

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

4-1 مقدمة

4-2 عرض النتائج ومناقشتها

4-3 تلخيص نتائج الدراسة

4-4 مقترح لمستقبل دراسات سابقة

4-5 التوصيات

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

4-1 مقدمة :-

في هذا الفصل تستعرض الباحثة النتائج التي توصلت إليها من خلال مقياس قلق الامتحان وذلك قبل وبعد تطبيق البرنامج والتحليل الإحصائي وتفسيرها.

4-2 عرض النتائج ومناقشتها

عرض نتيجة الفرض الأول:-

والذي نصه ((توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات العينة في قلق الامتحان قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعد تطبيقه)).

جدول يوضح فاعلية الإرشاد في خفض قلق الامتحان

من اختبار (ت) القبلي و البعدي

الاستنتاج	القيمة الإجمالية	قيمة ت	درجة الحركة	الانحراف المعياري	الوسط
إن للإرشاد فاعلية في خفض قلق الامتحان	0.000	36.25	59	11.45	53.57

من الجدول السابق نلاحظ قيمة ت بلغت 36.25 القيمة الإجمالية هي (0.000) أصغر من (0.05) أي أن هناك فروق معنوية في مقياسي قلق الامتحان قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي الجمعي مما يدل على وجود فاعلية للإرشاد على الطالب الجامعي.

تتفق هذه النتيجة التي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي العينة قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي الجمعي مع أدبيات الدراسة.

وهناك نظريات إرشاد نفسي جمعي تؤدي إلى تقليل هذه الظاهرة ومثيلاتها كالخوف والخجل... الخ.

وذكر الفقي 1992م، بأن نظرية العلاج السلوكي وتقليل

الحساسية يزيل المخاوف المرضية، منها قلق الامتحان، إن القلق يزول عن طريق التدريب على مقاومة حالة القلق والتوتر التي تنتاب الطالب قبل وأثناء الامتحان ويساندنا الرأي محمود

عطا 1995م، بان للإرشاد النفسي دوراً فاعلاً في المؤسسات التعليمية الجامعية إذ أكدت نتائج دراسته إن انعدام الخدمات الإرشادية الوقائية والإنمائية في المراكز التعليمية تقود إلى بعض المشكلات منها قلق الامتحان والخوف والخجل وانعدام الثقة بالنفس ويتفق معنا في هذه الدراسة ماكسويل مارزا بالولايات المتحدة الأمريكية بدراسته دور الإرشاد في برنامج التنمية الشاملة للطلاب 1997م إذ يؤكد في نتائجه أن البرامج الإرشادية لا بد من دمجها في البرامج التعليمية لتؤدي دوراً وقائياً للطلاب وطاقم هيئة التدريس إذ توصلت دراسة مادي برنستين وآخرون أن هناك مجهود مبذول في سبيل تزويد الطلاب بالخدمات الإرشادية التي تؤهلهم للنجاح وأكد سيندر وآخرون أن المهمة الأساسية للإرشاد النفسي هي مساعدة الطلاب على تحقيق أهدافهم وان غيابها يؤدي إلى ضعف قدرات الطلاب على الإنجاز.

وهذا يفسر من خلال الجدول السابق الذي يوضح فروقات المقياس القبلي والبعدي لتطبيق البرنامج الإرشادي النفسي الجمعي.

تفسر الباحثة أن الإرشاد النفسي له دوراً فاعلاً في خفض المشكلات التي تواجه الطلاب داخل المؤسسات التعليمية الجامعية وانه عملية متممة ومكملة للعملية التربوية التعليمية.

عرض نتيجة الفرض الثاني:-

والذي نصه ((هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في التأثير بالبرنامج الإرشادي النفسي الجمعي)).
جدول يوضح الأكثر تأثراً بالإرشاد (الإناث/ الذكور) من اختبار (ت)

المتغير	الوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	الإجمالية
الذكور	45.33	6.28	28	01.254	0.000
الإناث	48.40	7.08			

من الجدول السابق نلاحظ أن قيمة ت بلغت (1.254) وان القيمة الإجمالية هي (0.000) أي أن هناك فروق معنوية بين الذكور والإناث بعد الخضوع للبرنامج ونجد أن متوسط الإناث

كان أكبر من متوسط الذكور مما يدل على أن الإناث أكثر تأثراً من الذكور بالبرنامج الإرشادي النفسي الجمعي.
توصلت الباحثة إلى دلالة الفرضية بأن الإناث أكثر استجابة للبرنامج الإرشادي عن الذكور و ليس هناك ما يفسر هذه الاستجابة في أدبيات الدراسة والدراسات السابقة. ويظل السؤال قائماً ما هي الأسباب التي تجعل الإناث أكثر استجابة، وأيهما أسرع استجابة الإناث أم الذكور؟ ومن خلال ثقافتنا الإرشادية الحالية تعزي الباحثة هذه الأسباب إلى تفسيراتها التالية:-

بما إن السمات الأساسية للشخصية القلقة بأنها أكثر حرصاً من الوقوع في الخطأ وتكون ذات إيجابية وأكثر مسئولية وأكثر دقة والتزام وهذا ما ورد في أدبيات الدراسة وان الإناث في هذه المرحلة العمرية من (18-28) هم أكثر قلقاً وتوتراً عن الذكور كما ذكر دافيدوف في كتابه مدخل علم النفس أن الإناث أكثر حرصاً والتزاماً للتخلص مما يسبب قلقهن وما يزعجهن من مشكلات لذا هن أكثر حرصاً للبحث عن الحلول، ترى الباحثة بان تحليل هذه الاستجابة يعود إلى الآتي:-

1/ السمات الشخصية للأنثى: تفسير مارسيا موجانى 1974م، في دراسته السمات الشخصية للإناث في الآتي:
إن الإناث يملن إلى الشك والارتياب وأكثر انفعالية، أكثر ذكاءً، أكثر تحكماً، فهماً وإدراكاً، أكثر استقلالاً أكثر تحفظاً. أكثر ميلاً للتجريب. فلا بد أن نضع السمات الشخصية للأنثى موضع التحليل لهذه الاستجابة.

2/ غريزة الأنثى: تسعى دوماً للأمن والاستقرار والانتماء وتكوين الذات الإيجابية وهذا ما يجعلها أكثر حرصاً على التوعية والإرشاد ويتفق معنا في أن الأنثى أكثر ميلاً في تغير اتجاهاتها وأكثر دافعية للإنجاز.

دراسة جوان هارون 1975م، في دوافع الإنجاز والانتماء والاتجاهات نحو المرأة، وأكدت نتائجها بأن الذكورة

ترتبط ارتباطاً عالياً بالدافعية إلى الإنجاز بينما ترتبط الأنوثة بالدوافع إلى الانتماء والاستقرار.
توضح الباحثة بأن هناك العديد من الدراسات السابقة المتعددة المختلفة الإجراءات التي أثبتت بأن الأنثى أكثر استجابة لعدد من المثيرات عن الرجل ومنها الإيحاء فإن الأنثى أكثر إيحاءاً من الرجل.

لم يكن هنالك تفسيراً علمياً بهذه الإيحاءات والاستجابة و يظل السؤال قائماً في:-

- 1/ ما هي أسباب الاستجابة الإرشادية التي تجعل الأنثى أكثر تأثراً عن الرجل؟
- 2/ أيهما الأسرع استجابة للبرنامج الإرشادي الأنثى أم الرجل؟
- 3/ ما هي الأساليب الإرشادية التي تناسب شخصية الأنثى عن الرجل ويجعلها أكثر تأثراً؟
- 4/ لماذا الأنثى أكثر إيحاءاً عن الرجل؟ الإجابات على هذه الأسئلة تظل مطروحة إلى أن تصل إلى حقيقتها إنشاء الله.

عرض نتيجة الفرض الثالث:-

والذي نصه ((توجد علاقة بين الطرق الخاطئة للاستذكار ونشوء قلق الامتحان قبل تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي الجمعي))
قامت الباحثة باستخدام معامل بيرسون بين طرق الاستذكار الخاطئ ومستويات قلق الامتحان للعينه و قد أسفر هذا الإجراء عن النتائج المعروضة بالجدول التالي:-

جدول يوضح علاقة الاستذكار الخاطئ بقلق الامتحان

العبارة	معامل ارتباط بيرسون	القيمة الاحتمالية
1/ أذاكر	0.021	0.957
2/ أتوقف عن المذاكرة عند التعب والنعاس	0.334	0.418

0.913	0.043	3/ أتوقف عند الشعور بصعوبة فى التذكر
-------	-------	--------------------------------------

0.632	0.037	4/ أتوقف عند الشعور بالجوع 0
0.803	0.081	5/ فترات راحة تتخلل مذاكرتي.
0.991	0.005	6/ أتناول المسليات أثناء المذاكرة.
0.829	0.079	7/ اهتم كثيراً بالامتحانات واستعد لها.
0.905	-0.041	8/ سرحاني أثناء المذاكرة.
0.434	0.280	9/ ابتداء المذاكرة بالمواد السهلة.
0.740	-0.141	10/ الشعور بالملل من المذاكرة.
0.141	-0.452	11/ القلق من الامتحان.
0.856	-0.066	12/ يكون مكاني خالي من ما يلفت الانتباه.
0.120	-0.453	13/ مكاني للمذاكرة جيد الاضاءة والتهوية.
0.695	0.127	14/ أذاكر يومياً في نفس المكان.
0.376	-0.336	15/ أتجنب المذاكرة في أماكن السمر.
0.903	0.052	16/ عدد ساعات المذاكرة يومياً 5 ساعات.
0.099	-0.731	17/ وقت مذاكرتي صباحاً و مساءً قبل الامتحانات مباشرة.
0.977	0.013	18/ السهر في المذاكرة ليلاً.

أسفرت النتائج أن قيمة معامل بيرسون جميعها اقل من (0.5) مما يعنى ضعف العلاقة بين مستويات قلق الامتحان وعادات الاستذكار الخاطئ وما يؤكد هذا إن القيمة الاحتمالية لكل عبارة غير معنوية مما يدل على عدم وجود علاقة بين الاستذكار الخاطئ ومستويات قلق الامتحان التي سجلت. لا تتفق هذه النتيجة التي تشير إلى عدم وجود دلالة إحصائية بين عادات الاستذكار الخاطئ و نشوء قلق الامتحان

واستناداً إلى ما جاء في أدبيات الدراسة مشكلات تتعلق بالمهارات الدراسية فقد ذكر سميح 1997م، أن الطالب الجامعي يحتاج إلى مهارات دراسية مناسبة كتنظيم الوقت و اخذ الملاحظات و كتابة البحوث و استخدام المكتبة و التوثيق و يؤدي النقص في هذه المهارات إلى زيادة مستوى القلق و التوتر مما يزيد من تشتت الطالب أثناء الاستذكار و أثناء اخذ الملاحظات و يوافق الرأي محمود عطا 1995م، إذ تؤكد نتائجه أن العادات السلبية للاستذكار والتي تتمثل في قلة الوقت المخصص للاستذكار وتأجيل إنجاز الواجبات الجامعية وعدم أدائها بانتظام وعدم تنظيم العمل الدراسي الجامعي منذ بداية العام الدراسي وعدم الاهتمام بتعويض ما فات نتيجة الغياب عن الجامعة و انخفاض الدافعية لتحقيق كل من ما ورد يؤدي إلى ارتباك الطالب و يحول دون إدراكه لتفاصيل المنهج و ترابطه أما الطلاب الذين يذاكرون طول العام تنخفض درجة قلقهم. وهذا لا ينطبق على الجدول السابق والذي يوضح علاقة الاستذكار الخاطئ بقلق الامتحان قبل تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي الجمعي.

هدفت الباحثة في جلساتها الإرشادية النفسية الجمعية باستبدال عادات الاستذكار الخاطئ بالاستذكار الجيد للوصول إلى دلالة هذا الفرض وبالرغم من نتائج هذا الفرض سلبية في تحقيقه إلا أن الباحثة تؤكد من خلال برنامجها أن عادات الاستذكار الخاطئ هي أحد أسباب قلق الامتحان في الجامعات.

إن الطالب الجامعي يفتقد الوعي التام بكيفية الاستذكار الجيد ويتبع في استذكاره أسلوب استذكاره في مراحل التعليم الصغيرة والتي تعتمد طبيعة الاستذكار فيها على الحفظ وفهم المادة التعليمية وما يرتبط بها من أساليب تقييم و قراءة كتب ومقررات مقررة ومحددة، بينما طبيعة الاستذكار للطالب الجامعي تعتمد على ذاتية الطالب وما يكتسبه من مهارات تحليل وتركيب وتطبيق وتزداد حاجة الطالب في الجامعة إلى مهارات استذكار أخرى كاستخدام المكتبة لزيادة الذخيرة المعرفية وكتابة الملاحظات أثناء المحاضرات و بصورة غير إملائية وكتابة البحوث والتقارير وهذه أمور تختلف عن المدرسة.

ترى الباحثة أن غياب الإرشاد بتوعية الطالب بكيفية الاستذكار وكيفية التقييم تؤدي إلى اضطراب وقلق الطالب قبل

وأثناء الامتحان فيكون الاستذكار الخاطئ أحد مسببات قلق الامتحان لعدم ثقة الطالب بنفسه وما يكتسبه من معلومة وإحساس الطالب بأن معلوماته فقيرة لا ترضي طموحاته وأساتذته بالرغم من أن هذه الفرضية لم تؤكد العلاقة لعدد من الأسباب تفترضها الباحثة:-

1/ غش الطلاب في ملء الإستبانة.

2/ إن الإستبانة قدمت عقب جلستين إرشاديتين عن كيفية الاستذكار الجيد إذ كان لها الأثر في تعديل خطأ الطلاب الاستذكاري.

3/ إن الباحثة تعزي هذه الفرضية نتيجة للمؤثرات الخارجية.

3-4 تلخيص نتائج الدراسة:-

هدفت هذه الدراسة للكشف عن فعالية الإرشاد النفسي الجمعي في خفض قلق الامتحان وبعد التحليل الإحصائي لبيانات الدراسة على النتائج التالية:-

1/ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات العينة في قلق الامتحان قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي الجمعي، مما يؤكد بأن الإرشاد النفسي الجمعي ذا فعالية في خفض قلق الامتحان لصالح الطلاب الجامعيين.

2/ أثبتت الدراسة أن الإناث أكثر تأثراً بالبرنامج الإرشادي عن الذكور لوجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين درجات الذكور والإناث من العينة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي الجمعي، وهذا ما يؤكد أن الأثى أكثر إحياءً واستجابة للبرنامج الإرشادي عن الرجل.

3/ نفت الدراسة وجود علاقة بين طرق الاستذكار الخاطئ وقلق الامتحان بالرغم من أن الاستذكار الخاطئ هو أحد العوامل التي تقود إلى هذه الظاهرة.

أدبيات الدراسة والدراسات السابقة تؤكد بأن الاستذكار الخاطئ أحد أسباب قلق الامتحان. وهذا ما يلفت انتباهنا بأن طالب الجامعة لا يسعى بتجديد طرق استذكاره بتطور مراحل العمرية والأكاديمية.

4-4 مقترح لمستقبل دراسات مستقبلية:-

بما أن هذه الدراسة كانت بؤرة انطلاق لحركة إرشادية صغيرة تقترح الباحثة بأن تكون هنالك دراسات مستقبلية من هذه الدراسة وهى:-

- 1/ إجراء هذه الدراسة بأساليب إرشادية أخرى واستخدام الإرشاد الفردي لمشكلات دراسية أخرى.
- 2/ إجراء دراسة لمعرفة أيهما أكثر تأثيراً بالإرشاد، الإناث أم الذكور، وأيهما الأسرع استجابة، وما هي الأساليب الإرشادية التي تليق بالإناث عن الذكور.

تتمنى الباحثة من اللجنة إجازة المقترح الثاني ليكون امتداداً لدرجة الدكتوراه للكشف عن هذه الفرضية علمياً. لتكون عن طريق برنامج إرشادي حتى نتعرف على الأساليب الإرشادية الأكثر تقارباً مع شخصية الأنثى والأكثر تقارباً مع شخصية الرجل.

□□□□□□ □□ □□□□

الباحثة

4-5 التوصيات:

بناءً على نتائج الدراسة الحالية تقترح الباحثة التوصيات التالية التي ربما تساهم في إيجاد بعض الحلول لمشكلة قلق الامتحان. وهى:-

- 1/ إقامة الندوات والمحاضرات الإرشادية التي تدعو إلى معرفة ظاهرة قلق الامتحان وأبعادها وأثرها على التعلم وكيفية التعامل معها وإيجاد الحلول لها.

2/ تقديم الإرشاد والتوعية من خلال كتيبات صغيرة توزع مع استمارات القبول بالجامعات لإرشاد الطالب أكاديمياً، في كيفية الاستذكار وكيفية أخذ المعلومة أثناء المحاضرة وكيفية التعامل مع المعلومة وزيادة الذخيرة المعرفية واستخدام المكتبة ولنعمل بمبدأ (الوقاية خير من العلاج).

3/ العمل من قبل الأسرة والأسرة التعليمية على تهيئة الطالب نفسياً لنضمن سلامته النفسية وتدارك الوقوع في مثل هذه المشكلات.

4/ إدخال حصص النشاط الجامعي حتى نستطيع خفض حدة التوتر لدى الطلاب والطالبات وتشجيعهم من قبل الإدارة.

5/ دور الأستاذ الجامعي في خفض ظاهرة قلق الامتحان بأن يدرك نفسية طلابه داخل القاعة الدراسية والتعرف على مشكلاتهم المختلفة واللجوء إلى حل القضايا التي تعيق أداء الطالب أكاديمياً.

6/ وجود مركز إرشادي نفسي بالجامعات شئ لا بد منه لموازنة العملية التربوية التعليمية على أن تكون في الخطى السليمة.

□□□□□□□□

المصادر والمراجع

المراجع
- الملاحق

المراجع

المراجع العربية:-

- أبو عيطة: مبادئ الإرشاد النفسي، دار الفكر، 1997م.
- أبي فاضل (ميشال): الصحة النفسية، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع، 1992م.
- إنعام حسين احمد عمر: الإرشاد النفسي في المدارس واقعه وحاجة الطلبة إليه ومعوقات تحقيق أهدافه، الأردن، 2001م.
- احمد حسن احمد: الطب النفسي، مكتبة عالم الكتب، 1996م.
- الشناوي محمد: العملية الارشادية. دار غريب، القاهرة 1996م.
- جامعة الملك سعود: E-MAIL: web master@ksu-edu-sa
- جودت عزت عبد الهادي: مبادئ الإرشاد والتوجيه، الأردن، 1999م.
- حامد زهران: التوجيه والإرشاد النفسي، القاهرة، عالم الكتب، 1977م.
- د. حامد عبد السلام زهران: التوجيه والإرشاد النفسي، القاهرة، 1987م.
- حامد عبد العزيز الفقي: نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، دار القلم، الكويت، 1992م.
- سعيد التل: قواعد التدريس في الجامعة، دار الفكر، عمان، 199م.
- سليمان عبد الله: تطور مفهوم الإرشاد النفسي، دار الكويت، 1972م.
- سميح أبو مفلي وآخرون: قواعد التدريس في الجامعة، دار الفكر، عمان، 1997م.
- سميح أبو مفلي: الجامعة وتطورها، 1997م.
- د. سهير كامل احمد: التوجيه والإرشاد النفسي، 2000م.
- عاقل فاخر: علم النفس التربوي، دار العلم للملايين، 1990م.
- عبد الحميد عابدين: علم النفس التربوي والتوافق الاجتماعي، مكتبة النهضة، مصر، 1964م.

- عبد الرحمن عدس ومحي الدين توف: المدخل إلى علم النفس، عمان، 2000م.
- عبد الستار إبراهيم: العلاج النفسي السلوكي المعرفي، 1998م.
- عبد المطلب أمين: الصحة النفسية، 1988م.
- عبد المنعم حنفي: الموسوعة النفسية، مكتبة مدبولي، 1995م.
- علاء الدين كفاقي: الإرشاد والعلاج النفسي الأسري، 1999م.
- د. على كمال: النفس وانفعالاتها وأمراضها وعلاجها، 1988م.
- محمد حامد زهران: الإرشاد النفسي المصغر، أبناء وهبه، القاهرة، 2000م.
- محمد زياد حمدان: التحصيل الدراسي مفاهيم مشاكل حلول، دار التربية الحديثة، دمشق، 1996م.
- محمد وعودة: نادية الشربة: دراسات ومقارنات للطلبة المتفوقين دراسياً والمتأثرين دراسياً، القاهرة للطباعة، 1988م.
- محمود محمد: الإرشاد المدرسي، جامعة دمشق، 1994م.
- مصطفى غالب: الشدوذ النفسية السيكولوجية النفسية (نقطة الضعف)، 1980م.
- " " : الخلج (سلسلة موسوعة نفسية)، 1988م.
- " " : نقطة الضعف (سلسلة موسوعة نفسية)، 1988م.
- نادر فهمي الزيود: الدليل العلمي للمرشدين النفسيين والتربويين، 1998م.
- نعيم الرفاعي: الصحة النفسية، دمشق، 1975م.
- دهدى الحسين بيبي: المرجع في الإرشاد التربوي الدليل الحديث للمربي والمعلم، بيروت، لبنان، 2000م.
- دهيفاء أبو غزالة: دليل المرشد التربوي، عمان، 1985م.
- يوسف مصطفى القاضي: الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، الناشر دار المديح، السعودية، الرياض، 1981م.

المراجع الأجنبية:

Gerold Corey: **They and practice of counseling**,

Californea 1985.

[http://www.ksu.edu.sa/Acadmie/Collegestawtiq2/Courses3](http://www.ksu.edu.sa/Acadmie/Collegestawtiq2/Courses3.Html)
.Html.

<http://www:ksu.edu.sa/acadmic/College/orded /PSHIGR.HTML>.

James E Hansen: Group counseling slings and procer-Chicago
1980.

[www.Kfu.Sa/colleges5-viewcounses2.asp-Arabi-e-kotab-](http://www.Kfu.Sa/colleges5-viewcounses2.asp-Arabi-e-kotab-com/Arabia/books/subjects-asp?subjeet-id=340-37R)
[com/Arabia/books/subjects-asp?subjeet-id=340-37R](http://www.Kfu.Sa/colleges5-viewcounses2.asp-Arabi-e-kotab-com/Arabia/books/subjects-asp?subjeet-id=340-37R).

بايترمون : ترجمة سيد عبد الحميد مرسى، الإرشاد النفسي
والعلاج النفسي النظرية والتطبيق، 1981م.
ديوبولدب فان دالين: مناهج البحث في التربية (علم النفس
1985م).

لندال- دافيدوف: ترجمة سيد الطواب، مدخل إلى علم النفس،
1997م.

