

أثر العلاج الواقعي في خفض قلق الامتحان لدى طلاب كلية التربية

د. علي عليج خضر الجميلي
جامعة الموصل/ كلية التربية

المؤتمر العلمي السنوي الأول لكلية التربية الأساسية (23-24/أيار/2007)

ملخص البحث :

هدف البحث التعرف على اثر أسلوب العلاج الواقعي في خفض قلق الامتحان لدى طلاب كلية التربية ، تكونت عينة البحث من (20) طالبا من طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية / جامعة الموصل ، الذين يعانون من قلق الامتحان بناء على درجاتهم على مقياس قلق الامتحان ، حيث اعتبرت درجاتهم اختبارا قبليا ، ثم وزعوا عشوائيا إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية تلقى أفرادها التدريب على أسلوب العلاج الواقعي من خلال ارشاد جمعي ولمدة ثمان جلسات ارشادية ، ومجموعة ضابطة لم يتلقى أفرادها أي تدريب، وبعد استخدام الاختبار التائي لعينتين مترابطين ومستقلتين في التحليل الإحصائي أظهرت نتائج البحث وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وبدلالة احصائية بلغت (0,05) ولصالح المجموعة التجريبية بعد تلقي أفرادها التدريب على أسلوب العلاج الواقعي ، وفي ضوء نتائج البحث وضعت مجموعة من التوصيات والمقترحات.

The Effect of Realistic Therapy in reducing Test Anxiety for student of the college of Education

Dr. Ali Ulaiyej Khudr Al-jumaili
University of Mosul - College of Education

Abstract:

The research aimed to know the impact Of realistic therapy in reducing test anxiety for students of the college of Education. The sample consisted (20) third year students of the college of Education / university of Mosul. Those students according to their scores on a measurement, were suffered from test anxiety .Their scores on that a measurement were considered as apre-test .Then were divided into two groups. The

experimental group was practiced the realistic therapy style through eight meetings of counseling. The control group did not practice any style. Using t-test for two dependent and independent groups, the results show statistical differences between the experimental group and the control one at (0, 05) level and for the benefit of the experimental group. In the light of those results, a number of recommendations and suggestions were given.

مشكلة البحث:

يعد الموقف الامتحاني من المواقف الصعبة التي تسبب ضغطا نفسيا كبيرا على الطلبة تستثير فيهم القلق ، ويمكن قياس قلق الامتحان لدى الطالب من خلال الموقف الامتحاني ، وان مظاهر القلق واضحة على اغلب الأفراد عندما يكونون في مواجهة الامتحان ، أو عندما تستتار العمليات العقلية لديهم بهذا الاتجاه ولكن يتباينون في درجة شعورهم بالقلق ، وان تباين استجابات الأفراد للامتحان يعود إلى اختلاف تكوينهم النفسي والانفعالي وخبراتهم المعرفية . (أجلالي 1989، 12-13)

وتزداد حدة القلق غالبا بين طلبة الجامعة إذ ما أدركوا أن مصيرهم في بعض الامتحانات هو النجاح أو الفشل مما يعني الشيء الكثير بالنسبة لأثبات وجودهم أو تحقيق ذواتهم ، وإذ ما أخذنا في الحسبان طموح الوالدين والأقارب والأصدقاء من كل طالب ورغبتهم ليس في نجاحه فحسب بل والأمل أيضا في حصوله على درجات عالية تؤهله للقبول في الدراسات العليا لأدركنا ان ذلك يضيف قلقا على قلق.

ان كل ماسبق يتعرض له طلبة الجامعة في ظروف الحياة اليومية الطبيعية المقرونة بالاستقرار السياسي والاقتصادي والأمني والحياتي ، فما بالك وظروفهم اليومية الآن ، وقد تأكد للباحث عمق المشكلة وضخامتها لما يعانيه طلبة الجامعة من قلق وخوف على مصيرهم الدراسي ، بل وقبل ذلك على مصيرهم الحياتي في ظروف قاسية فرضت عليهم الخوف من الامتحان ، وفي ظروف اشد قسوة فرضت عليهم الخوف من الموت أو الإصابة نتيجة انفجار سيارة مفخخة أو عبوة ناسفة أو الاعتقال أو الاغتيال وهذه الظروف الصعبة يعيشها بلدنا العراق المحتل .

يتبين مما تقدم ان قلق الامتحان الذي ندرسه عند طلاب الجامعة مشكلة جوهرية ينبغي تناولها علميا وموضوعيا من اجل تحديد مداها والتعرف على حجمها ، وذلك ربما يمكننا من مواجهة هذه المشكلة التي يعاني منها الطلاب بالبرامج والأساليب الإرشادية الفعالة ومعالجتها

نظرا لخطورتها على مستقبلهم وتوافقهم النفسي والاجتماعي والدراسي من جهة ، وعلى المجتمع من جهة ثانية .

أهمية البحث:

يعد المتعلم أحد العناصر الأساسية للعملية التعليمية ، والتحصيل الدراسي نتاج طبيعي للظروف والمتغيرات المحيطة به ، وتتعدد هذه الظروف والمتغيرات تعددا كبيرا ويمكن ان يكون من بينها القلق (العنزي، 2003 : 173).

وعموما فأن المواقف التي يواجهها الأفراد في حياتهم اليومية كثيرة ومتنوعة ، وان ما تشيره فيهم من قلق تختلف من حيث الشدة ، فهو مرهون بطبيعة الموقف لهذا أطلق على قلق الحالة قلق الموقف وهناك العديد من المواقف التي تسبب شعور الفرد بالقلق ، كقلق الموت وقلق الفشل وقلق العدوانية وقلق الامتحان (الجلالي، 1989: 12)

وهنا يقدم لنا جينيس دراسته التي يهدف من خلالها إلى تحديد المواقف الأكثر قلقا لدى الطلبة الجامعيين ، والتي بين فيها ان الموقف الأمتحاني هو أكثر المواقف إثارة لمشاعر القلق لدى الطلبة . (Janis & Plays, 1976: 513)

ويرتبط قلق الامتحان في المجال الدراسي بموقف له علاقة بأختبار الطلبة في مادة دراسية ، فالطالب الذي يحصل على درجة مرتفعة على قلق الامتحان عندما يتقدم إلى أي اختبار تصدر عنه استجابات انفعالية وفسولوجية تتسم بالحدة ، مع مشاعر ضيق وأفكار سلبية (العنزي، 2003: 179)

وقد كشفت دراسات عديدة ان قلق الامتحان يتضمن مكونين أساسيين ، الأول هو الجانب المعرفي أو ما يسمى الانزعاج والذي يشكل انشغال الفرد بأدائه المعرفي ، ويتضمن الانزعاج التفكير في تبعات الفشل ، ومن مظاهر الانزعاج بوصفه مكونا معرفيا لقلق الامتحان (التفكير في عواقب الفشل ، التعبير عن الشكوك المتصلة بقدرة الفرد ، الشعور بعدم الكفاءة أو العجز) ، أما المكون الثاني فهو الانفعالية ويتضمن أيضا جانبيين أحدهما وجداني والآخر فسيولوجي ، فأما الجانب الوجداني فيتجه نحو الشعور بالأسى والضيق والتوتر والمشاعر غير السارة ، أما الجانب الفسيولوجي فيعود إلى تأثير الجهاز العصبي اللاإرادي والذي يحدث قبل الامتحان مباشرة ومن مظاهره (زيادة إفراز العرق وبخاصة في اليدين ، سرعة التنفس ، وسرعة ضربات القلب ، وتوتر العضلات). (عبد الخالق، 1994: 76)

وأشارت دراسة هبل وسارا سون على وجود علاقة بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي ، إذ أن الطلاب الراسبين الذين يعيدون السنة الدراسية لديهم مستوى مرتفع من قلق الامتحان بالمقارنة مع أقرانهم في السنة الدراسية ذاتها من غير الراسبين (العنزي ، 2003 : 185) . وكشفت دراسة (جاسم ، 1986) عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين قلق الامتحان ومستوى أداء الطالب ، إذ يترتب على ارتفاع درجة القلق انخفاض مستوى الأداء (الجلالي ، 1989 : 14) . وقام مورس (Morse, 1983) بدراسة عن تأثير ثلاث أساليب علاجية لخفض قلق الامتحان

وهي تقليل الحساسية، والعلاج العقلاني السلوكي، والتعديل المعرفي السلوكي، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن انخفاض درجات المفحوصين جميعاً بصورة جوهرية على مقياس قلق الامتحان بعد تلقيهم العلاج. (Morse, 1983:567-568). كما اثبتت دراسات كل من (الريحاني ، 1981) و (الزباد ، 1983) على فاعلية العلاج السلوكي والاسترخاء العضلي في خفض قلق الامتحان لدى طلبة الجامعة. (الداهري ، 2001 : 21)

مما تقدم فإن استخدام أساليب إرشادية علاجية قد اثار كثيراً في خفض قلق الامتحان لدى الطلبة ، وعليه فإن الباحث سوف يستخدم أسلوب العلاج الواقعي في خفض قلق الامتحان، فالعلاج الواقعي أسلوب إرشادي قد استمد مبادئه ومفاهيمه من النظرية السلوكية-المعرفية والذي اثبت فاعليته في الارشاد والعلاج ، وذلك لكونه أسلوباً حديثاً يركز فيه على قوى وإمكانات الفرد التي يمكن ان تقوده إلى التخلص من المشكلات وذلك لأن الناس يقررون مصيرهم وهم مسؤولون عن حياتهم. وعلى ذلك فإن أهمية تطبيق مختلف الأساليب الإرشادية نابعة من اعتقاد نظري وهو ان المشكلات التي يعانيتها الفرد (النفسية - والسلوكية) هي مشكلات ذاتية تنبع من داخل الفرد ، لذا فإن الطريق لتعديل السلوك وحل المشكلات هو جعل الذات تمر بخبرة تعليمية أو انفعالية تجعل الفرد يزيد من مهاراته أو يغير من استجاباته ويقلل من مخاوفه أو يعدل من مدركاته. (القاضي ، 1981 : 127)

كذلك فقد أكدت الدراسات كدراسة (التحافي ، 1998) ودراسة (علي ، 2000) ودراسة (سعيد ، 2001) ودراسة (التميمي ، 2004) إلى ان أسلوب العلاج الواقعي له اثر فعال في تعديل اتجاهات الطلبة وسلوكهم وفي معالجة المشكلات النفسية والاجتماعية التي تواجههم .

هدف البحث وفرضياته

يهدف البحث التعرف إلى اثر أسلوب العلاج الواقعي في خفض قلق الامتحان لدى طلاب كلية التربية، وفي ضوء ذلك وضعت الفرضيات الآتية:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس قلق الامتحان في الاختبارين القبلي والبعدي.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس قلق الامتحان بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

حدود البحث

يقتصر البحث على طلاب كلية التربية / المرحلة الثالثة للعام الدراسي 2006 - 2007

تحديد المصطلحات

يتضمن البحث تعريفا للمصطلحات الآتية:

أولاً. أسلوب العلاج الواقعي Realistic Therapy style:

عرفه كل من :

1. جلاسر (Glasser, 1962) :انه (طريقة من طرائق الارشاد التي تفترض ان الناس طبيعيون ولديهم تطور نفسي سليم إلى الحد الذي يمكنهم من التعامل مع العالم الحقيقي) (Hansen et. al, 1980: 224)
2. جو نس (Jones, 1983) :انه (أسلوب ارشادي مباشر يستند إلى إشباع حاجتي الانتماء وتقدير الذات من اجل تحقيق توافق الفرد مع نفسه أولاً ومع الآخرين ثانياً ، وهذا يؤدي بدوره إلى تحقيق الذات) . (Jones, 1983: 223)
3. كوري (Corey, 1990) :انه (أسلوب إرشادي يهدف إلى مساعدة الأفراد على التحكم بحياتهم وإشباع رغباتهم الواقعية وحاجاتهم النفسية) . (Corey, 1990: 452)
4. الرشيدى ، 2000 :أنها (العملية التي يقوم فيها المرشد النفسي بتقديم المساعدة للمسترشد بحيث تمكنه من المواجهة الايجابية للواقع والتكيف معه ، وإشباع الحاجات على وفق مفاهيم المسؤولية والواقع والصواب) . (الرشيدى ، 2000 : 502)
5. التعريف النظري للعلاج الواقعي فهو كما يأتي : انه (أسلوب إرشادي مباشر يهدف إلى مساعدة المسترشدين على تغيير سلوكهم والتحكم بحياتهم من خلال فهم الواقع الذي يعيشون فيه ، وإشباع حاجاتهم بناء على مفاهيم المسؤولية والواقع والصواب)
6. أما التعريف الإجرائي للعلاج الواقعي فهو كما يأتي : انه (تدريب واقعي يتضمن مجموعة من النشاطات في عدد من المواقف التعليمية على شكل جلسات إرشادية باستخدام الاستراتيجيات والفنيات الإرشادية الآتية "المسؤولية ، الخطوات الواقعية لتعلم السلوك ، الصحيح ، الفعالية والمرح ، تحديد الواجب البيئي ، التقويم الذاتي")

ثانياً. قلق الامتحان Test Anxiety :

عرفه كل من :

1. الريحاني ، 1982:هو(شكل من أشكال المخاوف المرضية له تأثير سلبي على أداء الأفراد في مواقف الامتحانات ، وعلى النواحي النفسية والعلاقات الاجتماعية لدى هؤلاء الأفراد) (الريحاني ، 1982 : 22)
2. الزراد ، 1987: هو (قلق حالة يواجهه الأفراد في مواقف الاختبارات ويترتب عليها بعض الأعراض العصبية مثل الخوف ، التوتر ، والاضطرابات مما يشنت انتباه الفرد وقدرته على

- تذكر المعلومات ويضعف من مستوى أداء الفرد أو تحصيله الدراسي) (الزراد ، 1987 : 65)
3. **أجلالي ، 1989**: بأنه (حالة شعور الطالب بالتوتر وعدم الارتياح ، نتيجة حصول اضطراب في الجوانب المعرفية والانفعالية ويكون مصحوبا بأعراض فسيولوجية ونفسية معينة قد تظهر عليه أو يحس بها عند مواجهته لموقف الامتحان أو تذكره له ، أو استثارة خبراته للمواقف الامتحانية) . (أجلالي ، 1989 : 20)
4. **عبد الخالق والنيال ، 1990** :بأنه (مشاعر الضيق والرغبة والانزعاج وردود الفعل الفسيولوجية الصادرة عن الجهاز العصبي اللاإرادي ، والتي تثيرها خبرة الامتحان وتقترن به) (عبد الخالق والنيال ، 1990 : 359)
5. **التعريف النظري لقلق الامتحان** : سوف يتبنى الباحث تعريف أجلالي وذلك لاعتماده على مقياس قلق الامتحان الذي أعدته الباحثة كأداة في بحثها .
6. **أما التعريف الإجرائي لقلق الامتحان فهو كما يأتي** (الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال استجابته على فقرات مقياس قلق الامتحان)

الفصل الثاني (الدراسات السابقة)

1. دراسة الريحاني ، 1981

هدفت الدراسة إلى التعرف على اثر الاسترخاء العضلي في خفض قلق الامتحان والتحصيلى لدى طلبة الجامعة الأردنية ، تكونت عينة الدراسة من (30) طالبا وطالبة قسموا على مجموعتين ، مجموعة تجريبية تلقت تدريبا على الاسترخاء العضلي ومجموعة ضابطة تستقي معلومات عن القلق فقط ، توصلت الدراسة إلى وجود فروقا ذات دلالة إحصائية بين متوسطي المجموعة التجريبية ذكورا وإناثا ومتوسط الذكور فقط في المجموعة الضابطة.(الريحاني ، 1982 : 5-1)

2. دراسة الزراد ، 1983

هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية العلاج السلوكي (الكف بالنقيض) في معالجة قلق الامتحان لدى حالات عصابية من طالبات جامعة قسطنطينية ، وقد قام الباحث ببناء مدرج قلق تصوري مبني على تصور الطالبة لموقف الامتحان فضلا عن بناء مدرج قلق واقعي يعتمد على مواقف الامتحان والتقويم ، كما تم استخدام طريقة الاسترخاء كاستجابة مضادة لحالة القلق ، توصلت الدراسة إلى ان العلاج السلوكي (الكف بالنقيض) ساهم مساهمة فعالة في تخلص الفرد من أعراض قلق الامتحان . (الزراد ، 1985 : 35)

3. دراسة سعيد ، 2001 :

هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية أسلوب العلاج الواقعي في خفض الشعور بالخجل لدى طلاب المرحلة المتوسطة في بغداد ، تكونت عينة الدراسة من (24) طالباً قسموا على مجموعتين متساويتين تلقت المجموعة التجريبية تدريباً على أسلوب العلاج الواقعي ، أما المجموعة الضابطة فلم تتلقَ أي نوع من التدريبات ، قام الباحث بأعداد أداتين (مقياس الشعور بالخجل ، والبرنامج الإرشادي) ، تم تطبيق البرنامج الإرشادي بواقع (14) جلسة ، مدة الجلسة الواحدة (45) دقيقة ، وبواقع جلسيتين في الأسبوع ، توصلت الدراسة إلى فاعلية العلاج الواقعي في خفض مستوى الشعور بالخجل لدى طلاب المرحلة المتوسطة . (سعيد ، 2001 : رسالة ماجستير)

4. دراسة التميمي ، 2004 :

هدفت الدراسة إلى التعرف على اثر أسلوب العلاج الواقعي والنمذجة في تقبل طلبة الثانوية لأبائهم العائدين من الأسر ، تكونت عينة الدراسة من (36) طالبا تم تشخيصهم على أنهم غير متقبلين لأبائهم العائدين من الأسر اختيروا من ثانويات مدينة الصدر في بغداد ، وزعوا بالتساوي على ثلاث مجموعات ، تلقت المجموعة الأولى تدريباً على العلاج الواقعي ، وتلقت المجموعة الثانية تدريباً على النمذجة ، أما المجموعة الثالثة فلم تتلقَ أي نوع من التدريبات . قامت الباحثة بأعداد مقياس التقبل ، وإعداد الأسلوبين الإرشاديين ، يتكون كل أسلوب من (14) جلسة إرشادية استمرت لمدة (7) أسابيع ، وتوصلت الدراسة إلى فاعلية الأسلوبين الإرشاديين (العلاج الواقعي ، النمذجة) من خلال تأثيرها الواضح في تقبل طلبة الثانوية لأبائهم العائدين من الأسر . (التميمي ، 2004 : أطروحة دكتوراه)

الفصل الثالث : إجراءات البحث

1. مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من طلاب كلية التربية حيث بلغ عددهم (307) طالبا.

2. عينة البحث:

تكونت عينة البحث من (20) طالبا، بواقع (10) طلاب للمجموعة التجريبية و(10) طلاب للمجموعة الضابطة، تم اختيارهم بطريقة قصدية من طلاب كلية التربية، المرحلة الثالثة.

3. التصميم التجريبي :

بما ان هدف البحث هو معرفة اثر أسلوب العلاج الواقعي في خفض قلق الامتحان لدى طلاب كلية التربية ، يمكن تمثيل البحث بالتصميم الآتي :

المجموعة	اختبار قبلي (مقياس)	أسلوب المعالجة	اختبار بعدي (مقياس)
التجريبية	قلق الامتحان	العلاج الواقعي	قلق الامتحان
الضابطة	قلق الامتحان	×	قلق الامتحان

4. أداتي البحث:

1. مقياس قلق الامتحان :

استخدم في البحث مقياس قلق الامتحان الذي أعدته لمعان مصطفى محمود أجلالي (1989) ، يتكون المقياس من (44) فقرة ، إذ تم صياغة جميع الفقرات باتجاه القلق وعليه فقد أعطى الوزن (1) عندما يؤشر تحت البديل (لا تنطبق عليّ) ، و (2) عندما يؤشر تحت البديل (تنطبق عليّ بدرجة قليلة) ، و (3) في حالة كون الإشارة تحت البديل (تنطبق عليّ بدرجة متوسطة) ، و (4) عندما يختار المستجيب (تنطبق عليّ في اغلب الأحيان) ، و (5) عندما يؤشر تحت البديل (تنطبق عليّ دائماً) ، ويمكن ان يحصل المستجيب للمقياس على أعلى درجة وهي (220) وتعني درجة عالية من قلق الامتحان ، أو أدنى درجة وهي (44) وتعني درجة منخفضة من قلق الامتحان ، علما ان المتوسط الفرضي للمقياس هو (132) .

- صدق الأداة

للتأكد من صدق المقياس عرض الباحث مقياس قلق الامتحان الذي أعدته (أجلالي ، 1989) على عدد من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في هذا المجال(*) وقد اجمع المحكمون على صلاحية أداة البحث وأنها تقيس ما وضعت لقياسه بعد إجراء بعض التعديلات.

(* لجنة المحكمين

- 1- أ د محمد ياسين وهيب جامعة الموصل / كلية التربية
- 2- أم د فاتح أبلحد فتوحي جامعة الموصل / كلية التربية
- 3- أم د كامل عبد الحميد جامعة الموصل / كلية التربية
- 4- أم د صبيحة ياسر جامعة الموصل / كلية التربية
- 5- أم د خشمان حسين علي جامعة الموصل / كلية التربية الأساسية
- 6- أم د ثابت محمد خضير جامعة الموصل / كلية التربية الأساسية
- 7- أم د اسامة حامد جامعة الموصل / كلية التربية
- 8- أم د احمد محمد نوري جامعة الموصل / كلية التربية الأساسية
- 9- م د قيس محمد علي جامعة الموصل / كلية التربية
- 10- م د احمد يونس محمود جامعة الموصل / كلية التربية

- الثبات

قام الباحث باستخراج معامل الثبات باستخدام معادلة كرونباخ على عينة مكونة من (30) طالبا حيث بلغت قيمة معامل الثبات (0,88) وهو معامل ثبات جيد يفيد بأغراض البحث .

5. البرنامج الإرشادي باستخدام أسلوب العلاج الواقعي

بما ان هدف البحث هو معرفة اثر العلاج الواقعي في خفض قلق الامتحان لدى طلاب كلية التربية ، فانه ينبغي بناء برنامج ارشادي يتلائم مع طبيعة البحث ، وأهدافه الخاصة ، ولتحديد المجالات والمحاور التي يعتمد عليها البرنامج قام الباحث بالإجراءات الآتية :

أ. الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة التي بحثت في موضوع قلق الامتحان ، والدراسات السابقة التي اعتمدت أسلوب العلاج الواقعي مع متغيرات عديدة .

ب. مقابلة عدد من المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية والارشاد النفسي ، لاستطلاع آرائهم ومناقشتهم في الجوانب الإرشادية ذات التأثير في خفض قلق الامتحان ، وفي ضوء ذلك أعد الباحث المجالات الأساسية والأهداف العامة والخاصة ومحاور الجلسات وطرائق تنفيذ البرنامج .

ج. عرض مخطط البرنامج بصيغته الأولية على عدد من الخبراء والمختصين في ميدان علم النفس والارشاد النفسي^(*) للتأكد من الأهداف والأنشطة التي استخدمت فيه فضلا عن عدد الجلسات الارشادية ، والمدة الزمنية اللازمة لتحقيق أهداف البرنامج .

د. بعد اطلاع الخبراء والمحكمين على مخطط البرنامج ، وبعد إجراء التعديلات اللازمة أصبح البرنامج الارشادي جاهزا للتطبيق النهائي ، إذ تكون البرنامج من ثمانية جلسات إرشادية بدأ الباحث بتطبيقها على أفراد المجموعة التجريبية يوم 6 / 11 / 2006 وانتهت يوم 25 / 12 / 2006 ، وقد تضمنت الجلسة الأولى (التعارف) بين الباحث وأفراد المجموعة من خلال الترحيب بهم وتعريفهم بالأسلوب الإرشادي المقترح ، وأهدافه وشرح خطوات تنفيذه في ضوء الاستراتيجيات المستخدمة في البرنامج والتي من شأنها مساعدة المسترشد على إتقان محتوى الجلسات الارشادية ، وأدناه الاستراتيجيات المستخدمة في التدريب على أسلوب العلاج الواقعي وكالاتي :

(*) بلغ عدد المحكمين (6) من المتخصصين في علم النفس والارشاد النفسي من ضمن لجنة المحكمين لمقياس قلق الامتحان .

1. **تقديم الموضوع:** ويقصد به منح أفراد المجموعة المعرفة بموضوع الجلسة وأهمية اكتسابه وكيفية تطبيقه وقد قام الباحث بشرح موضوع الجلسة بشكل جيد لكي يتمكن أفراد المجموعة جميعهم من معرفة السلوك الذي يتدربون عليه مع تعريف مختصر ، فضلاً عن أهدافه وكيفية تطبيقه .
 2. **المسؤولية:** وهي موقف سلوكي معين يصاغ على شكل مثال أو سؤال يتوافق محتواه مع موضوع الجلسة وقد أعدت مجموعة من النماذج السلوكية الخاصة بموضوع كل جلسة تضمنت مواقف معينة تتعلق بالحياة الجامعية ،
 3. **الخطوات الواقعية لتعلم السلوك:** ويقصد به المراحل التي يمر بها تعلم السلوك، وقد حدد الباحث هذه المراحل على شكل خطوات متتابعة تتوافق مع موضوع كل جلسة، وقام بكتابتها على السبورة وقراءتها ومناقشتها مع أفراد المجموعة.
 4. **الصحيح:** ويقصد به ما إذا كان السلوك الذي يقوم به المرشد سلوكاً أخلاقياً أو صحيحاً على وفق معايير الدين أو العلم أو الأعراف والتقاليد، ويتم ذلك من خلال طرح عدة أفكار من الواقع الجامعي ذات علاقة بموضوع الجلسة.
 5. **الفعالية والمرح:**الفعالية وهي مجموعة أنشطة منظمة تضم أدواراً مفترضة لمواقف محددة من خلالها يستطيع أفراد المجموعة فهم ومساعدة أنفسهم والآخرين. أما المرح فهو أسلوب غير مباشر يمكن إيصاله شفوياً وغير شفوي يساعد في تقليص المسافة الاجتماعية بين أفراد المجموعة. وقد أعدّ الباحث عدة فعاليات تتناسب مواضيعها وأهدافها مع كل جلسة بهدف تحقيق التفاعل بين أفراد المجموعة من خلال العمل الجماعي الذي يتطلبه أداء الفعاليات.
 6. **إعادة التعلم:** في هذه المرحلة يعاد ما تم تعلمه خلال الجلسة وهي عادة مرحلة بطيئة يتم فيها إعادة جميع الخبرات التي تم تعلمها خلال الجلسة من خلال مناقشة عدد من الموضوعات ذات العلاقة بموضوع الجلسة.
 7. **تحديد الواجب البيئي:** يتم تكليف أفراد المجموعة بتطبيق ما تم تعلمه في مواقف الحياة الواقعية، وتقديم تقرير يتضمن الصعوبات التي صادفتهم أثناء التطبيق،
 8. **التقويم الذاتي:** يتم تقويم أداء أفراد المجموعة وذلك بتقديم سؤال يتطلب إبداء آرائهم بما دار خلال الجلسة الارشادية . وقد قام الباحث بهذا الأجراء في نهاية كل جلسة.
- وفيما يأتي وصفاً لأحدى الجلسات الارشادية التدريبية موضحاً فيها كيفية استخدام الاستراتيجيات التي تم استعراضها سابقاً :

الجلسة الثالثة

الموضوع: الثقة بالنفس.

أولاً. الحاجات المرتبطة بالموضوع وتشمل:

1. مواجهة المواقف والمشكلات المدرسية بجرأة وشجاعة.
2. استخدام أساليب مختلفة في معالجة المواقف والمهام التي تواجههم.
3. الاعتماد على النفس في انجاز الواجبات.
4. مشاركة الآخرين في النشاطات.

ثانياً. الأهداف :

1. تنمية مشاعر الرضا على النفس والاعتماد عليها.
2. تنمية الاتجاهات الايجابية في نفوس المسترشدين نحو قدراتهم والاعتماد عليها.

ثالثاً. عملية التدريب: وتضمنت الخطوات الآتية:

1. **تقديم الموضوع.** قام الباحث بتقديم الموضوع بقوله (الثقة بالنفس إنها إيمان الفرد بنفسه وإمكانياته والاعتماد عليها ، و إذا كان لتماسك الشخصية عناصر رئيسية ، فإن من أهمها عنصر الثقة بالنفس واحترامها لأنها المحور الأساس في نمو شخصية الفرد وقدرته على التكيف مع ذاته ومع الآخرين ، كما أن أهميتها تكمن أيضاً في إعداد شخصية متناسقة نفسياً واجتماعياً تساعد في التغلب على المشكلات واتخاذ القرار المناسب والعيش في توافق وانسجام مع الآخرين ،وعليه فإنها تقترب بشكل ما مع مفهوم الشجاعة والقدرة على مواجهة المواقف الطارئة بدون تردد وخوف) .
 2. **المسؤولية :** قام الباحث بإعداد أنموذج لمسؤولية سلوكية وهي (إذا أخبرك زميلك عن رغبته في تأجيل الامتحان لأنه غير واثق من قدرته على الإجابة فيه على الرغم من أنه قام بقراءته مرات عديدة ، ماذا سيكون ردك عليه) ؟ (أوافقه الرأي / لا أوافقه الرأي)
- * وكان معظم رد الطلاب (بأنهم لا يوافقونه الرأي ويشجعونه على أداء الامتحان).
- * قام الباحث بمناقشة هذه الإجابات وتعزيزها بعبارات المدح والثناء .

رابعاً. الخطوات الواقعية لتعلم السلوك :

قام الباحث بكتابة الخطوات الواقعية لتنمية الثقة بالنفس ومناقشتها :

1. مواجهة الموقف بشجاعة .
2. الإحساس بالقدرة على مواجهة المشكلات المدرسية والمواقف المختلفة .
3. الشعور بالأمن عند مواجهة الكبار والتعامل معهم .
4. الاعتماد على النفس في إنجاز الأعمال وإمكانياتنا. لأعمال التي تتفق مع وإمكانياتنا. نياتنا .
5. اليقين بأن الكمال لله سبحانه وتعالى وحده ، فعلياً جعل ما ينقصنا حافزاً يدفعنا لتطوير قابلياتنا .

خامساً. الصحيح:

طرح الباحث السؤال الآتي (لو تم اختيارك من قبل زملائك في الصف لتمثلهم في إلقاء كلمة بمناسبة عيد المعلم، ماذا سيكون ردك ؟ توافقهم أم لا، أم تحتاج إلى مساعدة زملائك في إعداد الكلمة)

* وقد جاءت إجابات الطلاب متباينة ، وقد حرص الباحث على تقديم التغذية الراجعة التشجيعية والتصحيحية المباشرة ، ومناقشتها حسب الخطوات المكتوبة على السبورة .

سادساً. الفعالية والمرح.

أعد الباحث فعالية مناسبة حيث تم تقسيم الطلاب إلى مجموعات زوجية يقوم كل طالب بإخبار زميله عن المواقف التي اعتمدها فيها على نفسه ثم يطلب الباحث من أفراد المجموعة بطرح هذه المواقف ومناقشتها ، وقد منحت الفرصة لأفراد المجموعة لتبادل بعض النكات مع المحافظة على جو المرح والمتعة داخل الجلسة مما ساعد ذلك على تطيف جو التدريب.

سابعاً. إعادة التعلم.

قام الباحث مع أفراد المجموعة بإعادة ما تم تعلمه خلال الجلسة وفق ما هو مكتوب على السبورة من خطوات وملاحظات.

ثامنا. تحديد الواجب البيتي:

شجع الباحث أفراد المجموعة على تطبيق ما تم تعلمه خلال الجلسة في حياتهم اليومية، وتدوين بعض المواقف التي واجهوها واعتمدوا فيها على أنفسهم وتدوينها في كراس المعلومات.

تاسعا. التقويم الذاتي:

منح الباحث الفرصة لأفراد المجموعة (لإصدار حكمهم فيما اذا كانت الخطة التي تدربوا عليها خلال الجلسة واقعية ومفيدة في تحقيق أهدافهم الواقعية) وقد كان تقييم أفراد المجموعة بأنها (خطة جيدة في تحقيق الأهداف الواقعية) .

أما الجلسة الثانية فقد تضمنت تعريف أفراد المجموعة بالقلق بصورة عامة ، وقلق الامتحان بصورة خاصة ، وأسبابه وأعراضه وآثاره على الفرد ، وتضمنت الجلسات (3-7) موضوعات تتعلق بتنمية الثقة بالنفس وتعزيز قوة الإرادة فضلا عن تعريف أفراد المجموعة بذواتهم الواقعية من خلال تقبل الذات والآخرين ، إما بخصوص الجلسة الثامنة والأخيرة فقد شملت مراجعة ما دار في الجلسات من خلال تقديم الواجبات البيئية التي تتضمن مدى الفائدة المستخلصة من تطبيق الجلسات الارشادية في الحياة الواقعية للمسترشد ، وأخيرا تأدية الاختبار ألبعدي لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بغية التوصل إلى نتائج البحث .

الفصل الرابع : عرض النتائج ومناقشتها :

هدف البحث إلى تحديد اثر أسلوب العلاج الواقعي في خفض قلق الامتحان لدى طلاب كلية التربية، ولمعرفة دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، سيتم عرض نتائج الفرضيات وعلى النحو الآتي: **الفرضية الأولى** : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس قلق الامتحان في الاختبارين القبلي والبعدي.

تم التحقق من صحة هذه الفرضية باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق أسلوب العلاج الواقعي وبعد التطبيق ، واتضح ان متوسط درجات أفراد المجموعة قبل تطبيق الأسلوب (165,40) ، والانحراف المعياري (3,06) ، ومتوسط درجات أفراد المجموعة بعد تطبيق الأسلوب (123,00) ، والانحراف المعياري (4,58) ، ولمعرفة دلالة الفروق استخدم الاختبار التائي (t .Test) لعينتين مترابطتين ، أظهرت نتيجة الاختبار ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (27, 25) وهي اكبر من القيمة الجدولية التي تساوي (2,26) ، عند مستوى دلالة (0.05) ، ودرجة حرية (9) ، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق أسلوب العلاج الواقعي ، والجدول (1) يوضح ذلك. ، وهذا يعني ان للاستراتيجيات والفنيات الارشادية المستخدمة في أسلوب

العلاج الواقعي فعالية في أدراك المسترشدين لأنفسهم وتبصيرهم بواقعهم وفي تنمية شعورهم بالمسؤولية تجاه أنفسهم والمجتمع الذي ينتمون إليه ، مما أسهمت في تنظيم خبراتهم وفي تنمية التعاون والتفاعل الاجتماعي والاندماج مع الآخرين بطريقة مقبولة اجتماعياً في إطار الواقع .

الجدول (1)

نتائج الاختبار التائي للفروق بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق

أسلوب العلاج الواقعي وبعد التطبيق

الاختبار	العدد	المتوسط الحسابي	متوسط الفروق	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة
اختبار قبلي	10	165,40	42,4	1,52	25,40 *
اختبار بعدي		123,00			

* قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة $0.05 \geq 2,26$

الفرضية الثانية : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد

المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس قلق الامتحان بعد تطبيق البرنامج الإرشادي .
تم التحقق من صحة هذه الفرضية باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق أسلوب العلاج الواقعي ، اتضح ان متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية (123,00) ، والانحراف المعياري (4,58) ، ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة (164,00) ، والانحراف المعياري (4,38) ، ولمعرفة دلالة الفروق بينهما تم استخدام الاختبار التائي (t .Test) لعينتين مستقلتين ، أظهرت نتيجة الاختبار ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (20, 44) وهي اكبر من القيمة الجدولية التي تساوي (10,2) عند مستوى دلالة (0.05) ، ودرجة حرية (18) ، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق أسلوب العلاج الواقعي ، والجدول (2) يوضح ذلك. وهذا مؤشر على فعالية أسلوب العلاج الواقعي في خفض قلق الامتحان لدى طلاب الجامعة ، لان وضع الخطة الإرشادية من الباحث جاء بشكل يتناسب مع حاجات المسترشدين والمرحلة العمرية وذلك لاستيعابهم مفردات الجلسات الإرشادية لان المواقف والأسئلة التي اختيرت أثناء الإرشاد كانت مماثلة لمواقف الطلاب الحياتية ، بل ان معظمها جاء مطابقاً للمواقف التي يعيشونها فعلاً ، وإعطاؤهم مدة كافية لممارسة مواضيع هذه الجلسات خارج عملية الإرشاد .

يعتقد الباحث ان أسلوب الإرشاد الجماعي الذي استخدم في عملية التدريب وما تخلله من مناقشات حرة وموضوعية قائمة على أساس الاستماع والتفهم والابتعاد عن النقد غير

الموضوعي شجع الأفراد على طرح أفكارهم دون تردد أو خوف ، مما اكسبهم الثقة بالنفس بعد شعور كل واحد منهم بأن رأيه وأفكاره تحتل مكانة هامة عند الآخرين ، كما أن للاستراتيجيات والفنيات الارشادية التي استخدمت في الجلسات الارشادية كان لها تأثيراً واضحاً في إضفاء جو من المودة والتآلف بين أفراد المجموعة ، وجاءت هذه النتيجة متفقة مع ما توصلت إليه الدراسات السابقة كدراسة (سعيد ، 2001) ودراسة (التميمي ، 2004) .

الجدول (2)

القيمة التائية للفروق بين متوسط درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة

بعد تطبيق أسلوب العلاج الواقعي

الاختبار	العدد	المتوسط الحسابي	متوسط الفروق	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة
اختبار قبلي	10	123,00	4,58	1,52	*20,44
اختبار بعدي	10	164,00	4,38		

* قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة $\geq 0.05 = 2,10$

التوصيات والمقترحات:

1. تفعيل دور مركز الارشاد النفسي والتربوي في الجامعة من اجل العمل على ارشاد الطلبة الذين يعانون من مستوى قلق مرتفع ولاسيما في الظروف الصعبة التي يمر بها البلد .
2. اعتماد البرنامج الارشادي الذي أسفر عنه البحث في الدورات التدريبية التي تقام للتدريسيين في مركز طرائق التدريس والتدريب الجامعي .
3. إعطاء دور اكبر للمدرس المرشد في الجامعة لتوعية الطلبة نحو كيفية المذاكرة الجيدة والتي من شأنها ان تخفف من مستوى قلق الامتحان لديهم في ظل الظروف الصعبة التي يعانون منها .
4. إجراء دراسة للتعرف على اثر البرنامج الارشادي في خفض قلق الامتحان لدى طالبات الجامعة .
5. دراسة اثر أساليب إرشادية أخرى في خفض قلق الامتحان مثل (حل المشكلات ، لعب الدور ، النمذجة) .

المصادر:

1. التحافي ، شذى غازي (1998) اثر أسلوبين ارشاديين في معالجة صعوبات التوافق المدرسي لدى طالبات الصف الأول المتوسط ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية . (رسالة ماجستير غير منشورة)
2. التميمي ، سميرة علي حسن (2004) اثر أسلوبي العلاج الواقعي والنمذجة في تقبل طلبة الثانوية لآبائهم العائدين من الأسر ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية . (أطروحة دكتوراه غير منشورة)
3. أجلالي ، لمعان مصطفى (1989) بناء مقياس قلق الامتحان لدى طلبة الجامعة المستنصرية ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية . (رسالة ماجستير غير منشورة)
4. الداهري ، صالح حسن (2001) قلق الامتحان والمسؤولية الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدارس منطقة العين التعليمية ، المجلة العراقية للعلوم التربوية والنفسية وعلم الاجتماع ، المجلد 1 ، العدد 2، جامعة تكريت .
5. الرشدي ، بشير صالح والسهل ، راشد علي (2000) مقدمة في الارشاد النفسي ، ط1 ، مكتبة الفلاح ، الكويت .
6. الريحاني ، سليمان (1982) اثر الاسترخاء العضلي في خفض قلق الامتحان ، المجلة العربية للبحوث التربوية ، العدد 2 ، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم ، تونس .
7. الزراد ، فيصل محمد خير (1985) الكف بالانقيض كطريقة في العلاج النفسي ، دار القلم، بيروت.
8. سعيد ، ناسو صالح (2001) اثر اسلوب العلاج الواقعي في خفض الشعور بالخجل لدى طلاب المرحلة المتوسطة ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية . (رسالة ماجستير غير منشورة)
9. عبد الخالق ، احمد والنيال ، مايسة (1990) الفروق في قلق الامتحان بين طلاب الجامعة في السنتين الأولى والأخيرة ، مؤتمر التعليم العالي في الوطن العربي ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، القاهرة .
10. عبد الخالق، احمد (1994) الدراسة التطويرية للقلق، حويليات كلية الآداب، الحولية 24، الرسالة 90، جامعة الكويت.
11. علي ، اسماعيل (2000) اثر أسلوبين ارشاديين في خفض مستوى الشعور بالاغتراب لدى طلاب المرحلة الاعدادية ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية. (رسالة ماجستير غير منشورة)

- 12.العنزي ، فريح عويد (2002) التحصيل الدراسي وعلاقته بالمخاوف المرضية وقلق الامتحان لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت ، مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية، العدد 111 ، مجلس النشر العلمي ، جامعة الكويت .
- 13.القاضي ، يوسف مصطفى وآخرون (1981) الارشاد النفسي والتوجيه التربوي ، ط1 ، دار المريخ، الرياض، السعودية.
- 14.Corey, G. (1990) **Theory and practice of group counseling**, 3rded, Brooks Cole publishing company pacific California.
- 15.Hansen, James, etal (1980) **Group Counseling theory and process**, 2nded, Rand McNally, Chicago.
- 16.Janisse, M. & Plays, T.S. (1976) Frequency and intensity of anxiety in university students, **Journal of personality assessment**, Vol. 40, No 5.
- 17.Jones, R (1983) **practical counseling skill, a psychological skills approach for the helping profession & for voluntary counselor**, E. B. P. Holt, Rinehart and Winston, London.
- 18.Morse, R. (1983) Test anxiety reduction workshops for black college students, **Journal Mental health**, Vol. 14, No 5.

بسم الله الرحمن الرحيم

الملحق (1)

مقياس قلق الامتحان وتعليمات الاجابة عليه

جامعة الموصل / كلية التربية

قسم العلوم التربوية والنفسية

أخي الطالب :

تجد في الصفحات الآتية عددا من الفقرات لبعض المواقف والاتجاهات التي تختلف درجة انطباقها من شخص لآخر، حيث وضعت خمس بدائل للإجابة في ضوء ماينطبق عليك أكثر من غيره والمثال الآتي يوضح كيفية الإجابة :

إذا كنت تعتقد إن هذه الفقرة تنطبق عليك بدرجة متوسطة فيرجى وضع علامة (✓)

أمام الفقرة المذكورة .

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي في اغلب الاحيان	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي
1	ارتبك قبل الامتحان			✓		

- إن الإجابة على هذه الفقرات تتطلب منك إن تكون دقيقا وصريحا.

- تأكد من رقم الفقرة التي تجيب عنها في ورقة الإجابة .

- كن مطمئنا من إن إجابتك ستحظى بسرية تامة لايطلع عليها سوى الباحث وستحظى بالاحترام والتقدير .

- ابدا بالاجابة بسرعة ولا تفكر كثيرا ولا تترك أي فقرة دون اجابة.

الدكتور

علي عليج خضر الجميلي

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي في اغلب الأحيان	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي
1	ينتابني الخوف عند بدء الامتحان.					
2	يجعلني انتظار موعد الامتحان عصبيا .					
3	يقلقني التفكير في الامتحان .					
4	اشعر باضطراب شهيتي (زيادة أو نقصان) للطعام كلما اقترب موعد الامتحان .					
5	ارتبك قبل الامتحان .					
6	أرى ان الامتحان يؤثر على حيويتي ونشاطي					
7	اشعر بالطمأنينة كلما كان موعد الامتحان بعيدا					
8	يراونني الاحساس بالخوف من أن تكون إجاباتي غير مرضية في الامتحان .					
9	يتكرر سقوط قلبي والأشياء الأخرى أثناء تأدية الامتحان					
10	اشعر بالغصة في حلقي عند بدء الامتحان .					
11	ارتبك عند ترتيب إجاباتي على أسئلة الامتحان					
12	أخشى الفشل في الامتحان .					
13	اشعر بتسارع ضربات القلب أثناء توزيع أسئلة الامتحان					
14	تنتابني مشاعر الرغبة في الحركة الزائدة قبل الامتحان					
15	يصعب علي تركيز انتباهي أثناء إجابتي على أسئلة الامتحان .					
16	ارغب في الحديث مع الآخرين عند مراجعتي إجاباتي على أسئلة الامتحان .					
17	أنسى المعلومات قبل دخولي قاعة الامتحان .					
18	أحس بالبرودة في يدي قبل استلامي أسئلة الامتحان .					
19	يثير الامتحان لدي إحساسا بالصداع .					
20	اشعر بجفاف الفم اكثر من المعتاد خلال الامتحان .					
21	تضايقني الامتحانات المفاجئة .					
22	تهزني أسئلة الامتحان مهما كانت سهلة .					

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي في اغلب الأحيان	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي
23	اشعر أن أدائي سيئا وإجابتي مشكوك بها وأنا أجيب على الأسئلة .					
24	تشدد رغبتني بالتفكير في أموري الخاصة قبل الامتحان .					
25	اتمنى ان تلغى الامتحانات.					
26	اشعر باضطراب في المعدة خلال الامتحان .					
27	عند بدء الامتحان اشعر بالدوار (الدوخة) .					
28	اكتم أنفاسي عند قرائتي أسئلة الامتحان .					
29	كلما تذكرت موعد الامتحان سارعت الى الكتاب حتى وان كنت نائما أو أثناء تناول الطعام .					
30	اشعر بالانزعاج الشديد أيام الامتحانات .					
31	أعاني من ضعف قدرتي على ضبط انفعالاتي أثناء الامتحان .					
32	أعاني من اضطراب النوم أثناء الامتحان .					
33	اشعر بالخوف من الامتحان مهما ارتفع مستوى اتقاني للمادة .					
34	لا أستطيع الاستمرار في أي عمل (انتقل من عمل الى آخر) أيام الامتحانات .					
35	اشعر بالخوف كلما اقترب موعد الامتحان .					
36	أعاني من كثرة التعرق أثناء الامتحان حتى لو كان الجو معتدلا .					
37	لا أستطيع التركيز في القراءة قبل الامتحان بمدة قصيرة.					
38	أعاني من التوتر الشديد قبل الامتحان .					
39	ينتابني النسيان أثناء تأدية الامتحان .					
40	أعاني من الأحلام المزعجة ليالي الامتحان .					
41	أحس بالحاجة الى التبول .					
42	اشعر بمغص شديد قبل الامتحان .					
43	أحس بتقل الزمن يزداد أيام الامتحان .					
44	أتضايق عند تحديد موعد الامتحان .					