

The Effectiveness of a Cognitive-behavioral Counseling Program in Reducing the Level of Exam Anxiety Among Secondary School Students

<https://doi.org/10.57642/AJOPSY941>

Brahim Boulaoud

brahimboulaoud1990@gmail.com

Higher Normal School, Mohammed V University, Rabat, Morocco

Received: 11/10/2024

Accepted: 16/12/2024

Published: 31/12/2024

Abstract

The research aims to measure the effectiveness of a cognitive-behavioral counseling program in reducing test anxiety levels among second-year baccalaureate students. Through the counseling program, we seek to reduce anxiety levels. To achieve the research objectives, we adopted the experimental method; a random sample of 30 students was selected. The sample data were collected using Sarason's Test Anxiety Scale. The counseling program was applied to a group consisting of 15 students, while it was not applied to the control group, also consisting of 15 students. This field research found statistically significant differences between the experimental group and the control group on the test anxiety scale and its three dimensions in the post-measurement in favor of the experimental group. Statistically significant differences were also observed among the experimental group members before and after applying the counseling program on the test anxiety scale and its three dimensions, in favor of the post-measurement. The research concluded with a set of recommendations, the most important of which is the generalization of counseling programs within all educational institutions.

Keywords: test anxiety, cognitive-behavioral counseling, psychological support

فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ التعليم الثانوي

إبراهيم بولعود

brahimboulaoud1990@gmail.com

المدرسة العليا للأساتذة، جامعة محمد الخامس، الرباط، المغرب

النشر: 2024/12/31

القبول: 2024/12/16

الاستلام: 2024/10/11

ملخص

نهدف من خلال هذا البحث إلى قياس فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ الثانية بكالوريا. ونسعى عن طريق البرنامج الإرشادي إلى خفض مستوى قلق الامتحان. ولتحقيق أهداف البحث اعتمدنا على المنهج التجريبي؛ وتم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية، وقد تكونت من 30 تلميذا. وتم جمع بيانات العينة عبر مقياس سارسون Sarson لقلق الامتحان، وتم تطبيق البرنامج الإرشادي على مجموعة تتكون من 15 تلميذا، بينما لم يتم تطبيقه على المجموعة الضابطة التي تتكون من 15 تلميذا. وتوصلنا من خلال هذا البحث الميداني إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على مقياس قلق الامتحان وعلى مستوى أبعاده الثلاثة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد المجموعة التجريبية، قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي على مستوى مقياس الامتحان وعلى أبعاده الثلاثة لصالح القياس البعدي. وانتهى البحث بمجموعة من التوصيات أهمها تعميم البرامج الإرشادية داخل جل المؤسسات التعليمية.

الكلمات المفتاحية: قلق الامتحان، الإرشاد النفسي المعرفي السلوكي، الدعم النفسي

مقدمة

يعتبر القلق ظاهرة - قديمة حديثة - صاحبت الإنسان منذ ولادته، غير أن العصر الذي نعيشه بما فيه من تطورات وتغيرات، وضغوطات نفسية جعلت الإنسان يشعر أن القلق يلزمه في كل جوانب حياته، فإذا كان القلق دافعا أساسيا للقيام بمجموعة من الإنجازات الإيجابية بمثابة حافز نحو الدافعية، فهذا قلق إيجابي، وإذا كان هذا القلق عامل سلبي يكف إبداعات الفرد، فهذا قلق سلبي، وهذا ما يقتضي التدخل قصد التوجيه والإرشاد النفسي (الضامن، 2003).
إن مواقف الامتحانات والتقييمات برزت كإحدى التصنيفات القوية لمثيرات القلق في المجتمع الحديث، حيث تنبني العديد من القدرات والمهارات المهمة المتعلقة بموقف الفرد داخل المدرسة، فمن الصعب جدا أن يترعرع الفرد في مجتمع يعج بالاختبارات دون أن يواجه ما يسمى بقلق الامتحان، فالنتائج السلبية الناجمة عن هذه الاختبارات غالبا ما تؤدي إلى التوتر والقلق بشكل مباشر أو غير مباشر (موشي، جبرالد، 2016).

إشكالية البحث

يعد قلق الامتحان مشكلة نفسية انفعالية يمر منها التلاميذ خلال فترة الامتحانات، وخاصة مرحلة التعليم الثانوي؛ باعتبارها محطة مهمة لتحديد الآفاق المستقبلية في المسار الدراسي وكذا المهني، وهي أيضا ظاهرة مترامنة مع مرحلة المراهقة؛ والتي تحدث فيها مجموعة من التغيرات على مستوى الجانب النفسي، السلوكي، الجسمي، الفيزيولوجي والعقلي. وتتجم عن ظاهرة قلق الامتحان آثار سلبية مختلفة: نفسية، انفعالية، سلوكية، تربوية، اجتماعية... والتي تسبب في عرقلة الأداء الطبيعي للتلاميذ داخل الفصول الدراسية، وغالبا ما تؤدي إلى التعثر في تحقيق النجاح في الحصول على شهادة البكالوريا.

ويندرج ضمن هذا السياق، القلق باعتباره طبيعيا ومفيدا في بعض الأحيان للبقاء ذهنيا يقظا، حيث أن حالات الاختبار تخلق نوعا من الشعور بالتهديد والإنذار بالنسبة للذين يعانون من قلق الامتحان، ويمكن وصفه كذلك بقلق التقييم، ويذهب أغلب الباحثين إلى أن ما بين 25% إلى 40% من الطلاب يشعرون بقلق الاختبار (البهنساوي، هدهود، 2020).
وفي ضوء النتائج والتوصيات التي توصلت إليها أغلب الدراسات السالفة، التي تركز على خلق برامج إرشادية تربوية مختلفة ومتنوعة، تساعد التلميذ على اكتساب مجموعة من التقنيات والأساليب التربوية اللازمة قصد تجاوز هذه الصعوبات النفسية.

يمكننا إذن صياغة إشكالية البحث التي تبحث عن مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ الثانية بكالوريا، وهذا السعي الدؤوب واهتمامنا بهذه الفئة من التلاميذ، يدفعنا إلى طرح مجموعة من الأسئلة الأساسية المنبثقة من الإشكالية وهي:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على مقياس قلق الامتحان وعلى أبعاده الثلاث في القياس البعدي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد المجموعة التجريبية، قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي على مقياس قلق الامتحان وعلى مستوى أبعاده الثلاثة؟

فرضيات البحث

بناء على إشكالية البحث والإطار النظري المعتمد، ونتائج الدراسات السابقة، يمكن صياغة الفرضية العامة كالآتي:

- نفترض أن للبرنامج الإرشادي فاعلية في خفض مستوى قلق الامتحان لدى أفراد المجموعة التجريبية.
- وبالتالي فهذا الافتراض يدفعنا إلى التحقق من الفرضيات الفرعية التالية:
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على مقياس قلق الامتحان وعلى مستوى أبعاده الثلاثة في القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد المجموعة التجريبية، قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي على مستوى مقياس قلق الامتحان وأبعاده الثلاثة.

أهداف البحث

- نسعى من خلال هذا البحث إلى تحقيق جملة من الأهداف تتجلى في:
- معرفة مدى فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح لخفض قلق الامتحان لدى أفراد المجموعة التجريبية، وهل تم تحقيق التوافق النفسي من عدمه؟
- معرفة الفروق بين أفراد العينة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس قلق الامتحان وأبعاده؛

- معرفة الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي على مستوى مقياس قلق الامتحان وأبعاده الثلاثة.

أهمية البحث

تتجلى أهمية هذا البحث في:
- كونه بمثابة دراسة علمية نظرية ميدانية تهدف إلى الكشف عن الأسباب التي تؤدي إلى حدوث قلق الامتحان لدى التلاميذ؛
- كون قلق الامتحان ظاهرة نفسية، انفعالية لا زالت منتشرة داخل أوساط المؤسسات التعليمية، وقد تستفحل إلى اضطرابات اجتماعية.

منهجية البحث

اعتمدنا في هذا البحث التدخلي على المنهج التجريبي؛ بناء على المقاربة المعرفية السلوكية؛ وتم جمع البيانات عن طريق القياس القبلي لعينة البحث، عبر مقياس سارسون Sarson (2018) لقلق الامتحان، وفق تصميم المنهج التجريبي التالي:

خطاظة 1

خطاظة توضح التصميم التجريبي للدراسة



أدوات البحث

مقياس سارسون لقلق الامتحان

نهدف من خلال هذا المقياس، إلى جمع كل البيانات عن العينة، وسبق أن تم حساب خصائصه السيكومترية كالصدق والثبات، في دراسة زياني محمد (2017-2018)، وغيرها... ونشير أغلب الدراسات إلى الوثوق في استخدامه.

البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي (نقلا عن فايزة بوترة، 2021-2022)

نهدف من خلاله، إلى إكساب التلاميذ جملة من المهارات والتقنيات التي تساعدهم على التخفيف من حدة وخطورة قلق الامتحان، سبق أن تم تحكيمة من قبل محكمين ومختصين في تحكيم البرامج الإرشادية في علم النفس.

خطوات بناء هذا البرنامج الإرشادي:

- التخطيط للبرنامج الإرشادي؛
- تحديد أهداف البرنامج الإرشادي؛
- تحديد الإمكانيات المتاحة والممكنة؛
- تحديد الأساليب المناسبة؛
- تحديد الزمان والمكان؛
- تحديد محتوى البرنامج الإرشادي؛
- تحكيم البرنامج الإرشادي؛
- تحديد حدود البرنامج الإرشادي.

أسس البرنامج الإرشادي

- الأسس العامة؛
- الأسس النفسية؛

- الأسس الأخلاقية؛
- الأسس التربوية؛
- الأسس الاجتماعية؛
- الأسس الثقافية؛
- الأسس الدينية.

مبادئ وخصائص البرنامج الإرشادي

- الوضوح؛
- التنظيم؛
- التخطيط؛
- المرونة؛
- الشمولية؛
- التكامل؛
- الموضوعية؛
- الدقة؛
- سهولة التطبيق؛
- إمكانية التعميم ...

نتائج البحث

جدول 1

نتائج القياس القبلي للمجموعة التجريبية بدلالة الدرجات الأربعة على مستوى قلق الامتحان وأبعاده الثلاثة

الأبعاد	الدرجة 1	1x(د)	الأبعاد	الدرجة 2	2x(د)	الأبعاد	الدرجة 3	3x(د)	الأبعاد	الدرجة 4	4x(د)
ب.م	10	10	ب.م	41	82	ب.م	127	381	ب.م	148	592
ب.س	2	2	ب.س	4	8	ب.س	26	78	ب.س	28	112
ب.ج	5	5	ب.ج	27	54	ب.ج	71	213	ب.ج	63	252
مجموع الدرجة 1			مجموع الدرجة 2			مجموع الدرجة 3			مجموع الدرجة 4		
17			72			224			239		

جدول 2

نتائج القياس القبلي للمجموعة الضابطة بدلالة الدرجات الأربعة على مستوى قلق الامتحان وأبعاده الثلاثة

الأبعاد	الدرجة 1	1x(د)	الأبعاد	الدرجة 2	2x(د)	الأبعاد	الدرجة 3	3x(د)	الأبعاد	الدرجة 4	4x(د)
ب.م	63	63	ب.م	119	238	ب.م	120	360	ب.م	39	156
ب.س	10	10	ب.س	28	56	ب.س	16	48	ب.س	4	16
ب.ج	54	54	ب.ج	55	110	ب.ج	44	132	ب.ج	13	52
مجموع الدرجة 1			مجموع الدرجة 2			مجموع الدرجة 3			مجموع الدرجة 4		
127			202			180			56		

جدول 3

نتائج القياس البعدي للمجموعة التجريبية بدلالة الدرجات الأربعة على مقياس قلق الامتحان وأبعاده

الأبعاد	الدرجة 1	1x(د)	الأبعاد	الدرجة 2	2x(د)	الأبعاد	الدرجة 3	3x(د)	الأبعاد	الدرجة 4	4x(د)
ب.م	132	132	ب.م	143	286	ب.م	44	132	ب.م	6	24
ب.س	23	23	ب.س	28	56	ب.س	8	24	ب.س	1	4
ب.ج	65	65	ب.ج	83	166	ب.ج	15	45	ب.ج	1	4
مجموع الدرجة 1			مجموع الدرجة 2			مجموع الدرجة 3			مجموع الدرجة 4		
220			254			67			8		

جدول 4

نتائج القياس البعدي للمجموعة التجريبية بدلالة الدرجات الأربعة على مقياس قلق الامتحان وأبعاده

الأبعاد	الدرجة 1	1x(د)	الأبعاد	الدرجة 2	2x(د)	الأبعاد	الدرجة 3	3x(د)	الأبعاد	الدرجة 4	4x(د)
ب.م	15	15	ب.م	98	196	ب.م	147	441	ب.م	91	364
ب.س	4	4	ب.س	19	38	ب.س	17	51	ب.س	20	80
ب.ج	25	25	ب.ج	44	88	ب.ج	62	186	ب.ج	40	80
مجموع الدرجة 1			مجموع الدرجة 2			مجموع الدرجة 3			مجموع الدرجة 4		
44			161			226			151		

(ب.م) البعد المعرفي؛ (ب.س) البعد السلوكي؛ (ب.ج) البعد الجسمي؛ (د4) الدرجة 4؛ (د3) الدرجة 3؛ (د2) الدرجة 2؛ (د1) الدرجة 1؛ (م4) معامل 4؛ (م3) معامل 3؛ (م2) معامل 2؛ (م1) معامل 1.

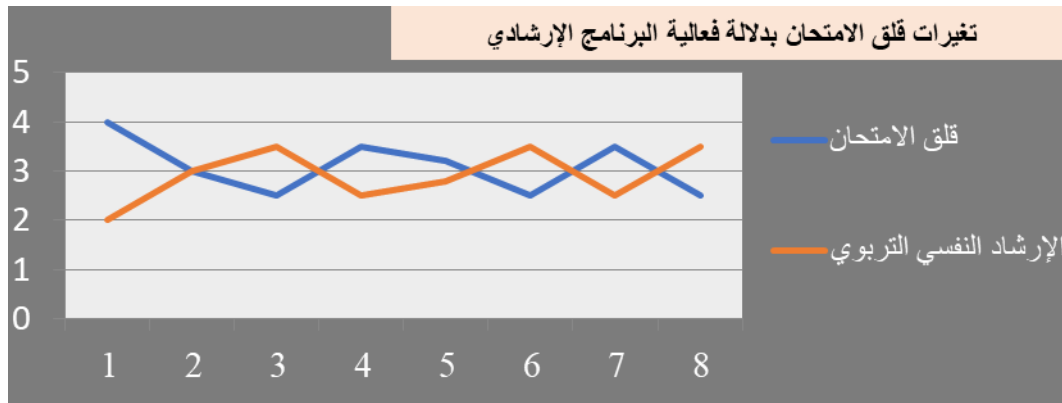
مناقشة نتائج البحث

مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى

توحي الفرضية الأولى على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على مقياس قلق الامتحان وأبعاده الثلاثة في القياس البعدي. يتضح من خلال نتائج القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة، أن متوسط الرتب لدى المجموعة التجريبية أقل من متوسط الرتب لدى المجموعة الضابطة، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية، وعليه نستنتج أن الفرضية الأولى قد تحققت. ويمكن تفسير هذه النتيجة؛ بأن أفراد المجموعة التجريبية قد استفادوا من تطبيق البرنامج الإرشادي لخفض مستوى قلق الامتحان لديهم، في حين أفراد المجموعة الضابطة لم يستفدوا من خدمات البرنامج الإرشادي، مما أدى إلى ظهور الفرق في النتائج لصالح المجموعة التجريبية. وبالتالي يمكن القول أن البرنامج المعرفي السلوكي له فعالية كبيرة في خفض مستوى قلق الامتحان لدى أفراد المجموعة التجريبية، مقارنة مع أفراد المجموعة الضابطة التي لم يطبق عليها البرنامج الإرشادي. وهذا يؤكد الفرضية العامة. وما يعزز هذه النتائج أنها تتوافق مع دراسة أبو غالي (2011)، وغيرها... ويوضح ذلك المبيان أسفله.

مبيان 1

مبيان يوضح تغيرات قلق الامتحان تبعاً لفعالية البرنامج الإرشادي



مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية

توحي الفرضية الثانية إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس قلق الامتحان وأبعاده الثلاثة. يتبين من خلال المقارنة بين نتائج الجداول السالفة أن مستويات الدلالة الإحصائية للفروق في درجات مستوى قلق الامتحان لدى أفراد المجموعة التجريبية قد تغيرت من (0.001) إلى (0.002) بدلالة الأبعاد الثلاثة على القياس البعدي لمقياس قلق الامتحان، وأن قيمة (ت) في القياس القبلي أقل من قيمة (ت) في القياس البعدي، وهذا يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى قلق الامتحان لصالح القياس البعدي. وبالتالي، فهذا يدل على تحقق الفرضية الثانية. ومنه يمكن القول أن للبرنامج الإرشادي دور فعال في خفض مستوى قلق الامتحان لدى أفراد المجموعة التجريبية المطبق عليها البرنامج الإرشادي ويظهر ذلك من خلال التغيير الإيجابي الملحوظ مباشرة بعد تطبيق القياس البعدي على نفس المجموعة. ومنه يمكن تفسير هذه النتيجة بالتأثير الإيجابي للبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي، الذي أسهم بشكل فعال في تخفيض مستوى قلق الامتحان لدى التلاميذ والتلميذات. وهذا ما تؤكد دراسة كل من سابجي (2004) وغربي (2014) وغيرها...؛ وبذلك تتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة، التي استخدمت البرامج الإرشادية لتقوية مهارات الامتحان.

خلاصة تركيبية

نخلص في الختام أن الفروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة، على مقياس قلق الامتحان وأبعاده في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية؛ وهذا راجع إلى الاستفادة من خدمات البرنامج

الإرشادي، عكس المجموعة الضابطة. والفروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس قلق الامتحان وأبعاده الثلاثة لدى أفراد المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي؛ وهو راجع إلى التأثير الإيجابي للبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي، الذي أسهم بشكل فعال في تخفيض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ المجموعة التجريبية. وهذا ما يدل على تحقق الفرضية العامة للبحث، التي تنص على وجود فاعلية كبيرة للبرنامج الإرشادي في خفض قلق الامتحان لدى العينة المستفيدة من هذه الخدمات الإرشادية، وهذه النتائج توافق نتائج مجموعة من الدراسات السابقة، كدراسة غربي (2014)، وبوترة (2020) وغيرها...

خلاصة

ختاماً وبناءً على الهدف الأساسي لهذه الدراسة، الذي يتمثل في البحث عن مدى فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ الثانية بكالوريا، توصلنا إلى مجموعة من النتائج أهمها:

- وجود فروق دالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على مقياس قلق الامتحان وأبعاده الثلاثة في القياس البعدي، لصالح أفراد المجموعة التجريبية؛
- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس قلق الامتحان وأبعاده الثلاثة لدى أفراد المجموعة التجريبية، لصالح القياس البعدي.

وفي الأخير نوصي بتعميم البرامج الإرشادية في جل المدارس التعليمية نظراً لفعاليتها في خفض مستوى قلق الامتحان، ويتجلى ذلك في:

- التحسيس بأهمية الإرشاد النفسي التربوي داخل المؤسسات التعليمية والمجتمع بشكل عام؛
- ضرورة اعتماد أخصائيين نفسانيين في المؤسسات التعليمية،
- تخصيص فضاءات خاصة لتقديم خدمات الإرشاد والدعم النفسي التربوي، من قبل أخصائيين نفسانيين؛
- تقنين مهنة الأخصائيين النفسيين، قصد القيام بهذا المهام بكل مسؤولية وموضوعية؛
- خلق مراكز خاصة، وتوفير جميع الإمكانيات والدعامات المرجعية التي تحتاجها هذه الخدمات النفسية التربوية.

المراجع

- البهنساوي، أحمد كمال عبد الوهاب وهدود، وسام أحمد عيسى (2020). قلق الاختبار والحساسية للثواب والعقاب لدى عينة من تلاميذ الصف السادس الابتدائي (دراسة ارتباطية). *المجلة التربوية*، 71، 2-39.
- الحريري، رافدة والإمامي سمير (2011). *الإرشاد التربوي والنفسي في المؤسسات التعليمية*. ط 1. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- زهران حامد عبد السلام (2005). *الصحة النفسية والعلاج النفسي*. عالم الكتب.
- سايجي، سليمة (2004). *فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي*. رسالة ماستر، جامعة ورقلة، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، قسم علم النفس وعلوم التربية.
- سعد عبد الرحمان (1998): *القياس النفسي*. مكتبة الفلاح.
- الضامن منذر عبد الحميد (2003). *الإرشاد النفسي*. الطبعة الأولى. مكتبة العلاج.
- عبد العظيم حمدي عبد الله (2013). *البرامج الإرشادية للأخصائيين النفسيين وطرق تصميمها مجموعة برامج عملية ونماذج تطبيقية*. مكتبة أولاد الشيخ للتراث.
- العتيبي، خالد (2001). *فاعلية برنامج مقترح لتنمية مهارات التفكير الاستدلالي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض*. رسالة ماجستير غير منشورة. قسم علم النفس، كلية التربية - جامعة الملك سعود السعودية.
- عبد الناصر (2014). *فاعلية برنامج إرشادي في ضوء نظرية ألبرت آيسن العقلانية الانفعالية السلوكية في خفض قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي دراسة شبه تجريبية في ثانوية حساني عبد الكريم ولاية الوادي*. رسالة دكتوراه غير منشور جامعة ورقلة الجزائر.
- Brown, D (2007). *Career information, career counseling, and career development*. Boston: Pearson education Inc.
- Ell, K., Quon, B., Quinn, D. I., Dwight-Johnson, M., Wells, A., Lee, P.-J., & Xie, B. (2007). Improving treatment of depression among low-income patients with cancer: The design of the ADAPt-C study. *General Hospital Psychiatry*, 29(3), 223–231. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2007.01.005>.
- Gaudry, E and spielperger, GD. (1971). *Anxiety and educational achievement*. John Wiley Sons.
- Liebert and Moris.LW (1967). Cognitive and emotional components of test anxiety: a distinction and some initial data. *Psychological Report* 20(3), 975-8. doi: 10.2466/pr0.1967.20.3.975
- Martin, B., & McGowan, B. (1955). Some evidence on the validity of the Sarason Test Anxiety Scale. *Journal of Consulting Psychology*, 19(6), 468. <https://doi.org/10.1037/h0044673>.
- Sarason, S. B. & Sarason (2008). *Anxiety in Elementary School Children*. John Wiley Inc. London.
- Sarson, 1 (1978). *The test anxiety Scale concept and research*. In. C.D. Spielberger & I. G. Sarson (Eds.), *Stress and Anxiety*. Washington, DC: Hemisphere, Strategies, and Skills. Second Edition.
- Wine, H (1980). *Cognitive Attentional Theory of text anxiety*, in LG. Sarson (ED), *Test Anxiety, Theory Research and Application*, Hill Sdale. NJ: Erlbaum