يندرج تحت تحصيل رسوب والبقية بين " 60-65" و"50-59" (تم التعرف على هذه النسب من الطالبات اثناء تطبيق البرنامج) وأن جميع هذه النسب متدنية لذلك قد لا يكون هنالك فرقاً واضح ، كما أن وجود نفس النسبة في فصل دراسي واحد يجعل هنالك تشابه في الأفكار وعندما تجد طالبة أخريات مشابهات لها ربما لا تتشغل بأدائها السابق ، كما أن التحصيل السابق لدى أخريات قد يشكل تحدي جديد للحصول على فرصة جيدة أي محاولة الحصول على نفس المعدل مرتين بالاجتهاد والاستفادة من الفرصة السابقة في تعلم ما لم يتم إدراكه في المرة الأولى وقد انطبق هذا على الطالبات المحولات من مساق لآخر .

سادساً: عرض ومناقشة نتيجة الفرض السادس: والذي ينص على (توجد فروق في مستوى قلق الامتحان لدى طالبات الإعادة للشهادة الثانوية السودانية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي للوالدين) ولتحقق من ذلك استخدم

الباحثون "أنوفا" والجدول التالي يوضح ذلك:

الجزئية الأولى: توجد فروق تبعاً لمستوى تعليم الأم

جدول رقم (9) يوضح إختبار ((أنوفا)) تحليل التباين الاحادى لمعرفة الفروق فيقلق الامتحان الكلي فى القياس البعدى بعد تطبيق البرنامج تبعاً لمتغير مستوى تعليم الأم

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الاحتمالية	النتيجة
الجسمية	بين المربعات	108.179	5	21.636	1.244	.338	لا توجد فروق في متغير مستوى تعليم الأم
	داخل المربعات	260.964	15	17.398			
	المجموع	369.143	20				
المعرفية	بين المربعات	141.524	5	28.305	1.417	.274	لا توجد فروق في متغير مستوى تعليم الأم
	داخل المربعات	299.714	15	19.981			
	المجموع	441.238	20				
الانفعالية	بين المربعات	128.202	5	25.640	2.537	.074	لا توجد فروق في متغير مستوى تعليم الأم
	داخل المربعات	151.607	15	10.107			
	المجموع	279.810	20				
الثقة بالنفس	بين المربعات	61.702	5	12.340	1.063	.419	لا توجد فروق في متغير مستوى تعليم الأم
	داخل المربعات	174.107	15	11.607			
	المجموع	235.810	20				
الاجتماعية	بين المربعات	66.845	5	13.369	1.411	.276	لا توجد فروق في متغير مستوى تعليم الأم
	داخل المربعات	142.107	15	9.474			
	المجموع	208.952	20				
قلق الامتحان الكلي	بين المربعات	1068.452	5	213.690	1.509	.246	لا توجد فروق في متغير مستوى تعليم الأم
	داخل المربعات	2124.500	15	141.633			
	المجموع	3192.952	20				

يلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمة "ف" لقلق الامتحان الكلي لمعرفة الفرق في مستوى تعليم الأم "1.509" والقيمة الاحتمالية "0.246". وتعني عدم وجود فروق تبعاً لمستوى تعليم الأم.

الجزئية الثانية: توجد فروق تبعاً لمستوى تعليم الأب:

جدول رقم (10) يوضح إختبار ((أنوفا)) تحليل التباين الاحادى لمعرفة الفروق في قلق الامتحان الكلي في القياس البعدى بعد تطبيق البرنامج تبعاً لمتغير مستوى تعليم الأب

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الاحتمالية	النتيجة
الجسمية	بين المربعات	121.543	5	24.309	1.47 3	.256	لا توجد فروق في متغير مستوى تعليم الأب
	داخل المربعات	247.600	15	16.507			
	المجموع	369.143	20				
المعرفية	بين المربعات	95.771	5	19.154	.832	.547	لا توجد فروق في متغير مستوى تعليم الأب
	داخل المربعات	345.467	15	23.031			
	المجموع	441.238	20				
الانفعالية	بين المربعات	162.376	5	32.475	1.14 8	.434	لا توجد فروق في متغير مستوى تعليم الأب
	داخل المربعات	117.433	15	7.829			
	المجموع	279.810	20				
الثقة بالنفس	بين المربعات	101.443	5	20.289	2.26 5	.101	لا توجد فروق في متغير مستوى تعليم الأب
	داخل المربعات	134.367	15	8.958			
	المجموع	235.810	20				
الاجتماعية	بين المربعات	42.719	5	8.544	.771	.585	لا توجد فروق في متغير مستوى تعليم الأب
	داخل المربعات	166.233	15	11.082			
	المجموع	208.952	20				
قلق الامتحان الكلي	بين المربعات	1482.31 9	5	296.464	2.60 0	.069	لا توجد فروق في متغير مستوى تعليم الأب
	داخل المربعات	1710.63 3	15	114.042			
	المجموع	3192.95 2	20				

يلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمة "ف" لقلق الامتحان الكلي لمعرفة الفرق في مستوى تعليم الأب "2.600" والقيمة الاحتمالية "0.069". وتعني عدم وجود فروق تبعاً لمستوى تعليم الأب.

اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة نائل إبراهيم (2008م) وأشار إلى أن عدم الفروق في مستوى تعليم الأم لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة سواء متعلمة أو غير متعلمة والذي يكاد يكون متساوي لإدراك كل منهما أهمية التعليم والعلم وأن تعلم الآباء يسهم في بث روح الطمأنينة، كما اتفقت مع دراسة محمد الكبير (2018م) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق تبعاً للمستوى التعليمي للوالدين لطلاب الشهادة الثانوية التشادية.

بينما اختلفت مع دراسة باب الدين أسبام (2012م) حيث وجدت فروق لصالح المستوى التعليمي للأب لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدارس تبوك.

يرى الباحثون أن معظم الأسر عندما تبدأ فترة الامتحانات تعلن حالات الطوارئ وتبدأ في إصدار التعليمات المختلفة من عدم استخدام الأجهزة والخروج من المنزل إضافة إلى حالات العصبية التي تنتاب الوالدين وقد تختلف تلك الأوامر والتعليمات حسب مستوى تعليم الوالدين.

بالنظر للجدولين أعلاه يتضح عدم وجود فروق تبعاً لمستوى تعليم الوالدين

أن الأسرة تحتل مكانة هامة بين المؤسسات الاجتماعية وترعى أبنائها في جميع جوانب حياتهم فهي ترعاه عاطفياً ومعرفياً وفكرياً وهذا يعتمد على المستوى التعليمي للوالدين وقد يكون هذا المستوى هو أساس تشعب الأبناء إلى فروع علمية وأخرى أدبية كما أنه مبدأ أساسي لأشكال النجاح وتعتبر المسئول الأول عن مصدر القلق لأبنائها فوجود شخص متفوق أو سجل الأسرة الحافل بالإنجازات يجعل الأسرة تضغط على الطالب دون النظر لإمكاناته أو قد يكون الطالب هو الوحيد الذي وأصبح تعليمه في أسرة غير متعلمة فتبدأ الأسرة تجاهه ببناء آمال تفوق قدراته ، كما أن عدم تعلم الوالدين أيضاً يسهم في بناء القلق ، وقد أشار على نحيلي (د:ت) أن الوالدين المتعلمين أكثر رغبة وأشد اهتماماً بمتابعة تحصيل أبنائهم.

كما أن مستوى تعليم الأم يؤثر على تعليم الأبناء ويزيد من نسبة قلقهم أثناء فترة الأم فالأم المتعلمة تهتم بواجبات أبنائها وتهتم بمستواهم التعليمي وتحرص على تقدمهم وإحرازهم مراتب عالية من النسب فقد يشكل الاهتمام الشديد قلق لدى الطالبة خوفاً من عدم إحرازها نسبة مرضي والدتها وتحقق طموحاتها فعادة الطالبة التي تحرص والدتها على توفيقها تكون في حالة تأهب وقلق وقد تضغط من جهة أخرى وقد يكون ذلك بصورة غير مقصودة بسبب الاهتمام الزائد وحرص الأم على الكمال في التفوق دون النظر لابنتها ومقدرتها.

وقد يحصل العكس بالنسبة للأم غير المتعلمة والتي بدورها قد تجهل بعض الأمور المهمة فيما يخص التعليم لذلك قد تكون هنالك درجة من القلق نتيجة لعدم وجود أم متعلمة تحرص على مساعدة ابنتها في الاستذكار وحل بعض المشكلات التي تواجهها أثناء المذاكرة فيكون هنالك خوف من عدم النجاح ، أو قد تضغط الأم على ابنتها لتحرز وتحقق ما لم تفلح الأم في تحقيقه فقد تكون الطالبة هي الوحيدة التي أكملت تعليمها وطموح والدتها تجاهها كبير في أن تحقق النجاح وتدخل كلية مرموقة تفاخراً للأم التي لم تتعلم وهذا أيضاً يشكل قلق.

إن الأم هي الأساس لكل شيء فهي تتابع الأبناء في تعليمهم داخل المنزل وخارجه وداخل المدرسة وهي التي تتابعهم دون كلل وملل وتكون آمالها تجاههم عالية لذلك فإن مستوى تعليمها تنعكس آثاره سواء بالسلبية أو الإيجابية على أبنائها

ويعزو الباحثون عدم وجود فروق تبعاً لمستوى تعليم الأم أن أغلب أمهات طالبات الإعادة ينحدرن تحت فئة التعليم الثانوي والأساس بالرغم من وجود أمهات من مستوى تعليمي فوق الجامعي والجامعي ولكن الباحثة ترى أن كلتا الفئتين يدركن أهمية التعليم وجميعهن يتفهمن موقف بناتهن ولذلك لا فرق في متعلمة وغير متعلمة ، وأن هنالك أمهات رغم عدم التعلم إلا أن ثقافتهم قد تكون عالية لذلك يوجد تفهم مشترك بينهن فالأم المتعلمة تدرك أهمية المرحلة التي تمر بها ابنتها بمثل الأم غير المتعلمة فكلتاها تدركان أهمية امتحانات الشهادة والجامعة والتعلم.

يرى الباحثون أن الجهود التي يبذلها الأب من توفير للبيئة التعليمية والظروف التي تساعد ابنته على النجاح تجعله في حالة ترقب دائم لنتيجة تفرحه وقد يعبر عن ذلك بصور أو بأخرى مما يجعل طالبة في حالة من القلق إذا لم تستطيع أن تحقق طموح والدها رغم الاجتهادات المبذولة تجاهها وقد لا يكون هذا الأمر له علاقة بتعليم الأب ، فالأب المتعلم وغير المتعلم يجتهد ليوفر لأبنائه البيئة التعليمية المطلوبة لذلك فهو يرى أن من حق ابنته عليه تحقيق نجاح يجعله فرح وأن جهوده لم تضيع سداً وهذا قد يشكل تحد كبير لدى طالبة فبصورة أو أخرى قد يرغب في أن تدخل ابنته إحدى التخصصات العلمية لتكون شخصية مرموقة مستقبلاً دون النظر لقدرات ابنته .

كما أن الأب المتعلم يجتهد ليوفر احتياجات ابنته لتحافظ على السلم التعليمي لأسرتها فقد يكون هو صاحب شهادة عالية ولها إخوة تقدموا وتفوقوا أيضاً فيكون هنالك نوع من الضغط يشكل قلق عالي لها ، أو قد يتمنى الأب غير المتعلم أن تحقق له ابنته ما لم يحققه فيبذل ما بوسعها لمساعدتها عسى أن ترد له ذلك بنجاح يفرحه وهذا أيضاً نوع من الضغط والقلق الشديد فطموح الأبوين كليهما يعمل على ارتفاع مستوى قلق الامتحان والخوف من عدم النجاح والفشل.

ويعزو الباحثون ذلك إلى أغلب آباء الطالبات ينحدرون من مستوى تعليمي متوسط لذلك قد يتشابهون في أسلوب التفكير والتعامل تجاه بناتهم الممتحنات.

يرى الباحثون إذا كان المستوى التعليمي للوالدين عالي فقد يؤدي بهم ذلك لتحديد تخصص ابنتهم دون مراعاة لقدراتها مما يؤدي لتدهور أدائها ، فطموحات الوالدين تحدد أشياء دون النظر إلى رغبة الطالب مما يجعله في حالة من القلق والإحباط وتدهور التحصيل ، وكذلك ينطبق الأمر على الوالدين غير المتعلمين فقد يكون لديهم آمال عالية تجاه أبناءهم .

يفسر الباحثون هذه النتيجة بأن المستوى التعليمي للوالدين لدى أفراد عين البحث له أثر إيجابي وكل الأطراف سواء المتعلمين أو غير المتعلمين يدركون أهمية التعلم والتعليم وأنه مهم لتقدم ابنتهم لذلك لا يوجد فرق تبعاً للمستوى التعليمي لهم ، كما أن المجموعات التي تنشأ لمساعدة الطلاب للتميز قد جعلت الطالبات أكثر وعياً بمطالب أسرهم فأصبحوا يدركون أهمية أوامر الأسر والتعليمات وأنها تنصب تجاه مصالحهم فهي التي تحركهم وتساعدهم على التفوق نظراً للتشجيع الذي يتلقونه وإن كان بأساليب مختلفة.

ويرى الباحثون أن لهذه النقطة محور مهم وهو أن ثقافة الوالدين نظراً لأن معظم أفراد عينة البحث آباءهم متعلمين وإن كان معظمهم لم يصل إلى مستوى فوق الجامعي كما أن نتائج الممتحنين عادة ما تظهر دور الأسرة في النجاح.

المراجع:

1. أسامة حسين باهي (2003م): البحث التربوي ، مكتبة الأنجلو المصرية للنشر والتوزيع - مصر .
2. أمل البكري ونادية عجور (2011م): علم النفس المدرسي ، الطبعة الأولى ، دار المعنز للنشر والتوزيع -

عمان/الأردن

3. باب الدين أبسام يوسف (2012م) بعنوان : فاعلية برامج إرشادي جماعي لخفض قلق الامتحان لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدارس تبوك بالمملكة العربية السعودية ، رسالة ماجستير ، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.
4. حامد زهران (1999) : فاعلية برنامج إرشادي مصغر للتعامل مع قلق الدراسة وقلق الامتحان بأسلوب الموديلات والمناقشة الجماعية ، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ، العدد 11
5. حامد زهران (2005م) : الصحة النفسية والعلاج النفسي ، الطبعة الرابعة ، عالم الكتب للنشر والتوزيع - القاهرة
6. حمدي عبد العظيم (2013م): البرامج الإرشادية ، الطبعة الأولى ، مكتبة أولاد الشيخ للنشر والتوزيع - الجيزة.
7. جيفري دادلي (د:ت) : أسرار الذاكرة ، ترجمة علي عفيفي ، مجلة الابتسامة للنشر والتوزيع.
8. سليمة سابحي (2004) : فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى قلق الامتحان لدى طلاب السنة الثانية ثانوي ، رسالة لنيل درجة الماجستير ، جامعة ورقلة - قسم علم النفس والعلوم التربوية.
9. صالح أحمد) : (1999)فاعلية الإرشاد السلوكي في خفض قلق الامتحان لدى الباقيين للإعادة في الثانوية العامة ،مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ، العدد الحادي عشر (2013)
10. صالح حسن أحمد الدايري (2005م): مبادئ الإرشاد النفسي والتربوي ، الطبعة الأولى ، دار الكندي ومؤسسة حمادة للنشر والتوزيع - إربد/الأردن.
11. عبد الحميد بن أحمد النعيم (2008م) : أسس التوجيه والإرشاد النفسي ، مركز التنمية الأسرية - الإحساء
12. عدنان الفسفوس (2007م): السلسلة الإرشادية (3) ، الطبعة الأولى .
13. فاطمة عبد الرحيم النوايسة (2013م) : الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة ، الطبعة الأولى ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، عمان - الأردن
14. فاطمة عوض صابر وميرفت علي خفاجة (2002م): أسس ومبادئ البحث العلمي ، الطبعة الأولى ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية للنشر والتوزيع - القاهرة.
15. فوزية داهم (2015م): جودة الحياة وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية المرتبطة بقلق الامتحان لدى طلاب السنة الثالثة ثانوي ، جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير
16. كامل الفرخ شعبان وعبد الجابر تيم (1999) : مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي ، الطبعة الأولى ، دار الصفاء للنشر والتوزيع . عمان
17. محمود طاهر الوهر وهند عبد المجيد الحموري (2012م) : المهارات الدراسية بين النظرية والتطبيق ، د:ط ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
18. موشي زيدندر وجيرالد ماثيوس Moshe & Gerald (2016م): القلق ، ترجمة معتر سيد عبد الله والحسين محمد عبد المنعم ، سلسلة عالم المعرفة ، المجلس الوطني للثقافة والفنون - الكويت.

19. ميرفت موسى محاسيس (2010) : فاعلية برنامج إرشادي جمعي مشتق من نظرية ولبى لخفض قلق الامتحان لدى الطالبات الإناث في مديرية التربية والتعليم بمدينة الكرك ، رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير جامعة مؤتة
20. ميسون بابكر (2004) فاعلية الإرشاد النفسي الجمعي في خفض قلق الامتحان لدى الطالب الجامعي ، ماجستير غير منشورة . جامعة السودان
21. نائل إبراهيم أبو عزب (2008م) : فاعلية برنامج إرشادي مقترح لخفض قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة ، رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير في الإرشاد النفسي الجامعة الإسلامية غزة.
22. هدي أحمد يوسف (2011) : فاعلية برنامج إرشادي نفسي جماعي لخفض قلق الامتحان لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية . بحري ، رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير في التربية والإرشاد النفسي جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
23. نجود النور (2004) فاعلية برنامج إرشادي نفسي جماعي في خفض قلق الدراسة ، رسالة ماجستير . جامعة السودان
24. لاسون (Lawson Donald L .1991) : فاعلية استخدام شرائط الفيديو المسجل عليها إرشاد لخفض قلق الامتحان ورفع مستوى التحصيل في مادة الأحياء ، مجلة أطروحة الملخصات الدولية ، العدد 52.
25. ويتشيك و كاتز (Wacheika D. & katz R .1999) : فاعلية المعالجة السلوكية المعرفية لخفض قلق الامتحان وتحسين المستوى الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة ، مجلة العلاج السلوكي والطب النفسي ، العدد 30.
26. ويسيل ومارش (Wessel Ineke & Marsch Peteir 1994) : أثر برنامج العلاج السلوكي الإدراكي في خفض قلق الاختبار لدى طلاب المدارس الثانوية ، مجلة القلق والضغوط ، العدد 7.