مجلة البحث في التربية وعلم النفس
كلية التربية – جامعة المنيا
كلية مُعتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم

جودة البرنامج الإرشاد الطلابي المقدم لطالبات الجامعة وعلاقته بكل من الانتماء و قلق الاختبار

إعـــداد
د/ حنان محمد سيد إسماعيل
أستاذ الصحة النفسية المشارك -كلية التربية – جامعة المجمعة

DOI: 10.21608/mathj.2019.82035

مجلة البحث في التربية وعلم النفس

المجلد الرابع والثلاثون/ العدد الثاني/ الجزء الأول/ أبريل ٢٠١٩

ISSN Print: (2090-0090)

ISSN Online: (2682-4469)

مجلة البحث في التربية وعلم النفس
كلية التربية – جامعة المنيا
كلية مُعتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم

جودة البرنامج الإرشاد الطلابي المقدم لطالبات الجامعة وعلاقته بكل من الانتماء و قلق الاختبار

إعداد
د/ حنان محمد سيد إسماعيل
أستاذ الصحة النفسية المشارك -كلية التربية – جامعة المجمعة

الملخص باللغة العربية

قلق الاختبار من المشكلات الرئيسية التي تقابلها الطالبات في مستوي الدراسة الجامعية وحاولت هذه الدراسة تخفيف قلق الاختبار بتنمية الانتماء لدي الطالبات من خلال الإرشاد الطلابي منذ بداية التحاقها بالجامعة وهدفت الدراسة الي التعرف علي جودة البرنامج الإرشادي المقدم لطالبات الكلية في المستوي الأول وعلاقته بكل من الانتماء وقلق الاختبار وتكونت عينة الدراسة من ٣٤ طالبة في المستوي الأول من قسم الدراسات الإسلامية بكلية العلوم والدراسات الإنسانية في رماح جامعة المجمعة وتم تطبيق مقياسي الانتماء وقلق الاختبار علي كل الطالبات ثم تم تقسيمهم إلي مجموعتين ضابطة وتجريبية إحداهما تم تطبيق البرنامج الإرشادي علي المجموعة التجريبية وبعد انقضاء فترة الفصل الدراسي تم تطبيق المقياسين ثم تم تطبيقهم بعد فترة المتابعة وهي شهرين من نهاية تطبيق البرنامج وكانت النتائج أنه بزيادة جودة البرنامج الإرشادي المقدم للطالبات يزداد الانتماء وتزداد الطالبات ثقة بالنفس وتكون أقل قلقاً من الطالبات التي لم تحضر البرنامج الارشادي

Abstract

The Quality of a Student Counseling Program Offered to Students in Majmaah University and its Relationship withthe Sense of Belonging and TestAnxiety

Dr. Hanan Mohamed Sayed Esmail

Test anxiety is one of the main problems that students face at the level ofuniversity. This study attempted to reduce test anxiety by developingthe sense of belonging among female students through using a Student Counseling program at the beginning ofjoining the university. The study aimed to identify the quality of the counseling program presented to female college students at the first level and its relationship with the sense of belonging and test anxiety. The sample of study consisted of 34 female students at the first level of the Department of Islamic Studies, Faculty of Science and the humanities in Rumah, Majmaah University. Two scales related to the sense of belonging and test anxiety were applied on all the female students. Then they were divided into two groups,a control group and an experimental group. The program was appliedon the experimental group.At the end of term,the two scales were applied thenre-applied again after the follow-up period,which lasted for two months from the end of the application of the program. The results showed that increasing the quality of the counseling program presented to female students in the experimental groupwould lead to developing the sense of belonging, increasing the students' self-confidence and reducing test anxiety compared to female students who did not attend the counseling program

مقدمة

وجد العلماء أنه توجد علاقة بين الأداء التعليمي والقلق -كمنحني الناقوس – حيث الزيادة في مستوي القلق تؤدي إلي زيادة في مستوي تحسن الأداء التعليمي حتي درجة محدودة ، بعدها يقل مستوي التحسن الأدائي حتي يتدني علي نحو سلبي . وللقلق شأن كبير في تغيير أداء المتعلم سلبياً ، وذلك بما يثيره من اضطرابات وتوترات انفعالية تعوق قدراته عن استيعاب ما يتم استذكاره ، وبالرغم من استبعاد الفرد القلق بعض المواد الدراسية – التي في متناول إدراكه وقدراته – إلا أن قلق يتداخل مع أدائه الدراسي .. فيعوق عند دنو لحظة حرجة يطلق عليها قلق الاختبار (Branch , 1965)، ومن العوامل التي تساعد الفرد علي الراحة النفسية واجتياز القلق الانتماء. والذي يقول عنه (إبراهيم عبد الرحمن ، ١٩٨٨) أنه أحد دعائم بناء الفرد وا لمجتمع والأمة والانتماء الحقيقي يظهر عندما يتحقق وعي الأفراد بقضايا مجتمعهم واليوم ما أحوج مجتمعنا إلي انتمائنا إليه وارتباطنا وتعلقنا بأهدافه لنصل إلي بر الأمان في ظل الظروف والمتغيرات الراهنة ، ففي الوقت الحالي يحتاج مجتمعنا منا أن نكون جميعاً يد واحة تبني ولا تهدم ويتضح من عدم الانتماء الاجتماعي للأفراد في مظاهر عده من أهمها : إفشاء أسرار الآخرين وانتشار اللامبالاة وعدم مراعاة الضمير ، ومن هذا المنطلق تصبح الخدمات الإرشادية للطلاب سواء كانت نفسية أو إجتماعية أو مهنية أو أكاديمية أو دراسية مطلباً ملحاً وضروريا في مختلف المراحل العمية والمؤسسات المختلفة وبخاصة المؤسسات العلمية والتربوية ، وعليه فإن مهنة الإرشاد بصفة عامة والإرشاد الأكاديمي علي وجه الخصوص قد يحقق التوافق بجميع أبعاده ويحد من الرسوب والتسرب ، ويساعد علي استغلال الوقت والعلاج والرعاية للطلاب ، وهذا كله من منطلق استثمار الثروة البشرية والمحافظة عليها.

مشكلة الدراسة

يعتبر قلق الاختبارات من أهم المشكلات الواقعية المحددة، التي تتسم بالعمومية لدي طلاب التعليم العام والجامعي، إذ تشير الدراسات السابقة إلي وجود علاقة سلبية (عكسية) بين متغيري القلق والأداء التحصيلي ، فكلما زاد القلق تحسن الأداء، وبعد حد معين تصبح العلاقة عكسية.. أن يتدهور الأداء بتأثير الزيادة الشديدة في مستوي القلق (أحمد عبد الخالق ، ١٩٨٧)

كما تتميز الجامعات العريقة بما تقدمه من خدمات إرشادية لطلابها بهدف مساعدة الطلبة علي رفع كفاءتهم في مجالات متعددة مثل : رفع مستوي الكفاءة الذاتية والمعرفية والاجتماعية وضبط الانفعالات والتعبير عنها بطرق مناسبة وتنمية الاستقلالية وتنمية علاقات ناضجة مع الآخرين وتكون شخصية متكاملة لمواجهة التحديات المرتبة بالمرحلة الجامعية ومتطلباتها (فاطمة الدرمكي ،٢٠٠١)

ومن هنا كانت فكرة الدراسة للإجابة علي الاسئلة التالية

١ - ما فاعلية برنامج الإرشاد الطلابي في تحسين الانتماء لدي طالبات الجامعة؟

٢ - فاعلية جودة الارشاد الطلابي علي قلق الاختبار لدى طالبات الجامعة؟

٣ - ما مدى استمرارية فعالية برنامج الارشاد الطلابى فى تحسين الانتماء وقلق الاختبار لدى طالبات الجامعة؟

أهداف الدراسة

١ - تعرف فعالية الارشاد الطلابى فى تحسين الانتماء لدى طالبات الجامعة

٢ - تعرف فعالية الارشاد الطلابى فى تخفيف قلق الاختبار لدى طالبات الجامعة

٣ - تعرف مدى استمرارية فعالية برنامج الارشاد الطلابى فى تحسين الانتماء وقلق الاختبار لدى طالبات الجامعة

أهمية الدراسة

تتمثل أهمية البحث والحاجة إليه فى:

١ - تناول موضوع الانتماء لدى الطالبات الجامعيات لما له أبلغ الأثر فى شخصيتهن

٢ - تناول قلق الاختبار لما له من آثار متعددة على توافق الطالبات الدارسات

٣ - إعداد مقياسين للانتماء وقلق الاختبار يمكن الاستفادة بهما.

٤ - إعداد برنامج ارشادى طلابى لتحسين الانتماء وتخفيف قلق الاختبار

مصطلحات الدراسة

- **<u>الإرشاد الطلابي</u>**

هو عملية بناءة تهدف إلي مساعدة الطالب لكي يفهم ذاته ويدرس شخصيته ويعرف خبراته ويحدد مشكلاته وينمي إمكانياته ويحل مشكلاته ،في ضوء معرفته وتعليمه وتدريبه لكي يصل إلي تحديد وتحقيق أهدافه ، وتحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي في الجوانب المختلفة (حامد زهران ، ١٩٩٧)

- **الانتماء**

هو تلك الرابطة العضوية التي تربط بين الإنسان وبين جماعة بعينها – بعضها شبه حتمي مثل الانتماء إلي الأسرة التي أنجبته وبالتالي للوطن الذي يعيش فيه وأيضاً الدين الذي يدين به فالانتماء قيمة نظرية في طبيعة الإنسان مكتسبة بفعل الزمن والبيئة الطبيعية والاجتماعية التي يعيش فيها (سعيد إسماعيل ، ٢٠٠٩)

- **قلق الاختبار**

يعرف سبيلبرجر Spielberger قلق الاختبار علي أنه سمة في الشخصية في وقت محدد ، ويتكون من الانزعاج والانفعالية وهما أبرز عناصر قلق الاختبار ، ويحدد الانزعاج علي أنه اهتمام معرفي للخوف من الفشل وتحدد الانفعالية علي أنها رد فعل للجهاز العصبي الأتونوني أو الإرادي (عاطف الحسيني ، ٢٠١١)

فروض الدراسة

١ - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة علي مقياس الانتماء قبل تطبيق البرنامج الارشادي

٢ - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة علي مقياس قلق الاختبار قبل تطبيق البرنامج الإرشادي

٣ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة علي مقياس الانتماء بعد تطبيق البرنامج الإرشادي

٤ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة علي مقياس قلق الاختبار بعد تطبيق البرنامج الإرشادي

٥ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي علي مقياس الانتماء

٦ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي علي مقياس قلق الاختبار

٧ - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي وبعد فترة المتابعة علي مقياس الانتماء

٨ - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي وبعد فترة المتابعة علي مقياس قلق الاختبار

الإطار النظري والدراسات السابقة

- **الارشاد الطلابي**

يطلق مصطلح الخدمات الطلابية علي مجموعة من الأنشطة تتضمن التوجية والإرشاد وأنشطة أخري تدعم الطلاب – من أجل النهوض بمستوي الطلاب – وبخاصة غير التقليديين مثل الجيل الأول من طلاب الجامعة في العائلة، وهو ما ينطبق علي الكثير في الجامعات المنشأة حديثا وتوجد خمسة عناصر للخدمات الطلابية متداخلة لكنها متمايزة

- التوجيه والإرشاد الأكاديمي
- الدعم الأكاديمي
- التوجيه والإرشاد الشخصي
- الإرشاد المهني
- الدعم المساند (مثل تقديم خدمات في مجال المواصلات أو الحصول علي المستلزمات الدراسية (Purnell , et al., 2004)

- **من أهم الخدمات الإرشادية في مجال الإرشاد الطلابي**

١ - مساعدة الطلاب علي فهم أنفسهم واكتشاف قدراتهم وميولهم وتنميتها وتشجيعهم لتحقيق أقصي درجة من المواءمة بين قدراتهم وإمكانياتهم من جهة وبين متطلبات الدراسة من جهة اخري

٢ - الرعاية والعناية بالطلاب المتفوقين والطلاب من جميع نواحي شخصياتهم

٣ - إرشاد الطلاب لأنسب طرق التعليم والمذاكرة والتشجيع علي التحصيل العلمي

٤ - حماية الطلاب ووقايتهم من الأفكار الضالة والانحرافات المؤدية للضياع والهلاك

٥ - تشجيع الطلاب علي العلم النافع والعمل الجاد المثمر الناجح وحب أعمال الخير وخدمة المجتمع ليسهموا في بناء مجتمعهم وأمتهم

٦ - تشجيع الطلاب علي الابتكار والتفكير العلمي المميز

٧ - تنمية مواهب وقدرات واستعدادات الطلاب بأوجه الأنشطة المختلفة والخدمات المتعددة(علي راشد ، ١٤١٠هـ)

ويري درم (Drum ,1986) إن سنوات الحياة الجامعية تمكن الطالب من بناء شخصيتة المتكاملة ، بالإضافة إلي التغيرات التي تطرأ علي معارفه ومعتقداته وقيمه ، وزيادة قدرته علي التصدي للمشكلات التي تواجهه والعمل علي حلها

ونحن في كلية العلوم والدراسات الإنسانية في رماح بجامعة المجمعة نخطو خطوات واضحة نحو الإرشاد الطلابي حيث ينقسم إلي

١ - التوجية والإرشاد النفسي والإجتماعي (تقديم الاستشارات النفسية والاجتماعية لمواجهة مشكلات الحياة)

٢ - دعم الطالب (تقديم المساعدات للطالب سواء المادية أو المعنوية)

٣ - الإرشاد الأكاديمي (يقدم كيفية اختيار المقررات وكيفية الحذف والإضافة)

٤ - الخدمات وحقوق الطلاب (حيث تقدم خدمات طبية وتغذية وتحويل الي أي جهة يحتاجها الطالب كما تقم باستقبال شكاوي الطلاب ومناقشتها وكذلك اقتراحاتهم)

- <u>الانتماء</u>

الانتماء هو " النزعة التي تدفع الفرد للدخول في إطار اجتماعي فكري معين بما يقتضيه هذا من التزام بمعايير وقواعد هذا الإطار وبنصرته والدفاع عنه في مقابل غيره من الأطر الاجتماعية والفكرية الأخري " (نجلاء راتب ، ١٩٩٩)

وورد في معجم العلوم الاجتماعية أن الانتماء هو ارتباط الفرد بجماعة : حيث يرغب الفرد في الانتماء إلي جماعة قوية يتقمص شخصيتها ويوحد نفسه بها مثل الأسرة أو النادي أو الشركة أو الجامعة(أحمد بدوي، ١٩٧٨)

عرفه إريك فروم بأنه الشعور بالثقة والأمان ، وهو عكس الشعور المتأثر بالفردية والحرية (Raymond, 1999)

ويري(إبراهيم ناصر ،٢٠٠٢) أن الإنتماء هو السلوك والعمل الجاد الدءوبمن أجل الجماعة، والتفاعل مع أفراد ا لمجتمع من أجل الصا لح العام فالانتماء لغة وإصطلاحاً يصب في بوتقة واحدة من حيث العطاء والخدمة المخلصة للمجتمع .

- الأسباب التي تؤدي إلي عدم الانتماء

يشير (فكري السعدني ، ٢٠١٢) إلي أننا لو أردنا إجمال الأسباب المؤدية إلي عدم الانتماء فسوف تتمثل في :

أولاً العوامل الإجتماعية : وتتمثل في البناء الأسري، تهميش الفرد، قلة التوعية من الأسرة ووسائل الأعلام، فقر البيئة المحيطة لعوامل تنمية الانتماء، غياب لغة الحوار والاستماع للآخرين

ثانياً العوامل الاقتصادية : وتتمثل في البطالة، الفقر، وسوء الحالة المعيشية، التحديات الاقتصادية الصعبة التي يعيشها الوطن العربي، سوء معاملة قوي العمل، إنتشار ثقافة الاستهلاك، التفاوت البيني في الدخل، القدرات والنماذج السيئة .

ثالثاً العوامل السياسية : قيام بعض القوي السياسية والجماعات بغرس ثقافة الكراهية، إنعدام الهوية القومية للفرد، تقييد الحريات، غياب دورا لمجتمع المدني .

رابعاً العامل الديني : ويتمثل في غياب الوازع الديني والضمير وذلك لأن كل الأديان حثت علي الانتماء

خامساً العوامل التربوية : وتتمثل في غياب قدرة وسائط التربوية بدورها في تعزيز الانتماء، إزدياد إعداد المدارس والجامعات الأجنبية، المستوي التعليمي المتدني للآباء وأثره علي الأبناء، الجهل، إفتقار التعليم إلي فلسفة المعالم، الفجوة بين النظام التعليمي ومتطلبات سوق العمل، إنتشار التيارات الفكرية الغربية .

- قلق الاختبار

يري ساراسون Sarason (١٩٧٨)بأن قلق الاختبار هو الاستجابة المعرفية أو العقلية التي تتصف بالشك في النفس، ومشاعر عدم الكفاءة وتوبيخ الذات (Sarason,1978)

ويشير رينولد وريتشموند ١٩٧٨ Reyonald & Richman إلي أن القلق هو حالة انفعالية شديدة نسبياً قد يكون لها انعكاسات جسمية وعقلية بالإضافة إلي مظاهرها الانفعالية التي تتضح في مشاعر الخوف والتردد والشك وعدم السعادة، كما تتضح مظاهرها الجسمية في الإحساس بالصداع وأمراض المعدة والشعور بالإرهاق وزيادة العرق دون جهد يستحق ذلك، وغيرها من الأمراض التي لا يتضح لها سبب عضوي ومن أمثلة المظاهر العقلية صعوبة التركيز وبعض صور النسيان (Reynolds et.,al, 1978)

وهذا النوع من القلق.. يعمل علي إضعاف القدرة علي الاستيعاب والتفكير والادراك ، الأمر الذي يجعل العقل البشري في فزع عميق لمجرد الاطلاع علي ورقة الاختبار أو عند طلب الإجابة علي تساؤلات الاختبار شفاهه ، ولذلك يعرفه باحثوه بأنه ليس إلا" إستجابة لخوف مقترن بمواقف إجراء الإختبار، أو رد فعل سلبي متوقع نتيجة لتقييم أداء الفرد لذاته "(Spielberger et.al. 1974)

ويسمي هذا بالتقويم المتمركز حول الذات Ego centric ، بمعني أن المتعلم يحكم علي الأشياء بمدي إقترانها بذاته . ويعرف جورج ألين (Allen ,1971) قلق الاختبار بأنه : رد فعل موقفي اعتيادي ، يحدث عند إفتقار حاجة الطلاب إلي المهارات التعليمية الضرورية لإجتياز الاختبار بنجاح ، بينما يعرفه إيروين ساراسون (Sarason ,1975) بأنه مشكلة عقلية معرفية، وعلي عكس ساراسون يعتبره سبيلبرجر مشكلة سلوكية تتأثر – إلي أبعد الحدود – بفنيات العلاج السلوكي (Caplan et al . 1979)

- <u>تأثير قلق الاختبار علي العمليات العقلية</u>

يشير أحمد محمد الزعبي (٢٠٠٦) إلي أن تأثير قلق الاختبار علي العمليات العقلية يتضح فيما يلي :

١ - التأثير علي الذاكرة : تقسم الذاكرة إلي ثلاث عمليات رئيسية هي الاستقبال والتخزين والاسترجاع ، والقلق هنا يؤثر علي كفاءة تلك العمليات فعندما نكون قلقين نجد أنفسنا غير قادرين علي التركيز أو الاحتفاظ بالمعلومات ولا استعاده المعلومات المختزنة

٢ - التأثير علي التفكير : يؤثر القلق علي التفكير السليم فقد تحدث حاله تسارع للتفكير دون سيطرة أو تحدث حالة انغلاق وتوقف

٣ - ظاهرة فراغ العقل (انغلاق التفكير): قد يشعر بعض الطلاب بعد بذلهم لجهد كافي في المذاكرة أن عقلهم أصبح فارغ تماماً من المعلومات وبعضهم ينظر إلي ورقة الأسئلة وكأنها مكتوبة بلغة لا

يفهمها أو أنها بيضاء أو سوداء وتحدث حالة من فقد الذاكرة المؤقت وانغلاق التفكير هذه الحالة هي نتيجة لدرجة عالية من القلق وهي شعور غير صحيح بفقد الذاكرة وفقد القدرة علي التفكير

٤ - التأثير علي الفهم : الفهم وحده غير كافي لتذكر الموضوع وكتابته في الاختبار لذلك لابد من محاولة الاسترجاع والتسميع أثناء المذاكرة

٥ - تأثير علي التكيف (التوافق): يظهر من خلال عدم الاستقرار والنقص في الانتباه وعدم الرغبة في الجلوس بشكل هادي داخل حجرة الصف

٦ - تأثير علي مفهوم الذات : يؤدي القلق إلي مفهوم ذات سلبي

- <u>النماذج المفسرة لقلق الاختبار</u> :

قام بعض العلماء بوضع بعض النماذج التي تفسر قلق الاختبار

- <u>نموذج التداخل</u>

يشير نموذج التداخل إلي أن تأثير قلق الاختبار علي الأداء يحدث في موقف الاختبار نفسه، أي أن القلق أثناء الاختبار يتداخل مع قدرة الطالب علي أن يسترجع المعلومات ويستخدمها بطريقة جيدة في الإجابة عن أسئلة الاختبار ، حيث إن اضطراب أداء الطلاب يحدث عن طريق الأفكار والمعتقدات التي لا صلة لها بالأداء والأفكار السلبية ذات الصلة بالاختبار ، فينشغل الطالب بهذه الأفكار عن الإجابات اللازمة ، ويعوق هذا التداخل العمليات ذات العلاقة الأداء التي تكون ضرورية للأداء الفعال ، ويرجع اختلاف الأفراد مرتفعي ، منخفضي قلق الاختبار إلي اختلاف قدراتهم علي تركيز الانتباه (هشام النرش ، ٢٠١٠)

- <u>نموذج قصور التعلم</u>

قدم كولر وهولهان (Culler& Holahan, 1980) هذا النموذج الذي يبين أثر مهارات الاستذكار علي الإنجاز الأكاديمي عند الطلاب ذوي القلق المرتفع والقلق المنخفض في الاختبار، حيث يرجع قلق الاختبار إلي عدم الإعداد المناسب للاختبار، وهذا يعني أن الطالب ليس لديه مهارات استذكار عالية، ويمكن أن يتعرض لدرجة عالية من الانشغال أثناء موقف الاختبار، وبالتالي يتوفر لدية انتباه أقل لمهام الاختبار.

- <u>نموذج تجهيز المعلومات</u>

قدم بنيامين وزملاؤه (Bengamin .et .al, 1981) نموذجاً يجسد علم النفس المعرفي لقلق الاختبار، ووفقاً لهذا النموذج فإن قصور الطلاب ذوي قلق الاختبار يرجع إلي مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها أو مراجعتها أو استدعائها في موقف الاختبار ذاته ، بمعني أن الطالب ذوي قلق الاختبار المرتفع لديه قدرة متدنية في ترميز المعلومات مما يشتت الانتباه أثناء موقف الاختبار، لاعتمادهم علي الحفظ في معالجة المعلومات ، وبهذا فإن مستوي قلق الطلاب عند الاختبار يختلف باختلاف استراتيجيات تنظيم المعلومات المستخدمة لديهم (محمد أبو تيم، ٢٠١٥)

ويري علي شعيب (١٩٨٨) أن قلق الاختبار يتكون من خمسة عوامل

١ - الخوف والرهبة من الاختبار
٢ - الضغط النفسي للاختبار
٣ - الخوف من الاختبارات الشفهية والمفاجئة
٤ - الصراع النفسي المصاحب للاختبار
٥ - الاضطرابات النفسية والجسمية المصاحبة للاختبار

وأشار (علاء الشعراوي، ١٩٩٥) إلي وجود علاقة سالبة بين العوامل المشتتة للاستذكار وطريقة الاستذكار وتنظيم وقت الاستذكار والاستعداد للاختبار من ناحية وقلق الاختبار من ناحية أخري ، حيث أن تنظيم وقت الاستذكار والاستعداد للاختبار يساعدان علي خفض درجة قق الاختبار.

أما (رضا عبد الوهاب ، ١٩٩٩) فأكد علي مستوي الطموح حيث يزداد قلق الاختبار لدي الطالب الذي يتميز بالسعي لتحقيق مستوي أداء مرتفع ، علي العكس من ذلك كلما انخفض هذا الارتباط انخفض مستوي القلق.

وأضاف (الجميل عبد السميع ، ٢٠١٠) أن قلق الاختبار يرتبط بمفهوم الذات ، فالفرد المتمركز حول ذاته يتسم بقلق اختبار مرتفع وهو شخص كثير اللوم لنفسه ، بمعني أنه كلما كان مفهوم الذات إيجابياً كلما انخفض قلق الاختبار حيث يساعد الطالب علي خفض حالة الخوف والرهبة من الاختبارات والشعور بأن قدراته أكبر من أي موقف يواجهه، والثقة في قدراته علي حل أي مشكلة دراسية والتغلب علي أيه صعوبات تواجهه في دراسته .

- دراسات سابقة في مجال الارشاد الطلابي

دراسة الين م. هوندرش، جيسيكا – هازلت (Eleni M Honderich; Jessica Lloyd–Hazlett) ٢٠١٥

هدفت الدراسة إلي التعرف علي أثر الإرشاد باعتماد الكليات علي اختيار التخصصات للطلاب وتمت الدراسة علي ٣٥٩ خريج جامعي وأوضحت الدراسة أن إرشاد الطلاب عن إعتماد الجامعات يؤثر تأثير واضح علي التحاق الطلاب بالجامعات واختيار التخصصات

دراسة محمد بن علي بن مساوى معشي٢٠١٢

وهدفت إلي معرفة الاتجاه نحو الإرشاد الطلابي وعلاقته بالمسئولية الاجتماعية وبعض المتغيرات لدي طلاب المرحلة الثانوية، وكانت عينة الدراسة هم ٢٠٠ طالب من طلاب المدارس الثانوية في مدينة جازان، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ايجابية بين الإرشاد الطلابي ورضا الطلاب عن الإرشاد الطلابي الموجود بمدارسهم والمسئولية الاجتماعية ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين طلاب القرية أو المدينة في التأثير علي الرضا عن الإرشاد الطلابي والمسئولية الاجتماعية.

دراسة سعيد بن فالح المغامسي ١٤٢٦

وهدفت الدراسة إلي التعرف علي دور الإرشاد التربوي بالجامعات في تلبية متطلبات التنمية من القوي البشرية الوطنية، وأبرزت أهميته في تحقيق التربية الشاملة للطلاب من جميع نواحي شخصياتهم، وتحصينهم من الثقافات والأفكار الهدامة ٬ وإرشادهم للالتحاق بالتخصصات حسب رغباتهم وقدراتهم وفي ضوء حاجات التنمية من القوي العاملة ، مساعدتهم في الإستمرار والنجاح في دراستهم بالجامعة، واختيار المهن المناسبة لهم

دراسة تانج مي وآخرون-(Tang, Mei; Addison, Kathleen D; LaSure-Bryant, Danielle; Norman, Rhonda; et al)(2004)

وهدفت إلي استكشاف أثر العمر والخبرة في العمل والدورات التدريبية السابقة علي فاعلية الذات في الإرشاد وكان عدد المشاركين ١١٦ مرشد طلابي وباستخدام تحليل التباين للمتغيرات توصلت إلي العلاقة الايجابية بين فاعلية الذات وقلق الإرشاد كما أوضحت الدراسة أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المرشدين المعتمدين والغير معتمدين

- دراسات سابقة في مجال الانتماء

دراسة كابس وماثيو Mathew ٢٠٠٣

وقد هدفت إلي دراسة الشعور بالانتماء الذي يكون أولاً لدي الطلاب وعلاقة هذا الشعور بالتحصيل الأكاديمي لدي الطلاب داخل المدرسة ، وقد أجريت دراسة مسحية للطلاب حول شعورهم بالانتماء في بعض المدارس المتوسطة و تم إخضاع الطلاب لمقياس الشعور النفسي بالانتماء للمدرسة والذي حقق فيه الطلاب بشكل عام درجات متوسطة في الانتماء ، ثم أجريت دراسة مقارنة بين طلاب المدرس ذات الأداء العالي ، وطلاب المدرس ذات الأداء المنخفض حول شعورهم بالانتماء، وتوصلت الدراسة إلي عدم وجود فروق دالة في مفهوم الانتماء بين طلاب المدارس ذات الأداء العالي والمدارس ذات الأداء المنخفض من خلال مقياس الشعور النفسي بالانتماء للمدرسة . كما أن المدارس ذات الأداء العالي لم تذكر الكثير من المعلومات حول النظام والروتين المدرسي باعتبارها من الجوانب الهامة لغرس الشعور بالانتماء ولكن المدارس ذات الأداء المنخفض ذكرت هذه العناصر باعتبارها ذات أهمية في غرس الشعور بالانتماء لدي الطلاب .

دراسة نيومان كيفن ٢٠٠٥ Newman Kevin

وهدفت إلي معرفة العوامل البيئية والثقافية التي تؤثر علي شعور الطالب بالانتماء لعرقه في مجتمع المدرسة الإعدادية التي التحق بها الطلاب البيض بنسبة كبيرة ومن بين التحديات التي تكشفها هذه الدراسة موضوعات متعلقة بالعنصرية والهوية المضادة والاضطهاد الداخلي والشعور بالاغتراب، في مدرسة ساني سايد بكاليفورنيا ، وقد أشارت نتائج الدراسة أن التكيف في المجتمع المدرسي ومعاييره الاجتماعية الأكاديمية ذات قيمة ، كذلك فإن بيئة العمل والتوقعات المدرسية في المجال الأكاديمي تشكل الأساس في الخبرة الطلابية ، كما أن الطلاب الذين يمارسون أنشطة مدرسية خارج المجال الأكاديمي يشعرون بالانتماء ، ويجب أن تتبني إدارة المدرسة الثقافة التي تدعم الانتماء.

دراسة وشبورن ٢٠٠٩ Mara Washburn

هدفت الدراسة إلي إكتشاف الروابط بمرور الوقت بين الانتماء والتوافق النفسي وكذلك كشف العلاقة بين (الاكتئاب وتقدير الذات) ومستوي التحصيل الأكاديمي ومتوسط التقديرات المدرسية ، وقد تم انتقاء عينة الدراسة من أوساط عدد من الطلاب المنتمين لأسر محدودة الدخل ذات خلفيات عرقية

متنوعه وذلك كي تدرس الاختلافات العرقية والجنسية (ذكور وإناث) في أنماط الانتماء المدرسي والرابطة بين النطباعات عن التفرقة العرقية والعنصرية والانتماء لكي نفهم العوامل التي تؤثر علي الانتماء المدرسي ومقدمات الاغتراب والابتعاد عن المدرسة ، وقد توصلت نتائج الدراسة إلي أن الأولاد والبنات في سن المراهقة علي السواء تعرضوا لأنماط متباينة من الاغتراب عن المدرسة وأن مثل هذه المشاعر السلبية أثرت سالباً علي الإحساس بالانتماء المدرسي وقللت من الارتباط بالمدرسة والأقران بمرور الوقت ، كما أوضحت التحليلات الإضافية أن الشعور بالانتماء المدرسي لدي المجموعة التجريبية كان هو الدافع للشعور بتقديرات الذات والتفوق الأكاديمي والتفاعل الاجتماعي والقدرة علي التوافق النفسي بصورة أفضل ، الذي يعني أن الانتماء هو عامل ديناميكي خلال المرحلة الثانوية بالمدرسة ويلعب دوراً محورياً في التوافق النفسي.

دراسة هانكوا أوكادا Hanako Okada ٢٠٠٩

هدفت الدراسة إلي معرفة مدي تأثير التعليم بالمدارس الدولية علي اللغة والهويات الثقافية والإنتماء ، وقد تكونت عينة الدراسة من ثلاث طاب يابانيين بواقع (ولدين وبنت) تتراوح أعمارهم ما بين (١٢ - ١٧) عاماً ، ويدرسون في مدارس دولية إنجليزية باليابان وقد استخدم الباحث أسلوب الملاحظة والمقابلات الشخصية مع الطلاب ، وقد توصلت نتائج الدراسة إلي أن التلاميذ علي الرغم من تفوقهم داخل المدرسة وعدم وجود مشكلات نتيجة تحدثهم الانجليزية إلا أنهم يواجهون مشكلات خارج المدرسة مع هويتهم الجديدة التي اكتسبوها دون مغادرة اليابان ، حيث إن الهوية تتأثر بالمكان وبالأفراد المحيطين ، وأن التلاميذ أصبحوا غير قادرين علي التفرقة أو الاختيار بين أي اللغتين تعتبير لغتهم الأولي (الانجليزية - اليابانية) وأنه ليس من المهم أن ينتمي الفرد إلي ثقافة واحدة أو لغة واحدة ،وقد عبر التلاميذ أيضاً عن مدي رضاهم بالمدارس الدولية ، وأنهم سعداء بها لأنها تقدم لغة جديدة وثقافة جديدة ، وأن المجتمع ينظر إليهم علي أنهم مختلفون ، وهم كذلك ينظرون إلي أنفسهم علي أنهم مختلفون عن باقي الطلبة .

- دراسات سابقة في مجال قلق الاختبار

- دراسة إيمان أبو رية ١٩٩٢

هدفت الدراسة إلي تخفيف قلق الامتحان باستخدام أسلوبين جديدين من أساليب التحكم في مستوي القلق التي تتميز بأنها تركز علي الشكوي أو العرض في اللحظة الراهنة (هذا – هنا الآن) فهي إذا تركز علي هذا العرض (القلق) مثلاً كما يحدث (هنا) قلق الامتحان وكما تحدده النتائج المباشرة للعرض في البيئة (الآن). وإعتمدت الباحثة في ذلك علي عينة قوامها ٢٤ طالبة من طلاب الفرقة الثالثة – كلية التربية جامعة طنطا وقد قسمت هذه العينة إلي ثلاث مجموعات متساوية المجموعة الأولي تلقي أفرادها تدريبات العائد البيولوجي لنشاط العضلات بالإضافة إلي تدريبات الاسترخاء العضلي والمجموعة الثانية تلقي أفراها تدريبات الاسترخاء العضلي فقط ، والمجموعة الثالثة لم يتلقي أفرادها أي تدريبات أي أنها مجموعة ضابطة. وكانت النتائج تفوق الطالبات اللاتي تم تدريبهم علي الاسترخاء العضلي بالإضافة إلي تدريبات العائد البيولوجي لنشاط العضلات علي المجموعة الأخري والتس تم تدريبهم علي الاسترخاء العضلي فقط والتي كانت أفضل في نتائجها من المجموعة الضابطة.

- <u>دراسة كريستين حلمي يعقوب حنا (٢٠١٤)</u>

وهدفت الدراسة إلي خفض مستوي قلق الامتحان لدي طلاب الجامعة عن طريق تقنية التغذية الراجعة الحيوية ، وكانت العينة المستخدمة قوامها ٤٠ طالب وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة عين شمس ، وكانت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مجموع درجات أفراد المجموعة التجريبية علي مقياس قلق الامتحان والتي تم تطبيق تقنية التغذية الراجعة الحيوية علي مجموع درجات أفراد المجموعة الضابطة كما وجدت فروق في مستوي التحصيل الدراسي للمجموعة التجريبية في درجات الفصل الدراسي الأول ودرجات الفصل الدراسي الثاني لصالح الفصل الدراسي الثاني.

- <u>المشاركون</u>

تتكون العينة من ٣٤ طالبة هن طالبات المستوي الأول بكلية العلوم والدراسات الإنسانية في رماح بجامعة المجمعة تتراوح أعمارهم بين ١٨ - ٢٠ ، تم تقسيمهن إلي مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ويتم تطبيق البرنامج العلاجي علي المجموعة التجريبية وعددها ١٧طالبة أما المجموعة الضابطة و١٧ طالبه لم يطبق عليهن أي برنامج علاجي

أدوات الدراسة

١ -برنامج الإرشاد الطلابي المقدم بالكلية

يعتمد البرنامج الإرشادي علي الأنشطة الطلابية والإرشاد الأكاديمي والتوجيه والإرشاد النفسي والاجتماعي للطلاب

وتكون البرنامج من ١٢ جلسة تضمنت دورات تدريبية وورش عمل وومضات حوارية وحلقات حوارية علي مدي إثني عشر اسبوعا هم أسابيع دراسة الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ١٤٣٧ – ١٤٣٨ هـ . وكانت تستهدف طالبات المستوي الأول .

جدول (١)
يوضح ملخص لجلسات البرنامج الارشادي الطلابي

م	عنوان الجلسة	الهدف من الجلسة	الفنية المستخدمة	الواجب المنزلي
١	جلسة ترحيبية	الترحيب بالطالبات والتعريف بما في الكلية من خدمات	الإلقاء	
٢	ورشة عمل "الإرشاد الأكاديمي"	التعريف بالمقررات الدراسية	الإلقاء والمناقشة	حددي المقررات التي تدريسيها في هذا المستوي؟
٣	دورة تدريبية "كيفية الحذف والإضافة"	تعريف الطالبات بكيفية استخدام موقع الجامعة	الإجراءات العملية	قومي بحذف مقرر واضافة مقرر بديل علي موقع الجامعة؟
٤	ورشة عمل "الانتماء"	تعريف الطالبات بما هية الانتماء	الحوار والمناقشة	هلي قمت بعمل يدل علي الانتماء؟
٥	دورة تدريبية "خدمات جامعية"	تعريف الطالبات بالخدمات التي تقدم اليها ومن يستطيع تقديم هذه الخدمات	عروض وصور ومناقشات	ما هي الخدمات المقدمة من الجامعة؟
٦	ورشة عمل " الطالبة الجامعية حقوق وواجبات"	تعريف الطالبه بقوانين الجامعة وما هي حقوق الطالبة "	مناقشات وتقديم مقترحات	ما هي الحقوق التي يجب ان تصل لكل طالبة؟
٧	ورشة عمل " كيفية الاستذكار	كيفية الاستذكار في ظل	حوار ومناقشات	ما هي الطريقة المثلي

م	عنوان الجلسة	الهدف من الجلسة	الفنية المستخدمة	الواجب المنزلي
	الجيد"	الظروف الغير مواتية		للمذاكرة؟
٨	ومضة حوارية "السعادة"	ما هي السعادة وكيفية الوصول الي السعادة	صور وعروض وحوار مع الطالبات عن السعادة	هل السعادة واقع ام خيال؟
٩	ورشة عمل "بعنوان إعرفي شخصيتك تنجحي في حياتك	ما هي الشخصية وكيفية التعرف علي الهوية	عروض وصور ومناقشات	ما هي قدراتك؟
١٠	ومضة حوارية " مشكلات الطالبة الجامعية"	مشكلات أسرية وأكاديمية ونفسية	عروض وصور ومناقشات	ما هي مشكلاتك؟
١١	ورشة عمل " قلق الاختبار"	القلق من الاختبار وكيفية مواجهة القلق	عروض وصور ومناقشات	ما هو الاختبار ؟
١٢	حلقة حوارية " تعديل السلوك"	كيفية تعديل السلوك وتشكيله	عروض وصور ومناقشات	هل انت قادرة علي التغيير؟
١٣	ورشة عمل عن كيفية مواجهة ضغوط الحياة"	التدريب علي مواجهة الضغوط والتمكن من حل المشكلات	عروض وصور ومناقشات والتدريب علي الاسترخاء	كيف تواجهين المشكلات اليومية؟
١٤	حلقة حوارية "فاعلية الذات وإدارة الوقت "	التدريب علي كيفية إدارة الوقت للوصول الي افضل النتائج	عروض وصور ومناقشات وتدريب علي تنظيم الوقت	الوقت اثمن ما نملك فكيف تقضين وقتك ؟

٢ - **مقياس الانتماء**

قامت الباحثة بتجميع عبارات المقياس من الإطار النظري والمقاييس السابقة في الانتماء منها مقياس الانتماء (مصطفي مظلوم وتحية عبد العال، ٢٠١٢) ومقياس الاتجاة نحو الانتماء للجماعة (محمد الظريف سعد، ١٩٨٩) وتكون المقياس من ٣٠ مفردة

- **الصدق العاملي** regression validity

اعتمدت الباحثة علي طريقة المكونات الأساسية وتدوير العوامل بطريقة فريماكس وأسفر التحليل عن عامل واحد بعد التدوير باستخدام محك جيلفورد الذي يقبل العوامل التي تزيد تشبعاتها عن (٠,٣) كانت النتائج كالتالي

جدول (٢)
يوضح نتائج التشبعات لعبارات مقياس الانتماء

العبارة	العامل الأول	العامل الثاني	العبارة	العامل الأول	العامل الثاني
١	٠.٨١٢	٠.١٠٠	١٦	٠.٧٤٦	٠.٢٤٤
٢	٠.٨٠٩	٠.٠٧٢	١٧	٠.٧١٠	-٠.٠٢٨
٣	٠.٧٩٧	٠.٢١٨	١٨	٠.١٠٩	٠.٥٨٦
٤	-٠.١٢٠	٠.٢١٤	١٩	٠.٦٨٨	٠.٣٢٥
٥	٠.٨٠٨	٠.٠١٤	٢٠	٠.٧٣٧	٠.١٨٣
٦	٠.٦٠٤	٠.٥٦٤	٢١	٠.٧٨٣	-٠.٢٠٧
٧	-٠.٣٦٠	٠.٤٨١	٢٢	٠.٤٧٨	٠.٤٩٤
٨	٠.٧٩١	-٠.١٤٤	٢٣	-٠.٠٥٨	-٠.٦٣١
٩	٠.٨٧٧	٠.٠٣٦	٢٤	٠.٧٠٠	٠.١٣١
١٠	٠.٨٨٠	-٠.٠٣٣	٢٥	٠.١٧٤	٠.٤٠٤
١١	٠.٠٦٧	٠.١٣٦	٢٦	٠.٦٨٨	٠.٠١١
١٢	٠.٨٣٣	٠.٠٩٩	٢٧	٠.٤٦٠	٠.٤٧٠
١٣	٠.٧٧٨	-٠.٠٢٠	٢٨	٠.١٢١	-٠.٣٦٠
١٤	٠.٥٤٢	٠.٠٢٢	٢٩	٠.١٩١	-٠.٢١٠
١٥	-٠.٧٥٩	٠.١٨٣	٣٠	٠.٤٧٩	٠.٢٨٣

- **تفسير العوامل**

يمكن تفسير العوامل الناتجة عن التحليل العاملي كالتالي

- **العامل الأول :**

بلغت التشبعات ذات الدلالة علي هذا العامل (٢٠) مفردة من ا لمجموع الكلي للمفردات البالغ(٢٨) مفردة وهي المفردات (١، ٢، ٣، ٥، ٦، ٨، ٩، ١٠ ،١٢، ١٣ ، ١٤ ، ١٦، ١٧ ، ١٩، ٢٠، ٢١ ،٢٤، ٢٦ ،٢٨، ٣٠)وقد تراوحت التشبعات علي هذا العامل ما بين (٠,٤٧٩) للمفردة (٣٠) إلي (٠,٨١٢) للمفردة (١) وهذا العامل هو الانتماء الفكري

- **العامل الثاني**

بلغت التشبعات ذات الدلالة علي هذا العامل (٥) مفردة من المجموع الكلي للمفردات البالغ(٢٨) مفردة وهي المفردات(٧ ،١٨ ، ٢٢، ٢٥ ،٢٧) وقد تراوحت التشبعات علي هذا العامل ما بين (٠,٤٠٤) للمفردة (٢٥) إلي (٠,٥٨٦) للمفردة (١٨) وهذا العامل الانتماء الوجداني

وبذلك يكون قد تم حذف خمسة عبارات لعدم توافقها مع عوامل المقياس وأصبح المقياس مكوناً من ٢٥ عبارة بدلاً من ٣٠ عبارة

- طريقة التطبيق وإعادة التطبيق Test-Retest

تم حساب ثبات المقياس عن طريق إعادة التطبيق علي عينة قوامها ٦٠ طالبة من طالبات المستوي الأول بكلية العلوم والدراسات الإنسانية في رماح بجامعة المجمعة وكان الفارق الزمني ١٥ يوماً وباستخدام معادلة سبيرمان تبين أن معامل الارتباط بين التطبيقين هو ٠,٩٨ وهو معامل ارتباط يدل علي أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات .

- الصورة النهائية للمقياس

بعد إجراء الصدق والثبات علي المقياس أصبح المقياس في صورته النهائية من(٢٥) فقرة موزعة علي بعدين هما :

- الانتماء الفكري
- الانتماء الوجداني

- تصحيح المقياس

يتم تصحيح المقياس علي الأساس التالي

أوافق = ٣ متردد = ٢ لا أوافق = ١

والمفردات (٧، ١١ ، ١٤، ٢٢) تعكس فيها التقديرات

تجمع درجة الأبعاد الفرعية لحساب درجة الانتماء ونظراً لأن المقياس يتكون من (٢٥) عبارة فإن مدي الدرجات يتراوح بين (٢٥ – ٧٥) درجة الصورة النهائية لمقياس وتتحدد علي النحو التالي :

من ٢٥ – ٤١ درجة منخفض

من ٤٢ – ٥٨ درجة متوسط

من ٥٩– ٧٥ درجة مرتفع

٣ - مقياس قلق الاختبار

قامت الباحثة بتجميع عبارات المقياس من الإطار النظري والمقاييس السابقة في قلق الاختبار منها مقياس قلق الاختبار للمراهقين مها عبد الحميد محمود ٢٠١٣ ومقياس قلق الاختبار نائل إبراهيم أبو عزب ٢٠٠٨.

- الصدق العاملي regression validity

اعتمدت الباحثة علي طريقة المكونات الأساسية وتدوير العوامل بطريقة فريماكس وأسفر التحليل عن عامل واحد بعد التدوير باستخدام محك جيلفورد الذي يقبل العوامل التي تزيد تشبعاتها عن (٠,٣) كانت النتائج كالتالي

الجدول (٣)
يوضح نتائج التشبعات لعبارات مقياس قلق الاختبار

العبارة	العامل الأول	العامل الثاني	العبارة	العامل الأول	العامل الثاني
١	٠.٢٨٤	٠.١٥٠	١٥	٠.٤٨٣	٠.٤٤٥
٢	٠.١٦٨	٠.٤٢٣	١٦	٠.١٨٦	٠.١٧٩
٣	٠.٦٠٦	٠.٢٦٠	١٧	٠.٨١٧	-٠.١٥٨
٤	-٠.١٩١	٠.٧٥٩	١٨	٠.٧٩٥	-٠.٠٤٧
٥	-٠.١٠٢	٠.٦٤٢	١٩	٠.٦٥٨	-٠.٠٧٥
٦	٠.١٥٧	٠.٤٩٣	٢٠	٠.٢٨٩	٠.٣٢٥
٧	٠.٦٤٤	٠.٢٥١	٢١	٠.٢٨٢	٠.٤٣٦
٨	٠.٦٢١	٠.٣٣٢	٢٢	٠.٢٨٨	٠.١٤٥
٩	٠.١٥٧	٠.٣٣٨	٢٣	٠.٢٩٠	٠.٠٧٥
١٠	٠.١٥٤	٠.٦٤٧	٢٤	٠.٥٦٨	٠.٣٣٢
١١	٠.١٣٣	٠.٦٤٩	٢٥	٠.٥٠٩	٠.١٨٥
١٢	٠.٧٣٨	٠.٣٣٧	٢٦	٠.٥٢١	٠.٣٠٣
١٣	٠.١٤٤	٠.٦٢٣	٢٧	٠.٦٣٢	-٠.٠٩٥
١٤	٠.٤٠٠	٠.٢١١	٢٨	٠.٣٦١	٠.٢٣٦

- تفسير العوامل

يمكن تفسير العوامل الناتجة عن التحليل العاملي كالتالي

- العامل الأول :

بلغت التشبعات ذات الدلالة علي هذا العامل (١٤) مفردة من ا لمجموع الكلي للمفردات البالغ(٢٨) مفردة وهي المفردات (٣ ، ٧ ، ٨ ، ١٢ ، ١٤ ، ١٥ ، ١٧ ، ١٨ ، ١٩ ، ٢٤ ، ٢٥ ، ٢٦ ، ٢٧ ، ٢٨)وقد تراوحت التشبعات علي هذا العامل ما بين (٠,٣٦١) للمفردة (٢٨) إلي (٠,٨١٧) للمفردة (١٧) وهذا العامل هو الأفكار المرتبطة بالقلق

- العامل الثاني

بلغت التشبعات ذات الدلالة علي هذا العامل (٨) مفردة من ا لمجموع الكلي للمفردات البالغ(٢٨) مفردة وهي المفردات(٢ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ١٠ ، ١١ ، ١٣ ، ٢١) وقد تراوحت التشبعات علي هذا العامل ما بين (٠,٤٢٣) للمفردة (٢) إلي (٠.٧٥٩) للمفردة (٤) وهذا العامل الأعراض الجسمية للقلق

وبذلك يكون قد تم حذف ستة عبارات لعدم توافقها مع عوامل المقياس وأصبح المقياس مكوناً من ٢٢ عبارة بدلاً من ٢٨ عبارة

- طريقة التطبيق وإعادة التطبيق Test-Retest

تم حساب ثبات المقياس عن طريق إعادة التطبيق علي عينة قوامها ٦٠ طالبة من طالبات المستوي الأول بكلية العلوم والدراسات الإنسانية في رماح بجامعة المجمعة وكان الفارق الزمني ١٥ يوماً وباستخدام معادلة سبيرمان تبين أن معامل الارتباط بين التطبيقين هو ٠,٩٩ وهو معامل ارتباط يدل علي أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات .

- الصورة النهائية للمقياس

بعد إجراء الصدق والثبات علي المقياس أصبح المقياس في صورته النهائية من(٢٢) فقرة موزعة علي بعدين هما :

- الأفكار المرتبطة بالقلق
- الظواهر الجسمية للقلق

- تصحيح المقياس

يتم تصحيح المقياس علي الأساس التالي

تنطبق علي كثيراً = ٣ تنطبق علي أحياناً = ٢ لا تنطبق علي = ١

المفردة (٢٠) تعكس فيها الدرجة

تجمع درجة الأبعاد الفرعية لحساب درجة قلق الاختبار ونظراً لأن المقياس يتكون من (٢٢) عبارة فإن مدي الدرجات يتراوح بين (٢٢ - ٦٦) درجة الصورة النهائية لمقياس وتتحدد علي النحو التالي :

من ٢٢ - ٣٣ درجة منخفض

من ٣٤ - ٤٥ درجة متوسط

من ٤٦– ٦٦ درجة مرتفع

نتائج الدراسة ومناقشتها

١ - للتحقق من الفرض الأول "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة علي مقياس الانتماء قبل تطبيق البرنامج الارشادي"

جدول رقم (٤)
يوضح قيمة ت للفروق بين متوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة
علي مقياس الانتماء قبل تطبيق البرنامج

	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الخطأ المعياري	T	الفروق بين المتوسطات	مستوي الدلالة
المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة قبل التطبيق	٠.٧٠	٢.١٦٢٨٢	٣.٠٠٤	١.٠٢٣	٩	غير دال

وبمقارنة قيمة ت المحسوبة (١.٠٢٣) وهر أصغر من قيمة ت الجدولية ١.٨١ يتبين أنها غير دالة إحصائيا أي لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية ويتحقق الفرض الأول

٢ - للتحقق من الفرض الثاني "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة علي مقياس قلق الاختبار قبل تطبيق البرنامج الإرشادي"

جدول رقم (٥)
يوضح قيمة ت للفروق بين متوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة
علي مقياس قلق الاختبار قبل تطبيق البرنامج

	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الخطأ المعياري	T	الفروق بين المتوسطات	مستوي الدلالة
المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة قبل التطبيق	٠.١٠٠	٠.٣١٦٢٣	٣.٠٠٤	١.٠٠٠	٩	غير دال

وبمقارنة قيمة ت المحسوبة (١.٠٠٠) وهر أصغر من قيمة ت الجدولية ١.٨١ يتبين أنها غير دالة إحصائيا أي لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية ويتحقق الفرض الثاني

٣ - للتحقق من الفرض الثالث "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة علي مقياس الانتماء بعد تطبيق البرنامج الإرشادي"

جدول رقم (٦)
يوضح قيمة ت للفروق بين متوسطات المجموعة التجريبية والضابطة
علي مقياس الانتماء بعد تطبيق البرنامج

	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الخطأ المعياري	T	الفروق بين المتوسطات	مستوي الدلالة
المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج	٠.٢٦٧	٥.٢١٦	١.٣٤٧	٣.١٦٨	١٤	دال

وبمقارنة قيمة ت المحسوبة (٣.١٦٨) وهو أكبر من قيمة ت الجدولية ٢.١١ يتبين أنها دالة إحصائيا أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية ويتحقق الفرض الثالث

٤ – للتحقق من الفرض الرابع "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة علي مقياس قلق الاختبار بعد تطبيق البرنامج الإرشادي"

جدول رقم (٧)
يوضح قيمة ت للفروق بين متوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة
علي مقياس قلق الاختبار بعد تطبيق البرنامج

	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الخطأ المعياري	T	الفروق بين المتوسطات	مستوي الدلالة
المجموعة التجريبية والضابطة بعد التطبيق	٧.٥٣٣	٨.١٥٨	٢.١٠٦	٣.٥٧٦	١٤	دال

وبمقارنة قيمة ت المحسوبة (٣.٥٧٦) أكبر من قيمة ت الجدولية ٢.١١ يتبين أنها دالة إحصائيا أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية ويتحقق الفرض الرابع

٥ – للتحقق من الفرض الخامس "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي علي مقياس الانتماء"

جدول رقم (٨)

يوضح قيمة ت للفروق بين متوسطات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي علي مقياس الانتماء

	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الخطأ المعياري	T	الفروق بين المتوسطات	مستوي الدلالة
المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج	٨٠١٣٣	٥.٥٦٦	١.٤٣٧	٥.٦٥٩	١٤	دال

وبمقارنة قيمة ت المحسوبة (٥.٦٥٩) أكبر من قيمة ت الجدولية ٢.١١ يتبين أنها دالة إحصائيا أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية ويتحقق الفرض الرابع

٦ - للتحقق من الفرض السادس "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي علي مقياس قلق الاختبار"

جدول رقم (٩)

يوضح قيمة ت للفروق بين متوسطات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج علي مقياس قلق الاختبار

	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الخطأ المعياري	T	الفروق بين المتوسطات	مستوي الدلالة
المجموعة التجريبية قبل وبعد التطبيق	٤.٠٠٠	٥.٣٣٢	١.٣٧٧	٢.٩٠٦	١٤	دال

وبمقارنة قيمة ت المحسوبة (٢.٩٠٦) أكبر من قيمة ت الجدولية ٢.١١ يتبين أنها دالة إحصائيا أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية ويتحقق الفرض الرابع

٧ - للتحقق من الفرض السابع "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي وبعد فترة المتابعة علي مقياس الانتماء"

جدول رقم (١٠)
يوضح قيمة ت للفروق بين متوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة
علي مقياس الانتماء بعد تطبيق البرنامج وبعد فترة المتابعة

مستوي الدلالة	الفروق بين المتوسطات	T	متوسط الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	المتوسط	
غير دال	١٦	١.٣٠٠	١.٥٣٤	١.٥٣٤	٣.٥٢٩	المجموعة التجريبية بعد التطبيق وبعد المتابعة

وبمقارنة قيمة ت المحسوبة (١.٣٠٠) أصغر من قيمة ت الجدولية ٢.١٢ يتبين أنها غير دالة إحصائيا أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ويتحقق الفرض السابع

٨ - للتحقق من الفرض الثامن "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي وبعد فترة المتابعة علي مقياس قلق الاختبار"

جدول رقم (١١)
يوضح قيمة ت للفروق بين متوسطات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج وبعد فترة المتابعة علي مقياس قلق الاختبار

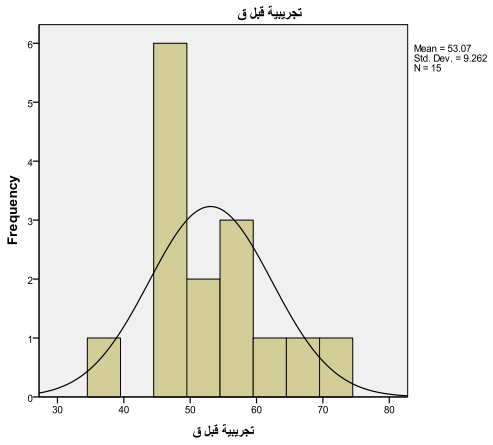
مستوي الدلالة	الفروق بين المتوسطات	T	متوسط الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	المتوسط	
غير دال	١٦	٠.٣٠٢	٢.٧٣١	١١.٢٦٠	٠.٨٢٤	المجموعة التجريبية والضابطة بعد التطبيق

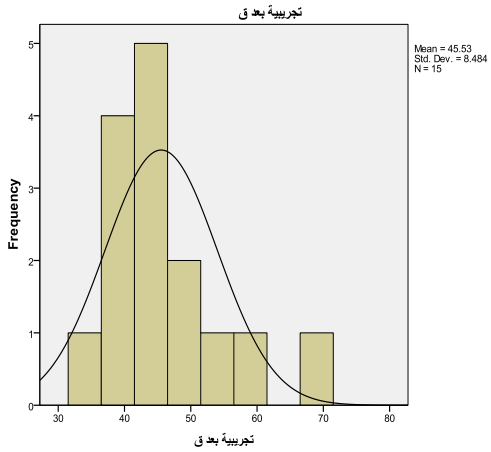
وبمقارنة قيمة ت المحسوبة (٠.٣٠٢) وهى أصغر من قيمة ت الجدولية ٢.١٢ يتبين أنها غير دالة إحصائيا أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية ويتحقق الفرض الثامن

وبحساب الالتواء والتفرطح للمجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي بالنسبة لقلق الاختبار كانت النتائج كالآتي

جدول (١٢)
يوضح نتائج الالتواء والتفرطح للمجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج علي مقياس قلق الاختبار

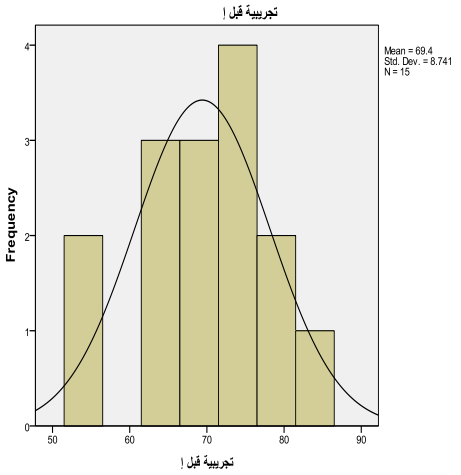
	درجات المجموعة التجريبية في مقياس قلق الاختبار قبل تطبيق البرنامج	درجات المجموعة التجريبية في مقياس قلق الاختبار بعد تطبيق البرنامج
الأعداد الصالحة	**١٥**	**١٥**
الالتواء	**٠.٥٠٤**	**١.٣٦٤**
الخطأ المعياري للإلتواء	**٠.٥٨٠**	**٠.٥٨٠**
التفرطح	**-٠.١٧٤**	**١.٩٧٨**
الخطأ المعياري للتفرطح	**١.١٢١**	**١.١٢١**

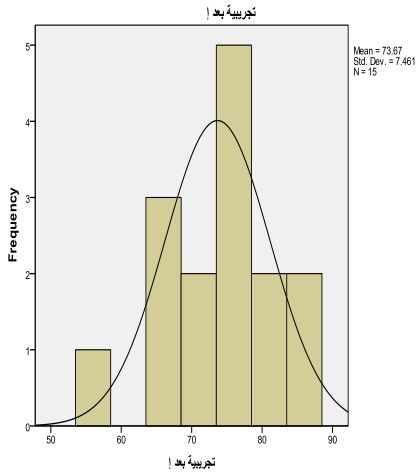




جدول (١٣)
يوضح نتائج الالتواء والتفرطح للمجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج علي مقياس الانتماء

	درجات المجموعة التجريبية في مقياس قلق الاختبار قبل تطبيق البرنامج	درجات المجموعة التجريبية في مقياس قلق الاختبار بعد تطبيق البرنامج
الأعداد الصالحة	١٥	١٥
الالتواء	-٠.٧٦٥	-٠.٢٩٣
الخطأ المعياري للإلتواء	٠.٥٨٠	٠.٥٨٠
التفرطح	-٠.٦٨٢	٠.٨٥٩
الخطأ المعياري للتفرطح	١.١٢١	١.٠١٢١





ومن هنا يتضح أن للإرشاد الطلابي دور هام في زيادة انتماء الطالبات للكلية والتقليل من قلق الاختبار الزائد والذي له آثار ضارة علي نتائج الطالبات وعلي الحالة النفسية والجسمية .

والإرشاد الطلابي نوع من المساندة الاجتماعية لذا يؤثر بطريقة مباشرة علي سعادة الفرد عن طريق الدور المهم الذي تلعبه حينما يكون مستوي الضغوط مرتفعا أو كمتغير وسط مخفف من الآثار السلبية التي قد تنتج من اختلاف المستوي التعليمي واختلاف نوعية الدراسة من المدارس إلي الجامعة بالإضافة الي مشكلات المراهقة في سن الجامعة ومن هنا تظهر أهمية الارشاد الطلابي ومن الدراسات التي اهتمت بالإرشاد الطلابي دراسة (Gribbons; and Dixon ,2001) عن آراء الطلاب في برنامج

تعليمي للطلاب من دول متعددة تم تطبيقه في كلية كانيون Canyonsوأظهرت النتائج أن ٧٩٪ وعددهم ٣٧ قد استفادوا من الإرشاد الأكاديمي. و دراسة عبد الله بن سعد الرشود ٢٠٠٧ والتي هدفت لتخطيط تفعيل دور الإرشاد الطلابي في اكتشاف الطلاب الموهوبين ورعايتهم في المملكة العربية السعودية وقدمت الدراسة تصور مقترح لتفعيل دور المرشد الطلابي ودراسة (House and prion ,1996) والتي فحت الارتباط بين المتغيرات غير المعرفية والنجاح الأكاديمي لدي ٢٥٧ من طلاب السنة الأولي في التعليم الجامعي ، وقد كشفت أهم النتائج عن أهمية الدور الذي تلعبه العوامل غير المعرفية عند تقديم الإرشاد الأكاديمي لطلاب الفرقة الأولي في التعليم الجامعي . ودراسة (Georges, 1997) والتي أكدت علي أهمية الدور الذي يلعبه الإرشاد الأكاديمي في قيام الطالب باتخاذ القرار بالانسحاب من الدراسة وأظهرت النتائج أن الإرشاد الأكاديمي سوف يقلل من معدلات التسرب والانسحاب بين بعض الجماعات العرقية مثل المنحدرين من أصول أسبانية أو البيض ، في حين لم تحقق نفس النتائج بالنسبة للسود ، وأشارت الدراسة إلي الدور الذي يلعبه الإرشاد الأكاديمي في رفع معدل الحضور للدراسة ، وتشجيع مشاركة الوالدين في المتابعة ،ومساعدة الطالب في عملية تحديد مستقبله المهني ، كما بينت أن الطلاب الذين يستفيدون بالإرشاد الأكاديمي يستمرون في مسارهم التعليمي بشكل يفوق ممن لا يستفيدون، وأن الطلاب الذين يحصلون علي معدلات مرتفعة هم الأكثر استفادة من الإرشاد الأكاديمي.

ومن الدراسات التي إهتمت بالانتماء دراسة (Kirova ,2001) والتي هدفت للتعرف علي العزلة الاجتماعية والشعور بالوحدة وعلاقتها بالانتماء لدي التلاميذ وتوصلت إلي أن الشعور بالوحدة النفسية وإنخفاض تقديرات الذات يؤدي إلي رغبة التلميذ في الذهاب إلي المدرسة ،كما يؤدي إلي عدم اندماج التلاميذ ، وإنخاض الدافعية للتحصيل ، وزيادة الشعور بالوحدة النفسية ، ودراسة (Oldfield , 2003) والتي هدفت إلي التعرف علي أي مدي يتنبأ شعور الفرد بإنتمائة إلي فريق العمل ومؤسسة العمل الأكبر بالضغوط والاحتراق لدي العاملين بالجامعة ، وتوصلت إلي أن الإناث أظهرت مستوي أعلي في الشعور بالانتماء إلي فريق العمل وإلي الجامعة مقارنة بالذكور، وأن العملين الذين لديهم شعور أدني بالانتماء للجامعة كان لديهم نية قوية بترك الجامعة، كما أظهر العاملون ذوي الشعور المرتفع بالانتماء لفريق العمل درجة أدني في ضغوط العمل ومستوي أدني في الضغوط المدركة ، ومستوي أفضل في الصحة

الجسمية مقارنة بأقرانهم الذين أظهروا شعوراً أقل بالانتماء لفريق العمل، كما أظهرت النتائج أن انتماء الفرد لفريق عمله المباشر كان أكثر أهمية بالنسبة للصحة النفسية لدي العاملين بالجامعة من انتمائهم للمؤسسة الأكبر. ومن أهم الدراسات في الانتماء دراسة عنيمي الحاج والتي هدفت إلي دراسة العلاقة بين الذكاء والانتماء الاجتماعي وكانت عينة البحث ثلاث عينات عشوائية الأولي تسعون يدرسون بالمرحلة الثانوية والثانية مائة وأربعون يدرسون في السنة الأولي بكلية الآداب والثالثة مائة وخمسون طفلاً يدرسون في القسم الرابع من التعليم الابتدائي وكانت النتائج أنه كلما زاد الانتماء زاد الذكاء والانتماء الاجتماعي يكون نتيجة للظروف الاقتصادية والثقافية فكلما زادت المال والمعلومات الثقافية أدي الفرد إلي الانتماء للمجتمع الذي يوفر له متطلباته ومن ثم يؤدي إلي زيادة نسبة الذكاء.ولكن لا توجد دراسات اهتمت بتنمية الانتماء لدي الطلاب من خلال الاهتمام بجودة الإرشاد الطلابي.

المراجـــــع

المراجع العربية :

١ - إبراهيم عبد الرحمن محمد علي (١٩٩٨). برنامج مقترح في مادة علم الاجتماع لتنمية الانتماء الاجتماعي لدي طلاب كلية التربية ، *مجلة دراسات المناهج وطرق التدريس* ، العدد (٧)

٢ - إبراهيم ناصر (٢٠٠٢). المواطنة ، مكتبة الرائد العلمية

٣ - أحمد ذكي بدوي (١٩٧٨). معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية ، مكتبة لبنان ، بيروت

٤ - أحمد محمد الزعبي (٢٠٠٦). الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط١ ، الرياض ،مكتبة الرشد .

٥ - أحمد عبد الخالق (١٩٨٧). قلق الموت ، عالم المعرفة. الكويت: مطابع الرسالة، العدد (١) ،ص ٢٥ - ٣٣

٦ - الجميل محمد عبد السميع شعله (٢٠١٠).أثر تفاعل مفهوم الذات الأكاديمي مع وجهة الضبط علي كل من قلق الاختبار والإنجاز الأكاديمي لدي طلاب التدريب الميداني بكلية المعلمين ، جامعة أم القري ، مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس ، العدد الرابع والثلاثون ، الجزء الثالث.

٧ - إيمان أبو رية محمد لطفي (١٩٩٢). فعالية التدريب علي العائد البيولوجي لنشاط العضلات الكهربي والاسترخاء في خفض قلق الامتحان، رسالة ماجستير، كلية التربية ، جامعة عين شمس

٨ - حامد عبد السلام زهران : التوجية والارشاد النفسي. القاهرة: عالم الكتب.

٩ - رضا شعبان عبد الوهاب (١٩٩٩). أثر اختلاف بعض أنواع الأسئلة علي قلق الاختبار لدي المندفعين والمتروين من تلاميذ التعليم الأساسي، رسالة ماجستير، كلية التربية ، جامعة المنصورة .

١٠ - سعيد إسماعيل علي (٢٠٠٩). *هموم الأمة* . القاهرة: عالم الكتب.

١١ - عاطف مسعد الحسيني (٢٠١١). *قلق المستقبل والعلاج بالمعني*، الطبعة الأولي، دار الفكر العربي

١٢ - سعيد بن فالح المغامسي(١٤٢٦هـ). الإرشاد التربوي ودوره في تلبية متطلبات التنمية من القوي البشرية، *مجلة طيبة* ، العلوم التربوية ، العدد ١.

١٣ - عبد الله بن سعد الرشود (٢٠٠٧). التخطيط لتفعيل دور الإرشاد الطلابي في إكتشاف الطلاب الموهوبين ورعايتهم في المملكة العربية السعودية، *مجلة بحوث التربية النوعية* ،مصر، العدد ١٠، ص ص ٣ -٣٥

١٤ - علاء محمود الشعراوي (١٩٩٥). عادات الاستذكار والأسلوب المفضل في التعلم وعلاقتهما بقلق الاختبار لدي طلاب المرحلة الثانوية ، *مجلة كلية التربية بالمنصورة* ، العدد التاسع والعشرون.

١٥ - علي راشد (١٤١٠هـ). التوجية والارشاد الجامعي بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية "*ندوة التوجية والإرشاد الطلابي في التعليم، الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية* ، الرياض .

١٦ - علي محمود شعيب(١٩٨٨). قائمة قلق الاختبار لدي طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية، *رسالة الخليج العربي*، العدد الخامس والعشرون ، السنة الثامنة.

١٧ - عنيمي الحاج (١٩٨١): الذكاء والانتماء الاجتماعي، *مجلة كلية الآداب والعلوم الإنسانية بفاس* – جامعة سيدي محمد بن عبد الله بفاس ، المغرب.

١٨ - فاطمة راشد الدرمكي (٢٠٠١). الحصة النفسية ، *نشرة دورية ، مركز الإرشاد الجامعي* ، جامعة الإمارات العربية المتحدة.

١٩ - فكري عبد المنعم محمد السعدني (٢٠١٢). المتطلبات التربوية لتنمية الانتماء لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية ، *رسالة ماجستير* ، كلية التربية ، جامعة عين شمس.

٢٠ - كريستين حلمي يعقوب حنا (٢٠١٤). أثر التغذية الراجعة الحيوية في خفض قلق الامتحان لدي عينة من طلاب وطالبات الجامعة، *رسالة دكتوراه* ، كلية التربية ، جامعة عين شمس.

٢١ - محمد الظريف سعد (١٩٨٩). مقياس الاتجاه نحو الانتماء للجماعة. *المؤتمر العلمي الثالث لكلية الخدمة الاجتماعية* ، كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة حلوان

٢٢ - محمد خليل منصور أبو تيم (٢٠١٠). أثر اختلاف نمط الاستجابة وأسلوب التحكم في زمن الاستجابة بالاختبارات الإلكترونية في خفض قلق الاختبار لدي الطلاب واتجاهاتهم نحوها، *رسالة دكتوراه*، كلية الدراسات العليا، جامعة القاهرة.

٢٣ - محمد بن علي بن مساوي معشي(٢٠١٢). الاتجاة نحو الإرشاد الطلابي وعلاقته بالمسئولية الاجتماعية وبعض المتغيرات الديموغرافية لدي طلاب المرحلة الثانوية . *مجلة الإرشاد النفسي*، العدد ٣١ ، ١ -٥٨ .

٢٤ - مصطفي علي رمضان مظلوم ، تحية محمد أحمد عبد العال (٢٠١٢) . فعالية برنامج إرشادي لتنمية الانتماء لدي عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية ، *مجلة كلية التربية ببنها* ، ٣(٩١).

٢٥ - مها عبد الحميد محمود (٢٠١٣). مقياس قلق الاختبار للمراهقين. *دراسات في المناهج وطرق التدريس* ، ١٩٩ ، ١٦١ - ١٤٤.

٢٦ -نائل إبراهيم أبو عزب (٢٠٠٨). فعالية برنامج إرشادي مقترح لخفض قلق الاختبار لدي طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة. *رسالة ماجستير*، كلية التربية، الجامعة الإسلامية ، غزة

٢٧ - نجلاء عبد الحميد راتب (١٩٩٩). الانتماء الاجتماعي للشباب المصري : دراسة سسيولوجية في حقيبة الانفتاح، القاهرة: مركز المحروسة للنشر

المراجع الأجنبية :

1- Alarcom- Maricelaetal ,(2002). Evidence for language quantitative trqiylocuson chromosome multielexautism families A.M.J Hum-cett , 70(1) , L 6071.
2- Allen , Meorge (1971).Effectiveness of study counseling and desensitization in alleviating test Anxiety in college students . *Journal of Abnormal psychology* ,77,3, 288-289.
3- Brach. C. (1965). *Aspetsof Anxiety*. University of Utah College of medicine , Salt lake city.
4- Caplan , Robert &Cordik, Sharon and Twitchell, Mark (1979). Is it the cognitive or the behavioural component which makes cognitive – behavior modification effective intest Anxiety? *Journal of Counseling Psychology* , 26, 371-374.

5- Capps , Mathew ,A.,(2003). Characteristics of a sense of belonging and it`s relationship to academic achievement of students in selected middle schools in region IV an VI educational service centers , *PhD* Texas A& M University .
6- Drum ,p.(1986*). understanding development* (in weston , M& oetting .Dimensions or intervention for student development).New York: John Wily .
7- Georges, Annie. (1997). "Affect of access to counseling and family background on at-risk students "paper presented at the annual meeting of the American educational research association , Chicago , IL, March 24-28, 1997.(2001). "College of the Canyons international students program : student questionnaire , fall ,2000" College of Canyons ,Report #101.
8- Gribbons, Barry C.; and Dixon, P. Scott. (2001). "College of the Cayons international students program : student questionnaire , fall,2000" College of the Canyons , Report # 101.
9- Hanako. Okada (2009). Somewhere "in between" : Language and identities of Japanese international school students , *Ph.D* Dissertation , temple university Washington .
10- Honderich ,E leni M; Lloyd-Hazlett ,Jessica (2015). Factors Influencing Counseling Students' Enrollment Decisions: A Focus on CACREP. *National Board for Certified Counselors (NBCC)*.5(1).
11- House, J. Daniel and prion ,Susan K.(1996). "No cognitive variables as predictors of achievement in freshmen English" *paper presented at the annual forum of the association for institutional research* , 36th ,Albuquerque, NM, May 5-8 ,1996
12- Kirva ,anna (2001). : Social isolation, Loneliness and immigrant students search for belongingness : from helplessness to hopefulness" *annual international conference of association for childhood education* , Canada.

13- Newman Kevin (2005). A sense of belonging : creating a multicultural environment in a predominantly with independent school ,*Ad, D*, University of California , Los Angloes.
14- Oldfield ,S., Mclaren, S.& Melachlan , A. (2003). Sense of belonging as a predictor of mental and physical health in regional University staff. Australian. Jo*urnal of psychology*,7(2) .215-235.
15- Raymond J. Corsini (1999). *The dictionary of psychology* . John Wiley &Sons ,Ins.NY.
16- Reynolds C.R &Richman B.O.(1978).What I think and feel , Arevised Measure of children`s Manifest Anxiety . J, of *Abnormal Child Psychology*. 6.(2) 271- 280.
17- Roge`air Purnell; Susan Blank; Susan Scrivener; and Reishma Seupersad (2004). "*Opening Doors : Support Success*.
18- Sarason , I.(1980). *Introduction to the study of test Aniety* , in Sarason (Ed), Test anxiety, theory,Research and Application , Hilsdale .NJ: Erlbaum.
19- Sarason, Irwin (1974). Test Anxiety , Attention and the General problem of Anxiety. University of Washington .
20- Spielberger, Charles & Sarason, Irwin (1974). *Stress and Anxiety* University of south Florida.
21- Tang, Mei; Addison, Kathleen D; LaSure-Bryant, Danielle; Norman, Rhonda; et al(2004). Factors That Influence Self-Efficacy of Counseling Students: An Exploratory Study, *Counselor Education and Supervision* , 44(1), 70-80.
22- Washburn , Mara .(2009). *A sense of belonging in school : Exploring*. New York University .

ملحقات الدراسة

مقياس الإنتماء (الصورة النهائية)

الإسم : .....المستوي:.....

الشعبة:.....السن:.....

م	العبارة	أوافق	متردد	لا أوافق
١	كليتي لها مكانه مرموقة في المجتمع			
٢	أشعر بالرضا التام منذ دخولي الكلية			
٣	كليتي لها قيمة في حياتي			
٤	تخصصي يتيح لي إنجاز رسالة سامية في الحياة			
٥	سعادتي الحقيقية عند ذهابي للكلية			
٦	أشعر بالوحشة في الأجازات			
٧	أطمح في تركي للكلية			
٨	أستاذاتي في الكلية هن مثلي الأعلي			
٩	أشارك زميلاتي في مساندة من تحتاج لمساعدة			
١٠	تخصصي يتيح لي فرصة تحقيق طموحاتي			
١١	أخجل أحياناً من ذكر تخصصي في الكلية			
١٢	تستفيد مني كل زميلاتي في الكلية			
١٣	أفتخر بانتسابي للكلية			
١٤	غيابي مثل وجودي في الكلية			
١٥	أشعر بالفراغ إذا بعدت عن الكلية			
١٦	أشعر بالطمأنينة وأنا في كليتي			
١٧	كليتي لها الفضل في تحقيق ما أتمناه			
١٨	علاقتي بزميلاتي يشوبها القلق والتوتر			
١٩	أحب كليتي مهما واجهني مشكلات			
٢٠	أشعر بالغربة في كليتي			
٢١	أشعر بمسئولية كبيرة تجاه زميلاتي			
٢٢	لا أساعد زميلاتي كثيراً بسبب إنشغالي			
٢٣	أتمني لأبنائي من بعدي نفس تخصصي			
٢٤	أهداف كليتي هي أهدافي الشخصية			
٢٥	أتباهي بكليتي أمام كل معارفي			

ملحق (٢)

مقياس قلق الاختبار في صورته النهائية

مقياس قلق الاختبار

الاسم:.....المستوي :.....

الشعبة :.....السن:.....

م	العبارة	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي أحياناً	لا تنطبق علي
١	قبل دخولي للإختبار أشك في مذاكرتي لهذا المقرر			
٢	لا أستطيع التركيز أثناء الإجابة للإختبار			
٣	يبدأ شعوري بالاضطراب الشديد عند استلامي ورقة الأسئلة			
٤	أصاب بتوتر في معدتي أثناء فترة الاختبارات			
٥	دائماً أشعر بأنني لم أجيب علي الاختبار كما يجب			
٦	أثناء أدائي للاختبار أفكر في احتمال رسوبي			
٧	أثناء أدائي للإختبار أكون عصبية			
٨	عند إستلامي لورقة الأسئلة أشعر أنني نسيت ما ذاكرته			
٩	أشعر بضربات قلبي تزداد أثناء أدائي للإختبار			
١٠	بعد الإنتهاء من الاختبار أشعر بقلق شديد لا أستطيع أن أوقفه			
١١	أعيش قدرا هائلا من القلق قبل يوم الاختبار			
١٢	أشعر بالتخبط والانهزام أثناء أدائي للإختبار			
١٣	الخوف من الفشل في الاختبار يزداد وقت توزيع أوراق الأسئلة			
١٤	كلما جاء وقت الإختبار فكرت كثيراً عدم استكمال الدراسة			
١٥	دائما أحاول الإعتذار أو التأجيل خوفا من دخولي أي إختبار			
١٦	عدم حصولي علي الدرجات النهائية في الاختبارات يشعرني بدونيتي			
١٧	أشعر بصداع أثناء فترة الإختبارات			
١٨	كثيرا ما أشعر بدوار أثناء فترة الاختبار			
١٩	أكره الاختبارات لأنني أبذل مجهود كبير ولم أحصل علي النتيجة التي ترضيني			
٢٠	فكرتي عن الاختبارات أنها إرهاق للطالبات			
٢١	فكرتي عن الإختبارات أنها موقف جيد لإعطاء كل ذي حق حقه			
٢٢	أحب الاختبارات لأنها تساعدني علي الإنجاز			