فعالية استراتيجية دراسية للتغلب على قلق التحصيل لدى طلاب الجامعة

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| د/أشرف أحمد عبدالقادر  أستاذ الصحة النفسية المساعد  كلية التربية ببنها |  | د/إسماعيل إبراهيم بدر  أستاذ الصحة النفسية المساعد  كلية التربية ببنها |

مشكلـــــــــة الدراســـــــة :

أصبح واضحاً منذ السنوات الأخيرة من القرن السابق أمام علماء النفس المهتمين بمشكلات التنبؤ بالإنجاز والتحصيل أهمية وضع متغيرات الشخصية المتعددة فى الاعتبار، بدلاً من التركيز على الذكاء وأسلوب المعلم كما كان سائداً فى الدراسات والبحوث السابقة0

وطبقاً لهذا الاهتمام المتزايد بمتغيرات الشخصية الأخرى اتسعت دائرة الدراسات لتناول العلاقة بين مركز التحكم الداخلي والخارجى وقلق الامتحان وتقدير الذات وبين التحصيل وهذا ما أشار إليه كل من وليامز (1996) Williams محمد الطيب (1998) وبيرد (1998) Pyrd ودراسات أخرى اهتمت بالمتغيرات غير المعرفية مثل الدوافع وكفاءة عملية التعلم وعادات واتجاهات الدراسة وهذا ما أكده كل من أنتويستل وكوزيكي (1985) Entwistle and Kozeki من حيث أهمية المتغيرات غير المعرفية على التحصيل الدراسي لدى الطلاب0

وظهر الاهتمام بدراسة القلق وأصبح عنواناً للعديد من الدراسات النفسية سواء تلك التى تهتم بالسلوك المضطرب لدى الفرد أو تلك التى ترتبط بالتحصيل والامتحان كشكل محدد من القلق المرتبط بمواقف التقويم والنجاح وعادات الاستذكار، واتضح أن القلق يؤثر فى التحصيل ويظهر ذلك فى شعور الطلاب بالقلق أثناء الاستجابة للمواقف الدراسية والتى تشمل عادات الاستذكار ودافعية واستمرار الطلاب فى الدراسة وكذلك مواقف الامتحان0

إن القلق بشكل عام حالة من التوتر الشامل يعانى منها الطلاب وتؤثر فى العمليات العقلية كالإدراك والتفكير والانتباه والتذكر وهذه العمليات تعتبر من متطلبات النجاح فى الدراسة وبالتالى فإن حالة التوتر والقلق هذه تؤثر فى تحصيل الطلاب تأثيراً سلبياً، وأنه من الطبيعي للطلاب القلق فى بعض الأوقات خلال الدراسة ومن الطبيعي أيضاً التعبير عن انفعال القلق مرة عالياً ومرة منخفضاً تبعاً للمهام الموكلة لهم، ومنها الغضب والإحباط فى وقت ما والسرور والبهجة عند الوقت الآخر0

ولكن إذا وصل القلق إلى حالة يشعر فيها الطلاب بالعجز من ضغوط الدراسة والامتحانات ونتائجها، هنا يصبح القلق معوقاً ويقلل من العمل بفعالية وكفاءة، وهذا ما دعا سوين (1968) Suinn لأن يؤكد أن الكثير من طلاب الجامعة يفشلون فى دراساتهم بسبب عدم قدرتهم على التغلب على مواقف القلق والاضطراب التى تؤثر على تحصيلهم الدراسي0

ويعتبر قلق التحصيل Achievement Anxiety مشكلة حقيقية تواجه كثيراً من الطلاب ويزداد نسبة انتشاره بين الطلاب فى مختلف المراحل التعليمية حيث أكدت دراسات كل من ديناتو (1995) Denato وهمبرى (1997) Hembree أن قلق التحصيل ينمو طردياً بتقدم سنوات الدراسة، وأن طلاب المرحلة الجامعية يعانون بدرجة أكبر من قلق التحصيل بالمقارنة بطلاب المراحل التعليمية الأخرى0

وتطورت النظرة إلى قلق التحصيل منذ أن قام كل من ألبرت وهابر (1960) Alpert and Haper بتصميم اختبار لقلق التحصيل Achievement Anxiety Test وصولاً إلى شابين (1996) Chapin الذى ربط بين قلق التحصيل وقلق الاختبار وكذلك كل من بيرد (1998) Pyrd وبويتين (1999) Boutin حيث تناولا فى دراساتهما علاقة قلق التحصيل بعادات الاستذكار والاتجاه نحو الدراسة0

ومن هنا كان الاهتمام بدراسة قلق التحصيل لدى الطلاب حيث أوضح بيرد (1998) Pyrd أن قلق التحصيل يمثل ظاهرة ذات بعد واحد وليست أبعاداً متعددة وذلك إشارة إلى عادات الطلاب واتجاهاتهم نحو الدراسة، فى حين أكد واطسون (1988) Watson أن قلق التحصيل يتضمن بعدان هما الضغوط الدراسية وقلق الامتحان0

*(Watson, 1988, 590)*

وقام كل من أشرف عبدالقادر وإسماعيل بدر (1999) بدراسة عن التنبؤ بقلق التحصيل من خلال عادات الاستذكار لدى طلاب المرحلتين الثانوية والجامعية وتوصلا إلى أن مكونات قلق التحصيل تتمثل فى الضغط النفسي أثناء الاستذكار والضغط النفسى قبل الامتحان والخوف والرهبة من الأستاذ والاضطرابات الجسمية والفسيولوجية المصاحبة لقلق التحصيل، كما اتضح أنه يمكن التنبؤ بقلق التحصيل من خلال بعض العوامل المرتبطة بعادات الاستذكار لدى طلاب المرحلتين الثانوية والجامعية وأن طلاب الجامعة تميزوا بأنهم أقل تنظيماً للوقت ولا يتبعون أساليب جيدة للاستذكار بالمقارنة مع طلاب المرحلة الثانوية وأن الطلبة يعانون أكثر فى قلق التحصيل بالمقارنة بالطالبات فى المرحلتين الثانوية والجامعية وأوصت الدراسة بضرورة وضع استراتيجية لمساعدة طلاب الجامعة للتغلب على قلق التحصيل، وهذا ما تتبناه الدراسة الحالية0

وبالنظر فى التعليم الجامعي نجد أنه يهدف إلى إعداد الطالب ليكون مسئولاً عن نفسه ومحققاً لذاته وممارساً لأدواره الجنسية والاجتماعية، ومسئولاً عن قراراته الهامة وتكوين فلسفة خاصة للحياة، وقادراً على توظيف ما يتعلمه فى الجامعة ليستفيد منه فى الحياة العملية0

كما يتبين أن التعليم فى الجامعة مازال يعتمد على عمليات الحفظ واستدعاء المعلومات فى الامتحانات كطريقة قديمة لا تصلح فى المدارس عامة والجامعة خاصة، لأن هناك جوانب عقلية أخرى يجب الاهتمام بها منها المهارات الخاصة بعادات الاستذكار والاعتماد على الفهم ومشاركة الطلاب فى الأنشطة الدراسية المتعددة التى تساعد الطلاب على التعلم الذاتي0 ولهذا فقد نادى فليمنج وآخرون (1993) Fleming and Others بضرورة الاهتمام بطرق التدريس التى تعتمد على الفهم وتبتعد عن الحفظ الآلى0

ومن استعراض الدراسات والبحوث السابقة اتضح أن معظمها يركز على تقديم برامج إرشادية وفنيات علاجية لتعديل عادات الاستذكار أو لتخفيف قلق الامتحان كل على حدة لمحاولة رفع مستوى تحصيل الطلاب ومساعدتهم على النجاح، وعلى الرغم من أن عادات الاستذكار وقلق الامتحان من أهم العوامل التى تؤثر على تحصيل الطلاب، إلا أن قلق التحصيل يشتمل على جوانب متعددة أخرى أشار إليها أكريس (1995) Acres وهى القدرة والاستعداد للدراسة، والدافعية والإصرار والتصميم على النجاح وكذلك معدل العمل والذى يعنى تعديل وتحسين عادات الاستذكار وقلق الامتحان والفنيات التى تساعد على تخفيفه وأخيراً كيف يتعايش الطلاب مع الضغوط التى تسبب قلق التحصيل0

وحديثاً اتجه بعض الباحثين أمثال فانزيل وكارول (1998) Vanzil and Carol ، وكولينز (1999) Collins إلى استخدام مصطلح استراتيجية فى التعامل مع قلق التحصيل، وهذه الاستراتيجية تعتمد على تقديم بعض الارشادات والأفكار والفنيات إلى الطلاب لمساعدتهم فى التغلب على قلق التحصيل لديهم0

ورأى الباحثان أن استخدام مصطلح استراتيجية يتفق مع الدراسة الحالية والتى تهدف إلى تقديم استراتيجية تعتمد على تقديم أفكار وارشادات وفنيات لمساعدة طلاب الجامعة فى التغلب على قلق التحصيل لديهم، وليس الأمر هنا كيف يتحدى أو يتغلب الطلاب على مشاعر القلق فقط بل من خلال تقديم أساليب وأفكار وإرشادات تهدف إلى كيف يفكر ويشعر ويسلك الطلاب وكذلك كيفية تعامل الطلاب مع أي مشكلة دراسية تواجههم من خلال الشعور بالقوة والإرادة0

أهميــــــــــة الدراســــــــة :

تكمن أهمية الدراسة الحالية فى أنها تتناول موضوعاً جديراً بالاهتمام وهو قلق التحصيل والذى ينظر إليه على أنه مشكلة أكاديمية أكثر من أنه مرض نفسي، حيث يعتبر قلق التحصيل متغيراً هاماً وفعالاً فى العملية التعليمية وهو مشكلة حقيقية تواجه كثيراً من الطلاب فى جميع المراحل التعليمية ويزداد لدى طلاب الجامعة0

كما تهتم الدراسة أيضاً بتقديم استراتيجية لمساعدة طلاب الجامعة فى التغلب على مشكلة قلق التحصيل، وهذه الاستراتيجية تقدم أفكاراً وإرشادات تساعد الطلاب فى التغلب على المشكلات الدراسية التى تواجههم ومنها كيفية الاستعداد للدراسة والاستخدام الأمثل للقدرة العقلية، والتركيز فى المهام الدراسية واستمرار الدافعية وعدم رفع الراية أو الاستسلام للكسل والتراخي والتصميم على النجاح، وكيفية المراجعة الفعالة من خلال أساليب استذكار فعالة تساعد على التعلم العميق الذى يبعث على الثقة بدلاً من الإرتباك والحيرة، وكيفية مواجهة قلق الامتحان والذى يعتبر عاملاً هاماً فى قلق التحصيل من خلال التخلى عن المعتقدات الخرافية وغير العقلانية عن الامتحانات لدى الطلاب، والتى تؤثر فى الأداء سواء قبل الامتحان أو أثناء الامتحان، وأخيراً كيفية تعايش الطلاب مع الضغوط المرتبطة بقلق التحصيل من خلال استخدام قائمة الإرشاد الذاتى لتقليل الضغوط واستخدام فنيات الاسترخاء العضلى التى تساعد على إزالة التوتر والقلق لدى الطلاب وفى النهاية تدريب الطلاب على طلب المساعدة أو الاستشارة عند الضرورة فى حالة المعاناة من مشاعر القلق والضغوط وعدم التأقلم مع المهام الدراسية0

مصطلحات الدراسة :

1-قلق التحصيل Achievement Anxiety :

يقصد به شعور الطالب بالقلق تجاه مواقف او مشكلات دراسية، ويتمثل ذلك فى الأبعاد الأربعة التالية :

البعد الأول : الضغط النفسي أثناء الاستذكار :

ويتمثل فى الاحساس بالضيق والتوتر والارتباك وعدم التركيز أثناء الاستذكار0

البعد الثانى : الاضطرابات الجسمية والفسيولوجية المصاحبة لقلق التحصيل :

ويتمثل فى فقدان الشهية والتعب والإرهاق وجفاف الحلق والصداع وزغللة العين والرعشة وشحوب الوجه خاصة أيام الدراسة أو أثناء المذاكرة0

البعد الثالث : الخوف والرهبة من الاستاذ :

ويتمثل فى الشعور بالخوف والضيق والقلق من مواجهة الأستاذ سواء ما يقوله أثناء المحاضرة أو عندما يتم توجيه أسئلة للطلاب0

البعد الرابع : الضغط النفسى قبل الامتحان

ويتمثل فى الشعور بالخوف والتوتر والتعب والارتباك والعصبية والضيق وخاصة قبل الامتحان0  *(أشرف عبدالقادر، إسماعيل بدر،1999، 24-25)*

2-الاستراتيجية Strategy :

هى علم وفن توظيف الخطط فى المجالات السياسية والاقتصادية والنفسية لمجتمع ما أو لمجموعة من المجتمعات لتقديم أقصى مساعدة نحو تحقيق هدف معين0

*(Webster, 1988, 1165)*

ويعرف الباحثان الاستراتيجية فى الدراسة الحالية على أنها :

توظيف بعض الأفكار والإرشادات والفنيات لمساعدة طلاب الجامعة فى التغلب على قلق التحصيل من خلال الاستعداد للدراسة وزيادة الدافعية والتصميم على الاستمرار فى الدراسة وتحسين التركيز والذاكرة واستخدام طرق تؤدى إلى فعالية المراجعة أثناء الدراسة، وكذلك تقديم فنيات علاجية للتخفيف من قلق الامتحان وأخيراً تقديم طرقاً مناسبة للتعايش مع قلق التحصيل بهدف تحقيق أقصى إنجاز ممكن يؤدى بهم إلى النجاح والتفوق0

**الإطـــــــــــــار النظـــــــــــــرى :**

يعتبر التحصيل الدراسي أحد الموضوعات الهامة التى شغلت وما زالت تشغل تفكير المربين والقائمين بالعملية التربوية والمشتغلين بميادين التربية وعلم النفس والصحة النفسية0

وكانت النظرة القديمة للتحصيل تتمثل فى توافر شروط عديدة بعضها خارجي (موضوعى) والبعض الآخر داخلي (ذاتى) والشروط الخارجية تتمثل فى الاستعداد والمراجعة المستمرة فى حين أن الشروط الداخلية تتمثل فى تركيز الانتباه والميول والاتجاه نحو الدراسة والعمر ومستوى الذكاء0  ***(يوسف مراد، 1962، 231 –235)0***

ولخص واطسون (1988) Watson التحصيل فى معادلة تشمل القدرة والتصميم والعمل الجاد كما يلى :

**التحصيل = القدرة + التصميم + العمل الجاد**

**Achievement = Ability + Determination + Hard Work**

***(Watson, 1988, 586).***

ولكن حديثاً تغيرت النظرة إلى التحصيل وأصبح يتضمن جوانب متعددة أخرى توصل إليها أكريس (1995)Acres ولخصها فى خمسة جوانب رئيسية تؤثر فى التحصيل وهى :

القدرة – التصميم والدافعية – معدل العمل – قلق الامتحان - التعايش مع قلق التحصيل، وأصبحت المعادلة كما يلى :

**Achievement** = Ability + Deterimination and Motivation + Work Rate + Exam Anxiety + Coping with Achievement Anxiety.

وبالتالى فالنجاح والتحصيل ليس مجرد استخدام التفكير والقدرة العقلية والمراجعة المناسبة بل يعتمد أيضاً على مشاعر قلق الامتحانات وكيفية التعايش مع قلق التحصيل0

وسوف نستعرض هذه الجوانب بالتفصيل والتى بنيت عليها الاستراتيجية للتغلب على قلق التحصيل لدى الطلاب فى الدراسة الحالية كما يلى :

***(Acres, 1995, 59-60).***

**أولاً : القدرة (الاستعداد للدراسة) Ability (Aptitude to Study )**

توجد حدود لقدرة الطالب فى الإنجاز فى مجالات الأنشطة المختلفة وهذه القدرة تتوقف على النمو والتدريب، وهذا ما أكده كل من جوردون وواين (1994) Gordon and Wayne من حيث أهمية العامل الإدراكي المتمثل فى الجانب العقلي فى تقبل الموضوعات الدراسية وأثر ذلك على التحصيل الدراسي لدى الطلاب0

ولكن يذكر فؤاد أبو حطب وآمال صادق (1980) أن القدرة العقلية على الرغم من كونها شرطاً ضرورياً لحدوث عملية التعلم إلا أنها ليست شرطاً كافياً ويتطلب فهم التحصيل والتنبؤ به فى ضوء اهتمامات وسمات ودوافع الطالب0

***(فؤاد أبو حطب، آمال صادق، 1980، 537)0***

وبالتالى فقد يضيع الوقت فى الدراسة إذا لم يتبع الطالب أسلوباً معيناً فى استخدام القدرة العقلية وفيما يلى خطة للاستعداد للدراسة تتمثل فى الأسئلة التالية :

**1-ماذا تريد عمله؟**

ويعنى مدى استعداد الطالب لإنجاز المهام العقلية المتعددة ومدى الإحساس بالوقت المخصص لإنجاز هذه المهام0

**2-هل أنت مستعد للتعلم ؟**

أن نقطة البداية للتعلم الأفضل هى التأكيد على التعلم الذاتى ومنها وضع الطالب أسئلة لنفسه ومحاولة الإجابة عليها بمفرده0

**3-هل ما تريد عمله واضح لك ؟**

ويعنى هذا أن استعداد الطالب للاختيار بين المهام المختلفة والطريقة التى يختار بها تتوقف على وضوح كل مهمة والطريقة التى ينهى بها هذه المهمة0

**4-كيف تختار الوقت المناسب للعمل؟**

بعض المهام الروتينية تتطلب تركيزاً أقل ووقتاً أقل فى اليوم، ولكن فى إنجاز المهام التعليمية التى تتضمن حل المشكلات أو تصميم نماذج فإن ذلك يستغرق وقتاً أطول وبالتالى لابد من تحديد الوقت المناسب لكل عمل حتى لا يضيع الوقت بلا فائدة0

**ثانياً : التصميم والدافعية Determination and Motivation :**

لقد أكد كل من فؤاد أبو حطب وآمال صادق (1980) وكذلك انتويستل وكوزيكي (1985) Entwistle and Kozeki على أهمية المتغيرات غير المعرفية مثل الدافعية والميول والاتجاهات على مستوى التحصيل الدراسي للطلاب0

وتوجد عدد من الأفكار قدمها بمبينوتي وآخرين (1998) Bembenutty and Others لزيادة الدافعية والتصميم للتعلم لدى الطلاب من خلال إدارة النظام الذاتى للتعلم وتحقيق النجاح الأكاديمي وهى كما يلى :

1-تحديد الأهداف الدراسية0

2-الابقاء على الشعور بالإرادة والإنجاز الجيد الذى تم تحقيقه من قبل واستحضار لخطة النجاح وهذا التدريب يساعد الطلاب على بناء الثقة فى أنفسهم0

3-التفكير والتحدث بإيجابية وتعنى تجنب القول أننى غير مهيأ للدراسة0

4-التركيز فى العمل الدراسي واستمرارية الدافعية وعدم رفع الراية أو الاستسلام للكسل والتراخى0

وأضاف كل من وليامز وجانيس (1998) Williams and Janice أن القلق يؤثر على الدافعية للإنجاز الأكاديمي لدى الطالب وبالتالى لابد من تخفيف القلق حتى يكون لدى الطالب قدرة على التعلم الذاتى ويأتى ذلك من خلال التحدث عما يقلق الطالب سواء فى الدراسة أو الامتحان مع الأصدقاء أو المعلم الخصوصى أو المرشد النفسى وذلك للتغلب على هذا القلق0

**ثالثاً : معدل العمل Work Rate**

لقد لاحظ أكريس (1995) Acres أن كثيراً من الطلاب لديهم قدرة على إنجاز مستويات مرتفعة من التحصيل بدون بذل عمل شاق، ولكن باستخدام فنيات مساعدة جيدة تزيد من الكفاءة المناسبة للإنجاز وقد لخص أكريس ذلك فى العمليات التالية :

**1-تحسين التركيز Improving of Concentration :**

أن تحسين التركيز يعتمد على استخدام أساليب دراسية فعالة والتصميم على النجاح وعدم تشتت الذهن فى أمور أخرى بالإضافة إلى التدرج فى الدراسة من فترة قصيرة فى بداية الدراسة ثم تزداد الفترة طبقاً لتنوع الموضوعات الدراسية0

**2-تعلم التقرير اليومى Starting a learning Journal**

وتعنى تسجيل الافكار والملاحظات عن الدراسة والموضوعات الدراسية الأساسية فى عبارات قصيرة قد تكون فى كروت صغيرة أو فى الكتاب نفسه، ذلك يساعد على تذكر بعض المعلومات التى فهمها الطالب فى اليوم والربط بين بعض المواقف التى تحدث أثناء المحاضرات وأخيراً عمل قوائم بالأشياء التى يراد حلها وتحديد أفضل الأوقات للدراسة والتى يزداد فيها التركيز فى العمل0

**3-المراجعة الفعالة Efficient Revision**

أن الفكرة الخاطئة المسيطرة على الطلاب هى محاولة تذكر الموضوعات والمعلومات من المراجعة الأولى ويتم ذلك خاصة قبل الامتحان مباشرة، ولكن المراجعة الفعالة تعنى التعلم العميق الذى يبعث على الثقة فى التذكر بدلاً من الارتباك والحيرة0

***(Acres, 1995, 71-74).***

وقد حدد دودلى (1986) Dudley المراجعة الفعالة للطالب الجامعى فى النقاط التالية :

أ-تحديد الصورة الكاملة للموضوعات وتقرير ماذا يراجع وما هو الموضوع الذى سوف يبدأ بمراجعته0

ب-تحديد وقت زمنى لكل مهمة بصرف النظر عن سهولة أو صعوبة المهمة0

جـ-تحديد ملخصات للموضوعات الرئيسية أو الفرعية وتكون بطرق ابتكارية مصورة قد تكون فى رسوم بيانية أو جداول مقارنة أو رسوم توضيحية مثل رسوم عنكبوتية Spider diagrams وذلك للمساعدة فى تذكر النقاط الرئيسية للموضوع0

**4-طريقة المراجعة الأساسية Abasic Revision Method :**

لقد حدد أكريس (1995) Acres خمس خطوات لطريقة المراجعة الأساسية وهى :

**الخطوة الأولى :**

قراءة الملاحظات والبحث عن إجابات للأسئلة المقترحة0

**الخطوة الثانية :**

تذكر ما يقرأ أو الشعور بالفهم للملاحظات السابقة0

**الخطوة الثالثة :**

تحديد هل الموضوع المراد مراجعته أصبح واضحاً ومفهوماً أم يحتاج إلى إيضاحات أخرى وبالتالى وضع ملاحظات جديدة0

**الخطوة الرابعة :**

مراجعة الملاحظات الأصلية مع الملاحظات الجديدة حتى يتم تذكر كل الإجابات عن الأسئلة التى وضعت فى الخطوة الأولى0

**الخطوة الخامسة :**

إعادة قراءة الملاحظات كما فى الخطوة الأولى ومحاولة النظر الدقيق فى النقاط الرئيسية التى لم يتم تذكرها ثم إعادة الخطوات التالية مرة أخرى، ذلك يساعد على تحسين التذكر الجيد0  ***(Acres , 1995 , 61 – 62)***

**5-تحسين الذاكرة Improving of Memory :**

لقد اعتبرت الولايات المتحدة الأمريكية عام (1990) أنه العقد الخاص بأبحاث المخ وأوضحت أن الأبحاث تتركز فى كيف يعمل المخ، كيف نتعلم ونتذكر؟ ونتيجة ذلك ظهر مصطلح البرمجة اللغوية العصبية Neuro – Linguistic Programming (NLP)0

ويعنى استخدام القدرة على التصوير والقدرة اللفظية معاً فى تحسين الذاكرة (كيف يستفيد الطالب من الجانب الأيمن للمخ والذى يتضمن القدرة على التصور والبديهة والرسم وعمل النماذج وكذلك من الجانب الأيسر للمخ والذى يتضمن التفكير الفعلى والموضوعى والمنطقى والنظرى والتحليلي فى الكتابة والقراءة)0 **(Acres, 1995, 63 – 65)**

وقد قدم راجان وراجان (1982) Ragan and Ragan بعض الأفكار التى تساعد على تحسين الذاكرة وهى :

1. **الترابط Association**

ويعنى الترابط بين الكلمات والأرقام والصور، وبالتالى الترابط بين اللفظى والبصرى الذى يساعد الذاكرة على أن تعمل بكفاءة0

**(ب)الإعادة Repetition**

ويعنى إعادة المراجعة مرات متكررة بصوت عال أو الاستماع مرات متكررة للتسجيل أو إعادة القراءة مرات متعددة وترابط ذلك مع كتابة هذه المعلومات كلما أمكن فذلك يساعد على تحسين الذاكرة0 ***(Ragan and Ragan, 1982, 97-98).***  وقد أضاف كريجمان وآخرون (1985) Krugman and Others فكرة أخرى لتحسين الذاكرة وهى :

**أ-استخدام الذاكرة البصرية :**

ويعنى استخدام صور أو علامات أو رسومات تتصل بالمعلومات المراد تذكرها بالإضافة إلى استخدام حواس أخرى مثل اللمس أو السمع كلما أمكن0

***(Krugman and others, 1985, 538).***

**رابعاً : قلق الامتحان Exam Anxiety**

**\*هل الامتحانات يجب أن تكون صعبة؟**

إن الامتحانات غير المألوفة والتى يتحدد فيها مصير الطالب مثل امتحانات الثانوية العامة فى معظمها صعبة، ولكن الصعوبة هنا فردية وموقفية، ومع الخبرة والتدريب والاستشارة تصبح الامتحانات أكثر سهولة، ومن هنا تظهر أهمية القلق المصاحب للامتحان وهو عامل هام من بين العوامل المعوقة للتحصيل الأكاديمي بين الطلاب فى مختلف مستوياتهم الدراسية، وقد أشارت دراسات كثيرة إلى الأثر السلبي لقلق الامتحان، حيث أكدت هذه الدراسات إلى أن الكثير من طلاب الجامعة يفشلون فى دراساتهم بسبب عدم قدرتهم على مواجهة مواقف الامتحانات التى يتقدمون لها وما يصاحب هذه المواقف من قلق واضطراب تؤثر فى قدرة الطلاب على التكيف مع موقف الامتحان0

وقد أشار كوندرى وشارون (1976) Condry and Sharon إلى بعض المعتقدات الشائعة لدى الطلاب عن الامتحانات ونتائجها وهى افتراضات خرافية وغير معقولة وهى :

1-مستقبلى سوف يتهدم Ruined إذا رسبت ولم أحصل على الدرجات التى أريدها0

2-أنا غير محظوظ فى الامتحانات0

3-زملائى دائماً أفضل فى الامتحانات0

4-الامتحانات دائماً تأتى صعبة جداً0

5-لا أستطيع تغطية معظم مقررات المنهج ولهذا أرسب فى الامتحانات0

6-الامتحانات خيالية وغير واقعية وتفتقد إلى الحد الأدنى للمعرفة الأساسية والفهم0

ولقد قدم رونترى (1976) Rowntree فى كتابه تعلم كيف تدرس (Learn How to Sludy) فنيات مساعدة للطلاب للتغلب على قلق الامتحان وهى :

أ-التأهيل النفسى ويشمل ترتيب الأدوات الخاصة بالامتحان0

ب-القراءة الصحيحة لورقة الأسئلة كاملاً (5 دقائق)0

جـ-وضع خطوط بعناية فائقة عن كم الأسئلة فى كل جزء من الورقة0

د-توزيع الوقت لكل سؤال مع إتاحة (10) دقائق للمراجعة النهائية0

هـ-وضع خطة للإجابة تشمل الأفكار الرئيسية والتفاصيل المهمة لكل سؤال0

و-تجنب المقدمات الطويلة للإجابة والاهتمام بالجمل البسيطة مع مراعاة سلامة اللغة والإملاء0

واقترح كولينز (1999) Collins استراتيجية للتعامل مع قلق الامتحان لدى الطلاب تتلخص فيما يلى :

**الصحــــــــــــــــــــــــــة :**

الطلاب الذين يشكون من بعض الأعراض المرضية التى تظهر فى أوقات الامتحانات ومنها الإسهال والإمساك والصداع النصفى000 إلخ يجب عليهم مراجعة الطبيب قبل الامتحان لأخذ الأدوية الخاصة بكل حالة حتى يتجنبون الآلام أثناء الامتحان، ويجب تجنب الإكثار من الشراب مع تناول كمية من الأطعمة التى تعطى الطاقة0

**التدريب على الأسئلة :**

محاولة الإجابة على الأسئلة فى نفس ظروف الامتحان ونفس المثيرات وذلك دون مساعدة الكتب وتحديد نفس الوقت المخصص للامتحان فذلك يساعد على التقليل من قلق الامتحان0

**الوصول مبكراً :**

مراعاة الوصول مبكراً بنصف ساعة على الأقل حتى لا يسبب التأخير قلقاً وتوتراً أثناء الامتحان0

**خامساً : التعايش مع قلق التحصيل Coping with Achievement Anxiety**

أنه من الطبيعي للطالب القلق فى بعض الأوقات أثناء الدراسة والامتحان، ولكن إذا أصبح القلق معوقاً ويوقفه على الاستمرار فى الدراسة بفعالية هنا تكون مشكلة، وليس الأمر كيف نتحدى أو نتغلب على مشاعر القلق، بل من خلال أساليب تهدف إلى كيف يفكر ويشعر ويسلك الطالب ومن خلال الشعور بالقوة والإرادة يكون التعايش مع القلق، وفيما يلى أربعة أساليب رئيسية للتعايش مع قلق التحصيل وهى :

**1-التفكير والضغوط :**

لقد قدم شانج (1985) Chang قائمة الإرشاد الذاتى لتقليل الضغوط المرتبطة بالتفكير والقلق والتى تسبب الشعور بالضغوط وتدور هذه القائمة حول الموضوعات التالية :

1-عدم تغيير الماضى وبالتالى لابد من التركيز عن الهنا والآن0

ب-التفكير فى المستقبل على المدى الطويل0

جـ-التركيز على العمل بفعالية فى المهام الدراسية0

د-تجنب التعبير الذاتى السالب عن الامتحانات والقلق الناتج عنها0

هـ-الإستفادة من الخبرة السابقة0

و-التفكير بإيجابية ولابد من البدء فى العمل الليلة واليوم0

**2-فنيات الاسترخاء : Relaxation Techniques :**

لقد قدم كل من سليمان الريحاني (1982) ومادرس (1988) Madders فنيات الاسترخاء والتى تشمل تدريبات التنفس العميق وتدريبات الاسترخاء لمجموعة من عضلات الجسم ويؤكد الباحثان على أن ممارسة هذه التدريبات أثناء القلق والمواقف الضاغطة التى تواجه الطلاب حيث تساعد فى خفض التوتر وإعادة الانتعاش لديهم، وسوف نستعرض هذه الفنيات بالتفصيل فى الاستراتيجية المستخدمة فى الدراسة الحالية0

**3-فنية التخيل المرشد Guided Imagery Technique :**

أن استخدام فنية التخيل المرشد تساعد على التخفيف من مشاعر القلق لدى طلاب الجامعة، حيث تركز هذه العينة على الإنسان بوصفه كائن حي منفرد ذو احتياجات متصاعدة تتميز بالتعقل والوعي المسئول، ونزعة أصيلة للنمو والسعي الهادف نحو قيم وغايات ثم امكانات للتطور، وأن استخدام هذه الفنية يدفع الطالب إلى إدراك ماذا يريد أن يفعل من خلال نظرة جديدة عن العالم0 (***اسماعيل بدر، 1993،9-10)***

**4-طلب المساعدة والاستشارة :**

يجب على الطلاب عند المعاناة من مشاعر القلق والضغوط وعدم التأقلم فى الدراسة طلب المساعدة أو الاستشارة مع الأصدقاء أو الوالدين أو الأخصائي الاجتماعي أو المرشد النفسى أو الطبيب فهؤلاء يمكنهم تقديم المساعدة للطلاب للتعايش مع القلق ومحاولة إزالة التوتر والاضطراب الذى يؤثر على الاستمرار فى الدراسة أو اجتياز الامتحان0

**الدراســــــات السابقـــــــة :**

الواقع أن معظم الدارسات والبحوث السابقة تركز على تقديم برامج إرشادية وفنيات علاجية لتحسين عادات الاستذكار أو لتخفيف قلق الامتحان لدى الطلاب فى مختلف المراحل التعليمية، بينما قليل من الدراسات الأجنبية أهتمت بتخفيف قلق التحصيل وفى حدود علم الباحثين لا توجد دراسة عربية اهتمت بتقديم برامج إرشادية أو فنيات علاجية لتخفيف قلق التحصيل لدى الطلاب0

وفيما يلى يستعرض الباحثان بعض البحوث والدراسات التى اهتمت بتقديم برامج إرشادية وفنيات علاجية للمحاور الثلاثة الآتية :

**المحور الأول :** عادات الاستذكار ، **المحور الثانى :** قلق الامتحان ، **المحور الثالث :** قلق التحصيل0

ومن الدراسات الرائدة فى المحور الأول والخاصة بتعديل عادات الاستذكار دراسة براون وهولتزمان (1956) Brwon and Holtzman والتى تهدف إلى تقديم فنيات إرشادية عن العادات والاتجاهات الدراسية وذلك لزيادة الدافعية المرتبطة بالتحصيل الدراسي وذلك على عينة بلغت (10888) من طلاب المدارس فى مراحل دراسية مختلفة وقد أوصت الدراسة بأهمية البرامج الإرشادية فى زيادة الدافعية للدراسة0

***فى (زكريا توفيق، 1986 ، 151)***

وأجرى كل من لايت والكساكوس (1970) Light and Alexakos دراسة بهدف معرفة مدى فاعلية الإرشاد الفردى والجماعى فى تحسين عادات الاستذكار على عينة بلغت (30) طالبة بالمرحلة الثانوية وقسمت العينة إلى مجموعتين تجريبيتين المجموعة الأولى طبق عليها برنامج إرشادى فردى والمجموعة الثانية طبق عليها برنامج إرشادى جماعى، وأسفرت نتائج الدراسة إلى أن الإرشاد الجماعى كان أكثر فعالية من الإرشاد الفردى فى تحسين عادات الاستذكار0

وفى نفس الاطار قام جوزيف (1978) Joseph بدراسة بهدف التعرف على مدى فاعلية برنامج علاجي لتحسين عادات الاستذكار والاتجاهات الدراسية وأثر ذلك على التحصيل الدراسي وذلك على عينة من طلاب الجامعة قسمت إلى مجموعتين أحدهما تجريبية طبق عليها البرنامج العلاجي والأخرى ضابطة وأظهرت نتائج الدراسة أن طلاب المجموعة التجريبية أظهروا تقدماً دالاً إحصائياً فى التحصيل الدراسي بالمقارنة بالمجموعة الضابطة0

وقامت مها عبداللطيف (1989) بدراسة مدى فاعلية برنامج تدريبي لتحسين بعض عادات الاستذكار على عينة بلغت (131) من طلاب المرحلة الثانوية قسمت إلى مجموعتين أحدهما تجريبية (70) طالباً وطالبة والأخرى ضابطة (61) طالباً وطالبة واستغرق البرنامج (52) ساعة وكان البرنامج يدور حول الموضوعات الآتية تنظيم الوقت، كيفية إعداد جدول الاستذكار، توفير المكان المناسب، طرق الاستذكار وأظهرت النتائج مدى فاعلية البرنامج التدريبي فى تحسين عادات الاستذكار لدى طلاب المجموعة التجريبية0

واهتمت دراسة اليوت وآخرون (1990) Elliott and Others بتقديم برنامج للتدريب على مهارات حل المشكلة ومدى فاعليته فى تعديل عادات الدراسة والإنجاز الاكاديمي على عينة بلغت (63) من طلاب الجامعة وأشارت نتائج الدراسة إلى مدى تقدم الطلاب الذين شاركوا فى هذا البرنامج فى تغيير عادات الدراسة والإنجاز الأكاديمي0

وفى دراسة جوردون وواين (1994) Gordon and Wayne بتحليل استراتيجيات دراسية يستخدمها الطلاب لتسهيل عملية الدراسة وذلك من خلال ثلاثة عوامل رئيسية هى العامل الإدراكي (العقلي) والعامل العاطفي (الانفعالى) والعامل السلوكي، وكانت عينة الدراسة (128) من طلاب الجامعة وطبق عليهم مقياس عادات واتجاهات الدراسة وكذلك اختبار نظام الدراسة والتعلم، وأوضحت نتائج الدراسة أن العامل الإدراكي يتمثل فى تحسين التركيز ومراجعة الدروس، والعامل الانفعالى يتمثل فى القيم والمشاعر الشخصية، والعامل السلوكي يتمثل فى السلوكيات المتعلقة بطرق الاستذكار0

وقام محمد إبراهيم (1997) بدراسة عن فعالية الإرشاد الفردى والجماعى فى تحسين عملية الاستذكار على عينة من طلبة الجامعة بلغت (26) طالباً بالسعودية قسمت إلى مجموعتين تجريبيتين أحدهما طبق عليها الارشاد الفردى والمجموعة الأخرى طبق عليها الإرشاد الجماعى، وكان البرنامج الارشادى يدور حول عملية الاستذكار والدافع إليها والمشكلات المعوقة لها مثل الأسرة، وضغط الوقت، الظروف الصحية، نقص الكفاءة العملية، وتوصلت الدراسة إلى فعالية الإرشاد الفردى والجماعى فى زيادة كفاءة عملية الاستذكار لدى عينة الدراسة0

وفى نفس الاطار قام ماكدانيل (1997) McDaniel بدراسة تهدف إلى اقتراح استراتيجية لمساعدة الطلاب على النجاح وكانت الاستراتيجية تعتمد على تخفيف خبرات الضغوط الخاصة بالاستذكار وذلك من خلال تقديم طرق غير تقليدية للاستذكار وتقليل قلق الامتحان واعطاء مثيرات أكثر للتعلم والتدريب على الابتكارية وليس الحفظ الآلي والاستفادة من المعلمين كمرشدين فى حالة وجود صعوبات تعوق عملية التحصيل الدراسي لدى الطلاب0

واقترح تروتر (1999) Trotter منهجاً تربوياً للطلاب للتعايش مع الضغوط الدراسية ويركز هذا المنهج على تقليل معدلات الإثارة والإحباط الذى يساعد على زيادة الدافعية للتحصيل ويقترح أيضاً استخدام فنيات مساعدة منها الاسترخاء العضلى والتنفس العميق، تدريبات اليوجا، النظام الغذائي السليم، استخدام فنية التخيل المرشد لتقليل الضغوط الدراسية، واقترح أن هذا البرنامج يصلح للتطبيق على الطلاب من عمر (12-18) سنة0

وبالنسبة للمحور الثانى والخاص بعلاج قلق الامتحان لوحظ أن معظم الدراسات السابقة قد لجأت إلى استخدام فنية التحصين التدريجي Systematic الذى طورها ولبى (1958) Wolpe ومن هذه الدراسات دراسة أبونتى وأبونتى (1971) Aponte and Aponte حيث حاول الباحثان استخدام فنية التحصين التدريجي مع فنية الاسترخاء العضلى لخفض قلق الامتحان لدى الطلاب وذلك على ثلاثة مجموعات تجريبية الأولى طبق عليها فنية التحصين التدريجي مقترنة بالاسترخاء العضلى والثانية طبق عليها الاسترخاء العضلى فقط والثالثة مجموعة ضابطة لم تخضع لأي شكل من أشكال العلاج وأظهرت النتائج أن فنية التحصين التدريجي المقترنة بالاسترخاء العضلى أكثر فعالية من فنية الاسترخاء العضلى وحدها فى تقليل قلق الامتحان لدى الطلاب0

**فى *(سليمان الريحاني، 1982، 52-53)0***

وقام سليمان الريحانى (1982) بدراسة أثر الاسترخاء العضلى فى التحصيل وخفض قلق الامتحان على عينة بلغت (92) من طلاب الجامعة الأردنية وقسمت العينة إلى مجموعتين كل منهما (46) طالباً وطالبة أحداهما مجموعة تجريبية والثانية مجموعة ضابطة وكانت جلسات الاسترخاء العضلى الخمس متمثلة فى تدريبات لمنطقة الذراعين والوجه والصدر والساقين والقدمين0 وأظهرت نتائج الدراسة مدى فاعلية فنية الاسترخاء العضلى فى خفض قلق الامتحان لدى عينة المجموعة التجريبية0

وقدم أوستين وآخرون (1995) Austin and Others مقترحات لمنع الفشل الدراسي من خلال علاج قلق الاختبار بتدريب الطلاب على استراتيجيات إدارة الضغوط Stress Management Strategies والتى تعتمد على اتباع طريقة ولبى فى التحصين التدريجي مع تعلم الاسترخاء العضلى لخفض قلق الاختبار لدى الطلاب0

وقام نيسايس (1995) Nicaise بمراجعة ثلاثة أساليب لعلاج قلق الاختبار وهى :

1-تعديل السلوك Behavior Modification 0

2-إعادة البناء المعرفى Cognitive Restructuring 0

3-تمرينات الاسترخاء Relaxation Training 0

وذلك لتقليل الاستجابات الفسيولوجية المرتبطة بقلق الاختبار وأيضاً تقوية القدرة على التحكم فى التوتر خلال المهارات الدراسية والتدريب على الاختبارات فى مواقف مشابهة لموقف الامتحان0

وبحث جرفين وجرفين (1997) Griffin and Griffin فى تأثير تبادل النصائح والأفكار بين الأقران على خفض قلق الاختبار وأجريت الدراسة على عينة بلغت (131) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، وأكدت النتائج أن تبادل النصائح بين الأقران يساعد على زيادة التحصيل فى العلوم الدراسية وتقليل قلق الامتحان0

وأخيراً دراسة شينك (1998) Schenk والتى تهدف إلى تقديم تدريبات إرشادية وفنيات مساعدة لخفض قلق الاختبار على اعتبار أنه صعوبة نمائية عادية وليس مرضا نفسياً وأقترح الباحث برنامجاً إرشادياً مقترناً ببعض الفنيات المساعدة على النحو التالى، الاسترخاء العضلى، مواجهة بعض الأفكار غير العقلانية لدى الطلاب عن الاختبارات، تشجيع الطلاب على مواجهة مواقف القلق المرتفع من الاختبارات، تحسين عادات الاستذكار0

أما بخصوص المحور الثالث والخاص بعلاج قلق التحصيل على الرغم من قلة الدراسات إلا أنها تنوعت فى الأساليب والبرامج التى استخدمت لخفض قلق التحصيل لدى الطلاب ومنها دراسة بيتى (1979) Beatty والذى استخدم فنية المقابلة الكلينيكية مع بعض طلاب الجامعة على مدار ثلاث سنوات للتعرف على كيفية التغلب على قلق التحصيل الدراسي، وتوصل الباحث إلى أن إندماج الطلاب فى الدراسة والتفاعل مع الآخرين واكتساب أساليب استذكار تتفق مع أهداف وقدرات وميول الطلاب كل ذلك ساعد على التغلب على قلق التحصيل لديهم0  **فى *(محمد أحمد إبراهيم، 1997، 252)***

وقام وودس (1983) Woods بدراسة مدى فعالية التحصين التدريجي فى خفض قلق التحصيل لدى عينة من طلاب الجامعة بلغت (42) طالباً وطالبة وباستخدام الطريقة القبلية البعدية وتطبيق اختبار قلق التحصيل لألبرت وهابر Alpert and Haper's Achievement Anxiety Test أكدت نتائج الدراسة أن مشاركة الطلاب فى ورشة العمل الخاصة بطريقة التحصين التدريجي ساعدت على تقليل قلق التحصيل لديهم من خلال زيادة الدافعية نحو التعلم وكذلك تقليل قلق الاختبار0

وقدم شانج (1985) Chang برنامجاً إرشادياً لمساعدة (11) طالبة من طالبات الجامعة للتغلب على قلق التحصيل، واستمر البرنامج الإرشادى لمدة ثلاثة أسابيع وكان يركز على زيادة معدلات الإنجاز وتقليل قلق الاختبار والتعايش مع الضغوط المرتبطة بقلق التحصيل، واتضح من نتائج الدراسة مدى فاعلية البرنامج الإرشادى فى تقليل قلق التحصيل لدى الطالبات0

واستخدم فانزيك وكارول (1998) Vanzile and Carol استراتيجية معرفية لزيادة الدافعية فى التحصيل وتوقع النجاح وذلك على عينة بلغت (88) من طلاب الجامعة واعتمدت الاستراتيجية المقدمة للعينة على زيادة الدافعية نحو التحصيل الدراسي من خلال نظام التعلم الذاتي وكذلك محاولة التغلب على قلق الاختبار وأهمية وضع قيمة للمهمة التى يقوم بها الطالب التى تشجع على النجاح وأكدت نتائج الدراسة مدى فاعلية هذه الاستراتيجية المعرفية فى تقليل قلق التحصيل0

وأخيراً قام كولينز (1999) Collins بدراسة عن أثر استراتيجيات تعتمد على تقديم بعض الإرشادات والأفكار للمدرسين للتعامل مع طلابهم فى التغلب على قلق التحصيل لدى الطلاب وتتلخص الاستراتيجية المقترحة فيما يلى :

1-أخذ راحة اجبارية عند الحاجة أثناء الاستذكار0

2-تجنب شرب كميات كبيرة من المشروبات التى تحتوى على مادة الكافيين أثناء الاستذكار0

3-التدريب على الاختبارات أثناء المراجعة وقبل موعد الاختبار0

4-الاجابة على الأسئلة بعناية ودقة فى الاختبار

ولمساعدة الطلاب والتخفيف عنهم يجب على المدرسين تدريبهم على ما يلى :

1-تدريبات الاسترخاء0

2-بناء مدرج للقلق المرتبط بالتحصيل0

3-التدريب على التحصين التدريجي للقلق0

ويؤكد الباحث على أهمية الاستراتيجية فى تنمية الاتجاهات الايجابية والمرنة تجاه قلق التحصيل الذى يتضمن عادات الاستذكار وقلق الاختبار0

**فــــــــــــروض الدراسة :**

**1-**توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الطلبة فى التطبيق القبلى ومتوسط درجاتهم فى التطبيق البعدى على أبعاد مقياس قلق التحصيل وذلك لصالح التطبيق البعدى0

2-توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الطالبات فى التطبيق القبلى ومتوسط درجاتهن فى التطبيق البعدى على أبعاد مقياس قلق التحصيل وذلك لصالح التطبيق البعدى0

الطريقة والإجراءات

# أولاً : العينة

تم اختيار عينة الدراسة من بين طلاب الفرقة الأولى (تعليم أساسي) بكلية التربية ببنها وبلغت العينة النهائية (16) طالباً وطالبة (8طلبة، 8 طالبات) تتراوح أعمارهم بين 17.3 – 18.6 سنة تم تقسيم هذه العينة إلى مجموعتين تجريبتين الأولى مجموعة تجريبية للطلبة والثانية مجموعة تجريبية للطالبات0

# ثانياً : أدوات الدراسة :

**1-مقياس قلق التحصيل إعداد/أشرف عبدالقادر، إسماعيل بدر**

يتضمن المقياس فى صورته النهائية من (51) مفردة لقياس قلق التحصيل لدى طلاب المرحلتين الثانوية والجامعية، والمفردات موزعة على أربعة أبعاد هى : الضغط النفسى أثناء الاستذكار، والاضطرابات الجسمية والفسيولوجية المصاحبة لقلق التحصيل، والخوف والرهبة من الأستاذ، والضغط النفسي قبل الامتحان0

ويجيب الطالب على كل مفردة من مفردات المقياس بإجابة واحدة من بين ثلاث اختيارات هى دائماً – أحياناً – نادراً، ويعطى الطالب ثلاث درجات إذا كان اختياره دائماً، ودرجتين أحياناً ودرجة واحدة نادراً وتحسب الدرجة النهائية بجمع لاستجابات التى اختارها الطالب، وبذلك يتراوح مدى الدرجات التى يحصل عليها الطالب بين (51) درجة وهى الدرجة الدنيا للشعور بقلق التحصيل، (153) درجة وهى الدرجة العليا للشعور بقلق التحصيل0

**وقام الباحثان بحساب ثبات وصدق المقياس بالطرق التالية :**

**ثم حساب الثبات بثلاث طرق هى :** طريقة الإعادة وكان معامل الارتباط (0.76) وهو دال عند مستوى (01,)، وطريقة التجزئة النصفية وكان معامل الارتباط 0.79 وباستخدام معادلة كورنباخ بلغ معامل ألفا (0.88)، وتم حساب الثبات أيضاً بطريقة الاتساق الداخلي بين كل مفردة والبعد الذى ينتمى إليه0

أما صدق المقياس تم حسابه بطريقتين هما الصدق العاملى الذى نتج عنه الأربعة عوامل المكونة لقلق التحصيل وطريقة صدق المحك بحساب معاملات الارتباط بين مقياس قلق التحصيل واختبار القلق المدرسى وبلغ معامل الارتباط (0.73) وطريقة الصدق العاملى0

*(****أشرف عبدالقادر ، اسماعيل بدر 1999 ، 21-27)***

**2-الاستراتيجية : إعداد/ الباحثان**

تدور الاستراتيجية حول كيفية الاستعداد للدراسة وزيادة الدافعية والتصميم على الاستمرار فى الدراسة وزيادة معدل العمل من خلال تحسين التركيز والذاكرة واستخدام طرق تؤدى إلى فعالية المراجعة أثناء الدراسة وأيضاً تقديم فنيات علاجية للتغلب على قلق الامتحان وتتكون الاستراتيجية من تسع جلسات بواقع جلسة أسبوعياً، وتطبق الجلسة الأولى بطريقة جماعية لمعرفة أهم المشاكل الدراسية التى تواجه كل الطلاب ثم من الجلسة الثانية حتى الجلسة الأخيرة تطبق بصورة فردية، وفيما يلى جلسات الاستراتيجية بالتفصيل0

**الجلسة الأولى : مشاكل الدراسة الشائعة :**

فى هذه الجلسة تتم مناقشة بعض مشاكلك الدراسية الشائعة مع تقديم إرشادات وأفكار مختصرة لمواجهة هذه المشاكل0

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| م | **مشكلتى مع** | **الإرشادات والأفكار المختصرة** |
| 1 | متى أبدأ العمل الدراسي | البداية فى الوقت الذى تراه مناسب وتشعر بالاسترخاء فى التقاط بعض المعلومات التى تجدها مهمة وسهلة الفهم0 |
| 2 | معايشة العمل الدراسى حتى اللحظة الأخيرة | تجنب السرعة المفزعة، بقضاء دقائق قليلة 5 إلى 10 دقائق فى عمل بعض المهام الصغيرة بالعمل الدراسي لعدة أيام (إنها تبدو كصعود الجبال)0 |
| 3- | التصميم والدافعية | أعط لنفسك مكافآت خاصة عند إنجاز أي مهمة سواء سهلة أو صعبة بالخروج مع الأصدقاء أو مزاولة عمل محبب لك مع تغير الوقت ومكان الدراسة إذا لزم الأمر0 |
| 4- | تنظيم الحجرة | لا تذاكر وأنت غير مرتب وذلك بتوفير الأرفف الدائمة أو أماكن لتخزين أوراقك (ألوانك) لكي تجدها عند الحاجة وعدم وجود أشياء تتحرك حولك كثيراً حتى لا يتشتت التركيز كلما أمكن0 |
| 5- | الفشل أثناء العمل الدراسى | تقسيم الوقت بين المذاكرة والدروس وتحديد المشاكل أو العقبات التى تواجهك والبحث عن المساعدة لتغيير السلوك فى المذاكرة0 |
| 6- | الأصدقاء الذين يعوقوننى | أترك الأصدقاء الذين يتصلون بك فى التليفون وتجاهلهم بعض الليالى أو الأوقات للدراسة أو للحياة الخاصة الاجتماعية وأتصل بهم فى أوقات الراحة0 |

**الجلسة الثانية : التخطيط للمراجعة**

كثير من الطلاب تنظر إلى مراجعة الدروس العلمية نظرة خاطئة حيث يحاولون التعلم وتذكر الموضوعات من المرة الأولى بعد المراجعة، بالإضافة إلى تركيز هذه المراجعة قبل الامتحان مباشرة مما يزيد الأمر صعوبة ولكن يجب النظر إلى المراجعة على أنها فنية فعالة إذا كان الهدف منها واضح حيث تحول التعلم السطحى إلى التعلم العميق وتستبدل الارتباك والحيرة بالثقة وفيما يلى أفكار وإرشادات تساعد الطلاب على المراجعة الفعالة0

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **م** | **مشكلتى مع** | **أفكار وإرشادات مفيدة** |
| **1-** | بداية المراجعة | أعمل قائمة عما تريد فعله من موضوع لموضوع ومعرفة ماذا تفعل وتبحث عن صديق يساعدك فى ذلك ولا تقل مازال0 |
| **2-** | قرار متى سوف أبدأ المراجعة | الآن وليس غداً ولا تقول ما زالت الوقت مبكراً أبدأ فى المراجعة من الآن حتى نهاية الامتحان0 |
| **3-** | عمل جدول زمنى لمراجعة الدروس | حاول أن تضع فترة فى الأسبوع أو فترتين للمراجعة وتكون مرنة قابلة للتغير0 |
| **4-** | معرفة الموضوعات التى احتاج إلى مراجعتها | معرفة الموضوعات الغريبة أو التى أنت فيها ضعيف وذلك بالنظر إلى درجات الاختبار أن وجدت أو التحدث مع أفراد آخرين يمكنهم إرشادك0 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **م** | **مشكلتى مع** | **أفكار وإرشادات مفيدة** |
| **5-** | هل أراجع كل الموضوعات أم أتعرف على بعضها | لا يمكنك مراجعة كل الموضوعات عادة بالتساوى ولكن على الأقل تغطية 70% من الموضوعات المختلفة كلما أمكن0 |
| **6-** | توفير وقت كاف للمراجعة | رغم أنه لا يوجد وقت كاف وتحتاج إلى استراحة ووقت مستقطع واسترخاء ولكن حاول أن تخطط للمراجعة وتحدد جدول زمنى يساعدك0 |
| **7-** | تحديد كم ساعة فى اليوم أو الأسبوع للمراجعة | ضع جدولاً زمنياً يومياً وأسبوعياً هذا يساعدك على تحديد عدد الساعات فى الأسبوع وتتراوح ما بين 15 إلى 40 ساعة فى الأسبوع ويتوقف ذلك على معرفة أهدافك اليومية0 |
| **8-** | تحديد وقت مستقطع للاسترخاء والحياة الاجتماعية | خذ الاستراحات قصيرة على الأقل فى اليوم والأسبوع وفى المساء أو كلاهما معاً0 |

**الجلسة الثالثة : تحسين الذاكرة**

أفضل طريقة للتذكر هى الفهم الجيد للموضوع الذى أنجزته من خلال إيجاد الأسئلة الصحيحة والبحث عن الإجابات الصحيحة لها، وإن استعمال الذاكرة بنظام وأسلوب مناسب ستكون وظيفتها أفضل مع استخدام كل حواسك أو على الأقل استعمال أكثر من حاسة كلما أمكن وفيما يلى نقدم بعض المشاكل التى ترتبط بتحسين ذاكرتك مع تقديم افكار وإرشادات مفيدة فى هذا المجال0

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **م** | **مشكلتى مع** | **أفكار وإرشادات مفيدة** |
| **1-** | ذاكرتى قصيرة المدى | حاول ألا تأخذ أكثر من فقرتين أو ثلاثة من الموضوعات على الأكثر فى وقت واحد، حاول إيجاد روابط عما تعرفه فعلاً0 |
| **2-** | تذكر القوانين أو النظريات فى المواد الدراسية | حل كثير من الأمثلة المرتبطة بالقوانين أو النظريات والتى توضح الفهم، مع استخدام الكتابة بالأقلام الملونة حتى تستثير التخيل البصرى للمساعدة على الاستدعاء0 |
| **3-** | تذكر ما راجعته فعلاً | استخدم المراجعة من خلال كروت الملاحظات ذات العبارات القصيرة واختبار نفسك فيها كثيراً0 |
| **4-** | تذكر الحقائق | ركز انتباهك فى المادة التى تشتمل على حقائق مع إيجاد الروابط بين الحقائق المختلفة حتى يذكر بعضها بعضها الآخر0 |
| **5-** | تذكر البيانات والأسماء | أعمل رسومات ملونة كبيرة وواضحة ومصورة مرتبطة بالأحداث والناس معاً0 |
| **6-** | نسيان ما تعلمته فى الأسبوع الماضى | المراجعة الدورية للموضوعات والمناقشة وتأكد أنك مع انتباهك للموضوعات مع المعرفة والفهم من خلال الأسئلة والأجوبة0 |
| **7-** | نسيان ما راجعته قبل الامتحان | أبدأ فوراً فى وضع الأسئلة والأجوبة الملخصة لها من الكروت والملاحظات التى سجلتها أثناء المراجعة الدورية وأعد ذلك مرة ثانية لمدة دقائق عندها سوف تتذكر0 |

**الجلسة الرابعة : الإرشاد الذاتى لتقليل الضغوط**

من الطبيعي للإنسان القلق فى بعض الأوقات أثناء دراسته ومن الطبيعي أيضاً التعبير عن هذا القلق بالغضب أو الإحباط فى وقت ما، ولكن ليس من الطبيعي أن يصبح القلق حالة وسمة دائمة تعوق الإنسان عن العمل بفعالية وقد يصل به الحال إلى الشعور بالعجز، هنا إذا وجدت نفسك تشعر بهذا النوع من القلق سوف تقدم لك إرشادات تساعدك فى تجنب الدخول فى حالة القلق المرضى وتساعدك أيضاً فى الخلاص من هذه الحالة حتى تتحول من العجز إلى القوة والإرادة0

وفيما يلى قائمة كلها مع ملاحظة العبارات فى الجانب الأيسر ومدى انطباقها عليك :

1-أقرأ العبارات كلها مع ملاحظة العبارات فى الجانب الأيسر ومدى انطباقها عليك0

2-تأكد أنك فهمت القائمة بمراجعة أي ملاحظات للإرشادات التى تليها0

3-ضع علامة (√) أمام أسلوبك فى التفكير الذى تشعر به الآن

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **أشعر بقلق شديد عندما أفكر فى** | **أشعر بقلق متوسط عندما أفكر فى** | **ضع علامة (√) أمام شعورك الآن** |
| الماضى | الحاضر الهنا والآن |  |
| المستقبل وخاصة على المدى الطويل | الهنا والآن والتفكير التالى الذى أفعله |  |
| التعبيرات الذاتية السلبية | التعبيرات الذاتية الإيجابية |  |
| رضا الآخرين عنى | رضائي عن نفسى |  |
| الأشياء التى لا أستطيع فعلها مباشرة حتى لو حاولت | الأشياء التى يمكننى فعلها مباشرة إذا حاولت |  |
| أننى غير جاهز (مستعد) | أننى مستعد |  |
| المهام الموكلة لى لأنها كثيرة | المهام الخاصة المتعلقة بالعمل الدراسى |  |
| تأخير العمل أو التفكير فى أى شئ | بدأ العمل والتفكير فوراً فى أى عمل يوكل لى0 |  |
| أن الأفراد الآخرين يعملون أفضل منى | إن الأفراد الآخرون ليسوا أفضل منى ولكنى أستطيع العمل أفضل0 |  |
| أنى فاشل | إنى أستطيع أن أفعل ما أريده حتى أصل إلى درجة معقولة من النجاح |  |
| أن مراجعتى ليست كافية ولا أعرف من أين أبدأ | أستطيع عمل واجبى فى الوقت الذى خططت له فى المراجعة كلما أمكن0 |  |

**الجلسة الخامسة : تدريبات الاسترخاء**

أن تدريبات الاسترخاء مفيدة لإزالة التوتر وإعادة الانتعاش لنفسك، حيث الاسترخاء لمجموعة من عضلات الجسم وللجسم كله مهارة يتعلمها أى فرد ويتحسن فيها مع الممارسة ولكن من المهم التعرف على العضلة المتوترة ومن المفيد استخدام الاسترخاء أثناء القلق والمواقف الضاغطة التى تواجه الفرد وفيما يلى تدريبات الاسترخاء لكل أعضاء الجسم0

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **أعضاء الجسم** | **تكرار كل حركة ثلاث مرات** | **عبر عن شعورك بصوت عال** |
| **أولاً : الوجه**  رفع الحواجب | أرفع حاجبيك لتظهر العبوس العميق وكرر ذلك ثلاث مرات | أزيل التوتر ووجهى ناعم وعضلاته فى استرخاء تام0 |
| تثبيت العينين | ثبت عينيك بإحكام | شعورى بالتوتر يقل تدريجياً وأصبح وجهي هادئاً0 |
| إنطباق الأسنان | أطبق أسنانك معاً بإحكام حتى نسترخي عضلات الفك | اختفى التوتر وعضلات فكى أقل توتراً مع فتح فمى بسهولة |
| الابتسامة من الأذن للأذن | اضحك وابتسم بحيث يصل الأثر إلى الأذنين حتى تصبح الابتسامة طريقك المفضل | أشعر باسترخاء عضلات وجهى |
| اللسان | اضغط باللسان خلف الأسنان ثم دع اللسان يستريح فى الفم | أشعر بإزالة التوتر مع استرخاء اللسان فى فمى0 |
| **ثانياً : السواعد لتحريك الساعد** | حرك الساعد للخلف ثم دفعه للأمام مع تحريك اليد | أشعر بالدفء والهدوء والاسترخاء بين الكتف ولكوع |
| **ثالثاً : الكتفين** |  |  |
| الأيدى والزراعين على جانب | ضغط يديك وذراعيك تماماً فى اتجاه معاكس لجسمك | أشعر بأن ذراعي ثقيلة ومسترخية أيضاً مرة أخرى |
| **رابعاً : العنق** |  |  |
| الرقبة الخارجية | أثن رقبتك للخارج وبعد ذلك أرفع رأسك لمسافة بوصة واحدة من حولك0 | أشعر أن التوتر فى عضلات رقبتى بدأ يزول وأشعر بالراحة0 |
| الرقبة الداخلية | اسحب رقبتك فى اتجاه عنقك أو أنظر لأسفل واضغط رأسك للخلف | أشعر براحة فى رقبتى وكتفى والجزء الخلفى من الرأس |
| الانحناء للخلف | انحن للخلف إلى أقصى ما يمكن استرخ على كرسى أو على البلاط بالكتفين | أشعر بالراحة وإزالة التوتر |
| هز الكتفين | حاول لمس أذنيك ثم بعد ذلك اتركها تعود إلى حالتها0 | أشعر بالاسترخاء وخاصة فى الجزء العلوى من الجسم0 |
| **خامساً : المعدة** |  |  |
| شدة المعدة | شد عضلات المعدة حتى تضيق وتضيق ثم بعد ذلك دعها تعود مرة أخرى | أشعر بالدفء والاسترخاء |
| **سادساً : الساق** |  |  |
| ضغط أصابع القدم | تثبيت القدم وأصابع القدم نحو باطنها | أشعر بالدفء والاسترخاء للقدم |
| طرقعة أصابع القدم | طرقع أصابع القدم ثم أعدها مرة أخرى | أشعر بالراحة والاسترخاء |
| شد أصابع القدم | شد أصابع قدميك للخارج بقوة حتى تحدث صوتاً | أشعر بالراحة والمرونة وأن قدمى ثقيلة وكذلك أصابعى |

**الجلسة السادسة : المعتقدات الخاطئة عن الامتحانات**

توجد معتقدات شائعة عن الامتحانات ونتائجها، وهى افتراضات غير معقولة وخرافية وسوف نعرض لهذه المعتقدات والأفكار والإرشادات الخاصة بها :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **م** | **المعتقدات الخاطئة عن الامتحانات** | **الأفكار والإرشادات الخاصة بها** |
| **1** | مستقبلى سوف يتهدم إذا رسبت/إذا لم أحصل على الدرجات التى أريدها | الامتحانات طريقة هامة للأفراد للتعرف على كفاءة كل فرد ومدى ملاءمته للعمل والوظيفة فالنجاح فيها بفتح الأبواب أو الوظائف والأعمال ولكن الرسوب أو عدم الحصول على الدرجات التى تريدها يعنى أن الوظيفة/العمل المعين ليس متاحاً لك الآن وخاصة طبقاً للمستوى الذى حققته من الشهادات، ولكن اكتساب الخبرة والحياة لها معان هامة وأن الإحساس الداخلي بتحديد الهدف ساعد الوجود الإنسانى وهذا لا يفتح بواسطة نتائج الامتحانات0 |
| **2** | أنا غير محظوظ فى الامتحانات | الحظ هنا مسألة تقال فى الألعاب الرياضية أو ألعاب القمار ولكن فى التحصيل هذا بالتأكيد يعتمد على الكفاءة والاستعداد والمراجعة مع توفيق من الله سبحانه وتعالى ويكون للحظ حد أدنى فى سهولة الأسئلة أو صعوبتها وهذا لا يعنى الاعتماد عليه تماماً0 |
| **3** | أنا غير جيد فى الامتحانات ولكن الآخرين أفضل منى | يوجد عنصران فى هذه المسألة الأول أن الأداء السابق هو الذى يحدد المحاولات فى المستقبل، والثانى مقارنة نفسك بالآخرين للتعرف على أدائك المناسب وبالتالى الهروب والاعتماد على الحظ للآخرين يؤدى إلى الكسل والضعف0 |
| 4 | الامتحانات تأتى صعبة جداً | الصعوبة قد تكون لشخص ما ولا تكون صعوبة للآخر وعموماً الامتحانات تتطلب فهم وخبرة ومعرفة خاصة وهى وسيلة للتعرف على الفروق الفردية ومستويات الطلاب وهى فنية تشمل الأفكار والمفاهيم وتشمل التعميم والتخصيص ولا يعنى هذا أنها أصبحت أكثر صعوبة إلا للشخص الذى ليس لديه خبرة أو أنشطة0 |
| 5 | لا أستطيع تغطية معظم مقررات المنهج وهذا سبب رسوبى فى الامتحانات0 | من غير المعقول الاعتماد على المخاطرة والمغامرة بالتركيز على بعض المقررات دون الأخرى أو التركيز على بعض الموضوعات دون الأخرى هذا قد يؤدى إلى الفشل وتكون فرص النجاح قليلة، ومن غير المعقول أنك تخاف من عدم تغطية المنهج بطريقة كافية ويرجع ذلك لقلة مرات المراجعة لأن الممتحنون يركزون على متطلبات فهم المنهج كاملاً وماذا أعددت نفسك له0 |
| 6 | الامتحانات تأتى غير مناسبة وغيبية0 | أن الخوف الشائع لدى معظم الطلاب أن الامتحانات التى تقدم لهم غير مناسبة وتفتقد إلى الحد الأدنى للمعرفة الأساسية أو الفهم وأنها تبتعد عن مستوى الدراسة وأنها تسبب للفرد الغباء كل ذلك يعتبر شعوراً بالإحباط اللهو أو التهريج ولابد من تغيير الاتجاهات والمعتقدات الخيالية السالبة عن الامتحانات0 |

**الجلسة السابعة : قلق الامتحان**

يعتبر قلق الامتحان عاملاً هاماً من بين العوامل المعوقة للتحصيل الدراسي بين الطلاب فى مختلف مستوياتهم الدراسية، وأن الكثير من طلاب الجامعات يفشلون فى دراساتهم بسبب عدم قدرتهم على مواجهة مواقف الامتحانات وما يصاحب هذه المواقف من قلق واضطراب يؤثر فى قدرة الطالب على التكيف المناسب مع موقف الامتحان وفيما يلي قائمة بمشكلات الامتحان مع تقديم بعض الأفكار والإرشادات لمواجهة هذه المشكلات0

|  |  |
| --- | --- |
| **مشكلتى مع** | **أفكار وإرشادات مفيدة** |
| ماذا أفعل فى الامتحان؟ | راجع معرفتك لعدد من الأسئلة السابقة وهل توجد تغييرات هذه السنة (تكلم مع الأساتذة)0 |
| كيفية بداية الامتحان | أقرأ التعليمات بعناية، وضع خطوط تحت الكلمات الهامة وضع خطة للإجابات ملخصة |
| معرفة أي الأسئلة أجيبها أولاً؟0 | أجب الأسئلة السهلة أولاً حتى تعطيك ثقة فى نفسك لإجابة بقية الأسئلة |
| معرفة كم الوقت المحدد لكل سؤال فى الامتحان؟ | حدد 15 دقيقة من 3 ساعات لقراءة التعليمات واختيار الأسئلة وتحديد الإجابات….إلخ مع تحديد دقائق للراحة والاسترخاء0 |
| مع خوفى وعدم القدرة على الإجابة على أي سؤال عندما أقرأ أسئلة الامتحان | يحدث هذا بسبب القراءة السريعة للأسئلة ولكن أقرأ الأسئلة مرة ثانية وحدد كل الكلمات المهمة فى كل سؤال، تعلم التفكير بإيجابية أكثر0 |
| الكتابة الرديئة وكثرة الأخطاء الإملائية أو نطقى فى الامتحان الشفهى | من المهم أن تعرف الحد الأدنى للإملاء والنطق وخاصة للأخطاء الشائعة ولكن الامتحانات غالباً ليس فيها تشديد أثناء التصحيح0 |
| التوسع الكافى فى الإجابة لأن الوقت يجرى بسرعة | أكتب جمل قصيرة إذا كنت تجيد التعبير عن نفسك معظم الطلاب تظن الوقت يجرى بسرعة، الأسئلة محدودة كحد أدنى للمعرفة والتعرف على أثر العمل والاستذكار والمراجعة وبالتالى لابد من تدريب أصابعك على الكتابة مع استخدام الاسترخاء العضلى عند الضرورة0 |
| عدم الإجابة على كل الأسئلة | إذا كانت الإجابات المطولة تضيع الوقت وبالتالى لا تستطيع الإجابة على كل الأسئلة الأفضل أن تجيب على الأسئلة كلها مع عدم الإطالة حتى لا تفقد درجات الاسئلة كاملاً0 |
| تحديد الخطوط الأساسية للإجابة أثناء الامتحان | أن التدريب والممارسة أثناء المراجعة تعتبر جزءاً هاماً حتى تصبح خبرة سابقة تستفيد منها أثناء الامتحان وتساعدك فى الإجابة على أسئلة الامتحان0 |

**الجلسة الثامنة : ماذا يريد الممتحن؟**

الأستاذ أو الممتحن ليس عدواً للطلاب ولكن هو مساعد ومرشد للطلاب متعاطف ويدفع طلابه للحصول على الدرجات المرتفعة كلما أمكن، وعموماً الامتحانات تتطلب معرفة وفهماً وخبرة وهى وسيلة لمعرفة الفروق الفردية ومستويات الطلاب؟ وأن الممتحنون لا ينظرون إلى ضعف الطلاب أو عدم ملاءمة الإجابات بل يعطون الدرجات بناء على الإجابات المكتوبة بطريقة منظمة وواضحة وصحيحة ومبتكرة، وليس المقصود أن تكون كل الطلاب ممتازة جداً فى الامتحان، ولكن أن تكون جيدة على الأقل وفيما يلى بعض الأفكار والإرشادات لما يريده الأستاذ (الممتحن) من الطلاب :

|  |  |
| --- | --- |
| **ما يريد الممتحن (الأستاذ) منى** | **ما لا يريد الممتحن (الأستاذ) منى** |
| أن أنجح  أن أجيب على الأسئلة الموجودة فى الامتحان | أن أرسب  أن أكتب كل ما أعرفه عن الموضوع سواء يتصل بالإجابة أم لا |
| أن أظهر ماذا فهمت وما ارتباطه بالسؤال المطلوب؟ | أن أكتب كل ما أعرفه من حقائق وأشكال ورسومات أتذكرها بصرف النظر عن الفهم0 |
| أن أخطط للإجابة متى تكون واضحة وفيها أرقام كبيرة للقراءة فى زمن قصير0 | أن تكون الإجابة غير واضحة (ملخبطة) |
| أن أكتب جمل بسيطة قصيرة وبأسلوب مباشر متعلق بالإجابة على السؤال المطلوب | الثرثرة والكتابة الكثيرة غير الهادفة |
| أن أجيب على كل أجزاء السؤال | أهمال إجابة الجزء الثانى من السؤال مكتفياً بإجابة الجزء الأول |
| أن أذكر أمثلة ملخصة ومناسبة للسؤال بعد توضيح النقطة الرئيسية | ذكر أمثلة متنوعة قبل توضيح النقطة الرئيسية |
| إجابة الأسئلة مباشرة بعد تقديم موجز جداً لها0 | إجابة الأسئلة بعد كتابة مقدمة طويلة قبل الدخول إلى الموضوع الأصلى للأسئلة |
| بناء الإجابة من خلال مقاطع وفقرات منفصلة متسلسلة وأن تكون الإجابة لها بداية ووسط ونهاية | إجابة الاسئلة بدون مقاطع، وتفتقد إلى خط واضح لتسلسل الإجابة0 |

**الجلسة التاسعة والأخيرة : أساليب التعايش مع قلق التحصيل**

تخصص هذه الجلسة لتقديم إرشادات للطلاب لإدارة قلق التحصيل والتعايش معه من خلال ما يلي :

**1-استخدام الحلم كهدف :**

يعتبر الحلم أحد العوامل الهامة فى تحقيق العمل الجاد ومعرفة القدرة وهذا عامل داخلى ينبع من الشخص وهو القوة الدافعة للدراسة عند الشخص0

**2-استخدام تدريبات التخيل :**

**إ**ن استخدام أحد تدريبات الاسترخاء للوصول إلى حالة من الراحة والاسترخاء واجب والآن تخيل نفسك فى نفس موقف الامتحان ولكن الحالة هادئة وأنت تجيب على أسئلة الامتحان، شعورك بالثقة يجعلك تعمل بكفاءة وبتركيز وإن ممارسة التخيل هنا إيجابي وواضح وأن إطلاق التخيل أكثر وأكثر0

3-قراءة بعض الكتب فى الكليات التى تقدم خدمات إرشادية ومساعدات فعالة وبعض الخبرات الخاصة بمواجهة قلق التحصيل وقلق الامتحان0

4-عندما تشعر بالقلق والضغوط وعدم القدرة على التعايش مع القلق هنا لابد من استشارة المرشد النفسى الذى يقدم المساعدة فى هذا المجال ففى كل جامعة أو كلية يوجد مرشد نفسى يقدم المساعدة للطلاب وفى الختام نطبق مقياس قلق التحصيل فى الاختبار البعدى ومناقشة الطلاب فى الملاحظات العامة عن الاستراتيجية التى قدمت لهم0

# ثالثـــــاً الإجراءات :

**تتلخص إجراءات الدراسة فى الخطوات التالية :**

1-تطبيق مقياس قلق التحصيل على طلاب الفرقة الأولى تعليم أساسي بكلية التربية ببنها والتى بلغت (450) طالب وطالبة (160 طالب، 290طالبة) تتراوح أعمارهم 17.3 – 18.6 سنة وكان اختيار طلاب الفرقة الأولى بالكلية من الفصل الدراسي الثانى0

2-اختيار الطلاب الذين وقعوا فى الإرباعي الأعلى فى الدرجة الكلية لمقياس قلق التحصيل وبلغت العينة (22) طالباً وطالبة بواقع (10طلبة،12)0

3-تقسيم العينة النهائية إلى مجموعتين تجريبيتين، المجموعة التجريبية الأولى بلغت (10) طلبة، المجموعة التجريبية الثانية بلغت (12) طالبة، وذلك بناء على نتائج الدراسات السابقة والتى توصلت إلى وجود فروق بين الطلبة والطالبات فى مستوى قلق التحصيل0

4-تطبيق جلسات الاستراتيجية على المجموعتين التجريبيتين وذلك بصورة فردية بواقع جلسة واحدة أسبوعياً لمدة ساعة واحدة وذلك خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 1999 – 2000م0

5-استمرت الجلسات لمدة شهرين ولكن تم استبعاد ست طلاب (2طلبة،4طالبات) لعدم الانتظام على حضور جلسات الاستراتيجية لظروف متعددة وبالتالى أصبحت العينة النهائية (8طلبة، 8 طالبات)0

6-تطبيق مقياس قلق التحصيل مرة أخرى فى الجلسة الأخيرة على طلاب المجموعتين التجريبيتين وذلك يعد التطبيق البعدى0

7-استخراج النتائج وهى الفروق بين متوسط درجات طلاب المجموعتين فى التطبيق القبلى ودرجاتهم فى التطبيق البعدى بالنسبة لإبعاد مقياس قلق التحصيل الأربعة وكذلك الدرجة الكلية للمقياس0

**النتائـــــــــــج والمناقشـــــــــــة :**

**نتائج الفرض الأول :**

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الطلبة فى التطبيق القبلى ومتوسط درجاتهم فى التطبيق البعدى على مقياس قلق التحصيل وذلك لصالح التطبيق البعدى0

## جدول رقم (1) يوضح حساب قيمة (ت) ومستوى الدلالة

## لأبعاد مقياس قلق التحصيل والمقياس ككل بالنسبة للطلبة

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الأبعاد** ن | **البعد الأول** | | **البعد الثانى** | | **البعد الثالث** | | **البعد الرابع** | | **المقياس ككل** | |
| **1**  **2**  **3**  **4**  **5**  **6**  **7**  **8** | **32**  **35**  **34**  **37**  **38**  **33**  **34**  **35** | **27**  **32**  **31**  **29**  **33**  **28**  **32**  **31** | **29**  **32**  **32**  **30**  **29**  **28**  **29**  **27** | **28**  **31**  **29**  **27**  **28**  **25**  **28**  **28** | **39**  **28**  **29**  **31**  **37**  **32**  **35**  **33** | **29**  **27**  **29**  **28**  **31**  **27**  **29**  **29** | **33**  **32**  **30**  **31**  **34**  **31**  **33**  **31** | **27**  **26**  **25**  **27**  **30**  **25**  **28**  **27** | **133**  **127**  **125**  **129**  **138**  **124**  **131**  **126** | **119**  **108**  **114**  **111**  **122**  **105**  **117**  **115** |
| المتوسط الحسابى | **34.75** | **30.38** | **29.5** | **28.0** | **33.0** | **28.63** | **31.88** | **26.87** | **129.13** | **113.88** |
| **الإنحراف المعياري** | **2.83** | **2.13** | **1.77** | **1.69** | **3.82** | **1.30** | **1.36** | **1.64** | **4.70** | **5.67** |
| **قيمة ت** | **3.51** | | **3.00** | | **3.92** | | **15.28** | | **13.13** | |
| **مستوى الدلالة** | **01,** | | **05,** | | **01,** | | **001,** | | **001,** | |

**يتضح من الجدول رقم (1) ما يلى :**

1-توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (01,) بين متوسط درجات الطلبة فى التطبيق القبلى ومتوسط درجاتهم فى التطبيق البعدى فى بعد الضغط النفسى أثناء الاستذكار لمقياس التحصيل وذلك لصالح التطبيق البعدى0

**2-**توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (05,) بين متوسط درجات الطلبة فى التطبيق القبلى ومتوسط درجاتهم فى التطبيق البعدى فى بعد الاضطرابات الجسمية والفسيولوجية لمقياس قلق التحصيل وذلك لصالح التطبيق البعدى0

3-توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (01,) بين متوسط درجات الطلبة فى التطبيق القبلى ومتوسط درجاتهم فى التطبيق البعدى فى بعد الخوف والرهبة من الأستاذ لمقياس قلق التحصيل وذلك لصالح التطبيق البعدى0

4-توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (001,) بين متوسط درجات الطلبة فى التطبيق القبلى ومتوسط درجاتهم فى التطبيق البعدى فى بعد قلق الامتحان لمقياس قلق التحصيل وذلك لصالح التطبيق البعدى0

5-توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (001,) بين متوسط درجات الطلبة فى التطبيق القبلى ومتوسط درجاتهم فى التطبيق البعدى فى مقياس قلق التحصيل ككل وذلك لصالح التطبيق البعدى0

**الفـــــرض الثانى :**

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الطالبات فى التطبيق القبلى ومتوسط درجاتهن فى التطبيق البعدى على أبعاد مقياس قلق التحصيل وذلك لصالح التطبيق البعدى0

## جدول (2) يوضح حساب قيمة (ت) ومستوى الدلالة لأبعاد مقياس

## قلق التحصيل والمقياس ككل بالنسبة للطالبات

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الأبعاد** ن | **البعد الأول** | | **البعد الثانى** | | **البعد الثالث** | | البعد الرابع | | **المقياس ككل** | |
| **1**  **2**  **3**  **4**  **5**  **6**  **7**  **8** | **37**  **40**  **38**  **34**  **36**  **38**  **35**  **37** | **33**  **31**  **29**  **31**  **30**  **28**  **31**  **30** | **28**  **29**  **30**  **27**  **29**  **30**  **29**  **28** | **27**  **28**  **26**  **25**  **28**  **25**  **26**  **27** | **35**  **38**  **31**  **32**  **32**  **29**  **31**  **31** | **32**  **28**  **28**  **27**  **29**  **27**  **28**  **29** | **35**  **33**  **30**  **30**  **34**  **31**  **30**  **34** | **30**  **30**  **27**  **28**  **28**  **29**  **27**  **31** | **135**  **140**  **129**  **123**  **131**  **128**  **125**  **130** | **122**  **117**  **110**  **111**  **115**  **109**  **112**  **117** |
| المتوسط الحسابى | **36.88** | **29.63** | **28.75** | **26.50** | **32.38** | **28.50** | **32.13** | **28.75** | **130.13** | **114.13** |
| **الإنحراف المعياري** | **1.89** | **3.29** | **1.04** | **2.0** | **2.83** | **1.60** | **2.10** | **1.49** | **5.41** | **4.42** |
| **قيمة ت** | **4.88** | | **4.02** | | **4.15** | | **6.78** | | **11.42** | |
| **مستوى الدلالة** | **01,** | | **01,** | | **01,** | | **001,** | | **001,** | |

**يتضح من الجدول رقم (2) ما يلى :**

1-توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (01,) بين متوسط درجات الطالبات فى التطبيق القبلى ومتوسط درجاتهن فى التطبيق البعدى فى بعد الضغط النفسى أثناء الاستذكار ولمقياس قلق التحصيل وذلك لصالح التطبيق البعدى0

2-توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (01,) بين متوسط درجات الطالبات فى التطبيق القبلى ومتوسط درجاتهن فى التطبيق البعدى فى بعد الاضطرابات الجسمية والفسيولوجية لمقياس قلق التحصيل وذلك لصالح التطبيق البعدى0

3-توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (01,) بين متوسط درجات الطالبات فى التطبيق القبلى ومتوسط درجاتهن فى التطبيق البعدى فى بعد الخوف والرهبة من الأستاذ لمقياس قلق التحصيل وذلك لصالح التطبيق البعدى0

4-توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (001,) بين متوسط درجات الطالبات فى التطبيق القبلى ومتوسط درجاتهن فى التطبيق البعدى فى بعد القلق قبل الامتحان لمقياس قلق التحصيل وذلك لصالح التطبيق البعدى0

5-توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (001,) بين متوسط درجات الطالبات فى التطبيق القبلى ومتوسط درجاتهن فى التطبيق البعدى على مقياس قلق التحصيل ككل وذلك لصالح التطبيق البعدى0

يتضح من النتائج السابقة مدى فاعلية الاستراتيجية المستخدمة فى الدراسة الحالية فى مساعدة الطلاب للتغلب على قلق التحصيل، وظهر ذلك فى الفروق بين التطبيق القبلى والتطبيق البعدى للمجموعتين التجريبيتين على مقياس قلق التحصيل وذلك لصالح التطبيق البعدى0

ويرجع ذلك إلى تطبيق الاستراتيجية التى تتضمن الإرشادات والفنيات والتى قدمت بطريقة مخططة ومنظمة للتعامل مع العوامل المؤثرة على قلق التحصيل ومنها الاستعداد للدراسة وزيادة الدافعية والتصميم على الاستمرار فى الدراسة والنجاح وزيادة معدل العمل من خلال تحسين التركيز والذاكرة واستخدام طرق تؤدى إلى فعالية المراجعة أثناء الدراسة وكذلك تقديم فنيات علاجية للتغلب على قلق الامتحان سواء قبل الامتحان أو أثناء الامتحان، وتقدم الاستراتيجية أيضاً طرقاً مناسبة لكيفية التعايش مع قلق التحصيل0

وقد تم تطبيق الاستراتيجية فى صورة جلسات يتم فيها مناقشة المشكلات المتعلقة بقلق التحصيل من خلال التعرف على مشكلات الدراسة الشائعة والمتمثلة فى كيفية بداية العام الدراسي والمواطنة على حضور المحاضرات وتدوين أهم النقاط التى تدور فيها، وكذلك كيف يمكن التخطيط للمراجعة الفعالة واستخدام أفضل طريقة للتذكر التى تعتمد على الفهم الجيد للموضوعات واستخدام أكثر من حاسة فى عملية المراجعة حتى تساعد على تحسين الذاكرة0

وترجع فعالية الاستراتيجية أيضاً إلى تقديم قائمة الإرشاد الذاتي لتقليل الضغوط الدراسية لدى الطلاب وهذه القائمة ساعدت الطلاب على التركيز على الحاضر والآن والإعداد للمستقبل من خلال إنجاز المهام الموكلة لهم دون تسويف أو تأجيل وتحويل التعبيرات السلبية عن الدراسة إلى تعبيرات إيجابية بأن الآخرين ليسوا أفضل مني0

وتضمن الاستراتيجية أيضاً تدريبات للاسترخاء العضلى لجميع أجزاء الجسم والتى استخدمها الطلاب عند الشعور بالقلق الشديد تجاه العوامل المؤثرة على التحصيل لإزالة التوتر وإعادة الانتعاش والشعور بالاسترخاء مما دفعهم إلى مواصلة الدراسة بفعالية0

وأخيراً ركزت الاستراتيجية على مواجهة المعتقدات الخاطئة عن الامتحانات وعما يريده الأستاذ من الطلاب فى ورقة الإجابة وكانت هذه النقاط هامة جداً ومن خلال استخدام الأفكار والإرشادات التى قدمت للطلاب أدى ذلك إلى تخفيف قلق الامتحان لديهم وفيما يلى سوف نتناول بالتفصيل تحليل لجلسات الاستراتيجية0

**ففى الجلسة الأولى :** تم التركيز على كيفية الاستعداد للدراسة والتى تؤكد على متى يبدأ الطالب فى العمل الدراسي وذلك من خلال البدء بالمهام الروتينية الصغيرة المرتبطة بالعمل الدراسي اليومي من حضور وتسجيل المحاضرات ومراجعتها مع بعض الزملاء ثم الانتقال إلى المهام الصعبة التى تحتاج إلى التركيز مع تحديد المشاكل والعقبات التى تواجه الطالب والبحث عن المساعدة أولاً بأول دون التأجيل إلى ما قبل الامتحان والعمل بالقول أن (رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة)0

وقد علق بعض الطلاب على هذه الأفكار والإرشادات بأنها ساعدتهم فى زيادة الدافعية والتصميم على التعلم والتفكير بإيجابية وتجنب القول بأننا غير مهيئين للدراسة أو الاستسلام للكسل والتراخي0

**وفى الجلسة الثانية :** تم التركيز على التخطيط للمراجعة والاستذكار وذلك بتغير أفكار الطلاب فى محاولة تذكر الموضوعات والتركيز على المراجعة قبل الامتحان مباشرة لدرجة أن أحدى الطالبات علقت أثناء الجلسة وقالت "أريد أن آكل أو التهم الكتاب فى فترة قصيرة جداً لعدم قدرتى على فهمه خلال الفترة المتبقية على الامتحان0

وقد أكد الباحثان فى الجلسة على أهمية التركيز فى العمل الدراسي منذ البداية ويجب أن يكون العمل الآن وليس غداً وتجنب القول أن الوقت مازال مبكراً، بالإضافة إلى عمل جدول زمنى للمراجعة بحيث يكون مرناً وقابلاً للتغيير على حسب الظروف والتغييرات التى يمر بها الطلاب، وتكون المراجعة فى البداية من خلال المناقشة مع بعض الأصدقاء فى الكلية عن بعض الموضوعات والأفكار التى أكد عليها الأستاذ فى المحاضرة0

وقد علق أحد الطلاب بأن الكتب والمذكرات تأتى متأخرة وقد تكون قبل الامتحان بفترة قصيرة، وتم مناقشة الطلاب فى أن كتابة المحاضرات وتبادلها مع الأصدقاء حتى تصل إلى صورة واضحة لموضوع المحاضرة بحيث تتضمن التعليقات وبعض الأمثلة التوضيحية لهذه المحاضرة التى يلقيها الأستاذ وبالتالى عند القراءة فى المكتب أو المذكرات بعد استلامها لا يكون الموضوع جديداً بل يستفيد الطالب من الأمثلة والمناقشات فى الفهم وتوضيح الإجابة على أسئلة الامتحان النهائي لأنها تجمع بين المحاضرة والكتاب وقدمت أفكاراً للطلاب أيضاً للاستفادة من مكتبة الكلية بقدر الإمكان من خلال بعض الكتب والمراجع ذات الصلة بموضوع المحاضرات ومحاولة قراءتها للتعرف على أهم الأفكار والمعلومات التى تدور حولها محاضرة الأستاذ0

**فى الجلسة الثالثة :** والخاصة بتحسين الذاكرة فقد أكد بعض الطلاب أثناء الجلسات بأن ذاكرتهم قصيرة المدى ولا يستطيعون تذكر المعلومات التى قرأوها منذ فترة قصيرة وقدمت للطلاب إرشادات هامة فى تحسين الذاكرة من خلال التركيز على فقرة أو فقرتين من الموضوع المراد مراجعته ومحاولة إيجاد روابط بين هذه الفقرات والأمثلة المرتبطة بها مع الاستفادة من التعليقات والأمثلة التى ألقاها الاستاذ فى المحاضرة، وكذلك استخدام كروت للمراجعة تتضمن عبارات قصيرة أو رسومات توضيحية تساعد على تذكر الحقائق والنظريات الخاصة بالمادة الدراسية، وأخيراً وضع أسئلة وأجوبة لهذه الموضوعات، كل ذلك يساعد على التذكر الأفضل0

**أما فى الجلسة الرابعة :** والتى ركزت على التغلب على الضغوط التى يتعرض لها الطلاب أثناء الدراسة من قبيل كثرة المحاضرات وحلقات المناقشة وتراكم المحاضرات بحيث أصبح من الصعب مواصلة الدراسة بنفس الكفاءة وبالتالى الإحساس بالإحباط والغضب فى وقت ما0 وفى خلال الجلسة قدمت للطلاب قائمة للإرشاد الذاتى لتقليل الضغوط التى يتعرض لها الطلاب ومنها التفكير فى المستقبل وتجنب التعبيرات السلبية ولابد من الاستعداد للمواجهة من خلال البدء فى العمل فوراً وليس غداً، وأن المهام التى أمامى كلها دراسية، والأهم من ذلك تجنب القول أن الآخرين أفضل منى ولكننى أستطيع العمل أفضل حتى أصل إلى درجة معقولة من النجاح، وذلك يساعد على العمل بفعالية وعدم الوصول إلى الشعور بالعجز والقلق بل لابد من التحول إلى القوة والإرادة، والقائمة المقدمة للطلاب تتضمن تغيير التعبيرات الذاتية السلبية إلى تعبيرات ذاتية إيجابية0

**وفى الجلسة الخامسة :** كان الاهتمام بتدريب الطلاب على ممارسة فنيات الاسترخاء لإزالة التوتر وتخفيف القلق والمواقف الضاغطة المرتبطة بالدراسة، وهذه التدريبات تشمل فنية التنفس العميق والاسترخاء العضلى، وهى سهلة التطبيق وقد يمارسها الطلاب شخصياً بعد التدريب عليها، فهى تساعد على تقليل مستوى الضغوط من جهة وزيادة قدرة الطلاب على التحصيل من جهة أخرى، وخاصة أن هذه التدريبات تستخدم بطريقة جماعية أو فردية0

وكثيراً من الطلاب وجدوا صعوبة فى البداية فى ممارسة هذه الفنيات وكانت تؤخذ بطريقة الضحك وعدم الجدية ولكن مع تكرار هذه التدريبات واعتبارها واجباً منزلياً لكل طلاب المجموعتين التجريبيتين، يلجأ إليها الطلاب فى الأوقات التى يشعر فيها بزيادة الضغوط التى تواجه الطلاب وكذلك الشعور بالقلق والتوتر فى مواقف الدراسة، وهذه التدريبات تشمل جميع أعضاء الجسم ومنها الوجه والأطراف والرقبة والمعدة والكتفان وأصابع اليد والقدم وأن استخدامها يساعد على إزالة التوتر والشعور بالدفء واسترخاء العضلات الذى يؤدى إلى الهدوء وإعادة الانتعاش والنشاط مرة أخرى للطلاب0

وفى الجلسات من السادسة : حتى الثامنة كان الاهتمام بقلق الامتحان لأنه عامل هام من العوامل المعوقة للتحصيل الدراسي لدى الطلاب فى مختلف مستوياتهم التعليمية، وإن الكثير من طلاب الجامعات يفشلون فى دراساتهم بسبب عدم قدرتهم على مواجهة مواقف الامتحانات ونتائجها بسبب أنها تختلف فى المرحلة الجامعية عن المرحلة الثانوية التى يكون فيها التدريب على الامتحانات السابقة وبالتالى التعرف على طبيعة الامتحانات قبل الدخول فى الامتحان0

**وركزت الجلسة السادسة :** على المعتقدات الشائعة والخاطئة عن الامتحانات ونتائجها وأثر ذلك على قلق الامتحان ومن بين هذه المعتقدات0

**أولاً :** أن الرسوب فى الامتحان يعنى هدم المستقبل، وقدمت إرشادات وأفكار للطلاب تؤكد على أن النجاح والفشل خبرة يمر بها الطلاب، فالنجاح يعنى إتاحة الفرصة للعمل أو الوظيفة أو الترقى، بينما الرسوب والفشل لا يعنى نهاية الكون بل هو تأجيل الفرصة المتاحة أمام الطلاب إلى وقت لاحق، وهنا يجب اكتساب الخبرة فى أسباب الفشل وتحديد الهدف من جديد حتى تستمر دافعية العمل الخبرة فى الحياة لها معان كثيرة، وإن افتقاد الطالب للهدف والمعنى من الحياة يدخله فى دائرة المرض النفسى0

**وثانياً :** اعتقاد الطلاب أن النجاح فى الامتحانات مسألة حظ وأنهم غير محظوظين ولهذا يرسبون، وعلق احد الطلبة وقال "لى زملاء لا يذاكرون كثيراً ومستواهم أقل منى ولكن حظهم وافر فى النجاح فى الامتحان ويحصلوا على مستويات مرتفعة"0 وكان لابد من توضيح للطلاب أن الحظ مسألة تقال فى الألعاب الرياضية أو ألعاب القمار ولكن فى التحصيل والامتحان يكون الاعتماد على الاستعداد والكفاءة والمراجعة الفعالة مع التوفيق من الله سبحانه وتعالى ويكون للحظ حد أدنى فى سهولة الأسئلة أو صعوبتها ولكن هذا لا يعنى الاعتماد عليه كلياً0

**وثالثاً :** اعتقاد الطلاب أن الامتحانات تأتى صعبة جداً وهذا يقلل من فرص النجاح لديهم، وناقش الباحثان الطلاب فى أن صعوبة الأسئلة أو سهولتها مسألة نسبية طالما أن هناك طلاباً يحصلون على درجات مرتفعة فى هذه الامتحانات، ولكن التعميم هنا خطأ لأن الامتحانات تتطلب الاستعداد الجيد والفهم والخبرة والمعرفة ويأتى دور الفروق الفردية ومستويات الطلاب العقلية، ولكن الصعوبة هنا قد تعود إلى عدم تغطية معظم مقررات المنهج والتركيز على بعض الأبواب دون الأخرى0

**ورابعاً** : اعتقاد الطلاب أن سبب الرسوب فى الامتحانات يرجع إلى عدم القدرة على تغطية معظم مقررات المنهج، وهنا كان التركيز على أنه من غير المعقول الاعتماد على المخاطرة والمغامرة بالتركيز على بعض المقررات دون الأخرى أو التركيز على بعض الأبواب دون الأخرى مما يقلل فرص النجاح، ولكن مع قليل من التركيز والتنظيم منذ بداية الدراسة يساعد على الاستعداد التام للامتحانات من خلال تغطية معظم مقررات المنهج الدراسي0

**بينما ركزت الجلسة السابعة :** على مشكلة القلق أثناء الامتحان وذلك من قبيل ماذا يفعل الطلاب فى الامتحان وأي الأسئلة يجيب عليها أولاً، ومعرفة الوقت المحدد لكل سؤال وهل يتوسع فى الإجابة أم لا0

وقد قال أحد الطلبة "إننى بمجرد أن أتسلم ورقة الأسئلة أشعر أن الإجابة والمعلومات تبخرت" وقدمت إرشادات عملية للطلاب للتعامل مع مشكلة القلق أثناء الامتحان، وذلك بقراءة تعليمات ورقة الأسئلة بعناية ودقة وتجنب القراءة السريعة، ووضع خطوط تحت الكلمات والإرشادات الهامة فى كل سؤال حتى يحدد ما هو المطلوب عند الإجابة، وكذلك البدء بإجابة الأسئلة السهلة أولاً فهذا يساعد على بعث الثقة فى النفس وزيادة الدافعية للإجابة على بقية الأسئلة، مع تجنب الإجابات المطولة المملة مع مراعاة سلامة الخط والإملاء كلما أمكن0

**وفى الجلسة الثامنة :** كان التركيز على المعتقدات الخاطئة لدى الطلاب عما يريده الأستاذ، وفى بداية الجلسة قالت طالبة : (لو سمحت لى أتكلم بصراحة أشعر أن أستاذ الجامعة يتحدى الطلاب وخاصة إذا كتب فى الإجابة وجهة نظر تخالف رأيه) وتم مناقشة الطلاب خلال الجلسة أن الأستاذ ليس عدواً للطلاب ولكن هو مساعد ومرشد للطلاب ويريد منهم الحصول على الدرجات المرتفعة فى امتحاناته كلما أمكن فهذا دليل على كفاءته فى التدريس بل يعتبر تقويماً ذاتياً للأستاذ0

وعلق أحد الطلبة (فقال نسمع من زملائنا أن أستاذ الجامعة يقيس الإجابة بالشبر المسطرة) وكان لابد اطلاع الطلاب على حقيقة أن الامتحانات والإجابة عليها يتطلب المعرفة والفهم والخبرة مع مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب، وما يريده الأستاذ هو أن تكون الإجابة واضحة وبأسلوب مباشر يتعلق بإجابة السؤال المطلوب دون الدوران حوله مع ذكر الأمثلة التوضيحية التى ذكرها الأستاذ فى المحاضرات وكذلك كتابة الإجابات فى صورة مقاطع وفقرات منفصلة واضحة دون إطالة لا داعى لها، مع الإجابة على كل أجزاء السؤال0

**وختاماً فى الجلسة التاسعة :** كان التركيز على مراجعة ما تم فى الجلسات الثامنة والسابعة والتى تناولت العوامل المسببة لقلق التحصيل، ودارت الجلسة فى صورة مناقشة وحوار مع الطلاب فى كيفية التعايش مع الضغوط والمهام المطلوبة منهم من خلال تحديد أهم النقاط التى استفاد منها كل طالب وطالبة من حضور الجلسات، وطلب من كل طالب وطالبة استخدام فنية التخيل المرشد التى تعمل على تخيل المشاهد المريحة ومواقف النجاح السابقة التى حققها خلال حياته للوصول إلى الشعور بالراحة والثقة والاسترخاء، وأخيراً عند الشعور بالقلق والتوتر بصورة شديدة من مواقف الدراسة المتعددة، لابد من طلب المساعدة والاستشارة من بعض أساتذة علم النفس والصحة النفسية بالكلية أو المرشد النفسي عند الضرورة، فهذه الخطوة تساعد على زيادة مشاعر القلق والتوتر التى تزيد من قلق التحصيل0

**المراجـــــــــــــــــــــــــــــــع**

**1-إسماعيل بدر :** مدى فاعلية فنية التخيل فى تخفيف القلق لدى طلاب الجامعة، **المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، العدد السادس**، سبتمبر 1993، ص 8 – 18 0

**2-أشرف عبدالقادر، إسماعيل بدر :** التنبؤ بقلق التحصيل من خلال بعض العوامل المرتبطة بعادات الاستذكار لدى عينة من طلاب المرحلتين الثانوية والجامعية**، مجلة كلية التربية ببنها، المجلد العاشر، العدد (39) ، يونيو 1999، ص11-63 0**

**3-زكريا توفيق :** دراسة قلق الاختبار وعلاقته بالمهارات الدراسية والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، الكتاب السنوى فى علم النفس، **الجمعية المصرية للدراسات النفسية، المجلد الخامس، 1986**، ص149 – 164 0

**4-سليمان ريحان :** أثر الاسترخاء العضلى فى التحصيل وخفض قلق الامتحان، **المجلة العربية للبحوث التربوية، المجلد الثانى، العدد الثانى، يوليو 1982**، ص 51-68 0

**5-على شعيب :** قائمة قلق الاختبار لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بالمملكة العربية، **مجلة رسالة الخليج العربي، الرياض، العدد (25) السنة الثامنة، 1988،** ص 96-118 0

**6-عماد مخيمر :** الخوف من النجاح وعلاقته ببعض خصائص الشخصية لدى طلاب الجامعة، المؤتمر الدولى الرابع، **مركز الإرشاد النفسى، المجلد الأول 1997،** ص 295-326 0

**7-فؤاد أبو حطب، وآمال صادق :** علم النفس التربوى، ط2، القاهرة، **الأنجلو المصرية**، **1980م0**

**8-ماهر الهوارى، محمد الشناوى :** مقياس الاتجاه نحو الاختبارات (قلق الاختبارات)، **مجلة رسالة الخليج العربي، الرياض، العدد 22، السنة السابعة، 1987**، ص 171-196 0

**9-محمد إبراهيم :** فعالية الإرشاد الفردى والجماعى فى تحسين عملية الاستذكار لدى طلاب الجامعة، المؤتمر الدولى الرابع، **مركز الإرشاد النفسي، المجلد الأول، 1997،** ص 251-294 0

**10-محمد الطيب :** دراسة لمستوى قلق الامتحان بين طلاب كليات جامعة طنطا، **مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد السادس إبريل –يونيه، 1988**، ص 11-19 0

**11-مصطفى تركى :** قلق الامتحان بين القلق كسمه والقلق كحالة، **مجلة العلوم الاجتماعية، الكويت، العدد الثالث، السنة التاسعة، 1981،** ص 27-36 0

**12-مها عبداللطيف :** مدى فاعلية برنامج تدريبي لتحسين بعض عادات الاستذكار لدى طلاب المرحلة الثانوية **(ماجستير غير منشورة، كلية التربية ببنها، 1989م)0**

**13-يوسف مراد :** مبادئ علم النفس العام، ط4، القاهرة، دار المعارف، 1962م0

**14-Acres, D., :** How to Pass Exams Without Anxiety, Fourth Edition, How to Books, the Cromwith with press, **Broughthon Gifford**, 1995.

**15-Austin, J and Others :** Prevent School failure Treat test Anxiety **Preventing School Failure Vol. 40, No.1, 1995**, P. 10-13.

**16-Bembentty , and Others :** The Relationship between Test Anxiety and Self – Regulation on Students Motivation and Learning the Annual Meeting of **The American Psychological Society Washington, DC. May, 1998 in Eric.**

**17-Boutin, F, :** Effect of Achievement Anxiety on Study Habits, **American Journal of Mental Deficiency**, Vol. 104, No.3, 1999 P. 505 – 521 .

**18-Chang, M. Study :** Aid test and Level of Anxiety Dusseldorf West Germany, Jun, 1985. Paper Presented at The **International Conference of the Society For Test Anxiety Research**, 1985.

**19-Chapin, L. , :** The Relationship between the Achievement Anxiety and Test Anxiety, **British Journal of Psychology Vol. 87, 1996, P. 267- 283.**

**20-Collins, L, :** Effective Strategies for Dealing With Test Anxiety teacher to teacher Series **Kent State University Oh. Ohio Literacy Resource Canter, 1999, in Eric.**

**21-Condry, J and Sharon, D.,** Fear of Success : Attribution of Cause the Victim

**Journal of Social Issues Vol. 32, No.s, 1976**, P. 64- 81.

**22-Cooley, E. and Toray, T.,** Coping in Women Collage **Students :** The Influence of experience, **Journal of College Student Development, Vol. 39, No. 3, May – Jun 1998,** P. 291 – 295.

**23-Denato, M. :** Achievement Anxiety, **Teaching of Psychology, Vol. 23, No.2, 1995,** P. 356 – 371.

**24-Dudley, B. C. :** Comparison of Study Habits and Academically Unsuccful **American Indian Sludemts in Higher Education 1986., in Eric**.

**25-Elliott, T. and Others, :** Problem – Solving appraisal Self – reported Study Habits and Performance of Academically At. Risk College Students **Journal of Counseling Psychology Vol. 37**, No. 2, P. 203 – 207.

**26-Entwistle, N and Kozeki, B. :**  Relationship between School Motivation approaches to Studying and Attainment among British and Hungarian Adlescents **British Journal Educational Psychology Vol. Ss, 1985., P. 124 – 137.**

**27-Gordon, and Wayne, L. :** An analysis of the Measurement of Study Strategy, Paper Presented at The Annual Meeting of Midwestern **Educational Research Association 1994, in Eric.**

**28-Griffin, B. and Griffin, M., :** the Effect of Reciprocal Peer Tutoring on Graduate Students Achievement, Test Anxiety, and Academic self – Efficacy. **Journal of Experimental Education, Vol. 65, No.3, 1997, P. 197 – 209.**

**29-Hembress, S. : Achievement Anxiety : British Journal of Psychology, Vol. 86, No.1, 1997,** P. 194 – 214.

**30-Joseph, R., :** The Relationship of Achievement in Collegiate Business Programs over Student Study Habits and Attitudes, **Dissertion Abstract international Vol 39, No4, P978**, P. 2015.

**31-Krugman, M. and Others,:**Neuro Linguistic Programming Trealment for Anxiety Magic or Myth?. **Journal of Consulting and Clinical Psychology, Vol 53, No.4, 1985 P. 526-530.**

**32-Light, L. and Alexakos, G, :**  Effect of individual and Group Counseling on Study Habits. **Journal of Educational Psychology Vol. 63, No. 10, 1970,** P. 450 – 454.

**33-Madders, J. Stress and Relaxation :** Self Help Techniques for Every one,**London Macdonald Optima, 1988**.

**34-McDaniel, L, T.E.S.T.S. :** (Taking Every Student to Success) Another Way to Assess, 1998,**in Eric**.

**35-Nicaise, M., :** **Treating test Anxiety A Review of three Approaches Teacher Education and Practice** Vol. 11, No.1, 1995, P. 65-81.

**36-Pyrd, S. :** Relationship between Achievement Anxiety, Locus of Control and Knowledge of Study Skills, **Developmental Psychology, Vol. 34 No.3, 1998,** P. 151 – 163.

**37-Ragan, J. M. and Ragan, J. J., :** Working Effectively with People Contributions of Neurolingvistic Programming (NLP) to Visual Literacy.

**Journal of Visual, Verbal Languaging Vol.2, No2., 1982**, P. 67 – 79.

**38-Rowntree, D. :** Learn How to Study, **London, Macdonald, revised Edition, 1976.**

**39- Schenk, L., :** the Curriculum for test Mastery, 1998 **in Eric.**

**40-Vanzile, T. and Carol, M.:**  Factors Underlying Congitive Strategy use Paper Presented at the Annual Meeting of the **Eastern Educational Research association Educational Research** Feb. 1998**.**

**41-Watson, J :** Achievement Anxiety test Dimensionality and Utility **Journal of Education Psychology Vol.8, No.2, 1988,** P. 585 – 591.

**42-Webster, M., :** Webster’s Ninth New Collegiate Dictionary, **Springfield, Massachusetts U.S.A, 1988.**

**43-Williams, J. E., :** Gender – Related Worry and Emotionality Test Anxiety For High Achieving Students **Psychology in Schools, Vol. 33 No.2, 1996,** P. 159 – 162.

**44-Williams, M. and Janice, E. :** The Role of Test Anxiety in the Self – Regulated Learning to Motivating Relation Ship Paper Presented at The Annual Meeting of **American Educational Research Association, San Diego April, 1998, in Eric.**

**45-Woods, N., :** the Effects of Systematic Desensitization on Achievement Anxious Students in An Urban Community College Learning Theary and Applications in **Nova University 1983**, **in Eric**.