

أثر برنامج تدريبي في عادات الاستذكار على كل من
قلق الاختبار المعرفي والتحصيل الدراسي

الدكتور/ مجدي محمد أحمد الشحات

الأستاذ المساعد بقسم علم النفس التربوي

كلية التربية - جامعة بنها

المجلد الثالث العدد (١) لسنة ٢٠١١

مجلة كلية التربية - جامعة دمنهور

أثر برنامج تدريبي في عادات الاستذكار على كل من قلق الاختبار المعرفي والتحصيل الدراسي

الدكتور/ مجدي محمد أحمد الشحات

يعتبر القلق ظاهرة- قديمة- حديثة صاحبت الإنسان منذ مولده الأول بيد أن هذا العصر الذي نعيشه بما صاحبه من تغيرات، وضغوط جعل الإنسان يشعر بأن القلق يلزمه في كل جانب من جوانب حياته، غير أن جانباً من هذا القلق يمكن أن يكون خلاقاً إيجابياً، أما الجانب الأكبر فهو القلق الذي يعصف بمواهب الإنسان وإبداعاته، ولذلك لا غرابة أن نرى إجماعاً لدى معظم علماء النفس أن القلق هو المحور أو المحرك الأساسي لجميع الأمراض النفسية، بل هو أيضاً أساس جميع الإنجازات الإيجابية في الحياة، وقد أدرك علماء النفس منذ الخمسينات أهمية دراسة العلاقة بين القلق والتعلم وكشفت كثير من نتائج الدراسات النقاب على أن بعض الطلاب ينجزون أقل من مستوى قدرتهم الفعلية في بعض المواقف التي تتسم بالضغط والتقويم كمواقف الامتحانات فأطلقوا على القلق في هذه المواقف تسمية (قلق الاختبار) Test anxiety باعتباره يشير إلى نوع من القلق العام الذي يظهر في مواقف معينة مرتبطة بمواقف الامتحانات والتقويم بصفة عامة، حيث نجد الطلاب في هذه المواقف يشعرون بالاضطراب والتوتر والضعف (منذر عبد الحميد الضامن، ٢٠٠٣ - ٢٢٠).
وتشير نتائج دراسات كل من Hunsley 1985 - أحمد عبد اللطيف عبادة ونبيل الزهار ١٩٨٧- 1989. Blank et al - محمد عبد القادر ١٩٨٩ أحمد عبد اللطيف عبادة ١٩٩٢، رمضان محمد رمضان ١٩٩٤، محمد عبد العال الشيخ ١٩٩٧، مها العجمي ١٩٩٩، عباس عبيد علي ٢٠٠١- طارق محمد عبد الوهاب ومصطفى حفيظة ٢٠٠٧- أنه كلما زاد قلق الاختبار انخفض مستوى الأداء والتحصيل الدراسي لدى المفحوصين والعكس صحيح.

كما أكدت بعض الدراسات على أن قلق الاختبار يؤثر على الأداء، حيث يحدث قلق الاختبار أثناء الامتحان ويؤثر على قدرة الطالب في استرجاع المعلومات المعرفية ويستخدمها بطريقة غير جيدة في الإجابة عن أسئلة الامتحان، ومن أهم البحوث التي أجريت على ذلك واين (Wine)،(Sarason 1981)، (1971).

ويذكر (أحمد عبد اللطيف عبادة ١٩٩٢:٧٤) أن هناك نموذجاً بديلاً لنموذج التداخل الذي يرى أن قلق الاختبار يمثل مشكلة ذات تنوع سلوكي كبير وأن العلاقة بين قلق الاختبار والأداء فيها إنما هو جزء من دالة للسلوكيات الخاصة بالاستذكار بين الطلاب ذوي القلق المنخفض.

ويذكر (Wittmaier 1972:352) أن الطلاب الذين لديهم قلق عال للاختبارات تكون مهارات الاستذكار لديهم ضعيفة من ذوي القلق المنخفض، ويؤكد (Benjamin et al 1981:817) أن الطلاب ذوي القلق المرتفع من الاختبار يقضون كثيراً من وقتهم قبل واثناء الاختبار وهم منزعجون حول أدائهم، ويفكرون في أداء الآخرين كما يفكرون في البدائل التي يمكن اللجوء إليها في حالة فشلهم في الاختبار وتتأهبهم بشكل متكرر مشاعر العجز، وعدم الكفاية ويتوقعون العقاب وفقدان الاحترام والتقدير، كما تتأهبهم ردود فعل واضطرابات فسيولوجية مختلفة، وينتج عن هذا كله نوبات من الاضطراب أو الهيمان الانفعالي. الأمر الذي يعيق التركيز أو الانتباه للإجابة.

ويشير (Gross 1990:12) إلى أن بعض الطلاب يتقنون عملية الاستذكار وأداء الامتحان ويسيطرون عليها ويتعاملون معها بحكمة وروية بحيث يحصلون منها على نتائج طيبة، وفي المقابل نجد أن البعض تتقصم مهارات الاستذكار الجيدة لذا تتجمع لديهم مشاعر من الرهبة والأفكار المضللة التي يتولد منها في النهاية قلق دائم من الامتحانات بشكل عام، وموقف الامتحانات من المواقف التي يقابلها معظم الأفراد في الحياة، وتختلف ردود الفعل تجاه هذه المواقف من فرد

لآخر، ويدرك هؤلاء الأفراد مواقف الامتحان على أنه ذو هدف تقويمي ويشعرون أنه من المهم أن يكونوا قد أحسنوا الأداء في المواقف لأن حياتهم تتأثر بما يحققونه في الامتحانات ومواقف التقويم المختلفة.

كما يذكر (يوسف ذياب عواد ٢٠٠٦:٢٠٣) إن أهم أسباب قلق الاختبار هو نقص الاستعداد للاختبار المتمثل في المذاكرة ليلة الامتحان بتركيز معتمداً على الحفظ والتكرار أو الحداثة وعدم تنظيم الوقت والإخفاق في تنظيم المعلومات والعادات السيئة في الدراسة والمذاكرة ويعمل تهيئة الجو المناسب والظروف المريحة اثناء تأدية الامتحان على خفض التوتر والقلق الذي يصيب الطلبة مما يؤثر بالايجاب على رفع مستوى أدائهم، كما أن الحاجة الى تحسين المهارات الدراسية ودوامها أمر في غاية الأهمية وبخاصة لأولئك الذين يعانون من مشكلات التعلم المتنوعة حيث يساعد ذلك على دوام التعلم مدى أطول ويحقق استيعاباً أفضل للمادة الدراسية المراد استذكارها .

ويشير (Culler & Holahan 198) إلى أن الطلاب ذوي القلق المرتفع في حاجة ماسة إلى تدريس مباشر ووافر ومستمر لعادات الاستذكار ؛ لأن لديهم نقص في عمليات التعلم اللازمة لتنمية وتطوير استراتيجيات الدراسة بالاعتماد على أنفسهم، وبدون مساعدة. بهدف مساعدتهم للتغلب على قلق الاختبار، وما يترتب عليه من لجوء بعض الطلاب والطالبات إلى الهروب في مواقف الاختبار أو الغياب عنه بسبب الخوف والاضطراب والتوتر الناتج عن القلق، وكلها وسائل دفاعية عصبية تهدف إلى الدفاع عن الذات.

مشكلة الدراسة:

ينتشر قلق الاختبار بين الطلاب في مختلف المراحل التعليمية وتقدر الدراسات المختلفة القديم منها والحديث أن حوالي ٢٠% من طلبة المدارس يعانون من قلق الاختبار بدرجات متفاوتة (عدنان فرح واخرون ١٩٩٣: ٢٦)٠

ويشير توبياس (Tobias 1979) إلى أن حوالي ٢٠ من المتعلمين الذين كانوا يعانون من درجة عالية من قلق الاختبار تسربوا من المدرسة بسبب القلق من الاختبار الذي يسبب لهم الفشل الأكاديمي بينما لم يتسرب سوى ٦% من أولئك الذين تميزوا بدرجات منخفضة من القلق.

ويعتبر قلق الاختبار أحد أشكال المخاوف المرضية التي تتطلب الإرشاد النفسي والتوجيه، وقد أشار كل من (Hill&Wigfield 1984) إلى الآثار السلبية المترتبة على قلق الاختبار كضعف الدافعية وضعف التحصيل والعجز عن مواجهة التقييم بمختلف صورها وبمختلف المراحل الدراسية، كما يسبب هذا القلق العصبي والتوتر، حيث يجد الأفراد صعوبة في قراءة وفهم الأسئلة الموجودة بورقة الاختبار كما يجدون صعوبة في تنظيم الأفكار وتذكر الكلمات والمفاهيم الأساسية أثناء الإجابة على الأسئلة المقالية والأداء بصورة سيئة على الرغم من معرفة الفرد للمادة ونسيان الإجابة على بعض الأسئلة، وتذكر الأجوبة الصحيحة بمجرد انتهاء الامتحان.

ونظراً لهذا الأثر السلبي لقلق الاختبار على التحصيل الدراسي ظهرت جهود ومحاولات مختلفة لتنفيذ خطط وبرامج إرشادية لمساعدة الطلبة الذين يعانون من قلق الاختبار فقد قام (مرسى احمد صالح) ١٩٩٧ بدراسة لخفض قلق الاختبار عن طريق الإرشاد السلوكي، كما قام (حامد زهران ١٩٩٩) بدراسة لخفض قلق الاختبار، وذلك عن طريق برنامج إرشادي مصغر للتعامل مع قلق الامتحان بأسلوب الموديولات، كما قام (سليمان الريحاني ١٩٨٢) بخفض قلق الاختبار عن طريق التدريب على الاسترخاء. وقد حققت هذه الدراسات درجات متفاوتة من النجاح، وفي السنوات الأخيرة بدأ الباحثون والمهتمون بظاهرة قلق الاختبار اتجاهاً آخر في البحث من شأنه أن يخدم أغراضاً علمية وعملية في ميدان الإرشاد والعلاج النفسي إذ تتجه جهود عدد من الباحثين في الوقت الحاضر إلى خفض قلق الاختبار عن طريق تعديل عادات الاستذكار حيث تؤكد

الدراسات على أن تعليم الطلاب القلقين من الاختبار عادات الاستذكار الجيدة من أساليب التدخل الواعدة التي تسهم في خفض قلق الاختبار.

وقد أكد ألين (Allen ١٩٧٢) على أهمية مهارات الاستذكار كجزء من برامج علاج قلق الاختبار، كما أكد ميتشل وانج (Mitchell & Ang 1972) أن خفض قلق الامتحانات ليس ضماناً لتحسين الأداء الأكاديمي إذا تجاهلنا مستوى عادات الاستذكار، كما وجد كولر وهولان (Culler and Holahan 1980) أن الطالب الذي لديه مهارات استذكار عالية، وقد أعد نفسه جيداً للامتحان يمكن أن يعايش درجة أقل من الاضطراب أثناء موقف الامتحان نفسه، وبالتالي يكون لديه انتباه أعلى لمهمة الأداء على الامتحان.

ومما يؤكد على أهمية التدريب على مهارات الدراسة ما يلي:

- ١- أن برامج تدريب المعلمين في الجامعة لا تحتوي على مقرر في مجال مهارات الدراسة، كما أن المدارس لا تقدمها كجزء من المنهج الدراسي، وبالتالي يعجز الطلاب عن تطبيق استراتيجيات التعلم.
- ٢- تزخر الكليات بأعداد متزايدة من الطلاب غير المعدين للتعامل مع قلق الاختبار وهؤلاء الطلاب يصبحون معرضين للخطر وينقصهم فهم متى وكيف يستخدمون الاستراتيجيات الخاصة بالذاكرة.
- ٣- ما أكدته الدراسات والبحوث السابقة من أن الطلاب لديهم قصور في مهارات وعادات الاستذكار التي تتضمن الاستماع واتباع التعليمات وإدارة الوقت **Time Management** والاستعداد للاختبار وأداء الاختبار وتدوين الملاحظات وكتابة المقال.

وفي ضوء مما سبق نتحدد مشكلة الدراسة في التساؤلين التاليين:

- ١- ما مدى فاعلية برنامج تدريبي في مهارات الاستذكار على قلق الاختبار؟
- ٢- ما مدى فاعلية برنامج تدريبي في مهارات الاستذكار على التحصيل الدراسي؟

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- ١- خفض قلق الاختبار لدى الأفراد عينة البحث.
- ٢- تحسين الأداء الدراسي الأكاديمي للطلاب وذلك بتدريبهم على عادات الاستذكار.
- ٣- تمكين الطلاب من إدراك أفضل استراتيجياتهم في التعلم.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في الآتي:-

- ١- أنها تعلم الطلاب كيف يتعلمون.
- ٢- أنها تدرب الطلاب على التصرف بطرق إستراتيجية في بيئات التعلم
- ٣- تجعل الطلاب مستقلين لا يعتمدون على المعلم لأن لديهم قدرة على أن يصبحوا متعلمين باستمرار مدى الحياة.
- ٤- تلقى نتائج هذه الدراسة الضوء أمام القائمين على العملية التربوية والباحثين النفسيين في وضع المناهج المناسبة ومراعاة الحالة النفسية والاجتماعية التي كون عليها الطالب في هذه الفترة الحرجة، وذلك من جانب وقائي ووضع الخطط العلاجية المناسبة للعلاج إذا لزم الامر.
- ٥- تقدم هذه الدراسة إطاراً تصورياً من المفاهيم والنظريات والبيانات والمعلومات وعدد من الفنيات المعرفية والسلوكية التي تستخدم في خفض قلق الاختبار إضافة إلى ما تسفر عنه الدراسة من نتائج تساعد في تقديم البرامج والمقترحات التربوية التي تفيد في هذا المجال.

مصطلحات الدراسة:

عادات الاستذكار يشير مفهوم عادات الاستذكار إلى أنماط سلوكية ترتبط بمواقف التعلم ولها صفة الثبات النسبي وتتحد هذه العادات إجرائياً في البحث الحالي بالدرجة التي يحصل عليه الطالب على قياس عادات الاستذكار (حمدي علي الفرماوي: ١٩٩٠)

قلق الاختبار المعرفي: هو ردود استجابات أفعال الأفراد المعرفية وردود أفعالهم في مواقف التقييم أو بين الحوار الداخلي الذي يتعلق بالمواقف التقييمية في الفترة التي تسبق المهام التقييمية أو أثناءها أو بعدها
(Cassady & Johnson 2002: 272).

التحصيل الدراسي: ويتمثل في المعدل التراكمي CPA الذي حصل عليه الطالب في كل المساقات المختلفة حتى لحظة إجراء الدراسة.
المفاهيم الأساسية للدراسة :
قلق الاختبار :

يعتبر القلق بوجه عام استجابة أو رد فعل توقع شيء ما مقلق ومثله مثل ردود فعل القلق الأخرى، فإن قلق الاختبار يؤثر على الجسم والعقل، حيث يفرز الجسم هرمون الأدرنالين عندما كون تحت ضغط أو توتر، ويؤثر التركيز على الأشياء السيئة التي يمكن أن تحدث إلى زيادة القلق، ويمكن أن يولد قلق الاختبار تماماً مثل الأنواع الأخرى من القلق دائرة مفرغة، كلما ركز الشخص على الأمور السيئة التي يمكن أن تحدث كلما كان شعوره بالقلق كبير وهذا قد يجعل حالة الفرد سيئة لأن ذهنه شارد في الأفكار والمخاوف، ويمكن أن يؤدي ذلك إلى زيادة احتمال أن الشخص سوف يؤدي على نحو سيء في الاختبار.

إن الطلاب الذين لديهم قلق فعلي من الاختبار يميلون إلى الاستغراق في القلق، حيث يشعرون بالخوف من الرسوب وعدم القيمة أو الاستحقاق والزرع، وبالتالي تظهر عليهم أعراض فسيولوجية مثل العرق والدوخة وضربات القلب السريعة وتحدث للبعض أعراض أكثر شدة مثل البكاء والتبول على الفراش ليلة

الاختبار الحاسم أو الكبير وفي يوم الامتحان قد يتقيأ البعض أو يغمى عليه
• (Depreeuw,1984:222)

و قلق الاختبار هو نوع من قلق الأداء الذي يحدث لدى الطلاب نتيجة
الخوف من إصدار المعلمون والآباء والزملاء أحكاماً عليهم، وقد لوحظ أن
الطلاب المثاليين هم الأكثر نقداً لأنفسهم وخاصة الطلاب الذين لا يغفرون
لأنفسهم الأخطاء البسيطة حتى عندما ما يرتكبوا أخطاء ثانوية.
ويفزع الطلاب الذين لم يستعدوا للامتحان عند مواجهة الاختبار، حيث
يدركون أنه لا أمل لهم في اجتيازه ويولد القلق حلقة مفرغة، فكلما زاد خوف
الطلاب من الاختبارات وظلوا يفكرون في الأمور السيئة التي يتخيلون حدوثها،
كلما زاد قلقهم ويشتت القلق الشديد تركيز الطلاب ويؤدي إلى درجات منخفضة
في الاختبار.

ولعل أن من بين الأسباب التي تؤدي إلى قلق الاختبار عدم تقبل
الأخطاء، حيث يجد الأفراد الذين لديهم هذه السمات صعوبة في تقبل الأخطاء
التي قد يرتكبونها أو في الحصول على درجة أقل من الدرجة الكاملة وبهذه
الطريقة قد يضعون أنفسهم تحت ضغط حتى بدون أن يقصدوا ذلك ويزداد قلق
الاختبار في مثل هذه المواقف (Harleston 1992:557)

أن عدم الاستعداد للاختبار يؤدي إلى زيادة قلق الاختبار وربما يرجع
عدم الاستعداد لعدة أسباب فمن المحتمل أنهم لم يذاكروا بدرجة كافية أو قد
يجدون المادة صعبة أو قد يشعرون بالتعب لأنهم لم يناموا جيداً ليلة الامتحان
• (Sarason,1984:229)

بنية قلق الاختبار :

قد عرفت الدراسات الأولى قلق الاختبار كسمة فريدة يمكن قياسها عن طريق المقاييس أحادية البعد وعلى الرغم من ذلك كان هناك إدراك بأنه يوجد على الأقل مظهران لقلق الاختبار حتى في الدراسات الأولى التي استخدمت المقاييس أحادية البعد لقياس قلق الاختبار وافترض سارسون ان مشاعر القلق المتداخلة التي يشعر بها الشخص في المواقف التقييمية قد تكون نتيجة اتحاد نشاط فسيولوجي قوى وافكار الاستخفاف با الذات ومع بداية السبعينات كان هناك اتفاق كبير في الرأي أن قلق الاختبار يتكون من بعدين هما الانفعالية والقلق وبذلك اتجهت معظم البحوث التي أجريت عن قلق الاختبار نحو ابتكار مقاييس أفضل لقلق الاختبار وتحديد التأثيرات المتباينة لهذين العاملين (Hembree 1988:48) •
عامل الانفعالية :

يتضح المستويات المرتفعة من بعد الانفعالية في قلق الاختبار من خلال الاستجابات الفسيولوجية التي يمر بها الشخص أثناء المواقف التقييمية وتشمل المظاهر الفسيولوجية على - تزايد ضربات القلب واستجابته عصبية للجلد - الدوخة - الغثيان - مشاعر الهلع وعلى الرغم من وجود أدله علن أن الانفعالية بعد مميز لقلق الاختبار فان هناك أدلة على أن الانفعالية الشديدة ترتبط بالاداء المنخفض فقط عندها يشعر الفرد بمستويات مرتفعة من القلق (Schwarzer 1984:206) •
عامل القلق :

يتوقف كلا عاملي قلق الاختبار على الآخر الفرد يشعر با القلق عندما يدرك المستويات القوية للاثارة الفسيولوجية وقد اقترحت البحوث ان قلق الاختبار ماهو إلا ظاهرة سلوكية وذلك لان أساليب تعديل وتكييف السلوك تقلل من قلق الاختبار عندما يقصد عامل الانفعالية فقط، وقد اتجهت الدراسات الحديثة إلى تسمية البعدين ببعد الانفعالية وبعدها قلق الاختبار المعرفي

(Cassady&Johnson,2002:271) •

مصادر قلق الاختبار:

يشير التربويون في هذا المجال أن لقلق الامتحان مصادر منها ما يلي:

- طموحات وتوقعات واهتمامات الأسرة - استعداد الطالب نفسه.
- طرائق التقويم المتبعة والظروف المحيطة بالامتحان.
- المعلم وطرائق التدريس.
- عادات الدراسة الجيدة (محمد عبد الظاهر الطيب، ١٩٩٦: ٩٨).

أسباب قلق الامتحان:

كما يرى فريق اخر من المهتمون بمجال علم النفس أن قلق الامتحان

يعزي إلى العديد من الأسباب لعل من إبرازها:-

- ١- نقص المعرفة بالموضوعات الدراسية.
- ٢- نقص الرغبة في النجاح والتفوق.
- ٣- وجود مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها أو مراجعتها قبل الامتحان أو استدعائها في موقف الامتحان ذاته.
- ٤- ارتباط الامتحان بخبرة الفشل في حياة الطالب، وتكرار مرات الفشل.
- ٥- قصور الاستعداد للامتحان كما يجب، وقصور في مهارات أخذ الامتحان.
- ٦- التمرکز حول الذات ونقص الثقة بالنفس.
- ٧- الاتجاهات السالبة لدى الطلاب والمعلمين والوالدين نحو الامتحانات.
- ٨- العجز المتعلم وتوقع الفشل ونقص السيطرة. (حامد زهران: ٢٠٠٠: ٩٩)

خفض قلق الاختبار:

أجريت دراسات عدة حول خفض قلق الاختبار وذلك نظراً لإثارة السلبية

على الفرد ومنها :

(أ) التدريب على الاسترخاء :

إن القلق والاسترخاء لا يمكن أن يحدثا معاً (وهذا ما يسمى البديل

المتناظر). والتدريب على التنفس بعمق وعلى إرخاء العضلات والشعور

بالاسترخاء، وهناك أساليب كثيرة للتدريب على الاسترخاء لكل مجموعة من مجموعات العضلات في الجسم، ويمكن أن يسبق الاسترخاء بفترة أن نطلب من الفرد أن يتخيل موقفاً مثيراً للقلق وبعد ذلك يقوم بالاسترخاء الذي تعمل كمضاد لاستجابة القلق ومن المفيد إعداد قائمة بالمواقف المميزة للقلق المراد تخيلها في أثناء الاسترخاء (نائل ابراهيم ابو عزب ٢٠٠٨ : ٦٥) .

(ب) الحديث الإيجابي مع الذات :

وفي هذه الفنية نحث الطلاب على أن يتوقفوا عن استخدام التعليقات السلبية للقلق عندما يتحدثون مع أنفسهم وتشجيعهم على استخدام العبارات الإيجابية في الحديث مع الذات مثل (صحيح أنني منزعج ولكن الأمور سوف تسير على ما يرام لا يوجد إنسان كامل، أن تعمل وتبذل جهداً أسهل من أن تقلق)، ويمكن استخدام وحدة أو مع الاسترخاء. (عبد الكريم سعيد رضوان: ٢٠٠٢: ٢٢٥)

(ج) تشجيع التعبير عن الانفعالات:

ينصح الطالب في هذه الطريقة أن يعبر عن انفعاله بالتعبير يعمل كمضاد لحالات القلق، وذلك من خلال اللعب وتمثيل الأدوار والسيكلودراما، ويمكن أن تحدث عمليات تفريغ انفعالي وتعد رواية القصة أحد الطرق الفعالة للتعبير عن المشاعر. (نائل إبراهيم أبو عزب، ٢٠٠٨ : ٦٦)

(د) تحسين عادات الدراسة السيئة:

وذلك من خلال تحميل الطلبة المسؤولية والاعتماد على النفس وكيفية إدارة وقت التعلم وتنظيمه وعدم التأجيل وكيفية الإجابة، وتشجيع الطلبة على التساؤل والبحث والاستكشاف- تشجيع الطلبة على الاختيار والتقويم الذاتي المستمرين. (منذر عبد الحميد الضامن ٢٠٠٣ : ٢٢٩)

عادات الاستذكار :

عملية التعلم عملية معقدة تدخل فيها عمليات عقلية مختلفة ووظيفة هذه العملية هي مساعدة الفرد على أن يتكيف مع البيئة المحيطة بأبسط طريقة ممكنة له، وتعتبر عملية الاستذكار من العمليات الهامة التي لا غنى عنها لكل طالب في أي مجال من مجالات العلوم المختلفة فهي عملية ملازمة للمتعلم منذ بداية تعلمه إلى نهايته لما لها من أثر كبير هام على مستوى تحصيله ويتوقف هذا المستوى وجودته على الطريقة أو الأسلوب المتبع في هذه العملية.

وطبيعة عملية الاستذكار تتيح لكل تلميذ أن يكتسب أنماطاً سلوكية خاصة يمكن من شأنها تعدد عادات الاستذكار ومهاراته بين تلاميذ المجموعة الواحدة، ولا يعني تعدد هذه العادات والمهارات أنها سليمة أو صحيحة بل أن بعضاً منها ربما تكون خاطئة، مما يترتب عليه الشعور بالملل والاتجاه نحو كره المذاكرة، بالإضافة إلى ضعف التحصيل الدراسي رغم بذل طاقة أكثر مما ينبغي ويعمم نتائج الاستذكار على عمليات الاستذكار المستقبلية، فالاستذكار الجيد يشجع على مداومة الاستذكار والفشل في الاستذكار يدفع إلى الهروب منه وإلى انخفاض مستوى التحصيل (سعاد محمد سليمان ١٩٨٩: ٢٥).

وتتحدد كفاءة وجودة التحصيل الأكاديمي باعتباره ناتجاً معرفياً في ضوء العديد من المتغيرات والتي أهمها خصائص المتعلم ذاته وعاداته الدراسية في التعلم والاستذكار والإجراءات والعمليات المعرفية التي يجربها العقل الإنساني على المعلومات التي يريد اكتسابها وتعلمها.

وتعتبر العادات الدراسية في التعلم والاستذكار الجيد والفعال هي مفاتيح التفوق والإنجاز الأكاديمي، خاصة إذا كانت ترتكز على أسس علمية وموضوعية وواقعية تراعي كل من الجوانب الصحية والعقلية والدافعية للمتعلم وتكسبه الثقة في نفسه وتعزز لديه احترام الوقت وحسن توجيهه وتنظيمه واستثماره وتزوده بالخبرات الكافية واللازم لبلوغ أهدافه القريبة والبعيدة على حد سواء، كما تعزز فيه الدوافع الذاتية والتقويم الذاتي وتجعله أكثر نشاطاً وإقبالاً على التعلم وتنمي

لديه مستوى التطلع والطموح وتفتح لديه آفاق المستقبل المشرف (يوسف جلال يوسف ٢٠٠٦ : ٢١٩) .

وتعرف عادات الاستذكار بأنها نمط سلوكي يكتسبه الطالب خلال ممارسته لتحصيل العلم والمعرفة وإتقان واكتساب الخبرة ويشير بأن لكل طالب أسلوبه الخاص وطريقته المميزة التي يتبعها في عملية الاستذكار بهدف تحقيق مستوى تحصيلي يرضي عنه ويقنع به. (جابر عبد الحميد وسليمان الخضري ١٩٧٨)

ويعرفها (السيد زيدان ١٩٩٠) بأنها نمط سلوكياً يكتسبه الطالب خلال ممارسته المتكررة لتحصيل المعارف والمعلومات وإتقان الخبرات والمهارات ويختلف هذا النمط السلوكي باختلاف الأفراد وتباين التخصصات.

كما يعرفها (حمدي الفرماوي ١٩٩٠) بأنها أنماط سلوكية مكتسبة تلازم وتصاحب المتعلم طوال دراسته المنتظمة وتعامله مع المادة الدراسية ولهذه العادات صفة الثبات النسبي وهي ذات علاقة بالتحصيل الدراسي للتعلم.

ويعرفها (علاء الشعراوي ١٩٩٥) بأنها تمثل أنماطاً سلوكية، خاصة يكتسبها الطالب مع خبراته المتكررة في التحصيل واكتساب الخبرة.

ويعرفها (محسن عبد النبي ١٩٩٦) بأنها الطرق الخاص التي يتبعها الطالب في استيعاب المواد الدراسية التي درسها أو التي سوف يقوم بدراستها والتي من خلالها يلم الطالب بالحقائق، ويتفحص الآراء والإجراءات ويحلل وينتقد ويفسر الظواهر ويحل المشكلات ويبتر أفكار جديدة ويتقن وينشئ أدوات تتطلب السرعة والدقة ويكتسب سلوكيات جديدة تفيده في مجال تخصصه.

وتختلف هذه العادات من طالب لآخر، فلكل طالب عاداته التي يعتبرها مثالية في الإنجاز يستخدمها لكي يصل إلى أفضل مستوى يرضي به نفسه وتختلف هذه العادات باختلاف المواد الدراسية، فاختلاف نوعية الخبرات التي يقوم الطالب باستذكارها تجعله يعدل ويطور من هذه العادات حتى تتوافق مع

المادة الدراسية، حيث يشير (السيد عبد القادر ١٩٩٠) إلى أن درجة الاستيعاب تتوقف على تنظيم عملية الاستذكار والتخطيط المسبق لها، فمن طريق الاستذكار يلم الطالب بالحقائق العلمية ويتعرف على المعارف بموضوعية ويصل إلى أفضل تفسير للظواهر وأحسن حل للمشكلات التي تصادفه سواء في مجال تخصص أو أسلوب حياته بصفة عامة.

وتتوقف مدى فعالية عملية الاستذكار على عوامل كثيرة ومنها ما ييسر هذه العملية ويجعلها أكثر فعالية ومنها ما يمكن أن يعطلها ويعوقها وتلعب خصائص الطالب المتعلم دوراً كبيراً في عملية الاستذكار، ومن أهم الخصائص المرتبطة بالمتعلم أن يكون لديه الدافع للاستفادة مما يقدم له من معلومات وإن يمتلك الإرادة القوية على الاستذكار وتحقيق أهداف التعلم فضلاً عن اتسامه بالمتابعة والدأب حتى يواجه الصعوبات التي تقابله ومن ثم يستطيع مواصلة التعلم والاستذكار، كما يجب أن تكون لدى الطالب المهارات اللازمة لتحقيق عملية الاستذكار الناجح.

الدوافع وعلاقتها بعادات الاستذكار :

يذكر (مصطفى محمد حسنين ٢٠٠٢: ١٢) أن مستوى الدافع يؤثر في استذكار الطلاب فالدافع القوي نحو التعلم والاستذكار يزيد من اليقظة وتركيز الانتباه، ويؤخر ظهور الملل ويجعل الطالب أكثر تمثلاً لموضوعات المادة الدراسية مما يزيد من مثابرتة على مقاومة ضروب الإغراء التي تصرفه عن الاستذكار، أو تقلل من فعاليته وعلى العكس من ذلك فإن ضعف مستوى الدافعية، يجعل الطالب ينصرف إلى مثيرات أخرى غير الدراسة، وخاصة في ظل المغريات الحديثة من تلفزيون، وكمبيوتر، وإنترنت، وألعاب إلكترونية، فيصيبه الملل من استذكار مواده الدراسية ويؤخر القيام بالمهام والواجبات المنوطة به فالدافعية هي محرك السلوك وهي الموجه للنشاط والذي يقوم به الطالب فهي التي تمد السلوك بالطاقة وتجعل الطالب يبذل الجهد ويثابر على الدراسة والاستذكار.

قلق الاختبار:

زيادة مستوى القلق الاختباري يؤثر تأثيراً سلبياً في التعلم والاستذكار ويشير (لندال دافيدوف ١٩٨٣ : ٤٩٩) إلى أن القلق الزائد لدى بعض الأفراد قد يجعلهم يجدون صعوبات في استقبال المعلومات، وهذه الضغوطات تتداخل في كيفية إدخال المعلومات إلى الذاكرة وأن القلق الزائد يجعل الأفراد يستقبلون أجزاء أقل من المعلومات مقارنة بالأفراد الأقل قلقاً وأن القلق الزائد يجعلهم يستخدمون خطأً أقل فعالية لتنظيم المادة عندما يتعلمون من المعلومات.

ويقترح نموذج التداخل المعرفي أن الأفراد الذين لديهم مستويات مرتفعة من قلق الاختبار يؤديون أداءً سيئاً في جزء كبير من الاختبار لأنهم يعجزون عن قمع أو وضع حد للأفكار المتنافسة أثناء الامتحان، وقد اشتقت هذه النظرية من نتائج تشير إلى أن الأفراد ذوي المستويات المرتفعة من قلق الاختبار من المحتمل أن يقلقوا أكثر من نتيجة الاختبار وأن يقارنوا قدراتهم بقدرات الآخرين وأن يعتمدوا على فكرة أنهم لم يستعدوا بدرجة كافية للامتحان (Cassady 2002 : 272)

ضعف الكفاية الشخصية:

تذكر (ثويبة البرواني وآخرون ٢٠٩ : ١٩٩٣) أن مكونات الكفاية الشخصية فيها كثير من الخصائص منها (المثابرة وشدة) الجهد فالطلاب ذوو الإحساس المنخفض بالكفاية الشخصية يتجنبون ممارسة الأعمال الأكاديمية التي تتطلب التحدي الذهني ويستغرقون وقتاً أطول في فهم واستذكار دروسهم ولا يستطيعون ممارسة الأنشطة العقلية بدرجة كافية والتي تحتاجها الكثير من المهارات مثل تكوين المفاهيم أو تحمل ممارسة الاستراتيجيات العقلية التي تعتمد على العمليات العقلية العليا لذا يعد هذا المبدأ بمثابة المبدأ الحاكم لجميع مبادئ الاستذكار الفعال.

افتقاد الطالب لمهارات الاستذكار الفعالة:

أن رسوب بعض الطلاب وانخفاض مستويات تحصيلهم الدراسي يرجع إلى جهلهم بأساليب الاستذكار الصحيحة واكتسابهم بعض العادات والأساليب السيئة وغير المرغوبة والتي يمكن أن تعوق عمليات الاستذكار الجيدة (مهدي العجمي ٢٣٨: ١٩٩٠).

وتذكر الدراسات أن بعض الطلاب يجدون صعوبة في استخدام مهارات الدراسة الجيدة، فنجدهم يحتاجون وقتاً أطول لقراءة المادة- كما أنهم غالباً ما يجدون صعوبة أكبر في استخلاص المعنى والدلالة، مما يقرأونه وفي تحويل المعلومات إلى الذاكرة.

المعوقات الاجتماعية للاستذكار:

تحتاج عملية الاستذكار إلى مناخ بيئي مناسب، حتى تؤتي ثمارها والمتعلم كائن اجتماعي يحيا في إطار اجتماعي يؤثر ويتأثر به، وهناك عوامل ومتغيرات اجتماعية يمكن أن تساعد على نجاح عملية الاستذكار أو تعوق عملية الاستذكار

وتذكر (مها عبد اللطيف ١٦: ١٩٨٩) أن معوقات عملية الاستذكار تتمثل في عدم تهيئة الجو الملائم والمكان المناسب للاستذكار (كثرة الضوضاء- الإسراف في استخدام التلفزيون وتحمل مسئوليات كثيرة بالمنزل وقضاء احتياجات المنزل بسبب ظروف عمل الوالدين- وجود خلافات مستمرة بين الوالدين مما يؤدي إلى إحساس الأبناء بالضيق وعدم التركيز- عدم كفاية الإمكانيات المادية للأسرة، وبالتالي عدم توافر إمكانيات الدراسة وتدخل الوالدين في حياة الطالب كثيراً كالضغط عليه في المذاكرة واللجوء إلى عقد المقارنات بينه وبين زملائه).

مهارات الاستذكار :

قام كل من (Lucki & Smethurst 1998: 4) بتقسيم مهارات الاستذكار إلى ثلاث مجموعات من المهارات هي (مهارات الأهداف- المشاركة في الفصل المدرسي- ومهارات العمليات: "وتشمل إدارة الذات- إدارة الوقت- التركيز- إدارة

الذاكرة- الإعداد للاختبار" ومهارات المخرجات، وتشمل: "المشاركة في الفصل- كتابة التقارير- أخذ الاختبار- التعلم من الاختبار)٠

وقد قامت (لورنس زكري ١٩٩٥: ١٤-١٢) بترجمة القائمة العالمية لمهارات الاستذكار لساكا موتو International Study Skills Inventory، والتي تشمل ثلاثة مجالات أساسية هي:

(١) مهارات الاستذكار: ويقصد بها تلك الأنشطة التي يقوم بها المتعلم، والتي في مجموعة تساعدهم على التعلم وتشمل على التركيز على النقاط الرئيسية والإصغاء- الاستعانة بالرسوم البيانية والجداول والمراجع والقواميس- وضع خط تحت الأجزاء المهمة عند تدوين الملاحظات- البحث والتنقيب عن المعلومات).

(٢) الدافعية للدراسة: وتشير إلى مجموعة الأنشطة السلوكية التي تعبر عن تحدى الفرد لمشكلات الاستذكار والنشاط والمثابرة وحب الاستطلاع والتخطيط والتنظيم لأنشطة الاستذكار وتشمل على (التحدي-القيادة- النشاط والمثابرة- حب الاستطلاع- التخطيط والتنظيم).

(٣) الابتكارية: وتشير إلى مجموعة الأنشطة السلوكية التي تعبر عن المنطقية والأصالة في التفكير والأفكار والقدرة على تنفيذ الأعمال وتشمل على: (المنطقية- الأصالة- الانبساطية- القدرة على تنفيذ الأعمال).

وفي نفس السياق أعد (محسن عبد النبي ٢٠١٠-٢٠٩: ١٩٩٦) قائمة بمهارات التعلم والاستذكار وتشمل على ٨ مهارات أساسية للتعلم والاستذكار وهي (تنظيم الوقت والعمل- التحكم في الاستيعاب- تركيز الانتباه- تركيز الجهد- الإضافة والحذف والتلخيص- المراجعة والاختبار الذاتي- إيجاد العلاقات- البحث عن المعرفة)

كما قام (حمدي الفرماوي ١٩٩٢) بتقسيم مهارات الاستذكار إلى (طرق العمل المرتبطة بعملية الاستذكار - عادات ترتبط بوقت ومكان الاستذكار - مشكلات ترتبط بعادات الاستذكار - عادات ترتبط بالاعداد للامتحانات وادائها). الدراسات والبحوث السابقة :

أولاً : الدراسات التي تناولت عادات الاستذكار وقلق الاختبار :

هدفت دراسة (عبد الرحمن عيسوي ١٩٨٤) إلى التعرف على أساليب الطلاب في الاستذكار ومدى شعورهم بالقلق اثناء أداء الامتحان وأسبابه، وذلك على عينة من طلاب وطالبات كلية الآداب شارك في هذه الدراسة (٣٠٠) طالب وطالبة وتشير نتائج الدراسة أن معظم الطلاب يزعجون من الامتحان خوفاً من الرسوب وخوفاً من رد فعل الأسرة وكانت البنات أكثر خوفاً من البنين في الخوف من الرسوب، وتصدرت معوقات الطلاب عدم توافر جو هادي للاستذكار ثم الظروف النفسية والجسمية بينما تصدرت معوقات الطالبات الظروف النفسية ثم جو لاستذكار ثم الناحية النفسية.

وهدف دراسة (زكريا توفيق أحمد ١٩٨٦) إلى التعرف على العلاقة بين قلق الاختبار والتحصيل الدراسي والمهارات الدراسية لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة، وشارك في هذه الدراسة ٣٢٥ طالباً وطالبة (١٦٠ طالباً ، ١٦٥ طالبة) تتراوح أعمارهم بين ١٤ - ١٨ سنة وقام الباحث بتطبيق مقياسين لقياس قلق الاختبار أحدهما لسارسون (Sarson) والثاني لسبيبلرجر (Spielperger) واختبار ثالثاً لقياس المهارات الدراسية Study Skills أعده براون لقياس الدافعية - العضوية - وتقنيات الدراسة Study Techniques وتوصل الباحث إلى النتائج التالية وجود ارتباط سالب ودال بين قلق الاختبار والتحصيل الدراسي لكل من البنين والبنات وأن هناك علاقة سالبة ودالة بين قلق الاختبار ومهارات الدراسة لكل من البنين والبنات.

واستهدفت دراسة (ماهر الهواري، محمد الشناوي ١٩٨٧)، دراسة العلاقة بين قلق الاختبار والعادات الدراسية، وذلك على عينة من الطلاب قوامها (٧٠) طالباً من طلاب قسم علم النفس في المستويات المختلفة بكلية العلوم الاجتماعية واستخدم الباحثان مقياس قلق الاختبار (سبيلبرجر) اسبيان العادات والاتجاهات الدراسية (براون وهولترمان) ومن أهم نتائج الدراسة أن هناك ارتباطاً سالباً ولكنه غير دال بين متغيرات قلق الاختبار و العادات والاتجاهات الدراسية.

وهدف دراسة (أحمد عبد اللطيف عبادة ١٩٩٢) إلى دراسة قلق الاختبار في موقف اختباري ضاغط وعلاقته بعادات الاستذكار والرضا عن الدراسة والتذكر والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب جامعة البحرين تكون عينة الدراسة من ١٠٠ طالب وطالبة من طلاب كلية التربية والعلوم والآداب بجامعة البحرين والذين يقومون بدراسة بعض مقررات علم النفس التربوي وقد قام الباحث بتطبيق مقياس عادات واتجاهات الاستذكار والرضا عن الدراسة واختباري تذكر الصور والعدد، ثم تم تطبيق قائمة قلق الاختبار على عينة الدراسة وكشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي قلق الاختبار والاتجاهات، لصالح منخفضي القلق وأن بعد (طرق العمل) وهو أحد أبعاد مقياس عادات الاستذكار له قدرة على التنبؤ بقلق الاختبار، وكانت العلاقة سالبة بين عادات الاستذكار والاتجاهات نحو الدراسة من ناحية والقلق من ناحية أخرى، كما أن العلاقة بين التحصيل الدراسي والقلق كانت علاقة سالبة أيضاً، وهذا يعني أنه كلما تحسنت عادات الاستذكار انخفض قلق الاختبار.

وقد قام (سانجفي 1995 Sanghvi) بدراسة تهدف إلى معرفة أثر تدريب الطلاب على استخدام عادات استذكار جديدة في تخفيض مستويات قلق الاختبار لديهم وقد كشفت نتائج الدراسة عن تحسن واضح في عادات الاستذكار وصاحب ذلك نقص في مستويات القلق لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة

الضابطة، وقد أدى الانخفاض في مستوى قلق الاختبار إلى التحسن الواضح في الأداء الأكاديمي.

كما أجرى (Resor & Rasor 1998) دراسة هدفت إلى تحديد العلاقة بين قلق الاختبار والاستذكار ومتغيرات العمر والجنس والعرق لدى طلاب الجامعة المقيدون في مقرري المدخل إلى علم النفس واللغة الإنجليزية بكليتين جامعتين في ولاية كاليفورنيا الأمريكية طبق عليهم قائمة سلوك الاستذكار (SBI) ومقياس قلق الاختبار (TAS) وأوضحت النتائج أن بعض الطلاب ليس لديهم علم بمهارات الاستذكار وأنها تسهم بدرجة كبيرة في زيادة قلق الاختبار، ويذكر الباحث أن أفضل منبئ للمستويات العالية في قلق الاختبار تتمثل في انخفاض مهارات الاستذكار وأن المطالبات أكثر احتياجاً إلى المزيد من المساعدة في التغلب على قلق الامتحان مقارنة بالطلاب الذكور، وأن الطلاب الأصغر سناً يحتاجون إلى توجيهات أكثر من غيرهم حول أساليب ومهارات الاستذكار.

وهدفنا دراسة (بيدل وآخرون 1999, Beidel, et. al) إلى بحث تأثير التدريب على عادات الدراسة في خفض قلق الاختبار شارك في هذه الدراسة ٢٧ تلميذاً وتلميذة تتراوح أعمارهم بين (٩ إلى ١٢) سنة والذين شخصت حالتهم على أنها قلق حاد ومزمن من الاختيار على مقياس قلق الاختبار للأطفال وتم تدريب التلاميذ ذوي القلق المرتفع لمدة ثلاث شهور على عادات الدراسة الجيدة المتمثلة في (القراءة هادئة بدلاً من القراءة أمام التلفزيون - المذاكرة لمدة ٢٠ دقيقة بعد إكمال التكاليفات) كما تم تدريس إستراتيجية للتعامل مع المواد مكونة من خمس خطوات (S-Q-3R)

-ألق نظرة سريعة Survey على التكاليفات والفروض قبل التعامل مع السؤال الأول أو المسألة الأولى.

-استطلع واستفهم Question عما هو مهم بالبحث عن أدلة أو دلالات مثل العناوين الرئيسية وما هو مطبوع بخط عريض في الكتب المدرسية.

-اقرأ Read لكي تجد حلولاً للأسئلة.

-راجع Review التكاليف والفروض وقم بعمل التصحيحات والتعديلات اللازمة.

-سمع Recite ما تعلمته جيداً لتختبر فهمك

وتشير نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ١،٠ بين القياس القبلي والبعدي في قلق الاختبار بعد تطبيق البرنامج لصالح القياس القبلي مما يشير إلى خفض قلق الاختبار.

كما قام (ميلر 2000, Miller) بإجراء دراسة هدفت إلى خفض قلق الاختبار لدى مجموعة من الطلاب المسجلين بمقرر الجبر الأساسي والعمل على زيادة تحصيلهم الدراسي شارك في هذه الدراسة (٩٤) طالباً قسموا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وتعرض أفراد المجموعة التجريبية للبرنامج التجريبي على مهارات الاستدكار والتعلم التعاوني- ووصف حالة القلق التي يشعرون بها وقد كشفت نتائج الدراسة عن انخفاض واضح في القلق لدى أفراد المجموعة التجريبية التي تعرضت للمعالجة التجريبية في حين ظل مستوى قلق الاختبار مرتفعاً لدى أفراد المجموعة الضابطة، كما لوحظت زيادة في معدل درجات تحصيل الطلاب في مقرر الجبر الأساسي وهذه الزيادة ناتجة عن انخفاض قلق الاختبار لديهم.

وهدف (دراسة يوسف جلال يوسف ٢٠٠٦) إلى بحث أثر برنامج إرشادي مقترح لتنمية العادات الدراسية لدى طلاب المرحلة الجامعية بال تخصصات المختلفة وأثر البرنامج المقترح على التحصيل الأكاديمي شارك في هذه الدراسة ١٦١ طالباً بالمستويين السادس والسابع بكلية المعلمين بالجوف بمتوسط عمر زمني ٣٨، ٢٢ وانحراف معياري ١،١ بالفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٠٥/٢٠٠٦، وقد قام الباحث بتطبيق برنامج الدراسة لتنمية العادات الدراسية والذي يتضمن خمس محاور أساسية هي (مهارات وضع الأهداف وتحديد الأولويات وتقدير قيمة الوقت ومهارات تنظيمية واستثماره، ومهارات السلوك الصفي أو الاستماع، المناقشة- تدوين الملاحظات)، ومهارات الاستدكار

ومراجعة الدروس منزلياً وبعد إخضاع البيانات للمعالجة الإحصائية أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة بين القياسين القبلي والبعدي لدرجات الطلاب على مقياس العادات الدراسية لصالح القياس البعدي وبين القياسين القبلي والمتابعة لصالح المتابعة. كما تشير نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة بين القياسية القبلي والبعدي من حيث معدلات نجاح الطلاب (التحصيل الدراسي) لصالح القياس البعدي.

دراسات تناولت قلق الاختبار والتحصيل الدراسي :

وهدف دراسة (Rocklin & Thompson ١٩٨٥) إلى فحص تأثير تفاعل قلق الامتحان ومستوى صعوبة مفردات الاختبار والتغذية الراجعة على عينة من طلاب الجامعة المقيدون في المستوى الثاني واستخدام الباحثان اختبارين لقياس قلق الامتحان وتشير نتائج الدراسة إلى أن أداء الطلاب يمكن أن يتأثر بطرق مختلفة وفقاً لدرجة المفحوص، في قلق الامتحان. فقد تبين أن أداء الطلاب الأقل قلقاً في الامتحان أفضل في الاختبارات الصعبة جداً في حين كان أداء الطلاب المتوسطين في قلق الامتحان أفضل في الاختبارات السهلة أما الطلاب الأكثر قلقاً في الامتحان كان أدائهم سيئاً في الاختبارين. كما كان للتغذية الراجعة تأثير في تحسن الاداء على الاختبار خاصة لدى الطلاب الذين أعطوا اختباراً سهلاً.

كما هدفت دراسة (Hunssley 1985) إلى معرفة تأثير قلق الامتحان على أداء طلاب الجامعة في موقف الامتحان الفعلي شارك في هذه الدراسة ٦٢ طالباً من الطلاب المقيدون في مساق الإحصاء وبتقدير توقعات الطلاب وآرائهم وإنجازاتهم الفعلية في أربعة امتحانات متتالية توصلت نتائج الدراسة إلى أن قلق الامتحان يرتبط بالأداء السيئ في الامتحان حيث وجدت الدراسة علاقة ارتباطية سالبة دالة عند مستوى 0.٥. بين قلق الامتحان والأداء.

كما استهدفت دراسة (الشناوي عبد المنعم الشناوي ١٩٩٣) إلى التعرف على طبيعة عادات الاستذكار (تجنب التأخير وطرق العمل) والاتجاهات نحو

الدراسة بالتحصيل الدراسي لطلبة كلية التربية بالزقازيق والتعرف على الفروق بين البنين والبنات في كل من عادات الاستذكار والاتجاهات نحو الدراسة والتحصيل الدراسي (شارك في هذه الدراسة ١٥٩) طالباً وطالبة ٧٦ طالباً و ٨٣ طالبة من طلاب كلية التربية وتم تطبيق مقياس عادات الاستذكار والاتجاهات نحو الدراسة واختبار الذكاء العالي على العينة وتوصلت الدراسة إلى أنه توجد علاقة ارتباطية دالة بين التحصيل الدراسي وكل من عادات الاستذكار والاتجاهات نحو الدراسة كما أشارت الدراسة إلى أن توجد فروق ذات دلالة الطلبة والطالبات في عادات الاستذكار ولا توجد فروق بينهما في الاتجاه نحو الدراسة والتحصيل الدراسي.

كما هدفت دراسة (سيد محمد الطواب ١٩٩٣) إلى دراسة العلاقة بين قلق الامتحان والذكاء والمستوى الدراسي وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لطلاب الجامعة من الجنسين شارك في هذه الدراسة ٤٠٠ طالبة وطالبة مناصفة من طلاب جامعة الإمارات العربية المتحدة يمثلون المستويات الدراسية الأربعة وتم تطبيق مقياس قلق الامتحان لسبيلبرجر ترجمة ليلي عبد الحميد واختيار الذكاء المصور إعداد أحمد زكري صالح وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين الطلاب والطالبات في قلق الامتحان لصالح الطالبات كما أشارت الدراسة إلى أن قلق الامتحان له تأثير دال على التحصيل الدراسي عند مستوى ٠,١ و.

وأجرى (حمدي شاكر وحسن علام ١٩٩٤) دراسة بهدف بحث العلاقة بين قلق الاختبار وأسلوب المعالجة المعرفية للمعلومات الدراسية والتحصيل الدراسي شملت عينة الدراسة (١٨٤) طالباً يمثلون طلاب المستوى الأول في كلية المعلمين بعرعر بالأقسام العملية والأدبية (ذات المساقات الدراسية الموحدة)، وقد تراوحت الأعمال الزمنية لأفراد العينة بين ١٨ - ٢١ سنة بمتوسط ١٠, ١٨ وانحراف معياري ١,٥٢ وقاما الباحثان بتطبيق الأدوات المستخدمة في الدراسة متمثلة في مقياس قلق الامتحان ومقياس أساليب المعالجة المعرفية وتشير نتائج

الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0,1 في التحصيل الدراسي بين مرتفعي قلق الامتحان ومنخفض قلق الامتحان لصالح منخفضي قلق الامتحان.

كما هدفت (دراسة علاء الشعراوي ١٩٩٥) معرفة العلاقة بين قلق الاختبار وكل من عادات الاستذكار والأسلوب المفضل في التعلم، وكذلك دراسة التفاعل بين عادات الاستذكار والأسلوب المفضل في التعلم وأثره في تباين درجات قلق الامتحان شارك في هذه الدراسة (٤٢٢) طالباً وطالبة بالصف الثاني من المرحلة الثانوية، وتم تطبيق مقياس قلق الاختبار ومقياس عادات الاستذكار ومقياس الأسلوب المفضل وتوصلت نتائج الدراسة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في متغيرات الدراسة إلا أنه توجد علاقة دالة إحصائية بين درجات قلق الاختيار وكل من عادات الاستذكار والأسلوب المفضل في التعلم، كما يوجد تأثير دال للتفاعل بين عادات الاستذكار والأسلوب المفضل في التعلم على درجة القلق لدى أفراد العينة.

وهدف دراسة (Patricio 1995) إلى تحسين التحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في مادة اللغة الإنجليزية، وذلك عن طريق تحسين مهارات الدراسة شارك في هذه الدراسة سبعة طلاب من طلاب الصف التاسع، وقد طبقت عليهم استبيان مهارات الدراسة لمدة ١٢ أسبوع بواقع جلسة كل أسبوع عن مهارات الدراسة في اللغة الإنجليزية وكانت محتويات التدريب عبارة عن تدريبات على (تنظيم الوقت - إعداد جدول للمذاكرة - المذاكرة بالمكان المناسب - الاسترشاد بالقواعد العامة للاستذكار القواعد العامة التي ينبغي مراعاتها عند الاستذكار) وتشير نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة في التحصيل الدراسي بعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي.

تعليق عام على الدراسات السابقة:

من استقراء الدراسات السابقة أظهرت نتائج الدراسات الآتي :

١- أن أساليب ومهارات الاستذكار الجيدة تؤدي إلى خفض قلق الاختبار وهذا ما أظهرته نتائج دراسة أنور رياض إن مسألة استقصاء الدوافع والأسباب التي تقف وراء قلق الاختبار لم تطرح كمشكلة قيد البحث ولم يتم تناولها بالدراسة.

٢- بالرغم من عدم اتفاق الدراسات السابقة اتفاقاً كاملاً حول أسباب قلق الاختبار إلا أن معظمها قد أوضح الدور الذي تلعبه عادات الاستذكار في خفض قلق الاختبار.

فروض الدراسة:

في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة صاغ الباحث فروض دراسة على النحو التالي:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في الأداء على مقياس عادات الاستذكار بعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في الأداء على مقياس قلق الاختبار المعرفي بعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في المعدل التراكمي بعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي
عينة الدراسة :

تكونت العينة النهائية للدراسة من ٣٥ طالباً من طلاب المستوى الخامس بقسم التربية الخاصة ممن يقوم الباحث بالتدريس لهم حيث يقوم الباحث بتدريس مقرر (صعوبات التعلم لهم) للعام الجامعي ٢٠٠٨-٢٠٠٩م.
أدوات الدراسة :

مقياس عادات الاستذكار لطلاب الجامعة والثانوي/ إعداد حمدي علي الفرماوي ١٩٩٠ يهدف المقياس إلى التعرف على طرق الاستذكار التي يتبعها الأفراد ويحتوي المقياس على ٧٢ عبارة ويتكون المقياس من أربعة أبعاد كمكونات لعادات الاستذكار وهي طرق العمل المرتبطة بعمليات الاستذكار - عادات ترتبط بوقت ومكان الاستذكار - مشكلات ترتبط بعادات الاستذكار - عادات ترتبط بالإعداد للامتحانات وأدائها.

ثبات المقياس:

قام معد المقياس بحساب ثبات المقياس باستخدام طريقتين، هما طريقة إعادة التطبيق وطريقة التجزئة النصفية، وذلك على طلاب المرحلة الثانوية والجامعية وقد وصل معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين لعينة الثانوي ٠،٦٠٩، أما عينة الجامعة فقد وصل معامل الارتباط بين درجاتها ٠،٦٢٧، كما تم حساب الثبات عن طريق التجزئة النصفية، حيث قام الباحث بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين النصفين لعينة الثانوي ٠،٦١٣، وبلغ معامل الارتباط لعينة الجامعة ٠،٨١٨

وقد قام الباحث الحالي بحساب ثبات الاختبار وذلك عن طريق إعادة تطبيق الاختبار حيث قام الباحث بتطبيق الاختبار على عينة مكونة من ٤٠ طالباً وأعيد تطبيق الاختبار بفاصل زمني مقداره ١٤ يوم وكان معامل الارتباط بين التطبيقين ٠،٨٥

صدق المقياس:

قام معد المقياس بحساب صدق المقياس عن طريق المقارنة الطرفية لأداء المفحوصين فقد أشارت نتائج المقارنة الطرفية، والتي تظهر أن قيمة النسبة الحرجة للعينتين الثانوي والجامعة دالة عند مستوى ٠.١ و بهذا يمكن الاطمئنان إلى قدرة المقياس على تمييزه بين المستويات القوية والضعيفة.

مقياس قلق الاختبار المعرفي:

أعد هذا المقياس صورته الأجنبية (Cassady & Johnson ٢٠٠٢) وقد قام الباحث الحالي بترجمته وتقنيته على البيئة العربية. ويهدف هذا المقياس لقياس العامل المعرفي فقط في قلق الاختبار على عكس الاختبارات الأخرى المصممة لقياس قلق الاختيار والتي تأخذ في الاعتبار قياس بعدي الاضطراب- والانفعالية، ويتكون المقياس من (٢٧) مفردة وتعتبر مفردات المقياس عن استجابات الأفراد المعرفية وردود أفعالهم في مواقف التقييم أو من الحوار الداخلي الذي يتعلق بالمواقف التقييمية في الفترة التي تسبق المهام التقييمية أو أثنائها أو بعدها وتتراوح لاستجابات ما بين (تتطبق على تماماً - تتطبق على بصورة كبيرة- تتطبق إلى أي حد ما، لا تتطبق على مطلقاً)، وتأخذ الدرجات ١-٤-٣-١، وذلك بالنسبة للعبارات الموجبة وهي (١-٢-٣-٤-٦-٧-١٠-١١-١٢-١٤-١٥-١٦-١٩-٢١-٢٢-٢٣-٢٥-٢٦-٢٧) أما العبارات السالبة فتأخذ ١-٢-٣-٤-وهي أرقام (٥-٨-٩-١٣-١٧-١٨-٢٠-٢٤).

ثبات المقياس:

قام معد المقياس بحساب ثبات المقياس عن طريق حساب معامل ثبات المقياس بطريقة الفا وبلغت قيمته ٠،٩١. صدق المقياس قام معد المقياس بحساب صدق المقياس، وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجات عينة التقنين (١٦٨) طالب وطالبة بالمرحلة الجامعية على مقياس قلق الاختبار المعرفي ودرجاتهم على مقياس الاضطراب وبلغت قيمة ٠،٨١، وقد قام الباحث الحالي بترجمة المقياس وتم عرضه على مجموعة من الزملاء لمراجعته وتم حساب ثبات المقياس على ٤٠ طالباً ممن يدرس لهم مقرر الإرشاد والتوجيه، وذلك بطريقة ألفا كرونباخ وبلغت قيمة معامل الثبات ٠،٨٠ وعلى نفس العينة تم تطبيق مقياس قلق لامتحان لسبيلبرجر إعداد محمد عبد الظاهر الطيب ١٩٩٧، وتم تقدير الصدق المرتبط بالمحك لحساب معامل

الارتباط بين درجات الطلاب على مقياس قلق الاختبار المعرفي ودرجاتهم على المحك وبلغت قيمة ٠,٧٨، وهي دالة عند مستوى ١.٠.

برنامج الدراسة:

أهداف البرنامج :

تنقسم أهداف البرنامج إلى أهداف عامة وأهداف فرعية.

الهدف العام:

١- خفض قلق الاختبار وزيادة التحصيل الدراسي لدى الطلاب عينة الدراسة.

الأهداف الفرعية:

تتعدد الأهداف الفرعية للبرنامج وتشمل ما يلي:

١- إكساب الطلاب بعض العادات الدراسية الجيدة.

٢- تزويدهم بالطرق والأساليب الصحيحة لكيفية المراجعة والذاكرة والاستعداد للامتحانات.

٣- تدريب الطالب على فن إدارة الوقت والاستفادة الفعالة من الوقت.

٤- تدريب الطلاب على كيفية الإجابة على الأسئلة الموضوعية.

٥- تدريب الطلاب على كيفية الإجابة على الأسئلة المقالية.

٦- تدريب الطلاب على الاستفادة من الوقت المتبقي في مراجعة إجاباتهم.

الأسس التي يبنى عليها البرنامج:

١- مضاهاة وملائمة التدريب لمتطلبات العمل في قاعة المحاضرة.

٢- حث الطلاب على استخدام الإستراتيجية.

٣- يجب أن توصف الاستراتيجية أو طرق التدريب وتشرح متى يكون ذلك ممكناً.

٤- يجب أن تقدم تغذية مرتدة معلوماتية عن استخدام الاستراتيجية.

٥- تقديم تدريس لاستراتيجيات التعلم متناسق ومتسق مع المعرفة الحالية ومستوى المهارة لدى الطلاب.

البرنامج:

يتكون البرنامج من مجموعة من الجلسات التدريبية التي تهدف الى تعديل عادات الاستذكار لدى الطلاب وكانت على النحو التالي :

(١) الجلسة التمهيديّة العامة:

وفي هذه الجلسة يجلس الباحث مع أفراد العينة المجموعة التجريبية ويشرح لهم تأثير قلق الاختبار على الأداء، وأن سبب هذا القلق يرجع إلى عدم معرفة الفرد لعادات الاستذكار الجيدة وعدم الاستعداد للاختبار بصورة فاعلة، ويمكن أن يصبح قلق الاختبار مشكلة حقيقية عندما يكون الشخص قلقاً ومتوتراً من الاختبار لدرجة أنه لا يستطيع أن يتغلب على هذا التوتر ولا يركز على أسئلة الاختبار، كما تم تعريف عادات الاستذكار وأهميتها واشترك الباحث مع الطلاب في وضع تعريف شامل لعادات الاستذكار

(٢) الجلسة الثانية : الاهتمام ببيئة المذاكرة:

بدأ الباحث هذه الجلسة بمراجعة الجلسة الماضية كماشرح لهم تأثير البيئة التي يدرس فيها الطالب على مدى فعالية وقت المذاكرة ، لذلك يجب عليك أن تتحقق من مكان مذاكرتك أو دراستك بالنسبة للحالات التالية: (الضوضاء- المقاطعات- الإضاءة- درجة الحرارة- النظافة- الراحة- التجهيزات)، حاول أن تخفض الضوضاء المشتتة للانتباه، موضحا لهم ان بعض الأفراد قد يحتاجون إلى سماع صوت ما بينما يفضل آخرون السكوت، فحاول أن تعرف وتكتشف أيهما يتماشى معك.

وهناك بعض الأفراد من الممكن أن يكونوا مزعجين بالنسبة لك مثل أفراد الأسرة أو الأصدقاء فضع على غرفة الاستذكار ممنوع الاستقبال وشغل آلة الرد على التليفون، حيث يمكن أن تتحدث معهم فيما بعد، حاول أن تكون الإضاءة جيدة، ولا تكون قريبة منك للغاية وموضوعة في مقابل اليد المهيمنة كما أن البرد أفضل من الدفء في الاستذكار، اجعل عندك مساحة كبيرة للعمل، لا تتشج

وتكون ضعيف التفكير فوقت مذاكرتك سوف يصبح أفضل إذا أمضيت بضعة دقائق في البداية لتعديل الأشياء ويعتبر المكتب والكرسي معتدل الظهر أفضل لا تجعل نفسك مسترخياً للغاية- فالسرير مكان للنوم وليس للمذاكرة، اجعل كل شيء (الكتاب- الأقلام- الأوراق- القهوة- القاموس- الكمبيوتر، الآلة الحاسبة، التسجيل... الخ) قريباً في المتناول، لا تمض وقتك في القفز هنا وهناك لتحضر الأشياء.

٣) الجلسة الثالثة: (تحديد الهدف):

يجب أن تحدد أهدافاً خاصة بك وتأكد من أن هذه الأهداف هي أهدافك أنها حياتك، افعل ما هو ذو معنى لك، فالأهداف التي تحددها بنفسك دوافعها أفضل من الأهداف التي يفرضها عليك الآخرون.

اكتب الأهداف، سوف يقلل ذلك من احتمالات نسيانك لأهدافك أثناء النشاط اليومي وكذلك تحسن كتابه الأهداف من مشاركتك.

اجعل أهدافك صعبة ولكن من الممكن إنجازها فالأهداف الجيدة ليست سهلة للغاية ولا مستحيلة، بل يجب أن تساعدك على التحسن فالهدف الصعب الذي يمكن إنجازه سوف ييقك مهتماً، وسوف يثير دافعتك، يجب أن تكون الأهداف محددة وقابلة للقياس بقدر الإمكان، لا نقل أريد وظيفة أفضل بل اسأل نفسك: أي نوع من الوظائف؟ وما ستكسب منه؟ وفي أي نشاط؟ وأين ستعيش؟ وأي نوع من المهارات يتطلبه هذا العمل؟

- حدد بوضوح ما تريده وسوف توفر مقداراً هائلاً من الوقت والمجهود، ويجب أن يكون لكل هدف ميعاد أو وقت محدد لإنجازه لا تفكر في الهدف كهدف حتى تضع ميعاداً أخيراً لإنجازه.

- قم بمراجعة أهدافك الرئيسية بحيث تكون متسقة ومتناسقة، لا تقع في شرك تحديد أهداف رئيسة يؤدي إنجاز أحدها إلى عدم إنجاز الآخر.

- راجع أهدافك كثيراً لأن احتياجاتك سوف تتغير مع مرور الوقت أثناء نموك، وهذا يعني أنه يجب تعديل الأهداف أو تركها أو إضافة غيرها من وقت لآخر، وخطط لأهدافك بمرونة ولا تفكر فيها كنحت في الصخر.

وقام الباحث بسؤال لكل طالب في نهاية الجلسة عن تعريف الهدف، وقد قدم الطلاب تغذية مرتدة مفيدة لبعضهم البعض على الرغم من تنوع التعريفات واختلافها وحدد كل طالب هدفاً شخصياً يرغب في تحقيقه فيما تبقى من العام الدراسي، وقد ذكر بعض الطلاب أن المواقف والمسئوليات الأسرية قد تحد من وقتهم إلى حد ما وهنا أكد الباحث على أهمية الجدول الزمني فقد يكون أكثر فائدة بالنسبة لطالب ما عن طالب آخر، وأنه يجب أخذ المرونة أيضاً في الاعتبار، وأكد الباحث على أهمية وضع جدول زمني لوقت الدراسة بجانب الأعمال الروتينية والأنشطة الأخرى.

٤) الجلسة الرابعة : إعداد جدول زمني للمذاكرة:

في هذه الجلسة يتحدث الباحث مع الطلاب حول أهمية الوقت وكيفية عمل جدول المذاكرة موضحاً لهم أن الوقت هو من الأشياء التي منحها الله عز وجل لجميع الناس بالتساوي فكل انسان لديه أربع وعشرون ساعة باليوم يستطيع استثمارها لينجز ويحقق اهدافه فالوقت من أعظم الثروات التي يمتلكها الإنسان وللأسف فان بعض الناس يهدرونه ولايبالون به على الرغم أن الوقت لا يقدر بثمن لان كل شئى يمكن استعاضته واستدراكه إلا الوقت فإنه إذا مضى لا يعود لذا يلزم على الفرد إعداد جدول للمذاكرة ليساعده على استذكار دروسه و للجدول خطوات يجب اتباعها عند القيام بتصميمه تتمثل فى الآتى:-

١. تحديد الأنشطة اليومية العادية ولمدة اسبوع
٢. خصم عدد ساعات الأنشطة من عدد ساعات الاسبوع الكلية وهى ١٦٨ لمعرفة الساعات التى ينبغى تخصيصها للعمل الجاد والمذاكرة

٣. ترتيب الواجبات حسب الأولويات .
٤. أن يوفر الجدول قسطا كافيا من الراحة وأوقاتا للمرح أيضا مما يساعد أيضا على تجنب الخلط او التداخل بين المواد والأفكار .
٥. الحرص على الالتزام بالجدول
٦. ترتيب المواد في الجدول يعتمد على ظروفك وطبيعة المواد الدراسية
٧. البدء بمذاكرة المادة التي تتطلب وقتا أقل والانتهاء بمذاكرة المادة التي تتطلب وقتا أطول
٨. ليس المهم عدد ساعات المذاكرة ولكن الأهم هو كيفية المذاكرة ويقدم لهم الباحث نموذجا استرشاديا لجدول ويطلب من كل طالب ان يضع جدول خاص به

٥) الجلسة الخامسة كيفية الاستعداد للمحاضرة:

يمكن زيادة استعدادك للمحاضر، حيث يمكننا جميعاً من زيادة التركيز، وذلك عن طريق استخدام الحروف الأولى الآتية (Prepare) أو (خ- ف- ت- أ- ر-أ) وهي:-

خطط Plan	لما تفعله أثناء المحاضرة.
فكر Reflect	لما سوف تفعله وما تحتاج إليه.
تخلص Erase	من الاحتياجات الشخصية.
اسأل Ask	ماذا سيجري في حصة اليوم أو محاضرة اليوم.
راجع Review	ملاحظاتك وذاكر الإرشادات
استكشف Explore	المعنى أو المعلومات الموجودة في الدرس.

وسوف تساعدك هذه الطريقة لو تم حفظها على أن تكون يقظاً طوال المحاضرة ومدرك لما يدور حولك حاول معنى تسميعها مرة ثانية وتطبيقها.

(٦) الجلسة السادسة: الفهم القرائي: (S Q 3R) Reading Comprehension:

يعزز الفهم في القراءة عن طريق وعي القراء وإدراكهم للهدف من القراءة وقدرتهم على ملاحظة أو مراقبة فهمهم للمادة المقروءة، ويعتبر التمكن من مجموعة معينة من السلوكيات ضروري لتسهيل الفهم القرائي ، ولذلك يجب علينا لفهم المقروء إتباع التالي:-

١- مسح وفحص Survey المادة المقروءة.

٢- إلقاء الأسئلة المناسبة عن المادة التي يجب قراءتها Question

٣- قراءة المادة Read

٤- أسرد المادة Recite عن طريق إعادة صياغتها وشرحها.

٥- مراجعة المادة التي لم يفهمها أو التي لا يتذكرونها.

٦- ويمكن استخدام طريقة (ش - أ-أ-ف-أ-ر) PA4R

Preview	شاهد
Ask	اسأل
Read	اقرأ
Reflect	فكر
Recite	اسرد
Review	راجع

وهذه الطريقة تجبر الطلاب على معالجة القراءة بمستويات أعمق، كما أنها أثبتت فاعليتها ونجاحها.

(٧) الجلسة السابعة مهارة عمل أو أخذ الملاحظات Note- Making Skill:

تعد مهارة عمل الملاحظات من المهارات الضرورية للاستذكار، ويقصد بالملخصات ما يستخلص القارئ لنص أو المستمع لمحاضرة أو درس بطريقته

الخاصة، فأنت لا تستطيع كطالب بأي حال من الأحوال حفظ المادة حفظاً كاملاً أو تذكر المحاضرة أو الدرس كاملاً في حين أن الكتابة بأسلوبك وتنظيم المحتوى من الآليات التي تساعدك على تذكر المادة العلمية بطريقة جيدة، ولعمل الملاحظات يمكنك استخدام القلم ودون ملاحظات على ما تقرأ، وقد تكون هذه الملاحظات عبارة عن إجابات لأسئلة- كما يمكنك تحديد وتلخيص الأفكار الرئيسية مع صياغتها بأسلوبك وكلماتك كما يمكنك ترتيب الأفكار تحت العناوين أو الأسئلة- ويفضل ترك مسافات بين سطور ملاحظاتك لإضافة التفصيلات إذا رغبت لاحقاً،

يمكنك وضع ملاحظات كل موضوع في ملف خاص مكتوب عليه العنوان بوضوح. كما يجب أن تحتفظ في أول كل ملف بصفحة للمعلومات الجديدة وبفضل استخدام صفحة منفصلة لكل موضوع فرعي رتب الملاحظات المتناثرة والتي تتناول فكرة واحدة باستخدام الألوان أو الدوائر أو باستخدام الخطوط بالمسطرة ويمكنك عمل الملاحظات عن طريق الملخصات وهي من الآليات الأكثر شيوعاً والموثوق فيها لتنظيم واختصار المعلومات أو عن طريق التنظيم الهرمي للمعلومات، حيث أنها وسيلة لتنظيم المعلومات وإظهار ما بينها من علاقات متدرجة أو عن طريق جداول العلاقات ولعمل الملاحظات أهمية أثناء عملية التذكر فهي تساعد على التذكر، والاختصارات والرموز والاستذكار بالكتابة ينشط الذاكرة طويلة المدى كما ان تدوين الملاحظات يستثير الذاكرة البصرية كما يساعد تنظيم المعلومات في انسياب الأفكار وتتابعها وترابطها والتخطيط الجيد للمعلومات يمكننا من إعادة ترتيبها واسترجاعها، كما يساعد تنظيم المعلومات من تسهيل مراجعة ليلة الامتحان.

٨) الجلسة (الثامنة) الاستعداد للاختبار:

يعد الاستعداد لموقف الاختبار من المهارات الضرورية التي يجب على الفرد أن يلم بها وهناك أشياء يجب عليك عملها قبل الاختبار وأثناء الاختبار

وبعد الاختبار وفي بداية الاختبار يجب عليك الاستعداد، وذلك عن طريق أن تسترخ أثناء اليوم أو الليلة التي تسبق الامتحان ومن الأفضل أن تنام من ٨-١٠ ساعات.. اسألوا المعلمين عن الصورة التي سيكون عليها الاختبار (ما عدد الأسئلة وما نوعها وما طول مدة الاختبار وما هي الموضوعات الرئيسية التي سيغطيها الاختبار ... الخ)، وكلما عرفت أكثر عن نوع الاختبار وما سيتناوله كلما كان من السهل الإعداد له، وفي الغالب يرتبط القلق بالمجهول وكلما أمكنك جعل الاختبار موقفاً يمكن التنبؤ به كلما قل قلقك، كما يجب أن يكون لديك مراجعة ولو من صفحة واحدة لتراجع الأفكار الرئيسة التي سوف تغطي الاختبار، وأعد قائمة بالحقائق والأمثلة والقواعد الهامة في كل فكرة رئيسية، كم يجب عليك أن تمارس المهارات التي ستستخدمها أثناء الأداء،

كون مجموعة من الأسئلة لاختبار معرفتك في المواد التي توجد في قائمة مراجعة دراستك، كما يجب عليك أن تؤلف وتدريب نفسك على أنواع الأسئلة التي ستكون في الاختبار

تدرب على الإجابة عليها وينجح هذا الأسلوب مع كافة أنواع الاختيار من متعدد والصواب والخطأ، والمطابقة وأسئلة المقال ويجب أن تمارس ذلك مرتين على الأقل قبل الاختبار كما يجب عليك تناول الطعام بكميات مناسبة وهناك انواع من الاطعمة بها بروتينات وكربوهيدرات مركبة لتعزيز الطاقة والقدرة على الاحتمال أثناء الاختبار الطويل عليك بالحرص على تناولها.

كما يجب عليك أثناء الاختبار عمل الآتي:

أمض من ١٠ - ٢٠ ثانية في التفكير في أشياء - حفلة عيد - ميلاد واحتفظ بهذه المشاعر أثناء الاختبار عندما تشعر بأنك مضطرب عليك أن تستغرق في أحلام اليقظة Day Dream، وإذا شعرت أن المادة صعبة فاسمح لعقلك بالتجوال افترض أنك مع صديق أوفى مكان مريح وأرخ جسمك، اشعر بأن القلق الجسدي في جسمك يتحرر وعند ذلك حوالي المهمة وعليك بتخيل النجاح

Visualize Success كرر ما سيبدو عليه الأمر إذا حصلت على تقدير ممتاز، حدد أهدافك وأنتجها طبيعياً لنفسك وإذا كان هدفك هو الحصول على تقدير معين في الفصل الدراسي فاكتب هذا الهدف في كراسة خاصة بك وارسم خريطة توضح تقدمك، ويؤدي التفكير بطريقة إيجابية أي مستوى عال من الطاقة إلى تناقص مستويات الضغط، كما يجب عليك التركيز على المهمة التي تتجزها، وإذا كان لديك مشاريع متعددة فاعمل في واحد منها في كل مرة، وإذا شعرت بأي ضغوط من مقرر آخر فاكتب ملحوظة وطمئن نفسك أنك ستبدأ فيه ثم تجاهله حتى ينتهي ما توديه الآن، وإذا شعرت أثناء الامتحان بأنك أصبحت مرتبكاً فخذ بضعة لحظات في التركيز في شيء ما في الحجرة.. فكر فيما يتكون منه مكتبك أو في المحاضرة أو ركز في شيء ما داخل الحجرة وأخيراً امدح نفسك **Peruse your self** تحدث إلى نفسك باستخدام لغة إيجابية شجع نفسك وأعطها وعداً بدعوة إلى طعام أو شراب عندما تنتهي من الامتحان بصرف النظر عن مشاعرك تجاه أدائك وسوف يساعدك ذلك على التركيز على شيء آخر غير أهمية الامتحان في تخفيف القلق، وتذكر أن الامتحان لن يقضي تماماً مهمتك كطالب..

٩) الجلسة التاسعة (كيفية التعامل مع قلق الاختبار)

وفي هذه الجلسة يشرح الباحث للطلاب استراتيجيات مكونة من خطوات

للتغلب على قلق الاختبار وهي:

١- استخدام التوتر أو القلق الخفيف لصالحك:

يعتبر التوتر أو الضغط أو القلق هو ميكانيزم التحذير لجسدك، فهو مؤشر يساعد على الاستعداد لشيء هام علي وشك الحدوث ولذلك استخدمه لصالحك أي اتخذ أسلوباً أو اتجاهاً نشطاً وفعالاً بدلاً من الاستجابة للقلق بالخوف أو الشكوي أو التوتر من الاختبار واجعل القلق يذكرك بأن تذاكر جيداً قبل الاختبار ولا تجعل هذا القلق يخرج عن السيطرة وبعدها لن تشعر بالتوتر والقلق أثناء الاختبار.

٢- أطلب المساعدة:

علي الرغم من أن قلق الخفيف من الأختبار قد يكون أمراً جيداً فإن الجرعة الزائدة من القلق أمر مختلف تماماً، فإذا كان الجلوس للاختبار يجعلك قلقاً لدرجة أن تنسى كل شيء وتخطئ في الحلول التي تعرفها فعندئذ قد يكون مستوى قلقك من الاختبار في حاجه إلي التدخل والاهتمام وفي هذه الحالة فإن المعلم أو الأخصائي الاجتماعي سوف يفيدونك وينصحونك عندما ما تتحدث اليهم إذا كنت تقلق علي الدوام قلقاً بالغا من الاختبار.

٣- كن مستعداً:

يعتقد بعض الطلاب أن حضور المحاضرة هو كل ما ينبغي أن يقوموا به لكي يتعلموا ولكي يؤديوا جيداً في الاختبارات، ولكن التعلم ليس مجرد تمني استيعاب كل شيء في المحاضرة، وهذا هو السبب في أن المهارات والعادات الجيدة في المذاكرة والدراسة المنتظمة مع مرور الوقت تؤدي الى نتائج ايجابية. ويجد كثير من الطلاب أن قلقهم من الاختبار يقل عندما يبدأون في المذاكرة والدراسة ويبدو معقولاً أنه كلما عرفت أكثر كلما كانت ثقتك أكبر وعندما تكون واثقاً يكون من المتوقع أن تؤدي جيداً في الاختبار وعندما يتوقع أن تؤدي جيداً فسوف تكون قادراً علي الاسترخاء في الاختبار بعد أن تمضي لحظات القلق الأولي المعتادة.

٤- انتبه لما تفكر فيه:

انتبه لأي رسائل سلبية قد ترسلها لنفسك في الاختبار فقد تساهم هذه الرسائل في قلقك وإذا وجدت نفسك تفكر في أفكار سلبية على سبيل المثال (إنني لست جيداً علي الإطلاق في إجراء الاختبارات أو سوف يكون الأمر سيئاً إذا أدت علي نحو غير جيد في هذا الاختبار) فاستبدلها برسائل إيجابية وبالتأكيد ليس برسائل إيجابية غير واقعية ولكن برسائل علمية وحقيقية مثل لقد ذاكرت

بجدية وأعرف المادة ولذلك فأنا مستعد لأبذل قصاري جهدي وبالطبع إذا لم يكن قد ذكرت فلن تفيدك هذه الرسالة.

٥- تقبل الأخطاء:

من الأشياء التي من الممكن أن تفعلها أن تتعلم كيف تتقبل أخطاءك وخاصة إذا كنت مثاليا أو تميل إلي القسوة علي نفسك فكلنا نرتكب أخطاء وربما أنك قد سمعت المعلمين والمدرسين يشيرون إلي الأخطاء علي أنها (فرص للتعلم) ويعتبر تعلم تحمل الاخفاقات والأخطاء الصغيرة- كأن تحل مسألة خطأ في اختبار الحساب من المهارات الهامة التي يجب أن تتقنها لمعايشة قلق الاختبار.

٦- اهتم بنفسك:

يمكن أن يفيدك تعلم طرق لتهدئ نفسك وتركز عندما تكون متوتراً أو قلقاً، وبالنسبة لبعض الأفراد قد يعني ذلك تعلم بعض تمارين التنفس البسيطة، حيث تساعد ممارسة تمارين التنفس بانتظام (عندما لا تكون متوتراً) جسمك علي اعتبار هذه التمارين كعلامة أو مؤشر علي الاسترخاء وبالطبع يمكن أن يساعدك الاعتناء بصحتك مثل النوم الكافي والتمارين والغذاء الصحي قبل الاختبار علي استمرار عمل عقلك بأفضل صورة ولا يختلف تعلم التغلب علي القلق من الاختبار عن أي شيء فهو يستغرق بعض الوقت والممارسة و لن ينتهي في يوم وليلة ولكن مواجهة قلق الاختبار والتعامل معه سوي يساعدك علي تعلم التحكم في القلق Stress management الذي يعتبر مهارة هامة ومفيدة في كثير من المواقف بجانب الإداء في الاختبارات.

١٠) الجلسة العاشرة الإجابة علي الاختبارات الموضوعية :

وفي هذه الجلسة قام الباحث بمناقشة الطلاب فيما يحبونه ويكرهونه من الاختبارات الموضوعية وأخبرهم الباحث أنه كلما عرفوا الكثير من المهارات

المتضمنة في أداء الاختبارات كانوا أكثر قدرة علي أظهر ما يعرفونه في الاختبار وشرح لهم الباحث أن معرفة نوع الاختبارات التي يخطط له المعلم لإعطائها لهم يعتبر مهماً لأن الطلاب يستفيدون بصورة أكبر من المذاكرة عندما يعرفوا طبيعة الاختبار وتتطلب اسئلة الاختيار من متعدد عادة أن يختار الطالب من ثلاث أو أربع إجابات محتملة وإليك بعض الطرق للتعامل مع اختبارات الاختبار من متعدد.

- ١- خمن تخمينات ذكية Educated guesses.
- ٢- أحذف كل الإجابات التي تتضمن كلمات خاصة مثل (كل - و دائما - أو أبداً)
- ٣- حدد وأحذف كل الإجابات التي لها نفس المعنى ولا تتخير إجابتك من بين مجموعة من الإجابات المتماثلة.
- ٤- اختر البديل الذي يشتمل على كلمات أو فقرات متشابهة لتلك التي توجد في جذر السؤال.
- ٥- اختر دائماً الإجابة الطويلة لأن البديل الصحيح عادة ما يكون مقطعه أطول من باقي البدائل.
- ٦- إذا شعرت أنه يجب أن تغير الإجابة فمن الضروري التروي قبل أن تفعل ذلك.
- ٧- اقرأ كل الاختيارات بعناية قبل اختيار أفضل إجابة.
- ٨- لا تتوقف عند سؤال من الأسئلة بل أجب على اختبارات الاختيار من متعدد بسرعة و بعناية ولا تتوقف عند سؤال لا تعرف إجابته أو غير متأكد منها، وضع علام صغيرة بجانب السؤال وعد إليه مرة أخرى إذا كان لديك وقت.
- ٩- وازن الأوقات الزمنية واختبر تقدمك.

١٠- علم على اختياراتك في اختبارات الاختيار من متعدد بعناية وتأكد من أن الرقم الذي تجيبه يماثل نفس رقم السؤال وإذا تخطيت سؤالاً تأكد من أنك تركت فراغاً لهذا السؤال الذي لم يحل.

(١١) الجلسة الحادية عشر (كيفية الإجابة على الأسئلة المقالية):

يتعرض الطلاب لهذا النوع من الأسئلة، وخاصة في المواد التي لا تكون علمية أو الرياضة وتتطلب مثل هذه الأسئلة أو الاختبارات من الطلاب أن يجمع المعلومات مع بعضها البعض وأن يقيم العلاقات وأن يستنتج النتائج، وبوجه عام تستغرق الاختبارات المقالية وقتاً أطول عادة من الاختبارات الموضوعية ولذلك فهناك مجموعة من الإرشادات للتعامل مع هذه الأسئلة.

- اقرأ كل أسئلة الاختبار قبل الإجابة عن أي سؤال منها وفكر قبل أن تجيب وحاول تنظيم أفكارك وفي الغالب تحتوي هذه الأسئلة على معلومات قيمة تساعدك عند كتابة إجابتك وسوف تساعد قراءة كل الأسئلة قبل بداية الحل على تنشيط ذاكرتك فيما يتعلق بالمادة، كما تساعدك على الاختيار الجيد إذا كان عليك أن تختار من عدة أسئلة.

- لا بد من وضع خطوط تحت الأفعال الرئيسية، حيث تحتوي الأسئلة المقالية عادة على فعل رئيس واحد أو أكثر وهذه هي بعض الكلمات المفتاحية والرئيسية التي تظهر في الغالب في الاختبارات المقالية (قارن - اذكر أوجه الشبه والاختلاف - لخص - اذكر باختصار النقاط الرئيسية - ناقش - اذكر - حل بالتفصيل - اذكر العلاقات والارتباطات)، ولا بد من التركيز على هذه الأفعال الرئيسية، حيث أنها سوف تقدم دلالات على نوع المعلومات التي يرغب المعلم رؤيتها في إجابتك.

- اكتب ملخصاً موجزاً قبل أن تبدأ في الإجابة على الأسئلة المقالية حيث يعتبر تنظيم الأفكار ضرورياً في الاختبارات المقالية واحصل على بضعة دقائق في البداية لتجميع أفكارك وكتابة ملخص موجز لإجابتك، وفي الغالب تتضمن

الاسئلة المقالية مناقشة نقاط أو موضوعات رئيسة معينة، ولذلك يجب أن تحدد هذه النقاط وتضعها في ملخصك واكتب النقاط التي في ملخصك وأضف ملحوظة تقول إن وقتك نفذ، فقد تحصل على قبول رسمي على مجهوداتك من المعلم.

- يجب ألا يكون إجراء الاختبار خبرة مخيفة أو مفزعة وسوف تساعدك مهاراتك في إجراء الاختبار على التغلب على القلق الذي يصاحب الاختبارات في الغالب، ومع ذلك لا تتضمن مهارات إجراء الاختبار الجيدة أن تحصل على تقدير (ممتاز) في كل اختبار ولكنها سوف تضمن أن تعكس درجتك في الاختبار ما تعرفه بالفعل.

نتائج الدراسة وتفسيرها

ينص الفرض الأول على أنه:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في الأداء على مقياس عادات الاستذكار بعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي، ولاختبار صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي الجدول التالي:

جدول (١) قيمة ت للفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في الأداء على مقياس عادات الاستذكار

المؤشرات الإحصائية المجموعات	ن	ع	م	ت	مستوى الدلالة
القياس القبلي	٣٥	١٤,٨٢	١٦٦,٩٤	١٣,٦٩	و.١
القياس البعدي	٣٥	١٤,٤٨	١٩٢,٧٤		

ويتضح من الجدول رقم (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى و.١، بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في الأداء على

المقياس بعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي، ويرجع الباحث، ذلك إلى أن الطلاب في القياس البعدي قد تلقوا عدداً من المحاضرات الخاصة بعادات الاستذكار المرغوب فيها في البرنامج كما يرجع أيضاً إلى ممارسة واستخدام الطلاب لخطوات البرنامج طوال المدة التي استغرقتها في تطبيق البرنامج، وذلك للتخلص من عادات الاستذكار غير المرغوب فيها، وكان لإحساس الطلاب بنقص هذه المهارات لديهم، فضلاً عن عدم تعرض الطلاب لمقرر عادات الدراسة وتضمين تلك الاستراتيجيات في أي محتوى أثر كبير في حرص الطلاب على الاستفادة القصوى من هذه المحاضرات وهذا ما شاهده الباحث بعد مضي عدة أسابيع من تنفيذ البرنامج فقد لاحظ الباحث بعض التغيرات التي حدثت في اتجاهات الطلاب التي تتعلق بالامتحانات حيث سأل بعض الطلاب أسئلة بانتظام مثل ما نوع الاختبار الذي يمكن أن يأتي لهم وما طول الفترة الزمنية التي سوف يأخذونها في إتمام الاختبار.

وكان لإحساس الطلاب بعد التمكن من مهارات الاستذكار الأثر الكبير في نجاح البرنامج فقد دفع الإحساس بعدم التمكن من هذه المهارات الطلاب إلى محاولة الاستفادة الجيدة من هذه الإرشادات أو محتويات البرنامج، وهذا ما شاهده الباحث في الحرص والاستفسار الدائم من الطلاب حول بعض طرق التعامل مع المعلومات وكانوا يشيرون إلى ضرورة أن تكون هذه الإرشادات أو التدريبات ضمن مقررات الفرقة الأولى حتى يتسنى لهم الاستفادة منها وتوظيفها مع المواد. كما أوصى بعض الطلاب بأن يقدم البرنامج في بداية العام الدراسي وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة. بيدل وآخرون Beidel, et. al, 1999 وينص الفرض الثاني على أنه:-

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في الأداء على مقياس قلق الاختبار المعرفي بعد تطبيق البرنامج لصالح القياس القبلي ولاختبار صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب قيمة (ت) لدلالة

الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٢) قيمة (ت) للفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في الأداء على مقياس قلق الاختبار المعرفي ومستوى دلالتها

المؤشرات الإحصائية المجموعات	ن	ع	م	ت	مستوى الدلالة
القياس القبلي	٣٥	٥,٧٩	٨٩,٦٨	٨,٨٥	و.١
القياس البعدي	٣٥	٧,٤٠	٧٥,٣٤		

ويتضح من جدول رقم (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.١، بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في الأداء على مقياس قلق الاختبار المعرفي بعد تطبيق البرنامج لصالح القياس القبلي. مما يعني انخفاض قلق الاختبار المعرفي ويرجع الباحث ذلك إلى أن البرنامج قد اشتمل على تدريبات حول كيفية التعامل مع الاختبار، ولذلك فقد شعر الطلاب بإيجابية أكثر تجاه مهارات أداء الاختبار ومن ثم شعروا بقلق أقل من الاختبار وتعرفوا على أسلوب تعلمهم واختاروا استراتيجياتهم بفاعلية ونجاح.

وقد كان لإحساس الطلاب بأنهم تعلموا طرفاً جديدة لعادات الاستذكار الأثر الكبير على نفسياتهم وشعروا لأول مرة بأنهم يسيطرون على الموقف الاختباري وأن لديهم ما يمكن عمله في الموقف عكس فترة ما قبل التدريب التي كان يسبب فيها موقف الاختبار اضطراب وهلع أما الآن فالموقف الاختباري فرصه لإظهار ما تعلمونه وليس موقف تقييم كما كان من قبل وكان لإدراك الطلاب أثناء التدريب للاستراتيجيات المستخدمة والظروف البيئية للدراسة ما جعلهم يصبحوا مفكرين متريثين وملاحظين ذاتيين أفضل لتعلمهم ويعرفون الاستراتيجيات الأكثر فعالية في الدراسة والتالي انعكس ذلك على ثقتهم بأنفسهم

وأصبحوا أكثر تبصراً وفطنة في اختيارهم لاستراتيجيات التعلم وفي التحكم في بيئتهم الدراسية.

وينص الفرض الثالث على أنه:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي في المعدل التراكمي (التحصيل الدراسي) بعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي.

ولاختبار صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٣) قيمة (ت) للفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في المعدل التراكمي ومستوى دلالتها

المؤشرات الإحصائية المجموعات	ن	ع	م	ت	مستوى الدلالة
القياس القبلي	٣٥	٠.٣٧٥٦	٢,٨٤	١٤,٩٣	و.١
القياس البعدي	٣٥	٠.٣٧٣٤	٣,٩٠		

ويتضح من الجدول رقم (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى و.١ بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في المعدل التراكمي بعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي، ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى محتوى البرنامج التدريبي الذي اشتمل على تدريبات حول الاستماع واتباع التعليمات وإدارة الوقت والاستعداد للاختبار وأداء الاختبار وتدوين الملاحظات والإجابة على أسئلة المقال وكيفية تحديد الأهداف.

فضلاً عن أن التدريب قد تم تحت إشراف وتوجيه الباحث، وقد كان الباحث حريصاً على أن يزودهم بتعليمات واضحة وتفسيرات وتغذية مرتدة. فضلاً عن إتاحة الفرصة للطلاب للتكرار والتسميع والمهارة، مما أدى إلى تقوية وتعزيز فرص زيادة التحصيل الدراسي لديهم، فقد تعلم الطلاب عادات دراسية جيدة

وأصبح الطلاب ينصرفون بطرق إستراتيجية في بيئات التعلم ويختارون الاستراتيجيات المعرفية ويطبقونها لمساعدتهم على فهم المعلومات وتجهيزها وتذكرها، حيث أصبحوا قادرين على أن يفهموا أي الاستراتيجيات تنجح أكثر في مواقف معينة وأيها أكثر نجاحاً بالنسبة لهم كأفراد، ومن ثم أصبحوا متعلمين مستقلين لا يعتمدون تماماً على المعلم؛ لأن لديهم القدرة على أن يصبحوا متعلمين باستمرار مدى الحياة.

توصيات الدراسة:

- في ضوء نتائج الدراسة الحالية يوصي الباحث بما يأتي:
- الاهتمام بمشكلة قلق الامتحان كمشكلة حقيقة تواجه الطلاب في جميع المراحل ومحاولة التعرف على أسبابها وعلاجها
- ضرورة مساعدة الطلاب ذوي قلق الاختبار المرتفع، وذلك عن طريق تقديم مجموعة من الاقتراحات في هذا الصدد.
 - تدريب الطلاب على عادات الاستذكار الجيدة، حيث أكدت الدراسات على أهمية عادات الاستذكار كبرامج لعلاج قلق الاختبار.
 - استخدام التقويم المستمر داخل الجامعة لأن ذلك يقلل أو يحد - قدر المكان - من هيئة الاختبار بحيث لا يكون الامتحان هو نهاية المطاف بالنسبة للطلاب.
 - تفعيل دور المرشد الأكاديمي بحيث يوجه الطلاب نحو طرق الاستذكار الفاعلة.
 - ضرورة اهتمام أعضاء هيئة التدريس في الجامعة بالطلاب منخفضي المعدلات ومحاولة البحث عن الأسباب المؤدية إلى هذا الانحدار، ويمكن أن يتم ذلك من خلال الإرشاد أو التوجيه النفسي للطلاب.

- إعداد دورات تدريبية لتوعية الطلاب حول قلق الاختبار وتأثيره على الأداء وتنمية مهارات الاستذكار الجيدة.
- يوصي الباحث بتقديم ورشة عمل لعادات الاستذكار لأولياء أمور الطلاب لكي يألفوا الاستراتيجيات حتى يساعدوا أبناءهم وحتى يقدموا لهم فرصاً كي يشتركوا بفاعلية.
- كما يوصي الباحث بتضمين مقرر لعادات الاستذكار في الصنوف الأولى من التعليم الأساسي.

بحوث مقترحة:

- إعداد برامج للتدريب على عادات الاستذكار الجيدة لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم
- إجراء دراسة تكشف عن العلاقة بين قلق الاختبار وأنماط الأسئلة المختلفة.
- إعداد برامج لعلاج قلق الاختبار باستخدام فنيات مختلفة مثل فنية الاسترخاء والمقارنة بين هذه الفنيات في خفض قلق الاختبار.

المراجع

اولاً: المراجع العربية :

١. أحمد عبد اللطيف عبادة (١٩٩٢) قلق الاختبار في موقف اختباري ضاغط وعلاقته بعادات الاستذكار والرضا عن الدراسة والتذكر والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب جامعة البحرين. مجلة كلية التربية بجامعة الإمارات العدد الثامن، السنة السابعة، ص ص ٧٣-١٢٦.
٢. أحمد عبد اللطيف عبادة، نبيل عيد الزهار (١٩٨٧) أثر ارتفاع معدل المعلومات المعرفي في اختبار تحصيلي على سمة القلق وسمة الاستثارة وقلق الاختبار. مجلة البحث في التربية وعلم النفس كلية التربية جامعة المنيا، المجلد الأول، العدد الثاني، ص ص ٧١-١٠٧.
٣. ثوية البروانى-على محمد يحيى-على محمد ابراهيم (١٩٩٣) العوامل المؤثرة سلباً على التحصيل الاكاديمى من وجهة نظرالطلبة واعضاء هيئة التدريس -بحوث فى التعليم الجامعى دراسات ميدانية -جامعة السلطان قابوس العدد الاول ص ص ١-٢٩
٤. جابر عبد الحميد جابر (١٩٨٤) دراسة مقارنة لعادات المراهقين القطرين وغير القطرين واتجاهاتهم نحو الدراسة، مركز البحوث التربوية، جامعة قطر المجلد السابع الجزء الثاني، ص ص ٤٣-٧٤.
٥. جابر عبد الحميد جابر-سليمان الخضرى (١٩٧٨) كراسة تعليمات مقياس عادات الاستذكار والاتجاهات نحو الدراسة .القاهرة: دار النهضة العربية
٦. حامد محمد زهران (٢٠٠٠) الإرشاد النفسى المصغر. القاهرة، عالم الكتب.

٧. حامد محمد زهران (١٩٩٩) مدى فاعلية برنامج ارشادى مصغر للتعامل مع قلق الدراسة وقلق الامتحانات بأسلوب الموديلات والمناقشة الجماعية. مجلة كلية التربية جامعة عين شمس. العدد الرابع والعشرين ص ٢٢-٤
٨. حمدي شاكر محمود، حسن أحمد علام (١٩٩٤) دراسة شبه تجريبية لمستويات قلق الامتحان في علاقتها بكل من أسلوب المعالجة المعرفية للمعلومات الدراسية والتحصيل الدراسي. مجلة العلوم التربوية بقنا. العدد السادس، يونيو ص ص ٣٧٧-٤١٣.
٩. حمدى على الفرماوى (١٩٩٠) مقياس عادات الاستذكار لطلاب الجامعة والثانوى كراسة التعليمات. القاهرة زالانجلو المصرية
١٠. رمضان محمد رمضان (١٩٩٤) قلق الاختبار والجنس في علاقتهما بالأداء على بعض الاختبارات التحصيلية مختلفة الصعوبة. مجلة كلية التربية جامعة المنصورة العدد (٢٥) الجزء الثاني، ص ص ٥٥-٥٤١.
١١. زكريا توفيق أحمد، (١٩٨٦) دراسة قلق الاختبار وعلاقته بالمهارات الدراسية، والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية. الكتاب السنوي في علم النفس تصدره الجمعية المصرية للدراسات النفسية المجلد الخامس. ص ص ١٤٩-١٦٤.
١٢. سعاد محمد سليمان (١٩٨٩) دراسة لتنمية عادات الاستذكار ومهاراته لدى بعض تلاميذ المدرسة الابتدائية. مجلة علم النفس العدد الحادى عشر السنة الثالثة القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب ص ص ٢٥-٤٠
١٣. سليمان الريحاني (١٩٨٢) أثر الاسترخاء فى خفض قلق الامتحان. المجلة العربية للبحوث التربوية العدد (١) تونس المنظمة العربية للثقافة والعلوم ص ص ١٧٢-١٩٠

١٤. السيد عبد القادر زيدان (١٩٩٠) عادات الاستذكار فى علاقتها بالتخصص ومستوى التحصيل الدراسى فى الثانوية العامة لعينة من طلاب كلية التربية جامعة الملك سعود. مجلة بحوث المؤتمر السنوى السادس لعلم النفس فى مصر الجزء الثانى ص ص ٤٦٩-٤٩٦
١٥. سيد محمد الطواب (١٩٩٣) قلق الامتحان والذكاء والمستوى الدراسي وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لطلاب الجامعة من الجنسين. مجلة العلوم الاجتماعية المجلد العشرون، العدد الثالث والرابع. ص ص ٨٠-٩٩
١٦. الشناوي عبد المنعم الشناوي (١٩٩٣) علاقة عادات الاستذكار والاتجاهات نحو الدراسة بالتحصيل الدراسي في المواد التربوية لطلبة كلية التربية جامعة الزقازيق رسالة التربية وعلم النفس-الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية عدد ٣ ص ص ١٤١-١٦٨.
١٧. طارق محمد عبد الوهاب، مصطفى حفيظة سليمان (٢٠٠٧) قلق الاختبار وعلاقته بالأداء الأكاديمي وبعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلاب كلية التربية بنزوي سلطنة عمان. مجلة علم النفس الهيئة العامة للكتاب العدد الخامس والسبعون، يوليو السنة العشرون، ص ص ١٣٢-١٤٨.
١٨. عباس عيد علي (٢٠٠١) قدرات التفكير الابتكارى وعلاقتها بعادات الاستذكار وقلق الاختبار لدى طلاب التعليم الثانوي والجامعي. مجلة العلوم التربوية والنفسية كلية التربية جامعة البحرين، المجلد الثاني، العدد الثالث، ص ص ٨٢-١١٦.
١٩. عبد الرحمن محمد عيسوي (١٩٨٤) عادات الاستذكار ومعوقاته لدى طلاب الجامعة، بيروت، دار النهضة العربية.

٢٠. عبد الكريم رضوان (٢٠٠٢) القلق لدى مرضى السكر بمحافظة غزة وعلاقته ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير (غير منشورة) كلية التربية الجامعية الإسلامية غزة.
٢١. عدنان فرج- عدنان عنوم- نصر العلي ١٩٩٣، قلق الاختبار والأفكار العقلانية واللاعقلانية. مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، عدد ٢٦، السنة السابعة، ص ص ٢٦ - ٣٣.
٢٢. علاء محمود جاد الشعراوي (١٩٩٥) عادات الاستذكار والأسلوب المفضل في التعليم وعلاقتهما بقلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية جامعة المنصورة، العدد ٢٩ ص ص ١٠-٣٤.
٢٣. لندال دافيدوف (١٩٨٣) مدخل الى علم النفس ترجمة سيد طواب واخرون ط٢. السعودية: دار المريخ للنشر
٢٤. لورانس بسطا زكري (١٩٩٥) مهارات الدراسة والاستذكار الدافعية الدراسية - مجلة كلية التربية جامعة المنصورة العدد (٢٨) الجزء الاول مايو ص ص ١٠١-١٢٨
٢٥. ماهر محمد الهواري، ومحمد محروس الشناوي (١٩٨٧) مقياس الاتجاه نحو الاختبارات (قلق الاختبارات) معايير ودراسات ارتباطية، رسالة الخليج العربي (يصدرها مكتب التربية العربي لدول الخليج)، العدد ٢٢ السنة السابعة ص ص ١٨٢ - ١٩٦.
٢٦. محسن عبد النبي (١٩٩٦) مهارات التعلم والاستذكار للمتفوقين عقليا والعادين من طلاب المرحلة الثانوية المؤتمر الثاني لقسم علم النفس التربوي كلية التربية جامعة المنصورة ص ص ٣٢-٥٥
٢٧. محمد عبد الظاهر الطيب (١٩٩٦) مشكلات الأبناء. الطبعة الثانية، القاهرة، المعرفة الجامعية.

٢٨. محمد عبد العال الشيخ (١٩٩٧): تأثير تفاعل كل من قلق الاختبار ومفهوم الذات الأكاديمي على دافعية الإنجاز والتحصيل الدراسي. مجلة كلية التربية جامعة طنطا، العدد الرابع والعشرون، ص ص ٣١٥ - ٣٤٣
٢٩. محمد عبد القادر عبد الغفار (١٩٨٩) قلق الامتحان وعلاقته بكل من الذكاء والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلتين الإعدادية والثانوية، دراسة مقارنة، مجلة كلية التربية جامعة المنصورة، العدد العاشر الجزء، الثالث، ص ص ١٩ - ٥٢ .
٣٠. مرسى احمد صالح (١٩٩٧) مدى فاعلية الارشاد السلوكى فى خفض قلق الامتحان لدى الباقيين للاعادة فى الثانوية العامة-رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية. جامعة عين شمس
٣١. مصطفى محمد حسانيين (٢٠٠٢) اساليب الاستذكار ومعوقاته النفسية والاجتماعية. المجلس الاعلى للجامعات-اللجنة العلمية الدائمة لعلم النفس ص ص ١-٣٧
٣٢. منذر عبد الحميد الضامن (٢٠٠٣) الإرشاد النفسى. الكويت، مكتبة الفلاح.
٣٣. مها عبد اللطيف سرور (١٩٨٩) مدى فاعلية برنامج تدريبي لتحسين بعض عادات الاستذكار لدى طلاب المرحلة الثانوية رسالة ماجستير (غير منشورة) كلية التربية جامعة بنها
٣٤. مها محمد العجمي (١٩٩٩) العلاقة بين قلق الاختبار والتحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية للبنات بالإحساء (الأقسام الأدبية). رسالة الخليج العربي، مكتب التربية العربي لدول الخليج، الرياض، المملكة العربية السعودية، ص ص ١٥ - ٥١.

٣٥. مهدي مهدي العجمي (١٩٩٠) عادات وطرق المذاكرة التي يتبعها طلبة وطالبات الصف الرابع متوسط بدولة الكويت. مجلة دراسات تربوية سلسلة ابحاث تصدر عن رابطة التربية الحديثة بالقاهرة -المجلد الخامس الجزء (٢٦) ص ص ٢٣٧-٢٨١

٣٦. نائل إبراهيم أبو عزب (٢٠٠٨) فعالية برنامج إرشادي مقترح لخفض قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة. رسالة ماجستير (غير منشورة) كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة

٣٧. يوسف جلال يوسف (٢٠٠٦) فعالية برنامج مقترح لتنمية العادات الدراسية وأثره على التحصيل الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الجامعية في تخصصات مختلفة مجلة التربية وعلم النفس العدد الثلاثون الجزء الثاني، ص ص ٢١٩ ، ٢٧٢.

٣٨. يوسف دياب عواد (٢٠٠٦) سيكولوجية التأخر الدراسي. الاردن-عمان - دار المناهج

ثانياً: المراجع الأجنبية :

1. Allen, G., (1972) Study behaviors and relationship to test anxiety and academic Performance. Psychological Reports, No 30, PP. 407 – 410.
2. Archambeault, B., (1992) Personalizing Study Skills in Secondary Students. Journal of Reading, 35, P 468- 472.
3. Beidel, D.C., Turner, S., and Taylor, F. C., (1999) Teaching Study Skills and Test Taking Strategies to Elementary School. British Journal of Educational Psychology. Vol (65) (3)-317- 329.
4. Benjamin, M., Mc keachie, J., M., Line, Y. G& Holinger, P.P. (1981) Test anxiety. Deficits In information processing Journal of Educational psychology 73 (6), 816- 824.
5. Blank, K.R., &Flett, G.L. ,and Batten,I.,(1989) Test anxiety and problem solving –self appraisals of college students Journal of Social Behavior and Personality vol(4)pp531-540.
6. Cassady, J.C., &Johnson, R.E.,(200٢)Cognitive test anxiety and academic performance. Contemporary Educational Psychology,27,pp270-290.
7. Christen, W.L., & Murphy, T., (1985), Learning How Learn: How important are Study Skills? Nassp Bulletin, 69, 82- 88.
8. Culler, R. E., and Holahan C.J., (1980) Test anxiety and Academic Performance. Journal of Educational Psychology, No. 1. PP. 16-20.

9. Depreeuw, E. A. M. (1984). A profile of the test-anxious student. International Review of Applied Psychology, 33, 221–232
10. Gross, T.F.,(1990)General test and state anxiety in real examination :state is not test anxiety. Educational Research Quarterly, vol(4)No3.pp 11-20.
11. Harleston ,B.W.,(1992)Test anxiety performance in problem solving situation. Journal of Personality .40.pp557-573
12. Hembree, R. (1988). Correlates, causes, and treatment of test anxiety. Review of Educational Research, 58, 47–77
13. Hill, K.T., &Wigfield, A.,(1984) Test Anxiety: A Major educational Problem and what can be done about it. Elementary School Journal, 85- PP 105 – 126.
14. Hunsley, J., (1985) Test anxiety academic Performance and Cognitive Appraisals. Journal of Educational Psychology, 77, No. 6, PP 78- 682.
15. Luckie, W.R. ,& Smethurst, W.,(1998)Study power :study skills to improve your learning and your grades. Cambridge, USA: book line books.
16. Miller., P.B.,(2000)The effect of anxiety reduction and Study Skills Techniques on, Achievement and Anxiety Level of Students Enrolled in A Basic Algebra Course at A Small Private College. D.A.I, Vol (16), (2-A), 497.
17. Mitchell, K. R .,and Ang . Kt., (1972) Effects of Counseling and Behavior therapy on the academic achievement of Test anxiety Students. Journal of Counseling Psychology, Vol, 19, No., P 491- 497.
18. Patricio, B.,(1995) Improving the academic achievement of High School Students, through The implementation of a Study Skills Program Ed. D. Practicum, Nova Southeastern, 450.
19. Resor, L., & Rasor, R., (1998) Test anxiety and Study Behavior of Community College Students in Relation to Ethnicity Gender and Age. Journal of the Indian Academy of Applied Psychology-21(1).71-75
20. Rocklin, T., & Thompson, J., (1985) Interactive effects of test anxiety Test Difficulty and Feedback. Journal of Educational Psychology, 77, No 3, P 368- 372
21. Sanghvi. C., (1995) Efficacy of Study Skills Training in Study Habit and Test Anxiety of High Test Anxiety Students. This Document is Available From The Eric Document Reproduction Service JC 980. 150.
22. Sarason, I. G. (1984). Stress, anxiety, and cognitive interference: Reactions to Tests. Journal of Personality and Social Psychology, 46, 929–938
23. Sarson, I.G.,(1981)Test anxiety . stress and social support. Journal of Personality ,vol(4)No.1.pp 101-114
24. Schwarzer, R. (1984). Worry and emotionality as separate components in test anxiety. International Review of Applied Psychology, 33, 205–220
25. Simmers, W., & Farrell, D. P., and Tonges. M. J., (1991) Implementing a Secondary reading, Study Skills Program disciplines. Journal of Reading 34, P 590- 594.
26. Tobias, S., (1979): Anxiety research in educational Psychology. Journal of Education Psychology, 71 (5) 573- 583.

-
27. Wine, J., (1971)Test anxiety and Direction of attention .Psychological Bulletin, 79, PP. 92- 104.
 28. Wittmaier,B.C.,(1972)Test anxiety and study habits .Journal of Educational Research.56.8,pp352-354

أثر برنامج تدريبي في عادات الاستذكار على كل من قلق الاختبار المعرفي والتحصيل الدراسي

د/ مجدي محمد أحمد الشحات

أستاذ مساعد بقسم علم النفس التربوي جامعة بنها.

الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى بحث اثر التدريب على عادات الدراسة الجيدة على كل من قلق الاختبار المعرفي والتحصيل الدراسي لدى طلاب جامعة الملك فيصل تكونت العينة النهائية للدراسة ٣٥ طالباً من طلاب المستوى الخامس بقسم التربية الخاصة ممن يقوم الباحث بالتدريس لهم. وقد قام الباحث بتطبيق المقاييس التالية :-

مقياس عادات الاستذكار لطلاب الجامعة والثانوي/ إعداد حمدي علي الفرماوي يهدف المقياس إلى التعرف على طرق الاستذكار التي يتبعها الأفراد ويحتوي المقياس على ٧٢ عبارة ويتكون المقياس من أربعة أبعاد كمكونات لعادات الاستذكار وهي طرق العمل المرتبطة بعمليات الاستذكار - عادات ترتبط بوقت ومكان الاستذكار - مشكلات ترتبط بعادات الاستذكار - عادات ترتبط بالإعداد للامتحانات وأدائها. ومقياس قلق الاختبار المعرفي أعد هذا المقياس صورته الأجنبية Cassady & Johnson وقد قام الباحث الحالي بترجمته على البيئة العربية. ، ويتكون المقياس من (٢٧) مفردة وقد قام الباحث بتدريب الطلاب على عادات الدراسة الجيدة واشتمل البرنامج على التدريبات التالية:- الجلسة التمهيديّة العامة-الجلسة الثانية- الجلسة الثالثة: (تحديد_الهدف)- الجلسة الرابعة: كيفية الاستعداد للمحاضرة- الجلسة الخامسة: الفهم_القرائي_الجلسة السادسة مهارة عمل أو أخذ الملاحظات- الجلسة (السابعة) الاستعداد للاختبار - الجلسة الثامنة الإجابة على الاختبارات الموضوعية- الجلسة الخامسة (كيفية الإجابة على الاختبارات المقالية) تشير نتائج الدراسة إلى انه:-

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.١، بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في الأداء على مقياس مهارات الاستذكار بعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.١، بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في الأداء على مقياس قلق الاختبار المعرفي بعد تطبيق البرنامج لصالح القياس القبلي مما يعني انخفاض قلق الاختبار المعرفي

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.١، بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي في المعدل التراكمي (التحصيل الدراسي) بعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي.

مقياس قلق الاختبار المعرفي

إعداد / جبريل سى كاسدى ورونالد إ. جونسون

ترجمة / مجدى محمد احمد الشحات

تعليمات المقياس :

عزيزي الطالب - عزيزتي الطالبة :

فيما يلي عدد من العبارات التي تواجه الطالب أثناء التعرض للموقف الاختباري والمطلوب منك قراءة العبارة قراءة جيدة والحكم على مدى انطباق العبارة عليك من خلال أربعة بدائل (تتطبق تماماً على - تتطبق على بصورة كبيرة - تتطبق على إلى حد ما - لا تتطبق على مطلقاً) .

نشكر لكم حسن تعاونكم

العبارة	تتطبق على
---------	-----------

لا تنطبق	إلى حد ما	بصورة كبيرة	تماماً	
				١- لا أستطيع النوم بسبب قلقي في الامتحانات .
				٢- أسأل نفسي عما إذا كان الطلاب الآخرون يجيبون بشكل أفضل مني في الاختبارات .
				٣- أجد صعوبة أقل من زملائي في فهم تعليمات الاختبار بشكل صحيح .
				٤- أرتبك دائماً أثناء أداء اختبارات الذكاء أو الاختبارات النهائية .
				٥- أنا أقل عصبية وقلقاً في الاختبارات من زملائي .
				٦- يساورني دائماً مشاعر الرسوب أثناء أداء الاختبارات .
				٧- أتوتر في بداية أي اختبار لأنني لا أستطيع أن أفكر بطريقة صحيحة .
				٨- لا يسبب إجراء اختبار لي في أي مقرر نوع من قلق .
				٩- أنا أكثر هدوءاً من زملائي في المواقف الاختبارية .
				١٠- أجد صعوبة أقل من الطالب الجامعي المتوسط في استيعاب المحتوى الدراسي .
				١١- أنسى كل شيء عندما أكون تحت ضغط الإجابة على الاختبار .
				١٢- تنتابني أفكار بأنني لست ذكياً للغاية .
				١٣- أؤدي جيداً في اختبارات السرعة التي

تنطبق على				العبارة
لا تنطبق	إلى حد ما	بصورة كبيرة	تماماً	
				يكون فيها الزمن محدود .
				١٤- أشعر بالقلق لدرجة أنني أنسى الحقائق التي أعرفها أثناء أدائي الامتحان .
				١٥- أشعر بعد الامتحان بأنه كان في استطاعتي أن أؤدي أفضل مما فعلت في الواقع .
				١٦- أقلق أكثر مما ينبغي في الأداء أثناء الاختبارات .
				١٧- أشعر بالثقة والاطمئنان قبل إجراء الاختبار .
				١٨- أشعر بالثقة والاطمئنان أثناء الاختبارات .
				١٩- أشعر أثناء الامتحانات بأنني لا أؤدي جيداً .
				٢٠- أشعر بالإحباط قبل أن أبدأ عندما أؤدي امتحاناً صعباً .
				٢١- عندما أجد أسئلة غير متوقعة في الاختبار أشعر بالتحدي وليس بالخوف .
				٢٢- أدائي في الامتحانات لا يظهر الكم الذي أعرفه في الواقع عن الموضوع .
				٢٣- أنني غير جيد في أداء الاختبارات .
				٢٤- فور استلامي ورقة الاختبار أفكر طويلاً من أين أبدأ بسبب قلقي .

تنطبق على				العبارة
لا تنطبق	إلى حد ما	بصورة كبيرة	تماماً	
				٢٥- أشعر بضغط كثيرة لرغبتني في الحصول على درجات مرتفعة في الاختبارات .
				٢٦- لا أؤدي جيداً في الاختبارات .
				٢٧- يتسبب قلقي وتوتري في ارتكابي لأخطاء غير متوقعة عند إجراء الاختبار .