

## برنامج إرشادي لتعديل خصائص نمط سلوك (أ) في تخفيض قلق الامتحان لدى عينة من طلاب البكالوريا

أ.د/ عبدوني عبد الحميد  
صياد نعيمة  
جامعة باتنة (الجزائر)

### Résume :

La présente recherche a pour objet d'étudier l'angoisse des examens qui est considéré comme étant une variable indiquant la perturbation de l'élève au cours des examens. la complication de ce problème, ainsi que les effets qu'il produit sur l'élève , nécessite la mise en œuvre de certains programme consultatifs en vue de trouver les solutions appropriées , en outre elle vise à tester l'efficacité du programme consultatif cognitive-comportementale afin de réduire l'angoisse d'examens auprès des élèves de troisième année secondaire.

### مقدمة :

يرتبط نمط سلوك (أ) بكل من القلق والطموح حيث يؤكد (هانسون وهوجن) على أنه يعد السلوك المميز لهؤلاء الأفراد أنهم يتكلمون بسرعة مع الدق بالأيدي، بجانب العجلة والكفاح المستمر لإنجاز المزيد في أقل وقت ممكن. بحيث يخلق مشاعر مزمنة بالقلق وعدم الراحة (فاروق عثمان 2001، ص 128) وحيث أن ذوي نمط سلوك (أ) يتسمون بالاستثارة العالية والرغبة في التفوق ويزداد لديهم الإحساس بضغط الوقت وعدم التحلي بالصبر فهذا يجعل تعرضهم للاختبار أو الامتحان عامل قلق بالنسبة لهم وبالتالي قد يؤثر على استجابتهم للامتحان .

ويعد واضحا أن درجة متوسطة من القلق تعد ميسرة أو دافعة لإنجاز الفرد ، ولكن تذكر (دافيدوف ) أن القلق الزائد لدى الفرد قد يوجد صعوبة في استقبال المعلومات ويقلل من فعالية تنظيم المادة عند التعامل مع المعلومات كما أنه يجعل صاحبه أقل مرونة (ليندا دافيدوف 1983 ص 499) .

وعند اجتياز الامتحانات الدراسية وخاصة الرسمية منها وأهمها امتحان البكالوريا تظهر زيادة حالات عدد كبير من الطلبة بكثرة الشكاوي العضوية خاصة الصداق 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 عرفنا أن هذا الامتحان يتزامن وفترة المراهقة عند الطالب و ما يصاحبها من تغيرات فيزيولوجية ونفسية .

ويعد القلق المتزايد له تأثير سلبي على مهارات الدراسة وعلى الأداء أثناء الامتحانات، وعلى الإدراك والسلوك لدى طلاب البكالوريا كما يؤدي إلى الاضطراب عند أداء المتطلبات المعرفية ( Brewin&Beaton )

923 p 2002)، وبات يؤثر على التعليم والإجابة غير الجيدة على الاختبارات وإعاقة الأداء ويؤدي استمراره إلى مشكلات نفسية وسلوكية وأمراض جسمية .

#### مشكلة الدراسة :

يعرف العصر الحاضر أنه عصر القلق حيث يعد من الموضوعات ذات الأهمية في علم النفس وفي نظريات الشخصية يعد متغيراً مركزياً. وقد ظهر الاهتمام بدراسة القلق خاصة في المواقف الدراسية والتحصيلية والامتحانات والتقييم ، التي تعتبر مواقف صعبة قد تحدث توترات ومخاوف وارتبكات نفسية خاصة أثناء الاستجابة لمهام أداء الامتحان .

ويعد ذوي نمط سلوك (أ) أكثر استهدافاً للإصابة بأمراض القلب وبعض الأمراض النفسية أهمها القلق، حيث يلاحظ عليهم القلق المرتفع من الامتحان عند سماع أي موعد اختبار، بجانب السؤال الدائم عن البكالوريا وخوفهم المتزايد منه، مما دعا للاهتمام بهؤلاء الطلبة وتقديم برنامج إرشادي لحمايتهم من أعراض نمط سلوك (أ) وأخطاره الجسمية والنفسية، وحمايتهم من تزايد القلق النفسي الذي يؤثر على حياتهم الدراسية .حيث أن هذا البرنامج الإرشادي يساعد طلاب البكالوريا في استثمار كل طاقتهم المعرفية في سبيل تنظيم المراجعة، وتصحيح التفسيرات الخاطئة والسلبية، وهذا بهدف الوصول إلى أعلى تغيير وتعديل في القصور الشخصي، ولإعادة البناء المعرفي الذي يعد فعال لتغيير السلوك وتعديله لذوي نمط سلوك (أ) ويعمل على التخلص من القلق وتخفيض ردود الفعل الفسيولوجية، فهو يتطلب فقط التزود بالمعلومات، وتعلم مهارات تساعد على التفسير الصحيح من خلال قوة الممارسة والتكرار والمناقشة وبالتالي تنمية القدرة على التحكم .

وبما أن الإقبال على امتحان البكالوريا والتحضير له يتطلب بذل الكثير من الجهود وتوفير الإمكانيات المادية، مع الحرص على المواظبة في التنظيم والتخطيط للمراجعة طيلة العام الدراسي ولكل المواد المقررة للقسم النهائي ، والتي في غالبها تكون مكثفة ومطولة البرامج ، الشيء الذي يخلق عند التلميذ ضغط كبير تتجلى أهم صفاته في القلق وكثرة الشكاوى الجسمية وعدم التوافق المدرسي .

وفي ضوء ما تقدم يمكننا طرح التساؤل التالي:

هل حقيقة لتطبيق البرنامج الإرشادي ببنيات (تعلم مهارة ضبط وتنظيم الوقت ، مهارة تنمية فن الإصغاء ، مهارة عادات الدراسة ومهارة الاسترخاء ) مع طلاب القسم النهائي أثر في تعديل نمط سلوك (أ) وخفض قلق امتحان البكالوريا ؟

#### أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية :

- 1- تخطيط وإعداد البرنامج الإرشادي وتطبيقه على عينة البحث.
- 2- التعرف على مدى فاعلية البرنامج الإرشادي في تعديل خصائص ذوي نمط سلوك (أ).
- 3- التعرف على مدى فاعلية البرنامج الإرشادي في تخفيض قلق الامتحان لدى عينة من طلبة البكالوريا.
- 4- التأكد من استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي بعد تطبيقه في تعديل نمط السلوك (أ) وبقاء انخفاض في درجة قلق الامتحان لدى طلاب البكالوريا .

5- تسليط الضوء على أهمية الاستراتيجيات الإرشادية التي من شأنها مساعدة الطلبة في اجتياز البكالوريا خاصة في غياب هيئات معنية مكلفة بالإرشاد بشكل فعلي ومباشر مع التلميذ.

#### أهمية الدراسة :

تكمن في الجانب الذي يتصدى حيث يسعى إلى التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي في تعديل خصائص نمط سلوك (أ) وخفض قلق الامتحان لدى طلاب البكالوريا ، فهذا الموضوع جدير بالاهتمام في ضوء قلة الدراسات التي اهتمت بهذا النوع من المواضيع في البيئة الجزائرية مقارنة مع الدراسات الأجنبية والعربية. فالخدمات والبرامج الإرشادية تكتسي أهمية كبرى بالنسبة للتلاميذ الذين يعانون من نمط سلوك (أ) وبالتالي تتطلب سلوكياتهم تعديل وإعادة تكييف .

#### فالأهمية النظرية تكمن في :

1 - التطرق إلى القلق وأثره في ظهور الاضطرابات عند الفرد بصفة عامة، وقلق الامتحان بصفة خاصة، وذلك من خلال التطرق إلى تعريفاته المختلفة، أسبابه، مكوناته، مظاهره، أعراضه، النظريات المفسرة له وطرق علاجاته .

2 - التطرق إلى مفهوم الشخصية، تعريفها، مكوناتها، محدداتها، طرق قياسها، أنماطها وخاصة نمط السلوك (أ)، والاتجاهات النظرية المفسرة له ، طرق تعديله والبرامج الإرشادية الخاصة به .

3 - اختيار إحدى البرامج الإرشادية الحديثة نسبيا وهي الإرشاد المعرفي السلوكي، والذي يقوم على أساس إقناع الفرد أن أفكاره السلبية وعباراته الذاتية الخاطئة، هي التي تحدث ردود الفعل الدالة على سوء التكيف، وأن الأشياء التي يقولها الناس لأنفسهم تحدد باقي الأشياء التي يفعلونها .

4 - أهمية المرحلة العمرية التي تتعرض لها الدراسة وهي مرحلة المراهقة حيث تمثل أكثر المراحل النمائية، والتي تتميز بتغيرات فيزيولوجية ونفسية من شأنها أن تولد لدى الفرد العديد من الضغوط والصراعات والاضطرابات، كالشعور بالخوف، القلق والتوتر، وهي بمثابة مرحلة انتقالية حرجة يلونها القلق على المستقبل والخوف من المجهول .

5 - تمد هذه الدراسة تلاميذ البكالوريا من خلال البرنامج الإرشادي المطبق ببعض المهارات التي تساعدهم في التغلب على قلق الامتحان ، وذلك من خلال التحكم في الانفعالات وضبط النفس .

#### الأهمية التطبيقية : تكمن في

1 - إعداد برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتعديل خصائص نمط سلوك (أ) وتخفيض قلق الامتحان لدى عينة من طلاب البكالوريا .

2 - إعداد مطويات خاصة بمهارات قلق الامتحان، مهارات عادات الدراسة السليمة، مهارات إدارة الوقت، مهارات الاسترخاء ، ومهارات الامتحان .

3 - إمكانية استخدام البرنامج الإرشادي المقترح في العديد من الأغراض البحثية والتطبيقية على عينات مختلفة وفي تخصصات مختلفة.

4 - قد يساهم البرنامج الإرشادي المستخدم في استبدال الأفكار اللاعقلانية والسلبية بأفكار عقلانية وإيجابية لدى التلاميذ، وبالتالي ينعكس ذلك إيجابيا على التفكير بمنطقية في مواقف الامتحانات.

#### المفاهيم الإجرائية :

#### (1) نمط السلوك (أ) :

مجموعة سلوكيات تظهر لدى بعض الأفراد، مستوى زائد من التنافس وصعوبة الانقياد، وإلحاح الوقت والسرعة في قضاء الأمور مع الغضب و نفاذ الصبر، والاستغراق في العمل، وتتطلب تعديلها لتفادي حدوث أضرار عضوية ونفسية .

وإجرائيا :درجة الطالب أو التلميذ على مقياس نمط سلوك (أ) المستخدم في الدراسة .

#### (2) قلق الامتحان :

"حالة شعور الطالب بتوتر وعدم الارتياح نتيجة حصول اضطراب في الجوانب المعرفية والانفعالية، ويكون مصحوبا بأعراض فيزيولوجية ونفسية سيئة، وقد تظهر عليه أو يحس بها عند مواجهته لمواقف الامتحان أو تذكره لها . أو استثارة خبراته للمواقف الاختيارية (دوكم 1996 ص 10).

وإجرائيا : درجة التلميذ على مقياس قلق الامتحان المستخدم في الدراسة .

#### (3) البرنامج الإرشادي :

إطار مخطط ومحدد في ضوء أسس علمية وفنية تتضمن عددا من المعارف والمهارات والتدريبات ، تقدم لتبصير الطالب بمشكلاته وتدريبه على استخدام طاقاته وتنمية قدراته في حلها ليستطيع تعديل سلوكياته الخاطئة بما يحقق له الصحة النفسية .

والبرنامج الإرشادي المستخدم له أهداف معرفية وانفعالية وسلوكية وأسس نظرية قام عليها ويشمل عددا محددا من الجلسات محددة الزمان والمكان لعينة لها مواصفات خاصة وتتضمن كل جلسة موضوعا له أهدافه ومحتواه والفنيات المستخدمة فيه والوسائل المعينة وأساليب للتقويم وتحديد الواجب المنزلي.

#### (4) النجاح في البكالوريا :

تعرف البكالوريا حسب ما ورد في قاموس اللغة الفرنسية أنها أول درجة للتعليم الجامعي والتي تعطي تسمية : الطالب الناجح في البكالوريا ، وتتوج الدراسات من الدرجة الثانية.

أما اصطلاحا : فتعرف بأنه المصادقة على الدراسة الثانوية وجواز سفر للجامعة.

ويتحدد النجاح فيها إجرائيا باعتماد الإجراءات المنصوص عليها في الجريدة الرسمية الجزائرية والتي تحدد رسميا النجاح في البكالوريا بالحصول على معدل عام يساوي أو يفوق 20/10 ، اما التقديرات فهي تختلف حسب المعدل .

#### حدود الدراسة :

تحدد بالعينة المستخدمة في الدراسة وعددها (287) واقتصرت على 30 طالبا لتحديد فعالية البرنامج ممن حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس نمط سلوك (أ)، وعلى مقياس قلق الامتحان ومقياس عادات الدراسة

كما تحددت بالمرحلة التعليمية الثانوية (بكالوريا) شعبة العلوم التجريبية - والحياة، وتحدد سن العينة ما بين (17-19) سنة ، وجنس العينة من الذكور باعتبارهم الأكثر عرضة لنمط سلوك (أ) مقارنة بالإناث .

#### دور الإرشاد في تعديل نمط سلوك (أ) وتخفيف قلق الامتحان :

يتطلب الإرشاد اكتشاف النمط السلوكي (أ) في سن مبكرة والعمل بكل الطرق لتعديل خصائصه، لتقنين السلوكيات الايجابية وتعديل السلوكيات السلبية، مع إعطاء أهمية للذكور حيث تبين أنهم الأكثر تعرضا لمخاطر نمط السلوك (أ)، مما يعرضهم للإصابة بالأمراض القلبية وهذا يتطلب حمايتهم من سلوكهم ونمط حياتهم والتعرف على أكثر الوسائل التي تساعدهم عللا تعديل نمط سلوكهم.

وتبين أن ذوي نمط سلوك (أ) يوجد لديهم الاكتئاب والقلق، مما يساعد على الإصابة بأمراض القلب، وترتبط آمال أباطة بين العصبية والقلق، وبين الأمراض القلبية والأزمات الصدرية، وتعتبر أنهما أكثر ارتباطا بنمط السلوك (أ). ( آمال أباطة 2000 ص 66 ، 67 )، ويؤدي هذا القلق والتوتر لدى ذوي نمط سلوك (أ) إلى ارتفاع ضغط الدم وسرعة الاستجابة وعدم القدرة على الضبط الداخلي وعلى تحمل الغموض الذي يؤثر حتما على ادائه في الامتحان .

وتتطلب مواقف الاختبار الإحساس بقيمة الوقت وضبطه، وبالذقة في إنجاز ما هو مطلوب منه. ويعاني ذوو نمط السلوكي (أ) من إحاح الوقت بصفة مستمرة ومن السرعة الزائدة والمجازفة والإحساس بعدم كفاءته في إنجاز الأعمال التي يقوم بها ( Blake&Dehart 1996 p 35,37 ) كما تتطلب مواقف الاختبار الابتعاد عن القلق الزائد أثناء الإجابة، وعن التفكير في شيء آخر سوى أسئلة الامتحان، بجانب ضرورة حث الذهن على استحضار المعلومات. بينما يعاني أصحاب نمط السلوك (أ) من الاستغراق في العديد من الأنشطة ، ونفاذ الصبر والقلق المترديد، ويؤكد جرانت ( Grant 1985 p 33 ) أن ذوي نمط سلوك (أ) يستجيبون للقلق وينشط لديهم مما يؤدي لزيادة توترهم وارتفاع ضغط الدم والأمراض الجسمية لديهم. وهذا يتطلب الاهتمام بتعديل نمط سلوك (أ) في سن مبكرة وتطوير وسائل ناجحة لتعديلهم .

ويساعد العلاج المعرفي عند بيك ( Beck ) على تغيير مفاهيم الفرد وإعادة تشكيل مدركاته لحدوث التغيير في سلوكه، بالتركيز على دور العمليات العقلية للدوافع والانفعالات والسلوك، للتعرف على كيفية إدراكه وتفسيره لحدث ما. فالاضطرابات الشخصية عادة ما يصاحبها تناقضا وغموضا في التفكير عن الذات والبيئة (أرون بيك وآخرون 2002 ص 379 ) كما يساعد على تخفيض اضطرابات الفرد بتصحيح التفسيرات الخاطئة والتفكير والاستنتاج الخاطئ للوصول لأعلى تغيير وتعديل في القصور الشخصي وإعادة البناء المعرفي (باتيرسون 1990 ص 38 ) .

ويعتبر الإرشاد المعرفي وإعادة البناء المعرفي مناسبا في تغيير السلوك وتعديله لذوي نمط السلوك (أ) ويعمل على التخلص من القلق وتخفيض ردود الفعل الفيزيولوجية حيث يتطلب ذوو نمط سلوك (أ) التزود بمعلومات وتعلم مهارات تساعد على التفسير الصحيح من خلال قوة الممارسة والتكرار والمناقشة ( Wood & Wood 1993 p 455 ) .

ويساهم العلاج العقلاني الانفعالي لأليس (Ellis) ونموذجه A.B.C في تعديل الاضطرابات المختلفة بتتبع الايجابية المنطقية بشكل يساعد على تجنب الخطأ والعمل على تنمية التعليم الناقد وإثبات صحة فرض ما يتعرض له أو خطأ ذلك ( Ellis 1995 p 58 )، ويقوم هذا الأسلوب من العلاج على فنية A.B.C حيث تعتبر المثبرات الخارجية أو الأحداث النشطة (A) activatings تساهم في النتائج الانفعالية والسلوكية لكن فلسفات الناس وأفكارهم (العقلانية أو اللاعقلانية) حول تلك الأحداث ( نظام المعتقدات B) belief system هي التي تسبب النتائج (C) conséquences ثم التعامل لتنفيذ (D) disputing الأفكار غير المنطقية، وذلك عن طريق مساعدة المسترشد على تنفيذ أفكاره وتكوين أفكار منطقية أفضل، حينئذ يكون المرشد قد حقق الاثر (E) effect المعرفي وساعد المسترشد على إعادة بناء الجوانب المعرفية لديه ليواجه سلوكياته في المستقبل (محمد الشناوي 1995 ص 115) وتستخدم قائمة المعتقدات اللاعقلانية لذوي نمط السلوك (أ) للحصول على بيانات لتطبيق العلاج العقلاني الانفعالي عليها. وهذا العلاج أثبت فعالية في تعديل خصائص نمط السلوك (أ) لدى عينة من الشباب خلال فترة قصيرة ولبعض الأسابيع ( Moller&Botha 1996 p 954, 957 ).

وأكد ثورمان فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي في تخفيض القلق الزائد وتعديل نمط سلوك (أ) لدى طلبة الجامعة وتعديل أفكارهم ومعتقداتهم اللاعقلانية .

وبذلك يهتم كل من Ellis 1962 وBeck 1976 بتعديل الأفكار المعرفية وإعادة البناء المعرفي بالتركيز على تغيير نظام المعتقدات الخاطئة، وما يليها من تفسير غير منطقي يؤثر على تصرفات الفرد، وبإمداده بمعلومات صحيحة تحل الكثير من المشاكل وتتمى القدرة على التحكم (محمد سعفان 2005).

ويعد الاسترخاء طريقة فنية تتعامل مع التوترات العضلية والعقلية من خلال التدريب على تمارين الاسترخاء وممارسته بانتظام سواء مع المعالج أو بدونه في العمل أو في المنزل ويمكن تسجيله على شريط فيديو أو كاسيت، للمساعدة على تطبيقه في أي موقف حتى لو كان الفرد مشغولاً اجتماعياً أو في مكان عمله .

ويتم تدريب الأفراد على الاسترخاء بمساعدتهم على تركيز انتباههم وإرخاء العضلات المختلفة على حدي عضلات الرقبة واليدين والأكتاف، الوجه والساعدين، المعدة والفخذين والساقين، وأخذ نفس عميق وزفير بصورة بطيئة وعن طريق شد وفك ثم إراحة كل جزء من أجزاء الجسد يتم خفض حدة التوتر .

ويستخدم الاسترخاء لخفض توتر العضلات والتدريب على ضبط الذات وعلى الحالة الانفعالية للفرد وباستخدام الممارسة اليومية للاسترخاء يقل الإحساس بالتوتر والقلق وتزداد الفعالية في تعديل سلوك نمط (أ) ( Mills 1987 p 161 ).

كما يساعد الاسترخاء العقلي على صفاء الذهن، وتركيزه، وتنمية الانتباه، وسهولة نقل الذهن من موقف إلى آخر إيجابي، وزيادة القدرة في التحكم في عمليات التفكير، بجانب الوعي أو اليقظة. (ديفيد فونتانا 1994 ص 150، 151).

ويؤدي إلى تجاهل التفكير في جميع الاضطرابات وعلى التركيز في صرف الذهن عن المواقف السلبية المضطربة، وان يحل بديلاً عنها التفكير في الأمور الإيجابية. (Smith, 1993, p 236) وتعد التمارين الرياضية الملائمة مع حالة الفرد الصحية، والتأكد من حالة القلب، من العلاجات التي تساعد على تحسين حالة الفرد، وخفض القلق والتوتر والفعالية مع ذوي نمط سلوك (أ).

وقد أكد على أهمية الاسترخاء والتمارين الرياضية في تعديل خصائص نمط سلوك (أ) دراسات منها: (Henry , 2001 p 1 , 10 ) ( Blake&Dehart , 1996 , p 35,50 )، (خالد عسل 2005 )، في حين أكد على أهمية الاسترخاء في تخفيض القلق لدى الطلبة دراسات منها: (أمثال الحويلة واحمد عبد الخالق 2002 ) و(888 , 883 , 1987 , p Borkovec ) حيث أظهرت تمارين الاسترخاء العضلي تحسنا واضحا في تخفيض القلق لدى طلبة الجامعة .

ويتم تعديل خاصية الغضب عن طريق التعرف على نمط سلوك (أ) ومكوناته وأضراره السلوكية والصحية، والتركيز على العلاقات العامة للسلوك، وطرق التعامل مع الغضب، وأيضا تحديد مواقف القلق، مواقف لإظهاره، والتغلب عليه، فذلك يساعد على تخفيض القلق، وتعديل خصائص نمط السلوك (أ) (Allan&Bscheidts , 1996 p 276 , 278 ).

كما أن التعرف على أسباب الغضب والاستعداد البيولوجي والفسولوجي والمزاجي والعقلي له، وطريقة تفسير الشخص وتأويله للأحداث، والتقييم الذاتي للغضب، ومناقشة الأفكار والأساليب اللاعقلانية المرتبطة بالغضب، وضبط السلوكيات المرتبطة به، والتقييم الذاتي له، قد أثبت فعالية في تخفيض الغضب لدى طلبة الجامعة. (محمد سعفان ، 2005 ، ص 346 ، 376 )

ويساعد تنمية فن الاستماع الجيد في التغلب على السلوكيات الخاطئة من خلال ثلاث جوانب هي :

1 - تحديد الغرض من الاتصال: هل بزيادة المعلومات ؟ أو التسلية ؟ أو حل المشكلة ؟ ومتى تم تحديد الهدف نعرف متى نخرج عن المسار .

2 - التأكد من أن الوقت والمكان مناسبان، وإذا لم يكن الأمر كذلك نعلق على الموضوع أمام المتحدث ونطلب منه تغذية راجعة .

3 - الوعي بالرسالة غير اللفظية مع الاتساق في الحديث والجسد، وترك قول (أوفك ) وهز الرأس بالنفي مع ترك الأناية والرغبة في مقاطعة المتحدث، وبمجرد أن يتوقف ليلتقط أنفاسه نقول لأنفسنا (هذه فرصة) ونقفز إلى الحديث، ومع إبقاء النشاط والتركيز على المحتوى يجب التحلي بالصبر، وترك المتحدث ينتهي من كل ما يود قوله فالاستماع الجيد يساعد على التحدث والسلوك الجيد (آرثور روشان، 2001 ص 197 ، 198 ).

وينادي (ديفيد فانتانا ) بالتعود على الإنصات للآخرين بدلا من مقاطعتهم و بمزيد من الفهم عن الآخرين ، وإدراك الفروق عن الآخرين في المزاج والقيم والطموحات لتحقيق المزيد من الكفاءة في التعامل والتغلب على خصائص نمط سلوك (أ) . (ديفيد فونتانا 1994 ، ص 124 ، 125 )

ويقلل من السرعة وإلحاح الوقت والاستغراق الزائد في العمل والمنافسة الزائدة وعدم الصبر، مناقشة أسباب عدم الصبر، بالتعرف على أسباب ذلك والتمثلة في: تجنب طلب المساعدة من الآخرين، الزيادة غير المنطقية للأسباب، الشعور المستمر بالتقصير والضعف، والتعرف على التأثيرات الضارة لذلك، هذا بجانب تعديل الإلحاح المتزايد للوقت، إظهار أهمية الصبر، وعدم التسرع، تدريبات النفس، الاسترخاء، المناقشة المنطقية لمعرفة آثار ذلك وتعديلها .

- ويدعو فونتانا لتخفيض ذلك لذوي نمط سلوك (أ) من خلال :
- المزيد من تنظيم وقت للراحة: لتخفيف النمطية والإرهاق، والتعود على السير والتحرك، والتحدث بطريقة هادئة غير متسارعة، وتوفر مزيد من الاسترخاء والتخفيف من ضغوط الحياة.
  - المزيد من إنابة الآخرين عنهم، فهذا الفرد ليس هو الوحيد الذي يعرف كل شيء أو القادر على القيام بكل شيء، وذلك في ضوء المتاح والمسموح به.
  - المزيد من التأني لهم وللآخرين : بالتمعن في مطالب الذات بدلا من زيادة الأعباء عليها وعلى الآخرين ، والاستمتاع بالشيء بدلا من مجرد تملكه .
  - ترك الإفراط في التوحد مع العمل : حيث يزيد المعاناة النفسية والإحساس بالوحدة ويجعل التصرفات موضع السخرية واتهامات وإدانان من الآخرين .
  - تنمية الفكاهاة : فذوي نمط سلوك (أ) بحاجة للضحك والترفيه بين الحين والآخر .
  - تنمية اهتمامات أخرى بعيدة عن مجال العمل وتخصيص وقت لذلك .
- هذا بجانب التسامح مع الغموض حيث يساعد على النشاط الإبداعي ومواجهة مواقف التعبير والتحدي وتخفيف صعوبات العمل ، وبجانب أيضا تنظيم عملية التعرض لمواقف التحدي والمخاطرة والاستثارة ، لمنع السياق المتواصل مع هذه المواقف التي تستنفذ طاقة الفرد مبكرا .
- ويحدد (محمد الطيب ) أساليب إرشاد قلق الامتحان في الاسترخاء والتدريب على بعض التمرينات العضلية ، والإرشاد العقلاني الانفعالي لتعديل الأفكار السلبية الخاطئة المرتبطة بالامتحان والمسببة للاضطراب ومناقشتها ، وأسلوب التدريب على التغذية البيولوجية المرتدة للتحكم في انفعالات الفرد وخفض المؤشرات السيكوفيزيولوجية لقلق الامتحان مثل : انخفاض توتر عضلة الجبهة ، انخفاض ضغط الدم ، انخفاض عدد نبضات القلب ، وتستخدم مع الأفراد الذين ليس لديهم استعداد لتعلم الاسترخاء العضلي من تلقاء نفسه ، وافية التحصين المنهجي كإحدى اساليب تخفيض قلق الامتحان (محمد الطيب 1994 ، ص 397 ، 399 ) .
- وحيث أن عينة الدراسة الحالية من ذوي التعليم الثانوي (بكالوريا ) في بعض ثانويات مدينة قسنطينة، فقد استخدم معهم في نهاية بعض جلسات البرنامج الدعم الديني لبعض ما جاء في الجلسة ، والاستشهاد بالآيات والأحاديث الدالة على ذلك .ويدعم ذلك أنه قد استخدم الارشاد الديني في تخفيف القلق لدى طلبة الجامعة وهذا ما أكدته دراسات (عاشور أحمد 2001 ص 436 ، 466 ) و ( محمد درويش 1995 ص 185 ، 212 ) من فعالية الارشاد الديني في تخفيض القلق لدى طلبة الجامعة .
- وبصفة عامة في تعديل نمط سلوك (أ) من خلال تغيير الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية، وتعديل المنافسة العالية، وسرعة الغضب، ونفاذ الصبر وإحاح الوقت، وصعوبة القيادة، والاستغراق الزائد في العمل، هذا بجانب تخفيض التوتر والقلق لدى الطلبة، ساهم في ذلك بعض البرامج الإرشادية التي استخدمت مجموعة من الفنيات وساهمت في تخفيضه ومنها ( خلف مبارك 2001 ص 203 ، 303 ) ( خالد عسل 2005 ) ( Grant 1985 , p ) ( 30 ، 37 ، 32 ) ( Smith&Brahem p ) ، ( Blake &Dehart 1996 , p 35 ) ، ( Razikova&Zaitsev , 1990 ) ، ( Henry 2001 , p 1 , 10 ) ، ( p 33 ) .



## الدراسات السابقة :

هناك العديد من الدراسات التي تناولت برامج إرشادية معرفية سلوكية لتعديل نمط سلوك (أ) وتخفيض قلق الامتحان، لدى عينات مختلفة من طلبة الجامعة وطلبة المرحلة الثانوية .

**دراسة جرانث Grant:** حيث أجرى جرانث ( Grant 1985 ) دراسة للتعرف على فعالية العلاج المعرفي السلوكي لتعديل نمط السلوك (أ) وتخفيض التوتر لدى الطلبة، وتكونت العينة من 30 طالب بالمدارس الثانوية للمتفوقين أكاديمياً، بمتوسط عمر (17) سنة وتشمل 3 طلاب في السنة قبل الأخيرة من المدارس المتقدمة، وطبق عليهم برنامج معرفي سلوكي ، برنامج التدريب على خفض التوتر ويشتمل على تقنية الاسترخاء والواجبات المنزلية ، كما طبق عليهم قائمة جينكز ( Jenkins ) للنشاط الشامل وأظهرت النتائج :

- انتشار خصائص النمط السلوكي (أ) المتمثل في إلحاح الوقت .
- السرعة الزائدة، الدافعية العالية للإنجاز، بجانب التوتر و القلق وأظهر البرنامج فعالية دالة في تعديل خصائص النمط السلوكي (أ) وتخفيض التوتر لدى الطلبة .

حيث يؤكد جرانث أن ذوي نمط سلوك (أ) يستجيبون للقلق وينشط لديهم ، مما يؤدي لزيادة توترهم ، وزيادة ارتفاع ضغط الدم، والإمراض الجسمية لديهم وهذا يتطلب الاهتمام بتعديل نمط سلوك (أ) في سن مبكرة وتطوير وسائل ناجعة لتخفيفهم، وخاصة لدى الذكور، فهم أكثر تعرضاً للإصابة بتبعاته من الإناث مما يكون تأثيره ضار على صحتهم .

**دراسة بينت Bennett:** وتناولت بينت ( Bennett 1994 ص 229 ) التقويم المعرفي السلوكي بهدف معرفة فعاليته على الضغوط والعدائية وبعض خصائص النمط السلوكي (أ) لدى عينة من المعلمين بلغت (40) معلماً بمتوسط عمر (35-40) سنة واستخدم معهم مقياس نمط السلوك (أ) ويتضمن: إلحاح الوقت، السرعة الزائدة، القوة التنافسية، مقياس العدائية وبرنامج معرفي سلوكي لتعديل نمط السلوك (أ) وخفض العدائية، وإدارة الضغوط والتحكم فيها، وأظهرت نتائج الدراسة: فعالية البرنامج المعرفي السلوكي في خفض العدائية والضغوط وتعديل نمط السلوك (أ).

**دراسة ساب Saap:** وقارن ساب ( Saap ص 79 1996 ) بين ثلاث أنواع من العلاج لتخفيض قلق الامتحان لدى طلبة الجامعة والدراسات العليا، وتضمنت العينة مجموعة من طلبة الجامعات والدراسات العليا: استخدم معهم ثلاث أنواع من العلاج لتخفيض مكوئي قلق الامتحان وهما :

الانفعالية والانزعاج وهذه الأنواع هي: العلاج المعرفي السلوكي، العلاج بالاسترخاء، الاستشارة الداعمة، وأظهرت النتائج: فاعلية كل من العلاج المعرفي السلوكي والاسترخاء بدلالة إحصائية في تخفيض قلق الامتحان لدى طلبة الجامعة والدراسات العليا مقارنة بأسلوب الاستشارات الداعمة .

**دراسة خلف مبارك:** واهتم خلف مبارك ( 2001 ص 202 ) بالتعرف على فاعلية العلاج السلوكي المعرفي والتدريب على مهارات التعلم في خفض قلق الامتحان وتحسين الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة ، وشملت العينة (400) طالب ثم اقتصر العينة التجريبية على (44) طالب، (16) ذكور، و (28) إناث بالفرقة الأولى بكلية التربية بسوهاج تتراوح أعمارهم بين (16-18) سنة ويرتفع لديهم قلق الامتحان، وقسمت إلى (4) مجموعات بواقع (11) لكل مجموعة وشملت الأولى مجموعة ضابطة، والثانية للعلاج السلوكي المعرفي، والثالثة

للتدريب على مهارات التعلم، والرابعة للاثتلاف العلاجي التدريبي، واستغرقت البرامج الثلاثية (12) جلسة مدة الجلسة (90) دقيقة، طبق عليهم اختبار قلق الامتحان لسبيلبرجر (1978) وتعريب محمد الطيب طبعة (1997) والبرامج التجريبية الثلاثة، وأظهرت نتائج الدراسة أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الامتحان قبل تطبيق البرنامج وبعده لصالح التطبيق البعدي حيث أظهر برنامج العلاج السلوكي المعرفي، والتدريب على مهارات التعلم، والاثتلاف العلاجي التدريبي فعالية دالة في خفض قلق الامتحان، وأيضا في تحسن الأداء الأكاديمي لدى الطلبة .

دراسة خالد عسل: وقدمت دراسة (خالد عسل 2005) فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تعديل بعض خصائص النمط السلوكي (أ) لدى طلاب الجامعة، وأجريت الدراسة على (200) طالب من كلية التربية ذكور تتراوح أعمارهم بين (18-20) سنة ثم اقتصر على (16) طالب قسموا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة ممن حصلوا على أعلى درجات على مقياس النمط السلوكي (أ) وهو من إعداد (محمد السيد عبد الرحمن 1996) كما طبق عليهم البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي ويتضمن جلسات تدور حول نمط السلوك (أ) وخصائصه ونظرياته، والتفيس عن الغضب والإحساس بالضغط، والمبالغة التنافسية، وانعدام التفكير الموضوعي وسوء الظن، والشعور بالذنب، وتتراوح مدة الجلسة بين 50 و90 دقيقة وأظهرت النتائج: أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) وبين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس النمط السلوكي (أ) قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح التطبيق البعدي، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس نمط السلوك (أ) في القياسين البعدي والتتبعي.

دراسة فضل عودة: وتوصل أيضا فضل عودة (1988) في دراسته التي أجريت على 327 طالب عن أثر مهارة حكمة الامتحان على كل من قلق الامتحان والتحصيل والذكاء، وطبق عليهم مقياس قلق الامتحان لسوين، واختبار الذكاء لكاتل، واختبار تحصيلي في مادة العلوم من إعداده، واختبار حكمة الامتحان من إعداده أيضا، ووجد ارتباط موجب بين حكمة الامتحان والذكاء التحصيلي، وارتباط سالب بين حكمة الامتحان وقلق الامتحان.

دراسة فافا و آل Fava et Al: حيث قدمت هذه الدراسة برنامجا لتحفيز سلوك (أ) لدى عينة من الذكور، وشملت العينة (37) من ضباط الجيش الذكور في منتصف العمر قسموا إلى مجموعتين الأولى تجريبية وتشمل (20) ضابط يشتركون في الضغوط ونمط السلوك (أ) والثانية تضم (17) ضابط من المتطوعين غير المشاركين وخضعت العينة لبطارية اختبارات نفسية وسلوكية قبل وبعد البرنامج، وقدم لهم برنامج يضم معلومات نفسية وسلوكية.

وأظهرت النتائج أنه :

- توجد فروق دالة عند مستوى 0.001 وبين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية حيث أظهر المشاركون في البرنامج تخفيفا دالا في نمط السلوك (أ)، والقلق والعدائية، والاكتئاب، والمعاناة النفسية، ومستويات الضغوط المدركة، وكذلك بمتوسط مقدار سعر حراري

يومي .

- لا توجد فروق دالة بين المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج وبعد فترة المتابعة.

- أظهرت الدراسة أن الوقوع فريسة العوامل النفسية والسلوكية السابقة يتصل بزيادة مخاطر مرض الشرايين التاجية في حين أظهر المشاركون في البرنامج نسبة إيجابية من التغيرات الصحية.

دراسة فيدار وفولكمير Feather et Volkmer: "تفضيل المواقف التي تتضمن المجهود، ضغط الوقت والعائد المرتد في علاقتهما بسلوك نمط (أ) ومصدر الضبط وقلق الامتحان .

قام (80) من طلاب السنة التمهيدية لعلم النفس بتقدير مدى جاذبية ثماني مواد دراسية، والتي اختلفت طبفا للجهد المطلوب للنجاح، وضغط الوقت، والعائد المرتد الاحتياطي، وقد استكمل المفحوصون استجاباتهم على المقاييس التالية: "سلوك نمط أ"، قلق الامتحان، مصدر الضبط الخارجي.

وحصل ذوو مصدر الضبط الخارجي على درجات مرتفعة في قلق الامتحان أكثر من ذوي مصدر الضبط الداخلي، وشف تحليل الانحدار المتعدد، عن ارتباط متغيرات الشخصية، والعمر والجنس بسلوك نمط (أ)، وهذا يبنى بتفضيل المواد الدراسية التي ترتبط بالجهد والتغذية الرجعية، كما يبنى مصدر الضبط الخارجي عن تفضيل المواد الدراسية التي تعتمد على الجهد وتوفير قليل من العائد المرتد وقلق الامتحان وارتبطت جاذبية المواد الدراسية التي لا تعتمد على الجهد وقليل من ضغط الوقت، والعائد المرتد، وقد اتسقت هذه النتائج مع خصائص نمط السلوك (أ).

دراسة أمثال الحويلة وأحمد عبد الخالق: اهتمت هذه الدراسة بتخفيض القلق لدى عينة من الطلاب من خلال تمارين الاسترخاء العضلي، وقد شملت العينة (80) طالبة بالمرحلة الثانوية تتراوح أعمارهن بين (13-19) سنة ممن حصلن على درجات مرتفعة على مقياس القلق، وقسموا إلى مجموعتين تجريبية (40) طالبة ومجموعة ضابطة (40) طالبة وقد طبق عليهن مقياس جامعة الكويت للقلق من إعداد أحمد عبد الخالق ويتكون من (20) عبارة، ويجاب عليه بالاختيار من البدائل (نادرا، أحيانا، كثيرا دائما) وكذلك قائمة القلق (مقياس السمة) لسبيلبيرجر وزملائه (1992) وتعريب أحمد عبد الخالق ويشمل (20) عبارة، كما طبق عليهم مقياس الاسترخاء من إعداد أمثال الحويلة، وشملت جلسات الاسترخاء (6) جلسات بواقع جلستين أسبوعيا، وقد تبين من نتائج الدراسة:

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.001 بين الطالبات على مقياس القلق لدى المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج، وبعد التطبيق، لصالح التطبيق البعدي مما يدل على فاعلية تدريبات الاسترخاء العضلي في تخفيض القلق

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج على مقياس جامعة الكويت للقلق، وكانت لصالح المجموعة التجريبية.

دراسة زهية خطار: حيث تناولت هذه الدراسة إعداد وتطبيق برنامج إرشادي جماعي لمواجهة ضغط التحضير لامتحان البكالوريا، يشمل هذا البرنامج 86 طالب وطالبة مقبلين على شهادة البكالوريا يتراوح متوسط سنهم 17.39 من ثانويات الجزائر العاصمة، قسموا إلى مجموعتين الأولى تجريبية تضم 43 طالب والثانية ضابطة كذلك تضم 43 طالب وقد تم مراعاة المجانسة بين المجموعتين على بعض المتغيرات الأكثر تأثيرا على ضبط التصميم التجريبي والمتمثلة في متغير العمر الزمني، متغير مستوى الانجاز، متغير عادات الدراسة، متغير مركز التحكم. وقد تم تطبيق عدة أدوات وتقنيات في هذه الدراسة أهمها:

- المقاييس السيكولوجية .
- مقياس مركز التحكم .
- مقياس مستوى الانجاز .
- مقياس عادات الدراسة .
- مقياس قلق الامتحان .
- مقياس استراتيجيات المقاومة .
- البرنامج الإرشادي.

استعملت فيه استراتيجيات تحضير وأداء امتحان البكالوريا وقد أثبتت نتائج هذه الدراسة الإسهام الإيجابي للبرنامج الإرشادي المقدم وتحقيق فعاليته في النجاح في البكالوريا حيث تم تعديل وتطوير الأفكار، وتغيير التصور الخاطئ لامتحان البكالوريا لدى الطلبة ، رفع الدافعية وتحفيز الطالب للمواجهة، تقديم الدعم النفسي والمعرفي ، استرجاع الثقة بالنفس، منح الطلبة فرصة للتعبير والتفريغ الانفعالي .

**دراسة سليمة سايجي:** حيث تناولت هذه الدراسة فعالية البرنامج الإرشادي لخفض مستوى قلق الامتحان لدى طلاب السنة الثانية ثانوي وذلك بولاية ورقلة جنوب الجزائر .

شملت هذه الدراسة عينة من تلميذات السنة الثانية ثانوي شعبة علوم الطبيعة والحياة العام الدراسي 2003 - 2004 وقد قسمت الطالبات إلى مجموعة تجريبية تضم 14 طالبة ومجموعة ضابطة تضم 14 طالبة وقد تراوحت أعمارهن ما بين (16 - 18) سنة وقد تم التحكم في بعض المتغيرات لدى عينة التجربة مثل مستوى الذكاء ، المستوى الاقتصادي الاجتماعي ، السن ، التخصص الدراسي ، المستوى التعليمي ، الجنس . وقد تم تطبيق عدة أدوات في هذه الدراسة منها مقياس قلق الامتحان، مقياس المصفوفات المتتابعة المقنن للذكاء، البرنامج الإرشادي ، استمارة المستوى الاقتصادي الاجتماعي .

وقد أسفرت نتائج الدراسة على تحقيق جميع فرضيات البحث ، حيث أظهرت النتائج أثر البرنامج الإرشادي واستمرار أثره في خفض مستوى قلق الامتحان وزيادة بسيطة في مستوى التحصيل الدراسي.

#### التعقيب على الدراسات السابقة :

- اهتمت بعض الدراسات بتناول عينة كبيرة العدد ثم الاقتصار على عينة صغيرة العدد ،ممن حصل على أعلى الدرجات في نمط سلوك (أ) أو قلق الامتحان كدراسة خلف مبارك (2001) وشملت العينة التجريبية عددا يتراوح بين (8) أفراد إلى (17) فردا في المجموعة التجريبية لدراسة خالد عسل (2005)
- قدمت الدراسات بعض الفنيات التي تفيد في طلبات البرنامج الإرشادي الحالي ، كالاسترخاء والواجبات المنزلية كدراسة جرانت (1985) ، وتقديم معلومات حول نمط سلوك (أ) لدراسة خالد عسل .
- بعض الدراسات لم توضح نوع وجنس العينة والعدد التي طبق عليها الدراسة، مثل دراسة ساب (1996) ودراسة فيدار وفولكمير (1986) .

- لم تورد جل الدراسات الطرق الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات.

- تتراوح عدد الجلسات الإرشادية بين (6-16) جلسة تقريبا كما في دراسة أمثال الحويلة وأحمد عبد الخالق.

- تراوحت فترة المتابعة شهرين بعد تطبيق البرنامج لمعرفة بقاء أثره كدراسة خالد عسل

وتؤكد الدراسات السالفة الذكر أهمية وقيمة البرامج الإرشادية في تعديل نمط السلوك (أ) وتخفيض قلق الامتحان، حيث تأكد ذلك من خلال النتائج التي توصلت إليها: فنجد أن هناك تنوعا في هذه البرامج الإرشادية، فمن هذه البرامج من اعتمد على فنية واحدة مثل الدافعية والاستنكار، وفنية الاسترخاء، وحكمة الامتحان ومهارات الاختبار والمناقشة الجماعية وتبادل الأفكار بين الأقران، وتصحيح الأفكار اللاعقلانية، ومنهم من اعتمد على عدة فنيات مشتركة .

وقد كشف التعدد في هذه الفنيات عن التنوع في الأساليب الإرشادية لتعديل نمط السلوك (أ)، كما كشف عن اختلاف تأثيرها على مستوى قلق الامتحان، حيث أكدت كلها فعاليتها في خفض القلق على الرغم من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بينها وبين تأثيرها على مستوى القلق، وأثرها الايجابي في تحسين مستوى التحصيل الدراسي.

ونتيجة لهذا التباين بين الفنيات الإرشادية في تأثيرها وتعديلها لخصائص نمط السلوك (أ) في تخفيض قلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا، ارتأينا أنه من الضروري تزويدهم بفنيات دراسية متطورة وبطرق استشفائية فعالة لحل المشكلات، لتحل محل الاضطرابية والانفعالية المعوقتين للإنتاجية. بحيث يتحسن الأداء بشكل كبير، وهذه الفنيات ذات فاعلية في تعديل خصائص نمط سلوك (أ) وبالتالي اختزال قلق الامتحان .

#### أدوات الدراسة :

#### 1 - مقياس نمط السلوك (أ) إعداد مدحت عبد المحسن حسن الفقي

الهدف منه: التعرف على أهم خصائص نمط السلوك (أ) لتحديد الأفراد ذوي نمط السلوك (أ) من تلاميذ البكالوريا عينة الدراسة، موزع على 45 فقرة و يقيس هذا المقياس أربعة أبعاد هي :

البعد الأول: التنافس وصعوبة الانقياد

البعد الثاني: السرعة وإلحاح الوقت

البعد الثالث: الغضب و نفاذ الصبر

البعد الرابع: الاستغراق الزائد في العمل

تتراوح الاستجابة بين (دائما، غالبا، أحيانا، أبدا ) وتؤخذ بهذا الترتيب (4، 3، 2، 1 ) وتشير ارتفاع الدرجة الكلية إلى توفر خصائص نمط سلوك (أ)

#### 2 - مقياس قلق الامتحان : إعداد محمد حامد زهران 1999

أعدده لقياس قلق الامتحان يتكون من 93 فقرة موزعة على 06 أبعاد هي :

- رهبة الامتحان

- ارتباك الامتحان

- توتر أداء الامتحان

- انزعاج الامتحان

- نقص مهارات الامتحان

- اضطراب أخذ الامتحان

يتم الإجابة على فقرات المقياس ويصح بحيث يحتسب لكل من المقاييس الفرعية الستة على حدى وتجمع درجاتها للحصول على الدرجة الكلية على المقياس .

وهذا المقياس يحدد لنا بعدين أساسيين لقلق الامتحان ، وهما القلق المنخفض (الفئة المتحصلة على درجات منخفضة على المقياس ) ، والقلق المرتفع ( الفئة المتحصلة على درجات مرتفعة على المقياس).

### 3 - مقياس عادات الدراسة :

صمم هذا المقياس من طرف كل من (براون وهولتلمان) ، أما تعريبه وتكييفه تم من طرف الباحث (أبو علام ) والذي تضمن في الأصل خمسة أبعاد اقتبس منها الباحث محمد مصطفى أبو عليّة سنة 1993 بعدين أساسيين من أبعاد المقياس وهما: تجنب التأخير وطرق العمل، بحيث تضمن كل بعد 25 بند ويتمثل في معيار عادات الدراسة الجيدة كما يعبر عنه المقياس في الحصول على أعلى الدرجات وتحدد الاستجابة بـ ( نادرا ، أحيانا ، بدرجة متوسطة ، غالبا ، دائما )

### 4 - البرنامج الإرشادي : من إعداد الباحثة

وقد تحددت أهداف البرنامج في :

- هدف إرشادي علاجي: وهو تعديل خصائص نمط سلوك (أ)، وبالتالي تخفيض قلق الامتحان لدى طلبة البكالوريا، وذلك من خلال تعريف عينة الدراسة على خصائص نمط سلوك (أ)، مظهره، مسبباته، تعديل المعتقدات اللاعقلانية المؤدية له، وأخطاره الصحية، والتدريب على استخدام الأساليب المعرفية والسلوكية، التي تساعد على الاسترخاء والتغلب على الأفكار الخاطئة، وضبط الوقت، وتعديل الغضب ونفاذ الصبر، وتنمية مهارات الإصغاء، مما يساهم في تعديل نمط سلوك (أ). وتعلم مهارات الدراسة، المراجعة والامتحان، مما يؤدي إلى تخفيض قلق الامتحان .
- هدف وقائي: يتمثل في إرشاد التلاميذ وإكسابهم بعض الفنيات التي تساعد في المستقبل على تجنب خصائص نمط سلوك (أ)، أو الوقوع فريسة القلق الزائد للامتحان، ويتضمن البرنامج مجموعة من الفنيات، كإعادة البناء المعرفي وتعديل المعتقدات اللاعقلانية، باستخدام نموذج A.B.C وخطواته، مما يساعد على حل المشكلة الذاتية بجانب مهارات الاسترخاء، ضبط الوقت، مهارات المراجعة والامتحان، مهارة تنمية فن الإصغاء.

### الطريقة التي يقوم عليها البرنامج :

يعتمد في تطبيق هذا البرنامج على الإرشاد الجماعي المصغر، باستعمال أساليب متعددة مثل المحاضرة، الحوار والمناقشة الحرة، لعب الأدوار، النمذجة، مطويات وشرائح توضيحية ، شريط فيديو ، الواجب المنزلي . ويتم تطبيق البرنامج وفق جلسات إرشادية محددة العدد مغلقة، محددة الوقت والزمن، تتراوح مدة الجلسات ما بين 60 إلى 120 دقيقة للجلسة الواحدة، وبمعدل جلستين في الأسبوع، لكل جلسة موضوع، هدف ومحتوى.

**المراجع :**

- فاروق السيد عثمان 2001 : " القلق وإدارة الضغوط النفسية " القاهرة ، دار الفكر العربي .
- ليندا دافيدوف 1983 : " مدخل علم النفس " ترجمة محمد عمر ونجيب الفونس و سيد الطواب، مراجعة فؤاد أبو حطب ، ط2 ، القاهرة دار ماكجروهيل للنشر .
- Brewin&Beaton 2002 : « Thought Suppression Intelligence And Working Memory Capacity Behavior Research And Therapy».
- أنيسة عبدو مجاهد دوكم 1996 : "أثر المعرفة السابقة بطبيعة أسئلة الاختبار على قلق الاختبار والتحصيل" رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة عين شمس ، القاهرة .
- أمال أباطة 2000 : " الأنماط السلوكية للشخصية " القاهرة المكتبة الأنجلومصرية.
- Blake &Dehart 1996 : « Clinical Prevention Medicine In Business And Industry” Arational Foundation Journal Of Health And Social Policy .
- Grant 1985 : « The Effects Of Cognitive-Behavior Modification On Types AinAcademically Superior Secondary School Students “ Virginia USA
- أرون بيك وآخرون 2002 : "العلاج المعرفي والممارسة الاكلينيكية " موسوعة علم النفس العيادي ، ترجمة حسن مصطفى عبد المعطي ، القاهرة ، مكتبة زهراء الشرق .
- باتيرسون س ه 1990 : "نظريات الارشاد والعلاج النفسي " ترجمة حامد عبد العزيز الفقي ، الكويت ، دار القلم .
- Wood &Wood 1993 : « The World Of Psychology » Boston , London , Allyn And Bacon
- Moller &Botha 1996 : « Effects Of Group Rational Imotive –Behavior Therapy Program Of The Type A Behavior Pattern” Psychological Reports .
- محمد أحمد سغان 2005 : " فعالية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي والعلاج القائم على المعنى في خفض الغضب (كحالة وكسمة)" لدى عينة من طالبات الجامعة -دراسة مقارنة ، القاهرة ، دار الكتاب للنشر .
- ديفيد فونتانا 1994 : " الضغوط النفسية " ترجمة حمدي الفرماوي ورضا أبو سريع ، القاهرة ، الانجلومصرية.
- SmithJ, 1993 : “Understanding Stress And Coping” New York , Mac Millan.
- خالد محمد عسل 2005: "العلاج المعرفي السلوكي للنمط (أ) من الشخصية " بيروت ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- آرثور روشان ، 2001 : "دليلك للتعامل مع الضغط النفسي " ترجمة أمينة التيتون ، القاهرة ، دار الثقافة المصرية .
- محمد عبد الطاهر الطيب 1994 : "مبادئ الصحة النفسية " الاسكندرية ، دار المعرفة الجامعية.
- محمد حامد زهران 2000 : " الارشاد النفسي المصغر للتعامل مع المشكلات الدراسية" القاهرة ، مكتبة عالم الكتب .
- عاشور أحمد 2001 : " فعالية الارشاد النفسي الديني في تخفيض قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة " مجلة البحث في التربية وعلم النفس ، جامعة المنية ، كلية التربية ، مجلد 15.
- جمال الخطيب 2002 : " تعديل السلوك الانساني " عمان ، الاردن ، دار الفلاح .
- زهية خطار 2007 : " أهمية التداخل بين مركز التحكم و قلق الامتحان للنجاح في البكالوريا " دراسات في العلوم الاجتماعية والانسانية ، المجلد 12 ، العدد 8 ، .
- سليمة سايجي 2003 : " فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي " رسالة ماجستير جامعة ، ورقلة ، الجزائر .